

สรุปเนื้อหาการอบรม (ช่วงที่ 1)

โครงการ : การอบรมเชิงปฏิบัติการด้านการสร้างและการออกแบบโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาพื้นฐานการเคลื่อนไหว การสร้างเสริมความแข็งแรงและสมรรถภาพทางการที่สอดคล้องกับการแบ่งช่วงเวลาการฝึกซ้อมในกีฬาว่ายน้ำเยาวชน รุ่นที่ ๑

สถานที่ : ศูนย์ฝึกแบดมินตันและวิทยาศาสตร์การกีฬา SCG (SCG Badminton Academy)

วิทยากร : ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ

บันทึกสรุปเนื้อหา : นายณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ

สารบัญ

ภาพรวม.....	2
รูปแบบการอบรม	2
สรุปเนื้อหา	3
บทเรียนที่ 1 วิทยาศาสตร์การกีฬา คือ อะไร.....	3
บทเรียนที่ 2 ปรัชญาผู้ฝึกสอนกีฬา.....	6
บทเรียนที่ 3 หลักการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่จะพัฒนาต่อยอดไปสู่ทักษะเทคนิคเฉพาะทางกีฬา	13
บทเรียนที่ 4 หลักการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างไร ที่จะช่วยกระตุ้นและฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ	19
ข้อคิดส่วนหนึ่ง จาก ท่านวิทยากร อาจารย์ ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์.....	20
ภาพจากกิจกรรมในช่วงที่ 1.....	21
เตรียมตัวสู่โครงการช่วงที่ 2.....	23

ภาพรวม

โครงการช่วงที่ 1 ระหว่างวันที่ 27-28 พฤษภาคม 2566 โดยมีเนื้อหาบทเรียน ดังนี้

บทเรียนที่ 1 วิทยาศาสตร์การกีฬา คือ อะไร

บทเรียนที่ 2 ปรัชญาผู้ฝึกสอนกีฬา

บุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี

บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ

บทเรียนที่ 3 หลักการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่จะพัฒนาต่อยอดไปสู่ทักษะเทคนิคเฉพาะเภทกีฬา

บทเรียนที่ 4 หลักการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างไร ที่จะช่วยกระตุ้นและฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รูปแบบการอบรม

วิทยากรได้จัดโครงสร้างของเนื้อหาในการอบรมหลักสูตรนี้ ที่เน้นสร้างความเข้าใจในหลักการ แนวคิด และปรัชญา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เรียนรู้และสร้างเป็นแผนที่ความเข้าใจขึ้นในสมอง และผู้ฝึกสอนจะสามารถสร้างแบบฝึกซ้อม สร้างแผนงานในการพัฒนานักกีฬาได้อย่างมีความเข้าใจที่แท้จริงตามหลักวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่ตามความเชื่อ

ในช่วงกิจกรรมการปฏิบัติ ทำให้ผู้ฝึกสอนที่เข้าอบรม ได้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ

- 1) การอบอุ่นร่างกาย และการต่อยอดเพื่อสร้างแบบฝึกเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหว การสร้างอัตราเร่ง ความสัมพันธ์ในการใช้วัยวะส่วนต่างๆ เป็นต้น
- 2) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทั้งในแบบ passive และ dynamic stretching เพื่อเป็นการอบอุ่นกล้ามเนื้อ เป็นการเตรียมความพร้อม และเปิดสวิตช์ระบบสมองที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก่อนลงทำการฝึกซ้อมและแข่งขัน อีกทั้งยังช่วยลดโอกาสบาดเจ็บของนักกีฬาอีกด้วย

สรุปเนื้อหา

บทเรียนที่ 1 วิทยาศาสตร์การกีฬา คือ อะไร

คือ **ความรู้ (knowledge)** ที่เกิดจากการสังเกต ศึกษา เรียนรู้พัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติ นำมาตรวจสอบ วิเคราะห์ ติดตามผล ประเมินผล และสรุปผล **นำไปสู่การพัฒนาสร้างสรรค์ต่อยอด** ด้วยองค์ความรู้ที่เป็นหลักการในการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาศักยภาพ ความสามารถของนักกีฬาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น **ด้วยการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม คัดเลือกรูปแบบ และวิธีการฝึกซ้อมที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับลักษณะการเคลื่อนไหวและการใช้พลังงานที่เป็นธรรมชาติของแต่ละประเภทกีฬา** ให้ถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล

วิทยาศาสตร์การกีฬา ประกอบด้วยองค์ความรู้ที่นำมารวบรวม จัดจำแนกออกเป็นศาสตร์สาขาต่างๆที่สำคัญให้ได้ศึกษาเรียนรู้ ดัง ต่อไปนี้

- กายวิภาคศาสตร์ (Anatomy)
- สรีรวิทยาการกีฬา (Sports Physiology)
- ชีวกลศาสตร์การกีฬา (Sports Biomechanics)
- หลักการฝึกซ้อมกีฬา (Principle of Training)
- จิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology)
- โภชนาการการกีฬา (Sports Nutrition)
- กีฬาเวชศาสตร์ (Sports Medicine)
- เทคโนโลยีการกีฬา (Sports Technology)

