

การจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา

รุ่งฟ้า เทียมกลาง*¹, วิมลมาศ ประชากุล**

บทคัดย่อ

ทักษะการจินตภาพแบบ PETTLEP ถือเป็นองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา โดยทักษะดังกล่าวไม่เพียงส่งเสริมการแสดงออกของทักษะการเคลื่อนไหวเฉพาะทางกีฬาเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา รวมถึงสนับสนุนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอีกด้วย การฝึกการจินตภาพอย่างต่อเนื่องได้รับการรายงานว่าจะส่งผลเชิงบวกต่อกระบวนการฝึกซ้อม การแสดงความสามารถในการแข่งขัน และการฟื้นคืนสภาพหลังการแข่งขันของนักกีฬาจากหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่า เทคนิคการจินตภาพแบบ PETTLEP ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกจินตภาพ โดยมุ่งเน้นการสร้างภาพสอดคล้องเชิงหน้าที่ระหว่างจินตภาพกับการเคลื่อนไหวจริงให้มากที่สุด แนวทางดังกล่าวให้ความสำคัญกับความสอดคล้องในหลายมิติ ได้แก่ ร่างกาย สภาพแวดล้อม ลักษณะของงาน เวลา การเรียนรู้ อารมณ์ และมุมมองการรับรู้ ซึ่งช่วยให้การจินตภาพมีความใกล้เคียงกับการปฏิบัติจริงทั้งในเชิงพฤติกรรมและกระบวนการทางประสาท นอกจากนี้ นักกีฬาที่ได้รับการฝึกทักษะการจินตภาพแบบ PETTLEP อย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่อง จะสามารถนำเทคนิคดังกล่าวไปใช้ได้อย่างเป็นอัตโนมัติมากยิ่งขึ้น ความเป็นอัตโนมัตินี้ช่วยให้นักกีฬาสามารถใช้การจินตภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในสถานการณ์ที่มีสิ่งรบกวนจากภายนอก ส่งผลให้สามารถควบคุมความสนใจและจัดการกับสิ่งรบกวนได้อย่างเหมาะสม ความสามารถดังกล่าวสะท้อนถึงระดับของการกำกับควบคุมตนเองทางจิตใจที่สูง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในบริบทของการแข่งขันกีฬาที่หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนได้ยากการจัดการสภาวะจิตใจของตนเองจึงเป็นความท้าทายที่นักกีฬาทุกคนต้องเผชิญ อย่างไรก็ตาม นักกีฬาที่มีความสามารถในการควบคุมและกำกับกระบวนการทางจิตใจได้ดีกว่าจะมีความได้เปรียบในการแข่งขัน และเพิ่มโอกาสในการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุด

คำสำคัญ: การจินตภาพแบบ PETTLEP, ความสามารถทางการกีฬา, ทักษะกีฬา

* อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

** อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

¹ Corresponding author, email: thiamklang.rungfa@gmail.com, Tel. 0997825168

The PETTLEP Imagery's Effect on Athletic Ability

Rungfa Thiamklang^{*1}, Wimonmas Prachakul^{**}

Abstract

PETTLEP imagery skills constitute a crucial psychological component underpinning athletic performance. These skills contribute not only to the execution of sport-specific motor skills but also to the enhancement of psychological functioning, while additionally supporting the development of physical performance. Continuous imagery training has been shown to exert beneficial effects across training, competitive performance, and post-competition recovery in athletes. Empirical evidence indicates that the PETTLEP imagery technique was specifically developed to enhance the effectiveness of mental imagery training by maximizing the functional equivalence between imagery and actual movement execution. This approach emphasizes congruence across multiple dimensions, including Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, and Perspective which allows imagery to closely resemble actual performance in both behavioral and neural processes. Moreover, athletes who have systematically and consistently trained PETTLEP imagery skills are able to apply this technique in an increasingly automatic manner. Such automatization allows for effective utilization even under conditions characterized by external distractions, enabling athletes to maintain attentional control and effectively regulate disruptive stimuli. This capacity reflects an advanced level of psychological self-regulation, which is essential during competitive sport contexts where distractions are inevitable. The ability to manage one's psychological state is a universal challenge faced by athletes; however, those who demonstrate superior mental regulation skills gain a distinct competitive advantage, ultimately enhancing their likelihood of optimal performance outcomes.

Keywords: The PETTLEP Imagery, Athletic ability, Sports skills

* Instructor, College of Health Sciences, Christian University of Thailand

** Instructor, Faculty Sports and Health Science, Kasetsart University

^{*1} Corresponding author, email: thiamklang.rungfa@gmail.com, Tel. 0997825168

Received : January 3, 2025; **Revised :** May 18, 2026; **Accepted :** June 10, 2026

บทนำ

การจินตภาพ เป็นหนึ่งในทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา สำคัญต่อการส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตใจ สำคัญต่อการแสดงออกทางทักษะกีฬาและยังสามารถส่งเสริมการฝึกสมรรถภาพทางกายได้อีกด้วย ปัจจุบันแวดวงการกีฬาได้ให้ความสำคัญกับการฝึกทางทักษะด้านจิตวิทยาการกีฬามากยิ่งขึ้น ซึ่งปัจจัยด้านจิตวิทยานี้ มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถและสำคัญต่อการส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตใจให้กับนักกีฬาได้ ไม่ว่าจะเป็นในช่วงของการฝึกซ้อม ช่วงการแข่งขันซึ่งเป็นช่วงที่มีความกดดันค่อนข้างมาก ทั้งจากตัวเองและบุคคลรอบข้างจนทำให้นักกีฬาเกิดวิตกกังวล ความเครียด รวมถึงภาวะต่างๆ ที่จะมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา และการนำความสามารถของนักกีฬาไปใช้ได้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพ รวมถึงในช่วงหลังการแข่งขัน ซึ่งสมรรถภาพทางจิตในการฝึกจากการจินตภาพสามารถสร้างได้ด้วยวิธีการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา และการฝึกเทคนิคต่างๆ ซึ่งการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬาดังกล่าว สามารถช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและยังมีส่วนสำคัญกับการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจให้กับนักกีฬาได้ การฝึกทักษะจินตภาพอย่างต่อเนื่องจะส่งผลกับนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อม การแข่งขันและหลังการแข่งขันสภาพของนักกีฬาได้ ด้วยจากงานวิจัยพบว่า เทคนิคการจินตภาพเป็นเทคนิคที่นักกีฬาที่มีการฝึกทักษะทางจิตใจมาเป็นอย่างดีและมีความต่อเนื่องในการฝึกนั้น จะสามารถช่วยให้นักกีฬาสามารถนำทักษะไปใช้ได้อย่างอัตโนมัติ และสามารถใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ที่มีสิ่งรบกวนเข้ามา นักกีฬาก็จะสามารถควบคุมและจัดการกับสิ่งที่เข้ามารบกวนได้เป็นอย่างดี แสดงถึงความสามารถในการจัดการกับสิ่งรบกวนที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในระยะเวลาการแข่งขันกีฬา ในสถานการณ์ทางการกีฬาการจัดการจิตใจของตนเองเป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนจะต้องเจอ และหากใครสามารถที่จะจัดการการรบกวนทางจิตใจได้ดีกว่า ก็จะสามารถกลับมาได้เปรียบในการแข่งขันกีฬาได้

