

บทที่ 2

คุณสมบัติ หน้าที่ และปรัชญาของผู้ฝึกสอน

การทำหน้าที่ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ การเป็นผู้ฝึกสอนที่ได้รับการยอมรับ หลากๆ คนเมื่อทำหน้าที่สอนแล้วได้ผลดีต่อนักกีฬาทั้งที่แบบฝึกสอน วิธีการก็เป็นแบบพื้นๆ ไม่มีอะไรพิเศษมากนัก แต่นักกีฬาก็ตั้งใจฝึกปฏิบัติอย่างขะมักเขม้น ก่อให้เกิดผล ทำแล้วมีประสิทธิภาพดี แต่ผู้ฝึกสอนบางคนมีแบบฝึกที่ดี มีรูปแบบดูแล้วเป็นสิ่งที่ชวนให้เล่น ชวนให้ฝึก แต่เมื่อทำการฝึกไปแล้วไม่สามารถทำให้ทีมประสบผลสำเร็จได้ก็มี สิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดจากความกระตือรือร้นของผู้ฝึกสอน หรือการวางตัวของผู้ฝึกสอนเองก็ได้ ถ้านักกีฬาเกิดความศรัทธาในตัวผู้ฝึกสอนก็เป็นผลอย่างหนึ่งที่ทำให้ประสิทธิภาพในการฝึกมีผลมากขึ้น การสร้างศรัทธาให้กับนักกีฬาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ผู้ฝึกสอนทุกคนจึงต้องคำนึงถึง หน้าที่ จรรยาบรรณ วิธีการสอน มีปรัชญา ถ้านักกีฬามีศรัทธาต่อผู้ฝึกสอน นักกีฬาจะให้ความร่วมมือดี ไม่อึดออด ตั้งใจฝึกซ้อม เอาจริงเอาจัง การฝึกจะมีระบบมากขึ้น ผลลัพธ์ของทีมจะมีดีมากขึ้น การฝึกหักจะจะได้ผลดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น ยังมีผู้ช่วยผู้ฝึกสอนที่ดี คอยให้การช่วยเหลือหรือบันทึกผลย้อนกลับ ผลการฝึก นำกลับมาทบทวนให้ผู้ฝึกและนักกีฬารับทราบ ทั้งข้อดีและข้อเสีย ประโยชน์จะยิ่งกลับมาสู่ทีมมากขึ้น ผู้ฝึกสอนจึงต้องเป็นผู้ที่จัดการวางระบบการฝึกให้เป็นแบบแผน ผลจากการศึกษาจะพบว่า ความสามารถของนักกีฬาบาสเกตบอลในการฝึกพัฒนาการวิ่งเข้ายิงประตูจะเพิ่มจากค่าเฉลี่ยความแม่นยำร้อยละ 68 เป็นร้อยละ 80 หลังจากฝึกอย่างมีระบบ ค่าเฉลี่ยจากการกระโดดยิงประตูร้อยละ 37 เป็นความแม่นยำเพิ่มขึ้นร้อยละ 51 การยิงประตูโทษเพิ่มจากร้อยละ 59 เป็นร้อยละ 67 (การกีฬาแห่งประเทศไทยและสถาบันการพลศึกษา, 2551, หน้า 4)

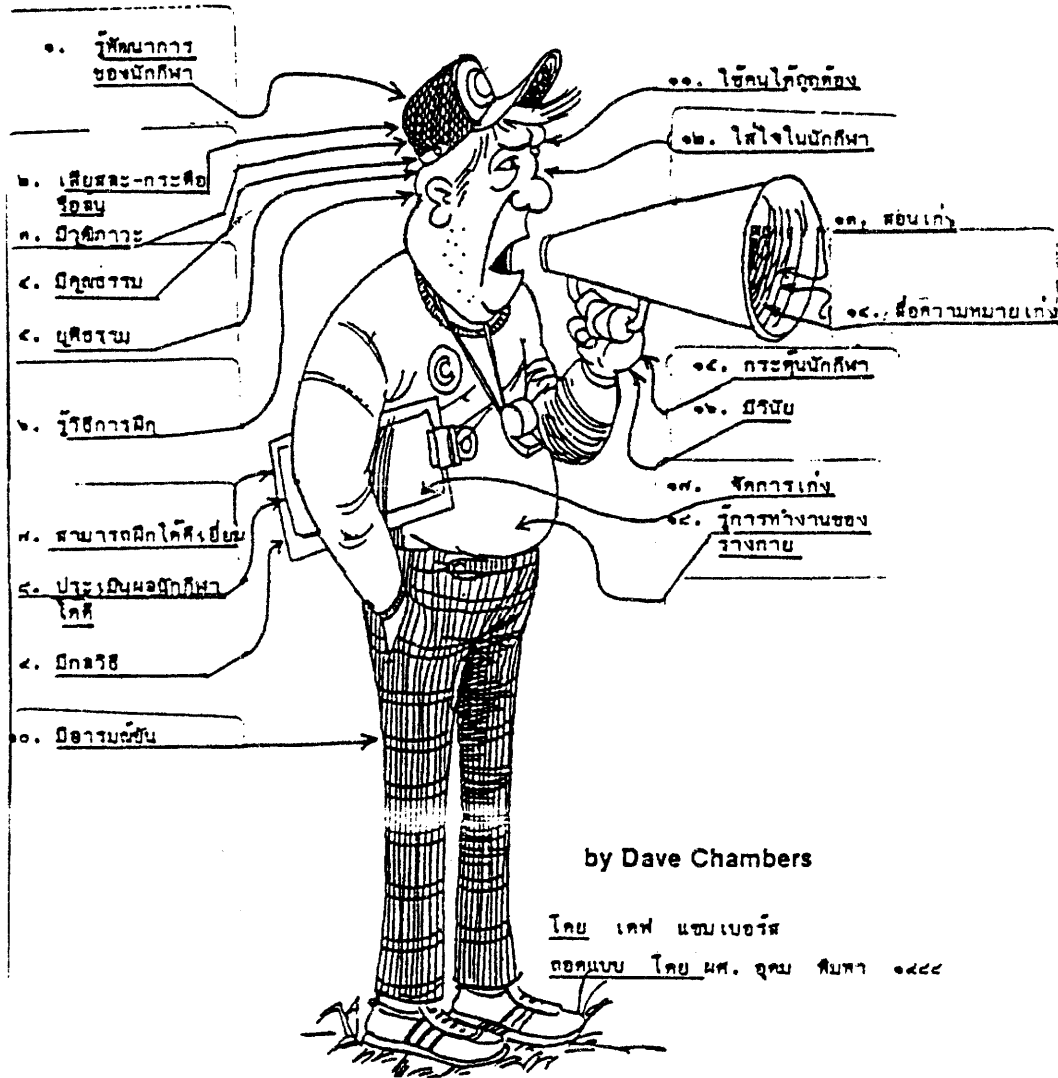
ลักษณะของผู้ฝึกสอนที่ดี (An Anatomy of a good Coach) ผู้ฝึกสอนที่ดีควรมีลักษณะดังต่อไปนี้ (เดฟ แชมเบอร์ส อ้างถึงในอูดม พิมพา, 1988)

