

จินตภาพทางการกีฬากับการพัฒนาความแม่นยำในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ Sport Imagery and the Development of Accuracy in Sepak Takraw Competition

Received: October 31, 2025

Revised: March 26, 2026

Accepted: May 1, 2026

ณัฐธร ขุนทอง^{1*} จิราภรณ์ เหมพันธ์² กิตติศักดิ์ ใจอ่อน³ และอารี สาริปา⁴
Nattatorn Kunthong^{1*} Chiraporn Hemapandha² Kittisak Jai-on³ and Aree Saripa⁴

^{1,2,3,4} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ตำบลท่าจี้ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80280
^{1,2,3,4} Faculty of Education, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University, Tha Ngio, Mueang Nakhon Si Thammarat, 80280

*Corresponding Author, E-mail: nattatorn_kun@nstru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้สังเคราะห์องค์ความรู้ด้านจินตภาพทางการกีฬา เพื่ออธิบายบทบาทของจินตภาพทางการกีฬาในการพัฒนา ความแม่นยำของทักษะ และ สมรรถภาพได้แรงกดดันจริง ในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ซึ่งให้เห็นผลของการ “ซ้อมทางสมอง” ต่อสมรรถภาพ ความมั่นใจ และความถูกต้องของการเคลื่อนไหว ผลการสังเคราะห์การวิเคราะห์เนื้อหา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าจินตภาพที่ออกแบบอย่าง “สมจริง” มีความสอดคล้องเชิงหน้าที่กับการปฏิบัติจริง สามารถกระตุ้นประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว เสริมการจัดลำดับ การเคลื่อนไหว การคาดการณ์สถานการณ์ และการตัดสินใจเชิงยุทธวิธี ส่งผลให้เกิดความแม่นยำสูงขึ้น สมรรถภาพเพิ่มขึ้น ความมั่นใจเพิ่มขึ้น การตัดสินใจเฉียบคมขึ้น และได้ความเสถียรของผลงานระหว่างการแข่งขัน เมื่อประยุกต์สู่ทักษะสำคัญของเซปักตะกร้อ การเสิร์ฟ การขง การเตะทำคะแนน การบล็อก และการรับหรือเกี่ยวลูกทำคะแนน จินตภาพทางการกีฬาช่วยกำหนดตำแหน่งทิศทาง จังหวะ สร้างภาพเส้นทางลูกและตำแหน่งตก ควบคุมแรง มุมกระทบและวิถีลูก เร่งการเรียนรู้สัญญาณอ่านเกม และจัดลำดับ “สังเกตเคลื่อนที่เข้าหาลูก” อย่างปลอดภัยลดข้อผิดพลาดและความเสี่ยงบาดเจ็บ

ทั้งนี้ การบูรณาการจินตภาพกับการฝึกทางกาย ก่อน ระหว่าง หลังการแข่งขัน โดยใช้สคริปต์จินตภาพ การกำหนดลมหายใจ สิ่งเร้าประสาทสัมผัส และบริบทสนามจริง ช่วยยกระดับศักยภาพนักกีฬาอย่างรอบด้าน และเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาสู่มาตรฐานการแข่งขันระดับสูงทั้งในชาติและนานาชาติ ข้อเสนอแนะคือ ควรออกแบบโปรแกรมจินตภาพทางการกีฬาเชิงระบบที่สามารถนำมาบูรณาการเพื่อพัฒนาความแม่นยำ ทักษะต่างๆของกีฬาเซปักตะกร้อที่ใช้ในการแข่งขัน เพื่อยืนยันประสิทธิภาพในการพัฒนาความแม่นยำส่งผลต่อชัยชนะและความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

คำสำคัญ : จินตภาพทางการกีฬา ความแม่นยำ และกีฬาเซปักตะกร้อ

Abstract

This article synthesizes existing knowledge on sport imagery to explain its role in enhancing skill accuracy and concentration under real competitive pressure in Sepak Takraw. It highlights the effects of mental rehearsal on focus, confidence, and movement precision. The findings from content analysis show indicate that realistically designed imagery with *functional equivalence* to actual performance can activate motor neural systems, enhance movement sequencing, improve situational anticipation, and strengthen tactical decision-making. Consequently, it leads to greater accuracy, more stable concentration, increased confidence, sharper decision-making, and improved performance consistency during competition. When applied to key Sepak Takraw skills—including serving, setting, spiking, blocking, and receiving or hooking the ball—sport imagery assists in determining position, direction, and timing; visualizing ball trajectory and landing points; controlling force, impact angle, and ball flight; accelerating perceptual game-reading; and organizing the “observe–move–approach” sequence safely. This contributes to reducing errors and minimizing the risk of injury.

Furthermore, integrating imagery with physical training before, during, and after competition—through imagery scripts, breathing regulation, multisensory cues, and real-game contexts—can holistically enhance athletes’ performance potential. It also serves as an important approach for advancing toward high-level competitive standards at both national and international levels. It is recommended that systematic sport imagery programs be designed and integrated into training to improve the accuracy of Sepak Takraw skills, thereby supporting effectiveness in achieving precision, competitive success, and overall performance excellence.

Keywords: Sport Imagery, Accuracy and Sepak Takraw

บทนำ

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ผสมผสานความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความคล่องตัว โดยได้รับการยอมรับว่าเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและกีฬาในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงประเทศไทย ที่ถือเป็นผู้นำด้านฝีมือการเล่น (Watchayakarn, 2017) ถ้าจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันเซปักตะกร้อ ต้องอาศัยทักษะที่หลากหลาย ซึ่งต้องการความแม่นยำสูงทั้งเกมรับและเกมรุก ได้แก่ การเสิร์ฟ ที่เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของเกมสามารถกำหนดกลยุทธ์ของเกมและกำหนดทิศทางการแข่งขัน การชง ที่แม่นยำเพื่อสร้างโอกาสให้เพื่อนร่วมทีมสามารถทำคะแนนได้ การเตะทำคะแนน ที่ต้องอาศัยพลังและการเล็งตำแหน่งที่แม่นยำ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อผลการแข่งขัน การบล็อกที่ต้องใช้จังหวะและตำแหน่งและทิศทางอย่างถูกต้องในการป้องกัน และการรับหรือเกี่ยวลูกจากการทำคะแนนของคู่ต่อสู้ ถือเป็นทักษะการตั้งรับลูกเตะทำคะแนนอย่างแม่นยำ เพื่อรักษาเกมรับและเปลี่ยนเป็นจังหวะโต้กลับ ทักษะนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการควบคุมเกม และเป็นทักษะที่สร้างความได้เปรียบให้ทีม ความสำเร็จในการแข่งขันขึ้นอยู่กับความแม่นยำของทักษะเหล่านี้โดยตรง (Prom-In, 2014)

จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ ถึงแม้ทักษะดังกล่าวจะได้รับการฝึกฝนมาอย่างหนักและต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ แต่การแข่งขันจริงนักกีฬามักมีความผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ หลายครั้งผิดพลาดง่าย ไม่สม่ำเสมอส่งผลเสียต่อการแข่งขันเนื่องจากมีความเครียด วิตกกังวล ไม่มั่นใจ เกิดความกลัวที่จะผิดพลาดหรือกลัวที่จะแพ้จนทำให้ขาดความแม่นยำ สอดคล้องกับ Weinberg & Gould (2019) ได้กล่าวว่า แม้ทักษะพื้นฐานของเซปักตะกร้อจะถูกฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่อง นักกีฬาก็จะผ่านการฝึกซ้อมอย่างหนักในด้านทักษะทางกายแต่ในการแข่งขันจริงมักพบปัญหาความกดดันทางจิตใจ ความไม่แม่นยำและการขาดสมาธิ ในสถานการณ์การแข่งขันจริง นักกีฬามักเผชิญกับแรงกดดัน ความวิตกกังวล และสภาพแวดล้อมการแข่งขันที่ตึงเครียด ส่งผลให้ความแม่นยำลดลง ทำให้การเคลื่อนไหวผิดพลาด เช่น เสิร์ฟเสีย การชงไม่ตรงตำแหน่ง การเตะทำคะแนนไม่แม่นยำ หรือบล็อกไม่ทันเวลา ซึ่งล้วนส่งผลให้เสียแต้มและแพ้การแข่งขัน

การศึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาของ Moran (2012) ชี้ให้เห็นว่าความผิดพลาดในเกมมักเกี่ยวข้องกับการขาดสมาธิและการควบคุมจิตใจ มากกว่าการขาดความสามารถทางกายภาพเพียงอย่างเดียว การพัฒนาทักษะเหล่านี้ไม่เพียงอาศัยการฝึกทางกายเท่านั้น แต่ยังต้องอาศัย จินตภาพทางการกีฬาซึ่งเป็นกระบวนการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวหรือสถานการณ์การแข่งขัน เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ความถูกต้องของทักษะ และการเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน

จินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery) เป็นกระบวนการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการปฏิบัติทักษะหรือสถานการณ์การแข่งขัน โดยไม่จำเป็นต้องเคลื่อนไหวจริง แต่สามารถกระตุ้นสมองและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวได้เหมือนการฝึกจริง (Guillot & Collet, 2008) งานวิจัยของ Holmes & Collins (2001) ที่อธิบายว่าการจินตภาพที่สอดคล้องกับประสบการณ์จริงทั้งด้านกายภาพ สภาพแวดล้อม เวลา และอารมณ์ จะช่วยให้นักกีฬามีความแม่นยำสูงขึ้น และสามารถลดความผิดพลาดในการแข่งขัน สอดคล้องกับ Paivio (1985) อธิบายว่าจินตภาพแบ่งออกได้เป็นสองมิติหลัก ได้แก่ มิติด้านการรับรู้การเคลื่อนไหว และมิติด้านแรงจูงใจ ซึ่งทั้งสองด้านนี้มีส่วนช่วยพัฒนาทักษะและสมรรถภาพของนักกีฬา

จากที่กล่าวมา การแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อต้องอาศัยทักษะที่แม่นยำทั้งการเสิร์ฟ การชง การเตะทำคะแนน การบล็อก และการรับหรือเกี่ยวลูกทำคะแนน ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการเอาชนะคู่ต่อสู้ อย่างไรก็ตาม ความแม่นยำเหล่านี้มักถูกรบกวนจากแรงกดดันทางจิตใจ บทความนี้วัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์การฝึกจินตภาพทางการกีฬาว่าสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างสมาธิ ความมั่นใจ และเพิ่มความแม่นยำในการปฏิบัติจริง การบูรณาการการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทางกาย จะช่วยพัฒนาศักยภาพนักกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างรอบด้าน และเป็นแนวทางที่มีคุณค่าในการยกระดับความสามารถของนักกีฬาสู่การแข่งขันระดับสูงทั้งในประเทศและนานาชาติ

จินตภาพทางการกีฬาคืออะไร

จินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery) ถือเป็นกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่สำคัญในการพัฒนาสมรรถภาพทางการกายและการควบคุมจิตใจของนักกีฬา โดยเฉพาะในด้าน ความแม่นยำ และ สมาธิ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดย Singhnoy (2021) กล่าวว่ากระบวนการทางจิตที่นักกีฬาส่งเสริมประสบการณ์ การเคลื่อนไหวหรือสถานการณ์การแข่งขันขึ้นในจิตใจอย่างมีระบบ โดยอาศัยการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสหลายด้าน ซึ่งช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ทักษะ ความเชื่อมั่น สมาธิ และการควบคุมอารมณ์ อันนำไปสู่การพัฒนาสมรรถนะทางการกีฬาการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจร่วมกับการผ่อนคลายอารมณ์ช่วยพัฒนาสมาธิและความแม่นยำของนักกีฬา และ Srichalee (2024) อธิบายว่าจินตภาพเป็นการสร้างภาพเหตุการณ์ ประสบการณ์และการเคลื่อนไหว การจำลองสถานการณ์ในใจ ก่อนแสดงทักษะจริง สร้างความทรงจำที่ดีในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ได้ฝึกการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ นักกีฬาสามารถควบคุมสมาธิและเพิ่มความถูกต้องแม่นยำของการเคลื่อนไหวได้อย่างสูงสุด นอกจากนี้ Holmes & Collins (2001) ได้เสนอแนวคิด PETTLEP Model ซึ่งชี้ว่าการจำลองการเคลื่อนไหวที่สมจริงช่วยให้นักกีฬาโฟกัสกับรายละเอียดเล็ก ๆ ของทักษะ ส่งผลต่อความแม่นยำ มีผลโดยตรงต่อการเสริมสร้างสมาธิและความมั่นใจ ทำให้การปฏิบัติทักษะที่ซับซ้อนมีความมั่นคงและแม่นยำมากขึ้น

จากการให้ความหมายข้างต้นจะเห็นว่า จินตภาพทางการกีฬา เป็นกระบวนการซ่อมเชิงจิตที่มีความสัมพันธ์กับการลงมือจริงเพื่อช่วยนักกีฬา “ซ้อมในใจ” ช่วยสร้างแบบแผนการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง ควบคู่กับการยึดสมาธิ ลดสิ่งรบกวน และเสริมแรงจูงใจ ผลลัพธ์ปลายทางคือ ความแม่นยำสูงขึ้น สมาธินิ่งขึ้น การตัดสินใจเฉียบคมขึ้น และประสิทธิภาพการแข่งขันที่เสถียรยั่งยืน ซึ่งนักกีฬาสามารถบูรณาการเข้ากับโปรแกรมซ้อมได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน เพื่อยกระดับผลงานอย่างเป็นระบบและปลอดภัยส่งผลสู่การประสบความสำเร็จ

ความสำคัญของจินตภาพทางการกีฬาในการแข่งขันสถานการณ์จริง

จินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery) ถือเป็นหนึ่งในกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการเตรียมความพร้อมและเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬา โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์การแข่งขันจริง ซึ่งเต็มไปด้วยแรงกดดันจากคู่ต่อสู้ ผู้ชม และผลลัพธ์การแข่งขัน สอดคล้องกับ Moran (2012) กล่าวว่า จินตภาพทางการกีฬาเป็นกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่นักกีฬาระดับโลกใช้เพื่อเพิ่มความมั่นใจ ลดความกังวล และเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน ความสำคัญของจินตภาพ ได้แก่