การจินตภาพแบบ PETTLEP เป็นรูปแบบการจินตภาพที่เน้นการเชื่อมโยงระหว่าง การเคลื่อนไหวทางกายและการจินตภาพ ซึ่งจะประกอบได้ 7 องค์ประกอบ คือ กายภาพ (Physical) สภาพแวดล้อม (Environmental) งานหรือเนื้อหาในการจินตภาพ (Task) ความเร็วของภาพที่สามารถจินตภาพออกมาได้ (Timing) การเรียนรู้ (Learning) อารมณ์ (Emotion) และมุมมอง (Perspective) โดยรูปแบบการจินตภาพดังกล่าวจะอาศัยความคิดจากการทำงานของสมองเข้ามาเกี่ยวข้อง เมื่อมีการเคลื่อนไหวทั้งร่างกายและการจินตนาการ สมองก็จะมีการใช้งานเช่นเดียวกัน แนวคิดนี้ตั้งอยู่บนหลักการการจินตภาพการเคลื่อนไหว (Motor imagery) และการเคลื่อนไหวจริง (Actual movement) ซึ่งอธิบายว่าการจินตภาพและการเคลื่อนไหวจริงมีรูปแบบการทำงานของระบบประสาทที่ทับซ้อนกันในระดับหนึ่ง (Holmes & Collins, 2001; Wakefield et al., 2013) ซึ่งเรียกว่า กลไกการทำงานของระบบประสาทที่คล้ายคลึงกัน (Functional equivalence) นอกจากนี้ยังมีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของการทำงานของสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนและการควบคุมการเคลื่อนไหว (Smith et al., 2007; Scott et al., 2022) ถ้าภาพที่จินตนาการและการเคลื่อนไหวของร่างกายมีความคล้ายคลึงกันมากก็จะยิ่งเพิ่มรายละเอียดในการจินตภาพได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังนำไปสู่การตอบสนองของด้านร่างกายอื่นๆ ที่สะท้อนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง (Holme & Collins, 2001) การจินตภาพยังส่งผลทางบวกต่อจิตใจให้กับนักกีฬาและยังส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถทางทักษะได้ด้วย

เช่น ประโยชน์ต่อสมรรถนะทางจิตใจ ได้แก่ การลดความวิตกกังวล การเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ซึ่งถือเป็นประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางทักษะและเป็นวิธีการที่ทำให้นักกีฬาได้ฝึกวางแผนหรือทดลองกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะ การพัฒนาและรักษาทักษะที่มีอยู่ให้มีประสิทธิภาพ และมีความเข้มข้นเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนการทบทวนผลของการฝึกที่ผ่านมาอีกด้วย (White & Hardy, 1998; Thelwell & Maynard, 2002; Post & Wrisberg, 2012)

การจินตภาพเป็นการมองเห็นภาพที่เกิดขึ้นในใจ เป็นกระบวนการของการเคลื่อนไหวเกี่ยวข้องกับ การสร้าง การรักษา การเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ และความรู้สึกของการเคลื่อนไหวด้วยการใช้การจินตนาการ เข้ามามีบทบาทในการสร้างภาพที่เกิดขึ้น (Kosslyn et al., 2010) เป็นกระบวนการทางความคิดที่มีบทบาทสำคัญในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในการช่วยเสริมทักษะการเรียนรู้ หรือการทบทวนที่ดีเทียบเท่ากับการออกแรงกระทำจริง เช่น ในการศึกษาในทางคลินิก การเดินรำและบริบททางด้านกีฬา (Cumming & William, 2012) และในปัจจุบันสามารถยืนยันอย่างชัดเจนได้ว่าการฝึกการจินตภาพรวมกับการฝึกทางร่างกายอย่างเป็นระบบ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถให้กับบุคคลในทางกีฬาได้ (Simonsmeier et al, 2020; Toth et al, 2020) ในขณะเดียวกันการจินตภาพก็กลายมาเป็นทักษะที่ได้รับความนิยมถูกใช้เป็นเทคนิคที่ช่วยในการพัฒนากลยุทธ์ เพื่อยกระดับความสามารถทางการกีฬาได้ (Cumming & Ramsey, 2009) อย่างไรก็ตามหากต้องการให้การจินตภาพมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นักกีฬาต้องทำให้เกิดความชัดเจนของภาพที่สร้างขึ้นในจิตใจเพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้การเคลื่อนไหวได้อย่างดีและถูกต้อง (Martin, Moritz, & Hall, 1999) การจินตภาพสามารถใช้เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่โดยการนำเอาชิ้นส่วนของความทรงจำที่ผ่านมาและความคิดมาปะติดปะต่อกันเพื่อให้เกิดภาพใหม่ขึ้นมา (Vealey & Greenleaf, 2006) เป้าหมายของการใช้จินตภาพทางการกีฬานั้นเพื่อสร้างความรู้สึก หรือสร้างประสบการณ์ให้กับตัวนักกีฬาที่สัมพันธ์กับความรู้สึกและการรับรู้จากการกระทำที่เกิดขึ้นจริง (Holmes & Collins, 2001) นอกจากนี้นักกีฬาจำนวนมากยังมีการใช้การจินตภาพในลักษณะไม่รู้ตัว อย่างไรก็ตามนักวิจัยพบว่า นักกีฬาอธิบายความหมายของการจินตภาพว่ามี 4 ลักษณะ คือ การมองเห็น การรู้สึก การได้ยิน และการได้กลิ่น โดยใช้การมองเห็นและการรู้สึกมากกว่าลักษณะอื่นๆ (Weinberg & Gould, 2011) ปัจจุบันการกีฬาได้ให้ความสำคัญกับการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬามากยิ่งขึ้น ซึ่งการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬาดังกล่าว สามารถช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และยังมีส่วนสำคัญกับการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการฝึกซ้อมและแข่งขัน กีฬา ดังที่ สุทธิรักษ์ นาโสม (2556) กล่าวว่า กระบวนการทางจิตที่นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกทางจิตมีสมาธิที่แน่วแน่ มีความมุ่งมั่น มีพฤติกรรมฮึกเหิมซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้การแข่งขันมีประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งในทางตรงกันข้ามนักกีฬาที่มีทักษะดีมีสมรรถภาพร่างกายดี แต่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้พร้อมในการเล่นกีฬา หรือแข่งขันก็นำไปสู่การแสดงความสามารถที่ต่ำกว่ามาตรฐานของตนที่วางไว้หรือเคยทำได้ นอกจากนี้ ทวีสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล (2556) ยังกล่าวว่า การนำหลักฝึกทฤษฎีจิตวิทยาต่างๆ มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬาในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับการฝึกทางจิตวิทยามากขึ้น ในการนำหลักองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬามาประยุกต์ใช้นั้นจะต้องคำนึงถึงกระบวนการ วิธีการและการนำไปใช้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ความสำเร็จในการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาประกอบด้วยปัจจัย 4 ประการ ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย (Physical) ซึ่งประกอบด้วย สัดส่วน รูปร่างที่เหมาะสมกับชนิดกีฬานั้นๆ สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) เทคนิคแทคติคประสบการณ์การเล่นและการแข่งขัน 2) ด้านสมรรถภาพทางจิตใจ (Mental fitness) การคิด การประเมินตัวเอง อารมณ์ มีส่วนสำคัญการเรียนรู้ในการฝึกซ้อมและสามารถนำไปใช้ได้อย่างเต็มที่และมีความคงที่ได้ในการแข่งขัน 3) สิ่งแวดล้อม ทั้งด้านบุคคล ได้แก่ ทั้งการมีโค้ช นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องต่างๆ ทั้ง ผู้ปกครอง คู่ครอง ผู้บริหารสมาคม และสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งวัสดุ อุปกรณ์ที่ทันสมัย สนามและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับนักกีฬาและการเล่นกีฬา 4) วัฒนธรรมของกีฬานั้นๆ ที่จะสร้างกรอบบรรยากาศแรงจูงใจในการฝึกซ้อม ต่อการแข่งขันและการเป็นนักกีฬา ปัจจัยด้านจิตวิทยาการกีฬามีส่วนสำคัญต่อการฝึกซ้อมและการพัฒนาความสามารถรวมทั้งการแข่งขันซึ่งมีความกดดันทั้งจากตัวเองและบุคคลรอบข้างจนทำให้เกิดวิตกกังวลที่อาจส่งผลทำให้การนำความสามารถไปใช้ได้เต็มศักยภาพ สมรรถภาพทางจิตสามารถสร้างได้ด้วยวิธีการฝึกทางจิตวิทยา เทคนิคต่างๆ เช่น การรวบรวมสมาธิและการจัดการความเครียด การทำจินตภาพ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สมรรถภาพทางจิตมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬารวมทั้งการสร้างวินัยในการออกกำลังกายและพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกาย (ธนากร อ่องสมบูรณ์, 2558)

