

จินตภาพกับการโยนรับ-ส่ง

ณสีกาญจน์ เต็ดแก้วสีทิพนนท์

(ครุนิมฟ์) ครูกีฬาช่วงชั้น ๑

จินตภาพกับการโยนรับ-ส่ง

ทำอย่างไรฉันจึงจะเป็นครูที่ดีกว่านี้

ฉันไม่รู้ว่าคุณคนอื่น ๆ คิดว่าการเป็นครูที่ดีเป็นอย่างไร แต่สำหรับฉัน “การเป็นครูที่ดีนั้น ใช่ว่าอยู่ยาวนานแล้วจะเก่งจะดี เพียงแค่คุณมีประสบการณ์การสอนมากกว่าคนอื่น ๆ ที่เป็นครูมาทีหลัง ต้องยืดหยุ่นให้ เป็น พร้อมที่จะเรียนรู้และรับสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ อย่ายึดติดกับแบบเดิมๆ” ประโยคนี้ฉันมักพูดกับตัวเองเสมอ ในเวลาที่ต้องรับฟังหรือปรับปรุงแผนและวิธีการสอน และฉันมักพูดกับนักเรียนของฉันเสมอว่า ในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ไม่มีใครเก่งไปหมดทุกอย่าง ตั้งแต่เกิด คนที่อยากเก่งก็ต้องฝึกฝนตนเองให้มาก พยายามให้มากกว่าคนอื่น ๆ ทั่วไป ถ้าคิดว่าตัวเองเก่งแล้ว แล้วบอกได้ไหมว่าทำไมเราต้องมาเรียน ฉันแค่กำลังจะบอกว่าเราต้องทำตัวเหมือนน้ำไม่เต็มแก้ว พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและรับสิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา

ห้องเรียนวิชากีฬาเป็นห้องเรียนที่ใหญ่ที่สุดมากกว่าวิชาไหนๆ ทุกอย่างในห้องเรียนของเราเปิดกว้างหมดไม่มีอะไรปิดกั้นเลย ไม่มีประตู ไม่มีหน้าต่างๆ ไม่มีหลังคาให้หลบแดด เพราะสนามหญ้าเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเรียนของวิชากีฬา อุปกรณ์ต่างๆ มากมายของวิชากีฬาที่เมื่อไปกระแทกอะไรก็อาจทำให้สิ่งนั้นเสียหายได้ ฉะนั้นพื้นที่เปิดอย่างห้องเรียนจึงไม่เหมาะสมกับการเรียนวิชากีฬาแม้แต่น้อย แต่การเรียนที่สนามมีปัจจัยสำคัญก็คือสภาพอากาศ ฉันไม่รู้ว่าจะฝนจะตกวันไหน ค่าฝุ่นจะขึ้นเมื่อไหร่ วันไหนฉันจะออกไปสอนที่สนามไม่ได้ ฉันไม่รู้ล่วงหน้าเลยว่าจะรู้อีกทีตอนจะสอนแล้ว เพราะฉะนั้นการทำแผนวิชากีฬาจึงจำเป็นต้องมีแผนสำรองไว้สำหรับการเรียนในพื้นที่เปิดอย่างห้องเรียน ไม่ใช่แค่แผนหนึ่ง หรือแผนสอง ต้องมีแผนสาม แผนสี่ แผนห้า ขนาดแผนยังต้องมีสำรองเยอะขนาดนี้ ถ้าพูดถึงวิธีการสอนมีเป็นสิบๆ วิธี ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่างเช่น สถานการณ์ ตัวผู้เรียน ตัวผู้สอน สภาพแวดล้อม เป็นต้นแต่บางครั้งฉันก็แอบคิดว่าแผนที่อยู่ในหัวและวิธีการการสอนเป็นสิบๆ แบบก็ไม่เพียงพอต่อสถานการณ์ตรงหน้า ฉันต้องคิดเพิ่มเติมนี้ และเดี๋ยวนี้ แต่ทุกๆ แผนและทุกๆ วิธีการสอนจะต้องไม่หลุดออกไปจากเป้าหมายแต่ละสัปดาห์ แต่ก็จะมีคำถามกับตัวเอง

เสมอเมื่อต้องสอนในห้องเรียนว่า “แล้วนักเรียนจะได้เรียนรู้ทักษะของกีฬานั้นๆ ครบทุกทักษะหรือ” ขอตอบเลยว่าไม่ครบแน่นอน ได้มากที่สุดก็แค่รู้ว่าทำยังไงแต่ไม่สามารถฝึกปฏิบัติได้ อย่างเทอมนี้นักเรียนชั้น ๑ เรียนกีฬารักบี้ ทักษะของกีฬารักบี้ในนักเรียนชั้น ๑ จะต้องเรียนรู้พื้นฐานของกีฬารักบี้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการโยนรับส่ง การวางทรย์ การจับและการแท็คเกิ้ลฝ่ายตรงข้าม รวมไปถึงการหลบหลีก ซึ่งถ้าดูจากเป้าหมายที่พูดมานั้นก็แค่การโยนรับส่งเท่านั้นที่สามารถปรับวิธีและรูปแบบการสอนให้เหมาะสมกับการเรียนในห้องเรียน

อะไรคือสาเหตุให้ฉันไม่พอใจการสอนของตน หรือ เป็นสาเหตุให้ฉันคิดปรับปรุงการสอนของตนเอง

ในฐานะที่เป็นครูกีฬาที่ต้องสอนนักเรียนชั้น ๑ มาหลายปี บางครั้งการสอนกีฬาของฉันในบางทักษะนั้น ตัวฉันเองรู้สึกว่าจะสอนเร็วเกินไปหรือพูดไวเกินไป เด็กๆ ที่เรียนรู้ได้เร็วก็สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้เลย แต่ในหนึ่งห้องเรียนก็จะพบกลุ่มเด็กที่ไม่เข้าใจหรือเรียนรู้ช้ากว่าเพื่อน ที่ยังงงๆ ไม่รู้ว่าครูให้ทำอะไร ในช่วงแรกๆของการสอนฉันก็ยอมรับว่ามีความหงุดหงิดนิดหน่อยกับเด็กๆ กลุ่มนี้ โดยที่ไม่ได้คิดทบทวนเลยว่าเป็นเพราะตนเองที่สอนเร็วเกินไปหรือพูดไวเกินไปทำให้เด็กๆ กลุ่มนี้ไม่เข้าใจ แต่เมื่อฉันเข้าไปอธิบายซ้ำเป็นรายบุคคล ลดความเร็วในการพูดพร้อมกับสาธิตให้ดู พบว่าเด็กๆ กลุ่มนี้สามารถปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ได้เหมือนเพื่อนๆ ในห้องของตนเองทุกคน แต่อย่าเพิ่งเข้าใจผิดว่าไม่มีข้อดีอะไรเลย ฉันได้แอบถามเด็กๆ ในชั้นเรียนที่ฉันเป็นผู้สอน เด็กๆบอกไปในทิศทางเดียวกันว่า “ฉันให้พวกเขาได้ลงมือปฏิบัติเยอะ ได้ทำจริง ได้ใช้ในสิ่งที่เรียนไปจริงๆ มีเกมฝึกทักษะให้เล่นเยอะ” ฉันฟังแล้วก็รู้สึกอึดอัดกับสิ่งที่เด็กสะท้อนให้ฟัง แต่สิ่งที่กังวลและเป็นห่วงมาตลอดคือ เด็กๆ จะกลัวบอล ไม่กล้าโยนรับ-ส่งลูกบอลกับเพื่อนๆ จะทำยังไงให้เด็กๆ โยนรับ-ส่งได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ ที่ผ่านมาใช้หลักการมากมายหลายอย่าง ทฤษฎีโน้มน้ามนั้นมากมาย วิธีการหลากหลายรูปแบบ ก็ไม่มีครั้งไหนที่จะกล้าพูดได้เต็มปากว่าประสบความสำเร็จในการสอนทักษะการโยนรับ-ส่งแบบ ๑๐๐% เต็ม เพราะยังมีเด็กบางส่วนที่ยังก้าวข้ามความกลัวนี้ไปไม่ได้เมื่อจบชั้น ๑

ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างไร

“จะทำยังไงดี...ฉันต้องแก้ไขเรื่องนี้ให้ได้สักที จะปล่อยให้มันเป็นแบบนี้ไปตลอดไม่ได้แล้ว เด็กๆ มีอะไรติดตัวมาบ้างต้องเอาออกมาใช้แล้ว” ถ้าไม่ปรับเปลี่ยนฉันก็เป็นครูที่ดีกว่านี้ไม่ได้ ถึงเวลาที่จะต้องปรับเปลี่ยนแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญควรเริ่มต้นจาก การที่เรากล้าที่จะปรับเปลี่ยนแผนการสอน วิธีการหรือรูปแบบการสอน รวมไปถึงปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง อะไรที่ติดอยู่แล้วก็ต้องปรับให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ แต่อะไรที่ยังไม่ดีพอก็ต้องปรับให้ดีขึ้น ฉันรู้สึกท้อทลายทุกครั้งเมื่อต้องนำกิจกรรมใหม่ๆ เกมใหม่ๆ เข้าไปสอนในแต่ละชั้นเรียน กังวลว่าเกมจะไม่สนุก เด็กๆจะไม่เข้าใจ แต่สิ่งเหล่านั้นฉันในฐานะครูผู้สอนไม่สามารถแสดงออกให้นักเรียนของฉันเห็นได้ว่าฉันกังวลหรือกลัว สิ่งที่จะต้องทำให้นักเรียนของฉันเชื่อมืออย่างเดียวคือ เกมนี้มันสนุกและให้ทักษะกีฬาที่เขาต้องใช้ใช้อย่างแน่นอน ก่อนที่จะเริ่มเรียนทักษะต่างๆ เด็กทุกคนจะต้องมีภาพในหัวว่า ตนจะทำอะไร ทำยังไง ทำแบบนี้ไปเพื่อนจะทำยังไงต่อ เด็กทุกคนจะต้องสร้างจินตภาพของตนเองขึ้นมาก่อน แต่ก่อนจะมีจินตภาพก็ต้องมีจินตนาการของตัวเองซะก่อน คล้ายๆกับการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันทำแบบนี้

อะไรคือสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญในการทำหน้าที่การสอน

จินตนาการ เป็นสิ่งที่เด็กๆ ทุกคนสะสมประสบการณ์มาตั้งแต่วัยทารกจนถึงอายุประมาณ ๖ ปี เพราะฉะนั้นเด็กทุกคนจะมีจินตนาการไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในช่วงวัยของแต่ละคนที่ผ่านมา เป็นความคิดใหม่ที่ท้าทายความสามารถของฉันมาก ถ้าฉันจะเอาจินตนาการที่เด็กๆทุกคนมีติดตัวมาประยุกต์ใช้ในการสร้างจินตภาพของตัวเองในการเรียนแต่ละทักษะกีฬา โดยเฉพาะการโยนรับ-ส่ง ที่เป็นพื้นฐานสำคัญของทุกชนิดกีฬา ถ้าผู้เล่นกีฬาฝึกจินตภาพถึงทักษะนั้นๆ ก็เปรียบเสมือนการสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เมื่อผู้เล่นฝึกทักษะนั้นซ้ำๆ ก็จะช่วยให้เกิดความผิดพลาดน้อยลงและการเคลื่อนไหวเป็นไปโดยอัตโนมัติ การแสดงความสามารถนั้นก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่นในคาบเรียนวิชากีฬา

ครูผู้สอนให้นักเรียนสร้างจินตภาพในการโยนรับ-ส่งลูกกรักบี้หลากหลายรูปแบบตามจินตนาการของแต่ละบุคคล ถ้าเราโยนลูกกรักบี้ในลักษณะแบบนี้ เพื่อนที่คู่เราจะรับลูกได้ไหม แล้วจะรับอย่างไร แบบไหนถึงจะเป็นแบบที่เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับการโยนรับ-ส่งเป็นคู่ ไม่ใช่แค่วิธีการโยน ระยะทางและทิศทางก็สำคัญ โกล์หรือโกล์ต้องกะระยะให้ถูกต้อง เมื่อเด็กๆ ได้จินตภาพของตนเองแล้ว จึงลองนำมาปฏิบัติจริง