คุณค่าความรู้ของวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่สำคัญ ประกอบด้วย

- ช่วยในการพัฒนาส่งเสริมองค์ความรู้ (Knowledge) ให้กับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา
- ช่วยในการประมวลผลข้อมูล (Information) ให้กับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา
- ช่วยในการตัดสินใจ (Decision Making) ของผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา
- ช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักการและเหตุผลที่ถูกต้อง แก่ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา
- ช่วยในการออกแบบและกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมแก่ผู้ฝึกสอนกีฬา
- ช่วยในการวัดและประเมินผลการฝึกซ้อมได้สอดคล้องตรงกับเป้าหมาย

สรีรวิทยาการกีฬา คือ อะไร? (แต่ละชนิดต้องประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับแต่ละชนิดกีฬา)

คือ การสังเกต ศึกษา เรียนรู้การทำงานของอวัยวะระบบต่างๆภายในร่างกายที่สำคัญ และมีผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยตรง ได้แก่

1. ระบบประสาท (สมอง) (Neural System)
2. ระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ (Skeletal and Muscular System)
3. ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (Cardiorespiratory System)
4. ระบบพลังงาน (Energy System)

หลักการฝึกซ้อมกีฬา (Principle of training) ที่สำคัญ ประกอบด้วย

1. หลักการของความพร้อมของเด็กในแต่ละช่วง (Principle of Readiness)
2. หลักการของความหนักในการฝึกมากกว่าปกติ (Principle of Overload) เป็นหลักการสำคัญในการฝึกซ้อมนักกีฬา ปัจจุบันเรียกว่าหลักการ FITT (Frequency / Intensity / Time / Type)
3. หลักการของการฝึกเฉพาะเจาะจง (Principle of Specificity)
4. หลักการของความหลากหลายในการฝึก (Principle of Variation)
5. หลักการของความก้าวหน้าในการฝึก (Principle of Progression)
6. หลักการของความแตกต่างระหว่างบุคคล (Principle of Individual)
7. หลักการของการอบอุ่นและการคลายอุ่นร่างกาย (Principle of Warm-up and Cool-down)
8. หลักการของการกำหนดช่วงเวลาของการฝึก (Principle of Periodization)
9. หลักการของการฝึกซ้อมระยะยาว (Principle of Long-Term Training)

แนวคิด

อย่าบอกว่า.....ทำไม่ได้ ถ้ายัง...ไม่ได้ทำ

อย่าบอกว่า.....สู้ไม่ได้ ถ้ายัง...ไม่ได้สู้

โค้ชและนักกีฬาต้องบันทึกข้อมูล เพื่อจะได้นำมาวิเคราะห์ และปรับปรุงแบบฝึกให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

ถ้านักกีฬาได้ฝึกผิดซ้ำ ๆ ก็จะทำให้แก้ไขได้ยาก เพราะสมองได้บันทึกข้อมูลที่ผิดไว้ สมองจะบันทึกข้อมูลที่ดีที่สุดไว้ ดังนั้นโค้ชต้องแก้ไขให้นักกีฬาในแต่ละเทียวที่ว้ายไป

ระบบประสาทความเร็ว เทคนิค ทักษะ ควรฝึกตั้งแต่ต้นมือ ในช่วงที่ยังไม่เหนื่อย ไม่ใช่มาฝึกตอนล้า

ทักษะ พัฒนาชั่วโมงต่อชั่วโมง

ความอ่อนตัว พัฒนาวันต่อวัน

ความแข็งแรง พัฒนาสัปดาห์ต่อสัปดาห์

ความเร็ว พัฒนาเดือนต่อเดือน

ความทนทาน พัฒนาปีต่อปี

ผู้ฝึกสอนต้องสร้างแบบฝึกให้มีความสัมพันธ์กัน (Relate) สามารถถ่ายโอน (Transfer) ได้ เช่นจากทักษะบนบกสามารถถ่ายโอนสู่การปฏิบัติในท่าว่ายน้ำได้ และมีความเชื่อมโยงกันของแบบฝึก (Link)

บทเรียนที่ 2 ปรัชญาผู้ฝึกสอนกีฬา

ปรัชญา คือ อะไร

คือ แนวทาง นโยบาย หรืออุดมการณ์ที่ใช้เป็นกรอบในการดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละบุคคล เป็นหลักการความรู้ ความจริง ที่สามารถใช้เป็นแนวทางความคิด นำไปสู่กระบวนการ วิธีการทำงาน รวมทั้งการตัดสินใจ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติหรือดำเนินการไปสู่เป้าหมายของชีวิต

ปรัชญาชีวิต

เส้นทางชีวิต...ไม่มีทางตัน

ตราบใดที่เราไม่ลดละ...ความพยายาม

ถ้าเราขาดความยั้งคิด...

อาจทำให้ทั้งชีวิตและต้องประสบแต่ความสูญเสีย

สิ่งที่สวยงาม...โซ่วว่าจะเป็นสิ่งที่ดีเสมอไป

แต่สิ่งที่ดี....ย่อมมีความสวยงามเสมอ

ปรัชญาการทำงาน

ประสบการณ์ถ่ายทอดกันได้

แต่สอนกันไม่ได้

สิ่งที่ทำได้....

