

“พลังบวก”กับ การออกกำลังกายและกีฬา “Positive Power” in Exercise and Sports

Received: 15/01/2021

Revised: 21/05/2021

Accepted: 17/06/2021

วรรณิ์ เจิมสุรวงศ์ (Wannee Jermsuravong)

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายและกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพะ แรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจทัศนคติที่ดี การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความต้องการที่จะประสบความสำเร็จเป็นพลังมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา การปลูกพลังกายและพลังใจสามารถกระตุ้นพลังบวกในตัวเองได้ผ่านสัมผัสทั้ง 5 เริ่มจากการมองสิ่งรอบตัวที่ทำให้เรารู้สึกสดใส จินตภาพทักษะหรือความสำเร็จ การรับฟังสิ่งที่สร้างพลังความคิดสู่การกระทำทางบวกและการพูดตนเองทางบวก การฝึกควบคุมลมหายใจทำให้เรามีสติและมีสมาธิมากขึ้น สูดดมอากาศบริสุทธิ์หรือกลิ่นหอมเพื่อความผ่อนคลายหรือกระตุ้นร่างกาย การได้ลิ้มรส รับประทานอาหารที่ครบถ้วน อาหารที่ชื่นชอบ ดื่มน้ำอย่างเพียงพอก็เป็นความสุขอย่างหนึ่งที่จะทำให้เรามีพลังทางบวก สุดท้ายคือ การพักผ่อนร่างกายให้เพียงพอ การนอนหลับ การพักผ่อนจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จะช่วยคืนพลังบวกให้กับร่างกาย เมื่อพลังบวกเพิ่มขึ้นจะช่วยสร้างความมุ่งมั่น เพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมกีฬาและการออกกำลังกาย และเสริมศักยภาพในการแข่งขัน

คำสำคัญ: จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา, พลังบวก

Abstract

Exercise and sports was importance activity to improve well-being. Inspiration, motivation, positive attitude, perception of self-ability and need to success was a forceful effect on exercise and sports behavior. Awakening of physical and mental power can stimulate your own positive power through five senses. Starting with looking at the things around us that make us feel refresh. Visualization in skill or success. Listening to the empowerment of thought to positive action and positive self-talk. Practicing breath control keeps us mindful and improve concentrate. Breathe fresh air or scent to relax or stimulate your body. To taste the complete nutrition, favorite food, drinking enough water is one of the happiness that will give us positive power. Finally, adequate body rest, sleep and recovery from exercise or sports. This will restore positive energy to the body. When positive power awakens, it helps build commitment, increase efficiency sports training and exercise and perform the highest potential in the competition.

Keywords: Exercise and Sport psychology, Positive Power

บทนำ

พลังกายและพลังใจที่เข้มแข็งจะเป็นแรงที่ส่งเราให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความมุ่งมั่นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งใจ หากเปรียบร่างกายของเราเป็นยานพาหนะแล้ว พลังกายก็เปรียบเสมือนเครื่องยนต์ที่ใช้ขับเคลื่อนร่างกายของเราในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปสู่เป้าหมาย ส่วนพลังใจเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงที่เป็นแรงผลักดันให้เรามุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่หวั่นต่ออุปสรรค มีความสุขในการได้ลงมือทำ ดังนั้นการปลูกพลังกาย พลังใจ ให้เป็น”พลังบวก”

พลังบวก เป็นพลังด้านดีที่ทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยพลังแห่งความสำเร็จ พลังบวกจะกระตุ้นให้ทำงานหรือแสดงความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพ ได้ผลตามเป้าหมาย ในตรงกันข้ามหากเราอยู่กับพลังลบ ความคิดหรือความรู้สึกที่ทำให้เราจมอยู่กับความพ่ายแพ้ ไม่ประสบความสำเร็จ จิตใจที่ห่อเหี่ยวและสิ้นหวังในชีวิต จะทำให้เราไม่มีแรงบันดาลใจในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคเพื่อไปสู่เส้นชัย พลังบวกคือพลังแห่งความคิดดี ๆ ที่ถูกสะสมผ่านประสบการณ์ การดำเนินชีวิตประจำวัน ในสังคม สิ่งแวดล้อมแวดล้อม รวมถึงการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว วัฒนธรรมและประเพณี โดยสะสมไว้ได้จิตสำนึกผ่านเส้นทางชีวิต พลังบวกจะเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากตัวของเราเองเป็นผู้สะสมพลัง (Besterlife, 2019). ดังนั้นการสะสมพลังบวกให้กับตนเองจึงมีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนเราไปสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

