

บทที่ 1

บทนำ

โค้ช (งานที่ต้องอุทิศตน)

ครูพลศึกษาและโค้ช มีบทบาทหน้าที่ซ้ำซ้อนกันอยู่อย่างหนึ่งคือ การสอนกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและกีฬา (รูเบน บี ฟรอส (Ruben B. Frost), 1970, หน้า 1)

ดังนั้น ครูพลศึกษานอกจากจะประกอบอาชีพครูแล้ว ก็ควรทำหน้าที่โค้ชด้วยจะได้เป็นการฝึกค้นหาทฤษฎีแนวความคิดมาทดลองใช้เพื่อหาข้อสรุปต่อไป นอกจากนี้ครูพลศึกษายังเข้าใจต่อนักกีฬาได้เป็นอย่างดี

งานโค้ชเป็นงานที่น่าตื่นเต้นและท้าทายความสามารถยิ่งนัก (ซาบอก เจ ราฟ (Sabock J. Ralph), 1979, หน้า 3) ผู้ที่จะทำหน้าที่โค้ชต้องเป็นผู้ที่รักอาชีพโค้ช ต้องทะเยอทะยาน กระตือรือร้น กระจายต่อชัยชนะ มุ่งมั่นอยู่ตลอดเวลา มีความสุขอยู่กับเกมการแข่งขัน งานโค้ชจึงเป็นงานที่หนักต้องเสียสละและใช้เวลามากทั้งการฝึก การวางแผน การค้นคว้า หากเป็นโค้ชสมัครเล่นหรือที่ใจรักแล้ว มักต้องเบี่ยงเงินทอง ท่วมเทเวลา ดัดขาดกับสังคมทั่วไป ละทิ้งครอบครัว ไม่คุ้มค่ากับการที่จะอุทิศตนลงไปเพื่องานนี้เลย แดมถูกครอบครัวต่อว่าหรือแตกร้างได้ ถ้าขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ขณะเดียวกันก็จะไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นบุคคลที่จะทำหน้าที่ได้ดีต้องมีลักษณะดังนี้

1. มีใจรัก
2. ชอบเล่นกีฬาประเภทนั้นๆ หรืออดีตเคยเป็นนักกีฬา
3. คร่ำครึในตัวโค้ชที่เคยอบรมมา
4. ตั้งใจ สนใจ หมั่นศึกษาหาความรู้ในกีฬานั้นๆ
5. ต้องการเผยแพร่วิชาความรู้
6. อยากรับชื่อเสียง มีหน้าตาในสังคม เป็นที่ยอมรับของสังคม
7. ชอบสนุกสนาน ตื่นเต้น
8. ต้องการคำตอบแทนและสิ่งตอบแทนที่ได้รับ
9. ต้องการใช้ชีวิตร่วมกับเด็ก อยากรับการอบรมสั่งสอน
10. มีความสุขอยู่กับการวางแผน การฝึกซ้อม และเกมแข่งขัน

ผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนกีฬา (Coach) คือผู้ที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการฝึกนักกีฬาให้มีความพร้อมที่จะเล่นหรือแข่งขัน หรือแสดงความสามารถทางกีฬาให้ดีที่สุด โดยผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้สอนชี้แนะ ชี้นำการเล่น การแข่งขัน เพื่อให้ให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความสำเร็จ ตลอดจนคอยควบคุมวินัย ความประพฤติ มารยาท พฤติกรรมการแสดงออก คุณธรรม ความมีน้ำใจ นักกีฬา อุปนิสัยที่แสดงออกมาทั้งขณะในการแข่งขันหรือขณะฝึกซ้อม เป็นผลมาจากการสอน การอบรมของผู้ฝึกสอน ทั้งความดีและความบกพร่องของการเล่นและพฤติกรรมผู้ฝึกสอน ล้วนมีส่วนรับผิดชอบทั้งหมด

- ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องเป็นครูที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด จนพาทีมไปสู่ความสำเร็จ สู้ชัยชนะทั้งการแข่งขัน ชนะใจคู่แข่งและผู้ชม
- ผู้ฝึกสอนจึงเป็นเสมือนหัวใจของทีม ที่จะต้องจัดทำตารางการฝึก วางขั้นตอนการฝึกและลงมือฝึก แนะนำแนวทางให้นักกีฬา
 - * การสอน ถือเป็นการปูพื้นฐานเบื้องต้นให้กับผู้เล่น เล่นกีฬานั้นๆ เป็น
 - * การฝึก คือการรวมเอาปัจจัยทุกอย่าง สิ่งแวดล้อมต่างๆ เข้าไปในตัวผู้เล่น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ชัดเกลา หล่อหลอมให้กับผู้เล่น ให้เป็นนักกีฬาที่ดีที่สุด
 - * ปรัชญาผู้ฝึกสอน มักจะมองที่ชัยชนะ แต่ที่ดีแล้วให้เน้นการปลูกฝัง การสร้างทัศนคติ ควบคุมพฤติกรรม ความประพฤติ ระเบียบ วินัย กฎ กติกา มารยาท เน้นการสร้างคนให้ไปสร้างชาติ

ผู้ฝึกสอนและผู้ฝึก (Coach and Trainer) ทำงานร่วมกัน

ผู้ฝึกที่ดี ต้องมีลักษณะดังนี้

1. ทำงานอย่างจริงจังตามที่ได้รับมอบหมาย
2. ต้องศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงการทำงานให้ทันสมัย
3. ต้องทุ่มเท เสียสละให้การสอนและการฝึกซ้อม
4. ต้องมีความเป็นกันเองกับนักกีฬาและมีมนุษยสัมพันธ์กับทุกคน
5. ไม่สนใจหรือให้ความรักหรือเอาใจใส่คนใดคนหนึ่งมากเกินไป
6. ยุติธรรมและจริงจังกับผู้ร่วมงาน
7. รักและเอาใจใส่ต่อนักกีฬา ดูแลทีมเป็นอย่างดีตลอด
8. หมั่นดูแลสุขภาพ สมรรถภาพอยู่เสมอ สามารถสาธิตและร่วมเล่นกับนักกีฬาได้

9. มีความสามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะได้ดี
10. รับรู้เข้าใจนักกีฬา สามารถควบคุมนักกีฬาได้

ผู้ฝึกสอน ให้มีลักษณะดังนี้ (ฟีฟ่า เอดมาร์ การ์เมอร์)

1. เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักกีฬา สามารถแนะนำ สั่งสอน ทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่น และศรัทธา

2. เป็นที่พึ่งให้กับนักกีฬาได้ทุกกรณี เหมือนเป็นพี่ หรือพ่อ
3. มีความเด็ดขาด สุขุม เยือกเย็นในการฝึก

ครูที่ดีคือผู้ฝึกสอนที่ดี หรือ ผู้ฝึกสอนที่ดีคือครูที่ดี (เจสสิว บุรีภักดิ์ และคณะ, 2520, หน้า 374)

1. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
2. เป็นกันเองกับนักเรียน เข้ากับนักเรียนได้
3. เข้าใจและพยายามเข้าใจปัญหาของนักเรียน
4. ใจสงบ รักการสอน
5. มีความยุติธรรม
6. ให้ความยุติธรรมไม่ลำเอียง
7. เอาใจใส่นักเรียน ตรงต่อเวลา พุดจาสุภาพอ่อนน้อม
8. ร่าเริงแจ่มใส ไม่บูดบึ้ง (เครียด) ไม่ถือตัว มีความเป็นกันเอง
9. รู้จักและสนใจนักเรียนโดยทั่วถึงทุกคน
10. มีวิธีสอนแปลกๆ ที่ดี และมีกิจกรรม
11. ใช้เหตุผลตัดสินปัญหา
12. มีอารมณ์ขัน
13. ประพฤติเรียบร้อย ให้ความรักเด็ก เมตตา กรุณา
14. รับผิดชอบหน้าที่ มีความรู้ดีตามหลักสูตร
15. เอื้อเฟื้อ ใจดี

ครูพลศึกษาที่พึงปรารถนา มีดังนี้ (ผานิต บิลมาศ, 2522, หน้า 255-268)

1. ต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายของการศึกษา หลักสูตรวิชาพลศึกษา เลือกวิธีสอนได้เหมาะสม เตรียมการสอน

2. เป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์ หนักแน่น อารมณ์มั่นคง ออกกำลังกายประจำ และเข้าใจถึงความปลอดภัยต่อการเรียนการสอน

3. มีความรู้ เข้าใจในวิชาพลศึกษาเป็นอย่างดี รักความก้าวหน้า ค้นคว้าอยู่เสมอ
4. มีบุคลิกภาพสง่างาม เผย แต่งกายดี ถูกกาลเวลา คล่องตัว
5. มีคุณธรรม ประพฤติดี มีน้ำใจนักกีฬา รับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นผู้เล่นผู้ดูกีฬาที่ดี เล่นกีฬาเพื่ออุดมคติอย่างแท้จริง
6. มีมนุษยสัมพันธ์ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
7. มีความคิดสร้างสรรค์ เข้าใจผู้อื่น คอยให้การช่วยเหลือผู้อื่น
8. ยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ช่วยเหลือส่วนรวม แก้ปัญหาได้
9. เชื่อมมั่นในตนเอง ภาคภูมิใจในวิชาชีพพลศึกษา
10. มีความสามารถในกีฬา สาธิตได้ถูกต้อง