ไม่ได้หมายความว่ารู้

สิ่งที่รู้....

ไม่ได้หมายความว่าทำได้

ถ้าซุ่มเลียนแบบแชมป์

ไม่มีสิทธิ์เป็นแชมป์

การพัฒนาปรัชญาการฝึกสอนกีฬา

กุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาปรัชญาการฝึกสอนนักกีฬา คือ ความรู้ ความเข้าใจ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนสำคัญ คือ

1. ความรู้ที่เกิดจากความเข้าใจ หรือการได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้แก่
 - 1.1. รู้บทบาทหน้าที่ของตนเอง
 - 1.2. รู้สถานภาพและความรับผิดชอบที่ตนเองพึงมี(ลองคิดดูว่าทำไมเราไม่ประสบความสำเร็จ เราล้มบทบาทหน้าที่อะไรไปบ้างหรือเปล่า? หรือ เราประสบความสำเร็จในระดับไหน อย่าหลงตัวเอง ยังมีคนที่เก่งกว่าเรานะ ที่เรายังไม่ได้เจอนะ / ยิ่งสูง ยิ่งหนาว คนต่ำกว่าก็มองไปที่คนเก่ง แต่คนเก่งได้เคยมองลงมาบ้างหรือไม่?)
2. ความรู้ในสิ่งที่ตนเองปรารถนา หรือสิ่งที่ต้องการจะรู้ เพื่อเป็นหนทางก้าวไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่
 - 2.1. รู้ว่าอะไร คือ ความสำเร็จที่ตนเองต้องการ

ความชัดเจนในจุดมุ่งหมาย

ความสำเร็จที่ท่านต้องการ คือ อะไร (รวมไปถึงความสำเร็จที่นักกีฬาต้องการ)

- เพื่อชัยชนะในการแข่งขัน
- เพื่อประสบการณ์และความสนุกสนานในการมีส่วนร่วม
- เพื่อพัฒนาความสามารถให้นักกีฬาก้าวหน้า ตามลำดับ

ความชัดเจนในจุดมุ่งหมายของนักกีฬา

ซึ่งมีความหมายพอสรุปได้ดังนี้ คือ

ชัยชนะ : เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตคนเราเท่านั้น มิใช่ทั้งหมดของชีวิต

ชัยชนะ : เป็นเพียงการยอมรับในคุณค่าของผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬาและผลงานที่เขาทำหรือสร้างสรรค์ขึ้น

ชัยชนะ : เป็นเพียงการตัดสินใจร่วมกันระหว่างผู้ฝึกสอนกีฬากับนักกีฬาที่จะร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวังไว้

ชัยชนะ : เป็นสิ่งที่เกิดจากการยอมรับกฎระเบียบ กติกา หรือผลการตัดสิน รวมทั้งการแสดงออก ซึ่งความมีน้ำใจนักกีฬาในเกมการแข่งขัน

ชัยชนะ : เป็นผลพลอยได้ การพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้ก้าวไปสู่ความสามารถสูงสุด ซึ่งก็คือความสำเร็จของผู้ฝึกสอนกีฬา

ชัยชนะ : เป็นผลพลอยได้ซึ่งเกิดจากการดูแลเอาใจใส่รับผิดชอบตนเองอย่างดีของผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา

ชัยชนะ : คือ การยอมรับได้ในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือไม่ก็ตาม สิ่งนั้น คือ การเอาชนะใจตนเอง

บุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี

ลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬาที่เป็นที่ยอมรับ (Characteristics of The Respected Coach)

- มีอารมณ์มั่นคง (Emotional Stability) – ไม่หวั่นไหวต่อผลกระทบ
- มีความเด็ดขาด (Decisiveness) - กล้าตัดสินใจและรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น
- มีความน่าเชื่อถือ (Character) – ซื่อสัตย์ จริงใจ เคารพกฎระเบียบกติกา ยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น
- มีการจัดการที่ดี (Organization) - การจัดลำดับขั้นตอนของการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ
- มีการเตรียมการที่ดี (Preparation) – มีการวางแผนการทำงานและเตรียมการทุกขั้นตอนอย่างเป็นระบบ
- มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) – ช่วยผ่อนคลายความเครียด ความกดดัน และสร้างความเชื่อมั่นในเวลาฝึกซ้อมและแข่งขันให้กับนักกีฬา
- วางตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักกีฬา (Appropriate Role Model) – ตรงต่อเวลา รับผิดชอบ ยุติธรรม เสียสละ มีน้ำใจนักกีฬา ฯลฯ
- เฉลียวฉลาด ช่างสังเกต ใฝ่รู้ เรียนรู้ ใจกว้าง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- มีไฟในการทำงาน (Drive) - ตื่นตัว กระตือรือร้น มีความพร้อม ด้วยการใช้เวลาและโอกาสอย่างมีคุณค่า
- มีความเพียรพยายาม (Persistence) – ไม่ลดละความพยายาม ไม่ท้อแท้ทอดทิ้งเมื่อยังไม่ประสบความสำเร็จ
- มีความอดทนอดกลั้น (Patience) – เพียรพยายามที่จะปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเอง ด้วยความมานะอดทน
- มีความกระตือรือร้น (Enthusiasm) – มีความกระหายและสนุกกับการทำงาน พุ่มพวงความรู้ ความสามารถอย่างเต็มที่
- มีความรู้ (Knowledge) – หลักการฝึกซ้อมกีฬา เข้าใจหลักการสอนและการพัฒนาทักษะกีฬา
- มีคุณธรรม (Conscientiousness)– มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อชีวิต รู้ว่าสิ่งใดควรและไม่ควรกระทำ มีความละเอียด
- มีความเชื่อมั่น (Confidence) – มีความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง มีเหตุผล กล้ายอมรับ
- **ต้องซื่อสัตย์และเสียสละในการทำหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบต่อ** ไม่ควรเอาปัญหาที่เป็นเรื่องส่วนตัวทั้งหมดของตนเอง เพื่อน ผู้ร่วมงานหรือของนักกีฬาคนใดคนหนึ่งเข้ามาก่อให้เกิดปัญหาในระหว่างการฝึกซ้อม
- **จะต้องพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่ความเป็นมืออาชีพที่รอบรู้เชี่ยวชาญ** ในเรื่องการฝึกซ้อมอย่างแท้จริง

บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา

คือ การกระตุ้นและพัฒนาศักยภาพความสามารถของนักกีฬาให้ก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จในระดับสูงสุด และงานสำคัญของผู้ฝึกสอนกีฬา คือ การช่วยส่งเสริมและพัฒนาให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในระดับสูงสุด

ผู้ฝึกสอนกีฬา คือ ผู้รับผิดชอบในการควบคุมดูแล และพัฒนาการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ที่มีประสบการณ์และความรู้ ความสามารถ ในการให้คำแนะนำปรับปรุงแก้ไข และถ่ายทอดทักษะการเคลื่อนไหวให้แก่ให้นักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ทำหน้าที่เหมือน	บทบาทของผู้ฝึกสอนกีฬา
ครู	ให้ความรู้ สอนเทคนิคทักษะกีฬาและแนวคิดใหม่ ๆ ที่เหมาะสมแก่นักกีฬา
ผู้ฝึก	ช่วยพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น
ผู้ให้คำแนะนำ	ควบคุม แนะนำ กำกับกิจกรรมการฝึกและการปฏิบัติของนักกีฬา
ผู้ให้กำลังใจ	กระตุ้นให้เกิดกำลังใจ ความพยายาม และการตัดสินใจที่ดี
ผู้รักษาระเบียบวินัย	พิจารณาควบคุมระเบียบ กฎเกณฑ์ต่างๆ การให้รางวัล และการลงโทษ
ผู้จัดการ	จัดและวางแผนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ
ผู้บริหาร	ติดต่อประสานงานด้านต่างๆ กับทุกฝ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ
นักประชาสัมพันธ์	สามารถติดต่อสื่อสารประชาสัมพันธ์ข้อมูล ข่าวสารกับทุกฝ่าย
นักสังคมสงเคราะห์	คอยช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะนำแก่นักกีฬา และบุคคลผู้สนใจทั่วไป
เพื่อน	ช่วยสนับสนุนเป็นกำลังใจให้นักกีฬา
นักวิทยาศาสตร์	ใช้เหตุผลในการพิจารณา วิเคราะห์ ประเมิน และแก้ปัญหาข้อบกพร่องในการฝึกซ้อมและการดำเนินงาน
นักเรียน	ยินดีรับฟังความคิดเห็น เรียนรู้ และแสวงหาความรู้ใหม่เพื่อพัฒนาตนเอง

บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี

1. เป็นครูผู้สอนที่ดี - มีความพร้อมในด้านความรู้ และความสามารถถ่ายทอดหลักการฝึกซ้อมที่เป็นองค์ความรู้ และเทคนิคทักษะให้กับนักกีฬา ได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน เข้าใจง่าย
2. เป็นนักจิตวิทยาที่เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของนักกีฬา - เข้าใจลักษณะนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน ปรับทัศนคติ ความคิด และความรู้สึกที่ดีให้กับนักกีฬาภายในทีม
3. เป็นนักสรีรวิทยาที่รอบรู้ - ความสามารถออกแบบวางแผนการฝึกซ้อม รวมทั้งจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
4. เป็นนักการทูตที่ดี - ต้องสามารถสื่อสารทำความเข้าใจ และให้ความเป็นธรรมกับนักกีฬา การพูดหรือการเขียนสิ่งใดควรเป็นไปในทางที่ก่อให้เกิดการพัฒนาและสร้างสรรค์
5. เป็นนักสืบในบางโอกาส - เพื่อสืบหาสาเหตุที่มาของปัญหา และวิธีการแก้ไข
6. เป็นนักแสดงที่เข้ากับบรรยากาศ - บางครั้งต้องปรับเปลี่ยนลักษณะนิสัยชั่วคราว เพื่อให้เข้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์แวดล้อมในช่วงนั้น
7. เป็นนักเผด็จในบางเวลา - เพราะบางกรณีผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องตัดสินใจ โดยที่ไม่อาจที่จะรอปรึกษาใครได้ แต่ให้คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก

แนวคิด

“ผู้ที่ไม่รู้จักยอมรับความพ่ายแพ้..... ย่อมไม่รู้จักคุณค่าของชัยชนะ....”

