



แนวปฏิบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว
เพื่อผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ

GUIDELINES FOR SWIMMING COACHES ACCORDING TO THE LONG-
TERM DEVELOPMENT OF ATHLETES FOR INTERNATIONAL ACHIEVEMENT

พีระพล วิริยะประกอบ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แนวปฏิบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว
เพื่อผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

GUIDELINES FOR SWIMMING COACHES ACCORDING TO THE LONG-
TERM DEVELOPMENT OF ATHLETES FOR INTERNATIONAL ACHIEVEMENT



PEERAPON WIRIYAPRAKOB

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF EDUCATION (Health Education & Physical Education)
Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์
เรื่อง
แนวปฏิบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว
เพื่อผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ
ของ
พีระพล วิริยะประกอบ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภิตย์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน)

ชื่อเรื่อง	แนวปฏิบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว เพื่อผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ
ผู้วิจัย	พีระพล วิริยะประกอบ
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ภาณุ กุศลวงศ์

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแนวปฏิบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำไทยตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (LTAD) ตามกลยุทธ์หลักขององค์การส่งเสริมกีฬาว่ายน้ำแคนาดา กลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยคือผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำที่มีประสบการณ์ในระดับนานาชาติ ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่มีความรู้ความเข้าใจและทัศนคติต่อแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวเป็นอย่างดี จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมงานวิจัยนั้นมีทั้งหมด 7 ท่าน โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างในการเก็บข้อมูลผ่านการอัดเสียงและการจดบันทึกภาคสนาม ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยเพื่อหาความคงที่ของข้อมูลจนเกิดภาวะอิ่มตัวทางด้านข้อมูล (Snowball Sampling Technique) การตรวจสอบข้อมูลมี 4 ขั้นตอนได้แก่ (1) การจัดระเบียบข้อมูล (2) การกำหนดรหัสข้อมูล (3) การสร้างบทสรุปชั่วคราว และ (4) การสร้างบทสรุป ผลสรุปของการศึกษามีดังต่อไปนี้ (1) ผลสรุปด้านกายภาพ: ใช้การฝึกแบบใช้ออกซิเจนเป็นแกนหลักทั้งหมด, (2) ผลสรุปด้านเทคนิค: การพัฒนาเทคนิคสำคัญเป็นลำดับแรกสุดในกระบวนการ, (3) ผลสรุปด้านกลยุทธ์: ใช้ประสบการณ์ที่เกี่ยวเนื่องเป็นหลักในการพัฒนา (4) ผลสรุปด้านจิตใจ: ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือความสุขในการเล่นกีฬา, (5) ผลสรุปด้านวิถีชีวิต: ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อชีวิตนักกีฬามากที่สุดคือระบบการศึกษา

คำสำคัญ : แนวปฏิบัติ, ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ, แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว, ผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ

Title	GUIDELINES FOR SWIMMING COACHES ACCORDING TO THE LONG-TERM DEVELOPMENT OF ATHLETES FOR INTERNATIONAL ACHIEVEMENT
Author	PEERAPON WIRIYAPRAKOB
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Dr. Phanu Kusolwong

This qualitative research aims to study the practices of Thai swimming coaches according to long-term planning for the athlete development of athletes-base on the main strategies of the Canadian Swimming Athletes Organization. The participants included swimming coaches with international experience. The key informant was a swimming coach with a good knowledge and understanding of the long-term development plans for athletes. The number of experts who participated included seven people. The researcher used the semi-structured interview form to collect data through audio and field recordings and the inductive data analysis method and there Snowball Sampling Technique were employed. The four steps of data validation included of the following: (1) data organization; (2) data code determination; (3) creation of a temporary summary; (4) creation of an actual summary. The conclusion of this study were as follows: (1) Physical conclusion: Using aerobic training as a core. (2) Technical conclusion: Techniques are the most important steps in the process. (3) Tactical conclusion: The idea that experience is the best development. (4) Mental conclusion: The most important factor in sport is happiness in sport. (5) Lifestyle conclusion: The factor of education is the most influential for athletes.

Keyword : Guide lines, Swimming Coaches, Long-term development of athletes,
International acheivement

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร. ภาณุ กุศลวงษ์ เป็นที่ปรึกษาหลักในการทำงานวิจัยครั้งนี้ ที่ช่วยให้คำแนะนำและคอยแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานวิจัยอย่างละเอียดถี่ถ้วนและคอยผลักดันให้งานวิจัยสามารถสำเร็จลงได้ อย่างมีคุณภาพ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. สาธิต ประจันบาน และ อาจารย์ ดร. อนันต์ มลารัตน์ ที่ช่วยให้คำแนะนำต่าง ๆ ตั้งแต่แรกเริ่มไปจนถึงการสอบเค้าโครงจนสามารถทำให้งานวิจัยชิ้นนี้มี ประสิทธิภาพมากขึ้นในการดำเนินการขั้นตอนต่อไปอย่างราบรื่น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ดิงศภิกย์ ที่ช่วยตรวจตรวจงานวิจัยใจอย่าง ละเอียดถี่ถ้วน พร้อมกับให้คำแนะนำในการทำงานวิจัยให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นจนมีคุณภาพงานที่ดี กว่าเดิม อีกทั้งยังสละเวลามาเป็นประธานในการสอบวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ธนาวิชญ์ โถสกุล พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค อาจารย์ ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ อาจารย์ โชติวิทย์ ธรรมสุจิน นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ อาจารย์ กิติศักดิ์ รุ่งเจริญ อาจารย์ สุภานนท์ ไหลวารินทร์ ที่ได้สละเวลามาถ่ายทอดประสบการณ์ที่สำคัญเพื่อมาเป็นข้อมูลใน การทำวิจัยครั้งนี้ จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญทุก ท่าน

และสุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณแม่ สุภาพันธุ์ สุนทรจารุมาศ และ ภรรยา ณพิชญา ภูวิชร มงคล ผู้ที่คอยเป็นกำลังใจช่วยเหลือผลักดันผู้วิจัยตลอดการศึกษาในครั้งนี้ รวมไปถึงเพื่อน ๆ ทุกคนในคณะที่คอยช่วยเหลือกันเป็นอย่างดีตลอดมา

พีระพล วิริยะประกอบ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
กลุ่มผู้ที่เข้าร่วมการวิจัย	4
ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการวิจัย.....	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความสำคัญของแผนพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำในระยะยาว	8
ปัจจัยสำคัญ 11 ข้อ สำหรับแผนการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำในระยะยาว	9
1. กฎข้อบังคับ 10 ปี (The 10 Year Rule)	9
2. การสร้างปัจจัยพื้นฐาน (The Fundamental)	10
3. พัฒนาการตามอายุ (Age Development)	10

4. ความเชี่ยวชาญพิเศษ (Specialization)	12
5. ช่วงที่มีอัตราความเร็วเติบโตสูงสุด (Peak High Velocity)	13
6. ความสามารถในการฝึก (Trainability)	14
7. การพัฒนาจิตใจ ความคิด และ อารมณ์ (Mental, Cognitive and Emotional Development)	17
8. การบริหารจัดการเวลา (Periodization)	21
9. การวางแผนตารางการแข่งขัน (Calendar Planning for Competition)	23
10. การจัดการระบบและบูรณาการหน่วยงานต่าง ๆ (System Alignment and Integration)	25
11. การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Continuous Improvement)	32
ขั้นตอนการพัฒนารายน้ำ 7 ช่วงอายุ (Stage of Development)	33
1. เริ่มต้นการเคลื่อนไหว (Phase 1 Active Start)	34
2. เสริมสร้างพื้นฐาน (Phase 2 Fundamental)	34
3. เรียนรู้เพื่อฝึกฝน (Phase 3 Learn to Train)	35
4. ฝึกฝนเพื่อพัฒนาการฝึกขั้นต่อไป (Phase 4 Training to Train)	37
5. ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน (Phase 5 Train to Compete)	38
6. แข่งขันเพื่อชัยชนะ (Phase 6 Compete to Win)	39
7. นำไปใช้ในชีวิตรจริง (Phase 7 Active for Live)	41
แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา	41
กระบวนทัศน์	42
วิธีวิทยาในการสร้างความรู้และแสวงหาความรู้	43
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
งานวิจัยในประเทศ	44
งานวิจัยในต่างประเทศ	47

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	54
พื้นที่ศึกษาในการวิจัย	54
กลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัย	54
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์.....	55
ขั้นตอนในการสัมภาษณ์.....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	57
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
สรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์.....	58
สรุปการสัมภาษณ์ พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค	58
สรุปการสัมภาษณ์ นาย โชติวิทย์ ธรรมสุจิน	63
สรุปการสัมภาษณ์ นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์	68
สรุปการสัมภาษณ์ นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล	73
สรุปการสัมภาษณ์ นาย ธีรพล ชวนะวานิชวุฒิ	79
สรุปการสัมภาษณ์ นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ	85
สรุปการสัมภาษณ์ นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์	91
แนวปฏิบัติตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว	97
เสริมสร้างพื้นฐาน (Fundamental)	97
เรียนรู้เพื่อฝึกฝน (Learn to Train)	104
การฝึกฝนเพื่อพัฒนาการฝึกซ้อม (Train to Train).....	111
ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน (Train to Compete).....	122

แข่งขันเพื่อชัยชนะ (Compete to Win).....	132
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	143
สรุปผลวิจัย.....	143
อภิปรายผล	143
สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกายภาพ	145
สรุปแนวทางการพัฒนาด้านเทคนิค.....	149
สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกลยุทธ์	153
สรุปแนวทางการพัฒนาด้านจิตใจ	157
สรุปปัจจัยอิทธิพลด้านวิถีชีวิต.....	161
ข้อเสนอแนะ	164
ภาคผนวก.....	165
ข้อมูลการสัมภาษณ์.....	166
บรรณานุกรม	189
ประวัติผู้เขียน.....	192

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตารางการฝึกซ้อมประจำวันนักกีฬาอายุ 12 ปีขึ้นไป	22
ตาราง 2 ตารางการฝึกซ้อมและกำหนดการแข่งขันประจำปีไตรมาสแรก	22
ตาราง 3 แผนการแข่งขันประจำปี พ.ศ. 2561	24
ตาราง 4 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Fundamental)	59
ตาราง 5 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Learn to Train)	59
ตาราง 6 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Train to Train)	60
ตาราง 7 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Train to Compete).....	61
ตาราง 8 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Compete to Win).....	62
ตาราง 9 นาย ไชติวิทย์ ธรรมสุจิน (Fundamental)	63
ตาราง 10 นาย ไชติวิทย์ ธรรมสุจิน (Learn to Train)	64
ตาราง 11 นาย ไชติวิทย์ ธรรมสุจิน (Train to Train).....	65
ตาราง 12 นาย ไชติวิทย์ ธรรมสุจิน (Train to Compete).....	66
ตาราง 13 นาย ไชติวิทย์ ธรรมสุจิน (Compete to Win).....	67
ตาราง 14 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Fundamental)	68
ตาราง 15 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Learn to Train)	69
ตาราง 16 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Train to Train)	70
ตาราง 17 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Train to Compete)	71
ตาราง 18 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Compete to Win	72
ตาราง 19 นาย ธนาวิษณุ โสกุล (Fundamental)	73
ตาราง 20 นาย ธนาวิษณุ โสกุล (Learn to Train)	74
ตาราง 21 นาย ธนาวิษณุ โสกุล (Train to Train)	75

ตาราง 22 นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล (Train to Compete).....	76
ตาราง 23 นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล (Compete to Win).....	78
ตาราง 24 นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ (Fundamental)	79
ตาราง 25 นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ (Learn to Train).....	80
ตาราง 26 นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ (Train to Train)	81
ตาราง 27 นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ (Train to Compete)	82
ตาราง 28 นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ (Compete to Win).....	84
ตาราง 29 นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Fundamental)	85
ตาราง 30 นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Learn to Train)	86
ตาราง 31 นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Train to Train)	87
ตาราง 32 นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Train to Compete).....	89
ตาราง 33 นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Compete to Win).....	90
ตาราง 34 นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ (Fundamental)	91
ตาราง 35 นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ (Learn to Train)	92
ตาราง 36 นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ (Train to Train)	93
ตาราง 37 นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ (Train to Compete).....	95
ตาราง 38 นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ (Compete to Win).....	96

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	6
ภาพประกอบ 2 การเจริญเติบโตเพศหญิง	11
ภาพประกอบ 3 การเจริญเติบโตเพศชาย	12
ภาพประกอบ 4 แสดงถึงอัตราการเจริญเติบโตของเพศหญิง	13
ภาพประกอบ 5 แสดงถึงอัตราการเจริญเติบโตของเพศชาย	14
ภาพประกอบ 6 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในการสร้างและพัฒนา นักกีฬาว่ายน้ำ	26
ภาพประกอบ 7 กราฟแสดงถึงภาพรวมในการพัฒนานักกีฬาในแต่ละช่วงอายุ	33
ภาพประกอบ 8 กระบวนการทำงานของการวิจัยเชิงคุณภาพ	43
ภาพประกอบ 9 สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกายภาพ	144
ภาพประกอบ 10 สรุปแนวทางการพัฒนาด้านเทคนิค	148
ภาพประกอบ 11 สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกลยุทธ์	152
ภาพประกอบ 12 สรุปแนวทางการพัฒนาด้านจิตใจ	156
ภาพประกอบ 13 สรุปปัจจัยอิทธิพลด้านวิถีชีวิต	160

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในอดีตกาลมนุษย์นั้นสามารถว่ายน้ำได้มาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์โดยเฉพาะผู้ที่ถิ่นฐานอยู่ใกล้กับแม่น้ำ ลำคลอง ที่ราบลุ่มต่าง ๆ เช่น พวกเอสซีเรีย อียิปต์ กรีก และโรมัน เป็นต้น การฝึกว่ายน้ำจึงมีประวัติศาสตร์มาตั้งแต่ก่อนคริสตกาล จุดประสงค์แรกเริ่มของการว่ายน้ำเป็นเพียงการฝึกทักษะเพื่อช่วยเหลือตนเองในการข้ามแม่น้ำหรือการประสพอุบัติเหตุทางน้ำเท่านั้น ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้เป็นกีฬาตั้งแต่แรก การแข่งขันกีฬาว่ายน้ำได้จัดขึ้นครั้งแรกที่เมือง วูลวิช บาร์ท (Woolwich Baths) ใกล้กับกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ เมื่อปี พ.ศ. 1873 การแข่งขันครั้งนั้นยังไม่มีข้อกำหนดประเภททำการแข่งขันหรือระยะทางที่เป็นมาตรฐาน โดยผู้ว่ายน้ำแต่ละคนจะว่ายน้ำแบบใดก็ได้ในการแข่งขัน (Free Style) โดย เจ อาเธอร์ ทรัดเจน (J. Arthur Trudgen) เป็นผู้ได้รับชัยชนะในการแข่งขัน จากการว่ายน้ำแบบเดียวกับพวกอินเดียแดงในอเมริกาใต้ คือแบบยกแขนกลับเหนือน้ำ ซึ่งวิธีการว่ายน้ำของเขาได้กลายเป็นวิธีการว่ายน้ำที่ได้รับความนิยมมากจนได้ชื่อว่า ท่าว่ายน้ำแบบทรัดเจน (Trudgen stroke) เมื่อกีฬาว่ายน้ำเริ่มเป็นที่สนใจในวงกว้างมากขึ้น ในการแข่งขันครั้งต่อมาก็เริ่มมีบุคคลอื่น ๆ ที่คิดค้นท่าว่ายน้ำที่มีความเร็วเพิ่มขึ้นจากเดิม โดยเมื่อเรือเอกแมทธิว เว็บบ์ (Mathew Webb) ได้ว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษจากเมืองโดเวอร์ คาเลียส เมื่อเดือนสิงหาคม ค.ศ. 1875 โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง 45 นาที ด้วยการว่ายน้ำแบบกบ (Breast stroke) ความสำเร็จอันนี้ได้สร้างความประหลาดใจและทำให้ผู้ชมตื่นตึ่งไปทั่วโลก ต่อมาเด็กชาวอเมริกันชื่อ เกอर्टูเด เอ็ดเดอร์เลอร์ (Gertude Ederle) ได้ว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษ เมื่อเดือนสิงหาคม ค.ศ. 1926 ทำเวลาได้ 14 ชั่วโมง 31 นาที โดยว่ายน้ำแบบท่าควัดว (Crawl stroke) สังเกตได้ว่าในรอบ 50 ปี ที่ผ่านมามีสะท้อนถึงการพัฒนาทางด้านว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นอยู่เสมอ หลังจากกีฬาว่ายน้ำเริ่มถูกบรรจุไว้ในกีฬาโอลิมปิกครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1896 เริ่มมีกติกาท่าว่ายน้ำและระยะทางที่เป็นมาตรฐานมากขึ้นและมีการก่อตั้งสมาพันธ์กีฬาว่ายน้ำระหว่างประเทศ (Federation International De Nation Amateur : FINA) ขึ้นในปี ค.ศ. 1908 โดยประเทศอังกฤษ และนานาประเทศที่สนใจในกีฬาว่ายน้ำก็เริ่มมีสมาคมหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไว้สำหรับพัฒนางานการว่ายน้ำในประเทศของตนเช่นกัน จากประวัติศาสตร์แบบพอสังเขปเราจะเห็นได้ถึงความกระตือรือร้นในการพัฒนาประสิทธิภาพของนักกีฬามาตั้งแต่อดีตกาล โดยประเทศไทยได้ก่อตั้งสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย โดยจดทะเบียนสมาคมต่อกรมตำรวจเมื่อ

วันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2502 ผู้ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมว่ายน้ำฯ คนแรกคือ พลเรือโท สวัสดิ์ ภูติอนันต์ ร.น. ในปีเดียวกันนี้ ประเทศไทยได้จัดแข่งขันมหกรรมกีฬาระหว่างประเทศกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยใช้ชื่อว่า กีฬาแหลมทอง (South East Asia Peninsular Games : SEAP Games) หรือ กีฬาซีเกมส์ (SEA Games) ในปัจจุบัน ซึ่งจัดแข่งทั้งหมด 12 ชนิดกีฬา และหนึ่งในกีฬาที่ถูกบรรจุการแข่งขันครั้งนั้นก็คือกีฬาวว่ายน้ำ สำหรับกีฬาวว่ายน้ำนั้นถือว่าเป็นกีฬาสากลที่ได้รับความนิยมมากในทั่วโลก สังเกตได้จากมหกรรมกีฬาต่าง ๆ ในระดับนานาชาติ ไม่ว่าจะเป็นมหกรรมกีฬาแห่งเอเชีย (Asia Games) และ มหกรรมกีฬาโลก (Olympic) เป็นระดับสูงสุด ทำให้เราทราบถึงนานาประเทศที่มีความมุ่งมั่นในการพัฒนากีฬาวว่ายน้ำอยู่เป็นอันมาก ด้วยเหตุนี้ทำให้ทุกประเทศมีการแข่งขันกันอย่างเข้มข้นจนก่อให้เกิดแรงผลักดันเพื่อให้นักกีฬาต้องเร่งพัฒนาตนเองให้มีชัยชนะในการแข่งขันที่มากขึ้น ณ จุดนี้ที่ประเทศไทยที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการแข่งขันกีฬาวว่ายน้ำระดับนานาชาตินั้น สามารถทำผลการแข่งขันได้เหนือกว่าคู่แข่งในกลุ่มประเทศเอเชียอาคเนย์ (South East Asia) อย่างโดดเด่นมาโดยตลอด สามารถครองความเป็นหนึ่งด้านผลงานอย่างเจ้าเหรียญทองในมหกรรมกีฬาแห่งเอเชียอาคเนย์อย่าง “ซีเกมส์” มาได้หลายยุคหลายสมัย บ่งบอกได้อย่างประจักษ์ชัดว่าประเทศไทยมีนักกีฬาวว่ายน้ำที่มีพัฒนาการเหนือคู่แข่งในแถบนี้ทั้งหมด ถึงกระนั้นความก้าวหน้าของวงการกีฬาวว่ายน้ำไทยยังมีได้หยุดอยู่เพียงเท่านั้นเมื่อในปี พ.ศ. 2537 “ฉลามนูกู” รัฐพงศ์ ศิริสานนท์ สร้างประวัติศาสตร์คว้าเหรียญทองว่ายน้ำในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 12 ที่ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นคนแรกของไทยโดยสามารถทำไปได้ถึง 2 เหรียญทองในท่าว่ายน้ำ เดี่ยวผสม 200 และ 400 เมตร ชาย นับว่าเป็นผลงานที่ยอดเยี่ยมที่สุดในประวัติศาสตร์วงการว่ายน้ำไทยทำให้ “ฉลามนูกู” เป็นสัญลักษณ์ของจุดสูงสุดในวงการว่ายน้ำจวบจนถึงปัจจุบัน ผลงานของนักกีฬาไทยในครั้งนี้นับเป็นจุดประกายความนิยมให้กับวงการว่ายน้ำไทยเป็นอย่างมากในยุค นั้น หลังจากความสำเร็จครั้งนี้นั้นยังมี “ฉลามเอ็ด” ต่อลาภ เสฎฐโสธร ที่สามารถคว้าเหรียญทองในท่าว่ายน้ำ ฟรีสไตล์ 400 เมตร ชาย จากเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 ในปี พ.ศ. 2541 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพได้อีกครั้ง นั่นถือว่าเป็นยุคทองของวงการว่ายน้ำไทยในขณะนั้นจนมีความหวังที่มากพอจะพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำไทยให้มีชัยชนะเหนือในระดับเอเชียมากยิ่งขึ้นและสามารถเทียบชั้นกับระดับโลกในอนาคต แต่สถานการณ์ของวงการว่ายน้ำไทยหลังจากตอนนั้นไม่ได้เป็นไปอย่างที่มุ่งหวัง นักกีฬาไทยกลับมิได้สามารถเข้าไปมีชัยเหนือคู่แข่งได้ในกีฬาเอเชียนเกมส์อีกต่อไป ถึงแม้เวลานั้นนักกีฬาไทยยังคงสามารถทำผลงานได้ดีในระดับซีเกมส์อยู่ก็ตาม แต่กลับเป็นชัยชนะที่ยากลำบากมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อสถิติของนักกีฬาที่เป็นคู่แข่งนั้นมีการพัฒนาไล่ตามนักกีฬาไทยมากขึ้น จน ณ ปัจจุบันนี้ย้อนหลังไปภายใน 10 ปีที่ผ่านมา ผลงานของนักกีฬาไทยในระดับซีเกมส์นั้น

ถดถอยลงมาเรื่อย ๆ ไม่สามารถครองผลงานเจ้าเหรียญทองในกีฬาซีเกมส์ได้อย่างในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งในกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 29 ปี พ.ศ. 2560 ที่ประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพประเทศไทยสามารถทำผลงานจากกีฬาว่ายน้ำไปได้เพียง 2 เหรียญทอง 11 เหรียญเงิน และ 7 เหรียญทองแดงเท่านั้น โดยประเทศเพื่อนบ้านในแถบเอเชียอาคเนย์ เช่น สิงคโปร์ และ เวียดนาม สามารถพัฒนาศักยภาพนักกีฬาของตนเองเหนือนักกีฬาไทยไปแล้ว ปัจจุบันประเทศเหล่านี้สามารถส่งนักกีฬาเข้าเทียบชั้นในระดับเอเชียและถึงขั้นสามารถมีชัยเหนือกีฬาโอลิมปิกหรือการแข่งขันว่ายน้ำรายการอื่น ๆ ในระดับโลกได้เป็นผลสำเร็จแล้ว วันนี้งการว่ายน้ำไทยกำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนานักกีฬาที่ไม่อาจเทียบชั้นคู่แข่งในระดับนานาชาติได้ดังเช่นในอดีต หลังจากนั้นไม่นานทางด้านประเทศไทยได้เริ่มหยิบยกแผนพัฒนานักกีฬาระยะยาวขึ้นมาเป็นประเด็นในการขับเคลื่อนพัฒนานักกีฬาไทยอีกครั้งซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนานักกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ.2560 – 2564 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2560) ที่ต้องการพัฒนานักกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยแผนพัฒนานักกีฬาระยะยาว (Long Term Athlete Development, LTAD) อันเป็นหลักสูตรที่ประเทศต่าง ๆ ที่มีความก้าวหน้าทางด้านกีฬาใช้เพื่อพัฒนานักกีฬาตนเองให้ก้าวไปสู่ในจุดที่เรียกว่าสามารถประสบความสำเร็จได้ในระดับโลก ซึ่งเดิมทีแผนการพัฒนานักกีฬานี้ถูกวิจัยขึ้นมาที่ประเทศแคนาดาจากนักวิทยาศาสตร์การกีฬาชื่อ อีสท์แวน บัลลยี (Istvan Balyi) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะสามารถพัฒนานักกีฬาให้แสดงศักยภาพได้อย่างแท้จริงในวัยที่เหมาะสม อีกทั้งยังลดความเสี่ยงต่อการเลิกเล่นกีฬาเพราะความตรึงเครียดหรือความเบื่อหน่ายลงไปได้มาก และสามารถเพิ่มอายุการเป็นนักกีฬาได้ยาวนานขึ้นทำให้จำนวนนักกีฬาที่มีคุณภาพเข้าสู่ระบบการแข่งขันมากขึ้นจนเกิดการเติบโตในการพัฒนาตนเองของวงการกีฬานั้นตามกลไกที่ควรจะเป็น โดยแบบแผนพัฒนานั้นมีทั้งส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ใช้กับนักกีฬาโดยตรงและการบริหารจัดการบูรณาการหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาช่วยส่งเสริมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินงานมากยิ่งขึ้น โดยงานวิจัยของเขาได้เริ่มทำการค้นคว้าตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ. 1990 ซึ่งใช้เวลาในการวิจัยไม่ต่ำกว่า 10 ปี เพื่อที่จะได้ข้อมูลนำเสนอต่อสาธารณชน ปัจจุบัน ดร. บัลลยี ถือว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำปรึกษาด้านการวางแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวในระดับชาติ โดยบทความต่าง ๆ ของเขาได้เผยแพร่และได้เป็นที่ยอมรับในประเทศต่าง ๆ เช่น สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร ออสเตรเลีย แอฟริกา โดยที่บางประเทศได้มีการนำทฤษฎีของเขาไปอ้างอิงเพิ่มเติมและเขียนบทความออกมาในแบบฉบับของตนเองเช่น ประเทศออสเตรเลีย (Vince Raleigh, 2008) Long Term Development in Swimming) หรือ สหราชอาณาจักร (UK) (Josie Grange and Ricard Gordon, 2004), Success is Long Term) ซึ่งประเทศเหล่านี้ได้มี

การออกแบบแผนพัฒนานักกีฬาของประเทศตนเองจนเป็นหลักสูตรที่ใช้กันอย่างแพร่หลายอย่างมีมาตรฐานในประเทศ ในฐานะผู้วิจัยได้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักกีฬาวัยน้ำโดยตรงจึงมีความสนใจอย่างยิ่งที่จะศึกษาแนวปฏิบัติในการใช้แผนพัฒนานักกีฬาระยะยาวกับนักกีฬาวัยน้ำภายใต้บริบทของสังคมไทยในปัจจุบัน เพื่อความเจริญก้าวหน้าของวงการกีฬาวัยน้ำไทยในอนาคตอย่างยั่งยืน

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาและพัฒนาแนวปฏิบัติในการพัฒนานักกีฬาวัยน้ำไทยโดยใช้แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (LTAD) เพื่อผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ทราบถึงแนวปฏิบัติในการพัฒนานักกีฬาวัยน้ำไทยโดยใช้แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวเพื่อผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มผู้ที่เข้าร่วมการวิจัย

ผู้ฝึกสอนกีฬาวัยน้ำไทยที่มีประสบการณ์การแข่งขันว้ยในระดับนานาชาติ

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การแข่งขันว้ยในระดับนานาชาติ มีทัศนคติ แนวคิด ความรู้ ความเข้าใจในการใช้แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวกับนักกีฬาวัยน้ำเป็นอย่างดี

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัจจัยการพัฒนา 5 ด้านของนักกีฬา หมายถึง แนวทางในการพัฒนานักกีฬาจากหลักสูตรของ องค์กรส่งเสริมกีฬาวัยน้ำแห่งประเทศไทยแคนาดา (Canada Swimming)
2. แผนพัฒนา 5 ช่วงอายุ ได้ดัดแปลงจากแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวของแคนาดา ให้มีขั้นตอนที่กระชับขึ้นโดยสมาคมว้ยน้ำสมัครเล่นแห่งสหราชอาณาจักร (Amateur Swimming Association)

3. แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (Long Term Athlete Development, LTAD) หมายถึง แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวซึ่งเป็นทั้งเครื่องมือและหลักสูตรในการพัฒนานักกีฬาวายน้ำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้โดยใช้เวลาอย่างน้อย 10 ปีขึ้นไปถึงจะเริ่มสัมฤทธิ์ผล

4. ระดับนานาชาติ หมายถึง การแข่งขันกีฬาวายน้ำระหว่างประเทศที่มีประเทศอื่น ๆ เข้าร่วมแข่งขัน ตั้งแต่พื้นที่โซนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ขึ้นไป (South East Asia)

5. แผนพัฒนา หมายถึง กระบวนการ และ วิธีการประเภทต่าง ๆ ที่ช่วยสนับสนุนหรือส่งเสริมคุณภาพความสามารถของนักกีฬาไทยให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้หมายถึงแผนพัฒนาที่มาจากขั้นตอนต่าง ๆ ในแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว

6. ช่วง อัตราการเติบโตสูงสุด (Peak High Velocity) หมายถึง ช่วงอายุที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุดมักเกิดขึ้นในวัยรุ่น ซึ่งจะแยกอายุระหว่างเพศชาย และ หญิง ที่มีความแตกต่างกัน

7. การฝึกแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic 1, 2, 3 : A1 – 3) หมายถึง โปรแกรมฝึกแบบใช้ออกซิเจนของนักกีฬาวายน้ำโดยมีการแบ่งระดับความเข้มข้นไว้ 3 ระดับ ใช้เกณฑ์วัดจากระดับชีพจร 50 – 80% ของนักกีฬาโดยเฉลี่ย

8. การฝึกแบบคุณภาพ (Quality) หมายถึง โปรแกรมการฝึกซ้อมที่มุ่งเน้นเพิ่มสมรรถภาพให้นักกีฬาวายน้ำเป็นหลักโดยในตัวโปรแกรมการฝึกจะมีความเข้มข้นสูงมาก ใช้เกณฑ์วัดจากระดับชีพจร 90% ขึ้นไป ซึ่งมักจะมุ่งเน้นไปที่เพิ่มค่าความต้านทานต่อกรดแลคติก (lactic acid) ที่มีต่อกล้ามเนื้อ หรือเพิ่มค่าการนำออกซิเจนไปใช้ในร่างกาย (VO2 Max) ให้มากขึ้นเป็นหลัก

9. การฝึกเฉพาะทาง (Specific) หมายถึง การสร้างโปรแกรมฝึกแบบแยกระยะทางและประเภททำว่ายให้นักกีฬาแต่ละคน ซึ่งมักกระทำเพื่อให้นักกีฬาแต่ละคนที่มีความเป็นเลิศในทำว่ายเฉพาะทาง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological method) เพื่อบรรยายเกี่ยวกับแนวคิดและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยด้านแผนการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำไทยในระยะยาว (LTAD) ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการพัฒนาักกีฬาว่ายน้ำในระดับนานาชาติโดยตรง



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความสำคัญของแผนพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำในระยะยาว
2. ปัจจัยสำคัญ 11 ข้อสำหรับแผนการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำในระยะยาว
 - 2.1 กฎข้อบังคับ 10 ปี
 - 2.2 การสร้างปัจจัยพื้นฐาน
 - 2.3 พัฒนาการตามอายุ
 - 2.4 ความเชี่ยวชาญพิเศษ
 - 2.5 ช่วงที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุด
 - 2.6 ความสามารถในการฝึก
 - 2.7 การพัฒนาจิตวิทยา อารมณ์ ความรู้ความเข้าใจ
 - 2.8 การบริหารจัดการเวลา
 - 2.9 การวางแผนตารางการแข่งขัน
 - 2.10 การจัดการระบบและบูรณาการหน่วยงานต่าง ๆ
 - 2.11 การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
3. ขั้นตอนการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำ 7 ช่วงอายุ
 - 3.1 เริ่มต้นการเคลื่อนไหว
 - 3.2 เสริมสร้างพื้นฐาน
 - 3.3 เรียนรู้เพื่อฝึกฝน
 - 3.4 ฝึกฝนเพื่อพัฒนาการฝึกขั้นต่อไป
 - 3.5 ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน
 - 3.6 แข่งขันเพื่อชัยชนะ
 - 3.7 นำไปใช้ในชีวิต
4. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา
 - 4.1 ความหมายและความสำคัญ
 - 4.2 กระบวนทัศน์

- 4.3 กระบวนการวิจัย
- 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

ความสำคัญของแผนพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำในระยะยาว

แผนการว่ายน้ำระยะยาวขององค์กรส่งเสริมนักกีฬาว่ายน้ำแคนาดา Swimming Canada (2008) นั้นถูกวิจัยและค้นคว้าโดยนักวิทยาศาสตร์การกีฬาชาวแคนาดานาม อีสท์แวน บัลลยี (Istvan Balyi) ประมาณกลางปี ค.ศ. 1990 ซึ่งใช้เวลาศึกษาผลเป็นเวลานานกระทั่งปี ค.ศ. 2005 ได้นำแผนพัฒนาฉบับนี้มาเสนอต่อที่ประชุมในรัฐบาลและองค์กรกีฬาต่าง ๆ ในประเทศของตนเอง โดยมีการนำเสนอทั้งด้านบวกและด้านลบและข้อสงสัยต่าง ๆ จนแนวคิดของ LTAD ได้รับการยอมรับและมีอิทธิพลไปในวงการกีฬาต่าง ๆ ทั่วโลก เช่นประเทศ แคนาดา สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และ เข้าถึงประเทศในโซนเอเชียในเวลาต่อมา หรือ ในกลุ่มประเทศยุโรปอย่าง สหราชอาณาจักร (United Kingdom) ก็ได้นำแผนพัฒนา LTAD ไปบังคับใช้เป็นนโยบายหลักในการพัฒนานักกีฬาของตนเองเป็นประเทศแรก ๆ เช่นกัน ซึ่งเนื้อหาของแผนพัฒนา LTAD มีจุดประสงค์หลัก ๆ ในการวิจัยในครั้งนี้เพื่อหาความเหมาะสมของลักษณะการฝึกฝนให้นักกีฬาแต่ละช่วงอายุให้สอดคล้องกับการเจริญเติบโตของนักกีฬา ตั้งแต่เด็กปฐมวัย วัยรุ่น ไปจนกระทั่งเด็กเหล่านี้ผ่านพ้นช่วงอายุที่เป็นเยาวชนไปแล้ว เนื่องจากก่อนหน้านี้ตลอดการฝึกฝนของนักกีฬานั้นมักเกิดปัญหาขึ้นหลายอย่างเกี่ยวกับการพัฒนานักกีฬาที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมนำไปสู่การล้มเลิกการเป็นนักกีฬาก่อนที่จะประสบความสำเร็จ อาทิ เช่น การปลูกฝังพื้นฐานที่หละหลวมจนทำให้นักกีฬาเกิดทักษะผิด ๆ ไปจนถึงตอนโต การกดดันนักกีฬาในผลการแข่งขันมากเกินไปจนเกิดความเครียด การวางเป้าหมายให้นักกีฬาไม่เหมาะสมกับวัย หรือ ผู้ฝึกสอนขาดจิตวิทยาในการฝึกฝนเด็กโดยมุ่งเน้นเพียงแค่ผลลัพธ์ของการฝึกเพียงอย่างเดียว เป็นต้น โดยการวิจัยในครั้งนี้มีจุดประสงค์ให้เห็นถึงการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะของเด็กในทุก ๆ ด้านอย่างเป็นระบบที่ชัดเจน เพื่อให้แน่ใจว่าแผนการฝึกฝนนี้จะนำพานักกีฬาทุกคนสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืนในอนาคตของพวกเขาได้อย่างแน่นอน ซึ่งในการดำเนินแผนพัฒนา LTAD นั้นจะให้ได้ประสิทธิภาพจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากหลายภาคส่วนเนื่องจากระบบของ LTAD ไม่สามารถดำเนินการโดยผู้ฝึกสอนแต่เพียงผู้เดียว จำเป็นต้องบูรณาการหน่วยงานหลายภาคส่วนไม่

ว่าจะเป็นการสนับสนุนจากรัฐบาล ภาคธุรกิจ ภาคการศึกษา สโมสรกีฬา จนมาถึงการผลักดันนำมาใช้กับนักกีฬาโดยผู้ฝึกสอน

ปัจจัยสำคัญ 11 ข้อ สำหรับแผนการพัฒนานักกีฬาวัยน้ำในระยะยาว

องค์กรที่มีหน้าที่ส่งเสริมนักกีฬาวัยน้ำอย่าง Swimming Canada ได้ทำการวิเคราะห์และกำหนดปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่สำคัญเพื่อให้การดำเนินการแผนพัฒนาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดโดยกำหนดปัจจัยที่สำคัญด้วยกัน 11 หัวข้อหลักด้วยกันดังต่อไปนี้

1. กฎข้อบังคับ 10 ปี (The 10 Year Rule)

ในงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ได้ข้อสรุปว่าต้องใช้เวลาอย่างน้อย 10 ปี และ 10,000 ชั่วโมงในการฝึกเพื่อพัฒนานักกีฬาให้มีทักษะอยู่ในระดับแนวหน้าของวงการวัยน้ำได้ ซึ่งต้องผ่านกระบวนการพัฒนา 7 ขั้นตอนสำคัญ (Stage of Development) ตามลำดับอายุ โดยแนวทางของแผนพัฒนาที่ได้ระบุไว้เป็นขั้นตอนดังนี้

- ขั้นที่ 1 เริ่มต้นการเคลื่อนไหว (Active Start) ต่ำกว่า 6 ปี
- ขั้นที่ 2 เสริมสร้างพื้นฐาน (The Fundamental) 6 – 9 ปี
- ขั้นที่ 3 เรียนรู้เพื่อฝึกฝน (Learn to Train) 10 – 12 ปี
- ขั้นที่ 4 ฝึกฝนเพื่อพัฒนาการฝึกขั้นต่อไป (Training to Train) 12 – 15 ปี
- ขั้นที่ 5 ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน (Train to Compete) 15 – 18 ปี
- ขั้นที่ 6 แข่งขันเพื่อชัยชนะ (Compete to Win) 18 ปีขึ้นไป
- ขั้นที่ 7 นำไปใช้ในชีวิตร (Active for Life) ตลอดชีพ

ซึ่งในกระบวนการดังกล่าวจำเป็นต้องใช้เวลาวางรากฐานนักกีฬาตั้งแต่ปฐมวัยเพื่อพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไปซึ่งนักกีฬาจะเริ่มแสดงศักยภาพออกมาชัดเจนมากเมื่อเริ่มอยู่ในขั้นตอนการพัฒนาที่ 5 (Train to Compete) และขั้นที่ 6 (Compete to Win) ซึ่งเป็นช่วงที่นักกีฬาจะเน้นประสิทธิภาพในการแข่งขันมากขึ้นและมีอายุโดยเฉลี่ย 15 ปีขึ้นไป ในบางกลุ่มประเทศอย่างสหราชอาณาจักร (United Kingdom) ภายใต้การดูแลของ สมาคมวัยน้ำสมัครเล่น (Amateur Swimming Association, ASA) ได้มีการตัดทอนหลักสูตรบางส่วนอย่างขั้นต้น Active Start และขั้น Active for Life ที่เป็นขั้นสุดท้ายออกไปเนื่องจากทั้งสองขั้นตอนในส่วนเริ่มต้นและสุดท้ายนั้นสถานภาพของนักกีฬาไม่ได้ถูกจัดอยู่ในช่วงของการฝึกซ้อมด้านกีฬาโดยตรงเนื่องจากช่วงวัยแรกเริ่มเด็กปฐมวัยยังเพียงเริ่มเรียนรู้การเคลื่อนไหวพื้นฐานก่อนเข้าสู่การเป็นนักกีฬาเต็มตัวและ วัยผู้ใหญ่จะเป็นส่วนของการนำไปประกอบอาชีพมากกว่าการฝึกซ้อมเพื่อ

เข้าร่วมแข่งขันอย่างจริงจัง ซึ่งถ้านับอายุชั้นที่ 2 (Fundamental) ถึงชั้นที่ 5 (Train to Compete) จะใช้ระยะเวลาประมาณ 10 ปี ตามที่ตัวทฤษฎีกำหนดไว้เบื้องต้น

2. การสร้างปัจจัยพื้นฐาน (The Fundamental)

ในช่วงเริ่มแรกเด็กควรมีการพัฒนาสมรรถภาพที่ครอบคลุมทักษะการเคลื่อนไหวและการเล่นกีฬา หรือ ที่เรียกว่าความเข้าใจต่อการใช้ทักษะทางกายภาพ (physical literacy) ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาเด็กปฐมวัยและแรกเริ่มฝึก (Active Start & Fundamental) ซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มทักษะด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 ABC'S ประกอบไปด้วย ความคล่องแคล่ว (agility), ความสมดุล (balance), การประสานงาน (coordination), และความเร็ว (speed)

2.2 RJT ประกอบไปด้วย การวิ่ง (running), การกระโดด (jumping), และการขว้างปา (throwing)

2.3 KGB ประกอบไปด้วย การรับรู้ด้วยร่างกาย (kinesthetics), การไหล (gliding), การพองตัว (buoyancy)

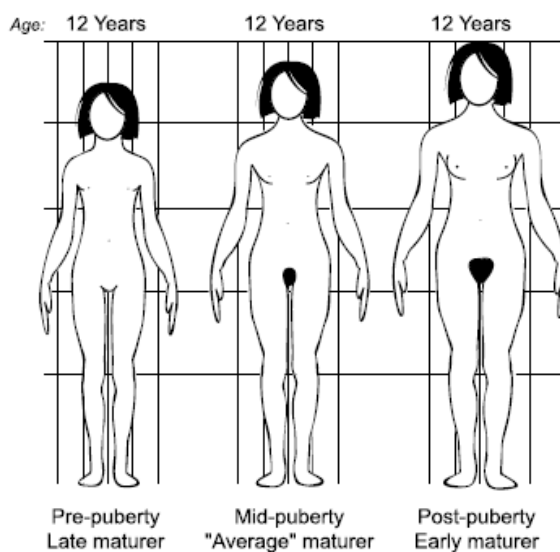
2.4 CKS ประกอบไปด้วย การจับ (catching), การเตะ (kicking), การใช้อุปกรณ์ที่ตีเหยียด (striking with an implement)

ความสามารถทางกายเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการนำมาใช้เข้าร่วมในการฝึกรูปแบบต่าง ๆ ตามเฉพาะประเภทกีฬาที่ต้องการเข้าร่วมให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ เพื่อเพิ่มความพร้อมของร่างกายนักกีฬาในการฝึกซ้อมขั้นต่อไป

3. พัฒนาการตามอายุ (Age Development)

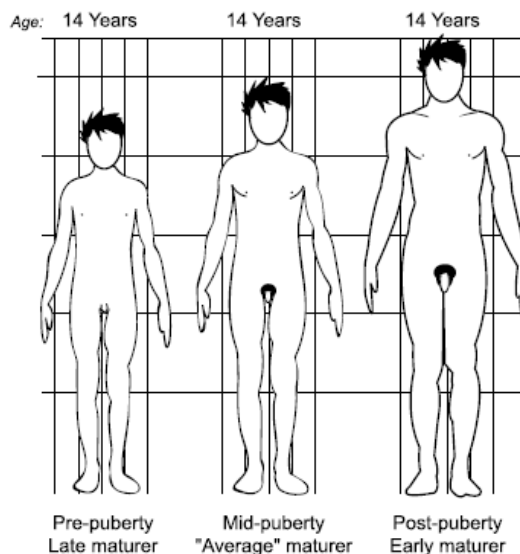
การกำหนดพัฒนาการอายุนั้นใช้ตามหลักวิทยาศาสตร์โดยประเมินจากโครงสร้างของร่างกายพื้นฐานซึ่งสามารถวัดค่าได้โดยตรงไม่ว่าจะเป็น ส่วนสูง น้ำหนัก ไขมันมวลกล้ามเนื้อ มวลกระดูก เพื่อให้ผู้ฝึกสอนได้รับรู้ถึงความเหมาะสมในการวางแผนฝึกซ้อมด้านต่าง ๆ ให้กับตัวนักกีฬา ซึ่งในปัจจุบันทางด้านสรีรวิทยาอาจมีบางกรณีที่พัฒนาการของเด็กแต่ละคนไม่ค่อยเท่ากันเสียเท่าไรนักแม้จะมีอายุหรือเพศที่เหมือนกัน ความบกพร่องของนักกีฬาในตอนที่บางครั้งสามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในระยะเวลาที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น นั่นอาจจะทำให้ผู้ฝึกสอนสังเกตเห็นให้การเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างนั้นได้ด้วยตัวเอง พัฒนาการของอายุยังบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ของนักกีฬาทางด้านวุฒิภาวะ สติปัญญา อารมณ์ สังคม นอกจากนี้ ค่าเฉลี่ยด้านพัฒนาการของนักกีฬายังสามารถทำให้ผู้ฝึกสอนจัดหลักสูตรหรือแผนการฝึกซ้อมและแผนการแข่งขันขึ้นมาได้อย่างต่อเนื่องในนักกีฬารุ่นต่อไป ถึงกระนั้นผู้ฝึกอาจไม่สามารถกำหนดแผนฝึกตามอายุได้เสียทีเดียวเนื่องเพศหญิงและเพศชายมีภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายไม่

เท่ากัน อาจมีเด็กบางคนที่มีร่างกายเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กทั่วไปนั้นทำให้เกิดความแตกต่างจนไม่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมในรุ่นตนเอง หรือเด็กที่อายุถึงเกณฑ์แล้วแต่กลับมีอายุการเป็นนักกีฬา (Training Age) น้อยกว่ามาตรฐานของตนเองซึ่งเป็นหน้าที่ผู้ฝึกสอนที่ต้องพิจารณาอย่างเหมาะสม



ภาพประกอบ 2 การเจริญเติบโตเพศหญิง

ที่มา : ปรับปรุงและแก้ไขจาก J.M. Tanner. (1973). Growing Up



ภาพประกอบ 3 การเจริญเติบโตเพศชาย

ที่มา : ปรับปรุงและแก้ไขจาก J.M. Tanner. (1973). Growing Up

จากภาพแสดงให้เห็นถึงช่วงการเติบโตของเพศหญิงที่มาเร็วกว่าเพศชาย ในภายหลังเด็กที่ผ่านช่วงการเจริญเติบโตในระยะเวลาสั้นไปแล้วพวกเขาจะมีศักยภาพมากขึ้นอย่างแน่นอนหากพวกเขาได้รับการฝึกสอนที่ถูกต้องมาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ฉะนั้นผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญกับกระบวนการส่วนนี้มันเป็นพื้นฐานสำหรับความสำเร็จทั้งด้านกีฬาและวิชาชีพของพวกเขาในอนาคต

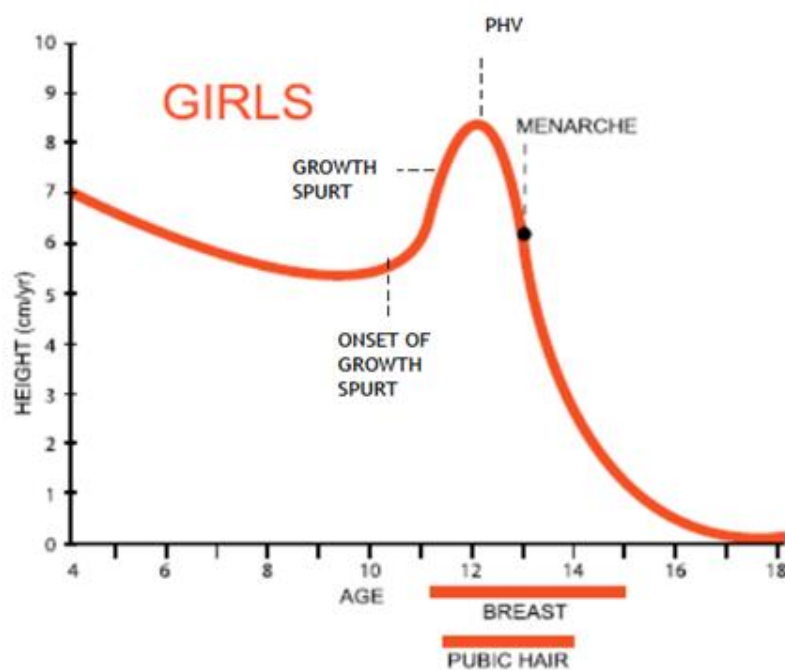
4. ความเชี่ยวชาญพิเศษ (Specialization)

เป็นทักษะที่สำคัญของการว่ายน้ำที่ควรจะได้รับฝึกตั้งแต่วัยเด็ก (6 - 9 ปี) หรือขั้นพื้นฐาน (Fundamental) นักกีฬาควรมีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ความซับซ้อนน้อย (low complex) และค่อย ๆ ฝึกฝนให้เกิดความเคยชินจนเพิ่มความซับซ้อนของทักษะมากขึ้นตามพัฒนาการของวัย มีตัวอย่างให้เห็นในหลายกรณีนักกีฬาวัยเด็กบางคนที่ได้รับการฝึกแบบผู้ใหญ่ที่เน้นเพิ่มสมรรถภาพมากกว่าการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ ซึ่งนักกีฬาเหล่านี้ในอนาคตได้สูญเสียโอกาสที่จะประสบความสำเร็จอยู่ในกีฬาระดับอาชีพตามที่พวกเขาหวังไว้ตลอดกาล เนื่องจากการฝึกฝนที่ขาดการพัฒนาด้านเทคนิคทางร่างกายและจิตใจของตัวเองในวัยเด็ก นักวิชาการด้านการศึกษาศัลมาน คานัน (Sal Khan. 2016) ได้กล่าวไว้

ว่า “คุณจะไม่เลือกสร้างบ้านบนฐานรากที่ยังทำไม่เสร็จหรือ? ถ้าอย่างนั้นทำไมเราถึงเร่งเหล่านักเรียนให้ผ่านระบบการศึกษาไปทั้งที่พวกเขาอาจจะยังมีพื้นฐานไม่ดีพอ?” ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีต่อระบบการศึกษาแต่มีความสอดคล้องกับพื้นฐานการพัฒนาในระยะยาว (LATD) ที่แสดงให้เห็นถึงผลเสียของการฝึกทักษะเบื้องต้นที่ยังบกพร่องและถูกละเลยจนกลายเป็นปัญหาที่แก้ไขได้ยากในอนาคต นักกีฬาส่วนมากจะแสดงศักยภาพตัวเองได้สูงสุดช่วงราวอายุ 20 ปี ซึ่งอยู่ในขั้นของ “แข่งขันเพื่อชัยชนะ” (Compete to Win) มีกรณีส่วนน้อยมากที่สามารถแสดงศักยภาพตัวเองก่อนเข้าช่วง ถึงกระนั้นก็เป็นกรยากที่จะประเมินว่าใครเป็นนักกีฬาที่มีพรสวรรค์ และมีศักยภาพสูงสุดอย่างแท้จริงจนกว่าจะถึงวัยที่ร่างกายนักกีฬาเหล่านั้นได้เติบโตอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญที่สุดคือระหว่างทางการพัฒนาที่ต้องฝึกฝนทักษะที่ถูกต้องและทำให้ตัวนักกีฬารักในการเล่นกีฬาควบคู่กันไปด้วย

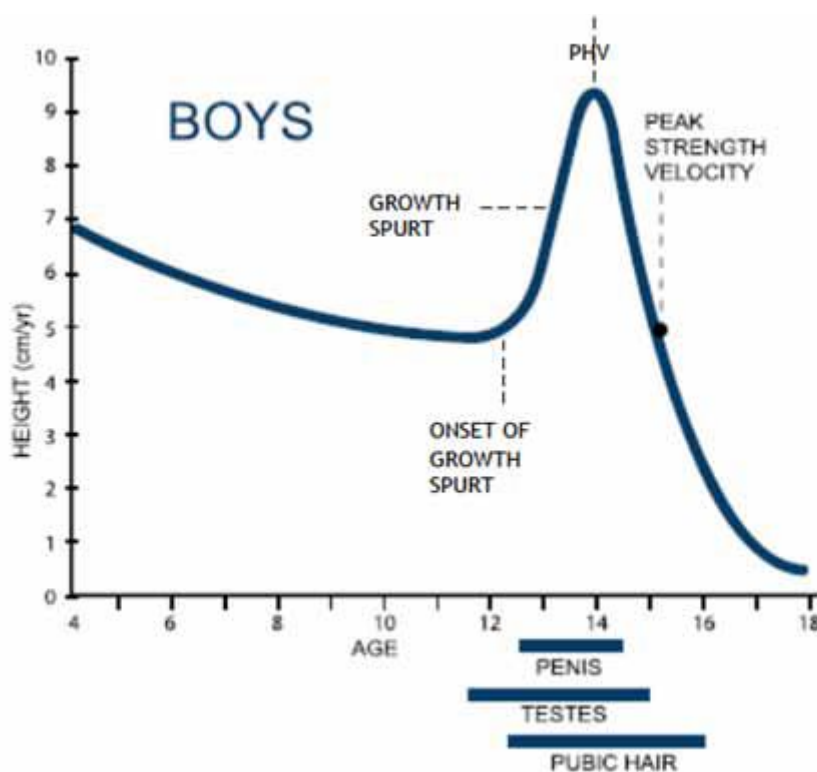
5. ช่วงที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุด (Peak High Velocity)

กลยุทธ์ในการพัฒนานักกีฬาระยะยาวได้มีการอ้างอิงถึงทฤษฎีเกี่ยวกับช่วงที่มีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายนักกีฬาสูงสุด (PHV) นั้นเป็นตัวบ่งชี้ความพร้อมของร่างกายนักกีฬาในการรับการฝึกขั้นต่อไป



ภาพประกอบ 4 แสดงถึงอัตราการเจริญเติบโตของเพศหญิง

ที่มา : Ross & Marfell-Jones. (1991). Long Term Athlete Development 2.0



ภาพประกอบ 5 แสดงถึงอัตราการเจริญเติบโตของเพศชาย

ที่มา : Ross & Marfell-Jones. (1991). Long Term Athlete Development 2.0

จากภาพจะแสดงให้เห็นความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและชายได้ชัดเจนว่าช่วงอายุที่เพศหญิงมีค่า PHV สูงสุดคือ 12 ปีโดยประมาณในขณะที่เพศชายจะอยู่ในช่วงอายุ 14 ปี ซึ่งมาตรฐานนี้จะมีประสิทธิภาพสูงสุดจำเป็นต้องมีการตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ทำทุก 3 เดือน เพื่อให้กระบวนการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีประสิทธิภาพในขณะที่นักกีฬากำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ฝึกสอนควรเพิ่มความใส่ใจและรับผิดชอบในกระบวนการนี้มากขึ้น

6. ความสามารถในการฝึก (Trainability)

คือความสามารถของนักกีฬาที่สามารถรับการฝึกซ้อมหรือเรียนรู้ทักษะใหม่ได้มากน้อยเพียงใด มักจะมีการใช้คำนี้ควบคู่กับคำว่า การปรับตัว (adaptation) ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของสิ่งมีชีวิตอันเกิดจากการถูกกระตุ้น (stimulus) ให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงในด้านการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายรวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระระดับของการปรับตัวอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านพันธุกรรม (genetic) แต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามการวิจัยทางสรีรวิทยาก็ได้ทำการสร้างแนวทางที่ชัดเจนไว้สำหรับกระบวนการปรับตัวในรูปแบบต่าง ๆ เช่นการปรับตัวด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ หรือ ด้านความแข็งแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการฝึกซ้อมของนักกีฬาจะปรับตัวได้เร็วขึ้นอยู่กับปัจจัยในการถูกกระตุ้นอย่างเหมาะสมและพันธุกรรมที่ติดตัวมาของแต่ละบุคคล ซึ่งตอบสนองต่อการฝึกฝนตามความเหมาะสมกับการเจริญเติบโตหรือตามอายุที่กำหนดไว้ อย่างไรก็ตามช่วงเวลาที่สำคัญของการพัฒนาด้านนี้คือการที่สามารถปรับสภาพนักกีฬาให้มีความพร้อมในการเข้ารับฝึกตามช่วงอายุของตนเอง เช่น ทักษะการเคลื่อนไหว (motor skills) กล้ามเนื้อ (muscular) หรือ ขีดความสามารถในการฝึกแบบใช้ออกซิเจน (aerobic power) เป็นต้น

การกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬานั้นต้องกำหนดจากพื้นฐานทางด้านร่างกายของนักกีฬาเป็นหลัก โดยในบางสถานการณ์พื้นฐานอายุของนักกีฬาที่ไม่สามารถใช้เป็นบรรทัดฐานในการกำหนดความสามารถในการฝึกได้ จึงจำเป็นต้องมีการกำหนดปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้การออกกำลังของนักกีฬาเป็นตามแบบแผนการฝึกที่เหมาะสมที่ผู้ฝึกสอนกำหนดซึ่งมีปัจจัยหลัก 4 ข้อ (อรณรงค์ กุลละพัฒน์, 2546) โดยเริ่มจากเลือกประเภทการออกกำลังกาย (mode) ความถี่ (frequency) ระยะเวลา (duration) และ ความเข้มข้น (intensity)

1. ความถี่ (frequency) การกำหนดจำนวนการฝึกต่อสัปดาห์นิยมใช้เป็นตารางการฝึกซ้อมมาตรฐานที่ไว้สำหรับชี้แจงแก่นักกีฬาหรือผู้ปกครองให้เข้าใจเบื้องต้น เพื่อให้เห็นภาพรวมของการฝึกซ้อมซึ่งต้องมีการแยกแยะระหว่างนักกีฬาที่มีอายุมากหรือน้อย และแยกตามความสามารถในการฝึกของนักกีฬาแต่ละคน เช่น นักกีฬารุ่นเยาว์หรือนักกีฬาที่เพิ่งได้เข้ารับการฝึกอาจจะมีการกำหนดให้ฝึก 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่นักกีฬาที่มีอายุการฝึกซ้อมเกิน 2 - 3 ปี อาจจะมีการกำหนดมือฝึกซ้อมเพิ่มขึ้นเป็น 5 - 7 ครั้งต่อสัปดาห์ และนักกีฬาที่ฝึกมาถึงในระยะเวลาอันยาวนานแล้วมากกว่า 10 ปี อาจมีจำนวนครั้งในการซ้อม 8 - 11 ครั้งต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนต้องมองตามบริบทและความสามารถในการปรับตัวของนักกีฬาเป็นรายบุคคลไป

2. ระยะเวลา (duration) เป็นชั่วโมงการฝึกซ้อมของนักกีฬาในแต่ละมือที่มาฝึกซ้อม โดยในช่วงแรก ๆ ของการเริ่มต้นเป็นนักกีฬาจะฝึกซ้อมจากระยะเวลาสั้นและจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามฐานอายุของนักกีฬาหรืออายุการเป็นนักกีฬาที่ได้ เช่น นักกีฬาในวัยแรกเริ่มอาจมีการฝึกซ้อมครั้งละ 1 ชั่วโมงแบบไม่รวมการฝึกซ้อมบนบก และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุ ในระยะเวลา 1 ชั่วโมงการฝึกซ้อมแต่ละรุ่นอายุย่อมสามารถซ้อมได้ในระยะทางไม่เท่ากันโดยนักกีฬา

รุ่นโตสามารถซ่อมระยะทางรวมได้มากกว่า แต่เมื่อนักกีฬาเข้าสู่ระดับวัยรุ่นตอนปลายการเพิ่มขึ้นของชั่วโมงการฝึกซ้อมอาจไม่ได้จำเป็นเสมอไป เช่น นักกีฬาที่ถนัดว่ายน้ำในระยะสั้นไม่จำเป็นต้องซ้อมในปริมาณที่มากขึ้นเหมือนนักกีฬาที่ถนัดว่ายน้ำในระยะยาว ซึ่งในตอนนี้ผู้ฝึกสอนอาจจะมีแนวโน้มไปที่คุณภาพและความเฉพาะเจาะจงในการฝึกมากกว่าปริมาณเพียงอย่างเดียว

3. ความเข้มข้น (intensity) การกำหนดความเข้มข้นของโปรแกรมการฝึกจะสามารถสะท้อนให้เห็นการใช้รูปแบบพลังงานประเภทต่าง ๆ ของนักกีฬาอย่างเหมาะสม เช่น นักกีฬาใหม่มักจะมีการฝึกซ้อมในระดับความเข้มข้นต่ำถึงปานกลางเป็นหลัก นักกีฬาวัยรุ่นอาจเริ่มการฝึกที่มีความเข้มข้นสูงมากขึ้นเพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพ และนักกีฬาวัยผู้ใหญ่จะมีการฝึกความเข้มข้นสูงที่มีปริมาณและระยะเวลามากกว่าเดิม ถึงกระนั้นไม่ได้หมายความว่านักกีฬารุ่นที่สูงขึ้นมีความสามารถในการฝึกซ้อมมากขึ้นจะต้องการฝึกแบบความเข้มข้นสูงตลอดเวลาเพราะจะทำให้นักกีฬาฟุ้งฟุ้งร่างกายไม่ทันและเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากยิ่งขึ้น โดยในการฝึกซ้อมแต่ละครั้งนั้นมีการแบ่งส่วนแยกย่อยออกไปอีกขั้นหนึ่งผู้ฝึกสอนจะต้องกำหนดความเข้มข้นแต่ละสัดส่วนให้ชัดเจน โดยการกำหนดความเข้มข้นนั้นนิยมวัดจากชีพจร ($220 - \text{age} = \text{Max Hr}$) นักกีฬาในระหว่างการฝึกซ้อมเนื่องจากเป็นวิธีที่รวดเร็วที่สุด นักกีฬาแต่ละคนมีโอกาสที่จะมีจังหวะของชีพจรที่ต่างกันมากแม้ฝึกในโปรแกรมเดียวกันก็ตาม ผู้ฝึกสอนจึงต้องมีการพิจารณาในส่วนนี้ไปรายบุคคลเพื่อให้ได้รูปแบบการฝึกที่เหมาะสมและสามารถพัฒนาตัวนักกีฬาได้จริง

ประเภทของระบบพลังงานที่ใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬาโดยพื้นฐานจะมีการแบ่งระดับความเข้มข้นออกเป็น 3 โซนหลัก ๆ ดังต่อไปนี้

3.1 การฝึกแบบใช้ออกซิเจน (aerobic energy system) เป็นระบบการฝึกพื้นฐานของทุกประเภทกีฬาเพื่อมุ่งเน้นในการสร้างความอดทนให้กับนักกีฬา ซึ่งสามารถทำให้นักกีฬาออกกำลังกายได้เป็นระยะเวลานานขึ้น โดยร่างกายสามารถนำพลังงานได้จากหลายส่วนมารวมตัวกับออกซิเจนเพื่อเป็นพลังงาน เช่น สารกลัยโคเจนมาสันดาปกับออกซิเจนในร่างกายเรียกว่า Oxidative glycolysis หรือ ไขมันมาสันดาปกับออกซิเจนจะเรียกว่า Oxidative lipolysis ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่สามารถนำมาใช้ได้เป็นระยะเวลานานประมาณ 30 – 90 นาที ระดับความเข้มข้นโดยวัดจากชีพจรจะเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 50 – 85% โดยลักษณะการฝึกประเภทนี้จะเป็นสัดส่วนที่มีมากที่สุดในการฝึกซ้อม 1 ครั้ง ซึ่งปริมาณการฝึกโดยรวมจะแปรผันตามอายุและความถนัดเฉพาะทางของนักกีฬาเป็นหลัก

3.2 การฝึกแบบไม่ใช้ออกซิเจนแบบมีแลคติก (anaerobic lactic energy system) เป็นโปรแกรมฝึกซ้อมที่มีความเข้มข้นสูงโดยใช้พลังงานจากกลุ่มแป้งและน้ำตาล

(anaerobic glycolysis) ซึ่งไม่ได้ใช้ออกซิเจนเป็นพลังงานหลักมีระยะเวลาในการใช้งานประมาณ 2 – 3 นาที มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายนักกีฬาเป็นหลักโดยระดับความเข้มข้นที่วัดจากชีพจรจะเฉลี่ยอยู่ที่ 90% ขึ้นไปแต่ไม่ถึง 100% ซึ่งอาจมีการทำซ้ำหลายรอบใน 1 มื้อการฝึก การฝึกในลักษณะนี้จะทำให้กล้ามเนื้อมีกรดแลคติกตกค้างในกล้ามเนื้อมากซึ่งเป็นสาเหตุของความเมื่อยล้า การฝึกประเภทนี้จะเริ่มใช้กับนักกีฬาที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเป็นต้นไปและต้องมีชั่วโมงซ้อมที่สูงในระดับหนึ่ง ปริมาณใน 1 มื้อการฝึกและความถี่ในการฝึกต่อสัปดาห์นั้นจะมีปริมาณที่ไม่มากนักขึ้นอยู่กับอายุและสมรรถภาพของนักกีฬาด้วยส่วนหนึ่งโดยผู้ฝึกสอนต้องดูแลอัตราการฟื้นตัวของนักกีฬาแต่ละคนเป็นหลักสำคัญ

3.3 การฝึกแบบไม่ใช้ออกซิเจนแบบไม่มีแลคติก (anaerobic alactic energy system) เป็นโปรแกรมฝึกที่มีความเข้มข้นสูงที่สุดโดยวัดชีพจรได้ในระดับ 100% แต่ก็มีระยะเวลาในการออกแรงสั้นที่สุดเช่นกันประมาณ 8 – 10 วินาที และเว้นเวลาพักค่อนข้างนานเพื่อไม่ให้เกิดกรดแลคติกตกค้างในกล้ามเนื้อ การฝึกในลักษณะนี้ร่างกายจะดึงพลังงานมาจากฟอสฟาเจน (phosphagen) ซึ่งเป็นหน่วยพลังงานแรกสุดที่ร่างกายนำมาใช้และมีปริมาณที่น้อยมาก สำหรับในโปรแกรมฝึกว่ายน้ำนั้นจะมุ่งเน้นที่การฝึกประสาทที่ใช้ความเร็วแขนและขา หรือเพื่อฝึกการประสานงานกันระหว่างอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายนักกีฬาเป็นหลัก การฝึกชนิดนี้สามารถใช้ได้กับทุกวัยของนักกีฬาเนื่องจากการฝึกที่มีสัดส่วนที่น้อยมากที่สุดเมื่อเทียบกับการฝึกแบบอื่น ๆ แต่ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนก็จำเป็นต้องพิจารณาจากทักษะท่าว่ายน้ำที่พร้อมของนักกีฬาด้วยอีกชั้นหนึ่งก่อนที่จะเริ่มการฝึกที่มุ่งเน้นความเร็ว เพราะอาจจะทำให้นักกีฬาเกิดความสับสนในการใช้ทักษะนั้น ๆ

7. การพัฒนาจิตใจ ความคิด และ อารมณ์ (Mental, Cognitive and Emotional Development)

นอกจากด้านการฝึกซ้อม และการแข่งขันอันเป็นกิจกรรมหลักของนักกีฬาแล้วทางผู้พัฒนาได้สังเกตเห็นความสำคัญของด้านจิตใจ อารมณ์ และความคิดความเข้าใจในตัวของนักกีฬา จึงได้กำหนดกลยุทธ์ในการปรับปรุงและพัฒนาทางด้านจิตวิทยาของนักกีฬาขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ ความคิด และ อารมณ์ ตั้งแต่ปฐมวัยจนถึงวัยรุ่น

7.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิด (Cognitive Theories) ฌอน เพียร์เก็ท (Jean Piaget, 1936) เชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่รู้จักปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบข้างเพื่อปรับตัวตั้งแต่เกิด จากการศึกษาค้นคว้าด้านพัฒนาการสติปัญญาของเด็กตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยรุ่นได้สรุปเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์อยู่ 2 ข้อได้แก่

7.1.1 การจัดและรวบรวม (Organization) การปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้นก่อให้เกิดการจัดการภายในทางความคิดด้านต่าง ๆ เพื่อให้เป็นระบบระเบียบและเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดอย่างสมดุลจากสิ่งเร้าที่ซึมซับเข้ามาอยู่เสมอ

7.1.2 การปรับตัว (Adaptation) เพื่อปรับให้สมดุลกับสภาวะแวดล้อมให้เข้าสู่สภาวะแวดล้อม มีกระบวนการสองขั้นด้วยกัน ได้แก่ (1) assimilation การซึมซับสิ่งที่ปฏิสัมพันธ์ด้วยจนกลายเป็นประสบการณ์เข้าสู่โครงสร้างของสติปัญญา (2) accommodation การปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดของสติปัญญาเดิมให้เข้ากับสิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติมหรือสิ่งใหม่ ๆ

7.2 พัฒนาการด้านทฤษฎีปัญญา 4 ขั้น (Jean Piaget)

7.2.1 ขั้นใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensori-motor period) อายุ 0 - 2 ปี ในวัยแรกเกิดนั้นเด็กจะไม่สามารถใช้สติปัญญาในการคิดกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยตรง จึงทำให้เด็กวัยนี้ยังไม่สามารถพูดหรือแก้ปัญหาใด ๆ ได้ทำให้เบื้องต้นของการรับรู้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับการเคลื่อนไหวและการสัมผัสโดยตรงหรือเรียกว่าการเรียนรู้โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อกลาง (kinesthetics) ในระยะนี้เด็กจะเริ่มมีพัฒนาการด้านการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นหลังจากอายุ 18 เดือนขึ้นไป

7.2.2 ขั้นเริ่มใช้ความคิดความเข้าใจ (Pre-operational period) อายุ 2-7 ปี เด็กวัยนี้จะอยู่ในช่วงก่อนวัยเรียนหรือเด็กปฐมวัย เริ่มมีพัฒนาการของสมองเกี่ยวกับความคิดความเข้าใจมากขึ้นจนเริ่มรับรู้ด้านภาษาได้ สามารถสื่อสารและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นแต่ยังไม่สามารถใช้เหตุผลอย่างลึกซึ้งได้ พัฒนาการในวัยนี้ยังสามารถแยกย่อยได้อีกสองขั้น ได้แก่ (1) preconceptual thought อายุ 2-4 ปี หรือ ขั้นกำหนดความคิดล่วงหน้า เด็กวัยนี้เริ่มมีพัฒนาการด้านการใช้ภาษาที่ดีขึ้น มักใช้ความคิดรวบยอดเป็นหลักในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ยังไม่รู้จักการใช้เหตุผล ชอบจินตนาการ (2) intuitive thought อายุ 4-7 ปี หรือ ขั้นคิดเอาเอง เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านการรับรู้อย่างรวดเร็ว เริ่มรู้จักการใช้เหตุผลเบื้องต้น แต่มักเชื่อในความคิดตัวเองโดยไม่ยอมเปลี่ยนแปลง สำหรับแผนพัฒนา (LTAD) เด็กวัยนี้สามารถเริ่มขั้นแรกของการฝึกได้ (Active Start) เนื่องจากสมองพร้อมต่อการรับรู้พื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหว (motor skills) ในเบื้องต้น