1. การเสริมสร้างสมาธิและความแม่นยำ นักกีฬาจำเป็นต้องมีสมาธิสูงสุดเพื่อปฏิบัติทักษะที่ซับซ้อนอย่างถูกต้องและแม่นยำ งานวิจัยของ Singhnoy (2021) ชี้ว่าการใช้จินตภาพร่วมกับการผ่อนคลายช่วยให้ นักกีฬามีสมาธิและสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้แม่นยำในสถานการณ์จริง ขณะที่ Holmes & Collins (2001) เสนอแนวคิด PETTLEP Model ซึ่งเน้นว่าจินตภาพต้องสมจริงและใกล้เคียงกับสถานการณ์แข่งขัน เพื่อให้สมองและระบบประสาททำงานสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวจริง

2. การควบคุมความกดดันและอารมณ์ การแข่งขันจริงมักก่อให้เกิดความวิตกกังวล การใช้จินตภาพทางการกีฬาช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์ ลดความตื่นเต้น และรักษาสภาวะจิตใจที่มั่นคง Prom-In (2014) ระบุว่า การใช้จินตภาพก่อนการแข่งขันช่วยลดความกังวล ทำให้ผู้เล่นสามารถใช้ทักษะที่ต้องการความแม่นยำ การฝึกจินตภาพหรือที่เรียกว่าการซ้อมทางจิตหรือการแสดงภาพเป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพในด้านจิตวิทยา การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับการซ้อมการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การเสริมสร้างความมั่นใจ ความมั่นใจถือเป็นปัจจัยสำคัญในสถานการณ์การแข่งขันจริง การซ้อมด้วยจินตภาพเป็นการฝึกซ้อมทางจิตที่ช่วยให้นักกีฬาร่วมเผชิญสถานการณ์จริงด้วยความเชื่อมั่นในทักษะของตนเอง ในทำนองเดียวกัน Cumming & Williams (2013) ระบุว่า การใช้ จินตภาพทางการกีฬา (imagery) แบบเจตนา (deliberate imagery) สามารถเพิ่มความมั่นใจและเสถียรภาพทางจิตใจของนักกีฬาในสนามจริง

4. การวางแผนกลยุทธ์และการตัดสินใจ ในสถานการณ์จริง นักกีฬาต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็วและแม่นยำ การใช้จินตภาพทางการกีฬาช่วยให้ผู้เล่นสามารถคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าและวางแผนกลยุทธ์ได้อย่างขึ้น Paivio (1985) ที่ชี้ว่าจินตภาพมีทั้งมิติการรู้คิด (cognitive imagery) และแรงจูงใจ (motivational imagery) ซึ่งช่วยให้นักกีฬาสามารถตัดสินใจได้แม่นยำภายใต้แรงกดดัน

5. การเสริมสร้างความพร้อมทางกายและจิตในทีมกีฬา ในกีฬาประเภททีม จินตภาพมีส่วนช่วยให้นักกีฬามีบทบาทสอดคล้องกันและทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น Guillot & Collet (2008) อธิบายว่าจินตภาพเป็นการฝึกสมาธิผ่านการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ชัดเจน ช่วยให้ควบคุมสมาธิและเพิ่มความถูกต้องของการปฏิบัติจริง ช่วยควบคุมทิศทางการเคลื่อนไหวและลดความผิดพลาดในการปฏิบัติ ช่วยเสริมสร้างความเป็นเอกภาพในทีมกีฬา

จินตภาพทางการกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งในสถานการณ์การแข่งขันจริง เนื่องจากช่วยให้นักกีฬามีสมาธิและความแม่นยำ ในการปฏิบัติทักษะ ควบคุมอารมณ์และความกดดัน สร้างความมั่นใจ ตัดสินใจอย่างแม่นยำ และเสริมสร้างความเป็นทีม ทั้งนี้ นักวิชาการไทยและต่างประเทศต่างเห็นพ้องว่าการฝึกจินตภาพเป็นกลยุทธ์ที่จำเป็นสำหรับนักกีฬาที่ต้องการความสำเร็จในการแข่งขันระดับสูง

ประโยชน์จินตภาพทางการกีฬากับการเพิ่มความสามารถของนักกีฬา

จินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery) เป็นหนึ่งในเทคนิคทางจิตวิทยาที่ช่วยเสริมศักยภาพของนักกีฬาอย่างครอบคลุม โดยทำงานผ่านการสร้าง “ภาพในใจ” ของทักษะและสถานการณ์แข่งขันที่สมจริง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถทั้งในด้าน ร่างกาย จิตใจ และกลยุทธ์ งานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์พบว่า การจินตภาพสามารถกระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ได้เหมือนกับการเคลื่อนไหวจริง ซึ่งช่วยให้นักกีฬาพัฒนาความจำทางกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายตอบสนองได้แม่นยำขึ้น (Jeannerod, 1994) จินตภาพยังมีบทบาทในการจัดการอารมณ์และความกดดันระหว่างการแข่งขัน โดยช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวล และรักษาสมาธิในสถานการณ์ที่ตึงเครียด (Weinberg and Gould, 2019) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Cumming & Williams (2013) พบว่า นักกีฬาที่ฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกจริงมีพัฒนาการด้านความแม่นยำและประสิทธิภาพสูงกว่านักกีฬาที่ฝึกเพียงทางกายภาพ

1. เชิงร่างกาย (Physical Dimension) จินตภาพช่วยกระตุ้นสมองมอเตอร์คอร์เทกซ์ ซึ่งมีหน้าที่ในการ “วางแผน” ส่งผลให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อเกิดการจดจำการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายสามารถตอบสนองได้แม่นยำแม้ไม่ได้ลงมือซ้อมจริง จินตภาพเป็นการ “ซ้อมทางสมอง” ที่ช่วยให้ระบบประสาทกล้ามเนื้อจดจำทักษะ ส่งผลให้การเคลื่อนไหวถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น Holmes & Collins (2001) อธิบายว่า

PETTLEP Model ของ จินตภาพทางการกีฬามีความใกล้เคียงกับการฝึกจริง และช่วยเพิ่มความแม่นยำและลื่นไหลทางทักษะ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความละเอียดสูง เช่น การเสิร์ฟ การชง การเตะทำคะแนน

2. เชิงจิตใจ (Psychological Dimension) จินตภาพมีผลโดยตรงต่อ สมาธิ ความมั่นใจ และการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน และเพิ่มความมั่นใจทางกีฬาเพิ่มขึ้น ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของนักกีฬา Cumming & Williams (2013) กล่าวว่า จินตภาพทางการกีฬาแบบเจตนาส่งเสริมความมั่นใจและความเสถียรทางจิตใจ ซึ่งสำคัญต่อการแสดงผลการแข่งขันจริง

3. เชิงกลยุทธ์ (Strategic Dimension) จินตภาพยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาวางแผน คาดการณ์ นักกีฬาสามารถจำลองสถานการณ์การแข่งขัน และตัดสินใจในสถานการณ์แข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ Singhnoy (2021) อธิบายว่าการใช้ จินตภาพทางการกีฬา (imagery) ทำให้นักกีฬาสามารถคิดล่วงหน้าถึงวิธีการเล่นและแก้ปัญหาเชิงกลยุทธ์ได้ดีขึ้น Paivio (1985) เสนอว่าจินตภาพทำงานทั้งในมิติการรู้คิด (cognitive imagery) ซึ่งช่วยให้ผู้เล่นจดจ่อกับลำดับการปฏิบัติ และมิติแรงจูงใจ ที่ช่วยให้นักกีฬารับมือกับสถานการณ์กดดัน และตัดสินใจแม่นยำ

ตาราง 1 สรุปประโยชน์หลักของจินตภาพทางการกีฬาที่มาปรับใช้ในการแข่งขันสถานการณ์จริงในการเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา โดยสรุปแยกเป็น 3 ด้าน (ร่างกาย จิตใจ และกลยุทธ์)

ด้าน	ประโยชน์หลัก	รายละเอียด
ร่างกาย	พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว	จินตภาพทำหน้าที่เสมือนการซ้อมทางสมอง โดยกระตุ้นมอเตอร์คอร์เทกซ์ให้จดจำและวางแผนการเคลื่อนไหว ส่งผลให้ทักษะมีความแม่นยำและลื่นไหลมากขึ้น แม้ไม่ได้ฝึกจริง (Guillot & Collet, 2010)
จิตใจ	เสริมสร้างความมั่นใจและลดความกังวล	จินตภาพช่วยเพิ่มสมาธิ ควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล และเสริมความมั่นใจ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการแข่งขัน (Callow et al., 2001)
กลยุทธ์	การวิเคราะห์และเตรียมแผนการเล่น	จินตภาพช่วยให้นักกีฬาจำลองสถานการณ์ ฝึกการตัดสินใจ และวางแผนเชิงกลยุทธ์ล่วงหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Cumming & Williams, 2013)

จินตภาพทางการกีฬาเป็นเทคนิคที่ช่วยพัฒนาศักยภาพนักกีฬาในหลายมิติ เชิงร่างกาย ช่วยให้ร่างกายจดจำและปฏิบัติทักษะได้ถูกต้อง, เชิงจิตใจ ช่วยเพิ่มสมาธิ ความมั่นใจ และการควบคุมอารมณ์ และเชิงกลยุทธ์ ช่วยให้นักกีฬาสามารถวางแผนและตัดสินใจได้อย่างแม่นยำในสถานการณ์แข่งขันจริง ดังนั้น จินตภาพจึงไม่ใช่เพียงการ “ฝึกซ้อมในใจ” แต่เป็น เครื่องมือทางจิตวิทยาที่ทรงพลังในการส่งเสริมความแม่นยำ สมาธิ ในการยกระดับขีดความสามารถของนักกีฬาอย่างรอบด้าน ส่งผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาและการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในเชิงองค์รวม

จินตภาพทางการกีฬากับการพัฒนาความแม่นยำของกีฬาเซปักตะกร้อ

ความแม่นยำ (Accuracy) ในบริบทของกีฬาตะกร้อ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมทักษะการปฏิบัติให้ลูกตะกร้อไปยังตำแหน่ง เป้าหมาย ทิศทาง ระดับความสูง หรือลักษณะที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ และมีประสิทธิภาพ โดยอิงจากทักษะต่าง ๆ

ความแม่นยำ (Accuracy) ในกีฬาตะกร้อเป็นองค์ประกอบสำคัญของประสิทธิภาพการปฏิบัติทักษะ เนื่องจากเกี่ยวข้องกับการส่งลูกตะกร้อไปยังตำแหน่งหรือเป้าหมายที่ต้องการอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเสิร์ฟ การชง การเตะทำคะแนน หรือการบล็อก การพัฒนาความแม่นยำต้องอาศัยทั้งระบบประสาทการรับรู้ตำแหน่ง กล้ามเนื้อ ความรู้สึกการเคลื่อนไหว และการจินตภาพทางกีฬาเพื่อช่วยจัดระเบียบการเคลื่อนไหวให้ตรงตามเป้าหมาย งานวิจัยต่างประเทศชี้ว่าความแม่นยำเกิดจาก “การวางแผนการเคลื่อนไหว และการจินตภาพทางกาย” ซึ่งช่วยให้ควบคุมทิศทางและผลลัพธ์ของลูกได้อย่างแม่นยำ (Guillot & Collet,

2008) สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย แนวคิดเรื่องความแม่นยำในกีฬาไทยก็สอดคล้องกัน ดังที่ Singhnoy (2021) ระบุว่าจินตภาพทางการกีฬาสามารถพัฒนาความแม่นยำในกีฬาเซปักตะกร้อได้ ความแม่นยำคือความสามารถในการนำลูกไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ สอดคล้องกับ (Prom-In 2014) อธิบายว่า การสร้างจินตภาพที่ดีจะต้องสร้างให้ได้ทักษะสมบูรณ์หรือเกิดภาพตามที่นักกีฬาต้องการ ทำให้มีความแม่นยำ เช่น ภาพของการเสิร์ฟ ภาพของการชง ภาพของการเตะทำคะแนน ภาพของการบล็อก เป็นต้น

จากแนวคิดทั้งในและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ว่า “ความแม่นยำในกีฬาตะกร้อ หมายถึงความสามารถในการควบคุมลูกตะกร้อให้ไปยังเป้าหมาย ทิศทาง หรือตำแหน่งที่กำหนดอย่างถูกต้อง มีความคงเส้นคงวา และมีค่าคลาดเคลื่อนต่ำ โดยอาศัยการรับรู้ตำแหน่ง การควบคุมแรง การกำหนดจังหวะ ทักษะการเคลื่อนไหว การประเมินสถานการณ์เชิงเทคนิค และการใช้จินตภาพหรือกระบวนการทางจิตเพื่อส่งเสริมการควบคุมทักษะ” จินตภาพทางการกีฬา เป็นกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของทักษะต่าง ๆ รวมถึง “ความแม่นยำ” ในกีฬาเซปักตะกร้อ ซึ่งเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยการควบคุมตำแหน่งลูก การคาดคะเน เป้าหมาย จังหวะ จินตภาพทางการกีฬาเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเพิ่มความแม่นยำของทักษะในกีฬาเซปักตะกร้อ เพราะสามารถกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อให้พร้อมต่อการควบคุมทิศทาง เป้าหมาย และแรงได้อย่างแม่นยำ ทั้งยังลดอัตราความคลาดเคลื่อนของลูกและเพิ่มความคงเส้นคงวาของทักษะ นักวิจัยทั้งในและต่างประเทศต่างยืนยันตรงกันว่า imagery ไม่ได้เป็นเพียงการจินตนาการ แต่เป็นการฝึกซ้อมเชิงประสาทที่ส่งผลจริงต่อ performance ของนักกีฬา โดยเฉพาะทักษะที่ต้องใช้การเล็งและควบคุมทิศทาง เช่น การเสิร์ฟ การชง การเตะทำคะแนน การบล็อก การรับหรือการเกี่ยวลูกทำคะแนนในกีฬาเซปักตะกร้อ โดยเฉพาะในสถานการณ์แข่งขันจริงที่มีแรงกดดันสูง

