

THE STUDY OF IMAGERY OF THAI KARATEDO PLAYERS

Thaweesuk Chiewchanpreechakul Supranee Kwanboonchan Usakorn Punvanich

Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

Abstract

The objective of this research was to study imagery skills use of Karatedo competitors in the 41st Thailand National Games 2012 (Chiangmai Games) among 184 competitors in each different age groups, genders, experiences and sport types. These representative samples were selected by purposive sampling method. "The Sport Imagery Questionnaire (SIQ) and The Imagery Use Questionnaire (IUQ)," in a Thai version translated by Ms.Sasima Phakulanon and Ms.Kanokthip Sawangjaitham were picked as a tool. After finding standard deviation from the questionnaires, the statistics were analyzed by One-Way ANOVA t-test and F-test. And if there was any statistical significant difference at level of .05, then the dual-way comparison from Tukey's method will be contributed. The research found that

The Karatedo competitors in different gender had different imagery uses in motivation, relaxation and anxiety that related to the competition and also in terms of imagery use's time duration at statistical significance of 0.05

The Karatedo competitors in different ages had different forms of how their imagery was used, and what was used for imagery use at statistical significance of 0.05

The Karatedo competitors who had different experience had different imagery use in sportive skills developing in terms of using the imagery for competing strategy, opponents facing and impromptu problems solving, imagery use's time duration and form of imagery use at statistical significance of 0.05.

The Karatedo competitors in Thailand who play different kind of Karatedo had different imagery use in sportive skills developing in terms of using the imagery for competing strategy, opponents facing and impromptu problems solving, and vision seeing from imagery use at statistical significance of 0.05

Key Words: Imagery, Karatedo, competition

การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย

ทวีสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล สุปราณีวี ขวัญบุญจันทร์ อุษากร พันธุ์วานิช

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่และเพื่อเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา จำนวน 184 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบประเมินการจินตภาพทางการกีฬา ได้แก่ The Sport Imagery Questionnaire (SIQ) และ The Imagery Use Questionnaire (IUQ) ในฉบับภาษาไทยของศศิมา พุกุลานนท์และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเทียบค่าสถิติข้อมูลโดยใช้ One-Way ANOVA t-test และ F-test ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหาความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ ตุ๊กกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

นักกีฬาคาราเต้โตที่มีเพศต่างกันมีการใช้จินตภาพแตกต่างกันด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน และด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุต่างกันมีการใช้จินตภาพด้านการใช้จินตภาพด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักกีฬาคาราเต้โตที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกัน มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกัน ในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพและรูปแบบในการใช้จินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกันมีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า สถานภาพส่วนบุคคลที่ต่างกันมีผลต่อการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย

คำสำคัญ: จินตภาพ, นักกีฬาคาราเต้โต, การแข่งขัน

บทนำ

กีฬาคาราเต้โด เป็นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวใช้ทั้งทักษะเฉพาะทางและสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะองค์ประกอบสำคัญของสมรรถภาพร่างกายซึ่ง ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความคล่องตัว โดยเฉพาะความคล่องตัวเป็นความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว อิสระและสามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางขณะที่เคลื่อนที่ของร่างกายตลอดทั้งร่างกายหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพโดยไม่เสียการทรงตัว เช่น การหยุด การกลับตัว การยืน การกระโดด การหลบหลีก การเคลื่อนตัวออกได้อย่างรวดเร็วหรือการหยุดและเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว เช่นกัน ซึ่งเป็นการทำงานที่ต้องมีความสัมพันธ์กันของระบบประสาทระบบกล้ามเนื้อ ที่ต้องทำหน้าที่ประสานกันได้อย่างดี มีการตอบสนองต่อการรับรู้อย่างรวดเร็วเช่นเดียวกันกับการเล่นกีฬาต่อสู้ชนิดต่างๆ

การแข่งขันคาราเต้โด เป็นกีฬาที่ใช้ต้องทักษะในการเล่นหลายทักษะเข้ามาเกี่ยวข้องในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านความคิดการตัดสินใจและการเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า ดังนั้น นักกีฬาจึงต้องมีทักษะที่ดีเยี่ยมและมีความสามารถค่อนข้างสูง มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเกมการเล่นที่รวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและเคลื่อนไหวช่องว่าง อยู่ตลอดเวลา มีความแม่นยำและแน่นอน ทั้งการรุก-รับ การเคลื่อนที่ การจู่โจม การหลอกล่อ การสกัดกั้น การป้องกัน รวมไปถึง ความเข้าใจในการแก้สถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนักกีฬาเข้าสู่ในสถานการณ์แข่งขัน บางครั้งเกิดอาการตื่นเต้นไม่มีสมาธิเกิดความกลัว อาจส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการแข่งขันลดลง แต่ปัญหาของการแข่งขันคาราเต้โดในปัจจุบัน คือยังไม่มีมีการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เข้ามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมมากเท่าที่ควร และการมุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว โดยไม่ให้ความสำคัญกับสมรรถภาพทางจิตใจอันเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการแข่งขันกีฬาทุกระดับการแข่งขัน

การจินตภาพ (Visualization/Imagery) เป็นการนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ต่างๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้ อุปสรรคต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ (สุพิตร สมานิติโด, 2543) การจินตภาพเป็นทักษะที่จะช่วยให้นักกีฬานึกถึงภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น ทักษะจิตเพื่อกายหรือจิตคุมกาย (Cognitive Techniques หรือ Mind to Muscle) ซึ่งได้แก่ การนึกภาพ การรวบรวมสมาธิ การหยุดคิดและการพูดดีกับตัวเอง การสร้างจินตภาพ และการกำหนดจุดมุ่งหมาย (สืบสาย บุญวีร์บุตร, 2541) โดยการนึกภาพควรที่จะให้นักกีฬานึกถึงความสามารถที่ทำได้ดีและควรเพิ่มความรูสึกต่างๆ ลงไปในภาพ เช่น การได้ยิน การมองเห็น ความรูสึกถึงการเคลื่อนไหว การสัมผัส ได้กลิ่น รุ้รสและการปฏิบัติเหมือนกับสิ่งที่ปฏิบัติในชีวิตจริง การใช้สัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจอย่างมีกระบวนการ มีเป้าหมาย และลำดับความเป็นจริง นอกจากนี้ เทคนิคการฝึกหัดพฤติกรรมจินตภาพเคลื่อนไหว (สมบัติ กาญจนกิจ, 2543) เป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้กับกีฬาคาราเต้โดได้ โดยจินตภาพนั้นต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่หรือฝึกฝนทักษะที่เรียนไปแล้ว เมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถกระทำได้ในขณะนั้นรวมไปถึง ช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นด้วย

การฝึกจินตภาพในทางกีฬา ได้ถูกใช้ฝึกนักกีฬาในประเภทต่างๆ อย่างแพร่หลายและเป็นที่ยอมรับแล้วว่าสามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬา (Morris et al., 2005 and Weinberg et al., 2007) ซึ่งวิธีในการจินตภาพนั้นมีมากมายหลายวิธีแล้วแต่นักจิตวิทยาจะเลือกใช้วิธีใดที่เหมาะสมกับนักกีฬาประเภทนั้นๆ มากที่สุด แต่ทั้งนี้การฝึกจินตภาพจะสัมฤทธิ์ผล ยิ่งขึ้นอยู่กับจินตภาพของตัวนักกีฬาแต่ละคนด้วย (Weinberg et al., 2007) ดังนั้นก่อนการฝึกจินตภาพ นักจิตวิทยาการกีฬาคควรทราบการจินตภาพซึ่งเป็นพื้นฐานที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ประกอบการสร้างแบบฝึกเพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพ อันส่งผลถึงความสามารถในการแสดงทักษะในการแข่งขันและผลการแข่งขันที่พึงปรารถนา และจากการที่ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอนและการตัดสินในกีฬาคาราเต้โด ทั้งภายในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด รวมถึงในต่างประเทศ จึงเห็นได้ว่าความสามารถเฉพาะตัวของการเล่นกีฬาของนักกีฬานั้น โดยพื้นฐานต้องมีการฝึกเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อการฝึกฝนและการแข่งขัน ดังนั้นการฝึกทักษะจินตภาพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาการกีฬา จึงเป็นการฝึกอีกชนิดหนึ่งซึ่งช่วยพัฒนาความสามารถของนักกีฬาคาราเต้โดให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น

ด้วยเหตุผลนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย อันส่งผลถึงการพัฒนากทักษะและความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โด ที่มีสถานภาพส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ประสบการณ์ในการแข่งขัน และประเภทกีฬาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยใช้การเก็บแบบสอบถามกับนักกีฬาคาราเต้โดในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ โดยผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย และสามารถนำผลที่ได้จากการทำวิจัยเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาให้กับนักกีฬาคาราเต้โดของประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา

สมมติฐานของการวิจัย

สถานภาพส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ประสบการณ์การเล่นกีฬาและประเภทกีฬา ที่แตกต่างกันมีผลต่อการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 184 คน เป็นนักกีฬาชาย 106 คน นักกีฬาหญิง 78 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการสร้างและตรวจสอบเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. การศึกษาค้นคว้าตำราเอกสารและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพและการใช้จินตภาพในการเล่นกีฬา

2. นำแบบสอบถามให้มีเนื้อหาครอบคลุม จากการศึกษาดังกล่าวและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและใช้แบบประเมินการจินตภาพทางการกีฬา(Hall et al., 1990) อันได้แก่ The Sport Imagery Questionnaire (SIQ) และ The Imagery Use Questionnaire (IUQ) ซึ่งได้รับการแปลในรูปแบบภาษาไทย (Thai Version) โดย ศศิมา พุกุลานนท์ และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม (2555) จากผู้ทดสอบทั้งหมด 1,097 คน โดยมีผลการทดสอบความเชื่อมั่นแบบสอบซ้ำของแบบประเมิน SIQ รูปแบบของภาษาไทย มีค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ของข้อคำถามทั้งหมด เท่ากับ 0.438-0.788 ส่วน IUQ รูปแบบของภาษาไทย มีค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ของข้อคำถามทั้งหมด เท่ากับ 0.549-0.755 จึงเป็นที่ยอมรับทางวิชาการ

3. นำแบบสอบถามไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทและขอคำแนะนำเพิ่มเติม

4. นำเครื่องมือที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับบุคคลที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาช (Cronbach, 1970: 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น .89 จึงถือว่าเครื่องมือผ่านเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่น

5. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาดังกล่าวและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ด้าน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประวัติการแข่งขันประสบการณ์การเล่นกีฬา และประสบการณ์ด้านจิตวิทยา ลักษณะการตอบเป็นแบบทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม การจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) จำนวน 30 ข้อและแบบสอบถาม การใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) จำนวน 35 ข้อในแต่ละข้อจะมีคำตอบอยู่ 7 ระดับ จากไม่เคยเลยจนถึงบ่อยครั้ง ลักษณะการตอบเป็นแบบทำเครื่องหมาย ✓ ทับลงในตัวเลขที่คิดว่าเป็นระดับการปฏิบัติ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ (เกี่ยวกับการฝึกจินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โต)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาเอกสารงานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาและหาคุณภาพของเครื่องมือ

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปติดต่อเจ้าหน้าที่ของสมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย เพื่อขอเข้าไปเก็บข้อมูลกับนักกีฬาคาราเต้โตด้วยตนเองและผู้ช่วย

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ให้นักกีฬาคาราเต้โตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักกีฬาคาราเต้โต ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 ตอนที่ 1 นำข้อมูลของเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

2.2 ตอนที่ 2 นำข้อมูลของการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) การใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

2.3 ทำการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปีพ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬาที่แตกต่างกัน โดยใช้ค่าสถิติแบบ t-test สำหรับเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬาในการเล่นกีฬา ใช้ค่าสถิติแบบ F-Test (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของตุกี (Tukey) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

ผลการวิจัย

นักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 57.60 และเพศหญิง มีจำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 42.40 โดยส่วนใหญ่ นักกีฬามีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 51.60 นักกีฬามีอายุเฉลี่ย อยู่ที่ 21 ปี 6 เดือน โดยนักกีฬาที่อายุน้อยที่สุด คือ 17 ปี ส่วนอายุมากที่สุด คือ 33 ปี ซึ่งส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาระหว่าง 1 - 4 ปี และ 5 - 8 ปี มีจำนวนเท่ากัน คือ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 36.80 นักกีฬามีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเฉลี่ยอยู่ที่ 6 ปี 3 เดือน โดยนักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยที่สุดคือ 1 ปี ส่วนประสบการณ์มากที่สุดคือ 17 ปี ในการวิเคราะห์แบบสอบถาม การจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) และแบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) นำมาสรุปได้ ดังตาราง 1

ตาราง 1 สรุปค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่

การใช้จินตภาพ	\bar{x}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. การจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมายประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล	4.11	1.50	บางครั้ง
2. การจินตภาพถึงการสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้	4.29	1.39	บางครั้ง
3. การจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน	4.37	1.42	บางครั้ง
4. การจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา	4.24	1.37	บางครั้ง
5. การจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	3.94	1.40	บางครั้ง
6. ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ	4.28	1.34	บางครั้ง
7. รูปแบบในการใช้จินตภาพ	4.19	1.30	บางครั้ง
8. สิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ	3.95	1.22	บางครั้ง
รวม	4.17	1.37	บางครั้ง