7.2.3 ขั้นใช้ความคิดมีเหตุผลเป็นรูปธรรม (Concrete operational period) อายุ 7-11 ปี เด็กในวัยนี้จะเริ่มมีพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญาอย่างรวดเร็ว เริ่มรู้จักการใช้เหตุผลในแง่ของรูปธรรมมากขึ้น สามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาแก้ปัญหาใหม่ ๆ ได้แต่ก็ยังมีข้อจำกัดที่ต้องเป็นปัญหาที่มองเห็นได้เป็นรูปธรรม การพัฒนาด้านการเรียนรู้ในระดับนี้

สอดคล้องกับแผนพัฒนา (LTAD) ในขั้น 2 (Fundamental) และ ขั้น 3 (Learn to Train) ที่เน้นการฝึกฝนควบคู่ไปกับความคิดความเข้าใจ

7.2.4 ขั้นใช้ความคิดแบบนามธรรม (Formal operational period) อายุ 11-15 ปี เป็นระยะที่สติปัญญาของเด็กจะพัฒนาถึงขีดสุด มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะยิ่งต่าง ๆ ได้ สามารถแก้ปัญหาได้หลากหลายทั้งรูปธรรมและนามธรรม มีความคิดที่สลับซับซ้อนมากขึ้นสามารถคิดได้หลายชั้นหลายขั้นตอน เป็นวัยที่มีความพร้อมสำหรับกับเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ทั้งนี้การเรียนรู้ขั้นนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ปฏิสัมพันธ์ในแง่ที่เป็นประโยชน์และแง่ลบด้วยแผนพัฒนา (LTAD) ตระหนักถึงการฝึกในขั้นที่ 4 (Training to Train) เป็นอย่างมากเนื่องจากนักกีฬาได้เข้าสู่วัยรุ่น (Adolescence) ที่เริ่มมีพัฒนาการทางความคิดมากขึ้น ทำให้มีความคิดเป็นของตัวเองมากขึ้นจนมีการแสดงออกด้านความต้องการต่าง ๆ มากขึ้นตามเฉพาะบุคคล ผู้ฝึกสอนควรระมัดระวังในระหว่างการฝึกซ้อมและเอาใจใส่ด้านจิตใจของนักกีฬาให้มากขึ้นเพื่อลดเหตุการณ์ที่นักกีฬามีความรู้สึกลบกับผู้ฝึกและทัศนคติที่ไม่ดีต่อกีฬา

7.3 ทฤษฎีพัฒนาการด้านจิตสังคม 8 ขั้น (The Eight Stages of Psychosocial Development) แอริคสัน (Erikson, 1993) ได้ศึกษาเกี่ยวกับด้านจิตวิทยาของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามโครงสร้างของร่างกายหรือกล่าวได้ว่าจิตใจของมนุษย์นั้นได้เปลี่ยนแปลงไปตามอายุขัยของตนเอง มุมมองด้านพัฒนาการจิตวิทยาของแอริคสันได้ครอบคลุมทั้งช่วงอายุขัยของคนตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงอายุ 80 ปี และได้แบ่งออกเป็น 8 ช่วงสำคัญตามการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสมองดังต่อไปนี้

7.3.1 ความไว้วางใจกับความไม่ไว้วางใจ (Trust vs. Mistrust) ระยะแรกเกิดไม่เกิน 18 เดือน ในช่วงที่ยังเป็นทารกจะอยู่ในภาวะที่สมองยังไม่มีกระบวนการทางความคิดแต่จะใช้สัญชาตญาณในการกำหนดความรู้สึกพื้นฐานถึงความมั่นคงไว้นั่นเชื่อใจ หรือ ไม่ไว้วางใจนั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เด็กได้สัมผัสโดยตรง

7.3.2 ความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายและสงสัย (Autonomy vs. Shame and Doubt) อายุระหว่าง 18 เดือนถึง 3 ปี เด็กจะเริ่มมีพัฒนาการด้านสมองและสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กวัยนี้สามารถกระทำทักษะใหม่ ๆ ได้ด้วยตนเอง และเริ่มมีความนึกคิดเป็นของตัวเองมากขึ้น ตรงจุดนี้ถ้าได้รับการปฏิบัติที่ถูกต้องจากผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กจะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง กลับกันถ้าแสดงปฏิกิริยาที่ไม่ดีออกมาเด็กจะเกิดความละอายและหวาดระแวงจนเกิดการขาดความมั่นใจในตัวเองในที่สุด

7.3.3 ความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt) อายุระหว่าง 3 – 5 ปี เด็กวัยนี้สมองจะเริ่มมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการ เริ่มรู้จักบทบาททางเพศ เริ่มมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ซึ่งประเด็นนี้เกิดจากการปลุกฝังจากผู้ปกครองหรือครูอันเป็นตัวตัวแปรสำคัญที่จะกำหนดความรู้สึกนึกคิดของเด็กที่จะสามารถแยกแยะว่าสิ่งไหนถูกสิ่งไหนผิดและอะไรควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ

7.3.4 ความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อย (Industry vs. Inferiority) อายุระหว่าง 5 – 13 ปี เป็นวัยที่เด็กเริ่มมีความอยากรู้อยากเห็นสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น มีความต้องการทำสิ่งใหม่ ๆ มากขึ้นตามที่ตัวเองต้องการ เนื่องจากในวัยก่อนหน้านี้มักจะถูกบังคับและควบคุมดูแลจากผู้ใหญ่ พื้นฐานเด็กวัยนี้ต้องการแสดงความคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ต้องการแสดงความสามารถของตนเองว่าไม่ต้อยกว่าผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้นผู้ใหญ่ต้องคอยเป็นผู้ชี้แนะในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อที่เด็กจะเกิดความมุ่งมั่นจนสามารถมั่นใจในความสำเร็จของตัวเองในอนาคตได้

7.3.5 ความเป็นอัตลักษณ์กับความสับสนในบทบาท (Identity vs. Role Confusion) อายุระหว่าง 13 – 21 ปี แรกเริ่มของการเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นของเด็ก พัฒนาการทางสมองของเด็กในวัยนี้ถือว่าได้พัฒนาถึงมาสุดทางแล้ว ทำให้เกิดความคิดที่หลากหลายต่อบทบาทของตนเองในสังคม จนอาจเกิดความสงสัยในตนเอง เริ่มมีการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองว่าตนเองเป็นใครอย่างไรจำดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด ซึ่งในวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในขณะนี้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กในวัยนี้จะค่อยพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นจนสามารถค้นหาอัตลักษณ์ใหม่ในอุดมคติที่เข้ากับบทบาททางสังคมของตนเอง

7.3.6 ความใกล้ชิดกับความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง (Intimacy vs. Isolation) อายุระหว่าง 21 – 39 ปี ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นการดำเนินชีวิตจะได้รับอิสระเพิ่มมากขึ้นจากวัยเด็กเป็นอย่างมาก มีความเข้าใจในตนเองมากขึ้นความรู้สึกของตนเองหรือความต้องการของตนเองในอนาคต บทบาททางสังคม มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมมากขึ้น และสามารถเป็นที่ยอมได้ในสังคมทุกระดับ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ในจุดนี้จะรู้สึกแปลกแยกและเริ่มมีปัญหาจากสังคมของตนเองและครอบครัวทำให้เกิดความขัดแย้งจนไม่สามารถเข้ากับบุคคลรอบข้างได้จนนำมาซึ่งความโดดเดี่ยวอ้างว้าง

7.3.7 การสืบทอดกับการคำนึงถึงแต่ตนเอง (Generativity vs. Stagnation) อายุระหว่าง 40 – 65 ปี ซึ่งเป็นวัยกลางคนที่ส่วนมากจะมีครอบครัวต้องดูแลรับผิดชอบ มีความ

ต้องการมีบุตรไว้เพื่อสืบทอด ถึงกระนั้นวัยนี้ค่อนข้างจะมีอาชีพและการงานที่มั่นคง ทำให้บางครั้งเกิดความต้องการที่ทำอะไรบางอย่างเพื่อส่วนรวมซึ่งเป็นความพึงพอใจอย่างหนึ่งของวัยกลางคน ส่วนคนที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะไม่สามารถสร้างครอบครัว และเป็นคนที่เห็นแก่ตัวมักนึกถึงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก ขาดความรับผิดชอบต่อน้ำที่การงาน และเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้กับชนรุ่นหลัง

7.3.8 ความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิตกับความสิ้นหวัง (Ego Integrity vs. Despair) อายุ 65 ปีขึ้นไป พัฒนาการสุดท้ายของมนุษย์เข้าสู่วัยชราหรือวัยแห่งความเสื่อมถอย ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่แย่ลง ทำให้คนวัยนี้กังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง ถ้าได้รับการพัฒนาที่ถูกต้องเหมาะสมมาตั้งแต่ขั้นแรก ๆ จะมีทัศนคติที่ดี มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถใช้ประสบการณ์ที่สั่งสมมาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น เป็นที่ยอมรับนับถือของชนรุ่นหลัง ในทิศทางตรงกันข้ามผู้ที่เกิดปัญหาตลอดการพัฒนาการจะกลายเป็น ที่ท้อแท้ หมดหวัง วิตกกังวลกับอดีตของตัวเอง ขาดกำลังใจในการสู้กับปัญหาและนำมาซึ่งความทุกข์ในการใช้ชีวิตในวัยชรา

แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวเดิมที่ไม่ได้กำหนดแผนการด้านพัฒนาจิตใจ ครอบคลุมไปตลอดชีวิตของนักกีฬาเนื่องจากพอถึงขั้นตอนสุดท้าย (Active for Life) นักกีฬาเหล่านั้นจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง แต่ในช่วงชั้นเริ่มแรกถึงช่วงระยะที่ 6 (compete to win) ของพัฒนาการด้านจิตใจนั้นมีความสำคัญมากต่อแผนพัฒนานักกีฬาทุกลำดับขั้นตอนจึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่ต้องเฝ้าระวังและคอยสังเกตการเปลี่ยนแปลงของเด็กแต่ละคน

8. การบริหารจัดการเวลา (Periodization)

ผู้ฝึกสอนต้องสามารถจัดตารางแผนการฝึกซ้อมให้เป็นรูปธรรมชัดเจนอิงตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อประสิทธิภาพในการทำงานที่มากขึ้น เพื่อความชัดเจนควรมีการแจกแจงรายละเอียดของตารางฝึกซ้อมเป็น วัน สัปดาห์ เดือน หรือ ตลอดทั้งปี แนวทางการจัดการขึ้นอยู่กับกำหนดการในการแข่งขันที่มีความสำคัญตามจุดประสงค์หลักที่ตั้งเอาไว้ ด้านบริบทของแผนการพัฒนานักกีฬาในระยะยาวนั้นขึ้นอยู่กับระดับขั้น (Stage of Development) ในการฝึกของนักกีฬาในการกำหนดเวลาการฝึกซ้อม

ตาราง 1 ตารางการฝึกซ้อมประจำวันนักกีฬาอายุ 12 ปีขึ้นไป

Date & time	AM			PM			
	6.00	6.30	7.30	16.00	16.30	18.30	18.45
Mon	Stretching	Pool Training		Dryland	Pool Training	Stretching	
Tue			Stretching				
Wed			Dryland				
Thu			Stretching				
Fri			Dryland				
Sat							

ที่มา : ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์. (2561). แผนการฝึกซ้อมว่ายน้ำโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน ประจำปี 2561

ตาราง 2 ตารางการฝึกซ้อมและกำหนดการแข่งขันประจำปีไตรมาสแรก

Week	Mesocycle	Type	Distance per Day	Dryland	Event
1-Jan	1	Adaptation	6500	จ.พ.ศ.	
8-Jan	Adaptation & Endurance	Endurance 1	7000		
15-Jan		Endurance 2	7500		
22-Jan		Endurance 3	7500		
29-Jan	2	Quality	7000	อ.พ.ศ.	
5-Feb	Specific & Race pace	Quality	7000		
12-Feb		Endurance 2	7500		XI Martin's Cup
19-Feb	Quality	7500			
26-Feb	3	Quality	7500	None	
5-Mar	Specific	Sprint	6500		

ตาราง 2 (ต่อ)

Week	Mesocycle	Type	Distance per Day	Dryland	Event
12-Mar	Specific	Sprint	6500	None	
19-Mar		Endurance 3	7500		
26-Mar	Taper	Sprint	6500		
2-Apr		Taper	6000		
8-Apr					

ที่มา : ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์. (2561). แผนการฝึกซ้อมว่ายน้ำโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน ประจำปี 2561

จากตารางที่ 1 ตารางการฝึกซ้อมรายวันต้องบ่งบอกเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ชัดเจนเพื่อให้ทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนมาปฏิบัติหน้าที่และทำการฝึกซ้อมได้ตรงตามที่กำหนดไว้ ด้านเนื้อหาการฝึกจะมีข้อมูลพอสังเขปส่วนรายละเอียดหลักเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่แจ่มแจ้งกับนักกีฬาในขณะฝึกซ้อม กิจกรรมในตารางฝึกประจำวันอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมกับวัยและจุดประสงค์ของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

จากตารางที่ 2 ตารางการฝึกซ้อมประจำปีจะบ่งบอกถึงแผนการซ้อมโดยภาพรวมและวัตถุประสงค์ในการฝึกซ้อมชัดเจนมากขึ้น โดยมีการแนบตารางแข่งขันเข้ามาเปรียบเทียบช่วงเวลาระหว่างตารางการฝึกเพื่อให้การจัดระบบการฝึกซ้อมนั้นสอดคล้องกับการแข่งขัน อีกทั้งยังสามารถกำหนดช่วงความเข้มข้นของการฝึกในแต่ละช่วงเวลา และการสิ่งที่ต้องการพัฒนาออกมาให้ทั้งผู้ฝึกและนักกีฬาเข้าใจซึ่งกันและกันอีกด้วย

9. การวางแผนตารางการแข่งขัน (Calendar Planning for Competition)

กำหนดการแข่งขันในแต่ละปีมีความสำคัญต่อขั้นตอนการพัฒนาของนักกีฬาในทุกระดับชั้น ถึงแม้บางช่วงเวลากการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มขีดความสามารถจะสำคัญว่าการแข่งขันก็ตาม แต่ถ้านักกีฬาได้พัฒนาทักษะที่จำเป็นได้ครบถ้วนแล้ว ผู้ฝึกสอนอาจมีการพิจารณาเปลี่ยน

แผนการแข่งขันตามสมควร แนวทางการวางแผนการแข่งขันควรมีข้อพิจารณาที่สำคัญต่อไปนี้
 (1) ควรกำหนดความถี่ของการแข่งขันให้เหมาะสมกับความยาวของฤดูกาลและสอดคล้องต่อแผนพัฒนาทุกขั้นตอน (2) ระดับในการแข่งขันควรเหมาะสมกับพัฒนาการด้าน เทคนิค กลยุทธ์ และจิตใจของนักกีฬาเป็นสำคัญ (3) ผู้ฝึกสอนควรเลือกตารางการแข่งขันให้ตรงตามจุดที่ต้องการจะพัฒนา

ตาราง 3 แผนการแข่งขันประจำปี พ.ศ. 2561

ลำดับ	รายการแข่งขัน	วันแข่งขัน	H	M	S
1	Bangkok Swim ประจำปี 2561	6 feb	/		
2	Swimming Championship XVI Martin's Cup	4 mar		/	
3	พื้ทยาไอเฟน ประจำปี 2561	10 mar			/
4	ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (สระ50)	6 apr	/	/	
5	The Mall Swimming championship นครราชสีมา	12/ may			
6	25th The Mall Swimming Cup 2018 งามวงศ์วาน	16 jun			/
7	งานเกษตรกำแพงแสน ประจำปี 2561	23 jun			
8	วันสถาปนามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประจำปี 2561	23 jun			
9	กีฬานักเรียนระเบียบการว่ายน้ำส่วนกลาง	25 jun	/	/	/
10	ภูติอนันต์ แชมเปียนชิพ ครั้งที่ 19	7 jul			
11	ว่ายน้ำด้านยาเสพติดภูมิภาคบุรีรัมย์ครั้งที่ 24	14 jul			
12	กีฬานักเรียนกองทัพอากาศ ประจำปี 2561	28 jul	/	/	/
13	เทอดพระเกียรติรว.เตรียมทหารแชมเปียนชิพ ครั้งที่ 17	4 aug			
14	ชิงแชมป์ประเทศไทย ภาคกรุงเทพมหานคร	11 aug			
15	อบจ.นนทบุรี จังหวัดนนทบุรี	18 aug			
16	ACS SWIMMING Champion Ship ครั้งที่ 2	25 aug			
17	บอสโกพิทักษ์ แชมเปียนชิพ	25 aug		/	/
18	อบจ.พิจิตรสมาคมกีฬาจังหวัดพิจิตรแชมเปียนชิพ	25 aug			
19	สาธิตบางนา แชมป์เปียนชิพ ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561	1 sep			
20	ว่ายน้ำ ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (ภาคกลาง 1)	7 sep			

ตาราง 3 (ต่อ)

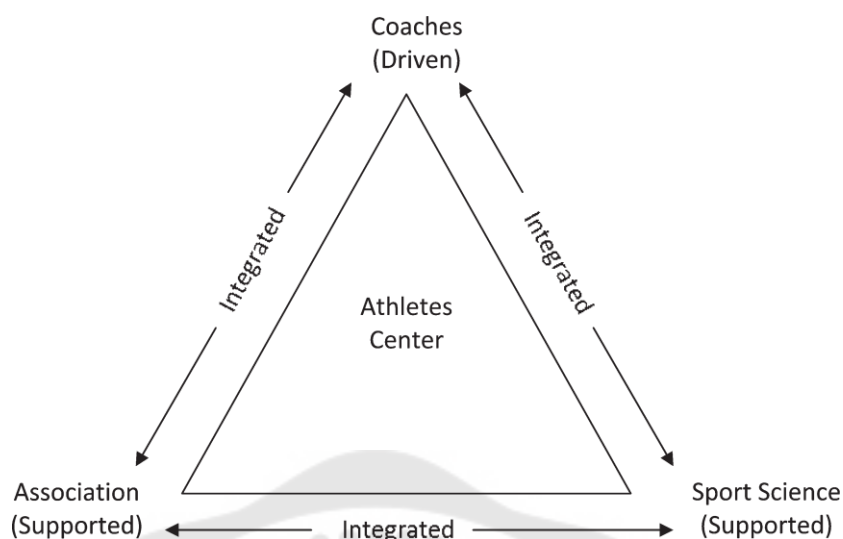
ลำดับ	รายการแข่งขัน	วันแข่งขัน	H	M	S
21	ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (สระ 25 เมตร)	5 oct	/		
22	ACT Swimming Championship ครั้งที่ 10	13 oct			
23	มหาวิทยาลัยรังสิต แชมป์เปียนชิพ ครั้งที่ 9	20 oct			
24	26th The Mall Swimming Cup 2018 งามวงศ์วาน	3 nov		/	
25	ACEP Swimming Championship 2018 ครั้งที่ 3	17 nov			/
26	ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (ภาคกลาง 2)	14 dec	/		

ที่มา : ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์. (2561). แผนการฝึกซ้อมว่ายน้ำโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน ประจำปี 2561

จากตารางที่ 3 การแข่งขันจำเป็นต้องมีการแยกรายการแข่งขันระหว่างเด็กแต่ละรุ่นอายุเพื่อให้มีความเหมาะสมกับวัยของนักกีฬา โดย H หมายถึงรุ่นใหญ่ M รุ่นกลาง และ S รุ่นเล็ก ตามลำดับ เนื่องจากระดับความยากของรายการแข่งขันในเด็กโดยอ้อมสูงกว่ารุ่นที่ต่ำลงมา และโปรแกรมการฝึกซ้อมเด็กแต่ละรุ่นอายุย่อมมีความแตกต่างกัน กำหนดการของรายการแข่งขันมีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้อยู่ตลอดเวลาผู้ฝึกจำเป็นต้องปรับโปรแกรมฝึกให้เหมาะสมตามสมควร

10. การจัดการระบบและบูรณาการหน่วยงานต่าง ๆ (System Alignment and Integration)

เนื่องจากการขับเคลื่อนแผนพัฒนานี้จำเป็นต้องการความร่วมมือจากหลายภาคส่วนในการสนับสนุนการทำงานของโค้ชสอนให้เป็นไปอย่างราบรื่น ตามที่ระบุไว้ก่อนหน้านี้ในการจัดแนวกลยุทธ์การพัฒนานักกีฬาในระยะยาวให้เป็นแผนยุทธศาสตร์ของหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับกีฬาว่ายน้ำของแคนาดา (Swimming Canada) การผลักดันแผนกลยุทธ์นี้เป็นหน้าที่หลักที่องค์กรกีฬาตั้งแต่ระดับชาติลงไปยังส่วนท้องถิ่น แผนพัฒนา (LTAD) นี้จะเป็นเครื่องมือสำหรับการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานร่วมกันจากหลายภาคส่วน และสามารถบูรณาการทุกภาคส่วนกันอย่างราบรื่น เนื่องจากแผนพัฒนา (LTAD) ถูกออกแบบมาเพื่อเฉพาะประเภทกีฬาจึงควรมีการตรวจวัดมาตรฐานในระดับสากล ทั้งด้านกีฬาเฉพาะทางและวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างต่อเนื่อง



ภาพประกอบ 6 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในการสร้างและพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำ

ที่มา : (พรพจน์ & ศักดิ์ชัย, 2555). วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

จากภาพแสดงให้เห็นถึงผู้ที่มีหน้าขับเคลื่อนแผนพัฒนาของนักกีฬาโดยตรงและการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดร.ศักดิ์ชัย พิทักษ์วงศ์ และ อ.พรพจน์ ไชยนอก ได้พูดถึงแนวทางการพัฒนานักกีฬาในระยะยาวโดยมี 3 เสาหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาโดยมีนักกีฬาเป็นศูนย์กลางซึ่งได้แนะแนวทางของบทบาทแต่ละส่วนดังต่อไปนี้

1. สมาคมกีฬา (Association) สำหรับในประเทศไทยวงการว่ายน้ำว่ายอยู่ภายใต้การบริหารจัดการของ สมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Thailand Amateur Swimming Association, TASA) เป็นองค์กรหลักในการจัดการบริหารและกำหนดนโยบายต่าง ๆ ให้กับวงการกีฬาว่ายน้ำโดยตรง

บทบาทหน้าที่

1.1 การจัดสรรงบประมาณจากรัฐ การสนับสนุนของสมาคมด้านการอำนวยความสะดวกในหลาย ๆ เรื่องนั้นช่วยให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือ บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนานักกีฬานั้นสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นโดยผ่านการช่วยเหลือทั้งทางตรงและทางอ้อมจากการดำเนินการต่าง ๆ ของสมาคมกีฬา การจัดสรรงบประมาณที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมนั้นจึงส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของวงการกีฬาโดยภาพรวม อีกทั้งการสนับสนุนที่ดีของรัฐและสมาคม มีผลต่อภาพลักษณ์โดยรวมของสมาคมกีฬานั้น ๆ เป็นอย่างมาก เนื่องจาก

บุคคลภายนอกจะมองเห็นความเอาใจใส่ของรัฐและสมาคมต่อประเภทกีฬานั้น ๆ ว่ามีมากน้อยเพียงใดซึ่งส่งผลต่อความนิยมของกีฬาประเภทนั้น ๆ ทำให้ทั้งภาคธุรกิจและภาคประชาชนมีแนวโน้มในการตัดสินใจที่จะเข้ามาสนับสนุน หรือ มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้นตามความน่าสนใจของแต่ละภาคส่วนในบทบาทต่าง ๆ กีฬาที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสมาคมเป็นอย่างดีย่อมมีภาพลักษณ์เป็นที่น่าสนใจมากกว่ากีฬาที่ไม่ค่อยได้รับการดูแลอย่างแน่นอน

1.2 การพัฒนาด้านบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในวงการว่ายน้ำ การจะมีนักกีฬาที่มีคุณภาพนั้นจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาอย่างเต็มที่ได้ อาทิ เช่น ผู้ฝึกสอน กรรมการ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ล้วนมีอิทธิพลต่อการผลักดันนักกีฬาไปสู่ความสำเร็จไม่มากก็น้อย การมุ่งพัฒนาองค์ความรู้ของบุคลากรเหล่านี้ให้ก้าวทันยุคสมัยอยู่เสมอเป็นส่วนที่สำคัญในการพัฒนางานการกีฬาโดยรวมอย่างต่อเนื่อง ให้สามารถก้าวทัดเทียมกับนานาชาติประเทศได้ในอนาคต

1.3 การจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการพัฒนาหรือวัดทักษะนักกีฬา ในยุคสมัยที่วิทยาศาสตร์การกีฬากำลังเฟื่องฟู เทคโนโลยีจำนวนมากที่ถูกคิดค้นเข้ามาเพื่อใช้พัฒนางานการกีฬาแต่ละประเภท ซึ่งแต่ละชนิดกีฬาก็มีความต้องการในอุปกรณ์หรือเทคโนโลยีที่แตกต่างกันออกไป การจัดหาอุปกรณ์ที่เป็นประโยชน์ทั้งในด้านการพัฒนาตัวนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือ อุปกรณ์ที่สามารถวัดค่าความสามารถของนักกีฬาได้อย่างแม่นยำนั้น ล้วนส่งผลในการผลิตนักกีฬาที่มีคุณภาพเข้าสู่สนามแข่งขันในระดับนานาชาติอย่างมาก

1.4 การอำนวยความสะดวกการแข่งขันที่มีมาตรฐาน ส่วนที่สำคัญในการวัดคุณภาพของนักกีฬาที่สามารถเห็นเป็นรูปธรรมมากที่สุดก็คือสถิติการแข่งขัน ซึ่งสนามแข่งขันในประเทศบางการแข่งขันนั้นยังเป็นขั้นตอนในการคัดเลือกนักกีฬาเข้าสู่สนามในระดับนานาชาติอีกด้วย การสร้างการแข่งขันภายในประเทศให้มีมาตรฐานเป็นหลักสากลนั้น เป็นหน้าที่สำคัญที่สมาคมกีฬาสามารถเข้ามาควบคุมดูแลได้โดยตรงเพื่อให้มั่นใจว่านักกีฬาทุกคนจะได้รับประสบการณ์ความรู้ด้านการแข่งขันที่ถูกต้อง และการจัดการแข่งขันนั้นมีมาตรฐานที่เพียงพอไม่สร้างอุปสรรคต่าง ๆ ให้กับนักกีฬาระหว่างการแข่งขันจนเป็นสาเหตุทำให้นักกีฬานั้นไม่สามารถแสดงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่

1.5 การคัดสรรนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันในระดับสูง ในการแข่งขันแต่ละครั้งนั้นเมื่ออยู่หลายประเภทการแข่งขันที่มีการคัดเลือกนักกีฬาในระดับท้องถิ่น หรือ ส่วนย่อยต่าง ๆ เพื่อคัดสรรนักกีฬาที่มีความสามารถที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อมุ่งสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น มีตั้งแต่การคัดเลือกภายในท้องถิ่นสู่ระดับทั่วประเทศจนถึงการคัดเลือกเข้าสู่ในระดับ

นานาชาติ สมาคมจึงมีมาตรการในการคัดเลือกนักกีฬาที่มีความสามารถเหมาะสมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันที่ต้องการ การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเงื่อนไขหรือ เกณฑ์ในการคัดเลือกอย่างชัดเจน และเป็นที่ยอมรับกันใวงกว้าง จะช่วยสร้างแรงผลักดันให้กับนักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องเร่งพัฒนาตัวเองเพื่อเข้าแข่งขันกันทำให้สามารถยกระดับคุณภาพนักกีฬาที่ได้รับคัดเลือกมากขึ้นอีกด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าท้องถิ่นไหนมีการแข่งขันกันใปริมาณน้อยคุณภาพของนักกีฬาในภาคส่วนนั้น ๆ ก็จะลดหลั่นลงมา

2. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา (Sport Science and Technology) สำหรับนักวิทยาศาสตร์การกีฬานั้นที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมการพัฒนาด้านกีฬาโดยเฉพาะ จะไม่ได้มีบทบาทกับนักกีฬาโดยตรงแต่จะมีการทำงานสนับสนุนผ่านเจ้าหน้าที่ของสมาคม หรือ ผู้ฝึกสอนในระดับสูงเพื่อตอบสนองตามความต้องการแต่ละส่วนในการพัฒนานักกีฬา (supported) และ แสวงหาความจริงในส่วนที่ทางผู้ฝึกสอนไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างประจักษ์ชัดเจน ในส่วนของเทคโนโลยีการกีฬานั้นจะมีส่วนช่วยเหลือในการฝึกซ้อมด้านต่าง ๆ ของผู้ฝึกสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อาทิเช่น สายรัดหน้าอกที่สามารถวัดชีพจรนักกีฬาขณะกำลังฝึกซ้อมอยู่ ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถเห็นค่าการทำงานของหัวใจนักกีฬาในเวลาปฏิบัติจริงได้ (Real Time) ซึ่งช่วยลดความคาดเคลื่อนในการวัดชีพจรขณะพักด้วยตัวนักกีฬาเอง หรือ เครื่องเสริมสร้างความแข็งแรงเฉพาะส่วนที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อของนักกีฬาว่ายน้ำโดยตรงอย่าง วาซา (Vasa Trainer) ที่นิยมใช้กันมาอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้ยังมีเทคโนโลยีอีกหลายประเภทที่สามารถช่วยส่งเสริมการฝึกซ้อมของนักกีฬา ซึ่งเป็นหน้าที่ของนักวิทยาศาสตร์และผู้ฝึกสอนที่ต้องร่วมมือกันในการสรรหาสิ่งเหล่านี้มาใช้ในการพัฒนานักกีฬา

บทบาทและหน้าที่

2.1 ช่วยพิสูจน์แนวทางหรือทฤษฎีการฝึก การฝึกสอนในหลาย ๆ รูปแบบที่ทดลองใช้ในสมัยก่อนมักใช้จากการสังเกตผลลัพธ์ที่ได้มาซึ่งทางผู้ฝึกสอนเองไม่สามารถจำกัดตัวแปรต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน ซึ่งความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยทำให้สามารถสรุปผลของโปรแกรมฝึกซ้อมได้อย่างเป็นรูปธรรมและสามารถพิสูจน์ผลลัพธ์ได้อย่างเป็นประจักษ์ชัดเจน ผู้ฝึกสอนสามารถนำทฤษฎีการฝึกไปใช้ได้บริบทอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ย่นระยะเวลาในการลองผิดลองถูกกับการฝึกซ้อมนักกีฬาได้มากขึ้น

2.2 สร้างเทคโนโลยีที่ช่วยในการฝึกซ้อม การออกแบบเครื่องมือและเทคโนโลยีที่ช่วยในการฝึกซ้อมนักกีฬามีส่วนสำคัญอย่างมากในการพัฒนานักกีฬาในยุคปัจจุบัน เนื่องจากกีฬาแต่ละประเภทยังมีความต้องการพัฒนาทางด้านทักษะและสมรรถภาพในรูปแบบที่

แตกต่างกันออกไป ซึ่งจากความก้าวหน้าในเทคโนโลยีนั้นทำให้อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้พัฒนานักกีฬา มีประสิทธิภาพในการเจาะจงเฉพาะส่วนที่ต้องการฝึกของนักกีฬามากยิ่งขึ้นกว่าแต่ก่อน การที่สามารถเลือกอำนวยความสะดวกที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับนักกีฬานั้นย่อมสามารถสร้าง นักกีฬาที่มีความสามารถสูงขึ้นมาได้ในอนาคต

2.3 ตรวจสอบสมรรถภาพของนักกีฬา เดิมทีความสามารถของนักกีฬาเป็นเรื่องที่มีปัจจัยหลายอย่างเข้ามามีส่วนร่วมถึงจะก่อเกิดผลลัพธ์ออกมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง การวัดสมรรถภาพทางร่างกายของนักกีฬาถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถวัดค่าออกมาได้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนมากที่สุด ซึ่งค่าที่วัดได้ในส่วนนี้สามารถบ่งบอกถึงสภาวะร่างกายความพร้อมของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี ว่ามีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไรเพื่อที่จะสามารถวางแผนและพัฒนาได้ถูกต้องตามความเหมาะสมต่อไป

2.4 วางแผนทางโภชนาการของนักกีฬา การที่นักกีฬาจะสามารถฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นอย่างยิ่งในการที่ต้องรับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน ในยุคปัจจุบันจะเห็นได้ชัดว่ามีการแจกแจงสารอาหารในอาหารแต่ละประเภทได้ชัดเจนมากขึ้น ทำให้นักโภชนาการสามารถเลือกอาหารที่เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคลได้มากขึ้น ข้อสำคัญอีกประการหนึ่งอาหารยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและสุขภาพของนักกีฬาในระยะยาวอีกด้วย

2.5 ประเมินสภาพความพร้อมทางด้านจิตใจ ด้านจิตวิทยาเฉพาะทางของนักกีฬาในแต่ละบุคคลอาจจะไม่ใช่เรื่องใหม่แต่อย่างใด แต่ในประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านกีฬามักจะมีผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคอยให้คำแนะนำและคอยประเมินสภาพจิตใจของนักกีฬาทั้งในขณะที่อยู่ในช่วงเก็บตัวการฝึกซ้อม และโดยเฉพาะช่วงใกล้เข้าแข่งขันในรายการที่สำคัญ ความพร้อมของสภาพจิตใจเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อประสิทธิภาพการแข่งขันเป็นอย่างมาก ซึ่งในส่วนนี้บางครั้งผู้ฝึกสอนเองก็จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องพวกนี้ในระดับหนึ่งเพื่อที่จะสามารถสร้างสภาวะความพร้อมจิตใจให้กับนักกีฬาได้ในทุกสถานการณ์เช่นกัน

3. ผู้ฝึกสอน (Coach) ผู้ฝึกสอนเป็นส่วนการทำงานที่เข้าใกล้ชิดกับนักกีฬามากที่สุดและเป็นตำแหน่งหน้าที่ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของนักกีฬาโดยตรงเสมือนครูผู้คอยสั่งสอนอบรมลูกศิษย์ โดยความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนนั้นจะมีผลต่อคุณภาพในการถ่ายทอดผ่านการจัดการวางแผนพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ รวมไปถึงการกำหนดวิถีชีวิตในการเล่นกีฬา (Lifestyle) ตลอดชีวิตการเป็นนักกีฬาวัยน้ำของพวกเขาคงจะกลายเป็นนักกีฬาที่มีคุณลักษณะ

อย่างไรในอนาคตเลยก็ได้ ซึ่งการมีผู้ฝึกสอนที่มีคุณภาพนั้นย่อมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่ นักกีฬาในอนาคต

บทบาทและหน้าที่

3.1 วางแผนการฝึกซ้อมและแผนการแข่งขัน แนวทางและแผนการฝึกซ้อม นั้นเป็นกิจกรรมหลัก ๆ ที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องกระทำอยู่เป็นประจำ เพราะการฝึกซ้อมนั้นเป็น การพัฒนาสมรรถภาพร่างกายนักกีฬาโดยตรง ฉะนั้นผู้ที่วางแผนและตั้งจุดมุ่งหมายในการ ฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาในเบื้องต้นก็คือผู้ฝึกสอนนั่นเอง การแข่งขันในแต่ละครั้งจึงสามารถประเมิน คุณภาพของแผนการฝึกซ้อมและตัวนักกีฬาเพื่อนำไปต่อยอด หรือ สามารถปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ต่อไป ขั้นตอนนี้จึงเป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนานักกีฬาอย่างมาก ถ้าเป้าหมายการฝึกไม่ชัดเจนก็อาจทำให้ประสิทธิภาพในการซ้อมของนักกีฬาลดลงหรืออาจ พัฒนาได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในเบื้องต้น

3.2 กำหนดกลยุทธ์การแข่งขัน ในการแข่งขันหนึ่งมักมีตัวแปรที่หลากหลาย และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันไม่มากก็น้อย สิ่งเหล่านี้มีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันของ นักกีฬา ซึ่งในที่นี่ประสิทธิภาพของนักกีฬาแต่ละคนมีมากน้อยไม่เท่ากันและมีความถนัดไม่ เหมือนกันไปเสียทั้งหมด จึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่ต้องทำการวางแผนและกำหนดกลยุทธ์ ต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น ๆ เพื่อเติมเต็มช่องโหว่ในส่วนนี้ของนักกีฬาให้เกิดอุปสรรคหรือ ข้อผิดพลาดออกมาน้อยที่สุดเท่าที่สามารถกระทำได้

3.3 พัฒนาองค์ความรู้ตนเองและนักกีฬา การพัฒนาองค์ความรู้นั้นควรทำ ควบคู่ไปทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอน การที่มีคนใดคนหนึ่งในส่วนนี้ไม่ได้รับความรู้ที่ถูกต้องหรือทันต่อ ยุคต่อสมัยย่อมทำให้การฝึกสอนระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนเป็นไปด้วยความยากลำบาก โดยเฉพาะนักกีฬาที่ไม่สามารถทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้ฝึกสอนนั้นสื่อออกมาได้ หรือสามารถ กระทำตามได้แต่เป็นความรู้ที่ล้าสมัยหรือไม่ถูกต้องแล้วนั้น ย่อมส่งผลกระทบต่อทักษะ ความสามารถอื่น ๆ ของนักกีฬาในระยะยาวทำให้นักกีฬาขาดปัจจัยในการเอาชนะคู่แข่งของเขา ในอนาคตอย่างแน่นอน

3.4 บันทึกพัฒนาการของนักกีฬา กีฬาบางประเภทอย่างกีฬาว่ายน้ำนั้นเป็น การแข่งขันประเภทบุคคลเป็นหลัก ฉะนั้นความเป็นปัจเจกของบุคคลจะสูงกว่ากีฬาประเภททีม ทำให้มาตรฐานของนักกีฬาแต่ละคนไม่เท่ากันรวมถึงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อการจัดความ เหมาะสมในการฝึกของผู้ฝึกสอน การจะหาค่าที่เหมาะสมในการฝึกที่มีประสิทธิภาพนั้นผู้ฝึกสอน จำเป็นต้องการข้อมูลพัฒนาการของเด็กแต่ละคนอย่างต่อเนื่อง เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับ

นักกีฬาแต่ละคนผู้ฝึกสอนต้องมีความรับผิดชอบในส่วนนี้อย่างเคร่งครัด อีกทั้งการที่แสดงให้นักกีฬาเห็นพัฒนาการของตนเองยังสามารถเสริมสร้างกำลังใจให้กับนักกีฬาอีกด้วย

3.5 เสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้กับนักกีฬา แนวทางการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว(LTAD) นั้นนอกจากการพัฒนาความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาแล้ว ยังได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาด้านคุณลักษณะนิสัยที่ดีของนักกีฬา อาทิ เช่น การปลูกฝังด้านความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ความมีวินัย ความขยัน ความพยายาม อดทน มีน้ำใจนักกีฬา รวมไปถึงความกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้ในการพัฒนาตนเองอีกด้วย ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีมาตรการในการพัฒนา ทักษะคิด และ เจตคติ ของนักกีฬาที่มีต่อการเล่นกีฬาโดยภาพรวมเพื่อให้ได้นักกีฬาที่มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการเข้าร่วมสังคม

3.6 ตอบสนองต่อนโยบายต่าง ๆ ของสมาคม โดยปกติสมาคมกีฬาจะมีการประสานงานระหว่างสโมสรเพื่อแจ้งข่าวสารหรือข้อปฏิบัติและกำหนดการต่าง ๆ ที่ควรทราบรวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอนและนักกีฬา โดยผู้ฝึกสอนควรให้ความร่วมมือตามความเหมาะสมกับความต้องการทางภาพรวมของสโมสร โดยเล็งเห็นต่อประโยชน์กับนักกีฬาและผู้ร่วมงานของตนเองเป็นหลักสำคัญ

4. นักกีฬา (Athletes) ส่วนสุดท้ายและเป็นส่วนสำคัญที่สุดขององค์ประกอบทั้งหมดกล่าวคือถ้าไม่มีนักกีฬาองค์ประกอบส่วนอื่นก็ไม่สามารถดำเนินการใด ๆ ได้เลย ฉะนั้นนักกีฬาจึงเป็นตัวแปรสำคัญของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมาในระยะยาวผ่านปัจจัยการสนับสนุนหลายภาคส่วนที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ ความร่วมมือร่วมแรงของนักกีฬาจึงเป็นส่วนสำคัญสำหรับแผนพัฒนาทุก ๆ ส่วนที่กล่าวไว้ข้างต้น

บทบาทและหน้าที่

4.1 ให้ความร่วมมือและเชื่อฟังผู้ฝึกสอน นักกีฬากับผู้ฝึกสอนเป็นส่วนที่มีปฏิสัมพันธ์กันมากที่สุดในกระบวนการพัฒนา ความร่วมมือร่วมใจจากนักกีฬานั้นสำคัญต่อผู้ฝึกสอนมากเนื่องจากเทคนิคการฝึกสอนต่าง ๆ จะไม่สามารถสัมฤทธิ์ผลได้ถ้าปราศจากการตอบสนองที่ดีจากนักกีฬา การเชื่อฟังคำสั่งแนะของผู้ฝึกสอนนั้นเป็นก้าวแรกของการฝึกฝนที่ราบรื่น อย่างไรก็ตามในยุคของการเรียนรู้สมัยใหม่นั้นนักกีฬาเองมีบทบาทในการแสดงความคิดเห็นของตนเองให้ผู้ฝึกสอนรับฟังมากขึ้น การสื่อสารระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนทั้งสองฝั่งเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาศักยภาพในตัวนักกีฬาคนนั้นอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะฉะนั้นตัวนักกีฬาเองควรหัดคิดวิเคราะห์และทำความเข้าใจกับสิ่งที่กำลังฝึกและเข้าใจต่อตัวเองมากขึ้น เพื่อที่จะสร้างการสื่อสารที่ดีระหว่างกันและกันได้

4.2 รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ความรับผิดชอบต่อหน้าที่เดิมที่เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการปฏิบัติการใด ๆ ทุกขั้นตอนอยู่แล้ว ถ้านักกีฬาที่ต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิตของการเป็นนักกีฬาแล้วนั้น การรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนอาจคอยเน้นย้ำอยู่ตลอดเวลา แต่การให้คุณค่าและความสำคัญต่อสิ่งที่ต้องรับผิดชอบนั้น เป็นส่วนที่นักกีฬาต้องใส่ใจตัดสินใจเพื่อตัดสินใจกระทำลงด้วยตนเองทั้งสิ้น

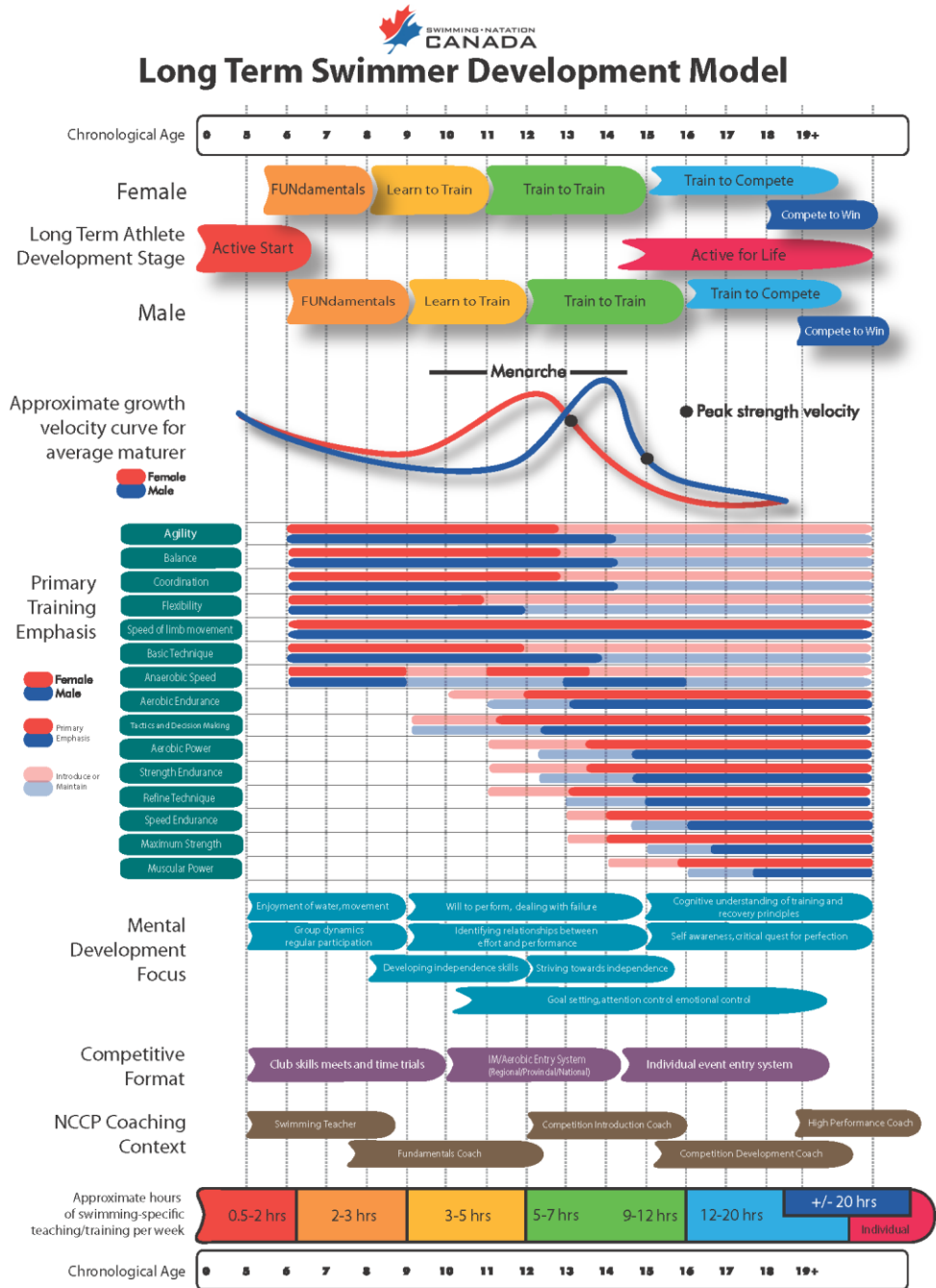
4.3 รู้จักแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเอง เดิมทีการพัฒนา นักกีฬาเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนโดยตรง แต่ในทิศทางตรงกันข้ามนักกีฬาที่มีความมุ่งมั่นในเป้าหมายตนเองควรมีความสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ด้วยตนเอง โดยสามารถนำความรู้ที่ได้นั้นมาปรึกษากับผู้ฝึกสอนตนเองนักกีฬาจะสามารถทำความเข้าใจกับความรู้ใหม่ได้ดีกว่าการลองกระทำด้วยตนเองเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความผิดพลาดในการฝึกซ้อมและทำให้ขาดความเข้าใจกันระหว่างตัวนักกีฬาและผู้ฝึกสอนก็เป็นได้

4.4 ตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง นักกีฬาจะขาดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมถ้าขาดเป้าหมายที่ตนเองต้องการจริง ๆ เพราะโดยมากผู้ฝึกสอนจะมีเป้าหมายในการพัฒนานักกีฬาไปสู่ชัยชนะในการแข่งขันอยู่แล้ว ตัวนักกีฬาเองไม่จำเป็นต้องมีมุมมองของเป้าหมายเหมือนกับผู้ฝึกสอนตนเองเพียงอย่างเดียว แต่การสร้างเป้าหมายในแง่มุมมองของตนเองขึ้นจะเป็นการให้คุณค่ากับตนเองมากกว่าการทำเป้าหมายตามที่คุณฝึกสอนแนะนำเพียงอย่างเดียว อีกทั้งเป้าหมายนั้นสามารถวางได้หลายระยะเวลา การทำให้เป้าหมายสำเร็จตามระยะเวลานั้นถือว่าการสร้างความท้าทายให้กับตนเองและลดความเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อมประจำวันได้อีกด้วย

11. การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Continuous Improvement)

แนวคิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องได้แทรกซึมลงไปแผนพัฒนา (LTAD) ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากปรัชญาแนวคิดการพัฒนาระบบอุตสาหกรรมของประเทศญี่ปุ่นที่เรียกว่า ไคเซน (Kaizen) ซึ่งเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้ ค่านิยม สังคม ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาอยู่เสมอทำให้แผนพัฒนานี้ตอบสนองต่อนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์ที่ถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อพัฒนากีฬาแต่ละประเภทอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งเกิดจากค่านิยมว่าพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกระบวนการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ฉะนั้นจึงสามารถมั่นใจได้ว่าแผนพัฒนานี้คือสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงสะท้อนถึงแง่มุมที่เกิดขึ้นใหม่ทั้งด้านการเล่นกีฬา พลศึกษา ตลอดจนกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ก็สามารถที่จะจัดแผนการที่เหมาะสมต่อทุกกิจกรรมได้กับทุกเพศทุกวัย

ขั้นตอนการพัฒนาว่ายน้ำ 7 ช่วงอายุ (Stage of Development)



Published June 2011

ภาพประกอบ 7 กราฟแสดงถึงภาพรวมในการพัฒนานักกีฬาในแต่ละช่วงอายุ

ที่มา: Swimming Canada. (2011). Long Term Swimmer Development Model

1. เริ่มต้นการเคลื่อนไหว (Phase 1 Active Start)

เรียนรู้พื้นฐานการเคลื่อนไหวและเชื่อมโยงไปกับการเล่นเกมต่าง ๆ สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับช่วงระยะเริ่มต้นนั้นคือ ความปลอดภัยของเด็กขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ ควรมีการเตรียมอุปกรณ์และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และ เด็กทุกคนสามารถเข้าถึงได้ ในช่วงเริ่มต้นของแนวทางการสร้างพื้นฐานทางร่างกายให้เด็กในวัยนี้ จะเริ่มตั้งแต่เด็กที่อยู่ในวัยกำลังหัดเดินไปจนถึงเด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 0-6 ขวบ) โดยจะมุ่งเน้นไปในส่วนของ การพัฒนาการทำงานของสมอง (brain function) การประสานงาน (coordination) การเข้าสังคม (social skills) ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นต้น (gross motor skills) อารมณ์ (emotion) ความเป็นผู้นำ (leadership) และจินตนาการ (imagination) ความเหมาะสมของระยะเวลาถูกกำหนดไว้ว่าเด็กควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อวันสำหรับเด็กวัยหัดเดิน และ 60 นาที ต่อวัน สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน พวกเขาไม่ควรนั่งอยู่เฉย ๆ นานเกิน 60 นาที ยกเว้นเวลานอนหลับเท่านั้น และควรทำให้การออกกำลังกายนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเด็ก โดยผู้ปกครองอาจจะเป็นผู้ดูแลและคอยสังเกตเด็กด้วยตัวเองว่ามีลักษณะการเคลื่อนไหวที่มีการพัฒนาและซับซ้อนมากขึ้น เช่น การวิ่ง การกระโดด การกลิ้งตัว การหมุนตัว การเตะ การขว้างปาสิ่งของ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นรากฐานที่สำคัญในการเคลื่อนไหวร่างกายที่ซับซ้อนขึ้นสำหรับการออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ของพวกเขาในอนาคต รูปแบบกิจกรรมไม่จำเป็นต้องใช้โปรแกรมฝึกใด ๆ ที่เป็นรูปธรรมมากนักแต่ต้องการส่งเสริมเน้นให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบ มีความสนุกสนานและท้าทายอีกทั้งยังเป็นการสร้างความมั่นใจในตัวเองอีกด้วย ในกรณีถ้ามีเด็กบางคนที่มีทักษะด้อยกว่าจนไม่สามารถแข่งขันกับเพื่อนได้ก็จำเป็นต้องเน้นการมีส่วนร่วมไปกับกิจกรรมมากกว่าการหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมการเล่นกับเด็กอื่น กิจกรรมที่ใช้ควรมีความเป็นกลางเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กทุกคนได้รับการเอาใจใส่อย่างเท่ากันให้คุณค่าและได้รับการส่งเสริมอย่างเท่าเทียม

2. เสริมสร้างพื้นฐาน (Phase 2 Fundamental)

เรียนรู้ร่างกายตนเองและนำไปสู่กีฬาที่ต้องการ ในระยะที่ 2 นั้น จะเริ่มมีการแบ่งแยกช่วงระหว่างอายุระหว่าง เพศ ชาย และ หญิง เนื่องจากเด็กเริ่มมีความแตกต่างทางด้านการเจริญเติบโตโดยอายุผู้ชายอยู่ระหว่าง 6-9 ปี และผู้หญิง อายุ 5-8 ปี สิ่งสำคัญในช่วงนี้จะเริ่มมุ่งเน้นด้านทักษะความคล่องตัวแบบพื้นฐาน (basic movement skills agility) การสร้างความสมดุลให้ร่างกาย (balance) การประสานงาน (coordination) การวิ่ง (running) การขว้างปา (throwing) การกระโดดจับ (jumping and catching) ส่วนด้านทักษะในน้ำนั้นยังคงเน้นความปลอดภัยเป็นหลักสำคัญ และมีการเพิ่มเติมในส่วนทักษะการเคลื่อนไหวที่ในน้ำด้วยความเร็วระยะสั้น ๆ (short speed) ผ่านการฝึกฝนความคล่องแคล่วว่องไว ส่วนด้านความแข็งแรงของร่างกายนั้น

เด็กจะใช้น้ำหนักของร่างกายตนเองในการฝึกฝนผ่านกิจกรรมต่าง ๆ แทน (body weight) ควรเน้นในกิจกรรมที่มีความเข้มข้นต่ำ (low intensity) จำนวนที่ควรฝึกว่ายน้ำรวมถึงกีฬาประเภทอื่น ๆ ในแต่ละสัปดาห์ที่จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามความเหมาะสมและอายุที่มากขึ้นของเด็ก ซึ่งอาจจะ 1 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็น 4 – 6 ครั้งในอนาคต แต่ยังคงระยะเวลา 30 – 60 นาที ต่อครั้งเหมือนเดิม ในวัยนี้ยังไม่มีควมจำเป็นการพาเด็กไปเข้าร่วมการแข่งขันอย่างเป็นทางการมากนัก

กิจกรรมที่ควรส่งเสริมเข้าไปในช่วงเวลานี้ทั้ง 5 ด้าน

2.1 ด้านกายภาพ (Physical) การส่งเสริมความสามารถทางกายภาพของเด็กวัยนี้จะเน้นไปในการพัฒนาแบบองค์รวมโดยความสามารถหลัก ๆ อย่าง ความคล่องแคล่ว ความสุขุม คุณ การประสานงาน ความเร็ว (ABC'S) มีการฝึกความทนทานและความเร็วของเด็กในระยะเวลาสั้น ๆ โดยกิจกรรมนั้นควรแบ่งเป็นแบบฝึกทั้งในสระว่ายน้ำและนอกสระไว้ด้วยกันซึ่งยังคงเน้นตัวกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานให้กับเด็กเป็นหลักอยู่

2.2 ด้านเทคนิค (Technical) เทคนิคการว่ายน้ำเบื้องต้นจะมุ่งเน้นการใช้ท่าว่ายน้ำพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง รวมไปถึง การออกตัว (Start) การกลับตัว (Turn) การเข้าเส้น (Finish) แต่จะทำที่ถูกต้องตามกติกาสากล เด็กจะรู้จักการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ในสระเพื่อฝึกพื้นฐานที่สำคัญในแต่ละวันมากขึ้น

2.3 ด้านกลยุทธ์ (Tactical) สอนกฎกติกาพื้นฐานของการแข่งขันหรือสิ่งที่นักกีฬาควรทราบอาจมีการให้เข้าร่วมแข่งขันเพื่อดูความเข้าใจของเด็กที่มีต่อการแข่งขันก็ได้ตามความเหมาะสม

2.4 ด้านจิตใจ (Mental) สร้างทัศนคติเชิงบวกในการเล่นกีฬา เสริมสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก ฝึกสมาธิ ปลูกฝังให้มีความพยายามและขยันหมั่นเพียร ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองต้องให้กำลังใจและคอยสนับสนุน

2.5 การดำเนินชีวิต (Lifestyle) ในด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากการว่ายน้ำควรส่งเสริมให้มีส่วนร่วมกับกีฬาที่หลากหลาย สามารถเล่นกีฬาและเข้าร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน คำนึงถึงความปลอดภัยของตัวเองและผู้อื่น มีความยุติธรรมและเคารพกฎกติกา

3. เรียนรู้เพื่อฝึกฝน (Phase 3 Learn to Train)

มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะกีฬาที่หลากหลาย โดยในขั้นการเรียนรู้ลำดับนี้จะเริ่มตั้งแต่อายุชายอยู่ระหว่าง 9 – 12 ปี และ หญิง 8 – 11 ปี โดยผู้เชี่ยวชาญยังคงแนะนำให้มุ่งเน้นไปที่ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายบนบกและทักษะด้านว่ายน้ำอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการพัฒนาความยืดหยุ่นของร่างกายเป็นประจำทุกวัน โดยควรฝึกซ้ำทักษะนั้น ๆ จนก่อให้เกิดความเคยชิน จำนวน

ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายทั่วไปและว่ายน้ำ 4 – 6 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ระยะเวลา 60 – 90 นาที เฉพาะการฝึกซ้อมว่ายน้ำ 4 – 7 ชั่วโมง ระยะทาง 8 – 14 กิโลเมตร ต่อสัปดาห์ ควรมีการเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ ปนกัน 2 – 3 ประเภทตลอดทั้งปี คุณภาพในการฝึกซ้อมยังเน้นการทำซ้ำมากกว่า การเพิ่มความเข้มข้นของโปรแกรมฝึก ถึงกระนั้นความจริงจังในการฝึกซ้อมของเด็กสามารถทำให้ได้มาซึ่งทักษะใหม่ ๆ ได้เช่นกัน ด้านการนำนักกีฬาเข้าแข่งขันผู้ฝึกสอนควรปรับเปลี่ยนสถานการณ์นี้เป็นการแนะนำโครงสร้างและรายการต่าง ๆ ของการแข่งขัน เช่น รายการแข่งขันลำดับชั้นของนักกีฬา รางวัลที่ได้รับ พยายามให้เด็กได้เห็นภาพกว้าง ๆ ของการแข่งขัน ควรนำนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันเช่นนี้ไม่เกิน 1 – 2 ครั้ง ต่อฤดูกาล

กิจกรรมที่ควรส่งเสริมเข้าไปในช่วงเวลานี้ทั้ง 5 ด้าน

3.1 ด้านกายภาพ (Physical) ในระยะที่ 3 นี้ การฝึกทางด้านกายภาพยังคงมุ่งเน้นในเรื่อง ความคล่องแคล่ว ความสมดุล การประสานงาน ความเร็ว (ABC'S) ทั้งในและนอกสระ ต่อเนื่องจากระยะที่สอง ผู้ฝึกควรสร้างสรรคกิจกรรมที่ทำให้นักกีฬาสุกสนานระหว่างฝึก และเริ่มหัดใช้อุปกรณ์บางชนิดช่วยในการฝึกความแข็งแรงด้วย เช่น เมดดิซินบอล (medicine ball) บอลยางขนาดใหญ่ (Swiss Ball Exercises) พื้นฐานการออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นร่างกาย (basic flexibility exercises) รวมถึงเริ่มการที่แนะนำการยืดเหยียดร่างกาย (stretching) และการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ก่อนการฝึกซ้อม

3.2 ด้านเทคนิค (Technical) มุ่งเน้นหนักในเรื่องทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำ อย่าง ท่วงท่าในการว่ายน้ำ (Stroke) การออกตัว (Start) การกลับตัว (Turn) การเข้าเส้น (Finish) ที่พัฒนาขึ้นตามอายุของเด็ก ที่เพิ่มเติมขึ้นมาในระยะนี้จะเป็นส่วนของการที่นักกีฬารู้จักการใช้ลู่ว่ายในการฝึกซ้อมอยากเป็นระเบียบ การฝึกใช้นาฬิกาเวลาออก (pace clocks) ในโปรแกรมฝึก เพื่อให้สามารถซ้อมได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น และ อื่น ๆ ตามสมควร

3.3 ด้านกลยุทธ์ (Tactical) นักกีฬาต้องเริ่มรู้จักการดัดแปลงท่าว่ายน้ำให้เหมาะสมกับตัวเองมากขึ้น มีการวัดความสามารถในการว่ายน้ำระยะยาว (aerobic skill) และ ทักษะด้านความเร็วระยะสั้น (short speed) มีการให้คำแนะนำในการแข่งขันมากขึ้น เช่น การแบ่งระยะว่ายน้ำ (pacing) สอนให้เขารู้จักการมุ่งมั่นในเป้าหมายของตัวเอง ทั้งด้านการฝึก และการแข่งขัน

3.4 ด้านจิตใจ (Mental) สิ่งสำคัญ ที่ยังคงเป็นเรื่องของปลูกฝังความขยันหมั่นเพียร พัฒนาสมาธิ และ ความมั่นใจในตัวเอง นักกีฬาในวัยนี้จะต้องรู้จักการเตรียมตัวเตรียมใจในสถานการณ์ต่าง ๆ มากขึ้นสามารถทำความเข้าใจต่อบทบาทของตนเองที่มุ่งไปที่เป้าหมายที่ตนเองวางไว้

3.5 การดำเนินชีวิต (Lifestyle) ภายใต้นี้ในช่วงปลายเด็กจะเริ่มเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งต้องมีการชี้แนะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเด็กให้เขาเข้าใจ อธิบายเรื่องระเบียบวินัยที่เด็ก ควรจะมีมากขึ้นตามวัยของเขา และ ให้เข้าใจเกี่ยวกับความพยายามและผลลัพธ์ที่สัมพันธ์กัน ยังคงส่งเสริมให้เด็กสามารถเล่นกีฬาที่หลากหลาย และทำให้มุมมองของการเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตเขา

4. ฝึกฝนเพื่อพัฒนาการฝึกขั้นต่อไป (Phase 4 Training to Train)

พัฒนาตนเองเพื่อประสิทธิภาพในอนาคต ช่วงเวลาเริ่มแรกของการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ของนักกีฬา โดยอายุชายอยู่ระหว่าง 12 – 15 ปี และ หญิง 11 – 14 ปี การฝึกซ้อมในวัยนี้จะเริ่มมีความเข้มข้นมากขึ้นเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนและร่างกายของเด็ก ซึ่งจะเริ่มเน้นหนักในเรื่องของการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic) และ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength) ซึ่งความเหมาะสมของเวลาจะเริ่มหลังจากจุดที่ร่างกายเด็กผ่านช่วงที่มีการเจริญเติบโตมากที่สุดไปแล้ว หรือจุด PHV (Peak High Velocity) ผู้หญิงสามารถเริ่มการฝึกฝนได้ทันที แต่ผู้ชายจะต้องรอ 12 – 18 เดือนเป็นอย่างน้อยก่อนเริ่มการฝึกฝน ช่วงเวลานี้ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องฝึกฝนและตรวจสอบด้านความยืดหยุ่นของร่างกายนักกีฬาเป็นประจำเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอาจทำให้สูญเสียความยืดหยุ่นไปได้ เวลาที่ฝึกซ้อมต่อวันรวมทั้งที่ไม่ใช้ว่ายน้ำ 6 – 12 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 – 120 นาที ต่อวัน, เฉพาะว่ายน้ำรวม 24 – 30 กิโลเมตร ต่อสัปดาห์ และอาจเพิ่มขึ้นตามอายุไปจนถึง 40 – 50 กิโลเมตร ต่อสัปดาห์ ยังคงแนะนำให้เล่นกีฬาอื่นควบคู่ไปด้วย 1 – 2 ชนิดตลอดทั้งปี

กิจกรรมที่ควรส่งเสริมเข้าไปในช่วงเวลานี้ทั้ง 5 ด้าน

4.1 ด้านกายภาพ (Physical) โดยทั่วไปเราจะเริ่มเน้นการปรับสภาพร่างกายของเด็กก่อนการเพิ่มความเข้มข้นในฝึกหลังจากระยะ PHV ตามที่กำหนดผู้หญิงสามารถเริ่มฝึกได้ทันทีหลังจากเริ่มมีประจำเดือน ในขณะที่ผู้ชายจำเป็นต้องรอถึง 12 – 18 เดือน ควรฝึกความยืดหยุ่นควบคู่ไปกับความแข็งแรงของร่างกายเสมอ ส่วนที่ต้องพัฒนาความแข็งแรงจะเป็นในส่วนของหัวไหล่ ข้อศอก กระดูกสันหลังแกนกลาง และ ข้อเท้า ในช่วงระยะ PHV ควรมีการตรวจสอบกระดูกและกล้ามเนื้อนักกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

4.2 ด้านเทคนิค (Technical) พัฒนาด้านทักษะว่ายน้ำเพิ่มเติมจากเดิม และสร้างวิธีการเฉพาะเจาะจงเพื่อระบุจุดแข็งและจุดอ่อนของตัวนักกีฬาให้เขาเข้าใจ

4.3 ด้านกลยุทธ์ (Tactical) ผู้ฝึกต้องเตรียมการแข่งขันเพื่อใช้สอนให้เขารู้จักการเขียนรู้กลยุทธ์ที่มีความเป็นเฉพาะที่แตกต่างกันที่ได้จากสนามแข่งขันจริง

4.4 ด้านจิตใจ (Mental) สอนให้นักกีฬา รู้จักการสร้างเป้าหมายระยะสั้น และระยะกลาง (short and medium term) ฝึกจินตนาการเกี่ยวกับท่าว่ายน้ำและเทคนิคต่าง ๆ ของตนเอง มีสมาธิ รู้จักความอดทนและควบคุมตนเองได้ไม่กดดันตัวเองก่อนการแข่งขันมากไป รู้วิธีผ่อนคลายตัวเอง ผู้ฝึกสอนควรใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวกควบคู่ไปกับตัวนักกีฬาด้วย

4.5 การดำเนินชีวิต (Lifestyle) ในวัยรุ่นจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมมากขึ้นเริ่มมความคิดเป็นของตนเองต้องการความอิสระเพิ่มขึ้น ผู้ฝึกสอนต้องพยายามปลูกฝังด้านระเบียบวินัยและความรับผิดชอบให้กับนักกีฬาให้พวกเขา รู้จักการบริหารเวลาของตัวเอง แบ่งแยกเวลาในกิจกรรมต่าง ๆ และการพักผ่อนร่างกายที่สมดุลกัน อาจมีการให้รู้จักเขียนบันทึกประจำวันหรือการจัดตารางเวลาของตัวเอง ทักษะการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นกับตัวเองก็ยังคงเป็นส่วนสำคัญในการมีสังคมของตัวนักกีฬาเองที่ควรดูแลอยู่เสมอเช่นกัน

5. ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน (Phase 5 Train to Compete)

มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพเพื่อการแข่งขันซึ่งในขณะนี้จะเป็นช่วงสุดท้ายของนักกีฬาอยู่ในระดับเยาวชน โดยอายุชายอยู่ระหว่าง 16 – 18 ปี และ หญิง 14 – 16 ปี ช่วงที่มีการฝึกซ้อมที่เข้มข้นมากขึ้นมีความจริงจังมากขึ้นทั้งในด้านการเพิ่มพูนสมรรถภาพร่างกาย เทคนิค กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันที่มีสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนจะถูกประเมินศักยภาพร่างกายจากอัตราการเจริญเติบโต (PHV) ที่มีความเป็นปัจเจกบุคคลมากขึ้นเพื่อหาโปรแกรมการฝึกฝนที่เหมาะสมกับนักกีฬาได้มากที่สุด แนวทางการพัฒนาความสามารถจากที่เคยเน้นความหลากหลายจะถูกบีบลงมาให้แคบขึ้นเพื่อที่จะได้พัฒนาทักษะเฉพาะด้านได้ตรงตามความต้องการของนักกีฬาแต่ละคน แต่ก็ยังจำเป็นต้องทบทวนทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ที่เคยทำมาก่อนหน้านี้เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น สมาธิ โภชนาการ รวมไปถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของแต่ละบุคคล เวลาที่ฝึกซ้อมต่อวันรวมทั้งที่ไม่ใช้ว่ายน้ำ 8 – 12 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 90 – 120 นาที ต่อวัน, เฉพาะว่ายน้ำรวม 40 – 50 กิโลเมตร ต่อสัปดาห์ ควรคำนึงถึงความสมดุลระหว่างการฝึกและการฟื้นฟูร่างกายของนักกีฬาด้วยควรมีการกำหนดแผนการซ้อมเพื่อการแข่งขันที่ชัดเจน ด้านการแข่งขันนักกีฬาควรมีทักษะการเตรียมพร้อมหรืออบอุ่นร่างกาย (warm-up) ในแบบฉบับของตัวเอง เนื่องจากนักกีฬาในวัยนี้ต้องรับรู้สภาพร่างกายตนเองได้ดีกว่าผู้ฝึกสอน นอกจากการมุ่งมั่นในประสิทธิภาพของการแข่งขันแล้วไม่ควรลงแข่งเกิน 2 ครั้งต่อฤดูกาล (3 - 4 เดือน) เพื่อเว้นช่วงให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนได้มีเวลาวางแผนพัฒนาด้านต่าง ๆ ของนักกีฬาสำหรับการแข่งขันครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ควรส่งเสริมเข้าไปในช่วงเวลานี้ทั้ง 5 ด้าน

5.1 ด้านกายภาพ (Physical) มีการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แบบเฉพาะเจาะจงให้เหมาะกับนักกีฬาแต่ละคนมากขึ้น ส่วนหลัก ๆ ยังคงเป็นกล้ามเนื้อ หัวไหล่ ศอก แขนกลาง สันหลัง และข้อเท้า ภาพรวมของการฝึกซ้อมควรกำหนดช่วงลดความเข้มข้นของโปรแกรมฝึก (tapering) เพื่อที่นักกีฬาจะได้ฟื้นฟูร่างกายได้ทันแสดงศักยภาพสูงสุด (peak) ในการแข่งขันที่กำลังมาถึง

5.2 ด้านเทคนิค (Technical) นักกีฬาควรมีลักษณะการว่ายน้ำที่เป็นแบบเฉพาะที่ตัวเองถนัดมากที่สุด (personal style) ในการแข่งขันระดับที่สูงขึ้นนักกีฬาต้องรู้จักประยุกต์ใช้เทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่หลากหลายขึ้น

5.3 ด้านกลยุทธ์ (Tactical) นักกีฬาจะต้องมุ่งเน้นไปที่ท่าว่ายน้ำและระยะทางที่ตัวเองต้องแข่งขันเป็นหลัก เนื่องจากการแข่งขันในระดับสูงมีตัวแปรและสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย ควรมีการปรึกษาผู้ฝึกสอนเพื่อสร้างกลยุทธ์ในการแข่งขันที่มีประสิทธิภาพ เช่น รู้จักการประเมินสถานการณ์การแข่งขัน การปรับกลยุทธ์ให้เหมาะสมกับคู่แข่ง การกำหนดแนวทางในการปฏิบัติขณะกำลังแข่งขันจริง เพื่อให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด

5.4 ด้านจิตใจ (Mental) ด้วยวุฒิภาวะที่เพิ่มมากขึ้นนักกีฬาต้องกล้าที่ตัดสินใจด้วยตัวเองมากขึ้นถึงแม้จะได้ปรึกษาผู้ฝึกสอนแล้วก็ตาม ต้องกล้ารับผิดชอบในผลลัพธ์การกระทำของตัวเองได้ และหัดควบคุมจิตใจของตนเองรู้จักผ่อนคลายบ้างในบางครั้งไม่ควรสร้างความวิตกกังวลหรือความว้าวุ่นให้ตัวเองมากเกินไปจนเกิดผลกระทบต่อการเล่น หรือ การแข่งขัน

5.5 การดำเนินชีวิต (Lifestyle) ช่วงระยะสุดท้ายของการเป็นนักกีฬาในระดับเยาวชนควรมีการชี้เป้าหมายขั้นต่อไปในอนาคตของตัวนักกีฬาเองว่าต้องการจะพัฒนาตัวเองไปในทางด้านไหน บอกอนาคตและอาชีพที่สามารถจะเป็นไปได้ในเส้นทางของนักกีฬารวมถึงชี้ให้เห็นถึงผลลัพธ์ สิ่งตอบแทนและโอกาสต่าง ๆ ที่มีความเป็นไปได้ในอนาคตให้เขาได้วิเคราะห์เอง

6. แข่งขันเพื่อชัยชนะ (Phase 6 Compete to Win)

เป็นเวลาที่นักกีฬาทุกคนจะแสดงศักยภาพที่ดีที่สุดในวันนี้เป็นช่วงระยะสุดท้ายของแผนพัฒนาที่นักกีฬาจะมีความสมบูรณ์พร้อมสำหรับการมุ่งมั่นในการมีชัยชนะเหนือการแข่งขัน โดยอายุชายอยู่ที่ 18 ปี ขึ้นไป และ หญิง 16 ปี ขึ้นไป ช่วงระยะห่างของการแข่งขันจะเริ่มมีมากขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับแผนการฝึกซ้อมประจำปี ซึ่งหลังจบการแข่งขันแต่ละครั้งจำเป็นต้องมีระยะเวลาพักสั้น ๆ เสมอเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย (recovery) ให้สมบูรณ์ก่อนการฝึกซ้อมในช่วงต่อไป เนื่องจากนักกีฬาต้องเตรียมร่างกายให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงในการแข่งทุกครั้ง

บทบาทในสถานที่ฝึกซ้อมนั้นนักกีฬาว่ายน้ำนี้ต้องมีทักษะด้านความเป็นผู้นำในกลุ่มฝึก อาจต้องรู้จักการออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อมด้วยตัวเองบ้างเป็นครั้งคราวภายใต้การแนะนำจากผู้ฝึกสอน โปรแกรมการฝึกซ้อมยังคงมุ่งฝึกตามความถนัดของนักกีฬาและเป้าหมายในการแข่งขัน เวลาที่ฝึกซ้อมต่อวันรวมทั้งการฝึกด้านอื่น ๆ บนบกและว่ายน้ำ 10 – 15 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 90 – 150 นาที ต่อวัน เฉพาะว่ายน้ำรวม 40 – 50 กิโลเมตรขึ้นไป ต่อสัปดาห์ขึ้นอยู่กับประเภทของนักกีฬาหรือความสามารถที่ต้องการพัฒนาแบบเฉพาะเจาะจง ในด้านอื่น ๆ นอกจากวิถีชีวิตในการเล่นกีฬาแล้วยังมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากชั้นมัธยมเข้าสู่ระดับมหาวิทยาลัยซึ่งต้องมีความรับผิดชอบต่อตัวเองมากขึ้นนักกีฬาจำเป็นต้องฝึกการปรับตัวและบทบาทต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้นทั้งการซ้อมและการเรียน อาจจำเป็นต้องมีการวางแผนวิชาชีพของตนเองในอนาคตควบคู่ไปด้วย

กิจกรรมที่ควรส่งเสริมเข้าไปในช่วงเวลานี้ทั้ง 5 ด้าน

6.1 ด้านกายภาพ (Physical) ควรมุ่งการฝึกพัฒนาส่วนความสามารถที่จำเป็นจริง ๆ สำหรับนักกีฬาแต่ละคน สำหรับการกล้ามเนื้อพื้นฐานส่วนหลัก ๆ ยังคงเป็นกล้ามเนื้อหัวไหล่ ศอก แขนกลาง สันหลัง และข้อเท้า ที่จำเป็นต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องอย่างหยุดไม่ได้ สิ่งที่ต้องตระหนักมากในช่วงนี้คือการหยุดพักร่างกายอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันผลทางลบต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้กับตัวนักกีฬาได้ในบางกรณี

6.2 ด้านเทคนิค (Technical) นักกีฬาต้องรู้จักใช้ทักษะพื้นฐานต่าง ๆ มาประยุกต์สร้างความสามารถใหม่ ๆ ในแบบฉบับของตัวเองได้ ผู้ฝึกสอนควรจัดให้นักกีฬาได้แข่งขันในแบบที่สอดคล้องกับความสามารถที่พัฒนามาอย่างถูกต้องเหมาะสม

6.3 ด้านกลยุทธ์ (Tactical) นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันที่สูงมากขึ้นต้องสามารถปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในระหว่างการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าถึงจำลองสถานการณ์และความเป็นไปได้ในแง่มุมต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการแข่งขัน ต้องรู้จักศึกษาจุดอ่อนและจุดแข็งของคู่ต่อสู้ไว้ก่อนการแข่งขัน

6.4 ด้านจิตใจ (Mental) ถึงแม้กีฬาว่ายน้ำจะเป็นกีฬาประเภทบุคคลแต่ตัวนักกีฬาก็จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในทีมเดียวกัน ผู้ฝึกสอนควรปล่อยให้ให้นักกีฬาได้มีอิสระในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ส่งเสริมความมุ่งมั่นในการแข่งขันและรู้จักที่จะผ่อนคลายความกดดันความเครียดที่เกิดขึ้นมาด้วย

6.5 การดำเนินชีวิต (Lifestyle) ในวิถีชีวิตที่มีการแข่งขันอย่างจริงจังนักกีฬาคควรได้รับการพักและมีเวลาในการผ่อนคลายตัวเองที่มากขึ้น ยิ่งในช่วงวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยที่กำลัง

จะต้องไปประกอบวิชาชีพในอนาคตนักกีฬาควรมีการพัฒนาความรู้รอบตัวนอกเหนือจากความรู้เดิม ๆ ที่มีอยู่ จำเป็นต้องมีโครงการที่สนับสนุนและพัฒนานักกีฬาเพื่อผ่านไปสู่ นักกีฬาอาชีพ จนกระทั่งแผนการสร้างอาชีพหลังจากที่เลิกเล่นกีฬาไปแล้ว

7. นำไปใช้ในชีวิตจริง (Phase 7 Active for Live)

จากกีฬาที่สู้อาชีพในอนาคต ณ จุดนี้นักกีฬาได้เติบโตขึ้นมาอย่างพร้อมพร้อมแล้ว ซึ่งตัวนักกีฬาสามารถพิจารณาเลือกเส้นทางของตนเองได้ว่าจะใช้ชีวิตในฐานะนักกีฬาต่อไป หรือจะมุ่งสู่การประกอบอาชีพที่ตนเองถนัดตามสายงานหรือแม้แต่สายงานทั่วไปก็เป็นได้ ถ้ากรณีเลือกที่จะเล่นกีฬาต่อไปโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสมในวัยนี้จะใช้เพียง 60 – 80% จากปกติเท่านั้น ซึ่งตัวนักกีฬาที่มีความทักษะในการออกแบบการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับตัวเอง การกำหนดเป้าหมายในการแข่งขันควรตั้งเป้าด้วยตัวเองและควรมีความสนุกสนานไปกับมัน ด้านโอกาสการประกอบอาชีพตามความเชี่ยวชาญก็จะเป็นในส่วนของก้าวขึ้นเป็นผู้ฝึกสอนรุ่นต่อไปในสโมสรหรือสถาบันด้านกีฬาอื่น ๆ ที่สนับสนุน

กิจกรรมที่สำคัญควรพิจารณาเสริมเข้าไปตามความเหมาะสม

7.1 ด้านกายภาพ (Physical) รักษาสมรรถภาพความสามารถร่างกายขึ้นพื้นฐาน ความอดทน (Endurance) ความแข็งแรง (Strength) และ ความยืดหยุ่น (Flexibility)

7.2 ด้านเทคนิค (Technical) คงไว้ซึ่งทักษะเดิม และ เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ

7.3 ด้านกลยุทธ์ (Tactical) ในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ผลิตเพลนไปกับการแข่งขันมากกว่าการจริงจังกับมันมากเหมือนแต่ก่อน

7.4 ด้านจิตใจ (Mental) รู้จักผ่อนคลายและปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

7.5 การดำเนินชีวิต (Lifestyle) ควรให้ความสำคัญกับเป้าหมายของตนเองหรือครอบครัวมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาต่อหรือพัฒนาวิชาชีพตนเอง มีส่วนร่วมในการฝึกสอนนักกีฬารุ่นใหม่หรือประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านต่าง ๆ ถ้าจำเป็นควรรหาผู้สนับสนุนในงานส่วนที่ต้องการจะทำได้ เมื่อสำเร็จเป้าหมายเดิมแล้วควรตั้งเป้าหมายต่อไปเพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อวิชาชีพของตนเองต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา

ถ้ามีการกล่าวอ้างถึงเกี่ยวกับด้านทฤษฎีเกี่ยวกับปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) มักจะมีการถูกเชื่อมโยงเกี่ยวกับการดำเนินงานวิจัยเชิงคุณภาพที่หลากหลาย แต่เดิมตัวทฤษฎีปรากฏการณ์วิทยานั้นไม่ใช่เครื่องมือหรือวิธีการที่ใช้ในการวิจัยโดยตรงแต่เป็นแนวคิดด้านปรัชญา

แขนงหนึ่ง ที่คิดค้นโดยนักปรัชญา 2 คน คือ ฮัสเซิล และ ไฮเดกเงอร์ (Husserl and Heidegger) ในช่วงประมาณ ค.ศ. 1900 หรือ ต้นศตวรรษที่ 20 ซึ่งแนวคิดนี้มุ่งศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับ ประสบการณ์ชีวิต ความคิด พฤติกรรม ความรู้สึกในแต่ละปัจเจกบุคคล และ ตีความ (interpretation) เกี่ยวกับประสบการณ์นั้น ๆ ออกมาเป็นความหมายที่สามารถเข้าใจได้ทั่วกัน ถึง อย่างไรก็ตามนักวิชาการและนักปรัชญาคนอื่น ๆ ก็ได้ตีความด้านความหมายที่คล้ายคลึงกัน เช่น เฮาเซอร์ (Houser, 2008) กล่าวว่า ปรัชญาการณวิทยา คือ การศึกษาประสบการณ์ชีวิต ของบุคคลที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ปรากฏขึ้นกับบุคคลนั้น หรือ ชาย โพลิตตา (2550) กล่าวว่า ปรัชญาการณวิทยา เป็นเครื่องมือในการศึกษาปรากฏการณ์และประสบการณ์ชีวิตของมนุษย์ โดยมุ่งทำความเข้าใจความหมายประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบพบเจอเป็นหลัก

กระบวนทัศน์

1. ธรรมชาติของความรู้ แนวคิดทางปรากฏการณ์นิยมเชื่อว่าความรู้และความจริง เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น มิได้ดำรงอยู่อย่างอิสระ เนื่องจากความรู้และความจริงในแต่ละสังคมหรือบุคคลนั้นมีหลากหลายแม้ว่าจะเป็นเรื่องเดียวกันแต่การรับรู้ของมนุษย์แต่ละคนย่อมสามารถตีความออกมาได้แตกต่างกัน

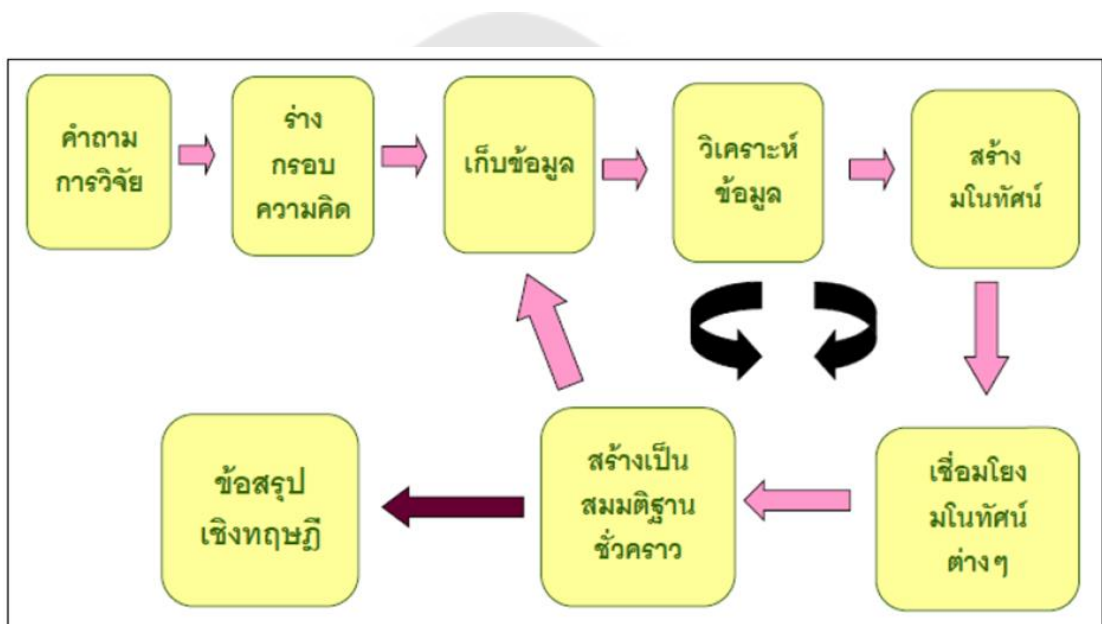
2. ความสัมพันธ์ระหว่างนักวิจัยกับความรู้และความจริง เป็นเรื่องที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้เมื่อมีแนวคิดที่ว่า ความรู้และความจริงเกิดขึ้นจากมนุษย์ด้วยกันเองเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่สัมผัสรับรู้สิ่งต่าง ๆ เข้ามาและแปรผลออกมาเป็นความรู้ความเข้าใจ ทำให้ความรู้เป็นเรื่องของอัตวิสัยทำให้ผู้วิจัยมีอิทธิพลต่อความรู้ที่ได้ถ่ายทอดมาจากประสบการณ์ของผู้อื่นอย่างแยกจากกันไม่ได้

3. วิธีการเข้าถึงความรู้และความจริง เนื่องจากความรู้และความจริงมีหลายระดับวิธีการเข้าถึงนั้นจึงมีได้หลายวิธีและสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม ไม่จำเป็นต้องทำตามแผนการทุกขั้นตอนสามารถปรับขั้นตอนต่าง ๆ ให้เข้ากับบริบทปัจจุบันได้

กระบวนทัศน์เกี่ยวกับแนวคิดวิจัยด้านปรากฏการณ์นิยม (Phenomenalism) นั้นมีฐานคิดแบบองค์รวม (Holistic) ที่ว่ามองทุกอย่างมีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกันและกันเสมอ ทำให้การวิจัยในลักษณะนี้ไม่สามารถแยกข้อมูลออกเป็นส่วน ๆ ได้ เนื่องจากการดำเนินการวิจัยไม่ได้มุ่งเน้นไปในเรื่องการพิสูจน์ทฤษฎีหรือทดสอบสมมุติฐานเหมือนกับงานวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ รวมทั้งตัวผู้วิจัยเองก็ถือว่ามีปฏิสัมพันธ์ความเชื่อมโยงกับข้อมูลการวิจัยอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ทำให้ฐานคิดและค่านิยมของตัวผู้วิจัยมีอิทธิพลต่อผลลัพธ์ของการวิจัยอย่างแน่นอน

วิธีวิทยาในการสร้างความรู้และแสวงหาความรู้

วิธีการแบบอุปนัย (Inductive approach) คือการศึกษาข้อมูลจากปรากฏการณ์ต่าง ๆ จากนั้นถึงจะทำการจัดระเบียบข้อมูลเพื่อแยกประเภทและจัดรูปแบบข้อมูลให้สามารถตรวจสอบได้ง่าย จากนั้นทำการวิเคราะห์เนื้อหาและตั้งข้อสรุปชั่วคราว (Temporary hypothesis) จากนั้นถ้าผู้วิจัยได้รับข้อมูลในลักษณะเดิมซ้ำ ๆ กันมากขึ้นจึงสามารถตั้งเป็นข้อสรุปในเชิงทฤษฎี และนำมาอธิบายขยายความในภายหลัง การอุปนัยคือการรวบรวมข้อมูลจากปรากฏการณ์ย่อย ๆ ที่หลากหลายและนำมาวิเคราะห์ข้อเท็จจริงให้เป็นข้อสรุปหรือกรอบแนวคิด



ภาพประกอบ 8 กระบวนการทำงานของการวิจัยเชิงคุณภาพ

ที่มา : พิศมัย (2558). กระบวนทัศน์และกระบวนการของการวิจัยเชิงคุณภาพกับการอาชีวศึกษา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ภัทรภาพร ชัยสำเร็จ และ ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์ (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในนักกีฬาว่ายน้ำ ระยะสั้นและระยะกลาง” โดยการศึกษา กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาว่ายน้ำชาย และหญิงที่อายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งหมด 36 คน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ นักกีฬาว่ายน้ำระยะ 50 เมตร ชาย และหญิงอย่างละ 9 คน และนักกีฬาว่ายน้ำระยะ 400 เมตร ชาย และหญิงอย่างละ 9 คน เช่นเดียวกันโดยจุดที่ต้องการวัดมีทั้งหมด 4 จุดได้แก่ ข้อศอก หัวไหล่ หัวเข่า และข้อเท้า ส่วนเครื่องมือที่ใช้วัดคือ เครื่อง Con-trex Dynamometer (Physiomed, Con-trex MJ, Germany) ใช้วัดกำลังและความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการตรวจสอบสภาพ ร่างกายพื้นฐาน 5 ส่วนได้แก่ (1)อายุ (2)น้ำหนัก (3)ส่วนสูง (4)ดัชนีมวลกาย (5)เปอร์เซ็นต์ไขมัน จากการตรวจสอบเบื้องต้นนักกีฬาที่ว่ายน้ำในระยะ 400 เมตรทั้งเพศชายและเพศหญิงมีค่าดัชนีมวล กายและเปอร์เซ็นต์ไขมันมากกว่านักกีฬาที่ว่ายน้ำระยะ 50 เมตรเล็กน้อย

ในด้านข้อสรุปจากการทดสอบ

1. ระหว่างที่เหยียดไหล่และงอหัวไหล่ ค่าทอร์ก (แรงบิด) จากการวิจัยครั้งนี้ที่ พบว่านักกีฬาว่ายน้ำ ระยะสั้นมีค่าความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวไหล่ขณะเหยียด และงอมากกว่า นักกีฬาระยะกลาง เหตุผลเพราะนักกีฬาที่ว่ายน้ำระยะสั้นต้องใช้กำลังระเบิดจากกล้ามเนื้อที่สูงกว่า นักกีฬาที่ว่ายน้ำในระยะกลางที่เน้นความทนทานมากกว่าการระเบิดแรงเพียงชั่วระยะสั้น ๆ

2. นักกีฬาว่ายน้ำระยะสั้นมีค่าทอร์กสูงสุดของ กล้ามเนื้อในทุกข้อต่อมากกว่า นักกีฬาว่ายน้ำระยะกลาง สะท้อนให้เห็นว่าการมีค่าทอร์กสูงสุดมากส่งผลให้มี ความแข็งแรง กล้ามเนื้อและกำลังของกล้ามเนื้อสูงสุด มากขึ้นตามไปด้วย (Edouard, 2013) กำลังกล้ามเนื้อ ที่ มากขึ้นดังกล่าว ส่งผลต่อการสร้างแรงระเบิดในการ ว่ายน้ำ ที่สอดคล้องกับเทคนิคการว่ายน้ำ ของ นักกีฬาว่ายน้ำระยะสั้นเป็นผลให้นักกีฬาว่ายน้ำ ระยะสั้น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากกว่า นักกีฬาว่ายน้ำ ระยะกลาง

3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อเท้าของนักกีฬาว่ายน้ำระยะสั้นและระยะกลาง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากความแตกต่างนี้ทำให้เห็นว่า นักกีฬาว่ายน้ำ ระยะสั้นมีค่าทอร์กสูงสุดขณะเหยียด และงอข้อเท้ามากกว่านักกีฬาว่ายน้ำระยะกลาง เนื่องจาก นักกีฬาที่ว่ายน้ำในระยะสั้นมีอัตราการเร่งจังหวะขาที่สูงกว่านักกีฬาที่ว่ายน้ำระยะกลางเมื่อเทียบกับการ เคลื่อนแขนทั้งซ้ายและขวาโดยนักกีฬาว่ายน้ำระยะสั้นจะสามารถเตะขาได้สูงสุดถึง 6 ครั้งต่อ 1 รอบ แขน (ซ้ายและขวา) ซึ่งสร้างแรงบิดของข้อเท้าให้มีกำลังส่งที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น ในขณะที่นักกีฬา ว่ายน้ำระยะกลางจะใช้ในจำนวนขาที่น้อยกว่านั้นลงไป

จากข้อมูลการวัดผลทางผู้วิจัยมีความเห็นว่านักกีฬาว่ายน้ำจำเป็นต้องมีคุณลักษณะที่ตรงกับระยะทางและประเภทท่าว่ายน้ำของตนเองเสียก่อนจึงจะสามารถแสดงประสิทธิภาพในการแข่งขันออกมาได้อย่างเต็มที่ โดยจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าเป็นหน้าที่หลักของผู้ฝึกสอนที่ต้องพัฒนานักกีฬาให้เหมาะสมกับประเภทท่าที่ใช้แข่งขันจริง ๆ ในนักกีฬาอายุ 15 ปี ขึ้นไปตามแผนพัฒนาระยะยาว

เกียรติศักดิ์ รัสมิ (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “การจัดการสโมสรว่ายน้ำที่เป็นสมาชิกสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทยในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมีจุดประสงค์เพื่อสำรวจความเปรียบเทียบในการจัดการส่วนต่าง ๆ ของแต่ละสโมสรเนื่องจากสโมสรว่ายน้ำเป็นสถาบันหลักในการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำ ซึ่งได้มีการทำแบบสำรวจไปยังสโมสร 80 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร และมีผู้เข้าตอบแบบสอบถามจำนวน 800 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นจะประกอบไปด้วยผู้ปกครองและนักกีฬา ในส่วนประเด็นที่สำรวจจะถูกแบ่งออกเป็น 10 หัวข้อหลัก และมีคะแนนเต็ม 5 ส่วน

1. ด้านบุคลากร กรรมการ ผู้ฝึกสอน ได้ค่าเฉลี่ย 3.78 คะแนน
2. ด้านงบประมาณและการเงิน ได้ค่าเฉลี่ย 3.04 คะแนน
3. ด้านอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ได้ค่าเฉลี่ย 3.31 คะแนน
4. การจัดการทั่วไป ได้ค่าเฉลี่ย 3.31 คะแนน
5. การวางแผน ได้ค่าเฉลี่ย 3.51 คะแนน
6. การจัดการองค์กร ได้ค่าเฉลี่ย 3.58 คะแนน
7. ด้านการจัดการบุคลากร ได้ค่าเฉลี่ย 3.53 คะแนน
8. ด้านการอำนวยความสะดวก ได้ค่าเฉลี่ย 3.43 คะแนน
9. ด้านการประสานงาน ได้ค่าเฉลี่ย 3.56 คะแนน
10. ด้านการรายงานผล ได้ค่าเฉลี่ย 3.07 คะแนน

จากภาพรวมโดยเฉลี่ยคะแนนของสโมสรทุกแห่งรวมกันจะมีคะแนนอยู่ในระดับกลาง ๆ ถึงค่อนข้างดี อย่างไรก็ตามนอกจากความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนแล้ว การจัดการของสโมสรนั้นถือหัวใจหลักที่สำคัญในการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำควบคู่ไปกับการสนับสนุนด้านอื่น ๆ เช่นกัน

ลัดดา เรืองมโนธรรม และสืบสาย บุญวิโรบุตร (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “ปัจจัยและแนวทางการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ แบบจำลองประเทศไทย” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพโดยมีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างกับกลุ่มเป้าหมาย 129 คน ในประเทศเป้าหมาย โดยแบ่งออกเป็น

1. ผู้บริหารเจ้าหน้าที่ระดับกระทรวง จำนวน 12 คน
 2. คณะกรรมการโอลิมปิก (NOC: National Olympic Committee) จำนวน 12 คน
 3. ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกกีฬา แพทย์ นักวิจัย และเจ้าหน้าที่สถาบันเวชศาสตร์และวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 16 คน
 4. นายกฯ อุปนายกฯ และ กรรมการบริหารสมาคมกีฬา และ/หรือผู้บริหารสูงสุด (Chief Executive Officer - CEO) สมาคมกีฬา จำนวน 16 คน
 5. ผู้อำนวยการ เจ้าหน้าที่เทคนิคของสมาคมกีฬาและกระทรวงฯ ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 30 คน
 6. โค้ชและอดีตนักกีฬาทีมชาติ จำนวน 20 คน
- โดยผลการวิจัยได้สรุปออกมาเป็น 13 ปัจจัยสำคัญ จาก 4 นโยบายกลยุทธ์หลักซึ่งมีดังต่อไปนี้
- ก. ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ปัจจัยที่ (1) ปัจจัยด้านงบประมาณ (2) องค์กรและการจัดการองค์กร (3) โครงสร้างนโยบายและนโยบายการกีฬา
 - ข. กระบวนการ ได้แก่ปัจจัยที่ (4) การเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมและนักกีฬาใหม่ (5) งานวิจัย (6) นักกีฬาและ แนวทางในการพัฒนานักกีฬาที่มีพรสวรรค์ (7) ศูนย์ฝึกกีฬาเป็นเลิศ (8) โค้ชกรรมการผู้ตัดสินและการพัฒนา (9) โอกาสในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติและหรือนานาชาติ
 - ค. ระบบการปฏิบัติการ ได้แก่ปัจจัยที่ (10) ระบบการปฏิบัติการในการพัฒนานักกีฬาเป็นเลิศ (11) การให้รางวัลการจัดการศึกษาและอาชีพหลังการเป็นนักกีฬา (12) สื่อและผู้สนับสนุนภายนอก
 - ง. กลยุทธ์เชิงรุก ได้แก่ ปัจจัยที่ (13) การสร้างสัญลักษณ์ความเป็นเลิศของ กทท. หรือของประเทศไทย

จากข้อสรุป ผู้วิจัยได้ให้ความเห็นว่าหน่วยงาน กทท. ควรเป็นหัวหอกสำคัญในการนำปัจจัยดังกล่าวมาพัฒนากีฬาของประเทศไทยให้มีความก้าวหน้ามากขึ้น

เอกศักดิ์ เฮงสุขโข และ ดร.ณัฐพล ไตรเพิ่ม (2561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “ความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน” งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน โดยกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงระดับเยาวชน ของโรงเรียนธาดุพนม อำเภอธาดุพนม

จังหวัดนครพนม จำนวน 20 คน ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interviews) เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้แบ่งภาวะความเครียดออกเป็น 3 ช่วงเวลาคือ

1. ความเครียดก่อนการแข่งขัน โดยสาเหตุหลักคือ ความคาดหวังและการที่ต้องเป็นผู้ชนะ รวมถึงความคาดหวังจากผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน และตัวนักกีฬาเอง

2. ความเครียดระหว่างการแข่งขัน คือการรับรู้การทำแต้มจากคู่แข่งซึ่งส่งผลต่อจิตใจและสมาธิของนักกีฬาโดยตรง รวมทั้งเสียงเชียร์จากฝั่งตรงข้าม การเริ่มการแข่งขันในช่วงแรกที่ไม่ดีนั้นส่งผลต่อความเครียดของนักกีฬามาก ยิ่งถ้าเวลาแข่งขันเหลือน้อยและแต้มยังตามอยู่ก็จะเกิดความเครียดสูงขึ้นมากอีกเช่นกัน

3. ความเครียดหลังการแข่งขัน สาเหตุหลัก ๆ คือ ไม่สามารถเล่นได้ตามมาตรฐานของตนเองหรือก็คือเวลาฝึกซ้อมทำได้ดีแต่เวลาแข่งจริงกลับทำไม่ได้ ซึ่งสาเหตุมาจากก่อนการแข่งขันนักกีฬาจะตื่นเต้น มีความกระวนกระวาย เหงื่อออกมากกว่าปกติ กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย นอกจากนี้ยังมีอาการทางจิตร่วมด้วยเช่น ขาดสมาธิ ไม่กล้าตัดสินใจ ซึมเศร้า และขาดความมั่นใจ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลในแง่ลบต่อสภาวะจิตใจของนักกีฬาโดยตรง

จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีความเห็นว่านักกีฬาต้องรู้จักการจัดการความเครียดของตนเองก่อนการแข่งขันต้องพยายามสร้างสมาธิของตนเองตัดสินใจพยายามตัดสิ่งรบกวนจากบรรยากาศภายนอก เพื่อสร้างกลไกการจัดการความเครียดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการแข่งขันจริงในอนาคต

งานวิจัยในต่างประเทศ

เจสสิก้า, ฉอน, จานิส (Jessica, Jean, Janice, 2008) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของนักกีฬาวัยรุ่นที่ถอนตัวออกจากการเป็นนักกีฬากลางคัน (Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาวัยรุ่นจำนวน 25 คน มีอายุอยู่ที่ระหว่าง 13 - 18 ปี คัดเลือกโดยหัวหน้าผู้ฝึกสอนและผู้บริหารสโมสรต่าง ๆ ในออนแทรีโอและโนวาสโกเชียแคนาดา เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบย้อนหลังซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านกายภาพ

1.1 แบบแผนการฝึกซ้อม

ปัจจัยแรกสุดด้านกายภาพที่สำคัญมาจากรูปแบบการฝึกซ้อมที่มีผลต่อการเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชนคือ การฝึกซ้อมที่จริงจังมากจนไม่มีเวลาได้เล่นหรือผ่อนคลาย

แนวทางการฝึกได้มุ่งเน้นให้นักกีฬาฝึกกีฬาเพียงประเภทเดียวตั้งแต่อายุยังน้อยและมีชั่วโมงการฝึกซ้อมมากตลอดทั้งปี ซึ่งวิธีการฝึกแบบนี้สามารถทำให้เด็กมีความเชี่ยวชาญในกีฬาเฉพาะในเวลาที่เราเรียกว่าปกติ (Wiersma, 2000) ซึ่งในบางงานวิจัยได้พบว่ามียุคนักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมกีฬาเฉพาะทางเพื่อให้เกิดความชำนาญในทักษะนั้น ๆ ตั้งแต่วัยเด็ก โดยข้อมูลการค้นพบเหล่านี้สอดคล้องกับกรอบการปฏิบัติโดยเจตนาของ Ericsson, Krampe และ Tesch-Romer (1993) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการเข้าถึงความเชี่ยวชาญในขอบเขตใด ๆ ต้องใช้เวลาการฝึกอย่างน้อย 10 ปีหรือ 10,000 ชั่วโมง การจัดการฝึกซ้อมลักษณะนี้มุ่งเน้นพัฒนาประสิทธิภาพโดยบังคับให้นักกีฬาต้องพยายามในการฝึกมากกว่าการสร้างความปลอดภัยในขณะที่ฝึกถึงกระนั้นก็มีนักวิชาการบางส่วนโต้แย้งแนวทางเหล่านี้โดยได้ระบุว่าเด็กที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลายมีโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองในอนาคตได้ดีเยี่ยมกว่า

1.2 ช่วงอายุและการเติบโต

การที่นักกีฬามีการเปลี่ยนแปลงทางวัยมีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกเล่นกีฬาในระดับหนึ่ง จากหลักฐานการวิจัยที่ผ่านมากลุ่มนักกีฬาที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมทีมจะมีแนวโน้มที่เข้าถึงความเป็นนักกีฬาที่ยั่งยืนได้มากกว่า ซึ่งสามารถใช้ได้กับกีฬาหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอลและกีฬาประเภททีมอื่น ๆ ในขณะที่ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตของนักกีฬาคือความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ซึ่งมีผลทางด้านการฝึกซ้อมและประสบการณ์แข่งขันโดยปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบด้านจิตวิทยานักกีฬาที่มีอายุมากขึ้นซึ่งในทางกลับกันถ้าผู้ฝึกสอนสร้างสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมกับการพัฒนานักกีฬามากขึ้น เช่น เพิ่มเวลาเล่นและสร้างความผ่อนคลายก็จะส่งผลดีต่อจิตวิทยาที่ดีขึ้นด้วย ในข้อมูลด้านกีฬาประเภททีมมาสติกอัตรการเจริญเติบโตที่น้อยกว่ากับส่งผลดีต่อกีฬาที่เล่นอยู่มากกว่า

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา

2.1 ผู้ปกครอง

จากการศึกษาผู้ปกครองตัวแปรที่มีผลต่อการสนับสนุนนักกีฬาในระดับสูง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนั้นที่มีผลในทางที่ดีคือมีความสุขเพลิดเพลินไปกับการแข่งขันและความท้าทายใหม่ ๆ ของบุตรหลานตนเอง ในทางตรงกันข้ามผู้ปกครองที่มีความคาดหวังต่อนักกีฬาไว้สูงมากเกินไปมีแนวโน้มจะขาดความสนุกสนานและเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นและเกิดความเหนื่อยหน่ายจนให้บุตรหลานของตนเองล้มเลิกการเป็นนักกีฬาไป จากข้อเสนอแนะมีผู้ปกครองจำนวนหนึ่งที่ชอบกดดันบุตรหลานตนเองเพื่ออยากให้เข้าถึงเป้าหมายที่ตัวผู้ปกครองตั้ง

ไว้ได้เร็ว ๆ โดยการนำไปฝึกซ้อมพิเศษหรือเข้าแคมป์ต่าง ๆ โดยนักกีฬาต้องเป็นผู้ที่ทนต่อความกดดันเหล่านี้

2.2 ผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอนถือว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสบการณ์การเล่นกีฬาของนักกีฬาในเยาวชน ผู้ฝึกสอนที่มีการสนับสนุนทางสังคมไม่ดี เช่น สร้างความกดดัน ตั้งความคาดหวังกับนักกีฬาไว้สูงเกินไป ขาดความเอาใจใส่นักกีฬา ไม่มีความมั่นใจในนักกีฬาของตนเอง พฤติกรรมแบบเผด็จการของผู้ฝึกสอนส่งผลในเชิงลบต่อนักกีฬาจนก่อให้เกิดการเลิกลาจากเป็นนักกีฬาไป พฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ฝึกสอนจึงส่งผลกระทบต่อความเป็นนักกีฬาในระดับเยาวชนมาก

2.3 เพื่อนและพี่น้อง

ในบริบทของนักกีฬาระดับเยาวชนชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการเล่นกีฬาเยาวชนเนื่องจากเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกทางร่างกายทัศนคติทางศีลธรรมและผลลัพธ์ทางอารมณ์อื่น ๆ ถ้านักกีฬารู้สึกมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมทีมจะเพิ่มแรงจูงใจในการเล่นกีฬาต่อมากขึ้น แต่ถ้าหากพวกเขาารู้สึกว่ากีฬาทำให้เกิดความขัดแย้งกับสังคมภายนอกวงการกีฬาของเขาก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นกีฬาลดลง จากผลการศึกษาพบว่าเพื่อนสนิทที่มีส่วนร่วมในกีฬาที่เขาเล่นอยู่นั้นมีปัจจัยต่อความมุ่งมั่นต่อการเป็นนักกีฬาที่แข็งแกร่งได้ในอนาคต

ไบรอัน และ เมลิสซ่า (Brian T & Melissa A, 2010) ได้ทำการวิจัยในหัวข้อเรื่อง “ประสบการณ์ของนักกีฬาที่ได้รับผลกระทบทางจิตวิทยาจากการฝึกสอนที่ไม่ดี” (Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ “ปรากฏการณ์อัตถิภาวนิยม” โดยมีกรอบแนวคิดเกี่ยวกับอธิบายให้เห็นถึงคุณค่า ความสำคัญ ประสบการณ์ที่เป็นปัจเจกแต่ละบุคคล เพื่อที่จะศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักกีฬาที่ผ่านการฝึกซ้อมที่ไม่ถูกต้องตามหลักจิตวิทยาที่ดีสำหรับนักกีฬา การเก็บข้อมูลการวิจัยจะทำการบันทึกเทปและนำมาถอดข้อความเสียงเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีการทำซ้ำในหลาย ๆ จุดสำคัญ เพื่อดังสมมุติฐานและหาข้อสรุป ผลการวิจัยได้สรุป พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่ไม่ดีไว้ 5 รูปแบบ ได้แก่ ขาดความเอาใจใส่, ขาดความเป็นธรรม, ขัดขวางการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ ขาดความสามารถในการรับมือกับนักกีฬา ซึ่งผลลัพธ์ของการกระทำของผู้ฝึกสอนที่แย่อสร้างผลกระทบต่อสภาพจิตใจของนักกีฬา เช่น ทำให้ขาดสมาธิ เสียกำลังใจ ขาดความมั่นใจและสงสัยในตัวเอง จนแยกตัวออกจากทีมไป การวิจัยนี้ได้สะท้อนถึงพฤติกรรมที่ไม่ดีของผู้ฝึกสอน เช่น การสนใจในผลแพ้หรือชนะ มากกว่าการให้คำแนะนำนักกีฬาที่ยังอ่อนด้อยทักษะ การดูแล

นักกีฬาบางคนที่ทำผลงานได้ดีกว่าคนอื่น ขาดความใส่ใจในความรู้สึกลูกของนักกีฬาและแบ่งแยกเด็กในทีมออกจากกัน

เมลานี และ ริชาร์ด (Melanie & Richard, 2010) ได้ทำการวิจัยในหัวข้อ “การตีความและการนำไปใช้ของแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำในอังกฤษ” (Interpreting and implementing the long term athlete development model English swimming coaches) เนื่องจากในสหราชอาณาจักรได้มีการออกนโยบายการใช้ แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (LTAD) ซึ่งเป็นหลักสูตรที่สำคัญในการวางแผนพัฒนานักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยได้สังเกตเห็นความสำคัญดังกล่าวจึงมีความต้องการทราบถึงการทำงานของโค้ชผู้ฝึกสอนว่ามีความรู้และเข้าใจในแผนพัฒนานี้มากน้อยแค่ไหนและได้นำไปใช้กับนักกีฬาจริงหรือไม่ จึงทำการวิจัยเชิงคุณภาพแบบลงไปสำรวจข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างซึ่งแบ่งออกเป็นโค้ชผู้ฝึกสอนระดับสูง 6 คน และ ผู้ฝึกสอนทั่วไป 5 คน และทำการเก็บข้อมูลวิจัยก่อนนำมาแปลผลตามแนววิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และได้ข้อสรุปในท้ายการสัมภาษณ์ว่าโค้ชทุกระดับมีความรู้ความเข้าใจในแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวจริงและสามารถนำไปใช้กับนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นีโอคริส , นิโคเลาส์ , และอนาสตาเซีย (Neoklis A., Nikolaos D., Anastasia, 2010) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของการฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนักมีผลต่อการเจริญเติบโตของนักกีฬาในช่วงกำลังเข้าสู่วัยหนุ่มสาวมากแค่ไหน (The influence of intensive physical training on growth and pubertal development in athletes) โดยประเด็นหลักอยู่ที่เรื่องการออกกำลังกายแบบหนักที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยภายในเนื้อหามีการกล่าวถึงการออกกำลังกายแบบปานกลางส่งผลที่ดีต่อการเจริญเติบโตในขณะที่การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงกลับส่งผลที่เป็นลบต่อการเจริญเติบโตซึ่งปัจจัยส่วนนี้สืบเนื่องมาจากร่างกายและจิตใจของนักกีฬาเกิดความเครียดมากเกินไปซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตที่ลดลง โดยเฉพาะกลุ่มที่ใช้เวลาฝึกซ้อมมากกว่า 18 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่อาจจะมียปัจจัยในเรื่องของประเภทกีฬาที่มีการฝึกซ้อมที่มีความแตกต่างกันไปบ้าง โดยมีการเปรียบเทียบกับกีฬายิมนาสติกลีลาโดยจากสถิตินักกีฬาประเภทนี้จะมีการฝึกซ้อมที่เข้มข้นเป็นเวลาทุกวันตั้งแต่วัยเด็กโดยเฉลี่ยประมาณ 26 - 32 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่ในประเภทยิมนาสติกก็มีการแบ่งประเภทออกมาอีกคือ ยิมนาสติกสากล (Artistic gymnasts) ที่ต้องใช้ความแข็งแรงและการฝึกที่เข้มข้นกว่ายิมนาสติกลีลา (Rhythmic gymnasts) ในกีฬายิมนาสติกสากลนั้นเมื่อมีการเปรียบเทียบส่วนสูงที่ได้ตามจริงกับความสูงที่ตั้งไว้ นั้นผู้ชายจะยังมีความเสี่ยงต่อผลกระทบจากการฝึกซ้อมอย่างเข้มข้นมากกว่าผู้หญิง ทั้งนี้ผลการสำรวจได้มีการวิเคราะห์ตัดกลุ่มตัวอย่างที่ได้ผลกระทบที่เกิดจากกรรมพันธุ์โดย

มีการพิจารณาจากสรีรวิทยา ในกีฬาประเภทอื่น เช่น ว่ายน้ำ เรือพาย มวยปล้ำและเทนนิส ที่มีการซ้อม 12 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ในช่วงแรกเริ่มวัยรุ่นไม่พบผลกระทบต่อส่วนสูงที่เกิดขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับนักกีฬาอิมมูนาสติกสากลที่มีการซ้อมกว่า 22 ชั่วโมงใน 1 สัปดาห์ที่มีการเจริญเติบโตลดลงอย่างมีนัยสำคัญเนื่องจากการควบคุมอาหารเข้ามาเกี่ยวข้องกับอีกปัจจัยหนึ่ง จึงสามารถสรุปได้ว่ากีฬาอิมมูนาสติกที่มีการฝึกซ้อมอย่างหนักประกอบกับการต้องควบคุมอาหารควบคู่กันนั้นส่งผลต่ออัตราการเจริญเติบโตของร่างกายในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นมากที่สุด

นีรู เอ จาเยนตี (Neeru A. Jayanthi. 2012) เป็นกรณีศึกษาเกี่ยวกับการเล่นกีฬาเฉพาะทางเพื่อความเป็นเลิศในวัยเด็ก (Sports-Specialization in Young Athletes) เพื่อศึกษาว่ามีความจำเป็นแค่ไหนที่ต้องฝึกซ้อมอย่างเข้มข้นตั้งแต่วัยเยาว์และมีส่วนช่วยในการที่เพิ่มประสบความสำเร็จในอนาคตเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ มีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับนักดนตรีที่ประสบความสำเร็จได้นั้นมีชั่วโมงการฝึกซ้อม 10,000 ชั่วโมง โดยนักดนตรีที่อยู่ในระดับรองลงไปจะมีค่าเฉลี่ยชั่วโมงการฝึกซ้อมที่ 7,000 ชั่วโมง หรือน้อยกว่านั้น และนักดนตรีที่เริ่มการฝึกช้ากว่านักดนตรีที่ฝึกอยู่ตลอดเวลามากกว่า 5 ปีจะเป็นไปได้ยากที่จะมีฝีมือถึงขั้นมาทัดเทียมกับคนที่ฝึกมาก่อน แต่ในงานวิจัยในตัวนักกีฬากลับไม่เป็นเช่นนั้นเมื่อได้มีการเก็บข้อมูลการฝึกซ้อมของนักกีฬาย้อนหลังไปปรากฏว่าการฝึกซ้อมอย่างเข้มข้นตั้งแต่แรกเริ่มกลับไม่ได้สร้างผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับตัวนักกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจากข้อมูลแบบย้อนหลังกลับมามีนักกีฬาเพียงไม่กี่คนที่สามารถประสบความสำเร็จได้จากการฝึกซ้อมอย่างหนักก่อนอายุ 12 ปี และจากกรณีศึกษาในครั้งนี้ นักกีฬากลุ่มแรกที่สามารถก้าวขึ้นไปอยู่ในระดับขั้นแนวหน้าของวงการได้โดยการฝึกอย่างเข้มข้นตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงก่อนพ้นช่วงวัยรุ่น คือ นักกีฬาหญิงที่เล่นยิมนาสติกลีลา ในทางตรงกันข้ามสำหรับกลุ่มที่สองนักกีฬาประเภทอื่น ๆ จะเริ่มการฝึกซ้อมที่มีความเข้มข้นขึ้นในช่วงวัยรุ่นเป็นต้นไป โดยนักกีฬาในระดับโลกมักจะเริ่มการแข่งขันอย่างจริงจังหลังอายุล่วงเลยวัยรุ่นไประยะหนึ่ง โดยจากการสำรวจจากนักกีฬาชาวเดนมาร์ก 148 คน โดย 95 คนอายุเฉลี่ยประมาณ 24.5 ปี (ยกน้ำหนัก, ปั่นจักรยาน, เรือพาย, ว่ายน้ำ, เล่นสกี) โดยกลุ่มนักกีฬาเหล่านี้จะเริ่มหันมาเล่นกีฬาหลักของตนเองเพียงอย่างเดียวเมื่ออายุ 15 ปีขึ้นไปเมื่อเปรียบเทียบกับนักกีฬากลุ่มที่ใกล้เคียงกัน เมื่ออายุ 18 ปี นักกีฬาทั้ง 2 กลุ่มมีชั่วโมงฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกัน และเมื่อถึง 21 ปี นักกีฬาในระดับแนวหน้าก็จะเพิ่มชั่วโมงการฝึกซ้อมมากขึ้นไปอีก การมีส่วนร่วมในกีฬาอื่นไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มและไม่ได้ชี้วัดความสำเร็จได้เนื่องจากกีฬาเหล่านี้ต้องการความสามารถทางกายภาพและแอโรบิกสูง และมีความต้องการด้านเทคนิคหรือกลยุทธ์ต่ำกว่าเมื่อเทียบกับกีฬาประเภทที่ใช้ลูกบอลและกีฬาประเภทการแสดง (ยิมนาสติกลีลา) ข้อสรุปของการศึกษาในครั้งนี้การมุ่งเล่นกีฬาเพียงชนิด

เดียวอย่างเข้มข้นจำเป็นเฉพาะบางประเภทกีฬาเท่านั้น การเล่นกีฬาหลักเพียงอย่างเดียวโดยไม่พึ่งการเล่นกีฬาประเภทอื่นเลยควรเริ่มต้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายเพื่อเพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้นอีกทั้งยังลดความตึงเครียด การบาดเจ็บ และความเบื่อหน่าย

ซี โคลลาซ และ บี เนคเติล (C. Kollarz & B. Knechtle, 2013) ได้ศึกษาเปรียบเทียบอายุของนักกีฬาว่ายน้ำที่สามารถทำสถิติได้เร็วที่สุดสำหรับท่ากรรเชียงในระดับชาติและระดับนานาชาติ (Comparison of age of peak swimming speed in elite backstroke swimmers at national and international level) โดยผลการศึกษาก่อนหน้านี้กลุ่มนักวิจัยเคยศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับช่วงอายุของนักกีฬาที่สามารถว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่ออายุเท่าใด โดยผลระบุออกมาว่าผู้หญิงจะเฉลี่ยอยู่ที่อายุ 17 ปี และผู้ชายเฉลี่ยอยู่ที่อายุ 19 ปี แต่ในท่าว่ายน้ำอื่น นั้นยังมีข้อมูลไม่เพียงพอ โดยครั้งนี้ได้มีการสำรวจการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุและสถิติในการว่ายน้ำท่ากรรเชียงระยะทาง 50, 100, 200 เมตร โดยอ้างอิงจากแมตซ์การแข่งขันในระดับชาติ เช่น ประเทศสวีเดนและแลนด์ และระดับนานาชาติ เช่น การแข่งขันรอบสุดท้ายของเวิลด์แชมป์เปียนชิป (World Championships) ระหว่างปี ค.ศ. 1994 - 2011 ผลการสำรวจการแข่งขันในระดับนานาชาติปรากฏว่าเพศหญิงมีช่วงอายุเฉลี่ยที่ 18 - 23 ปี และเพศชายมีช่วงอายุเฉลี่ยที่ 21 - 26 ปี ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์และกรรเชียงส่วนการแข่งขันในระดับชาติจะมีช่วงอายุลดลงมาเล็กน้อยประมาณ 1 - 2 ปี โดยผลสรุปของข้อมูลที่ออกมานั้นเพศหญิงจะมีช่วงอายุที่สามารถทำสถิติได้ดีที่สุดน้อยกว่าเพศชายเสมอ ในการแข่งขันระดับชาติทั้งสองเพศจะมีช่วงอายุน้อยกว่าการแข่งขันในระดับนานาชาติเล็กน้อยด้านสถิติของนักกีฬานั้นดีขึ้นตามลำดับอายุทุกระยะทางและทุกประเภทท่าว่ายน้ำ

นีรู เอ จาเยนตี (Neeru A. Jayanthi, 2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาเยาวชนที่มุ่งเล่นกีฬาเฉพาะทางอย่างหนัก (Sports-Specialized Intensive Training and the Risk of Injury in Young Athletes) โดยจุดประสงค์เพื่อศึกษาว่าปริมาณการฝึกซ้อมในแต่ละสัปดาห์และอัตราการเจริญเติบโตของนักกีฬามีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บของนักกีฬาหรือไม่ โดยกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ได้จากเป็นนักกีฬาที่มีประวัติการบาดเจ็บตั้งแต่อายุ 7 ถึง 18 ปีได้รับการคัดเลือกจากคลินิกเวชศาสตร์การกีฬา 2 แห่งและเปรียบเทียบกับ การควบคุมสุขภาพจากคลินิกเบื้องต้นในเครือที่มีลักษณะทางกายภาพการกีฬาระหว่างปี ค.ศ. 2010 - 2013 จำนวน 1190 คน โดยนักกีฬากลุ่มดังกล่าวคือนักกีฬาที่มุ่งเล่นกีฬาเฉพาะด้านโดยไม่มีการเล่นกีฬาอื่น ๆ ควบคู่ การสำรวจใช้การกรอกข้อมูลแบบสอบถาม มีนักกีฬาที่เกิดการบาดเจ็บระหว่างฝึกซ้อมจำนวน 822 คน คิดเป็นประมาณ 69.1 % โดยเฉลี่ยนอกจากนี้ยังมีการ

แบ่งแยกประเภทการบาดเจ็บเป็นส่วนต่าง ๆ ตามอวัยวะและแยกตามความรุนแรงที่แตกต่างกัน จากผลการศึกษานักกีฬาที่บาดเจ็บส่วนมากจะเป็นนักกีฬาที่มีอายุมากกว่านักกีฬาที่ไม่บาดเจ็บ โดยสาเหตุหลักจากข้อมูลคือชั่วโมงการฝึกซ้อมที่สูงกว่ารวมถึงความเข้มข้นของการฝึกซ้อมและการใช้กล้ามเนื้ออกกลุ่มเดิมซ้ำกันมากเกินไป ในแง่ของการเจริญเติบโตของร่างกายโดยสมมุติฐานเกี่ยวกับการเติบโตของกระดูกที่มีมากกว่าหน่วยเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อจะมีผลต่อการบาดเจ็บที่เพิ่มขึ้นหรือไม่ ซึ่งข้อสรุปนั้นไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องข้องในการเพิ่มความเสถียรต่อการบาดเจ็บแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามในข้อสรุปนักกีฬาที่ฝึกซ้อมกีฬาเพื่อความบันเทิงควรมีการปรับชั่วโมงฝึกซ้อมให้สอดคล้องกับช่วงอายุเพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการฝึกซ้อม



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เก็บรวบรวมข้อมูล
4. จัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

พื้นที่ศึกษาในการวิจัย

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนางานการกีฬาว่ายน้ำไทยในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

กลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้ฝึกสอน ผู้ชำนาญการ และ ผู้มีประสบการณ์ในด้านกีฬาว่ายน้ำในระดับนานาชาติ เคยเข้าร่วมงานแข่งขันในระดับ ซีเกมส์ (SEA Games) เอเชียเกมส์ (Asian Game) หรือ โอลิมปิก (Olympic) รวมถึงการแข่งขันในระดับนานาชาติที่รับรองโดยสหพันธ์ว่ายน้ำระหว่างประเทศ (FINA) และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวเป็นอย่างดี กลุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัยใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยรับทราบข้อตกลงและเงื่อนไขในการวิจัยและทุกคนได้ลงนามหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยอันดับแรกคือ ตัวผู้วิจัยเองและการใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured or guided interviews) และ ใช้การตั้งคำถามแบบปลายเปิด (Open end questions) โดยหัวข้อคำถามจะเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้แสดงความคิดเห็นบางส่วนได้อย่างอิสระตามขอบเขตที่กำหนดไว้ ด้าน รศ.ดร.ประวิตร เอรารวรรณ์ (2545) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับคำถามวิจัยแบบปลายเปิดควรมีคุณลักษณะที่เหมาะสมกับตามหลักต่อไปนี้

1. คำถามเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือวัตถุประสงค์ในการวิจัย

2. คำถามเหมาะสมกับบุคลิกภาวะของผู้สัมภาษณ์และข้อมูลตรงตามความต้องการ
3. คำถามชัดเจนไม่กำกวม
4. ไม่ใช่คำถามชักนำความคิดผู้ตอบ
5. ถามในสิ่งที่ผู้ตอบรู้หรืออยู่ในความรับผิดชอบ
6. คำถามไม่สร้างความขัดแย้งหรือให้ผู้ตอบต่อต้านบุคคลอื่น ๆ
7. ไม่ควรตั้งคำถามที่ได้คำตอบไม่ตรงตามความจริง
8. ใช้คำถามหลักและคำถามขยายเพื่อให้คำตอบที่ชัดเจน

หลังจากนั้นทำการส่งเอกสารให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจทานถึงความเหมาะสมของเนื้อหาที่ใช้สัมภาษณ์รวมถึงการไม่ละเมิดด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพ และสิทธิส่วนบุคคล โดยผู้วิจัยจะนำไปตรวจสอบแก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

คำถามหลัก

1. ท่านมีแนวปฏิบัติในการพัฒนา (LTAD) นักกีฬาแต่ละช่วงอายุอย่างไร ซึ่งมีทั้งหมด 5 ช่วงอายุ โดยเริ่มต้นจากช่วงแรกเริ่มของการเป็นนักกีฬา (Fundamental) เรียงไปจนถึงขั้นท้ายสุด (Compete to Win) โดยช่วงอายุของการพัฒนาจะประกอบไปด้วยหัวข้อส่วนขยาย 5 ข้อ ดังต่อไปนี้

คำถามรอง

- 1.1 ด้านร่างกาย
- 1.2 ด้านเทคนิค
- 1.3 ด้านกลยุทธ์
- 1.4 ด้านอารมณ์และจิตใจ
- 1.5 ด้านการดำเนินชีวิต

ขั้นตอนในการสัมภาษณ์

1. ขั้นตอนเตรียมการสัมภาษณ์ ในขั้นตอนเตรียมการสัมภาษณ์นั้นผู้วิจัยจะต้องทำการนัดเวลาและสถานที่กับผู้ที่จะทำการสัมภาษณ์โดยยึดถือความสะดวกของผู้ถูกสัมภาษณ์เป็นหลัก โดยผู้วิจัยได้จัดเตรียมเอกสารและอุปกรณ์ที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ไปเองให้เรียบร้อย รวมถึงการทบทวนเป้าหมายในการตั้งคำถาม และ กำหนดการณที่ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ที่เหมาะสม ไม่เว้นเว้อจนเกินไปเพื่อที่จะได้ไม่รบกวนเวลาหรือเกิดการคาบเกี่ยวกับธุระอื่น ๆ ของผู้ถูกสัมภาษณ์ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์โดยไม่มีเหตุการณ์ใด ๆ มาขัดขวางในระหว่างที่ทำการสัมภาษณ์

2. **ขั้นเริ่มการสัมภาษณ์** เมื่อสามารถเข้าพบผู้ที่ จะทำการสัมภาษณ์ได้แล้วในเบื้องต้นนอกจากการกล่าวทักทายตามความเหมาะสมแล้วผู้วิจัยอาจจำเป็นต้องมีการเตรียมน้ำดื่มให้ผู้สัมภาษณ์เพื่อในกรณีที่มีการพูดคุยกันในระยะเวลายาวนานเกินไปจนคอแห้งและทำให้เกิดความไม่สบายในการพูด และเตรียมเรื่องการกรอกเอกสารที่สำคัญและเงื่อนไขต่าง ๆ และบอกเนื้อหาในการวิจัยและแนวข้อมูลความเป็นมาที่ผู้วิจัยต้องการทราบให้แล้วเสร็จก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อที่จะให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจในสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการและรับทราบข้อตกลงร่วมกันก่อนเกิดการสัมภาษณ์ขึ้นซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญสำหรับผู้ทำการวิจัย

3. **ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์** ในระหว่างการดำเนินการสัมภาษณ์นั้นผู้วิจัยจะต้องทำการบันทึกเทปเสียงสนทนาเก็บไว้เป็นเพื่อใช้ในการเปิดวิเคราะห์ภายหลังจากนั้น ทางผู้วิจัยใช้กรอบคำถามในการเปิดประเด็นสนทนาและให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามอัธยาศัย ระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะไม่ทำการขัดจังหวะและโต้เถียงใด ๆ อันเป็นการทำให้ข้อมูลที่ ได้ถูกบิดเบือนหรือทำให้ บรรยากาศอันดีของการสัมภาษณ์ต้องสูญหายไป นอกจากเสียแต่ผู้ถูกสัมภาษณ์เริ่มให้ข้อมูลที่อยู่นอกเหนือประเด็นหรือจุดประสงค์ที่ผู้วิจัยตั้งคำถามไว้มากเกินไปทั้งนี้ผู้วิจัยอาจต้องดึงผู้ถูกสัมภาษณ์กลับมาเข้าประเด็นหลักตามความเหมาะสม

4. **ขั้นยุติการสัมภาษณ์** เมื่อการสัมภาษณ์ได้เสร็จสิ้นลงผู้วิจัยบอกกล่าวขอบคุณและมอบของสมนาคุณเล็กน้อยเป็นสินน้ำใจแก่ผู้ที่เราสัมภาษณ์ และแจ้งสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนว่าสามารถเปิดเผยตัวงานวิจัยให้แก่ผู้ที่เราสัมภาษณ์ได้ในกรณีที่งานวิจัยชิ้นนี้ได้เสร็จสมบูรณ์แล้ว ในกรณีที่การสัมภาษณ์ยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์จำเป็นต้องนัดเวลาในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไปตามความเหมาะสม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แยกประเภทในการเก็บข้อมูลออกเป็นสองส่วนคือ

1. **ข้อมูลส่วนบุคคล** แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป เช่น ชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ ตำแหน่งหน้าที่ ประสบการณ์การทำงาน โดยมีเอกสารให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยกรอกและลงนามเอกสารกำกับ

2. **ข้อมูลการสัมภาษณ์** ซึ่งจะใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured or guided interviews) เนื่องจากผู้วิจัยต้องการข้อมูลส่วนที่สำคัญจากผู้ที่ถูกสัมภาษณ์โดยตรง เพราะผู้ให้ข้อมูลนั้นเป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญและถูกเลือกขึ้นมาอย่างเฉพาะเจาะจง ในระหว่างการสัมภาษณ์จะมีการใช้เทปบันทึกเสียงตลอดระยะเวลาการสนทนาเพื่อสามารถนำกลับไปแปลงข้อมูลลงเอกสารและวิเคราะห์ข้อมูลได้ในภายหลัง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการลงภาคสนามเพื่อบันทึกข้อมูลและจัดเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งในการวิจัยใช้ครั้งนี้ได้ใช้การบันทึกเทปการสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยไว้ โดยผู้วิจัยจะทำการถอดเทปเพื่อบันทึกข้อมูลลงเอกสารเพื่อจัดระเบียบข้อมูล และกำหนดดัชนีข้อมูลต่าง ๆ โดยการอุปนัย (Inductive coding) เพื่อความคงที่ของข้อมูลและพรรณนาข้อมูลออกมา หลังจากนั้นทำการส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหาว่ามีความเข้าใจในข้อมูลตรงกันมากน้อยเพียงใดและทำการวิเคราะห์และสรุปผลของข้อมูลในภายหลัง

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis) ผู้วิจัยได้กระทำผ่านขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การจัดระเบียบข้อมูล
2. การทำดัชนีหรือกำหนดรหัสข้อมูล
3. การกำจัดข้อมูลหรือสร้างข้อสรุปชั่วคราว
4. การสร้างบทสรุป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้จะกล่าวถึงข้อมูลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญในแต่ละคนซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

1.1 สรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

2. แนวปฏิบัติตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวโดยทำการแยกข้อมูลตามกรอบคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ซึ่งมี 5 ช่วงอายุในการพัฒนานักกีฬาแต่ละวัย

2.1 เสริมสร้างพื้นฐาน (Fundamental)

2.2 เรียนรู้เพื่อฝึกฝน (Learn to Train)

2.3 ฝึกฝนเพื่อพัฒนาการฝึกขั้นต่อไป (Train to Train)

2.4 ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน (Train to Compete)

2.5 แข่งขันเพื่อชัยชนะ (Compete to Win)

สรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

สรุปการสัมภาษณ์ พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค

ตาราง 4 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Fundamental)

	Fundamental
Physical	1. ฝึก Aerobic เป็นหลัก 2. สร้างกิจกรรมผ่านการฝึกรูปแบบต่าง ๆ ให้ไม่น่าเบื่อ
Technical	1. เน้นฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ให้ถูกต้องก่อน
Tactical	1. รู้จักบทบาทและหน้าที่ตนเองในการแข่งขัน 2. เรียนรู้กติกาการแข่งขัน
Mental	1. ใช้หลักอิทธิบาท 4 ปลุกฝังเด็ก 2. ทำให้นักกีฬารู้สึกสนุกไปกับกีฬา
Lifestyle	1. ผู้ปกครองมีบทบาทกับชีวิตของนักกีฬามาก 2. การเรียนมีผลต่อเวลาการฝึกซ้อมที่น้อยลง

ตาราง 5 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Learn to Train)

	Learn to Train
Physical	1. พัฒนาการฝึก Aerobic ให้ดีขึ้นตามอายุนักกีฬา - ฝึกสปรินระยะสั้น ๆ ได้ถ้าทักษะทำง่ายเพียงพอ 2. เริ่มสอนให้เด็กเรียนรู้การฝึกร่างกายบนบกมากขึ้น - เสริมสร้างความแข็งแรง, ความยืดหยุ่น
Technical	1. สอดแทรกเทคนิคเดิมไปในระหว่างการฝึกเพื่อเพิ่มความชำนาญ 2. สอนให้รู้จักดูเวลาออกเป็นระบบมากขึ้น
Tactical	1. เพิ่มความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตนเองระหว่างแข่งให้มากขึ้น 2. มีความพยายามในการแข่งอย่างเต็มที่
Mental	1. ปลุกฝังให้เด็กตั้งใจให้เต็มที่ 2. ให้เด็กรู้สึกสนุกกับทั้งการฝึกและการแข่งขัน
Lifestyle	1. บทบาทผู้ปกครองและการเรียนยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงมาก

ตาราง 6 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Train to Train)

	Train to Train
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึก Aerobic มีการแบ่งความเข้มข้น A 1 - 3 ซึ่งต้องใช้เป็นพื้นฐานในการวางโปรแกรมซ้อมทุกเพศทุกวัย - การฝึกมีความเข้มข้นสอดคล้องกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเร็วขึ้นในวัยรุ่น 2. เด็กวัยนี้มีความพร้อมสำหรับโปรแกรมฝึกที่เข้มข้น (Quality)
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความถนัดทำว่ายเฉพาะทางเริ่มเกิดขึ้นกับเด็กที่มีพรสวรรค์แต่บางคนอาจจะยังไม่แสดงความถนัดออกมามากนัก การฝึกทักษะจึงยังไม่มีแบ่งแยกชัดเจน
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มสอนกลยุทธ์ในการแข่งขันให้กับนักกีฬา - นักกีฬาต้องสำรวจความพร้อมตัวเองก่อนการแข่งขันเสมอ 2. โค้ชควรเฝ้าดูนักกีฬาขณะแข่งอย่างใกล้ชิดเพื่อให้รับรู้ข้อมูลขณะแข่งของนักกีฬา 3. ควรมีการวางระยะเวลาสำหรับเป้าหมายในการแข่งขัน - การวางแผนไปแข่งในระดับเยาวชนทีมชาติควรเตรียมการอย่างน้อย 2 ปี
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกสมาธิให้มากขึ้นเพื่อรองรับการแข่งขันที่จริงจังขึ้น 2. ใส่พรแสวงในการฝึกฝนมาก ๆ 3. มีเป้าหมายเป็นของตัวเอง
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มเพื่อนหรือแฟนจะเริ่มอิทธิพลเหนือผู้ปกครอง 2. ผู้ปกครองและโค้ชจะเริ่มบังคับนักกีฬาได้น้อยลง 3. สมาคมจะเริ่มมีบทบาทเข้ามาสนับสนุนนักกีฬาในโครงการต่าง ๆ มากขึ้น

ตาราง 7 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Train to Compete)

	Train to Compete
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกซ้อมในน้ำสำหรับวัยนี้将有ความเข้มข้นสูงมาก - โปรแกรมฝึกคุณภาพ (Quality) จะใช้ในปริมาณที่สูงขึ้นมาก 2. นักกีฬาต้องฝึกความแข็งแรงบนบกมากขึ้นตามระยะและประเภทท่าว่าย
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาจะฝึกเทคนิคเฉพาะทางที่ตัวเองต้องใช้ 2. นักกีฬาจะแสดงความถนัดในท่าว่ายออกมาชัดเจนต้องมุ่งฝึกฝนเฉพาะท่าที่มีความคาดหวังเท่านั้น
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาและโค้ชต้องมีการตั้งเป้าหมายแข่งขันร่วมกัน - ทุกการแข่งขันต้องมีการระบุระยะเวลาที่ชัดเจน 2. โค้ชต้องวางกลยุทธ์การแข่งขันร่วมกับนักกีฬา 3. ในแต่ละการแข่งขันโค้ชต้องเก็บข้อมูลระหว่างแข่งให้ละเอียด - ข้อมูลคู่แข่ง, จุดเด่นจุดด้อยทั้งของนักกีฬาและคู่แข่ง
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. ระวังอย่าให้นักกีฬาเกิดความเครียดมากจนเกินไป หรือ สอนให้จัดการความเครียดของตนเอง
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ปกครองเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้สนับสนุนให้กับนักกีฬาแทน 2. สมาคมจะมีบทบาทกับนักกีฬาบางคนที่สามารถก้าวเข้ามาในระดับทีมชาติรุ่นใหญ่ 3. นักกีฬาบางส่วนที่เตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยจะต้องจัดการเวลาเรียนดี ๆ ไม่ให้กระทบการฝึกซ้อม

ตาราง 8 พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค (Compete to Win)

	Compete to Win
Physical	<p>1. แนวทางการฝึกซ้อมเหมือนกับช่วงก่อนหน้าซึ่งอาจมีความเข้มข้นขึ้นกว่าเดิม</p> <p>2. การฝึกเฉพาะทางอย่างบางอย่างถ้าโค้ชไม่ถนัดควรมีการส่งมอบให้ผู้เชี่ยวชาญฝึก</p> <p>- เช่นการใช้อุปกรณ์เสริมสร้างความแข็งแรงเฉพาะทางอย่างเวทเทรนนิ่ง</p>
Technical	<p>1. การฝึกเทคนิคมุ่งเน้นความสมบูรณ์ของทักษะที่จำเป็นในแต่ละด้านเป็นหลัก</p> <p>- ท่าว่ายน้ำ, ทักษะทั่วไป กระโดด กลับตัว เข้าเส้น</p>
Tactical	<p>1. กลยุทธ์การแข่งขันต้องเป็นรูปแบบที่นักกีฬาคุ้นเคยจากการฝึกซ้อมและเคยใช้ในการแข่งขันจริงมากที่สุด</p> <p>2. การวางเป้าหมายการแข่งขันจะใช้ระยะเวลายาวนานขึ้นเก็บตัวฝึกซ้อมนานขึ้นกว่าเดิม อาจมีแมตซ์ลงสนามแทรกระหว่างแผนได้</p>
Mental	<p>1. ถ้าเราปลูกฝังความคิดที่ถูกต้องมาตั้งแต่ต้นนักกีฬามีความคิดและจิตใจที่เปรียบพร้อมสำหรับการแข่งขันในแมตซ์สำคัญอย่างเต็มที่</p>
Lifestyle	<p>1. การเรียนจะมีอิทธิพลมากที่สุดควรวางแผนตั้งแต่การเลือกคณะที่เรียนในระดับอุดมศึกษา ถ้าเลือกกีฬาคณะที่เรียนต้องไม่หนักเกินไป</p> <p>- มหาวิทยาลัยไม่มีผู้เชี่ยวชาญที่รองรับนักกีฬาในระดับสูง</p> <p>2. สมาคมว่ายน้ำต้องทำให้นักกีฬาเห็นอนาคตที่ดีในวงการด้วย</p> <p>- ผู้ฝึกสอนต้องวางแผนอนาคตกับนักกีฬาว่ามีอะไรตอบแทนสำหรับการเล่นกีฬาต่อไป</p> <p>3. นักกีฬามีอิสระในการใช้ชีวิตมากขึ้นต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตนเอง</p> <p>- ต้องบริหารเวลาเป็น การแบ่งเวลาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ การพักผ่อน โภชนาการอื่น ๆ</p>

สรุปการสัมภาษณ์ นาย โชติวิทย์ ธรรมสุจิน

ตาราง 9 นาย โชติวิทย์ ธรรมสุจิน (Fundamental)

	Fundamental
Physical	1. ใ้มน้ำฝึก Aerobic เป็นหลัก 2. สร้างโปรแกรมฝึกควบคู่กับการเล่นไปด้วยกัน ทั้งบนบกและในน้ำ
Technical	1. เน้นฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้ถูกต้อง - อย่าพยายามเน้นความเร็ว (Sprint) หรือไปเน้นคุณภาพมาก (Quality)
Tactical	1. รู้จักการเข้าร่วมกับผู้อื่นในสังคมมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการแข่งขัน 2. เรียนรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบและหน้าที่ต่าง ๆ ในการแข่งขัน - อย่าไปมุ่งเน้นผลลัพธ์ทางสถิติกับนักกีฬาวัยนี้มาก
Mental	1. ทำให้นักกีฬารู้สึกสนุกไปกับกีฬา
Lifestyle	1. ผู้ปกครองมีบทบาทกับชีวิตของนักกีฬามาก 2. การเรียนมีผลต่อเวลาการฝึกซ้อมที่น้อยลง