ลักษณะนิสัยของนักกีฬาและแนวทางการฝึก นักกีฬาแต่ละคนจะมีความคิด บุคลิก และจิตใจแตกต่างกันออกไป ผู้ฝึกก็ต้องคอยหาวิธีการ แนวทางการฝึก เพื่อกระตุ้น กล่อมเกล่าให้เป็นนักกีฬาที่ดีที่นำมาใช้ประโยชน์ต่อทีม ผู้ฝึกไม่สามารถทำให้นักกีฬาทุกคน มีลักษณะนิสัยเหมือนกันได้ทั้งทีม เป็นการยากมากที่จะทำ ดังนั้น จึงต้องหาแนวทาง วิธีการ รวมทั้งประสบการณ์มาทำทีมให้มีคุณภาพต่อไป ลักษณะนิสัยของนักกีฬามีเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. นักกีฬาที่มีความตั้งใจสูง (Drive) จัดเป็นผู้ที่มีอุดมการณ์สูง ทุ่มเทต่อการฝึก ไม่ย่อท้อ รับผิดชอบ เอาจริงเอาจัง รับผิดชอบสูงมาก

ผู้ฝึกที่พบนักกีฬาแบบนี้จะต้องคอยส่งเสริม เอาใจใส่ คอยสอนวิธีการเทคนิค ต่างๆ จะก่อให้เกิดแรงบวก นักกีฬาจะประสบผลสำเร็จค่อนข้างสูง

2. นักกีฬาหน้าใหม่ (Determination) เล่นกีฬาด้วยใจรัก แต่ด้อยทักษะความสามารถ ต้องอาศัยการฝึกและประสบการณ์เพิ่มเติม

ผู้ฝึกสอนจะต้องทำหน้าที่หนักในการวางแผนการฝึกล่วงหน้าทั้งระยะสั้นและระยะ ยาว จากง่ายไปหายาก และเอาใจใส่ตลอดเวลา

3. นักกีฬาที่ฉลาดหัวไว (Intelligence) มีพรสวรรค์ เรียนรู้เร็ว ถ้ามีมากจะทำให้ ทีมมีประสิทธิภาพ

- ผู้ฝึกสอนต้องเตรียมตัว ค้นหาวิธีการ เสริมกำลังและยุทธศาสตร์การเล่น ไล่ เทคนิคการเล่น วิธีการขั้นสูงได้มากและเร็ว

4. นักกีฬาที่มีอารมณ์อ่อนไหว (Aggression) เป็นผู้มีอารมณ์ต่อเกมการเล่นรุนแรง อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักมีปฏิกิริยาต่อการถูกตำหนิหรือโต้ตอบต่อคู่แข่งชั้นกรรมการ ผู้ฝึกสอน เมื่อไม่พอใจ

- ผู้ฝึกสอนต้องรู้จักอธิบายชี้แนะผลดีผลเสียของการแสดงออกของปฏิกิริยาบางครั้งให้ใช้กฎเกณฑ์บ้าง หรืออาจใช้วิธีเสริมแรงจูงใจและเอาใจใส่ให้ใกล้ชิดเพื่อเปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

5. นักกีฬาที่มีลักษณะผู้นำ (Leadership) เป็นคนวางตัวคอยให้ความช่วยเหลือดูแลเพื่อนร่วมทีม ชอบแสดงความคิดเห็น รักษากฎระเบียบ รับผิดชอบต่อหน้าที่

- ผู้ฝึกสอนต้องให้โอกาสแสดงความคิดเห็น มอบหมายหน้าที่ให้คอยดูแลรับผิดชอบในการฝึกซ้อม เพื่อสร้างและส่งเสริมให้เป็นผู้ช่วยผู้ฝึกสอน หรือผู้ฝึกต่อไป

6. นักกีฬาที่ชอบเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา (Coach ability) เป็นคนเคารพกฎระเบียบ เชื่อฟังจดจำการฝึก วิธีการฝึก และรูปแบบการฝึก ยอมรับความสามารถของเพื่อนร่วมทีม นักกีฬาประเภทนี้มักพาทีมไปสู่ความสำเร็จได้สูง

- ผู้ฝึกสอนสามารถมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้ฝึกตามแบบฝึกหรือหาแบบแผนการฝึกได้ด้วยตนเอง โดยให้พยายามคิดค้น กำหนดรูปแบบการฝึกที่ดีได้หลายรูปแบบ ทุ่มเหตุที่คิดตนเพื่อการฝึกซ้อมอย่างจริงจัง

7. นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นตนเอง (Self Confidence) เป็นผู้ไม่สนใจในปฏิกิริยาต่างๆ รอบตัว ไม่เกรงกลัวคู่ต่อสู้ มีความมั่นใจ ไม่ยอมแพ้ ถ้าไม่ผิดจะไม่ยอม และแสดงการโต้แย้ง กระทำทุกอย่างด้วยความมั่นใจ โต้แย้งในสิ่งที่ตนไม่เชื่อ

- ผู้ฝึกสอนต้องชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ส่งเสริมให้รู้จักใช้ความเชื่อมั่นที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดูแลตักเตือนไม่ให้ประมาทหรือไม่มีเหตุผลที่คนอื่นยอมรับ

8. นักกีฬาที่มีอารมณ์มั่นคง (Emotionality) เป็นคนที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่อ่อนไหว ไม่เจ้าอารมณ์ มีความเป็นผู้ใหญ่ มีเหตุผล

- ผู้ฝึกสอนต้องให้เหตุผลที่ดี รู้จักชี้แนะหรือชี้แนะในทางที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเข้าใจได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

9. นักกีฬาที่ไม่ยินดียินร้าย (Mental Toughness) เป็นคนเรื่อยๆ ไม่สนใจในผลของการแพ้ชนะ ไม่แสดงอารมณ์ร่วมเหมือนอยู่คนละทีม นักกีฬากลุ่มนี้มักมีทั้งทางดีและเสียได้ คือ ถ้าไม่กระตือรือร้นก็อาจเกิดความท้อแท้ แต่เกิดความมุมานะก็จะเกิดพฤติกรรมในด้านความก้าวร้าวรุนแรง

- ผู้ฝึกสอนต้องชี้แนะให้เข้าใจต่อเรื่องราวที่ควรเอาใจใส่อย่างจริงจังหรืออะไรที่ควรละทิ้งไม่ต้องใส่ใจ

10. นักกีฬาที่มีคุณธรรมและรับผิดชอบต่อหน้าที่ (Trust and Responsibility) เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี ไม่มีอคติต่อผู้อื่น มีความสุขที่ได้ร่วมเล่นกีฬา เชื่อถือและยอมรับเพื่อนด้วยความจริงใจ รู้หน้าที่ รับการฝึกอย่างเต็มที่ รู้จักควบคุมตนเอง ไม่ฝ่าฝืนกฎระเบียบ รับผิดชอบ จัดเป็นนักกีฬาที่เหมาะสม หรือเหมาะสมจะเป็นนักกีฬา

- ผู้ฝึกสอนไม่ต้องกังวล ไม่ต้องเป็นห่วง ให้สอน แนะนำได้เต็มที่ คุณแต่ผละกำลังของนักกีฬาเท่านั้นว่าจะฝึกต่อไปไหวหรือไม่

ลักษณะนักกีฬาที่ไม่พึงประสงค์ (ศุภชัย สังวรินทะ, 2534, หน้า 7)

1. ไม่ชอบการฝึกซ้อมที่ลำบาก ยุ่งยากหรือหนักมาก
2. ชอบหลีกเลี่ยงหรือหลบหลีกการฝึกซ้อม ชอบการเกเรหรือโกงเล็กๆ น้อยๆ เช่น วิ่งไม่ครบระยะทาง ไม่ต่อแถวการฝึก
3. ไม่ทุ่มเท ไม่เสียสละ ขาดความตั้งใจ และความจริงจัง
4. ไม่เคารพไม่ให้เกิดภัยผู้อื่น ไม่รู้หน้าที่และสิทธิของตนเอง
5. ชอบโยนความผิดให้กับผู้อื่น ไม่ยอมรับข้อผิดพลาด
6. ชอบหาข้ออ้างต่างๆ มาแก้ตัว เช่น ดิฉันงาน สอนไม่ดี
7. ไม่ปรับปรุงตนเอง (สอนยาก ไม่เอาใจใส่แก้ไขตนเอง)
8. ไม่ตั้งใจฝึกซ้อม ไม่กระตือรือร้น
9. ขาดความเป็นระเบียบวินัยในตนเอง ไม่ใส่ถุงเท้า ถอดเสื้อผ้าทิ้งไม่เป็นที่เป็นทาง
10. เป็นคนมีปัญญา ชอบสร้างปัญหาความวุ่นวาย