

บทที่ 1
ปรัชญาและหน้าที่ของผู้ฝึกสอน

ปรัชญาและหน้าที่ผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึก (Coach) คือผู้ที่ทำหน้าที่สอนกีฬาเปรียบเสมือนหัวหน้านักกีฬา เป็นผู้วางแผน การฝึกซ้อม สอนเทคนิคและแทคติคต่าง ๆ

หน้าที่ของผู้ฝึก ต้องพยายามปรับปรุงการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา ทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกาย ทางสติปัญญา คุณธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา คิดค้นแบบแผน การฝึกซ้อมและกำหนดตารางการฝึกซ้อม เพื่อให้ทีมมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เป็นผู้ที่มีบทบาท ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬา เพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

ปรัชญาของผู้ฝึก

ปรัชญา หมายถึงความเชื่อที่เป็นความจริง เป็นหลักใหญ่หรือแนวทางในการทำงาน หรือการดำเนินชีวิต คนเราต้องมีปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเอง ผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอลก็ ต้องมีปรัชญาในการฝึกกีฬาวอลเลย์บอลให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย ซึ่งต้องยึดหลักใหญ่ ๆ ไว้ เป็นแนวทาง ดังนี้

1. อิทธิพลของผู้ฝึก ผู้ฝึกเป็นเสมือนกุญแจที่จะนำผู้เล่นให้เข้าร่วมเล่นอย่างเต็ม ความสามารถ ผู้ฝึกต้องมีอำนาจเหนือผู้เล่น เพื่อจะนำไปสู่ชัยชนะ ถ้าผู้ฝึกให้หลักการที่ดี ทีมจะไป สู่เป้าหมายตามที่คาดหวัง ถ้าให้หลักการที่ไม่ดี ทีมอาจจะประสบความล้มเหลวแต่ก็อาจจะ ไม่แน่เสมอไป เพราะกีฬาจะต้องมีทั้งแพ้และชนะ การแพ้บางครั้งทีมอาจจะเล่นได้ดีที่สุด แต่ ต้องแพ้เพราะคู่ต่อสู้เล่นได้ดีกว่า ข้อนี้ไม่ใช่สิ่งสำคัญ ที่สำคัญคือ “ผู้เล่นได้รับความรู้มากกว่า การชนะ ”

2. ผู้ฝึกต้องเป็นตัวของตัวเอง หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ เพื่อจะได้ปรับปรุงทีมให้ มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกกับนักกีฬา ผู้ฝึกต้องมีจิตวิทยา ต้องรักษาระเบียบวินัย แต่บางครั้งเมื่อมีการเล่นที่ผิดพลาดเราก็ต้องให้อภัย ต้องระลึกอยู่เสมอว่าตัวเองกำลังเป็นที่ เชื่อถือของผู้เล่นในทีม ต้องปฏิบัติตนให้นักกีฬารักและเกรงใจ ดีกว่าที่จะฝึกให้เกลียดและ กลัว ต้องพยายามสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเองกับผู้เล่นทุกคน ให้ความสนใจอย่างเสมอภาค ไม่ลำเอียง และควรจะให้ความสนใจดูแลสุขทุกข์ ความเป็นอยู่ของนักกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

4. ส่งเสริมความเป็นอิสระ ปัจจุบันการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้มีการเปลี่ยนแปลงวิธี เล่นหลาย ๆ แบบ บางครั้งผู้เล่นไม่สามารถที่จะรับฟังคำแนะนำจากผู้ฝึกได้หมดทุกอย่าง เพราะมี

เวลาน้อย (ในขณะแข่งขัน) จำเป็นที่จะต้องมื่อสระในการเล่น คือเล่นตามรูปแบบของนักกีฬาแต่ละคนที่ฝึกวิชานั้นจนยากในการเปลี่ยนแปลง

5. ต้องระลึกอยู่เสมอว่าผู้ฝึกสอนแม้เป็นผู้หนึ่งทำงานร่วมกับผู้เล่น ชัยชนะและความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความร่วมมือกันของทุก ๆ คนในทีม (ไม่ใช่ของผู้ฝึกหรือผู้เล่นคนเดียวคนหนึ่ง)