1. รู้พัฒนาการของนักกีฬา
2. เป็นคนที่เสียสละ กระตือรือร้น
3. มีวุฒิภาวะ

4. มีคุณธรรม
5. มีความยุติธรรม
6. รู้วิธีการฝึก
7. สามารถฝึกได้อย่างดีเยี่ยม
8. ประเมินผลนักกีฬาได้ดี
9. มีกลยุทธ์
10. มีอารมณ์ขัน สนุกสนาน
11. ใช้คนได้อย่างถูกต้อง
12. ใส่ใจต่อนักกีฬา
13. สอนเก่ง
14. สื่อความหมายเก่ง
15. รู้จักกระตุ้นนักกีฬา
16. เป็นคนที่มีวินัย
17. จัดการเก่ง
18. รู้จักการทำงานของร่างกาย

An Anatomy of a Good Coach

1. โค้ชที่ดีมีลักษณะดังนี้



ภาพประกอบ 1 ลักษณะโค้ชที่ดี

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนกีฬา

1. มีความรู้ ความสามารถในด้านกีฬา ความรอบรู้วิชาการ รู้หลักการฝึก
2. ต้องศรัทธาต่อวิชาชีพ การเป็นผู้ฝึกสอนอย่างแท้จริงทำให้มีการปรับปรุงตนเอง กระตือรือร้น แก่ไข่นักกีฬา เอาจริงเอาจังต่อการเป็นผู้ฝึกสอน
3. รับผิดชอบสูง ห่วงใยในงานและผลที่จะได้รับ ตรงต่อเวลา เป็นตัวอย่างที่ดีให้นักกีฬา
4. มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ กระตือรือร้น อย่สร้างความปลอดภัยให้นักกีฬารู้จักเปลี่ยนรูปแบบการฝึกสร้างศรัทธาให้นักกีฬา
5. มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ มีลักษณะความเป็นผู้นำ ตัดสินใจได้ดี เคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความตั้งใจทำงานเพื่อทีม
6. มีคุณธรรม จิตใจเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจนักกีฬา เคารพต่อสิทธิของผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้ฝึกสอนคนอื่น
7. รักและเข้าใจเด็ก มีอารมณ์ดี และร่าเริง ให้ความเสมอภาคต่อทุกคน
8. เป็นผู้นำ และเป็นตัวอย่างที่ดีต่อนักกีฬา มีระเบียบวินัย อดทน ถ้าแพ้ก็ไม่โทษผู้เล่น ให้ชี้แจงเหตุผล เข้ากับทุกคนได้
9. เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ถ่ายทอด สื่อสารได้ดี
10. จิตใจหนักแน่น มีความพร้อมทางวุฒิภาวะด้านอารมณ์
11. เป็นคนที่มีเหตุมีผลในการแก้ปัญหาอดทนต่อการโต้แย้งทำให้นักกีฬาศรัทธาต่อตัวผู้ฝึกสอนด้วยการบอความคิดเห็นที่ดี รูปแบบการฝึกดีมีประสิทธิภาพ
12. มีจรรยาบรรณของการเป็นผู้ฝึกสอน ไม่โทษนักกีฬาเมื่อพ่ายแพ้ ไม่ดูหมิ่นนักกีฬาหรือต่อว่านักกีฬาอย่างเสียๆ หายๆ ทำให้นักกีฬาหมดกำลังใจ
13. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล รวมทั้งรับฟังนักกีฬา ทำความเข้าใจให้ดีย่าให้มีข้อขัดแย้งกัน
14. มีจิตวิทยาการกีฬา สร้างแรงจูงใจให้กับทีม สร้างทีมให้มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะกระหายที่จะฝึกซ้อมเพื่อชัยชนะ
15. ฝึกให้นักแต่เวลาแข่งต้องให้นักกีฬาผ่อนคลาย เล่นอย่างสบายๆ ไม่เครียด ฝึกซ้ำๆ ให้เกิดความชำนาญ และฝึกหลายๆ แบบให้นักกีฬาพร้อมที่จะแข่งขัน

บทบาทการแข่งขันของผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล

1. อย่าตื่นเต้นจนเสียสติ
2. อย่าสอนในสนาม ไม่ตะโกนจากข้างสนาม
3. อย่าแนะนำให้ทำหลายอย่าง
4. อย่าโยนโทษให้แก่ผู้เล่น
5. อย่าใช้วาจาสามหาว ไม่สุภาพกับนักกีฬา
6. อย่าวิจารณ์ผู้ตัดสินหรือกรรมการ
7. อย่าสนับสนุนการเล่นที่สกปรก
8. อย่าสนับสนุนให้เดินออกจากสนามเมื่อไม่พอใจ
9. อย่าใช้อารมณ์

ผู้ฝึกสอนที่ดีมีลักษณะดังนี้

1. รู้พัฒนาการของนักกีฬา
2. เสียสละ-กระตือรือร้น
3. มีวุฒิภาวะ
4. มีคุณธรรม
5. ยุติธรรม

หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอน

1. วางแผนการฝึกซ้อมและแข่งขัน
 - 1.1 แผนการฝึกซ้อมตลอดปี เช่น การเตรียมทีม เตรียมการฝึกซ้อมการแข่งขัน การเก็บตัว
 - 1.2 วางแผนเรื่องงบประมาณ จัดหา จัดสรรงบประมาณ เพื่อใช้กับการเตรียมทีมการแข่งขัน
 - 1.3 จัดสร้างแผนการฝึก โดย
 - ทำแผนรายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน
 - แผนการฝึกซ้อมการเล่นทีมและบุคคล เฉพาะตำแหน่ง เกมการรุก เกมรับ รูปแบบการเล่นต่างๆ
 - ยุทธศาสตร์ การวางตัว กำหนดตัวผู้เล่น ทดสอบการเล่นแข่งขันจริง
 - สร้างรูปแบบความยากง่าย ความหนักเบาแต่ละครั้ง

2. รับผิดชอบนักกีฬา ผลักดันสร้างนักกีฬาให้มีคุณสมบัติดังนี้
 - 2.1 รับผิดชอบ คือ รับผิดชอบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อทีม และหน้าที่
 - 2.2 รู้จักการประสานงานกัน การทำงานร่วมกัน ทั้งการฝึก การเล่น การแข่งขัน
 - 2.3 สร้างสมรรถภาพทางกาย รักษาสุขภาพ ดูแลสุขภาพส่วนบุคคลให้พร้อม

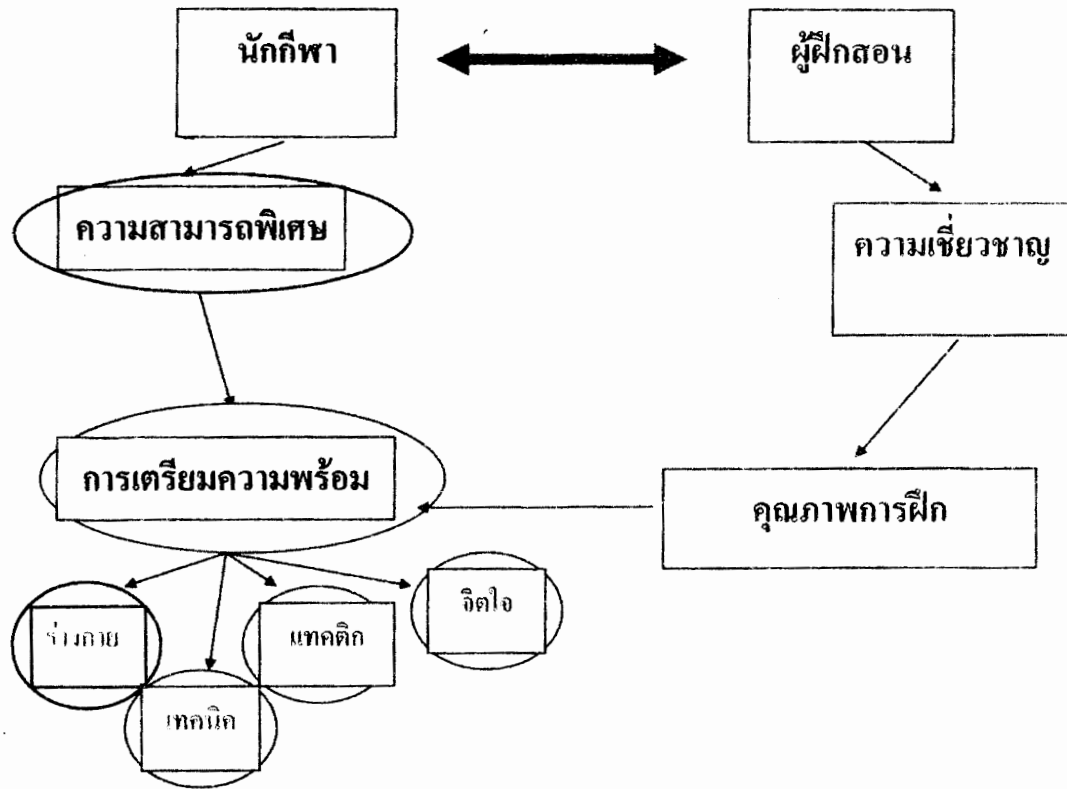
อยู่เสมอ

- 2.4 หมั่นศึกษาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ในกิจกรรมนั้นๆ อย่างแท้จริง
- 2.5 รู้จักพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้เหมาะสม สร้างลักษณะของผู้นำที่ดี
3. รับผิดชอบต่อวิชาการ ความรู้ด้านกีฬา
 - 3.1 ศึกษา กฎ กติกา ระเบียบ มารยาท ของกีฬาที่ตนรับผิดชอบ
 - 3.2 ค้นคว้าศึกษาวิธีการสอนและการฝึกแบบใหม่ๆ
 - 3.3 ศึกษาความปลอดภัย การรักษาการบาดเจ็บ และการปฐมพยาบาลในกีฬา