การสร้างจินตภาพ โดยทั่วไปแล้ว การสร้างจินตภาพหมายถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวในใจ ก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพที่เกิดขึ้นในใจมีความแจ่มชัด และมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้สามารถ ในการแสดงทักษะจริงได้ผลมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพิชิต เมืองนาโพธิ์(2545, หน้า 13) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพเป็นการให้นักกีฬาลองแสดงทักษะต่าง ๆ ในใจก่อนแสดงจริง เช่น ให้นักกีฬาเซปักตะกร้อตัวเสิร์ฟจินตภาพถึงการเตะลูกให้ฝ่ายตรงข้าม ในเขตของการเสิร์ฟที่ดี หรือการให้นักเรือใบจินตภาพว่าตนเองกำลังแข่งเรือใบอยู่ในขณะที่ลมแรงและให้จินตภาพว่า จะปรับใบเรืออย่างไรเมื่อเจอลมแรง เป็นต้น ซึ่งการจินตภาพมีเป้าหมายคือการสร้างภาพเคลื่อนไหว ในใจของทักษะกีฬาที่ต้องการแสดงออกอย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวา เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการ แสดงทักษะทางกายประสพผลสำเร็จสูงสุดเป็นการเตรียมพร้อมก่อนพบคู่แข่งในสถานการณ์จริง ของก่อนการแข่งขันเป็นการแก้ไขข้อผิดพลาดจากการแสดงจริงโดยการจินตนาการซ้ำ ๆ ถึงทักษะ ที่ถูกต้องเมื่อแน่ใจว่าปฏิบัติได้แล้วลองแสดงจริง ๆ ก็จะช่วยลดขั้นตอนการคิดแก้ปัญหาได้ช่วย ประหยัดเวลาเช่นนักกีฬาเรือใบจินตภาพว่าจะทำอย่างไร เมื่อเจอลมแรงขณะแข่งขันก็จะทำให้นักกีฬาคอนนั้นแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้อย่างอัตโนมัติเป็นต้น การจินตภาพมีเป้าหมายนั้น จะช่วยพัฒนาผู้เล่นให้ไปถึงจุดที่ต้องการเป้าหมายที่ดีคือ เป้าหมายที่สามารถควบคุมได้ เป็นจริงได้ ถึงแม้ว่าผู้เล่นจะเล่นผิดพลาดไปบ้าง หากตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะไม่ผิดพลาดซ้ำอีกและจะต้องทำให้สำเร็จให้ได้ก็จะทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น ถ้าหากทำไม่ได้ 19 ตรงตามเป้าหมาย ก็ต้องกลับมาคิดแล้วว่าทำไม เกิดจากอะไร ต้องแก้ไขตรงจุดไหน จะช่วยให้ผู้เล่น สามารถทักษะการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่ง Cutrone (1998) ได้ศึกษาเรื่อง การตั้งเป้าหมายกับการจินตภาพในการปรับปรุงสมรรถภาพ

ของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน จำนวน 4 คน การทดลองประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก 5 ช่วง จากการฝึกทักษะที่ใช้ในนักกีฬาที่อยู่ในแนวป้องกัน เมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกบุกเข้ามาเพื่อที่จะทำคะแนน ผลคะแนนดิบจะขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของลูกที่ลงห่วงประตูในพฤติกรรมที่ต้องการ ให้เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง และทำการประเมินว่าใช้ได้กับผู้ที่เข้ารับการทดลองหรือไม่ ผลการศึกษา พบว่า วิธีที่นำมาใช้ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพ จะช่วยพัฒนาการป้องกัน ของนักกีฬาบาสเกตบอลในสถานการณ์จริงได้ดีขึ้น การเรียนรู้ทางด้านทักษะต่าง ๆ นั้น ในบางครั้งอาจมีบางทักษะที่ยากทำให้เกิด การเรียนรู้ทักษะช้า การใช้การสร้างภาพในใจก่อนการปฏิบัติสามารถย่นระยะเวลาในการเรียนรู้ให้สั้นลงได้ โดยใช้การจาสัญลักษณ์ในการเรียนรู้ เพื่อนามาสร้างภาพในใจ ซึ่งจัดเป็นการทบทวนทักษะทางใจก่อนการลงมือปฏิบัติตนเอง สมองมีหน้าที่เก็บข้อมูลที่ผ่านเข้ามาจากการเคยเห็นเคยได้ยิน และเคยได้สัมผัส โดยเก็บข้อมูลไว้ในรูปสัญลักษณ์ ซึ่งเมื่อระลึกถึงหรือแม้แต่พูดถึงก็สามารถนึกออกหรือเห็นภาพได้ทันที

การสร้างจินตภาพยังสามารถปฏิบัติได้ 2 แบบ (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2547, หน้า 12; สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542, หน้า 238) คือ

1. การสร้างจินตภาพแบบตรง (Direct imagery) เป็นการจำลองภาพขณะปฏิบัติทักษะใดทักษะหนึ่งอย่างสมบูรณ์ เช่น หลับตาแล้วลองฝึกด้วยการซ้อมทักษะในใจเหมือนกับตนเองได้ปฏิบัติจริง

2. การสร้างจินตภาพแบบทางอ้อม หรือ การสร้างจินตภาพแบบเปรียบเทียบ (Metaphorical imagery) การฝึกแบบนี้เป็นการหาสิ่งที่เป็นรูปธรรมรอบข้างอันเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับทักษะกลไกที่จะกระทำ การใช้สิ่งอุปมาอุปมัยมาเปรียบเทียบเพื่อเพิ่มคุณภาพของการเคลื่อนไหวให้ชัดเจน ด้วยการเชื่อมผูกหรือเทียบคุณลักษณะของสิ่งต่าง ๆ รอบข้างที่สามารถสัมผัสซึ่งการใช้จินตภาพแบบอ้อมนี้เป็นการใช้คำพูดนำในช่วงฝึก สามารถใช้เป็นอย่างดีเมื่อต้องการจัดร่างกายของการปฏิบัติทักษะให้ถูกต้อง

มีกิจกรรมอะไรบ้างที่จะให้ทำ

ทักษะสำคัญของการโยนรับส่งคือ การกระกระยะ น้ำหนัก และทิศทางการโยนบอล แต่ฉันให้นักเรียนโยนรับส่งลูกรักบี้กันในห้องไม่ได้เด็ดขาด กระจกแตกแน่! แล้วฉันต้องทำยังไง ต้องทำอะไร ต้องเอาอะไรมาให้นักเรียนฝึกแทนลูกรักบี้ และฉันก็เลือกลูกปิงปองเป็นอุปกรณ์หลักในการเรียนเทอมนี้

ทำไมถึงเลือกลูกปิงปอง? อย่างแรกลูกปิงปองมีขนาดเล็ก น้ำหนักเบาโดนกระจกไม่แตกแน่นอน ด้วยความที่มีขนาดเล็กทำให้สามารถใช้งานได้ในพื้นที่ที่มีเขตจำกัด เคลื่อนที่ได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะกลิ้ง เด้งพื้น ๆ ด้วยคุณสมบัติของลูกปิงปองนี้ ทำให้สามารถนำมาเล่นใช้ทำกิจกรรมได้มากมาย เกมที่เลือกมาใช้ในการทำกิจกรรมมีหลากหลายเกม แต่ละเกมแน่นอนว่านักเรียนจะได้ฝึกการกระกระยะ ทิศทางการโยน รวมไปถึงน้ำหนักการโยน ตัวอย่างเกมที่ใช้ เช่น

-เกม देंงให้ลงถ่วง

วิธีการเล่น แบ่งนักเรียนออกเป็น6กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน แต่ละคนในกลุ่มจะมีลูกปิงปองคนละ1ลูก แต่ละคนจะต้อง देंงลูกปิงปองให้ลงถ่วงแก้วใบไหนก็ได้ที่วางไว้ให้ เข้า1ลูกเท่ากับ1คะแนน ทักษะที่ได้ฝึก ได้ฝึกการกระกระยะ น้ำหนัก และทิศทางการ देंงลูกปิงปอง



-เกมครบทุกหลุม

วิธีการเล่น แบ่งนักเรียนออกเป็น6กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน แต่ละคนในกลุ่มจะมีลูกปิงปองคนละ1ลูก ทุกคนในกลุ่มจะต้องช่วยกันตั้งลูกปิงปองให้ลงถ้วยแก้วที่วางเรียงไว้ในลักษณะเส้นตรง โดยที่ห้ามซ้ำหลุมกัน ถ้าตั้งลงซ้ำหลุมที่มีลูกปิงปองอยู่แล้ว จะต้องเทลูกปิงปองที่อยู่ในหลุมทิ้งหมดออกแล้วเริ่มใหม่ ทักษะที่ได้ฝึก ได้ฝึกการกระระยะ น้ำหนัก และทิศทางการตั้งลูกปิงปอง ฝึกความพยายาม ไม่ท้อแท้กับอุปสรรค ฝึกสมาธิในการเล่นเกม ฝึกความซื่อสัตย์ต่อกฎกติกา และมารยาทการเล่นเกม



ข้อมูลนี้เหล่านี้บอกอะไร เรื่องวิธีการเรียนรู้ของนักเรียน

สิ่งที่ครูเห็นหลังจากลองให้นักเรียนฝึกจินตภาพด้วยเกมลูกปิงปอง จำนวน ๕ แผนการเรียนรู้ เด็กสามารถกระระยะและทิศทางของการโยนรับ-ส่ง ลูกรักบี้ได้ แต่ยังขาดในเรื่องของการกะน้ำหนักเนื่องจากลูกปิงปองที่ให้เด็กๆฝึกนั้นมีน้ำหนักที่เบาว่าลูกรักบี้หลายเท่า ในแผนครั้งที่ ๖ ครูจึงให้นักเรียนฝึกการโยนรับ-ส่ง โดยใช้ลูกรักบี้จริง หลังจากการฝึกครูได้ให้นักเรียนทดสอบการโยนรับ-ส่ง ระยะ ๓ เมตร ต่อเนื่องจำนวน ๔๐ ครั้ง พบว่ามีจำนวนนักเรียนของห้อง ๑/๓ ที่โยนรับ-ส่งโดยไม่ที่ลูกรักบี้ไม่ตกพื้น มีจำนวน ๒๐ คน จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด ๓๐ คน คิดเป็น ๖๖.๖๗ %

ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำวิจัย

ตัวครูต้องฝึกการสร้างภาพในใจของทักษะที่ตนเองต้องการให้เด็กเกิดก่อน เริ่มจากการสร้างภาพในใจว่าตอนนี้ฉันกลับไปเป็นเด็ก ป.๑ กำหนดจุดมุ่งหมายของทักษะที่ต้องเกิดขึ้นกับตัวฉันเด็ก ป.๑ คนนี้ ให้ความไว้วางใจในตัวเด็กๆ ของฉัน ร่วมสร้างภาพในใจ เมื่อสร้างภาพในใจได้ชัดเจนแล้ว นักเรียนก็จะแสดงภาพเหล่านั้นออกมาสู่การลงมือปฏิบัติจริง แต่ก็ยังคงต้องอยู่บนพื้นฐานของวิชากีฬาคือการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทักษะนั้นยังอยู่ติดตัวเด็กๆ เป็นพื้นฐานสู่การเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ต่อไปในอนาคต สิ่งฉันได้เรียนรู้จากการนำจินตภาพมาใช้ในการฝึกทักษะกีฬา คือ ความใจเย็น แน่ใจว่าถ้าใจไม่นิ่งพอ ไม่สงบพอ คุณไม่มีทางที่จะมีภาพในหัวที่ชัดเจนได้แน่ เมื่อใจเรานิ่ง สติและสมาธิจะเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน

ณสิกาญจน์ เต็ดแก้วสิทธิินนท์

(ครูนิมฟ์) ครูกีฬาช่วงชั้น ๑