การจินตภาพ (Imagery) เป็นการสร้างภาพให้เกิดขึ้นในใจ เพื่อให้เราเป็นการซ้อมในใจโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างภาพเพื่อให้เกิดประสบการณ์ในใจ (สปีสาย บุญวิโรต, 2542) และยังเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา ใช้เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และการจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬานึกถึงภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง หรือการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งการจินตภาพช่วยให้นักกีฬานึกถึงภาพความสามารถที่ทำได้ดีมาก และประสบความสำเร็จควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมและพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง การจินตภาพควรพยายามที่จะเพิ่มความรู้สึกต่างๆ ลงไปในภาพ เช่น การมองเห็น การได้ยินเสียง ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การสัมผัส ได้กลิ่น การรู้รส และการปฏิบัตินั้นเสมือนกับได้ปฏิบัติในชีวิตจริง ดังนั้น การจินตภาพ จึงหมายถึงการมองเห็นภาพด้วยตาของใจ โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ (ธินดา จุลวนิชย์พงษ์, 2554) การฝึกจินตภาพมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา และในงานวิจัยส่วนใหญ่ก็แสดงผลในทางที่ดีต่อการพัฒนาทักษะทางการกีฬา ซึ่งหมายความว่า การฝึกจินตภาพสามารถเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถในการพัฒนาการเคลื่อนไหว เพิ่มความมั่นใจ เพิ่มระดับของการมีสมาธิ และลดความวิตกกังวลได้จริง (กวาดล รักทวี, 2565) นอกจากนี้การจินตภาพยังเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นิยมใช้กันอย่างมากตามที่ สุชาติณี เวชพรหม และคณะ (2555) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยจัดกระบวนการความคิดอันเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้เรียนรู้ทักษะที่เร็ว จำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ได้ และช่วยให้สามารถรู้สึกทุกอย่างการเคลื่อนไหวประสบการณ์ต่างๆ ในขณะที่เรามีสติ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นการจินตภาพเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การฝึกทักษะการจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาและเพิ่มความสามารถให้กับตนเองได้ และยังเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาในด้านทักษะกีฬาได้ การจินตภาพเป็นการสร้างภาพให้เกิดขึ้นในจิตใจเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่จะ

เกิดขึ้นโดยสามารถใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้การเคลื่อนไหว และการรับรู้รส ใช้การเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจเข้าไว้ด้วยกันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถในการพัฒนาการเคลื่อนไหว เพิ่มความมั่นใจ เพิ่มระดับของการมีสมาธิ และลดความวิตกกังวลได้ หากนักกีฬาสามารถฝึกการจินตภาพได้อย่างเป็นระบบและมีขั้นตอนการฝึกอย่างถูกต้องจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพิ่มระดับความสามารถทางการกีฬาได้เป็นอย่างดี

การจินตภาพ

“การจินตภาพ” เป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เป็นการเตรียมนักกีฬาเพื่อให้สามารถแสดงความสามารถสูงสุดได้ ซึ่งไม่ได้ใช้สำหรับนักกีฬาระดับสูงเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้ฝึกได้กับนักกีฬาทุกระดับ เพื่อให้สามารถบรรลุผลสำเร็จสูงสุดได้ การฝึกการจินตภาพจึงเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกทักษะด้านจิตวิทยาการกีฬา การฝึกการจินตภาพสามารถช่วยพัฒนานักกีฬาได้จากการฝึกจากโครงสร้างของการจินตภาพที่ Weinberg and Richardson (1990) ได้แบ่งออกเป็น 2 แบบ อ้างอิงในเศกสิทธิ์ ถาวรศิริ (2563) ประกอบด้วย 1) การสร้างจินตภาพภายนอก (External imagery) เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพ ที่สามารถมองเห็นภาพข้างหน้าเหมือนกับว่าเรากำลังดูใครคนหนึ่งในภาพยนตร์ อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอนผู้สารถีหรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง ดังงานวิจัยของ Ryszard & Krawczynski (2003) ที่ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้การมองเห็นภาพของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในเรื่องความพยายาม การประเมินที่ใช้โดยการวางแผนใจทางจินตภาพเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลชาย จำนวน 60 คน ทำการเตะลูกโทษทดสอบและแบ่งตามความสามารถ ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ 3 ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือน ควบคู่กับการฝึกการมองเห็นภาพ พบว่า กลุ่มที่ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือน ควบคู่กับการฝึกการมองเห็นภาพดีกว่ากลุ่มที่ฝึกเตะลูกโทษอย่างเดียวและกลุ่มควบคุม ($P < .01$) และเมื่อเปรียบเทียบการยิงลูกโทษใน 3 กลุ่ม ปรากฏว่าจำนวนการยิงประตูเพิ่มขึ้นร้อยละ 22.8 เป็นต้น 2) การสร้างจินตภาพภายใน (Internal imagery) เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วยหรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพที่ผู้กระทำรับรู้การเคลื่อนไหวเหมือนกับขณะนั้นกำลังแสดงภาพยนตร์นั้นอยู่ วิธีนี้เหมาะกับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้น ควบคู่กับการจินตภาพ นอกจากนี้ ศศิมา พุกุลานนท์ และนิภาวรรณ กันทา (2558) ยังกล่าวว่า การจินตภาพพร้อมการฟังเพลงเป็นการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับแล้วว่า สามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้ เนื่องจากสามารถสร้างประสบการณ์ทักษะกีฬาที่ถูกต้องขึ้นในใจได้ ทั้งนี้การเพิ่มการฝึกทางกายในลักษณะเดียวกับการฝึกทางใจจะช่วยกระตุ้นเสริมให้เกิดผลด้านการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Harris and Harris (1984) ที่กล่าวไว้ว่า ประโยชน์ของการจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะ จะช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักกีฬาจะรับรู้ตำแหน่งต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการจินตภาพการเคลื่อนไหว (Movement imagery) ซึ่งเป็นการฝึกทางจิตใจและการผ่อนคลายโดยการเห็นสิ่งที่ผ่านมามีภายในจิตใจโดยการเห็นในใจ

ส่วนการรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว แบ่งเป็น 2 ปัจจัยคือ การเห็นแบบเป็นผู้ร่วมอยู่ในเหตุการณ์และการเห็นเสมือนชมการแสดง การจินตภาพมีผลต่อการเรียนรู้ทักษะเพราะได้ทบทวน ได้บันทึกความจำด้วยภาพ ทักษะนั้นในใจจะทำให้ผู้เรียนจดจำทักษะได้ดีขึ้น เร็วขึ้น เมื่อนำภาพการเคลื่อนไหวในใจมาฝึกควบคู่กับการฝึกทักษะทางกายก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การจินตภาพสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่นๆ ได้ (ธนากร อ่องสมบูรณ์, 2558) และนอกจากนี้การจินตภาพการเคลื่อนไหว (Movement imagery) ทำให้นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสามารถประมวลภาพของการเคลื่อนไหวได้อย่างอัตโนมัติ ทั้งยังสามารถช่วยให้นักกีฬาจดจำภาพได้อย่างชัดเจนและทำได้อย่างสมบูรณ์ สอดคล้องกับการกระทำทางกายที่เคลื่อนไหวในทักษะกีฬานั้นๆ

การจินตภาพแบบ PETTLEP

การจินตภาพในรูปแบบ PETTLEP เป็นรูปแบบการจินตภาพที่เน้นการเชื่อมโยงระหว่าง การเคลื่อนไหวทางกายและการจินตภาพซึ่งจะประกอบได้ 7 องค์ประกอบ คือ กายภาพ (Physical) สภาพแวดล้อม (Environmental) งานหรือเนื้อหาในการจินตภาพ (Task) ความเร็วของภาพที่สามารถจินตภาพออกมาได้ (Timing) การเรียนรู้ (Learning) อารมณ์ (Emotion) และมุมมอง (Perspective) โดยรูปแบบการจินตภาพดังกล่าวจะอาศัยความคิดจากการทำงานของสมอง เมื่อมีการเคลื่อนไหวทั้งร่างกายและจินตนาการ สมองก็จะมีการใช้งานเช่นเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า ความเท่าเทียมในการทำงาน (Functional equivalence) และถ้าภาพที่จินตนาการและการเคลื่อนไหวของร่างกายมีความคล้ายคลึงกันมากก็จะยิ่งเพิ่มรายละเอียดในการจินตภาพได้ดีขึ้น อีกทั้ง นำไปสู่การตอบสนองของด้านร่างกายอื่นๆ ที่สะท้อนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง (Holme & Collins, 2001) และเมื่อสมองทำงานควบคู่กับการจินตภาพจะส่งผลให้กระบวนการทำงานของร่างกายทำได้โดยอัตโนมัติจากการสั่งการของสมองที่เชื่อมโยงการทำงานร่วมกันระหว่างความคิดในการจินตภาพและการเคลื่อนไหวร่างกายตามระบบประสาท ส่งผลถึงความสามารถที่นักกีฬาแสดงออกมา นอกจากนี้การจินตภาพยังส่งผลทางบวกต่อจิตใจของนักกีฬาและส่งผลดีต่อประสิทธิภาพของการแสดงทางทักษะด้วย เช่น ประโยชน์ต่อสมรรถนะทางจิตใจ ได้แก่ การลดความวิตกกังวล การเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางทักษะ ได้แก่ การให้นักกีฬาได้ฝึกวางแผนหรือทดลองกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะ พัฒนาและรักษาทักษะที่มีอยู่ให้มีประสิทธิภาพและความเข้มข้นเพิ่มมากขึ้นตลอดจนการทบทวนผลการฝึกที่ผ่านมา (White & Hardy, 1998; Thelwell & Maynard, 2002; Post & Wrisberg, 2012) รูปแบบการจินตภาพแบบ PETTLEP เป็นคำที่ย่อมาจากการนำเอาตัวอักษรตัวแรกของคำภาษาอังกฤษ โดย Holmes and Collins (2001) (รัชตะ รอสุนเนิน, 2560) ได้อธิบายความหมาย ดังนี้

1. P มาจาก Physical หมายถึง กายภาพ
2. E มาจาก Environment หมายถึง สภาพแวดล้อม
3. T มาจาก Task หมายถึง งาน
4. T มาจาก Timing หมายถึง ระยะเวลา
5. L มาจาก Learning หมายถึง การเรียนรู้
6. E มาจาก Emotion หมายถึง อารมณ์
7. P มาจาก Perspective หมายถึง มุมมอง

P - Physical กายภาพ คือเนื้อหาส่วนสำคัญที่สุดของการจินตภาพแบบ PETTLEP ในด้านของการมองเห็นภาพ เป็นสิ่งที่ส่งผลในการจินตภาพได้ดีที่สุดมากกว่าการฟัง การจินตภาพที่ดีที่สุดควรจะเป็นการจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่เป็นไปได้ ด้วยวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดการเห็นภาพได้ง่ายขึ้น นั่นคือ การชี้นำภาพโดยมีผู้ชี้นำการจินตภาพให้แก่ผู้เข้ารับการฝึก โดยสามารถเริ่มต้นจากสิ่งใกล้ตัวนักกีฬาก่อน ได้แก่ ให้นักกีฬานึกถึงเสื้อผ้าที่สวมใส่ระหว่างฝึกซ้อมเช่นเดียวกับในระหว่างที่ทำการแข่งขัน และการถืออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาต่างๆ เช่น ไม้เทนนิส ไม้กอล์ฟ ไม้แบดมินตัน ลูกฟุตบอล เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ให้นักกีฬารู้สึกถึงสัมผัสได้ง่ายและเร็วยิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นอุปกรณ์ที่นักกีฬาใช้เป็นประจำ

E - Environment สภาพแวดล้อม คือสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่จะทำการจินตภาพที่เกิดขึ้นมีสภาพแวดล้อมที่ดีที่สุด คือสภาพแวดล้อมที่เหมือนในขณะแข่งขันจริง Smith et al. (2007) พบว่า สิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุดในการจินตภาพคือจินตภาพถึงสิ่งแวดล้อมในขณะที่นักกีฬาทำการแข่งขัน และได้ทำการศึกษากับนักกอล์ฟที่ทำการจินตภาพการชกจากหลุมทราย พบว่านักกีฬาชอบที่จะจินตภาพอยู่ในหลุมทราย เพราะช่วยให้ความรู้สึกเหมือนยืนอยู่ในหลุมทรายจริงๆ

T - Task งาน คือเนื้อหาในการจินตภาพ เนื้อหาในทางการกีฬาก็คือทักษะของกีฬา ท่าทางการเคลื่อนไหว ซึ่งในแต่ละกีฬาก็จะมีความแตกต่างกันออกไป เช่น ลักษณะท่าทางของการยืนการขยับตัว สิ่งต่างๆ ที่กระทำ ในการที่จะดำเนินงานหรือกระทำการต่างๆ ในกีฬาแต่ละชนิดรวมถึงระดับความสามารถของนักกีฬา ความซับซ้อนของทักษะที่ต้องการจินตภาพ ขั้นตอนการเรียนรู้ทักษะนั้นๆ เป็นต้น ดังนั้น จึงควรจินตภาพถึงทักษะที่นักกีฬาสามารถกระทำได้จริง หากเป็นทักษะที่ซับซ้อนอาจจะต้องมีผู้ชี้นำในการสร้างภาพ หรือบอกเป็นขั้นตอนจากง่ายไปยาก ทั้งนี้หากมีการตั้งคำถามให้นักกีฬาส่งใจและความสามารถ จะช่วยให้การวางแผนในการทำจินตภาพง่ายขึ้น ซึ่ง Hardy (1997) กล่าวว่าทักษะที่เน้นรูปแบบจะได้รับประโยชน์จากการจินตภาพ ทักษะท่าทางที่ไข่มุมมองจากภายนอกช่วยให้นักกีฬาเห็นการวางตำแหน่งท่าทางที่เหมาะสม และการจำลองท่าทางการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องจะช่วยให้นักกีฬารับรู้ภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา และสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้องด้วย