กลยุทธ์การปลูกพลังบวก

การปลูกพลังบวกด้วยพลังกาย พลังใจ เสมือนหนึ่งการตรวจบำรุงรักษาเครื่องยนต์และการเติมเชื้อเพลิงให้เป็นพลังงาน การมีพลังกาย พลังใจที่เข้มแข็งต่อการออกกำลังกายและกีฬา จะเป็นพลังบวกที่ทำ

ให้เกิดความฮึกเหิมมีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและความยากลำบาก นำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย การประยุกต์ศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้แก่จิตวิทยาการกีฬา สรีรวิทยาการกีฬา โภชนาการกีฬา หลักการฝึกซ้อม เพื่อปลูกพลั้บงกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสามารถเริ่มต้นที่ตัวเราได้ในทุกวันผ่านสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ได้ดังนี้

1. ตา เป็นอวัยวะรับสัมผัสด้านการมองเห็น การเริ่มต้นรับพลั้บงกจากการมองเห็น ควรเลือกรับเลือกมองสิ่งดี ๆ เช่น มองต้นไม้ มองท้องฟ้า หรือมองรอยยิ้มของผู้คน หรือสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกสดชื่น จิตใจแจ่มใส การมองหาบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ ผู้ที่เอาชนะอุปสรรคใหญ่ๆได้สำเร็จ หรือผู้ทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างแรงบันดาลใจ อย่างไรก็ตามในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้น นอกจากการบุคคลผู้ประสบความสำเร็จเป็นแรงบันดาลใจในการฝึกซ้อมกีฬาแล้ว ในการปลูกพลั้บงกพลั้บงกผ่าน การมองเห็นในออกกำลังกายและการกีฬานั้น ในศาสตร์ทางจิตวิทยาการกีฬาใช้เทคนิคที่เรียกว่า การมองด้วยใจ (Visualization) หรือจินตภาพ (Imagery) ในการฝึกทักษะและจิตใจ การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสเพื่อการสร้างภาพหรือย้อนประสบการณ์ให้เกิดในใจการฝึกจินตภาพทำให้นักกีฬามีสมาธิ ลดความวิตกกังวล มีรู้สึกในทางบวกต่อการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ทางการกีฬาและสามารถเพิ่มประสิทธิภาพทางการกีฬาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา การจินตภาพเพื่อเพิ่มพลั้บงกควรนึกถึงภาพความสามารถที่ทำได้ดีและประสบความสำเร็จ ภาพที่กำลังพลั้บงกกับการทำกิจกรรมนั้นและพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง (Taylor, 2012) ในการฝึกการจินตภาพทางการกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ภาพที่เห็นควรเป็นภาพที่มีความชัดเจน มีรายละเอียดของภาพ เช่นลักษณะของการเคลื่อนไหว ความรู้สึกขณะเคลื่อนไหว ภาพของอุปกรณ์และสิ่งแวดล้อม สัมผัสของร่างกายกับอุปกรณ์หรือสิ่งแวดล้อม สามารถรับรู้ได้ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในการฝึกจินตภาพ เป็นต้น จินตภาพสถานการณ์หรือทักษะที่เกิดขึ้นจริงอาจ และควรเป็นภาพทางบวก เช่นภาพที่เราสามารถแสดงทักษะได้อย่างถูกต้อง ประสบผลสำเร็จ (Taylor, 2012, Martelli, 2019)

