

## บทที่ 8

### การวางแผนฝึก

#### ความสำคัญของการวางแผนการฝึก

การฝึกซ้อมกีฬาทุกประเภท เพื่อให้ให้นักกีฬามีขีดความสามารถสูงสุดได้ต้องมีการฝึกซ้อม การฝึกซ้อมกีฬาแต่ละประเภทต้องมีการวางแผนในการฝึก ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป รวมทั้งการฝึกปฏิบัติของทักษะและเทคนิคของกีฬานั้นๆ ด้วยโปรแกรมการฝึกในแต่ละปี จึงจำเป็นต้องมีการจัดระบบการฝึก และต้องตั้งอยู่บนหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้อง

การเตรียมนักกีฬาเพื่อการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้าเสมอ เพื่อหาช่องทางที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาได้รับการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 10-11 เดือน ต่อหนึ่งปีฤดูกาลแข่งขัน นักกีฬาแต่ละคนจะต้องทำการฝึกซ้อมอย่างน้อย 5-6 วันต่อ 1 สัปดาห์ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของความเข้มแข็งและความทนทานให้กับนักกีฬา โดยปกติการวางแผนการฝึกจะพิจารณาจัดทำเป็นแผนตลอดปี ซึ่ง (ซาญชัย โปธิ์คลัง 2532: 65-69) ได้แบ่งการฝึกซ้อมออกเป็น 3 ระยะเวลาใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ระยะเวลาเตรียม (preparation period) ประมาณ 6 เดือน
2. ระยะเวลาแข่งขัน (competition period) ประมาณ 5 เดือน
3. ระยะเวลาพัก (transition period) ประมาณ 1 เดือน

ในระยะเวลาเตรียม (P.P.) และระยะเวลาแข่งขัน (C.P.) เราแบ่งออกย่อยได้อีก 3 ระยะเวลาคือ

1. ระยะเวลาเตรียม (P.P.)
  - 1.1 ระยะเวลาเตรียมระยะที่ 1 ( $P^1$ ) ประมาณ 1 1/2 เดือน
  - 1.2 ระยะเวลาเตรียมระยะที่ 2 ( $P^2$ ) ประมาณ 2 เดือน
  - 1.3 ระยะเวลาเตรียมระยะที่ 3 ( $P^3$ ) ประมาณ 2 1/2 เดือน
2. ระยะเวลาแข่งขัน (C.P.)
  - 2.1 ระยะเวลาเตรียมเพื่อการแข่งขัน (preparatory competition) (P.C.)

2.2 ระยะการแข่งขัน (main competition) (M.C.)

2.3 ระยะหลังการแข่งขัน (post competition) (P.O.C.)

### ระยะเตรียมระยะที่ 1 (P<sup>1</sup>) (preparation period)

ระยะเตรียมที่ 1 หรือ P<sup>1</sup> นี้ใช้เวลาประมาณ 2 เดือน แต่ประมาณ 15 วันจะเข้าซ้อมหรือคาบเกี่ยวเข้าไปอยู่ในระยะ P<sup>2</sup> ในอเมริกาเขาเรียกระยะนี้ว่าเป็นระยะหยุดการแข่งขัน "Off Season" ซึ่งจะเน้นให้เห็นว่าจะไม่มีการแข่งขันเลยในระยะนี้ แต่ก็มีบางกลุ่มเรียกระยะนี้ว่าระยะต้นฤดูการฝึกซ้อม "Early Season" แม้จะเรียกชื่อกันอย่างไรก็ตาม ความหมายหรือเป้าหมายประสงค์ของระยะเตรียมนี้ก็เพื่อต้องการพัฒนาการในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- สร้างความทนทาน (muscular endurance) สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ซึ่งความทนทานสามารถฝึกได้โดย

- วิ่งช้า ๆ ในระยะทางไกล ๆ หรือวิ่งไปเรื่อย ๆ
- วิ่ง Cross Country โดยกำหนดเวลาหรือกำหนดระยะทาง
- เล่นเกมกีฬาบางอย่าง เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ
- สร้างความสมบูรณ์ทั่ว ๆ ไปของร่างกาย (general fitness)
- ฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วยเบา ๆ ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว
- การบริหารด้วยมือเปล่า ทำท่าทางการออกกำลังกายที่สามารถทำให้กล้ามเนื้อ

ความเหยียดตัวได้เต็มที่ (stretching exercise) พวกเคลื่อนไหวที่ทำให้ข้อต่อใหญ่ ๆ ในร่างกายได้บริหาร อันจะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวตลอดระยะการเคลื่อนที่ของมัน (full range of motion)

การเริ่มการฝึกระยะแรก ๆ ควรจะเริ่มการฝึกอย่างเบา ๆ ก่อน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของนักกีฬาแต่ละคนในขณะนั้นเป็นสำคัญ สำหรับนักกีฬาฝึกใหม่ ชายควรจะใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที หญิงประมาณ 10-15 นาที

สำหรับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายค่อนข้างดี เด็กชายควรฝึกใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที เด็กหญิงควรประมาณ 15-25 นาที อย่างไรก็ตามเรื่องระยะทางต้องขึ้นอยู่กับระดับอายุด้วย ซึ่งสามารถทดสอบได้จากการจับชีพจรในแต่ละวัน หรือแต่ละครั้งที่มีการฝึกซ้อม

การกำหนดโปรแกรมการฝึกประจำวันอาจกำหนดได้ดังนี้

วันจันทร์ - วิ่งช้า ๆ ติดต่อกันระยะทางไกล ๆ

.....

.....

- ท่าออกกำลังกาย และ ท่าออกกำลังกาย
- วิ่งขึ้นที่สูง ๆ วิ่งขึ้นบันได อัฒจันทร์
- พวก Isometric Exercises
- การฝึกแบบหมุนเวียน (circuit training) เป็นต้น

ในระยะเตรียมระยะที่ 2 นี้ กิจกรรมที่ใช้การกระโดดทั้งหลาย เช่น กระโดดไกล กระโดดสูง เข่งก้าวกระโดด และพวกวิ่งระยะสั้น ๆ ก็ควรฝึกควบคู่ไปด้วย แต่เมื่อผ่านการฝึกไปครึ่งระยะ (ประมาณ 1 เดือน) ก็สามารถแยกฝึกได้ และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในระยะนี้ควรจะทำให้ความสนใจเกี่ยวกับการรักษาระดับสมรรถภาพของร่างกายให้ดีขึ้นอยู่เสมอ นอกจากนี้จะต้องย้มาถึงเรื่องเทคนิค ทักษะและแก้ไขจุดที่ผิดพลาดต่างไปด้วย ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ฟังรำลึกถึงผลที่เกิดจากข้อผิดพลาดต่าง ๆ ในปีก่อนนำมาแก้ไขปรับปรุงในการฝึกซ้อมในครั้งนี้อย่างยิ่งขึ้นอีก

### ระยะเตรียมระยะที่ 3 ( $P^3$ )

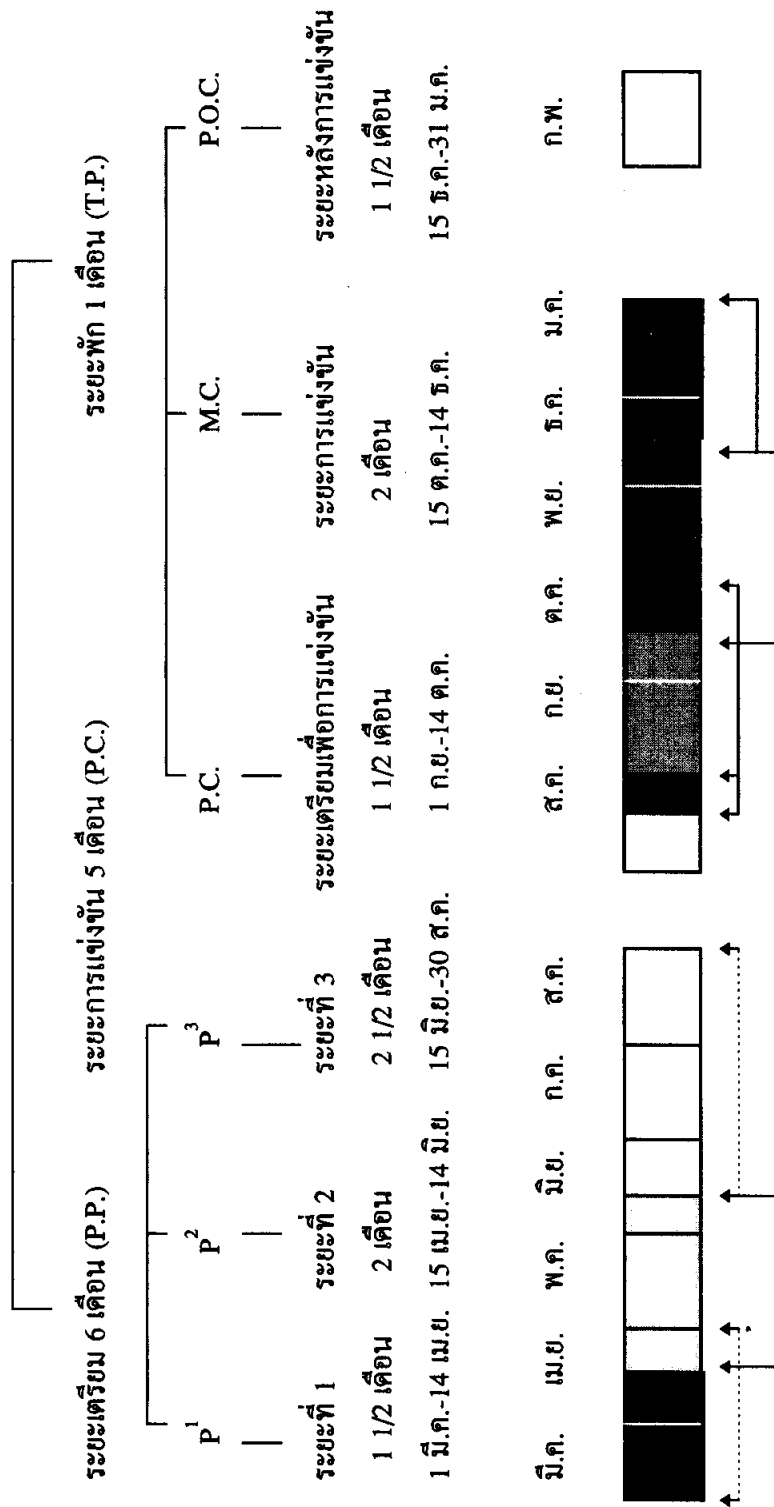
เมื่อหมดระยะเตรียมที่ 2 หรือ  $P^2$  จะตามด้วยระยะ  $P^3$  ซึ่งช่วงเวลาค่อนข้างสั้น ๆ กัน ระยะนี้เป็นระยะที่หนักที่สุดในระยะเตรียม ทั้งนี้เพราะว่าระยะนี้เราจะคงรักษาไว้ซึ่งอะไรก็





ตารางแผนการฝึกตลอดปี

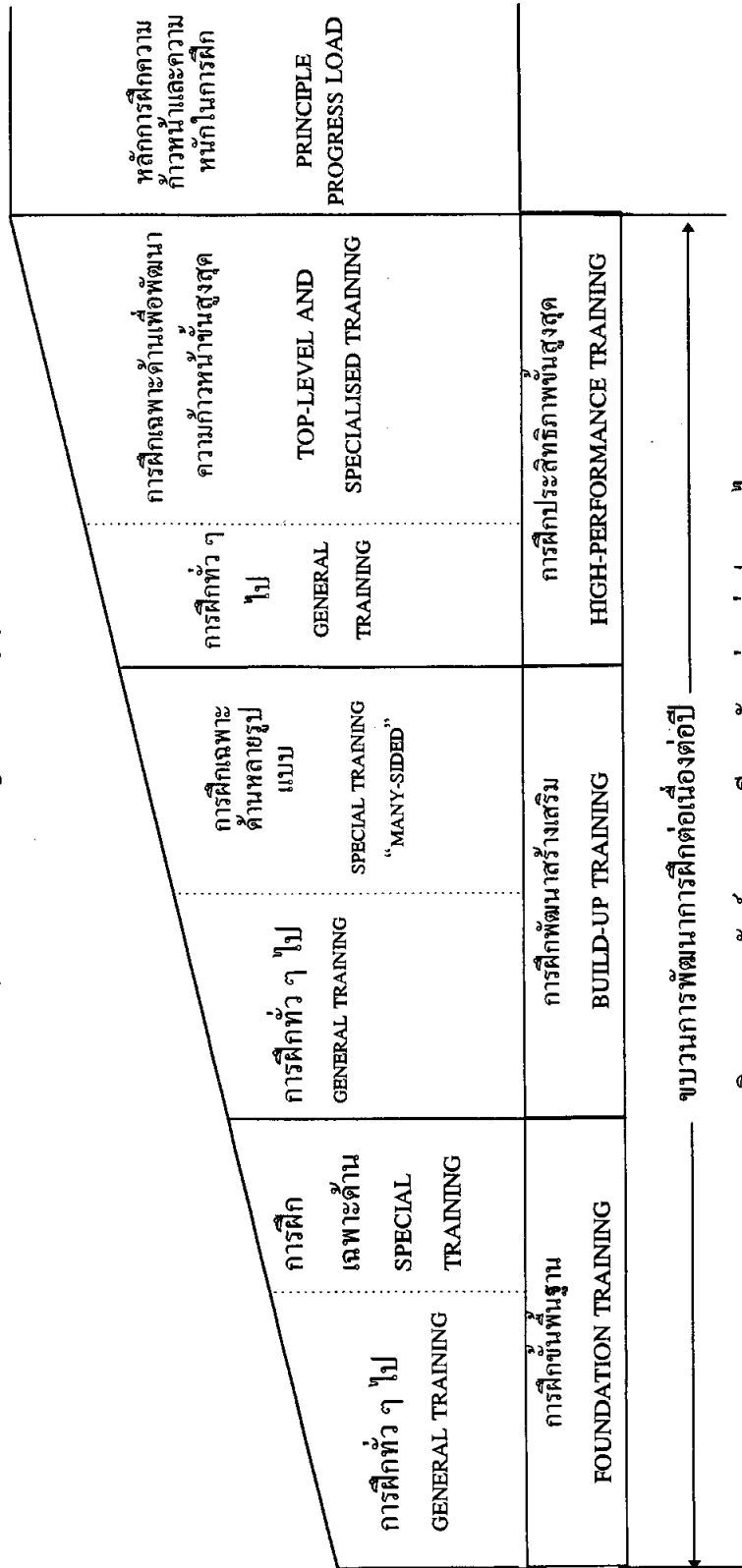
ระยะเวลา 12 เดือน (1 ปี)



P หรือ off season หรือ preparatory หรือ early season

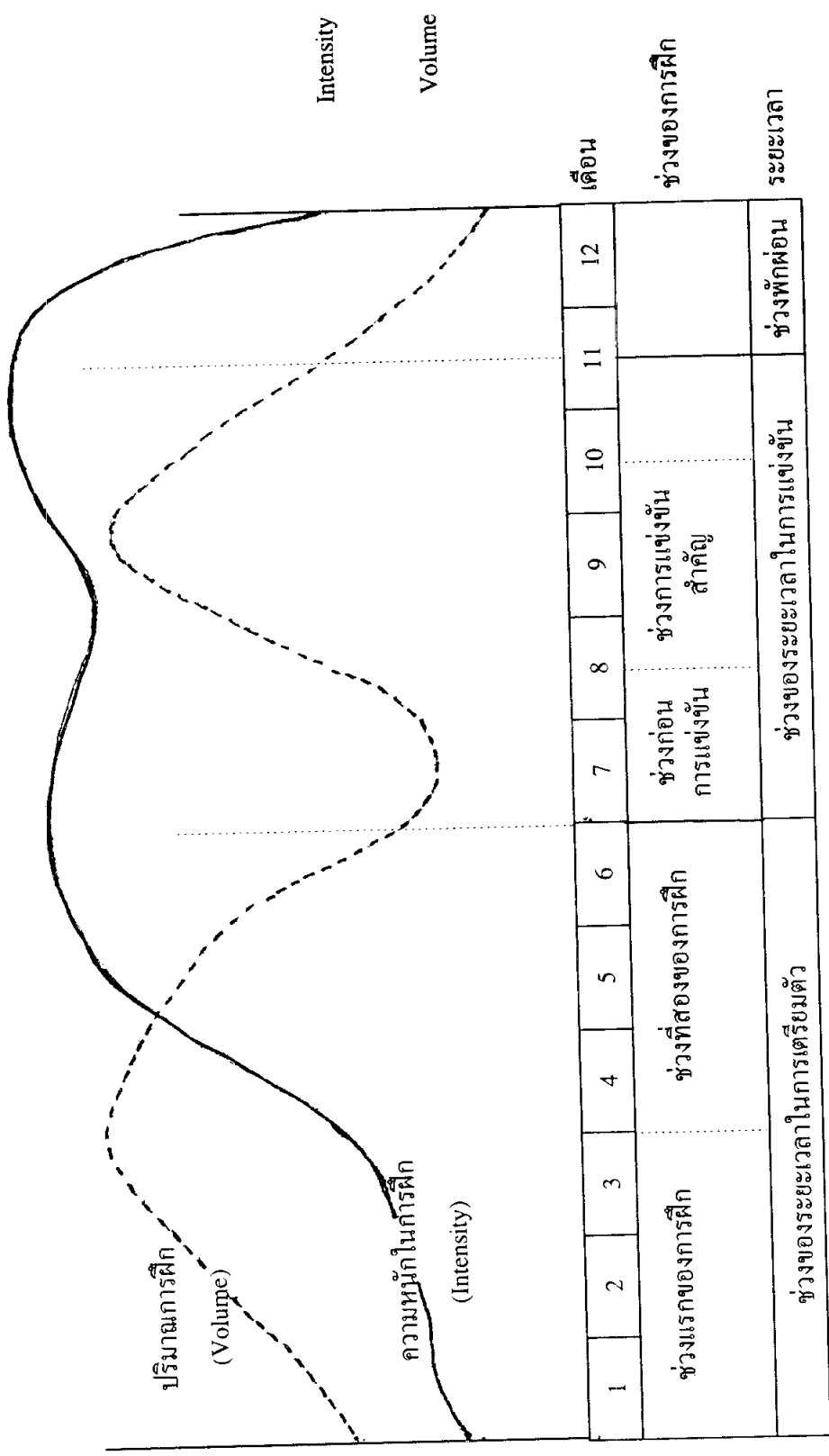


(Process of training over many years)





ระดับของความหนักในการฝึก



		เดือน											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ช่วงแรกของการฝึก	ช่วงที่สองของการฝึก	ช่วงของการแข่งขันที่สำคัญ											
	ช่วงก่อนการแข่งขัน	ช่วงของการแข่งขัน											
ช่วงของระยะเวลาในการเตรียมตัว		ช่วงของระยะเวลาในการแข่งขัน											
		ช่วงพักฟื้น											
		ระยะเวลา											

