



หลักการและความสำคัญของการฝึกกีฬา

หลักและการฝึกกีฬา (Principles and Sport Coaching) มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำไปสู่การพัฒนาวงการกีฬาของไทย ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้นักกีฬาเกิดความสามารถสูงสุด โดยการนำเอาหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์และทางด้านสังคมมาใช้ในการฝึกกีฬา

ในปัจจุบันเราจะเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬามากขึ้น จึงหันมาเล่นกีฬากันอย่างแพร่หลาย ประกอบกับความต้องการด้านชื่อเสียงเกียรติยศและสิ่งตอบแทนด้านทรัพย์สินเงินทองของผู้เล่นและผู้ให้การสนับสนุน จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาจึงเปลี่ยนแปลงไป การส่งเสริมการเล่นกีฬาแบ่งออกเป็น 2 แนวทาง ได้แก่ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

เมื่อการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพหรือเพื่อประลองความสามารถ กลายเป็นการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬากันมากขึ้น ทำให้รูปแบบและวิธีการฝึกกีฬาเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งแต่เดิมนั้นการฝึกกีฬาจะเน้นเฉพาะการฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายและทักษะความชำนาญเท่านั้น โดยมีรูปแบบการฝึกและวิธีการฝึกไม่แน่นอน ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ อาศัยความรู้สึก ความรู้ และประสบการณ์ตรงของผู้ฝึกสอน (Coach) เป็นหลักสำคัญ ปัจจุบันรูปแบบและวิธีการฝึกมีความก้าวหน้ามากขึ้น ตามวิทยาการแขนงต่าง ๆ ที่ก้าวหน้ามากขึ้น มีการนำเอาความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีหลาย ๆ สาขามาใช้เพื่อพัฒนานักกีฬา มีการประยุกต์ใช้วิธีการและเทคนิคใหม่ ๆ ที่ได้มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยทางด้านกีฬามาใช้กับนักกีฬา ทำให้ขีดความสามารถของนักกีฬาสูงขึ้นตามลำดับ มีการทำลายสถิติกันมากขึ้น แตกต่างไปจากอดีตที่ผ่านมาอย่างชัดเจน

การฝึกกีฬาที่จะให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงต้องพยายามค้นหาวิธีการฝึกหรือปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬา ผลักดันให้ประสบความสำเร็จในด้านกีฬา ดังจะเห็นได้จากการกีฬาในยุคนี้ ความสมบูรณ์เฉพาะด้านสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถนำไปสู่ชัยชนะได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ ๆ รู้จักนำเอาหลักทฤษฎีและวิธีการต่าง ๆ ที่มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยมาใช้ในการฝึกกีฬา การคัดเลือกตัวนักกีฬาลดจนการจัดทำแบบการฝึกซ้อม โดยใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ ทุกรูปแบบ เพื่อจุดมุ่งหมายที่หวังไว้คือชัยชนะ และนอกจากจะใช้กลวิธีต่าง ๆ ในด้านการฝึกร่างกายแล้ว การพัฒนาและการปรับปรุงด้านอื่น ๆ จะต้องถูกนำมาใช้ควบคู่กันไปด้วย เช่น การพัฒนาทางด้านจิตใจ เป็นต้น

สาขาการศึกษาทางด้านพลศึกษาซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจำเป็นต้องศึกษาและเรียนรู้เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกกีฬา โดยการนำมาประยุกต์ใช้กับการฝึกกีฬาอย่างผสมผสานกับวิชาการทางพลศึกษาดังกล่าว ได้แก่ เรื่องดังต่อไปนี้ (ธวัช วีระศิริวัฒน์ 2538: 5-6)

1. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (Anatomy and Physiology of Exercise) เป็นวิชาที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานของร่างกาย ขณะพักผ่อนขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและหลังจากการออกกำลังกายแล้ว ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์มากยิ่งขึ้น เข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวของนักกีฬาขณะฝึกซ้อมและภายหลังการฝึกซ้อม สามารถพัฒนานักกีฬาให้มีความสามารถถึงขีดสุดได้

2. วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและแข่งขัน โดยใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ ช่วยจัดคนกับกีฬาให้เหมาะสมกัน เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬาหลายแง่ เช่น การคัดเลือกตัวนักกีฬา การฝึกซ้อม การบำรุงตัวนักกีฬา การประเมินผลการฝึกซ้อม และการป้องกันรักษาการบาดเจ็บจากการกีฬา เป็นต้น

3. กีฬาเวชศาสตร์ (Sports Medicine) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับชนิดของอันตรายสาเหตุของการบาดเจ็บทางกีฬา การหาวิธีป้องกันอันตรายหรืออุบัติภัยอันอาจเกิดขึ้นจาก

การเล่นกีฬา หลักและวิธีการปฐมพยาบาล การใช้ยากระตุ้น หลักโภชนาการทางการกีฬา ภายภาพบำบัดกับการกีฬา ตลอดจนศึกษาถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

4. จิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ในการแสดงออกทางด้านกีฬา ตลอดจนสภาพแวดล้อมต่าง ๆ และปัจจัยที่มีผลสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันโดยอาศัยเทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาใช้ในการฝึกทักษะกีฬา ทักษะก้าวหน้า เทคนิคต่าง ๆ หลักวิธีการฝึก การสอน ตลอดจนการฝึกสภาพจิตใจ กระตุ้นให้นักกีฬาได้แสดงออกอย่างเต็มขีดความสามารถ

5. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (Kinesiology) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวของมนุษย์ (Biomechanics) กฎในทางฟิสิกส์เกี่ยวกับแรงที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวหรือไม่สามารถเคลื่อนไหว ความสัมพันธ์ของกระดูกกับกล้ามเนื้อและประสาทกับกล้ามเนื้อการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของร่างกายและการประยุกต์หลักการเคลื่อนไหวต่าง ๆ มาใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดและไม่ได้รับการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหว

6. หลักและวิธีสอนพลศึกษา (Principles and Methodology of Teaching) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา ลักษณะของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา นักเรียนผู้เรียนวิชาพลศึกษา ทฤษฎีการเรียนรู้และการสร้างแรงจูงใจในวิชาพลศึกษา วิธีสอนและแบบการสอนต่าง ๆ ตลอดจนการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา เนื่องจากหลักและวิธีสอนพลศึกษาเป็นตัวเชื่อมระหว่างประสบการณ์และเนื้อหาในการสอนกับตัวนักเรียนหรือผู้รับการฝึก ทำให้มีการเรียนรู้หรือมีพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายปลายทางที่ได้วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความมุ่งหมายของการฝึกกีฬา

การฝึกกีฬาตามหลักการทางวิทยาศาสตร์เป็นกระบวนการที่ยุ่งยากสลับซับซ้อน ยากที่ผู้ฝึกสอนจะสามารถทำความเข้าใจ ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกกีฬา จะต้องรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความมุ่งหมายของการฝึกกีฬา เพื่อที่จะทำให้การฝึกกีฬามีประสิทธิภาพ

ความมุ่งหมายของการฝึกกีฬามีดังนี้คือ

1. เพื่อช่วยในการเตรียมความพร้อมให้แก่ นักกีฬาทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม ทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน

2. เพื่อช่วยในการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. เป็นการเพิ่มความมั่นใจให้กับนักกีฬาต่อการที่จะประสบผลสำเร็จ
4. เพื่อพัฒนารูปแบบนิสัยเฉพาะให้เกิดขึ้นและเป็นการปลดปล่อยความกังวลต่าง ๆ
5. เพื่อช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน ระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอน
6. เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกสอนรู้จักนักกีฬามากขึ้น สามารถวางแผนการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
7. เพื่อช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาแต่ละคนที่อยู่ในทีมและนักกีฬากับผู้ฝึกสอนให้ดียิ่งขึ้น
8. เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกสอนสามารถตัดสินใจในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และคัดเลือกตัวนักกีฬาเพื่อลงทำการแข่งขันได้อย่างเหมาะสมและเที่ยงตรง

ขอบข่ายของการฝึกกีฬา

ก่อนที่จะรู้ถึงขอบข่ายของการฝึกกีฬา จำเป็นต้องเข้าใจความหมายของการฝึกหรือการฝึกซ้อมดังนี้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2529: 1) ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกในการสัมมนา กีฬาแห่งชาติที่จังหวัดร้อยเอ็ด ไว้ว่า