2. หู เป็นอวัยวะรับสัมผัสด้านการฟัง เมื่อพูดถึงการฟังเรามักนึกถึงการฟังคำพูดของคนรอบข้าง โดยคำพูดที่มาจากบุคคลที่มีอิทธิพลต่อตัวเราจะสามารถส่งผลต่อความรู้สึกและการแสดงความสามารถของเรา แต่จริง ๆ แล้วตลอดทั้งวันเราอาจได้ยินเสียงพูดของตนเองมากกว่าเสียงพูดของคนอื่น การคิดและการพูดเป็นสิ่งที่คู่กับการฟังเสมอ การฟังเพื่อเพิ่มพลั้บงกนั้น ควรฟังคำพูดดี ๆ หรือบทเพลงความหมายดี ๆ การพูดคุยกับคนที่พูดดี คิดบวก จะช่วยเพิ่มกำลังใจจากความคิดและคำพูดดี ๆ เหล่านั้น ยิ่งเป็นการพูดดี คิดบวกกับตนเอง ยิ่งทำให้การฟังขับเคลื่อนพลั้บงกในจิตใจและร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ การพูดของคนรอบข้างและการพูดกับตนเองมีผลต่อการเรียนรู้ การแสดงความสามารถ และแรงจูงใจในการออกกำลังกายและกีฬา การพูดกับตนเองเป็นการถ่ายทอดความคิดและคำพูดที่อาจเปล่งเสียงออกมาหรือพูดในใจกับตนเอง การพูดกับตนเองทางบวกสามารถส่งเสริมประสิทธิภาพการเล่นกีฬา เพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจ ช่วยให้นักกีฬาสามารถมีสมาธิและแก้ไขข้อผิดพลาด การพูดกับตนเองจะสร้างพลั้บงกที่มีค่าอย่างมากกว่าในขณะที่แข่งขันกีฬาที่ใช้ความอดทนและความแข็งแกร่ง ในการเรียนการสอนหรือการฝึกกีฬาหากเพิ่มการให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือแรงเสริม

ในทางบวกจะประสิทธิภาพของการปฏิบัติทักษะมากยิ่งขึ้น (Tod, Hardy, & Oliver, 2011, Zourbanos. 2013) ตัวอย่างการศึกษาการพูดกับตนเองเพื่อปฏิบัติทักษะการตีเทนนิสลูกหน้ามือในผู้เริ่มฝึกหัดใหม่ นั้นพบว่าพูดกับตนเองทั้งแบบออกเสียงและพูดในใจขณะตีลูกเทนนิสแบบหน้ามือ สามารถทำให้ประสิทธิภาพในการตีดีกว่าการไม่พูดกับตนเอง (Jermuravong & Pedpradit. 2019). และการศึกษาการพูดให้แรงเสริมในชั้นเรียนวิชาพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา โดยในการศึกษามีการให้แรงเสริม เป็นคำพูดเพื่อให้กำลังใจ พูดกระตุ้น หรือพูดแนะนำการปฏิบัติทักษะกีฬาจากครู และเพื่อน ๆ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะได้ผลดีกว่าการไม่มีบุคคลรอบข้างพูดเสริมแรง ซึ่งเมื่อไม่ได้รับการเสริมแรงนักเรียนส่วนใหญ่จะปฏิบัติทักษะโดยไม่ได้อะไร แต่เมื่อได้รับคำพูดเสริมแรงทำให้รู้สึกเหมือนมีพลังบวกในการปฏิบัติทักษะ (Jermuravong, Thongpadit, & Pithapornchikul. 2019) ในการออกกำลังกายพบว่าเพลงส่งผลต่อความสามารถในการออกกำลังกายช่วยให้การออกกำลังกายได้นานขึ้น และเนื้อร้องที่มีความหมายดีจะช่วยสร้างพลังในการออกกำลังกายได้นานขึ้น (Ransom, 2015)