นั้นๆ

- 3.4 ศึกษาการวัดประเมินผล วิธีการทดสอบกีฬานั้น
4. รับผิดชอบต่อตนเอง
 - 4.1 รักษาดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ
 - 4.2 พัฒนาปรับปรุงสมรรถภาพตนเองให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น
 - 4.3 ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมให้ทันสมัยตลอดเวลา
 - 4.4 ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี
 - 4.5 หมั่นฝึกฝนทักษะ
 - 4.6 ฝึกจิตใจอารมณ์ให้มั่นคง สุขุมไม่เจ้าอารมณ์
5. รับผิดชอบต่อผู้ร่วมงาน
 - 5.1 ให้เกียรติ ให้ความสำคัญเสมอ
 - 5.2 ไว้วางใจ มอบหมายงาน ปฏิบัติหารื้อกัน
 - 5.3 วางแผนร่วมกัน
6. รับผิดชอบต่อวิชาชีพ
 - 6.1 เป็นสมาชิกต่อสมาคมหรือองค์การวิชาชีพ
 - 6.2 เข้าสัมมนาแลกเปลี่ยนความรู้กัน
 - 6.3 หมั่นค้นคว้าหาความก้าวหน้าตลอดเวลา

ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอน



ผู้มีบทบาทในการเล่นของนักกีฬา

1. บิดา - มารดา
2. ญาติพี่น้อง
3. คนรัก
4. ภรรยาหรือสามี
5. เพื่อนร่วมทีม
6. กองเชียร์
7. ครู - อาจารย์
8. ผู้ฝึกสอน
9. ผู้บริหาร (ชมรม, สโมสร, สมาคม)
10. เจ้าหน้าที่ หัวหน้างาน

ปรัชญาของผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล (The Coach's Basketball Philosophy)

ผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลทุกคนต้องยึดเหนี่ยว หาปรัชญาไว้ยึดเหนี่ยวเป็นของตนเอง อันจะทำให้การฝึกบาสเกตบอลได้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมถึงใช้เป็นแนวทางในการฝึกการควบคุมระบบการเล่นของทีมให้เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ได้ ปรัชญาของโค้ชอาจมีการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เล่นโดยรวม ระยะเวลาของการฝึกซ้อม ทีมที่เข้าร่วมแข่งขัน เมื่อประมวลสภาพการณ์ต่างๆ แล้ว ผู้ฝึกจะต้องจัดรูปแบบการฝึก ระบบการฝึกจะต้องถูกกำหนดขึ้น โดยคำนึงถึงปรัชญาที่วางไว้ให้ระบบการฝึกซ้อมทั้งบุคคล และทีม โค้ชจะเลือกรูปแบบอย่างไร รูปแบบนั้นๆ จะต้องเป็นประโยชน์ต่อทีม ต้องนำเอาความสามารถของลูกทีมทุกคนออกมาใช้ให้ได้ผลมากที่สุด โค้ชต้องสอนลูกทีมให้รู้จักวิธีการเล่นเพื่อให้บรรลุผลตามแนวความคิดของโค้ช ป้องกันการผิดพลาดต่างๆ ถ้ามีข้อผิดพลาดบกพร่องตรงไหนต้องหยุดการฝึกซ้อม และแก้ไขกำกับให้ถูกต้องทันทีพร้อมกับเตือนผู้เล่นทุกคนว่าการรุกของทีมไม่ได้ทำให้เกิดชัยชนะเท่านั้น ต้องประกอบไปด้วยรูปแบบของการป้องกันการตั้งรับที่ดีที่แข็งแกร่งจึงจะทำให้ทีมประสบผลสำเร็จได้ รูปแบบของการป้องกันจึงต้องเคียวเชิญฝึกซ้อมให้เต็มที่ทุกรูปแบบ เทคนิคที่ทำให้ทีมประสบผลสำเร็จ คือ การสาธิต การอธิบาย การปฏิบัติ และการฝึกซ้ำๆ บ่อยๆ ครั้งจนทำให้ผู้เล่นเล่นได้โดยอัตโนมัติ ถือเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสอนจะต้องถือปฏิบัติ ปรัชญานำไปสู่รูปแบบของการฝึกให้โค้ชเป็นผู้กำหนดให้ทีมเล่น สิ่งที่จะต้องฝึกมีดังนี้

1. ส่งเสริมการเล่นลูกที่รวดเร็ว คือการยิงประตูเร็ว เลี้ยงบอลเร็ว การรับส่งลูกบอลเร็ว ผู้ฝึกต้องสอนให้ทีมรู้จักการเล่นที่รวดเร็ว

2. ฝึกการตั้งรับที่เหนียวแน่นทั้งการป้องกันแบบแบ่งเขตรูปแบบต่างๆ หรือคนต่อคนแบบเต็มสนาม แบบเศษ 3 ส่วน 4 ของสนาม หรือแบบครึ่งสนาม รวมถึงแมนในโซนและแบบการกดดันรูปแบบต่างๆ การเคลื่อนตัวในสนาม ความร่วมมือการป้องกันของทีม

3. ฝึกการยิงประตูที่แม่นยำ โดยผู้เล่นเซ็นเตอร์ที่ทำหน้าที่โพลท์ให้ฝึกการรับลูกและกระโดดยิงประตูได้เป็นทุกรูปแบบในกรณีที่คุณเล่นเซ็นเตอร์รูปร่างดีสูงใหญ่แข็งแรง

4. การฝึกยิงระยะ 3 คะแนน ฝึกผู้เล่นให้เป็นผู้ยิง 3 คะแนนที่แม่นยำให้ใช้วิธีกำบังและยิงประตู กระโดดขึ้นยิงประตูอย่างรวดเร็วแม่นยำ

5. ใช้รูปแบบการเล่นกีฬาที่กดดันคู่ต่อสู้ รวมทั้งการเข้าแย่งบอลที่รวดเร็ว รวมทั้งการเล่นลูกเร็วหรือลูกสกัดไถ่ (Fast break) โต้กลับอย่างรวดเร็ว

6. ฝึกการข้ามบอลการเข้าใจเพื่อทำประตูหรือส่งให้เพื่อนทำประตูอย่างรวดเร็ว มีความพร้อมที่จะแย่งบอล กระโดดแย่งลูกบอลได้ดี

ปรัชญาและหลักการฝึกของผู้ฝึกสอน เป็นหลักการที่จะนำไปสู่วิธีการฝึกที่จะช่วยให้ทีมประสบผล รูปแบบการฝึกทั้งหมดนี้ผู้ฝึกจะต้องเน้นทีมของตนเองให้ฝึกเฉพาะที่เหมาะสมกับทีมโดยผ่านการวิเคราะห์ตัวผู้เล่นลักษณะนิสัยรูปแบบ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อม รวมทั้งทีมคู่ต่อสู้ที่ต้องแข่งขันด้วย ก่อนที่ผู้ฝึกจะเลือกเน้นรูปแบบให้ทีมของตนฝึกเป็นพิเศษ หลังจากฝึกทุกอย่างให้พร้อมทั้งรูปแบบ วิธีการต่างๆ แล้ว ซึ่งรูปแบบการฝึกจะต้องเกิดมาจากปรัชญาอันจะนำทีมไปสู่ความสำเร็จได้ ปรัชญาที่ผู้ฝึกมักจะใช้กันอยู่เสมอที่พอให้ท่านได้ศึกษาเป็นตัวอย่างมีดังนี้

1. การฝึกอย่างหนัก จะทำให้ทีมพบกับความสำเร็จได้ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ ต้องทำงานหนักร่วมกันทั้งผู้เล่นและผู้ฝึกสอน ถนนสู่ความสำเร็จไม่มีทางลัดเด็ดขาด ผู้เล่นทุกคนต้องฝึกหนัก ผู้ฝึกสอนต้องเอาจริงจึงจะก้าวไปสู่ความสำเร็จได้

2. ความเชื่อมั่น ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งรูปแบบการเล่น ระบบการเล่นของทีม ผู้ฝึกสอนต้องมีความมั่นใจเชื่อในสิ่งที่ตนเองฝึกและคิดมา ต้องแน่ใจว่าผู้เล่นสามารถเล่นได้ตามรูปแบบและเล่นได้ตามแผนที่วางไว้

3. ผู้ฝึกสอนตั้งจุดมุ่งหมายที่เฉพาะและเป็นจริงให้ได้แก่ตนเองและทีม มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนพร้อมที่จะเป็นจริงได้ โดยถือว่าชัยชนะเป็นผลสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ แต่ถ้าพ่ายแพ้

จะถือว่าเป็นสิ่งที่ผิดพลาดหวังเจ็บปวดสำหรับผู้ฝึกและลูกทีม นอกจากนี้ผู้ฝึกสอนยังต้องมีปรัชญาสนับสนุนความมีน้ำใจของนักกีฬา

4. ต้องให้ผู้เล่นสามารถเล่นได้ตามที่วางไว้ ความสามารถของผู้ฝึกสอนที่จะควบคุมผู้เล่นและการเล่นในสนามของทีมตนเอง เพื่อให้ทีมคุมสถานการณ์การเล่นของทีมคู่ต่อสู้ได้ โดยผู้เล่นต้องมีศรัทธาในตัวผู้ฝึกสอนเชื่อฟังผู้ฝึกสอน และผู้ฝึกสอนก็ต้องยอมรับในข้อเท็จจริงที่ว่า ทีมไม่มีโอกาสชนะได้ทุกครั้งก็จะทำให้ผู้ฝึกและลูกทีมยอมรับการพ่ายแพ้ได้อย่างดี

5. เสาะแสวงหานักกีฬาที่ต้องการ ที่สามารถเล่นในสิ่งที่ตนเองต้องการ เล่นได้ตามระบบ และตามรูปแบบที่ผู้ฝึกต้องการ โดยเลือกนักกีฬาที่รักการเล่นบาสเกตบอล เล่นดีมีสมอง ทักษะดี รูปร่างดี และใจดีไม่ห่อถอย อุทิศตนเพื่อชัยชนะ

6. ฝึกให้ผู้เล่นทุกคนมีบทบาทมีส่วนร่วม มีความสำคัญจนคิดว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของทีม มีความสำคัญต่อทีมทั้งการรุกและป้องกัน ถือว่าการป้องกันเป็นหัวใจที่สำคัญของการเล่น ถ้าป้องกันดี ๆ จะทำให้ทีมฮึกเหิม รุกเร็ว การป้องกันจะเป็นการบังคับให้ทีมคู่ต่อสู้เล่นผิดพลาด ไม่สามารถเล่นตามรูปแบบที่เขาวางไว้ได้