ตาราง 10 นาย ไซตีวิทย์ ธรรมสุจิน (Learn to Train)

	Learn to Train
Physical	1. พัฒนาการฝึก aerobic มีปริมาณที่มากขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย - ฝึกสปรินระยะสั้น ๆ ได้ไม่ทำให้ท้อง่าย 2. หากิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายผ่านการเล่น - เสริมสร้างความแข็งแรง, สอนการยืดหยุ่นร่างกาย
Technical	1. ทบทวนทักษะเดิมอยู่เสมอ ๆ ให้เกิดความชำนาญขึ้น - ทักษะท้อง่าย การออกตัว การกลับตัว เข้าเส้นชัยท้อง่ายต่าง ๆ
Tactical	1. ดูการพัฒนาทางเทคนิคและสถิติในระหว่างแข่งขันของนักกีฬาเป็นหลัก - ยังไม่ต้องสนใจเรื่องแพ้ชนะมากหรือลำดับการแข่งขันมาก
Mental	1. สอนให้ริเริ่มสร้างเป้าหมายให้ตนเอง 2. ส่งเสริมความความรับผิดชอบ ความมีวินัย
Lifestyle	1. ผู้ปกครองและโค้ชควรช่วยกันดูแลนักกีฬาให้ไปในทิศทางเดียวกัน

ตาราง 11 นาย ไชติวิทย์ ธรรมสุจิน (Train to Train)

	Train to Train
Physical	1. การฝึกซ้อมจะเพิ่มปริมาณมากขึ้นและจริงจังมากกว่าเดิม - การฝึก Aerobic มีปริมาณมากขึ้น, มีการฝึกความเข้มข้นสูง (Quality) 2. การฝึกความแข็งแรงบนบก (Dryland) จะมีความสำคัญมากขึ้น การใช้ Body weight, เมดดิซีนบอล, ยางยืด ฯลฯ
Technical	1. นักกีฬาจะเริ่มแสดงท่าถนัดมาอย่างน้อยคนละท่าสองท่าแต่การฝึกยังคงมุ่งเน้นทักษะทุกอย่างทำวายเป็นหลัก รวมถึงทักษะพื้นฐานทั่ว ๆ ไป
Tactical	1. มีการวางแผนแข่งขันให้สอดคล้องกับการฝึกมากขึ้น 2. สอนให้นักกีฬารู้จักตัวเองขณะแข่งขัน 3. ดูผลการแข่งและนำข้อดีข้อด้อยมาฝึกนักกีฬาต่อไป
Mental	1. โค้ชต้องมีจิตวิทยาที่ดีในการสอนนักกีฬา - ไม่ดูต่ำมากเกินไป, ไม่กดดันนักกีฬา, สอนให้มั่นใจนักกีฬา
Lifestyle	1. เด็กเริ่มมีเพื่อนมีสังคมของเขาอย่าไปห้ามปรามเขา 2. รับผิดชอบเรื่องการเรียนให้ดีแบ่งเวลาให้เหมาะสม

ตาราง 12 นาย ไซตีวิทย์ ธรรมสุจิน (Train to Compete)

	Train to Compete
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกโดยภาพรวมจะมีแนวทางเดิมแต่มีความเข้มข้นสูงขึ้นจากเดิม <ul style="list-style-type: none"> - มีการแยกการฝึกตามประเภทท่าว่ายและระยะที่ถนัดของนักกีฬาออกจากกัน 2. การ dryland จำเป็นนักกีฬาที่ว่ายระยะสั้น การฝึกในน้ำจะจำเป็นต่อนักกีฬาที่ว่ายระยะยาวมากกว่า <ul style="list-style-type: none"> - โค้ชต้องใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยในการสร้างโปรแกรมฝึก
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การพัฒนาเทคนิคจะแยกตามประเภทท่าว่ายของนักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาต้องฝึกเทคนิคท่าว่ายของตัวเองให้มีความแม่นยำมากที่สุดเนื่องจากส่งผลต่อการแข่งขันโดยตรง 2. ควรประยุกต์เทคนิคเฉพาะตัวที่สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. โค้ชต้องวางแผนการแข่งขันให้เหมาะกับจุดมุ่งหมายของนักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - แข่งเฉพาะรายการที่ตกลงไว้กับนักกีฬาและตรงแผนการฝึก 2. ในแต่ละการแข่งขันโค้ชต้องเก็บข้อมูลระหว่างแข่งให้ละเอียด <ul style="list-style-type: none"> - ซ้อมกับแข่งเหมือนจริงต่างกันไหน มีข้อปรับปรุงตรงไหนบ้าง - คู่แข่งมีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. โค้ชต้องเรียนรู้หลักจิตวิทยาการกีฬาเพิ่มเพื่อให้ได้ผลที่ดีในการแข่งขัน <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้นักกีฬามั่นใจในตัวเอง, มีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย, จัดการความเครียดตนเอง
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. โครงสร้างครอบครัวส่งผลต่อนักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ปกครองต้องช่วยสนับสนุนและให้กำลังใจนักกีฬา, ถ้าขาดการสนับสนุนจากครอบครัวอาจทำให้ฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่โดยเฉพาะเรื่องโภชนาการและการพักผ่อน 2. การเรียนยังคงสร้างผลกระทบต่อนักกีฬาในทุกช่วงเวลาและมีอิทธิพลมากในช่วงนี้ 3. สถานบันการศึกษา สภาพแวดล้อม สังคมเพื่อนฝูง มีผลต่อการดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ ด้วย

ตาราง 13 นาย ไซตีวิทย์ ธรรมสุจิน (Compete to Win)

	Compete to Win
Physical	1. การฝึกซ้อมมีความเข้มข้นเพิ่มขึ้นตามศักยภาพของนักกีฬา - การฝึกทั้งในน้ำและบนบกจะแยกเป็นรายบุคคลชัดเจน - ควรอาศัยเทคโนโลยีช่วยในการฝึกซ้อมหรือตรวจวัดผล
Technical	1. นักกีฬาระดับนี้ต้องมีเทคนิคและความชำนาญในแบบของตัวเองอยู่แล้ว - ทำง่าย, ทักษะทั่วไป
Tactical	1. การวางแผนการแข่งขันจะมุ่งแต่แมตช์ระดับใหญ่ ๆ เป็นสำคัญ - ระดับชาติ หรือ นานาชาติ นักกีฬารุ่นนี้ไม่ควรแข่งบ่อย ๆ - ลงแข่งเฉพาะทำถนัดเพื่อง่ายต่อการวิเคราะห์ข้อมูล 2. วิเคราะห์สภาพจริงคู่แข่งให้ดีเพื่อกำหนดแนวทางการแข่งขัน
Mental	1. นักกีฬาวัยนี้จะเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่และมีเป้าหมายเป็นของตัวเองอย่างแน่นอนถ้าได้ชอบบรนักกีฬาอย่างถูกต้องมาตั้งแต่แรกเริ่ม 2. นักกีฬาวัยนี้สามารถทนแรงกดดันต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง
Lifestyle	1. สมาคมว่ายน้ำต้องแสดงให้เห็นถึงคุณค่าในการเป็นนักกีฬา - สวัสดิการ ค่าตอบแทน อาชีพในอนาคต เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาต่อไป 2. สถาบันอุดมศึกษาที่เรียนต้องมีโครงการสนับสนุนนักกีฬาที่ดีพอ - ช่วยเรื่องการเรียนการสอน สิทธิพิเศษบางอย่าง

สรุปการสัมภาษณ์ นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์

ตาราง 14 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Fundamental)

	Fundamental
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึก Aerobic เพื่อสร้างความอดทนก่อน 2. ฝึกความเร็วควรฝึกแค่ Sprint kick สั้น ๆ (ใช้ขาอย่างเดียว) 3. เวลา Dryland ใช้กิจกรรมทางพลศึกษาฝึกเด็กผ่านการเล่นรูปแบบต่าง ๆ
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เน้น drills เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวในเบื้องต้นในทุกท่าว่าว <p>- อย่าพยายามให้เด็กว่าวเร็วมากเพราะท่าว่าวจะเสีย</p>
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปล่อยให้เด็กเรียนรู้บรรยายกาศในการแข่งขันจริง <p>- เวลาแข่งจริงมีความรู้สักอย่างไร ตื่นเต้นแค่ไหนและรับรู้ต่อเป้าหมายการฝึกซ้อม</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. ไม่มุ่งเน้นชัยชนะในการแข่งขันมากเกินไป
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำให้เด็กสนุกกับกีฬา ก่อน <p>- ทำให้เด็กมีทัศนคติที่ดีกับกีฬาที่ตัวเองเล่นเป็นอันดับแรก</p>
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจกับจุดประสงค์ของการเล่นกีฬา

ตาราง 15 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Learn to Train)

	Learn to Train
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. คงพื้นฐานแอโรบิกเป็นหลักเหมือนเดิม 2. เริ่มฝึกการใช้ความเร็วในระยะสั้น ๆ (Sprint) 3. มีการ Dryland บ้างในปริมาณไม่มากก่อนลงซ้อมเหมือนเดิม
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทบทวนทักษะเดิม ๆ ให้ดีขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - สอดแทรกเทคนิคไปในระหว่างการฝึก Aerobic - หัดดูเวลาออก (Pace Clock) 2. สามารถรับรู้ความถูกต้องในขณะปฏิบัติได้ดีขึ้น
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่ยึดติดกับผลแพ้ชนะมากเกินไป 2. เน้นการพัฒนาตนเองเป็นหลัก เช่น เทคนิคทั่วไป ท่าว่าย สถิติ ความคุ้นชินกับบรรยากาศการแข่งขัน ว่าดีขึ้นแค่ไหน
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. พยายามสร้างทัศนคติเชิงบวกให้กับนักกีฬาทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. คอยชี้แนะผู้ปกครองเกี่ยวกับหลักการพัฒนานักกีฬาคู่ต่อสู้ <ul style="list-style-type: none"> - ทำความเข้าใจกับธรรมชาติการแพ้ชนะของการแข่งขัน - แนะนำให้ไม่เร่งเร้าหรือกดดันนักกีฬา

ตาราง 16 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Train to Train)

	Train to Train
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึก Aerobic ที่มีความเข้มข้นขึ้นอย่างเป็นระบบ (A1-3) <ul style="list-style-type: none"> - ปรับใช้ตามความเหมาะสมของสมรรถภาพนักกีฬา 2. เริ่มต้นใช้โปรแกรมฝึกคุณภาพ (Quality) เพื่อเพิ่มค่า VO2 Max ให้นักกีฬา 3. การ Dryland ควรมีโปรแกรมฝึกเป็นรูปธรรมชัดเจน <ul style="list-style-type: none"> - เน้นการพัฒนากล้ามเนื้อหลัก ๆ เช่น แขน ขา คอรับอดี โดยพยายามฝึกให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย หรือ ส่วนที่บกพร่องของนักกีฬา
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรมีการทบทวนสโตรกท่าว่ายน้ำให้ถูกต้องและเหมาะสมกับตัวเองอยู่เสมอ <ul style="list-style-type: none"> - ความถูกต้องของท่าว่ายน้ำ เทคนิคทั่วไป ออกตัว กลับตัว เข้าเส้นชัย 2. นักกีฬาบางคนเริ่มมีท่าว่ายน้ำที่ถนัดแต่ไม่จำเป็นต้องแยกโปรแกรมฝึก
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มมีการกำหนดกลยุทธ์การแข่งขันให้นักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - การคำนวณเวลาและแบ่งแรงในการว่ายน้ำ (Pace time) - หัดทำความเข้าใจกับตัวเองในระหว่างแข่งขันให้มากขึ้น 2. มีการกำหนดเป้าหมายการแข่งขันให้ดีขึ้น
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. โค้ชต้องไม่บีบบังคับนักกีฬาและไม่สร้างความกดดันให้นักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - คอยสอนนักกีฬาไม่ให้กดดันตัวเองด้วย 2. โค้ชชี้แนะให้รู้จักการจัดการความเครียดของตนเอง 3. ยอมรับเรื่องผลแพ้ชนะรู้จักมีน้ำใจนักกีฬา
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาจะเริ่มเลือกคบกลุ่มเพื่อน <ul style="list-style-type: none"> - ถ้ากลุ่มเพื่อนไม่ใช่ นักกีฬาเหมือนกันอาจทำให้มีปัญหาในการโดดซ้อม 2. มีกิจกรรมอื่น ๆ ที่อยากทำมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นเริ่มอยากทำสิ่งอื่น ๆ นอกเหนือจากกีฬาที่เล่นอยู่ 3. การเรียนเริ่มมีอิทธิพลกับการใช้ชีวิตเป็นนักกีฬามากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - การอ่านหนังสือสอบ, คาบเรียนพิเศษ, การแข่งขันที่คาบเกี่ยวกับการเรียน

ตาราง 17 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Train to Compete)

	Train to Compete
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เน้นโปรแกรมฝึกประเภท Lactate และ VO2 Max เป็นหลัก 2. Dryland ใช้อุปกรณ์ที่ช่วยในการฝึกซ้อมมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - ยางยืด, Vasa, บอลน้ำหนัก
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกเทคนิคจะเน้นเฉพาะที่เกี่ยวกับท่าว่ายน้ำที่ต้องแข่งขัน <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาแต่ละคนมีท่าว่ายน้ำที่ถนัดชัดเจน - โค้ชช่วยชี้แนะเทคนิคได้แต่นักกีฬาต้องสังเกตตัวเองให้ละเอียดกว่า
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาและโค้ชต้องมีส่วนร่วมในการวางแผนการแข่งขัน <ul style="list-style-type: none"> - โค้ชเป็นที่ปรึกษาแต่นักกีฬาต้องเป็นคนวางแผนการแข่งขันได้ด้วยตัวเอง <p>จินตนาการการว่ายน้ำของตนเองได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ต้องพยายามใช้เทคนิคต่าง ๆ ในระหว่างแข่งออกมาเท่าหรือใกล้เคียงกันทุกครั้ง 2. รู้จักสังเกตสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อตัวเอง <ul style="list-style-type: none"> - อากาศหนาว น้ำร้อน, น้ำเย็น, ความคุ่นเคยในสระแข่ง 3. โค้ชนำผลการแข่งกลับไปให้คำแนะนำนักกีฬาได้
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาต้องมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ <ul style="list-style-type: none"> - สร้างเป้าหมายของตัวเองพยายามในสิ่งที่ตนเองต้องการ 2. เสริมสร้างกำลังใจให้นักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้นักกีฬามีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ปกครองต้องให้การสนับสนุนที่จำเป็นกับนักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้เห็นถึงผลลัพธ์ในการเล่นกีฬาว่าคุ้มค่าต่อการสนับสนุนต่อไป 2. การฝึกซ้อมและการเรียนเริ่มส่งผลต่อการใช้ชีวิตของนักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - ปริมาณการซ้อมมาก เรียนเริ่มหนัก

ตาราง 18 นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ (Compete to Win)

	Compete to Win
Physical	<p>1. การฝึกซ้อมมีแนวทางเหมือนเดิมแต่อาจมีปริมาณและความเข้มข้นขึ้นจากเดิม</p> <ul style="list-style-type: none"> - พวกเขาจะระยาะสั้นอาจต้องฝึก Dryland เข้มข้นมาก - พวกเขาจะกลางและระยาะยาวจะฝึกในน้ำเข้มข้นกว่า
Technical	<p>2. ยังคงฝึกเทคนิคเฉพาะที่ต้องใช้จริง ๆ เป็นหลัก</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาที่ฝึกเทคนิคมาตลอดจะมีทักษะที่บกพร่องน้อยมาก ๆ - เมื่อชำนาญมากพอก็สามารถประยุกต์ใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองได้
Tactical	<p>3. นักกีฬาในรุ่นนี้มีความรับผิดชอบและความเข้าใจในตัวเองมากพอแล้วโค้ชจะลดบทบาทเป็นที่ปรึกษาให้กับนักกีฬาเท่านั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาจะเป็นคนแสดงความต้องการในการเลือกแมตช์แข่งขันเอง - ในการแข่งขันนักกีฬาวัยนี้มักมีสไตล์ในการแข่งขันที่ตนเองถนัดอยู่แล้ว
Mental	<p>1. เป้าหมายที่ตนเองตั้งขึ้นเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬายังคงมุ่งมั่นกีฬาต่อไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในบริบทของสังคมไทยเงินรางวัลเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับนักกีฬาชั้นแนวหน้า
Lifestyle	<p>1. บริหารจัดการเรื่องเวลาเรียนกับเวลาซ้อมให้สอดคล้องกัน</p> <p>2. การพักผ่อนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการฝึกซ้อมมากในวัยนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในระดับอุดมศึกษานักกีฬามักจะไม่มี การดูแลจากผู้ปกครองจึงมีอิสระในการใช้ชีวิตมากขึ้นจากเดิม <p>3. การเลือกอาชีพในอนาคตมีผลต่อการตัดสินใจในการเล่นกีฬาต่อไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าไปเน้นเรียนแล้วดูมีอนาคตที่ดีกว่าก็อาจเลิกว่ายน้ำ - นักกีฬาที่ก้าวไปถึงระดับทีมชาติมักเลือกที่จะเล่นกีฬาต่อไปเนื่องจากมีผลตอบแทนที่คุ้มค่าเหนื่อยในแง่ของรายได้ ทุนการศึกษา และอาชีพที่รองรับในอนาคต

สรุปการสัมภาษณ์ นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล

ตาราง 19 นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล (Fundamental)

	Fundamental
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. พิจารณารูปร่างนักกีฬาที่ดูโดดเด่นกว่าคนอื่น <ul style="list-style-type: none"> - มือเท้าใหญ่, ตัวสูง <ol style="list-style-type: none"> 2. โปรแกรมฝึกเน้น Aerobic เป็นหลัก 3. สร้างกิจกรรมการฝึกที่สนุกให้เด็กได้เล่น
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เน้นเสริมสร้างทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง <ul style="list-style-type: none"> - เด็กบางคนเรียนรู้ทักษะเร็วช้าไม่เท่ากัน
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าไปเรียนรู้เกี่ยวกับระบบการแข่งขันเบื้องต้น <ul style="list-style-type: none"> - เด็กวัยนี้ไม่ต้องเน้นการแข่งขันอะไรมาก
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำให้เด็กมีความสุขกับการเล่นกีฬาเป็นลำดับแรก <ul style="list-style-type: none"> - โค้ชต้องมีพื้นฐานจิตวิทยาที่ดีกับเด็กตั้งแต่เริ่ม ๆ
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ปกครองมีบทบาทในการดูแลเด็กมาก <ul style="list-style-type: none"> - วัยนี้ผู้ปกครองเป็นคนเริ่มพานักกีฬาเข้ามาเริ่มเล่นกีฬาและจะเข้ามาดูแลนักกีฬาย่าใกล้ชิดตลอดจนไปถึงการควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ

ตาราง 20 นาย ธานีวิชญ์ โถสกุล (Learn to Train)

	Learn to Train
Physical	1. เน้น Aerobic base เป็นพื้นฐานในการฝึกทั้งหมด - นักกีฬาทุกประเภทถ้าไม่มีตรงนี้จะพัฒนาตัวเองต่อได้ยาก - ระบบพลังงานแบบอื่นยังไม่จำเป็นมากนัก 2. มีกิจกรรม Dryland เป็นระบบบ้างหรือปล่อยเล่นบ้างก็ได้
Technical	1. เน้นฝึก Stroke mechanical ที่ถูกต้อง - การเคลื่อนไหวมีความละเอียดมากขึ้น 2. เน้นการฝึกทักษะทั่วไป ออกตัว กลับตัว เข้าเส้นชัย - มีความรู้ความเข้าใจต่อทักษะที่ฝึกมากขึ้น
Tactical	1. เน้นการพัฒนาตัวเองระหว่างแข่ง - เทคนิคต่าง ๆ หรือ สถิติดีขึ้น ถึงแม้ไม่ใช่เป็นไร
Mental	1. เริ่มพัฒนาสมาธินักกีฬาให้ดีขึ้น - สมานนั้นส่งผลต่ออารมณ์ความตื่นตัวและความสามารถในการแข่งขัน 2. คงความสนุกไว้เหมือนเดิม - อย่ากดดันหรือสร้างความเครียดให้เด็กในวัยนี้มาก - ทำความเข้าใจกับธรรมชาติของการแพ้ชนะเป็นเรื่องปกติ
Lifestyle	1. ผู้ปกครองยังคงมีบทบาทมากสำหรับเด็กวัยนี้ - เริ่มมีความคาดหวังในตัวนักกีฬาและชัยชนะมากขึ้น - พยายามทำความเข้าใจกับผู้ปกครองในประเด็นที่ไม่เข้าใจหรือสงสัย

ตาราง 21 นาย ธนาวิชัย โถสกุล (Train to Train)

	Train to Train
Physical	<p>1. การฝึก aerobic ยังคงเป็นพื้นฐานลำดับแรกสุดเสมอ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพิ่มปริมาณและความเข้มข้นขึ้นจากวัยเด็ก <p>2. เป็นช่วงแรกเริ่มของการฝึก Anerobic (Quality) เพื่อเพิ่มค่า VO2 Max</p> <p>3. การ Dryland เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงมีการวางโปรแกรมฝึกที่ชัดเจนมากขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประเมินค่าความยืดหยุ่นร่างกายของนักกีฬาแต่ละคนเพื่อหาความเหมาะสมของท่าว่ายในอนาคตของนักกีฬา โดยพื้นฐานต้องมีการยืดเหยียดร่างกายมาตั้งแต่เด็กแล้ว
Technical	<p>1. ทักษะด้านต่าง ๆ ต้องมีความชำนาญขึ้นตามอายุการฝึกซ้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> - สามารถทำความเข้าใจในท่าว่ายได้ดีขึ้นและประยุกต์ใช้เป็น <p>2. สอนให้รู้จักการวัดและประเมินตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - รู้จักวัดชีพจรตนเอง, รู้จักการประมาณแรง, คำนวณเวลาตัวเองเป็น - การวัดคุณภาพสโตรกตัวเอง จำนวน รอบแขน
Tactical	<p>1. เริ่มให้ความสำคัญกับมาตรฐานทางสถิติ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อเริ่มเทียบกับคู่แข่งในรุ่นเดียวกันเราอยู่ประมาณไหน <p>2. มีการวางแผนในการแข่งขันแต่ละครั้งให้เหมาะสมไม่น้อยหรือมากเกินไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อไปการแข่งขันต้องมีพัฒนาการที่ดีขึ้น นำข้อดีข้อเสียมาพัฒนาและแก้ไขอยู่
Mental	<p>1. สอนให้มุ่งมั่นกับเป้าหมายที่ต้องการ</p> <p>2. รู้จักควบคุมอารมณ์และสมาธิตนเองก่อนการแข่งขัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่ตื่นเต้นหรือกดดันจนแข่งแยกว่าที่ควรจะเป็นมั่นใจในสิ่งที่ฝึกซ้อมมา

ตาราง 21 (ต่อ)

Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ปกครองจะบังคับเด็กได้ยากแล้วในช่วงวัยนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าขาดความเข้าใจกันอาจทำให้นักกีฬาต่อต้านและเลิกในที่สุด 2. เพื่อนมีอิทธิพลมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - มีกิจกรรมที่อยากทำร่วมกับเพื่อน ต้องการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน 3. การเรียนเริ่มมีปริมาณเยอะขึ้น ยากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - การบ้านเยอะ เลิกเรียนช้า ต้องเตรียมตัวสอบ
-----------	--

ตาราง 22 นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล (Train to Compete)

	Train to Compete
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกช่วงนี้มีโปรแกรมฝึกหนักขึ้นจากเดิมมาก <ul style="list-style-type: none"> - เนื่องจากหวังผลการแข่งขันเป็นหลักจึงต้องซ้อมเฉพาะท่าแข่งเป็นหลัก - ระบบพลังงานการฝึกแบบต่าง ๆ จะใช้นำมาใช้ฝึกอย่างเต็มที่ 2. การ Dryland จะเริ่มเข้มข้นมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - วางโปรแกรมฝึกให้เหมาะสมกับประเภทนักกีฬา - ใช้อุปกรณ์ที่พัฒนามากล้ามเนื้อได้ตรงจุดจริง ๆ
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การพัฒนาทักษะทั่วไปต้องมีความละเอียดมาก <ul style="list-style-type: none"> - การออกตัว กลับตัว เข้าเส้น เป็นจุดเล็กน้อยแต่ส่งผลต่อชัยชนะ 2. นักกีฬาจะเริ่มฝึกแต่เฉพาะท่าว่ายที่หวังผลในการแข่งขันได้ <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ตอนแข่งขันมีความสมบูรณ์ที่สุด

ตาราง 22 (ต่อ)

Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. วางแผนการแข่งขันให้เป็นรูปธรรมและเข้าใจทุกฝ่าย <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาและผู้ปกครองรับรู้จุดประสงค์และแผนการแข่งขัน - กำหนดระยะเวลาแข่งขันให้นักกีฬาร่วมมากที่สุด 2. นักกีฬาต้องรู้จักกลยุทธ์ในการแข่งขันของตัวเองดี <ul style="list-style-type: none"> - รู้จักเตรียมร่างกายตนเองให้พร้อมแข่งขัน - การนำสิ่งที่ฝึกมาใช้ได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด - รู้จักสถิติคู่แข่งและสภาพความฟิตในปัจจุบันของเขา 3. โค้ชต้องติดตามการแข่งขันอย่างละเอียด <ul style="list-style-type: none"> - สามารถให้คำตอบเรื่องต่าง ๆ ที่นักกีฬาสงสัยได้หลังจากแข่งขัน
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาต้องทนต่อความกดดันในระหว่างแข่งขันได้ดีกว่าแต่ก่อน <ul style="list-style-type: none"> - รู้จักการจัดการความเครียดตนเอง 2. มีเป้าหมายมีความฝันแล้วต้องพยายามไปให้ถึง <ul style="list-style-type: none"> - มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตนเองเพื่อไปให้ถึงเป้าที่ตั้งไว้
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. การติดเพื่อนเป็นสาเหตุหลักของการหนีซ้อม 2. การติดเกมส์เป็นกันตั้งแต่เด็ก ๆ พออายุมากขึ้นก็กระทบการพักผ่อน 3. การศึกษาในช่วงนี้จะเครียดมากขึ้นเพราะมีการแบ่งสายเรียน <ul style="list-style-type: none"> - พวกสายวิทย์มีแนวโน้มจะเลิกเล่นกีฬาเนื่องจากเรียนหนัก - ความคาดหวังจะใช้โควตานักกีฬาเพื่อเข้ามหาลัย

ตาราง 23 นาย ธนาวิชัย โสกุล (Compete to Win)

	Compete to Win
Physical	1. การฝึกซ้อมที่เข้มข้นทั้งในน้ำและบนบกตบใจทศกับนักกีฬาที่มีเป้าหมายไป แข่งในระดับนานาชาติ - นักกีฬาระยะสั้นก็ต้องเพิ่มความแข็งแรงเป็นหลัก - นักกีฬาระยะยาวก็ต้องฝึกความทนทานในน้ำ 2. สามารถคงสภาพร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีได้นานที่สุด
Technical	1. นำเทคนิคที่ฝึกมาทั้งหมดมาพัฒนาให้สมบูรณ์มากที่สุด
Tactical	1. ว่ายน้ำไม่มีกลยุทธ์อะไรที่ต้องแนะนำกันมากอีกต่อไปแล้ว 2. การแข่งขันมุ่งเน้นในระดับนานาชาติเป็นหลัก - มีวินัยระยะแข่งขันที่ยาวนานขึ้น มีเวลาเก็บตัวนานขึ้น - ลงทำแข่งขันมีเฉพาะที่มุ่งหวังจริง ๆ
Mental	1. ค้นหาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาให้กับตนเอง
Lifestyle	1. ถ้าต้องการชัยชนะในระดับนานาชาติอาจต้องมุ่งเล่นกีฬาเป็นหลัก - ห้ามมีกิจกรรมอื่นมารบกวนการฝึกซ้อม เช่น การเรียน การเที่ยวเล่น ดื่มสุรา 2. นักกีฬาเริ่มกังวลกับอาชีพที่ต้องทำหลังเลิกเป็นนักกีฬา - ไม่แน่ใจในกีฬาที่เล่นอยู่ว่าจะสร้างความมั่นคงในอาชีพได้

สรุปการสัมภาษณ์ นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ

ตาราง 24 นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ (Fundamental)

	Fundamental
Physical	1. เน้นการฝึกความเข้มข้นต่ำถึงปานกลาง (Aerobic zone) - การซ้อมหนักส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญาและจิตใจ
Technical	1. เน้นพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น - เน้นความถูกต้องของท่ามวยทุก ๆ ท่า
Tactical	1. ค่อย ๆ เก็บเกี่ยวประสบการณ์แข่งขันในเบื้องต้นไปก่อน - เรียนรู้กฎกติกาการแข่งขันเบื้องต้น รู้วิธีรายงานตัวแข่งขัน รู้ข้อปฏิบัติต่าง ๆ - ไม่ควรเน้นเรื่องแพ้ชนะกับเด็กในวัยนี้
Mental	1. ทำให้นักกีฬารู้สึกสนุกกับกีฬาเป็นอันดับแรก 2. ปลุกฝังอิทธิบาท 4 กับนักกีฬาแต่เนิ่น ๆ
Lifestyle	1. ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการพัฒนานักกีฬาวัยนี้ - โค้ชต้องให้ความรู้กับผู้ปกครองเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนานักกีฬา

ตาราง 25 นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ (Learn to Train)

	Learn to Train
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกซ้อมมีรูปแบบไม่ต่างจากเดิมมากแต่เน้นเพิ่มการเรียนรู้ให้เด็ก <ul style="list-style-type: none"> - คู่มือโปรแกรมฝึกซ้อมเป็น เข้าใจเป้าหมายของคอร์สที่ง่าย - รู้จักใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ร่วมในการฝึกมากขึ้น 2. สอนให้รู้จักการ Dryland เบื้องต้น <ul style="list-style-type: none"> - ทำออกกำลังกายพื้นฐาน การยืดเหยียดร่างกายก่อนซ้อม - ให้มีการเล่นปนกับการออกกำลังกายบ้าง
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เรียนรู้เทคนิคพื้นฐานทั่ว ๆ ไป <ul style="list-style-type: none"> - กระโดดออกตัว กลับตัว เข้าเส้น 2. มีความรู้ความเข้าใจในท่าว่ายน้ำมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - ทำได้ถูกต้องและต้องเข้าใจด้วย
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กวัยนี้ต้องการประสบการณ์การแข่งขันแต่ไม่ควรแข่งขันบ่อยจนเกินไป <ul style="list-style-type: none"> - สอนให้เรียนรู้กติกาการแข่งขันให้ละเอียดขึ้น - สอนให้รู้จักการปฏิบัติตัวที่ดีในระหว่างแข่งขัน
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. สร้าง mind set ที่ดีให้กับนักกีฬาเวลาแข่งขัน <ul style="list-style-type: none"> - เวลาแข่งขันรางวัลไม่จำเป็นต้องเป็นเหรียญก็ได้ - เห็นคุณค่าของการพัฒนาตนเองในแต่ละครั้ง - มีความสุขในสิ่งที่ตนเองกระทำ
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยังคงเน้นทำความเข้าใจกับผู้ปกครองของนักกีฬาเป็นหลัก <ul style="list-style-type: none"> - ระวังอย่าให้ผู้ปกครองกดดันนักกีฬามากเกินไป

ตาราง 26 นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ (Train to Train)

	Train to Train
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. พื้นฐานการซ้อมส่วนมากยังมีความเข้มข้นแบบปลานกลาง (Aerobic zone) 2. เริ่มมีการฝึกซ้อมในระดับเข้มข้นสูง (Quality) <ul style="list-style-type: none"> - ต้องระวังไม่ให้ซ้อมหนักมากเกินไปจนมีผลต่อการเจริญเติบโต 3. เริ่มมีโปรแกรมฝึกความแข็งแรงเบื้องต้น <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight) - อาจมีการใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ร่วมด้วยตามสมควร
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เน้นเทคนิคพื้นฐานให้ชำนาญยิ่งขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - การออกตัว กลับตัว เข้าเส้นชัย ที่มีคุณภาพสูงขึ้น 2. ฝึกทำว่ายทุกอย่างทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ <ul style="list-style-type: none"> - ความถนัดของนักกีฬาวยนี้ยังมีความเป็นไปได้ในหลายทิศทาง - หัดปรับทำว่ายให้เข้ากับตัวเองมากขึ้น
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การวางแผนการแข่งขันในระดับเยาวชนทีมชาติ <ul style="list-style-type: none"> - ควรทำให้นักกีฬารู้สึกว่าเป็นเป้าหมายของตัวเองด้วย 2. มีการวัดผลทางสถิติในการแข่งขันที่จริงจังขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - โค้ชต้องเริ่มมีความเข้าใจในตัวนักกีฬาขณะแข่งมากขึ้น - ให้คำปรึกษานักกีฬาทั้งก่อนและหลังแข่งขันได้ดี
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาวยนี้อารมณ์แปรปรวนง่ายโค้ชต้องมีจิตวิทยาในการพูดคุยในแต่ละเรื่อง <ul style="list-style-type: none"> - ไม่บังคับนักกีฬาเวลานักกีฬาไม่เชื่อฟัง - ไม่ตำหนิหรือกดดันนักกีฬาเวลานักกีฬาทำอะไรผิดพลาด - เน้นปรับความเข้าใจซึ่งกันและกันให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลาย 2. ปลูกฝังให้มองถึงปัญหาต่าง ๆ ในแง่ดีขึ้น

ตาราง 26 (ต่อ)

Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กเริ่มจะมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงมากขึ้นเริ่มไม่เชื่อฟังผู้ปกครองและโค้ช 2. มีรายการแข่งขันระดับสูงที่สนับสนุนโดยสมาคม <ul style="list-style-type: none"> - เป็นแรงจูงใจในการแข่งขันระหว่างนักกีฬาช่วงนี้ 3. การเรียนในระดับมัธยมอาจคาบเกี่ยวเวลาฝึกซ้อมบ้างในบางครั้ง
-----------	--

ตาราง 27 นาย ธีรัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ (Train to Compete)

	Train to Compete
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกจะเข้มข้นมากเพื่อรองรับสมรรถภาพนักกีฬาในวัยรุ่นตอนปลาย <ul style="list-style-type: none"> - การใช้โปรแกรมฝึก (Aerobic, Anerobic) ในน้ำจะมีปริมาณและความเข้มข้นสูงขึ้น - การแยกแบบฝึกสำหรับความทนทาน ความเร็ว ให้เหมาะกับนักกีฬา 2. การพัฒนาความแข็งแรงบนบกจะเริ่มเสริมสร้างเฉพาะส่วนมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - การใช้อุปกรณ์เฉพาะ ยางยืด วาซ่า จะถูกนำมาใช้เป็นหลัก
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกเทคนิคจะมุ่งเน้นท่าว่ายน้ำที่ตนเองถนัดเป็นหลัก <ul style="list-style-type: none"> - ทำที่สามารถหวังผลในการแข่งขันได้มากที่สุด - มีเทคนิคเฉพาะท่าว่ายน้ำที่ประยุกต์ขึ้นมาเองได้ 2. เทคนิคทั่วไปควรหมั่นทำซ้ำเป็นประจำ
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การวางแผนแข่งขันต้องรัดกุมมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - ต้องมีระยะเวลาและประเภทท่าว่ายน้ำที่เหมาะสม - เน้นประสิทธิภาพการแข่งเป็นหลักไม่ใช่เด็กแข่งมากเกินไปจนฟื้นตัวไม่ทัน 2. นักกีฬาต้องเข้าแนวทางการแข่งขันของตนเอง

ตาราง 27 (ต่อ)

Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างความมั่นใจหรือปลุกใจให้นักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาวัยนี้มีความคิดคะนองสูงถ้าพูดให้ถูกวิธีอาจทำให้แสดงศักยภาพออกมาได้เกินความคาดหมาย 2. สอนให้มีน้ำใจนักกีฬาไม่โกรธเกลียดคู่แข่งชั้น <ul style="list-style-type: none"> - การแข่งขันในวัยนี้มีความจริงจังสูงมากนักกีฬาควรมีความคิดในแง่ดีเมื่อผลลัพธ์ที่ออกมาอาจไม่สมหวัง
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. การศึกษามีผลต่อการตัดสินใจในการเล่นกีฬาต่อไปมาก <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาที่มีผลงานพอเข้ามหาลัยได้ส่วนมากจะเลิกหลังจากนี้ไป - นักกีฬาบางคนไม่เลิกเพราะยังมีแรงจูงใจอื่น ๆ อยู่ 2. การส่งเสริมของสมาคมเริ่มเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับตอนนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ค่าตอบแทนจากเหรียญรางวัลหรือสิทธิพิเศษในอนาคต 3. ผู้ปกครองยังมีบทบาทในการสนับสนุนนักกีฬาด้านอื่น ๆ บ้าง <ul style="list-style-type: none"> - การสนับสนุนค่าฝึกซ้อม, การให้กำลังใจ, การให้รางวัลตอบแทน

ตาราง 28 นาย ธีรพล ชวนะวานิชวุฒิ (Compete to Win)

	Compete to Win
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกซ้อมในน้ำและบนบกจะแยกตามรายบุคคล - การลงโปรแกรมแบบ (Specific) ตามประเภทท่าและระยะทางที่แข่งขัน 2. การฝึกโดยรวมมีความเข้มข้นสูงมากขึ้นตามระดับการแข่งขันที่มุ่งหวังไว้
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เน้นพัฒนาจุดเด่นของนักกีฬาต่อไป 2. ทบทวนทักษะพื้นฐานเก่า ๆ ให้ชำนาญมากขึ้นเรื่อย ๆ
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตั้งเป้าที่แมตช์สำคัญ ๆ เป็นหลัก หรือ แมตช์ที่นักกีฬาสนใจเป็นพิเศษ 2. การวางกลยุทธ์จะพิจารณาจากความถนัดและนิสัยของนักกีฬา - เทคนิคที่ชำนาญมากที่สุด, จุดแข็งจุดอ่อนเวลาแข่งขัน - ต้องไปแข่งกับใครคู่แข่งมีผลกระทบมากน้อยแค่ไหน 3. โค้ชยังคงเก็บข้อมูลและเป็นทีปรึกษาที่ดีให้กับนักกีฬา
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. พยายามหาแรงขับเคลื่อนจากภายในตัวนักกีฬาให้ได้ - โค้ชต้องมีความเข้าใจและคลุกคลีกับนักกีฬามานาน - เกิดจากความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายอย่างแรงกล้า - มีความรักและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเองทำ 2. จิตใจนักกีฬาวัยนี้ต้องพัฒนาขึ้นแข็งแกร่งต่อทุก ๆ บริบท - ทนต่อแรงกดดัน, จัดการความเครียดตัวเองได้, มีทัศนคติที่ดีในการเล่นกีฬา
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเข้าเรียนมหาวิทยาลัยเป็นสาเหตุหลักทำให้นักกีฬาเลิก - บางที่เรียนยากและขาดการสนับสนุนจากสถาบันที่เรียน - อาชีพหลังเรียนจบดูมีอนาคตมากกว่าการเอาดีทางกีฬา 2. สมาคมกีฬาไม่ได้มีการสนับสนุนที่เป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง - ผลตอบแทนที่นักกีฬามองแล้วไม่คุ้มค่า - หหมดฤดูแข่งขันการสนับสนุนก็หยุดตามไปด้วย

สรุปการสัมภาษณ์ นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ

ตาราง 29 นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Fundamental)

	Fundamental
Physical	1. การฝึกซ้อมยังไม่จำเป็นต้องซ้อมหนัก - จัดกิจกรรมการเล่นสอดแทรกไปในการฝึกซ้อม 2. ใช้กิจกรรมกีฬาอื่น ๆ เข้ามามีส่วนร่วม - เสริมสร้างความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของร่างกาย - การฝึกไม่จำเป็นต้องเสริมสร้างสมรรถภาพด้านเดียว
Technical	1. การฝึกทักษะพื้นฐานด้านท่ามวย และทักษะทั่วไป - สร้างกระบวนการฝึกจากง่ายไปหายาก
Tactical	1. เน้นเรียนรู้และเก็บเกี่ยวประสบการณ์เป็นหลัก 2. ไม่เน้นเรื่องแพ้ชนะหรือกดดันเด็ก - ความกดดันทำให้เด็กกลัวการแข่งขันและขาดความมั่นใจ
Mental	1. สร้างทัศนคติที่ดีให้กับการเล่นกีฬาและรู้สึกสนุกไปกับกีฬา 2. เสริมสร้างกำลังใจ เสริมแรงทางบวก
Lifestyle	1. เน้นการทำความเข้าใจกับผู้ปกครองเป็นหลัก - ให้เข้าใจถึงแนวทางการพัฒนานักกีฬาในเบื้องต้น - ไม่นำนักกีฬาไปเรียนพิเศษเยอะเกินจนขาดซ้อม - ให้ความร่วมมือในการสนับสนุนนักกีฬาด้านปัจจัยต่าง ๆ

ตาราง 30 นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Learn to Train)

	Learn to Train
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. แนวทางการฝึกซ้อมยังไม่แตกต่างจากช่วงก่อนมาก <ul style="list-style-type: none"> - มีปริมาณและคุณภาพเพิ่มขึ้นตามอายุการฝึก 2. การ Dryland ควรเริ่มสอนท่าการออกกำลังกายพื้นฐานบ้างแล้ว <ul style="list-style-type: none"> - การพัฒนาคอรับดี้ หรือส่วนอื่น ๆ ในร่างกาย - ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกวิธี - เน้นกิจกรรมหรือกีฬาที่หลากหลายเหมือนเดิม
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเสริมสร้างเทคนิคที่ละเอียดขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าฝึกทักษะที่ถูกต้องมาตั้งแต่เริ่มการพัฒนาขั้นต่อไปจะง่ายขึ้น
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. สอนให้เห็นถึงมุมมองที่ถูกต้องในการแข่งขัน <ul style="list-style-type: none"> - ไม่มุ่งเน้นเรื่องแพ้ชนะแต่เน้นความพยายามให้ดีที่สุด - รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ในการแข่งขันมากขึ้น 2. โค้ชต้องคอยติดตามผลการแข่งนักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - สอนให้รู้ถึงข้อผิดพลาดและนำกลับไปแก้ไข
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. สอนให้วางเป้าหมายในระยะสั้น <ul style="list-style-type: none"> - ให้มีแรงจูงใจและเกิดความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม 2. สอนเรื่องความรับผิดชอบ ความมีวินัย ต่อหน้าที่ตนเอง
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเรียนเริ่มมีผลกระทบต่อการเล่นมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาบางคนต้องสอบเข้าชั้นมัธยมต้นจนขาดซ้อม 2. ยังคงมุ่งเน้นการสื่อสารกับผู้ปกครองเป็นหลัก <ul style="list-style-type: none"> - ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของกีฬาและสามารถดำเนินไปกับการเรียนได้

ตาราง 31 นาย กิติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Train to Train)

	Train to Train
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกโดยพื้นฐานยังคงเน้นพัฒนา Aerobic เป็นหลัก 2. สามารถเริ่มฝึก Quality set ได้แล้ว <ul style="list-style-type: none"> - ควรเริ่มจากปริมาณน้อยก่อน ไม่ควรฝึกในปริมาณที่มากตั้งแต่เริ่ม <ol style="list-style-type: none"> 3. การ Dryland ควรเริ่มทำอย่างเป็นระบบมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - การใช้ข้อดีเวทสร้างความแข็งแรง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การแจกแจงเทคนิคเดิมให้ละเอียดมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - สามารถใช้ทักษะท่าว่ายน้ำในแต่ละท่าได้เหมาะสมกับตัวเองขึ้น โค้ชต้องมีการตรวจวัดคุณภาพสโตรกอยู่เสมอ <ul style="list-style-type: none"> - การออกตัว กลับตัว เข้าเส้น ในแต่ละท่าว่ายน้ำแตกต่างกันอย่างไร - เริ่มวางแผนทางในประเภทท่าว่ามีแนวโน้มจะทำได้ดีในอนาคต
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ต้องเริ่มวางแผนการแข่งขันที่เป็นระบบมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - มีจุดมุ่งหมายในการแข่งขันเสมอ <ol style="list-style-type: none"> 2. นักกีฬาต้องรู้จักหน้าที่ตนเองในระหว่างแข่งขัน <ul style="list-style-type: none"> - การเตรียมตัวให้พร้อมและมีสมาธิก่อนแข่งขัน <ol style="list-style-type: none"> 3. โค้ชยังคงติดตามการแข่งขันของนักกีฬาและให้คำชี้แนะเป็นหลัก <ul style="list-style-type: none"> - เน้นการพัฒนาและแก้ไขข้อบกพร่องเป็นหลัก
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. โค้ชต้องเริ่มมีจิตวิทยาที่ดีในการฝึกสอนนักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - ไม่ดูต่ำหรือบังคับเหมือนแต่ก่อน - กระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความต้องการในการมาฝึกซ้อมเอง - สอนให้คิดแต่เรื่องดี ๆ หลีกเลียงความเครียดและแรงกดดันจากผู้ปกครอง <ol style="list-style-type: none"> 2. การปล่อยให้ให้นักกีฬาค่อย ๆ ค้นหาตัวตนและตัดสินใจว่าชอบหรือเกลียดอะไร

ตาราง 31 (ต่อ)

Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ปกครองมีอิทธิพลในการตัดสินใจจะสนับสนุนนักกีฬาต่อไปหรือไม่ <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าดูแล้วไม่ประสบความสำเร็จตามที่หวังก็อาจเลิกสนับสนุน - นักกีฬาเริ่มต่อต้านการมาฝึกซ้อมและควบคุมไม่ได้ก็อาจเลิกเช่นกัน 2. ผลประโยชน์ของกีฬาที่มีต่อการเรียนในอนาคต <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นไปได้ในการนำผลงานด้านกีฬาไปใช้สอบเข้ามหาวิทยาลัย 3. กลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการเล่นกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - ถ้ากลุ่มของตนไม่ได้เล่นกีฬามีโอกาสที่นักกีฬาจะขาดซ้อมเพื่อไปกับเพื่อน
-----------	--



ตาราง 32 นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Train to Compete)

	Train to Compete
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเริ่มใช้โปรแกรมฝึกแบบ Quality เพื่อเน้นการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> - ปริมาณทั้งแบบฝึก Aerobic และ Anerobic จะเพิ่มขึ้นชัดเจน - พัฒนามตามประเภทท่าว่ายน้ำและระยะทางเป็นหลัก 2. การ Dryland จะใช้อุปกรณ์ช่วยฝึกเยอะขึ้น เมดดิซีนบอล ยางยืด วาซ่า ฯลฯ
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เน้นพัฒนาทักษะท่าว่ายน้ำที่นักกีฬาถนัดเป็นหลัก 2. โค้ชต้องหมั่นตรวจวัดคุณภาพสโตรก (Stroke parameter) <ul style="list-style-type: none"> - รอบแขน ระยะต่อแขน จำนวนแขน 3. ความสามารถในการควบคุมกำลังในการว่ายน้ำ (Pace time) <ul style="list-style-type: none"> - เหมาะกับนักกีฬาระยะกลางและระยะไกล
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. โค้ชต้องเริ่มมีส่วนช่วยในการจัดการภาวะอารมณ์ของนักกีฬาก่อนแข่งบ้าง 2. เน้นใช้เทคนิคหรือแผนที่ตัวเองถนัดหรือทำแล้วสบายใจ 3. โค้ชประเมินความสมบูรณ์ในการแข่งขันจริง
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่สร้างความกดดันให้กับตนเองมากเกินไป 2. มองเรื่องแพ้ชนะความผิดหวังให้เป็นเรื่องปกติ <ul style="list-style-type: none"> - จะแพ้หรือชนะก็ต้องมีน้ำใจนักกีฬา
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเรียนจะมีผลต่อการฝึกซ้อมมาก <ul style="list-style-type: none"> - การเรียนพิเศษเพื่อเข้ามหาวิทยาลัยและคาบเกี่ยวกับการฝึกซ้อม - ส่งผลต่อการพักผ่อนและกระทบคุณภาพการฝึกซ้อม 2. การใช้ชีวิตที่เริ่มไม่มีผู้ปกครองเข้ามาดูแล <ul style="list-style-type: none"> - การโภชนาการไม่เพียงพอคุณภาพการซ้อมลดลง - สุรกายาเสพติดที่อาจมีเข้ามาผ่านสังคมภายนอก

ตาราง 33 นาย กิติศักดิ์ รุ่งเจริญ (Compete to Win)

	Compete to Win
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกในน้ำยังมีแนวทางเหมือนในระยะเวลาที่ผ่านมาแต่เพิ่มความเข้มข้นขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - ปรับสัดส่วนให้เหมาะสมกับนักกีฬาเป็นรายบุคคล 2. การ Dryland ต้องพัฒนาความแข็งแรงได้เฉพาะเจาะจงมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - การใช้เวท เทรนนิ่ง ผ่านอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อที่จำเป็นต้องใช้งานมีขีดจำกัดที่สูงขึ้น
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. มุ่งเน้นทบทวนทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ให้แม่นยำอยู่เสมอ 2. โค้ชยังคงต้องวัดคุณภาพสโตรก (Stroke parameter) เป็นประจำ
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาและโค้ชวางแผนการแข่งขันร่วมกัน <ul style="list-style-type: none"> - จะแข่งแมตช์ไหน ปีนี้ควรแข่งกี่ครั้ง เป้าหมายในการแข่งครั้งนี้คืออะไร
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬาต่อไป <ul style="list-style-type: none"> - เงินรางวัล ชื่อเสียง ความภาคภูมิใจ ฯลฯ 2. มีน้ำใจนักกีฬาเสมอไม่ว่าแพ้หรือชนะ 3. รู้จักจัดการความเครียดของตนเอง ลดความกดดันลงบ้าง
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. การจัดการเวลาในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย <ul style="list-style-type: none"> - การจัดตารางเวลาเรียนและซ้อม - โอกาสการคบเพศตรงข้ามที่เพิ่มมากขึ้น - การใช้ชีวิตอิสระมากขึ้น มีสิ่งที่ต้องทำหรืออยากทำเพิ่มมากขึ้น - สามารถกินเหล้า สูบบุหรี่ได้ 2. ควรมีการควบคุมการโภชนาการมากเป็นพิเศษ <ul style="list-style-type: none"> - เป็นส่วนสำคัญในการบำรุงและฟื้นฟูร่างกายจากการฝึกซ้อมหนัก 3. สมาคมและสถาบันการศึกษาควรมีส่วนช่วยส่งเสริมนักกีฬามาก ๆ ในช่วงนี้

สรุปการสัมภาษณ์ นาย ฐานันท์ ไหลวารินทร์

ตาราง 34 นาย ฐานันท์ ไหลวารินทร์ (Fundamental)

	Fundamental
Physical	1. ไม่มีความจำเป็นต้องซ้อมหนัก เน้น Aerobic เป็นหลัก - ผ่านการ Drills หรือ Kick เพื่อให้เด็กมีแรงพื้นฐานที่ดีขึ้น
Technical	1. ฝึกเทคนิคพื้นฐานต้องถูกต้องก่อน - ทำมาตรฐาน 4 ท่า, การออกตัว กลับตัว เข้าเส้นชัย - โค้ชต้องมีความรู้ที่ถูกต้องและใช้ประยุกต์สอนได้อย่างเหมาะสม
Tactical	1. ไม่ควรโฟกัสเรื่องเหรียญรางวัล แต่ดูพัฒนาการด้านต่าง ๆ เวลาไปแข่ง - การนำสิ่งที่สอนไปใช้, การรู้จักบทบาทหน้าที่ตนเอง
Mental	1. มีความสนุกและรักในตัวกีฬาก่อนเป็นอันดับแรก
Lifestyle	1. ผู้ปกครองเป็นผู้ดำเนินชีวิตเด็กอย่างเบ็ดเสร็จ - แรกเริ่มที่อยากให้ลูกแค่ออกกำลังกายเท่านั้นไม่ได้คาดหวังอะไรมาก - นำนักกีฬาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ หรือเรียนพิเศษ ที่คาบเกี่ยวเวลาซ้อม 2. ยุคสมัยที่เปลี่ยนไปการเล่นเกมที่เข้ามาแทนที่การวิ่งเล่นออกกำลังกายของเด็ก

ตาราง 35 นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ (Learn to Train)

	Learn to Train
Physical	<ol style="list-style-type: none"> เน้นการพัฒนา Aerobic เหมือนเดิม <ul style="list-style-type: none"> - ปรับระยะทางและความเข้มข้นขึ้น, เริ่มฝึกสปริงลันด์ ๆ ได้ - มีโปรแกรมฝึกกำกับให้นักกีฬาหัดอ่าน เริ่มสอนการ Dryland บ้างในเบื้องต้น <ul style="list-style-type: none"> - ทำออกกำลังกายพื้นฐาน ซิทอัพ แบ็คอัพ การโหนบาร์ การยืดเหยียดร่างกาย
Technical	<ol style="list-style-type: none"> เน้นทบทวนเทคนิคพื้นฐานให้ดีขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - มีความเข้าใจในพื้นฐานท่าต่างๆ มากขึ้น - การกระโดด กลับตัว เข้าเส้น มีความชำนาญเพิ่มมากขึ้น ฝึกดูนาฬิกาในการฝึกซ้อม (Pace clock) <ul style="list-style-type: none"> - มีความเข้าใจในเวลาที่ตนเองทำได้ในแต่ละรอบ
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> รางวัลจากการแข่งขันยังไม่ใช่ประเด็นสำคัญที่ต้องสนใจ เน้นการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง <ul style="list-style-type: none"> - โค้ชต้องเห็นข้อบกพร่องของเด็กและให้คำแนะนำกับเด็กทั้งก่อนและหลังแข่งได้
Mental	<ol style="list-style-type: none"> ทำให้นักกีฬามีกำลังใจในการฝึกและการแข่งขัน <ul style="list-style-type: none"> - ควรชมเชยเมื่อนักกีฬาสามารถพัฒนาตัวเองได้ดีขึ้น หลีกเลี่ยงทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกแค้นจากการซ้อมและการแข่งขัน <ul style="list-style-type: none"> - กดดันนักกีฬาต่อผลแพ้ชนะ
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> ผู้ปกครองที่เริ่มมีความคาดหวังต่อนักกีฬาที่มากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - ทำความเข้าใจกับผู้ปกครองต้องการทางลัดให้ลูกตนเองเก่งเร็ว ๆ - แนะนำอย่าให้กดดันลูกตนเอง แต่ควรสร้างกำลังใจให้แทน พยายามสร้างแรงจูงใจในกีฬาให้มากกว่าการทำกิจกรรมอื่น ๆ <ul style="list-style-type: none"> - การเล่นเกมส์, การเรียนพิเศษ, ความอยากเปลี่ยนประเภทกีฬา

ตาราง 36 นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ (Train to Train)

	Train to Train
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มมีการปรับความเข้มข้นของโปรแกรมฝึกสูงขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - มีการแยกการฝึก Aerobic ที่มีปริมาณและความเข้มข้นต่างกันเนื่องจากนักกีฬาวัยนี้เริ่มมีความสามารถทางกายภาพด้านความทนทานที่ไม่เท่า - เริ่มการฝึกประเภท Quality เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ 2. การ Dryland ต้องมีการวางกิจกรรมการฝึกที่ชัดเจน <ul style="list-style-type: none"> - ทำกิจกรรมอะไรบ้าง ซิทอัพ วิดพื้น ดึงยาง ฯลฯ ก็ครั้งต่อสัปดาห์
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกทักษะท่าว่ายยังคงมุ่งเน้นทุกท่าเป็นหลัก <ul style="list-style-type: none"> - มีความเข้าใจและประยุกต์ใช้ได้ดีขึ้น - มีนักกีฬาเริ่มแสดงความถนัดเฉพาะท่าออกมาบ้างแต่ยังไม่ชัดเจน 2. ทักษะทั่วไปต้องมีประสิทธิภาพและมีความสมบูรณ์มากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - การกระโดด กลับตัว เข้าเส้น
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตั้งเป้าหมายการแข่งขันให้ชัดเจนพร้อมสร้างความเข้าใจให้นักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - จะแข่งเมื่อไหร่ แข่งเพื่ออะไร ต้องคุยกับนักกีฬา 2. โค้ชต้องเริ่มวางกลยุทธ์การแข่งขันให้นักกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - ต้องมีการซักซ้อมและตกลงกันก่อนเสมอ - พยายามให้นักกีฬามีสมาธิกับตัวเองอย่าไปสนใจคู่แข่ง 3. ประเมินการปฏิบัติของนักกีฬาจากการแข่งขันจริง <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาทำตามแผนที่วางไว้หรือไม่ ถ้าไม่ทำเป็นเพราะอะไร ถ้าทำแล้วมีข้อบกพร่องตรงไหนบ้าง
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. เสริมสร้างสมาธิให้นักกีฬา 2. รู้จักการผ่อนคลายตัวเองไม่ให้เครียด 3. เวลาเจออุปสรรคหรือปัญหาพยายามคิดในแง่ดี 4. เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเป็นนักกีฬา

ตาราง 36 (ต่อ)

Lifestyle	<p>1. การเข้าสังคมกับเพื่อนเป็นตัวแปรสำคัญในชีวิตวัยรุ่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อนที่สละมากแต่เพื่อนที่ห้องเรียนไม่มีอาจเป็นปัญหาให้เด็กอยากไปร่วมกลุ่มกับเพื่อนนอกห้องเรียน - โรงเรียนบางแห่งก็อาจมีเรื่องแฟนเข้ามาเกี่ยวข้องได้ <p>2. การศึกษาที่เริ่มเข้มข้นขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเรียนที่คาบเกี่ยวเวลาซ่อม, เด็กเรียนซ้ำชั้น, เรียนพิเศษ, โรงเรียนอยู่ไกล
-----------	---



ตาราง 37 นาย ฐานันท์ ไหลวารินทร์ (Train to Compete)

	Train to Compete
Physical	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกที่เริ่มมีการแยกประเภทแบบเฉพาะเจาะจง <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาว่ายระยะยาวสัดส่วนการฝึกในน้ำจะมาก - นักกีฬาว่ายระยะสั้นสัดส่วนการฝึกบนบกจะเยอะ 2. การฝึกแบบคุณภาพจะใช้ในปริมาณที่สูงขึ้น 3. การฝึก Dryland จะเริ่มใช้อุปกรณ์ช่วยเสริมมากขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - ยางยืด, วาซ่า, เมดดิซีนบอล
Technical	<ol style="list-style-type: none"> 1. เน้นการฝึกตามท่าถนัดตามเฉพาะบุคคลเน้นปรับปรุงให้เข้ากับตัวเสมอ 2. ทักษะทั่วไปเพิ่มประสิทธิภาพและความแม่นยำให้มากขึ้น
Tactical	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีการวางแผนการแข่งขันร่วมกับนักกีฬา 2. การวางกลยุทธ์แข่งขันต้องอิงนักกีฬาเป็นหลัก <ul style="list-style-type: none"> - อูปนิสัย อารมณ์ สไตล์การว่าย - รู้จักปรับกลยุทธ์ตามสถานการณ์ เด็กเครียด กลัวคู่แข่ง 3. เมื่อผลลัพธ์ออกมาให้นำมาวิเคราะห์เพื่อแก้ไขหรือพัฒนาต่อไป
Mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองในการแข่งขันให้ไม่กดดันตัวเอง <ul style="list-style-type: none"> - สร้างความเชื่อมั่นในตัวเองให้มากขึ้น - ไม่ลดคุณค่าของตัวเองเวลาแพ้ 2. สร้างเป้าหมายให้กับตนเอง
Lifestyle	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเข้าสังคมกับเพื่อนยังมีอิทธิพลกับนักกีฬาว่ายนี้นัก <ul style="list-style-type: none"> - โอกาสคบเพื่อนต่างประเทศในวัยนี้มีสูงขึ้น - มีโอกาสที่จะพักผ่อนไม่เพียงพอ โดดซ้อม 2. การเรียนยังคงมีอิทธิพลอยู่เสมอ <ul style="list-style-type: none"> - นักกีฬาที่เอาจริงเอาจังไม่ควรเลือกคณะเรียนที่ยาก - นักกีฬาบางกลุ่มที่ยังมีผลงานไม่เพียงพอในการสอบเข้ามหาลัยก็จะเริ่มแยกเวลาเรียนเวลาซ้อมออกจากกันไม่ถูก

ตาราง 38 นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ (Compete to Win)

	Compete to Win
Physical	1. การฝึกซ้อมมีลักษณะไม่แตกต่างจากเดิมนอกจากปริมาณและความเข้มข้น - การแยกโปรแกรมฝึกตามรายบุคคล ตามเป้าหมายและระดับที่แข่งขัน
Technical	1. มุ่งพัฒนาเทคนิคส่วนที่เป็นจุดเด่น 2. แก้ไขจุดบกพร่องที่เห็นได้ชัด 3. เรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ มาประยุกต์ใช้ถ้ามี
Tactical	1. นักกีฬาต้องบอกเป้าหมายที่ต้องการให้กับโค้ช - โค้ชจะคอยสนับสนุนและช่วยวางแผนเพื่อให้ถึงเป้าหมาย 2. นักกีฬาเป็นผู้เลือกกลยุทธ์ในการแข่งขันเอง โค้ชจะช่วยเก็บข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ให้ด้วยกันกับนักกีฬา 3. นักกีฬาและโค้ชต้องรู้จักคู่แข่งชั้นเป็นอย่างดีเพื่อนำมาวิเคราะห์ในการสร้างกลยุทธ์ที่เหมาะสม
Mental	1. นักกีฬาวัยมีความรักและเต็มใจในสิ่งที่ตัวเองทำอยู่แล้ว โค้ชต้องรักษาแรงจูงใจในการว่ายน้ำของนักกีฬาไว้ให้นานที่สุด
Lifestyle	1. การศึกษาในระดับอุดมศึกษามีอิทธิพลต่อนักกีฬามาก - เลือกมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนด้านกีฬา - การเลือกคณะที่เรียนควรเลือกไม่เกินกำลังของตน - การจัดตารางเรียนให้มีผลกระทบการฝึกซ้อมน้อยที่สุด 2. สมาคมควรมีนโยบายส่งเสริมนักกีฬาอย่างจริงจัง - การสนับสนุนควรมีอะไรชัดเจนมากกว่าค่าเหรียญรางวัลและนักกีฬาที่จริงจังกับกีฬาได้ประโยชน์ทุกคน 3. บริหารจัดการการใช้ชีวิตของตัวเองให้เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา - การพักผ่อน การโภชนาการ - การเที่ยวเล่นหรือทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน

แนวปฏิบัติตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว

ผลจากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญนั้นสามารถวิเคราะห์ให้ข้อมูลออกมาเป็นแนวปฏิบัติได้ตามแต่ละหัวข้อย่อย 5 องค์ประกอบสำคัญ ตามที่กำหนดได้แก่ (1) ด้านกายภาพ (2) ด้านเทคนิค (3) ด้านกลยุทธ์ (4) ด้านจิตใจ และ (5) ด้านวิถีชีวิต ซึ่งผู้วิจัยจะทำการแยกส่วนตามช่วงการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงอายุโดยยึดรูปแบบตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (LTAD) ทั้ง 5 ลำดับขั้น เพื่อนำเสนอหัวข้อย่อยทั้ง 5 ด้านที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ในส่วนแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวนั้นเดิมที่มีการจำแนกช่วงการฝึกซ้อมไว้ด้วยกันถึง 7 ช่วงระยะเวลา แต่ในลำดับขั้นตอนที่ 1 (Active Start) และ ขั้นตอนที่ 7 (Active for Life) ไม่นับว่าอยู่ในช่วงการดูแลของผู้ฝึกสอน ผู้วิจัยจึงคัดเลือกเฉพาะขั้นตอนที่อยู่ในความดูแลของผู้ฝึกสอนคือขั้นตอนที่ 2 (Fundamental) ถึง ขั้นตอนที่ 6 (Compete to Win) เท่านั้น

เสริมสร้างพื้นฐาน (Fundamental)

แนวทางการปฏิบัติและพัฒนา (อายุ ชาย 7 - 9 ปี, หญิง 6 - 8 ปี)

1. ด้านกายภาพ (Physical) การริเริ่มพัฒนานักกีฬาในช่วงแรกเริ่มถ้าต้องการให้การพัฒนาเป็นไปโดยง่ายผู้ฝึกสอนควรมีการวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพของเด็กในเบื้องต้น ว่ามีความเป็นไปได้แค่ไหนที่จะพัฒนาไปสู่ักกีฬาที่มีศักยภาพสูงในอนาคตซึ่งสามารถสังเกตได้จากปัจจัยทางสรีระพื้นฐานของเด็กในขั้นต้น เช่น มีโครงสร้างใหญ่ แขนขาใหญ่ มือเท้าใหญ่ มีความอ่อนตัวสูง ฯลฯ โดยผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์มากพอจะสามารถวิเคราะห์ได้จากประสบการณ์และความรู้ทางทฤษฎีประกอบเข้าด้วยกันเพื่อมองความเป็นไปได้ในอนาคตของนักกีฬา

ถ้าจะให้การซ้อมนักกีฬาเป็นไปโดยง่ายอย่างแรกเลยได้จะต้องดูหน่วยงานของเด็กก่อนว่าเหมาะสมกับการเป็นนักกีฬาวัยน้ำมัย ? บางคนเป็นพรชนน้ำดีเราก็ต้องตัดเอาไว้ก่อน ส่วนที่เหลือรองลงมาจะเป็นพลอย เป็นทับทิม หรือเป็นหินดินทรายก็ต้องบอกผู้ปกครองเขาไปตรง ๆ ถ้าเราไม่ต้องคิดถึงผลประโยชน์หรือมีเรื่องรายได้เข้ามาเกี่ยวข้องไม่ใช่เสียเวลาสอนไปตั้งนานแล้วไม่ได้อะไรเลย แต่ในความเป็นจริงเรามักจะเก็บเด็กทุกคนไว้เพราะมีเรื่องของเงินเข้ามาเกี่ยวข้อง

(นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล : 22 มิถุนายน 2562)

1.1 การฝึกในน้ำ (Pool training) จากการทำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญทุกท่านมีความเห็นที่ตรงกันทั้งหมดคือยังไม่มีควมจำเป็นต้องเร่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้เด็กใน

วัยนี้ เนื่องจากกระบวนการพัฒนาด้านร่างกายนักกีฬาวัยนี้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของการที่ตัวนักกีฬามาฝึกซ้อมเป็นประจำ ซึ่งยังไม่มีควมจำเป็นต้องมีการวางโปรแกรมการฝึกซ้อมด้านการใช้ระบบพลังงานประเภทต่าง ๆ เหมือนนักกีฬาที่รุ่นใหญ่ โดยปกติในการฝึกซ้อมนั้นนักกีฬาจะได้รับการฝึกแบบเน้นระบบพลังงานแบบใช้ออกซิเจน (aerobic) ผ่านการฝึกรูปแบบต่าง ๆ จากกิจกรรมที่ผู้ฝึกสอนให้ปฏิบัติอยู่แล้ว ซึ่งเป็นการฝึกแบบความเข้มข้นต่ำ (low intensity) อาจมีการสอดแทรกการฝึกความเร็วในระยะสั้น ๆ (short speed) หรือ ความเร็วของแขนขา (speed of limb) บ้างเป็นครั้งคราวตามความเหมาะสมของเด็กแต่ละคน

1.2 การฝึกบนบก (Dryland) นักกีฬาในรุ่นอายุนี้ยังไม่จำเป็นต้องมีโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงอย่างเป็นระบบมากนัก การฝึกในความแข็งแรงของเด็กในวัยนี้จะเป็นในรูปแบบการเล่นรูปแบบต่าง ๆ ทางพลศึกษาเข้ามาออกแบบกิจกรรมซึ่งอาจจะเป็นการทำกายบริหาร การแบ่งกลุ่มเพื่อเล่นเกมที่เน้นการเคลื่อนไหวเป็นหลัก

1.2.1 การใช้กีฬาประเภทอื่น ๆ (Multiple sport skill) เดิมทีการเล่นกีฬาในชีวิตประจำวันช่วยเสริมสร้างทักษะทางด้านร่างกายโดยที่เด็กไม่รู้ตัว อีกทั้งยังช่วยลดความเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาวัยนี้ที่ยังชอบความสนุกและยังไม่ชอบทำอะไรที่จริงจังมากนัก ที่สำคัญคือต้องให้นักกีฬารู้สึกสนุกไปกับกิจกรรมที่เราจัดขึ้นจึงจำเป็นต้องระวังเรื่องการออกแบบกิจกรรมที่ทำให้นักกีฬาเหนื่อยมากเกินไป

พวกเด็กวัยเด็ก ๆ ควรจะมีกีฬาประเภทอื่น ๆ มาให้ทำเพิ่มบ้างจะพาไปเตะบอล เล่นบาสบ้างอะไรบ้างให้เด็กมันสนุกแถมยังช่วยให้เด็กแข็งแรงโดยธรรมชาติอีกด้วย ในต่างประเทศนักกีฬาระดับสูง ๆ หลายคนก็มีช่วงที่เขาพักจากการซ้อมโดยการเปลี่ยนไปเล่นกีฬาอย่างอื่นบ้างเป็นครั้งคราวเพื่อคลายเครียด

(นาย กิติศักดิ์ รุ่งเจริญ : 10 มิถุนายน 2562)

1.2.2 การพัฒนาความยืดหยุ่น (Flexibility) จากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจะพยายามให้ความสำคัญกับความยืดหยุ่นของร่างกายนักกีฬาทุกเพศทุกวัย ซึ่งทางผู้ฝึกสอนต้องมีความตระหนักในการจัดการฝึกยืดเหยียดร่างกายในเบื้องต้นให้กับนักกีฬารุ่นเยาว์ตั้งแต่วัยแรกเริ่ม เพราะความยืดหยุ่นของร่างกายนักกีฬาจะลดน้อยลงเรื่อย ๆ เมื่อนักกีฬามีอายุที่มากขึ้น เนื่องจากพื้นฐานร่างกายของนักกีฬาที่แตกต่างกันอาจทำให้นักกีฬาที่มีความยืดหยุ่นร่างกายต่ำมีอุปสรรคในการพัฒนาความสามารถในท่าว่ายน้ำประเภทต่าง ๆ ซึ่งทำให้นักกีฬามีตัวเลือกสำหรับ

ประเภทท่าว่ายน้ำในอนาคตน้อยกว่าที่ควร อีกทั้งมีผลทำให้นักกีฬาเสี่ยงต่อการบาดเจ็บทางด้านร่างกายสูงมาก ในช่วงเริ่มแรกผู้ฝึกสอนควรมีการดูแลและช่วยจัดทำท่าทางการปฏิบัติให้นักกีฬาอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันข้อผิดพลาดในการกระทำด้วยตนเองของนักกีฬาจนไม่เกิดประสิทธิผลในการฝึกหรืออาจลุกลามไปจนเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุใด ๆ กับร่างกายนักกีฬา

2. ด้านเทคนิค (Technical) การพัฒนาเทคนิคคือกระบวนการแรกที่สำคัญมากในการที่ผู้ฝึกสอนต้องตระหนักในระหว่างการฝึกซ้อม นักกีฬาในวัยเด็กยังมีการพัฒนาการทางด้านความคิดไม่สมบูรณ์จึงมีการจดจำทักษะต่าง ๆ ผ่านการกระทำซ้ำเป็นเวลานาน ซึ่งนั่นหมายถึงรวมไปถึงการปฏิบัติทักษะที่ผิด ๆ จะรวมอยู่ในความเคยชินขอพื้นฐานนักกีฬาอีกด้วย การส่งเสริมด้านเทคนิคเป็นลำดับแรกในการฝึกซ้อมตั้งแต่เยาว์วัยจึงเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องให้ความสำคัญในกระบวนการพัฒนานักกีฬาทุกรุ่นอายุ

2.1 ทักษะท่าว่ายน้ำ (Stroke mechanical) การพัฒนาท่าว่ายน้ำให้ถูกต้องนั้นถือเป็นสิ่งแรกที่ควรส่งเสริมนักกีฬาเป็นลำดับแรก ซึ่งจะเน้นการฝึกในด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic movement) การพุ่งตัว การไหลตัว การจัดโปรแกรมการฝึกต้องออกแบบให้สอดคล้องกับทักษะพื้นฐานของเด็ก เช่น การใช้ท่าดริล (Drills) แบบแยกส่วนร่างกายในการฝึก โดยมุ่งเน้นไปที่การแก้ไขข้อบกพร่องของแต่ละส่วนของนักกีฬา การใช้อุปกรณ์ประเภทโฟมช่วยในการฝึกพร้อมกับท่าว่ายน้ำเพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวสำหรับเด็กที่ยังไม่คุ้นเคยกับการฝึกให้เป็นไปโดยง่าย ที่สำคัญคือท่าว่ายน้ำแต่ละท่านั้นผู้ฝึกสอนควรมีการฝึกให้ถูกต้องตามหลักกติกาสากลตั้งแต่ระยะเริ่มของการเป็นนักกีฬาโดยไม่ควรปล่อยให้เด็กทำท่าว่ายน้ำที่ผิดไปเป็นระยะเวลาจนแก้ไขได้ยาก

เด็กแต่ละคนช่วงเริ่มต้นกันใหม่ ๆ พื้นฐานไม่เหมือนกันซักคนบางคนสอนแบบหนึ่งแล้วทำได้บางคนสอนแบบเดียวกันดันทำไม่ได้ เลยต้องเปลี่ยนไปสอนอีกแบบเพื่อให้เด็กทำได้ โค้ชอย่างเราเลยต้องพยายามหาวิธีสอนหลายแบบเพื่อให้เหมาะกับเด็กแต่ละคนเพื่อให้เด็กทุกคนมีท่าว่ายน้ำที่ถูกต้องตั้งแต่เนิ่น ๆ

(นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ : 14 มิถุนายน 2562)

2.2 ทักษะทั่วไป (General skills) เพิ่มเติมทักษะในส่วนที่จำเป็นต่อการฝึกซ้อมหรือทักษะที่ใช้ในการแข่งขันเบื้องต้น เช่น การกระโดด การกลับตัวแต่ละท่าว่ายน้ำ การดำน้ำสตรีมไลน์ (stream line) ซึ่งโค้ชจำเป็นต้องแนะนำทักษะเหล่านี้ให้นักกีฬาพอรู้จักและกระทำได้ในเบื้องต้นโดยอาจยังไม่ได้มุ่งเน้นความสมบูรณ์มากนัก แต่มุ่งไปในการที่พัฒนาให้เด็กสามารถ

กระทำได้อ่อนเป็นสำคัญ เนื่องจากนักกีฬาวัยนี้ยังเป็นไปได้ยากที่จะทำความเข้าใจกับความซับซ้อนทางเทคนิคที่ตนเองกำลังเรียนรู้อยู่ในขณะนั้น

3. ด้านกลยุทธ์ (Tactical) ในช่วงระยะเวลาการฝึกของเด็กในวัยนี้ยังไม่มีการวางกลยุทธ์ใด ๆ สำหรับการแข่งขัน แต่ผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬารับรู้ภาพรวมของการแข่งขัน ว่าเป็นอย่างไร ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง แล้วต้องทำอะไรบ้าง รวมถึงการปล่อยให้เด็กกีฬาชิมชั้บ บรรยากาศในสนามแข่งขันให้เกิดความคุ้นเคย

3.1 กติกาการแข่งขัน (Rules) สิ่งที่เราควรแนะนำนักกีฬาในเบื้องต้นคือการที่เด็กจะได้รู้จักกฎกติกาเบื้องต้นในการแข่งขัน โดยการสอนให้ทราบถึงกระบวนการแข่งขัน เช่น วิธีการรายงานตัวเข้าแข่งขัน การฟังสัญญาณเพื่อกระโดดออกจากแท่น การกระทำต้องห้ามของท่าว่ายน้ำมาตรฐานต่าง ๆ ที่นำไปสู่การถูกปรับแพ้ (Fouls) ว่าเป็นอย่างไรและมีอะไรบ้าง

3.2 บทบาทและหน้าที่ (Role) นักกีฬาที่เริ่มเข้าสู่สนามแข่งช่วงแรก ๆ ควรมีการเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองในสนามแข่งขันทั้งการปฏิบัติต่อผู้ร่วมทีม และนักกีฬาจากทีมอื่น ๆ ที่เข้าร่วมแข่งขัน ควรมีการฝึกให้เด็กเริ่มมีความรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองในการแข่งขัน เช่น การอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมตัวก่อนเข้าการแข่งขัน การรายงานตัวเข้าแข่งขัน การรายงานตัวเข้ารับรางวัล รวมไปถึงการแข่งขันประเภททีมว่าเป็นอย่างไ้ ผู้ฝึกสอนควรคอย ๆ ปลูกฝังพฤติกรรมและความรับผิดชอบที่ให้กับเด็กทุก ๆ ครั้งที่มีการเข้าร่วมแข่งขัน นักกีฬาวัยนี้ยังไม่จำเป็นต้องจริงจังกับผลการแข่งขันหรือพยายามมุ่งเน้นไปที่เรื่องแพ้ชนะมาก ควรปล่อยให้เด็กแข่งได้อย่างสนุกสนานโดยไม่สร้างความคิดกดดันกับเด็กจนเกิดความรู้สึกด้านที่ไม่ดีกับการแข่งขันในระยะยาว

ในการแข่งขันสำหรับเด็กแทบไม่ต้องไปโฟกัสเรื่องอะไรมากมาย ปล่อยให้เด็กแต่ละคนได้ค่อย ๆ ชิมชั้บบรรยากาศการแข่งขันเรียนรู้ว่าสนามแข่งขันเป็นอย่างไร แค่เด็กสามารถเดินไปรายงานตัวเองได้ก็ถือว่าดีมากแล้ว ด้านการแข่งขันก็ปล่อยให้สนุกกับการแข่งขันอย่าไปสนใจเรื่องแพ้ชนะมากแค่เด็กมันลงไปว่ายเต็มที่ก็พอแล้ว

(นาย โชติวิทย์ ธรรมสุจิน : 25 มิถุนายน 2562)

4. ด้านจิตใจ (Mental) จากการให้ข้อมูลของผู้เชี่ยวชาญเรื่องพื้นฐานทางด้านจิตใจจะเป็นสิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญเกือบทุกท่านจะกล่าวออกมาเป็นข้อแรก ๆ เพราะมีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นจุดที่เด็กวัยนี้จะชิมชั้บความรู้สึกแรกเริ่มกับกีฬาว่ายน้ำว่าเป็นอย่างไร เป็นเช่นไรซึ่ง

ความรู้สึกของเด็กในการสัมผัสประสบการณ์การเป็นนักกีฬาในครั้งแรกนั้นจะส่งผลต่อทัศนคติ และพฤติกรรมที่จะแสดงออกมาในอนาคตเป็นปัจจัยสำคัญต่อความยั่งยืนในชีวิตนักกีฬาของเขา

นักกีฬาทุกคนน่าจะต่อให้มันมีพรสวรรค์มากแค่ไหนก็เท่านั้นถ้ามันไม่ชอบก็จบกันไม่มีทาง จะเดินต่อไปได้ ผู้ปกครองบางคนก็จะแข่งเอาชนะให้ได้เพียงอย่างเดียวไม่ได้สนใจว่า เด็กมันแฮปปี้ด้วยรีเพล่า

(นาย ธนาวิชัย โถสกุล : 22 มิถุนายน 2562)

4.1 ความสนุก (Joyful) ในการพัฒนานักกีฬาในช่วงนี้ เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุด สำหรับการเริ่มกระทำกิจกรรมใด ๆ เลยก็คือความสนุกสนาน เด็กในวัยนี้ยังไม่มีภาระใน ชีวิตนักกีฬาอย่างจริงจัง ความสนุกในการทำกิจกรรมจึงเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่สำคัญในการทำให้ นักกีฬายังคงมาฝึกซ้อมได้อย่างมีความสุข จึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อกีฬา ให้กับเด็กวัยแรกเริ่มชีวิตการเป็นนักกีฬา การกระทำใด ๆ ก็ตามที่เป็นการสร้างความรู้สึกด้านลบ ให้กับกีฬา เช่น การตำหนิเด็กด้วยอารมณ์ การทำโทษที่รุนแรงเกินควร การกดดันเด็กโดยเร่งเร้า ให้เด็กพัฒนาตัวเองขึ้นมาอย่างรวดเร็ว การฝึกซ้อมหนักเกินไปโดยไม่สอดคล้องกับพื้นฐานเด็ก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการสร้างทัศนคติที่แย่ให้กับการเล่นกีฬาในวัยนี้ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นผู้ฝึกสอน ควรรู้จักการออกแบบกิจกรรมระหว่างการฝึกซ้อมให้เด็กเกิดความรู้สึกสนุกสนานในการว่ายน้ำเป็น สำคัญที่สุด

เคยเห็นเวลาเด็กมันวิ่งไปเล่นบอลรูหนุ้ม้ย ? มีใครไปสั่งให้มันทำรีเพล่าทำไมเด็กมันถึงไป เล่นกันเองได้ ? เพราะมันสนุกของมันไง เราทำให้เด็กมันรู้สึกแบบเดียวกันกับตอนซ้อม ว่ายน้ำได้รีเพล่า ?