“ผลงาน...เป็นสิ่งที่เกิดจาก การกระทำ ไม่ได้เกิดจาก ความคาดหวัง”

เมื่อแพ้ ผู้ฝึกสอนต้องให้กำลังใจ เพื่อให้ นักกีฬาไปต่อ และต้องรู้ว่าแพ้เพราะอะไร นำมาปรับปรุงในรายการต่อไป ซึ่งนักกีฬาต้องบอกได้ เพราะเมื่อนักกีฬารู้สาเหตุ เค้ายจะตระหนักว่าต้องปรับปรุงในครั้งถัดไป

สำหรับนักกีฬาวัยน้ำ ของเดิมที่มีต้องมีคุณภาพมากขึ้น แม่นยำมากขึ้น และต้องมีเทคนิคใหม่

ต้องรู้ว่า ข้อบกพร่องของนักกีฬาแต่ละคนคืออะไร โดยเวลาซ้อมก็มีโปรแกรมกลางร่วมกัน แต่ในรายละเอียดย่อยจะต้องมีสำหรับแต่ละคนเพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องรายบุคคล

หลักการหลักของผู้ฝึกสอนกีฬา คือ (1) ลดข้อบกพร่อง และ (2) พัฒนาจุดเด่นให้ดียิ่งขึ้นไป

ถามตนเองว่า เรามาเป็นโค้ช เพราะอะไร?

ถามนักกีฬาด้วยนะว่า มาเป็นนักกีฬา เพราะอะไร? จะได้รับรู้ว่า นักกีฬาต้องการสิ่งใด

เพราะกว่าจะสำเร็จนั้น ต้องผ่านอุปสรรค ความกดดัน มากมาย คุณอดทนหรือรับไหวหรือไม่?

ก่อนฝึกซ้อม ให้อธิบายนักกีฬาว่า วันนี้จะซ้อมอะไรบ้าง ให้เน้น ให้ปฏิบัติในแต่ละช่วงอย่างไร?

หลังฝึกซ้อม ก็นำการซ้อมในวันนั้นมา ชี้แนะ แต่ไม่ต้องเอะอะและนานไป เพื่อให้ นักกีฬาได้เรียนรู้

“นักกีฬาต้องมาก่อน ชัยชนะเป็นผลพลอยได้หรือสิ่งที่ตามมา” (Athlete First, Winning Second)

เมื่อบาดเจ็บ อาจหมดอนาคตได้ ควรพัก

โค้ชควรชื่นชมในความสำเร็จของนักกีฬา สนใจในชีวิตความเป็นอยู่ของนักกีฬา

บทเรียนที่ 3 หลักการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่จะพัฒนาต่อยอดไปสู่ทักษะเทคนิคเฉพาะทางกีฬา

กลไกการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหว

องค์ประกอบของปฏิกิริยาการตอบสนอง ได้แก่ เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) และเวลาการเคลื่อนไหว (Movement Time) เมื่อนำมารวมกัน ได้เป็น เวลาตอบสนอง (Response Time)

“Reaction time + Movement time = Response Time”

แนวทางการประมวลผลข้อมูลการเคลื่อนไหวร่างกาย (information processing approach)

สำหรับการจัดการ (Organize) ชุดโปรแกรมการเคลื่อนไหว motor program จะใช้ระยะเวลามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความซับซ้อนของการเคลื่อนไหว (complexity) หรือทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติ **ยิ่งทักษะการเคลื่อนไหวมีความซับซ้อนมากเท่าใด ยิ่งต้องการเวลาในการจัดระเบียบท่าทางการเคลื่อนไหวมากเท่านั้น** เนื่องจากทักษะการเคลื่อนไหวที่มีความซับซ้อน ย่อมมีลำดับขั้นตอนในการเคลื่อนไหวที่มากกว่าทักษะทั่วไป การประมวลผลข้อมูลของสมองจึงต้องใช้เวลามากกว่าหรือนานกว่าในการตัดสินใจหรือสั่งการ โดยสามารถจัดแบ่งเวลาที่ใช้ในการเคลื่อนไหวออกได้เป็น 3 ช่วง แต่ละช่วงจะใช้เวลามากหรือน้อยตามความซับซ้อนของการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงของการรับรู้-สั่งงาน คือ

1. เวลาปฏิกิริยา (Reaction time) คือ ช่วงระยะเวลาตั้งแต่เริ่มมีการกระตุ้นจนกระทั่งถึงช่วงเริ่มต้นมีการตอบสนอง (Initial response) ซึ่งกระบวนการทำงานในขั้นนี้ **เป็นการกระตุ้นการรับรู้ข้อมูล (stimulus recognized) เพื่อการประมวลผลข้อมูลการเคลื่อนไหวที่ได้รับรู้มา (Information Processing) ก่อนการตัดสินใจ (Making Decision) ทั้งนี้ ยังขึ้นอยู่กับความสามารถและความชัดเจนในการรับรู้ข้อมูลของแต่ละบุคคลด้วย (Perception Ability) ส่วนการตัดสินใจปฏิบัติทักษะหรือการเคลื่อนไหว (Practice) จะเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับการเคลื่อนไหวมีความซับซ้อน (Complexity movement) มากน้อยเพียงใด**

2.ช่วงเวลาของการเคลื่อนไหวร่างกาย (Movement time) คือ ช่วงเริ่มต้นตอบสนองการเคลื่อนไหว (Initial movement) จนกระทั่งสิ้นสุดการเคลื่อนไหวนั้น (Action complete) เวลาที่ใช้ในช่วงนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความยากง่ายหรือความซับซ้อนของทักษะการเคลื่อนไหว (Complexity Movement) และความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวที่นักกีฬาปฏิบัติ

3.ช่วงเวลาการตอบสนองการเคลื่อนไหว (Response time) คือ ผลลัพธ์ของการเคลื่อนไหว (Outcome/Result) ที่สะท้อนให้เห็นว่า มีการวางแผนการฝึกซ้อมทักษะการเคลื่อนไหวและมีการฝึกปฏิบัติไว้ก่อนหน้านี้ถูกต้องหรือดีเพียงใด เพราะสมองจะดึงข้อมูลที่จัดเก็บบันทึกไว้ในหน่วยความจำ (Recognized Memory) ออกมาใช้ตอบสนองการเคลื่อนไหว

ความสามารถในการรับรู้ข้อมูล (Perceptual Ability) ของตัวเรา จะช่วยให้เรามีข้อมูลในการตัดสินใจที่จะกระทำในสิ่งต่อไป ซึ่งการรับรู้ว่าจะเกิดจากภายใน (Intrinsic) หรือเกิดจากภายนอก (Extrinsic) ข้อมูลที่ได้รับรู้นี้ จะถูกนำไปใช้ในการประมวลผลตัดสินใจเพื่อตอบสนองการกระทำ โดยสถานะดังกล่าวนี้ จะเกิดขึ้นในช่วงของเวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) ซึ่งเรียกได้ว่า เป็นช่วงของความเร็วในการตัดสินใจ (Speed of Making Decision)

พฤติกรรมเคลื่อนไหว (Motor Behavior)

การเพิ่มประสิทธิภาพการได้มาซึ่งทักษะความสามารถของมนุษย์ ต้องเข้าใจการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว 3 ด้าน คือ

- การพัฒนากลไกการเคลื่อนไหว (Motor Development)
- การเรียนรู้กลไกการเคลื่อนไหว (Motor Learning)
- การควบคุมกลไกการเคลื่อนไหว (Motor Control)

บทสรุป Motor Behavior

ด้าน (Field)	ประเด็นสำคัญ (Key Points)
การพัฒนา กลไกการ เคลื่อนไหว (Motor Development)	<ul style="list-style-type: none"> - เน้นประสิทธิภาพผลผลิต (ผลลัพธ์) เช่น พัฒนาสมรรถภาพ - เน้นกระบวนการ (กลไกการเคลื่อนไหว) เช่น จัดแบ่งกิจกรรมเป็นช่วงๆ เลือกลีงัดทำก่อน-หลัง การใช้การวอร์มมาสร้าง fitness ได้เลย เช่น walk lunge, hop เป็นต้น - การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (ตามลำดับอย่างต่อเนื่อง) - การพัฒนาอย่างเป็นระบบ (เป็นขั้นเป็นตอน) - พัฒนาการที่มีความเกี่ยวข้องของทักษะ ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุ
การเรียนรู้ กลไกการ เคลื่อนไหว (Motor Learning)	<ul style="list-style-type: none"> - กระบวนการที่ได้มาซึ่งความสามารถในการทำให้เกิดทักษะ - เป็นผลที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการปฏิบัติ ซึ่งมีได้เกิดขึ้น - จากการเติบโตที่สมบูรณ์ของร่างกาย (Maturation) หรือ พัฒนาการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย - สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง (จากการบันทึก จดจำ) - การแสดงออกซึ่งทักษะหรือความสามารถเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อนข้างถาวร
การควบคุม กลไกการ เคลื่อนไหว (Motor Control)	<p>ควบคุมกระบวนการพื้นฐานของการเคลื่อนไหว ประเด็นสำคัญ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. องค์ของการเคลื่อนไหวที่เป็นข้อจำกัด <p>ทำการค้นหาระบบที่จะช่วยให้สามารถแก้ไขข้อจำกัด เพื่อสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวให้ประสานกัน เพื่อสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวให้ประสานกัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. ปัญหาความเป็นอิสระในการเคลื่อนไหว <p>ควบคุมกระบวนการพื้นฐานของการเคลื่อนไหว ประเด็นสำคัญ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปัญหาการเรียงลำดับ ตรวจสอบลำดับและระยะเวลาของพฤติกรรมเคลื่อนไหว โค้ชต้องรู้ว่าใช้ทักษะใดบ้างในแต่ละท่า 2. การรับรู้ ปัญหาการรวมของกลไกโดยเน้นการรับรู้ และการกระทำที่จะรวมเข้าด้วยกันได้อย่างไร

ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (fundamental movement skills)

Performance
Skills
Function
Foundation

>> Foundation - คุณภาพความสามารถในการเคลื่อนไหว (Functional Performance Quality) ต้องสอนให้เรียนรู้การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เช่น สอนการเดิน การเคลื่อนที่กับอุปกรณ์

>> Function - ปริมาณความสามารถในการเคลื่อนไหว (Functional Performance Quantity) ช่วงนี้ต้องให้ทำซ้ำ เพื่อให้ได้รับการปรับแต่งแก้ไข โดยใช้องค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้มาเพื่อแก้ไข การฝึกช่วงนี้จะเน้นที่ปริมาณ เพื่อแนะนำปรับปรุง แต่ไม่ใช่เน้นระยะทาง

>> Skills - ทักษะเฉพาะประเภทกีฬา (Sport-Specific Skills)

>>Performance (ความสามารถ) หลังจากขั้นผ่าน Skills จะพัฒนาได้เร็วมาก

Performance เปลี่ยนแปลงจากการฝึก และ Fitness จะเป็นตัวแปรที่ทำให้ Performance ดีขึ้นหรือแย่ลง

เมื่อพิจารณาพัฒนาการในการเคลื่อนไหวของเด็กแต่ละช่วงวัย สามารถจัดแบ่งทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กออกเป็น 3 ประเภท (Landy and Burrige, 2000)

1. ทักษะการจัดร่างกาย (Body management skills) – ฝึกให้มีทักษะการเคลื่อนไหว ทำท่าทางให้ถูกต้อง เมื่อทำได้ ก็ค่อยเพิ่มน้ำหนัก เช่น การสอนว่ายน้ำบนบก / ทักษะการห้อยตัว เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กเข้าใจการเคลื่อนไหวในน้ำ การเตะขาผีเสื้อ และสามารถเติมส่วนอื่นเข้าไปในภายหลังได้ เช่น เตะขา และนี่คือ การฝึกแบบแยกส่วนที่ทำงานแยกกัน แต่ทำงานสัมพันธ์กัน
2. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor skills)
3. ทักษะการควบคุมอุปกรณ์ (Object control skills)

การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Foundation movements) แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1.การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เป็นการเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่งของร่างกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ก้าวขึ้นลง บันได ฯลฯ เป็นการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ไม่ซับซ้อนและส่วนใหญ่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

2.การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Non-locomotor movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่มีการเคลื่อนที่หรือย้ายตำแหน่ง เช่น ก้ม เงย บิดตัว งอเหยียดแขน ยืนแกว่งแขน นั่งยกขา ดันพื้น ลูก-นั่ง เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานหลากหลายรูปแบบ (Manipulative movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวหลายส่วนไม่ว่าจะเป็นแขน ขา ลำตัว มือ เท้า ในการตี ตะ พุ่ม ขว้าง เหวี่ยง โยน รับ-ส่ง เป็นต้น

การแยกการเคลื่อนไหวตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อออกได้เป็น 2 ลักษณะ (Whitehead, 2011)

1.การเคลื่อนไหวโดยกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การว่ายน้ำ การคลาน การกลิ้ง ฯลฯ

2.การเคลื่อนไหวโดยกล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ การหยิบ จับ เขียน ปีบ กำมือ ตีกระดุมเสื่อ ผูกเชือก รongเท้า จัดเรียงของเล่น ฯลฯ

แนวคิด

ช่วงต้นของมือฝึกซ้อม ให้เริ่มต้นฝึก basic movement

Series of program แต่ละท่าควรมีความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ เพราะมีผลต่อความเร็ว

ผู้ฝึกสอนเป็นเหมือนเชฟปรุงอาหาร ต้องทราบรสชาติของเครื่องปรุง และมีหน้าที่นำเครื่องปรุงมาผสมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ

เหตุผลที่ไม่ให้ slide เพราะถ้าเราเอาแต่ถ่าย ไม่จด เราก็ไม่จำ

ถ่ายไว้ เพื่อไว้นำไปสรุป >>>> นี่แหละคือการใช้ทดลองทำจริง แล้วเราจะได้ใช้ความคิด เป็นการจัดเป็นแผนที่สมอง (สร้างเส้นใยประสาท neuroplastic) ผ่านการจดบันทึกนั่นเอง

บทเรียนที่ 4 หลักการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างไร ที่จะช่วยกระตุ้นและฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- ความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (mobility) หมายถึง การเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิภาพตลอดช่วงการเคลื่อนไหว โดยไม่มีสิ่งใดมาขัดขวาง ด้วยความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (flexibility) ความมั่นคงในการเคลื่อนไหว (stability) และการควบคุมกลไกการเคลื่อนไหว (motor control)
- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (flexibility) หมายถึง ความสามารถเพิ่มระยะหรือช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (increase range)