7. ผู้ฝึกที่มีปรัชญา การตั้งรับที่เหนียวแน่น จะมุ่งฝึกซ้อมการป้องกันมากถึง 95% ของการฝึกทั้งหมด ถือว่าเป็นไปตามแนวความคิดของผู้ฝึกที่เน้นการป้องกัน แต่เชื่อว่าวิธีการนี้จะประสบผลสำเร็จทั้งหมด ควรฝึกรูปแบบการรุกให้ได้ผลผสมรวมไปด้วย เพราะถึงจะป้องกันได้ดีเพียงใด แต่ถ้าขาดการรุกที่ดี ไม่มีประสิทธิภาพ ก็มีโอกาสน้อย จึงควรมีการฝึกรุกให้พอเหมาะกับทีมรวมอยู่ด้วย การรุกต้องมีประสิทธิภาพสามารถทำคะแนนได้

8. รูปแบบการฝึกทุกรูปแบบถือเป็นบทเรียนที่สำคัญที่ต้องให้ผู้เล่นได้เรียนรู้ ได้เข้าใจ สามารถปฏิบัติได้ เวลาแข่งขันบางสถานการณ์ต้องนำมาใช้ได้ถูกต้องกับทีมคู่แข่ง ดังนั้นการทำกรฝึกทุกรูปแบบทั้งการป้องกันรูปแบบต่างๆ และการรุกทุกรูปแบบฝึกอย่างเข้าใจจึงจะนำมาใช้ได้ผล

9. ผู้ฝึกต้องค้นหาจุดอ่อนและจุดเด่นของผู้เล่นแต่ละคนเพื่อนำมาแก้ไข จุดอ่อนของผู้เล่นฝึกให้จนกระทั่งผู้เล่นนั้นมีความคล่องตัวหรือลดจุดอ่อนให้น้อยลง ขณะเดียวกันให้ส่งเสริมข้อเด่นที่ผู้เล่นคนนั้นมีให้ดียิ่งขึ้นหรือเพิ่มเติมให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น เช่น การหลอกล่อ หรือการหยุดแล้วกระโดดขึ้นยิงได้ดีแม่นยำ ผู้ฝึกจะต้องพยายามให้เขานำมาใช้ให้มากที่สุด เพื่อเกมการรุกที่มีประสิทธิภาพที่ดีต่อไป หรือผู้เล่นวงในที่รูปร่างดีตัวใหญ่ถือเป็นจุดเด่นที่ดีก็ต้องนำมาฝึกการยิงประตู การเข้าทำประตูทั้งระยะใกล้ ระยะไกล รวมทั้งได้หวัง

ฝึกจนแม่นยำทั้งการเข้าทำและการแย่งลูกเพื่อทำประตูซ้ำ และการป้องกันการกระโดดขึ้นแย่งลูกบอลในอากาศได้ดี

10. ผู้ฝึกที่ต้องการสร้างวินัย สร้างความรับผิดชอบให้กับนักกีฬา เพราะคิดว่าถ้าทีมจะพัฒนาได้ นักกีฬาต้องมีวินัย ต้องมีความรับผิดชอบต่อตัวเอง และทีมก่อนจึงจะก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ ผู้ฝึกก็ต้องหาทางควบคุมระเบียบ คุมการฝึกซ้อมที่เข้มงวด มีมาตรการควบคุมเพื่อสร้างระบบให้ดีให้แข็งแกร่ง การฝึกทุกรูปแบบจะต้องควบคุมไม่ให้เกิดการผิดพลาด จะทำให้ทีมพัฒนาได้เร็วดีและมีคุณภาพ ตัวผู้เล่นอาจจะไม่เด่นในการเล่น แต่เน้นที่ระบบของทีม ผู้เล่นทุกคนจะมีคุณภาพทั้งในและนอกสนามต่อไป

นอกจากตัวอย่าง 10 ประการนี้แล้ว ผู้ฝึกอาจคิดหาปรัชญาเป็นของตนเองได้ แล้วแต่รูปแบบวิธีการของผู้ฝึกที่จะตั้งแนวความคิดขึ้น เช่น คิดว่าบาสเกตบอลเป็นเกมแห่งการผิดพลาด ทีมที่ทำผิดพลาดน้อยที่สุดมักจะเป็นทีมที่ชนะ หรือการฝึกไม่ได้ทำให้ทีมสมบูรณ์ แต่การฝึกที่สมบูรณ์เท่านั้นจึงจะทำให้ทีมสมบูรณ์ หรือการฝึกที่ซ้ำๆ จะช่วยให้นักกีฬาซึมซับจนเกิดความชำนาญ ฝึกจนเป็นสัญชาตญาณการตอบรับอย่างอัตโนมัติ หรือการฝึกยิงประตู และการติดตามบอลเข้าไปแย่งลูกบอลที่ยิ่งนั้นทุกครั้งก็ถือเป็นปรัชญาอย่างหนึ่งที่ต้องทำ การแย่งบอลในแดนรุกก็นับว่าเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ ต้องทำให้ได้มากที่สุดจะช่วยให้ทีมมีชัยชนะเหนือคู่แข่งได้

การจะเป็นผู้ฝึกสอนที่ยิ่งใหญ่ นำทีมสู่ชัยชนะได้ ต้องมีความมั่นใจ ต้องรู้บทบาทหน้าที่ของตัวเอง ต้องรู้จักเป็นตัวของตัวเอง เป็นผู้ฟังที่ดี ก็จะเป็นผู้ฝึกที่ดีได้ ต้องไม่หยุดนิ่งหรือพอใจต่อการได้ชัยชนะ แต่ควรพัฒนาต่อไปใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อทีมให้มากที่สุด ผู้ฝึกบางเวลาอาจต้องมึนบทบาทที่เปลี่ยนไปทั้งจุดยืน ก้าวร้าว บางครั้งอาจต้องสงบ นุ่มนวล รู้จักปล่อยปละโยน มีหลายรูปแบบในตัวคนๆ เดียว อาจคิดว่าผู้ฝึกก็คือนักแสดง ต้องสวมบทบาทให้ดูจริงจัง ก็เป็นปรัชญาอย่างหนึ่งของผู้ฝึกสามารถนำไปใช้ได้ การเลือกรูปแบบของตัวเอง มั่นใจในรูปแบบนำไปใช้ได้ดี ได้ผลทั้งรุกและรับ