ประเภทของโมเดลจินตภาพทางการกีฬา

นักวิชาการด้านจิตวิทยาการกีฬาได้พัฒนาโมเดลการใช้จินตภาพ (Imagery Models) เพื่อส่งเสริมความแม่นยำ ประสิทธิภาพการฝึก และผลการแข่งขัน โดยสามารถสรุปได้ดังนี้:

1. Paivio's Model ของ Paivio (1985) เป็นรากฐานสำคัญของการทำความเข้าใจบทบาทของจินตภาพ แบ่งจินตภาพออกเป็น 2 มิติหลัก ได้แก่ 1) Cognitive Imagery ใช้เพื่อเรียนรู้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์ 2) Motivational Imagery ใช้ในการสร้างเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจ ควบคุมอารมณ์ และเสริมความเชื่อมั่นจุดเด่น: วางฐานคิดของบทบาท “จิต-ทักษะ-แรงจูงใจ”

2. Applied Model of Imagery Use ของ Martin et al. (1999) พัฒนาแนวคิดต่อจาก Paivio's Model โดยประยุกต์ใช้ในบริบทกีฬา แบ่งออกเป็น 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ 1) Skill การเรียนรู้และพัฒนาทักษะกีฬา 2) Strategy การวางแผนและเกม 3) Psychological Regulation การควบคุมอารมณ์ สมาธิ และความมั่นใจ โดยมีจุดเด่น: เชื่อมจินตภาพเข้ากับ “การฝึกและการแข่งขัน”

3. Motor Imagery Integrative Model ของ Guillot & Collet (2008) เชื่อมโยง “จินตภาพ” กับ “ระบบประสาทและสมอง” โดยอธิบายว่า เน้นความสัมพันธ์ของการจินตภาพกับกระบวนการทำงานของสมองในเชิงประสาทวิทยาศาสตร์ ซึ่งช่วยอธิบายว่าจินตภาพสามารถเสริมสร้างการเรียนรู้และความแม่นยำได้อย่างไร ได้แก่ 1) จินตภาพส่งผลต่อการสั่งงานของกล้ามเนื้อ 2) ระบบประสาทรับรู้และเรียนรู้เหมือนการฝึกจริง 3) ช่วยเสริมความแม่นยำและการควบคุมทักษะเฉพาะทาง โดยมีจุดเด่น: อธิบายด้วยหลัก “ประสาทวิทยาศาสตร์” (Neuroscience)

4. PETTLEP Model ของ Holmes and Collins (2001) เป็นโมเดลที่ได้รับความนิยมสูงสุด เน้น “ความสมจริง” ผ่าน 7 องค์ประกอบ ได้แก่ Physical (สภาพร่างกาย) Environment (สภาพแวดล้อม) Task (งาน/ทักษะ) Timing (จังหวะและลำดับเวลา) Learning (การเรียนรู้) Emotion (ภาวะอารมณ์) และ Perspective (มุมมองในการจินตภาพ) เน้นการสร้างภาพที่สมจริงและใกล้เคียงกับการปฏิบัติจริงมากที่สุด จุดเด่น: พัฒนาความแม่นยำ ประสิทธิภาพแข่งขัน อิงสถานการณ์จริงใกล้เคียงการแข่งขันมากที่สุด

ตาราง 2 ภาพรวมเชิงสังเคราะห์โมเดลจินตภาพทางการกีฬา

โมเดล	จุดเด่นหลัก	การประยุกต์
Paivio (1985)	จัดประเภทบทบาทของจินตภาพ	พื้นฐานการวิจัยและทฤษฎี
Martin et al. (1999)	เชื่อมโยงจินตภาพกับการฝึก	ใช้ในแผนฝึกกีฬา
Guillot & Collet (2008)	อธิบายด้วยสมองและระบบประสาท	วิทยาศาสตร์การกีฬาเชิงลึก
Holmes & Collins (2001)	สมจริงครบมิติ	ใช้พัฒนาความแม่นยำ ประสิทธิภาพแข่งขัน

บทบาทของจินตภาพทางการกีฬาในการพัฒนาความแม่นยำทักษะการแข่งขันเซปักตะกร้อ

จินตภาพทางการกีฬาเป็นกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่ช่วยยกระดับ “ความแม่นยำของทักษะ” ในการแข่งขันเซปักตะกร้อ ซึ่งต้องอาศัยทั้งการคาดการณ์ การควบคุมแรง มุม จังหวะ และการตัดสินใจภายใต้แรงกดดันจริง การสร้างภาพการเล่นที่สมจริงในใจทำให้สมองและระบบประสาทกลั่นเนื้อทำงานสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวจริง

1. การเล็ง เป็นทักษะแรกในการเริ่มเกมที่ต้องใช้ทั้งความแม่นยำและความมั่นใจ จินตภาพทางการกีฬาช่วยพัฒนา: นักกีฬาสามารถนึกภาพการโยนลูก จังหวะการเตะ และตำแหน่งที่ลูกจะตกในสนามฝ่ายตรงข้ามอย่างชัดเจน การจินตภาพซ้ำ ๆ ทำให้สมองสร้างเส้นทางประสาทที่แม่นยำ ช่วยลดข้อผิดพลาดในการเตะผิดตำแหน่ง ผลลัพธ์: การเล็งมีทิศทางที่แม่นยำ สม่ำเสมอและยากต่อการรับของคู่ต่อสู้ พร้อมสร้างความมั่นใจเมื่อต้องทำซ้ำในสถานการณ์กดดัน

2. การขง เป็นทักษะที่ต้องใช้สมาธิสูง เพื่อส่งลูกให้เพื่อนร่วมทีมสามารถโจมตีได้อย่างมีประสิทธิภาพ จินตภาพช่วยพัฒนา: ผู้เล่นสามารถนึกภาพจังหวะการเคลื่อนตัวเข้าสู่ตำแหน่ง การใช้เข่าหรือเท้าในการขง และการส่งลูกไปยังตำแหน่งที่ตั้งใจไว้ จินตภาพยังช่วยฝึกการโฟกัสไปที่การเคลื่อนไหวของเพื่อนและจังหวะของลูก ผลลัพธ์: การขงมีความแม่นยำมากขึ้น ลดความผิดพลาดในการส่งลูก และทำให้ทีมมีโอกาสบุกที่ชัดเจน

3. การเตะทำคะแนน เป็นทักษะสำคัญที่ต้องการทั้งกำลัง ความเร็ว และความแม่นยำในการส่งลูกไปยังพื้นที่ที่คู่ต่อสู้ป้องกันได้ยาก จินตภาพช่วยพัฒนา: นักกีฬาสามารถนึกภาพการกระโดด การเหวี่ยงขา และมุมการพาดลูกลงสู่พื้นที่ว่างของคู่ต่อสู้ การจินตภาพที่ผูกกับกลยุทธ์การเล่นยังช่วยเพิ่มความมั่นใจและการตัดสินใจที่แม่นยำ ผลลัพธ์: การเตะทำคะแนนเฉียบคมขึ้น โฟกัสได้แม้ในสถานการณ์ที่กดดัน เช่น คะแนนเสมอหรือต้องการแต้มสำคัญ