3. จมูก เป็นอวัยวะในการหายใจ เป็นการรับสัมผัสด้านกลิ่น ทางจิตวิทยาการกีฬา มีการฝึกการกำหนดหรือการควบคุมลมหายใจ (Breathing Control) เพื่อใช้ในการจัดการความเครียด การเตรียมความพร้อมในการเล่นและแข่งขันกีฬา การฝึกควบคุมลมหายใจจะช่วยให้นักกีฬามีสมาธิมากขึ้นแล้วและช่วยการผ่อนคลายความวิตกกังวล ลดความกดดันในสถานการณ์ต่าง ๆ การควบคุมลมหายใจโดยการหายใจเข้าออกช้า ๆ พบว่า ช่วยปรับอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า (Parnabas, et.al. 2014, Zaccaro, et.al. 2018) จมูกเป็นอวัยวะรับสัมผัสด้านกลิ่น ซึ่งกลิ่นจะส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์ กลิ่นหอมอ่อน ๆ เช่น กลิ่นน้ำหอม กลิ่นแป้ง หรือกลิ่นเทียนหอมต่าง ๆ ช่วยทำให้จิตใจเบิกบานได้ กลิ่นกาแฟหอมกรุ่นช่วยเรียกความตื่นตัวยามเช้า ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา กลิ่นยูคาลิปตัส และกลิ่นมินท์หรือ จะช่วยให้สมาธิ รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น กลิ่นมินท์ หรือ เปปเปอร์มินท์ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายได้ดี เนื่องจากการเพิ่มปริมาณออกซิเจนในสมอง สามารถช่วยให้เกิดความรู้สึกสะอาด สดชื่น ตื่นตัว และมีสมาธิ ในขณะที่ออกกำลังกาย กลิ่นโรสแมรี่ ที่เป็นสมุนไพรหอม ๆ ซึ่งจะช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า และตื่นตัว พร้อมมอบความสดได้ดี ซึ่งการจูดน้ำมันหอมกลิ่นโรสแมรี่ สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของบททดสอบการท่องจำได้ หากต้องการความกระปรี้กระเปร่า กลิ่นไอบะเล จะช่วยทำให้รู้สึกสดชื่นและมีความสุขเหมือนได้รับไอความเย็น ส่วนกลิ่นลาเวนเดอร์ กลิ่นมะลิเหมาะกับการใช้หลังการออกกำลังกายนั้น จะเป็นกลิ่นที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้เราได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ช่วยให้หลับสบาย มีการศึกษาและให้ความสนใจอย่างกว้างขวางที่แสดงให้เห็นถึงผลการทำงานร่วมกันของน้ำมันหอมระเหยจากพืชที่แตกต่างกันต่อพลังงานของร่างกายและจิตใจที่เอื้อต่อความเป็นเลิศในด้านกีฬาและการออกกำลัง น้ำมันหอมระเหยสามารถใช้ในการปรับสภาพร่างกายและจิตใจในหลาย ๆ วิธี ได้แก่ การเตรียมกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการบาดเจ็บในเวชศาสตร์การกีฬา ทางจิตวิทยาการกีฬาพบว่ากลิ่นของน้ำมันหอมระเหยช่วยปรับอารมณ์และจิตใจ ให้มีพลังสู่ความสำเร็จสูงสุดในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และสามารถใช้เป็นตัวช่วยในการฟื้นตัวได้เร็วขึ้นโดยการลดผลของความเหนื่อยล้าและยกระดับพลังใจและร่างกาย นั่นคือเหตุผลที่การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยได้รับการยอมรับว่า

เป็นการบำบัดที่มีคุณค่าเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย (Sharma & Meena, 2010) ทั้งในด้านการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ การป้องกันการบาดเจ็บ การบรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อ (Aptonia. 2020)

การใช้น้ำมันหอมระเหยในการเตรียมร่างกายก่อนเล่นหรือแข่งขันเพื่อเป็นการกระตุ้นร่างกายเพิ่มการไหลเวียนเลือด และใช้ในฟื้นฟูสภาพร่างกายหรือการบาดเจ็บหลังการเล่นหรือแข่งขัน ได้แก่ (Sharma.& Meena, 2010).

- น้ำมันหอมระเหยเจอราเนียม พามาโลซ่า (Geranium Palmarosa), โรสแมรี่ (Rosemary), ยูคาลิปตัส (Eucalyptus) และมินท์ (Peppermint) ผสมกับน้ำหรือน้ำมันเมล็ดองุ่นให้เข้ากันดี และฉีดให้ทั่วบริเวณที่สัมผัสกับผิวหนัง ในช่วงก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ปล่อยให้แห้งกลิ่นหอมเหล่านี้ทำให้อารมณ์ดี ช่วยการไหลเวียนของเลือด ลดการเป็นตะคริว