โค้ชของกีฬามาสเกตบอลที่ปรารถนาเพื่อการชนะเลิศย่อมเป็นคุณสมบัติที่ดี แต่อาจจะมีประโยชน์มากกว่าคำว่า "ชนะ" ถ้าโค้ชสามารถใส่ใจในประโยชน์อย่างอื่นด้วย

ใครๆ ก็อยากชนะในเกมที่ตนแข่งขันและโค้ชบาสเกตบอลก็ย่อมจะอยากชนะเช่นกัน Baisi (1961, p. 14) เน้นในความเชื่อของการฝึกและวิธีการป้องกันแบบบีบบังคับ (Press) อย่างจริงจังและทะลุปรุโปร่ง เพราะจะช่วยพัฒนาทักษะบาสเกตบอลให้นักกีฬาได้เป็นอย่างดี

Tarkanian (1981, p. 22-32, อ้างถึงใน อุดม พิมพา, 2549, หน้า 6) ได้สรุปปรัชญาของการโค้ชบาสเกตบอลไว้ดังนี้ :-

1. การที่คุณทำงานอย่างหนักย่อมให้ผลสำเร็จแก่คุณ

จงจำไว้ว่า เส้นทางสู่ความสำเร็จไม่มีทางลัด มีอยู่ทางเดียวคือ เส้นทางแห่งการทำงานอย่างหนักของตัวโค้ชเอง และตัวนักกีฬาของคุณ น่าจะเขียนติดบอร์ดเตือนใจตนเองว่า : ถ้าเส้นทางสู่ความสำเร็จนั้นง่ายและราบรื่น ใครๆ ก็เป็นแชมป์เปี้ยนหรือผู้ชนะกันหมดแล้ว

2. จงเชื่อมั่นใจตนเอง เชื่อมั่นในนักกีฬาของคุณ และระบบการเล่นของคุณ

โค้ชผู้เชื่อมั่นในตนเองย่อมเดินทางสู่ทิศทางที่ถูกต้อง ต้องมั่นใจในตนเอง นักกีฬาของตนและระบบการเล่นของตน เราเน้น 3 อย่าง คือ (1) โค้ชและระบบที่ตนใช้ (2) ผู้เล่นและระบบที่ใช้ และ (3) โค้ชและผู้เล่นของตน

โค้ชต้องไม่สงสัยในระบบที่ตนใช้ว่าดีหรือไม่ เพราะต้องเชื่อว่าได้ผลจึงเลือกใช้ ต้องแน่ใจว่านักกีฬาเข้าใจในระบบ และใช้ระบบได้จริง นอกจากนั้นโค้ชต้องกระตุ้นและเร่งเร้าให้นักกีฬาฝึกอย่างหนัก และอุทิศตนเมื่อแข่งขันจนถึงขีดความสามารถสูงสุดของแต่ละคน ต้องแสดงศักยภาพที่แท้จริงออกมาให้จงได้

3. โค้ชที่ดีต้องตั้งเป้าหมายที่แน่นอน และทำได้จริงให้ตนเองและให้แก่ทีมของตน

เป้าหมายของการฝึกกีฬาต้องตั้งอยู่บนความจริงและแน่นอน การชนะย่อมแสดงความสำเร็จ และนำอภิมภิมยิ่งนัก ซึ่งตรงกันข้ามกัน เมื่อการแพ้คือความชื่นชมและเจ็บปวด โค้ชที่เข้าใจในสัจธรรมข้อนี้ ย่อมรู้จักตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้ ไม่ใช่สร้างความฝันที่ลอยอยู่ในอากาศ โค้ชยังมีหน้าที่สอนผู้เล่นให้คงไว้ซึ่งความภาคภูมิใจภายหลังการพ่ายแพ้ และภูมิใจเมื่อชนะ

“จงเดินเข้าสนามอย่างสง่าผ่าเผย
และออกจากสนามอย่างภาคภูมิใจ
เช่นเดิมทุกครั้งไม่ว่าผลการแข่งขัน
จะแพ้หรือชนะ”

โค้ชต้องเน้นเรื่องน้ำใจนักกีฬา จงชนะอย่างใสสะอาด และยุติธรรม และจงแพ้อย่างสง่าผ่าเผย จงเชิดหน้า อาย่อดหน้าลงดินภายหลังเกมที่แพ้

เกมบาสเกตบอลเป็นเกมที่ต้องมีฝ่ายหนึ่งแพ้ และอีกฝ่ายหนึ่งชนะ แม้แต่แต้มเสมอกันยังต้องแข่งขันในช่วงเวลาพิเศษเพื่อหาผู้ชนะ ไม่มีการเสมอกัน ทีมไหนที่ดีกว่าสมบูรณ์กว่าจะมีโอกาสที่ดีกว่าอีกทีหนึ่งอย่างแน่นอน ดังนั้นเกมกีฬาจะแพ้หรือชนะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. ความสามารถของนักกีฬา (Ability)
2. ความมานะพยายามของนักกีฬา (Effort)
3. สภาพความยากง่ายหรือซับซ้อนของเกม (Task difficulty)
4. โชคหรือโอกาสที่เปิดให้โดยบังเอิญ (Lucky)