T - Timing เวลา คือความเร็วของภาพ ที่นักกีฬาสามารถจินตภาพออกมาได้ ความเร็วที่เหมาะสมที่สุดคือความเร็วในระดับปกติ เหมือนเวลาทำการแข่งขันจริง การจินตภาพการเคลื่อนไหวที่ช้ากว่าความเป็นจริง อาจจะส่งผลให้ลดประสิทธิภาพและลดความสามารถของการทำงานลง เนื่องจากเกิดการรบกวนกับจังหวะของทักษะ เช่น การสวิงไม้กอล์ฟ หรือการสวิงไม้ตีในกีฬาเบสบอล ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องและรวดเร็ว หากเห็นภาพการเคลื่อนไหวช้า ก็อาจส่งผลให้วงสวิงไม่เป็นอัตโนมัติ ไม่มีประสิทธิภาพ ได้อย่างไรก็ตามในบางสถานการณ์อาจจะต้องจินตภาพการเคลื่อนไหวที่ช้า เพื่อให้นักกีฬาค้นเคยกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การจินตภาพลูกเบสบอลที่พิชเชอร์ขว้างพุ่งตรงมาให้เคลื่อนไหวที่ช้าลง เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการตี จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มความเร็วของลูกบอลขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งเหมือนจริง

L - Learning การเรียนรู้ คือเนื้อหาของการจินตภาพควรที่จะปรับให้เหมาะสมต่อการเรียนรู้ในแต่ละระดับของการฝึก เช่น ช่วงเริ่มต้นการเรียนรู้ควรจินตนาการใช้ทักษะโดยรวมของการเล่นกีฬา การจินตภาพภายนอกจะมีประโยชน์มากในการเรียนรู้ช่วงเริ่มต้น หลังจากนั้นควรปรับเนื้อหาการจินตภาพโดยให้ความสำคัญไปที่ความรู้สึกภายในขณะทำการเคลื่อนไหว เช่น การให้สังเกตการถ่ายโยงน้ำหนัก เมื่อวางเท้าเพื่อเตะลูกฟุตบอลวิถีโค้ง การขยับอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความรู้สึกที่ละเอียดขึ้นเหล่านี้จะทำให้

นักกีฬาค้นเคยกับการปฏิบัติ และรู้สึกคุ้นเคยเมื่อมีการเคลื่อนไหวนั้นๆ เกิดขึ้นจริงทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้การจินตภาพได้ง่ายขึ้นและนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

E - Emotion อารมณ์ คืออารมณ์ในการแข่งขันกีฬา ทำให้เกิดอารมณ์ร่วม ดังนั้น การจินตภาพถึงอารมณ์ในขณะที่แข่งขันกีฬา จะช่วยให้เห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจินตภาพถึงอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการแข่งขันและจินตภาพ การควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อพบกับสถานการณ์ความกดดันต่างๆ เช่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อถูกคู่ต่อสู้ทำร้ายยั่วยุ ดั้งการศึกษาของ Smith et al. (2007) พบว่าการให้นักกีฬาทำการจินตภาพถึงอารมณ์ในการแข่งขันนั้นได้ผลดีกว่าการให้นักกีฬาทำการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว ประการสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ ในการจินตภาพอารมณ์ขณะแข่งขัน ต้องหลีกเลี่ยงการจินตภาพถึงอารมณ์ที่เกี่ยวกับความกลัวและความวิตกกังวล

P - Perspective มุมมอง คือมุมมองในการจินตภาพ นักกีฬาสามารถจินตภาพได้ทั้งแบบภายในและภายนอก การจินตภาพจากภายใน (Internal imagery) เป็นการมองเห็นภาพในใจที่ตนเองกำลังกระทำหรืออยู่ในเหตุการณ์นั้นๆ ด้วยตนเอง เช่น การเห็นภาพลูกเบสบอลอยู่ในถุงมือที่กำลังสวมอยู่ ความรู้สึกของปลายนิ้วที่สัมผัสลูกบอลที่อยู่ในถุงมือ ความรู้สึกถึงน้ำหนักของลูกบอล เป็นต้น

การจินตภาพแบบ PETTLEP กับทักษะกีฬา

นักจิตวิทยาการกีฬาได้นำการจินตภาพแบบ PETTLEP ไปใช้กับการฝึกนักกีฬา ในกีฬามากถึง 43 ชนิดใน 13 ประเทศ ซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างมากและมีการนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่แสดงให้เห็นถึงการนำโมเดลของการฝึกแบบ PETTLEP มาประยุกต์ใช้ในทางกีฬาและเพิ่มเติมในส่วนของการประยุกต์ร่วมกับการฝึกแบบจินตภาพการเคลื่อนไหวในปัจจุบันร่วมด้วยเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพที่มากขึ้น (Smith et al, 2021) ซึ่งต้องอาศัยการบูรณาการการทำงานของระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และกระบวนการรู้คิดอย่างซับซ้อน นักกีฬาจำเป็นต้องรับรู้สิ่งเร้า วิเคราะห์สถานการณ์ และตัดสินใจเลือกการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมภายในระยะเวลาอันสั้น ภายใต้แรงกดดันของการแข่งขัน งานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยาการกีฬาชี้ให้เห็นว่า สมรรถนะในกีฬาประเภทต่อสู้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการควบคุมการเคลื่อนไหวและการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางอย่างมีนัยสำคัญ (Schmidt & Lee, 2019; Shumway-Cook & Woollacott, 2017) ในรูปแบบของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ยังเป็นเทคนิคในการจำลองสถานการณ์การเคลื่อนไหวในทักษะการกีฬา ซึ่งมีผลสำคัญต่อการจดจำภาพต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ช่วยให้การถ่ายโอนข้อมูลไปยังสมองเพื่อจดจำภาพและการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่นักกีฬาได้จำลองขึ้นมา ภาพที่เกิดขึ้นนั้นสมองจะจดจำภาพและตอบสนองกลับได้ชัดเจนเมื่อต้องนำกลับมาใช้ในสถานการณ์จริง และมีงานวิจัยยืนยันถึงความเชื่อมโยงนี้ ดัง Wakefiel et al. (2013) ได้ศึกษาการสังเกตสถานการณ์ (AO) ร่วมกับการสร้างการจินตภาพการเคลื่อนไหว (MI) โดยใช้รูปแบบของการจินตภาพแบบ PETTLEP กับนักกีฬาเบสบอลในการชู้ตบอล 3 ตำแหน่ง ผลการศึกษาพบว่า ไม่พบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในการสังเกตสถานการณ์ (AO) ร่วมกับการสร้างการจินตภาพการเคลื่อนไหว (MI) โดยใช้รูปแบบของการจินตภาพแบบ PETTLEP ส่งผลต่อการเพิ่มความสามารถทางการกีฬาและเกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงการทำงานของสมองและการจดจำภาพตามแบบฝึกที่ได้ฝึก

การพัฒนาความสามารถทางการกีฬาจะสามารถทำได้ดียิ่งขึ้นนั้น นักกีฬาต้องสามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ลดความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิสร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ และการเพิ่มความสามารถของการจินตภาพนั้นนักกีฬาสามารถดูได้จากความชัดเจนของการมองเห็นภาพนั้นสามารถควบคุมหรือสามารถเปลี่ยนแปลงภาพนั้นได้ภายในจิตใจ เช่น หากนักกีฬาต้องการเห็นตนเองหมุนตัว นักกีฬาจะต้องเห็นภาพขณะตนเองกำลังหมุนตัว เห็นทุกๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายและสามารถควบคุมความเร็วของการหมุนได้ให้เป็นไปตามธรรมชาติ ในการสร้างภาพในใจให้เกิดขึ้น การฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวของภาพนั้น สร้างได้หลายวิธีเช่น การฝึกสร้างภาพสิ่งของใกล้ตัว โดยไม่เพียงแต่ให้เห็นแค่ภาพแต่ต้องฝึกให้รับรู้ถึงรูปร่าง เนื้อผิว กลิ่นและรสชาติ การฝึกจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาและจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ การฝึกจินตภาพเป็นการสร้างภาพประสบการณ์ในใจตามหลักจิตสรีรวิทยา สามารถกระตุ้นเครือข่ายระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวได้ในลักษณะที่คล้ายคลึงกับการปฏิบัติจริง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ทักษะและการปรับปรุงสมรรถนะในการแข่งขัน (Jeannerod, 2001; Guillot & Collet, 2008) ทำให้มีการส่งผ่านประสาทสัมผัสก่อนเข้าสู่การปฏิบัติจริงและการฝึกการจินตภาพ นอกจากจะเป็นการฝึกและพัฒนาความสามารถในการรับรู้และควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้นแล้ว ยังมีผลต่อคุณภาพของการกระทำ มีผลต่อพฤติกรรมที่ยังไม่ได้เกิดได้อีกด้วย (นาถปรียา เจริญทอง, 2548) นอกจากนี้การจินตภาพแบบ PETTLEP ยังเป็นการจินตภาพที่แบ่งทักษะออกเป็นด้านๆ โดยที่มุ่งมองการจินตภาพเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในกระบวนต่างๆ การจินตภาพแบบ PETTLEP สามารถทำให้รับรู้ความรู้สึก มุมมอง บรรยากาศ ที่ผู้ฝึกจินตภาพหรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกคุ้นเคยกับสถานการณ์และเหตุการณ์ (สิริมา สามนารี, 2564) หากนักกีฬาสามารถฝึกได้อย่างเป็นระบบและสม่ำเสมอจะช่วยให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายสูงสุดที่ได้กำหนดไว้ และความสามารถนี้ก็จะยังคงอยู่กับนักกีฬาตลอดไป

ตารางสรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพแบบ PETTLEP ที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์ของการศึกษา	แนวคิด/กรอบทฤษฎี	วิธีการศึกษา	ผลการศึกษา	ข้อสรุปที่สำคัญ
Scott et al. (2022)	ทบทวนพัฒนาการของแบบจำลอง PETTLEP imagery ตลอดระยะเวลา 20 ปี และนำเสนอทิศทางการใหม่ของการใช้ motor imagery ในการฝึกกีฬา	แบบจำลอง PETTLEP imagery model ซึ่งประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion และ Perspective โดยมีพื้นฐานจากแนวคิด functional equivalence	การทบทวนวรรณกรรม (Review article) ที่รวบรวมงานวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการใช้ PETTLEP imagery ในการพัฒนาทักษะกีฬา	ผลการทบทวนพบว่า PETTLEP imagery เป็นแนวทางการฝึกจินตภาพที่ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยจำนวนมาก และสามารถช่วยพัฒนาประสิทธิภาพการแสดงผลงานทางกีฬาได้อย่างมีนัยสำคัญ	การฝึกจินตภาพตามแนวคิด PETTLEP สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ทักษะกีฬา โดยเฉพาะเมื่อบูรณาการร่วมกับ Action observation ซึ่งช่วยเพิ่มความสมจริงของการจำลองการเคลื่อนไหวและเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึก

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์ของการศึกษา	แนวคิด/กรอบทฤษฎี	วิธีการศึกษา	ผลการศึกษา	ข้อสรุปที่สำคัญ
Helmi Akmal Fauzan et al. (2025)	เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTTLEP ต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน (competitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ของนักกีฬาแบดมินตัน	แนวคิด PETTTLEP imagery model (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective) อิงหลักการ functional equivalence และ embodied cognition ในการฝึกจิตใจทางการกีฬา	การวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) วัดก่อน-หลัง การทดลอง กลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาแบดมินตัน 95 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ PETTTLEP imagery, traditional imagery และกลุ่มควบคุม ดำเนินการฝึก 16 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือวิจัย ได้แก่ CSAI-2, SIAQ และแบบสอบถาม self-confidence	กลุ่ม PETTTLEP มีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันลดลงมากที่สุดทั้งด้าน cognitive และ somatic anxiety และมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นสูงสุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับ traditional imagery และกลุ่มควบคุมวิเคราะห์ด้วย Kruskal-Wallis test	การฝึกจินตภาพแบบ PETTTLEP มีประสิทธิภาพเหนือกว่าการฝึกจินตภาพแบบดั้งเดิมในการลดความวิตกกังวลและเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาแบดมินตัน แสดงให้เห็นว่า PETTTLEP เป็นแนวทางการเตรียมความพร้อมทางจิตใจที่เหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในการฝึกและการแข่งขัน
Cho et al. (2017)	เพื่อศึกษาผลของการฝึกเทควันโดที่มีต่อการทำงานด้านการรู้คิด (Cognitive function) และความเชื่อมั่นในตนเองด้านวิชาการ (Academic self-efficacy) ของเด็ก	แนวคิดการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาเชิงโครงสร้างที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านการรู้คิดและด้านจิตวิทยา โดยเฉพาะ Self-efficacy	การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental study) ใช้โปรแกรมการฝึกเทควันโดเป็นการแทรกแซงและประเมินผลก่อนและหลังการทดลอง	เด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเทควันโดมีระดับการทำงานด้านการรู้คิดและความเชื่อมั่นในตนเองด้านวิชาการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	การฝึกเทควันโดสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพัฒนาการด้าน การรู้คิดและ Self-efficacy ของเด็ก แสดงให้เห็นบทบาทของกิจกรรมกีฬาต่อการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
Lingvall (2019)	1) อธิบายความหมายและประเภทของ Motor Imagery (MI) 2) วิเคราะห์ผลของ MI ต่อสมรรถนะทางการกีฬา 3) ตรวจสอบผลของ MI ต่อ brain plasticity	- Psychoneuromuscular Theory - Symbolic Learning Theory - Bioinformational Theory - PETTTLEP Model - Functional Equivalence	การทบทวนวรรณกรรม (Literature Review) จากฐานข้อมูล Scopus, Web of Science, Google Scholar กลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัยก่อนหน้า ได้แก่ นักกีฬามืออาชีพ และผู้ช่วยทางระบบประสาท	- MI ร่วมกับ Physical Practice (PP) ช่วยเพิ่มสมรรถนะทางกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ - MI เพียงอย่างเดียวสามารถเพิ่ม performance ได้ในบางกรณี - พบหลักฐาน brain plasticity จาก MI ทั้งในกลุ่มสุขภาพดีและกลุ่มผู้ป่วย	- MI และ PP มี neural correlates ใกล้เคียงกัน - การใช้ MI อย่างมีประสิทธิภาพ (เช่น PETTTLEP) ช่วยเสริมการเรียนรู้และการควบคุมการเคลื่อนไหว - MI สามารถเป็นเครื่องมือเสริมการฝึกและการฟื้นฟูได้อย่างมีประสิทธิภาพ
พงษ์พิสุทธ์ คูหา และ วายุ ภาณุจนศร (2563)	เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกควบคู่กับท่าเตะฟลายอิงไซด์ และการฝึก	แนวคิดการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric Training) ที่อาศัยหลักการ Stretch-	การวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาเทควันโดรุ่นอายุ 8-14 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็น	ทั้งสองกลุ่มมีความสูงในการกระโดดเตะฟลายอิงไซด์เพิ่มขึ้นหลังการฝึก อย่างไรก็ตาม	การฝึกพลัยโอเมตริกที่ออกแบบให้สอดคล้องกับทักษะเฉพาะของกีฬาเทควันโดรุ่นอายุ 8-14 ปี สามารถเพิ่ม

