

บทที่ 3
การวางแผนในการฝึกซ้อม

การวางแผนในการฝึกซ้อม

การเล่นกีฬาแต่ละชนิดจะต้องใช้ความสามารถทางด้านต่าง ๆ ถ้าขาดความสามารถทางด้านต่าง ๆ จะทำให้ทีมล้มเหลว ความสามารถเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จะต้องมีการฝึกฝนอย่างเข้มงวดและหนัก ทั้งทางทักษะ ทางกำลัง และทางสมอง การฝึกหนักทำให้นักกีฬามีวิญญาณ นักสู้ และเพิ่มเทคนิคให้ดีขึ้น ดังนั้นในการฝึก ผู้ฝึกสอนจะต้องไม่พยายามเปลี่ยนความตั้งใจในการฝึก และพยายามให้ผู้เล่นทำสิ่งที่ยากให้เป็นง่าย สร้างผู้เล่นที่ดี เช่น ตัวตบ สร้างคนที่เล่นไม่เก่งให้เล่นเก่งขึ้นมาอย่าลืมว่าการฝึกซ้อมเพื่อแก้ไขจุดอ่อนและเพิ่มความเก่ง ฉะนั้นผู้ฝึกสอนต้องไม่เปลี่ยนความตั้งใจในการปฏิบัติตามแผนการฝึกซ้อม นักกีฬาแต่ละคนจะเพิ่มความสามารถได้นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้ ได้แก่ การพัฒนาความสามารถทางกลไกให้สูงสุด

ปัจจัยที่ทำให้เล่นกีฬา

1. ความแข็งแรงของร่างกาย (Physical Fitness)
2. เทคนิคในการบังคับควบคุมลูก (Ball control หรือ Basic skills)
3. การควบคุมอารมณ์ (Mental Power)
4. ความสัมพันธ์ในทีม (Team Work)
5. ประสบการณ์ในการเล่น (Experience)

ความแข็งแรงของร่างกาย (Physical Fitness Stamina หรือ Strength)

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 1.1 การใช้ความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อให้เคลื่อนที่
 - 1.2 การหยุด เช่น สามารถควบคุมให้เคลื่อนที่และหยุดได้โดยไม่เสียหลัก ก็ือสามารถหยุดและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ความเร็ว (Speed) นักกีฬาทุกคนต้องมีความสามารถข้อนี้เป็นอันดับแรก การใช้กล้ามเนื้อเมื่อหยุดแล้วสามารถทำต่อได้อีก สามารถเพิ่มความเร็วในการเคลื่อนที่ และทำได้หลาย ๆ ครั้งติดต่อกัน
3. ข้อต่อ (Joint) ควรจะมีประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างเต็มที่ ก็ือยึดและหดตัวได้เต็มที่
4. กลไก ระบบการไหลเวียนโลหิต และการหายใจ ทำให้มีความทนทานในการเล่น ก็ือเล่นได้ยาวนาน

การฝึกทำบ่อยๆ (เล่นบ่อยๆ) จนเกิดความเคยชิน หรือจนเกิดความชำนาญจะทำให้ เล่นได้ดีขึ้น ดังนั้นควรจะฝึกฝนให้กล้ามเนื้อทำงานจนกลายเป็นอัตโนมัติ (automatic)

เทคนิคในการบังคับควบคุมลูกบอล มี 2 ประเภท ได้แก่

1. เทคนิคส่วนตัว (Basic Technique)

1.1 เทคนิคการโยนบอล (Toss)

1.2 เทคนิคการตบ (Spiking)

1.3 เทคนิคการสกัดกั้น (Blocking)

ก. สกัดกั้นคนเดียว

ข. สกัดกั้น 2 คน

ค. สกัดกั้น 3 คน

1.4 เทคนิคการรับลูกบอล

ก. รับลูกจากการเสิร์ฟ

ข. รับลูกจากการตบ

1. รับ 1 คน

2. รับ 2 คน

3. รับ 3 คน

1.5 เทคนิคการเสิร์ฟ (Spiking)

- ก. เสิร์ฟแบบเทนนิส

ข. เสิร์ฟมือต่ำ

ค. เสิร์ฟลูกสูง

ง. เสิร์ฟมือบนด้านข้าง

จ. เสิร์ฟเป็นชุด

ฉ. เสิร์ฟลงตามจุด

2. เทคนิคทีม (Team Technique)

2.1 การวางตำแหน่งผู้เล่น การวางตำแหน่งผู้เล่นนั้นต้องคำนึงถึงแบบของการ เล่นเป็นสำคัญ เช่น บางทีมมีตัวเซทคนเดียว บางทีมมี 2 คน แบบการวางตำแหน่งที่สำคัญ ได้แก่

1. การวางตำแหน่งของฝ่ายรับลูกเสิร์ฟ

2. การวางตำแหน่งในการเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน

3. การวางตำแหน่งของการสกัดกั้นและรองบอล (Blocking and Cover)
ถ้าการวางตำแหน่งดี ทีมนั้นจะเป็นทีมที่ดีทีมหนึ่ง

2.2 การฝึกทีม ฝึกเทคนิคขั้นสูงเพื่อใช้เล่นทีม

2.3 ฝึกเล่นทีมกับคู่ต่อสู้ ในช่วงนี้จะมองเห็นข้อบกพร่องของการเล่นของทีม ในสิ่งที่ได้ฝึกมา ผู้ฝึกสอนต้องพยายามปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องที่พบหลังจากฝึกซ้อมแต่ละครั้ง แก้ไขให้ดีขึ้นทุก ๆ ด้าน รวมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านจิตใจมี 2 ระดับ คือ ระดับ การเรียน (การฝึก) และระดับการนำไปใช้

การควบคุมอารมณ์ (Mental Power)

1. การตัดสินใจ การใช้ความคิด อำนวยการตัดสินใจ
 - ก. To know what is this
 - ข. ความกล้าหาญ กล้าที่จะทำ (Brave)
 - ค. มีความเป็นนักสู้ (Fighting spirit)
 - ง. มีความมั่นใจ (ไม่ยอมแพ้) (confidence)
2. ขวัญและกำลังใจ (Morality)
 - ก. มีน้ำใจนักกีฬา (Sportmanship)
 - ข. มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รักษาคำพูด (responsibility)
 - ค. เชื่อฟัง เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
 - ง. เป็นผู้ที่สุภาพอ่อนโยน ให้อภัยต่อบุคคลอื่น
3. ปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์ (Mental problem)

อารมณ์ต่อไปนี้มักจะทำให้ทีมแพ้ ได้แก่

 - ก. ไม่มีความเคารพนับถือผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีม
 - ข. มีอารมณ์ห้วนใจ หวาดกลัว และวิตกกังวล
 - ค. ตั้งความหวังไว้สูงเกินไป แล้วผิดหวังหรือสิ้นหวัง ทำให้หมดกำลังใจ
 - ง. มีความประมาทคู่ต่อสู้

ถ้าผู้ฝึกและนักกีฬามีวัยแตกต่างกันมาก อาจจะมีแนวความคิดไม่เหมือนกัน ฉะนั้น การกระทำบางอย่างต้องมีการให้อภัยกัน

การสร้างความสัมพันธ์ในทีม (Team Work)

1. ต้องสร้างบรรยากาศในทีมให้ดี ถ้าบรรยากาศในทีมไม่ดีจะทำให้การฝึกซ้อมไม่ดีไปด้วย

2. สร้างความเชื่อมั่นในทีม ถ้าทุกคนในทีมมีความคิดเห็นไม่เหมือนกันอาจจะทำให้เกิดการแตกแยกกันในทีม

3. ควรจะให้ผู้เล่นทราบจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม

4. ปลุกฝังให้นักกีฬาivolเลียบอลีให้มีความรู้ดีว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

5. ฝึกกีฬาivolเลียบอลีให้ได้ผลจะต้องฝึกนาน ๆ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ในทีม ทำให้การเล่นivolเลียบอลีได้ผลดีไปด้วย

ประสบการณ์ในการเล่น (Experience)

ประสบการณ์จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องฝึกซ้ำ ๆ และฝึกมาก ๆ ดังนั้นประสบการณ์จึงขึ้นอยู่กับความมากน้อยของเวลาในการฝึกและการเล่น

สิ่งสำคัญในการวางแผน

1. การแบ่งเวลาในการเรียนและการฝึกซ้อม

2. จุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นระดับใด

3. ลักษณะและประเภทของทีม

4. สภาพแวดล้อมของทีม

5. จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อม

กฎของการวางแผนในการฝึกซ้อม 10 ประการ

1. วิธีการฝึกซ้อมมีหลายวิธี แต่ควรจะเป็นแบบเฉพาะของตนเอง การลอกเลียนแบบของคนอื่น เป็นการฝึกซ้อมที่ไม่ดี ผู้ฝึกสอนต้องวางแผนและกำหนดการฝึกซ้อมให้ผู้เล่น ถ้าคิดว่าจะเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีต้องหมั่นศึกษา จะทำให้ทีมของตนมีลักษณะเด่นขึ้น

1.1 หาวิธีฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับทีมของตน

1.2 ไม่ควรฝึกอย่างธรรมดาเกินไป ควรหาวิธีการไม่ให้ทีมเบื่อหน่ายหาวิธีฝึกซ้อมแบบใหม่ ๆ

1.3 ไม่ให้ฝึกหัดคนเดียว ควรฝึกเป็นทีม ฝึกทุก ๆ อย่าง และทุก ๆ คน

2. ให้รู้จุดมุ่งหมายการฝึกซ้อมให้แน่ชัด

2.1 ก่อนการฝึกซ้อมให้ชี้แจงให้เข้าใจทั่วกัน

2.2 ในระหว่างการฝึกซ้อม ควรแจ้งให้นักกีฬาทราบจุดมุ่งหมายของการฝึกแต่ละอย่าง

2.3 หลังจากฝึกซ้อมเสร็จแต่ละครั้ง ควรจะมีการพิจารณาแก้ไขปรับปรุงสิ่งที่ได้ฝึกไปแล้ว

- 2.4 ในขณะที่ฝึกซ้อม ถ้าเกิดการผิดพลาดต้องปรับปรุงแก้ไขทันที
- 2.5 การแก้ไขข้อบกพร่องให้แต่ละคน ผู้เล่นคนอื่น ๆ ก็ควรจะได้ทราบวิธีการแก้ไขนั้นด้วย
- 2.6 เวลาให้คำแนะนำ ผู้ฝึกสอนต้องเสียงดัง ฟังชัด
3. ผู้ฝึกสอนต้องกำหนดหน้าที่ของผู้เล่นแต่ละคน (วางตำแหน่งผู้เล่นให้เหมาะสมกับความสามารถแต่ละด้าน)
4. เวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อม ควรยืดหยุ่นได้
 - 4.1 การฝึกซ้อมแต่ละทักษะไม่ควรจะกำหนดเวลาว่าจะใช้กี่นาที เวลาขึ้นอยู่กับความจำเป็นในการฝึกทักษะแต่ละอย่าง
 - 4.2 ในการฝึกซ้อม ผู้เล่นจะมีช่วงการพัฒนาที่ดีขึ้น ผู้ฝึกสอนจะต้องให้เวลาแก่เขาเล่นอย่างอิสระ (เป็นตัวของตัวเอง)
 - 4.3 ไม่ควรโหนอ่อนตามใจผู้เล่น ควรฝึกสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ
5. ควรนำแผนการฝึกซ้อมที่แล้วมาทำการปรับปรุงใหม่
6. แบบแผนการเล่นไม่กำหนดตายตัว ควรพลิกแพลงได้ และการเล่นจะเล่นตามแบบแผนอย่างเดียวไม่ได้
 - 6.1 แบบของการเล่น จะเล่นได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของผู้เล่น
 - 6.2 แบบของเล่นที่ดีเกิดจากการเรียนรู้พื้นฐานที่ดี เช่น การตบไม้โซ่อยู่ที่ท่าทางอย่างเดียว แต่ต้องอยู่ที่ทิศทางที่ลูกไปด้วย
7. ให้ผู้เล่นมีความมั่นใจที่จะเล่น
 - 7.1 ในการฝึกควรจะฝึกให้ผู้เล่นมีความชำนาญในการเล่นทุกด้าน
 - 7.2 เมื่อผู้เล่นเล่นได้ดี ควรมีการชมเชย ให้กำลังใจ ดีกว่าที่จะตำหนิเพียงอย่างเดียวเมื่อเล่นผิดพลาด
8. ในช่วงที่การแข่งขันใกล้เข้ามา ควรจะได้ดูการเล่นของคู่ต่อสู้ แล้วนำการเล่นนั้นมาวิเคราะห์ เพื่อปรับปรุงทีมของตนเอง และวางแผนในการต่อสู้เพื่อชัยชนะ เช่น การเซิร์ฟ การตบรูปแบบของการเล่นเป็นอย่างไร จะต้องศึกษาสิ่งเหล่านี้โดยละเอียด
9. การแข่งขันจริงเป็นการฝึกซ้อมที่ดีอย่างหนึ่ง
 - 9.1 ทำการแข่งขันกันเองในทีม (เล่นอย่างจริงจัง มีจุดมุ่งหมายที่แน่ชัด)
 - 9.2 ให้พยายามแข่งขันกับทีมอื่นเพื่อหาประสบการณ์ ในช่วงแข่งขันไม่ควรคิด

แต่ชนะอย่างเดียว ควรจะศึกษาการเล่นไปด้วย

10. การฝึกซ้อมที่ได้ผล

10.1 การฝึกซ้อมที่หนักเกินไป ไม่ใช่เป็นวิธีการฝึกซ้อมที่ดี

10.2 การฝึกซ้อมควรจะฝึกทุก ๆ วัน ถึงแม้ว่าจะใช้เวลาไม่มากนักก็ตาม

10.3 ให้ผู้เล่นมีอาการเหนื่อยในการฝึกซ้อม

10.4 ถ้าผู้เล่นเล่นไม่ดี ไม่ควรลงโทษด้วยการดุด่าหรือลงโทษด้วยวิธีอื่น ๆ แต่อาจจะให้เขาฝึกมากขึ้นในสิ่งที่ทำไม่ได้ ให้ทำงานได้

การกำหนดโปรแกรม¹

โครงการตลอดปี

จะฝึกทักษะ สมรรถภาพ และเทคนิคไปพร้อม ๆ กันในแต่ละช่วง กิจกรรมบางประเภท อาจลดหรือเพิ่มขึ้นอยู่กับความจำเป็นในการใช้ในชวงนั้น ๆ

1. โครงการเสริมสร้างสมรรถภาพ จะมีการฝึก 3 ช่วง ดังนี้

ก. ช่วงของการเตรียม มีระยะเวลาในการฝึก 2 เดือน หลังจากที่มีการแข่งขันสิ้นสุด เป็นการเตรียมทีมไว้ ดังต่อไปนี้

จุดมุ่งหมายของช่วงเตรียม

1. เพื่อพักผ่อนหรือพักผ่อนหลังจากการแข่งขัน
2. เสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย โดยเฉพาะความอดทน (ช่วงนี้ต้องเสริมสร้างสมรรถภาพของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย)

เนื้อหา เรียงตามระดับความสำคัญ

1. เพิ่มสมรรถภาพของความอดทน โดยเฉพาะระบบของอวัยวะภายใน ฝึก 60 %
2. เพิ่มความแข็งแรง
3. เพิ่มความอ่อนตัว
4. เพิ่มความเร็วและความคล่องตัว

ข. ช่วงการฝึกพื้นฐาน ใช้ระยะเวลา 7 – 8 เดือน

จุดมุ่งหมาย เพิ่มสมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงทุกส่วนของร่างกาย

เนื้อหา เรียงตามระดับความสำคัญ

1. เพิ่มความแข็งแรง
2. ความเร็วและความคล่องตัว
3. ความอดทน

ค. ช่วงการแข่งขัน ระยะเวลา 2 – 3 เดือน

จุดมุ่งหมาย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของความเร็วและแรงระเบิด

¹เว่ย หน่าย ฉาง. คำบรรยายการอบรมผู้ฝึกกีฬาระดับสูง โดยผู้เชี่ยวชาญจากสาธารณรัฐประชาชนจีน จัดโดยองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ : 2526.

เนื้อหา เรียงตามระดับความสำคัญ

1. เพิ่มความเร็ว
2. เพิ่มความแข็งแรง
3. เพิ่มความอดทน
4. เพิ่มความอ่อนตัว

2. โครงการเสริมสร้างเทคนิคการเล่น

ก. ช่วงของการเตรียม ฝึกท่าที่ผิดให้ถูกต้อง ฝึกเทคนิคเล็กน้อยจะเพิ่มการเล่นเกมมากขึ้น

ข. ช่วงการฝึกพื้นฐาน จะเน้นต่อไปนี้

1. เน้นหนักด้านเทคนิค
2. การตั้งรับและการป้องกัน
3. ฝึกการรุกเล็กน้อย ได้แก่ การเสิร์ฟ การตบ และกลยุทธ์การฝึกป้องกัน และการตั้งรับ

1. การเซตลูกบอลให้มี 2 ลักษณะ

ก. เซตลูกส่งให้จากตัวตบอื่นจากหลังสนาม

ข. เซตลูกส่งให้จากตัวเซตหน้าสนาม

2. การฝึกเล่นลูกสองมือล่าง เน้นหนัก

ก. การรับลูกเสิร์ฟ

ข. เน้น 3 ตัวหลังรับลูกตบ

3. การสกัดกั้น

ค. ช่วงการแข่งขัน จะฝึกการป้องกันและการตั้งรับ ใช้เวลาในช่วง 4 เดือนแรก และฝึกการรุก 3 – 4 เดือนหลัง

เนื้อหา

1. ฝึกความสัมพันธ์ในทีม (Team Work) 3 คน และ 6 คน
2. แข่งขัน ให้เล่นทีมแข่งขันในทีมของตนเองและทีมอื่น ๆ
3. ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ ให้ลดปริมาณการฝึกซ้อม และลดระยะเวลาในการฝึกให้น้อยลง แต่เน้นคุณภาพการเล่น สาเหตุที่ลดปริมาณและเวลาเพราะช่วงนี้ร่างกาย

ได้รับความเหนื่อยจากการฝึกพื้นฐาน ต้องลดการฝึกซ้อม ให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติ แต่ไม่หยุดฝึกซ้อม เช่นเคยฝึกซ้อมวันละ 3 ชั่วโมง ให้ลดเหลือ 1 ชั่วโมง

การกำหนดโครงการประจำเดือน ประจำสัปดาห์ และประจำวัน มีหลักดังนี้

1. จะต้องให้เป็นไปตามโครงการตลอดปี
2. ต้องมีหัวข้อที่เน้นหนักของตัวเอง ในการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง อาจจะเน้นการฝึกพิเศษเป็นเรื่อง ๆ ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลา ฉะนั้นการฝึกจึงต้องเป็นดังนี้
 - ก. สิ่งที่เน้นจะต้องเริ่มต้นฝึกตั้งแต่ต้นชั่วโมง
 - ข. เนื้อหาที่ฝึกจะต้องเกี่ยวพันกัน เนื้อหาในแต่ละชั่วโมงเกี่ยวพันกันในแต่ละวัน, แต่ละวันเกี่ยวพันกับสัปดาห์ แต่ละสัปดาห์เกี่ยวพันกับของแต่ละเดือน

ตัวอย่าง โปรแกรมที่ไม่ดีใน 1 วัน ได้แก่

1. ฝึกการตบ
2. ฝึกการสกัดกั้น
3. ฝึกการเสิร์ฟ

การตบ ใช้การกระโดด การสกัดกั้นก็ใช้การกระโดดเช่นกัน ถ้านักกีฬากระโดดมากเกินไปจะเสีย

การตบใช้แขน การเสิร์ฟใช้แขน จะทำให้แขนทำงานมาก ฝึกนาน ๆ จะเกิดอันตราย แก่กล้ามเนื้อ เป็นวิธีการจัดโปรแกรมที่ไม่ได้ผลและยังเป็นอันตรายต่อนักกีฬาด้วย

ตัวอย่าง โปรแกรมการฝึกแบบสลับกัน

- วันที่ 1
1. ฝึกการตบบอล ใช้ขา, แขน
 2. ฝึกการตั้งรับ ใช้การรับลูกสองมือล่าง ไม่ต้องกระโดด ขาและไหล่ได้พัก
 3. การเสิร์ฟ เพราะได้พักในช่วงที่ 2 แล้ว
- วันที่ 2
1. การตั้งรับ
 2. การเซทลูกบอล
 3. การเล่นทีม

การฝึกที่ซ้ำซาก จะทำให้นักกีฬาเบื่อหน่าย อเมริกาได้วิจัยพบว่าความสนใจในการฝึกของนักกีฬาที่มีต่อการฝึกแบบใดแบบหนึ่ง จะอยู่ภายใน 20 นาที

ตัวอย่างการฝึกตบลูกบอลใน 1 ชั่วโมง

การฝึกตบจะไม่ฝึกแบบใดแบบหนึ่งเพียงแบบเดียวตลอด ถ้าเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จะทำให้นักกีฬาตั้งใจฝึกมากขึ้น

- อาจจะทำตบยาว 15 นาที
- อาจจะทำตบลูกเร็ว 15 นาที
- อาจจะทำตบลูกเร็วหลัง 15 นาที
- อาจจะทำฝึกกลยุทธ์โดยใช้ลูกกึ่งเร็ว (B) ประกอบ 15 นาที

ข้อควรคำนึงในการฝึก

1. จำนวนเทียวกี่ที่จะฝึก (มีเทคนิคว่าทำกี่เทียว)
2. จำนวนครั้งในแต่ละเทียว อาจจะทำจำนวนครั้งน้อยแต่หลาย ๆ เทียว
3. สมรรถภาพในการวิ่งเข้าตบ จะให้วิ่งไกลแค่ไหน
4. ความหนัก จะให้เล่นหนักมากน้อยเพียงใด

การจัดโปรแกรมจะให้เล่นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนอาจจะวางแผนไว้ว่า รับลูกดี 3 ลูก กับรับลูก 30 ลูก (รับทั้งหมด) เปรียบเทียบกันแล้ว การรับ 3 ลูกจะดีกว่า โดยให้รับ 3 ลูกทำ 10 เทียว ดีกว่ารับ 30 ลูก ทำเทียวเดียว

แบบที่ 1 ให้รับลูกดี 3 ลูก ต่อการทำ 10 เทียว ชีพจรจะเต้นเร็ว 120 ครั้ง/1 นาที แบบนี้ใช้ฝึกบ่อยๆ เป็นแบบหลักได้ นักกีฬาจะไม่เหนื่อย และทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรับลูกบอล

แบบที่ 2 ให้รับลูก 30 ลูก ทำ 1 เทียว ชีพจรจะเต้น 240 ครั้ง/1 นาที เป็นแบบที่ใช้ฝึกความอดทน ความพยายามอาจจะใช้ฝึกเดือนละครั้งก็ได้

ฝึกสมรรถภาพในการวิ่งเข้าตบ

1. ให้วิ่ง 30 เมตร อย่างเร็ว เป็นการฝึกความเร็ว อาจจะไม่ฝึกทุกวัน แต่ควรฝึกมากกว่าการวิ่ง 3,000 เมตร

2. ให้วิ่ง 3,000 เมตร ฝึกความอดทน

สาเหตุที่ต้องฝึกการเล่นทีมในช่วงก่อนการแข่งขัน

1. เป็นการสร้างความคุ้นเคยต่อการแข่งขัน จะช่วยให้นักกีฬาไม่เกิดอาการเกร็ง ตื่นเต้นต่อการแข่งขัน

2. เป็นการสร้างความสัมพันธ์ในทีมขณะเล่นเกม

การจัดปริมาณการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมควรจะถือหลัก “ฝึกหนัก” แต่ด้วยเหตุผลที่ว่าร่างกายเมื่อฝึกหนักต้องมีการพัก (เหมือนเครื่องยนต์) ฉะนั้น การฝึกควรมีการฝึกหนัก ฝึกเบา สลับกัน เช่น

ตัวอย่าง การฝึก 1 สัปดาห์

วันที่ 1	}	ฝึกหนัก
วันที่ 2		
วันที่ 3		ฝึกเบา
วันที่ 4	}	ฝึกหนัก
วันที่ 5		
วันที่ 6	}	วันพักผ่อนอาจจะฝึกเบาๆ ได้
วันที่ 7		

ทีมดัง ๆ บางทีม เช่นทีมชาติของญี่ปุ่น จะฝึกทั้งปี ใน 365 วัน จะมีวันหยุดแค่ 2 วัน ฝึกจริง 363 วัน ส่วนทีมจีนนั้นจะฝึกสัปดาห์ละ 6 วัน หยุดหนึ่งวัน ระยะเวลาในการฝึกซ้อม ไม่ใช่ใช้มากแล้วจะดี ได้มีการวิจัยพบว่าทีมญี่ปุ่นใช้เวลาฝึกซ้อมมากไป

การฝึกซ้อมของทีมควรวางโปรแกรมให้เหมือนกับการแข่งขัน จะทำให้สภาพร่างกายของนักกีฬาเกิดความเคยชิน

ถ้าช่วงการแข่งขันเป็นดังนี้

วันอาทิตย์	}	แข่งขันจริง
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		ช่วงพัก
วันพฤหัสบดี	}	แข่งขันจริง*
วันศุกร์		
วันเสาร์		

โปรแกรมการฝึกซ้อม ควรเป็นดังนี้

วันอาทิตย์	} ฝึกหนัก
วันจันทร์	
วันอังคาร	
วันพุธ	ซ้อมเบา ๆ หรือพัก
วันพฤหัสบดี	} ฝึกหนัก
วันศุกร์	
วันเสาร์	

ระยะเวลาในการฝึก

ใน 1 วัน จะให้กำหนดตายตัวว่าควรฝึกกี่ชั่วโมงนั้น เป็นการยาก ทั้งนี้ต้องยึดสมรรถภาพของนักกีฬาและสภาพของทีม ถ้าสมมติว่าจะฝึกวันละ 5 ชั่วโมง ควรแบ่งฝึกดังนี้

1. ฝึกด้านเทคนิคต่าง ๆ ใช้เวลา $3\frac{1}{2}$ - 4 ชั่วโมง
2. ฝึกสมรรถภาพ ใช้เวลา $1 - 1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง ควรจะฝึกทุกวันที่มีการฝึกซ้อม หรือถ้าปฏิบัติไม่ได้ทุกวันควรจะฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน เพราะทีมที่มีเทคนิคเท่ากันจะชนะกันในด้านสมรรถภาพ

เวลาที่ใช้ฝึกซ้อมของทีมดัง ๆ เช่น ทีมญี่ปุ่น ผู้ฝึกสอนทีมญี่ปุ่นได้ทำการวิเคราะห์วิจัยที่เมืองมอลทรีล ประเทศแคนาดา ในช่วงการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก พบว่าทีมชายของญี่ปุ่น ฝึกซ้อมไม่เกิน 5 ชั่วโมง ใน 1 วัน

ส่วนทีมของจีน ทีมหญิง ฝึกซ้อมวันละ 7 ชั่วโมง ทีมชายฝึกซ้อมวันละ 6 ชั่วโมง ใช้ช่วงเวลาในตอนเช้า 6.00 - 7.30 น. เป็นการวอร์ม

สังเกตว่าทีมหญิงจีนกับทีมชายจีน ใช้เวลาต่างกัน เป็นเพราะทีมชายมีแรงจูงใจที่จะทำได้ และมีความอดทนในระยะเวลาสั้น

ความหนักของการฝึก

ความหนักของการฝึก ถือเป็นหัวใจของการฝึกซ้อม จะไม่ฝึกให้นักกีฬาเล่นอย่างสบาย นักกีฬาต้องใช้กำลังกายและกำลังใจทั้งหมดทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมโดยเฉพาะช่วงใกล้แข่งขัน ต้องฝึกหนัก

ตัวอย่าง ฝึกการเซทลูก ต้องให้นักกีฬาวิ่งไปเซททุก ๆ จุดของสนาม ดีกว่าที่จะให้ยืนเซทจับคู่กัน เพราะสภาพการแข่งขันจริงนักกีฬาต้องวิ่ง

กลวิธีของวอลเลย์บอล

1. การสืบข่าวคราวของทีมคู่แข่ง

1.1 วิธีการเล่นของคู่แข่ง

การสังเกตลักษณะการเล่นของคู่แข่งโดยใกล้ชิด เพื่อศึกษาวิธีการเล่นและข้อบกพร่อง เพื่อนำเอาสิ่งที่พบเห็นนั้นมาปรับปรุงทีมของเรา เพื่อประโยชน์ในการแข่งขัน

สิ่งที่จะต้องพิจารณาจากทีมของฝ่ายตรงข้าม ได้แก่

1. การตบลูก

- ก. ใครเป็นคนตบที่ดีที่สุด และจุดตบที่ดีของผู้เล่นคนนี้ ได้แก่ จุดใด
- ข. วิธีการรุกของฝ่ายตรงข้ามใช้วิธีใด (ตบลูกเร็ว, ลูกหลอก, ลูกยาว ฯลฯ)
- ค. ฝ่ายตรงข้ามรุกโดยตบอย่างรุนแรง ผสมกับลูกหยอดหรือไม่
- ง. ฝ่ายตรงข้ามใช้วิธีการสกัดกั้นเป็นการรุกหรือเปล่า

การเสิร์ฟ

- ก. การเสิร์ฟลูกด้วยลักษณะต่าง ๆ ของผู้เล่นแต่ละคน
- ข. ผู้เล่นคนใดเสิร์ฟลูกดีเป็นพิเศษหรือไม่
- ค. ใครเป็นผู้เล่นสำรองที่มีการเสิร์ฟดีที่สุด

3. การสกัดกั้น

- ก. ใช้ผู้เล่นสกัดกั้นครั้งละกี่คน
- ข. ลักษณะการวางตัวเมื่อสกัดกั้นลูกสูงลูกต่ำเป็นอย่างไร
- ค. ผู้เล่นคนใดสกัดกั้นดี
- ง. ใช้วิธีสกัดกั้นแบบใด (ผลักลูกหรือประกบไว้เฉย ๆ, ห่างตาข่าย, โกล์ตาข่าย หรือล้ำตาข่าย)

4. การรับลูก

- ก. แบบของการยืนรับลูกเป็นทีม
- ข. ตำแหน่งที่คนเซตจะให้ลูก
- ค. ใช้การตบลูกครั้งแรงครั้งเบาได้ผลหรือไม่
- ง. ผู้เล่นคนใดรับดีที่สุด และรับอ่อนที่สุด
- จ. จุดใดที่หยอดไปแล้วรับไม่ค่อยได้

5. การรับลูกเสิร์ฟ

- ก. ลักษณะการตั้งรับ
- ข. ใช้วิธีใดเสิร์ฟแล้วได้ผลที่สุด (รับลูกแบบใดไม่ได้)
- ค. ผู้เล่นคนใดรับลูกเสิร์ฟอ่อนที่สุด
- ง. ตำแหน่งการเคลื่อนที่ของมือเซต

6. แบบของการเล่นเมื่อผู้เล่นเคยช่วยเหลือกัน

- ก. แบบการป้องกันเมื่อทำการสกัดกัน
- ข. การเคลื่อนที่ของมือเซตและแบบการวิ่งเข้าตบลูก

7. การส่งลูก

- ก. ความแน่นอนของการเซตลูก (มือเซต)
- ข. ความเร็วของการส่งลูกไปยังจุดต่าง ๆ

1.2 รายละเอียดความสามารถทางร่างกายและจิตใจของฝ่ายตรงข้าม

การแพ้หรือชนะไม่ได้อยู่ที่วิธีการเล่นอย่างเดียว ความสามารถทางร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งสัมพันธ์อันใกล้ชิดด้วย

1. ความสามารถและสภาพของร่างกาย

- ก. การกระโดดและความว่องไวของฝ่ายตรงข้าม
- ข. ร่างกายของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามดีกว่าหรือไม่
- ค. ความอดทนของฝ่ายตรงข้าม
- ง. สภาพของร่างกายของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามดีหรือไม่ เพียงไร

2. สภาพจิตใจ

- ก. สภาพจิตใจของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามดีหรือไม่
- ข. อะไรเป็นสาเหตุให้ทีมไม่ได้คะแนนหรือฝ่ายท่านได้แต้ม
- ค. เมื่อเป็นฝ่ายได้เปรียบเขาเล่นแบบใด
- ง. ผู้นำของทีมและผู้ตบตีที่สุด มีจิตใจมุ่งต่อการแข่งขันเพียงใด
- จ. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้กลยุทธ์ สภาพจิตใจของผู้เล่นเป็นอย่างไร
- ฉ. ในสภาพใดผู้ฝึกสอนจึงจะขอเวลานอกและใช้กลยุทธ์ได้

2. กลวิธีการเล่นและสภาพของทีม

สภาพของทีมก่อนแข่ง 3 สัปดาห์

2.1 ลักษณะของวิธีการเล่น

- ก. ฝึกวิธีเล่นเป็นแบบโดยเฉพาะ
- ข. ฝึกวิธีที่จะใช้ต่อสู้กับฝ่ายตรงข้ามโดยเฉพาะ
- ค. แก้จุดอ่อนของทีมและเพิ่มจุดเด่นให้ทีม และเล่นให้ได้ดีที่สุด

2.2 ด้านร่างกาย

- ก. นำจุดเด่นของแต่ละคนมาใช้ และพยายามให้เขาได้เล่นในสภาพที่ดีที่สุด
- ข. ทำให้ทีมแข็งแกร่งที่จะสู้กับความสามารถของฝ่ายตรงข้ามได้
- ค. ระวังอุบัติเหตุ และรักษาอย่าให้ผู้เล่นเกิดการบาดเจ็บ
- ง. ใช้วิธีฝึกให้สั้นแต่ครบทุกอย่างสำหรับระยะ 3 วัน ก่อนแข่งขัน

2.3 ด้านจิตใจ

- ก. ต้องทำให้ทุกคนเชื่อมั่นในตนเองและกล้าเล่น
- ข. ต้องทำให้ทุกคนรู้สึกสบายและสนุกในการเล่น
- ค. ให้ข้อแนะนำเป็นรายบุคคลสำหรับผู้เล่นที่รู้สึกตื่นเต้น และคอยแต่จะคิดว่าตนเองต้องเล่นโดยไม่ได้หยุดพักเลย

2.4 ทำให้ทีมดีขึ้นและเอาชนะอุปสรรค

ผู้ฝึกสอนต้องเฝ้าสนใจทีมอย่างใกล้ชิด เมื่อเริ่มต้นแข่งขัน ดังรายละเอียดดังนี้ การแข่งขันจะมีอุปสรรคอยู่ 3 ระยะ อุปสรรคระยะแรกอยู่ที่ระยะเริ่มต้นการแข่งขัน ถึงแฉับที่ระยะที่สอง แฉับที่ 6 ถึงแฉับที่ 8 และระยะสุดท้าย แฉับที่ 13 ถึง 16 สิ่งจำเป็นที่จะเอาชนะไหวพริบกับฝ่ายตรงข้ามในอุปสรรคทั้ง 3 ระยะ ถ้าท่านเสียเปรียบคู่ต่อสู้ ท่านต้องปรับปรุงแก้ไขการเล่นต่าง ๆ เพื่อตามให้ทันคู่ต่อสู้ในระยะที่จะเกิดอุปสรรคแต่ละตอน

2.5 การขอเวลานอกและการเปลี่ยนตัวผู้เล่น

ความจำเป็นในการขอเวลานอกเพื่อพักและขอเปลี่ยนตัวผู้เล่น ดังนี้

- ก. เมื่อเสียแฉับตั้งแต่ 3 แฉับขึ้นไป โดยการเสิร์ฟลูก การตบ, การสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม
- ข. เมื่อผู้เล่นในทีมอารมณ์เสีย
- ค. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้กลวิธีการเล่นใหม่

- ง. เมื่อผู้เล่นในทีมไม่ตื่นตัว
- จ. เมื่อต้องการที่จะเปลี่ยนการเล่นขณะที่ถึงจุดสำคัญของการแข่งขัน
- ฉ. เมื่อต้องการที่จะใช้จิตวิทยาก่อความฝ้ายตรงข้าม เช่น ขอเวลานอกทันทีหลังจากฝ้ายตรงข้ามเพิ่งขอไป หรือเพิ่งเปลี่ยนตัว
- ช. เปลี่ยนตัวที่รับได้ดีหรือป้องกันได้ดีเมื่อฝ้ายตรงข้ามมีผู้ตบตี
- ซ. เมื่อต้องการที่จะได้แต้มเพิ่มขึ้นอีก 1 แต้ม จะต้องเปลี่ยนผู้เล่นที่เสิร์ฟดีเข้าไปทำการเสิร์ฟ
- ฅ. เมื่อต้องการให้ทีมรับลูกหรือสกัดกั้นลูกได้ดี
- ญ. เมื่อต้องการที่จะให้ผู้เล่นตบลูกหยอด เพื่อทำให้การสกัดกั้นของฝ้ายตรงข้ามไร้ผล
- ฎ. เมื่อพบว่าผู้เล่นในทีมอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมที่จะเล่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- ฏ. การขอเวลานอกมี 2 แห่ง คือ เมื่ออยากได้คะแนน และไม่ต้องการจะเสียคะแนน

2.6 จะทำอะไรบ้างขณะขอเวลานอก

การขอเวลานอกได้เกมละ 2 ครั้ง จะต้องใช้เวลาในระยะสั้นนั้นให้ได้ผลดีที่สุด เมื่อขอเวลานอกผู้เล่นจะตั้งใจฟังผู้ฝึก ถ้าทีมเสียเปรียบท่านควรจะดูเขาหรือไม่ หรือจะทำให้เขาสงบจิตใจลง หรือจะทำให้เขากระตือรือร้น หรือจะให้ได้พักผ่อนสิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับสภาพของทีมและผู้เล่น โดยปกติควรจะให้เขาได้พักและพร้อมที่จะเล่นต่อไป และจะได้ผลดียิ่งขึ้น ถ้าจะชี้แจงให้ผู้เล่นแต่ละคนถึงวิธีการเล่น อย่าพูดถึงสิ่งที่เขาผิดพลาดไปแล้ว ควรจะต้องทำให้เขาเล่นให้ได้ดีโดยเร็วที่สุด เมื่อได้แนะนำเขาไปทีมสามารถเปลี่ยนตัวได้ 6 ครั้งใน 1 เกม จึงควรจะใช้ประโยชน์ให้เต็มที่

2.7 การใช้เวลาพักระหว่างเกม

ขณะพักระหว่างเกม ผู้ฝึกสอนและผู้เล่นควรจะพูดถึงวิธีการเล่นทั้งหมดในเกมต่อไป และเป็นเวลาที่ดียิ่งที่สุดในการวางแผนสำหรับเกมต่อไป ท่านจะต้องจัดการให้ทีมของท่านมีสภาพดีขึ้นกว่าเกมที่ผ่านมา เช่น ต้องพิจารณาว่าผู้ที่จะเริ่มเสิร์ฟพร้อมหรือไม่ ตำแหน่งของตัวตบที่ดีที่สุดจะต้องพบกับผู้สกัดกั้นที่ดีของฝ้ายตรงข้ามหรือไม่ ฝ้ายตรงข้ามจะใช้วิธีเล่นแบบใด

ทีมที่ชนะในเกมที่ผ่านมา มักจะเสียแต้มได้ง่ายในต้นเกมต่อไปเพราะความประมาท ดังนั้นต้องให้ผู้เล่นทุกคนระลึกอยู่เสมอว่าเกมการแข่งขันยังไม่จบจนกว่าจะมีสัญญาณจบการแข่งขัน

2.8 การประชุมหลังการแข่งขัน

โดยปกติมักจะพูดถึงความตื่นเต้นอย่างมีความสุขสำหรับผู้ชนะ และฝ่ายแพ้มักจะพูดถึงการพ่ายแพ้อย่างไม่น่าเป็นไปได้นั้น ผู้ฝึกสอนควรจะเรียกประชุมโดยเร็วหลังจากการแข่งขันเสร็จสิ้น เพื่อเปลี่ยนการชนะหรือการแพ้มาเป็นการปรับปรุงการเล่นเพื่อใช้ในคราวต่อไป การประชุมกันในที่เงียบๆ เพื่อพูดถึงสิ่งที่ทำให้ชนะหรือแพ้ หากทีมแพ้ผู้ฝึกสอนต้องถามผู้เล่นว่าใช้ความสามารถเพียง 70 % - 80 % ไซ้หรือไม่ และถ้าสามารถใช้ถึง 80 % - 90 % ของการฝึกซ้อมอาจจะชนะ และถ้าต้องการชนะก็ต้องพยายามฝึกซ้อมให้มากยิ่งขึ้น การที่ผู้ฝึกสอนสนใจนักกีฬาทำให้เขากระตือรือร้นที่จะฝึกหนักยิ่งกว่าเก่า

2.9 วิธีการฝึกทีมในเวลา 2 - 3 นาที ก่อนการแข่งขัน (เวลาที่ให้วอร์ม)

- ก. ทำให้รู้สึกคุ้นเคยกับบรรยากาศของสนาม
- ข. ทำให้ผู้ตบที่ดีที่สุดมั่นใจตนเอง เช่น ให้เขาตบลูกบอลที่ส่งให้ตบได้ง่ายๆ
- ค. ทำให้ผู้เล่นรู้สึกผ่อนคลายโดยฝึกเล่นส่งลูก 2 - 3 นาที
- ง. ทำให้ผู้เล่นกระตือรือร้นที่จะมุ่งจิตใจในการต่อสู้ โดยการฝึกบ่อยๆ ให้ส่งลูกให้กันขณะที่ฝ่ายตรงข้ามเริ่มวอร์มในสนาม
- จ. ผู้เล่นอาจจะตื่นเต้น ประหม่า ผู้ฝึกสอนควรจะสังเกตและให้กำลังใจ คอยแนะนำอย่างนุ่มนวล เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เล่น เพื่อแนะนำกลวิธีในการเล่นที่ได้ฝึกมาให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น

2.10 ระยะเวลา 1 ชั่วโมงก่อนเริ่มการแข่งขัน

- ก. ต้องให้อบอุ่นร่างกายมากๆ แต่ไม่หนัก ควรจะให้เหงื่อออกมาก ๆ
- ข. ให้เล่นทักษะพื้นฐาน เพื่อเตรียมร่างกาย ช่วยลดอาการตื่นสนามและทำให้เกิดความมั่นใจ

2.11 การแข่งขัน

- ก. จัดให้มีการประชุมก่อนการแข่งขันซึ่งมีข้อคิด ดังนี้
 1. วิเคราะห์สภาพทั่วไปของทั้ง 2 ฝ่าย
 2. วางแผนการเล่นละเอียด
 3. ผู้ฝึกสอนต้องรู้สภาพจิตใจนักกีฬา
- ข. ชี้ให้นักกีฬาให้เตรียมตัวให้พร้อม
- ค. ขณะแข่งขันสามารถแก้เกมได้ เปลี่ยนตัวผู้เล่น ขอเวลานอกมีความสำคัญ

มาก ต้องรู้จักใช้โอกาสนี้ให้เป็นประโยชน์ ผู้ฝึกสอนต้องรู้สภาพของทั้ง 2 ฝ่าย เพื่อชี้แนะนักกีฬาให้ใช้ชั้นเชิงให้ถูกต้อง

2.12 จะแก้เกมอย่างไร

ก. ดูตามสภาพทั้ง 2 ฝ่าย

ข. ผู้ฝึกสอนต้องรู้จักดำเนินแผนการที่วางไว้ก่อนการแข่งขัน แต่เวลาแข่งขันอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ต้องดูสภาพการณ์แล้วแนะนำให้นักกีฬาเล่นให้ถูกวิธี

ค. ผู้ฝึกสอนต้องใจเย็น รู้จักควบคุมอารมณ์ อย่าเปลี่ยนไปตามนักกีฬาหรือผู้ดู

ถ้าคะแนนนำ 2 : 0 เซต จะทำอย่างไร

1. นักกีฬาอาจจะประมาท แต่มีใช้เอาจริงเอาจังตลอดเวลา จิตใจของนักกีฬาสคัญมาก บางครั้งอาจจะกลัวคู่ต่อสู้ทำแต้มทัน อาจจะเร่งรีบทำให้เกมรวน จะต้องขอเวลานอกเพื่อแก้ไขชี้แจงแก่นักกีฬา

2. คู่ต่อสู้อาจจะเปลี่ยนแผนการเล่น ผู้ฝึกสอนต้องเตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้า

ถ้าคะแนนตาม 0 : 2 เซต จะทำอย่างไร

1. ผู้ฝึกสอนจะแสดงอาการหวั่นวิตกหรือขาดความมั่นใจไม่ได้การให้กำลังใจแก่นักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ อย่าให้เกิดการทะเลาะกันในห้อง (6 คน)

2. ผู้ฝึกสอนต้องช่วยแนะนำวิธีการและกลยุทธ์แก่เขา พยายามแนะนำกลยุทธ์ที่ได้ฝึกมาอย่างชำนาญแล้วนั้น นำมาใช้ให้เหมาะสม

2.13 การเตรียมทีมก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์

ก. วิธีการเล่น จะต้องหาวิธีพิเศษเป็นของตนเอง ไม่ลอกเลียนแบบของคนอื่นมาใช้ เป็นวิธีการที่ไม่ดี

ข. การฝึกซ้อมต้องคาดการณ์ว่าทีมตรงข้ามเล่นอย่างไร และฝึกซ้อมให้สามารถชนะคู่ต่อสู้ให้ได้

ค. ค้นหาจุดบกพร่องของทีมเรา

ง. พยายามเพิ่มประสิทธิภาพของผู้เล่นและของทีมให้มากขึ้น

1. คิดถึงสุขภาพของผู้เล่นในทีม (รักษาสุขภาพของผู้เล่นให้ดี)

2. จะต้องรู้เวลาแข่งขัน แล้วฝึกซ้อมให้ตรงกับเวลาที่ใช้แข่งขัน

3. ผู้ฝึกสอนต้องระวังสุขภาพและอุบัติเหตุของผู้เล่นให้มากที่สุด (2 - 3 วันก่อนการแข่งขันไม่ควรจะฝึกซ้อมหนัก)

จ. ด้านจิตใจ

1. ให้กำลังใจและทำให้เกิดความมั่นใจให้มากที่สุด
2. พยายามทำให้นักกีฬาพร้อมที่จะสู้ อย่าให้เกิดความกลัว
3. อย่าให้ผู้เล่นเป็นกังวลกับเกมการแข่งขันที่จะมีมาถึง ถ้าเกิดมีขึ้นต้องพยายามให้ความรู้สึกล้นหายไป