ทีมที่ได้โอกาสและพร้อมในการเตรียมตัวย่อมจะได้เปรียบคู่ต่อสู้มากกว่า ดังนั้นผู้ฝึกสอนต้องเน้นเรื่องนโยบาย และการตัดสินใจในการไม่ผูกติดกับการต้องเป็นผู้ชนะตลอดไป จึงจะสามารถรับสภาพของความพ่ายแพ้ได้ กีฬา กับ ชีวิต ย่อมไม่มีอะไรแตกต่างกันมาก จังหวะดีก็ได้เปรียบ จังหวะไม่ดีก็เสียเปรียบ ชีวิตที่ก้าวผิดพลาดย่อมจะถล่มสู่ความล้มเหลว ฉันทัด เกมที่ผิดพลาดก็ย่อมเสียหายและพ่ายแพ้ฉันทัด

4. โค้ชต้องบรรจงสร้างนักกีฬาให้เล่นตามแผนและวิธีการของตน

สิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งของโค้ชคือต้องสามารถควบคุมนักกีฬาทั้งนอกสนามและในสนาม ขณะแข่งขัน ถ้าคุณเด็กตนเองไม่ได้ก็ไม่สามารถบังคับคู่ต่อสู้ให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ถึงแม้ว่านักกีฬาที่เชื่อมั่นและศรัทธาในตัวโค้ชจะเล่นกีฬาได้อย่างยอดเยี่ยมมหัศจรรย์ สิ่งโค้ชควรจำก็คือ เราอาจจะไม่สามารถชนะทุกเกม แต่การแพกลับง่ายเสียยิ่งกว่า (Tarkanian, 1981, p. 26, อ้างถึงใน อุดม พิมพา, 2549, หน้า 7)

5. จงเสาะแสวงหานักกีฬาที่คุณสอนได้ และจัดระบบการฝึกที่นักกีฬาสามารถนำไปใช้ได้จริง

ความสำคัญของข้อนี้ดูได้จากคำกล่าวของทาร์คาเนียน (Tarkaninan, 1981, p. 28, อ้างถึงใน อุดม พิมพา, 2549, หน้า 8)

“ข้าพเจ้าไปเสาะหานักกีฬาทุกครั้ง ถ้านักกีฬาคนนั้นมีความสามารถทางกีฬา และรักกีฬา คุณก็สามารถสอนเขาได้ทุกอย่าง นักกีฬาที่ดีจะเล่นโดยใช้สมอง ทั้งนี้มีไขเฉพาะเขาเรียนรู้ได้เท่านั้น แต่เพราะเขาพร้อมกว่า แต่คู่ต่อสู้ด้อยกว่าในการเตรียมตัวอีกด้วย”

โค้ชคือ ผู้มีความภาคภูมิใจ และตั้งมั่นที่จะสอนและฝึกเด็ก เพราะเด็กเหล่านั้นกำลังรอความสามารถของโค้ชที่จะเร่งเร้าและชักชวนให้มีความพร้อมและความตั้งใจที่จะเสียสละ อุทิศตนเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ

ปรัชญาของการรุก และรับย่อมแตกต่างกัน

ในการรุกราน Ridi (1966, p. 29-30, อ้างถึงใน อุดม พิมพา, 2549, หน้า 8)

“...ปรัชญาการรุกของเราอยู่ที่การเล่นแบบควบคุมเกม คือ จะยิงประตูเฉพาะลูกที่มีเปอร์เซ็นต์สูงเท่านั้น ไม่ยิงประตูฟรี เราไม่ชอบการดิ่งเกมเพื่อลดคะแนนลง เราจะพยายามทำคะแนนโดยเข้าเลย์-อัฟ ระยะ 10 ฟุตให้ได้ ในการรุกไม่เกิน 2-3 จังหวัด อาจจะใช้เวลาตั้งแต่ 15 วินาที หรือบางครั้งอาจจะถึง 20 กว่าวินาที เพื่อยิงประตูดังกล่าว ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับการเล่นการป้องกันของคู่ต่อสู้”

ไรดิ (Ridi) ยังเน้นเรื่องผู้เล่นทุกคนที่มีส่วนร่วมในการรุก ไม่ใช่ตัวเก่ง 2-3 คน แต่ใช้ทั้ง 5 คน อย่าให้การรุกเสียรูปแบบ เพราะเพียงความตื่นเต้นของเพื่อนร่วมทีมคนใดคนหนึ่ง ถ้าทำได้ควรมีส่วนทำคะแนนเพื่อเป็นกำลังใจ และสร้างความกลมเกลียว อย่าอาศัยผู้เล่นที่เด่นคนเดียว เพื่อผลชนะหรือผลของการรุก เพื่อประสบความสำเร็จ นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยสรุปไว้ว่า คนดูชอบการรุกที่มีแบบแผนมากกว่าการยิงประตูโดยไม่ยั้งคิด

สำหรับการป้องกันนั้นทาร์คาเนียน (Tarkanian, 1981, p. 31, อ้างถึงใน อุดม พิมพา, 2549, หน้า 8) เชื่อว่า การป้องกันคือฐานรากและหัวใจของเกมบาสเกตบอล การป้องกันช่วยให้ทีมฮึกเหิม รุกเร็วและกร้าวแกร่ง จุดมุ่งหมายของการป้องกันคือการไม่ยอมให้คู่ต่อสู้ได้เล่นเกมในรูปแบบที่พวกเขาต้องการ และยังคงไว้ในการบีบบังคับคู่ต่อสู้เพื่อให้พวกเขาทำผิดและคืนลูกบอลให้พวกเราครอบครอง