4. การบล็อก เป็นทักษะเชิงรับที่ต้องใช้สมาธิสูงในการจับจังหวะการโจมตีของฝ่ายตรงข้าม จินตภาพช่วยพัฒนา: ผู้เล่นสามารถนึกภาพการเคลื่อนที่เข้าหาลูก การกระโดด และการยกขาเพื่อป้องกันทิศทางโจมตี การจินตภาพยังช่วยให้ผู้เล่นโฟกัสกับตำแหน่งลูกและการเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้ ผลลัพธ์: เพิ่มความแม่นยำในการคาดการณ์และลดความผิดพลาด ทำให้การบล็อกประสบความสำเร็จมากขึ้น

5. การรับหรือเกี่ยวลูกจากการทำคะแนนของคู่ต่อสู้ การเกี่ยวลูกเป็นทักษะที่ใช้เทคนิคสูงและต้องการทั้งความแม่นยำและสมาธิในการควบคุมทิศทาง จินตภาพช่วยพัฒนา: ผู้เล่นสามารถนึกภาพการก้าวกระโดด การใช้ลำตัวบิดตัวกลางอากาศ และการจังหวะการเตะลูกทำคะแนนของคู่ต่อสู้ สามารถสังเกต และเคลื่อนที่ไปรับลูกได้อย่างแม่นยำ การซ้อมผ่านจินตภาพช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิในทุกขั้นตอนของการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน ผลลัพธ์: การเกี่ยวรับลูกมีทิศทางแม่นยำมากขึ้น สร้างความมั่นใจให้กับตนเองรวมถึงผู้เล่นในทีม เพราะเป็นทักษะที่ค่อนข้างยาก สามารถพลิกสถานการณ์มาเป็นผู้คว้าชัยชนะได้เลยในจังหวะแต้มสำคัญ

ตัวอย่างขั้นตอนการฝึกปฏิบัติจินตภาพทางการกีฬา ตามโมเดล PETTLEP ทั้ง 7 องค์ประกอบ

การพัฒนาความแม่นยำทักษะเสิร์ฟกีฬาเซปักตะกร้อ แล้วเชื่อมเข้ากับ โมเดล PETTLEP ทั้ง 7 องค์ประกอบ ได้แก่ สภาพร่างกาย (Physical) สภาพแวดล้อม (Environment) งานหรือทักษะ (Task) จังหวะและลำดับเวลา (Timing) การเรียนรู้ (Learning) ภาวะอารมณ์ (Emotion) และมุมมองในการจินตภาพ(Perspective) แบบเป็นลำดับขั้นตอน โดยบทความนี้ขอยกตัวอย่างขั้นตอนการฝึกปฏิบัติจินตภาพทางการกีฬา ตามโมเดล PETTLEP ทั้ง 7 องค์ประกอบ จากวิธีการเสิร์ฟด้วยหลังเท้า ซึ่งทักษะสำคัญที่ช่วยควบคุมเกม เพิ่มโอกาสทำแต้ม และสร้างความได้เปรียบเชิงเทคนิค เนื่องจากมีคุณสมบัติเรื่อง “ความแรง ความแม่นยำ ความเร็ว และการกำหนดเป้าหมาย” ที่เหนือวิธีเสิร์ฟรูปแบบอื่น และเมื่อผสมผสานกับการฝึกจินตภาพทางการกีฬา จะยิ่งช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาศักยภาพทั้งด้านเทคนิค จิตวิทยา และความต่อเนื่องของฟอร์มการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

รูปจินตภาพทางการกีฬามุมมองของผู้โยนตะกร้อ



ภาพ 1 ขั้นเตรียม



ภาพ 2 ขั้นโยนลูก



ภาพ 3 ขั้นปล่อยให้ผู้เล่นเสิร์ฟเตะ

ตาราง 3 แสดงจินตภาพทางการกีฬามุมมองของผู้โยนตะกร้อ ขั้นเตรียม-ขั้นปล่อยให้ผู้เล่นเสิร์ฟเตะ

องค์ประกอบ PETTLEP	จินตภาพทางการกีฬามุมมองของผู้โยน		
	ขั้นเตรียม (Preparation & Focus Phase)	ขั้นโยนลูก (Ball Toss Phase)	ขั้นปล่อยให้ผู้เล่นเสิร์ฟเตะ (Execution Support Phase)
ร่างกาย (Physical)	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้โยนยืนมั่นคง มีเท้าหน้าเท้าตาม น้ำหนักอยู่เท้าหน้า - มือถือตะกร้อในระดับอกพร้อมส่ง ผู้เสิร์ฟเห็นตะกร้อชัด - แขนอีกข้างผ่อนปรนคองตัว - ร่างกายมั่นคง 	<ul style="list-style-type: none"> - แขนเหยียดขึ้นเพื่อปล่อยลูก - ข้อมือใช้แรงส่ง ไม่กระชาก - ดวงตามองลูกที่ลอยขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - แขนจบการโยน มือผ่อนลง - สายตามองลูกต่อเนื่อง
สภาพแวดล้อม (Environment)	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกในสนามจริง มีเส้นเขตแดน - ผู้เสิร์ฟอยู่ตำแหน่งรอรับลูกด้านหน้า - พื้นที่โล่ง ไม่มีสิ่งรบกวน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เสิร์ฟเตรียมเคลื่อนเข้าจังหวะ - บริเวณรอบสนามเอื้อต่อการฝึกจริง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เสิร์ฟกำลังเตะหลังเท้าขึ้นสูงเต็มระยะ - เพื่อนซ้อมอยู่ในระยะกำกับ/รอตะกร้อ