- น้ำมันเมล็ดองุ่นผสมกับน้ำมันหอมระเหยยูคาลิปตัส ช่วยเพิ่มการไหลเวียนและเปิดทางเดินหายใจ สามารถนำไปทาบริเวณคอลำคอและศีรษะ ก่อนออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการไหลเวียน หรืออาจเติมเจอราเนียม, โหระพา (Tropical basil), โรสแมรี่, และลาเวนเดอร์ เพื่อใช้ในการลดการสะสมของกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ลดความเจ็บปวดหรืออ่อนล้า หลังการออกกำลังกาย

- น้ำมันหอมระเหยทีทรี (Tea Tree Essential Oil) ลงบนเท้าทันทีหลังจากอาบน้ำเสร็จ น้ำมันทีทรีมีคุณสมบัติต่อต้านจุลินทรีย์สามารถใช้เพื่อป้องกันเชื้อราหรือการติดเชื้อแบคทีเรียที่เท้าของนักกีฬา

- น้ำมันหอมระเหยจากดอกอาร์นิคา (Arnica) ช่วยป้องกันการบาดเจ็บและช่วยบรรเทาอาการหือเลือดของเส้นใยกล้ามเนื้อ ออกฤทธิ์เร็วและมีประสิทธิภาพช่วยซ่อมแซมและรักษาเนื้อเยื่อที่อักเสบ ช่วยเร่งการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อและป้องกันอาการปวดเมื่อยหลังออกกำลังกาย

4. ลีน เป็นอวัยวะรับสัมผัสรสชาติ การกินอาหารที่สะอาด อร่อย มีคุณภาพ การกินอาหารอย่างเหมาะสม (มีคุณค่าทางอาหาร ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มาก ไม่น้อยไป) ทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอจะช่วยสร้างพลังบวกได้อีกทาง แผนการฝึกซ้อมที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น จึงไม่มองข้ามศาสตร์ทางด้านโภชนาการการกีฬา เพราะร่างกายแข็งแรงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ดีและครบถ้วนเพื่อช่วยในกระบวนการเสริมสร้าง ฟื้นฟู ซ่อมแซม และใช้เป็นพลังงานในขณะออกกำลังกาย ฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา สารอาหารทุกประเภท ล้วนมีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายในสถานการณ์ต่าง ๆ โปรตีนเป็นสารอาหารมีความสำคัญต่อร่างกายในการเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน แกลีอแรและวิตามินเป็นสารอาหารที่ช่วยปรับสมดุลการทำงานของร่างกายเกือบทุกระบบ

ปัญหาหนึ่งของการหมดพลังในออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ การฝึกซ้อมที่ต่อเนื่องหรือหนักจนเกินไป การชดเชยน้ำในร่างกายเป็นวิธีหนึ่งในการช่วยฟื้นฟูหรือเพิ่มพลัง จึงมีการศึกษาการชดเชยน้ำด้วยเครื่องดื่มหลายชนิดทั้งในการฝึกซ้อมและการฟื้นฟูสภาพร่างกาย พบว่า นมช็อกโกแลต เป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกายหลังการออกกำลังกาย ทำให้เราสามารถกลับมาทำกิจกรรมได้เร็วยิ่งขึ้น ดังการ