(พลตรี ดร.ธนนท์ แสงนาค : 3 กรกฎาคม 2562)

4.2 อธิปไตย 4 (4-Step to success) เป็นแนวทางพุทธศาสนาที่ผู้เชี่ยวชาญบาง ท่านได้สรุปไว้เกี่ยวกับการปลูกฝังให้นักกีฬามีนิสัยอันพึงประสงค์ตั้งแต่แรกเริ่ม โดยมีความค่อย เป็นค่อยไปในการให้นักกีฬาซึมซับเข้าไปทีละเล็กทีละน้อยอย่างไม่รีบร้อนเกินไป ซึ่งถ้าผู้ฝึกสอน สามารถกระทำได้อย่างอมทำให้ให้นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จในอนาคตมากยิ่งขึ้น

การวางแผนอะไรให้เด็กก่อนอื่นต้องมีใจก่อนเหมือนหลักอิทธิบาท 4 หนึ่งฉันทะต้องมี ความรักมีความชอบในกีฬาวាយน้ำก่อน สองวิริยะต้องมีความขยันอดทนในการฝึกซ้อม ตั้งหน้าตั้งตาฝึกซ้อม สามจิตตะก็คือต้องมีความมุ่งมั่น... อยากรเป็นแชมป์ประเทศไทย อยากรติดทีมชาติอยากไปโอลิมปิกต้องคิดตลอดเวลา และอันที่สี่วิมังสาที่คือรู้จักคิด วิเคราะห์สิ่งที่ตนเองปฏิบัติไปมีข้อผิดพลาดอะไรต้องคิดให้ได้ ก็คือพยายามคุมเด็กให้อยู่ ในหลักอิทธิบาท 4 ให้ได้

(พลตรี ดร.ธนัท แสงนาค : 3 กรกฎาคม 2562)

4.2.1 ฉันทะ (Passion) การทำให้นักกีฬารักในสิ่งที่ตัวเองทำถือเป็นปัจจัยที่สำคัญเป็นอันดับแรกผู้ฝึกสอนต้องตระหนักถึง โดยมีวิธีการที่ปรับความคิดและทัศนคติของ นักกีฬาให้รู้จักในกีฬาที่ตนเองปฏิบัติอยู่ มิเช่นนั้นนักกีฬาจะรู้สึกเบื่อหน่ายกับกิจกรรมที่ตนเองทำ อย่างรวดเร็ว อาจต้องมีการสร้างกิจกรรมการเล่นสอดแทรกเข้าไปในการฝึกซ้อมบ้าง ซึ่งทำให้ มุมมองต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬาเป็นกิจกรรมอันพึงประสงค์ที่ตัวนักกีฬามีความอยากที่จะมา ฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจตนเอง

4.2.2 วิริยะ (Diligent) สิ่งที่เป็นพื้นฐานพัฒนานักกีฬาอันดับแรกก็คือการมา ฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมอ การกระทำกิจกรรมเดิม ๆ ที่เข้าไปมาย่อมเกิดการพัฒนาทางด้าน ศักยภาพขึ้นอย่างแน่นอน แต่สิ่งที่จะช่วยให้นักกีฬายอมทุ่มเทกลับมาทำกิจกรรมซ้ำ ๆ โดยไม่ เลิกลาไปเสียก่อนก็คือความพยายาม บากบั่นอย่างไม่ย่อท้อ ซึ่งสิ่งเหล่านี้นอกจากจะช่วยในเรื่อง ของกีฬาแล้วยังส่งผลต่ออุปนิสัยของนักกีฬาในอนาคตอีกด้วย การปลูกฝังความพยายาม ความ อดทน ให้กับนักกีฬาผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องเข้าใจในความแตกต่างของนิสัยนักกีฬาแต่ละคนด้วย มิ เช่นนั้นจะกลายเป็นการบังคับและสร้างความอึดอัดใจให้กับนักกีฬาแทน

4.2.3 จิตตะ (Consciousness) ความใจจดใจจ่อในสิ่งที่ทำเป็นแนวทางการ พัฒนาด้านสมาธิให้กับนักกีฬาตั้งแต่แรกเริ่ม ซึ่งในเด็กวัยแรกเริ่มเป็นนักกีฬายังคงสภาพจิตใจที่ ไม่นิ่งและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้ารอบข้างอยู่เสมอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของ นักกีฬาในระยะยาว ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับเด็กให้มากขึ้นการทำให้ นักกีฬา สนใจผู้ฝึกสอนเป็นอันดับแรกจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่ให้ได้รับรู้สิ่งที่ผู้ฝึกสอนสื่ออย่างไม่ขาดตก บกพร่องและเพิ่มเติมในส่วนที่นักกีฬาทุกคนต้องมีสมาธิกับสิ่งที่ตนเองกระทำต่อมา

4.2.4 วิมังสา (Investigation) สิ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จใน อนาคตนั้นนอกจากความมุ่งมั่น และ ความพยายามแล้วนั้น สิ่งที่ขาดไม่ได้ในการพัฒนาตัวเองคือ การใช้สติปัญญาเพื่อไตร่ตรองในสิ่งที่กระทำว่าดีหรือไม่รู้สึกเป็นอย่างไรถูกต้องหรือผิดพลาดส่วน

ไหน ซึ่งนักกีฬาควรมีความคิดวิเคราะห์กับสิ่งที่ปฏิบัติไปในแต่ละครั้งเพื่อความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองทำมากขึ้นหรือรับรู้ตนเองในมุมมองที่ผู้ฝึกสอนไม่สามารถเข้าถึงได้ และนำมาสื่อสารกันระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬาให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น

4.3 การสร้างความคิดเชิงบวก (Positive thinking) ในนักกีฬารุ่นเยาว์นั้นมีพื้นฐานทางอุปนิสัยที่แตกต่างกันตามพื้นฐานครอบครัวหรือสังคมที่เติบโตมา ซึ่งนักกีฬาบางคนอาจเป็นเด็กที่ร่าเริงและมีความสุขอยู่เสมอ ในขณะที่มีนักกีฬาบางคนอาจมีความจริงจังและกดดันตนเองตั้งแต่เด็ก หรือบางคนขาดความมั่นใจในตนเองจนไม่กล้าปฏิบัติใด ๆ ด้วยตนเอง การทำให้นักกีฬาวัยนี้มีความรู้สึกเชิงบวกในสิ่งที่ตนเองกระทำนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้านักกีฬาที่มีความคิดด้านลบในกิจกรรมที่ต้องกระทำทุกวันย่อมส่งผลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักกีฬาในอนาคต จึงต้องมีการสร้างมุมมองที่ถูกต้องหรือการทำความเข้าใจกับการใช้ชีวิตนักกีฬาให้กับเด็กทุกคน

5. ด้านวิถีชีวิต (Lifestyle) การดำเนินชีวิตของนักกีฬาแต่ละวัยนั้นย่อมมีปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องและสร้างผลกระทบต่อการเล่นกีฬาเสมอ โดยในช่วงการใช้ชีวิตของนักกีฬานั้นย่อมมีสิ่งเข้ามาส่งเสริมและเป็นอุปสรรคที่แตกต่างกันไปตามยุคสมัยและค่านิยมทางสังคม ซึ่งเป็นหน้าที่อันสำคัญยิ่งของผู้ฝึกสอนที่จำเป็นต้องรู้จักปรับตัวให้ทันกับสถานการณ์ที่เป็นไปเพื่อความราบรื่นในการพัฒนานักกีฬาในวัยแรกเริ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

5.1 ผู้ปกครอง (Parent) ในวัยนี้ส่วนที่มีอิทธิพลกับการใช้ชีวิตของเด็กมากที่สุดก็คือผู้ปกครอง เนื่องจากผู้ปกครองเป็นคนมีอำนาจในการกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับเด็กอย่างเบ็ดเสร็จ ซึ่งถ้าหากต้องการให้เด็กวัยนี้สามารถเล่นกีฬาได้อย่างราบรื่นผู้ฝึกสอนต้องมีการชี้แนะและให้ความรู้กับผู้ปกครองรวมถึงอธิบายแผนการในอนาคตของการเป็นนักกีฬาว่าจะพัฒนาอย่างไร จะเป็นมีผลลัพธ์เช่นไรในเวลาต่อไปเพื่อให้เกิดการสนับสนุนนักกีฬาต่อไปในอนาคต

บางทีโค้ชเราก็ไม่ค่อยจะยอมสื่อสารกับผู้ปกครองไม่บอกเขาว่าเราจะทำอะไรยังไงวางแผนอะไรไว้บ้าง พอคุยกันไม่รู้เรื่องก็ผัดกันย้ายสระกันไปการสื่อสารกับผู้ปกครองนี้สำคัญมาก ๆ ในเบื้องต้นอย่างน้อยพ่อแม่เขาจะได้อยู่รู้ว่าลูกเขาจะเป็นยังไงในอนาคต

(นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ : 29 มิถุนายน 2562)

5.2 การศึกษา (Education) ในระบบการศึกษาปัจจุบันเราจะพบว่าการเรียนหนังสือของเด็กในยุคนี้มีความเข้มข้นมากขึ้นกว่าเมื่อก่อนมากโดยเฉพาะเรื่องการสอนเก็บคะแนน

จากทางสถาบันการศึกษาที่นักกีฬาสังกัดอยู่ ซึ่งเราอาจจะประสบพบเจอได้บ่อยครั้งว่าเด็กต้องหยุดซ้อมกีฬาเพื่อไปทบทวนตำราเรียน ถึงแม้ว่าการเรียนในวัยนี้จะยังไม่มีความตึงเครียดเท่ากับวัยอื่น ๆ แต่ก็ต้องยอมรับว่ากิจกรรมทางการเรียนนั้นมักจะมีการคาบเกี่ยวกับกิจกรรมทางการกีฬาเสมอ ๆ

5.3 กิจกรรมทั่วไป (Other activities) ในยุคสมัยปัจจุบันสิ่งที่เริ่มเข้ามามีบทบาทในชีวิตของนักกีฬามากคือการใช้โทรศัพท์มือถือในชีวิตประจำวัน ซึ่งปัจจุบันการใช้โทรศัพท์มือถือยามว่างแทบจะเป็นอุปนิสัยของคนหนุ่มมากไปแล้ว ในการควบคุมการใช้โทรศัพท์มือถือจะต้องมีการสนับสนุนจากสิ่งรอบข้างของนักกีฬา เช่น นโยบายสถาบันที่ศึกษา การดูแลจากครูในโรงเรียน และผู้ปกครองที่ต้องช่วยดูแลซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะการใช้โทรศัพท์มือถือในการเล่นเกมส์ในยามมีเวลาว่างนั้นขัดกับการเสริมสร้างพัฒนาร่างกายนักกีฬาในวัยนี้โดยการใช้กีฬาที่หลากหลายเข้ามาช่วยสร้างความแข็งแรง ผู้ฝึกสอนอาจต้องมีการควบคุมพฤติกรรมของนักกีฬาในช่วงก่อนเวลาฝึกซ้อมให้นักกีฬาได้มีการออกกำลังกายอื่น ๆ แทนการปล่อยให้เล่นโทรศัพท์เวลาว่างเพื่อปลูกฝังความรักกีฬาตั้งแต่วัยเยาว์

เรียนรู้เพื่อฝึกฝน (Learn to Train)

แนวทางการปฏิบัติและพัฒนา (อายุ ชาย 10 - 12 ปี, หญิง 9 - 11 ปี)

1. ด้านกายภาพ (Physical) โดยพื้นฐานร่างกายของนักกีฬาที่มีการเจริญเติบโตและความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น การพัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬาควรมีการตรวจสอบและบันทึกผลว่ามีการพัฒนาการด้านไหนที่ดีขึ้นและมากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะจุดเด่นจุดด้อยที่เคยมีอยู่ในช่วงที่เข้ามาเป็นนักกีฬาช่วงแรก ๆ ได้รับการพัฒนาหรือแก้ไขไปมากน้อยเพียงใด อีกทั้งวัยนี้ยังเป็นช่วงรอยต่อระหว่างการเข้าสู่วัยรุ่นที่มีความเปลี่ยนแปลงสูง เพราะฉะนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องมีการสังเกตนักกีฬาในช่วงตอนปลายของการฝึกในขั้นตอนนี้มากเป็นพิเศษ

พอมาถึงในช่วง Learn to train สิ่งที่ต้องทำเป็นอันดับแรกเลยก็คือการวางแผนปูพื้นฐานให้เด็กซึ่งพื้นฐานหลัก ๆ ก็จะมีเรื่องของ Aerobic base และสโตรก เหมือนเราตอกเสาเข็มก็ต้องรู้ว่าจะทำบ้านกี่ชั้นก็ห้องนอนก็ห้องน้ำมันต้องมีคอนกรีต จะสร้างตึกมันต้องวางรากฐานว่าตึกมันจะออกมาในลักษณะไหนไม่ใช่ตอกเสาลงไปมั่ว ๆ แบบไม่รู้หน้าตาสิ่งที่ตัวเองจะสร้าง

(นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล : 22 มิถุนายน 2562)

1.1 การฝึกในน้ำ (Pool training) ผู้เชี่ยวชาญทุกคนยังคงเห็นพ้องว่านักกีฬาในช่วงวัยนี้ยังคงไม่มีความต้องการฝึกซ้อมประเภทความเข้มข้นสูง (High intensity) โดยยังคงมุ่งเน้นไปที่การฝึกซ้อมแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic) เป็นหลักในโปรแกรมฝึกซ้อม เพียงแต่นักกีฬาวัยนี้อาจต้องมีการเรียนรู้ในการอ่านโปรแกรมฝึกซ้อมตามที่ผู้ฝึกสอนกำหนดเพราะการฝึกซ้อมนักกีฬาที่มีอายุการฝึกในระดับหนึ่งแล้วจะเริ่มมีการกำหนดโปรแกรมฝึกซ้อมเป็นรูปธรรมมากขึ้น ผู้ฝึกสอนอาจเริ่มมีการแสดงโปรแกรมฝึกให้นักกีฬาเห็นว่ามีอะไรบ้าง ต้องทำอย่างไร ระยะเวลาเท่าไร เวลาออกเท่าไร นักกีฬาต้องค่อย ๆ เริ่มการเรียนรู้และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายไปให้แล้วเสร็จในแต่ละครั้งของการฝึกซ้อม

ตามชื่อของช่วงการฝึกนี้เด็กก็ต้องเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกซ้อมมากขึ้น เช่นการเรียนรู้โปรแกรมการฝึกว่ามีอะไรบ้าง ใ้แบบนี้เขาเรียกว่าอะไรทำไปเพื่ออะไรเพราะอะไรดี ๆ เราจะไปเขียนคอร์ดให้เด็กง่ายเลยแล้วเขาจะรู้ขึ้นมาเองซึ่งมันคงเป็นไปได้

(นาย ญัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ : 10 กรกฎาคม 2562)

1.1.1 การดูเวลาออก (Pace clock) เป็นทักษะพื้นฐานแรกของการฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยปกติการฝึกซ้อมในเบื้องต้นจะประกอบไปด้วย ท่าว่ายน้ำ ระยะเวลา และ จำนวนเที่ยว แต่นักกีฬาที่มีโปรแกรมฝึกเป็นลายลักษณ์อักษรจะมีการกำหนดเวลาออกเพิ่มขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวจัดระเบียบการฝึกซ้อมให้นักกีฬาสามารถฝึกได้เป็นระบบมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถพัฒนาการด้านแอโรบิก (aerobic) ของนักกีฬาจากเวลาออกของนักกีฬาว่ามีการลดลงหรือไม่ ทำให้สามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับนักกีฬาได้

1.1.2 การฝึกความเร็วระยะสั้น (Short intense burst) เมื่อนักกีฬามีพื้นฐานทางทักษะท่าว่ายน้ำพร้อมในระดับหนึ่ง ผู้ฝึกสอนสามารถนำโปรแกรมการฝึกความเร็วมาใช้แทรกลงในเวลาฝึกซ้อมนักกีฬาเป็นช่วงสั้น ๆ ได้โดยที่จะไม่ใช้ระยะทางที่ยาวเกินกำลังของนักกีฬา เนื่องจากระยะทางที่ยาวเกินไปจะทำให้นักกีฬาต้องเปลี่ยนระบบพลังงานจากแบบไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic) มาเป็นใช้แบบออกซิเจน (Aerobic) โดนอัตโนมัติ ซึ่งจะทำให้วัตถุประสงค์ในการฝึกผิดไปจากเดิม

1.2 การฝึกบนบก (Dryland) ถึงแม้ว่านักกีฬาช่วงก่อนเข้าวัยรุ่นยังไม่มีความต้องการในเรื่องของการพัฒนาแข็งแรงแบบเฉพาะเจาะจง แต่ผู้เชี่ยวชาญบางท่านมีความเห็นว่า

ควรให้นักกีฬาเริ่มการเรียนรู้การออกกำลังกายประเภทใช้น้ำหนักตัวเอง (Body weight) ในขั้นพื้นฐาน โดยมุ่งเน้นไปที่ท่าทางการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อเสริมสร้างพื้นฐานร่างกายได้ถูกสัดส่วน โดยเฉพาะพื้นฐานกล้ามเนื้อแกนกลาง (Core body) ที่เป็นกล้ามเนื้อพื้นฐานที่ช่วยให้ท่าว่ายนักกีฬาสมบรูณ์ขึ้น แต่ยังคงสามารถจัดกิจกรรมทางพลศึกษาอื่น ๆ เพื่อความสนุกสนานในระหว่างการฝึกได้

1.2.1 การใช้กีฬาหลากหลายประเภท (Multiple sport skill) การใช้กีฬาประเภทอื่น ๆ ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของนักกีฬายังคงสามารถกระทำได้อยู่ ซึ่งอาจมีการเลือกกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสมกับพัฒนาการด้านร่างกายของนักกีฬามากขึ้น เช่น มีความซับซ้อนทางการเคลื่อนไหว (Complexity) หรือ การประสานงานอวัยวะต่าง ๆ (Coordination) ในร่างกายมากขึ้น

1.2.2 การพัฒนาความยืดหยุ่น (Flexibility) นักกีฬายังจำเป็นต้องรักษาความยืดหยุ่นของร่างกายไว้เสมอ ควรมีการอธิบายความสำคัญเกี่ยวกับประโยชน์ของการยืดเหยียดร่างกายในแต่ละท่าปฏิบัติเพื่อให้นักกีฬาได้เข้าใจมากขึ้น การเพิ่มท่าปฏิบัติที่เหมาะสมกับความเข้าใจของนักกีฬาหรือท่ายืดเหยียดที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ผู้ฝึกสอนยังคงต้องควบคุมดูแลความถูกต้องของท่าปฏิบัติต่าง ๆ ของนักกีฬาเพื่อให้เกิดประสิทธิผลที่ดีในระยะยาว

ความยืดหยุ่นหรือฟลักซิบิลิตี (Flexibility) เนี่ยมันจะเรียกว่าการฝึกก็ไม่ได้แต่ควรจะเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำมากกว่า เพราะนักกีฬาจำเป็นต้องทำอยู่ตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬาโค้ชก็ต้องชี้ให้เด็กมันทำอยู่ตลอด

(นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล : 22 มิถุนายน 2562)

2. ด้านเทคนิค (Technical) การพัฒนาเทคนิคยังคงเป็นเรื่องที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนยังคงให้ความสำคัญเป็นลำดับแรกในระยะเวลาการฝึกซ้อมนี้อยู่ การพัฒนาเทคนิคนักกีฬาในวัยนี้ต้องมีรายละเอียดในการฝึกมากขึ้นเพื่อเพิ่มความชำนาญจากทักษะเดิมที่เคยฝึกไปในช่วงก่อนหน้านี้ ควรมีการพิจารณาเพิ่มเติมทักษะใหม่ ๆ เข้าไปตามความเหมาะสมของพื้นฐานนักกีฬา ควรเริ่มมีการสร้างความรู้ความเข้าใจไปในจุดประสงค์ของแต่ละทักษะที่มีการสอนด้วย เพื่อให้นักกีฬาที่มีความแตกฉานในสิ่งที่เรียนจนเกิดเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองในอนาคต

2.1 ทักษะท่าว่าย (Stroke mechanical) การพัฒนาทักษะท่าว่ายในวัยนี้จะมีความละเอียดปลีกย่อยที่มากกว่าช่วงแรกเริ่มเนื่องจากนักกีฬาในระยะฝึกนี้มีพื้นฐานทักษะท่าว่าย

ในขณะที่ฝึกมาในระดับหนึ่งแล้ว เช่น การตั้งสโตรกใต้น้ำ การยกแขน การจัดลำตัวบนผิวน้ำ การเตะขา จะต้องมีการเคลื่อนไหวที่แม่นยำมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ผู้ฝึกสอนต้องพยายามขจัดกา
 เคลื่อนไหวในส่วนที่ผิดพลาดของนักกีฬาออกไปได้ให้มากที่สุด เพื่อให้ร่างกายนักกีฬาคุ่นเคยกับ
 การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องจนพัฒนาจนกลายเป็นการเคลื่อนไหวโดยไม่ต้องพึ่งการควบคุมจากสมอง
 (Automatic movement) การพัฒนาทักษะท่าว่ายน้ำของนักกีฬาช่วงนี้ต้องมีการสอดแทรกเข้าไปใน
 โปรแกรมฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ การฝึกท่าว่ายน้ำแบบแยกส่วน (Drills) จะมีน้อยลงแต่จะ
 พยายามสร้างสถานการณ์การฝึกทางด้านกายภาพควบคู่ไปกับการฝึกเทคนิค ซึ่งตัวนักกีฬาต้องมี
 สมรรถภาพในระหว่างฝึกมากขึ้นถึงกระนั้นผู้ฝึกสอนยังจำเป็นต้องคอยดูแลนักกีฬาอย่างใกล้ชิด

การฝึกสโตรกเด็กวัยนี้เราก็ต้องสร้างให้เขามีความชำนาญขึ้นรู้จักการสอดแทรกเทคนิค
 เข้าไปในระหว่างว่ายน้ำ ท่าดริล (Drills) ไหนที่มันง่าย ๆ ก็ลองเปลี่ยนทำให้มันยากขึ้นลง
 ให้สลับกับการว่ายเต็มท่าบ้าง คอยดูว่าเด็กทำได้ถูกแค่นั้นเราต้องพยายามตามดูเขา
 ตลอดเวลาฝึกจะได้ปรับแก้ไขตั้งแต่เนิ่น ๆ

(นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ : 29 มิถุนายน 2562)

2.2 ทักษะทั่วไป (General skills) การฝึกทักษะทั่วไปยังคงใช้หลักการเดียวกับการ
 การฝึกทักษะท่าว่ายน้ำ คือ การเพิ่มรายละเอียดความถูกต้อง และ เพิ่มความชำนาญ การฝึกทักษะ
 ทั่วไปยังคงสามารถฝึกแบบแยกส่วน หรือ ฝึกแบบสอดแทรกเข้าไปในขณะการฝึกด้านกายภาพได้
 เนื่องจากทักษะทั่วไปยังคงเป็นเทคนิคที่อยู่ในรูปแบบที่ถูกนำมาใช้ในบางสถานการณ์ของการซ้อม
 และการแข่งขัน ซึ่งประกอบไปด้วยการ ออกตัว (start) การเคลื่อนตัวใต้น้ำ (Stream line) การกลับ
 ตัว (Turn) การเข้าเส้น (Finish) ซึ่งทักษะที่กล่าวมาผู้ฝึกสอนต้องมีการฝึกและทบทวนอยู่เสมอไม่
 ว่าจะเป็นการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง หรือสอดแทรกเข้าไปในระหว่างการฝึก นักกีฬาแต่ละคนจะมี
 การพัฒนาเทคนิคเหล่านี้ในแง่ของความคุ้นเคยมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับความเน้นย้ำของผู้ฝึกสอน
 เป็นสำคัญ มิเช่นนั้นนักกีฬาจะลืมนั่นในเทคนิคเหล่านี้จนกลายเป็นข้อเสียเปรียบผู้เข้า
 แข่งขันคนอื่น ๆ ในระหว่างการแข่งขันอย่างแน่นอน

3. ด้านกลยุทธ์ (Tactical) ในการแข่งขันนักกีฬาผู้เชี่ยวชาญทุกคนยังคงให้นักกีฬา
 เน้นการพัฒนาตนเองเป็นหลักโดยที่ผู้ฝึกสอนต้องสร้างเจตคติให้นักกีฬาจะต้องพยายามนำสิ่งที่
 ฝึกซ้อมมาใช้ในการแข่งขัน ซึ่งผู้ฝึกสอนต้องมีการประเมินการใช้ทักษะและเทคนิคที่นักกีฬาฝึกมา

ว่าสามารถนำไปใช้ได้สมบูรณ์แค่ไหน มีข้อผิดพลาดอะไรตรงไหนบ้างผิดอย่างไรเพื่อที่จะนำไปบอกให้นักกีฬาปรับปรุงแก้ไขมากกว่าการยึดผลแพ้ชนะเป็นสำคัญ

3.1 กติกาการแข่งขัน (Rules) นักกีฬาวัยนี้ควรมีความรู้เกี่ยวกับกติกาสากลและสามารถนำไปปฏิบัติโดยเป็นปกติวิสัย และยังคงรวบรวมข้อบังคับกติกาเฉพาะของแมตช์แข่งขันไว้ด้วย เช่น เริ่มแข่งเวลาไหน เริ่มจากท่าแข่งขันใดก่อน ยกเลิกการแข่งขันได้รีเปล่า มีเงื่อนไขในการมอบรางวัลอย่างไร มีรอบคัดเลือกรีเปล่า นักกีฬาควรรวบรวมเรื่องราวเหล่านี้ด้วยตนเองและจดจำปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องเนื่องจากข้อมูลเหล่านี้จำเป็นต่อการวางแผนแข่งขันของนักกีฬา

3.2 บทบาทและหน้าที่ (Role) เมื่อนักกีฬามีประสบการณ์การแข่งขันที่มากขึ้นควรมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในสนามการแข่งขันได้ดีกว่าเดิม เช่น สามารถเข้ารับเข้ารายงานแข่งขัน หรือ รับรางวัลได้ด้วยตัวเอง รู้จักการเตรียมพร้อมร่างกายก่อนลงแข่งขัน ซึ่งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องสังเกตพัฒนาการด้านนี้ในสนามแข่งขันแต่ละครั้งรวมทั้งอบรมย้ำเตือนให้นักกีฬามีความใส่ใจในการแข่งขันแต่ละครั้งอีกด้วย

3.3 เก็บข้อมูลการแข่งขัน (Data record) ผู้ฝึกสอนควรมีการจำแนกข้อมูลการแข่งขันจากนักกีฬาแต่ละคนว่าการปฏิบัติจริงในเวลาแข่งขันมีอะไรที่พัฒนาขึ้นและมีอะไรที่บกพร่องบ้าง เช่น พลังกำลัง เทคนิค อารมณ์และจิตใจ เพื่อที่จะสามารถนำมาอธิบายให้นักกีฬารับทราบเพื่อนำไปปรับปรุงในภายหลัง ทางด้านผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นที่ไม่ควรรีบตำหนินักกีฬาหลังจากแข่งขันเสร็จเพราะอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจและอาจสูญเสียกำลังใจจนกลัวการแข่งขันก็เป็นได้

เราพาเด็กไปแข่งสิ่งที่โค้ชต้องโฟกัสก็คือการพัฒนา เทคนิคท่าว่ายน้ำทำได้ดีขึ้นไหมขณะแข่งสถิติดีขึ้นแค่ไหนโค้ชต้องบอกได้ เราเข้ามาเข้มข้นขึ้นกว่าเดิมมาแข่งแต่ละครั้งมันก็ต้องมีส่วนที่พัฒนาขึ้นแน่นอน ส่วนเรื่องอันดับหรือเหรียญยังไม่ต้องสนใจมันมาก

(นาย โชติวิทย์ ธรรมสุจิน : 25 มิถุนายน 2562)

4. ด้านจิตใจ (Mental) การจัดการทางด้านความคิดของนักกีฬาในวัยนี้ยังไม่ค่อยมีความแตกต่างจากช่วงระยะก่อนมากนัก ผู้เชี่ยวชาญทุกคนยังคงเน้นไปในเรื่องของการสร้างบรรยากาศที่ดีกับนักกีฬาในระหว่างการฝึกซ้อมเป็นหลักรวมไปถึงเวลาในการแข่งขันอีกด้วยควรมีการพัฒนาคุณลักษณะของนักกีฬาโดยใช้หลัก “อิทธิบาท 4” ให้เหมาะสมขึ้นตามวัยของพวกเขา

4.1 ความสนุก (Joyful) การสร้างความสนุกสนานยังเป็นพื้นฐานหลักที่จำเป็นอยู่สำหรับนักกีฬาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพียงแต่ในวัยที่นักกีฬาเริ่มมีความจริงจังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ซึ่งผู้ฝึกสอนต้องพยายามสร้างความรู้สึกที่ดีและมีความสุขไม่เครียดให้ครอบคลุมกับกิจกรรมที่นักกีฬาต้องกระทำ เช่น การฝึกซ้อม การแข่งขัน ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองควรสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายให้กับนักกีฬาอยู่เสมอไม่ควรสร้างบรรยากาศที่กดดันนักกีฬาว่าต้องฝึกซ้อมอย่างเคร่งเครียดทำทักษะต่าง ๆ ได้อย่างดีเยี่ยมเสมอ หรือต้องแข่งให้ได้รับชัยชนะ เป็นต้น

4.2 อธิปไตย 4 (4-Step to success) การใช้หลักอภิปาต 4 จำเป็นต้องมีการปลูกฝังให้เหมาะสมกับนักกีฬาในแต่ละวัยโดยผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้มีการเน้นย้ำในการพัฒนาความคิดความอ่านเด็กในวัยนี้ให้มากขึ้นกว่าเดิม รวมถึงการอธิบายเหตุผลต่าง ๆ ให้นักกีฬาได้รับรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับวิถีชีวิตนักกีฬาว่าเป็นอย่างไรบ้าง ควรมีการกระตุ้นนักกีฬาโดยการจัดกิจกรรมบางอย่างหรือสร้างแรงจูงใจให้เกิดความอยากคิดและกระทำด้วยตนเอง

4.2.1 สร้างเป้าหมายในระยะสั้น (Goal) สิ่งที่นักกีฬาควรกำหนดไว้เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นต่อสิ่งที่มุ่งหวังอันเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความอดทนต่อการฝึกซ้อมมากขึ้น เป้าหมายนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นในเรื่องของผลการแข่งขันเพียงอย่างเดียวแต่สามารถรวมไปถึงการพัฒนาทักษะที่เคยบกพร่อง หรือเป้าหมายต่าง ๆ ในการฝึกซ้อม ถ้านักกีฬาขาดเป้าหมายในชีวิตจะขาดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมอีกทั้งยังสร้างความคลุมเครือต่อการที่ต้องมาปฏิบัติกิจกรรมซ้ำ ๆ กันทุกวันจนเกิดความเบื่อหน่าย

4.2.2 การพัฒนาสมาธิ (Meditation) ผลของการปฏิบัติตามแผนการฝึกต่าง ๆ จะออกมาอย่างมีข้อบกพร่องน้อยมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสมาธิของนักกีฬาเป็นหลัก ซึ่งมีนักกีฬาวัยนี้อยู่เป็นจำนวนมากที่สามารถกระทำทักษะบางอย่างได้ดีแต่บางครั้งกับปฏิบัติผิดพลาดได้บ่อยครั้งโดยเฉพาะในการแข่งขันหรือเวลาที่มีความเหนื่อยล้า พอเกิดสิ่งเร้าจากรอบตัวมากขึ้นทำให้นักกีฬาขาดความสามารถในการคงทักษะต่าง ๆ ที่เคยฝึกไว้ซึ่งเราจะเห็นได้บ่อยครั้งในนักกีฬารุ่นเยาว์

การจะทำอะไรซักอย่างให้มันดีเนี่ยสมาธิเนี่ยสำคัญที่สุดถ้าเริ่มแรกเด็กไม่มีสมาธิก็ไม่สามารถเรียนรู้อะไรได้แล้ว ที่ต่างประเทศเขาให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากก็กีฬาบางชนิดนี้สมาธิไม่ดีเล่นไม่ได้เลยด้วยซ้ำโค้ชควรจะมีการฝึกสมาธิให้เด็ก ๆ ในวัยนี้บ้าง

(นาย ธนาวิชัย โถสกุล : 22 มิถุนายน 2562)

4.3 การสร้างความคิดเชิงบวก (Positive thinking) ในเด็กที่เริ่มมีพัฒนาการทางสมองย่อมมีความคิดและมีการรับรู้สิ่งรอบข้างที่เข้ามามากขึ้น ความวิตกกังวลหรือความกลัวข้อผิดพลาดต่าง ๆ ย่อมอาจเกิดขึ้นได้ในเด็กวัยนี้เนื่องจากเป็นรอยต่อที่กำลังเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เช่น การฝึกซ้อมไม่ได้ตามที่ผู้ฝึกสอนกำหนด การแข่งขันแล้วไม่ได้รับชัยชนะ การถูกเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อการตัดสินใจของนักกีฬาที่จะดำเนินชีวิตในฐานะนักกีฬาต่อไป ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองควรเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อบทบาททั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้กับนักกีฬา โดยเฉพาะการแข่งขันสำหรับนักกีฬาในวัยนี้ที่ยังไม่เน้นชัยชนะ ควรอธิบายให้เขาเห็นความสำคัญถึงการพัฒนาตัวเอง การแก้ไขข้อผิดพลาดบางอย่างได้ในขณะนั้น การผิดพลาดคือการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ฯลฯ โดยผู้ปกครองและผู้ฝึกสอนควรดำเนินการชี้แนะกับนักกีฬาไปในทิศทางเดียวกันและทำความเข้าใจกับนักกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

5. ด้านวิถีชีวิต (Lifestyle) ในช่วงระยะเวลาการฝึกนี้ผู้เชี่ยวชาญยังคงให้ความเห็นว่านักกีฬายังไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตต่าง ๆ มากกว่าแต่เดิมนัก ซึ่งโดยหลัก ๆ ยังคงเป็นเรื่องการศึกษาและการกำกับดูแลของผู้ปกครองเป็นหลักอยู่

5.1 ผู้ปกครอง (Parent) ในวัยนี้ผู้ปกครองยังคงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของนักกีฬาอยู่เป็นหลัก เมื่อนักกีฬามีอายุในการฝึกซ้อมขึ้นมาในระดับหนึ่งการที่ผู้ปกครองจะเริ่มคาดหวังในตัวบุตรหลานตนเองมากขึ้นนั้นย่อมเป็นสิ่งที่ดีก็เลยมีได้ ผู้ฝึกสอนต้องพยายามสื่อสารถึงแผนการพัฒนานักกีฬาในระยะยาวให้ผู้ปกครองเข้าใจว่าจะเป็นอย่างไรรต่อไปในอนาคตเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่พวกเขา ในระยะนี้ถือว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อซึ่งมีผู้ปกครองหลายคนที่ไม่เห็นอนาคตของบุตรหลานตนเองในการเล่นกีฬาชนิดนี้ก็อาจส่งผลในการตัดสินใจในการเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ ต่อไป โดยอาจจะเปลี่ยนไปทำกิจกรรมประเภทอื่นแทนหรือมุ่งเน้นที่การเรียนเพียงอย่างเดียว

ถามว่าช่วงแรก ๆ ผู้ปกครองพาเด็กมาเป็นนักกีฬาเนี่ยมีใครอยากเป็นแชมป์เลยไหม ? อยู่ดี ๆ เดินเข้ามาสมัครแล้วบอกอยากให้ลูกติดทีมชาติมันมีที่ไหนแต่พอเริ่มเป็นนักกีฬาไปซักพักเขาจะเริ่มรับข้อมูลต่าง ๆ มากขึ้น แล้วก็เริ่มอยากให้ลูกตัวเองเก่งจนเริ่มมองหาทางลัดว่าทำไงลูกชั้นจะเก่งได้ไว ๆ ซึ่งความเป็นจริงมันไม่มีทางลัดนอกจากการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอเป็นปี ๆ มันถึงจะเห็นผล

(นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ : 14 มิถุนายน 2562)

5.2 การศึกษา (Education) การเรียนในวัยนี้เดิมที่ยังไม่ค่อยมีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากนักเนื่องจากนักกีฬายังคงเรียนอยู่ในช่วงประถมศึกษา แต่จะมีนักเรียนบางกลุ่มที่ต้องการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยม ซึ่งมีสถาบันบางแห่งมีการเปิดรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬาเพื่อคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมต้น ทำให้เกิดปัญหากับนักกีฬาที่ต้องผลักดันตนเองโดยการฝึกซ้อมอย่างหนักโดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมของวัยและไม่สอดคล้องกันแผนพัฒนาของผู้ฝึกสอน ซึ่งนับว่ายังเป็นปัญหาที่ยังสามารถแก้ไขได้ยากในสถานการณ์ปัจจุบัน

นักกีฬาบางคนต้องไปสอบเข้ามัธยมพ่อแม่เขาก็หยุดซ้อมไปเลยเพื่อที่จะไปอ่านหนังสือเตรียมสอบเพียงอย่างเดียว โดยไม่รับรู้ว่าการเล่นกีฬามันมีประโยชน์ต่อตัวเด็กมากแค่ไหนโดยพลาดประสบการณ์ที่สำคัญของเด็กไป

(นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ : 7 มิถุนายน 2562)

5.3 กิจกรรมทั่วไป (Other activities) นักกีฬาในวัยที่กำลังใกล้เข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างมากขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนที่เป็นนักกีฬาร่วมกัน โดยหลักคือกิจกรรมที่นักกีฬาเข้าร่วมนั้นผู้ฝึกสอนต้องมีการชี้แนะให้ประกอบกิจกรรมทางกีฬามากกว่าการจับกลุ่มเพื่อเล่นเกมจากโทรศัพท์เพียงอย่างเดียว การปลุกฝังให้นักกีฬาที่มีความชอบกีฬาในยามว่างนั้นต้องมีการดูแลจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาอย่างต่อเนื่องโดยไม่ควรใช้การบังคับเป็นหลัก เนื่องจากหลังนักกีฬาเข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัวการควบคุมดูแลจะเริ่มกระทำได้ยากมากขึ้นซึ่งถ้ามีการปลุกฝังในเรื่องพวกนี้มาไม่ดีพอนักกีฬาก็จะเกิดการต่อต้านและหันไปทำสิ่งที่ตนเองชอบแทน

การฝึกฝนเพื่อพัฒนาการฝึกซ้อม (Train to Train)

แนวทางการปฏิบัติและพัฒนา (อายุ ชาย 13 - 15 ปี, หญิง 12 - 14 ปี)

1. ด้านกายภาพ (Physical) เมื่อนักกีฬาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอย่างเต็มตัวจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพื้นฐานของร่างกายค่อนข้างมากไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง ส่วนสูง ความแข็งแรง จะมีค่าเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นในช่วงนี้ ทางผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าควรมีการปรับโปรแกรมการฝึกซ้อมให้เข้ากับพัฒนาการของที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงนี้ การพัฒนาความแข็งแรงบนบกและการฝึกซ้อมในน้ำต้องมีความเข้มข้นและรายละเอียดมากขึ้น ผู้ฝึกสอนต้องเริ่มมีการระบุ

โปรแกรมฝึกเป็นรายลักษณะที่ชัดเจนเพื่อให้ นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามได้อย่างเป็นระบบ และถูกต้องตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้ สำหรับตัวผู้ฝึกสอนนั้นควรพัฒนาองค์ความรู้ของตนเองให้พร้อมสำหรับการวางแผนโปรแกรมฝึกซ้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับนักกีฬา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมมากที่สุดเนื่องจากนักกีฬาในช่วงวัยนี้ต้องการกระบวนการฝึกที่ครอบคลุมองค์ประกอบมากกว่าในวัยก่อนหน้าที่ผ่านมา และสามารถตอบโต้แผนการแข่งขันที่ผู้ฝึกสอนวางแผนไว้มากขึ้น

1.1 การฝึกในน้ำ (Pool training) การฝึกซ้อมในน้ำสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำจะเริ่มมีความเข้มข้นมากขึ้นแต่ยังคงมุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาความทนทาน (Endurance) โดยผ่านการฝึกแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic) เป็นพื้นฐาน โดยผู้เชี่ยวชาญบางท่านยังได้มีการกล่าวถึงการแบ่งความเข้มข้นของระบบการฝึกแบบแอโรบิคออกมาเป็น 3 ระดับชั้น (A1 - A3) เพื่อความเหมาะสมในการเลือกใช้สำหรับฝึกนักกีฬา และวัยนี้ยังเป็นช่วงแรกเริ่มของโปรแกรมฝึกแบบคุณภาพ (Quality) ซึ่งเป็นการฝึกเพื่อเน้นเพิ่มศักยภาพนักกีฬาเป็นหลัก นักกีฬาว่ายน้ำต้องเริ่มหัดจับชีพจรตัวเองขณะฝึกซ้อมให้เป็นเพื่อให้ทราบถึงความเป็นไปของสภาพร่างกายตนเองและผู้ฝึกสอนจะได้รับทราบสภาพนักกีฬาจริงนักกีฬาในขณะนั้น ตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อมผู้ฝึกสอนควรมีการวัดผล (test) เพื่อตรวจสอบสมรรถภาพและความพร้อมของนักกีฬาเป็นระยะ ๆ เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนฝึกซ้อมหรือเข้าแข่งขันต่อไป

การเริ่มฝึกนักกีฬาว่ายน้ำจำเป็นต้องทำด้วยความระมัดระวังเนื่องจากในประเทศไทยมีการคัดตัวเยาวชนทีมชาติตั้งแต่อายุ 13 ปี เป็นต้นไป ทำให้หลายที่รับอัดนักกีฬาไปแข่งขันกันเพื่อที่จะเอาผลงานตรงนี้ ต่างประเทศเขามีการกำหนดไว้ชัดเจนเลยว่าต้องอายุ 13 ปี ถึงค่อยเริ่ม แต่เมืองไทยเรารีบเกินไปเหมือนผลไม้ที่มันยังไม่สุกดีแล้วเรากลับรีบไปเด็ดออกมาจากต้น.... รสชาติมันก็คงจะไม่ดีเท่าไร

(นาย อนุรักษ์ ชวนะวานิชวุฒิ : 10 กรกฎาคม 2562)

1.1.1 การฝึกความอดทน (Endurance) ในทุกประเภทกีฬานักกีฬาทุกคนต้องฝึกให้ร่างกายให้มีความอดทนพื้นฐานผ่านการฝึกแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic) เป็นระยะเวลาหนึ่งก่อนเสมอ โดยผู้เชี่ยวชาญทุกคนได้มีความเห็นว่านักกีฬาทุกประเภททุกระยะทางต้องฝึกซ้อมแบบแอโรบิคเป็นพื้นฐานก่อนจะมีการกำหนดโปรแกรมฝึกประเภทอื่น ๆ ตามมา โดยระดับการใช้โปรแกรมแอโรบิคจะมีการแบ่งลำดับความเข้มข้นที่ชัดเจนมากขึ้นโดยกำหนดตามความเร็วในการ

เด่นของชีพจรเป็นหลักโดยระดับ A1 - A3 จะกำหนดชีพจรราว 50 - 80 % โดยเฉลี่ย ซึ่งโดยธรรมชาติของโปรแกรมฝึกต้องสามารถทำให้นักกีฬาฝึกซ้อมได้ตามกำหนดเวลาพักและออก (Pace clock) ประมาณ 10 - 15 วินาทีต่อรอบ โดยคิดเป็นระยะทางรวมที่มากพอในระดับหนึ่ง ซึ่งบางกรณีผู้ฝึกสอนต้องสังเกตนักกีฬาอย่างจริงจังว่าสามารถปฏิบัติตามกำหนดเวลาออกอย่างต่อเนื่องหรือไม่ เพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนเวลาพักอย่างเหมาะสมและให้การฝึกเป็นไปตามระบบพลังงานที่วางไว้ การฝึกแอโรบิกในระดับสูง (A3) ยังมีส่วนช่วยเพิ่มค่าการนำออกซิเจนไปใช้เลี้ยงกล้ามเนื้อ (VO2 Max) ในระดับหนึ่ง ผู้เชี่ยวชาญบางท่านแนะนำให้มีการแบ่งระยะทางรวมให้เหมาะสมกับนักกีฬาเนื่องจากนักกีฬาในวัยนี้เริ่มแสดงความแตกต่างของสมรรถภาพที่ถนัดการว่ายน้ำในระยะสั้น กลาง และยาวออกมาชัดเจนมากขึ้น ซึ่งประเด็นนี้ผู้ฝึกสอนต้องเป็นผู้พิจารณาและนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมเอง

1.1.2 การฝึกความเร็วระยะสั้น (Short intense burst) การฝึกความเร็วในระยะสั้นสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำผู้ฝึกสอนจะมีโปรแกรมฝึกที่เป็นรูปธรรมชัดเจนกว่าเดิม โดยพื้นฐานการฝึกจะมีจำนวนรอบต่ำ ระยะทางสั้นเหมาะสมกับร่างกายนักกีฬาไม่ก่อให้เกิดความเมื่อยล้าสะสมและมีการกำหนดเวลาพักที่นานพอที่กล้ามเนื้อจัดกรดแลคติก (Lactic acid) ออกไป ควรเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการใช้ความเร็วทั้งด้านท่าว่ายน้ำ (Stroke) และเทคนิคทั่วไป (General skills) ที่จำเป็นต้องใช้ขณะว่ายน้ำด้วยความเร็วสูงสุด

1.1.3 การฝึกแบบคุณภาพ (Quality) เป็นแนวทางการฝึกที่เน้นเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความสามารถของร่างกายนักกีฬาให้พ้นขีดจำกัดของตนเองมากขึ้นกว่าเดิม โดยโปรแกรมการฝึกซ้อมนั้นจะเป็นการเน้นเพิ่มความสามารถในการขจัดกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ (Lactate threshold) และเพิ่มค่าการนำออกซิเจนไปใช้เลี้ยงกล้ามเนื้อ (VO2 Max) เป็นหลัก โดยมีการกำหนดชีพจรอยู่ในระดับ 80 % ขึ้นไปแต่ไม่ถึง 100 % ซึ่งจะมีระยะต่อรอบ และระยะทางรวมจะน้อยกว่าการฝึกแบบแอโรบิกแต่จะเพิ่มเวลาพักให้มากกว่า ในการใช้โปรแกรมฝึกประเภทนี้กับนักกีฬาว่ายน้ำควรเริ่มจากระยะทางที่ไม่ยาวมากจนเกินไปเพื่อให้นักกีฬาสามารถปรับตัวเข้ากับโปรแกรมฝึกได้ในระยะเริ่มแรก ผู้เชี่ยวชาญบางท่านแนะนำว่าไม่ควรให้นักกีฬาฝึกโปรแกรมประเภทนี้ต่อเนื่องกันหลายวันควรมีการเว้นระยะระหว่างวันอย่างน้อย 48 ชั่วโมงเพื่อให้นักกีฬาได้มีเวลาฟื้นฟูร่างกายกลับมาเป็นปกติ

พอนักกีฬาเริ่มเข้าวัยรุ่นการฝึกซ้อมก็ย่อมมีความเข้มข้นมากขึ้นซึ่งเริ่มมีการฝึกแบบควอลิตี้ (Quality) เข้ามาในโปรแกรม ตรงจุดนี้ต้องค่อยเป็นค่อยไปอยู่ดี ๆ จะไปเริ่มฝึก

หนักมากขึ้นที่นักกีฬาจะปรับตัวไม่ทัน เราต้องค่อย ๆ เริ่มจากจำนวนน้อย ๆ ก่อนจะดีที่สุด ซึ่ง แล้วเราคงไม่ฝึกแบบนี้ทุกวันแต่อาจจะปล่อยให้เด็กได้พักสักสองวันแล้วเราค่อยมาซ้อมแบบนี้กันใหม่อีก

(นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ : 10 มิถุนายน 2562)

1.2 การฝึกบนบก (Dryland) เนื่องจากนักกีฬาในวัยรุ่นเริ่มมีการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อที่มากขึ้นผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องกำหนดโปรแกรมฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนักกีฬาอย่างชัดเจนโดยอาจมีการกำหนดจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ และประเภทกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติอย่าง เป็นลายลักษณะอักษร โดยต้องมีการติดตามพัฒนาการของนักกีฬาในด้านการฝึกเหมือนกับการฝึกในน้ำ เพื่อที่สามารถปรับเปลี่ยนความเข้มข้นของโปรแกรมฝึกได้ตามความเหมาะสม

การฝึกดรายแลนด (Dryland) เพื่อเพิ่มความแข็งแรงต้องเริ่มกันตั้งแต่วัยนี้แล้วจะมารอทำตอนม.ปลายก็คงไม่ทัน ตอนนี้น้ำมันก็เหมือนกับเรากำลังสร้างโครงเหล็กภายในคอนกรีตถ้าทำตอนม.นี้เอาปูนมาเทเลยไม่นานก็ถล่ม มันต้องลงเสาเข็ม ต้องใส่โครงเหล็กไปข้างใน มันถึงจะแกร่งแล้วรับน้ำหนักได้มาก

(นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล : 22 มิถุนายน 2562)

1.2.1 การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัว (Body weight) เป็นวิธีขั้นต้นที่เริ่มใช้ฝึกความแข็งแรงของนักกีฬาทุกประเภท ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความเห็นว่าการฝึกบอดี้เวทนั้นเพียงพอต่อการพัฒนาความแข็งแรงของนักกีฬาในช่วงวัยรุ่น ในการสร้างโปรแกรมฝึกควรอิงจากกล้ามเนื้อส่วนหลัก ๆ ที่ใช้ในการว่ายน้ำก่อนเสมอ เช่น หัวไหล่ ต้นแขน ต้นขา และแกนกลางลำตัว ผ่านกิจกรรมที่ฝึกโดยมีการกำหนดประเภทท่าปฏิบัติ จำนวนครั้ง เวลาพัก จำนวนชุดรวมอาจจัดให้มีการฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ มากกว่านั้นควรพิจารณาตามบริบทของนักกีฬาและโปรแกรมฝึกซ้อมในน้ำด้วย

1.2.2 การใช้อุปกรณ์อื่น ๆ (Other equipment) นักกีฬารว่ายน้ำควรเริ่มมีการเรียนรู้ที่จะใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ร่วมในการเสริมสร้างความแข็งแรงที่หลากหลายขึ้น เช่นการใช้ เมดดิซีนบอล (Medicine ball) ยางยืด (Resistance band) เชือกกระโดด (Jump rope) ฯลฯ โดยผู้ฝึกสอนอาจมีการสร้างกิจกรรมหรือโปรแกรมฝึกต่าง ๆ จากอุปกรณ์เหล่านี้เพื่อเสริมสร้างพื้นฐานความแข็งแรงของร่างกายนักกีฬานักกีฬาแบบองค์รวม

1.2.3 การพัฒนาความยืดหยุ่น (Flexibility) การพัฒนาความยืดหยุ่นของร่างกายเดิมที่จำเป็นต้องนำมาปฏิบัติตั้งแต่แรกเริ่มเป็นนักกีฬา แต่ก็มีในบางกรณีที่นักกีฬบางส่วนของขาดการเอาใจใส่เรื่องเหล่านี้ทำให้ผลของการปฏิบัติไม่ค่อยสัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควรทำให้การพัฒนาความยืดหยุ่นร่างกายช่วงนี้จะกระทำได้อย่างยากขึ้น ซึ่งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องฝึกความรับผิดชอบในการปฏิบัติด้วยตนเองของนักกีฬาให้มีความถูกต้องและมีประสิทธิผลมากกว่าเดิมโดยพยายามสร้างความรู้ความเข้าใจและทำปฏิบัติที่ถูกต้องให้นักกีฬา เนื่องจากข้อเสียของการที่ร่างกายขาดความยืดหยุ่นจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและเทคนิคของนักกีฬาอย่างเห็นได้ชัดกว่าเมื่อครั้งยังเด็ก และเริ่มสร้างภาวะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมและการแข่งขันมากยิ่งขึ้นซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรคใหญ่ในการ

2. ด้านเทคนิค (Technical) ช่วงที่นักกีฬาเริ่มมีแผนการฝึกซ้อมที่มีความเข้มข้นมากขึ้นนั้นผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีการสอดส่องการใช้เทคนิคประเภทต่าง ๆ ขณะฝึกซ้อมอย่างจริงจัง เพราะเป้าหมายในช่วงระยะเวลานี้คือเพิ่มความชำนาญของท่าว่ายน้ำและเทคนิคพื้นฐานให้แม่นยำขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะความสามารถของนักกีฬาต่อการรับมือในสถานการณ์ที่หลากหลายทั้งเวลาฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งมีปัจจัยหลายอย่างที่อาจเป็นอุปสรรคต่อนักกีฬาทำให้เกิดข้อบกพร่องในการนำเทคนิคต่าง ๆ ไปใช้ได้

2.1 ทักษะท่าว่ายน้ำ (Stroke mechanical) การพัฒนาทักษะท่าว่ายน้ำในช่วงระยะเวลานี้ผู้เชี่ยวชาญทุกคนยังคงให้ความสำคัญในการพัฒนาทุก ๆ ท่าว่ายน้ำ ถึงแม้ว่านักกีฬาในช่วงอายุนี้อาจจะมีการแสดงออกถึงท่าว่ายน้ำที่ถนัดออกมาบ้างแล้วก็ตามแต่การฝึกซ้อมยังคงจำเป็นต้องเน้นย้ำทุกท่าว่ายน้ำเพื่อให้พื้นฐานกล้ามเนื้อของนักกีฬาได้ใช้งานทุกส่วน เป็นการปูพื้นฐานไปสู่การพัฒนาทักษะในขั้นสูงขึ้นไป โดยพยายามฝึกให้นักกีฬาสามารถควบคุมสโตรกที่ถูกต้องได้ในสถานการณ์ที่มีอุปสรรคกว่าเดิมเช่น เวลากล้ามเนื้ออ่อนล้าหรือเหนื่อย การใช้ความเร็วสูง การว่ายน้ำท่ามกลางคนหมู่มากจนเกิดคลื่น ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยหล่อหลอมให้นักกีฬามีความแม่นยำในทักษะท่าว่ายน้ำพื้นฐานดียิ่งขึ้น

สำหรับครูแล้วเด็กวัยนี้ต้องว่ายน้ำให้ดีทุกท่าไว้ก่อนถึงแม้ขณะแข่งหรือซ้อมเขาอาจจะเริ่มฉายแววถึงความถนัดในบางท่าออกมาแล้ว แต่เด็กวัยนี้ยังก็ไม่ควรรีบไปเจาะท่าว่ายน้ำเวลาแข่งครูก็จะบอกให้เด็กพยายามทุกท่า เด็กบางคนรีบไปเจาะท่าเร็วเกินสุดท้ายพอโตขึ้นไปพื้นฐานก็สู้ต่างประเทศเขาไม่ได้

(นาย โชติวิทย์ ธรรมสุจิน : 25 มิถุนายน 2562)

2.1.1 การปรับแต่งท่าว่ายน้ำ (Refine stroke) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนักกีฬาในช่วงวัยรุ่น การปรับเปลี่ยนท่าว่ายน้ำในบางจุดให้เหมาะสมกับพื้นฐานร่างกายของนักกีฬาเองนั้นจึงเป็นสิ่งที่ควรริเริ่มกระทำได้ แต่นักกีฬาต้องอาศัยพื้นฐานสโตรกที่ถูกต้องโดยมีความรู้ความเข้าใจเป็นพื้นฐานหลักเสียก่อนมิเช่นนั้นการปรับเปลี่ยนท่าว่ายน้ำนั้นจะไม่เกิดประสิทธิภาพขึ้นอย่างแท้จริง ผู้ฝึกสอนต้องมีส่วนร่วมในการให้คำแนะนำและกระตุ้นให้นักกีฬารู้จักคิดวิเคราะห์ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ด้วยตนเอง

2.1.2 การวัดจำนวนสโตรก (Stroke count and time) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับนักกีฬาถึงธรรมชาติของการว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดนั้น การวัดปริมาณสโตรกทุกครั้งที่จะรอบโดยเทียบกับสถิติที่ทำได้นั้นสามารถบ่งบอกถึงคุณภาพท่าว่ายน้ำของนักกีฬาได้ในระดับหนึ่ง เช่น นักกีฬา A ใช้จำนวนสโตรกเท่ากับนักกีฬา B แต่กลับทำสถิติได้ดีกว่าผู้ฝึกสอนจึงสามารถอนุมานได้ว่านักกีฬา A มีสโตรกที่ดีกว่านักกีฬา B แต่ทั้งนี้ผลลัพธ์ที่ออกมาอาจจะไม่ใช่ข้อสรุปได้ทั้งหมดซึ่งอาจจะมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องอย่างสรีระส่วนสูง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เทคนิคทั่วไปที่มีส่วนช่วยในระหว่างการปฏิบัติ การวัดคุณภาพสโตรกในลักษณะนี้อาจจะไม่ได้ผลลัพธ์ที่แม่นยำมากนักแต่โดยหลักการนั้นมีส่วนช่วยให้นักกีฬาเข้าใจเกี่ยวกับตนเองขณะว่ายน้ำมากขึ้น

การวัดจำนวนสโตรกเด็กนี้สำคัญนอกจากได้จะวัดคุณภาพของสโตรกเด็กได้ในเบื้องต้นแล้วยังช่วยให้เด็กมีสมาธิเพิ่มมากขึ้นด้วย ลองฝึกให้เด็กทำบ่อย ๆ แล้วเราจดบันทึกเก็บไว้แล้วลองเอากลับมาให้เด็กดูเขาจะรู้ตัวเองว่าเป็นอย่างไร

(นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ : 29 มิถุนายน 2562)

2.2 ทักษะทั่วไป (General skills) การฝึกทักษะพื้นฐานประเภท การออกตัว (Start) การกลับตัว (Turn) การเข้าเส้น (Finish) นั้นจำเป็นต้องใช้ร่วมกับทุกท่าแข่งขันควรมีการทบทวนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้ฝึกสอนควรจัดให้นักกีฬาได้รับการฝึกซ้อมจนชำนาญขึ้นตามอายุการฝึกซ้อมและควรมีการส่งเสริมให้นักกีฬาเจาะลึกในการพัฒนาเทคนิคเฉพาะแต่ละท่าว่ายน้ำมากขึ้นกว่าเดิม โดยควรมีการอธิบายเพิ่มเติมให้นักกีฬาเข้าใจถึงความแตกต่างของเทคนิคเฉพาะแต่ละท่าว่ายน้ำว่ามีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เพื่อส่งเสริมการประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2.3 การคำนวณเวลา (Pace time) เป็นเทคนิคสำหรับนักกีฬาที่มีทักษะในการดูเวลาออก (pace clock) ในขณะที่ฝึกซ้อมมาช่วงระยะเวลาหนึ่ง เมื่อนักกีฬาเริ่มรู้จักการควบคุมการออกแรงในแต่ละรอบของการว่ายมากขึ้นแล้วนั้นผู้ฝึกสอนควรเริ่มจัดโปรแกรมให้นักกีฬาคำนวณเวลาที่ใช้ในการว่ายของตัวเองโดยไม่ต้องดูนาฬิกาประกอบ โดยอาจจะมีการแบ่งระยะการว่ายจริงออกเป็นสัดส่วน เช่น 400 เมตร แบ่งเป็น 4 x 100 เมตร ระยะ 200 เมตร อาจแบ่งเป็น 4 x 50 เมตร โดยให้นักกีฬาคำนวณเวลาของตนเองในแต่ละส่วนที่แบ่งไว้ การฝึกในส่วนของเพศใต้น้ำมีส่วนสำคัญในการวางกลยุทธ์ที่ใช้สำหรับการแข่งขันอีกทั้งยังสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาอีกด้วย

3. ด้านกลยุทธ์ (Tactical) ในบริบทของประเทศไทยนั้นในช่วงอายุนี้อาจจะเริ่มมีแมตซ์การแข่งขันที่เป็นมาตรฐานและมีความสำคัญต่อการวัดระดับความสามารถของนักกีฬามากขึ้น ทำให้การแข่งขันสำหรับนักกีฬาคำนวณนี้มีความจริงจังมากขึ้นกว่าเดิมซึ่งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีประสบการณ์และให้คำแนะนำที่ดีเพื่อตอบโจทย์การแข่งขันมากขึ้น เช่น การดูเกณฑ์สถิติมาตรฐานสำหรับการคัดตัวในบางแมตซ์แข่งขัน การประเมินผู้เข้าร่วมแข่งขันรายอื่น ๆ และสามารถประเมินข้อได้เปรียบเสียเปรียบของการแข่งขันในแต่ละครั้งของนักกีฬาอย่างชัดเจนเพื่อนำกลับมาปรับปรุงแก้ไขให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้นในครั้งต่อไป