องค์ประกอบ PETTLEP	จินตภาพทางการกีฬาของผู้นิยมเล่น		
	ขั้นเตรียม (Preparation & Focus Phase)	ขั้นโยนลูก (Ball Toss Phase)	ขั้นปล่อยให้ผู้เล่นเตะ (Execution Support Phase)
ภารกิจ (Task)	- เตรียมโยนบอลให้ลอยโค้ง เหมาะกับจังหวะ เตะของผู้เตะ - ต้องคุม “ทิศทาง - ระดับ - ความเร็ว - ความสูง” แม่นยำ	- ปล่อยลูกให้อยู่ใน “โซนเตะ” ที่ผู้ เตะจะเหยียดขาถูกตำแหน่ง - ห้ามโยนน้ำหนักมาก/สูงเกิน/ เอียงออกข้างมากเกินไป	- หน้าที่ของผู้โยนจับที่ส่งลูก เข้า “จุดเหมาะกับการเตะ (เส้นหลังเท้า)” - ประเมินผลการโยนว่าถูก จังหวะหรือไม่
จังหวะ (Timing)	- ใช้เวลา 1-2 วินาทีก่อนโยน - เหมาะแก่การนับจังหวะ “เตรียม-โยน-เตะ”	- คาดคะเนน้ำหนัก + ความเร็ว + ความสูงของลูกที่ลอยขึ้นให้ สัมพันธ์ - ก่อนที่ผู้เล่นจะเหยียดขึ้น - ต้องโยน “ให้สอดคล้องกับจังหวะ การนับของผู้เตะและการก้าวเท้า”	- เป็นจังหวะต่อเนื่องจากภาพ ที่ 2 (โยนแล้ว-เตะแม่นยำ) - พร้อมทั้งจะเล่นลูกต่อเนื่อง เช่น การเลือกตำแหน่งไป
การเรียนรู้ (Learning)	- อาศัยประสบการณ์ฝึกโยนซ้ำ ๆ ให้สัมพันธ์กับคนเตะจนเกิด ความเข้าใจ - การยืนตำแหน่ง รวมถึงการ สังเกตหรือจดจำข้อผิดพลาดที่ ผ่านมา	- จากจำนวนครั้งฝึก รู้ว่าความสูง+ ความเร็วเท่าใดเหมาะสม - อาศัยประสบการณ์ฝึกโยนซ้ำ ๆ ให้สัมพันธ์กับคนเตะจนเกิดความ เข้าใจ - ปรับองค์ประกอบจาก feedback ผู้เตะ	- ดูผลการเตะ นำไปปรับ ความเร็ว/ระดับ/องศาโยนใน ครั้งต่อไป - ใช้ภาพนี้เพื่อทบทวนว่าลูก ถึงขาเร็วไปหรือช้าไป
อารมณ์ (Emotion)	- สีหน้าตั้งใจ ไม่เกร็ง หายใจ เข้า-ออกลึก - มีสมาธิกับผู้เตะ ไม่ออกนอก สมาธิ	- มีสมาธิและมั่นใจ ลดความกดดัน - ใช้คำสั้นในใจ เช่น “เร็ว-ตรง- พอดี”	- ควบคุมอารมณ์ตอนเห็นผล ไม่ดีใจหรือเครียดเมื่อพลาด - สร้างความมั่นใจ เสริม บรรยากาศฝึกแบบสนับสนุน
มุมมอง (Perspective)	- เห็นผู้เตะอยู่ระยะตรงหน้า - หันมองลูกในมือชัดเจน และ วิเคราะห์ทิศทางลูกที่ถูกต้องไป	- ลูกหมุนขึ้นกลางสนาม - ผู้เตะกำลังเข้าหาลูก - ระยะ การลอยของลูก ต้อง สอดคล้องกับท่าเหยียดสะโพก	- จากสายตาผู้โยน เห็นขาผู้ เตะเตะตะกร้อขึ้นเต็มหลัง เท้า - ลูกเคลื่อนในแนวทางที่เกิด จากการโยนของเรา

ตาราง 4 สรุปลำดับ “ภาพผู้โยน” ตามโมเดล PETTLEP

ภาพ	ขั้นตอนจริง	บทบาทเด่นจินตภาพ	องค์ประกอบ PETTLEP ที่ชัดที่สุด
1	เตรียมโยน	ยืนพร้อม-คุมตะกร้อ	ร่างกาย / สภาพแวดล้อม / อารมณ์ / มุมมอง
2	โยนลูกขึ้น	ส่งจังหวะหลัก	ภารกิจ / จังหวะ / มุมมอง
3	ช่วงส่งต่อการเตะ	ประเมินผลโยน	การเรียนรู้ / อารมณ์ / มุมมอง

รูปจินตภาพทางการกีฬาหมมองของผู้เล่นฟุตซอล



ภาพ 4 ขั้นตอนเตรียมพร้อมก่อนเสิร์ฟ



ภาพ 5 ขั้นตอนโยนบอลและเข้าสู่จังหวะเสิร์ฟ



ภาพ 6 ขั้นตอนเสิร์ฟจริง

ตาราง 5 แสดงจินตภาพทางการกีฬาหมมองของผู้เล่นฟุตซอล ขั้นตอนเตรียมพร้อมก่อนเสิร์ฟ-ขั้นตอนเสิร์ฟจริง

องค์ประกอบ PETTLEP	จินตภาพทางการกีฬาหมมองของผู้เล่น		
	ขั้นตอนเตรียมพร้อมก่อนเสิร์ฟ (Preparation Phase)	ขั้นตอนโยนบอลและเข้าสู่จังหวะ เสิร์ฟ (Ball-Tracking Phase)	ขั้นตอนเสิร์ฟจริง (Execution Phase)
ร่างกาย (Physical)	<ul style="list-style-type: none"> - ยืนในตำแหน่งเสิร์ฟ เท้าหน้าอยู่ด้านหน้า - แขนซ้ายเหยียดตัวเพื่อเตรียมเตะ - ลำตัวตั้งตรง น้ำหนักลงขาข้างพร้อมเสิร์ฟ 	<ul style="list-style-type: none"> - ดวงตามองลูกที่ลอยขึ้น - แขนที่ปล่อยลูกสัมผัสกับลำตัว - เตรียมขาข้างถนัดสำหรับการเตะ 	<ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายเหยียดออกสูงเต็มที่ - สัมผัสลูกด้วย “หลังเท้า” - สะโพก-ลำตัว-ขา เหวี่ยงผ่านแนวกลางตัว เท้าหลักไม่ยก
สภาพแวดล้อม (Environment)	<ul style="list-style-type: none"> - สนามจริงในช่วงเวลาการแข่งขัน - มีผู้ชม/ผู้เล่นอยู่ด้านหน้า - มีเส้นเขตแดนและตาข่ายชัดเจน 	<ul style="list-style-type: none"> - พื้นที่ปลอดภัย มีขนาดสนามมาตรฐาน - ผู้ฝึกพร้อมทีมสนับสนุนอยู่ใกล้ 	<ul style="list-style-type: none"> - พื้นที่สนามแบ่งฝั่งชัดเจน - ไม่มีสิ่งรบกวนจังหวะ และพร้อมเล่นลูกต่อ
ภารกิจ (Task)	<ul style="list-style-type: none"> - ตั้งสมาธิ มองลูกที่ผู้เล่นส่งมาเพื่อเตรียมจังหวะเสิร์ฟ - ประเมินทิศทางและเป้าหมายของการเตะ 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินตำแหน่งลูก และเตรียมเข้าสู่ “ท่าเสิร์ฟหลังเท้า” ตามแผนการฝึก 	<ul style="list-style-type: none"> - เตะลูกให้ข้ามตาข่าย เข้าสู่เป้าหมายที่วางไว้ - เน้นแรง ความแม่นยำ และทิศทางลูก
จังหวะ (Timing)	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นจังหวะ “ก่อนเริ่มการเคลื่อนไหว” - ใช้เวลา 1-2 วินาที ควบคุมหายใจ และสร้างจังหวะเสิร์ฟหลังเท้าในใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นจังหวะ “กลางการเคลื่อนไหว” - ต้องกระชากจังหวะให้สัมพันธ์กับตำแหน่งลูกในสนามเสิร์ฟ 	<ul style="list-style-type: none"> - เกิดขึ้นในเสี้ยววินาทีหลังลูกตกตำแหน่งเหมาะสม - เป็นจังหวะ “เสิร์ฟหลังเท้าแม่นยำ” ต่อเนื่องทันที
การเรียนรู้ (Learning)	<ul style="list-style-type: none"> - ท่าที่คุ้นเคย มาจากการฝึกซ้ำจนเกิดความชำนาญ - ทบทวนท่าทางการเตะจากการฝึกก่อนหน้านี้ 	<ul style="list-style-type: none"> - จากประสบการณ์ นักกีฬาคุ้นเคยกับระดับความสูงของลูก - เรียนรู้จังหวะการปรับตำแหน่งร่างกายให้เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - นำผลลัพธ์แต่ละครั้งไปปรับตำแหน่ง/แรงเหวี่ยง - ใช้ feedback เพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟ
อารมณ์ (Emotion)	<ul style="list-style-type: none"> - สงบ ไม่เร่ง ไม่เกร็ง - ใช้ self-talk เช่น “พร้อม / ได้เลย / เตรียมจังหวะ” 	<ul style="list-style-type: none"> - สมาธิจดจ่อกับลูก - หายใจสม่ำเสมอ ไม่กังวล ลดความกดดัน - สร้างความมั่นใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมอารมณ์และเสียงเชียร์ - ใช้กำลังใจในใจ เช่น “เอาไป กิน”