ศึกษาวิจัยของ Born, et.al. (2019) ทำการทดสอบประโยชน์ในการดื่มนมช็อกโกแลต เทียบกับเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา (Sport Drink) ในการฝึกความแข็งแรงให้กับนักกีฬา ร่วมกับดื่มนมเครื่องดื่มที่เตรียมไว้ทุก ผลปรากฏว่านักกีฬาที่ดื่มนม มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มนักกีฬาที่ดื่มนมเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา การดื่มนมช็อกโกแลตช่วยฟื้นฟูร่างกายของนักกีฬาได้ดีนั้น เพราะนมช็อกโกแลตมีปริมาณสารอาหารคาร์โบไฮเดรตสูง และมีโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกาย เป็นแหล่งพลังงานที่ดี ที่ช่วยให้ร่างกายนำสารอาหารไปเสริมสร้าง และซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ทำให้ร่างกายฟื้นฟูได้เร็วแล้ว สามารถกลับไปออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมได้เร็วขึ้น ด้านภาวะการเก็บน้ำและอัตราการสูญเสียน้ำในขณะออกกำลังกาย เล่นกีฬา เป็นปัจจัยหนึ่งของการแสดงความสามารถนั้น มีการศึกษาของ Maughan, et.al. (2015). ได้ทำการทดสอบการดื่มนมเครื่องดื่ม 13 ชนิด และตรวจประเมินค่าดัชนีปริมาณของน้ำในร่างกาย (Beverage Hydrating Index: BHI) หลังดื่มนมเครื่องดื่มชนิดนั้น ๆ ไปแล้ว 2 ชั่วโมง พบว่า เครื่องดื่มเกลือแร่ลดการสูญเสีย และอยู่ในกระแสเลือดได้นานที่สุด จึงแนะนำให้ดื่มนมเครื่องดื่มเกลือแร่ ในผู้ที่สูญเสียเหงื่อมาก เช่นคนที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือผู้ที่ท้องเสีย เครื่องดื่มที่ลดภาวะขาดน้ำได้ตรงลงมาคือ นมพร่องมันเนย, นมจืดทั่วไป และน้ำส้ม ตามลำดับ ส่วนเครื่องดื่มในกลุ่มอื่น ๆ เช่น โค้ก ชา กาแฟ น้ำเปล่าเล็กน้อย เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา (Sport drink), จะอยู่ในกระแสเลือดได้ไม่ค่อนาน อาจเผชิญภาวะขาดน้ำได้หากเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นเวลานาน

5. กาย การสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นการเตรียมยานพาหนะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการปฏิบัติกิจกรรมไปสู่เป้าหมาย ลองสังเกตว่า...ขณะที่เราสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บใช้มักมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้น จิตใจ เบิกบาน แจ่มใสและมีความสุข เป็นพลังบวกที่เกิดขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากเรามีโรค ไข้เจ็บ ป่วยบ่อยครั้ง พลังแห่งความคิดลบจะเกิดขึ้นทันที เราจะเริ่มหงุดหงิด รู้สึกไม่พร้อมที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังนั้นการเลือกกิจกรรมที่เราชอบ ทำแล้วรู้สึกกระปี้กระเปร่ากระตือรือร้นอยากทำ เป็นแนวทางการเริ่มต้นการสร้างสุขภาพที่ดี ซึ่งการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา เป็นประจำสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมที่จะออกกำลังกาย แสดงความสามารถในการเล่นหรือแข่งขันกีฬาอย่างเต็มที่

รอยยิ้ม เป็นอีกหนึ่งวิธีการสร้างพลังบวกจากร่างกาย ที่ไม่ต้องลงทุนอะไรแต่ยังได้ประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้พบเห็น การยิ้มจะดึงกล้ามเนื้อแก้มและเขี้ยวให้ยกขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อใบหน้าเคลื่อนไหวจนเกิดเป็นรอยยิ้ม มีผลให้เลือดแดงไปเลี้ยงที่สมอง อุณหภูมิในสมองจะลดลง เกิดความรู้สึกสบาย ผลให้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟิน หรือสารแห่งความสุขออกมา รอยยิ้มจึงมีผลดีต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเช่น ระบบการสูดฉีดเลือดดีขึ้น การหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ มีความสมดุล จิตใจผ่องใส ขณะเดียวกันจะมีผลให้ร่างกายลดการหลั่งสารอะดรีนาลีน หรือสารแห่งความเครียด ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ผ่อนคลายความเครียด (กรมสุขภาพจิต; Department of Mental Health. 2019) การเพิ่มพลังบวกด้วยการส่งยิ้มให้กับตนเองสามารถเริ่มต้นได้ในทุกวัน โดยเฉพาะยามเช้าที่เราตื่นมาปฏิบัติภารกิจอยู่หน้ากระจก ให้รอยยิ้มให้กับคนในกระจก ยิ้มให้เห็นฟัน เราจะเห็นว่าคนในกระจกช่างสดใส เพราะรอยยิ้มนั้นเป็นรอยยิ้มแห่งกำลังใจและความปรารถนาดีจากคนที่เรารัก รอยยิ้มทำให้เกิดความสุขใจต่อตนเอง และผู้ที่อยู่ใกล้หรือผู้ที่ได้รับรอยยิ้มจาก

เรา การยืมได้ในสถานการณ์ที่คับขัน ยังช่วยเพิ่มความกล้าในจิตใจ ทำให้มีพลังที่จะเอาชนะอุปสรรคมากขึ้น (Tiwari, 2019)

ในแต่ละวันร่างกายใช้พลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย การพักผ่อน จึงเป็นสิ่งจำเป็นของการสร้างสุขภาพที่ดีด้วย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ทั้งระหว่างการเล่นและแข่งขัน ร่างกายได้รับความเสียหายจากการใช้งานไม่มากนักน้อย หากร่างกายไม่ได้รับพักผ่อนอย่างเพียงพอหลังจากการเล่นหรือออกกำลังกาย โดยเฉพาะการเล่นหรือออกกำลังกายอย่างหนัก ร่างกายจะไม่สามารถฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่นำไปสู่ความอ่อนล้าที่ต่อเนื่องซึ่งอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บและการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อ (Roche, 2019). การพักผ่อนเพื่อพักฟื้นร่างกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ในการฝึกซ้อมของนักกีฬาจึงควรจัดตารางการฝึกและการพักผ่อนให้พอดีกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความหนักของการฝึก การพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยทั้งในเรื่องของจิตใจ การเรียนรู้ และด้านความจำ ส่วนในเรื่องของร่างกาย ก็จะมีผลดีต่อ ระบบเผาผลาญ การฟื้นตัวจากอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายทั้งหลาย กระบวนการเหล่านี้ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในตอนกลางคืนเวลาที่นอน นักกีฬาที่นอนประมาณ 10 ชั่วโมงในแต่ละคืน มีการพัฒนาในด้านความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องตัว และการตอบสนองในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ดีขึ้น การหลับที่มีคุณภาพจะส่งเสริมการหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยการฟื้นตัวและซ่อมแซมร่างกายมากขึ้น ตรงกันข้ามหากการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอหรือการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพ สามารถทำให้เกิดอาการระบบประสาททำงานผิดปกติ (Autonomic Nervous System Imbalance) ทำให้ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกันมีปัญหา รวมถึงจะทำให้หัวใจทำงานหนักอีกด้วย มากไปกว่านั้น การที่เรานอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงยังส่งผลถึงสุขภาพในด้านของความสามารถในการทำกิจกรรมในแต่ละวันที่ลดลง ร่างกายไม่ตื่นตัว และยังส่งผลต่อ ความจำ การตอบสนอง และการตัดสินใจ (Ingkulanon, 2017). ดังนั้นการพักผ่อนโดยเฉพาะการนอนหลับ อย่างเพียงพอจึงเป็นการเพิ่มพลังบวกให้ร่างกายได้มีเวลาในการซ่อมแซมและฟื้นฟูส่วนที่เสียหาย

บทสรุป

พลังบวก เป็นพลังที่ขับเคลื่อนให้ทำสิ่งที่ดี ๆ เป็นแรงผลักดันหรือความรู้สึกในด้านบวกที่ทำให้มีความกระตือรือร้น ทำงานที่ท้าทาย มองโลกในแง่ดี ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคหรือปัญหา ทำให้รู้สึกว่าเป็นวันที่ดี มีความสุขกับในชีวิต ร่างกายที่แข็งแรงสดชื่น และจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง คือพลังบวกที่สำคัญในตนเองที่ผลักดันการแสดงทักษะ ความสามารถ หรือศักยภาพต่าง ๆ ที่มีอยู่ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพ การเพิ่มพลังบวกผ่านสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย นั้น สามารถผสมผสานศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อปลูกพลังบวกได้แก่ จิตวิทยาการกีฬา (จินตภาพ การคิดบวก การพูดบวก การควบคุมลมหายใจ การผ่อนคลาย) สรีรวิทยาการกีฬา (การบำบัดด้วยน้ำหอม) หลักการฝึกซ้อม (การพักผ่อนอย่างเพียงพอกับการฝึก) โภชนาการ (การรับประทานอาหารและดื่มน้ำอย่างเพียงพอ) พลังบวกที่มาจากร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง นอกจากสามารถสร้างการรับรู้คุณค่าแห่งตนแล้วยังสามารถกระจายความสุขและกำลังใจสู่คนรอบข้างได้ด้วยเช่นกัน

Reference

- Aptonia (2020) SPORT AROMATHERAPY. https://www.aptonia.co.uk/advice/sport-aromatherapy-tp_3383
- Besterlife. (2019). Use your positive power to make every day is our day. Retrieved 22 May 2020 from <https://urbancreature.co/sleeping-sport>
- Born, K. A., Dooley, E. E., Cheshire, P. A., McGill, L. E., Cosgrove, J. M., Ivy, J. L., & Bartholomew, J. B. (2019). Chocolate Milk versus carbohydrate supplements in adolescent athletes: a field based study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s12970-019-0272-0>
- Department of Mental Health. (2019). 5 Ways to call smiles Turn on the brain switch to release happiness and reduce stress. Retrieved 25 March 2020, from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29950>.
- Inkulanan, P. (2017). Sleep and exercise. A partner that people who play sports should not be overlooked. Retrieved 22 May 2020 from. <https://urbancreature.co/sleeping-sport/>
- Jermuravong, W. & Pedpradit, N. (2019). The Effect of Self-Talk on the Performance of Forehand Tennis. 6th International Seminar of Sport and Exercise Psychology (ISSEP 2019). Faculty of Sport Science, Burapha University, THAILAND THAILAND. 26 January 2019 - 28 January 2019. pages 118-118.
- Jermuravong, W., Thongpadit, S. & Pithapornchikul, P. (2019). The Effect of Positive Reinforcement on long jump Distance and Perceive of Reinforcement in Students Studying Athletics Class . 6th International Seminar of Sport and Exercise Psychology (ISSEP 2019). Faculty of Sport Science, Burapha University, THAILAND Science, Burapha University, . 26 January 2019 - 28 January 2019. pages 59-59.
- Maughan, R. J., Watson, P., Cordery, P.A., Walsh, N. P., Oliver, S.J., Dolci, A., Rodriguez-Sanchez, N., Galloway, S. (2015). A randomized trial to assess the potential of different beverages to affect hydration status: Development of a beverage hydration index. *American Journal of Clinical Nutrition* 103(3) p 717-723. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26702122>

- Martelli, M. (2019). How Mental Imagery in Sport Can Improve Your Performance. Retrieved 22 May 2020 from <https://unchainmybrain.com/mental-imagery-in-sport>
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M.. (2014). The Relationship between Relaxation Techniques and Sport Performance. *Universal Journal of Psychology* 2(3): 108-112.
- Ransom, P.F. (2015). Message in the Music: Do Lyrics Influence Well-Being?. . Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects. Retrieved 25 March 2020, from http://repository.upenn.edu/mapp_capstone/94
- Roche, D. (2019). Why Rest Days Are Important for Long-Term Growth. Most athletes should be taking at least one rest day each week. Retrieved September, 10, 2020, from <https://trailrunnermag.com/training/trail-tips/why-rest-days-are-important-for-long-term-growth.html>
- Sharma, P., & Meena, T.R. (2010) Aromatherapy for sports and fitness. *Br J Sports Med* 2010; 44 (Suppl 1):i1–i82. https://bjsm.bmj.com/content/44/Suppl_1/i4.1
- Taylor, J. (2012). Sport Imagery: Athletes' Most Powerful Mental Tool. Retrieved 25 March 2020, from. *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201211/sport-imagery-athletes-most-powerful-mental-tool>.
- Tiwari, A. (2019). The Power of a Positive Smile – Means of Peace and Friendship. Retrieved September, 10, 2020, from <https://www.beaninspiner.com/the-power-of-a-positive-smile-means-of-peace-and-friendship>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. J. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 666–687.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B. and Gemignani, A. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience.*, Vol12, September, Article 353. [Online]. Retrieved September, 10, 2020, from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2018.00353/full>
- Zourbanos, N. (2013). The use of instructional and motivational self-talk in setting up a physical education lesson. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(8), 54-58. [Online]. Retrieved September, 10, 2020, from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.2013.827555>