สิ่งจำเป็นที่ผู้ฝึกสอนต้องทำ

1. ตั้งปรัชญา ผู้ฝึกต้องมีปรัชญาของตนเอง และต้องปฏิบัติให้บรรลุถึงปรัชญาของตนเอง
2. อุปกรณ์การสอน การฝึกกีฬาให้ได้ผลดีนั้น จำเป็นต้องมีอุปกรณ์การสอนใช้ประกอบเพื่อนักกีฬาได้สัมผัสของจริง หรือได้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง อุปกรณ์มีมากมายตั้งแต่รูปภาพ ฟลิ์มลู่ฟ ภาพยนตร์ วีดีโอ ภาพนิ่ง รวมทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นและการฝึกต่าง ๆ
3. ความรู้เกี่ยวกับเกม ข้อนี้อาจเกิดขึ้นได้ต้องมีการศึกษาค้นคว้าจากตำรา ทีม เกม การแข่งขัน จากการเล่นของทีมเก่ง ๆ จากภาพยนตร์ ศึกษาค้นคว้าให้มาก ๆ และทันสมัยอยู่เสมอ
4. การให้ความรู้แก่ผู้เล่น ผู้ฝึกที่ดีไม่จำเป็นจะต้องเล่นกีฬาเก่งเสมอไป สิ่งสำคัญคือต้องเป็นผู้มีความสามารถสอน, ให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องให้นักกีฬาได้เป็นอย่างดีและถูกต้อง
5. ทำโครงการฝึกเป็นขั้น ๆ ผู้ฝึกต้องทำโครงการฝึกเพื่อให้ทีมของตนฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการวางโครงการฝึกตลอดปี ฝึกรายเดือน และรายสัปดาห์
6. จัดทำระเบียบการฝึก เช่น ปิดป้ายประกาศ ทำตารางฝึก
7. การจดบันทึกและเก็บสถิติ จดบันทึกการพัฒนาการของนักกีฬา บันทึกสุขภาพสมรรถภาพของนักกีฬา เก็บสถิติการฝึกเพื่อดูการพัฒนาการและปัญหาการฝึกของทีม
8. การประเมินผล ประเมินผลการเล่น และประเมินผลการเล่นของผู้เล่นแต่ละคนและของทีม

คุณสมบัติของผู้ฝึกที่ดี

1. ต้องมีความสามารถในการฝึกสอน
2. จะต้องสร้างให้เด็กมีความรักในกีฬาโอลิมปิก
3. จะต้องมีความเข้าใจกันระหว่างผู้ฝึกกับผู้รับการฝึก

4. มีความอดทน อดกลั้นในทุก ๆ ด้าน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และมีความตั้งใจจริงในการทำงาน

5. หมั่นศึกษาค้นคว้าวิธีการใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

6. ต้องรู้ว่าเรคือผู้ฝึก ไม่ทำตัวเป็นผู้เล่นในขณะที่ฝึกเด็ก

7. ยำนำเอาสิ่งที่เคยเล่นมาใช้ให้เด็กเล่น (ซึ่งอาจจะไม่เหมาะกับเด็กที่เราฝึกก็เป็นได้)

8. การฝึกควรคำนึงถึงความแตกต่างของผู้รับการฝึกด้วย

9. นอกจากการฝึกด้านกีฬาโอลิมปิกแล้ว ผู้ฝึกควรสนใจดูแลเด็กในทุก ๆ ด้านรวมทั้งการเรียนและความเป็นอยู่ด้วย

10. ต้องสร้างความสามัคคีในหมู่นักกีฬา

11. ต้องวางแผนในการฝึก

ข้อปฏิบัติในการเป็นผู้ฝึกที่ดี 10 ประการ (ในการฝึกทีมหญิง)¹

1. จะต้องสร้างให้เด็กมีความรักในกีฬาโอลิมปิก ถ้าสามารถทำได้จะทำให้การเล่นนั้นดีขึ้นและพัฒนาการรวดเร็วขึ้น

2. ผู้ฝึกต้องสร้างแรงคลใจหรือแรงจูงใจให้เด็กรักที่จะฝึกหรือจะเล่น ผู้ฝึกที่ดีต้องนึกถึงกีฬาโอลิมปิกตลอดเวลา ไม่ว่าจะนั่ง นอน หรือรับประทานอาหารก็ตาม และยังคงคิดถึงเรื่องการวางแผนในการสอนด้วย

