

บทที่ 2

ผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา

ความหมายและความสำคัญของผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอน (Coach) หมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการสอน การฝึก และการแนะนำเทคนิคทางกีฬาเฉพาะอย่าง ตลอดจนการวางแผนการฝึกตลอดฤดูกาลฝึกซ้อมและจัดการแข่งขัน เพื่อสร้างทีมกีฬาให้มีมาตรฐานการเล่นสูง รู้จักนำทักษะใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึก รู้จักนำความรู้และหลักการฝึกตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ไปใช้ได้อย่างถูกต้อง (ชาญชัย โปธิ์คลัง 2532: 10)

ผู้ฝึกสอน (Coach) หมายถึง ผู้มีหน้าที่ มีความรับผิดชอบในการฝึกกีฬาให้มีความพร้อมที่จะเล่นหรือแข่งขัน สามารถแสดงความสามารถทางการกีฬาได้อย่างสูงสุด ดีที่สุด โดยการชี้แนะ และชี้นำ การเล่นการแข่งขัน เพื่อนำนักกีฬาก้าวไปสู่ความสำเร็จของการแข่งขัน หรือเล่นกีฬา ตลอดจนควบคุมและรับผิดชอบมารยาทความประพฤติ พฤติกรรมการแสดงออก คุณธรรมของนักกีฬา ถือว่าพฤติกรรมที่นักกีฬาแสดงออกเป็นผลมาจากการสอนของผู้ฝึกสอน ความดีหรือความบกพร่องทั้งหมดที่นักกีฬาแสดงออกมานั้นเป็นความดีหรือความบกพร่องของผู้ฝึกสอน (ธวัช วีระศิริวัฒน์ 2538: 18)

สรุป ผู้ฝึกสอน (Coach) คือผู้ให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอน และฝึกฝนให้ลูกทีมหรือนักกีฬาประสบผลสำเร็จในด้านกีฬาแต่ละประเภทที่ตนเองรับผิดชอบอยู่ และพยายามศึกษาค้นคว้าหาความรู้หรือเทคนิคใหม่ ๆ มาให้นักกีฬาได้ฝึกฝนอยู่เสมอ

กีฬาทุกประเภทที่นิยมเล่นกันทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาพื้นเมือง หรือกีฬาสากลก็ตามจำเป็นต้องมีผู้ฝึกสอนด้วยกันทั้งนั้น เพราะการมีผู้ฝึกสอนเป็นการแสดงให้เห็นว่ามีผู้คอยควบคุมดูแลฝึกฝน ให้ถูกต้องตามเกณฑ์โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม ผู้ฝึกสอนย่อมมีความสำคัญมาก เพราะโดยธรรมชาติของกีฬาประเภททีมก็ย่อมบอกให้ทราบอยู่ในตัวเองแล้วว่า

ผู้เล่นมากกว่า 1 คน การมีผู้เล่นมากกว่า 1 คนนั้น ย่อมหมายความว่า พื้นฐานการเล่นของนักกีฬาย่อมมีความแตกต่างกัน ซึ่งความแตกต่างกันนั้นจะเป็นไปตามธรรมชาติของความสามารถเฉพาะตัวของนักกีฬาก็ดี หรือสิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไปก็ดี ล้วนเป็นปัญหาที่ผู้ฝึกสอนจะต้องหาวิธีหล่อหลอมความแตกต่างเหล่านั้น ให้นักกีฬาเป็นเสมือนบุคคลคนเดียวกันและมีความสามารถใกล้เคียงกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ลักษณะของผู้ฝึกสอนที่ดี

การเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีนั้นจะต้องมีหน้าที่และบทบาทหลายประการ จึงจะทำให้ทีมหรือกีฬาที่ตนรับผิดชอบนั้นไปสู่จุดมุ่งหมายได้ นอกจากนี้ผู้ฝึกสอนที่ดีควรจะมีความรู้และประสบการณ์เป็นพื้นฐาน สิ่งที่สำคัญยิ่งนักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังอีกด้วย

ลักษณะของผู้ฝึกสอนที่ดีมีดังนี้

1. ใฝ่หาความรู้ที่ทันสมัยเกี่ยวกับหลักและวิธีการฝึก

ผู้ฝึกสอนที่มีความรอบรู้ในหลักเกณฑ์ที่เกี่ยวกับหลักและวิธีการฝึกเป็นอย่างดีนั้นสามารถนำมาใช้ฝึกนักกีฬา ทำให้นักกีฬามีทักษะในการเล่นและความสามารถดีขึ้น นอกจากนี้ความรู้ด้านวิชาการต่าง ๆ ของผู้ฝึกสอนจะต้องให้ทันสมัยอยู่เสมอ และสามารถนำความรู้นั้นมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกให้ได้มากที่สุด

2. มีความสามารถวิเคราะห์ แก้ไข ทั้งท่าทางและสไตล์ของผู้เล่น

ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องสามารถวิเคราะห์ได้ว่านักกีฬาของตนมีความสามารถระดับใด และมีทักษะท่าทาง ซึ่งยังบกพร่องที่จะแก้ไขอะไรบ้าง สิ่งเหล่านั้นเมื่อผู้ฝึกสอนทราบจะต้องชี้แนะให้นักกีฬาแต่ละคนของตนได้ปรับปรุง เพื่อที่จะทำให้ความสามารถหรือทักษะของนักกีฬาได้พัฒนาไปถึงจุดสูงสุด

3. มองเห็นคุณค่าของการกีฬา

ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องยอมรับคำกล่าวที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” เพราะการกีฬานั้นนอกจากจะสอนให้คนรู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักการให้อภัยแล้ว ยังจะสอนให้คนมีความเสียสละมีระเบียบวินัย มีความเชื่อมั่นและมีความยุติธรรมไม่เห็นแก่ตัว สิ่งเหล่านี้ผู้ฝึก

สอนสามารถจะปลูกฝังและหล่อหลอม ให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ เพื่อที่จะช่วยให้นักกีฬานั้น เมื่อเติบโตขึ้นจะได้เป็นพลเมืองดีของชาติสืบต่อไป

4. มีการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

บุคลิกภาพที่ดีของผู้ฝึกสอนสามารถจะดึงดูดและสร้างความศรัทธาที่น่าเชื่อถือให้นักกีฬาซึ่งเป็นลูกทีมได้ ซึ่งทำให้การดำเนินการต่าง ๆ ภายในทีมเป็นไปโดยความราบรื่น การพัฒนาบุคลิกภาพของผู้ฝึกสอนสามารถดำเนินการได้โดยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้คือการแต่งกายดี รู้จักกาลเทศะ มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่อ้วน กระจับกระจาง ทะมัดทะแมง มีอารมณ์มั่นคงและสุขุมเยือกเย็น (เจษฎา เกียรติ 2530: 12-17)

5. มีจิตสำนึกในความรับผิดชอบ

การเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีและมีคุณภาพนั้น จะต้องเป็นคนที่มีจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่ ในบางครั้งผู้ฝึกสอนจะต้องใช้อำนาจบ้าง เพื่อเสริมสร้างให้ผู้ฝึกสอนมีความเชื่อมั่นรับผิดชอบในการควบคุมการฝึกซ้อม และเป็นที่เกรงขามของนักกีฬา การแสดงอำนาจบ้างในบางโอกาสจะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเชื่อฟังในการฝึกตามที่ผู้ฝึกสอนต้องการ แต่การใช้อำนาจจะกระทำบ่อยครั้งก็ไม่ได้เพราะจะเป็นการสร้างความคิดค้นให้กับนักกีฬามากเกินไป ความสำนึกในความรับผิดชอบนี้ยังรวมไปถึงการแข่งขันด้วย นั่นคือเมื่อการแข่งขันได้รับชัยชนะ ก็หมายความว่า ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬามีความสำนึกในความรับผิดชอบร่วมกัน และในเวลาเดียวกัน ถ้าการแข่งขันเกิดความพ่ายแพ้ก็ไม่ควรโยนความผิดไปให้นักกีฬาแต่เพียงฝ่ายเดียว ควรมีความรับผิดชอบร่วมกันในความคิดพลาด เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6. มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของมนุษย์

ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับกายวิภาคและสรีรวิทยาในการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับมนุษย์ การปฐมพยาบาล วิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้และจะต้องพยายามศึกษาหาความรู้ใหม่ ด้วยการติดตามงานวิจัยใหม่ ๆ เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพของมนุษย์ ความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ผู้ฝึกสอนจะต้องรู้ต้องเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้ดี ความรู้ใดก็ตามถ้าผู้ฝึกสอนยังไม่ทราบและไม่แน่ใจในการนำไปใช้ ก็ไม่ควรจะนำไปฝึกนักกีฬาโดยเด็ดขาด เพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายกับนักกีฬาได้

กีฬา นั้น ๆ เป็นอย่างดี รู้กติกาแข่งขัน รอบรู้ในยุทธจักรของกีฬานั้น ๆ เช่น รู้ว่ามีทีมใดบ้าง และจะฝึกอย่างไร สิ่งเหล่านี้ผู้ฝึกสอนจะต้องรอบรู้ นอกจากนี้ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้ด้าน เนื้อหากลยุทธวิธี เคล็ดลับการฝึกในการทำทีมไปสู่ความสำเร็จ และผู้ฝึกสอนจะต้องได้รับการยอมรับและนับถือจากนักกีฬา และเพื่อนร่วมทีมด้วย

9. การมีความรู้และเข้าใจจิตวิทยา

ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้ในด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล นักกีฬาบางคนสอนเข้าใจง่ายและฝึกง่าย ส่วนบางคนสอนเข้าใจยากและฝึกยาก ฉะนั้นการฝึกและการสอนต้องให้เป็นที่เข้าใจของนักกีฬาแต่ละคน ผู้ฝึกสอนต้องไม่เอาแต่ใจตนเอง ต้องพยายามให้นักกีฬาปรับปรุงทักษะของตนให้ดีขึ้น และเมื่อนักกีฬามีความทุกข์ มีปัญหาหรือมีความคับข้องใจ ไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องรับฟังและช่วยแก้ปัญหาให้ ในขณะที่มีการแข่งขันผู้ฝึกสอนต้องมีวิธีกำจัดความตื่นเต้นที่มากเกินไปให้ลดลง เพราะความตื่นเต้นที่มากเกินไปจะทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง

ผู้ฝึกสอนต้องพยายามสร้างขวัญและกำลังใจให้นักกีฬาอยู่เสมอ เพราะจะทำให้ นักกีฬามีขวัญและกำลังใจที่ดี และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

10. ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักกีฬา

ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ในด้านต่าง ๆ เช่น ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย อดทน และยอมรับความคิดเห็นของนักกีฬาด้วยความเต็มใจ เมื่อนักกีฬาในทีม มีความขัดแย้ง ผู้ฝึกสอนจะต้องทำตัวเป็นกลาง และแก้ปัญหาด้วยความยุติธรรม