หลักการในการอบอุ่นร่างกายแบบไดนามิก

จะต้องมีการออกแบบและเตรียมชุดกิจกรรมการเคลื่อนไหว (series of Preparatory activities) ให้สัมพันธ์สอดคล้องกับรูปแบบการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเฉพาะในแต่ละประเภทกีฬา สามารถกำหนดจังหวะ ความหนักเบาของกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์สอดคล้องกับการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในแต่ละประเภทกีฬา โดยเน้นกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทั่วร่างกาย (whole body) และปรับการเคลื่อนไหวจากเบา ปานกลาง และหนัก

ประเภทของการอบอุ่นร่างกาย

- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งค้างไว้ในตำแหน่งที่มีอาการตึงหรือเจ็บปวดเล็กน้อยที่กล้ามเนื้อส่วนที่ต้องการทำการยืดเหยียด (static stretching)
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเกร็งกล้ามเนื้อต้านกับแรงต้าน (isometric stretching)
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบ กระตุ้นระบบประสาทภายในกล้ามเนื้อ ให้เกิดความคล่องตัว (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation PNF Stretching)

แนวคิด

เวลาสอนปฏิบัติให้ใช้คำอธิบายที่สั้นและง่าย (Short and Simple)

เวลาสอนให้นักกีฬาเรียนรู้ทีละขั้นตอน อย่าเพิ่งเพิ่มขั้นตอนจำนวนมากในคราวเดียว และเมื่อนักกีฬารับรู้ขั้นตอนย่อยจนครบแล้ว ก็จะสามารถใส่ใจในรายละเอียดได้

การปฏิบัติตามขั้นตอน จะทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถวัดและประเมินผลได้

นักกีฬาที่ได้รับการฝึกแบบรวมทุกอย่าง เราจะพบว่านักกีฬาได้ทักษะเร็ว แต่จะแก้ไขปรับปรุงในขั้นตอนย่อยได้ค่อนข้างยาก เพราะนักกีฬาไม่ทราบถึงขั้นตอนย่อยๆ

ในระหว่างการฝึก ผู้ฝึกสอนต้องเน้นให้นักกีฬาต้องรับรู้ความรู้สึกตลอด

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ใช้ออกแรง กล้ามเนื้อมัดเล็ก ใช้ควบคุมทิศทาง และความแม่นยำ(motor control)

แบบฝึกต้องไม่ซ้ำซาก นักกีฬาจะอยากเรียนรู้ตลอดเวลา และไม่น่าเบื่อ

**ความสำเร็จในวัยเด็กนั้นยังเป็นเพียงความสำเร็จขั้นต้น ซึ่งยังไม่มีอะไรแน่นอน ร่างกายจะยังมีการเปลี่ยนแปลงอีก ผู้ฝึกสอนจึงมีหน้าที่ให้ความรู้และให้แบบฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาและเตรียมพร้อมสู่ความสำเร็จในขั้นต่อไปที่ยิ่งใหญ่กว่า

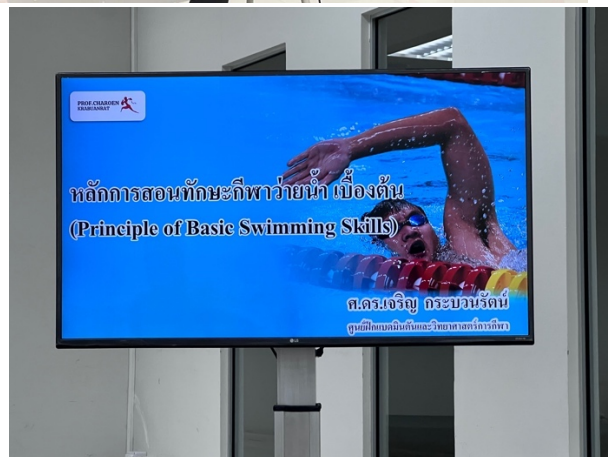
ข้อคิดส่วนหนึ่ง จาก ท่านวิทยากร อาจารย์ ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์

“...ผลงานเกิดการกระทำ...ไม่ใช่คำพูด...”

“...สิ่งที่ยากที่สุด คือ การพูด สิ่งที่ยากที่สุด คือ ทำให้ได้อย่างที่พูด...”

“...ล้อมรั้วด้วยใจ คือ การสร้างระเบียบวินัยที่ดีให้นักกีฬา...”

ภาพจากกิจกรรมในช่วงที่ 1





เตรียมตัวสู่โครงการช่วงที่ 2

วันที่ 1-2 กรกฎาคม 2566 เนื้อหาบทเรียนที่สำคัญ คือ ระบบพลังงาน และการพัฒนาสร้างเสริมสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหวนักกีฬา (Motor Fitness Development)

การบ้าน สำหรับผู้เข้าอบรม เพื่ออภิปรายร่วมกันในช่วงที่ 2

ถ้าต้องสอนผู้ว่ายน้ำใหม่ ควรสอนท่าอะไรก่อน?

ท่าฟรีสไตล์ (freestyle/crawl stroke)

ท่ากรรเชียง (backstroke)

ท่ากบ (breaststroke)

ท่าผีเสื้อ (butterfly stroke)