3. เมื่อฝึกเด็ก ๆ อาจจะมี ความแตกต่างในการเล่น เราควรแก้ไขข้อบกพร่องให้ ส่วนคนที่เล่นดีแล้วจะต้องให้การสนับสนุนให้เล่นดียิ่งขึ้น

4. พยายามทำให้เด็กมีความพร้อมทุก ๆ สถานการณ์ที่จะรับการฝึก ผู้ฝึกต้องควบคุมอารมณ์ได้ และเลือกผู้เล่นที่ดีไว้ร่วมทีม

5. ถ้าผู้ฝึกและผู้ได้รับการฝึกมีความเข้าใจกันดี จะทำให้การฝึกได้รับผลดียิ่งขึ้น

6. ผู้ฝึกควรทำตนให้เป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นผู้มีความน่าเชื่อถือ เป็นผู้มีบุคลิกที่ดี

7. ผู้ฝึกจะต้องมีความระมัดระวังในทุก ๆ ด้าน ดูแลเอาใจใส่หนักกีฬาตลอดเวลา ไม่ว่าจะในเวลาฝึกหรือนอกเวลาฝึก แก้ปัญหาให้ได้เมื่อเด็กเล่นผิดพลาด ผู้ฝึกควรควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และหาวิธีตักเตือนเด็กตามความเหมาะสม ต้องรู้ว่าเด็กแต่ละคนชอบหรือไม่ชอบการตักเตือนลักษณะใด พยายามช่วยเหลือเด็กทุกด้าน ผู้ฝึกนอกจากรู้วิธีฝึก การวางแผนแล้วต้องคำนึงถึงด้านอาหาร การพักผ่อน และสุขภาพของเด็กอีกด้วย

¹ วาดานาเบ้. คำบรรยายผู้ฝึกสอนชาวญี่ปุ่น ในโครงการฝึกอบรม ผู้ฝึกกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1, จัดโดยคณะกรรมการกีฬาโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, กรุงเทพฯ : 2522.

8. ผู้ฝึกควรจะเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้ปกครองเด็ก (ทำให้ได้รับอนุญาตให้เด็กฝึกวอลเลย์บอลได้ จะช่วยลดปัญหาการฝึก)

9. ผู้ฝึกจะต้องดูแลให้เด็กฝึกไปในแนวเดียวกันทั้งกลุ่ม เช่น ถ้าจะฝึกการเซต เด็กทุกคนก็ต้องฝึกเซต

10. โดยทั่วไปผู้ฝึกที่มหัศจรรย์ควรจะเป็นผู้หญิง ผู้ฝึกที่ผู้ชายควรจะเป็นผู้ชายและควรเป็นผู้ที่มีความสุภาพด้วย ผู้เล่นส่วนมากมักจะชอบกับคนที่มียุ้ยไล้เล็กน้อยมากกว่าฝึกกับผู้ฝึกแก่ ๆ

ข้อปฏิบัติในการเป็นผู้ฝึกที่ดี 4 ประการ (ในการฝึกทีมชาย)¹

ผู้ฝึกที่ดีไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นผู้เล่นดีมาก่อน แต่ต้องเป็นผู้ที่ให้คำแนะนำได้ มีความน่าเชื่อถือ เมื่อวางแผนจะทำอะไรจะต้องปฏิบัติตามแผนนั้น

1. ต้องเป็นผู้มีความอดทน อดกลั้น ที่จะสร้างให้เด็กรักกีฬา วอลเลย์บอลและใช้เวลาทั้งหมดไปกับกีฬา วอลเลย์บอล (การหยุดพักโดยการเดินไป หรือไปเที่ยว ไม่ใช่ผู้ฝึกที่ดี) ต้องพยายามศึกษาค้นคว้า ทดลอง หาวีธีการต่าง ๆ เพื่อทำทีมให้ดีขึ้น

2. ต้องเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างแบบฝึกและวิธีการเล่นแปลก ๆ ใหม่ ๆ เสมอ

3. ต้องรู้ว่าตัวเราคือผู้ฝึก ไม่ใช่ผู้เล่นเสียเอง หาวีธีสอนว่าจะสอนอย่างไร เด็กจึงจะเล่นอย่างสนุกสนาน

