

หนังสือที่ได้รับทุนสนับสนุนการเขียนตำราจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2564

สุพัชริน เขมรัตน์.

*การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา = Mental Skills Training for Athletes.*

1. กีฬา-จิตวิทยา. 2. กีฬา-สุขภาพจิต.

GV706.4

ISBN 987-616-314-801-8

ลิขสิทธิ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

สงวนลิขสิทธิ์

---

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมกราคม 2565

จำนวน 100 เล่ม

---

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ท่าพระจันทร์:** อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

**ศูนย์รังสิต:** อาคารโดมบริหาร ชั้น 3 ห้อง 317 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร. 0-2564-2859-60 โทรสาร 0-2564-2860

<http://thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: [unipress@tu.ac.th](mailto:unipress@tu.ac.th)

---

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

---

ราคาเล่มละ 220.- บาท

# สารบัญ

คำนำ	(11)
<b>บทที่ 1</b> บทนำและความเป็นมาของการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	1
<b>บทที่ 2</b> หลักการและขั้นตอนการฝึกทักษะจิตใจ	25
<b>บทที่ 3</b> การตั้งเป้าหมายทางกีฬา	49
<b>บทที่ 4</b> การพูดกับตนเองทางบวก	75
<b>บทที่ 5</b> การควบคุมความสนใจและการรวบรวมสมาธิทางกีฬา	93
<b>บทที่ 6</b> การจินตภาพทางกีฬา	111
<b>บทที่ 7</b> การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ	131
<b>บทที่ 8</b> การวางแผนการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	161
ดัชนี	183
ประวัติและผลงาน	185

# สารบัญตาราง

ตารางที่ 2.1	การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ	27
ตารางที่ 2.2	ความวิตกกังวลที่ส่งผลกระทบต่อการเล่นแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม	31
ตารางที่ 2.3	ตัวอย่างการนำวิธีการฝึกจิตใจที่มีการประยุกต์ใช้กับการแสดงทักษะกีฬาต่างๆ	34
ตารางที่ 2.4	การทำพิธีช้อตรูทีน (pre-shot routine) ในทักษะการตี	35
ตารางที่ 2.5	การทำพิธีช้อตรูทีน (pre-shot routine) ในทักษะการพัตต์	36
ตารางที่ 2.6	การทำพิธีช้อตรูทีน (pre-shot routine) ในทักษะการพิทซ์	36
ตารางที่ 3.1	ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายระยะสั้นนักกีฬาเพื่อการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป	63
ตารางที่ 3.2	การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลเมื่อจบฤดูกาลแข่งขัน	71
ตารางที่ 3.3	การตั้งเป้าหมายของทีมเมื่อจบฤดูกาลแข่งขัน	71
ตารางที่ 4.1	คำพูดลบและคำพูดบวกทางกีฬา	82
ตารางที่ 4.2	การออกแบบโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก	83
ตารางที่ 4.3	การค้นหาประโยคการพูดกับตนเองทางบวกและลบในสถานการณ์ต่างๆ	84
ตารางที่ 4.4	การเปลี่ยนประโยคพูดกับตนเองทางลบ และสร้างประโยคพูดกับตนเองทางบวก	85
ตารางที่ 4.5	การกำหนดสถานการณ์ฝึกซ้อมหรือแข่งขันเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนคำพูดลบ เป็นคำพูดบวก	86
ตารางที่ 4.6	การยืนยันคำพูดบวกแบบทั่วไปและแบบเฉพาะเจาะจงร่วมกับการระบุตัวชีวิต ความสำเร็จ	87
ตารางที่ 6.1	แบบบันทึกผลการฝึกจินตภาพทางกีฬา	126
ตารางที่ 7.1	ตัวอย่างแบบบันทึกผลการฝึกควบคุมการหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ	143
ตารางที่ 7.2	ทำฝึกปฏิบัติการณ์ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	149
ตารางที่ 7.3	แบบบันทึกผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	158
ตารางที่ 8.1	การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจในวันแข่งขันสำหรับนักกีฬากอล์ฟ	166
ตารางที่ 8.2	วงรอบของการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ	167
ตารางที่ 8.3	การฝึกผ่อนคลายในแต่ละขั้นของกระบวนการฝึกทักษะจิตใจ สำหรับนักกีฬาฟุตบอล	168

ตารางที่ 8.4	แผนการฝึกและขั้นตอนการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	169
ตารางที่ 8.5	การประยุกต์แบบฝึกทักษะจิตใจร่วมกับการทำสิ่งที่ปฏิบัติประจำหรือรoutines (routine) ในทักษะกีฬาต่างๆ ในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังแสดงทักษะกีฬา	170
ตารางที่ 8.6	แบบประเมินผลการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	173
ตารางที่ 8.7	แบบประเมินสภาพจิตใจช่วงฝึกซ้อม	178
ตารางที่ 8.8	แบบประเมินสภาพจิตใจช่วงแข่งขัน	179

# สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1	องค์ประกอบของความสำเร็จทางกีฬา	2
ภาพที่ 1.2	ความแตกต่างระหว่างบทบาทของนักจิตวิทยาการกีฬาด้านการรักษาหรือคลินิก และนักจิตวิทยาการกีฬาด้านการให้ความรู้ในการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งหวัง ปรับพฤติกรรมของนักกีฬา	8
ภาพที่ 1.3	คุณลักษณะของนักกีฬาที่บ่งชี้ว่าอยู่ในสภาวะไหลลื่นหรืออินโซน	9
ภาพที่ 1.4	สภาวะไหลลื่นและการแสดงความสามารถทางกีฬาสูงสุด	10
ภาพที่ 1.5	ระดับความสามารถทางกีฬากับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตใจ	11
ภาพที่ 1.6	ลักษณะการสื่อสารที่ดีสำหรับผู้ฝึกสอน	12
ภาพที่ 1.7	ลักษณะความคิดและอารมณ์ในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน	13
ภาพที่ 1.8	คำถามเพื่อสะท้อนปัญหาด้านจิตใจของนักกีฬา	15
ภาพที่ 2.1	ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม	26
ภาพที่ 2.2	กรอบแนวคิดการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	29
ภาพที่ 2.3	ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกจิตใจระดับพื้นฐาน ทักษะจิตใจ และการแสดงความสามารถสูงสุด	33
ภาพที่ 3.1	ลำดับการตั้งเป้าหมายเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จทางกีฬา	52
ภาพที่ 3.2	แนวทางการตั้งเป้าหมายโดยคำนึงถึงระดับความสามารถทางกีฬา และระดับความสามารถในการควบคุมความสำเร็จของเป้าหมาย	54
ภาพที่ 3.3	การตั้งเป้าหมายตามหลักการ S-M-A-R-T-E-R	58
ภาพที่ 3.4	กราฟแสดงขอบเขตความสำคัญของเป้าหมายและโอกาสจะบรรลุผลสำเร็จ ตามเป้าหมาย	59
ภาพที่ 3.5	แนวทางการตั้งเป้าหมาย	67
ภาพที่ 3.6	ตัวอย่างวิธีการนำไปสู่เป้าหมาย	67
ภาพที่ 3.7	ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจงในกีฬาอล์ฟ	68
ภาพที่ 3.8	แบบบันทึกตั้งเป้าหมายสำหรับนักกีฬา	69
ภาพที่ 3.9	ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจงในผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	70
ภาพที่ 4.1	ความคิดและความรู้สึกของตนเองจะนำไปสู่การแสดงความสามารถทางกีฬา	76
ภาพที่ 4.2	วงจรการพูดกับตนเองที่นำไปสู่พฤติกรรมพึงประสงค์	77
ภาพที่ 4.3	การคิดและพูดกับตนเองทางบวกและทางลบ	78
ภาพที่ 4.4	หลักการสร้างประโยคพูดกับตนเองทางบวกและหยุดประโยคพูดกับตนเองทางลบ	81

ภาพที่ 5.1	การมุ่งความสนใจมีความเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัส การรับรู้ และการตัดสินใจตอบสนอง	95
ภาพที่ 5.2	รูปแบบมิตการมุ่งความสนใจทางกีฬา	96
ภาพที่ 5.3	ตัวอย่างการมุ่งความสนใจทางกีฬาตามลักษณะกีฬา	97
ภาพที่ 5.4	การมุ่งความสนใจหรือจดจ่อขณะตีลูกในกีฬาเทนนิส	99
ภาพที่ 5.5	การกำหนดความสนใจจนนำไปสู่การรวบรวมสมาธิทางกีฬา	102
ภาพที่ 5.6	การปลดปล่อยความคิดลบเพื่อกลับมาจดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติ	103
ภาพที่ 5.7	ตารางการฝึกสมาธิแบบตัวเลข (grid concentration)	106
ภาพที่ 5.8	ตารางการฝึกสมาธิแบบตัวเลข แบบกำหนดช่องขนาดเล็ก (ก) และช่องขนาดใหญ่ (ข)	107
ภาพที่ 6.1	การจินตภาพช่วงฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจจากการบาดเจ็บทางกีฬา	113
ภาพที่ 6.2	หลักสำคัญ 4W สำหรับการฝึกจินตภาพทางกีฬา	115
ภาพที่ 6.3	การฝึกจินตภาพทางกีฬา	115
ภาพที่ 6.4	การจินตภาพทักษะการแอพโพรชลูกขึ้นกรีนในกีฬาเทนนิส	117
ภาพที่ 6.5	การจินตภาพทางกีฬาโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5	119
ภาพที่ 6.6	ตัวอย่างขั้นตอนการฝึกจินตภาพทักษะการตีในนักกีฬาเทนนิส (อกรอบ)	123
ภาพที่ 6.7	ตัวอย่างขั้นตอนการฝึกจินตภาพทักษะการตีในนักกีฬาเทนนิส (ฝึกซ้อมและอกรอบ)	124
ภาพที่ 6.8	ตัวอย่างขั้นตอนการฝึกจินตภาพทักษะการพัตต์ในนักกีฬาเทนนิส	124
ภาพที่ 7.1	ลักษณะการหายใจเข้า (ก) และการหายใจออก (ข) ที่ถูกต้อง	134
ภาพที่ 7.2	จังหวะการหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ	137
ภาพที่ 7.3	การฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ (ทำนอน)	138
ภาพที่ 7.4	การฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ (ทำนั่ง)	139
ภาพที่ 7.5	ท่าเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ก) ทำนอน และ (ข) ทำนั่ง	148
ภาพที่ 7.6	กลุ่มกล้ามเนื้อที่ร่างกายที่ใช้ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	155
ภาพที่ 8.1	วงรอบการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	164
ภาพที่ 8.2	แนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจสำหรับนักกีฬา	171