

บทที่ 8

การวางแผนการฝึก

ความสำคัญของการวางแผนการฝึก

การฝึกซ้อมกีฬาทุกประเภท เพื่อให้นักกีฬามีจิตความสามัคระสูงสุด ได้ต้องมีการฝึกซ้อม การฝึกซ้อมกีฬาแต่ละประเภทต้องมีการวางแผนในการฝึก ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไป รวมทั้งการฝึกปฏิบัติของทักษะและเทคนิคของกีฬานั้นๆ ด้วย โปรแกรมการฝึกในแต่ละปี จึงจำเป็นต้องมีการจัดระบบการฝึก และต้องตั้งอยู่บนหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้อง

การเตรียมนักกีฬาเพื่อการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนที่จะต้องมีการเตรียมการ ไว้ล่วงหน้า เสมอ เพื่อหาช่องทางที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาได้รับการตื่นตัวอย่างตลอดเวลา ซึ่งจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 10-11 เดือน ต่อหนึ่งปีถัดการแข่งขัน นักกีฬาแต่ละคนจะต้องทำการฝึกซ้อมอย่างน้อย 5-6 วันต่อ 1 สัปดาห์ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของความเข้มแข็งและความทนทานให้กับนักกีฬา โดยปกติการวางแผนการฝึกจะพิจารณาจัดทำเป็นแผนตลอดปี ซึ่ง (จากชัย พิธีกัลัง 2532: 65-69) "ได้แบ่งการฝึกซ้อมออกเป็น 3 ระยะใหญ่ ๆ ดังนี้"

1. ระยะเตรียม (preparation period) ประมาณ 6 เดือน
2. ระยะแข่งขัน (competition period) ประมาณ 5 เดือน
3. ระยะพัก (transition period) ประมาณ 1 เดือน

ในระยะเตรียม (P.P.) และระยะแข่งขัน (C.P.) เราแบ่งออกย่อยได้อีก 3 ระยะคือ

1. ระยะเตรียม (P.P.)
 - 1.1 ระยะเตรียมระยะที่ 1 (P^1) ประมาณ $1 \frac{1}{2}$ เดือน
 - 1.2 ระยะเตรียมระยะที่ 2 (P^2) ประมาณ 2 เดือน
 - 1.3 ระยะเตรียมระยะที่ 3 (P^3) ประมาณ $2 \frac{1}{2}$ เดือน
2. ระยะแข่งขัน (C.P.)
 - 2.1 ระยะเตรียมเพื่อการแข่งขัน (preparatory competition) (P.C.)

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

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

ระยะเตรียมระยะที่ 1 (P^1) (preparation period)

ระยะเตรียมที่ 1 หรือ P^1 นี้ใช้เวลาประมาณ 2 เดือน แต่ประมาณ 15 วันจะช้าซึ่งอนหรืออาจเกี่ยวเข้าไปอยู่ในระยะ P^2 ในอเมริกาเรียกระยะนี้ว่าเป็นระยะหยุดการแข่งขัน “Off Season” ซึ่งจะเน้นให้เห็นว่าจะไม่มีการแข่งขันเลยในระยะนี้ แต่ก็มีบางกลุ่มเรียกระยะนี้ว่าระยะต้นฤดูกาลการฝึกซ้อม “Early Season” แม้จะเรียกชื่อกันอย่างไรก็ตาม ความหมายหรือเป้าประสงค์ของระยะเตรียมนี้ก็เพื่อต้องการพัฒนาการในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- สร้างความทนทาน (muscular endurance) สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ซึ่งความทนทานสามารถฝึกได้โดย

- วิ่งช้า ๆ ในระยะทางไกล ๆ หรือวิ่งไปเรื่อย ๆ
- วิ่ง Cross Country โดยกำหนดเวลาหรือกำหนดระยะทาง
- เล่นเกมกีฬาง่ายอย่าง เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ
- สร้างความสมบูรณ์ทั่ว ๆ ไปของร่างกาย (general fitness)
- ฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วยเบา ๆ ฝึกความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว
- การบริหารด้วยมือเปล่า ทำทางการออกกำลังกายที่สามารถทำให้กล้ามเนื้อมีความหยาดด้วยตัวได้เต็มที่ (stretching exercise) พวณเคลื่อนไหวที่ทำให้ข้อต่อใหญ่ ๆ ในร่างกายได้บริหาร อันจะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวตลอดระยะการเคลื่อนที่ของมัน (full range of motion)

- การเรียนการฝึกระยะแรก ๆ ควรจะเริ่มการฝึกอย่างเบา ๆ ก่อน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของนักกีฬาแต่ละคนในขณะนี้เป็นสำคัญ สำหรับนักกีฬาฝึกใหม่ ชัยควรจะใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที หลังจากประมาณ 10-15 นาที

สำหรับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายค่อนข้างดี เด็กชายควรฝึกใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที เด็กหญิงควรประมาณ 15-25 นาที อย่างไรก็ตามเรื่องระยะทางต้องขึ้นอยู่กับระดับอายุด้วย ซึ่งสามารถทดสอบได้จากการจับชีพจร ในแต่ละวัน หรือแต่ละครั้งที่มีการฝึกซ้อม

การกำหนดโปรแกรมการฝึกประจำวันอาจกำหนดได้ดังนี้

วันจันทร์ - วิ่งช้า ๆ ติดต่อกันระยะทางไกล ๆ

วันอังคาร	- เล่นเกมกีฬาบางอย่าง
วันพุธ	- วิ่งบนพื้นทรายตามชายหาด
วันพฤหัสบดี	- วิ่ง Cross Country
วันศุกร์	- วิ่งช้า ๆ ระยะทางไกล ๆ
วันเสาร์	- พัก

ระยะเตรียมระยะที่ 2 (P^2)

ระยะเตรียมที่ 2 หรือ P^2 นี้ใช้เวลาประมาณ 2 เดือน แต่ 15 วันจะไปอยู่ในระยะ P^1 และ อีก 15 วัน จะไปอยู่ในระยะ P^3 ระยะนี้เป็นระยะที่จะเสริมสร้างด้านความแข็งแรง และรักษาไว้ซึ่งความทนทานและความอ่อนตัว โดยทั่ว ๆ ไป การฝึกในระยะนี้อาจใช้ Weight Training การฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วย ให้ความหนักของงานหนักกว่าระยะ P^1 และ ต้องให้เหมาะสมกับสภาพความพร้อมและความต้องการของแต่ละบุคคล

- Medicine ball ลูกนอลโต ๆ นำมาฝึกโดยการทุ่ม ขว้าง ปา หรือเล่น
- ไถเชือก กระโดดเชือก
- วิ่งขึ้นที่สูง ๆ วิ่งขึ้นบันได อัพจันทร์
- พวก Isometric Exercises
- การฝึกแบบหมุนเวียน (circuit training) เป็นต้น

ในระยะเตรียมระยะที่ 2 นี้ กิจกรรมที่ใช้การกระโดดทั้งหลาย เช่น กระโดดไกล กระโดดสูง เขย่งก้าวกระโดด และพวกวิ่งระยะสั้น ๆ ก็ควรฝึกควบคู่ไปด้วย แต่เมื่อผ่านการฝึกไปครึ่งระยะ (ประมาณ 1 เดือน) ก็สามารถแยกฝึกได้ และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในระยะนี้ควรจะให้ความสนใจเกี่ยวกับการรักษาและดับสมรรถภาพของร่างกายให้ดีขึ้นอยู่เสมอ นอกจากนี้จะต้องย้ำถึงเรื่องเทคนิค ทักษะและแก้ไขข้อผิดพลาดต่างไปด้วย ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ พึงรำลึกถึงผลที่เกิดจากข้อผิดพลาดต่าง ๆ ในปีก่อนนำมาแก้ไขปรับปรุงในการฝึกซ้อมในครั้งนี้ให้ดียิ่งขึ้นอีก

ระยะเตรียมระยะที่ 3 (P^3)

เมื่อหมดระยะเตรียมที่ 2 หรือ P^2 ตามด้วยระยะ P^3 ซึ่งช่วงเวลาคล้าย ๆ กัน ระยะนี้เป็นระยะที่หนักที่สุดในระยะเตรียม ทั้งนี้เพราะว่าระยะนี้เราจะคงรักษาไว้ซึ่งอะไรมี

ตามที่ได้รับการฝึกและเกิดผลมาจากระยะ P¹ และ P² นอกเหนือจากนี้เราจะต้องพัฒนาความเร็วและพลังกึ่งคงรักษาระดับสูงสุดที่เรามีอยู่ที่ได้สะสมไว้แล้วนั้น ขอให้ลองนึกถึงนักกีฬาระดับโอลิมปิก หรือการแข่งขันระดับสำคัญ ๆ ของโลก เราจะพบว่านักกระโดดหรือวิ่งเร็วจะมีอยู่น้อยคนมากที่ยังคงเหรียบญาน้ำเป็นครั้งที่สอง แต่จะเดียวกัน พวกรักวิ่งระยะไกล นักทุ่ม หรือข้าว่างจะสามารถครองสถิติถึง 4 สมัย

ในการเพิ่มความเร็ว (speed) มีวิธีการดังต่อไปนี้

- การวิ่งสลับ-พัก (interval training)
- การวิ่ง Fartlek
- การฝึกแบบหมุนเวียน (circuit training)
- การฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วยแต่ปฏิบัติการอย่างเร็ว (wight training)
- การออกกำลังอย่างแรง ๆ เช่น พวกระโดดทั้งหลาย
- กระโดดเชือกเร่งความเร็วมาก ๆ โดยมีน้ำหนักถ่วงที่เอว
- วิ่งลงจากภูเขาหรือที่สูง
- วิ่งบนพื้นเสื่อเลื่อนกล
- ฝึกวิ่งออกสตาร์ท (starting block)

ระยะเตรียมเพื่อการแข่งขัน (preparatory competition) (P.C.)

ระยะเตรียมเพื่อการแข่งขัน (P.C.) ระยะนี้จะกินเวลาประมาณ $1\frac{1}{2}$ เดือน และ เช่นเดียวกันจะไปควบคู่กับการแข่งขันกับระยะ (P³) ประมาณ 15 วัน และระยะการแข่งขัน (M.C.) ประมาณ 15 วัน เพราะฉะนั้นจึงเป็นระยะเวลาจริง ๆ เป็นเวลาถึง $2\frac{1}{2}$ เดือน เมื่อเข้าสู่ระยะนี้ก็หมายความว่านักกีฬาจะได้สร้างทักษะกลไกเฉพาะอย่าง เช่น ความแข็งแรง ความทนทาน ความอ่อนตัว เป็นต้นมาแล้วเป็นอย่างดี เมื่อผ่านระยะที่หนักมาได้ถึงระยะเตรียมระยะที่ 3 (P³) นักกีฬาทั้งหลายจะต้องรักษาไว้ซึ่งคุณภาพดี ๆ ดังที่กล่าวแล้วนั้น นอกจากนี้จะต้องเริ่มสำรวจหรือทดสอบตัวเอง โดยให้มีการประกอบด้วยการให้แข่งขันย่อย ๆ ทุก ๆ สัปดาห์ หรืออาจจะให้ทำการทดสอบโดยการแข่งขันกับเวลาและระยะทาง หรือความสูง เป็นต้น หากมีโปรแกรมการแข่งขันจริงที่สามารถจัดได้ก็จะช่วยปรับปรุงทักษะได้เป็นอย่างดี แต่ต้องพึงระวังว่าจะต้องไม่หวังว่าจะเล่นได้ที่สุดในระยะนี้ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อม โดยที่จะต้องทำให้นักกีฬาของตนมีการเล่นที่คงที่ใน

ระดับสูงหรือดีกว่าเล็กน้อย ในการแข่งขันแต่ละครั้ง อย่าลืมนักกีฬาจะต้องเล่นดีที่สุดกีฬาในถุงการแข่งขันจริง หรือรายการที่ตั้งใจอาไว้ท่านั้น

ระยะการแข่งขัน (main competition) (M.C.)

ระยะการแข่งขัน (M.C.) ระยะนี้จะใช้เวลาประมาณ 2 เดือน เช่นเดียวกับระยะเตรียมเพื่อการแข่งขัน (P.C.) เพิ่มความเกี่ยว關係หัวท้ายอีก 15 วัน ร่วมเวลาจริงจะเป็น 3 เดือน ระยะนี้จะมีการแข่งขันใหญ่ ๆ หรือเป็นระยะเป้าหมายที่เรากำหนดที่จะให้นักกีฬาเล่นให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ระยะนี้นักกีฬาจะต้องฝึกหนักที่สุดและมีการพักผ่อนอย่างเต็มที่ภายหลังจากการแข่งขันในแต่ละรายการ การอบอุ่นร่างกาย (warm up) เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจะต้องทำให้ดีที่สุดและเหมาะสม นอกจากนี้นักกีฬาจะต้องรู้จักเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตน เองอย่างให้เจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไข้หวัด หรือความเจ็บป่วยอื่น ๆ หรือการบาดเจ็บต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ นักกีฬาจะต้องเล่นให้ดีที่สุดเต็มความสามารถทุกครั้งที่มีการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นที่ใด ๆ ก็ตาม

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

ระยะหลังการแข่งขัน (P.O.C.) จะใช้เวลาประมาณ $1\frac{1}{2}$ เดือน และเป็นช่วงระยะเวลาที่ไม่ไปไหนกับระยะอื่นเลย หลังจากที่หมดรายการแข่งขันที่ตั้งใจตั้งเป้าหมายไว้เสร็จแล้ว นักกีฬาจะต้องค่อย ๆ ลดการฝึกหนักลงทีละน้อย หรือค่อย ๆ ลดลง ซึ่งก็ยังคงมีการเข้าร่วมในการแข่งขันบ้าง แต่ไม่ลึกลับอาจริงอาจงาจนอย่างแต่ก่อน การอบอุ่นร่างกายยังเป็นต้องทำอย่างดีเหมือนเดิม เพื่อป้องกันและรักษาบาดเจ็บ รายการที่เคยทำต่าง ๆ มา ก่อนต้องลดลงจนกว่าร่างกายของนักกีฬาแต่ละคนสามารถปรับตัวอยู่ในสภาพที่ไม่เครียด หรืออาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าในสภาพที่ร่างกายมีความพอดี (fit) อยู่ในระดับปานกลาง ระยะนี้ นักกีฬายังคงต้องออกกำลังกายอยู่เสมอ และแนะนำว่า หากมีโอกาสควรจะได้เข้าร่วมเล่นกีฬาประเภทอื่น ๆ ด้วย เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอลหรืออื่น ๆ เป็นต้น เพราะจะทำให้สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปคงอยู่ได้ ไม่ลดต่ำเป็นศูนย์

ระยะพัก (transition period) (T.P.)

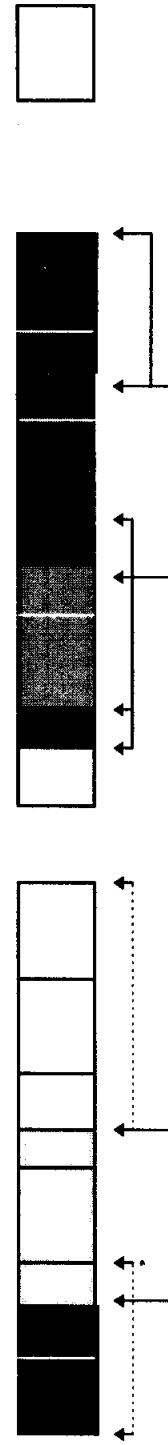
ระยะพัก หรือบางคนเรียกระยะนี้ว่า Active Rest ระยะนี้มีประมาณ 1 เดือน นักกีฬาควรจะได้เข้าร่วมการเล่นเกมที่สนุกสนานต่าง ๆ หรือกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความพอกพอใจ เช่น การไถนา จักรยาน ว่ายน้ำ ทำสวนครัว การท่องเที่ยวหรือทศนศึกษา หิ้งนี้เพื่อที่จะให้ลีมงานหนักที่ได้ฝึกในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทำให้ร่างกายสดชื่น นอกจากนี้ยังทำให้ด้านจิตใจแจ่มใสขึ้นอีกด้วย

ตารางแผนกรื้นฟูกลอดด้วย

ระยะเวลา 12 เดือน (1 ปี)

ระยะที่ 6 เดือน (P.P.) ระยะการเปลี่ยน 5 เดือน (P.C.)

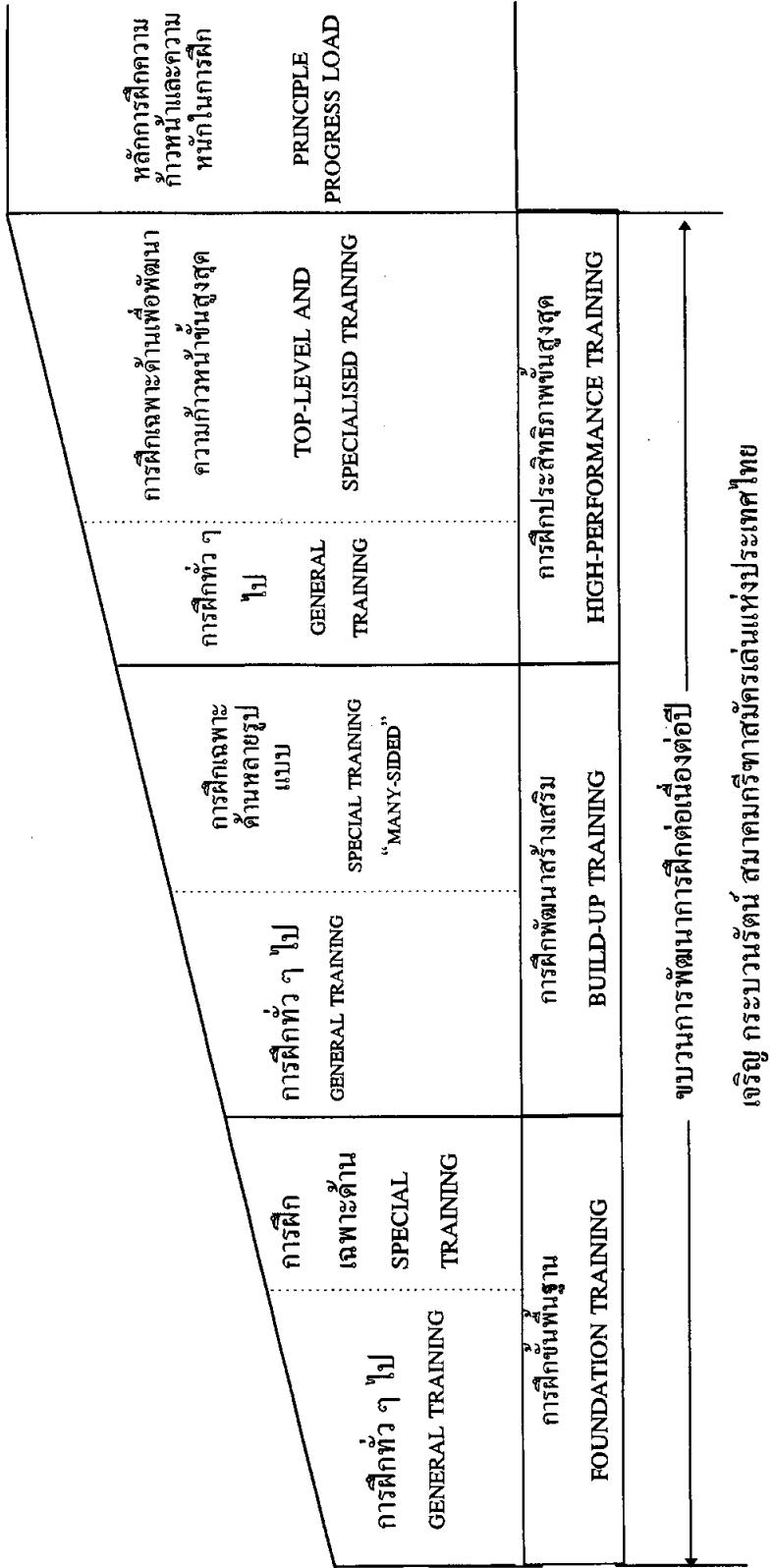
ระยะที่ 1		ระยะที่ 2		ระยะที่ 3		ระยะการเปลี่ยน		ระยะการเปลี่ยน		ระยะหลังการเปลี่ยน	
มิ.ก.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
1 น.ก.-14 เม.ย.	15 เม.ย.-14 มิ.ย.	15 มิ.ย.-30 ส.ค.	1 ก.ย.-14 ต.ค.	1 ต.ค.-14 พ.ค.	1 พ.ค.-14 มิ.ย.	1 น.ก.-14 เม.ย.	15 เม.ย.-30 ส.ค.	1 ก.ย.-14 ต.ค.	1 ต.ค.-14 พ.ค.	15 มิ.ย.-31 น.ค.	15 ก.พ.-31 น.ค.
P ¹	P ²	P ³	P.C.	M.C.	P.O.C.						



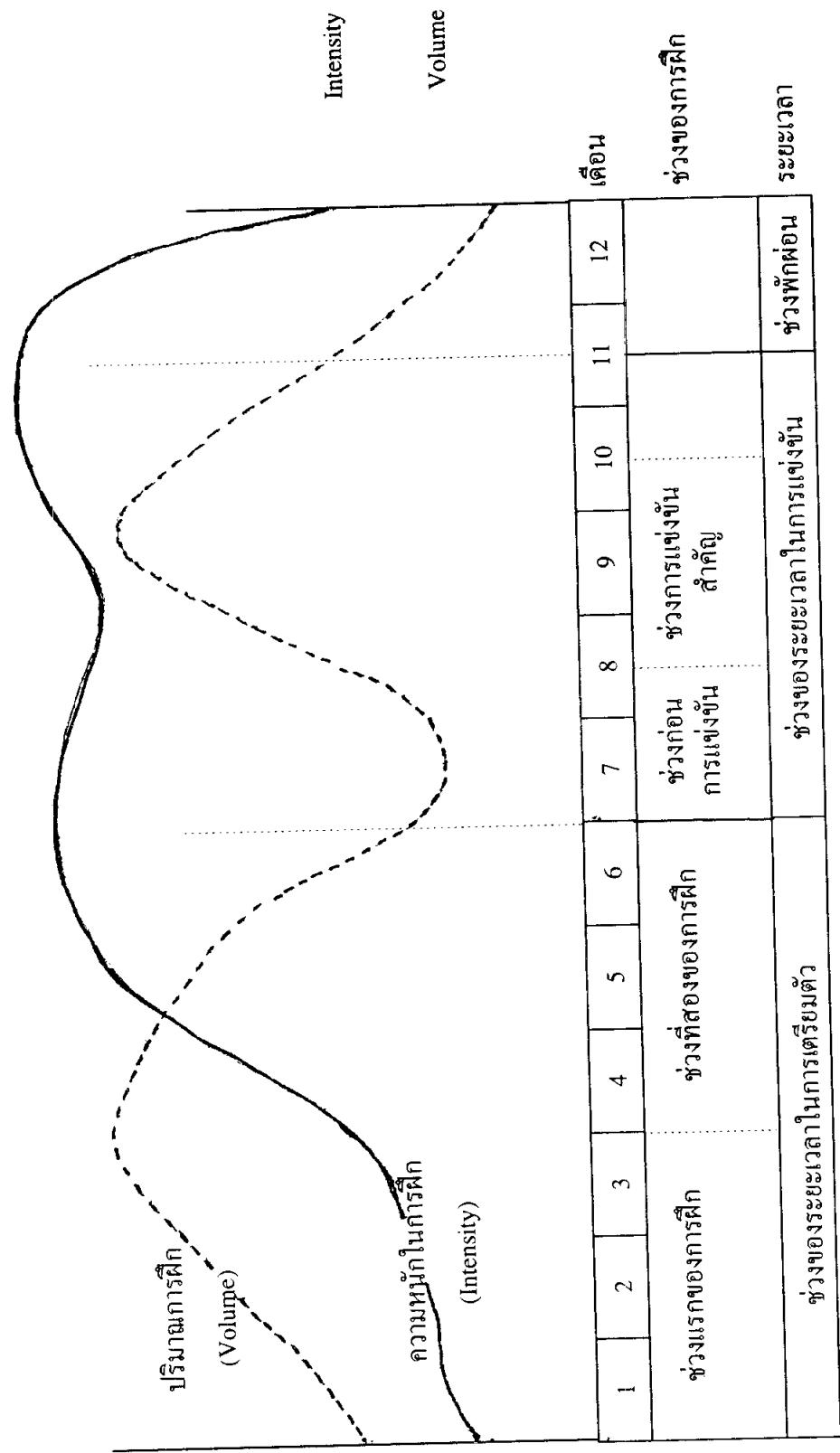
P 休耕 off season 休耕 preparatory 休耕 early season

โครงการฝึกซ้อมนักกีฬา (Planing of Training)

(Process of training over many years)



ระดับของความหนักในการรักษา



โครงการฝึกซ้อม (Planing of Training)

โครงการแข่งขัน (Planing of Competition)

ชุดบุญธรรมของครูผู้สอน	พ.ย.	ต.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.
เสริมสร้างสมรรถภาพทั่วไป ความเข้มแข็ง ความอดทนฯลฯ												
ความแข็งแรง แรงกล้าในสี่ด้านอย่างต่อเนื่อง พัฒนากล้ามเนื้อและความแข็งแรง ทั่วไป												
พลังกล้าในสี่ด้านอย่างต่อเนื่อง แข็งแรง พละกำลัง												
การประทุมงานของลูกศิษย์ในแต่ละเดือน เทคนิคการครองเรือนไทย												
เทคนิคการบริหารร่างกายและ ทักษะทางด้าน												
ความเร็วและแรงที่มาก บริหารรังษีหัวใจอย่างดีที่สุด บริหารรังษีหัวใจอย่างดีที่สุด												
สมรรถภาพในการทำงานแบบใหม่ ให้ออกซิเจนของลูกศิษย์												
สมรรถภาพในการทำงานแบบใหม่ ออกซิเจนของลูกศิษย์												
วงจรการฝึกซ้อม												
	ช่วงแรกของครรภ์											
	ช่วงที่สองของครรภ์											
	ช่วงที่สามของครรภ์											
	ช่วงการเปลี่ยนผ่านสำหรับแม่											
	ช่วงหลังแม่คลอด											

โปรแกรมการฝึก TRAINING PROGRAM	ระยะทางที่ฝึก DISTANCE	จำนวนที่ซ้ำที่ฝึก REPETITION	ความหนักในการฝึก LOAD	การพักระหว่างช่วง休息 REST INTERVAL
EXTENSIVE INTERVAL TRAINING	ไกล	มาก	เบา-ปานกลาง	สั้น
INTENSIVE INTERVAL TRAINING	สั้น	น้อย	ปานกลาง-หนัก	ปานกลาง-นาน

การทำหานตามความหนักในการฝึก

(VOLUME ASPECTS)

INTENSIVE INTERVAL TRAINING		20%	25%	30%	40-45%	40-45%	5%	50%	50%	5%	10%	10%
STRENGTH	SPEED	75%	70%	55-60%	55-60%	45%	45%	70%	70%	50%	50%	off-season
SPEED	ENDURANCE	80%				50%	50%	30%	30%	45%	60%	
ENDURANCE	FLEXIBILITY									30%	30%	70%
										20%		
เตือนที่		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	ช่วงแรก	ช่วงที่สอง			ช่วงก่อนแข่งขัน			ช่วงการแข่งขัน			ช่วงพักฟื้น	

ตารางที่ 6 นำเสนอผลของการฝึกซ้อมที่ต้องใช้มีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ระหว่างปริมาณความหนักของและคุณภาพในการฝึก เช่น ในเดือนแรก อาจจะเน้นความหนักเพียง 20% เท่านั้นมาต่อไป PHYSICAL QUALITY 80% ส่วนในเดือนที่ 6 นิยามหนักของกีฬา
ให้ต้านทานแรงบันดาลใจเพิ่มเติมด้วย (เช่น กระบวนการรับหน้า สามารถรักษาสมรรถภาพเดิมแห่งประภ�性ที่ดี)

แผนการการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมที่ลอกเลียนจากคนอื่นมาเป็นการฝึกซ้อมที่ไม่ดี ผู้ฝึกสอนควรจะเป็นผู้วางแผนและกำหนดการฝึกซ้อมให้ผู้เล่น เมื่อได้รับคำแนะนำติดต่อกันควรจะพิจารณาว่าถูกต้องแล้วจึงจะนำมาใช้ ถ้าคิดว่าตนเองจะเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี ควรจะมีการศึกษามาก ๆ ควรจะทำให้ทีมของตนมีลักษณะเด่น ควรมีแผนการฝึกดังนี้

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

กุญแจของการวางแผนการฝึกซ้อม

1. วิธีการฝึกซ้อมมีหลายวิธี
 - 1.1 ハウวิธีฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับทีม
 - 1.2 ไม่ควรฝึกอย่างธรรมชาติเกินไป ควรหาวิธีไม่ให้ทีมเบื่อหน่าย โดยการหาวิธีฝึกซ้อมแบบใหม่ ๆ มาให้ถูกที่มีฝึกอยู่เสมอ
 - 1.3 ควรฝึกเป็นทีม
 - 1.4 แยกฝึกแต่ละคนในกรณีที่ต้องการเสริมเทคนิคเฉพาะด้าน
2. ให้รู้สึกจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมให้แน่ชัด
 - 2.1 ก่อนการฝึกซ้อม ควรจะให้ชี้แจงให้เข้าใจกัน
 - 2.2 ในระหว่างการฝึกซ้อม ควรจะให้นักกีฬารู้จุดมุ่งหมายของการฝึกแต่ละอย่าง
 - 2.3 หลังจากฝึกซ้อมเสร็จ ควรจะแก้ไขพิจารณาสิ่งที่ทำไปแล้วและปรับปรุงแก้ไข
 - 2.4 ในระหว่างฝึกซ้อมถ้าเกิดการผิดพลาดจะต้องแก้ไขปรับปรุงในขณะนั้น
 - 2.5 ในการตักเตือนผู้เล่นคนใดคนหนึ่งผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่ควรได้ทราบข้อผิดพลาดและการแก้ไขด้วย
 - 2.6 เวลาแนะนำผู้ฝึกสอนจะต้องพูดเสียงดังฟังชัด

3. ผู้ฝึกสอนจะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายของผู้เล่นแต่ละคน (วางแผนของผู้เล่นด้วย) ผู้เล่นคนใดมีมือทางใดก็ควรจะกำหนดให้เล่นตำแหน่งนั้น
4. เวลาในการฝึกซ้อมควรจะยืดหยุ่นได้
 - 4.1 การฝึกซ้อมไม่ควรกำหนดเวลาเที่ยงตรงเกินไป เช่น ฝึกการรับควรยืดหยุ่นตามสถานการณ์
 - 4.2 ใน การฝึกซ้อมผู้เล่นจะมีช่วงการพัฒนาดีขึ้น ผู้ฝึกสอนจะต้องให้เวลาแก่นักกีฬาให้สามารถมีการเล่นเป็นแบบของตัวเอง
 - 4.3 ไม่ควรจะอ่อนตามใจผู้เล่น ควรจะฝึกสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ
5. ควรจะพิจารณาแผนการฝึกซ้อมที่ใช้แล้วนำมายังการปรับปรุงใหม่ ไม่ว่าจะเป็นแผน 1 ปี 1 เดือน หรือ 1 วัน ก็ตาม
6. 在การเล่นจะเล่นตามแบบแผนอย่างเดียวไม่ได้ (ไม่ควรกำหนดตายตัว)
 - 6.1 แบบของการเล่นต้องได้รับการฝึกและอาศัยประสบการณ์ของผู้เล่นด้วย
 - 6.2 แบบของการเล่นที่ดีเกิดจาก การเรียนรู้พื้นฐานที่ดี (ผู้เล่นมีพื้นฐานดี)
7. ให้ผู้เล่นมีความมั่นใจในตัวเองที่จะเล่น
 - 7.1 ใน การฝึกถัดฝึกซ้ำกันจนผู้เล่นชำนาญเพียงอย่างเดียวันนี้อาจทำให้ผู้เล่นเบื่อ
 - 7.2 ไม่ควรดำเนินผู้เล่นเพียงอย่างเดียว ถ้าทำดีควร มีการซัมเมชันบ้าง
8. ในช่วงที่การแข่งขันใกล้เข้ามาควรจะได้ดูการเล่นของคู่ต่อสู้เป็นอย่างไร แบบการเล่นของคู่ต่อสู้เป็นอย่างไร จะต้องศึกษาสิ่งที่ว่ามานี้ให้ดี
9. การแข่งขันจริงเป็นการฝึกซ้อมที่ดีอย่างหนึ่ง
 - 9.1 ทำการแข่งขันกันเอง (ให้มีจุดมุ่งหมายที่แน่ชัด)
 - 9.2 ให้พยายามได้แข่งกับทีมอื่นมาก ๆ
ในช่วงที่แข่งขัน ไม่ควรคิดจะชนะอย่างเดียวควรจะศึกษากลยุทธ์การเล่นไปด้วย
10. การฝึกซ้อมที่หนัก
 - 10.1 การฝึกซ้อมที่หนักเกินไปไม่ใช่การฝึกซ้อมที่ดี
 - 10.2 การฝึกซ้อมควรจะฝึกทุก ๆ วันถึงแม้ว่าจะใช้เวลาไม่มากก็ตาม
 - 10.3 ให้ผู้เล่นมีอารมณ์ร่วมในการฝึกซ้อม