4. ยอานำเอาสิ่งที่เคยเล่นมาให้เด็กทำ (ซึ่งอาจจะไม่ดีหรือไม่ได้ผล) ให้คำนึงถึงความแตกต่างของเด็ก ส่วนใหญ่ผู้ฝึกที่มาจากนักกีฬาหรือเคยเล่นได้ดี อาจจะสอนไม่ได้ก็ได้ เพราะชอบนำเอาสิ่งที่ตนเองเคยเล่นได้ดีมาให้กับเด็ก ซึ่งเด็กบางคนอาจจะทำไม่ได้ดี ควรจะคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละคนในทุก ๆ ด้าน ตั้งแต่ด้านร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อทราบความแตกต่างของเด็กแล้ว ควรจะแนะแนวทางการฝึกให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน

งานหนักของผู้ฝึกสอน

งานหนักของผู้ฝึกสอนอยู่ที่การฝึกซ้อม ซึ่งควรจะยึดหลัก 3 ประการ คือ

1. ฝึกในสภาพที่ยาก (ต้องรู้จักสร้างสถานการณ์ที่ยากลำบากให้กับนักกีฬา) ควรฝึกซ้อมให้ยากกว่าปกติ (การแข่งขัน) ฝึกความสามารถที่แท้จริงให้กับเด็ก ถึงแม้เมื่อแข่งขันจริง ๆ เด็กอาจจะไม่เจอสภาพที่ยาก แต่จะทำให้ทีมเล่นได้ง่ายขึ้น อาจจะทำได้รับชัยชนะได้

¹ นากามูระ. คำบรรยายผู้ฝึกสอนกีฬาชาวญี่ปุ่น ในโครงการฝึกอบรม ผู้ฝึกอบรมกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 1, จัดโดยคณะกรรมการการกีฬาโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, กรุงเทพฯ : 2522.

2. การฝึกซ้อมต้องเอาจริงเอาจัง และเคร่งครัด

2.1 การฝึกซ้อมเทคนิคทุกท่าต้องเข้ม และทำตามทักษะพื้นฐานให้ถูกต้อง ถ้า นักกีฬาทำไม่ได้ ไม่ควรผ่านไป จะต้องฝึกซ้อมจนถูกหลัก

2.2 การบริหารร่างกายต้องเพียงพอกับสภาพของกิจกรรมที่จะฝึก

2.3 จะต้องปฏิบัติตามโครงการฝึกซ้อมที่กำหนด

2.4 ต้องมีวินัยเคร่งครัด มีท่าที่จริงจังทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3. การฝึกซ้อมต้องสอดคล้องกับการแข่งขันทั้งเทคนิคและยุทธวิธี ฝึกเทคนิคและยุทธวิธีจนผู้เล่นเกิดความรู้แจ้ง ชำนาญ สามารถทำได้เพื่อใช้ในการแข่งขัน ข้อเตือนใจในการฝึกซ้อม มีดังนี้

3.1 ประสานการบริหารร่างกายและการฝึกซ้อมเข้าด้วยกัน

3.2 ประสานการฝึกซ้อมทั่วไปกับเทคนิคจุดหนักเข้าด้วยกัน (ซี่เฉพาะบุคคล)

3.3 ฝึกตามโครงการทั่ว ๆ ไปแล้ว ผู้ฝึกต้องปฏิบัติตามสภาพของแต่ละบุคคล ให้ฝึกได้มากน้อยตามสภาพของตน

3.4 ต้องลำดับปริมาณของการฝึกซ้อมให้เหมาะสม โดยฝึกหนักสลับเบา ให้ เนื้อหาอะไรตามด้วยอะไร ต้องกำหนดเป็นตารางไว้

ข้อควรคำนึงสำหรับผู้ฝึกสอน¹

ในการฝึกหรือการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนจะเป็นตัวนำหรือชี้แนวทางในการแก้ปัญหาให้แก่ผู้เล่น สามารถทำให้นักกีฬาประสพชัยชนะได้ในที่สุด หรือถึงแม้ว่าในบางครั้งอาจจะนำนักกีฬาไปพบกับความพ่ายแพ้ก็ตาม ฉะนั้น ในการจะฝึกให้นักกีฬาได้เล่นกีฬาได้ดี ผู้ฝึกสอนควรมีหลักปฏิบัติสำหรับพิจารณาเป็นลำดับขั้น 8 ประการ ดังต่อไปนี้

1. สิ่งที่จะต้องพิจารณาอันดับแรกคือ ความปลอดภัยของผู้เล่น ต้องพยายามฝึกซ้อมไม่ให้เกิดอันตรายกับผู้เล่น หรือพยายามให้เกิดอันตรายน้อยที่สุด ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน

2. การพัฒนาการเล่นและทักษะการเล่น การฝึกทักษะซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะทำให้นักกีฬาเล่นได้ดีขึ้น ประสพการณ์จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการทำบ่อย ๆ

3. ความสมบูรณ์ของร่างกาย และความสามารถในการเล่นของนักกีฬา (เป็นสิ่งสำคัญอันดับหนึ่ง)

¹ แผนกีฬา กรมสวัสดิการทหารอากาศ. แบบฝึกและกติกาโอลิมปิกบอล (เอกสารอัดสำเนา), กรุงเทพฯ:ไม่มีปีที่พิมพ์, หน้า 66.

4. ส่งเสริมให้เล่นตามความถนัดของแต่ละบุคคล แต่ต้องเล่นอย่างถูกวิธี
5. ฝึกให้เล่นจนเกิดความเคยชิน และมีประสบการณ์เกี่ยวกับเทคนิคต่าง ๆ ฝึกให้เล่นด้วยความชำนาญอย่างแท้จริงและถูกต้อง
6. ฝึกให้มีความรับผิดชอบและมั่นใจในการเป็นผู้เล่นผู้หนึ่งของทีม ต้องพยายามกระตุ้นและส่งเสริมให้นักกีฬาในทีมมีความสัมพันธ์อันดีต่อกันอย่างมั่นคง
7. พยายามสร้างบรรยากาศเป็นกันเองแก่ผู้เล่นทุกคน โดยให้ความรัก ความสนใจอย่างเสมอภาค ไม่ลำเอียง
8. พึงระลึกเสมอว่าผู้ฝึกสอนคือบุคคลหนึ่งที่ทำงานร่วมกันกับผู้เล่น ชัยชนะความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความร่วมมือของทุก ๆ คน (มิใช่ของผู้ฝึกสอนผู้เดียว หรือนักกีฬาคนเดียวคนหนึ่ง)
9. การคัดเลือกตัวนักกีฬา ควรพิจารณาอย่างรอบคอบในเรื่อง รูปร่าง ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย มนุษยสัมพันธ์ ความสามารถในการเล่น ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ความมั่นคงในอารมณ์

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอล¹

วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่สนุก ตื่นเต้น ทำทลายความสามารถของผู้ฝึกสอนตลอดเวลา เป็นเกมที่ต้องแก้ปัญหาและอุปสรรคนานาประการ เนื่องจากตัวผู้เล่น ตำแหน่งการเล่นที่ต่างกัน ความสามารถส่วนบุคคลที่ต่างกัน ระยะเวลาที่ต้องใช้ฝึกซ้อมมาก สิ่งเหล่านี้ย่อมมีอุปสรรคมาก การเตรียมตัวฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน การควบคุมอย่างใกล้ชิดและมีประสิทธิภาพของผู้ฝึกสอน จะมีผลต่อชัยชนะของทีมเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น การเป็นผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลที่ดี ควรมีความคิดด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านทัศนคติ

ควรเข้าใจว่าการเป็นผู้ฝึกสอนเปรียบเสมือนครูคนหนึ่ง ซึ่งต้องเป็นผู้นำในด้านดี ๆ ต่าง ๆ เช่น ความเสียสละ ถือเป็นงานบริการต่อส่วนรวม (ทีม) และต่อสังคม การฝึกกีฬาไม่ได้หมายความว่าฝึกเพื่อแข่งขันหรือฝึกเฉพาะทักษะในการเล่นเท่านั้น ควรให้คำแนะนำสั่งสอนเกี่ยวกับการเข้าร่วมสังคม รู้ข้อควรประพฤติปฏิบัติ และข้อควรละเว้น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักให้ความเป็นมิตรกับทุกคน โดยเฉพาะคู่แข่ง

¹ น้าชัย เสวล์ชัย. ภาคนิพนธ์ประกอบการเรียนวิชาผู้ฝึกสอนกีฬา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520. หน้า 28 - 30.

6. มีความรู้และความสามารถในการเรื่องที่เกี่ยวข้อง เช่น การปฐมพยาบาล การนวด
7. มีบุคลิกดี การวางตัว การแต่งกายเหมาะสมเสมอ