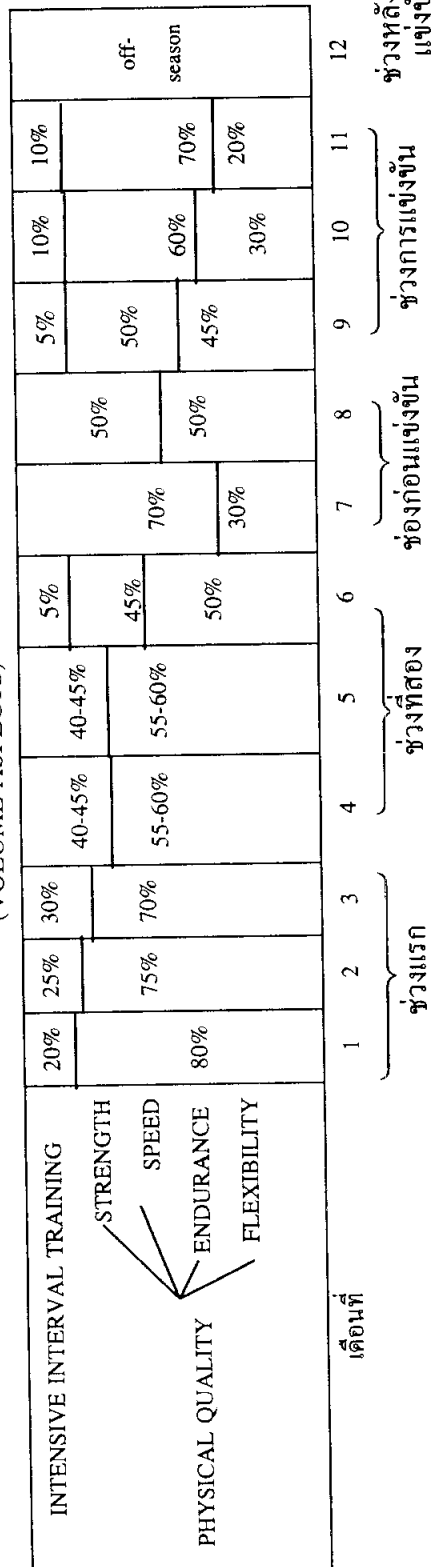
โครงการฝึกซ้อม (Planing of Training)

โครงการแข่งขัน (Planing of Competition)

จุดมุ่งหมายของการฝึก	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.
เสริมสร้างสมรรถภาพทั่วไป	■	■	■									
ความแข็งแรง ความอดทน ฯลฯ	■	■	■									
ความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อสูงสุด												
พลังกล้ามเนื้อและความแข็งแรงทั่วไป												
พลังกล้ามเนื้อและความแข็งแรงเฉพาะส่วน												
การประสานงานของกล้ามเนื้อและเทคนิคการเคลื่อนไหว												
เทคนิคการบริหารร่างกายและทักษะเฉพาะด้าน												
ความเร็วเฉพาะประเภทกีฬาการบริหารประเภทความอ่อนตัวการบริหารประเภทยืดกล้ามเนื้อ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
สมรรถภาพในการทำงานแบบไม่ให้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อ			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
สมรรถภาพในการทำงานแบบที่ใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
วงจรถ่ายฝึกซ้อม	ช่วงแรกของการฝึก					ช่วงที่สองของการฝึก			ช่วงก่อนแข่งขัน		ช่วงหลังแข่งขัน	
	ช่วงแรกของการฝึก					ช่วงที่สองของการฝึก			ช่วงก่อนแข่งขัน		ช่วงหลังแข่งขัน	

โปรแกรมการฝึก TRAINING PROGRAM	ระยะทางฝึก DISTANCE	จำนวนที่ขยทฝึก REPETITION	ความหนักในการฝึก LOAD	การพักระหว่างช่วงฝึก REST INTERVAL
EXTENSIVE INTERVAL TRAINING	ยาว	มาก	เบา-ปานกลาง	สั้น
INTENSIVE INTERVAL TRAINING	สั้น	น้อย	ปานกลาง-หนัก	ปานกลาง-นาน

การกำหนดปริมาณความหนักเบาในการฝึก  
(VOLUME ASPECTS)



ตารางที่นำมาเสนอนี้ แสดงถึง วิธีการจัดโปรแกรมการฝึกจะต้องให้ความสำคัญสัมพันธ์สอดคล้องกัน ระหว่างปริมาณความหนักเบาและคุณภาพในการฝึก เช่น ในเดือนแรก อาจจะเน้นความหนักเพียง 20% แต่เห็นทางด้าน PHYSICAL QUALITY 80% ส่วนในเดือนที่ 6 มีการเน้นการฝึกทางด้านระบบประสาทเพิ่มเติมด้วย (เจริญ กระบวนรัตน์ สมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย)

## แผนการการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมที่ลอกเลียนจากคนอื่นมาเป็นการฝึกซ้อมที่ไม่ดี ผู้ฝึกสอนควรจะเป็นผู้วางแผนและกำหนดการฝึกซ้อมให้ผู้เล่น เมื่อได้รับคำแนะนำที่ดีควรพิจารณาว่าถูกต้องแล้วจึงจะนำมาใช้ ถ้าคิดว่าตนเองจะเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี ควรจะมีการศึกษามาก ๆ ควรจะทำให้ทีมของเรามีลักษณะเด่น ควรมีแผนการฝึกดังนี้

1. การแบ่งเวลาในการเรียน และการฝึกซ้อม
2. จุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นระดับใด
3. ลักษณะและประเภทของทีม
4. สภาพแวดล้อมของทีม
5. จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อม

### กฎของการวางแผนการฝึกซ้อม

1. วิธีการฝึกซ้อมมีหลายวิธี
  - 1.1 ทาวิธีฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับทีม
  - 1.2 ไม่ควรฝึกอย่างธรรมดาเกินไป ควรหาวิธีไม่ให้ทีมเบื่อหน่าย โดยการหาวิธีฝึกซ้อมแบบใหม่ ๆ มาให้ลูกทีมฝึกอยู่เสมอ
  - 1.3 ควรฝึกเป็นทีม
  - 1.4 แยกฝึกแต่ละคนในกรณีที่ต้องการเสริมเทคนิคเฉพาะด้าน
2. ให้รู้ถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมให้แน่ชัด
  - 2.1 ก่อนการฝึกซ้อม ควรจะให้ชี้แจงให้เข้าใจกัน
  - 2.2 ในระหว่างการฝึกซ้อม ควรจะให้ให้นักกีฬาจุดมุ่งหมายของการฝึกแต่ละอย่าง
  - 2.3 หลังจากฝึกซ้อมเสร็จ ควรจะแก้ไขพิจารณาสิ่งที่ทำไปแล้วและปรับปรุงแก้ไข
  - 2.4 ในระหว่างฝึกซ้อมถ้าเกิดการผิดพลาดจะต้องแก้ไขปรับปรุงในขณะนั้น
  - 2.5 ในการตักเตือนผู้เล่นคนใดคนหนึ่งผู้เล่นคนอื่น ๆ ก็ควรจะได้ทราบข้อผิดพลาดและการแก้ไขด้วย
  - 2.6 เวลาแนะนำผู้ฝึกสอนจะต้องพูดเสียงดังฟังชัด

3. ผู้ฝึกสอนจะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายของผู้เล่นแต่ละคน (วางตำแหน่งของผู้เล่นด้วย) ผู้เล่นคนใดมีฝีมือทางใดก็ควรจะให้เล่นตำแหน่งนั้น
4. เวลาในการฝึกซ้อมควรจะมียืดหยุ่นได้
  - 4.1 การฝึกซ้อมไม่ควรกำหนดเวลาที่เที่ยงตรงเกินไป เช่น ฝึกการรับควมยืดหยุ่นตามสถานการณ์
  - 4.2 ในการฝึกซ้อมผู้เล่นจะมีช่วงการพัฒนาดีขึ้น ผู้ฝึกสอนจะต้องให้เวลาแก่นักกีฬาให้สามารถมีการเล่นเป็นแบบของตัวเอง
  - 4.3 ไม่ควรจะทำตามใจผู้เล่น ควรจะฝึกสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ
5. ควรจะพิจารณาแผนการฝึกซ้อมที่ใช้แล้วนำมาพิจารณาปรับปรุงใหม่ ไม่ว่าจะ เป็นแผน 1 ปี 1 เดือน หรือ 1 วัน ก็ตาม
6. ในการเล่นจะเล่นตามแบบแผนอย่างเดียวไม่ได้ (ไม่ควรกำหนดตายตัว)
  - 6.1 แบบของการเล่นต้องได้รับการฝึกและอาศัยประสบการณ์ของผู้เล่นด้วย
  - 6.2 แบบของการเล่นที่ดีเกิดจากการเรียนรู้พื้นฐานที่ดี (ผู้เล่นมีพื้นฐานดี)
7. ให้ผู้เล่นมีความมั่นใจในตัวเองที่จะเล่น
  - 7.1 ในการฝึกถ้าฝึกซ้ำจากจนผู้เล่นชำนาญเพียงอย่างเดียวนั้นอาจจะทำให้ผู้เล่นเบื่อ
  - 7.2 ไม่ควรตำหนิผู้เล่นเพียงอย่างเดียว ถ้าทำดีควรมีการชมเชยบ้าง
8. ในช่วงที่การแข่งขันใกล้เข้ามาควรจะได้ดูการเล่นของกลุ่มต่อสู้เป็นอย่างไร แบบการเล่นของกลุ่มต่อสู้เป็นอย่างไร จะต้องศึกษาสิ่งที่ว่ามานี้ให้ดี
9. การแข่งขันจริงเป็นการฝึกซ้อมที่ดีอย่างหนึ่ง
  - 9.1 ทำการแข่งขันกันเอง (ให้มีจุดมุ่งหมายที่แน่ชัด)
  - 9.2 ให้พยายามได้แข่งกับทีมอื่นมาก ๆ

ในช่วงที่แข่งขันไม่ควรคิดจะชนะอย่างเดียวควรจะได้ศึกษาการเล่นไปด้วย
10. การฝึกซ้อมที่หนัก
  - 10.1 การฝึกซ้อมที่หนักเกินไปไม่ใช่การฝึกซ้อมที่ดี
  - 10.2 การฝึกซ้อมควรฝึกทุก ๆ วันถึงแม้ว่าจะใช้เวลาไม่มากก็ตาม
  - 10.3 ให้ผู้เล่นมีอารมณ์ร่วมในการฝึกซ้อม



6. ความก้าวหน้าของนักกีฬา (athletic's performance) หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของนักกีฬา ความเอาใจใส่มีวินัย และมีความเชื่อมั่นมั่นใจ และเอาใจใส่ในการฝึกซ้อมตนเอง และเชื่อฟังข้อเสนอแนะจากผู้ฝึกสอน มีความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร และทุ่มเทต่อการฝึกการเล่นอย่างจริงจัง

องค์ประกอบทั้งหมดประการนี้เป็นสิ่งสำคัญต่อการฝึกนักกีฬา ส่วนรายละเอียดในแต่ละประการนั้นขึ้นอยู่กับการจัดว่าจะสามารถนำไปดำเนินการได้อย่างเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้ยังรวมไปถึงสภาพของภูมิประเทศ ภูมิอากาศ อุณหภูมิ อาหาร การรับรู้ และการจัดสวัสดิการต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นและเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักกีฬาทั้งสิ้น