10.4 ถ้าผู้เล่นเล่นได้ไม่ดี ไม่ควรจะลงโทษหนัก แต่อาจจะทำโทษหนักในเกมส์ เช่น การให้รับ ถ้ารับไม่ได้ก็ควรจะให้ฝึกให้รับจนได้

องค์ประกอบสำคัญที่จะนำนักกีฬาสู่ความสำเร็จ

พิระพงศ์ บุญศิริ (2536: 123) ได้กล่าวถึงความสำเร็จของนักกีฬานั้นจะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญ ดังนี้

1. สมรรถภาพนักกีฬา (athletic ability) หมายถึง การที่นักกีฬาได้รับการฝึกและพัฒนามาตามลำดับ จนเกิดความสมบูรณ์เต็มที่ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีทักษะที่ชำนาญแน่นอน ประกอบกับความยั่งยืนเพียรในการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ

2. การประลอง (competition) หมายถึงการที่นักกีฬาได้รับการฝึกซึ้งและแล้วที่การทดสอบประเมินผลเป็นประจำเพื่อวัดจัดความสามารถ หาจุดบกพร่องต่าง ๆ ที่ควรปรับปรุงแก้ไข และเป็นการเรียนรู้พิเศษเพิ่มขึ้นจากการศึกษาพื้นฐาน หรือพบวิธีการปรับปรุงจากการปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้เกิดความจำเจนเป็นประสบการณ์ในการเล่นหรือการฝึก ทำให้ได้ประเมินความสามารถของตน เพื่อปรับปรุงจุดบกพร่องแก้ไขด้วย

3. เทคนิคเพิ่มพูน (auxiliary science) หมายถึง การนำเอาเทคนิควิธีทางวิทยาศาสตร์มาใช้ฝึกแก้ไขนักกีฬา ทำให้เกิดการเรียนรู้ และนำไปสู่การปรับตัว เพื่อให้สามารถแสดงจัดความสามารถได้สูงสุด

4. อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (facility and equipment) หมายถึงอุปกรณ์ที่จะใช้ในการฝึกการแข่งขัน อุปกรณ์เพื่อพัฒนาจัดความสามารถด้านต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์ฝึกน้ำหนัก เป็นต้น

5. ผู้ฝึกสอน (coach) หมายถึง ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่จะคอยชี้แนะดูแลควบคุมการฝึกซ้อม คอยแก้ไขแนะนำแนวทางในการฝึก การสร้างสมรรถภาพร่างกายอย่างถูกต้อง เพื่อเพิ่มจัดความสามารถของนักกีฬาให้ดีที่สุด ตลอดจนการแก้ไขข้อบกพร่องแก้ไขลิขีการเล่น เพื่อชัยชนะในการแข่งขัน

ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม อาจจะกล่าวได้ว่า ความสำเร็จของนักกีฬานั้นขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนหรือโค้ช

6. ความก้าวหน้าของนักกีฬา (athletic's performance) หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของนักกีฬา ความเอาใจใส่มีวินัย และมีความเชื่อมั่นสนใจ และเอาใจใส่ในการฝึกซ้อมตนเอง เชือฟังข้อเสนอแนะจากผู้ฝึกสอน มีความมุ่นหมายยันหมั่นเพียร และทุ่มเทต่อการฝึก การเล่นอย่างจริงใจ

องค์ประกอบทั้งหมดประการนี้เป็นสิ่งสำคัญต่อการฝึกนักกีฬา ส่วนรายละเอียดในแต่ละประการนั้นขึ้นอยู่กับการจัดว่าจะสามารถดำเนินการได้อย่างเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้ยังรวมไปถึงสภาพของภูมิประเทศ ภูมิอากาศ อุณหภูมิ อาหาร การรับรู้ และการจัดสวัสดิการต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นและเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักกีฬาทั้งสิ้น