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์ของการศึกษา	แนวคิด/กรอบทฤษฎี	วิธีการศึกษา	ผลการศึกษา	ข้อสรุปที่สำคัญ
	ท่าเตะฟลายอิงซ์ไซด์เพียงอย่างเดียว ต่อความสูงของการกระโดดเตะฟลายอิงซ์ไซด์ในนักกีฬาเทควันโดพุมเซ่	Shortening Cycle (SSC) เพื่อเชื่อมโยงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกับความเร็วในการเคลื่อนไหว และการพัฒนาพลังงานเฉพาะทักษะ (Specificity principle)	กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ใช้รูปแบบ Matching group ฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 120 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Independent t-test	กลุ่มที่ได้รับการฝึกฟลายอิงซ์ไซด์ควบคู่กับท่าเตะฟลายอิงซ์ไซด์ มีค่าความสูงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	พลังงานกล้ามเนื้อและความสามารถในการกระโดดเตะฟลายอิงซ์ไซด์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพเชิงทักษะการแข่งขัน
Volgemute et al. (2025)	เพื่อศึกษาผลของการจินตภาพแบบมีการนำทางทางจิตใจต่อสมรรถนะทางการกีฬา และสำรวจประสบการณ์เชิงลึกของนักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจินตภาพ	แนวคิด Motor Imagery และ Guided Imagery บนพื้นฐานของ psychoneuromuscular theory, symbolic learning theory และแนวคิดการฝึกจิตใจในกีฬา (mental skills training)	การวิจัยแบบ ผสมผสาน (mixed-methods) ประกอบด้วย 1) เชิงปริมาณ: การทดลองวัดผลก่อน-หลัง การฝึก guided imagery ต่อสมรรถนะทางการกีฬา 2) เชิงคุณภาพ: การสัมภาษณ์เชิงลึกนักกีฬาเกี่ยวกับประสบการณ์จากการฝึก	ผลเชิงปริมาณพบว่า guided imagery ส่งผลให้สมรรถนะทางการกีฬาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ผลเชิงคุณภาพสะท้อนว่า นักกีฬามีความมั่นใจเพิ่มขึ้น มีสมาธิดีขึ้น และสามารถควบคุมอารมณ์ระหว่างการแข่งขันได้ดีขึ้น	Guided imagery เป็นเครื่องมือฝึกทางจิตที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาทั้งสมรรถนะทางกีฬาและปัจจัยทางจิตวิทยา การใช้ระเบียบวิธีแบบผสมผสานช่วยให้เข้าใจทั้งผลลัพธ์เชิงปริมาณและกลไกเชิงประสบการณ์ของนักกีฬา
Zare et al. (2023)	เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพแบบมีการนำทางด้านจิตใจต่อระดับความเครียด การทำงานของสมอง และความสามารถด้านความสนใจ (Attention) ในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่	แนวคิด Guided Imagery ร่วมกับกรอบทฤษฎีด้าน Psychophysiological Stress regulation, Cognitive-attentional Control, และการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองจากการฝึกจิต (Mind-brain interaction)	การวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่ม (Randomized controlled trial); แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม; กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม Guided imagery ต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด วัดผลด้านความเครียด การทำงานของสมอง และความสนใจ ก่อนและหลังการทดลอง	ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึก Guided imagery มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกของการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และความสนใจ รวมถึง Attention ดีขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม	Guided imagery เป็นเทคนิคการฝึกจิตที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและเสริมสร้างการทำงานของสมองและความสนใจ สนับสนุนบทบาทของ Imagery ในการปรับระบบประสาทและกระบวนการรับรู้
Widyastuti, C., et al. (2024)	เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบการฝึกจินตภาพตามแนวคิด PETTLEP ที่มีต่อการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถ	กรอบแนวคิด PETTLEP imagery model (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective)	การวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาคาราเต้ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (ฝึก PETTLEP imagery) และกลุ่มควบคุม ดำเนินโปรแกรม	ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึก PETTLEP imagery มีระดับ Self-efficacy เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อ	PETTLEP imagery เป็นรูปแบบการฝึกจิตที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองของนักกีฬาคาราเต้ และ

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์ของการศึกษา	แนวคิด/กรอบทฤษฎี	วิธีการศึกษา	ผลการศึกษา	ข้อสรุปที่สำคัญ
	ตนเอง (Self-efficacy) ของนักกีฬาคาราเต้	ร่วมกับ ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของ Bandura และแนวคิด Functional equivalence ระหว่าง Imagery กับการเคลื่อนไหวจริง	ฝึกตามระยะเวลาที่กำหนด วัดระดับ Self-efficacy ก่อนและหลัง การทดลองด้วย แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ	เปรียบเทียบกับก่อน การทดลองและกับ กลุ่มควบคุม	สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นส่วนหนึ่งของ โปรแกรมฝึกทางจิตในกีฬาได้
รัชตะ รอสุนเณรและคณะ (2563)	เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีต่อความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียว และเปรียบเทียบผลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มที่มีความสามารถสูงและต่ำ	แนวคิด PETTLEP imagery model (Holmes & Collins, 2001) และทฤษฎี functional equivalence ระหว่างการจินตภาพกับการเคลื่อนไหวจริง ร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (motor learning)	การวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่าง 32 คน คัดเลือกจากผู้ที่ไม่เคยฝึกจินตภาพมาก่อน แบ่งเป็นกลุ่มความสามารถสูงและต่ำ กลุ่มละ 16 คน ดำเนินโปรแกรมฝึก PETTLEP imagery ร่วมกับการฝึกทักษะการโยนรับบอล เป็นเวลา 8-9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วิเคราะห์ข้อมูลด้วย t-test และ Repeated measures ANOVA	ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนและรับบอล ภายในกลุ่มเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความสามารถต่ำ ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ความแตกต่างระหว่างกลุ่มลดลง แสดงถึงการพัฒนาทักษะจากการฝึก PETTLEP imagery	การฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP สามารถพัฒนาความสามารถในการโยนและรับบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในผู้ที่มีทักษะพื้นฐานต่ำ สนับสนุนการใช้ PETTLEP imagery เป็นกลยุทธ์เสริมในการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว

บทสรุป

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับบทบาทของการจินตภาพทางการกีฬา โดยเฉพาะการจินตภาพแบบ PETTLEP ต่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในและต่างประเทศพบว่า การจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการฝึกซ้อม การแข่งขัน และการฟื้นคืนสภาพหลังการแข่งขัน เนื่องจากช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว เพิ่มความมั่นใจในตนเอง เสริมสมาธิ ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมการจัดการอารมณ์ภายใต้สถานการณ์ที่มีแรงกดดันสูง การจินตภาพแบบ PETTLEP เป็นรูปแบบการฝึกจินตภาพที่ได้รับการพัฒนาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกทางจิต โดยเน้นการสร้างภาพสอดคล้องเชิงหน้าที่ระหว่างการจินตภาพกับการเคลื่อนไหวจริงผ่านองค์ประกอบทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ กายภาพ สภาพแวดล้อม งาน เวลา การเรียนรู้ อารมณ์ และมุมมองการรับรู้ แนวคิดดังกล่าวตั้งอยู่บนหลักการ Functional equivalence ซึ่งอธิบายว่าการจินตภาพการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติจริงมีรูปแบบการทำงานของระบบประสาทที่ทับซ้อนกัน ส่งผลให้การฝึกจินตภาพ สามารถกระตุ้นกระบวนการเรียนรู้ การเคลื่อนไหวและการควบคุมการทำงานของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสรุป การจินตภาพแบบ PETTLEP ถือเป็นกลยุทธ์การฝึกทางจิตที่มีความสำคัญและมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา การบูรณาการการฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกทางกายอย่างเป็นระบบและสม่ำเสมอ สามารถช่วยให้นักกีฬาพัฒนา

ศักยภาพของตนเองได้อย่างยั่งยืน และเหมาะสมต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในโปรแกรมฝึกนักกีฬาในบริบทการแข่งขันกีฬาสัมัยใหม่ เพื่อยกระดับความสามารถของนักกีฬาอย่างรอบด้านและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- ทวีสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล. (2556). *การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Google. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Sci/Thaweesuk_C.pdf
- ธนากร อ่องสมบูรณ์. (2558). *การเปรียบเทียบการจินตภาพการเคลื่อนไหวระหว่างนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา]. Google. https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files//53910314.pdf
- ธนิดา จุลนิษฐ์พงษ์. (2554). *วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*. คณะวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นาถปรียา เจริญทอง. (2548). *ผลการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. Google. <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:104630>
- ภาวดี รักทวี. (2565). *การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพเพื่อพัฒนาตัวแปรทางจิตในเมตติกของจังหวะการพายเรือมังกร*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Google. <https://ir.swu.ac.th/entities/publication/6c7b0d2b-f643-408b-a715-f60997caf27c>
- พงษ์พิสุทธิ์ คูหามา และ วายุ กาญจนศร. (2563). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในท่าเตะฟลายอิงไซด์ของนักกีฬาเทควันโดพุมเซ่. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 31(3), 122–133.
- รัชตะ รอสุนเนิน. (2560). *ผลของการฝึกนั่งแบบ PETTLEP ที่มีต่อความสามารถในการโยนและรับบอล*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา]. BUUIR. <https://buuir.buu.ac.th/handle/1234567890/6351>
- รัชตะ รอสุนเนิน, ฉัตรกมล สิงห์น้อย, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, & สุธีพร อนุศาสนนันท์. (2563). ผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีต่อความสามารถในการโยนบอล. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ*, 46(1), 143–155.
- สิริมา สามนารี. (2564). *ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Google. <https://ir.swu.ac.th/entities/publication/d446cb1e-2c69-42c0-a681-9e3db308823a>
- สืบสาย บุญวิบุตร. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรีการพิมพ์.

- สุทธิรักษ์ นาโสม. (2556). ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอด กีฬาแบดมินตัน. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Google. <https://ir.swu.ac.th/entities/publication/bd381271-918f-4ef8-92c1-96dbb522bc3c>
- สุธาณี เวชพรหมณ์, มยุรี ศุภวิบูลย์, และพิชิต เมืองนาโพธิ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปาน สติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศศิมา พุกุลานนท์ และนิภาวรรณ กันทา. (2558). ผลการฝึกทักษะการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อม การฟังเพลง ต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟในนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 15(1), 223-130.
- เศกสิทธิ์ ถาวรศิริ. (2563). ผลของการฝึกเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร]. NU Thesis. <https://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/handle/123456789/3383>
- อุบลรัตน์ ดีพร้อม. (2546). บทความพื้นฐานพิชิตการ: การสร้างจินตภาพ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 11(2), 87-95.
- Cho, S. Y., Kim, Y. I., & Roh, H. T. (2017). Effects of taekwondo intervention on cognitive function and academic self-efficacy in children. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(4), 713–715.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 213–232). Oxford University Press.
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 5–36). Routledge.
- Fauzan, H. A., Suryanto, S., & Prasetyo, Y. (2025). The effect of PETTLEP imagery training on competitive anxiety and self-confidence in badminton athletes. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 12(1), 45–56.
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigation. *Movement & Sport Sciences*, 62(2), 57–78.
- Hardy, L. (1997). The Coleman Roberts Griffith address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(3), 277–294.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. Leisure Press.
- Holme, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologist. *Journal of Applied sport psychology*, 13(1), 60-83.
- Jeannerod, M. (2001). Neural simulation of action: A unifying mechanism for motor cognition. *NeuroImage*, 14(S1), S103–S109.

- Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2010). Multimodal mental imagery. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(8), 461–468.
- Lingvall, J. (2019). *The impact of motor imagery on sport performance and the brain's plasticity* (Bachelor's thesis, 22.5 ECTS). Department of Cognitive Neuroscience, Faculty of Health, Science and Technology, Karlstad University.
- 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.
- Post, P. G., & Wrisberg, C. A. (2012). A phenomenological investigation of gymnasts' lived experience of imagery. *The Sport Psychologist*, 26, 98–121.
- Ryszard, B., & Krawczyński, M. (2003). *Application of visualization to young football players' training*. In Proceedings of the XI European Congress of Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Scott, M. W., Wright, D. J., Smith, D., & Holmes, P. S. (2022). Twenty years of PETTLEP imagery: An update and new direction for simulation-based training. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 1–15.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2017). *Motor control: Translating research into clinical practice* (5th ed.). Wolters Kluwer.
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 80–92.
- Smith, D., Wright, D. J., Holmes, P. S., & Colyer, E. (2021). The use of PETTLEP imagery by sport psychology practitioners. Report as part of REF impact case study titled: The PETTLEP model for motor imagery. *International Application in Sport Psychology Training and Practice*, 1–15.
- Thelwell, R. C., & Maynard, I. W. (2002). The effects of a mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 377–396.
- Toth, A. J., McNeill, E., Hayes, K., Moran, A. P., & Campbell, M. (2020). Does mental practice still enhance performance? A 24 Year follow-up and meta-analytic replication and extension. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, Article 101672.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed). McGraw-Hill.

- Volgemute, K., Vazne, Z., & Malinauskas, R. (2025). The benefits of guided imagery on athletic performance: A mixed-methods approach. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1500194.
- Wakefield, C., Smith, D., Moran, A. P., & Holmes, P. (2013). Functional equivalence or behavioural matching? A critical reflection on 15 years of research using the PETTLEP model of motor imagery. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 105–121.
- Weinberg, R. S. & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Leisure Press Champaign.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Human Kinetics.
- White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnastics. *The Sport Psychologist, 12*, 387-403.
- Widyastuti, C., Hidayatullah, F., Purnama, S. K., Ekawati, F. F., Hidayat, M., Rochmani, K. W., Prabowo, T. A., & Yulianto, W. D. (2024). Developing PETTLEP imagery model to improve self-efficacy of karate athletes. *Retos, 55*, 938–945.
- Zare, H., Moradi, A., & Shahrbanian, S. (2023). Investigating the impact of guided imagery on stress, brain functions, and attention: A randomized trial. *Journal of Mental Health and Human Behaviour, 28*(2), 95–104.