ด้านผลการทดสอบสมมติฐาน เพื่อเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ เพศที่ต่างกัน มีการใช้จินตภาพแตกต่างกัน ในด้าน การจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน และด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

นักกีฬาคาราเต้โต ที่มีอายุต่างกัน มีการใช้จินตภาพด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพและด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 และผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของตุกี (Tukey) พบว่า ด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ นักกีฬาคาราเต้โต ที่มีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี มีความแตกต่างกับอายุระหว่าง 21 - 24 ปี และอายุระหว่าง 29 - 33 ปี ส่วนความแตกต่างรายคู่ของการใช้จินตภาพ ด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โต ที่มีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โต ที่มีอายุระหว่าง 21 - 24 ปี และนักกีฬาคาราเต้โต ที่มีอายุระหว่าง 25 - 28 ปี

นักกีฬาคาราเต้โต ที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ต่างกัน มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกัน ในด้านจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขันการเผชิญหน้ากับคู่

ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพและด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของ ตุ๊กกี (Tukey) พบว่า ด้านการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬาที่แตกต่างกันระหว่างนักกีฬาคาราเต้โตที่มีประสบการณ์ระหว่าง 1 - 4 ปี กับนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 5 - 8 ปี

ส่วนด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า พบว่า นักกีฬาคาราเต้โตที่มีประสบการณ์ระหว่าง 9 - 12 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 1 - 4 ปี และนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 5 - 8 ปี

ด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โตที่มีประสบการณ์ระหว่าง 1 - 4 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 5 - 8 ปี

และสุดท้ายด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โตที่มีประสบการณ์ระหว่าง 5 - 8 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 1 - 4 ปี และนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี

นักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย ที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในด้านการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้านการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา พบว่า นักกีฬาคาราเต้โตที่เล่นกีฬาประเภทท่ารา (Kata) มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โตที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ (Kumite) และเล่นกีฬาทั้งสองประเภท (ท่าราและต่อสู้ Kata & Kumite) ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าพบว่า นักกีฬาคาราเต้โตที่เล่นทั้งสองประเภทกีฬา(ท่าราและต่อสู้ Kata & Kumite) มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โตที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ (Kumite) และเล่นกีฬาประเภทท่ารา (Kata) และด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โตที่เล่นทั้งสองประเภทกีฬา(ท่าราและต่อสู้ Kata & Kumite) มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โตที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ (Kumite)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลตามประเด็นสำคัญได้ดังนี้

การเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีเพศที่ต่างกัน มีการใช้จินตภาพแตกต่างกันใน ด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันและด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เพศชายมีอารมณ์มั่นคง มีความหนักแน่น มั่นใจตัวเอง มีนิสัยกล้าเสี่ยง ชอบความท้าทายและมีอารมณ์ก้าวร้าวมากกว่า ในขณะที่เพศหญิงมักมีอารมณ์อ่อนไหว มีความมั่นใจในตัวเองต่ำและมีแนวโน้มในการพึ่งพาและคล้อยตามผู้อื่นมากกว่าผู้ชาย และเพศหญิงและเพศชายมีความสนใจและความต่างกัน มีการดำเนินชีวิตและการตัดสินใจต่างกัน

นักกีฬาคาราเต้โด ที่มีอายุต่างกัน มีการใช้จินตภาพด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจาก อายุของแต่ละคนสามารถบ่งบอกถึงความคิดความอ่านที่แตกต่างกันไป แต่ละคนก็มีมุมมองและนำไปปรับใช้ในเหมาะกับวัยของตนเอง ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ โบรอน (Boron, 2002) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบ วัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อหาค่าและประเมินค่าของแรงจูงใจและองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบ 2) เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่างๆ ดังนี้ แรงจูงใจองค์ประกอบในการรับรู้ การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีต่อระดับทักษะ ประสบการณ์ เพศ และมีที่ถนัด ทำการสำรวจโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ [Sport Imagery Questionnaire (SIQ) , Imagery Use Questionnaire (IUQ)] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบ ชาย จำนวน 132 คน และนักกีฬาฟันดาบหญิง จำนวน 116 คน จากสมาคมฟันดาบนานาชาติแห่งสหรัฐอเมริกา การวัดประสิทธิภาพในการทำงานของจิตใจจะใช้แบบทดสอบ (SIQ) เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้วทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัว ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะในสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่ต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพ ท้ายที่สุดจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ (IUQ) มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบสามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

นักกีฬาคาราเต้โด ที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกันมีการใช้จินตภาพที่ต่างกัน ในด้านการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางกรกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพและด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ ทั้งนี้ เพราะประสบการณ์ในการเล่นกีฬามีความสำคัญมาก นักกีฬาสามารถสะสมประสบการณ์ ลองผิดลองถูก ยิ่งนักกีฬาที่มีประสบการณ์มากความผิดพลาดก็จะน้อยลง อีกทั้ง หากนักกีฬาที่ใช้การจินตภาพทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขันจริงตลอดอายุการแข่งขัน ประสบการณ์ก็จะมากขึ้นและสามารถถ่ายทอดสู่รุ่นต่อไปได้อีกด้วย มีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ ฟิลิป (Phillip G. Post, 2010) จาก New Mexico State University ได้ทำการศึกษาปรากฏการณ์ต่อประสบการณ์ในการจินตภาพของนักยิมนาสติก โดยการศึกษาได้ทำการสัมภาษณ์ปรากฏการณ์กับนักยิมนาสติกหญิงระดับวิทยาลัยจำนวนทั้งสิ้น 10 คน อายุเฉลี่ย 22 ปี ในการตรวจสอบประสบการณ์การจินตภาพทางการกีฬาของพวกเขา การวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากบทสัมภาษณ์พบ 693 หน่วยความและประกอบเป็นโครงสร้างเฉพาะขั้นสุดท้ายที่สำคัญได้ 5 มิติ คือ การเตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ด้านความรู้สึกและทักษะ การควบคุมมุมมอง ความเร็ว และความพยายาม สุดท้ายคือ เวลาและสถานที่ ในบรรดาผลลัพธ์ที่ไม่ได้รายงานในการศึกษาก่อนหน้านี้ คือ ความเร็ว การถ่ายทอดความคิดในการจินตภาพของนักกีฬานั้น มีหลายวัตถุประสงค์ การทำงานประสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายและการจินตภาพที่เน้นความรู้สึกของท่าทาง ความสามารถในการแก้ไขข้อผิดพลาดอันไม่ตั้งใจของการจินตภาพ และทักษะการลำดับภาพเหตุการณ์ให้เกิดขึ้นในระหว่างการจินตภาพ การศึกษานี้พบสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นจากการศึกษาก่อนหน้า เพื่อที่จะแนะนำนักจิตวิทยาการกีฬาที่จะทำงานร่วมกับนักยิมนาสติกชั้นเลิศ

นักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย ที่มีการแข่งขันในประเภทกีฬาต่างกันมีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกัน ในด้านการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางกรกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การ

เผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ เนื่องจากการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท ล้วนต้องใช้ทักษะและความสามารถที่ต่างกันออก การคิดกลยุทธ์และหาทางแก้ไขปัญหาได้รวดเร็วที่สุดย่อมได้เปรียบกว่าผู้อื่นเสมอ ขณะที่ทำการแข่งกีฬาประเภทต่อสู้และยิงทำการฝึกจินตภาพให้มีความสอดคล้องกับประเภทกีฬา ย่อมสามารถแก้ไขปัญหามาตรึงความสำเร็จได้ง่ายขึ้น มีความคล้ายคลึงกันกับงานวิจัยของ ศศิมา พุกุลานนท์ และ กนกทิพย์ สว่างใจธรรม (2555:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาการเปรียบเทียบการจินตภาพในนักกีฬาต่างประเภทกัน โดยงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการจินตภาพ (ความสามารถการจินตภาพและการใช้จินตภาพ) ในนักกีฬาประเภททักษะเปิดและทักษะปิด ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักกีฬาระดับตัวแทนจังหวัดเชียงราย จำนวน 86 คน แบ่งเป็นนักกีฬาประเภททักษะปิด จำนวน 44 คน (อายุเฉลี่ย 18.89 ± 4.68 ปี) และนักกีฬาประเภททักษะเปิด จำนวน 42 คน (อายุเฉลี่ย 16.07 ± 6.15 ปี) นักกีฬาทุกคนทำแบบสอบถามการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว (Movement imagery questionnaire-revised) และแบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport imagery questionnaire) ฉบับภาษาไทย เพื่อประเมินความสามารถการจินตภาพและการใช้จินตภาพ ตามลำดับ ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาทักษะปิดมีการใช้จินตภาพในด้านการเรียนรู้แบบเฉพาะเจาะจง (Cognitive specific) มากกว่านักกีฬาทักษะเปิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (4.59 ± 0.90 และ 4.04 ± 1.21 ตามลำดับ $p=0.046$) ทั้งนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีแนวโน้มใช้จินตภาพในด้านอื่นๆ มากกว่านักกีฬาทักษะเปิด (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) นอกจากนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีความสามารถการจินตภาพด้านการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) สูงกว่านักกีฬาทักษะเปิด แต่มีความสามารถการจินตภาพด้านการมองเห็น (Visual) ต่ำกว่า (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรนำจิตวิทยาการกีฬา มาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาขณะฝึกซ้อมและหรือขณะแข่งขัน ซึ่งจะส่งผลทำให้นักกีฬามีความสามารถในการแสดงทักษะกีฬาสูงหรือดีขึ้น เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ด้านการฝึกสร้างจินตภาพ เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ที่ช่วยทำให้นักกีฬานั้นมีสมาธิมากขึ้น ทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน นอกจากนี้จากการสร้างจินตภาพนั้น ยังช่วยให้นักกีฬาลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะกีฬานั้นด้วย กล่าวคือ นักกีฬาสามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง สามารถช่วยแก้เกมระหว่างการแข่งขันได้ ทำให้จินตนาการในการเล่นว่า จะเล่นอย่างไรดี จึงจะได้คะแนน ทั้งเกมรุกและรับ ทำให้รู้สึกคุ้นเคยกับสถานการณ์ต่างๆ ช่วยทบทวน วางแผนและทำให้เกิดสติและสมาธิ ทำให้ออกท่าทางได้อย่างถูกต้องและสมจริง สามารถจำรูปภาพของการแสดงทักษะทางการกีฬาที่กำลังจะปฏิบัติจริงซึ่งเป็นการช่วยลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะจริง ให้มีความสมบูรณ์ขึ้น

ควรจัดให้มีการอบรมและเผยแพร่การฝึกจินตภาพไปสู่กลุ่มเป้าหมาย เช่น ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาอย่างกว้างขวางและสม่ำเสมอ และนำทักษะไปใช้ในการแข่งขันคาราเต้โดหรือกีฬาอื่นๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยในลักษณะนี้ให้ทั่วถึงทุกชนิดกีฬา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไปต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาไทยให้สามารถแข่งขันกับนักกีฬาระดับโลกได้

2. ควรทำการวิจัยในกลุ่มประชากรที่แตกต่างกันออกไป เช่น ครูผู้ฝึกสอนหรืออดีตนักกีฬา เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้ความเข้าใจและการใช้ทักษะการจินตภาพที่หลากหลาย

เอกสารอ้างอิง

- ศศิมา พุกุลานนท์และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม. (2555). การศึกษาการจินตภาพนักกีฬาในจังหวัดเชียงราย. เชียงราย: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2543). การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา: ประมวลบทความนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีร์บุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา **Sport Psychology**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุพิตร สมานีโต. (2543). การสร้างความเชื่อมั่น: กุศโลบายสำหรับโค้ชและนักกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Cronbach, L. J. (1970). **Essentials of Psychological Testing**. 3rd (ed). New York: Harper & Row.
- Hall, C.R., Rodgers, W.M, and Barr KA. (1990). **The use of imagery by athletes in selected sports**. *The Sport Psychologist*; 4: 1-10.
- Justin James Klug. (2006). **Effects of an Imagery Training Program on Free Throw Self-efficacy and performance of high school basketball players**. Dissertation, Master of Science (Physical Education, Health, and Sport Studies). Oxford: Miami University.
- Morris T, Spittle M, and Watt AP. (2005). **Imagery in Sport. United States of America**: HumanKinetics.
- Phillip G. P. (2010). **A Phenomenological Investigation of Gymnasts' Lived Experience of Imagery Mexico**: New Mexico State University.
- Sarah E. W, Jennifer Cumming and George M. Balanos. (2011). **The Use of Imagery to Manipulate Challenge and Threat Appraisal States in Athletes**: University of Birmingham.
- Weinberg, R.S. & Gould D. (2007). **Foundations of sport and exercise psychology**. In: Weinberg RS, Gould D, editors. *Imagery*. 4th edition. New York: Human kinetics, p. 295-321.