3.1 การวางปฏิทินการแข่งขัน (Match period) ผู้ฝึกสอนควรมีการวางแผนการแข่งขันเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนให้เหมาะสมกับนักกีฬาโดยเริ่มตั้งแต่ 1) กำหนดการแข่งขัน 2) ความถี่ในการแข่งขัน 3) การเลือกประเภทท่าแข่งขัน รวมถึงการจัดการตารางฝึกซ้อมให้สอดคล้องกับการแข่งขันโดยผู้เชี่ยวชาญบางท่านได้นแนะนำว่าควรมีการพูดคุยกับนักกีฬาให้ชัดเจนว่าจะฝึกเพื่อไปแข่งที่ไหนเมื่อไหร่บ้าง ที่สำคัญผู้ฝึกสอนต้องคำนวณเวลาที่กระหว่างการฝึกซ้อมก่อนและหลังการแข่งขันให้เพียงพอสำหรับนักกีฬา

การจะวางแผนไปแข่งขันที่ไหนโค้ชควรจะมีการพูดคุยกับนักกีฬาให้ชัดเจนว่าจะซ้อมไปแข่งแมตซ์ไหนๆ ไปแข่งขันครั้งนี้มีเป้าหมายแบบนี้จะพยายามบอกให้เขาเข้าใจด้วยอย่าลากเด็กไปแข่งขันแบบไร้จุดหมายจะเอาเหรียญเอารางวัลอย่างเดียว

(นาย สุรพันธ์ ไหลวารินทร์ : 14 มิถุนายน 2562)

3.2 บทบาทและหน้าที่ (Role) ในวัยนี้นักกีฬาทุกคนควรจะมีหน้าที่ในการปฏิบัติตนก่อนเข้าแข่งขันว่าต้องทำอะไรบ้างก่อนหรือหลังแข่งขัน เช่น การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ในน้ำและบนบกก่อนแข่งขันต้องกระทำก่อนลงแข่งเป็นระยะเวลาที่เท่าที่ การทำสมาธิ

ให้มุงมันอยู่กับการแข่งขัน หรือหลังจบการแข่งขันต้องมีการลดอุณหภูมิร่างกาย (Cool down) อย่างไรใช้ระยะเวลาแค่ไหน ผู้ฝึกสอนอาจจะคอยแนะนำนักกีฬาบางคนที่ยังไม่ค่อยเข้าใจบ้างแต่ควรผลักดันให้นักกีฬาทุกคนสามารถรับผิชอบเรื่องเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง

3.2.1 การเตรียมพร้อม (Preparation) สำหรับนักกีฬาในวัยรุ่นผู้ฝึกสอนอาจไม่จำเป็นต้องตามประกบดูแลอย่างใกล้ชิดเหมือนสมัยที่ยังเป็นเด็ก โดยผู้ฝึกสอนอาจมีการสังเกตพฤติกรรมของนักกีฬาก่อนลงแข่งขันว่ามีการเตรียมพร้อมร่างกายมากแค่ไหน มีสมาธิในระหว่างรอการแข่งขันมากน้อยเพียงใด เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาชี้แนะนักกีฬาในคราวต่อไป

3.3 เก็บข้อมูลการแข่งขัน (Data record) ผู้ฝึกสอนควรมีการเก็บรายละเอียดการแข่งขันของนักกีฬาให้มีความเฉพาะมากขึ้นกว่าเดิมโดยควรมีการประเมินจากปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลต่อนักกีฬาระหว่างแข่งขันเพื่อให้สามารถแก้ไขได้อย่างตรงจุด และสามารถอธิบายเหตุผลให้นักกีฬาหรือผู้ปกครองเข้าใจได้มากขึ้น

3.3.1 การนำไปปฏิบัติ (Practice) ผู้ฝึกสอนควรมีการประเมินอย่างจริงจังเกี่ยวกับทักษะและเทคนิคของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขัน ว่าสามารถนำไปใช้ได้สมบูรณ์เพียงใดเมื่อเทียบกับการฝึกซ้อมที่ผ่านมา เนื่องจากบรรยากาศและสถานการณ์ในการแข่งขันมีแนวโน้มที่จะส่งผลกระทบต่อให้นักกีฬามีสภาพจิตใจและสมาธิไม่คงที่พอจนอาจเกิดข้อบกพร่องในการปฏิบัติจริง ในส่วนนี้ผู้ฝึกสอนควรค่อย ๆ คุยกับนักกีฬาด้วยเหตุและผลยังไม่ควรเน้นการตำหนินักกีฬาด้วยอารมณ์

3.3.2 การวิเคราะห์ตนเอง (Self-analysis) ผู้ฝึกสอนควรมีการชี้ให้นักกีฬาริเริ่มค้นหาแนวทางการช่วยของตนเองได้บ้างแล้วว่าเป็นเช่นไรตัวเองมีอุปนิสัยตนเองเหมาะสมกับลักษณะการช่วยแบบไหน เช่น ชอบช่วยในครั้งแรกช้ากว่าคนอื่นและครั้งหลังถึงไล่คู่ต่อสู้ที่หลังหรือชอบการช่วยออกนำผู้อื่นตั้งแต่เริ่มต้นซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นข้อมูลที่สำคัญในการวางแผนพัฒนาของผู้ฝึกสอนเองด้วยในอนาคต

ในเวลาแข่งขันเด็กควรโฟกัสที่ตัวเองเป็นหลักกว่าทำตามที่ฝึกมาได้ดีแค่ไหน กระโดดออกตัวดีไหม กลับตัวเข้าเส้นพอสตีรีเปลา่ระหว่างแข่งมีจุดไหนที่รู้สึกไม่ดีหรือมีจุดไหนที่ทำได้ดีขึ้นเราควรมุ่งเน้นตรงนี้ก่อนอย่ามัวไปมองแต่คู่แข่งจนตัวเองช่วยไม่ได้

(นาย โชติวิทย์ ธรรมสุจิน : 25 มิถุนายน 2562)

4. ด้านจิตใจ (Mental) ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์สูงของวัยรุ่นนั้น ผู้ฝึกสอนควรมีการความระมัดระวังในความเคยชินที่ปฏิบัติต่อนักกีฬาเหมือนสมัยที่ยังเป็นเด็ก เช่น การห้ามปราม การตำหนิ หรือว่ากล่าวโดยใช้คำพูดแบบแต่ก่อนอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมตอบกลับที่ไม่เหมือนเดิมของเด็กวัยรุ่น ซึ่งแน่นอนว่าวัยรุ่นเริ่มมีการแสดงความเป็นตัวของตัวเองสูงขึ้นย่อมไม่ชอบการที่นำมาจากผู้ปกครอง ครูที่โรงเรียน หรือแม้กระทั่งผู้ฝึกสอนเองย่อมมีการแสดงพฤติกรรมต่อต้านออกมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านแนะนำให้ผู้ฝึกสอนควรศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา (Sport psychology) เพราะเป็นทักษะที่จำเป็นต้องใช้กับนักกีฬาตั้งแต่วัยนี้ขึ้นไป

4.1 การรับมือกับความเครียด (Stress resistance) นักกีฬาที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการพัฒนาการด้านความคิดความอ่านและภาวะทางอารมณ์มากขึ้น การฝึกซ้อมที่เข้มข้นมากขึ้น และการคาดหวังผลการแข่งขันที่มากกว่าแต่เดิมนักกีฬาจะสร้างภาวะความตึงเครียดขึ้นมาด้วยตนเอง ผู้ฝึกสอนนอกจากไม่ควรสร้างความกดดันให้กับนักกีฬาแล้วควรมีการพูดชี้แนะกระบวนการทางความคิดของนักกีฬาให้เกิดความตึงเครียดน้อยลงมากที่สุด และควรมีการพูดคุยทำความเข้าใจกับผู้ปกครองนักกีฬาในการให้ความร่วมมือในส่วนนี้ด้วย มิเช่นนั้นจะเกิดผลกระทบต่อยุติธรรมใจของนักกีฬาในระยะยาวจนต้องเลิกลาไปก่อนที่จะอยู่ในจุดที่ประสบความสำเร็จ

เด็กวัยรุ่นนี้มีความคิดอ่านมั่นมากขึ้นบางครั้งไปแข่งก็คิดมากเครียดตลอดเวลาส่วนหนึ่งก็มาจากความกดดันความคาดหวังจากผู้ปกครองเด็ก โค้ชเราบางทีต้องเข้าไปคุยไปเป็นที่ปรึกษาให้เด็กมันบ้างลงค่อย ๆ ดูปยายามทำให้มันหายเครียดอย่าเผลอไปกดดันมันเพิ่ม เพราะช่วงวัยรุ่นนี้เด็กหลาย ๆ คนก็เลิกวากันไปเยอะ

(นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ : 29 มิถุนายน 2562)

4.2 การสร้างความมั่นใจ (Confident) นักกีฬาที่มีประสบการณ์แข่งขันมานานในระดับหนึ่งมักจะมีคามวิตกกังวลมากกว่าสมัยที่ยังเริ่มเข้าแข่งขันใหม่ ๆ การฝึกซ้อมอย่างเป็นระยะเวลาอนานนั้นในมุมหนึ่งอาจสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาได้แต่เมื่อเทียบกับประสบการณ์แข่งขันที่เคยเกิดข้อบกพร่องมาแล้วหลายครั้งนั้นกอบกับนักกีฬาวัยรุ่นนี้มีความคิดความอ่านเพิ่มมากขึ้น การกลัวเกิดข้อผิดพลาดในการแข่งขันนั้นย่อมเกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติวิสัยของนักกีฬาผู้ฝึกสอนควรมีการสังเกตพฤติกรรมนักกีฬาทั้งในเวลาฝึกซ้อมและก่อนการแข่งขันเพื่อหาโอกาสสนทนาและปรับความเข้าใจ

4.3 ความมีน้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship) ในการแข่งขันทุกครั้งความสมหวังและความผิดหวังมักจะเป็นของคู่กันเสมอการสร้างมุมมองกับผลแพ้ชนะให้เป็นเรื่องปกติวิสัยของการแข่งกีฬา จึงจำเป็นมากสำหรับนักกีฬาในวัยนี้ซึ่งมีภาวะแปรปรวนทางอารมณ์สูงโดยสามารถเห็นได้ในบางครั้งจากการแข่งขันที่ผู้แพ้ไม่ยอมรับผู้ชนะ ผู้ชนะดูถูกผู้แพ้ สิ่งเหล่านี้สร้างความเกลียดชังซึ่งกันและกันเป็นปัจจัยทำให้ บรรยากาศการแข่งขันดูแย่งลงในมุมมองของนักกีฬาและผู้มีส่วนร่วมคนอื่น ๆ สิ่งเหล่านี้บางครั้งนักกีฬาถูกปลุกฝังมาจากผู้ฝึกสอนหรือผู้ปกครองที่ต้องให้การแข่งขันเป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังตลอดเวลา จะเห็นได้ชัดว่าเรื่องน้ำใจนักกีฬาไม่ได้มีเฉพาะในนักกีฬาแต่เพียงอย่างเดียวแต่ครอบคลุมไปถึงผู้ฝึกสอนผู้ปกครองที่ต้องให้การยอมรับคู่แข่งซึ่งกันและกัน

5. ด้านวิถีชีวิต (Lifestyle) ในระยะเวลานี้เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของนักกีฬามากที่สุดช่วงหนึ่ง นักกีฬาแต่ละคนจะเริ่มมีความต้องการกระทำกิจกรรมใด ๆ ด้วยเจตนาของตนเอง ความเชื่อฟังคำพูดที่มีต่อพ่อแม่หรือผู้ฝึกสอนจะค่อย ๆ ลดน้อยลง ในขณะที่กลุ่มเพื่อนในวัยเรียนของเขาจะเริ่มมีอิทธิพลขึ้นมากทำให้ ณ จุดนี้ทำให้นักกีฬาที่ขาดความชอบในกีฬาชนิดนี้มีการเลิกจากชีวิตกีฬาไปจำนวนหนึ่ง แต่กลุ่มที่ยังฝึกซ้อมอยู่นั้นก็ได้บ่งบอกว่าแน่นอนกับเป้าหมายในชีวิตของนักกีฬามากแค่ไหนซึ่งจำเป็นต้องดูปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อในหลายหัวข้อ

5.1 ผู้ปกครอง (Parent) จากเดิมที่บทบาทของผู้ปกครองที่คอยเป็นตัวขับเคลื่อนนักกีฬาเป็นหลักจะเริ่มมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาน้อยลง การกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอาจจะไม่ได้มาจากผู้ปกครองทุกอย่างเหมือนแต่ก่อนอีกต่อไป โดยตัวนักกีฬาจะเริ่มแสดงเจตจำนงของตัวเองออกมามากขึ้น แต่ก็ยังอาจจะไม่ใช่ไปเสียทั้งหมดในช่วงนี้โดยตัวผู้ปกครองอาจลดบทบาทจากการเป็นผู้ควบคุมดูแลกลายเป็นผู้สนับสนุนแทนและปล่อยให้ตัวนักกีฬาได้กระทำการต่าง ๆ ด้วยตัวเองบ้าง โดยมีเป้าหมายให้นักกีฬาได้รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่หรือเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ถ้าพฤติกรรมที่นักกีฬาแสดงออกมาบ่งบอกถึงความไม่เอาใจใส่และขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ย่อมมีโอกาสสูงที่ผู้ปกครองจะหยุดสนับสนุนให้เล่นกีฬาต่อไป

5.2 เพื่อนและการเข้าสังคม (Friend & Society) จากการที่ตัวนักกีฬาเข้ามาสู่วัยรุ่นอย่างเต็มตัวเพื่อนจะกลายเป็นสิ่งที่ทรงอิทธิพลที่สุดสำหรับตอนนี้ โดยนักกีฬาวัยนี้มีความต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนประจำสถานศึกษาที่เขาใช้เวลาอยู่ด้วยกันมากกว่าเพื่อนที่ซ้อมกีฬาด้วยกัน โดยมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับกลุ่มสังคมของเขาเหล่านั้นเพื่อให้เกิดการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนของตนเอง ซึ่งสถานการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนบางครั้งมีการคาบเกี่ยวกับเวลาฝึกซ้อมกีฬา ทำให้นักกีฬาที่ยังไม่สามารถควบคุมระเบียบวินัยใน

ตัวเองได้และเลือกที่จะละทิ้งการฝึกซ้อมประจำวันไปเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนของเขา ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองจำเป็นต้องมีพูดคุยอธิบายด้วยเหตุผลถึงข้อดีข้อเสียของการกระทำเหล่านั้น และควรบอกเป้าหมายและความเป็นไปได้ในชีวิตการเป็นนักกีฬาของเขาด้วยว่าจะเป็นอย่างใดในอนาคตเพื่อให้ตัวนักกีฬามีเป้าหมายไว้ยึดเหนี่ยวจิตใจตัวเองให้มาทำหน้าที่ของตน

โลกของเด็กวัยนี้มันใหญ่ขึ้นพอเข้าช่วงวัยรุ่นเขาก็มีสังคมของเขามีกลุ่มเพื่อน บางคนอาจมีแฟน ของพวกนี้จะทำให้เด็กรู้สึกไขว้เขวเริ่มรู้สึกสนุกกับอย่างอื่นมากกว่า เราจะไปห้ามหรือกั้นเขาออกมาจากส่วนนั้นไม่ได้ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุเราจึงต้องพยายามสร้างความชัดเจนในชีวิตการว่ายน้ำให้กับเค้าไม่งั้นไม่นานก็ไม่พินต้องเลิกว่ายน้ำ

(พลตรี ดร.ธนัท แสงนาค 3 กรกฎาคม 2562)

5.3 การศึกษา (Education) ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของวัยการศึกษาภาคบังคับนั้นมีปัจจัยอย่างมากในการตัดสินใจของนักกีฬาและผู้ปกครองที่สนับสนุนว่าเขาจะวางแผนชีวิตให้กับนักกีฬาอย่างไรถึงอย่างไรเนื่องจากในบริบทของประเทศไทยนั้นการกีฬาช่วยเพิ่มโอกาสให้บุตรหลานของเขาเหล่านั้นสามารถเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงโดยง่าย ถ้ายิ่งโอกาสนั้นขึ้นอยู่กับความแปรผันทางผลงานด้านการกีฬาของเด็กแต่ละคนแล้ว สำหรับนักกีฬาที่คิดว่าตนเองไม่มีโอกาสที่จะก้าวหน้าได้ในทางกีฬาย่อมส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะยุติการเล่นกีฬาเป็นการถาวรเพื่อที่จะได้ใช้เวลาที่มีทั้งหมดมุ่งมั่นไปกับการเรียน ซึ่งแน่นอนว่าถ้านักกีฬาและผู้ปกครองมองเห็นความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จในด้านการกีฬาย่อมเกิดแรงผลักดันให้นักกีฬาเกิดความทุ่มเทในการฝึกซ้อมอย่างจริงจังโดยไม่ไขว้เขวไปกับปัจจัยด้านอื่น ๆ

5.4 การสนับสนุนจากสมาคมกีฬา (Association supported) บทบาทจากสมาคมกีฬานั้นเดิมทีอาจจะไม่ได้เป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกับนักกีฬามากนักเพราะอยู่ด้านฝ่ายบริหารจัดการ แต่ทางผู้เชี่ยวชาญบางท่านได้กล่าวถึงการแสดงบทบาทของทางสมาคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนนักกีฬาให้ยังคงมีความต้องการที่จะเล่นกีฬาต่อไป โดยในช่วงที่นักกีฬาเริ่มเข้าสู่วัยที่ต้องการความชัดเจนในเรื่องของแผนการในอนาคตสมาคมกีฬาจะมีบทบาทสำคัญมากในการจัดทำโครงการต่าง ๆ เพื่อสรรหานักกีฬาที่มีแนวโน้มที่จะเป็นกำลังหลักของทีมชาติไทยในอนาคต มาส่งเสริมผ่านนโยบายที่วางไว้ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้ให้นักกีฬาและผู้ปกครองมีความเชื่อมั่นต่อสมาคมประจำกีฬาที่ตนเองอยู่ อย่างไรก็ตามสมาคมกีฬายังถือว่ามีอิทธิพลต่อความนิยมชมชอบของบุคคลทั่วไปที่มีต่อกีฬานั้น ๆ ถ้าสมาคมกีฬาได้มีการสนับสนุนนักกีฬาเป็นรูปธรรมมาก

ย่อมสร้างแรงกระตุ้นให้มีผู้สนใจในตัวกีฬาชนิดนั้นมากขึ้นจนเกิดการสนับสนุนต่าง ๆ จากภาครัฐและเอกชนมากขึ้น

ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน (Train to Compete)

แนวทางการปฏิบัติและพัฒนา (อายุ ชาย 16 - 18 ปี, หญิง 15 - 16 ปี)

1. ด้านกายภาพ (Physical) ในวัยนี้เมื่อเปรียบเทียบพัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีอัตราการเจริญเติบโตทางส่วนสูงลดลงและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อยังคงมีการพัฒนาขึ้นอย่างมากตามวัย ทำให้นักกีฬาในวัยนี้มีศักยภาพที่เปรียบพร้อมสำหรับโปรแกรมฝึกที่เข้มข้นสูงเพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพร่างกายเป็นหลักสำคัญ ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ ๆ ให้ตนเองอยู่เสมอโดยพยายามนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ควบคู่กับการฝึกซ้อม เพื่อให้โปรแกรมฝึกซ้อมทั้งในน้ำและบนบกมีประสิทธิภาพต่อนักกีฬาอย่างแท้จริง อีกทั้งผู้ฝึกสอนยังสามารถกำหนดตัวแปรที่จะใช้ในการพัฒนาโปรแกรมฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับนักกีฬาทุกระยะทางและประเภทท่าว่าย การกำหนดโปรแกรมฝึกในระยนี้จะตอบใจแก่นักกีฬามากน้อยแค่ไหนนั้นผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการกำหนดแผนการฝึกด้วยในระดับหนึ่ง ควรมีการพูดคุยกับนักกีฬาอยู่เป็นประจำเพื่อให้รับรู้ถึงความคิดและสภาพร่างกายนักกีฬาตามความเป็นจริงซึ่งอาจมีการปรับเปลี่ยนแผนการฝึกซ้อมได้ตามสมควรในระยะต่อไป

กระบวนการฝึกขั้นนี้เราต้องรวบรวมเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยฝึกซ้อมเด็กอย่างเต็มรูปแบบเพื่อให้โปรแกรมการฝึกนักกีฬามันดีสำหรับตัวเองมากที่สุด โค้ชเองก็ต้องพัฒนาความรู้ตัวเองด้วยถ้าไม่เรียนรู้อะไรเพิ่มเลยนักกีฬามันก็ไปไม่ถึงไหนเหมือนโค้ชเองนั่นแหละ นักกีฬามันมาถึงขั้นนี้แล้วมันอยู่ที่ความสามารถของโค้ชล้วน ๆ ถ้านักกีฬาสติมันไม่ลดก็อย่าไปโทษเด็กมันให้โทษตัวโค้ชเองนั่นแหละ

(นาย ธนาวิชญ์ โสกุล : 22 มิถุนายน 2562)

1.1 การฝึกในน้ำ (Pool training) ในระดับช่วงอายุนี้นักกีฬาทุกคนจะมีท่าว่ายประจำตัวที่เป็นจุดเด่นและมีความถนัดมากที่สุดเสมอ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้การวางโปรแกรมฝึกจำเป็นต้องมีการปรับรายละเอียดปลีกย่อยให้เหมาะสมกับนักกีฬาทุกคนหรือสรุปโดยชัดเจนว่าเป็นการทำโปรแกรมฝึกรายบุคคล (Personal training) ซึ่งในเวลานี้นักกีฬาที่ก้าวผ่านมาถึงจุดนี้ได้

นั้นมีจำนวนน้อยลงจากเดิมมาก ทำให้การแยกประเภทโปรแกรมฝึกซ้อมออกมาหลายแบบนั้น มิได้เป็นอุปสรรคที่ยากลำบากมากจนเกินไป

1.1.1 การฝึกความอดทน (Endurance) การฝึกความทนทานของร่างกาย โดยใช้การฝึกแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic) ยังคงต้องใช้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับนักกีฬาอยู่แม้ว่านักกีฬาในวัยนี้มีการแบ่งแยกประเภทท่าว่ายน้ำและระยะทางเป็น ระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาวที่ชัดเจนแล้วก็ตาม โดยผู้ฝึกสอนอาจจะมีการกำหนดปริมาณให้สอดคล้องกับนักกีฬาแต่ละระยะทางโดยนักกีฬาที่ว่ายในระยะสั้น (sprinter) อาจมีการซ้อมในระยะทางรวมที่สั้นกว่าและมีความเข้มข้นน้อยกว่า (A1 - A2) นักกีฬาที่ถนัดการว่ายในระยะกลางและระยะยาวโดยนักกีฬาจำพวกหลังอาจจะมีการปรับปริมาณระยะทางรวมที่มากขึ้นและมีระดับความเข้มข้นเพิ่มขึ้น (A2 - A3) ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับนักกีฬาเป็นสำคัญเนื่องจากยังมีนักกีฬาบางคนที่คิดว่าการฝึกแบบแอโรบิคไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬาที่เน้นแข่งในระยะสั้นทำให้นักกีฬาอาจต่อต้านการฝึกในส่วนนี้

1.1.2 การฝึกความเร็วระยะสั้น (Short intense burst) การฝึกความเร็วระยะสั้นยังคงสามารถใช้ฝึกกับนักกีฬาได้ทุกประเภทท่าว่ายน้ำและทุกระยะทาง เพียงแต่ผู้ฝึกสอนอาจมีการใช้อุปกรณ์บางประเภทเพื่อเพิ่มแรงต้านทานให้กับนักกีฬาในระหว่างการฝึกเช่น ยางน้ำ (Resistance band) เท้ากบ (Fin) แพดเดิล (Paddle) เพื่อช่วยพัฒนากล้ามเนื้อและเสริมสร้างการใช้พลังระเบิดของกล้ามเนื้อ (Explosive power) ในระยะการว่ายน้ำสั้น ๆ เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกแบบที่ไม่ใช้ออกซิเจน (Anerobic) โดยรูปแบบการฝึกที่กล่าวมาอาจจะเน้นใช้กับนักกีฬาที่มีความถนัดในการว่ายระยะสั้นเป็นหลักโดยผู้ฝึกสอนไม่จำเป็นต้องบังคับใช้กับนักกีฬาทุกคน

1.1.3 การฝึกแบบคุณภาพ (Quality) การพัฒนาควา้อิโอยูแม็ก (VO2 Max) และแลคเตทเทรชโฮล (Lactate threshold) ถือเป็นหัวใจสำคัญสำหรับการพัฒนาขีดความสามารถนักกีฬาในช่วงนี้ วิธีการฝึกแบบเน้นคุณภาพในนักกีฬารุ่นนี้ผู้ฝึกสอนควรมีการปรับเปลี่ยนระยะท่าว่ายน้ำ และจำนวนรอบตามความต้องการเฉพาะด้านที่จำเป็นต้องพัฒนาของนักกีฬาเป็นรายบุคคล (Specific) รวมถึงช่วงเวลาพักต่อวันที่เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคนที่มีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งในส่วนนี้ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีข้อมูลในการเข้าถึงสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาทุกคนอย่างละเอียดโดยอาจพึ่งเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่ช่วยแสดงค่าต่าง ๆ ที่เป็นส่วนสำคัญออกมาอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้สามารถออกแบบการฝึกซ้อมที่สามารถมั่นใจได้ว่าจะเกิดประสิทธิผลจริง ๆ กับนักกีฬาทุกคน

โปรแกรมฝึกเน้นเพิ่ม วิโอทูแม็กซ์ (VO2 Max) และการฝึกแลคเตท (lactate threshold) จะเป็นการฝึกหลัก ๆ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ตรงนี้จะเป็นส่วนที่วัดใจได้ใครทนการฝึกช่วงนี้ได้ก็จะพาตัวเองก้าวข้ามไปอีกขั้นหนึ่งแต่ถ้าใครทนไม่ไหวก็อาจพัฒนาตัวเองไม่ได้เท่าที่ควร พอไปแข่งก็สู้เขายาก

(นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ : 29 มิถุนายน 2562)

1.2 การฝึกบนบก (Dryland) การฝึกความแข็งแรงบนบกนั้นถือว่าเป็นหัวใจสำคัญอีกประการในการพัฒนาสมรรถภาพโดยรวมของนักกีฬา เนื่องกล้ามเนื้อของนักกีฬาว่ายน้ำจะมีความแข็งแรงขึ้นมาจากเดิมมากโดยเฉลี่ยฉะนั้นการฝึกบนบกจึงมีความเข้มข้นไม่ด้อยไปกว่าการฝึกในน้ำเลยทีเดียว นักกีฬาที่มีการสร้างเสริมความแข็งแรงตามข้อต่อ (Joint) เป็นพื้นฐานมากก่อนหน้านี้จะช่วยลดปัญหาในระหว่างการฝึกและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บต่าง ๆ ลงไปได้มากที่สุดทีเดียว

1.2.1 การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัว (Body weight) การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวนั้นยังคงสามารถกระทำได้นักกีฬาทุกประเภทท่าว่ายน้ำและทุกระยะทาง เพียงแต่อาจต้องมีการกำหนดจำนวนเซต จำนวนครั้ง ที่มีความต่างกันไปบ้างตามประเภทท่าว่ายน้ำเฉพาะของแต่ละบุคคล เช่น นักกีฬาที่ว่ายน้ำท่าผีเสื้อจำเป็นต้องพัฒนาช่วงแกนกลางลำตัวมากกว่าท่าอื่น ๆ นักกีฬากบอาจมีท่าที่ใช้ในการฝึกกล้ามเนื้อต้นขาที่แตกต่างท่าอื่น ๆ ฯลฯ โดยผู้ฝึกสอนอาจเป็นคนให้คำแนะนำให้นักกีฬาทดลองกระทำการฝึกดูเป็นรายบุคคลเพื่อประเมินผลของการฝึกว่ามีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใดอีกครั้ง

1.2.2 การฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) เป็นลักษณะการฝึกที่เน้นการคลายตัวและหดตัวของกล้ามเนื้อแบบฉับพลันซึ่งจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬาที่มีความต้องการใช้แรงระเบิด (Explosive power) ในการแข่งขันในระยะสั้น ๆ ลักษณะการฝึกประเภทนี้สามารถใช้ร่วมกันเมตติซินบอล ยางยืด หรืออุปกรณ์ถ่วงน้ำหนักประเภทอื่น ๆ ได้ตามความต้องการเฉพาะทางที่ผู้ฝึกสอนต้องจะต้องพัฒนาให้นักกีฬา

1.2.2.1 การใช้บอลน้ำหนัก (Medicine ball) การฝึกกับเมตติซินบอลนั้นช่วยพัฒนาทักษะและสมรรถภาพของนักกีฬาได้อย่างหลากหลายทาง เช่น ความแข็งแรง ความ

อดทน ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติ การผสมผสานของร่างกายซึ่งตัวเมตดิซันบอลนั้นสามารถประยุกต์ใช้กับกิจกรรมการออกกำลังกายบนบกได้หลากหลายรูปแบบโดยเฉพาะการใช้ร่วมฝึกแบบพลัยโอเมตริกทั้งแบบฝึกคนเดียวและฝึกกับคู่ซ้อม เช่น การลุกนั่ง การกระโดด การขว้าง การโยนรับส่งกันอีกทั้งยังช่วยส่งเสริมกิจกรรมระหว่างนักกีฬาในทีมและลดความเบื่อหน่ายระหว่างการฝึกซ้อมอีกด้วย

1.2.2.2 การใช้ยางบด (Resistance band) เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนากล้ามเนื้อที่สามารถออกแบบการฝึกได้ใกล้เคียงกับท่าว่ายน้ำมากที่สุด นักกีฬาแต่ละคนสามารถใช้โปรแกรมฝึกเฉพาะทางเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพผลตรงตามที่ต้องการจะพัฒนาการฝึกจะเน้นโดยให้นักกีฬาดึงยางออกเป็นท่าทางเหมือนท่าดึงน้ำอย่างรวดเร็ว โดยพื้นฐานนักกีฬาควรมีการฝึกความแข็งแรงจากการใช้ยางยืดมาตั้งแต่ช่วงก่อนหน้าจะช่วยลดการบาดเจ็บจากจังหวะที่ยางถูกตีกลับมากได้อย่างมาก การเพิ่มความเข้มข้นของการฝึกอาจสามารถทำได้คือจำนวนครั้ง เวลาพัก จำนวนเซตรวม และเปลี่ยนขนาดรอบวงของยาง

1.2.3 การพัฒนาความยืดหยุ่น (Flexibility) นักกีฬาในวัยรุ่นตอนปลายยังคงต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่เป็นประจำ โดยไม่ต้องรอคำสั่งจากผู้ฝึกสอนซึ่งในส่วนนี้การส่งเสริมระเบียบวินัยให้กับนักกีฬามาตั้งแต่แรกเริ่มจะมีผลช่วยสำคัญมากเนื่องจากการสั่งหรือบังคับจากผู้ฝึกสอนจะเป็นไปได้ยากมากสำหรับนักกีฬารุ่นนี้ อีกทั้งยังทำให้การปฏิบัติที่ออกมาไม่ค่อยมีประสิทธิภาพอีกด้วย

2. ด้านเทคนิค (Technical) การฝึกเทคนิคช่วงนี้จะเริ่มมีความเฉพาะเจาะจงกับประเภทท่าว่ายน้ำของนักกีฬามากขึ้นซึ่งผู้ฝึกสอนอาจมีการแยกกิจกรรมการฝึกให้แต่ละคนที่แตกต่างกันไป แต่นักกีฬาก็ยังคงต้องฝึกเทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เนื่องจากการฝึกเทคนิคยังคงมุ่งเน้นให้นักกีฬาทุกคนมีความชำนาญมากพอที่จะเกิดข้อผิดพลาดต่าง ๆ ในระหว่างการแข่งขันน้อยที่สุดเท่าที่สามารถทำได้

2.1 ทักษะท่าว่ายน้ำ (Stroke mechanical) เมื่อนักกีฬาอยู่ในช่วงที่ต้องเลือกท่าว่ายน้ำที่ตนเองนั้นถนัดที่สุดแล้วโปรแกรมฝึกซ้อมต่าง ๆ จะโฟกัสแคบลงไปที่ท่าว่ายน้ำนั้น ๆ มากขึ้นนักกีฬาจำเป็นต้องมีความสามารถในการใช้ท่าว่ายน้ำที่ตัวเองต้องถนัดที่สุดได้อย่างมีข้อบกพร่องน้อยที่สุด โดยสามารถกระทำผ่านเงื่อนไขและอุปสรรคต่าง ๆ ในเวลาซ้อม เช่น ความเหนื่อยล้า การใช้ความเร็วสูง การว่ายน้ำเคียงข้างคู่ซ้อมโดยมีสมาธิ และสามารถรับรู้ท่าว่ายน้ำของตนเองว่าเป็นเช่นไรมีส่วนที่ถูกต้องหรือผิดพลาดในส่วนใดบ้างนักกีฬาจะต้องประเมินตัวเองและปรับปรุงคุณภาพสโตรกของตนเองได้อยู่เสมอ

ช่วงนี้นักกีฬาเราต้องพยายามเพิ่มความสามารถของเทคนิคต่าง ๆ ให้มากขึ้น พวกท้าว่ายในวัยนี้ทุกคนคงมีท่าถนัดของตัวเองกันหมดแล้ว การฝึกซ้อมเราจึงเจาะจงท้าว่ายของตัวเองมากขึ้นจะนั่นนักกีฬาวัยนี้ต้องพัฒนาท้าว่ายและเทคนิคในแบบฉบับของตัวเองได้

(นาย ญัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ : 10 กรกฎาคม 2562)

2.1.1 การปรับแต่งท้าว่าย (Refine stroke) เมื่อนักกีฬาผ่านการกระตุ้นของผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับการปรับปรุงท้าว่ายให้เหมาะสมกับตัวเองมาได้ระยะเวลาหนึ่ง นักกีฬาทุกคนควรมีความสามารถประยุกต์ท้าว่ายพื้นฐานให้มีประสิทธิภาพกับตัวเองมากที่สุด เพราะนักกีฬาจำเป็นต้องเข้าใจรายละเอียดท้าว่ายของตนเองมากกว่าผู้ฝึกสอนสามารถเข้าใจกระบวนการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในร่างกายผ่านกล้ามเนื้อทุกส่วนของตนเองและสามารถนำมาปฏิบัติได้อย่างชำนาญ

2.1.2 การวัดประสิทธิภาพสโตรก (Stroke parameter) การตรวจวัดประสิทธิภาพของสโตรกนักกีฬาในวัยนี้ผู้ฝึกสอนควรมีการแจกแจงรายละเอียดที่ลงลึกมากกว่าแต่เดิมที่เพียงวัดแค่ปริมาณ โดยสโตรกพารามิเตอร์จะมีการจำแนกออกเป็น 3 ส่วนหลัก คือ (1) ระยะเวลาสโตรก (Stroke range) โดยมีการประเมินว่านักกีฬาสามารถสร้างระยะการเคลื่อนที่ไปได้ไกลแค่ไหนต่อปริมาณ 1 สโตรก (2) ความเร็วสโตรก (Stroke rate) โดยมีการวัดรอบแขนนักกีฬาในขณะที่ท้าว่ายซึ่งสามารถวัดได้ตั้งแต่ระยะเริ่มท้าว่าย ระยะกลาง และระยะก่อนเข้าเส้นชัย ในกรณีเป็นการท้าว่ายในระยะสั้นอาจจะมีจำนวนการวัดสโตรกที่ลดลงตามสมควร (3) จำนวนสโตรกรวม (Stroke counts) เป็นการสรุปจำนวนสโตรกโดยภาพรวมเมื่อสิ้นสุดระยะการท้าว่าย ในกรณีที่การท้าว่ายมีระยะที่ยาวเพียงพอผู้ฝึกสอนสามารถแบ่งสัดส่วนการนับสโตรกออกเป็นส่วนเท่า ๆ กัน เพื่อเปรียบเทียบให้กับนักกีฬาได้รับรู้ถึงความแตกต่างแต่ละช่วงการท้าว่ายของตนเอง

2.2 ทักษะทั่วไป (General skills) ในด้านของทักษะทั่วไปนั้นผู้ฝึกสอนควรส่งเสริมให้นักกีฬาทุกคนสามารถระบุขั้นตอนปฏิบัติเทคนิคแต่ละชนิดได้ในจินตนาการตนเองก่อนเริ่มกระทำจริง เช่น กระโดดออกตัวไปลงลึกแค่ไหน เตะขาสตรีมไลน์กี่ครั้ง กลับตัวท้าว่ายอย่างไร แล้วต้องเตะขาสตรีมไลน์ออกอีกกี่ครั้ง ฯลฯ นอกจากการฝึกเป็นประจำเวลาซ้อมแล้วเพื่อให้เกิดข้อผิดพลาดขณะแข่งขันออกมาน้อยที่สุดนักกีฬาควรพึงรำลึกสิ่งที่ฝึกฝนมาทุกครั้งไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม

2.3 การคำนวณเวลา (Pace time) การจัดโปรแกรมฝึกเพชไทม์นั้นสำหรับช่วงนี้ผู้ฝึกสอนยังควรเน้นย้ำให้นักกีฬามีความแม่นยำในการว่ายน้ำมากขึ้นกว่าเดิม โดยพยายามจัดสถานการณ์การว่ายน้ำให้ใกล้เคียงกับการแข่งขันมากขึ้นซึ่งอาจจะมีการใช้ระยะแข่งขันเพื่อทดสอบความแม่นยำในการว่ายน้ำของนักกีฬาก็เป็นได้ การเพชไทม์นั้นยังสามารถบ่งบอกสถานภาพความพร้อมของนักกีฬาในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี โดยเราสามารถประเมินได้คร่าว ๆ จากนักกีฬาที่ไม่สามารถทำเวลาได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อาจจะมีสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจจะเป็นในเรื่องของสภาวะการซ้อมไม่ถึงเกณฑ์ การพักผ่อนไม่เพียงพอ อาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม ฯลฯ

3. ด้านกลยุทธ์ (Tactical) การวางแผนการใด ๆ ก็ตามผู้ฝึกสอนควรมีการพูดคุยปรึกษากับนักกีฬาเป็นอันดับแรกเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงเป้าหมายที่ตรงกันทั้งสองฝ่าย นักกีฬาที่อยู่ในระดับนี้จะมุ่งเป้าไปที่การแข่งขันระดับชาติไปจนถึงระดับนานาชาติ ถึงแม้ว่านักกีฬายังสามารถแข่งขันระดับนานาชาติแบบแบ่งกลุ่มอายุ (Age group) ได้ แต่ก็ตามแต่มีนักกีฬาบางคนที่สามารถก้าวเข้าไปในระดับทีมชาติรุ่นใหญ่แบบไม่จำกัดอายุได้บ้างแล้ว การกำหนดเป้าหมายการแข่งขันจึงเป็นตัวชี้้นำการวางแผนการฝึกซ้อมของนักกีฬาไปด้วยทันที ผู้ฝึกสอนต้องมีกลยุทธ์ในการเลือกรายการแข่งขันอย่างรอบคอบเนื่องจากนักกีฬาในวัยนี้จะไม่เน้นการแข่งขันเพื่อเก็บประสบการณ์เป็นหลักอีกต่อไป แต่จะมุ่งไปในผลลัพธ์ที่ดีที่สุดในการแข่งขันแต่ละครั้งเป็นสำคัญ

3.1 การวางปฏิทินการแข่งขัน (Match period) กำหนดการแข่งขันต่อปีในนักกีฬาช่วงรุ่นอายุนี้จะมีการแข่งขันครั้งสำคัญน้อยมากซึ่งอาจจะมีแค่ 1 - 2 รายการต่อปีโดยไม่นับรวมรายการแข่งขันเฉพาะเพื่อการคัดเลือกไปรายการใหญ่อีกทีหนึ่ง ผู้ฝึกสอนอาจมีการวางแผนล่วงหน้าในระยะยาวเป็นแบบข้ามปีเพื่อกำหนดเป้าหมายระดับนานาชาติที่จะมาถึงในอนาคต เช่น ซีเกมส์จัดขึ้น 2 ปีต่อครั้ง เอเชียนเกมส์และโอลิมปิกจัดขึ้น 4 ปีครั้ง โดยผู้ฝึกสอนสามารถพิจารณาเป้าหมายตามความเป็นไปได้ของนักกีฬาที่มีศักยภาพถึงเกณฑ์ที่มุ่งหวังไว้

การแข่งขันสำหรับนักกีฬาวัยนี้มันทั้งจริงจังและมีความเข้มข้นมากเราเริ่มจริงจังกับผลแพ้ชนะมากกว่าเมื่อก่อน การวางแผนการซ้อมและแมตซ์แข่งขันต้องให้เหมาะสมกับเด็กตรงนี้เป็นสิ่งสำคัญมากถ้าไม่วางแผนให้เหมาะสมวัยเวลาเด็กไปแข่งก็จะว่ายน้ำไม่ได้เต็มที่แล้วพอแพกลับมามีเวลาบวกรเด็กก็เสียกำลังใจเข้าไปอีก

(พลตรี ดร.ธนนท์ แสงนาค 3 กรกฎาคม 2562)

3.2 บทบาทและหน้าที่ (Role) ในนักกีฬาวัยนี้สามารถรู้จักหน้าที่และการปฏิบัติตนในขณะแข่งขันอย่างมีความรับผิดชอบถ้าได้รับการปลูกฝังที่ดีมาตั้งแต่แรกเริ่ม บทบาทของผู้ฝึกสอนในสนามแข่งขันจะลดลงเป็นที่ปรึกษาให้กับนักกีฬาโดยคอยให้คำชี้แนะในเรื่องที่ตัวนักกีฬาต้องการความคิดเห็นจากเรา โดยพยายามให้นักกีฬาคงความเป็นตัวของตัวเองในระหว่างการแข่งขันโดยไม่จำเป็นที่ผู้ฝึกสอนต้องชี้แนะทุกอย่างเหมือนช่วงแต่ก่อนอีกต่อไป

3.2.1 การเตรียมพร้อม (Preparation) การเตรียมความพร้อมสำหรับนักกีฬาในวัยนี้แล้วต้องมีการเตรียมตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ด้วยตนเอง การกำหนดวิธีการ เวลา ที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ทั้งในน้ำและบนบก การจัดการกระบวนการทางความคิดที่ใช้แข่งขันผู้ฝึกสอนควรมีการพูดคุยกับนักกีฬาให้แน่ใจก่อนเสมอ รวมถึงวิธีการปฏิบัติตนให้มีสมาธิที่มั่นคงก่อนที่จะทำการแข่งขันเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันให้ได้มากที่สุด

3.3 เก็บข้อมูลการแข่งขัน (Data record) การเก็บข้อมูลวิเคราะห์การแข่งขันสำหรับนักกีฬาในช่วงนี้ต้องมีความละเอียดมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคนิคทั่วไป ความเร็วในครั้งแรกและครั้งหลัง ความใจสู้ ฯลฯ นอกจากการประเมินความสมบูรณ์ของนักกีฬาในขณะแข่งขันแล้ว ผู้ฝึกสอนควรมีการพิจารณาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อนักกีฬาด้วย เช่น คู่แข่ง ภูมิอากาศ สถานที่แข่งขันโดยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการเล่นศักยภาพในการแข่งขันของนักกีฬาไม่มากนักน้อยแต่มีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งอย่างมาก

3.3.1 การนำไปปฏิบัติ (Practice) ในการปฏิบัติจริงของนักกีฬานั้นผู้ฝึกสอนต้องสามารถรับทราบถึงข้อมูลของนักกีฬาในการแข่งขันทุกชั้นตอน ตั้งแต่ความเร็วในตอนกระโดด ความเร็วตอนสตรีนไลน์ ความเร็วขณะกลับตัว ความเร็วรอบแขน ฯลฯ โดยผู้ฝึกสอนอาจมีการเปรียบเทียบกับเวลาที่ฝึกซ้อมมาว่าเป็นอย่างไร ซึ่งปัจจัยหลายส่วนนี้ผู้ฝึกสอนต้องสามารถชี้แจงให้นักกีฬารับทราบอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนเพื่อการวางแผนพัฒนาต่อไปในอนาคต

3.3.2 การวิเคราะห์คู่แข่ง (Opponent analysis) นักกีฬานอกจากการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายแล้วการเตรียมความพร้อมทางการแข่งขันก็สำคัญมาก การเข้าใจถึงแนวทางการว่ายน้ำของตนเองอย่างถ่องแท้แล้วรอกกับแนวทางการว่ายน้ำของผู้เข้าแข่งขันนั้นสำคัญมาก ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องกระตุ้นให้นักกีฬารู้จักคิดวิเคราะห์ถึงอุปนิสัยหรือลักษณะการว่ายน้ำของคู่ต่อสู้ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อแผนการว่ายน้ำของตนเอง เช่น ตนเองไม่ชอบการถูกไล่เปียดจากคู่แข่งแต่คู่แข่งกลับเป็นพวกที่ชอบว่ายน้ำเร็วในครั้งหลังซึ่งผู้ฝึกสอนอาจต้องมีการหาทางออกร่วมกันกับนักกีฬาทั้งด้านกลยุทธ์หรือแนวคิด

4. ด้านจิตใจ (Mental) นักกีฬาในช่วงวัยรุ่นตอนปลายนั้นจะเริ่มมีอุปนิสัยที่แตกต่างกันมากขึ้นการแสดงความเป็นตัวของตัวเองจะชัดเจนกว่าช่วงเข้าสู่วัยรุ่นใหม่ ๆ ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีทักษะทางจิตวิทยากับนักกีฬาที่หลากหลายขึ้นเพื่อตอบสนองปัญหาด้านจิตใจของนักกีฬาแต่ละคนให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีกว่าเดิม กล่าวได้ว่าผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องเข้าใจถึงอุปนิสัยของนักกีฬาแต่ละคนและรู้จักเข้าหาพูดคุยปรับความเข้าใจกันให้มากที่สุดเท่าที่สามารถกระทำได้เลยทีเดียว

ยิ่งในเด็กที่อายุมากขึ้นได้ยิ่งต้องมีความสามารถด้านจิตวิทยาที่สูงขึ้นเราจะมาใช้อารมณ์หรือไปด่ามันแบบสมัยเด็ก ๆ คงไม่ได้มันไม่ฟังเราหรอก มันต้องมีวิธีคุย สังเกตได้ว่าต่างประเทศเนี่ยให้ความสำคัญต่อเรื่องจิตวิทยาการกีฬามาก (sport psychology)
(นาย ธนาวิชญ์ โถสกุล : 22 มิถุนายน 2562)

4.1 การรับมือกับความเครียด (Stress resistance) ความตึงเครียดของนักกีฬาในวัยนี้อาจเริ่มมีปัจจัยที่หลากหลายมากขึ้นทั้งที่ผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตนเองหรืออยู่ในส่วนที่บุคคลอื่น ๆ นอกจากตัวนักกีฬาเองไม่สามารถรับรู้ได้ ซึ่งสาเหตุอาจเกิดได้หลากหลายรูปแบบมากขึ้น เช่น การกลัวความผิดพลาดขณะแข่ง การกลัวคู่ต่อสู้ หรือถูกคาดหวังจากคนรอบข้างมากเกินไปบางครั้งสภาพร่างกายนักกีฬาขาดความพร้อมที่จะทำการแข่งขันก็สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ก่อนช่วงแข่งขันหรือในขณะที่เก็บตัวฝึกซ้อม ซึ่งอาจมีนักกีฬาบางคนจะมาขอคำปรึกษาด้วยตนเองแต่อุปนิสัยนักกีฬาบางคนไม่เป็นเช่นนั้นผู้ฝึกสอนเองอาจจำเป็นต้องหาโอกาสพูดคุยกับนักกีฬาด้วยตนเองบ้างในบางครั้งเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ

การที่ผู้ปกครองนักกีฬาและโค้ชมีเวลามาพูดคุยหรือปรึกษาหารือสร้างความเข้าใจอกเข้าใจกันมากขึ้นเนี่ยมันช่วยลดความตึงเครียดของเด็กลงไปได้มากเลย อย่างน้อยในเด็กมันจะได้รู้สึกสบายใจขึ้นไม่ได้โดนคาดหวังจากโค้ชหรือผู้ปกครองอยู่ฝ่ายเดียว

(นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ : 10 มิถุนายน 2562)

4.2 การสร้างความมั่นใจ (Confident) ในช่วงเวลาที่นักกีฬาต้องมุ่งมั่นกับการผลแพ้ชนะในการแข่งขันมากขึ้นการเพิ่มพูนความมั่นใจให้นักกีฬาอาจเกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมและความเข้าใจกันระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา การที่นักกีฬาโฟกัสไปที่คู่ต่อสู้ที่มีแนวโน้ม

ได้เปรียบตัวเองอาจเป็นจุดหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาขาดความมั่นใจ เนื่องจากนักกีฬาบางคนสามารถฝึกซ้อมได้ดีและผู้ฝึกสอนค่อนข้างมั่นใจว่านักกีฬาสามารถพัฒนาสถิติตัวเองได้แน่นอน บางครั้งการเปลี่ยนจุดโฟกัสให้นักกีฬาให้มุ่งไปที่การพัฒนาสถิติตนเองเป็นหลักก่อนก็สามารถช่วยลดผลกระทบทางความมั่นใจก่อนการแข่งขันก็เป็นได้

เวลาแข่งขันมันมีอยู่แล้วละไอ้คู่แข่งที่เจอก็รอบก็สู้มันไม่ได้ซะทีแบบไอ้ที่แพ้เขานิด ๆ หน่อย ๆ หลายครั้งจะเริ่มกลัวไอ้หมอนี่ ถ้ากลัวก็ไม่ต้องไปแข่งกับมันแข่งกับตัวเองไปสิ เวลาเก่าตัวเองมีอยู่ทำให้มันดีกว่าเดิมสิเราต้องพยายามพูดให้เขาหลุดออกจากตรงนั้น ก่อนเขาถึงจะกลับมาว่ายในฟอร์มของตัวเอง

(นาย สุรนนท์ ไหลวารินทร์ : 14 มิถุนายน 2562)

4.3 ความมีน้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship) นักกีฬาที่มีการปลูกฝังทัศนคติที่ดีในด้านการมีน้ำใจนักกีฬาจะทำให้ลดความตึงเครียดหลังจากการแข่งขันมากขึ้น โดยมุมมองการยอมรับในผลการแข่งขันที่ออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความผิดหวังหรือชัยชนะย่อมทำให้นักกีฬามีความสุขกับการใช้ชีวิตนักกีฬาทั้งในแง่ของการฝึกซ้อมและการแข่งขันมากขึ้น เรื่องเหล่านี้ถ้าผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองสามารถร่วมกันสร้างทัศนคติที่ดีให้นักกีฬามาตั้งแต่ต้น ย่อมทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางจิตใจและทางกายที่ดีมากและลดความเสี่ยงที่นักกีฬาจะล้มเลิกเป้าหมายต่าง ๆ ที่เคยวางไว้อีกด้วย

5. ด้านวิถีชีวิต (Lifestyle) สำหรับการใช้ชีวิตของนักกีฬาในวัยนี้จะเริ่มปราศจากอิทธิพลจากผู้ปกครองและผู้ฝึกสอนในการชี้แนะให้กระทำตามอีกต่อไปแล้ว พฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาในช่วงนี้จะเป็นอย่างไรนั้นอยู่ที่ว่าเขาปลูกฝังเขามาตั้งแต่แรกเริ่มเป็นอย่างไร การที่ผู้ฝึกสอนจะบังคับหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักกีฬาในวัยนี้ย่อมเกิดขึ้นได้ยากมาก ฉะนั้นนักกีฬาที่ถูกฝึกระเบียบวินัยและความรับผิดชอบมาอย่างดีเท่านั้นที่พร้อมการดำเนินชีวิตในฐานะนักกีฬาต่อไป ในส่วนของผู้ปกครองในตอนนี้จะกลายเป็นผู้สนับสนุนนักกีฬาอย่างเต็มตัวโดยคอยช่วยส่งเสริมด้านต่าง ๆ ที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนต้องการ

5.1 เพื่อนและการเข้าสังคม (Friend & Society) เพื่อนยังคงเป็นตัวแปรสำคัญสำหรับวิถีชีวิตนักกีฬาโดยวัยที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้นการเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมใด ๆ นักกีฬาจะเริ่มตัดสินใจด้วยตนเองเป็นหลัก ถ้านักกีฬาที่มีความสนิทสนมกับเพื่อนร่วมซ้อมมากกว่าก็จะมีแนวโน้มที่นักกีฬาจะมีพฤติกรรมที่ชอบมาฝึกซ้อมมากขึ้น ซึ่งในส่วนนี้การพยายามสร้างสังคมที่ดีในสถานที่

ฝึกซ้อมนั้นมีส่วนสำคัญมากในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ฝึกสอนหรือผู้ปกครองสร้างมุมมองต่อสถานที่ฝึกซ้อมเป็นที่ ๆ ต้องแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน ย่อมมีโอกาสที่นักกีฬาจะไม่สบายใจในการมาสถานที่ฝึกซ้อมเนื่องจากเป็นการสร้างภาวะให้นักกีฬามีความตึงเครียดตลอดเวลา

5.1.1 เพื่อต่างเพศ (Girl & Boy friend) การคบเพื่อนต่างเพศนั้นเป็นเรื่องที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในช่วงชีวิตของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่จะเกิดขึ้นช้าหรือเร็วแค่ไหน โดยเฉพาะนักกีฬาที่ศึกษาในโรงเรียนประเภทสหศึกษาจะมีปัจจัยมากกว่านักกีฬาที่อยู่ในสถานศึกษาชายล้วนหรือหญิงล้วน ในกรณีถ้ามีเรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นควรรหาทางออกแบบอื่นโดยไม่ห้ามปรามนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นการทบทวนเป้าหมายที่เคยตั้งไว้ การจัดสรรเวลาให้เหมาะสมโดยไม่ส่งผลกระทบต่ออาการซ้อมหรือแม้กระทั่งดึงเพื่อนต่างเพศของคนนั้นมาเป็นแรงผลักดันในการฝึกซ้อมของตัวเอง

5.1.2 สุราและยาเสพติด (Alcohol & Drugs) ในมุมมองของบุคคลที่เล่นกีฬาอาจดูเหมือนเป็นเรื่องที่ไกลตัวและไม่นำมาโอกาสจะข้องเกี่ยวกันได้ แต่สำหรับวัยรุ่นนั้นถือว่าเป็นช่วงที่ยังมองสิ่งพวกนี้ไม่คุ้นชินแลดูแปลกใหม่และน่าลึกลับ ซึ่งเราอาจจะเคยได้ยินข่าวเกี่ยวกับนักกีฬาบางคนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดบ้างเป็นครั้งคราว ตรงนี้ผู้ปกครองและผู้ฝึกสอนต้องมีส่วนในการเฝ้าระวังไว้ตลอดเวลาโดยอาจสังเกตจากพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาว่ามีความผิดปกติหรือไม่อย่างไร อาจมีความต้องให้สถานที่ศึกษาเข้ามาช่วยเหลือสอดส่องร่วมกัน

5.2 การโภชนาการและการพักผ่อน (Nutrition & Rest) ในวัยเด็กนักกีฬาจะมีผู้ปกครองคอยควบคุมเรื่องโภชนาการและการพักผ่อนอยู่เป็นปกติ แต่เมื่อนักกีฬามีอิสระในการใช้ชีวิตประจำวันและกำหนดการกระทำต่าง ๆ ของตนเองมากขึ้นผู้ฝึกสอนควรมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินที่มีประโยชน์กับนักกีฬา และการพักผ่อนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพราะสิ่งเหล่านี้มีส่วนสำคัญในการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในขณะที่ฝึกซ้อมอันส่งผลโดยตรงกับการแข่งขันของนักกีฬา เมื่อนักกีฬามีพฤติกรรมในสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นอย่างไม่เหมาะสมนั้นจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพนักกีฬาในระยะยาวโดยสิ่งเหล่านี้มักเกิดขึ้นโดยที่ผู้ฝึกสอนไม่ทันได้สังเกตหรือผู้ปกครองไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมนักกีฬาได้

5.3 การศึกษา (Education) นักกีฬาจำเป็นต้องเริ่มวางแผนชีวิตเกี่ยวกับการศึกษาของตนเองแบบคร่าว ๆ แล้วว่าจะต้องการใช้ชีวิตนักกีฬาร่วมกับการเรียนอย่างไรให้ไปด้วยกันได้ ในบริบทของประเทศไทยการเลือกในสายการเรียนที่ยากจะส่งผลกระทบฝึกซ้อม โดยเฉพาะการคาบเกี่ยวกันระหว่างเวลาเรียนและการฝึกซ้อม ซึ่งนักกีฬาต้องอาศัยความรับผิดชอบและระเบียบวินัยสูงมากกับการบริหารเวลาเรียนแลเวลาซ้อมให้สอดคล้องกัน ทำให้

นักกีฬาที่มุ่งมั่นในความเป็นเลิศด้านกีฬาจริง ๆ ยอมลงเวลาไปกับการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่โดยเลือกสายการเรียนที่เรียนไม่ยากมากนัก โดยคาดหวังจากผลงานจากการแข่งขันกีฬาในการได้สิทธิ์เลือกเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่มีโควตาให้นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬาโดยไม่ต้องสอบเข้าแข่งขันทางวิชาการกับนักเรียนทั่วไป

5.4 การสนับสนุนจากสมาคมกีฬา (Association supported) เมื่อนักกีฬาที่มีความมุ่งมั่นมากพอที่จะไปถึงระดับนานาชาติได้นั้นบทบาทที่เข้ามาสนับสนุนจากทางสมาคมกีฬานั้นจะมีรูปธรรมที่ชัดเจนมากขึ้น โดยเฉพาะบทบาทที่สมาคมมีต่อนักกีฬาด้านการสนับสนุนงบประมาณด้านต่าง ๆ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้กับนักกีฬานั้น จะเริ่มมีผลต่อการตัดสินใจของนักกีฬาที่จะทุ่มเทในการฝึกซ้อมและการแข่งขันมากแค่ไหน อีกทั้งจำนวนผู้เข้าแข่งขันจะมีผลต่อการผลักดันคุณภาพของนักกีฬาตามกลไกที่ว่ายิ่งมีคู่แข่งจำนวนมากการพัฒนายิ่งจะสูงขึ้นตามเพื่อให้ตนเองอยู่เหนือคู่แข่งมากที่สุด

แข่งขันเพื่อชัยชนะ (Compete to Win)

แนวทางการปฏิบัติและพัฒนา (อายุ ชาย 19 ปี ขึ้นไป, หญิง 17 ปี ขึ้นไป)

1. ด้านกายภาพ (Physical) เมื่อมาถึงในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกซ้อมผู้ฝึกสอนทุกคนต้องสามารถกำหนดส่วนที่นักกีฬาต้องการที่จะพัฒนามากที่สุดอย่างประจักษ์ชัดเจน การฝึกซ้อมจะมุ่งพัฒนาด้านเฉพาะส่วน (Specific) อย่างแท้จริงโดยสามารถกำหนดได้จากประเภทท่าว่ายน้ำและระยะทางที่ทำการแข่งขันเป็นหลัก ท่าว่ายน้ำใดที่เป็นจุดอ่อนของนักกีฬาหรือมีความคาดหวังในชัยชนะได้น้อยจะถูกตัดออกจากระบบการฝึกซ้อมได้ทันที ในรูปแบบการฝึกโดยภาพรวมจะไม่ค่อยมีรูปแบบที่แตกต่างจากช่วงก่อนหน้านี้นักนักแต่จะมีเปลี่ยนแปลงในเฉพาะการเพิ่มความเข้มข้น (Intensity) ให้มากกว่าที่เคยกระทำในช่วงก่อนหน้า ซึ่งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีองค์ความรู้ที่เพียงพอต่อการวางแผนการฝึกซ้อมให้ตอบโจทย์นักกีฬาแต่ละแบบมากขึ้น

1.1 การฝึกในน้ำ (Pool training) ผู้ฝึกสอนจะกำหนดให้นักกีฬาแต่ละประเภทถูกแยกโปรแกรมฝึกซ้อมจากกันอย่างชัดเจน เช่น นักกีฬาที่ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ในระยะยาวจะถูกแยกโปรแกรมฝึกออกไปต่างหาก นักกีฬาที่ว่ายน้ำเดี่ยวผสม หรือ ว่ายน้ำอื่น ๆ นอกเหนือจากท่าฟรีสไตล์อาจใช้โปรแกรมร่วมคล้าย ๆ กันได้ นักกีฬาที่ว่ายน้ำในระยะสั้นก็จะมีโปรแกรมฝึกที่ต่างกับอีกพวกที่เหลือชัดเจน ทั้งนี้อาจขึ้นอยู่กับความเอื้ออำนวยของสถานที่ฝึกซ้อมและความพร้อมของบุคคลากรคนอื่น ๆ เป็นปัจจัยเสริม โดยการวางแผนโปรแกรมฝึกควรมีระบบเป้าหมายที่ชัดเจนให้นักกีฬาได้รับรู้ว่าต้องพยายามฝึกให้ได้ถึงขั้นไหนถึงเพียงพอที่จะไปแข่งขันในรายการที่ต้องการชิง

ชัย การเก็บข้อมูลพัฒนาการฝึกซ้อมนักกีฬาแต่ละคนควรทำโดยละเอียดและมีกำหนดเวลาในการประเมินที่ชัดเจน

1.1.1 การฝึกความอดทน (Endurance) การฝึกความอดทนของนักกีฬายังคงใช้หลักการฝึกใกล้เคียงกับช่วง Train to Compete โดยผู้ฝึกสอนมุ่งเน้นให้นักกีฬาทุกประเภทได้ฝึกแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic) เป็นประจำ ซึ่งสิ่งที่จะแตกต่างไปจากเดิมคือปริมาณและความเข้มข้นจะถูกนำไปใช้กับนักกีฬาที่ว่ายในระยะยาวเป็นหลัก นักกีฬาในระยะกลางจะถูกลดปริมาณและความเข้มข้นลงมาตามความเหมาะสม และการฝึกประเภทนี้อาจมีความสำคัญต่อนักกีฬาที่ต้องแข่งขันในระยะสั้นลดลงไปตามสัดส่วนที่มากกว่าเดิม

1.1.2 การฝึกความเร็วระยะสั้น (Short intense burst) การฝึกใช้ความเร็วในระยะสั้นอาจจะไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬาที่ต้องแข่งขันในระยะยาวอีกต่อไปแต่อาจกระทำได้บ้างในบางครั้งตามผู้ฝึกสอนพิจารณา สำหรับนักกีฬาในระยะกลางและระยะสั้นยังคงสามารถฝึกในลักษณะนี้ได้เป็นปกติแต่ไม่ใช่รูปแบบหลักของการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ซึ่งความเข้มข้นและความถี่ในการฝึกยังคงต้องดูจากความต้องการในท่าแข่งขันของตัวนักกีฬาเป็นสำคัญ การใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มแรงต้านทานขณะฝึกยังคงต้องมีการนำมาใช้อยู่ตามสมควรเพื่อตอบสนองการพัฒนาความแข็งแรง (Strength) และพลังระเบิด (Explosive power) ที่มากขึ้นตามวัย อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของการประสานงานของร่างกายนักกีฬาที่ตอบสนองต่อความเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

1.1.3 การฝึกแบบคุณภาพ (Quality) การฝึกในลักษณะเชิงคุณภาพสำหรับตอนนี้ผู้ฝึกสอนต้องมีการตีความว่าต้องการเพิ่มคุณภาพให้นักกีฬาในด้านใดบ้าง เช่น การเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ (Cardio) สำหรับนักกีฬาระยะยาว หรือ พัฒนาความเร็วสวนความทนทาน (Speed endurance) สำหรับนักกีฬาระยะกลางและมาจำแนกว่านักกีฬาแต่ละคนตอนนี้ต้องการพัฒนาตัวเองด้านใด ผู้ฝึกสอนควรมีการกำหนดโปรแกรม ระยะทาง จำนวนรอบ ความเข้มข้น เวลาพักให้ตอบโจทย์ของนักกีฬาแต่ละบุคคลให้ชัดเจนรวมถึงการวางแผนพักโปรแกรมระหว่างวันฝึกแบบคุณภาพที่เหมาะสมกับนักกีฬาด้วย

1.2 การฝึกบนบก (Dryland) ผู้ฝึกสอนยังคงมีลักษณะการตั้งวัตถุประสงค์การฝึกซ้อมบนบกเช่นเดียวกับการฝึกซ้อมในน้ำคือการมุ่งพัฒนาในส่วนที่จำเป็นต่อการแข่งขันของนักกีฬาจริง ๆ โดยการพัฒนาศักยภาพนักกีฬายังคงมีการแยกประเภทการฝึกออกจากกันตามประเภทความถนัดของนักกีฬา ในบางส่วนนักกีฬาสามารถรับผิดชอบต่อกิจกรรมบางอย่างได้เอง

โดยไม่จำเป็นต้องมีโปรแกรมฝึกเช่น การจ็อกกิ้ง การวอร์มบค การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เน้นในเรื่องการเตรียมความพร้อมร่างกายเป็นหลักนักกีฬาจึงสามารถกระทำได้ด้วยตนเอง

การฝึกนักกีฬาขั้นนี้โค้ชต้องยิ่งต้องมีความรู้ในการพัฒนานักกีฬาเฉพาะทางมากขึ้นต้องนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยในการทำโปรแกรมฝึกให้นักกีฬาไม่ว่าจะเป็นเวทเทรนนิ่ง การดรายแลนด์ (Dryland) นักกีฬาคนนี้ทำทุกวัน คนนี้ต้องทำอะไรบ้างต้องพัฒนาจุดไหนอะไรยังไง นักกีฬาตอนนี้ฟิตไม่ฟิตต้องมีเครื่องมือช่วยตรวจสอบ

(นาย โชติวิทย์ ธรรมสุจิน : 25 มิถุนายน 2562)

1.2.1 การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวกับการใช้น้ำหนักเสริม (Body weight & Weight training) นอกจากเสริมความแข็งแรงโดยการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักตัวแล้ว สิ่งที่ถูกเพิ่มขึ้นมาเพื่อตอบสนองของสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาที่เพิ่มพูนมากขึ้นคือการฝึกโดยใช้น้ำหนักเสริมขณะฝึก โดยนักกีฬาอาจจะมีการฝึกที่เข้มข้นขึ้นและระยะเวลาขึ้นซึ่งในส่วนนี้นักกีฬาอาจจำเป็นต้องการความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์อย่างโรงยิม (Fitness center) โดยผู้เชี่ยวชาญบางท่านแนะนำผู้ฝึกสอนบางส่วนที่มีสถานที่ไม่พร้อมหรือไม่ชำนาญการใช้อุปกรณ์เสริมน้ำหนักกับนักกีฬาว่าควรมีการพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางโดยตรง โดยมีการประสานงานระหว่างการฝึกบนบกกับการฝึกซ้อมในน้ำจะทำให้ผลของการฝึกซ้อมนั้นมีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

1.2.2 การเลือกฝึกใช้อุปกรณ์อื่น (Other equipment) นักกีฬาในวัยนี้จำเป็นต้องถูกออกแบบการฝึกให้ถูกต้องกับประเภทท่าว่ายน้ำของตนเองเป็นหลัก ฉะนั้นการคัดเลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนานักกีฬาไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

1.2.2.1 การใช้บอลน้ำหนัก (Medicine ball) การฝึกกับเมดดิซีนบอลโดยพื้นฐานการเคลื่อนไหวหรือประเภทการออกกำลังกายจะอยู่ในรูปแบบพลัยโอเมตริกเป็นหลัก การเลือกใช้กิจกรรมประเภทนี้จึงอาจจะเหมาะสมกับนักกีฬาต้องใช้พลังกล้ามเนื้อแบบฉับพลันมากอย่างนักกีฬาระยะสั้น แต่ในตัวอุปกรณ์ก็มีประเภทกิจกรรมที่ส่งเสริมความแข็งแรงร่วมอยู่ด้วยจึงอาจพูดได้ว่าเหมาะกับการฝึกของนักกีฬาในระยะกลางอีกด้วย

1.2.2.2 การใช้ยางบค (Resistance band) รูปแบบการฝึกโดยใช้ยางบคแบบปกติคือการเน้นความรวดเร็วในการดึงเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อนักกีฬาที่ใช้ว่ายในระยะไม่ยาว

มากนั้น แต่ผู้ฝึกสอนสามารถลดความเข้มข้นลงโดยใช้ยางยืดที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางที่เล็กลงเพื่อให้ตอบสนองต่อโปรแกรมฝึกที่ต้องใช้จำนวนครั้งในการดึงมากขึ้นสำหรับนักกีฬาที่ถนัดว่ายน้ำในระยะยาวก็ย่อมกระทำได้

1.2.2.3 การใช้วาช่า (Vasa machine) เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงเป็นหลักโดยมีรูปแบบการฝึกที่คล้ายคลึงกับการใช้ยางยืด มีการใช้กล้ามเนื้อในส่วนที่คล้ายคลึงกับท่าว่ายน้ำเหมือนกันโดยระบบการทำงานของวาช่าบางรุ่นจะใช้น้ำหนักตัวนักกีฬาเป็นหลักในการกำหนดความเข้มข้นซึ่งสามารถใช้ฝึกกับนักกีฬาได้ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น และมีบางรุ่นที่มีเทคโนโลยีช่วยเพิ่มความหนักของรอกที่ใช้ในการฝึกได้

2. ด้านเทคนิค (Technical) การฝึกเทคนิคของนักกีฬาควรฝึกในเฉพาะส่วนที่ต้องใช้จริงในการแข่งขัน โดยเฉพาะความแม่นยำในการปฏิบัติและความชำนาญในการใช้ภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ นักกีฬาควรจะเป็นผู้ที่เข้าใจตนเองระหว่างฝึกมากที่สุดโดยมีผู้ฝึกสอนเป็นที่ปรึกษาและคอยสอดส่องในมุมมองที่นักกีฬาไม่สามารถรับรู้ได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาร่วมกันโดยมีนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง

2.1 ทักษะท่าว่ายน้ำ (Stroke mechanical) สำหรับนักกีฬาที่ก้าวเข้ามาถึงในช่วงนี้ การพัฒนาท่าว่ายย่อมอยู่ในจุดที่สมบูรณ์พร้อมที่สุดแล้ว นักกีฬารุ่นนี้นั้นผู้ฝึกสอนไม่ควรจะมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบท่าว่ายไปในรูปแบบอื่นที่นักกีฬาไม่คุ้นชินอีกต่อไปเนื่องจากจะทำให้นักกีฬาต้องเสียเวลาปรับตัวนานมากและไม่สามารถการันตีได้ว่าการปรับปรุงท่าว่ายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการว่ายเฉพาะตัวบุคคลได้จริง เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่จะมีความถนัดในรูปแบบท่าว่ายที่ตนเองได้วิเคราะห์และปรับเปลี่ยน (Refine stroke) มาอย่างเหมาะสมแล้วอีกทั้งยังสร้างความไม่มั่นใจในการแข่งขันให้กับนักกีฬาจนนำไปสู่ผลการแข่งขันอันไม่พึงประสงค์อีกด้วย

2.1.1 การวัดประสิทธิภาพสโตรก (Stroke parameter) ผู้ฝึกสอนยังควรตรวจประสิทธิภาพสโตรกนักกีฬาอย่างสม่ำเสมอโดยมีการตรวจสอบร่วมนักกีฬาให้มีความเข้าใจต่อการวัดผลด้วย เช่น ระยะเวลาสโตรกสั้นแสดงว่าพลังในการดึงน้ำลดลง ความเร็วสโตรกไม่พออาจเป็นเพราะขาดความแข็งแรงหรือแรงช่วงปลายตก ผลสโตรกรวมออกมาลดลงเป็นเพราะเทคนิคส่วน ๆ อื่นช่วย เนื่องจากการพัฒนาในส่วนนี้นักกีฬาต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับท่าว่ายของตนเองมากขึ้น เพราะนักกีฬาในวัยนี้จะไม่สามารถปรับเปลี่ยนท่าว่ายของตนเองได้อีกต่อไปจึงจำเป็นต้องพัฒนาประสิทธิภาพของสโตรกไปตามแนวทางที่ตนเองถนัดมากที่สุด

ในเรื่องของสไตรคพารามิเตอร์สำหรับนักกีฬาจะสำคัญมากนักกีฬาต้องฝึกจนมีความแม่นยำสามารถบอกความรู้สึกฟิตลิ่งตัวเองออกมาได้ โค้ชก็ต้องเก็บข้อมูลของนักกีฬาทั้งตอนซ้อมและตอนแข่งว่ามันมีความแตกต่างกันไหม ? จะได้เอามาบอกนักกีฬาไว้ปรับปรุงแก้ไขให้มันดีขึ้น

(นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ : 10 มิถุนายน 2562)

2.2 ทักษะทั่วไป (General skills) ทักษะที่นักกีฬายังจำเป็นต้องฝึกฝนอยู่เป็นประจำต่อเนื่องโดยยังคงมุ่งเน้นไปที่ทักษะที่ใช้ในการแข่งขันเป็นหลัก โดยผู้ฝึกสอนอาจจะต้องมีการจัดลำดับความสำคัญตามประเภทท่าแข่งขันให้นักกีฬา

นักกีฬาตอนนี้มันต้องรู้ตัวเองตั้งแต่การออกจากแท่นกระโดดแล้วว่าต้องทำอะไรบ้างต้องสตริมไลน์เตะขาที่ครั้งกลับตัวยังไงออกมาแล้วเตะขาอีกกี่ครั้ง เข้าเส้นจังหวะไหนถึงพอดีคือการเคลื่อนไหวทุกอย่างมันต้องอยู่ในหัวของมันละวัยนี้โค้ชคงไม่ต้องมานั่งพูดอะไรมากมายแล้วตัวนักกีฬาต้องทำมันออกมาได้ให้บกพร่องน้อยที่สุด

(นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ : 29 มิถุนายน 2562)

2.2.1 การออกตัว (Start) เป็นทักษะที่สำคัญสำหรับนักกีฬาที่ต้องแข่งขันในระยะสั้น โดยมีการเน้นในเรื่องของพลังกระโดดและองศาที่กระโดด ความเร็วในการสตริมไลน์องศาและจังหวะในการขึ้นสู่วินาที ซึ่งผู้ฝึกสอนอาจจะมีการใช้ภาพวิดีโอประกอบเพื่อให้นักกีฬาได้รับรู้การเคลื่อนไหวของตัวเองและมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

2.2.2 การกลับตัว (Turn) เป็นอีกทักษะที่มีความสำคัญต่อประเภทท่าว่ายในระยะกลางถึงระยะยาวเนื่องจากการกลับตัวมีจำนวนครั้งที่เพิ่มขึ้นตามระยะทาง ซึ่งนักกีฬาที่สามารถทำทักษะกลับตัวได้ดีย่อมครองความได้เปรียบมากขึ้นในประเภทท่าว่ายที่มีระยะที่มากขึ้น เช่น ท่าเดี่ยวผสม 400 เมตร ฟรีสไตล์ 800, 1500 เมตร ซึ่งการฝึกซ้อมควรใช้การสอดแทรกเข้าไปในระหว่างโปรแกรมฝึกเพื่อให้สถานการณ์ใกล้เคียงกับการแข่งขัน

2.2.3 การเข้าเส้นชัย (Finish) เป็นทักษะที่สำคัญมากสำหรับการแข่งขันทุกประเภทที่มีการขับเคี่ยวกันอย่างสูสี เนื่องจากการสถานการณ์ในลักษณะนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับ

ทุกประเภททำร้ายและทุกระยะทางแข่งขัน จังหวะในการเตะขอบสระมักเกิดขึ้นเพียงเสี้ยวสั้น ๆ ของการแข่งขันเราจะเห็นการตัดสินใจแพ้ชนะได้จากการเข้าจังหวะที่สมบูรณ์กว่าของผู้ชนะ การตัดสินใจรับมือภายใต้สภาวะความกดดันนั้นอาจทำให้การตัดสินใจของนักกีฬาผิดพลาดได้เสมอ ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องอธิบายสถานการณ์ที่สามารถอาจเกิดขึ้นได้ในการเข้าเส้นชัยและชี้แนะให้นักกีฬาเป็นคนวิเคราะห์ตัดสินใจด้วยตัวเอง

2.3 การคำนวณเวลา (Pace time) การเพชไทม์เป็นทักษะที่สำคัญสำหรับนักกีฬาที่ต้องแข่งขันในระยะกลางถึงระยะยาวโดยผู้ฝึกสอนยังคงต้องให้มีการฝึกอยู่เป็นประจำ เพื่อเช็คความพร้อมนักกีฬา ในส่วนของนักกีฬาในระยะสั้นไม่เกินระยะ 100 เมตรอาจจะไม่จำเป็นต้องฝึกในลักษณะนี้ซะทีเดียวโดยผู้ฝึกสอนอาจมีการปรับเปลี่ยนระยะต่อรอบให้สั้นลง (broken) เป็น 2 x 50 เมตร หรือ 4 x 25 เมตร แล้วให้นักกีฬาลองว่ายแบบกำหนดเวลาพักให้สั้นมาก ๆ เพื่อใกล้เคียงกับเวลาแข่งขันมากที่สุด

3. ด้านกลยุทธ์ (Tactical) ในช่วงเวลาที่สำคัญนักกีฬาต้องเป็นฝ่ายแสดงเจตจำนงออกมาให้ผู้ฝึกสอนเห็นถึงเป้าหมายที่นักกีฬาต้องการจะไปให้ถึง ซึ่งประเภทการแข่งขันของนักกีฬาในวัยนี้แทบทั้งหมดจะมีเป้าหมายในระดับนานาชาติโดยผู้ฝึกสอนจะเป็นฝ่ายตอบสนองกับเป้าหมายของนักกีฬาเป็นการประการสำคัญ

3.1 การวางปฏิทินการแข่งขัน (Match period) การวางโปรแกรมแข่งขันในตอนนี้อย่างผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องกำหนดล่วงหน้าไว้หลายปีเพื่อตอบสนองการแข่งขันในระดับนานาชาติที่สำคัญเป็นหลัก ซึ่งจำเป็นต้องใช้เวลาในการเตรียมตัวฝึกซ้อมนักกีฬาในระยะยาวเช่นกัน ผู้ฝึกสอนจะต้องระมัดระวังไม่ให้นักกีฬาแข่งขันเกินความจำเป็นโดยเฉพาะรายการแข่งขันเพื่อใช้ในการคัดตัวนั้นควรตั้งเป้าหมายให้นักกีฬาสามารถผ่านเกณฑ์ได้ในครั้งเดียวจะเป็นผลดีกับนักกีฬามากที่สุด

นักกีฬาต้องเป็นคนบอกได้ชัดเจนว่าจะตั้งเป้าหมายไปแข่งที่ไหนอยากซ้อมไปถึงระดับใด ตรงนี้ต้องบอกให้เคลียร์ แล้วโค้ชก็จะช่วยวางแผนแล้วหาสิ่งที่จะซัพพอร์ตให้มันตรงจุดกับที่นักกีฬาอยากจะได้จริง ๆ คือโค้ชกับนักกีฬามันต้องก้าวไปพร้อม ๆ กันนะจุดนี้

(นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์ : 14 มิถุนายน 2562)

3.2 บทบาทและหน้าที่ (Role) เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่านักกีฬาในวัยนี้มีความเปรียบพร้อมสำหรับการแข่งขันเป็นอย่างที่แน่นอน ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมพร้อมร่างกายตนเอง

การทบทวนกลยุทธ์ของตนเองที่ฝึกซ้อมมาและปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ การสร้างจินตนาการถึงกระบวนการปฏิบัติในขณะที่แข่งขันของตนเอง โดยสิ่งเหล่านี้ผู้ฝึกสอนไม่จำเป็นต้องมีการชี้แนะนักกีฬาอีกต่อไปเพราะนักกีฬาในวัยนี้สามารถรับผิดชอบต่อสิ่งที่ต้องพึงปฏิบัติในการแข่งขันได้ด้วยตนเองเป็นที่แน่นอนแล้ว

3.3 เก็บข้อมูลการแข่งขัน (Data record) การเก็บข้อมูลของนักกีฬาผู้ฝึกสอนยังคงกระทำโดยละเอียดเหมือนอย่างที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องข้อมูลการปฏิบัติในขณะที่แข่งขันว่ามีข้อดีอย่างไร มีข้อบกพร่องตรงไหนบ้าง มีปัจจัยภายนอกอะไรบ้างที่เข้ามาสร้างผลกระทบให้กับนักกีฬา ถ้าผลการแข่งขันไม่เป็นไปตามที่มุ่งหวังหลังจากการแข่งขันนักกีฬามีสภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างไร ซึ่งผู้ฝึกสอนยังคงต้องใส่ใจรายละเอียดเหล่านี้กับนักกีฬาอยู่เป็นประจำ

3.3.1 การฟื้นฟูร่างกาย (Recovery) การแข่งขันในนักกีฬารุ่นนี้จะมีความเข้มข้นสูงมากซึ่งในการแข่งขันแต่ละครั้งนักกีฬาจำเป็นต้องดึงศักยภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจออกมาใช้อย่างเต็มที่ แต่ในบางครั้งการแข่งขันอาจจะไม่ได้จบลงในครั้งเดียวซึ่งนักกีฬาแต่ละคนมีความถนัดในการแข่งขันแต่ละรายการไม่เท่ากัน ซึ่งเมื่อผ่านการแข่งขันแต่ละครั้งย่อมสร้างความบอบช้ำต่อร่างกายอยู่เสมอแต่นักกีฬาต้องการร่างกายที่สมบูรณ์พร้อมสำหรับการแข่งขันทุกรายการถ้าต้องมีการแข่งขันในรายการต่อไปที่มีการเว้นระยะไม่นานนักจะต้องฟื้นฟูสภาพร่างกายอย่างไรนั้นเป็นหน้าที่ผู้ฝึกสอนต้องใช้ความรู้และประสบการณ์ช่วยเหลือนักกีฬาให้กลับมาในสภาพที่พร้อมที่สุด ซึ่งโดยปกติผู้ฝึกสอนที่เก็บข้อมูลนักกีฬาอยู่เสมอจะสังเกตถึงนักกีฬาที่ฟื้นฟูสภาพตนเองได้ช้า และจะพยายามไม่วางแผนให้นักกีฬาต้องแข่งขันในระยะที่กระชั้นชิดมากเกินไปเพื่อลดความเสี่ยงของนักกีฬาที่จะบาดเจ็บจากการแข่งและแสดงศักยภาพได้ไม่เต็มที่

3.3.2 การวิเคราะห์คู่แข่ง (Opponent analysis) นักกีฬาจะเป็นผู้เข้าถึงอุปนิสัยและลักษณะต่าง ๆ ของคู่แข่งได้มากกว่าผู้ฝึกสอนเพราะถือนักกีฬาคลุกคลีอยู่ในสถานการณ์การแข่งขันเอง ในส่วนผู้ฝึกสอนจะสามารถมองเห็นในมุมมองเป็นภาพกว้างที่นักกีฬาไม่อาจเห็นได้ ซึ่งตรงจุดนี้นักกีฬาจะนำข้อมูลในมุมมองของตนมาประกอบจากมุมมองของผู้ฝึกสอนเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์คู่แข่งต่อไป

4. ด้านจิตใจ (Mental) ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่านักกีฬาในวัยนี้มีความสามารถในการจัดการกับสภาวะทางจิตใจของตนเองได้เป็นอย่างดีแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการจัดการความเครียด การถูกกดดันทั้งในเวลาฝึกซ้อมและการแข่งขันที่สำคัญ โดยนักกีฬามีวุฒิภาวะมากพอที่จะกล้าที่จะตัดสินใจที่จะทำอะไรด้วยตนเองโดยยอมรับผลที่ตามมา ซึ่งรวมถึงการกำหนดความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ให้อยู่ในเชิงบวกมากขึ้น ผู้ฝึกสอนจะลดบทบาทตัวเองลงเป็นที่ปรึกษาให้

เท่านั้นโดยควรพิจารณาสถานการณ์ที่ต้องเข้าหาหรือพูดคุยกับนักกีฬาบ้างในครั้งคราวตามสมควร

4.1 การสร้างแรงจูงใจจากภายใน (Intrinsic motivation) ในช่วงที่นักกีฬาหลุดพ้นจากการควบคุมของผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองของตนอย่างสมบูรณ์แล้วสิ่งที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจในภาวะที่เสี่ยงต่อความล้มเหลวและผิดหวังของนักกีฬาคือเป็นสิ่งสำคัญ การสร้างแรงจูงใจจึงเป็นส่วนสำคัญการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาจากภายในนั้นค่อนข้างจะทำได้ยากเนื่องจากผู้ฝึกสอนต้องมีจิตวิทยาที่ดีเข้าถึงอุปนิสัย เจตคติ และความต้องการของนักกีฬาแต่ละคน ซึ่งถ้าสามารถกระทำได้สำเร็จนักกีฬาจะมีพลังในการขับเคลื่อนตนเองอย่างมหาศาลและคงอยู่กับตัวนักกีฬาอย่างยาวนาน

แรงจูงใจจากภายในสำหรับนักกีฬาแล้วมันเป็นเรื่องมหัศจรรย์มันมีพลังที่ไม่หมดสิ้นมันสามารถขับเคลื่อนนักกีฬาได้มากกว่าแรงจูงใจจากภายนอก พวกเขาแรงจูงใจภายนอกอย่างเหรียญรางวัล เงินรางวัลค่าตอบแทน พอได้มาแล้วมันก็หมดไปแต่แรงจูงใจภายในมันเกิดจากที่นักกีฬาเขาเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเองทำซึ่งตรงนี้มันเป็นเรื่องที่ยากเหมือนกันที่โค้ชจะสามารถสร้างแรงจูงใจจากภายในให้กับนักกีฬาได้

(นาย ญัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ : 10 กรกฎาคม 2562)

4.2 การสร้างแรงจูงใจจากภายนอก (Extrinsic motivation) เดิมทีการสร้างแรงจูงใจจากภายนอกนั้นผู้ฝึกสอนหรือผู้ปกครองได้มีการกระทำมาบ้างแล้วจากตั้งแต่วัยรุ่นเพียงแต่ในช่วงที่มีการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่เข้มข้นแรงจูงใจภายนอกเป็นส่วนที่ช่วยเสริมแรง (reinforcer) ให้กับตัวนักกีฬาซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อความพยายามและการทุ่มเทของนักกีฬา โดยแรงจูงใจประเภทนี้จะอยู่ในรูปของวัตถุหรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมเข้าใจได้ง่าย เช่น เหรียญรางวัล เงินรางวัล โค้ชตัวนักกีฬา หรือคำชมจากบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเมื่อนักกีฬาได้เข้าถึงสิ่งเหล่านั้นเมื่อไหร่ก็จะหมดจากแรงจูงใจจากสิ่งเหล่านั้นไป เมื่อนักกีฬาอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ แรงจูงใจในลักษณะนี้ก็จะขยายปริมาณขึ้นตามความต้องการที่เพิ่มมากขึ้น เช่น รางวัลที่มีคุณค่าขึ้น ค่าตอบแทนที่สูงขึ้นคำยกย่องชื่นชมจากคนหมู่มาก โดยสิ่งเหล่านี้มาจากการสนับสนุนจากปัจจัยภายนอกทั้งสิ้นและเมื่อการสนับสนุนขาดช่วงหรือไม่เป็นที่เพียงพอนักกีฬาก็อาจจะเริ่มท้อถอยและเบื่อหน่ายจนล้มเลิกความตั้งใจไปเอง

5. ด้านวิถีชีวิต (Lifestyle) การใช้ชีวิตของนักกีฬาตอนนี้อยู่ระหว่างผู้ชายและผู้หญิงจะมีความแตกต่างในบริบทของสังคมอย่างมากโดยผู้หญิงจะอยู่ในช่วงอายุ 17 ปี ซึ่งยังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมปลายซึ่งการดำเนินชีวิตยังไม่มี การเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากนัก ในขณะที่ผู้ชายจะก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยซึ่งมีการดำเนินชีวิตที่อิสระมากขึ้นรวมถึงมีรูปแบบการเรียนที่แตกต่างจากตอนอยู่มัธยมอย่างมาก ซึ่งนักกีฬาต้องเริ่มการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตของตนเองว่าจะทำอะไร ต้องการเล่นกีฬาต่อหรือจะศึกษาต่อเพียงอย่างเดียว ทำให้นักกีฬาหลายคนที่ขาดความพร้อมในการใช้ชีวิตแบบนักกีฬาอย่างมุ่งมั่นจนต้องล้มเลิกการเล่นกีฬาไปในขณะนี้ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ นักกีฬาวางแผนการเลือกคณะที่จะเข้าศึกษา ก่อนถ้าต้องการจะฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้ นักกีฬาเลือกคณะเรียนที่สามารถดำเนินไปพร้อมกับการเล่นกีฬาอย่างมืออาชีพได้

นักกีฬาที่เข้ามาหาวิทยาลัยไปแล้วเลิกว่ายน้ำส่วนมากก็เพราะว่าเขาารู้สึกว่าถ้าไปจริงจังกับการเรียนนั้นมีโอกาสที่พอจบหลังจากเรียนจบไปแล้วดีกว่า ในขณะที่ถ้ายังว่ายน้ำอยู่แล้วเรียนไม่ได้พอจบออกไปแล้วก็ไม่รู้จะไปทำอะไรนอกจากเป็นโค้ชว่ายน้ำ

(นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์ : 29 มิถุนายน 2562)

5.1 การบริหารจัดการเวลา (Schedule) สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับนักกีฬาในวัยนี้คือการจัดการบริหารเวลาตนเองด้วยการที่ยังสามารถให้ตนเองนั้นมาฝึกซ้อมได้ตามตารางที่กำหนดไว้ ซึ่งต้องมีการแบ่งสัปดาห์ส่วนเวลาที่ใช้ในกิจกรรมและการเรียนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของการเป็นนักกีฬา ซึ่งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือในเรื่องของเวลาที่ถูกจำกัดมากขึ้นของนักกีฬาในช่วงนี้ โดยสามารถแนะนำได้ว่าควรจะทำอะไรบ้างเมื่อไหร่หรือเวลาไหนที่เหมาะสม

5.1.1 การจัดตารางเรียน (Class schedule) สำหรับนักกีฬาที่ต้องอุทิศเวลาตัวเองไปกับการฝึกซ้อมที่เพิ่มมากขึ้นการเลือกตารางเรียนให้เหมาะสมกับเวลาที่ต้องใช้ในการฝึกซ้อมนั้นถือเป็นเรื่องที่ต้องมีการวางแผน โดยผู้ฝึกสอนอาจจะจำเป็นต้องมีการปรึกษากับตารางการเรียนกับนักกีฬาเพื่อที่ให้การเรียนและกีฬาของนักกีฬามีความราบรื่นมากขึ้น ในบางครั้งนักกีฬาอาจต้องเสียสละเวลาส่วนหนึ่งเพื่อลงรายวิชาในแต่และภาคเรียนให้น้อยลงกว่าปกติเพื่อให้สามารถฝึกซ้อมได้ตามโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนวางแผนไว้

5.1.2 การใช้ชีวิตของตนเอง (Self - life) ถึงแม้การฝึกซ้อมจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่านักกีฬาทุกคนต้องการความสมดุลของชีวิต ผู้เชี่ยวชาญบางท่านได้แนะนำว่านักกีฬาจำเป็นต้องมีการพักจากหน้าที่หลักของตนไปใช้ชีวิตของตัวเองในด้านอื่น ๆ บ้าง

ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน การคบหาเพื่อนต่างเพศ การพักผ่อนในอิริยาบถต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญกับชีวิตของนักกีฬาคนหนึ่งมาก เพราะถือว่าการเว้นช่วงให้นักกีฬาลดจากความรู้สึกเบื่อหน่ายและได้ผ่อนคลายจากความตึงเครียดจากการแข่งขันอีกด้วย ผู้ฝึกสอนสามารถกำหนดช่วงเวลาพักให้นักกีฬาได้หลังจากผ่านพ้นรายการแข่งขันที่สำคัญไปแล้วได้ตามความเหมาะสม

5.1.2.1 สุราและยาเสพติด (Alcohol & Drugs) การเฝ้าระวังเกี่ยวกับสุราและยาเสพติดอื่น ๆ ยังถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากแม้ว่าตัวนักกีฬาจะมีอิสระในการใช้ชีวิตของตนเองมากขึ้นปัจจัยที่ชักจูงให้นักกีฬาเข้าหาเรื่องเหล่านี้จะมากขึ้นตามมา แต่ความมีวินัยของนักกีฬาในการหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้นับเป็นสิ่งจำเป็นเพราะมีผลกระทบในการบั่นทอนสุขภาพของนักกีฬาโดยตรง ซึ่งขัดแย้งกับการฝึกในวัยนี้ที่มุ่งเน้นการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายเป็นหลัก

5.1.2.2 การโภชนาการและการพักผ่อน (Nutrition & Rest) โดยปกตินักกีฬาวัยน้ำอาจจะไม่มีความเข้มงวดในการควบคุมอาหารเหมือนนักกีฬาที่ต้องควบคุมน้ำหนักมากนัก แต่มีข้อยกเว้นในช่วงที่มีการฝึกซ้อมเข้มข้นขึ้นผู้ฝึกสอนควรแนะนำให้นักกีฬาเริ่มดูแลอาหารการกินให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และควรมีวินัยในการจัดเวลาพักผ่อนของตนเองให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน ผู้เชี่ยวชาญบางท่านได้เสนอให้มีนักโภชนาการอาชีพให้คำปรึกษาและแนะนำนักกีฬาได้จะยิ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5.2 การวางแผนอาชีพในอนาคต (Careers) ในระหว่างช่วงการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยนักกีฬาจะเริ่มมีการวางแผนอนาคตของตนเองให้ชัดเจน โดยนักกีฬาที่มีความสามารถทางด้านการเล่นอาจจะมีเลือกเรียนต่อในสายอาชีพของตนเองส่วนนักกีฬาที่มีความสามารถทางด้านกีฬาสูงอาจจะเลือกไปในสายอาชีพกีฬาเป็นหลัก การตัดสินใจในสายอาชีพของตนเองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะเล่นกีฬาต่อไปไม่มากนักน้อย ซึ่งนักกีฬาบางคนก็เริ่มรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถก้าวไปได้ถึงจุดที่จะประสบความสำเร็จได้ในการแข่งขันย่อมส่งผลให้นักกีฬามองไปมุ่งมั่นกับการเรียนในสายอาชีพของตน เนื่องจากในบริบทของเมืองไทยยังไม่มี การรองรับสายอาชีพกีฬาที่ดีพอ ส่วนนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จมักเลือกที่จะเล่นกีฬาต่อไปเพื่อค่าตอบแทนที่ตนมองว่าคุ้มค่าและในท้ายที่สุดนักกีฬาเหล่านี้อาจเลือกที่จะทำอาชีพของตนอยู่ในสายกีฬาต่อไป

5.3 การสนับสนุนจากสมาคมกีฬา (Association supported) บทบาทหน้าที่ในการสนับสนุนจากสมาคมกีฬาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจที่จะเล่นกีฬาต่อไปของนักกีฬาในวัยนี้มาก เนื่องจากนักกีฬาในวัยนี้ต้องการผลตอบแทนที่คุ้มค่ากับสิ่งที่ตนเองลง

แรงฝึกซ้อมไป อีกทั้งการสนับสนุนด้านต่าง ๆ ในระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อมนั้นยังสะท้อนความเอาใจใส่ของสมาคมที่มีต่อนักกีฬาอย่างทั่วถึง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะสร้างแรงผลักดันภายนอกให้กับนักกีฬาในการเล่นกีฬาต่อไปอย่างมาก

ตรงจุด ๆ นี้สมาคมว่ายน้ำมีบทบาทสำคัญมาก ๆ ถ้าสมาคมทำให้นักกีฬามองเห็นอนาคตของตนเองหรือแสงสว่างในหนทางนี้ได้ นักกีฬาเขาก็ตัดสินใจที่จะว่ายน้ำต่อไป ถ้าเค้ามองแล้วไม่เห็นอนาคตเลยว่ายต่อไปมันก็ไม่คุ้มเค้าก็เลิก...เอาเวลาไปเรียนอย่างเดียวจะดีกว่า

(พลตรี ดร.ธนนท์ แสงนาค 3 กรกฎาคม 2562)



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

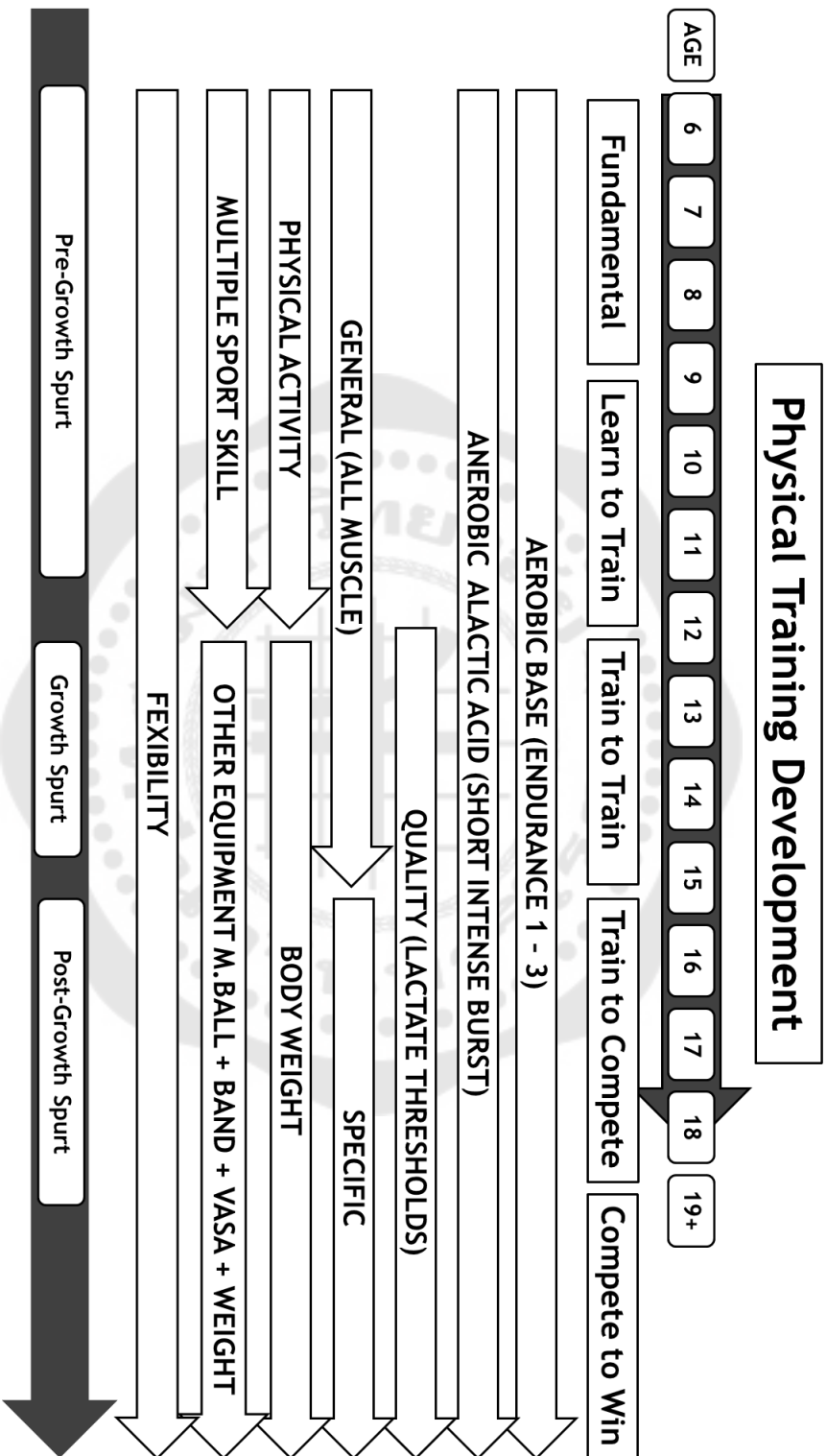
การวิจัยเรื่องแนวปฏิบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวเพื่อผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งเน้นในการเก็บข้อมูลของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่มีความรู้ความเข้าใจในแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวและมีประสบการณ์ด้านกีฬาวว่ายน้ำในระดับนานาชาติที่สามารถให้ข้อมูลด้านการวางแผนพัฒนานักกีฬาในแต่ละช่วงอายุอย่างถูกต้องเหมาะสมและเข้าถึงวัตถุประสงค์ของการวางแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวอย่างแท้จริง ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปผลดำเนินการออกมาได้ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผล
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลวิจัย

ปัจจัยการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว 5 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ การพัฒนาด้าน (1) กายภาพ (2) เทคนิค (3) กลยุทธ์ (4) จิตใจ (5) วิถีชีวิต โดยช่วงอายุตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวมีทั้งหมด 5 ช่วงระยะเวลา โดยแบ่งออกเป็น (1) เสริมสร้างพื้นฐาน (2) เรียนรู้เพื่อฝึกฝน (3) ฝึกฝนเพื่อพัฒนาการฝึกซ้อม (4) ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน (5) แข่งขันเพื่อชัยชนะ

อภิปรายผล



ภาพประกอบ 9 สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกายภาพ

สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกายภาพ

การพัฒนาด้านกายภาพนั้นประกอบไปด้วยการฝึกหลัก 2 ประเภท ได้แก่ (1) การฝึกในน้ำเป็นหลัก (Pool training) และ (2) การฝึกบนบกเป็นตัวเสริม (Dryland)

1. การฝึกในน้ำ (Pool training)

1.1 การฝึกแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic base) เป็นระบบพลังงานขั้นพื้นฐานที่สุดที่จำเป็นสำหรับการปูพื้นฐานร่างกายในเบื้องต้นซึ่งมีสัดส่วนที่มากที่สุดในการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง สำหรับนักกีฬาในช่วง Fundamental และ Learn to Train มีแนวทางการฝึกแบบใช้ออกซิเจนที่มีความคล้ายคลึงกัน คือการเน้นไปที่ปริมาณที่มากขึ้นตามอายุการฝึกและความเข้มข้นน้อย (ชีพจร 60%) ทำให้นักกีฬาสามารถปรับตัวและคุ้นชินกับน้ำได้ดีขึ้นจนสามารถฝึกซ้อมได้โดยที่ไม่เหนื่อยเหมือนช่วงการฝึกใหม่ ๆ อีกทั้งยังช่วยให้นักกีฬามีสมาธิในการเรียนรู้สิ่งที่คุณฝึกสอนถ่ายทอดให้ได้อย่างครบถ้วนมากขึ้น การฝึกแบบใช้ออกซิเจนนั้นจะเริ่มมีความเข้มข้นขึ้นเมื่อนักกีฬาเริ่มฝึกในช่วง Train to Train โดยเริ่มมีระดับความเข้มข้น 3 ชั้น (ชีพจร 60 – 80%) และมีการเพิ่มปริมาณที่สูงขึ้นตาม มีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างความทนทานของนักกีฬาให้เพิ่มพูนมากขึ้นเพื่อเตรียมพื้นฐานร่างกายในการฝึกแบบคุณภาพ (Quality) เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงระยะเวลาการฝึก Train to Compete และ Compete to Win แนวทางการฝึกแบบใช้ออกซิเจนไม่จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณและความเข้มข้นในการฝึกในกลุ่มนักกีฬาที่มีท่าแข่งขันในระยะสั้น (Sprinter) แต่ยังสามารถใช้เป็นพื้นฐานของโปรแกรมฝึกได้ตามความเหมาะสมของบุคคล สำหรับนักกีฬาที่ต้องแข่งขันในระยะกลางถึงระยะยาวยังคงมีการเพิ่มปริมาณและความเข้มข้นตามโปรแกรมการฝึกที่คุณฝึกสอนวางแผนไว้

1.2 การฝึกแบบไม่ใช้ออกซิเจนไม่มีกรดแลคติก (Aerobic alactic acid) เป็นการฝึกความรวดเร็วในระยะสั้น (Short intense burst) โดยมีเวลาพักที่นานเพียงพอเพื่อให้นักกีฬานี้ไม่มีการกรดแลคติกสะสม โดยพื้นฐานการฝึกนี้มีสัดส่วนที่น้อยที่สุดในโปรแกรมฝึก มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกการสอดประสานงานส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนักกีฬาเพื่อให้ผู้ฝึกสอนสามารถวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของท่าว่ายน้ำ (Stroke) และเทคนิคอื่น ๆ ได้ โดยปกติรูปแบบการฝึกนี้สามารถใช้ฝึกได้กับทุกช่วงวัยแต่ต้องมีการเฝ้าระวังในกลุ่ม Fundamental มากเป็นพิเศษเนื่องจากนักกีฬากลุ่มนี้มีทักษะท่าว่ายน้ำและเทคนิคยังไม่ดีมากนัก โดยผลเสียของการนำนักกีฬาที่ฝึกทักษะยังไม่ดีพามาฝึกแบบเน้นความเร็วจะทำให้ร่างกายและประสาทต่าง ๆ จดจำการเคลื่อนไหวที่ผิด ๆ ติดตัวไปจนเคยชิน เพราะฉะนั้นการฝึกเน้นความเร็วต้องมีการควบคุมทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ของนักกีฬาอย่างใกล้ชิด

1.3 การฝึกแบบคุณภาพ (Quality) เป็นลักษณะการฝึกที่มีความเข้มข้นสูงมาก (ชีพจร 80% +) เป็นการฝึกที่มุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายอย่างจริงจัง รูปแบบการฝึกจะเน้นหนักในการสร้างความต้านทานต่อกรดแลคติกในกล้ามเนื้อนักกีฬา (Lactate threshold) และเพิ่มค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักกีฬา (VO2 Max) ปกติระบบพลังงานประเภทนี้จะเริ่มกระทำได้เบื้องต้นในกลุ่มนักกีฬาที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นหรือช่วง Train to Train ซึ่งจะเริ่มจากปริมาณการฝึกที่ไม่มากเกินไปในช่วงแรก เพื่อให้ให้นักกีฬาได้ปรับตัวและเรียนรู้เกี่ยวกับระบบพลังงานนี้และจะเพิ่มปริมาณที่สูงขึ้นได้ต่อเมื่อนักกีฬาเข้าสู่ในขั้นฝึก Train to Compete ซึ่งสามารถเพิ่มปริมาณและความเข้มข้นได้ตามพัฒนาการทางร่างกายของนักกีฬาไปจนถึงขั้นฝึก Compete to Win นักกีฬาที่สามารถก้าวผ่านการฝึกลักษณะนี้ไปได้จะทำให้การพัฒนาสถิติดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ข้อควรระวังเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมฝึกแบบคุณภาพคือ ไม่นำไปใช้กับนักกีฬาอายุน้อยเพราะจะทำให้ให้นักกีฬาเครียด และรู้สึกไม่สนุกไปกับกีฬา การนำไปใช้ฝึกกับนักกีฬาวัยรุ่นตอนต้นมากเกินไปจะเป็นการรบกวนการเจริญเติบโตของร่างกายได้

2. การฝึกบนบก (Dryland)

2.1 การทำกิจกรรมทางกายทั่วไป (Physical activity) การออกกำลังกายแบบไม่มีโครงสร้างในการฝึก หรือการผลัดหมุนเวียนกิจกรรมในการออกกำลังกายที่หลากหลายเป็นวิธีการฝึกที่เหมาะสมกับนักกีฬาที่กำลังฝึกอยู่ในขั้น Fundamental และ Learn to train ซึ่งมีลักษณะที่ติดกับอุปนิสัยของเด็กที่ไม่ชอบทำอะไรซ้ำ ๆ กัน การกำหนดกิจกรรมโดยพื้นฐานจะมุ่งเน้นการสร้างเกมส์ขึ้นมาให้นักกีฬาได้เล่นและสามารถออกกำลังกายได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่รู้สึกรำคาญ ซึ่งเราสามารถแทรกวิธีการออกกำลังกายแบบมาตรฐานไปในระหว่างกิจกรรมได้บ้าง เพื่อให้ให้นักกีฬาได้เรียนรู้ทักษะและวิธีการฝึกออกกำลังกายที่มีแบบแผนมากขึ้นที่

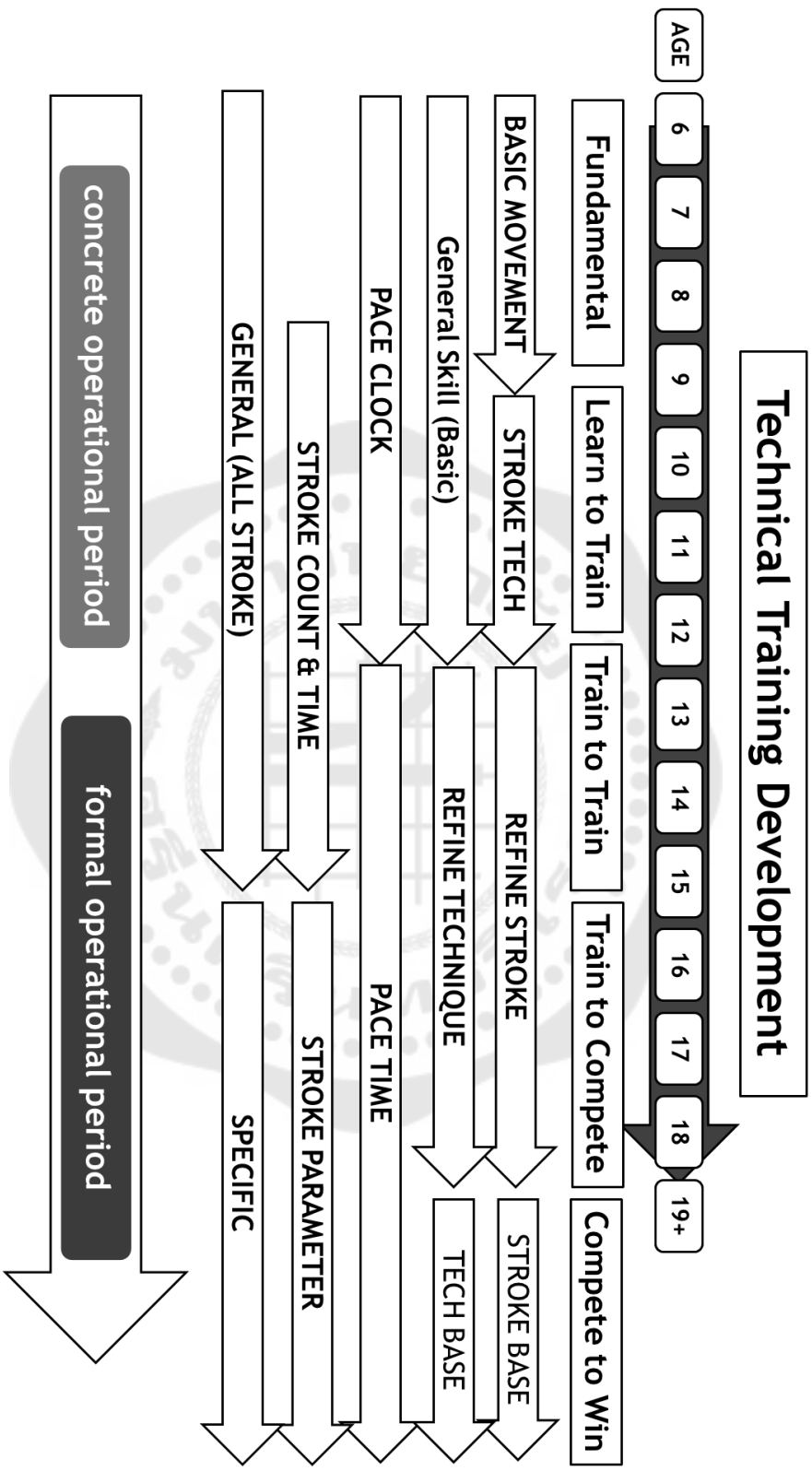
2.2 การเล่นกีฬาที่หลากหลาย (Multiple sport skill) สำหรับการให้นักกีฬาได้มีโอกาสเล่นกีฬาอื่น ๆ ได้นั้น ถือเป็นข้อดีสำหรับการฝึกความแข็งแรงได้หลากหลายและมีความเพลิดเพลินไปกับตัวกิจกรรม โดยปกติจะนิยมใช้กับนักกีฬากำลังฝึกอยู่ในขั้น Fundamental และ Learn to train เป็นหลัก เพื่อให้ได้เกิดการผลัดเปลี่ยนกล้ามเนื้อที่ใช้ฝึกบ้างเนื่องจากนักกีฬาวัยเด็กยังไม่มี ความแข็งแรงที่เพียงพอจะรับการฝึกซ้ำในกล้ามเนื้อกลุ่มเดิม นอกจากนี้การเล่นกีฬาประเภทอื่นยังสามารถใช้กับนักกีฬาในรุ่นที่โตแล้วได้ ซึ่งอาจมีจุดประสงค์เพื่อการผ่อนคลายหรือพักจากโปรแกรมฝึกหลักหลังการแข่งขัน

2.3 การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัว (Body weight) การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวนั้นมักมาจากท่าออกกำลังกายมาตรฐานที่คุ้นเคยกันดี ซึ่งมีกิจกรรมที่หลากหลายและครอบคลุมต่อการ

พัฒนากล้ามเนื้อ รูปแบบการฝึกลักษณะนี้จะนิยมเริ่มฝึกแบบมีโปรแกรมระบุชัดเจนกับนักกีฬาที่อยู่ในขั้น Train to Train เป็นต้นไป จุดประสงค์เพื่อเริ่มพัฒนาความแข็งแรงพื้นฐานของนักกีฬาให้พร้อมกับการฝึกที่เข้มข้นขึ้นในอนาคต กิจกรรมประเภทนี้สามารถใช้ฝึกนักกีฬาได้ไปจนถึงรุ่นที่โตกว่านี้ได้เนื่องจากตัวกิจกรรมมีความหลากหลายและสามารถฝึกได้ด้วยตัวเองโดยที่ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บเหมือนการใช้อุปกรณ์ร่วม

2.4 การฝึกโดยใช้อุปกรณ์เสริม (Other equipment) การใช้อุปกรณ์เสริมสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำนั้นมีหลายชนิดด้วยกัน มีทั้งแบบที่สร้างมาเฉพาะทางหรือประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม เช่น ยางบก วาซ่า เมดดิซีนบอล หรือการใช้อุปกรณ์เสริมน้ำหนักอื่น ๆ ซึ่งจุดเด่นของการใช้อุปกรณ์ฝึกนั้นคือการพัฒนาความแข็งแรงได้ตรงจุดที่ต้องใช้ได้มากกว่า ซึ่งจะเริ่มเหมาะกับนักกีฬาที่มีพื้นฐานทางด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อในระดับหนึ่ง เช่น ยางบก และ เมดดิซีนบอล อาจสามารถฝึกใช้ตั้งแต่ช่วง Train to Train ได้เลย การใช้เวทหรือวาซ่านั้นอาจจำเป็นต้องรอให้นักกีฬาอยู่ในระดับ Train to Compete ขึ้นไป อย่างไรก็ตามการฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะจุดจำเป็นต้องมีการดูแลจากผู้ฝึกสอนอย่างใกล้ชิด เพื่อไม่ให้เกิดการฝึกที่ผิดมาตรฐานหรือเสี่ยงต่อการบาดเจ็บกล้ามเนื้อของนักกีฬา

2.5 การพัฒนาความยืดหยุ่น (Flexibility) การพัฒนาความยืดหยุ่นนั้นสำคัญต่อนักกีฬาทุกรุ่นอายุ ทุกประเภทท่าว่ายน้ำ เนื่องจากความยืดหยุ่นเป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายที่ช่วยให้การใช้ทักษะต่าง ๆ ของนักกีฬามีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บขณะเล่นกีฬา โดยปกตินักกีฬาผู้หญิงหรือนักกีฬารุ่นเด็กจะมีความยืดหยุ่นที่ดีกว่านักกีฬารุ่นโต ถ้ามีละเลยในการทำกิจกรรมยืดเหยียดร่างกายเป็นเวลานานจะทำให้การกลับมาฝึกใหม่ที่หลังเป็นไปด้วยความยากลำบาก



ภาพประกอบ 10 สรุปแนวทางการพัฒนาด้านเทคนิค

สรุปแนวทางการพัฒนาด้านเทคนิค

โดยพื้นฐานนักกีฬาตั้งแต่แรกเริ่ม Fundamental จนถึงขั้น Train to Train นักกีฬาจะฝึกพื้นฐานเทคนิคทุกด้าน และทุกประเภทท่าว่ายน้ำ (General) เพื่อหาความถนัดและความเป็นไปได้ ในทิศทางอื่นของตัวนักกีฬา และจะเริ่มฝึกเทคนิคเฉพาะประเภทท่าว่ายน้ำ (Specific) เมื่อเข้าสู่ขั้น Train to Compete และ Compete to Win การพัฒนาด้านเทคนิคประกอบไปด้วยเทคนิคหลัก 3 ด้านด้วยกันได้แก่ (1) ทักษะท่าว่ายน้ำ (Stroke mechanical), (2) ทักษะทั่วไป (General skill) และ (3) ทักษะการคำนวณเวลา (Pace time)

1. ทักษะท่าว่ายน้ำ (Stroke mechanical) ซึ่งประกอบไปด้วยท่าว่ายน้ำมาตรฐาน 4 ท่า ซึ่งแนวทางการฝึกสอนนักกีฬาได้ถูกแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนด้วยกัน

1.1 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic movement) เป็นลักษณะการฝึกท่าว่ายน้ำแบบมีรายละเอียดที่ไม่เยอะมากนัก มุ่งเน้นการเคลื่อนไหวในภาพรวมให้มีท่วงท่าที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญซึ่งเหมาะกับการฝึกนักกีฬารุ่นเด็กที่อยู่ในขั้น Fundamental ที่ยังมีพื้นฐานท่าว่ายน้ำยังไม่แข็งแรงมากนัก เนื่องจากนักกีฬาที่เริ่มฝึกซ้อมในช่วงอายุนี้อาจยังไม่พร้อมสำหรับเก็บรายละเอียดการสอนที่มากเกินไปและยังขาดประสบการณ์ในการปฏิบัติจริง

1.2 เทคนิคท่าว่ายน้ำ (Stroke tech) เป็นลักษณะการฝึกท่าว่ายน้ำที่มีรายละเอียดที่ครบถ้วนมากขึ้น มีการใส่รายละเอียดปลีกย่อยลงไปในการว่ายน้ำเพื่อให้มีประสิทธิภาพขึ้นจากเดิม อีกทั้งยังเพิ่มความรู้ความเข้าใจในแก่นของทักษะท่าว่ายน้ำแต่ละประเภทให้กับนักกีฬา การฝึกในลักษณะนี้จะเริ่มใช้กับนักกีฬาในขั้น Learn to Train ที่มีทักษะท่าว่ายน้ำขั้นพื้นฐานที่มีมาตรฐานในระดับหนึ่งแล้วและพร้อมสำหรับการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น

1.3 การปรับแต่งท่าว่ายน้ำ (Refine stroke) เมื่อนักกีฬามีทักษะท่าว่ายน้ำพื้นฐานที่ถูกต้องเพียงพอแล้ว การฝึกทักษะท่าว่ายน้ำจะเริ่มมีการกระตุ้นให้นักกีฬารู้จักนำพื้นฐานทักษะเดิมมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับตนเองมากขึ้น โดยมักจะเริ่มฝึกในขั้น Train to Train เนื่องจากนักกีฬาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นแรกเริ่มซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นส่วนสูง กล้ามเนื้อ รูปร่าง ที่ดูเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การปรับปรุงและหาท่าว่ายน้ำที่เหมาะสมกับตัวเองจะดำเนินการฝึกไปจนถึงขั้น Train to Compete ซึ่งเริ่มมีการเปลี่ยนทางร่างกายที่คงที่มากขึ้น

1.4 ทักษะท่าว่ายน้ำหลัก (Stroke base) เมื่อนักกีฬาฝึกมาถึงระยะสุดท้าย Compete to Win การเลือกทักษะท่าว่ายน้ำที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุดนั้น เป็นสิ่งที่นักกีฬาต้องพิจารณาจากประสบการณ์การฝึกและการแข่งขันที่ผ่านมาทั้งหมด จนสามารถหาข้อสรุปให้กับตนเองได้ว่าลักษณะท่าว่ายน้ำแบบไหนที่ตนเองสามารถใช้มีประสิทธิภาพมากที่สุดได้

2. ทักษะทั่วไป (General skill) ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะหลัก 3 อย่างได้แก่ การออกตัว (Start) การกลับตัว (Turn) การเข้าเส้นชัย (Finish) โดยแต่ละประเภทการแข่งขันอาจมีความแตกต่างกันบ้างในส่วนปลีกย่อย

2.1 เรียนรู้ขั้นพื้นฐาน (Basic skill) ขั้นแรกของการฝึกนั้นจะเริ่มในนักกีฬา ระดับขั้น Fundamental จนถึง Learn to Train มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้เบื้องต้นของทักษะที่ใช้ในมาตรฐานการแข่งขันทั่วไป การฝึกทักษะหลักทั้ง 3 นั้นโดยปกติจะไม่ได้อยู่ในโปรแกรมฝึกส่วนมาก มักจะนิยมแยกฝึกออกมาต่างหากเพื่อให้เด็กกีฬาวัยเด็กสามารถเรียนรู้และฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด จากนั้นผู้ฝึกสอนจึงค่อยสอดแทรกการฝึกไปในระหว่างการซ้อมตามสมควร

2.2 การปรับแต่งเทคนิค (Refine technique) เมื่อนักกีฬาเริ่มสามารถทำเทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ ได้ชำนาญมากขึ้น การปรับทักษะหลักทั้ง 3 จะเริ่มขึ้นในช่วง Train to Train จนไปถึง Train to Compete โดยนักกีฬาสามารถรับรู้เทคนิคใหม่ ๆ ได้มากขึ้นและมองเห็นรายละเอียดปลีกย่อยได้จากประสบการณ์การใช้จริง การเห็นผู้อื่นปฏิบัติ หรือข้อแนะนำจากผู้ฝึกสอนเพิ่มเติม ซึ่งเป็นส่วนในการหล่อหลอมเทคนิคของนักกีฬาให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

2.3 เทคนิคหลัก (Technique base) ในช่วงขั้นฝึก Compete to Win นักกีฬาทุกคนจะมีประเภทการแข่งขันเฉพาะของตัวเอง การพัฒนาเทคนิคจึงมีการจำกัดวงที่แคบและสามารถมุ่งฝึกเฉพาะเทคนิคที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น นักกีฬารุ่นนี้มักมีแนวทางเทคนิคที่ตนเองถนัดและมั่นใจที่สุดอยู่แล้วการฝึกจึงมุ่งเน้นไปที่การทำให้สมบูรณ์ขึ้น ผู้ฝึกสอนไม่ควรให้การแนะนำในลักษณะเพื่อเปลี่ยนแปลงเทคนิคไปในทิศทางอื่น ๆ

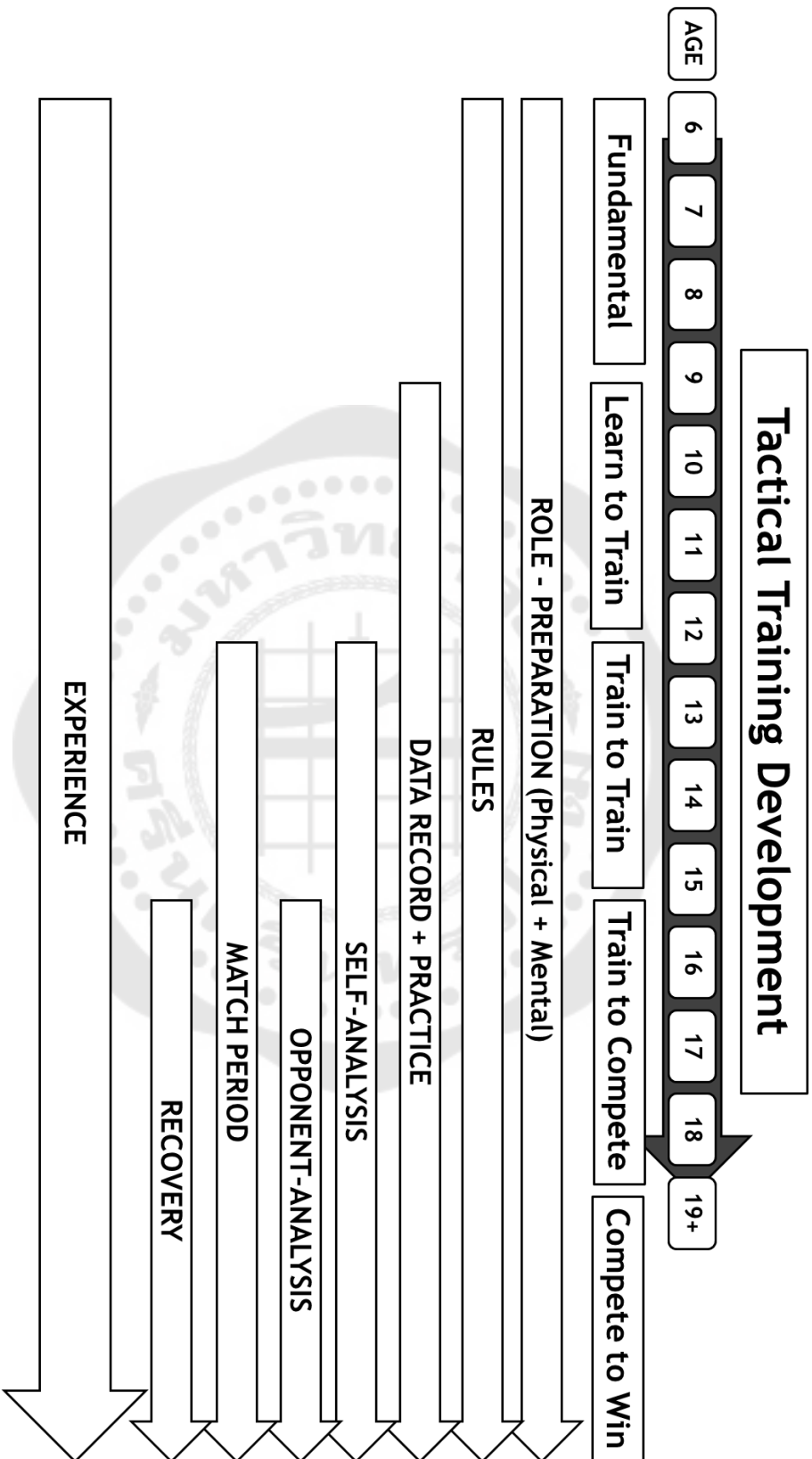
3. ทักษะการคำนวณเวลา (Pace time) เป็นทักษะที่เน้นการรับรู้ของนักกีฬาระหว่างการว่ายน้ำซึ่งสามารถบ่งบอกสภาพร่างกาย ความรู้สึกต่าง ๆ ระหว่างการปฏิบัติ จนนักกีฬาสามารถประเมินออกมาเป็นสถิติที่แม่นยำได้ด้วยตนเอง โดยปกติการฝึกจะนิยมทำในนักกีฬาที่มีความเชี่ยวชาญในทักษะท่าว่ายน้ำมากในระดับหนึ่งแล้วคือขั้น Train to Train ขึ้นไป เนื่องจากทักษะเหล่านี้จำเป็นมากสำหรับการวางกลยุทธ์ (Tactical) ในนักกีฬาที่ต้องแข่งขันกันในระดับสูงขึ้นไป แต่ในการฝึกขั้นต้นนั้นจะอาศัยการฝึกร่วมกับการดูนาฬิกาออก (Pace clock) ในโปรแกรมฝึก ซึ่งจะเริ่มฝึกในขั้น Fundamental และ Learn to Train เพื่อสร้างบรรยากาศและความรู้สึกในระหว่างการว่ายน้ำให้นักกีฬาสามารถเปรียบเทียบกับเวลาที่กระทำได้เป็นรูปธรรมชัดเจน จากนั้นค่อยเปลี่ยนแปลงการฝึกในแบบที่ไม่ต้องใช้นาฬิกาอ้างอิงในเวลาต่อมา

3.1 การนับสโตรกและเวลา (Stroke count and time) เป็นรูปแบบการฝึกขั้นต้นที่ช่วยให้นักกีฬา รู้คุณภาพทักษะการว่ายน้ำของตนเองผ่านจากจำนวนสโตรกและสถิติที่ทำได้

มักเริ่มทำในนักกีฬาที่กำลังฝึกในชั้น Learn to Train และ Train to Train เพื่อสร้างบรรยากาศและ
ความรู้สึกในการซ้อมให้มีความเข้าใจในการว่ายน้ำของตนเองมากขึ้น

3.2 การใช้สโตรกพารามิเตอร์ (Stroke parameter) ประกอบไปด้วย
ความเร็วรอบสโตรก ระยะขับเคลื่อนต่อสโตรก จำนวนสโตรก เป็นวิธีการวัดคุณภาพสโตรกที่
ละเอียดมากขึ้น ซึ่งผู้ฝึกสอนต้องมีส่วนช่วยในการวัดคุณภาพสโตรกของนักกีฬา การฝึกยังคงมี
จุดประสงค์ในการรับรู้บรรยากาศขณะว่ายน้ำของนักกีฬาเป็นหลัก





ภาพประกอบ 11 สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกลยุทธ์

สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกลยุทธ์

การพัฒนากลยุทธ์นักกีฬาโดยพื้นฐานเกิดจากประสบการณ์ที่ได้จากการแข่งขันเป็นหลักซึ่งโดยปกตินักกีฬาที่ยังอยู่ในขั้นฝึก Fundamental และ Learn to Train ผู้ฝึกสอนจะยังไม่มีการกำหนดกลยุทธ์ที่เป็นรูปธรรมให้ในการแข่งขัน แต่จะมุ่งให้นักกีฬาค่อย ๆ เรียนรู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญในระหว่างการแข่งขัน โดยเมื่อนักกีฬาที่เริ่มฝึกในขั้น Train to Train เป็นต้นไปจะเริ่มมีประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจในการแข่งขันมากขึ้น ผู้ฝึกสอนถึงเริ่มมีการแนะนำกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับนักกีฬาหรือสถานการณ์การแข่งขัน มีจุดประสงค์ให้นักกีฬาได้ทดลองและปฏิบัติขณะแข่งขันจริงจนเป็นประสบการณ์ที่นักกีฬาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ด้วยตัวเอง สำหรับการแข่งขันที่สำคัญในอนาคต โดยปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนากลยุทธ์การแข่งขันมีดังต่อไปนี้

1. บทบาทและหน้าที่ (Role) เป็นปัจจัยส่วนแรกสุดที่นักกีฬาจะได้เรียนรู้จากการแข่งขันครั้งแรก ๆ แต่มีความสำคัญกับตัวนักกีฬาไปจนตลอดชีวิตการเป็นนักกีฬา โดยผู้ฝึกสอนจะทำการปลูกฝังนักกีฬาตั้งแต่ขั้น Fundamental เป็นต้นไป ซึ่งจะประกอบไปด้วยเรื่องทั่วไป เช่น การดูตารางแข่งขัน การไปรายงานตัวแข่งขัน ฯลฯ และอีกประเด็นที่สำคัญคือการเตรียมความพร้อม (Preparation) ซึ่งเป็นหน้าที่แรกสุดสำหรับนักกีฬาเมื่อก้าวเข้ามาอยู่ในสนามแข่งขัน การเตรียมพร้อมตนเองนั้นมีผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพการแข่งขัน การเตรียมความพร้อมแบ่งออกเป็น 2 ข้อใหญ่ได้แก่ (1) การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย และ (2) การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ

1.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ซึ่งแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ในขั้นแรกนั้นคือขั้นตอนก่อนแข่งขันโดยนักกีฬาจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ผ่านการชี้แนะของผู้ฝึกสอนในเบื้องต้น จนสามารถมีความเข้าใจในการออกแบบกิจกรรมอบอุ่นร่างกายที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง และขั้นตอนถัดไปคือ ขั้นตอนหลังการแข่งขันการลดอุณหภูมิร่างกาย (Cool down) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการช่วยผ่อนคลายนักกีฬาหลังจากแข่งขันเสร็จใหม่ ๆ เพื่อให้ร่างกายนักกีฬามีความพร้อมในการแข่งขันครั้งต่อไปมากขึ้น

1.2 การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ โดยประเด็นหลัก ๆ อยู่ที่การจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในสภาวะพร้อมแข่งขัน ความกดดัน ความเครียด ความตื่นเต้น ฯลฯ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพออกมาได้เต็มที่ ทำให้นักกีฬาสูญเสียสมาธิในการแข่งขันจนไม่สามารถนำเทคนิคและกลยุทธ์ที่เตรียมไว้ออกมาใช้ได้ อย่างสมบูรณ์ สำหรับปัจจัยในลักษณะนี้จะเริ่มมีผลกระทบกับนักกีฬาในระดับวัยรุ่นเป็นต้นไป

2. กฎกติกาการแข่งขัน (Rule) จะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ๆ ด้วยกันได้แก่
(1) กติกาสากล (2) ระเบียบการแข่งขัน

2.1 กติกาสากล เป็นกติกาพื้นฐานที่ใช้สำหรับการแข่งขันที่มีมาตรฐานทั้งหมดกำหนดโดยสมาพันธ์ว่ายน้ำระหว่างประเทศ (FINA) ซึ่งโดยหลัก ๆ จะประกอบไปด้วยความถูกต้องของท่าว่ายน้ำมาตรฐาน 4 ท่า, ทักษะทั่วไปแต่ละประเภทการแข่งขัน กระโดด กลับตัว เข้าเส้นชัย โดยมีความสำคัญต่อสิทธิ์ในการแข่งขันของนักกีฬาที่กรณีผู้ใดทำผิดจะทำให้การแข่งขันเป็นโมฆะ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นกับนักกีฬารุ่นเด็กที่ฝึกอยู่ในขั้น Fundamental เป็นส่วนมาก ถึงแม้เรื่องลักษณะนี้จะไม่ค่อยเกิดขึ้นในนักกีฬารุ่นใหญ่แต่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจำเป็นต้องติดตามการเปลี่ยนแปลงกติกาเหล่านี้เสมอ

2.2 ระเบียบการแข่งขัน เป็นกฎกติกาส่วนย่อยเฉพาะแมตซ์การแข่งขันที่มีความแตกต่างกันไปซึ่งอาจไม่ตรงกับแมตซ์มาตรฐานก็ได้ เช่น สถานที่แข่งขัน ประเภทรายการแข่งขัน การนับคะแนน การแจกรางวัล ซึ่งผู้ฝึกสอนควรแนะนำนักกีฬาให้มีส่วนร่วมในการรับรู้เนื้อหาส่วนดังกล่าวเช่นเดียวกับผู้ฝึกสอน เพื่อให้ทราบถึงผลสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ โดยไม่สูญเสียมันไประหว่างแข่งขัน

3. การเก็บข้อมูลการแข่งขัน (Data record) เป็นหน้าที่สำคัญของผู้ฝึกสอนที่คอยดูแลพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขัน โดยปกติจะเริ่มการเก็บข้อมูลในลักษณะนี้เมื่อนักกีฬาเริ่มมีประสบการณ์แข่งขันเพียงพอในระดับหนึ่ง ซึ่งกำลังฝึกอยู่ในขั้น Learn to Train เป็นต้นไป นักกีฬากลุ่มนี้มีทักษะที่เพียงพอต่อการเก็บข้อมูลและประเมินผล โดยผู้ฝึกสอนมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลการแข่งขันที่ละเอียดมากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับนักกีฬาที่อยู่ในระดับการแข่งขันที่สูงขึ้นและมีความสำคัญต่อนักกีฬามากขึ้น การเก็บข้อมูลในการแข่งขันแบ่งเป็น 3 ประเด็นหลักดังต่อไปนี้

3.1 การนำไปปฏิบัติ (Practice) ข้อมูลการแข่งขันเบื้องต้นที่ผู้ฝึกสอนสามารถเข้าถึงได้ง่ายที่สุดคือ การปฏิบัติระหว่างการแข่งขันโดยสามารถประเมินได้จากความสมบูรณ์ทางเทคนิคและกลยุทธ์ที่เคยฝึกซ้อม เมื่อเทียบกับเวลาแข่งขันจริงแล้วสามารถนำไปใช้ได้จริงหรือไม่ใช้แล้วมีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใด และยังสามารถทำให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวนักกีฬาที่เพิ่มขึ้นอีกด้วย

3.2 การวิเคราะห์ตนเอง (Self-analysis) ในระดับขั้นการฝึก Train to Train เป็นช่วงที่นักกีฬามีประสบการณ์แข่งขันและวุฒิที่เพียงพอที่จะเริ่มการทำความเข้าใจกับตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาแนวทางการแข่งขันและทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในอนาคต อีก

ทั้งยังสามารถทำให้เกิดความเข้าใจกันระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬามากยิ่งขึ้น ทำให้การพัฒนาทักษะและกลยุทธ์ต่าง ๆ เป็นไปด้วยความราบรื่น

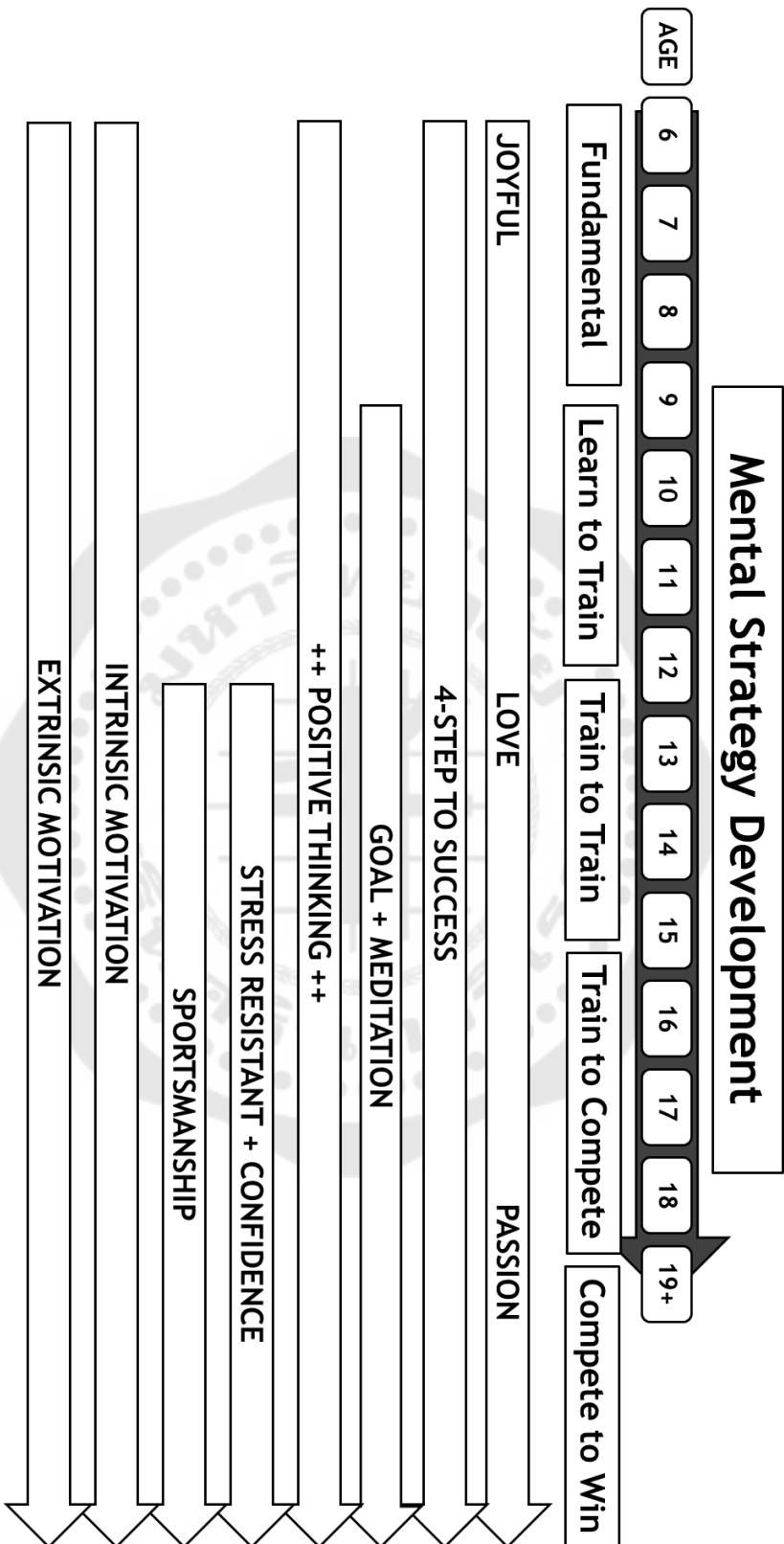
3.3 การวิเคราะห์คู่แข่งชั้น (Opponent analysis) ในระดับขั้นการฝึก Train to Compete นักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรเริ่มมีการวิเคราะห์ข้อมูลผู้เข้าแข่งขันรายอื่น ๆ เพิ่มขึ้นมาอีกอย่าง ในประเภทการแข่งขันของนักกีฬาระดับนี้มีความสำคัญต่อนักกีฬาแต่ละคนมาก เนื่องจากคู่แข่งชั้นแต่ละคนมีอิทธิพลต่อนักกีฬาด้านกลยุทธ์และด้านจิตใจ จึงต้องมีการวิเคราะห์คู่แข่งชั้นเพื่อปรึกษาหารือกับนักกีฬาก่อนการแข่งขัน

4. การวางปฏิทินการแข่งขัน (Match period) การกำหนดระยะเวลาแข่งขันอย่างเป็นระบบจะเริ่มมีความสำคัญมากขึ้นในขั้นฝึก Train to Train เนื่องจากเป็นช่วงที่มีความจริงจังในการวัดผลการแข่งขันมากขึ้น ระยะเวลาการแข่งขันจึงจำเป็นต้องมีความสอดคล้องกับแผนการฝึกซ้อมในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เป็นสำคัญ โดยผู้ฝึกสอนต้องมีการกำหนดเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของการแข่งขันให้นักกีฬารับทราบร่วมกัน เพื่อให้ให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถดำเนินแผนการไปตามเป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างราบรื่น ในระดับขั้น Train to Compete เป็นต้นไป ปริมาณการแข่งขันในแต่ละปีจะลดลงมากเพราะนักกีฬาต้องการเวลาในการฝึกซ้อมที่มากขึ้น ผลลัพธ์ของการแข่งขันของนักกีฬาในวัยนี้เริ่มส่งผลกระทบต่ออนาคตการเป็นนักกีฬาและการใช้ชีวิตด้านอื่น ๆ มากขึ้น การวางแผนการแข่งขันจึงต้องมีความรัดกุมและตอบสนองต่อโจทย์ที่นักกีฬาต้องการเป็นหลัก