การฝึก หมายถึง การกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ซ้ำ ๆ กันเพื่อรักษาหรือยกระดับทักษะนั้น ๆ ให้ดีขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2534: 9) ได้ให้ความหมายของการฝึกซ้อมไว้ดังนี้

การฝึกซ้อม หมายถึง การให้ส่วนของร่างกายที่ใช้ในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะปกติอย่างเป็นระเบียบและเพิ่มขึ้นเป็นลำดับขั้น เป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานจนเหมาะสมกับความ ต้องการของกีฬาที่ฝึก การฝึกซ้อมกีฬาจากผู้ที่ไม่เคยเล่นกีฬามาก่อนจนถึงขั้นเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ดังนี้

1. การฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมสำหรับฝึกกีฬาเฉพาะอย่าง

2. การฝึกเพื่อเสริมสร้างรากฐานทางกีฬาเฉพาะอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในลักษณะของกีฬานั้น ๆ
3. การฝึกเพื่อให้ได้สมรรถภาพและความสามารถสูงสุด

ประเภทของการฝึกกีฬา

การฝึกซ้อมกีฬาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. การฝึกเทคนิค
2. การฝึกสมรรถภาพทางกาย

1. การฝึกเทคนิค เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละประเภทของกีฬา แยกออกเป็น 2 แบบคือ

1.1 เทคนิคพื้นฐาน คือท่าทางหรือการเคลื่อนไหวที่ให้มีประสิทธิภาพดีที่สุด โดยประหยัดกำลังที่สุดซึ่งในกีฬาแต่ละประเภทกำหนดไว้

1.2 เทคนิคพลิกแพลง อาศัยความสามารถเฉพาะตัวไหวพริบ พรสวรรค์ และประสบการณ์จากการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

หลักเกณฑ์ของการฝึกเทคนิค คือการทำซ้ำบ่อย ๆ ในท่าที่ให้ผลดีที่สุด ข้อที่ต้องคำนึงถึง คือ

1. ตัวผู้ฝึก อายุ รูปร่าง สมรรถภาพทางกายเหมาะสมหรือไม่
2. ต้องเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาไปหาหนัก ช้าไปหาเร็ว และน้อยไปหามาก
3. ไม่ควรฝึกเทคนิคเมื่อร่างกายเกิดการเมื่อยล้าแล้ว

2. การฝึกสมรรถภาพทางกาย เป็นการฝึกเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ มีความพร้อมของร่างกายและจิตใจที่จะทำการฝึกหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกีฬาที่ไม่ต้องการเทคนิคมาก ผลการแข่งขันเกือบจะขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว แต่ในกีฬาที่ใช้เทคนิคมาก การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้นักกีฬาผู้นั้นสามารถปฏิบัติตามเทคนิคที่ได้ฝึกมาอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

การฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกีฬาทุกประเภท กีฬาแต่ละประเภทต้องการสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านมากน้อยต่างกัน ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องเลือกการฝึก

สมรรถภาพทางกายให้ตรงกับความต้องการของกีฬานั้น ๆ ซึ่งได้กล่าวรายละเอียดในเรื่องของการฝึกสมรรถภาพทางกายไว้ในบทต่อไป

ประโยชน์ของการฝึกกีฬา

การฝึกกีฬาที่ดำเนินไปตามหลักการและวิธีที่ถูกต้องจะอำนวยประโยชน์ให้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้ (ธวัช วีระศิริวัฒน์ 2538: 11)

1. ทำให้นักกีฬามีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ ก่อนการแข่งขัน และขณะแข่งขัน
2. ทำให้นักกีฬาฟื้นสภาพได้เร็วภายหลังการแข่งขัน มีความพร้อมที่จะทำการแข่งขันครั้งต่อไปได้
3. ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาการทางด้านทักษะ ทางด้านสมรรถภาพทางกาย และขีดความสามารถให้สูงขึ้น
4. ทำให้ความสัมพันธ์และการประสานงานในทีมนักกีฬายิ่งขึ้น นักกีฬาเข้าใจ และยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน
5. ทำให้ผู้ฝึกสอนกีฬารู้จักขีดความสามารถ ความถนัด อุปนิสัยใจคอของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อจัดนักกีฬาลงทำการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม