



สารจาก นายกสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย

การพัฒนาด้านองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาว่ายน้ำเป็นนโยบายสำคัญที่ต้องดำเนินการอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ไม่เพียงแต่เฉพาะด้านการพัฒนาผู้ฝึกสอน หรือนักกีฬา กลุ่มผู้ปกครองก็เช่นกัน ที่ถือเป็นกำลังสำคัญในการช่วยเหลือให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทยจึงจัดทำหนังสือคู่มือผู้ปกครองว่ายน้ำขึ้น เพื่อเป็นคู่มือที่จะช่วยเพิ่มเติมความรู้ ข้อคิด และมุมมองของผู้ปกครองว่ายน้ำในการช่วยเหลือสนับสนุนบุตรหลานของท่านในการเล่นกีฬาว่ายน้ำอย่างถูกต้องอีกด้วย

พล.อ.

(ประวีตร วงษ์สุวรรณ)

นายก


สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย



สารจาก อุปนายกสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย

พ่อแม่ผู้ปกครองนับว่าเป็นบุคคลและองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้กีฬาว่ายน้ำประสบความสำเร็จ ผู้ปกครองจะรู้สึกมีความสุขและมีความยินดีไปกับช่วงเวลาที่ได้เฝ้าดูบุตรหลานเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ สิ่งที่ผมอยากจะฝากไว้ก็คือความละเอียดอ่อนในการใช้ชีวิตระหว่างผู้ปกครองกับนักกีฬา ความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของทุกส่วนที่เกี่ยวข้องและการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กีฬาว่ายน้ำถือเป็นกีฬาที่ดีในการเสริมสร้างพัฒนาการ หลากหลายรูปแบบให้กับบุตรหลานของท่าน ในฐานะผู้ปกครองจึงควรต้องเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนการเสริมสร้างประสบการณ์ เปิดรับโอกาสใหม่ๆ และสนับสนุนการเรียนรู้ในด้านต่างๆ เพื่อช่วยเพิ่มพูนทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าพ่อแม่ผู้ปกครองซึ่งสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทยได้จัดทำขึ้นนี้จะเกิดประโยชน์ ต่อบรรดาพ่อแม่ผู้ปกครองทุกท่าน ขอให้มีความสุขในการใช้ชีวิตร่วมกัน ติดตามความก้าวหน้าและพัฒนาการของบุตรหลานผ่านทางกีฬาว่ายน้ำนะคะ

พล.อ. 
(ศิริชัย ดิษฐกุล)
อุปนายก
สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย



สารจาก อุปนายกฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย

ณ เวลานี้ในวงการกีฬา ถ้าไม่นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา คงจะเป็นไปไม่ได้แล้ว ถ้าเราจะพัฒนานักกีฬาเพื่อการแข่งขัน หรือแม้แต่การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ หลักการทางวิทยาศาสตร์ในส่วนของการสร้างร่างกายให้แข็งแรง จิตใจให้เข้มแข็ง รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ดีและเหมาะสม การรู้จักการประยุกต์ใช้เรื่องของมุม แรงและทิศทาง หรือการรู้จักการป้องกันและแก้ปัญหาเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ หรือเมื่อบาดเจ็บ ต้องถูกนำมาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย มีแผนจะใช้หลักการทั้งหมดนี้ในการพัฒนากิจกรรมที่รับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาว่ายน้ำ โปโลน้ำ กระโดดน้ำ และระบำใต้น้ำ ในระดับพื้นฐานและระดับสูง ทั้งในกลุ่มเพื่อสุขภาพและเพื่อความเป็นเลิศ ผ่านระบบการสื่อสารและเทคโนโลยีที่จะทำให้ให้นักกีฬา ผู้ปกครองและโค้ช สามารถเข้าถึงและนำไปใช้อย่างถูกต้อง ท่านจะได้รับความรู้ และข้อมูลที่ทันสมัยทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาผ่าน Website หรือ Facebook ของสมาคมฯ หรือแม้กระทั่งการรับบริการโดยตรงจากเครือข่ายวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เข้าร่วมในการให้บริการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาทั่วประเทศ ในฐานะที่รับผิดชอบในการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้อย่างเต็มรูปแบบและครอบคลุมทั้งประเทศ หวังว่าแนวทางนี้จะทำให้สมาชิกของสมาคมฯ ทุกคนได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ และทำให้ผลงานการแข่งขันของนักกีฬาของสมาคมฯ มีพัฒนาการที่ดีอย่างต่อเนื่อง

สวัสดีปีใหม่ 2564 ขอให้มีความสุขกาย สุขภาพใจที่ดี และผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากของการระบาดของไวรัสโคโรน่าไปด้วยกันครับ

ผศ. ดร. 

(นพพันธ์ วงศ์จตุรภัทร)

อุปนายกฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา
สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย



สารจาก เลขาธิการสมาคมกีฬาวายน้ำแห่งประเทศไทย

กีฬาวายน้ำนั้นเป็นกีฬาที่ประกอบขึ้นด้วย สามปัจจัยสำคัญ คือ นักกีฬาวายน้ำ โค้ชผู้ฝึกสอน และ ผู้ปกครอง ซึ่งต่างมีหน้าที่ บทบาทสำคัญ แตกต่างกัน ที่จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาค้นพบศักยภาพของตนเอง และพัฒนาตนเองสู่ความเป็นเลิศได้อย่างถูกต้อง และถูกต้อง

คู่มือผู้ปกครองนักกีฬาวายน้ำไทยของสมาคมกีฬาวายน้ำแห่งประเทศไทยเล่มนี้ จะช่วยส่งต่อข้อมูลอันเป็นประโยชน์แต่ ผู้ปกครองนักกีฬาทุกรุ่น นำไปสู่ การดูแลที่ถูกต้อง สร้างความเข้าใจ เพิ่มความสุขให้ทั้งนักกีฬาและผู้ปกครอง ในการเดินทางร่วมกันบนเส้นทางสายนี้เพื่อสร้างความฝัน ของบุตรหลานของท่านให้เป็นจริงในที่สุด

พ.ญ. ศุภลักษณ์ อินทรพิชัย

เลขาธิการ

สมาคมกีฬาวายน้ำแห่งประเทศไทย

สารบัญ

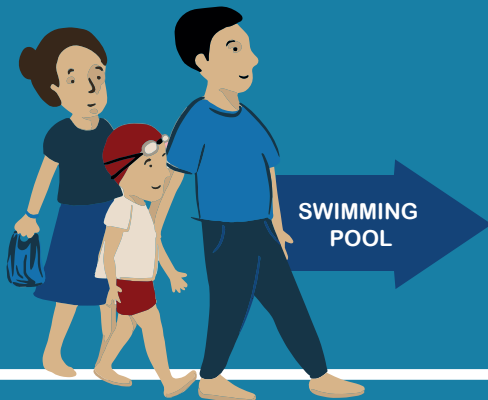
สารจาก นายกสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย	2
สารจาก อุปนายกสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย	3
สารจาก อุปนายกฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย	4
สารจาก เลขาธิการ สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย	5
สารบัญ	6
คำนำ	7
บทที่ 1 วัตถุประสงค์ในการให้บุตรหลานมาเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ	8
บทที่ 2 พัฒนาการทางร่างกายในช่วงวัยต่างๆ	14
บทที่ 3 โภชนาการ ทานให้ถึง	20
บทที่ 4 การฝึกซ้อม	25
บทที่ 5 ผู้ฝึกสอน	32
บทที่ 6 การดูแลและสนับสนุนของผู้ปกครอง	37
บทที่ 7 จิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องกับนักกีฬาอย่างไร?	50
บทที่ 8 การแข่งขัน และเป้าหมาย	64
ปัญหาน่ารู้	78
จากใจบรรณาธิการ	81
กรรมการอำนวยการ/ทีมบรรณาธิการ	83
เอกสารอ้างอิง	85

คำนำ

ทุกท่านทราบดีว่า “ว่ายน้ำ” นั้นมีบทบาทสำคัญในชีวิตของเรา อย่างน้อยก็เป็น “ทักษะชีวิต” ที่จำเป็น แต่เมื่อพูดถึงคำว่า “กีฬาวว่ายน้ำ” ว่าเกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม การแข่งขัน รางวัลและผลแพ้ชนะ แต่จริงๆ แล้ว “นักกีฬาวว่ายน้ำ” ยังมีอีกหลายมิติ ที่แวดล้อมตัวนักกีฬา ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของน้องๆ โภชนาการ, การจัดสรรเวลา, การพักผ่อน, การตั้งเป้าหมาย การดูแลความรู้สึกรักของเด็ก รวมไปถึง อารมณ์หรือความรู้สึกของผู้ปกครองที่ทำหน้าที่ดูแลน้องๆ นักกีฬา และการติดตามพัฒนาการ ด้านความสามารถในกีฬาวว่ายน้ำด้วยความเข้าใจมีคำกล่าวที่ว่า “swimming is a journey.”

หรือ “กีฬาวว่ายน้ำคือการเดินทาง” ที่พวกเราจะได้พบสิ่งต่างๆ ระหว่างทาง ทั้งเรื่องราวที่น่าประทับใจ เรื่องราวที่เราผิดหวัง เสียใจ หนังสือเล่มนี้จึงได้รวบรวมความรู้และหลักการเบื้องต้นในการดูแล “นักกีฬาวว่ายน้ำ” เพื่อให้ท่านผู้ปกครองได้เตรียมรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ในการเดินทางบนถนนสาย “นักกีฬาวว่ายน้ำ” ได้อย่างมีความเข้าใจ และมีความสุขตลอดการเดินทาง และได้บันทึกเรื่องราวต่างๆ กับ “กีฬาวว่ายน้ำ” ไว้ตลอดไป...

ในการเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ต้องขอขอบคุณทีมบรรณาธิการทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่า รวบรวมความรู้ และบทความที่เกี่ยวข้อง มาเรียบเรียงให้ผู้อ่านได้เข้าใจถึงการเป็นนักกีฬาวว่ายน้ำ ของบุตรหลาน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ที่มีต่อเด็กต่อผู้ปกครองครูสอน และบุคลากร ที่เกี่ยวข้องกับเด็กทุกภาคส่วน และที่สำคัญ คือ ประโยชน์ที่จะมีต่อสังคม และต่อประเทศชาติของเรา





วัตถุประสงค์ในการให้บุตรหลานมาเป็น

CHAPTER 1

“ นักกีฬาว่ายน้ำ ”



“การกีฬานั้นนับเป็นอุปกรณที่สำคัญยิ่งเพราะเป็นการกล่อมเกลาร่างกายของเด็กให้มีจิตใจจดทน กล้าหาญ รู้แพ้รู้ชนะปลุกฝังพลานามัยให้แข็งแรง เป็นปัจจัยส่งผลให้เด็กมีสมรรถภาพ ทั้งทางจิตใจและร่างกายเป็นผลสืบเนื่องไปถึงการเป็นพลเมืองของชาติอันเป็นยอดปรารถนา”

- พระบรมราโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานให้ไว้ในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑานักเรียนประจำปี ณ วันอังคารที่ 28 พฤศจิกายน 2504 -

#กีฬาว่ายน้ำเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

กิจกรรมพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติในชีวิตประจำวันของบุตรหลาน
จนกระทั่ง การเล่น กลายเป็นระบบ เพื่อการแข่งขัน ซึ่งเป็นประโยชน์โดยตรง
ต่อการเจริญเติบโตของสรีระ พัฒนาการของการเคลื่อนไหวที่จะขึ้นอยู่กับการฝึกฝน

กิจกรรมพลศึกษาช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาในด้านร่างกาย

จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

(วรศักดิ์ เพียรชอบ : 2548)

บุตรหลานที่มีการฝึกฝนการกีฬาจะแสดงทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายออกมาได้มากกว่า
อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการดำเนินงานของหัวใจมากขึ้น กล้ามเนื้อได้ถูกใช้งาน ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น
รวมไปจิตวิทยาพัฒนาการ ที่มีผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ อีกด้วย นอกจากนี้การฝึกว่ายน้ำ
ด้วยระบบพลังงานที่ถูกต้องจะทำให้เด็กเยาวชนมีความสูงเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 6 เซนติเมตร
และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 10 กิโลกรัม นักกีฬาจะมีวุฒิภาวะโดยเฉลี่ยสูงกว่าวัยหรืออายุจริงอย่างเหมาะสม

เหตุผลที่เด็กเล่นกีฬา

- เพื่อความสนุก
- เพื่อสร้างเพื่อนใหม่
- เพื่อฝึกฝนตัวเองให้เชี่ยวชาญ
- เพื่อสนุกสนานในการแข่งขัน และชัยชนะ
- เพื่อออกกำลังกาย และเพิ่มสมรรถภาพ
- ผู้ปกครองเลือกให้บุตรหลานเล่นกีฬานี้
- เพื่อผลตอบแทน เช่น รางวัลต่างๆ เป็นต้น

โค้ช Ned Skinner (2563, ประเทศสหรัฐอเมริกา) กล่าวว่า เหตุผลหลักที่สำคัญในการที่บุตรหลานมาเล่นกีฬา คือ “เพื่อความสนุก” ซึ่งในกรอบการพัฒนาเด็กกีฬายังยั่งยืน หรือ Long Term Athlete Development (LTAD) นั้นก็ได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของความสนุกที่ได้เกิดมาเล่นกีฬาผ่านการเน้นคำว่า “FUN” ในช่วงวัยพื้นฐานของการเริ่มเล่นกีฬาที่เรียกว่า “FUNdamental”

#เราควรส่งเสริมทักษะฝึกฝนเป็นนักว่ายน้ำหรือไม่

คำถามแรกสำหรับท่านผู้ปกครอง คือ
“เหตุผลที่ท่านต้องการให้บุตรหลานเข้าร่วมสโมสรว่ายน้ำ?”
ผู้ปกครองส่วนใหญ่ จะให้ความสำคัญกับ

- + ความสนุกสนานของบุตรหลาน +
- + การเรียนรู้เพื่อที่จะว่ายน้ำเป็น เป็นทักษะชีวิต +
- + เพื่อการมีเพื่อน +

#หากบุตรหลานแค่ต้องการเล่นสนุกกับเพื่อน เราควรผลักดันให้ฝึกซ้อมหรือไม่?

ต้องทำความเข้าใจว่าการตัดสินใจนั้น อย่างน้อยครั้งหนึ่งก็เป็นสิทธิ์ของบุตรหลาน ซึ่งในฐานะผู้ปกครอง หากเราพิจารณาและตัดสินใจว่าอยากให้ลูกเดินทางบนเส้นทางสายกีฬาวัยน้ำ เราก็ควรต้องทำบางอย่างให้บุตรหลาน เกิดความสนใจ และตัดสินใจเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นนักกีฬาวัยน้ำตัวอย่างเช่น บุตรหลาน อยากจะร่วมการฝึกฝนเพียงแค่วันอังคาร และวันหยุดหัด เราต้องให้ความสำคัญแค่ 2 วันนี่จริง ๆ

ตามที่เขาเลือก แล้วจึงค่อย ๆ เติมให้ครบตามระบบการฝึกตามวัยที่ควรเป็น อย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งเป็นเรื่องไม่ยากที่ทำได้ไม่ยากนัก เพราะในบางครั้งผู้ปกครองก็จะมีอคติคาดหวังในบุตรหลานว่าควรจะได้ดีกว่านี้ หรือบางครั้งเรามองเป้าหมายของรางวัลจากการแข่งขันในเชิงการลงทุนระยะสั้น รีบซ้อม รีบทำ และรีบจมองข้ามความรู้สึก หรือทัศนคติของเด็กที่มีต่อกีฬาวัยน้ำ จึงขอให้ท่านผู้ปกครองได้หันย้อนกลับไปพิจารณาถึงคำตอบของคำถามแรก เพื่อทบทวนและประเมินความคาดหวังของท่าน

#หากบุตรหลานมีความสุขกับการฝึกซ้อม เราควรเพิ่มการฝึกฝนให้หนักมากด้วยหรือไม่?

ผู้ปกครองควรมีความสุข ที่บุตรหลานสนุกสนานกับการฝึกซ้อม จากงานวิจัยโดยสมาคมว่ายน้ำสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กๆที่รู้สึกสนุกสนานกับการเล่นกีฬา จะสามารถเล่นกีฬานั้นๆได้ยาวนานกว่าเด็กทั่วไป (Tuffey, Gould, & Medbery, 1998)

ในสถานะดังกล่าว มิติของการพัฒนาที่สำคัญที่สุด คือ การฝึกให้บุตรหลาน มีความชำนาญในเทคนิคการว่ายน้ำที่เหมาะสมในทุกท่าว่ายน้ำ ซึ่งพื้นฐานเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการปลูกฝังไว้ก่อนที่บุตรหลานจะเข้ารับ การฝึกซ้อมอย่างจริงจัง และหากว่าเด็กๆยังคงมีความสุขสนานกับการเรียนรู้ ก็เป็นสัญญาณที่ดีว่าเค้าจะยังว่ายน้ำต่อไป

#เด็กๆนักกีฬาว่ายน้ำควรจะเล่นกีฬาอื่นๆด้วยหรือไม่?

กีฬาทุกชนิด มีจุดเด่นแตกต่างกันออกไป

ไม่ว่าจะเป็นความสมดุลย์ทางร่างกาย

และสังคม เช่น กรีฑา ว่ายน้ำ ยิมนาสติก

ซึ่งเป็นกีฬาประเภทบุคคลจะมีข้อดี

เรื่องพื้นฐานของกล้ามเนื้อมากกว่า

ส่วนกีฬาทีมก็จะมีข้อดีในแง่ของความสุขสนาน

และการสร้างกล้ามเนื้อโดยไม่รู้ตัวได้ดีกว่า

ซึ่งนอกจากเหตุผลในทางสรีระวิทยาแล้ว

การมีพื้นฐานกีฬาหลายประเภทในวัยเด็ก

จะช่วยส่งเสริมให้มีความก้าวหน้าในกีฬาว่ายน้ำ

ได้มากกว่า ยกตัวอย่างเช่น หากเด็กๆเคยเล่นกรีฑา

หรือฟุตบอลก็จะมีทักษะการกระโดด การใช้ขาที่ดี

สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกตัวของกีฬาว่ายน้ำได้





#ทำไมเด็กถึงเลิกว่ายน้ำ

การที่บุตรหลานของท่านต้องเลิกว่ายน้ำนั้น มีหลายเหตุผลที่อาจเกิดขึ้นได้
ขึ้นกับสภาพแวดล้อมและตัวแปรที่แตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว

และนี่คือส่วนหนึ่งของเหตุผลที่นักกีฬาเลิกว่ายน้ำ

- สนุกสนานกับกิจกรรมอื่น มากกว่าการว่ายน้ำ -

- ขาดแรงจูงใจ และความสนุกสนาน -

- ผู้ปกครองวางเป้าหมายให้เรียนหนังสืออย่างจริงจังเพียงอย่างเดียว -

- ความคาดหวังมุ่งเน้นไปที่เหรียญรางวัลเป็นหลัก -

- ผู้ฝึกสอนให้ทำการฝึกซ้อมหนัก -

- มีอาการบาดเจ็บ -

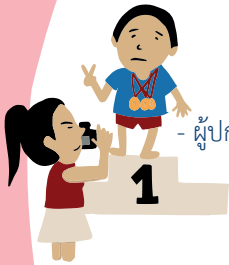
- สถานการณ์ของโรคระบาด เช่น การระบาดของโรค Covid-19

ที่นักกีฬาหยุดซ้อมนานตั้งแต่ 19 มีนาคม จนถึง 30 มิถุนายน 2563

และเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2563 รัฐบาลไทยก็ได้ประกาศมาตรการผ่อนปรน

อนุญาตให้เปิดสระว่ายน้ำ นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมว่ายน้ำได้แบบ

Social Distancing เพื่อความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค



การที่บุตรหลานของท่านจะเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในระยะเวลายาวนานหรือไม่
ไม่มีเกณฑ์ชี้วัดใดบอกได้ชัดเจนว่าเป็นสิ่งที่ผิดหรือถูก แต่สิ่งที่เราสามารถกำหนด

และพยายามดำเนินการให้สอดคล้อง คือ “จุดประสงค์ หรือเป้าหมายของการที่พ่อบุตรหลาน

มาเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ” และสิ่งที่สามารถจะช่วยให้บรรลุเป้าหมาย

ในการเล่นกีฬาว่ายน้ำของบุตรหลานของท่าน ก็คือ “กระบวนการ” เพราะหากเราสามารถควบคุม

กระบวนการได้ดี ก็มีโอกาสูงที่ “ผลลัพธ์” ที่เกิดขึ้นจะเป็นไปตามที่ได้ฝึกซ้อมมา ซึ่งกระบวนการ

ก็จะครอบคลุมตั้งแต่การฝึกซ้อมไปจนถึงการแข่งขัน เช่น การทานอาหาร การพักผ่อน

การดูแลสุขภาพ การอบอุ่นร่างกายก่อนวันแข่งขัน การจัดสรรเวลา เป็นต้น

CHAPTER 2

“ พัฒนาการทางร่างกาย ”
ในช่วงวัยต่างๆ



สำหรับท่านผู้ปกครอง ไม่ว่าจะบุตรหลานของท่านจะเป็นนักกีฬาหรือไม่ ก็เชื่อได้ว่าท่านต้องสนใจในเรื่องพัฒนาการด้านการเจริญเติบโตของบุตรหลาน ผู้ปกครองและนักกีฬาต้องทำความเข้าใจก่อนว่าเด็กแต่ละคนมีรูปแบบการเจริญเติบโตที่ต่างกัน ดังนั้น อัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคนจึงเป็นสิ่งที่มีความเฉพาะเจาะจงเป็นอย่างมาก

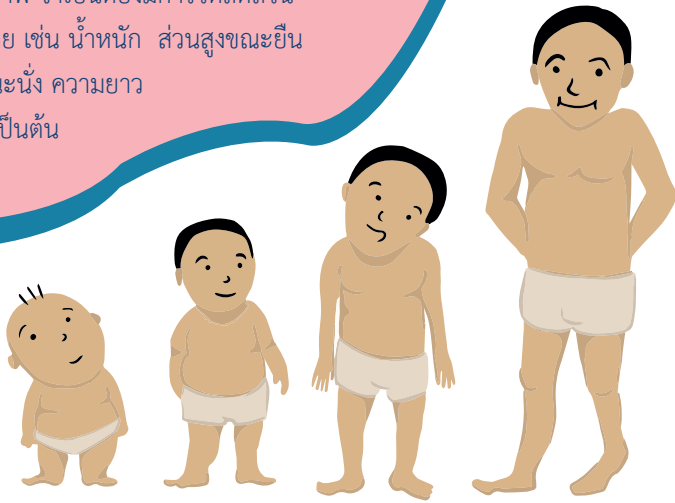
จุดเปลี่ยนของพัฒนาการ

หากพิจารณาถึงการเจริญเติบโตของเด็กช่วงที่เด็กมีอัตราการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือที่เรียกว่า “Growth spurt” นั้น โดยปกติก่อนเข้าสู่ช่วง Growth Spurt เด็กจะมีอัตราการเจริญเติบโต เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยประมาณความสูง 6 ซม. และน้ำหนัก 2 กก. ต่อปี แต่ในช่วง Growth spurt ซึ่งมีระยะเวลาตั้งแต่ 1.5 ปี ถึง 5 ปี นั้นจะเป็นช่วงที่เด็กมีความสูงต่อปีเพิ่มขึ้นมากที่สุดโดยเฉลี่ย 7.3 ซม. ในเด็กผู้หญิงช่วงอายุ 12.5 ปี และ 8.3 ซม. ในเด็กผู้ชายช่วงอายุ 14 ปี เรียกช่วงนี้ว่า “Peak height velocity (PHV)”

การรู้ว่าช่วง PHV เกิดขึ้นเมื่อไหร่ นั้นมีความสำคัญอย่างไร? นักกีฬาที่อยู่ในกลุ่มอายุเดียวกัน มีโอกาสที่อายุทางชีวภาพของร่างกายที่แตกต่างกันได้ โดยอาจจะแตกต่างกันได้ถึง 5 ปี โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น เด็กนักกีฬบางคนอาจจะอยู่ในกลุ่ม เป็นวัยรุ่นก่อน หรือเป็นวัยรุ่นตามค่าเฉลี่ย หรือ เป็นวัยรุ่นช้า เราจึงจำเป็นต้องรู้การเข้าสู่ภาวะ PHV ของนักกีฬาแต่ละคนเพื่อทำความเข้าใจและปรับการฝึกซ้อมให้เหมาะสม ตัวอย่างเช่น เด็กชาย ต้ม กับ เด็กชายตัน อายุ 11 ปี เท่ากัน เด็กชาย ต้ม มีอายุทางชีวภาพของร่างกาย เท่ากับ 10 ปี ส่วน เด็กชาย ตัน มีอายุทางชีวภาพของร่างกาย เท่ากับ 15 ปี ทำให้เด็กชาย ตัน ร่างกายสูงใหญ่ มีกล้ามเนื้อ มากกว่าเด็กชายต้ม ทั้งที่อายุ 11 ปีเท่ากัน จึงกล่าวได้ว่า การรับรู้การเจริญเติบโตของบุตรหลานเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากที่ผู้ปกครองจะต้องทำความเข้าใจและติดตามสังเกต การเจริญเติบโตของบุตรหลานอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง

“Peak Height Velocity : PHV”

หากพูดถึงการรอบการพัฒนาเด็กก็พออย่างยั่งยืน หรือ Long Term Athlete Development (LTAD) ต้องถือว่า PHV ถือเป็นหัวใจสำคัญ หากทราบถึง ช่วงอายุที่เกิด PHV จะทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถวางแผนการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสอดคล้องกับพัฒนาการของร่างกาย ซึ่งช่วงอายุที่เกิด PHV คือช่วงที่อัตราการความสูง ต่อปีเพิ่มขึ้นสูงที่สุด การจะใช้ข้อมูลนี้ได้ต้องมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีการวัดสัดส่วน ของร่างกาย เช่น น้ำหนัก ส่วนสูงขณะยืน ส่วนสูงขณะนั่ง ความยาว ช่วงแขน เป็นต้น



สิ่งสำคัญในการเก็บข้อมูลพัฒนาการด้านการเจริญเติบโตของนักกีฬาแต่ละคน คือ การติดตามอัตราของการเปลี่ยนแปลงความสูง โดยมีจุดสังเกต สำคัญ 2 ประการ

- 1)จุดเริ่มต้นของ Growth spurt คือ ส่วนสูง และน้ำหนัก เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
- 2)จุดที่ชี้ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงด้านความสูงถึงจุดสูงสุด หรือ PHV(Peak Height Velocity)

วิธีในการหา PHV

1 เมื่อนักกีฬาที่มีอายุครบ 6 ปี หรือทันทีที่พร้อม ให้เริ่มต้นวัดความสูงของท่ายืน ทุก 3 เดือน และอาจจะเพิ่มการวัดความสูงในท่านั่ง และความยาวช่วงแขน (ในการวัดความสูงในท่านั่งนั้น ให้นักกีฬานั่งชิดผนัง ชันเข้า 90 องศา)

2 จัดทำแผนภูมิเพื่อแสดงการเปลี่ยนแปลงความสูงในท่ายืน ความสูงในท่านั่ง และความยาวของช่วงแขน โดยทำทุก 3 เดือน

3 PHV เป็นจุดสูงสุดของการเจริญเติบโต หลังจากเกิด PHV แล้ว จะทำให้การเจริญเติบโตลดลง ให้ทำการติดตามการเจริญเติบโตต่อไปอีก 24 – 36 เดือน



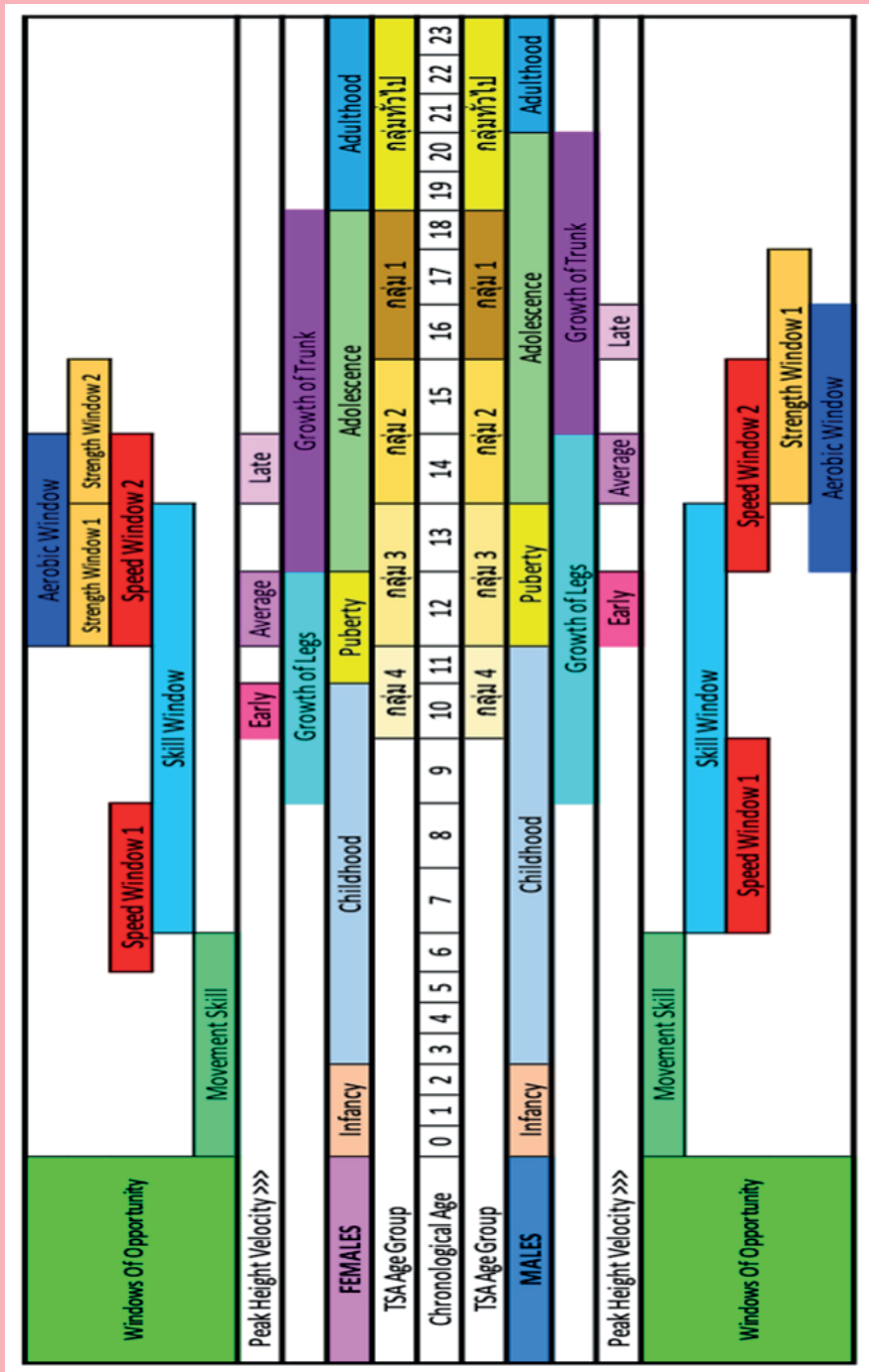
ข้อสังเกต

การเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นของนักกีฬา มีผลทำให้คุณภาพของนักกีฬานั้นดีขึ้น ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน แต่ก็เป็นส่วนที่อยู่เหนือการควบคุมของนักกีฬา เพราะนักกีฬาไม่สามารถกำหนดให้ตนเองเข้าสู่วัยรุ่นได้ ทุกอย่างต้องเป็นไปตามกระบวนการตามธรรมชาติเท่านั้น ดังนั้น ในช่วงนี้ คำว่า “รออย่างเข้าใจ” จึงมีความสำคัญมาก

การที่นักกีฬาเข้าสู่วัยรุ่นเร็ว ส่งผลให้มีร่างกายใหญ่โต และสามารถฝึกซ้อม
รวมทั้งมีโอกาสที่จะแข่งขันได้ดีกว่านักกีฬาที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า
ทำให้นักกีฬาที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วประสบความสำเร็จ
ในการแข่งขันมากกว่าในช่วงแรก ในทางกลับกัน นักกีฬาที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า
จะต้องประสบกับความยากลำบากมากกว่าทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
เพราะร่างกายของพวกเขายังเจริญเติบโตได้ไม่ทันเพื่อน ๆ
ในรุ่นอายุเดียวกันที่เข้าสู่วัยรุ่นไปก่อนแล้ว

อย่างไรก็ตาม นักกีฬาที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า ก็สามารถตามทัน
หรือชนะนักกีฬาที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วได้ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง แต่สิ่งสำคัญที่ต้องทำให้ได้
ก็คือการทำให้ให้นักกีฬาและผู้ปกครองของนักกีฬากลุ่มนี้ยังอยู่กับกีฬานั้น ๆ
และรอจนถึงเวลาของพวกเขาก็ได้ เพราะนักกีฬาหลาย ๆ คน
เลิกเล่นกีฬาไปก่อนวัยอันควร เพราะ “ขาดความสำเร็จในช่วงแรก” นั่นเอง

ตารางต่อไปนี้จะแสดงพัฒนาการที่จะเกิดขึ้น
รวมถึงการฝึกที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย
โดยจะมีการแบ่งกลุ่มอายุตามหลักการของ
สมาคมกีฬาว่ายน้ำสากลที่แบ่งนักกีฬา
เป็นกลุ่ม 4,3,2,1 และกลุ่มทั่วไป



CHAPTER 3

“ โภชนาการ ทานให้ถึง ”

ทุกคนทราบดีว่า อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เป็นกลุ่มให้พลังงานกับร่างกาย อาหารประเภทโปรตีนมีหน้าที่ในการ สร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากการออกกำลังกาย อาหารกลุ่มไขมันเองก็มีความสำคัญในการทำให้ร่างกายได้รับวิตามินบางชนิด ซึ่งละลายได้ในไขมัน หรือฮอร์โมนบางชนิดก็มีไขมันเป็นส่วนประกอบ อาหารกลุ่มวิตามินและเกลือแร่ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญ ที่ช่วยให้เกิดความสมดุลของระบบการทำงานในร่างกาย ซึ่งร่างกายไม่สามารถ สังเคราะห์ขึ้นมาเองได้ ดังนั้นเมื่อร่างกายใช้พลังงาน รวมถึงไปถึงกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆในการออกกำลังกาย ร่างกายของนักกีฬาก็จึงจำเป็นต้อง ได้รับการชดเชยพลังงาน และการซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ จากการใช้พลังงานดังกล่าว จึงกล่าวได้ว่า โภชนาการนั้นเป็นปัจจัยสำคัญ ต่อการดำเนินชีวิตและการเป็นนักกีฬา การเจริญเติบโตสามารถเพิ่มขึ้นได้ จากการปรับสภาพร่างกายเมื่อได้รับการฝึกว่ายน้ำ โดยพบว่ามีการ กระตุ้นระบบการเผาผลาญและฮอร์โมนเพื่อการเติบโต โภชนาการและอาหาร ที่เหมาะสมสามารถส่งผลต่อนักกีฬา พลังงานจากสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน ต้องได้รับ 3,000-4,000 แคลลอรี่ และถ้าเป็นเยาวชนต้อง เพิ่มพลังงานให้อีก 500-1000 แคลลอรี่ต่อวัน เพื่อให้ร่างกายไปใช้เพิ่ม ในการฝึกซ้อมและการเจริญเติบโต อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่อาหารประเภท ข้าวแป้ง เผือก มันเทศ และน้ำตาลที่มีเวลาในการย่อย โดยปกติการย่อย และการดูดซึมในกระเพาะอาหาร อาหารจะอยู่ในกระเพาะอาหาร นาน 30 นาทีถึง 3 ชั่วโมง ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร การได้รับอาหาร จะแบ่งเป็นมื้ออาหารหลัก 3 มื้อและอาหารว่าง 3-6 มื้อ

ตัวอย่างตารางอาหาร (ทุกมื้อต้องมีผักและผลไม้เพียงพอ 500 กรัม)

ฝึกซ้อมเช้า 6:00 อาหารว่างมื้อเช้า	นม 1 กล่อง / ขนมปัง 1 แผ่น	200 - 300 cal	ได้ทั้งสารอาหาร คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน
หลังฝึกซ้อม 7:30	น้ำ / นม* 1 กล่อง และเครื่องดื่มทาง กีฬาหรือเจล หลังฝึกซ้อมทันที	200 - 300 cal	เพื่อการทดแทนน้ำ และไกลโคเจน
หลังจากนั้น 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง	ต้องรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้าหมู ถ้าซ้อมหนัก เพิ่มนม* และน้ำผลไม้ปั่น	900 - 1300 cal	ถ้าไม่ทานผักหรือทานไม่เพียงพอ ต้องเพิ่มผลไม้ 1-2 ผลขนาดเท่ากำปั้น เพื่อให้ระบบการย่อยทำงานสมบูรณ์ และเปลี่ยนเป็นพลังงานให้ร่างกาย
กิจกรรม การเรียน 8:00 - 12:00 ควรเพิ่มอาหารว่าง ช่วง 10:00/ 14:00	อาหารที่ครบ 5 หมู่ และอาหารว่าง เช่น ขนมปังหรือขนมจีบ ซาลาเปา	200 - 300 cal	เพื่อเพิ่มพลังงานที่ใช้ในการฝึกซ้อม และพลังงานที่ใช้ในการเจริญเติบโต ต้องระวังอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม และขนมคบเคี้ยว
16:00 น. หลังเลิกเรียน	อาหารว่าง เช่น ขนมปัง หรือขนมจีบ ซาลาเปา	200 - 300 cal	เพื่อเตรียมสำหรับการฝึกในช่วงตอนเย็น
18:00 - 20:00 หลังฝึกซ้อมเย็น	น้ำ / นม* 1 กล่อง และ เครื่องดื่มทางกีฬาหรือเจล หลังฝึกซ้อมทันที	200 - 300 cal	เพื่อการทดแทนน้ำ และไกลโคเจน
20:00 - 21:00	ต้องรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้าหมู ถ้าซ้อมหนัก เพิ่มนม* และน้ำผลไม้ปั่น	900 - 1300 cal	(มีทั้งให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตโปรตีน ผักและผลไม้ตามน้ำหนักตัวของนักกีฬา)

หมายเหตุ* : สำหรับนักกีฬาที่มีอาการแพ้นม เช่น มีอาการท้องเสีย ก็อาจจะเลือกดื่มเป็นนมประเภท lactose-free หรือสำหรับนักกีฬาที่ไม่สามารถดื่มนมวัวได้ ก็สามารถเลือกดื่มเป็น นมอัลมอนต์ นมข้าว หรือนมข้าวโพด ได้

นอกจากนั้น การฟื้นคืนสภาพระบบพลังงานของนักกีฬา โดยใช้อาหารมี 4 ประการ ได้แก่

- (1) การทดแทนพลังงาน (refueling) ด้วยอาหารประเภท คาร์โบเดรตที่มีความเข้มข้น 6-8
- (2) การทดแทนน้ำและเกลือแร่ (rehydration) ด้วยน้ำดื่ม และเครื่องดื่มทางกีฬา หรือเจล
- (3) การสังเคราะห์โปรตีน (rebuilding) จากอาหารประเภทนม โยเกิร์ต
- (4) การตอบสนอง (response) ของร่างกายในแต่ละระบบการทำงาน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลและตามช่วงโปรแกรมการ ฝึกซ้อมและแข่งขันในแต่ละกีฬา

การฟื้นคืนสภาพระบบพลังงานในช่วงแรกเพื่อให้ร่างกายสามารถรักษาระดับ ของสมรรถภาพ และช่วงสุดท้ายเพื่อการปรับสภาพร่างกายต่อการตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าและความเครียด ให้ร่างกายออกกำลังเต็มประสิทธิภาพ ปัจจัยที่ส่งผล กระทบต่อการรับประทานอาหาร ได้แก่ ความเมื่อยล้า ความเข้มข้นในการฝึก ทำให้ลดความอยากอาหาร ความสะดวกของการซื้อและการเตรียมอาหาร

การประชุมหลังแข่งขัน การตรวจสอบได้ป การสังสรรค์แบบเดิมๆ หลังการแข่งขัน เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สามารถส่งผลต่อการฟื้นสภาพ พลังงานจากอาหาร ดังนั้นควรวางแผนการรับประทานอาหารในระยะยาว เพื่อให้การฟื้นสภาพอย่างสมบูรณ์สามารถส่งผลต่อการจัดการด้านรูปร่าง การฝึกซ้อม และความต้องการสารอาหารที่เพิ่มพิเศษ เพื่อการรักษาสมดุล ด้านสุขภาพของนักกีฬาและการรับประทานอาหารกับเพื่อน สังคมและงานเลี้ยงได้ตลอดช่วงชีวิต

การทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียจากเหงื่อ (rehydration) เครื่องดื่มทั่วไปแบ่งเป็น 4 กลุ่มได้แก่ เครื่องดื่มสุขภาพ (enriched beverage) เครื่องดื่มทางกีฬา (sport drink) เครื่องดื่มให้พลังงาน (energy drink) และเครื่องดื่มผสมวิตามิน (nutraceuticals) ควรเลือกดื่มน้ำและอิเล็กโทรไลต์ ทดแทนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายสามารถออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อนออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำก่อนประมาณ 1 ชั่วโมงเพื่อให้เกิดการดูดซึม และต้องมีปริมาณปัสสาวะที่ปกติ ระหว่างการออกกำลังกายนั้น ต้องมีการวางแผน ดื่มน้ำให้เหมาะกับแต่ละบุคคล โดยต้องพิจารณาจากการชั่งน้ำหนักตัวก่อนและ หลังการออกกำลังกาย นักกีฬาควรต้องมีเป้าหมายของการป้องกันการ ขาดน้ำ (dehydration) มากกว่าร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัวที่หายไป ในขณะที่ออกกำลังกาย โดยสังเกตจากเมื่อมีริมฝีปากแห้ง แสดงอาการ ของการขาดน้ำเกิดขึ้นประมาณร้อยละ 2 แล้ว และเมื่อขาดน้ำร้อยละ 2 จะเกิดการปรับตัวของหัวใจ โดยอัตราการเต้นของหัวใจจะเร็วมากขึ้นจากเดิม ร้อยละ 10 ส่งผลต่อการเหนื่อยเร็วขึ้น การดื่มน้ำต้องมีส่วนผสมของน้ำตาล และเกลือแร่ที่สามารถรักษาความสมดุลของน้ำและสมรรถภาพของการออกกำลังกายได้ การทดแทนน้ำภายหลังการออกกำลังกาย ไม่ควรดื่มน้ำพร้อมกับมื้ออาหาร และในการฟื้นฟูสภาพร่างกายอย่างรวดเร็ว นักกีฬาต้องได้รับน้ำ 1.5 ลิตรต่อน้ำหนักตัว ที่สูญเสียไปในขณะที่ออกกำลังกายทุก 1 กิโลกรัม ซึ่งควรเลือกเครื่องดื่ม และอาหารว่างที่มีเกลือแร่เพื่อช่วยในการฟื้นฟูสภาพอย่างรวดเร็ว และกระตุ้นการกระหายน้ำและทดแทนน้ำ

CHAPTER 4

“ การฝึกซ้อม ”

เมื่อพูดถึงการฝึกซ้อม ตัวอย่างประโยคยอดนิยมจากท่านผู้ปกครอง ก็มีทั้ง

“ต้องฝึกซ้อมในปริมาณเท่าไร ถึงจะพอ ถึงจะเก่ง?”

หรือ

“ซ้อมแค่นี้ก็พอแล้ว สงสารลูก”

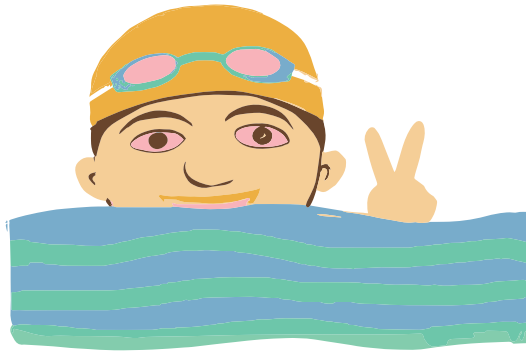
หรือ

“ต้องซ้อมเยอะๆ ถึงจะได้เก่ง”

แต่หากจะหาคำตอบว่า

“ควรฝึกซ้อมกี่ครั้งในแต่ละสัปดาห์”

ปริมาณในการฝึกซ้อมนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถ
ในการปรับตัวและฟื้นตัวของนักกีฬาเป็นหลัก ซึ่งเราต้องเข้าใจว่า
มนุษย์แต่ละคนมีสมรรถภาพทางกายและใจที่แตกต่างกันไป
เช่น นักกีฬาวัยน้ำบางคนฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
ผลของการฝึกซ้อมคือรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา อารมณ์หงุดหงิดง่าย
ผลการเรียนตกต่ำ ดังนั้นการฝึกซ้อมมากขึ้นคง
ไม่เหมาะสมกับนักกีฬาคนนี้อย่างแน่นอน

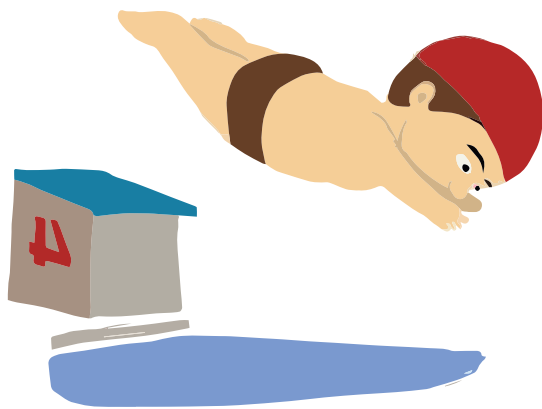


นอกจากนั้นการบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสม
จะช่วยให้ นักกีฬาฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
และมีพัฒนาการ และเมื่อนักกีฬาได้ทำการฝึกซ้อมอย่างเหมาะสมแล้ว
ก็จำเป็นต้องจัดสรรโภชนาการที่เพียงพอ เวลาพักผ่อน เวลาเรียนหนังสือหรือทำ
กิจกรรมต่างๆให้เหมาะสมด้วย เพื่อให้บุุตรหลานของท่านดำเนินชีวิต
ในฐานะนักเรียน-นักกีฬาได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงเบื้องต้นให้กับท่านผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลาน
จึงขอ นำข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาว่ายน้ำในแต่ละวัย
ที่เรียบเรียงจากเอกสาร “Long term development in Swimming.”
โดยโค้ช Vince Raleigh แห่งทีมชาติว่ายน้ำออสเตรเลีย มาแสดงไว้

* ระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้งนั้น อาจมีความแตกต่างกันไป
ขึ้นกับจุดประสงค์ในการฝึกของครั้งนั้นๆ เช่น การฝึกความเร็ว
อาจจะใช้เวลารวมของมือฝึกไม่นานมาก แต่เน้นการทำความเร็วสูง
ทำซ้ำในจำนวนไม่มากนัก และให้พักเป็นเวลานาน หรือในวันที่
ฝึกความทนทาน ก็อาจจะใช้เวลาในการว่ายน้ำนานกว่า เพราะมีการ
ทำซ้ำในระยะทางที่กำหนดไว้ แต่ไม่ได้ใช้ความเร็วสูงสุด

** ช่วงวัยที่นักกีฬา กำลังเจริญเติบโตนั้น นักกีฬาเพศหญิงโดยเฉลี่ย
อาจจะรับปริมาณการฝึกซ้อมได้มากกว่านักกีฬาเพศชายโดยเฉลี่ย
เนื่องจากนักกีฬาเพศหญิงเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เร็วกว่า



มาตรฐานการฝึกซ้อมนักว่ายน้ำเยาวชนไทย อายุ 8-10 ปี

อายุนักว่ายน้ำ	8 – 10 ปี ในช่วงวัยนี้อาจจะใช้การฝึกในสระระยะ 25 เมตร เนื่องจากเหมาะกับการฝึกทักษะที่ค่อยๆทำ แต่เน้นให้ทำซ้ำ
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง
ระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้ง*	40 – 60 นาที
การฝึกสมรรถภาพ (dryland exercise)	1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์
ระยะทางรวม**	การฝึกแต่ละครั้ง : 700 – 2000 เมตร การฝึกต่อปี (24-30 สัปดาห์) : 75 – 250 กิโลเมตร
วัตถุประสงค์ :	เพิ่มลำดับการฝึกจากท่าฟรีสไตล์จนครบ 4 ท่าว่ายน้ำ
รายละเอียด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกซ้อมเทคนิคท่าว่ายน้ำให้ครบทุกท่าว่ายน้ำ 2. ฝึกซ้อมทักษะที่ใช้ในการแข่งขัน เช่น การออกตัว กลับตัว การคุมเวลา 3. ฝึกซ้อมความอดทนแบบใช้ออกซิเจน 4. พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกสัมผัสน้ำ ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬาเคลื่อนไหวในการเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง 5. ฝึกซ้อมการปาดน้ำ (sculling) แบบต่างๆ 6. ฝึกซ้อมความเร็วในระยะทาง 25 – 50 เมตร 7. เรียนรู้ระบบการฝึกซ้อมแบบง่าย รวมถึงเกมส์กิจกรรมต่างๆ 8. พัฒนาการประสานสัมพันธ์ทั่วไปของลำตัวและความแข็งแรง 9. เรียนรู้พฤติกรรมที่ดีในการรักษาและพัฒนาความอ่อนตัวตามธรรมชาติ 10. พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว 11. เรียนรู้การควบคุมเทคนิคที่ถูกต้องในการว่ายน้ำระยะทางยาวที่ใช้ความเร็วเกือบสูงสุด (submaximal)
ทัศนคติและความเข้าใจ	<ol style="list-style-type: none"> 12. เรียนรู้การควบคุมเทคนิคที่ถูกต้องในการว่ายน้ำเร่งในระยะทางสั้น 1. สนุกสนานกับกิจกรรมต่างๆ ทั้งบนบกและในสระว่ายน้ำ 2. เรียนรู้หน้าที่ส่วนบุคคลผ่านการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม 3. เรียนรู้การเป็นส่วนหนึ่งของทีม และวัฒนธรรมของการเป็นนักกีฬา 4. เรียนรู้กติกาและสถานการณ์ในการแข่งขัน 5. เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคท่าว่ายน้ำและวิธีการฝึกซ้อม 6. เริ่มปฏิบัติหน้าที่ด้วยตนเองมากขึ้น และหัดตัดสินใจเชิงบวกในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกซ้อม
เป้าหมายในการแข่งขัน	มีความสนุกสนานในการเรียนรู้โดยปราศจากความกังวล ควรส่งเสริมและให้กำลังใจในพัฒนาการที่เกิดขึ้นทั้งด้าน ความสามารถและทักษะ

มาตรฐานการฝึกซ้อมนักว่ายน้ำเยาวชนไทย อายุ 11-13 ปี	
อายุนักว่ายน้ำ	11 - 13 ปี ในช่วงวัยนี้เด็กชายจะมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กหญิง
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	4 - 6 ครั้ง
ระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้ง*	75 - 90 นาที
การฝึกสมรรถภาพ (dryland exercise)	2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์
ระยะทางรวม**	การฝึกแต่ละครั้ง : 3500 – 6000 เมตร การฝึกต่อปี (36-44 สัปดาห์) : 500 – 1000 กิโลเมตร
วัตถุประสงค์ :	เน้นการฝึกเทคนิค และเพิ่มการฝึกความแข็งแรงด้วยน้ำหนักตัว และอุปกรณ์น้ำหนักเบา
รายละเอียด	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพิ่มปริมาณการฝึก 2. ฝึกซ้อมทักษะการแข่งขัน 3. ฝึกซ้อมความเร็ว (ระยะทางสั้นกว่า 50 เมตร) และความเร่งความเร็ว 4. เริ่มมีการเพิ่มความหนักให้กับฝึกซ้อมแบบเป็นรอบ 5. จัดให้มีการประเมิณกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูก 6. ฝึกกายบริหารด้วยน้ำหนักตัวและอุปกรณ์น้ำหนักเบา 7. ฝึกซ้อมความอ่อนตัวและความแข็งแรงของลำตัว 8. ฝึกรักษาประสิทธิภาพของท่าว่ายน้ำ ในช่วงที่ขนาดร่างกายเปลี่ยนแปลง 7. เริ่มฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเบื้องต้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการว่ายน้ำ ซึ่งสอดคล้องกับขนาดร่างกายที่เปลี่ยนแปลง 8. ยังคงรักษาการฝึกให้หลากหลาย และลงแข่งขันในหลายท่าหลายระยะทาง เพื่อเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้หาเป้าหมายที่เหมาะสมกับตน 9. พัฒนาทั้งการรักษาความเร็ว (pace) และประสิทธิภาพในการทำความเร็วระยะสั้นด้วยการใช้เทคนิคท่าว่ายน้ำที่สมบูรณ์แบบ (ในทุกท่าว่ายน้ำ)
ทัศนคติและความเข้าใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีความสนุกสนานกับกิจกรรมว่ายน้ำ และต้องการมีพัฒนาการ 2. เข้าใจในระบบการฝึกซ้อม และผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกซ้อม 3. มีชีวิตนักเรียน-นักกีฬาอย่างมีคุณภาพ เช่น เรื่องการจัดสรรเวลา เป็นต้น 4. พัฒนาความมีวินัยในตนเอง และมีความรับผิดชอบในการว่ายน้ำมากขึ้น
เป้าหมายในการแข่งขัน	การแข่งขันในระดับสโมสรและเยาวชนภูมิภาค ควรมีการประเมินผล ความสามารถอย่างต่อเนื่องเพราะจะสะท้อนออกมาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักกีฬาจะได้เรียนรู้และสร้างประสบการณ์จากการเข้าแข่งขันในแต่ละครั้ง

มาตรฐานการฝึกซ้อมนักว่ายน้ำเยาวชนไทย อายุ 13-15 ปี

อายุนักว่ายน้ำ	13 - 15 ปี
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	6 - 9 ครั้ง
ระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้ง*	90 - 120 นาที
การฝึกสมรรถภาพ (dryland exercise)	2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์
ระยะทางรวม**	การฝึกแต่ละครั้ง : 4000 – 8000 เมตร การฝึกต่อปี (40-46 สัปดาห์) : 1000 – 2500 กิโลเมตร
วัตถุประสงค์ :	เพิ่มปริมาณการฝึก ทั้งด้านปริมาณและความเข้มข้นหรือความหนักและอุปกรณ์น้ำหนักเบง่าย
รายละเอียด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมที่ผสมผสาน 2. เริ่มต้นหาความถนัดในรายการต่างๆ ไม่จำกัดท่า ไม่จำกัดระยะทาง 3. สร้างความสมบูรณ์ของท่าทางการว่ายน้ำ และเทคนิคต่างๆ 4. พัฒนาพลกำลัง (strength & power) เพื่อนำไปใช้ในการว่ายน้ำ 5. ฝึกซ้อมด้วยกิจกรรมหลากหลาย เพื่อสร้างสมรรถภาพในการว่ายน้ำ 6. ฝึกซ้อมเพื่อรักษาระดับความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ 7. แบ่งช่วงเวลากการฝึกซ้อมความแข็งแรงให้ชัดเจน 8. ฝึกซ้อมการใช้เทคนิคท่าว่ายน้ำในการว่ายน้ำที่ความเร็วและความหนักระดับต่างๆ 9. ฝึกซ้อมการประยุกต์ใช้พลังและความแข็งแรงในการว่ายน้ำ 10. ฝึกซ้อมเพื่อรักษามุมการเคลื่อนไหวและความสัมพันธ์ของการใช้กล้ามเนื้อในการว่ายน้ำทุกความเร็ว 11. ฝึกซ้อมทักษะในการแข่งขันให้เชี่ยวชาญ (เช่น ออกตัว, กลับตัว, เข้าเส้น และการคุมความเร็ว) 12. เรียนรู้ก่อนการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน เพื่อให้สามารถแสดงความสามารถสูงสุดในวันแข่งขัน)
ทัศนคติและความเข้าใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีความสนุกกับกระบวนการ และผลลัพธ์ในการเป็นนักกีฬา เช่น ชอบตั้งเป้าหมายและทำให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ 2. เข้าใจในกลยุทธ์การสร้างประสิทธิภาพ เช่น การทานอาหารดี การฟื้นฟูร่างกาย การฝึกจิตใจ เป็นต้น 3. มีอิสระเป็นตัวของตัวเอง แต่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ 4. หมั่นพัฒนาทักษะส่วนตัว จัดการมีชีวิตที่เหมาะสมในการเป็นนักเรียน-นักกีฬา
เป้าหมายในการแข่งขัน	การเข้าแข่งขันระดับภูมิภาค ระดับเยาวชนทีมชาติ โดยให้เลือกรูปแบบเน้นทำว่ายน้ำและระยะทาง อีกทั้งเรียนรู้การมีกลยุทธ์การแข่งขันและทักษะด้านจิตใจที่สมบูรณ์แบบ

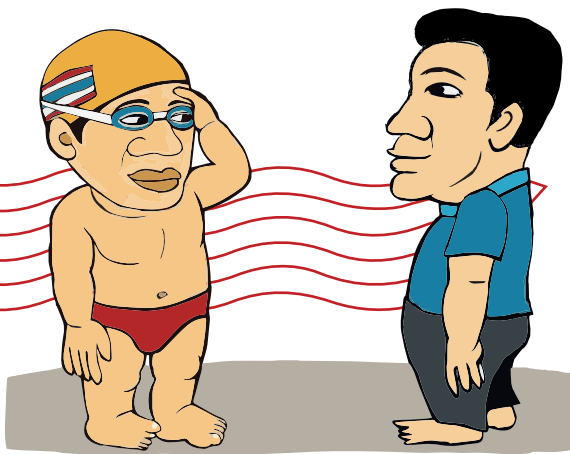


CHAPTER 5

“ ผู้ฝึกสอน ”

“.....ผู้ที่เป็นครูอาจารย์นั้น ไม่ใช่ว่าจะมีแต่ความรู้ในทางวิชาการ และในทางการสอนเท่านั้น จะต้องอบรมเด็กให้รู้จักด้านศีลธรรม จรรยาและวัฒนธรรมรวมทั้งต้องมีสำนักับผิดชอบในหน้าที่ด้วย.....”

- พระบรมราโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานให้ไว้ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ วิทยาลัยวิชาการศึกษา 15 ธันวาคม 2503 -



#คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนที่ดี

นอกจากการที่ผู้ฝึกสอนพยายามหมั่นศึกษา หรือเข้ารับการอบรมด้านว่ายน้ำ/ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำต่าง ๆ แล้วนั้น คุณสมบัติต่างๆที่ผู้ฝึกสอนที่ดีพึงมี พึงกระทำ ก็พอสรุปได้ดังนี้

1. รู้จักกีฬาว่ายน้ำ รู้จักพัฒนาการตามวัยของเด็ก ไม่เร่งเร้าการฝึกจนเกินความรู้สึกละและวุฒิภาวะของเด็ก
2. ตระหนักถึงถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
3. เข้าใจถึงความมุ่งหวังของเด็กแต่ละคนในทีม และเข้าใจความคิดของเด็กๆ
4. เข้าใจ รวมถึงสามารถแก้ปัญหาของบุตรหลาน แต่ละคน ตามบริบทที่แตกต่างกันของเด็ก ด้วยการรับฟัง แยกแยะ ประเมิน หาวิธีแก้ไข และวางระบบ เป็นต้น
5. มีจิตวิทยาในการดูแลนักกีฬา และสามารถทำให้เด็กมีความรู้สึกรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของทีม
6. มีเป้าหมายในการฝึกสอน นอกเหนือจากชัยชนะ โดยมีการตั้งเป้าหมายทั้งสำหรับการฝึกซ้อมแต่ละมือ และเป้าหมายสำหรับอนาคตไปพร้อม ๆ กัน
7. สอนเด็กๆให้มีความสุขในการเล่นกีฬา มีน้ำใจ รู้แพ้ รู้ชนะ เพราะผู้ฝึกสอนเป็นดังครูที่สอนทั้งกีฬาว่ายน้ำ และสอนในเรื่องของจริยธรรม ศีลธรรมด้วย
8. สอนให้เด็กมีพัฒนาการด้านบวก และพร้อมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เก่งอยากเดี่ยวไม่พอ ต้องดีพอรู้จักคำว่าเพื่อน และช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้
9. มีความเป็นครู และมีพฤติกรรม เป็นแบบอย่างที่ดีและเหมาะสม

ให้กับบุตรหลาน พร้อมกันมีความเป็น
ผู้ฝึกสอนที่ดีอีกด้วย



#ประเด็นที่ควรพิจารณาในการเป็นผู้ฝึกสอน

- การใช้คำพูดทำร้ายนักกีฬา
- ตัดสินการว่ายน้ำ มากกว่า พฤติกรรมการว่ายน้ำซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงได้
- ชอบดูหมิ่น เสียดสี ประชดประชัน นักกีฬา
- ไม่รับฟัง หรือไม่เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็น
- ได้เพียงกรรมการผู้ตัดสินเป็นประจำ
- มีความพยายามในการเอาเปรียบหรือประพฤติน่าไม่เหมาะสมในการแข่งขัน เช่น ไม่แจ้งข้อมูลตามจริง (เช่น อายุ) หรือพูดก่อกวนหรือตั้งใจให้นักกีฬาคนอื่นเสียสมาธิ เป็นต้น
- ไม่สนใจนักกีฬาที่ว่าย(ยัง)ไม่เก่ง หรือเลือกที่รัก มักที่ชัง
- สนใจจุดหมายแต่ชัยชนะ หรือมีจุดหมายเดียว ได้แก่ เหรียญรางวัล ถ้วย โดยไม่สนใจในพัฒนาการ หรือความรู้สึกของบุตรหลาน
- ชื่นชมเด็กที่มีชัยชนะเท่านั้น แต่ละเลยเด็กคนอื่น ๆ ที่พยายามตั้งใจทำ
- ฝึกสอนหนักหน่วง หนักมากเกินไป โดยอาจสังเกตได้จาก การเปลี่ยนแปลงของทัศนคติ ของนักว่ายน้ำที่แสดงออก รวมไปถึงสุขภาพร่างกายของเด็กๆ



#ความเข้าใจกันระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาว่ายน้ำ
ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอน และนักกีฬานั้น
มีความสำคัญมาก ต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของคำถาม
ที่อาจช่วยชี้ให้เห็นความเข้าใจกันได้ระหว่าง
ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา

- + ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการกระตุ้น
เตือนนักกีฬาในการฝึกทักษะได้หรือไม่ ?
- + ผู้ฝึกสอนมีความรู้ความชำนาญในกีฬาใหม่
มีเทคนิคสร้างแรงจูงใจ หรือเทคนิคการสอนอย่างไร ?
- + นักกีฬามีความกระตือรือร้น ความคงเส้นคงวา
ในการฝึกซ้อมเพียงใด ?
- + นักกีฬาเชื่อฟังผู้ฝึกสอนเพียงใด
และให้ความเคารพนับถือหรือไม่ ?

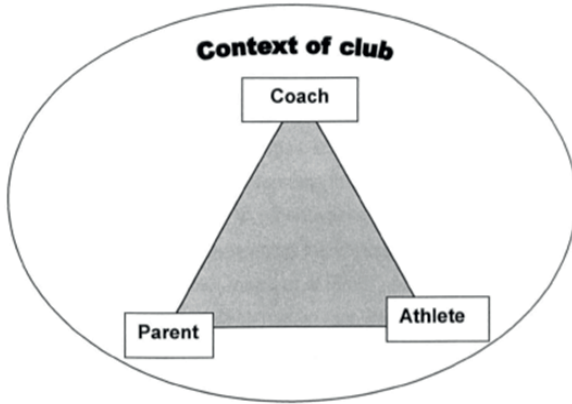


- + การพูดและการปฏิบัติของผู้ฝึกสอน
เป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ ?
- + นักกีฬามองผู้ฝึกสอนเป็นต้นแบบหรือไม่ ?
- + ผู้ฝึกสอนเข้าใจเด็ก และความแตกต่าง
ในเด็กแต่ละคนหรือไม่ ?
- + ผู้ฝึกสอนสามารถถ่ายทอดความรู้ให้เด็ก
และทำให้เด็กเข้าใจหรือไม่ ?
- + ผู้ฝึกสอนควบคุมตนเองได้ดีหรือไม่ ?

CHAPTER 6

“ การดูแลและสนับสนุน ”
ของผู้ปกครอง

Sport Environment



องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องในการเล่นกีฬา (The Coach-parent-athlete Triangle:
An Investigation in Age Group Swimming, Bass, Diana. 2019)

นักกีฬาว่ายน้ำจะประสบความสำเร็จได้
ต้องมีบุคคล 3 คน ร่วมกันทำงานเป็นทีม

- 1) นักว่ายน้ำ (Athlete) ที่มีพรสวรรค์ อีกทั้งมีความมุ่งมั่นพร้อมรับการฝึกหนักและทุ่มเท
- 2) ผู้ฝึกสอน (Coach) ที่กระตือรือร้น มีประสบการณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ รับผิดชอบและทุ่มเท

3) ผู้ปกครอง (Parent) ที่ให้การสนับสนุนด้วยความรักความห่วงใย และเชื่อมั่นด้วยใจจริง ซึ่งแต่ละคนก็รับผิดชอบหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดตามขอบเขตที่ชัดเจนในหน้าที่ของตนเอง นักกีฬาก็มีโอกาสเป็นอย่างมากในการมีพัฒนาการเป็นไปในทางที่ดี

ผู้ปกครองนั้นมีบทบาทอย่างมากในการสนับสนุนส่งเสริมบุตรหลานในการเป็นนักกีฬา เรียกได้ว่าเป็น Supporter หลัก ซึ่งมีหน้าที่และบทบาท ดังนี้

1 บริหารจัดการความพร้อมในการฝึกซ้อมของบุตรหลานทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการจัดการโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ, จัดสรรเวลานอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพกายส่วนบุคคลและการฟื้นตัว รวมถึงการบริหารเวลา ด้านกิจกรรมและการเรียนให้เหมาะสมในแต่ละวัน

2 ให้ความเชื่อมั่นในตัวผู้ฝึกสอนว่าจะสามารถดูแลบุตรหลานของท่านได้ โดยการให้เกียรติผู้ฝึกสอนได้ดูแลรับผิดชอบการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ และสร้างทัศนคติให้บุตรหลาน มีความเคารพนับถือในผู้ฝึกสอน

3 ปลุกฝังค่านิยมที่ดีให้แก่บุตรหลาน เพื่อความพร้อมด้านจิตใจในการฝึกซ้อม เช่น ความซื่อสัตย์ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกล้าหาญ การมีวินัย ความมุ่งมั่น ความทุ่มเท และชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกซ้อมอย่างตั้งใจ

4 ให้ความรักและดูแลบุตรหลานตลอดเวลาโดยไม่มีเงื่อนไขและไม่มีขีดจำกัด ไม่ว่าจะผลการแข่งขันของเขาจะเป็นอย่างไร

5 แจ้งผู้ฝึกสอนให้ทราบถึงการต้องไปทำกิจกรรมพิเศษ ที่ทำให้ต้องขาดการฝึกซ้อม



6 ควรให้ผู้ฝึกสอนเป็นผู้แนะนำรายการที่บุตรหลานของท่านจะลงแข่งขัน แต่อาจจะแจ้งเพิ่มเติมได้ กรณีที่มีความจำเป็นต้องลงแข่งขันในรายการพิเศษ หรือต้องเป็นตัวแทนของโรงเรียน เนื่องจากมีผลต่อการวางแผนการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอน

7 ให้ประวัติการป่วย/การใช้ยา และโรคประจำตัวของนักว่ายน้ำแก่ผู้ฝึกสอนตามความจำเป็น

8 ผู้ปกครองต้องไม่ควรตำหนิกรรมการ/ผู้ตัดสินโดยตรง เพราะถือว่าเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของกรรมการ/ผู้ตัดสินในการดำเนินการแข่งขัน หากต้องการประท้วงผลการแข่งขันก็สามารถทำได้ตามขั้นตอนมาตรฐาน คือการให้ผู้จัดการทีม หรือตัวแทนของทีมที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นผู้ยื่นประท้วงภายหลังจากการแข่งขันออกมาแล้วไม่เกิน 30 วินาที

9 ผู้ปกครองควรพิจารณาข้อมูลประกอบ และหารือกับผู้ฝึกสอนในการย้ายทีม เพื่อประเมินผลการฝึกซ้อมร่วมกัน ไม่ควรย้ายทีมโดยหุนหันพลันแล่น หรือบ่อยจนเกินไป เพราะการย้ายทีมบ่อยทำให้บุตรหลานต้องใช้เวลาปรับตัวพอสมควรและมีผลต่อความต่อเนื่องในการฝึกซ้อม ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการของบุตรหลานของท่าน

10 ผู้ปกครองควรตั้งเป้าหมายเชิงพัฒนาการ ควบคู่ไปกับชัยชนะ และควรให้เป้าหมายค่อยๆ ใหญ่ขึ้น โดยเป็นการตั้งเป้าหมายผ่านการรับรู้และความสามารถของบุตรหลาน เพื่อให้พวกเขาเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตภายภาคหน้าได้ ไม่ควรตั้งเป้าหมายแค่เพียงการเป็นตัวแทนทีมชาติไทย หรือต้องไปโอลิมปิก เพราะ “กระบวนการนั้นจะเป็นตัวกำหนดผลลัพธ์ ซึ่งหากเราตั้งเป้าหมายโดยไม่ได้ควบคุมกระบวนการในการปฏิบัติ เป้าหมายก็จะเป็นเพียงแค่สิ่งที่หวังหรือสิ่งที่ฝันนั่นเอง”



#การเป็นแบบอย่างที่ดีกับนักว่ายน้ำ

เด็ก ๆ เรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ จากคนรอบข้างเช่น เพื่อน, ผู้ฝึกสอน แต่บุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ของบุตรหลาน คือ “ผู้ปกครอง” เด็ก ๆ เรียนรู้จากผู้ปกครอง ทั้งจากสิ่งที่ผู้ปกครองสั่งสอน และจากพฤติกรรมที่เห็น ผ่านการสังเกตการกระทำของพ่อแม่ ทำให้ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่สำคัญมากสำหรับบุตรหลาน ดังนั้นสิ่งที่ผู้ปกครอง

ควรใส่ใจกับพฤติกรรมที่จะเป็นแบบอย่างให้บุตรหลาน เช่น

- การส่งเสริมสนับสนุนนักกีฬาว่ายน้ำทุกคนในทีม แสดงถึงความเมตตาอย่างเสมอภาค
- รู้จักควบคุมอารมณ์ เมื่อเกิดภาวะความไม่พอใจในเรื่องต่าง ๆ

- ควรต้องอดทนและยอมรับในการตัดสินใจของกรรมการ ผู้ตัดสิน หรือผู้ฝึกสอน หรือที่เรียกว่า “ มีน้ำใจนักกีฬา” เช่น แสดงความยินดีกับคู่แข่งชั้นเมื่อเราเป็นผู้แพ้ หรือไม่เย่อหยิ่งแสดงกิริยาหยามเหยียดคู่แข่งชั้น เมื่อเราเป็นผู้ชนะ

#ช่วยบุตรหลานให้สนุกสนานในกีฬา

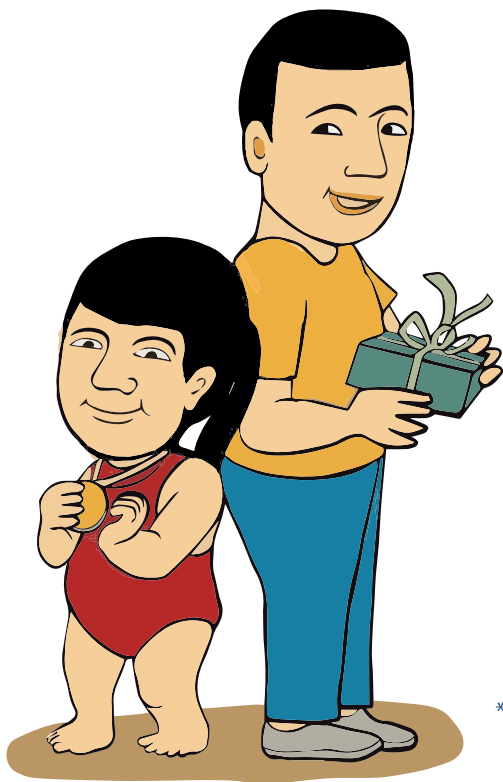
ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการเรียนรู้ ความหมายของคำว่า “ชัยชนะ” เนื่องจากบุตรหลานมักเรียนรู้ว่า “ชัยชนะ” นั้น คือ การชนะผู้อื่น เพื่อจะทำให้ผู้ปกครองดีใจ ซึ่งเป็นเพียงด้านเดียวของคำว่า “ชัยชนะ” แม้ว่า “ชัยชนะ” เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการแข่งขัน

แต่ในทางตรงข้ามจะทำให้ทั้งเด็กและผู้ปกครองเกิดความท้อแท้ถ้าพลาดหวังได้เช่นกัน ดังนั้นผู้ปกครองต้องเสริมสร้างจิตใจให้บุตรหลานนักกีฬาว่ายน้ำโดยการให้ชัยชนะเป็นแรงกระตุ้นหรือเป้าหมายในการเล่นกีฬา และหมั่นสร้างแรงจูงใจด้านบวก เพื่อให้บุตรหลานเข้าใจว่า

- (1) ชัยชนะไม่ใช่ความหมายทั้งหมดของการเล่นกีฬา ดังคำกล่าวที่ว่า “รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย”
- (2) การพัฒนาตนเอง ก็คือ ชัยชนะที่มีเหนือตนเอง ซึ่งนักกีฬาจึงต้องหมั่นฝึกฝนความเชี่ยวชาญให้ดีขึ้นตลอดเวลา เพื่อจะได้ชนะตนเองได้



การสร้างความมั่นใจ เป็นอีกปัจจัยที่ผู้ปกครองสามารถช่วยเหลือบุตรหลานได้ เช่น ไม่แสดง การตำหนิตีเดีย เมื่อเด็กก็หว่ายน้ำแพ้ หรือพัฒนาการลดลง แต่ต้องแสดงความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และให้ความรัก โดยเฉพาะก่อนการแข่งขันซึ่งเป็นเวลาที่นักกีฬาว่ายน้ำ ต้องการกำลังใจและความมั่นใจมากที่สุด ควรสร้างความเข้าใจให้บุตรหลานว่า การเล่น กีฬานั้นเป็นเรื่องของความสนุก การพัฒนาทักษะ รวมทั้งต้องมีความมุ่งมั่น เพื่อจะได้ก้าว สู่การคว้าชัยชนะที่เหมาะสม



#คำถามที่ควรถามบุตรหลานนักกีฬาว่ายน้ำ

- ภายหลังการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน
- สบายดีว่ายน้ำดีขึ้น หรือไม่?
 - ได้ฝึกหัดเรียนรู้อะไรบ้าง?
 - สนุกไหมในการว่ายน้ำ?
 - เรียนกับผู้ฝึกสอนแล้วสนุกหรือไม่?
หรือผู้ฝึกสอนแนะนำอะไร
ในการว่ายน้ำบ้าง?
 - รู้สึกว่าตนมีพัฒนาการมากขึ้นหรือไม่?
และมีพัฒนาการอย่างไร?

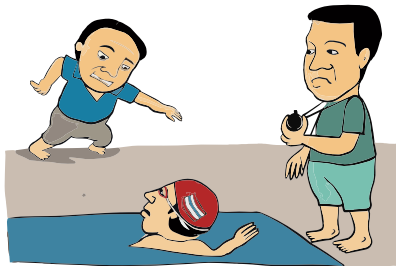
#ตัวอย่างคำถามที่ผู้ปกครอง

- ควรสอบถามจากผู้ฝึกสอน
- * เป้าหมายในปีนี้เป็นอย่างไร?
 - * เป้าหมายของทีม และ
ของบุตรหลานเป็นอย่างไร?
 - * ผลการประเมินพัฒนาการ
ของบุตรหลานเป็นอย่างไร?
 - * ควรต้องมีประชุมผู้ปกครองบ้างหรือไม่?
ผู้ฝึกสอนตั้งใจจะจัดช่วงใด
และจัดกี่ครั้งดีในแต่ละปี?
 - * ตารางการฝึกซ้อม และแผนการลงแข่งขันประจำปีเป็นอย่างไร?
 - * มีการเตรียมรับสถานการณ์ รักษาความปลอดภัยและเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือไม่?
 - * มีบทลงโทษนักว่ายน้ำเกอร์อย่างไร?

#ข้อควรปฏิบัติสำหรับท่านผู้ปกครอง

ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันนั้น ท่านผู้ปกครอง
ย่อมมีความห่วงใยบุตรหลานในแง่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น
เรื่องของความตั้งใจ ความปลอดภัย ความรู้สึกของบุตรหลาน
รวมถึง ผลลัพธ์ของการฝึกซ้อม เป็นต้น เพื่อให้การฝึกซ้อม
ดำเนินไปได้ด้วยดี และบรรลุเป้าหมายของการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง
ผู้ปกครองควรปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- ให้ความไว้วางใจกับผู้ฝึกสอน ในการดูแลบุตรหลานขณะลงทำการฝึกซ้อม
 - สนับสนุนให้กำลังใจบุตรหลานในระหว่างการแข่งขัน และช่วยเก็บข้อมูลของบุตรหลาน เพื่อนำมาหารือกับผู้ฝึกสอน
 - ใส่ใจและกระตือรือร้น ในการดูแลบุตรหลาน ทั้งด้าน
การจัดหาอุปกรณ์ การจัดหาอาหาร การจัดสรรเวลา
- ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของทีม ด้วยการช่วยเหลือผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม
ในการสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมของทีม
 - หลีกเลี่ยงการก้าวร้าวการทำหน้าที่ของผู้ฝึกสอน
- อย่าฝึกสอนบุตรหลานตนเองระหว่างเรียนหรือฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอน
 - อย่าตำหนิ ตีเตียน ทีมว่ายนํ้าอื่น
 - ควบคุมอารมณ์ตนเอง พยายามหาวิธีด้วยเหตุผล



กรณีตัวอย่าง ริมสระ กับ บนอัมจรรย์

ในระหว่างที่ผู้ฝึกสอนกำลังอธิบายและบอกโปรแกรมให้นักกีฬา ขณะนั้นเป็นโปรแกรมแบบฝึกท่า (drill) ที่มีจุดประสงค์ในการฝึกท่าว่ายน้ำให้นักกีฬาสามารถควบคุมเทคนิคการว่ายน้ำในความเร็วต่าง ๆ ได้ เพื่อพัฒนาการรักษาประสิทธิภาพขณะที่นักกีฬาว่ายน้ำด้วยความเร็ว ซึ่งแบบฝึกนี้จะให้นักกีฬาค่อย ๆ ว่ายน้ำท่าแบบฝึกที่ต้องเริ่มจากความเร็วดำ แต่ต้องควบคุมท่าว่ายน้ำให้ถูกต้องตามแบบฝึก เมื่อนักกีฬาออกว่ายน้ำตามแบบฝึก ก็ทำตามแบบฝึกด้วยความเร็วที่ไม่เร็วนักตามที่ผู้ฝึกสอนแจ้งไว้

ในระหว่างนั้น หากเรามองน้อง ๆ นักกีฬาว่ายน้ำจากบนอัมจรรย์ เราอาจพบว่าน้อง ๆ ว่ายน้ำไม่เร็วนัก และเข้าใจคิดว่าน้อง ๆ ไม่ตั้งใจหรือเปล่า ซึ่งจริง ๆ แล้ว น้องตั้งใจทำได้ดีตามจุดประสงค์ของแบบฝึก

เหตุการณ์ลักษณะนี้เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเนื่องจากเราใช้ความเร็วในการว่ายน้ำเป็นตัวตัดสินความตั้งใจของบุตรหลาน ถ้าเป็นไปได้ผู้ปกครองควรเชื่อใจผู้ฝึกสอนและบุตรหลาน หรือหากมีความคำถามก็อาจจะลองสอบถามจากผู้ฝึกสอนภายหลังจากการฝึกซ้อมเสร็จสิ้น

9 มุมมองเชิงบวกเมื่อ บุตรหลานเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

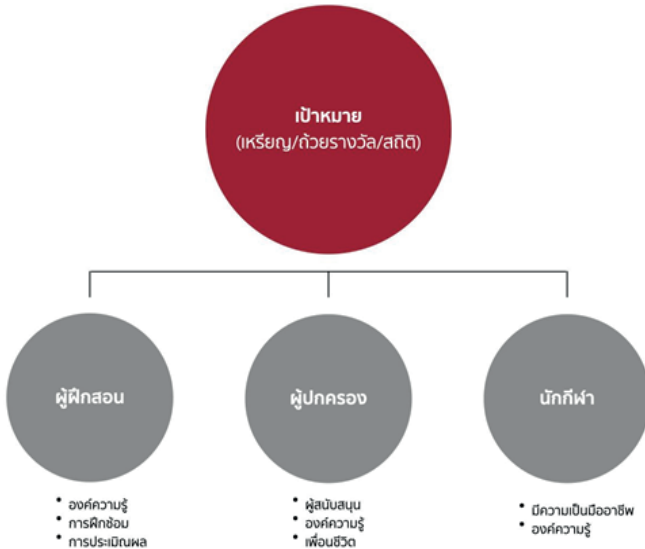
1. บุตรหลาน ดีใจที่เห็นผู้ปกครองกระตือรือร้นในการสนับสนุนพวกเขาเพื่อเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ
2. ผลักดัน สนับสนุน ส่งเสริม แบบพอดี เน้นพัฒนาความเข้าใจในเรื่องของการเป็นนักกีฬา สอนให้รู้จักเกี่ยวกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านความสามารถ
3. คาดหวังตามข้อเท็จจริง เช่น พัฒนาการตามวัย หรือ ทักษะการว่ายน้ำมีพัฒนาการเป็นอย่างไร?
4. ประเมินผลพัฒนาการของบุตรหลาน โดยเน้นที่ทัศนคติและอุปนิสัย เช่น ความพยายาม ความตั้งใจเป็นหลัก และถือว่าจำนวนเหรียญรางวัล หรือชัยชนะ เป็นผลพลอยได้หรือรางวัลที่ได้จากความตั้งใจของบุตรหลาน เพราะเด็ก ๆ นั้นจะสามารถแสดงความสามารถได้ดีเมื่อไม่ถูกบังคับให้ทำ
5. รางวัลหรือสิ่งตอบแทนนั้นมีประโยชน์ถ้าใช้ให้ถูกวิธี เช่น รางวัลของความพยายาม รางวัลของการทำในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นต้น และรางวัลควรมีระดับเริ่มจากเล็กไปหา รางวัลใหญ่ ไม่ควรให้รางวัลใหญ่แต่แรก
6. ส่งเสริมถึงความตั้งใจของบุตรหลาน และตระหนักถึงพัฒนาการที่เกิดขึ้น
7. ให้ความสำคัญกับการร่วมมือระหว่าง ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ปกครอง
8. ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในเชิงบวก แต่ไม่ละเลยความเสี่ยง
9. ไม่ว่าผลการแข่งขันจะออกมาเช่นไร นักกีฬาว่ายน้ำคนนั้นก็ยังคงเป็นบุตรหลานที่น่ารักของท่าน อย่ายึดติดความรู้สึก ความคาดหวัง เพียงชั่ววูบ บั่นทอนกำลังใจและความมุ่งมั่นของบุตรหลานท่านสูญเสียเปล่า

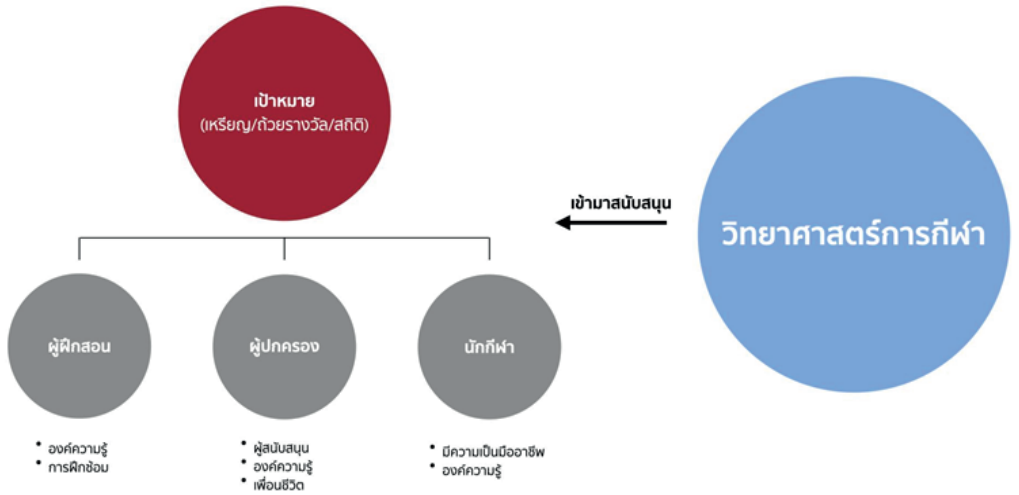
“คุณคิดว่า กีฬาวัยน้ำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
หรือชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของกีฬาวัยน้ำ?”

อย่างไรก็ตามนอกเหนือจาก ผู้ปกครอง,
ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาแล้ว ภาพรวมของ
การพัฒนานักกีฬานั้นยังมีอีกองค์ประกอบ
ที่สำคัญซึ่งจะสนับสนุนการพัฒนา
นักกีฬาสู่ความเป็นเลิศได้ นั่นก็คือ
“วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport Science)”
นั่นเอง โดยมีลำดับขั้นตอนของแนวทาง
ดังนี้ หากเราตั้งเป้าหมายว่า “ต้องการ
พัฒนานักกีฬาให้มีสถิติที่ดี และสามารถ
คว้าเหรียญรางวัลได้” การจะทำเวลาดีขึ้น
และคว้าเหรียญรางวัลได้นั้น ต้องเกิดจาก
การว่ายน้ำที่ดีในวันแข่งขัน ซึ่งมาจากการ
ฝึกซ้อมที่ดี ที่ทำให้นักกีฬามีความพร้อมทั้ง
ร่างกายและจิตใจ



หากเราพิจารณาว่าบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายนั้นมีใครบ้าง แน่นอนว่าดังที่กล่าว
 ในบทก่อนหน้า ก็คือ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ปกครอง ซึ่งทั้ง 3 บุคคลนี้จำเป็นต้อง
 รับผิดชอบและทำหน้าที่ตามบทบาทของตนให้ดี เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดย
 “การศึกษาและเรียนรู้” นั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญ เช่น นักกีฬาต้องมีความรู้
 ในกีฬาที่ตนเองเล่น ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ผู้ปกครองมี
 ความรู้ในการดูแลโภชนาการให้บุตรหลาน เป็นต้น

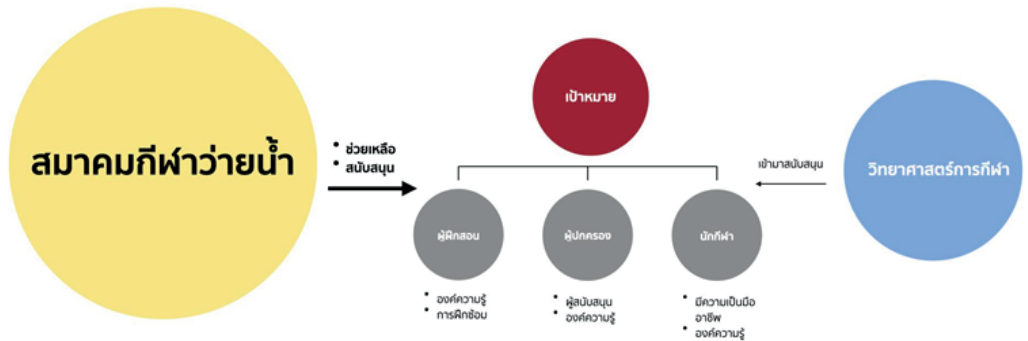




และเป็นที่ทราบกันดีว่า “วิทยาศาสตร์การกีฬา” นั้น มีบทบาทในการพัฒนานักกีฬาเป็นอย่างมาก ทั้งในส่วนของ การวางแผนการฝึกซ้อม การดูแลนักกีฬาในด้านต่าง ๆ เช่น โภชนาการ จิตวิทยา สรีระวิทยา ชีวกลศาสตร์ ดังนั้น หากเป้าหมายคือ “การพัฒนานักกีฬา” ก็ควร นำวิทยาศาสตร์การกีฬา เข้ามาสนับสนุนอย่างเหมาะสม และเป็นระบบ



และสุดท้าย องค์กรที่มีส่วนรับผิดชอบโดยตรงกับการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำอย่าง
“สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย”
จะเข้ามาช่วยเหลือและสนับสนุนด้านต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
“การพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ”



“ EXCELLENCE ”

CHAPTER 7

“ จิตวิทยาการกีฬา ”

เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

ในความเป็นเลิศทางการกีฬา องค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ทักษะที่ดีในกีฬานั้น และจิตใจที่เข้มแข็งในระหว่างการแข่งขัน

โดยทั้ง 3 องค์ประกอบ ต้องมีการดำเนินการไปพร้อม ๆ กัน

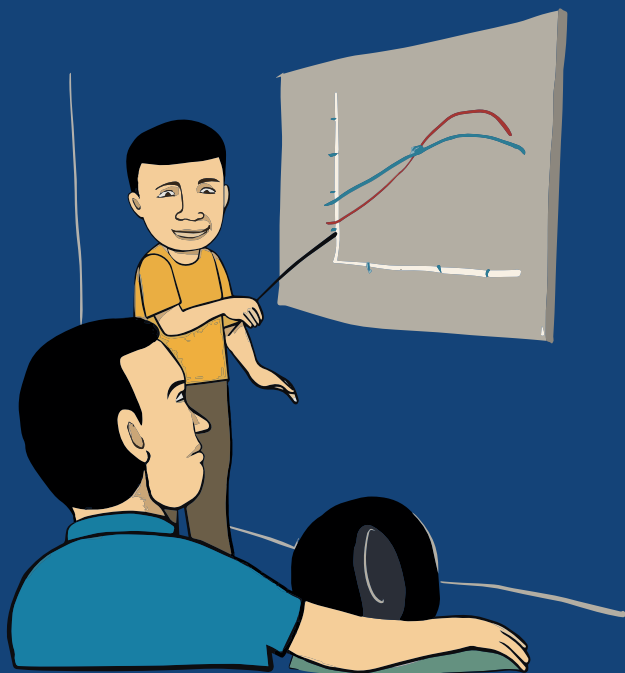
จะเห็นได้ว่าการเล่นกีฬาของเด็กนั้นเริ่มต้นที่ความสนุกสนาน ความชอบในกีฬาประเภทนั้น และการได้เล่นกับเพื่อน ๆ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจของเด็ก ไม่มีอะไรจากภายนอกมา มีผลหรือกระตุ้นให้อยากเล่นกีฬามากนัก แต่เมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้น มีประสบการณ์มากขึ้นจาก สังคมรอบข้าง การเรียนรู้ต่าง ๆ ความรู้สึกนึกคิดในการเล่นกีฬาจากความสนุก ความชอบ แบบนั้นเปลี่ยนไป มีหลายสถานการณ์ หลายเหตุผลทางสังคมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ๆ ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือผู้ปกครอง

เมื่อเด็กหรือนักกีฬาเพื่อการแข่งขันเริ่มจริงจังกับการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น การฝึกซ้อมมี เป้าหมายหลากหลายขึ้น ใช้เวลานานขึ้น รู้สึกเหนื่อยและใช้พลังงานมากขึ้น การแข่งขันมีความ กตัญญูมากขึ้น เรียนรู้การแพ้และชนะ มีความคาดหวังและการประเมินจากสังคมมากขึ้น ทุกอย่างเริ่มเข้มข้นและจริงจัง อย่างไรก็ตาม เมื่อต้องฝึกซ้อมหนักขึ้น ซ้ำซาก จำเจ รู้สึกเหนื่อยและการประเมินจากสังคมเด่นชัดมากขึ้น ความรู้สึกนึกถึงความสนุก ชอบกีฬานั้นและได้พบเพื่อนก็ค่อย ๆ ลดน้อยลง

เมื่อความยุ่งยากลำบาก ความกดดันมีลักษณะนี้ สิ่งที่จะมาทดแทนส่วนที่หายไป การส่งเสริมสนับสนุนการฝึกซ้อมและแข่งขันของนักกีฬาของเราจึงมีความจำเป็น ท่านพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ในฐานะผู้ที่มีความใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึกของบุตรหลานและนักกีฬาของตนเองมากที่สุด จะมีวิธีการใดบ้างที่จะ ทดแทนหรือช่วยทำให้ความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดจากภายในตัวนักกีฬานั้นยังคงอยู่ นักกีฬารวยน้ำ และนักกีฬาชนิดใด ๆ ก็ตาม จะมีพัฒนาในทางที่ดีนั้น จะต้องมึลักษณะทางด้านจิตใจที่สำคัญดังนี้

- ‘ รู้จักตัวเองและรู้จักชีวิตของการเป็นนักกีฬา ’
- ‘ มีความอยากและความทุ่มเทในการเล่น ’
- ‘ มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในการเล่นกีฬาของตนเอง ’
- ‘ มีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ’
- ‘ มีความเข้าใจสังคมและผลกระทบที่อาจมีต่อการเล่นของตัวเอง ’
- ‘ มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ’
- ‘ ความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง ’
- ‘ การควบคุมความเครียดและความกดดัน ’

องค์ประกอบดังกล่าวนี้ คงไม่ใช่สิ่งที่นักกีฬาเท่านั้นจะเป็นผู้กำหนดหรือทำให้เกิดขึ้น ทุกคนที่เกี่ยวข้องมีส่วนที่ส่งผลต่อจิตใจและการพัฒนาดังกล่าว โดยเฉพาะผู้ปกครอง นักกีฬาที่เห็นและใกล้ชิดกับเหตุการณ์ตลอดเวลา เช่น กีฬาเทนนิส วัยน้ำ หรือกอล์ฟ นับว่าสำคัญมาก ถึงเวลาที่เราต้องมาพูดกันในรายละเอียดของการช่วยบุตรหลานหรือนักกีฬาของเราให้เก่งและทำให้นักกีฬาของเราสามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่



รู้จักตัวเองและรู้จักชีวิตของการเป็นนักกีฬา
ในการเล่นกีฬาเพื่อความสุขสนาน เพื่อ
สุขภาพร่างกายที่ดี เพื่อการได้แสดงความสามารถและการร่วมเล่นและสนุกกับเพื่อน
และอื่น ๆ นั้นคงไม่มีประเด็นต้องถกกันมาก
เพราะทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ
ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ข้อกำหนด หรือ
ข้อผูกมัดอะไรมาบังคับมากมาย แต่เมื่อ
เข้าสู่การเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ความเข้มข้นที่เกิดขึ้นทั้งในระหว่าง
การฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทำให้
สถานการณ์เปลี่ยนไป การที่บุตรหลาน
ยังสนุกอยู่กับการว่ายน้ำเหมือนเดิม
การรู้จัก การรับรู้ถึงประโยชน์ของกีฬา
ทั้งในแง่ของจิตใจอารมณ์และสังคม
จะช่วยให้เด็กกีฬาฝ่าฟันสิ่งเหล่านั้น
ไปได้ ต้องถามว่า “บุตรหลานของเรา
เข้าใจและรู้หรือไม่ว่าทำไมต้อง
ออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเป็นอย่างไร
และทำไมต้องเล่นกีฬา ทำไมต้องว่ายน้ำ?”
สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ คือ สิ่งที่นักกีฬาต้อง
มีความเข้าใจและได้รับการปลูกฝังตั้งแต่
ช่วงที่เริ่มเล่นกีฬาและเป็นระยะ เพื่อ
ทำให้เด็กกีฬามีเจตคติที่ดี และสนุก
กับการเล่นกีฬาไปเรื่อย ๆ

มีความอยากและความทุ่มเทในการเล่นกีฬา
ท่านเป็นผู้ปกครองที่ทำให้ลูกมีความอยาก
ที่จะไปสนามเพื่อฝึกซ้อมหรือไม่? เราอาจ
เริ่มจากการถามบุตรหลานดูบ้างว่าลูกชอบ
อะไรจากการว่ายน้ำ ความชอบหรือเหตุผล
ทำให้เรารู้ว่าควรทำอะไร ยิ่งถ้าเขามี
เป้าหมายอยู่ในใจอยู่แล้ว ยิ่งทำได้ง่าย
เพราะเราสามารถกระตุ้นเตือนลูกด้วยการ
ให้เขานึกถึงเป้าหมายของเขา
การวิจัยในต่างประเทศ พบว่าเหตุผลที่
นักกีฬายากที่เล่นกีฬาและทุ่มเทตัวเองใน
การฝึกซ้อมนั้นมาจากหลายสาเหตุ ตั้งแต่
ความสุข ความสำเร็จที่ได้รับ โอกาสที่
ได้แสดงความสามารถ
และการได้อยู่กับเพื่อน ๆ ฯลฯ
สิ่งที่ท่านสามารถช่วยให้ลูกเกิดความอยาก
และทุ่มเทในการฝึกซ้อมและแข่งขันคือ
การที่ท่านกำหนดเป้าหมายในการเล่นกีฬา
ให้ชัดเจน และเป็นกำหนดเป้าหมาย
ที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การใช้หลัก SMART
(ซึ่งจะกล่าวถึงในบทถัดไป) ในการกระตุ้น
ให้เกิดการทุ่มเท ซึ่งหลักการของ SMART
หมายถึง เป้าหมายที่นักกีฬาควรมี คือ
เป้าหมายที่มีความชัดเจน วัดหรือสังเกตได้
ท้าทาย และสมเหตุสมผล ซึ่งเราจะเห็น
ได้ในนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ

มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในการเล่นกีฬาของตนเอง

วิธีการที่สำคัญที่สุดในการสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา คือ การที่นักกีฬาสามารถทำได้และประสบความสำเร็จด้วยตัวของตัวเองอย่างต่อเนื่อง เป็นความมั่นใจที่มั่นคงและอยู่ได้ยาวนานกว่าวิธีการอื่น ๆ และเป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นได้อย่างดีที่ผู้ปกครองต้องช่วยสนับสนุนให้เกิดขึ้น แต่เมื่อท่านไม่ใช่ผู้ฝึกสอนหรือโค้ช โอกาสที่ท่านจะทำให้ลูกประสบความสำเร็จโดยตรงคงมีน้อย (ยกเว้นกรณีที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนด้วย) แต่ท่านสามารถพบบุตรหลานไปฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอนตามสโมสรต่าง ๆ แล้วให้ออกาสผู้ฝึกสอนได้ทำหน้าที่ในการสร้างความเชื่อมั่นลูกของเราต่อไป

อย่างไรก็ตามสิ่งที่ท่านผู้ปกครองจะช่วยได้อย่างมากและง่ายดาย คือ การพูดและแสดงอาการว่าเขาทำได้ การชมเชยและการให้กำลังใจ ซึ่งจะช่วยให้ นักกีฬามีความเชื่อมั่นมากขึ้นได้ และในทางตรงกันข้ามท่านต้องลดเว้นการพูดและอาการที่ลดความเชื่อมั่นของบุตรหลาน

ท่านรู้หรือไม่ว่าคำพูดหรืออาการอะไรที่บุตรหลานไม่อยากได้ยินและไม่อยากเห็น

- ‘ คำพูดที่ว่างกล่าวหรือตำหนิ ’ เช่น ไม่ตั้งใจเล่น ไม่ตั้งใจว่าย ชี้เกียด ว่ายช้า ๆ
- ‘ คำพูดที่เปรียบเทียบกับเด็กหรือเพื่อนคนอื่น ๆ ’ เช่น ทำไมว่ายน้ำสู้เพื่อนไม่ได้ ๆ
- ‘ การไปถึงสระไม่ทันคนอื่น ๆ ไม่ทันเวลา หรือมาสาย ’
- ‘ การฟ้องครูหรือผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับการว่ายน้ำของบุตรหลาน ’
- ‘ การทะเลาะระหว่างผู้ปกครองของตนกับคนรอบข้าง ’

มีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

อยากให้นักกีฬาเก่ง นักกีฬาต้องมีวินัยแน่นอนว่า คงไม่ใช่วินัยให้ทำอะไรที่เขาไม่ยอมทำ หรือถูกบังคับให้ทำ เมื่อเขาอยากและชอบที่จะเล่นกีฬาที่ผู้ปกครองคิดว่าเขามีความสามารถ และต้องการให้ทำได้ดี ต้องการเป็นแชมป์ สิ่งที่เขาต้องทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายประการหนึ่ง คือ การมีวินัยในการฝึกซ้อม และแข่งขัน นักกีฬาต้องตรงเวลา ต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทานอาหารให้เหมาะสมกับพลังงานที่ใช้ ต้องงดเว้น การเที่ยวเตร่ดึกตื่นคำมึน

ตัวอย่าง เช่น นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาทีมชาติไทย จะไม่รับโทรศัพท์ในช่วงของการฝึกซ้อมและพักผ่อน ความชัดเจนของคำพูด การทำตามที่ได้ตกลงไว้ การรักษาสัญญา เป็นส่วนที่ช่วยให้วินัย เกิดขึ้นได้ เมื่อมีวินัย การเรียนรู้และความสำเร็จก็ตามมา นำไปสู่ความสุขที่ได้รับจากความสำเร็จ และสุดท้าย คือ บุตรหลานเป็นนักกีฬาที่เก่งการรักษาวินัย เป็นเรื่องที่เหมาะสมกับการฝึกฝนทำบางสิ่งบางอย่าง พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงต้องคอยให้กำลังใจและสนับสนุนลูก หรือนักกีฬาอย่างต่อเนื่องและจริงจัง เป็นระยะๆ เพื่อรักษาและคงระเบียบวินัยไว้ และที่สำคัญ อีกประการหนึ่งคือ ท่านต้องเป็นแบบอย่างที่ดีด้วยการพูดเพียงอย่างเดียวโดยไม่ปฏิบัติหรือทำให้ดู ทำให้การรักษาวินัยทำได้ยาก

“ภาพ 1 ภาพ มีความหมายมากกว่าคำพูดเป็นพันคำ”

มีความเข้าใจสังคมและผลกระทบที่อาจมีต่อการเล่นกีฬาของตัวเอง
ตราบได้ที่บุตรหลานของเราไม่ได้เล่นกีฬาคคนเดียว ไม่ได้แข่งขันอยู่คนเดียว
สังคมและคนรอบข้างย่อมมีผลกระทบกับการเป็นนักกีฬาที่เก่งแน่นอน
ท่านผู้ปกครองคงไม่อยากต้องอยู่ในสภาวะที่ท่านและบุตรหลาน
ต้องแอบเดินเข้าสระว่ายน้ำ สนามเทนนิสหรือสนามกอล์ฟ
เวลาแข่งขันไม่มีใครอยากคุยด้วย โดยเฉพาะเมื่อนึกถึงสิ่งที่บุตรหลาน
ต้องการจากการเล่นกีฬาแล้ว ท่านลืมไม่ได้เลยว่า เพื่อน ๆ พ่อแม่เพื่อน
ล้วนเป็นบุคคลที่ส่งผลต่อความสนุกสนาน มีความสุขกับการที่เกิดขึ้น
เมื่อนักกีฬาไปสนามกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและแข่งขัน เมื่อผู้ปกครองมีความสุข
มีเพื่อน เช่นเดียวกันว่าบุตรหลานก็มีความสุข มีเพื่อน บรรยากาศ
ของการเล่นกีฬาก็สนุกสนาน มีมิตรภาพเกิดมากขึ้น
การช่วยเหลือกันในกลุ่ม ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถ
ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี ลดการแข่งขันลงได้ เมื่อคนเรากุญกัน
รู้จักกัน ความขัดแย้งและแข่งขันกันก็จะน้อยลงการมาสนามกีฬา
โดยไม่มีคนสนใจ ไม่มีใครพูดคุยด้วย ไม่ว่าเพื่อนนักกีฬาหรือผู้ปกครอง
ในที่สุดเป้าหมายที่วางไว้ ความเก่ง ความสำเร็จ ก็มีโอกาสไม่เกิดขึ้น
สรุปคือ อยากรให้ลูกเก่ง พ่อแม่ของนักกีฬาต้องรักกัน
เป็นเพื่อนกัน ช่วยเหลือกัน

มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

พัฒนาการของบุตรหลานสูงขึ้นเรื่อย ๆ แต่ไม่ได้เป็นเส้นตรงขึ้นไปตลอด
หลายครั้งที่พัฒนาการหยุดหรือชะลอตัว ซึ่งอาจเป็นช่วงที่ทรงमानใจนักกีฬา
และผู้ปกครองได้ หลายคนมองว่าการทำได้เท่าเดิมแสดงว่าทำได้ไม่ดี ที่จริงแล้วอาจเป็น
ช่วงของการชะลอตัวมากกว่า แต่การชะลอตัวนาน ๆ อาจส่งผลในทางลบสำหรับนักกีฬา
และผู้ปกครองบางคนได้ ท่านต้องเข้าใจธรรมชาติการชะลอตัวของพัฒนาการนั้น เราต้อง
มีความอดทน “รอ” ที่จะเห็นพัฒนาการเช่นเดียวกับที่พัฒนาการนั้นก็ต้องการเวลาให้เกิดผลเช่นกัน
ซึ่งในช่วงของการชะลอตัวนี้ท่านสามารถพัฒนาในส่วนอื่น ๆ ของบุตรหลานแทนได้ เช่น
ถ้าทักษะการเล่นไม่ดีขึ้น หรือไม่เรียนรู้เพิ่มเติม ท่านอาจหาหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬานั้นมาศึกษา
หาความรู้เพิ่มเติมได้ ท่านอาจพัฒนาด้านร่างกายมากขึ้นได้ หรือแม้แต่การเข้าร่วมการอบรมสัมมนา
ท่านอาจหาเทปหรือวิดีโอการแข่งขันเก่ามาดู หรือหาเทปหรือวิดีโอของคนเก่งมาศึกษาดู
ได้เพื่อเป็นแนวทาง หรือแม้แต่การฝึกทักษะทางจิตใจก็ได้
อย่างไรก็ตาม การฝึกซ้อมเป็นส่วนที่ช่วยให้การเล่นกีฬาเก่งขึ้นได้แน่นอนและถาวรกว่า
เราก็คงต้องฝึกทักษะให้มีไว้ระดับหนึ่ง เพียงแต่ในช่วงชะลอตัวนี้ เราได้นำการฝึกแบบอื่น ๆ
เข้ามาเสริมเพิ่มเติม โดยท่านผู้ปกครองยังคงทำหน้าที่ในการสนับสนุน
ให้กำลังใจนักกีฬาและตัวเองในสถานการณ์นี้ด้วย

มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง

ความรู้สึกว่าตัวเองเก่ง ดี มีความสามารถ แข็งแรง รูปร่างดี วัยน้ำแกง ตีกอล์ฟเก่ง หรือเล่นเทนนิสได้ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนอยากให้เกิดกับตัวเอง นักกีฬาหรือคนที่มีความสามารถทางศิลปะ จะได้เปรียบคนอื่น ๆ ที่ไม่มี เพราะความสามารถหรือความสามารถเฉพาะตัวนั้นไม่ได้มีเหมือนกันในทุกคน และยังช่วยเพิ่มโอกาสที่จะมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองมากขึ้น

ความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง เกิดได้จากการที่มองว่า “ตัวเอง” มีความสามารถ ทำได้ ทำได้ดี ซึ่งเกิดจากการที่ได้ฝึกฝนและประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง ยิ่งถ้าประสบความสำเร็จเป็นระยะ ๆ ด้วยแล้ว ยิ่งดี อีกส่วนหนึ่งคือการที่ “คนอื่น คนรอบข้าง” มองว่าเรามีความสามารถ

จากหลักการดังกล่าว ผู้ปกครองจึงมีส่วนช่วยได้ไม่ยาก ไม่ว่าจะเป็นการที่เราสนับสนุนเกี่ยวกับเรื่องของระเบียบวินัย และหาหนทางให้ลูกประสบความสำเร็จ และคอยให้กำลังใจ ชื่นชม ยินดี สนับสนุน ต่างก็ช่วยให้บุตรหลานของท่านเกิดความรู้สึกที่ดีได้อย่างมาก ส่งผลต่อความเก่งในการเล่นกีฬาของพวกเขาได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำหน้าที่เหมือนกองหนุน ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จ เป็นผู้ที่ยคอยผลักดันเพื่อให้พวกเขามีประสบความสำเร็จ บทบาทที่แท้จริงก็ควรเป็นเช่นนั้น และเป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนคาดหวังไว้

ควบคุมความเครียดและความกดดัน

นอกจากการจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นและครบถ้วนแล้ว ยังมีบางสิ่งที่เกิดแล้ว อาจลดโอกาสที่จะทำให้เกิดความเก่งกับบุตรหลานเราได้ คือ ความเครียดและความกดดัน ความเครียดและความกดดัน อาจมีสาเหตุมาจาก ทำไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ การกังวลว่า จะว่ายน้ำได้ไม่ตี การถูกตำหนิ การไม่พัฒนา ความฟ่ายแพ้ การทำให้พ่อแม่ผิดหวังใน ผลการแข่งขันของตน และอื่น ๆ

ผลของความเครียด ทำให้การเล่นกีฬา ยิ่งทำไม่ได้ไม่ตีมากขึ้นอีก มีผลกระทบในทางลบ ต่อร่างกายและจิตใจของนักกีฬา จากสาเหตุของความเครียดและความกดดัน จะเห็นได้ว่า ผู้ปกครองสามารถช่วยลดปัญหานี้ลงได้ หากร่วมมือกับบุตรหลาน ในการกำหนดเป้าหมายอย่างถูกหลักการ การให้บุตรหลานเข้าใจธรรมชาติของ การเล่นและแข่งขันกีฬา ว่าต้องหนัก เหนื่อย อดทน เข้าใจเกี่ยวกับความสำเร็จ และความล้มเหลว รวมทั้งการแพ้ชนะจากการแข่งขัน ที่กล่าวมาคือสิ่งที่ผู้ปกครอง สามารถสร้างให้เกิดกับนักกีฬา แต่ยังมีอีกส่วนหนึ่งที่ต้องลดหรือไม่ให้เกิดขึ้น เช่น ความเครียดและความกดดันของนักกีฬา หากถามว่า ท่านผู้ปกครองเคยพูดประโยค นี้กับบุตรหลานหรือไม่ “เราซ้อมกันมา เสียเงินเสียเวลามากแล้วนะลูก” หรือ “ถ้าว่ายน้ำได้ก็เลิกว่ายน้ำดีกว่า” หรือ “สายหน้าเมื่อบุตรหลานแข่งขันว่ายน้ำได้ไม่ดีตามที่หวัง” การเพิ่มความเครียด ที่มากเกินไป จะทำให้เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย ขาดความเชื่อมั่น ขาดสมาธิและความรู้สึกดีต่อตัวเองต่ำลง การเล่นกีฬาไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีความสุขทั้งผู้ปกครองและนักกีฬา นั้นแสดงว่า “การไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ที่ต้องการให้บุตรหลานเก่งและทำได้เต็มความสามารถ ก็เพราะกระบวนการไม่ดี” นั่นเอง

American Sport Education Program มีข้อเสนอแนะว่า ท่านสามารถเป็นผู้ปกครอง (PARENTS) ที่ดี เพื่อให้บุตรหลานสามารถบรรลุเป้าหมายได้มากขึ้น ดังนี้

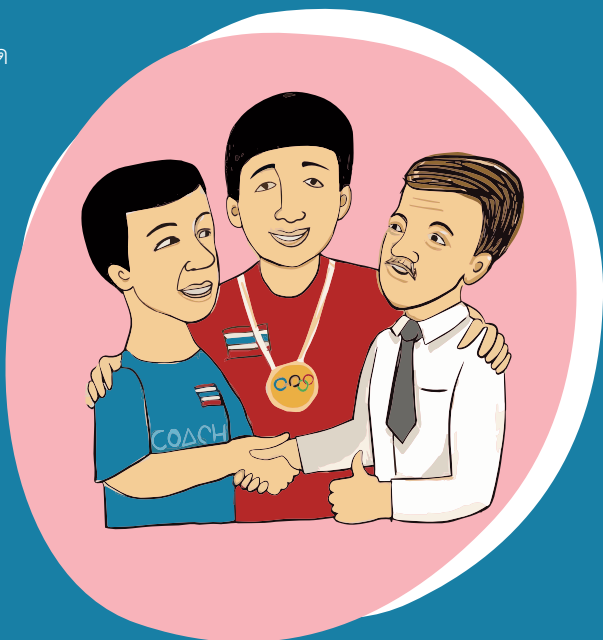
- P = Praising** (ชื่นชมยินดี)
- A = Accepting** (ยอมรับความสามารถ ความจริง)
- R = Recognizing** (ยกย่อง และให้ความสำคัญ)
- E = Encouraging** (สนับสนุน ให้กำลังใจ)
- N = Nurturing** (การอบรม เลี้ยงดู)
- T = Teaching** (การสั่งสอน)
- S = Smiling** (มีรอยยิ้มให้)

จิตวิทยาการกีฬากับกีฬาว่ายน้ำนั้น เกี่ยวข้องกับใครบ้าง?

กลุ่มบุคคลหลักที่มีโอกาสใช้จิตวิทยาการกีฬา
และมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา
มีอยู่ 3 กลุ่ม ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน
และผู้ปกครองนักกีฬา ถือว่าเป็นบุคคลแรก
บุคคลหลักที่ได้รับผลกระทบโดยตรง
ไม่ว่าสถานการณ์และคนรอบข้างจะเป็นอย่างไร
นักกีฬาที่มีความพร้อมทางจิตใจและถูกฝึกมา
จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้และ
สามารถแสดงความสามารถในการว่ายน้ำได้มากที่สุด

ผู้ฝึกสอน ผู้ที่สอนทักษะกีฬาและอยู่กับนักกีฬาตลอดเวลา ต้องทำการสื่อสารและทำงานร่วมกันในระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน ท่านมีผลต่อทัศนคติที่ดีของการเป็นนักกีฬา แรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความมั่นใจ รวมทั้งความเครียดและความวิตกกังวล

ผู้ปกครอง บุคคลที่สำคัญมากที่สุดอีกคนหนึ่ง ที่เริ่มต้นเกี่ยวข้องตั้งแต่เมื่อนักกีฬายังว่ายน้ำไม่เป็น ต้องพานักกีฬาไปสมัครหาครูผู้สอน ต้องขับรถพาลูกไปฝึกซ้อมและแข่งขัน ได้ดู ได้เห็นเหตุการณ์ตลอดเวลา ท่านจึงมีผลกระทบต่อทั้งทางบวกและลบกับนักกีฬาของท่านแน่นอน



นอกจากนั้นในความเป็นจริงแล้ว สังคมและบุคคลทุกกลุ่ม เช่น เพื่อน ครู/อาจารย์คนดู ผู้สื่อข่าว หรือแม้แต่สมาคมกีฬาฯ ก็มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของนักกีฬาอีกด้วย และนี่คือส่วนหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการว่ายน้ำของนักกีฬา ซึ่งนักกีฬา ผู้ปกครองและผู้ฝึกสอนมีส่วนเกี่ยวข้อง และต้องเรียนรู้ รับรู้ร่วมกันไประหว่างเส้นทางการเป็นนักกีฬาของบุตรหลาน

CHAPTER 8

“ ตั้งเป้าหมาย แล้วไปแข่งขัน ”



การตั้งเป้าหมายสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนนั้น เป็นทักษะที่จำเป็น ไม่เพียงแคในการว่ายน้ำ หากสามารถฝึกฝนให้บุตรหลานสามารถตั้งเป้าหมายได้ ก็จะเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ควรเริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีลำดับ ความสำคัญ และต้องมีความคาดหวังในเป้าหมาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านความสามารถ ความมั่นใจ และเป็นการสร้างแรงกระตุ้นให้กับตนเองด้วย ซึ่งการตั้งเป้าหมายที่มีทิศทางและ เกิดขึ้นต่อเนื่องจะช่วยให้บุตรหลานสามารถนำไปใช้เหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น การสอบ หรือแม้แต่การตั้ง เป้าหมายร่วมกับลูก เพื่อเริ่มไปฝึกซ้อมว่ายน้ำในตอนเช้า เป็นต้น

ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย (swim england,2020)

ในการตั้งเป้าหมายนั้น จำเป็นต้องมีทั้งเป้าหมายในระยะยาว และในระยะสั้น ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถตรวจสอบกระบวนการ หรือสิ่งที่เราฝึกซ้อมได้อย่างต่อเนื่อง ก่อนจะบรรลุเป้าหมายในระยะยาวของเรา ซึ่งนักกีฬาควรตั้งเป้าหมายในระยะยาวก่อน แล้วจึงค่อย ๆ ตั้งเป้าหมายย้อนลงมาเป็นเป้าหมายระยะสั้นที่สนับสนุนให้นักกีฬารุ้บรรลุเป้าหมาย ในระยะยาวได้ เช่น หากตั้งเป้าหมายว่าจะสามารถผ่านเกณฑ์เข้าแข่งขันว่ายน้ำชิงแชมป์ ประเทศไทยได้ เป้าหมายระยะยาว คือ การผ่านเกณฑ์เข้าแข่งขันว่ายน้ำชิงแชมป์ประเทศไทยได้ เป้าหมายระยะสั้น คือ จะต้องตั้งใจฝึกซ้อม และฝึกซ้อมอย่างไรในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือน เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้ รวมถึงต้องทราบว่า เกณฑ์เวลาเพื่อเข้าแข่งขันว่ายน้ำชิงแชมป์ประเทศไทยด้วย หลักการตั้งเป้าหมายที่นิยม คือ SMART ย่อมาจาก Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Timely. โดยมีรายละเอียด ดังนี้

Specific คือ การตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เฉพาะเจาะจง เช่น

“ฉันจะว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตรให้เร็วกว่า 1 นาทีภายในเดือนธันวาคม 2564”
แต่ไม่ควรตั้งเป้าหมายแค่เพียงว่า “ฉันจะว่ายน้ำให้เร็วขึ้น” หรือ เป้าหมายของน้องอาจเป็นเรื่องของเทคนิคท่าว่ายน้ำ เช่น “ฉันจะทำการออกตัวแบบตอปิโดให้ได้ไกลกว่า 6 เมตร” หรือ “ฉันจะหายใจในท่าฟรีสไตล์ทุก 3 แขนให้ได้” เป็นต้น

Measurable คือ การตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดประเมินผลได้ โดยระบุวันเวลาไว้ด้วย เพื่อให้คุณสามารถวัดประเมินผล และติดตามความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นได้

Attainable คือ การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ ถึงแม้ว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้จะต้องมีความท้าทายแต่ต้องอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงว่าเกิดขึ้นได้

Relevant คือ การตั้งเป้าหมายระยะสั้นที่สอดคล้องและสนับสนุนเป้าหมายระยะยาว และต้องสามารถทำได้เป็นขั้นตอนเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จในที่สุด

Timely คือ การกำหนดเวลาในการบรรลุเป้าหมายให้ชัดเจน
เมื่อตั้งเป้าหมายได้แล้ว ก็นำมาเขียนไว้ให้เราได้มองเห็นเป้าหมายนั้นเป็นประจำ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยสร้างแรงกระตุ้น และทำให้เรามีความมุ่งมั่น แต่ยังช่วยเรากุมใจในวันที่เราบรรลุเป้าหมายอีกด้วย

วันที่บุตรหลานลงแข่งขัน อาจจะ

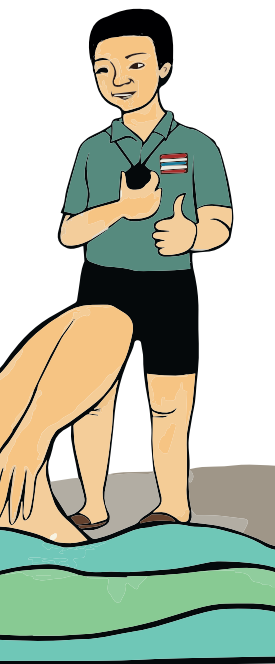
เกิดความรู้สึกต่าง ๆ มากมาย เช่น

- 1) สำหรับเด็ก - วันที่เราจะได้ไปเที่ยวสระว่ายน้ำ
อื่น ๆ นอกเหนือจากสระที่เราฝึกซ้อมเป็นประจำ
- 2) สำหรับผู้ฝึกสอนและผู้ปกครอง - วันที่จะได้
ทดสอบฝีมือว่าน้อง ๆ มีพัฒนาการเป็นอย่างไร?
- 3) สำหรับเด็กและผู้ปกครอง - วันที่ไม่ค่อยอยาก
ให้ถึงเลย เพราะกังวลว่า เราจะว่ายน้ำสู้คนอื่น
ได้หรือไม่? หรือเราจะว่ายน้ำครบระยะมั๊ย?
ลูกเราจะสู้คนอื่นได้มั๊ย?

การประเมินผลการแข่งขันนั้น ไม่ได้มีเฉพาะในแง่ของ
เหรียญรางวัล สถิติ แต่ยังรวมไปถึง “พัฒนาการ”
ในการว่ายน้ำของบุตรหลาน เช่น บางคนอาจจะออกตัว
จากแท่นสำเร็จเป็นครั้งแรก “น้ำใจนักกีฬา” บุตรหลาน
แสดงความยินดีกับคู่แข่งกัน ทั้งในโอกาสที่ชนะ
และแพ้ นี่ก็คือทัศนคติดี ๆ ที่ได้จากการแข่งขัน
“ความกล้า” กล้าที่จะลงแข่งขันในรายการที่ไม่มี
ความมั่นใจ นี่ก็เป็นสิ่งที่ตังตั้งนั้น มุมมองของการ
ประเมินผลจึงมีผลสำคัญมาก

#เด็ก ๆ ต้องการคำพูดจากโค้ชก่อน
และหลังการแข่งขันอย่างไร?
นักกีฬาว่ายน้ำอาจต้องการคำบอก
จากผู้ปกครอง ในช่วงก่อนการแข่งขัน
ว่าจะต้องทำอะไร? ซึ่งผู้ปกครอง
ควรสอนให้บุตรหลานเข้าใจว่า
ในวันแข่งขันนั้น เราไม่สามารถ
ควบคุมสภาพอากาศ สภาพแวดล้อม
รวมถึงความสามารถของคู่แข่งได้
แต่สิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ นั่นก็คือ
ตัวของเรา ดังนั้นจงพยายามมีสติ
กับการเตรียมตัวก่อนการแข่งขัน
ทำให้สบาย ตื่นเต้นได้เพราะมัน
แสดงว่าร่างกายเราตื่นตัวกับ
การจะลงแข่งขัน และลงไปว่ายแข่งขัน
ด้วยเทคนิคที่ฝึกซ้อมมา ภายหลัง
การแข่งขัน โค้ชสามารถให้แนวเสริม
ในส่วนที่บุตรหลาน สามารถทำได้ดี
และมีทักษะในข้อใดบ้างที่ต้อง
ฝึกฝนเพิ่มเติมภายหลัง





#เราควรระวังวลหรือไม่ หากนักกีฬา
ทำผิดกติกา (Disqualified : DQ หรือ DSQ)
ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า เราจะไม่ส่งนักกีฬา
ที่ยังไม่พร้อมเข้าแข่งขัน แต่สิ่งที่เราจำเป็นต้อง
สอนให้นักกีฬาเพื่อเตรียมความพร้อม
เมื่อต้องเข้าแข่งขัน คือ เทคนิคท่าว่ายน้ำ
การออกตัว การกลับตัว การเข้าเส้นชัย
อย่างไรก็ตามในวันแข่งขัน หากนักกีฬา
ทำผิดกติกาหรือทำพาวล์ ก็ให้ถือเป็น
ประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้
เพราะนักกีฬาจะได้เรียนรู้ว่าทำอย่างไร
แล้วผิดกติกา เพื่อจะได้ปรับปรุงในครั้งต่อไป
และโค้ชอาจใช้เหตุการณ์นี้ในการแนะนำ
และสอนนักกีฬา เพื่อผลดีที่จะเกิดขึ้น
ในอนาคต ควรหลีกเลี่ยงการสื่อสารที่ต่อกย้ำ
ความผิดพลาดและทำให้นักกีฬารู้สึก
ขาดความมั่นใจที่จะปรับปรุงแก้ไขต่อไป

#คำศัพท์ที่คุณจะได้พบในวันแข่งขัน

1.การแบ่งฮีท (Heat) หรือชุด ในการแข่งขันนั้นจะมีการแบ่งฮีท ให้มีจำนวนนักกีฬา ประมาณ 6-10 คน ตามจำนวนลู่วิ่งที่มีในสระว่ายน้ำนั้น ๆ แต่โดยปกติก็จะเป็น 8 คนต่อฮีท โดยมาตรฐานนั้นจะจัดฮีทตามเวลาที่นักกีฬาส่งมาตอนสมัคร แล้วจัดฮีทโดยฮีทแรกจะเริ่มจากนักกีฬาที่เวลาค่อนข้างช้า ไปจนถึงฮีทสุดท้ายซึ่งนักกีฬามีเวลาเร็วที่สุด โดยในแต่ละฮีทนั้นนักกีฬาที่มีเวลาเร็วที่สุดจะอยู่ในลู่วิ่งที่ 4 และไล่เรียงกันไป จากเร็วไปช้า ดังนี้ 4,5,3,6,2,7,1 และ 8 ตามลำดับ

2. Time final หมายถึง การแข่งขันที่ตัดสินผลแพ้ชนะจากการลงว่ายน้ำเพียง 1 ครั้ง การแข่งขันส่วนใหญ่ที่จัดด้วยระบบนี้ ก็เพื่อให้ควบคุมเวลาของการแข่งขันเนื่องจาก มีผู้แข่งขันจำนวนมาก

3. Preliminary (Heat) / Final สำหรับรูปแบบการแข่งขันมาตรฐาน จะมีรอบคัดเลือก (Preliminary หรือ Heat) เพื่อคัดเลือนักกีฬาให้เหลือจำนวน 8 คนที่เร็วที่สุด เพื่อลงแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ (Final) อย่างไรก็ตามในการแข่งขันระดับ Olympic Games, ชิงแชมป์โลก (World Championships), กีฬาชิงแชมป์ทวีป และการแข่งขันที่จัดการแข่งขันโดยสหพันธ์ว่ายน้ำนานาชาติ (FINA) หากมีจำนวนผู้แข่งขันมากกว่า 3 ชุด (heat) จะมีการเพิ่มรอบรองชนะเลิศ (Semi-Final) สำหรับรายการแข่งขันที่ไมใช่ 400,800 และ 1500 เมตร

4. **เหรียญรางวัล** รายการแข่งขันว่ายน้ำระดับเยาวชนส่วนใหญ่ ตั้งแต่ช่วงปี 2550 ถึงปัจจุบัน (2563) นั้นจะเป็นการแข่งขันที่มอบรางวัลให้กำลังใจน้อง ๆ ในแบบต่าง ๆ ดังนี้

- 4.1. “**แจกเหรียญทุกอิฐ (ชุด)**” คือ ในแต่ละอิฐนั้นหากน้องสามารถเข้าเส้นชัยในอันดับ 1-3 ได้ ก็จะได้รับเหรียญรางวัล นั้นแปลว่า หากรายการนั้นมีจำนวนอิฐทั้งหมด 6 อิฐ เราจะพบว่า มีเหรียญทอง เหรียญเงิน และเหรียญทองแดง ทั้งหมดอย่างละ 6 เหรียญ แต่ว่า น้อง ๆ ที่ได้เหรียญทอง 6 คนนั้น จะใช้เวลาได้เร็วช้าต่างกันไป
- 4.2. “**แจกเหรียญเฉพาะอันดับ 1-3**” คือ มีการแจกเหรียญรางวัลให้เฉพาะผู้ที่ทำเวลาได้เป็นอันดับ 1-3 ของรายการนั้น ๆ โดยการนำผลเวลาของนักกีฬาที่ลงแข่งในรายการนั้น ๆ มาจัดลำดับกัน ซึ่งปกติในการแจกเหรียญแบบนี้ จะมีเหรียญทอง เหรียญเงิน และเหรียญทองแดง เพียงอย่างละ 1 เหรียญ ต่อรายการ
- 4.3. “**แจกเหรียญเฉพาะอันดับ 1-3 แบบ Plus**” คือ จะมีการแบ่งผู้ชนะออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่
 - 4.3.1. **Heat winner** หรือ **ผู้ชนะประจำอิฐ (ชุด)**
 - 4.3.2. **Event winner** หรือ **ผู้ชนะประจำรายการ**



ซึ่งรางวัลที่แจกให้นักกีฬาจะเป็นดังนี้ ผู้ที่เข้าเส้นชัยเป็นอันดับ 1 ในอิฐ จะได้รับเป็น “ริบบิ้น (Ribbons)” เขียนไว้ว่า “Heat winner” มีเพียง 1 คน ส่วนผู้ชนะประจำรายการ หรือ Event winner จะเป็นการเรียงผลเวลาของน้อง ๆ ที่ลงแข่งทุกอิฐ แล้วมอบรางวัลเป็นเหรียญให้กับผู้ทำเวลาได้ในอันดับ 1-3 ส่วนนักกีฬาที่ได้ อันดับ 4-8 หรือ 10 ก็จะได้ “ริบบิ้น” ที่เขียนว่า “4th place”, “5th place” ตามลำดับกันไป วิธีการแจกเหรียญรางวัลแบบนี้ จะพบได้ในกลุ่มโรงเรียนนานาชาติ วิธีการแบบนี้ก็จะมีเหรียญรางวัลอย่างละ 1 เหรียญ และเป็นริบบิ้น

ทีนี้ ท่านผู้อ่านลองนึกตามเหตุการณ์สมมติต่อไปนี้

ในวันแข่งขันครั้งแรกของน้องตัน

น้องตันลงแข่งขันว่ายน้ำเป็นครั้งแรกในชีวิต ในท่าว่ายน้ำฟรีสไตล์ 25 เมตร

อยู่ในฮีทที่ 1 (คือฮีทที่ช้าที่สุด) จากทั้งหมด 6 ฮีท

ผลแข่งขัน น้องตันสามารถว่ายน้ำเข้าเส้นชัยได้ที่ 1 ในฮีท

รางวัลที่ได้ คือ เหรียญทอง (จากการเข้าที่ 1 ในฮีท)

“เฮ้!!!!!! ทั้งน้องตันและผู้ปกครองดีใจมาก ในวันแรกที่น้องตันลงแข่งขัน”

เวลาผ่านไป 3 เดือน หลังจากวันที่น้องตันลงแข่งขันในครั้งแรก

น้องตันได้ทำการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง และลงแข่งขันฟรีสไตล์ 25 เมตร เช่นเคย

ครั้งนี้ชื่อของน้องตันได้ไปอยู่ในฮีทที่ 2 จากทั้งหมด 6 ฮีท

ผลแข่งขัน น้องตันสามารถว่ายน้ำเข้าเส้นชัยได้ที่ 3 ในฮีท

รางวัลที่ได้ คือ เหรียญทองแดง (จากการเข้าที่ 3 ในฮีท)

“พ่อครับ วันนี้ผมได้ที่ 3 ผมว่ายแยลงเหวอครับ” น้องตันถามคุณพ่อด้วยใบหน้าสงสัย

เวลาผ่านไป 6 เดือน จากวันที่ลงแข่งขันครั้งแรก

น้องตันยังคงฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง และลงแข่งขันฟรีสไตล์ 25 เมตรอีกครั้ง ครึ่งนี้

น้องตันได้อยู่ในฮีทที่ 3 จากทั้งหมด 6 ฮีท ผลแข่งขัน น้องตันเข้าเส้นชัยในอันดับ 6

รางวัล ไม่ได้เหรียญกลับบ้าน น้องตันร้องไห้ เสียใจ และ ผู้ปกครองถามน้องตันว่า

“ทำไมว่ายแยแบบนี้ล่ะครับ?” ณ จุดนี้น้องตันคงรู้สึกเสียใจไม่น้อยเลย

และผู้ปกครองก็คงรู้สึกไม่ดีนัก

แต่หากผู้อ่านได้ทราบข้อมูลการแข่งขันของน้องต้น เพิ่มเติมดังนี้.....

	แข่งครั้งที่ 1	แข่งครั้งที่ 2	แข่งครั้งที่ 3
เวลาที่ทำได้	39.4 วินาที	37.9 วินาที	35.9 วินาที
รางวัลที่ได้	เหรียญทองในอิฐ	เหรียญทองแดงในอิฐ	อันดับ6

ท่านคิดว่า เราควรชมเชย หรือตำหนิน้องต้น?

ในการเชียร์กีฬาที่ใช้ “เวลา” เป็นตัวตัดสินผลแพ้ชนะ เช่น ว่ายน้ำ เราก็มักจะใช้ “เวลา” เป็นตัวประเมินหลัก ซึ่งศัพท์ที่เราจะได้ยินบ่อยครั้งในวันแข่งขัน คือ “PB” หรือ Personal Best time หรือ เวลาที่ดีที่สุดที่เคยทำได้ ซึ่งอยากให้มองว่าเหรียญรางวัลคือ

“สิ่งตอบแทน หรือรางวัล” จากการใช้เวลาที่ดีที่สุด คำกล่าว “เหรียญรางวัลนั้นเป็นดั่งมายา แต่เวลานั้นคือของจริง” เวลาคือข้อมูล พัฒนาการของน้องที่วัดผลได้ ฉะนั้น ถ้าน้อง ๆ นักกีฬาสามารถใช้เวลา ได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ก็เป็นข่าวดี การแข่งขันกับตนเองนั้น จะทำให้น้อง ๆ นักกีฬาพยายาม ต่อไปเรื่อยๆ เพราะจะมีแค่เพียงว่า “ว่ายเร็วกว่าเดิม” หรือ “ว่ายช้ากว่าเดิม” และสุดท้าย เมื่อว่ายได้เร็วพอ เมื่อนั้นเหรียญรางวัล จะมาเป็นรางวัลตอบแทนให้เรา



ท่านผู้ปกครองอาจลองตอบคำถามที่ว่า “เรามีความสุขในด้านใดมากกว่า ระหว่างพัฒนาการของบุตรหลานที่ดีขึ้นหรือจำนวนเหรียญรางวัล” (ก่อนตอบคำถาม อาจย้อนนึกถึงวันแรกที่ท่านพาบุตรหลานมาหัดว่ายน้ำ หรือวันที่เริ่มเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ)

ตารางต่อไปนี้ ท่านผู้ปกครองสามารถนำไปใช้ประกอบการเชียร์บุตรหลาน ในวันแข่งขันนะครับ โดยสิ่งที่คุณผู้ปกครองจะต้องเขียนไว้ก่อนไปถึงสระแข่งขัน ก็คือ “สถิติที่น้องทำได้ล่าสุด” และ “สถิติที่ดีที่สุด” ซึ่งเมื่อน้อง ๆ ลงแข่งขันแล้ว ผู้ปกครองจะได้เห็นว่า น้องมีพัฒนาการจากการแข่งขันครั้งก่อนอย่างไร และสามารถทำได้ดีขึ้นหรือไม่? ซึ่งจากตรงนี้ จะทำให้ท่านผู้ปกครอง สามารถประเมินผล ให้กำลังใจ และให้รางวัลกับบุตรหลานของท่านได้สะดวกด้วย สำหรับท่านผู้ปกครองที่มีประสบการณ์แล้ว ก็สามารถบันทึกข้อมูลการแข่งขันเพิ่มเติม ได้ในแบบฟอร์ม advance เพื่อเป็นการทำงานร่วมกับผู้ฝึกสอนได้นะครับ

“ความเข้าใจ และกำลังใจเพียงเล็กน้อย สามารถเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ สำหรับทุกก้าวของความสำเร็จได้เสมอ”

ชื่อการแข่งขัน

วันที่แข่งขัน สถานที่แข่งขัน

สระระยะ: 25 เมตร 50 เมตร



	รายการที่ (EVENT)	ชุดที่ (HEAT)	ลู่วิ (LANE)	ท่าว่ายน้ำ	เวลาที่ทำได้	ลำดับที่	สถิติที่ทำได้ล่าสุด	สถิติที่ดีที่สุด(PB) (PERSONAL BEST TIME)	พัฒนาการ	หมายเหตุ
1										
2										
3										
4										
5										

ชื่อการแข่งขัน

วันที่แข่งขัน สถานที่แข่งขัน

สระระยะ: 25 เมตร 50 เมตร



	รายการที่ (EVENT)	ชุดที่ (HEAT)	ลู่วิ (LANE)	ท่าว่ายน้ำ	เวลาที่ทำได้	ลำดับที่	split time	stroke count/ เที่ยว	สถิติที่ทำได้ ล่าสุด	สถิติที่ดีที่สุด(PB) (PERSONAL BEST TIME)	พัฒนาการ	หมายเหตุ
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												

ของฝากท้ายบท :
การส่งเวลา (Entry time
หรือ Seed time)

ในการสมัครแข่งขันแต่ละครั้งนั้น
ท่านผู้ปกครองอาจสงสัยว่า
“ทำไมต้องส่งเวลา
ประกอบไปด้วยผล
ส่งแค่ทำที่อยากลงแข่งขัน
ไม่ได้หรือ?” ซึ่งเหตุผลหลัก
ก็คือ ผู้จัดการแข่งขันจะนำ
ข้อมูลเหล่านี้ไปทำการจัดชุด
จัดคู่ให้กับนักกีฬาที่ลงแข่งขัน
ได้อย่างเหมาะสม

และทำไมในการแข่งขันในแต่ละ
รายการ โค้ช ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง
หรือตัวนักกีฬา ควรจะส่งเวลา
(Entry time หรือ Seed time)
ดีที่สุดของนักกีฬา (Personal
Best time หรือ PB) ในแต่ละท่า
หลัก ๆ มี 3 เหตุผล คือ

1. ช่วยลดระยะเวลาการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยกตัวอย่างเช่น
รายการ ฟรีสไตล์ 50 เมตร มีนักกีฬาทำการแข่งขันอยู่ 80 คน
แบ่งออกเป็น 10 ชุด ถ้าหากมีนักกีฬาวัย 1 นาที 10 คน
อยู่ในทุก ๆ ชุด ก็ใช้เวลา 10 นาที แต่ถ้าหากเรานำ 10 คน
ไปรวมกันในชุด เดียว แล้ว ชุดที่เหลือวัยได้ 30 วิ
จาก 10 นาที ก็จะทำให้เหลือประมาณ 6 นาที เท่านั้น

2. เวลาที่ส่งมาจะถูกนำไปจัดชุด เพื่อให้ให้นักกีฬาที่มีความสามารถใกล้เคียงกันอยู่ในชุดเดียวกัน ส่วนนักกีฬาที่ไม่ส่งเวลา (No time หรือ NT) ก็จะไปว่ายอยู่ในชุดเดียวกันทั้งหมดเช่นกัน ซึ่งบางครั้งในแง่ของการลงแข่งขัน ก็จะมีผลว่า หากนักกีฬาได้ลงทำการแข่งขันกับนักกีฬาที่มีความสามารถใกล้เคียงกัน ก็มีโอกาที่จะว่ายขับเคี่ยวกันและทำเวลาได้ดีขึ้น

3. สามารถเห็นการพัฒนาของสถิติจากสถิติจิบตร หรือ ในใบประกาศนียบัตรได้ทันที เนื่องจากเป็นการเปรียบเทียบจากเวลาที่ส่งมา กับ เวลาที่ทำได้ในการแข่งขันเลย

นี่จึงเป็นเหตุผลที่ผู้จัดการแข่งขันอยากขอความร่วมมือให้ทุกท่านช่วยส่งเวลา PB ของนักกีฬาในการสมัครแข่งขันว่ายน้ำ เพื่อทำการจัดชุด แต่ถ้าหาก "ไม่มี" จริง ๆ เช่น กรณีนักกีฬาที่เพิ่งลงแข่งขันครั้งแรก หรือไม่เคยลงแข่งขันในท่าหรือระยะทางนั้น ๆ มาก่อน เป็นต้น ก็สามารถส่งเป็น NT (หรือ No time) ได้้นะครับ



ปัญหาหน้ารู้

Q1 : ซ้อมมาก หรือ ซ้อมน้อย อันไหนดีกว่ากัน?

A : การฝึกซ้อมมากหรือน้อยนั้น หากเราพิจารณาที่ระยะทางเป็นหลักก็อาจจะไม่มีคำตอบที่ชัดเจน แต่ถ้าเราพิจารณาในมิติอื่น ๆ เช่น การฝึกเทคนิค การฝึกสมรรถภาพ การฝึกซ้อมว่ายน้ำ เป็นต้น จะพบว่า คำว่าซ้อมมาก หรือซ้อมน้อยนั้น ต้องสัมพันธ์กับความเจริญเติบโตทางสรีระวิทยา บางช่วงวัยต้องเน้นเทคนิค เพราะระบบสมองสามารถจดจำได้ดี บางช่วงวัยควรเน้นในเรื่องของระบบหายใจไหลเวียน เพราะระบบหายใจเจริญเติบโตมากที่สุด และควรอ้างอิงจากกรอบการพัฒนา นักกีฬาในระยะยาว (long term athlete development) ซึ่งมีตัวอย่างแสดงไว้แล้ว ซึ่งถือเป็น 1 แผนงานในวิทยาศาสตร์การกีฬา และมีจุดมุ่งหวังเพื่อให้คนไทยได้มีความสามารถยั่งยืนเป็นเวลานาน มากกว่าจะเก่งเล็กหรือเก่งในวัยเยาว์ แล้วเลิกลาไปก่อนวัยอันควร

Q2 : ทำไมเวลาไม่ลด สรีระมีส่วนในการว่ายน้ำหรือไม่?

A : เหตุที่เวลาไม่ลดลง มีสาเหตุมากมาย แต่สิ่งที่สำคัญ คือ การวางแผนฝึกซ้อมในระยะยาวให้สัมพันธ์กับความเจริญเติบโต และรายการแข่งขัน ตามระบบการฝึกว่ายน้ำสากล จึงจะทำให้เวลาลดลง แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะสามารถทำเวลาลดลงได้ในทุกครั้งที่ลงแข่งขัน เพราะร่างกายของมนุษย์ก็ต้องการช่วงเวลาในการตอบสนองต่อวงจรรอบการฝึกซ้อมเช่นกัน นอกจากนี้การวางแผนการแข่งขันนั้น ก็มีเป้าหมายทั้งการทำเวลา การทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬา หรือการทดสอบผลลัพธ์ของเทคนิคที่ได้ฝึกซ้อมมา เช่น สำหรับเด็กเล็กนั้น การแข่งขันก็เพื่อให้เด็กเรียนรู้การเอาชนะความกลัว แข่งขันเพื่อทีม ซึ่งผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ปกครอง ต้องสามัคคีวางแผนร่วมกัน

Q3 : สโมสร กำลัง เทคนิค

A : อะไรสำคัญที่สุด?

สโมสร เทคนิคการแข่งขัน
และกำลัง นั่นคือองค์ประกอบ
ที่จำเป็นต้องมีในนักกีฬาว่ายน้ำทุกคน
ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุด คงเป็นการที่
นักกีฬาได้รับการฝึกซ้อม
ในองค์ประกอบที่จำเป็นได้ครบถ้วน
ในปริมาณที่เหมาะสม และถูกช่วงเวลา

Q4 : ดูเหมือนลูกไม่ตั้งใจซ้อม

จะคุยกับเขาอย่างไร?

A : ความตั้งใจเป็นอารมณ์และเหตุผลรวมกัน
หากเป็นเด็กเล็กช่วงประถม แรงจูงใจน่าจะอยู่ที่
ที่ความสนุก และเทคนิคการสอน ถ้าโตขึ้นมา
อีกหน่อยตั้งแต่ระดับมัธยมต้นน่าจะอยู่ที่เป้าหมาย
และการสนับสนุนของพ่อแม่ ส่วนความภาคภูมิใจ
เป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องช่วยให้เด็กมีไว้ตลอด
และเมื่อเติบโตถึงขั้นมัธยมปลาย เป้าหมาย
คงอยู่ที่ การศึกษา มหาวิทยาลัยทุนการศึกษา
รางวัล นี่คือนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ปกครอง
ต้องทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว

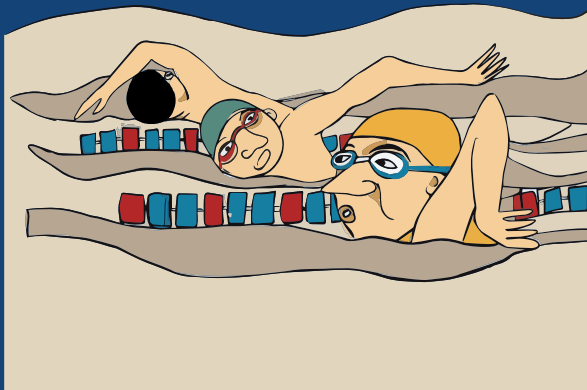
Q5 : ย้ายทีมแล้วต้องรอกี่วัน จึงจะลงแข่งขัน

เป็นตัวแทนของชมรม/สโมสรใหม่ได้?

A : อ้างอิงตามระเบียบของสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย (ณ ปี 2563)
ในรายการแข่งขันที่จัดโดยสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย เช่น
ชิงแชมป์ประเทศไทย เป็นต้น นักกีฬาจะต้องทำการย้ายไปสังกัดชมรม/
สโมสรใหม่แล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 90 วัน โดยต้องแจ้งหลักฐานมายัง
สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทยด้วย

Q6: ปีนี้อายุ 10ขวบ ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ดีมาก
ควรฝึกหรือเพิ่มอะไรบ้างเพื่อไปสู่จุดสูงสุด?

A: เป็นเรื่องที่น่ายินดีมาก แต่อยากให้คุณพ่อคุณแม่ทำความเข้าใจเรื่องสรีระวิทยา
ในเด็กวัย 10 ขวบก่อนเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ว่าเด็กในวัยนี้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดีมาก
เด็กที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่มากกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน เช่นตัวสูงใหญ่กว่า
แข็งแรงกว่า มักจะแสดงทักษะในการว่ายน้ำแข่งขันได้ดีกว่าเพื่อน ว่ายดีกว่า ว่ายเร็วกว่า
และเมื่อเด็กจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามการเจริญเติบโต ความสามารถหรือทักษะ
ในการว่ายน้ำในการแข่งขันก็เปลี่ยนตามด้วย เช่นปีที่แล้วเก่งท่ากรรเชียง ปีนี้เก่ง
ท่าฟรีสไตล์ และปีหน้าอาจเก่งท่ากบ ปีต่อไปอาจเก่งท่าผีเสื้อก็ได้ สิ่งที่คุณพ่อหรือ
เพิ่มเพื่อไปสู่จุดสูงสุด เติมความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียร ตั้งใจจริง อดทนต่อความ
ยากลำบากในการฝึกซ้อม และรอคอยความสำเร็จได้ โดยไม่ยอมแพ้ เตรียมร่างกาย
ให้พร้อม นักว่ายน้ำที่เก่งมักจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วยการฝึกฝน และพัฒนา
เทคนิค ทักษะในการว่ายน้ำให้ดียิ่งขึ้น เพื่อก้าวไปสู่จุดสูงสุด สร้างอุปนิสัยที่ดี
ของแชมป์ ในการมีปณิธาน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ใฝ่รู้ ใฝ่ดี เติมรัก
กีฬาว่ายน้ำไม่ได้แตกต่างจากเรื่องทั่วไปของชีวิต เมื่อไหร่ก็ตามที่มีใจรักที่จะทำ
อย่างใจจริง ทุกอย่างย่อมประสบความสำเร็จจริงได้ ได้โปรดจดจำไว้เสมอว่า
ทักษะใด ๆ ก็ตามกว่าจะชำนาญต้องผ่านกฎ 10,000 ชั่วโมงทั้งสิ้น



จากใจบรรณาธิการ

1 ธ.ค. 2563 วันที่ทีมงานได้รับมอบหมายให้เรียบเรียง “คู่มือผู้ประกอบการ” เพื่อเป็นของขวัญปีใหม่ 2564 ให้วงการว่ายน้ำประเทศไทย การดำเนินการของทีมจึงเริ่มขึ้น.....

เริ่มด้วยความคิดที่ว่า น่าจะมีหนังสือสักเล่มที่มีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ กับผู้ประกอบการว่ายน้ำ เพราะผู้ประกอบการเองก็ถือว่าเป็นกำลังสำคัญ และมีบทบาทไม่น้อยไปกว่าผู้ฝึกสอนต่อความสำเร็จของนักกีฬา หลังจากที่ชัดเจนในวัตถุประสงค์การทำแล้วทีมงาน จึงรวบรวมข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ

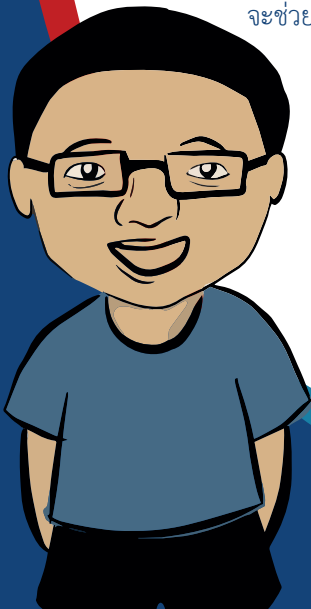
ส่วนหนึ่งของเนื้อหาเป็นการนำต้นฉบับจากคู่มือผู้ประกอบการจากเพจว่ายน้ำไทยแลนด์ โดยโค้ชมือใหม่ 143 มาเรียบเรียง และได้ขอความอนุเคราะห์ด้านเนื้อหาวิชาการ จากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมในทุก ๆ ด้าน รวมถึงบทความที่ทีมงานช่วยกันเขียนเพิ่มเติมเข้ามาเพื่อความสมบูรณ์ของเนื้อหายิ่งขึ้น

ในด้านการทำรูปเล่ม ก็ตั้งใจทำเป็นภาพกราฟฟิกที่ทันสมัย ช่วยเล่าเรื่องราวต่าง ๆ เพราะไม่อยากให้มีแต่ตัวอักษร จะได้เพิ่มอรรถรสให้กับผู้อ่าน

ที่เล่าไปทั้งหมด คือ ส่วนหนึ่งของงานที่เกิดขึ้นภายใน 39 วัน ก่อนที่
“คู่มือผู้ประกอบการว่ายน้ำไทย (ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1)”
จะเผยแพร่ โดย สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย

ซึ่งคู่มือเล่มนี้จะสำเร็จไม่ได้เลยถ้าขาดแรงสนับสนุนจากทุกๆ ท่าน
ไม่ว่าจะเป็นความร่วมมือของทีมงานอาสาที่ทำอย่างเต็มใจและเต็มที่
รวมถึง แนวคิด ประสบการณ์ความรู้จากครูบาอาจารย์ และ พี่น้องเพื่อนร่วม
สังคมว่ายน้ำทุกท่าน อีกทั้งคำแนะนำ และคำติติงต่างๆ ในส่วนของเนื้อหาจากอาจารย์
ผู้ประกอบการ และมิตรสหาย ที่แม้ไม่ได้เอ่ยนาม แต่เชื่อว่าทุกท่านทราบดีว่าท่านได้ช่วยผมไว้
ผมต้องขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมสร้างสรรค์คู่มือ ๑ เล่มนี้ขึ้นมาทั้งทางตรงและทางอ้อม
ด้วยจุดมุ่งหมายร่วมกันว่า “การรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นให้กับท่านผู้ประกอบการที่พบบุตรหลาน
มาเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ” อย่างไรก็ตาม ผมก็ต้องขอยอมรับในส่วนที่ผิดพลาดไว้ด้วย
หากว่าคู่มือ ๑ เล่มนี้จะมีสิ่งใดขาดตกและบกพร่อง ได้แต่หวังว่าคู่มือ ๑ เล่มนี้
จะช่วยสร้างความสุขและพลังบวก และเป็นเพื่อนร่วมเดินทางไปกับ
ผู้ประกอบการทุกท่านบนเส้นทางสาย “นักกีฬาว่ายน้ำ” นี้ครับ
ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับกีฬาว่ายน้ำนะครับ

ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ
6 มกราคม 2564





THAILAND SWIMMING ASSOCIATION

คู่มือผู้ประกอบการนักกีฬาว่ายน้ำไทย (ฉบับพิมพ์ครั้งที่1)

กรรมการอำนวยการ

พลเอก ประวิตร	วงศ์สุวรรณ
พลเอก ศิริชัย	ดิษฐกุล
พลเอก อภิชาติ	แสงรุ่งเรือง
พลเรือเอก สุทธิพันธ์	สมานรักษ์
ผศ.ดร.นฤพนธ์	วงศ์จตุรภัทร
นายภัคพล	งามลักษณ์
นายอรรถพล	ฤกษ์พิบูลย์
นายวิรัตน์	เอื้อนฤมิต
ดร.คงกระพัน	อินทรแจ้
พลตรีหญิง ฟ้าวลัย	พลอยมุกดา
นายศุภกร	ชังต์เวช
นายอุดม	อ้าย
นายเอกวัฒน์	ลีเทียน
นายพัฒนเศรษฐ์	จังกศิริ
พ.ญ.ศุภลักษณ์	อินทรพิชัย



THAILAND SWIMMING ASSOCIATION

ทีมบรรณาธิการ

ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร
ผศ.ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ
นายแพทย์ อภิชัย จิระประดิษฐา
นายชัยวัฒน์ นกวิเชียร
นายกิตติพงษ์ เพ็งพานิช
นายพสุธร สิงห์อุสาหะ
นายณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ
นายอาวุธ ชินนภาแสน
นายปกรณ์ ศิลปชัย
นางสาวอิสริพัชร เมธีศาสตร์
นายอธิพัฒน์ ดวงแก้ว
นายกิตติธัช จันทน์นวล
นายกิตต์ธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์
นายอธิพันธ์ เฉลิมวงศ์
นาย เขาว์วิศิษฐ์ หมั่นเขตรกิจ

ภาพประกอบ โดย น้องเค้ก นางสาวพรุ สิงห์อุสาหะ

จัดทำครั้งที่ 1 วันที่ 9 มกราคม 2564

เอกสารอ้างอิง

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). ปริญญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นฤมล ศรีสุวรรณ (สิงหาคม 2563). การฝึกเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตในวัยเด็ก. เอกสารประกอบการอบรม โครงการการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา, ศูนย์ฝึกกีฬาคนพิการแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สุกัญญา เจริญวัฒนะ, กนก พานทอง, นิรอมล มีก๊ะเจ, ราตรี เรืองไทยและไพโรจน์ สว่างไพโร (2563). ผลของการฝึกบนบกที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 100 เมตร และระดับฮอร์โมน IGF-I ในนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา; 12 (2), pp. 282-296.
- สุกัญญา เจริญวัฒนะ และ ณัฐธิดา บังเมฆ. (2563). ความสัมพันธ์ของระดับฮอร์โมน IGF-I กับ สัดส่วนร่างกาย ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อและเวลาในการว่ายน้ำ. วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา; 15 (1), pp. 99-111
- นพ. อภิชัย จิระประดิษฐา, ชัยวัฒน์ นกวิเชียร, กิตติพงศ์ เพ็งพานิช และ โค้ชมือใหม่ ๑๔๓. (2543). คู่มือผู้ปกครองนักว่ายน้ำไทยแลนด์ เมื่อผมมีลูกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำเมืองไทย จะต้องทำอย่างไรดี. กรุงเทพฯ : ทีมว่ายน้ำโรงเรียนศรีวิกรม์.
- อาวูช ชินนภาแสน. (2563). เอกสารประกอบหลักสูตร Blacksheep Coaching Online. กรุงเทพฯ. Blacksheep Swimming School.
- Sripakdee, S., Puenaree, B., Mugkaja, N., Chaunchaiyakul, R., Charoenwattana, S. (2018). Changes in Swimming Performance after Different Active Recovery Protocols in Young Breaststrokers. International Conference for Adaptations and Nutrition in Sports (ICANS14), pp. 64-70.

- Charoenwattana, S. and Martiur, R. (2018). Adaptation and training; Case study, A BreastStroke Olympian Thai swimmer during 2016-2017. International Conference for Adaptations and Nutrition in Sports (ICANS), pp. 18-20.
- Charoenwattana, S., Bangmek, N. and Tumsujit, C. (2018). Energy Balance; Nutritional Status and Training Phase for Youth Olympic Swimmers. Road to Toyko, International Conference for Adaptations and Nutrition in Sports (ICANS); pp. 18-20.
- Charoenwattana, S., Bangmek, N., & Hongthong, S. (2018). Case reports: Nutritional status and energy balance of open water swimmers (OWS), male and female elites athletes. In The Emerald Hotel, 8th Institute of Physical Education International Conference, pp. 876-882.
- Ackland, T., & Kerr, D. A. (2010). Kinanthropometry: Physique Assessment of the Athlete. In L. Burke, & V. Deakin (Eds.), *Clinical Sports Nutrition* (4 ed., pp. 44-60). McGraw-Hill
- Patel, P.N. and Zwibel, H. (2020). Physiology, Exercise. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan. Sep 21. Affiliations expand PMID: 29489294. Bookshelf ID: NBK482280
- Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2016) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: A systematic review and meta-analysis Pages 1073-1082 Accepted 01 Jul 2016, Published online: 19 Jul 2016 <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1210197>

- Bass, Diana (2008). The coach-parent-athlete triangle: an investigation in age group swimming. Loughborough University. Thesis.
<https://hdl.handle.net/2134/15134>
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Vince Raleigh (2011). Long term development in Swimming. Swimming Australia.
- Alan W. Arata, Ph.D. (2003). The Parents' Guide to Swimming. AuthorHouse.
- USA Swimming. (1998). USA Swimming Sports Science Summit Report. Colorado Springs, CO: USA Swimming.
- Swim England Swimming (2020). Smart goal setting for young swimmers. Retrieved December 22, 2020, from <https://www.swimming.org/sport/smart-goal-setting/>.
- USA Swimming. (n.d.). USA Swimming Parent's Handbook. Colorado Springs, CO: USA Swimming.
- USA Swimming. (n.d.). PEAK Parent Education Awareness Kit. USA Swimming.
- USA Swimming. (n.d.). Training for Age Group Swimmers (USA Swimming Guide). USA Swimming.

SPONSORED BY



BENCHACHINDA