องค์ประกอบ PETTLEP	จินตภาพทางการกีฬาของผู้นิยม		
	ขั้นเตรียมพร้อมก่อนเล่น (Preparation Phase)	ขั้นโยนบอลและเข้าสู่จังหวะ เล่น (Ball-Tracking Phase)	ขั้นเล่นจริง (Execution Phase)
มุมมอง (Perspective)	- มองเห็นลูกลอยอยู่ตรงหน้า - จินตภาพว่า “อีกสักครู่ลูกจะ ลอยข้ามตาข่าย และเราจะเตะ หลังเท้าอย่างแม่นยำ”	- จินตภาพเห็นว่า “ลูกกำลังลอย ในจุดที่จะเล่นหลังเท้าได้แม่นยำ” - เห็นตำแหน่งเป้าหมายในสนาม ฝ่ายตรงข้าม	- เห็นทิศทางลูกออกจากหลังเท้า ตรงตามเป้าหมาย - มองเส้นทางการเคลื่อนที่ ของลูกจนข้ามตาข่าย - รับรู้แรงสัมผัสที่หลังเท้าอย่าง แม่นยำ

ตาราง 6 สรุปลำดับ “ภาพผู้เล่น” ตามโมเดล PETTLEP

ภาพ	ขั้นตอนจริง	บทบาทเด่นจินตภาพ	องค์ประกอบ PETTLEP ที่ชัดเจนที่สุด
4	เตรียมความพร้อมรอบ ก่อนลูกมา	สายตาดึงดูดจ้อง ยืนเท้าหน้าเท้าตาม การจัดระเบียบร่างกาย	ร่างกาย / สภาพแวดล้อม / อารมณ์/ มุมมอง
5	อ่านจังหวะจากลูกลอย	ประเมินตำแหน่งลูก และเตรียมเข้าระยะในการเล่น	ภารกิจ / จังหวะ / มุมมอง
6	เล่นด้วยหลังเท้าอย่าง แม่นยำ	ตรงจุดแม่นยำ ในหัวเห็นวิถีลูกออกไปข้างหน้า ตรงตามเป้าหมาย	ร่างกาย / การเรียนรู้ / อารมณ์ / มุมมอง

บทสรุป

จินตภาพทางการกีฬาเป็นกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่มีฐานทฤษฎีและหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับว่าสามารถยกระดับพัฒนา “ความแม่นยำ” ของทักษะที่ซับซ้อน เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับกีฬาเซปักตะกร้อ ซึ่งความสำเร็จขึ้นอยู่กับความแม่นยำของการเล่น การขง การเตะทำคะแนน การบล็อก และการรับหรือเกี่ยวลูกทำคะแนน จินตภาพช่วยให้นักกีฬาจัดระเบียบลำดับการเคลื่อนไหว (motor sequencing) ละเอียดยกระดับมุมแรง จังหวะเวลา ตลอดจนคาดการณ์สถานการณ์ (anticipation) ได้เที่ยงตรงยิ่งขึ้น ลดความผิดพลาดภายใต้ความกดดัน และคงสมาธิในช่วงเวลาสั้นมากที่ต้องตัดสินใจ ในเชิงกลไก จินตภาพที่ออกแบบอย่างถูกต้องทำงานบนหลัก “ความเทียบเท่าทางหน้าที่” ระหว่างภาพในใจและการเคลื่อนไหวจริง (functional equivalence) โดยกระตุ้นเครือข่ายประสาทการเคลื่อนไหวในแบบเดียวกับการปฏิบัติจริง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ทางระบบประสาทและการถ่ายโอนสู่ภาคปฏิบัติได้ดี คงสภาพกายภาพ สภาพแวดล้อม งาน เวลา ระดับการเรียนรู้ อารมณ์ และมุมมองให้ “เหมือนจริง” เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้จินตภาพมีพลังต่อความแม่นยำของทักษะ ส่งผลต่อความแม่นยำของนักกีฬาเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นในสนามขณะแข่งขันจริง เมื่อถูกบูรณาการเข้ากับการฝึกซ้อมทางกายอย่างเป็นระบบ จะช่วยให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถยกระดับศักยภาพการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อได้ในระดับสูงสุด นักกีฬาและผู้ฝึกสอนจึงควรบูรณาการการฝึกจินตภาพเข้ากับการฝึกทางกายเพื่อให้นักกีฬามีพัฒนาศักยภาพกีฬาเป็นไปอย่างรอบด้าน การฝึกจินตภาพที่ถูกต้องและต่อเนื่อง จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ ลดความกดดัน ส่งผลต่อความแม่นยำของนักกีฬาเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นในสนามขณะแข่งขันจริง ส่งผลต่อชัยชนะและความสำเร็จของทีม ดังนั้น จินตภาพจึงไม่ใช่เพียงการ “ฝึกซ้อมในใจ” แต่เป็น เครื่องมือทางจิตวิทยาที่ทรงพลัง ในการพัฒนาความแม่นยำในการปฏิบัติทักษะในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อส่งผลต่อการยกระดับขีดความสามารถของนักกีฬาอย่างรอบด้าน

References

- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 389–400. <https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608975>
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 82, 69–81. <https://doi.org/10.1051/sm/2013098>
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the Motor Imagery Integrative Model in Sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31–44. <https://doi.org/10.1080/17509840701823139>
- Guillot, A., & Collet, C. (2010). *The neurophysiological foundations of mental and motor imagery*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199546251.001.0001>
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
- Jeannerod, M. (1994). The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery. *Behavioral and Brain Sciences*, 17(2), 187–245. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00034026>
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245–268. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.245>
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction* (2nd ed.). Routledge.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences. Journal Canadien Des Sciences Appliquees Au Sport*, 10(4), 225–285. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4085129/>
- Prom-In, S. (2014). *Key Success Factors in Sepak Takraw*. Prince of Songkla University (in Thai)
- Srichalee, S. (2024). Effects of Complex Training Combined with the Practice of Imagery on Muscle Strength, Flexibility, and Serving Accuracy of Double Regu Sepaktakraw, Thailand National Sport University. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 4(1), 655–670. <https://doi.org/10.60027/iarj.2024.272701> (in Thai)
- Singhnoy, C. (2021). *Sport psychology: From theory to practice*. Chulalongkorn University. (in Thai)
- Watchayakarn, K. (2017). *Skills and Instructional Sepaktakraw Sport*. Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.