4.1 การฟื้นฟูร่างกาย (Recovery) แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ๆ ได้แก่

4.1.1 การฟื้นฟูร่างกายระหว่างแข่งขัน โดยผู้ฝึกสอนวางแผนลงปริมาณรายการแข่งขันที่เหมาะสมกับนักกีฬาโดยมุ่งไปความถนัดและความคาดหวังในชัยชนะเป็นหลัก โดยมีต้องมีการเว้นช่วงระหว่างรายการแข่งขันที่เพียงพอต่อนักกีฬา เพื่อที่นักกีฬาจะสามารถแข่งขันรายการต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

4.1.2 การฟื้นฟูร่างกายระหว่างแมตช์แข่งขัน โดยผู้ฝึกสอนมีการวางแผนห่างของแมตช์แข่งขันที่สอดคล้องกับแผนการฝึกซ้อมเป็นหลักแล้วนั้น ผู้ฝึกสอนยังจำเป็นต้องดูแลสุขภาพร่างกายของนักกีฬาเป็นหลัก การวางแผนแมตช์แข่งขันที่มีความถี่มากเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อฟื้นตัวของนักกีฬาในระยะยาวซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้การแข่งขันไม่มีประสิทธิภาพ



ภาพประกอบ 12 สรุปแนวทางการพัฒนาด้านจิตใจ

สรุปแนวทางการพัฒนาด้านจิตใจ

การพัฒนาด้านจิตใจของนักกีฬานั้นโดยพื้นฐานเกิดจากประสบการณ์ของผู้ฝึกสอนที่มีต่อนักกีฬาในแต่ละช่วงการใช้ชีวิตของการฝึกซ้อม จนเกิดความเข้าใจระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬาซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก ซึ่งปัจจัยที่ผู้ฝึกสอนควรตระหนักและให้ความสำคัญมีดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อกีฬา โดยพื้นฐานจะเริ่มจากการสร้างความสนุก (Joyful) ให้กับนักกีฬารุ่นเด็กซึ่งกำลังฝึกอยู่ในขั้น Fundamental และ Learn to Train ผ่านกิจกรรมการฝึกซ้อมในแต่ละวัน เพื่อให้นักกีฬาเกิดทัศนคติที่ดีต่อกีฬาในแรกเริ่มทำให้เกิดความอยากเล่นกีฬาชนิดนี้ต่อไป เมื่อนักกีฬาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นที่กำลังฝึกในขั้น Train to Train ถ้ามีการปลูกฝังความรู้สึกที่ดีมาตั้งแต่แรกเริ่มนักกีฬาจะมีโอกาสเกิดความรัก (Love) ในกีฬาชนิดนี้เพิ่มมากขึ้น โอกาสที่เมื่อนักกีฬาจำนวนหนึ่งที่เลิกเล่นกีฬาไปทำอย่างอื่นก็จะลดลงตามทำให้มีนักกีฬาในระบบมากขึ้น ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายนักกีฬาที่ฝึกในขั้น Train to Compete ขึ้นไปจะมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาต่อไปมากขึ้นจนเกิดความชอบมาจากจิตสำนึกตนเองจริง ๆ (Passion) ทำให้นักกีฬาสามารถทนต่อการฝึกซ้อมหนัก การแข่งขันที่เข้มข้นและจริงจังได้มากขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติขึ้นเองโดยไม่ต้องถูกบีบบังคับ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักกีฬาก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

2. หลักอิทธิบาท 4 (4 Step to success) หลักทางพุทธศาสนาที่ประกอบไปด้วย 4 ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สิ่งทีกระทำอยู่ประสบความสำเร็จ ซึ่งได้แก่ (1) ฉันทะ มีความรักในสิ่งที่กระทำ (2) วิริยะ ความพยายามอย่างไม่ย่อท้อ (3) จิตตะ ความมุ่งมั่นและจดจ่อในสิ่งที่กระทำ (4) วิมังสา การใช้ปัญญาวิเคราะห์และพัฒนาต่อสิ่งที่กระทำอยู่เสมอ ซึ่งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีกลยุทธ์ในการปลูกฝังหลักทั้ง 4 ลงไปในระหว่างการเรียนรู้การสอนได้ เมื่อนักกีฬาที่เติบโตขึ้นมีสิ่งเหล่านี้ที่ติดตัวมาย่อมมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้ในสิ่งที่กระทำมากขึ้นอย่างแน่นอน

2.1 การสร้างเป้าหมาย (Goal) การที่นักกีฬามีเป้าหมายเป็นของตนเองนั้นถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาพยายามในการฝึกซ้อมมากขึ้น การตั้งเป้าหมายโดยปกติจะมีตั้งแต่ระยะสั้นตลอดไปจนถึงเป้าหมายในระยะยาว ผู้ฝึกสอนควรเริ่มมีการสอนให้นักกีฬาเริ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้น ๆ ใช้เวลาในการเข้าถึงไม่นานขึ้นมาในช่วงขั้นฝึก Learn to Train ซึ่งเป็นช่วงที่นักกีฬามีพัฒนาการทางความคิดที่มากขึ้น และค่อย ๆ สอนให้ตั้งเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นใช้ระยะเวลาในการวางแผนนานขึ้นตามลำดับอายุของนักกีฬา จะทำให้

นักกีฬา รู้จักความสำคัญ และสามารถตั้งเป้าหมายด้วยตัวเอง โดยที่ไม่ต้องมีการชี้แนะจากผู้ปกครอง หรือผู้ฝึกสอน

2.2 การสร้างสมาธิ (Meditation) เป็นการจัดการความคิดของนักกีฬาที่สำคัญต่อทั้งกระบวนการฝึกซ้อม กระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนไปถึงกระบวนการแข่งขัน ซึ่งจะสามารถพัฒนาได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพได้มากน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการด้านสมาธิของนักกีฬา ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนควรชี้แนะให้นักกีฬาคอยฝึกสมาธิตั้งวัยเด็กซึ่งส่วนมากจะเริ่มในขั้นฝึก Learn to Train เป็นต้นไป ซึ่งการฝึกจำเป็นต้องใช้เวลาและประสบการณ์ที่มากพอในการหล่อหลอมนักกีฬา เพื่อให้ นักกีฬา ออกมา มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล

3. การสร้างความคิดเชิงบวก (Positive thinking) สำหรับนักกีฬาในแต่ละช่วงอายุ มีพัฒนาการทางความคิดและทัศนคติในด้านกีฬาที่เปลี่ยนไปตามวัยของตนเอง การปลูกฝังความคิดเชิงบวกจึงจำเป็นต้องมีการชี้แนะนักกีฬาตั้งแต่ตอนยังเป็นเด็ก เช่น การชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาตัวเองมากกว่าผลแพ้ชนะ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของการแข่งขัน ความสำคัญของการฝึกซ้อม ฯลฯ เนื่องจากนักกีฬาเหล่านี้จะค่อย ๆ ซึมซับการอบรมสั่งสอนและประสบการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างที่เป็นนักกีฬาตั้งแต่แรกเริ่ม จนเกิดเป็นทัศนคติที่ดีหรือไม่ดีต่อกีฬาก็เป็นได้ ซึ่งความคิดเหล่านี้มีผลต่อสภาพจิตใจหรือกำลังใจของนักกีฬาในการดำเนินชีวิตของการเป็นนักกีฬาด้วยอย่างมีนัยสำคัญ

3.1 การจัดการความเครียด (Stress resistance) นักกีฬาโดยปกติจะเริ่มมีความเครียดและความวิตกกังวลมากขึ้นตามอายุและพัฒนาการทางความคิด ซึ่งมักจะเริ่มสังเกตได้ชัดเจนในกลุ่มนักกีฬาที่ฝึกอยู่ในขั้น Train to Train เป็นต้นไป เนื่องจากสภาวะแวดล้อมโดยรวมไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อม การแข่งขัน การดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ มีความเข้มข้นและจริงจังมากขึ้น การกลัวข้อผิดพลาด ความพ่ายแพ้ ความคาดหวัง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้สามารถสร้างผลกระทบต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของนักกีฬาได้โดยตรง ในจุดนี้การอาศัยความร่วมมือระหว่างผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองเป็นส่วนสำคัญในการนำพานักกีฬาก้าวผ่านปัญหาในส่วนนี้ได้

3.2 การสร้างความมั่นใจ (Confidence) เป็นส่วนประกอบสำคัญในการเสริมสร้างจิตใจให้นักกีฬา มีความแข็งแกร่งขึ้น ซึ่งความมั่นใจของนักกีฬานั้นมาจากปัจจัยส่งเสริมหลายอย่าง เช่น ความสามารถในการฝึกซ้อม ประสบการณ์แข่งขัน ความเชื่อมั่นระหว่างนักกีฬา ผู้ปกครอง และผู้ฝึกสอน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยในการสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น

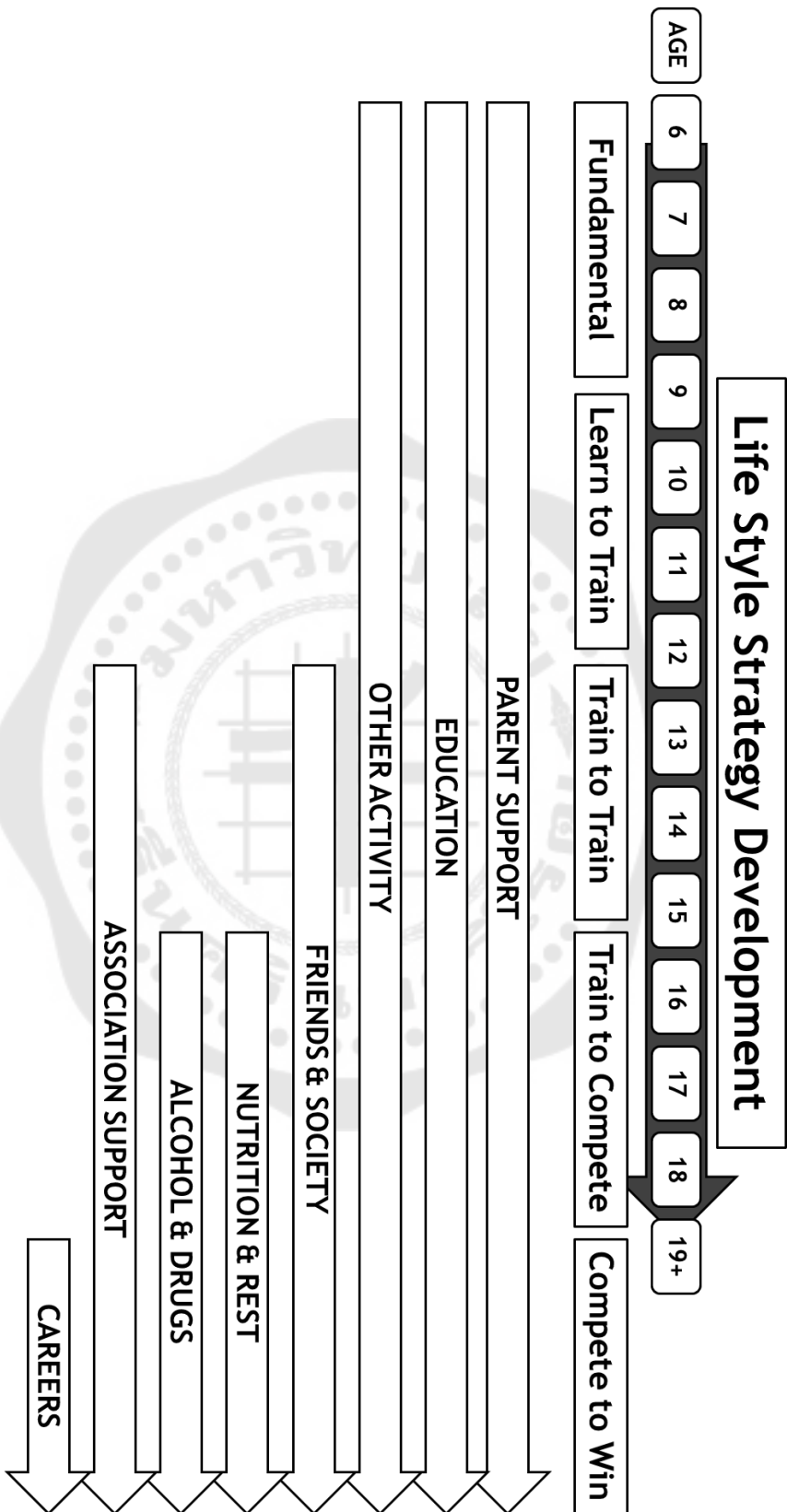
ขึ้น ในทางตรงกันข้าม การตำหนิมากเกินไป การดูถูกเหยียดหยาม ความไม่เชื่อใจกัน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นตัวทำลายความมั่นใจของนักกีฬาชั้นเดียวกัน

3.3 ความมีน้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship) เป็นแนวความคิดและการปฏิบัติตนเองสำหรับนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันด้วยกัน ให้อยู่ในกฎกติกาที่ถูกต้องไม่มีการเอาเปรียบกันและกันสามารถแข่งขันได้อย่างไร้ความกังวล เพื่อให้เกิดการยอมรับชัยชนะและความพ่ายแพ้ในการเล่นกีฬาและสร้างทัศนคติที่ดีในระหว่างการแข่งขันกัน ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องสร้างความเข้าใจเรื่องนี้ให้กับนักกีฬาและผู้ปกครองให้มีความคิดไปในทิศทางเดียวกัน

4. การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) เป็นปัจจัยที่ทำให้นักกีฬามีความพยายามจะไปถึงเป้าหมาย หรือกระทำสิ่งใด ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง

4.1 การสร้างแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) แรงจูงใจภายในนั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเห็นได้เป็นรูปธรรมชัดเจนแต่มีผลกับนักกีฬาในระยะยาว เป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการนำนักกีฬาไปสู่ความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าไว้ได้ โดยแรงจูงใจประเภทนี้มักเกิดจากระบวนการทางความคิดภายในของตัวนักกีฬาเองผ่านแนวคิดทัศนคติที่เคยเปิดรับเข้าตลอดการใช้ชีวิตเป็นนักกีฬา ซึ่งทำให้นักกีฬามองเห็นคุณค่าในสิ่งตัวเองกระทำอยู่มองเห็นความสำคัญต่าง ๆ ที่มีต่อจิตใจตัวเอง ถ้าผู้ฝึกสอนมีการสร้างทัศนคติที่ดีต่อนักกีฬามาตั้งแต่แรกเริ่มย่อมส่งผลต่อแรงจูงใจภายในนักกีฬามากขึ้นอย่างแน่นอน

4.2 การสร้างแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) แรงจูงใจภายนอกมักจะเป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้เป็นรูปธรรมชัดเจน เช่น เหรียญรางวัล เงินรางวัล การยกย่องชื่นชม ชื่อเสียงเกียรติยศ ฯลฯ ซึ่งโดยปกติจะเป็นสิ่งที่สามารถนำมาสร้างแรงจูงใจกับนักกีฬาได้ง่ายที่สุด เนื่องจากเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัส หรือมองเห็นได้ ซึ่งปกติได้มีการใช้แรงจูงใจภายนอกกับนักกีฬามาตั้งแต่แรกเริ่มอยู่แล้ว ซึ่งมีข้อด้อยคือส่งผลกับนักกีฬาเพียงระยะสั้นโดยเมื่อนักกีฬาสามารถได้สิ่งที่มุ่งหวังมาแล้วก็ต้องหาแรงจูงใจใหม่เข้ามาแทนที่ไปเรื่อย ๆ ถึงกระนั้นผู้ฝึกสอนควรมีการสร้างแรงจูงใจภายในและภายนอกกับนักกีฬาร่วมกันอย่างสมดุลจะส่งผลดีกับนักกีฬาในระยะยาวมากกว่า



ภาพประกอบ 13 สรุปปัจจัยอิทธิพลด้านวิถีชีวิต

สรุปปัจจัยอิทธิพลด้านวิถีชีวิต

โดยปกตินักกีฬาไม่ได้มีการฝึกซ้อมและการแข่งขันเพียงอย่างเดียวแต่ต้องดำเนินชีวิตของตนเองร่วมกับสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตนเอง ซึ่งแต่ละอย่างมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นนักกีฬาที่แตกต่างกันไป

1. ผู้ปกครอง (Parent) ปัจจัยที่สำคัญสำหรับนักกีฬาเริ่มแรกที่สุดเนื่องจากบทบาทของผู้ปกครองในเริ่มแรกคือการนำบุตรหลานตนเองเข้าสู่การเป็นนักกีฬา อีกทั้งยังเป็นผู้ที่กำหนดการใช้ชีวิตของนักกีฬาในวัยเด็กทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็น อาหารการกิน การมารับส่งนักกีฬา ซ้อม การจัดการตารางเรียนและการเล่นกีฬา ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตการเป็นนักกีฬาในช่วงแรกเริ่มมาก

1.1 ช่วง Fundamental ถึง Learn to Train ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีการสื่อสารกับผู้ปกครองเพื่อทำความเข้าใจต่อการเล่นกีฬาด้านต่าง ๆ เพื่อให้การพัฒนานักกีฬาเป็นไปด้วยความราบรื่น บทบาทการจัดการชีวิตนักกีฬาของผู้ปกครองจะเริ่มลดลงไปมากเมื่อนักกีฬาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น

1.2 ช่วง Train to Train เป็นต้นไป เมื่อนักกีฬาเข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นนักกีฬาจะเริ่มพึ่งการกำกับของผู้ปกครองน้อยลง และเชื่อความคิดของตนเองมากขึ้น ตรงจุดนี้ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับผู้ปกครองเพื่อลดการบังคับหรือลดความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองและนักกีฬา เนื่องจากตรงจุดนี้เป็นต้นไปอิทธิพลในการกำกับดูแลชีวิตนักกีฬาของผู้ปกครองจะลดลงเรื่อย ๆ ตามอายุที่เพิ่มขึ้นของนักกีฬา และผู้ปกครองจะต้องเปลี่ยนบทบาทตนเองมาเป็นผู้สนับสนุนนักกีฬาอย่างเต็มรูปแบบ

2. การศึกษา (Education) ในบริบทของประเทศไทยนั้นระบบการศึกษานับว่ามีอิทธิพลต่อชีวิตการเล่นกีฬานักกีฬาตั้งแต่แรกเริ่ม ซึ่งประเด็นที่เห็นได้ชัดเจนในทุก ๆ ช่วงอายุคือเวลาในการเรียนคาบเกี่ยวกับเวลาในการฝึกซ้อม ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญของผู้ฝึกสอนในการพัฒนานักกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ

2.1 ช่วง Fundamental และ Learn to Train โดยเริ่มแรกนี้นักกีฬาที่ฝึกอยู่ในขั้น Fundamental จะไม่ค่อยได้รับผลกระทบต่อภาระเรียนหนัก แต่อาจจะมีประเด็นในเรื่องของการบ้านที่มีปริมาณเยอะ หรืออาจจะมีผู้ปกครองเด็กบางส่วนนำนักกีฬาไปเรียนพิเศษจนคาบเกี่ยวเวลาฝึกซ้อม แต่พอถึงช่วงปลายของขั้น Learn to Train นักกีฬาบางส่วนที่สถานศึกษาไม่มีชั้นมัธยมรองรับจะมีความตึงเครียดในการสอบเพื่อเข้าสถาบันการศึกษาใหม่ ซึ่งตรงจุดนี้ทำให้มี

นักกีฬาบางส่วนฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่และเป็นช่องโหว่ทำให้นักกีฬาบางส่วนขาดการฝึกที่สำคัญในช่วงเวลานั้นไป

2.2 ช่วง Train to Train โดยการเรียนในวัยนี้จะเริ่มมีความเข้มข้นไม่แพ้การซ้อมกีฬา นักกีฬาบางส่วนที่เริ่มไม่มั่นใจในการเล่นกีฬาจะเริ่มเลิกเล่นกีฬาจะเหลือเฉพาะส่วนที่มีความคาดหวังในสิทธิพิเศษจากการเล่นกีฬาที่มีต่อการเรียนในอนาคต ผู้ที่รักการเล่นกีฬาจริงและผู้ที่ค้นหาตนเองอยู่ สำหรับช่วงปลายของขั้นฝึกนี้นักกีฬาบางคนที่ต้องเปลี่ยนโรงเรียนระหว่างขั้นมัธยมต้นไปสู่มัธยมปลายที่ใหม่ก็จะเริ่มเกิดปัญหาในรูปแบบเดิมอีก

2.3 ช่วง Train to Compete เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของนักกีฬาเนื่องจากวัยนี้ต้องคำนึงถึงอนาคตการเรียนต่อในมหาวิทยาลัยของตนเอง จะเหลือเฉพาะนักกีฬาที่ต้องการผลงานด้านกีฬาเพื่อเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง และนักกีฬาที่รักจริง ๆ การเรียนในช่วงมัธยมปลายย่อมมีความเครียดมากกว่าเดิม นักกีฬาที่สถาบันการศึกษาไม่สนับสนุนและส่งเสริมกีฬาจะสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากเพราะต้องทุ่มเทให้กับการเรียนเป็นหลัก สำหรับในช่วงขั้นปลายของการฝึกนักกีฬาที่มีผลงานทางกีฬาเป็นที่น่าพอใจจะสามารถเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่เนื่องจากได้โควตาในการเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง ส่วนนักกีฬาอีกกลุ่มที่มีผลงานไม่ดีพออาจต้องตัดใจจากการเป็นนักกีฬาเพื่อมุ่งไปที่การเรียนอย่างเดียว

2.4 ช่วง Compete to Win เป็นช่วงที่มีนักกีฬาอยู่ในระบบน้อยที่สุดเนื่องจากมีนักกีฬาบางส่วนตั้งเป้าหมายในการเล่นกีฬาเพื่อเข้ามหาวิทยาลัยเป็นหลัก กอปรกับสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งไม่มีการสนับสนุนนักกีฬาที่เพียงพอทำให้เกิดความยากลำบากในการเล่นกีฬาและการเรียนไปพร้อม ๆ กัน ทำให้เหลือเฉพาะนักกีฬาที่มีใจรักจริง ๆ โดยนักกีฬาเหล่านี้มักจะเลือกสถาบันที่มีการสนับสนุนนักกีฬาที่เพียงพอและเลือกเรียนในคณะที่ไม่เรียนหนักจนรบกวนการฝึกซ้อม

3. กิจกรรมอื่น (Other activity) นอกจากหน้าที่ประจำที่นักกีฬาต้องปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้การกีฬา กิจกรรมอื่น ๆ ที่นักกีฬาต้องทำในยามว่างนั้นเป็นสิ่งที่มิอยู่ในนักกีฬาทุกคนอย่างปกติไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรก กิจกรรมร่วมกับผู้อื่น หรือการพักผ่อนจากการฝึกซ้อม โดยในส่วนี้นักกีฬาต้องสามารถบริหารจัดการเวลาระหว่างกิจกรรมอื่น ๆ กับหน้าที่หลักของตน ในกลุ่มนักกีฬารุ่นเยาว์ที่อยู่ในขั้น Fundamental จนถึงขั้น Train to Train ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองยังมีความจำเป็นต้องคอยสอดส่องดูแลเรื่องพวกนี้อยู่ เนื่องจากนักกีฬาวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นตอนต้นยังมีความจำเป็นต้องฝึกความรับผิดชอบและระเบียบวินัยอยู่ กิจกรรมอื่น ๆ นั้นมักจะอยู่ในรูปแบบที่สร้างความเพลิดเพลินให้กับนักกีฬาเป็นส่วนจึงเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้

นักกีฬาขาดความรับผิดชอบจากหน้าที่หลักของตน ผู้ฝึกสอนควรมีจิตวิทยาที่แตกต่างกันในการ ตักเตือนนักกีฬาแต่ละช่วงอายุ มิเช่นนั้นจะทำให้นักกีฬาเกิดการต่อต้านและสร้างทัศนคติที่ไม่ดี ต่อกีฬาที่เป็นได้

4. เพื่อนและการเข้าสังคม (Friends & Society) เมื่อนักกีฬาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่ม การเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มเพื่อนในวงการศึกษาหรือกลุ่มเพื่อนที่ สถาบันการศึกษา ซึ่งจะตรงอยู่ในขั้นฝึก Train to Train โดยกลุ่มเพื่อนจะเริ่มมีอิทธิพลอยู่เหนือ ผู้ปกครองและมีผลต่อพฤติกรรมโดยรวมของนักกีฬามีแนวโน้มจะทำตามกลุ่มเพื่อนเสมอ ซึ่ง อาจรวมไปถึงการนำไปทำกิจกรรมใด ๆ ที่คาบเกี่ยวเวลาฝึกซ้อมซึ่งเป็นอุปสรรคในการพัฒนา นักกีฬาได้ ผู้ฝึกสอนอาจมีความจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับอุปนิสัยและอารมณ์ที่แปรปรวนของ นักกีฬา ซึ่งถ้านักกีฬามีการปลูกฝังระเบียบวินัยและความรับผิดชอบมาเพียงพอ จะทำให้การ แก้ไขปัญหาทำได้ง่ายขึ้นและอาจเกิดสภาวะลักษณะนี้ไม่นานมากนัก นักกีฬาจะสามารถรับรู้ และตระหนักในเป้าหมายทางกีฬาของตน ผู้ปกครองและผู้ฝึกสอนควรหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ การบังคับการทะเลาะกับนักกีฬาเนื่องจากจะส่งผลลัพธ์ที่แยกลงไปจากเดิม

4.1 โภชนาการและการพักผ่อน (Nutrition & Rest) เมื่อนักกีฬาเริ่มมีอายุ มากในระดับหนึ่งการโภชนาการและการพักผ่อนที่เหมาะสมจะมีผลต่อประสิทธิภาพในการฝึกซ้อม มาก โดยเฉพาะนักกีฬาที่เริ่มฝึกในขั้น Train to Compete เป็นต้นไปมีความจำเป็นต้องการ บำรุงรักษาร่างกายที่ถูกต้อง แต่การดำเนินวิถีชีวิตของนักกีฬาวัยนี้ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองกลับไม่ สามารถเข้าไปดูแลได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน การเรียนพิเศษ การเล่นเกมออนไลน์ ฯลฯ ส่งผลต่อการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอแก่นักกีฬาด้วยทั้งสิ้น อีกทั้งนักกีฬายังมี อิสระในการเลือกอาหารการกินเองจากเงินค่าขนมที่เพิ่มมากขึ้นและไม่มีผู้ปกครองมากำกับใด ๆ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวผู้ฝึกสอนสามารถทำได้แค่แนะนำนักกีฬาในเบื้องต้นเท่านั้น

4.2 สุราและยาเสพติด (Alcohol & Drug) เป็นอบายมุขที่นักกีฬาสามารถ เริ่มเข้าถึงได้เมื่ออายุเริ่มเพิ่มมากขึ้นซึ่งตรงกับขั้นฝึก Train to Compete เป็นต้นไป สิ่งเหล่านี้มี อิทธิพลมาจากสังคมแวดล้อมของนักกีฬาเป็นส่วนมากการรับสื่อต่าง ๆ ก็อีกส่วนหนึ่งซึ่งมีสิ่งเสพ ติดบางประเภทที่ไม่ได้ผิดกฎหมายอย่างเช่น บุหรี่ เหล้าเบียร์ และมักจะถูกเร้าด้วยกลุ่มเพื่อนที่ สนทนกันซึ่งอาจจะรวมไปถึงกลุ่มที่เป็นนักกีฬาด้วยเช่นกัน สิ่งเหล่านี้สามารถเข้าถึงได้ง่ายและ ส่งผลเสียโดยตรงกับสุขภาพนักกีฬา ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องคอยสอดส่องดูแลจากพฤติกรรมและ สภาพโดยรวมของนักกีฬาเพื่อไม่ให้สายจนเกินแก้

5. สมาคมกีฬา (Association) ถือว่าเป็นหน่วยงานหลักในการส่งเสริมและพัฒนาวงการกีฬานั้น ๆ ซึ่งจะเริ่มเข้ามามีบทบาทกับนักกีฬาช่วงวัยรุ่นเป็นต้นมาซึ่งเริ่มฝึกในชั้น Train to Train โดยบทบาทของสมาคมจะเริ่มต้นในการจัดโครงการสำหรับนักกีฬาที่มีพรสวรรค์ เพื่อทำการสนับสนุนปัจจัยบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการจัดอบรมให้ความรู้ การให้เงินเดือน การเข้าค่ายต่าง ๆ ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬาเริ่มรู้สึกถึงความเอาใจใส่ที่ได้รับจากการเป็นนักกีฬา และเริ่มมีปัจจัยสำคัญมากในการส่งเสริมนักกีฬารุ่นโตซึ่งอยู่ในขั้นพัฒนา Train to Compete ไปจนถึง Compete to Win โดยนักกีฬาในกลุ่มนี้จะเริ่มซึ่งน้ำหนักความคุ้มค่าของการเป็นนักกีฬากับผลตอบแทนที่เขาได้รับในอนาคต ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความต้องการที่จะเล่นกีฬาต่อไปดีหรือไม่

5.1 อาชีพในอนาคต (Careers) การวางแผนอาชีพถือเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับนักกีฬาในกลุ่มวัยผู้ใหญ่มาก (Compete to Win) เนื่องจากปัจจัยเหล่านี้เป็นหลักประกันในการดำรงชีวิตของนักกีฬาในอนาคต สำหรับนักกีฬาที่ต้องการเอาจริงเอาจังในด้านกีฬาย่อมมีความคาดหวังต่อสมาคมในการสนับสนุนอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ซึ่งในส่วนนี้ถ้าสมาคมไม่สามารถทำให้นักกีฬามองเห็นอนาคตตรงนี้ได้ นักกีฬาก็จะเปลี่ยนไปเอาดีทางด้านการเรียนสายหลักแทน และทำให้นักกีฬารุ่นใหญ่ที่เป็นกำลังหลักในการแข่งขันระดับนานาชาตินั้นต้องทยอยออกจากระบบไป

ข้อเสนอแนะ

ควรมีเวลามากขึ้นสำหรับการสัมภาษณ์กับผู้เชี่ยวชาญบางท่านอย่างไม่รีบร้อน เพื่อให้สามารถได้ข้อมูลและความรู้ต่าง ๆ มากขึ้นจากเดิม

ภาคผนวก



ข้อมูลการสัมภาษณ์

การศึกษาในครั้งนี้ได้มีผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมให้ข้อมูลทั้งสิ้น 7 ท่าน เพื่อให้ได้ทราบถึงแนวคิดและแนวปฏิบัติในการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่ตั้งไว้ในระยะยาว รวมถึงการรับทราบปัจจัยและอุปสรรคต่าง ๆ ที่สามารถพบได้บ่อยครั้งในขั้นตอนการพัฒนาตามช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ของนักกีฬาแต่ละวัย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์แบบแยกส่วนตามช่วงการฝึกซ้อมแต่ละวัยของนักกีฬาตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (LTAD) ซึ่งเป็นโครงสร้างทฤษฎีหลักที่ผู้วิจัยใช้ในการอ้างอิง เนื่องจากลักษณะของการสัมภาษณ์เปิดโอกาสให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ จึงอาจทำให้มีการให้ข้อมูลบางช่วงของการสัมภาษณ์ที่อาจจะไม่เรียงลำดับตามโครงสร้างของคำถามเสียทีเดียว เนื้อหาการสัมภาษณ์ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ทำการถอดความจากบทสัมภาษณ์ ให้อยู่ในตารางสรุปใจความเพื่อให้กระชับและง่ายต่อการทำความเข้าใจ ซึ่งอาจจะมีการลดทอนเนื้อหาที่มีการพูดซ้ำประเด็นเดิมจากที่เคยกล่าวไปแล้วหรือส่วนที่เป็นการขยายรายละเอียดที่มีเนื้อหามากเกินไป และตัดส่วนที่เป็นอารมณ์หรือความรู้สึกส่วนตัวออกไปเพราะเนื้อหาในส่วนนั้นไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับหัวข้อการสัมภาษณ์โดยตรง แต่ยังสามารถคงสาระสำคัญที่ผู้เชี่ยวชาญสื่อสารออกมาได้อย่างครบถ้วน

1. พลตรี ดร. ธนนท์ แสงนาค

ตำแหน่งและประสบการณ์

- ผู้อำนวยการกองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร 6 ปี
- ประธานฝ่ายเทคนิค สมาคมนักกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย
- TSC สมาพันธ์ว่ายน้ำเอเชีย (AASF)

1. Fundamental แรกเริ่มต้องวางวัตถุประสงค์ในทุก ๆ ช่วงอายุว่าต้องการให้พัฒนาเป็นไปอย่างไร เด็กที่เริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ สิ่งแรกคือการพัฒนาการด้านจิตใจของเด็ก การทำให้เด็กรู้สึกสนุกกับกีฬาเป็นอันดับแรกซึ่งอาจารย์ได้ยกตัวอย่างว่า “เด็กเตะบอลกันก็เพราะว่าสนุกไม่ได้มีใครไปบังคับ” การปลูกฝังอุปนิสัยของเด็กให้มีความรักกีฬาโดยใช้หลักอิทธิบาท 4 เช่น ฉันทะ การสอนให้เด็กเกิดความชอบในสิ่งที่กระทำ วิริยะ สอนให้เด็กรู้จักมีความขยันหมั่นเพียร จิตตะ สอนให้เด็กเอาใจใส่ในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ไม่ละทิ้งไปง่าย ๆ และ วิมังสา สอนให้นักเรียนรู้จักใช้สติปัญญาหาเหตุผล รู้จักการไตร่ตรองในสิ่งที่กระทำอยู่ ด้านการพัฒนาร่างกายของเด็กในวัยนี้ไม่มีอะไรซับซ้อน การฝึกฝนโดยเน้นเทคนิคและความถูกต้องของทักษะด้านต่าง ๆ เป็นหลักสำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้ การฝึกซ้อมประจำวันถือเป็นการพัฒนาความอดทนทางด้านร่างกายโดยธรรมชาติอยู่

แล้ว ด้านกลยุทธ์การแข่งขันวัยนี้ยังไม่มีความจำเป็นต้องเน้นมากนัก ควรสอนให้เด็กรู้จักบทบาทหน้าที่ตนเองในการเข้าร่วมการแข่งขัน การรู้จักกติกาการแข่งขันและปฏิบัติได้ถูกต้อง หรือ สามารถไปรายงานตัวเข้าแข่งขันได้เองนั่นถือว่าเพียงพอแล้ว

2. Learn to Train การพัฒนาด้านเทคนิค และ การพัฒนาทางด้านร่างกายควรมีการพัฒนาควบคู่กันตามอายุที่เพิ่มมากขึ้นระบบการฝึกซ้อมในวัยนี้อาจมีโปรแกรมฝึกที่ชัดเจนมากขึ้น เช่น การเสริมสร้างความอดทน ความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของร่างกาย การสอดแทรกเทคนิคต่าง ๆ เข้าไปในโปรแกรมฝึก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้ความเข้าใจมากขึ้นจากเดิม ส่วนในการแข่งขันแต่ละครั้งยังไม่จำเป็นต้องจริงจังมากแค่สอนให้เด็กตั้งใจทำให้ดีที่สุดแค่นั้นก็เพียงพอแล้ว โดยรวมการฝึกฝนเด็กในวัยนี้ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนักเพียงแต่อาจจะมีรายละเอียดในการฝึกซ้อมที่โค้ชต้องสอนนักกีฬาก็เพิ่มมากขึ้นตามการพัฒนาการของเด็ก

3. Train to Train ช่วงเวลานี้เด็กสมัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่ร่างกายที่เร็วกว่าเด็กสมัยก่อน จำเป็นต้องมีการปรับโปรแกรมฝึกซ้อมเพื่อรองรับและพัฒนาสมรรถภาพที่เหมาะสมของเด็กแต่ละคนมากขึ้น โค้ชทุกคนสามารถเปิดตำราศึกษาควบคู่ไปด้วยไม่ยากนัก การฝึกซ้อมพื้นฐานที่เหมาะสมคือการฝึกแบบแอโรบิก (aerobic) ซึ่งเป็นการฝึกพื้นฐานที่จำเป็นกับทุกเพศทุกวัย โดยแบ่งระดับเป็นแอโรบิก 1 - 3 (A1 – A3) ตามระดับความเข้มข้น โดยปรับให้เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน ความถนัดหรือความเป็นเฉพาะทางของนักกีฬาจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือพรสวรรค์ของเด็กแต่ละคนแต่ที่สำคัญต้องใส่พรแสวงเข้าไปให้เด็กทุกคน ในการแข่งขันของวัยนี้นักกีฬาจะจำเป็นต้องมีการพัฒนากลยุทธ์ในการแข่งขันเพิ่มมากขึ้นการสำรวจสภาพคู่แข่งและการสำรวจความพร้อมของตัวเองนั้นจำเป็นต่อการแข่งขันที่มีความจริงจังมากขึ้น โดยเฉพาะนักกีฬาที่ต้องการพัฒนาการตัวไปสู่นักกีฬาระดับเยาวชนทีมชาติจำเป็นต้องดูแลเกณฑ์การคัดเลือกทางสถิติแต่ละท่าว่าวัยเพื่อให้โค้ชเตรียมการล่วงหน้าอย่างน้อย 2 ปี ในวัยรุ่นนั้นเด็กเริ่มมีการเข้าสังคมมากขึ้นมีเรื่องเพื่อน เรื่องแฟนเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันซึ่งส่งผลกระทบต่อ การฝึกซ้อมไปตลอดช่วงชีวิตเรียนมัธยม โค้ชจำเป็นที่จะต้องสร้างความชัดเจนในอนาคตให้กับเด็กว่าชีวิตของนักกีฬาในอนาคตเขาจะเป็นอย่างไรได้อะไรจากการเป็นนักกีฬา ในส่วนนี้สมาคมว่ายน้ำจำเป็นต้องเข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในการจัดโครงการเพื่อดึงนักกีฬาที่มีความสามารถเข้ามาในระบบของสมาคมเพื่อทำการสนับสนุนนักกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม

4. Train to Compete ในระยะนี้ นักกีฬา โค้ช ผู้ปกครอง จะต้องมีการทำความเข้าใจต่อเป้าหมายของนักกีฬาร่วมกันโดยทุกฝ่ายสามารถรับรู้บทบาทหน้าที่ตนเองและส่งเสริมตัวนักกีฬาไปในทิศทางเดียวกัน เช่น ต้องการว่าทำอะไร ระยะเวลาไหน เพื่อแข่งขันในแมตช์ไหน

ไม่ใช่โค้ชตั้งเป้าอยู่ฝ่ายเดียวโดยที่นักกีฬาไม่รู้อะไรเลย นักกีฬาจะต้องมุ่งมั่นในการทำเป้าหมายมากขึ้นเพราะถ้าเขาประสบความสำเร็จในช่วงวัยนี้เขาจะมีตัวเลือกต่าง ๆ ในชีวิตของเขามากขึ้น นักกีฬาบางคนมีความสามารถจนเข้าสู่ในระดับทีมชาติรุ่นใหญ่ตั้งแต่วัยนี้หลายคน แต่ปัญหาของโค้ชในระดับทีมชาติคือจำเป็นต้องรักษาศักยภาพของเด็กไว้ให้นานที่สุด ซึ่งโค้ชจำเป็นต้องวางแผนการฝึกซ้อมและแผนการแข่งขันให้เหมาะสมเนื่องจากเด็กในวัยนี้มีการฝึกซ้อมที่เข้มข้นขึ้นจากเดิม และการแข่งขันที่มีความจริงจังมาก การที่นักกีฬาจะแสดงทักษะและความสามารถที่ฝึกฝนมาได้ขึ้นอยู่กับนอกจากการฝึกซ้อมแล้ว ถ้าไม่วางแผนการแข่งขันให้เหมาะสมอาจจะทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่ ย่อมส่งผลต่อกำลังใจของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันในอนาคตอย่างแน่นอน

5. Compete to Win ในระดับอุดมศึกษานักกีฬาจำเป็นต้องวางแผนชีวิตในการว่ายน้ำ ตั้งแต่เลือกคณะแล้วว่าจะเรียนอย่างไรให้ไปกับกีฬาด้วยกันได้ อย่างเช่น “ลูกศิษย์ของครูบางคนเลือกที่จะเรียนหมอและซ้อมว่ายน้ำไปด้วยทำให้ไม่มีเวลาพักผ่อน สุดท้ายเล่นได้ปีเดียวก็เลิกว่ายน้ำไป” โค้ชกับนักกีฬาต้องมีการตกลงร่วมกันให้ชัดเจนโดยมีการพูดคุยให้นักกีฬาวัยนี้เข้าใจว่าอนาคตเขาจะได้อะไรตอบแทนจากการว่ายน้ำ หรือคุณค่าที่เขาจะได้รับใช้และสร้างชื่อเสียงประเทศชาติถ้ามองแล้วว่าคุณค่านักกีฬาก็ยังคงเล่นกีฬาต่อไป เพราะในต่างประเทศกำลังหลักในระดับทีมชาติคือช่วงเรียนมหาวิทยาลัยเป็นส่วนมาก เนื่องจากภาวะทั้งด้านร่างกายและจิตใจนั้นพร้อมสำหรับการแข่งขันมากที่สุดแล้ว สำหรับโค้ชเรานั้นจำเป็นต้องสื่อสารกับนักกีฬาให้ชัดเจนในจุดประสงค์ของชีวิตนักกีฬาของเขาว่าต้องการจะก้าวไปอยู่ในจุด ๆ ไหน โดยเฉพาะสมาคมว่ายน้ำ ถ้าสามารถทำให้นักกีฬาเหล่านี้มองเห็นแสงสว่างหรืออนาคตที่ดีได้เขาก็จะทุ่มเทในการฝึกซ้อมมากขึ้น ปัญหาหลักในมหาลัยทุกแห่งยังไม่มียุทธศาสตร์จัดจ้างโค้ช หรือ ผู้เชี่ยวชาญ ด้านต่าง ๆ มาดูแลนักกีฬาทางช้างเผือกเพื่อการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ซึ่งตอนนี้มีนักกีฬาจำนวนมากที่เข้ามาหาวิทยาลัยไปแล้วเหมือนถูกปล่อยแพต้องช่วยเหลือตนเองในทุก ๆ เรื่อง อย่างเช่น การหาสถานที่ฝึกซ้อมที่เหมาะสม การเดินทาง การจัดเวลาเรียนที่คาบเกี่ยวกับการฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาไทยประสบปัญหาฝีมือถดถอยลงในวัยนี้ ทั้ง ๆ ที่นักกีฬาในต่างประเทศยังสามารถรักษาสถิติที่ดีได้ไปจนถึงอายุ 30 ปี นี่คือข้อแตกต่างสำคัญของนักกีฬาเมืองไทยและต่างประเทศ

2. นาย โชติวิทย์ ธรรมสุจิน

ตำแหน่งและประสบการณ์

- รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน ร.ร. สาธิตปทุมวัน 7 ปี
- ประธานฝ่ายว่ายน้ำ สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย
- เป็นผู้จัดการทีมชาติไทยชุดเอเชียเกมส์ พ.ศ. 2561
- ผู้จัดการทีมชมรมว่ายน้ำสาธิต มศว. ปทุมวัน

1. Fundamental ในการฝึกพื้นฐานถือเป็นหัวใจหลักในระยะยาว นอกจากการว่ายน้ำ และเทคนิคต่าง ๆ แล้ว การทำความเข้าใจกับเด็กที่เริ่มเป็นนักกีฬาว่ามาซ้อมเพื่ออะไรอย่างไรก่อนเสมอ พื้นฐานของเด็กในวัยแรกเริ่มคือความสนุกในการฝึกซ้อม การเรียนปนเล่น คือหัวใจสำคัญของเด็กเล็ก ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมทุกวันก็ได้โดยปกติคิดเป็น 5 มื้อต่อสัปดาห์ ระยะ 2000 - 2500 เมตรต่อมื้อก็เพียงพอแล้ว ไม่ควรไปเน้นในส่วนคุณภาพ หรือ ความเร็วในขณะว่าย เน้นเพียงทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้ถูกต้อง ส่วนด้านการแข่งขันในวัยนี้ควรสอนเด็กให้รู้จักการเข้าร่วมสังคมนับผู้อื่นสร้างความสัมพันธ์ระหว่างทีมอื่นด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องไปเน้นสถิติหรือเทคนิคในการแข่งขันมาก แค่เด็กสามารถไปรายงานตัวเข้าแข่งขันเองเป็น ไปที่จุดปล่อยตัวเองได้ก็เพียงพอต่อเด็กในวัยนี้แล้ว

2. Learn to Train สำหรับวัยนี้ปริมาณการฝึกซ้อมก็ต้องเพิ่มขึ้นตามอายุจากเดิมไม่มากนัก ประมาณ 7 ครั้งต่อสัปดาห์ 3000 - 3500 เมตรต่อมื้อ ซึ่งพิจารณาตามความสามารถของเด็กเป็นหลัก ด้านเทคนิคก็ต้องฝึกในระดับที่สูงขึ้น การออกตัว เข้าเส้น การกลับตัว คือสิ่งที่ต้องเพิ่มเข้าไปส่วนด้านเทคนิคในท่าว่ายน้ำก็ยังต้องทบทวนอยู่เสมอ การแข่งขันควรดูพัฒนาการด้านเทคนิค และ สถิติควบคู่กันไป แต่ไม่จำเป็นต้องไปเน้นลำดับขั้นของการแข่งขัน เพราะเราเพิ่มปริมาณการซ้อม กับ เทคนิคที่มากขึ้นฉะนั้นสิ่งที่เราต้องประเมินเด็กก็คือการพัฒนาการของเด็กเอง ในวัยนี้ควรเริ่มมีการวางเป้าหมายในชีวิตของตัวนักกีฬามากขึ้น โดยการสอนให้เด็กรู้จักการตั้งเป้าหมายให้กับตนเองที่สูงขึ้น ฝึกความมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตนเอง ถ้าเราปลูกฝังพื้นฐานในด้านนี้มาดีวัยต่อ ๆ ไปเราจะดูแลเด็กพวกได้ง่ายขึ้น

3. Train to Train ช่วงนี้ถือว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ถ้าเด็กถูกปลูกฝังระเบียบวินัยมาตั้งแต่เด็ก ๆ วัยนี้จะไม่เกิดปัญหามากนัก แต่ถ้าเราไม่มีการปูพื้นฐานในเรื่องที่กล่าวมาเลยจะส่งผลกระทบต่ออนาคตทางการว่ายน้ำของเขาอย่างแน่นอนว่าเขาจะกลายเป็นนักกีฬาแบบไหน วัยนี้ถือว่าต้องเน้นให้นักกีฬามีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น โปรแกรมการฝึกซ้อมจะสร้างขึ้นมาเพื่อการแข่งขันที่ชัดเจนมากขึ้น การฝึกซ้อมก็จะยิ่งเพิ่มจำนวนขึ้นประมาณ 11 ครั้งต่อสัปดาห์ โค้ชต้อง

วางแผนการฝึกซ้อมให้เป็นไปตามหลักทฤษฎีที่ชัดเจน การฝึกซ้อมเด็กวัยรุ่นจำเป็นต้องมีจิตวิทยาในการสอนเป็นอย่างมากโค้ชจำเป็นต้องศึกษาข้อมูลด้านนี้ให้มาก อีกเรื่องคือฟิตเนสหรือการพัฒนากล้ามเนื้อซึ่งถ้าเริ่มปูพื้นฐานความแข็งแรงเบื้องต้นซึ่งโค้ชควรศึกษาข้อมูลเพื่อพัฒนา นักกีฬาตั้งแต่วัยนี้เป็นต้นไปถ้าช้ากว่านี้หรือไปทำให้ช่วงอายุ 17 - 18 จะไม่ทันการ นักกีฬาวัยนี้ควรมีทักษะการว่ายน้ำที่ดีพร้อมทุกท่าส่วนจะไปโดดเด่นทางด้านใดเป็นพิเศษนั้นค่อยสังเกตไปตามรายบุคคลซึ่งอาจจะมีซัก 1 - 2 ท่า โค้ชรุ่นใหม่ควรพยายามปูพื้นฐานท่าว่ายน้ำให้ครบทุกท่าก่อนที่จะไปเจาะจงท่าว่ายน้ำเฉพาะของเด็ก เพราะการเจาะจงท่าว่ายน้ำก่อนวัยอันควรจะทำให้พื้นฐานเด็กไม่แข็งแรง พอต้องไปแข่งขันในระดับนานาชาติก็สู้เขาไม่ได้

4. Train to Compete จุดที่ร่างกายเด็กเริ่มมีความพร้อมที่เกือบจะสมบูรณ์การฝึกซ้อมย่อมต้องเพิ่มขึ้นกว่าช่วงที่ผ่านมาซึ่งอาจจะไปเพิ่มเติมในส่วนระยะรวมต่อมื้อแทน ความเข้มข้นของโปรแกรมฝึกต้องยิ่งเพิ่มมากขึ้น วัยนี้จะเริ่มสามารถบ่งบอกอนาคตได้เลยว่านักกีฬาแต่ละคนจะไปได้ถึงระดับไหน จะสามารถทำเหรียญในระดับประเทศได้หรือไม่ โดยสิ่งที่ควรเน้นย้ำในวัยนี้นอกจากการฝึกซ้อมแล้วยังมีเรื่องของ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา จิตวิทยา โปรแกรมการฝึกซ้อมที่เฉพาะทางขึ้น ในการแข่งขันนักกีฬาที่มีสมรรถภาพใกล้เคียงกันจะสามารถชนะกันได้ด้วยเทคนิคล้วน ๆ รวมไปถึงการฝึกความแม่นยำในการว่ายน้ำแบบเฉพาะท่า หรือ ระยะทาง แบบเจาะจง เช่น ระยะ 50 เมตรนักกีฬาควรว่ายน้ำในลักษณะไหนนักกีฬาควรรู้จักตัวเอง รวมไปถึงการศึกษาข้อมูลคู่แข่ง เช่น สถิติเก่า อุปนิสัย สไตลการว่ายน้ำ สำหรับการดำเนินชีวิตของเด็กในวัยนี้ การเรียนจะมีอิทธิพลมาก ซึ่งจริง ๆ การเรียนมีผลกระทบต่อทุกวัยอยู่แล้ว โครงสร้างครอบครัวสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว สถานที่เรียน เพื่อน จะมีบทบาทต่อนักกีฬา

5. Compete to Win ในระดับอุดมศึกษาสำหรับวัยที่พร้อมจะเป็นนักกีฬาที่ดีที่สุดและพร้อมที่จะเป็นนักกีฬาชั้นแนวหน้าเพราะ หนึ่งมีร่างกายพร้อมเต็มที่ สองมีจิตใจที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีเป้าหมายที่ชัดเจน ถ้าตลอดมาวางแผนได้มาอย่างถูกต้องเขาจะมีคุณสมบัติเหล่านี้ครบถ้วน นอกจากนี้ควรจะสอนให้นักกีฬามีความรู้ในท่าว่ายน้ำของตนเองมากขึ้น จำเป็นต้องมีการนำความรู้เฉพาะทาง เช่น การเวทเทรนนิ่ง การใช้เทคโนโลยีในการตรวจสอบสมรรถภาพนักกีฬา ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต้องสนับสนุนนักกีฬาในด้านต่าง ๆ เช่น สถานที่ฝึกซ้อม การเรียน โดยเฉพาะเรื่อง “รายได้” ได้นั้นเป็นหัวใจสำคัญมาก ถ้ามีรายได้ที่ชัดเจนและดึงดูดให้นักกีฬาทุ่มเทมากขึ้น สำหรับเป้าหมายของนักกีฬาในวัยนี้มีสองส่วนหลัก ๆ คือ การศึกษาต่อ และการเล่นกีฬาต่อ ซึ่งในต่างประเทศนักกีฬาระดับแนวหน้าของเขานั้นจะมุ่งไปในส่วนของการกีฬาเป็นอันดับแรก และเรื่องอื่น ๆ เป็นอันดับรอง ในระดับอุดมศึกษาต้องการหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมา

สนับสนุนโดยเฉพาะอาชีพในอนาคตของนักกีฬา อยากรู้ให้มุมมองการเล่นกีฬาในระดับอุดมศึกษา เปลี่ยนไปโดยเล่นกีฬาอย่างมืออาชีพ มีสวัสดิการ มีรายได้ที่ชัดเจน และอาชีพรองรับในอนาคต แน่แน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้สามารถสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาในวัยนี้เพิ่มขึ้นได้อย่างแน่นอน

3. นาย ศักดิ์ชัย สุริยวงศ์

ตำแหน่งและประสบการณ์

- ประธานฝ่ายกีฬา Open Water Swimming (OWS) พ.ศ. 2560 - 2561
- หัวหน้าผู้ฝึกสอนสโมสรว่ายน้ำโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน พ.ศ. 2535 – 2560
- ผู้จัดการทีมว่ายน้ำ World Championship พ.ศ. 2558
- ผู้ฝึกสอนชุดทีมชาติไทยระดับเยาวชนและทีมชาติไทยชุดใหญ่

1. Fundamental การปูพื้นฐานนักกีฬาในเบื้องต้นนั้นควรเริ่มจากการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานแบบง่าย ๆ เพื่อให้ท่าว่ายน้ำนั้นถูกต้องผ่านการ Drills Stroke เป็นหลักในการสอน โดยใช้เพิ่มปริมาณที่มากขึ้นเรื่อยโดยไม่ต้องให้เด็กว่ายเร็วมากอยู่ในแอโรบิคโซนเพื่อสร้างความอดทน กิจกรรมอื่น ๆ ควรสอนให้เด็กรู้จักพื้นฐานทางพลศึกษา เช่นการวิ่ง การกระโดดกระต่ายขาเดียว การละเล่นต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง หรือ ที่เรียกว่า Dryland ส่วนในระบบการแข่งขันเพื่อให้เด็กได้รู้จัก บรรยากาศในการแข่งขันว่าเป็นอย่างไร ตื่นเต้นใหม่ ให้เด็กรู้จักว่าเราซ้อมเพื่อมาทำอะไร มีความสนุกในการแข่งขัน เจอเพื่อนใหม่ ๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจใหม่ ๆ เด็กวัยนี้ต้องมุ่งเน้นให้มีความสนุกเป็นอันดับแรกควบคู่ความรู้ที่ให้เขาด้วย ควรมีการสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายกับการเล่นกีฬาในแต่ละรุ่นอายุ ไม่มุ่งมันแต่กับชัยชนะมากเกินไปซึ่งแน่นอนว่าอาจจะมีผู้ปกครองที่ไม่ชอบแนวทางแบบนี้ก็อาจจะหนีไปซ้อมที่อื่น ซึ่งเป็นหน้าที่โค้ชที่จำเป็นต้องสร้างความเข้าใจกับผู้ปกครองและสร้างทัศนคติที่ดีในการเล่นกีฬากับเด็กวัยนี้

2. Learn to Train การพัฒนาของเด็กวัยนี้ส่วนมากจะเป็นเรื่องซ้ำ ๆ กับรูปแบบเดิม แต่อาจจะมีการเพิ่มความเข้มข้นมากขึ้น ระยะทางมากขึ้น มีกระบวนการฝึกซ้อมที่เป็นชัดเจนมากขึ้นนักกีฬารู้จักดูเวลาออกด้วยตนเอง โดยโปรแกรมพื้นฐานการฝึกซ้อมยังคงใช้แอโรบิคเป็นพื้นฐานส่วนใหญ่ ซึ่งอาจจะมีการเพิ่มความทักษะด้านความเร็วในระยะสั้น ๆ ขึ้นมาบ้างเล็กน้อย ด้านเทคนิคควรสอดแทรกเข้าไปในระหว่างการฝึกซ้อมโดยอาจมีเงื่อนไขที่ยากขึ้นกว่าเดิม เช่น การผสมผสานท่า Drills ให้เป็นท่าว่ายน้ำที่ถูกต้อง ควรพยายามให้เด็กรับรู้ในทักษะว่ายน้ำของตัวเองด้วยว่าสามารถทำได้ถูกต้องหรือไม่ ผิดถูกอย่างไร พยายามฝึกเขาให้ได้ทุก ๆ ท่าโดยใช้ท่าเดี่ยวผสมเป็นพื้นฐานในการซ้อมและแข่งขันเพื่อสร้างพื้นฐานที่ดีให้กับเด็กในอนาคต ด้าน

ความถี่ในการฝึกซ้อมนั้นจะมีความต่อเนื่องมากขึ้นนักกีฬาบางคนอาจขาดซ้อมบ่อยครั้งซึ่งในวัยนี้เราสามารถเริ่มแยกประเภทเด็กที่จริงจังออกจากเด็กทั่วไปได้บ้างแล้ว ผลแพ้ชนะในการแข่งขันอาจจะมีผลกระทบต่อความตั้งใจในการจะว่ายน้ำของนักกีฬาต่อไปในอนาคตซึ่งเดิมทีในวัยนี้ยังไม่มีความจำเป็นต้องยึดติดกับผลแพ้ชนะแต่ควรสอนให้รู้จักการพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสถิติ เทคนิคท่าว่ายน้ำต่าง ๆ การควบคุมตัวเองให้ตื่นเต้นกับ บรรยากาศการแข่งขันได้ดีขึ้นบ้างใหม่ อาจจะมีข้อผิดพลาด หรือไม่สามารทำได้ตามเป้าหมาย โค้ชต้องสร้างทัศนคติเชิงบวกในด้านการแข่งขันให้กับนักกีฬา ผู้ปกครองในช่วงนี้หลายคนที่รีบร้อนต้องการให้ลูกเป็นที่หนึ่งเร็ว ๆ โดยไม่สนใจทฤษฎีหรือหลักการที่เราใช้และเมื่อเกิดการผิดหวังในการแข่งขันบ่อยขึ้นก็อาจทำให้ผู้ปกครองนำนักกีฬาเลิกว่ายน้ำไปซึ่งโค้ชต้องพยายามสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจตรงจุดนี้มาก

3. Train to Train เด็กในวัยนี้แต่ละคนจะแสดงให้เห็นถึงความถนัดเฉพาะตัวมากขึ้นแต่ไม่จำเป็นต้องแยกโปรแกรมฝึกซ้อมเด็กแบบเฉพาะเจาะจง เพียงแต่อาจจะมีการปรับความหนักหรือระยะเวลาให้เข้ากับนักกีฬาแต่ละคนมากขึ้น เมินเซิตส่วนมากจะมีการซ้อมแบบแอโรบิคเพื่อเพิ่มความทนทานเป็นหลักเหมือนกันทุกคนโดยปกติระบบพลังงานแอโรบิคจะมี 1 - 3 ระดับควรปรับใช้ตามความเหมาะสม มีการเพิ่มคอร์สที่พัฒนาด้าน “วีโอทูแม็กซ์ (VO2 Max)” หรือ “แลคเตท (LT)” การดรายแลนด์ (Dryland) ควรมีการพัฒนากล้ามเนื้อหลักอย่างพวกคอรับอดี แชน ขา ที่เพิ่มมากขึ้นและควรพัฒนากล้ามเนื้อนักกีฬาให้ครบทุกภาคส่วน ถ้าโค้ชสังเกตเห็นจุดอ่อนของนักกีฬาบางคนอาจมีการเจาะจงพัฒนากล้ามเนื้อบางส่วนที่ยังเป็นส่วนด้อยนั้นก็ได้ ในเรื่องของสโตรกควรมีการทบทวนอยู่เสมอและพัฒนาเทคนิคพื้นฐานอย่างการกระโดด กลับตัว เข้าเส้นอยู่เสมอ การแข่งขันในวัยนี้จะเริ่มมีความจริงจังมากขึ้นทั้งในส่วนของผลแพ้ชนะและความสำคัญของแมตช์ นักกีฬาต้องเริ่มฝึกเทคนิคในการว่ายน้ำมากขึ้น เช่น การกำหนดว่าจะใช้แรงแค่ไหนในช่วงแรก จะเร่งจังหวะในการว่ายน้ำขึ้นมาเมื่อไหร่ ซึ่งต้องมีการฝึกคำนวณเวลาการว่ายน้ำของตัวเอง (pace time) มาก่อน การแข่งขันสำหรับวัยนี้จะเริ่มสร้างความกดดันให้กับนักกีฬาโค้ชจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับนักกีฬาเสมอเพื่อให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์เพื่อลดความเครียดและสร้างกำลังใจถึงแม้ว่าผลการแข่งขันจะไม่ออกมาเป็นตามที่หวังไว้ก็ต้องสอนให้เด็กรู้จักยอมรับผลการแข่งและมีน้ำใจนักกีฬา ควรมีการชมในสิ่งที่นักกีฬาสามารถทำได้ดีขึ้นก่อนถึงจะมีการบอกละเอียดที่ต้องแก้ไขไม่ควรเอาแต่ตำหนิเด็กอย่างเดียว ในส่วนด้านการใช้ชีวิตในวัยช่วงวัยรุ่นน่าจะมีเรื่องการคบเพื่อน หรือ การเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องเป็นหลัก ๆ แต่ถ้าเราปลูกฝังระเบียบวินัยเขามาตั้งแต่เด็ก ๆ ในส่วนนี้จะช่วยลดปัญหาหลงไปได้พอสมควร การฝึกสอนเด็กในวัยนี้ต้องใจเย็น ๆ ไม่บีบ

บังคับเขามากจนเกินไปเพราะเด็กเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองไม่ชอบให้ใครมาบังคับตั้งแต่ละคน จะเริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงออกว่า ชอบ หรือ ไม่ชอบว่ายนํ้าชัดเจนขึ้น

4. Train to Compete ในช่วงนี้การฝึกซ้อมนักกีฬาจะเข้มข้นขึ้นมากซึ่งการพัฒนา “วีโอทูแม็กซ์ (VO2 Max)” และ การพัฒนา “แลคเตท (LT)” จะเป็นหัวใจสำคัญของการออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อมของเด็กในวัยนี้ ซึ่งโค้ชทุกคนนี้จะบ่งบอกถึงความพยายามและความตั้งใจของนักกีฬาแต่ละคนด้วย นักกีฬาที่ก้าวข้ามจุดนี้ไปได้ก็จะสามารถพัฒนาตัวเองไปอยู่ในอีกระดับหนึ่ง นักกีฬาที่ก้าวขึ้นมาถึงวัยจะมีจำนวนที่ลดลงไปมาก และแต่ละคนจะมีท่าที่ชอบหรือท่าที่ถนัดชัดเจนการฝึกซ้อมย่อมมีการพัฒนาตามท่าว่ายน้ำของเด็กมากขึ้น โค้ชกับนักกีฬาคงจะมีการเปิดอกพูดคุยซึ่งกันและกันว่าการฝึกซ้อมแต่ละอย่างให้ผลลัพธ์อะไรตัวนักกีฬาต้องการไปแข่งขันในระดับไหนจำเป็นต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น นักกีฬาคงหัดเป็นคนตั้งเป้าหมายขึ้นมาเอง เทคนิคทุกอย่างนักกีฬาโค้ชสามารถฝึกเขาได้ในระหว่างซ้อมอยู่แล้วนักกีฬาต้องเป็นคนสังเกตตัวเองด้วย เช่น ดึงนํ้าอย่างไร ทำสโตรกแบบไหนถึงเข้ากับตัวเอง ทำอย่างนี้แบบนี้มันเกิดแรงต้านมากขึ้นไหม หรือไหลลื่นขึ้น ซึ่งยังมีรายละเอียดอีกหลาย ๆ อย่างที่นักกีฬาต้องฝึกทำให้ผลออกมาเท่ากันทุกครั้ง โค้ชก็ต้องสังเกตหรือให้คำแนะนำในส่วนที่เรามองเห็นได้ช้กับนักกีฬาคงมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ด้านการแข่งขันนักกีฬาจำเป็นต้องมีการวางแผนการว่ายน้ำทุก ๆ ขั้นตอนด้วยตนเองว่าจะใช้เทคนิคหรือแนวทางการว่ายน้ำแบบไหนตั้งแต่ก้าวขึ้นไปบนแท่น เช่น กระโดดออกไปแล้วสตรีมไลน์เตะขาที่ครั้ง ใช้สโตรกแขนเร็วแค่ไหน ควรออกแรงเท่าไรพอชีพไหมช่วงแรกควรเปิดเท่าไร จะเร่งในจังหวะไหน รายละเอียดทั้งหมดควรอยู่ในความคิดของนักกีฬาก่อนที่จะเริ่มการแข่งขันแล้ว ยิ่งประสบการณ์แข่งขันเยอะนักกีฬาหลายคนจะเริ่มสังเกตได้ถึงตัวแปรรอบสนามแข่งขันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอากาศร้อนหรือเย็น สระนํ้าเย็นแค่ไหน ลงไปว่ายรู้สึกอย่างไร ว่ายออกใหม่ เราควรให้คำแนะนำหรือวิธีการแก้ปัญหาเท่าที่สามารถทำได้ ที่สำคัญโค้ชต้องพยายามอย่าให้นักกีฬาต้องคิดมากหรือกลัวว่าจะทำไม่ได้ต้องพยายามปลุกใจเขาสร้างความมั่นใจให้เขา ในการฝึกซ้อมที่มากขึ้นกว่าปกติอาจกระทบต่อการเรียนหรือชีวิตประจำวันนักกีฬาโค้ชควรขอความร่วมมือจากผู้ปกครองเด็กในการช่วยเหลือด้านที่จำเป็นมากขึ้นโดยอาจจะชี้ไปที่ผลลัพธ์ที่จะได้กับตัวเด็กเองในอนาคตว่าจะเป็นอย่างไรคุ้มค่าหรือไม่ซึ่งเป็นเหตุผลหลักของการที่จะสนับสนุนลูกหลานของเขาต่อไป

5. Compete to Win ในเมืองไทยเราอาจจะสังเกตได้ว่าพอนักกีฬาเข้ามาหลายหลายคนจบชีวิตในการเป็นนักกีฬา นักกีฬาต้องมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจนว่าต้องการซ้อมไปเพื่ออะไรมีผลต่อแผนการอย่างไรในอนาคต ถ้าไม่มีเป้าหมายแล้วเด็กส่วนมากก็จะเลิกว่ายน้ำและมุ่งไปกับ

การเรียนแทนเพราะมีอาชีพรองรับที่ดีกว่าการเป็นนักกีฬา พ่อเขามีเป้าหมายที่ชัดเจนนักกีฬาต้องสร้างเป้าหมายร่วมกับโค้ชเพื่อที่จะไปด้วยกันได้ นักกีฬาจะสามารถรับมือกับอุปสรรคที่ด้วยตนเองได้ การฝึกซ้อมก็จะมี ความเข้มข้นจากช่วงก่อนอย่างแน่นอนโดยเน้นในส่วนที่ต้องการพัฒนาจริง ๆ การพัฒนาความแข็งแรงหรือเวทเทรนนิ่งจำเป็นมากกับเด็กในวัยนี้โดยเฉพาะนักกีฬาที่มีท่าว่ายน้ำในระยะสั้น ๆ ส่วนพวกที่ว่ายในระยะยาวก็อาจจะเน้นไปในส่วนของการลงฝึกในน้ำมากกว่าปกติ ยิ่งในการแข่งขันโอเพ่นวอเตอร์ (Open Water) มีการว่ายในระยะยาวถึง 5,000 – 10,000 เมตร นักกีฬาต้องฝึกทั้งวินัยและจิตใจในการซ้อม การจัดการด้านเวลาซ้อม การเรียนและพักผ่อนที่เพียงพอ เทคนิคหลาย ๆ อย่างเมื่อฝึกได้ชำนาญแล้วต้องพยายามพัฒนาให้ดีขึ้นเสมอหรือรู้จักนำมาประยุกต์ปรับใช้เอง

4. นาย ธนาวิชัย โถสกุล

ตำแหน่งและประสบการณ์

- เลขาธิการและกรรมการบริหารสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย

1. Fundamental ในเบื้องต้นโค้ชควรมีการคัดเลือกเด็กที่มีโครงสร้างทางร่างกายที่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในเบื้องต้นซึ่งอาจพิจารณาจากรูปร่าง ความอ่อนตัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะสามารถกำหนดอนาคตในการว่ายน้ำของนักกีฬาได้ในระดับหนึ่งโดยอาจล้วนมาจากประสบการณ์โดยตรงของโค้ชที่ทฤษฎีการคาดการณ์อนาคตนักกีฬาจากรูปร่างในต่างประเทศนิยมทำกันมานานแล้ว “เหมือนการหาแร่ที่มีค่าในทรายเพื่อมาเจียไร” กระบวนการนี้อาจทำให้โค้ชไม่ต้องเสียเวลาในการพัฒนาเด็กที่ไม่เหมาะสมซึ่งขั้นตอนนี้ถ้าสามารถกระทำได้ดี “ถ้าไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนตัวโค้ชควรคัดเลือกนักกีฬาให้มีคุณภาพตรงกับเป้าหมายที่ต้องการ” ส่วนด้านการฝึกซ้อมในช่วงนี้ส่วนมากเพื่อให้สามารถว่ายน้ำได้เป็นท่าเด็กบางคนอาจมีการเรียนรู้ในด้านทักษะได้เร็วกว่าคนอื่น ๆ หรือ บางคนอาจทำไม่ได้ ซึ่งทำให้สามารถแยกเด็กที่มีพรสวรรค์ออกมาได้โดยใช้กระบวนการฝึกซ้อมซึ่งบางทีต้องแยกแยะเด็กที่เคยเรียนจากที่อื่นมาก่อนด้วย เด็กในวัยนี้ต้องสร้างความชอบให้กับเด็ก ทำให้เด็กมีความสุขกับการว่ายน้ำมาเป็นอันดับแรก “ต่อให้เด็กมีพรสวรรค์แต่ถ้าเขาไม่ชอบก็ไปต่อไม่ได้” ซึ่งสังคมบ้านเราใช้การกดดันหรือบังคับเด็กให้เล่นกีฬาอย่างจริงจัง โค้ชที่ดีควรมีการตั้งโปรแกรมฝึกเน้นทักษะและกิจกรรมเกมอะไรก็ได้แต่ให้เขาเล่นเพื่อให้เขามีความสุขเพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ กับกีฬาในระยะยาว โดยปกติเด็กถ้าอายุยังไม่เกิน 13 ปี ผู้ปกครองยังสามารถควบคุมได้ แต่เมื่อหลังจากพ้นอายุช่วงนี้ไปแล้วจะเป็นไปได้ยากที่จะไปบังคับให้เด็กเล่นกีฬาต่อไปเด็กจะเริ่มมีความคิดเป็นของตัวเองจนไม่

สามารถควบคุมได้ ซึ่งเป็นหน้าที่ในการใช้จิตวิทยาของโค้ชตั้งแต่เบื้องต้น ในต่างประเทศจะนิยมให้เด็กอยากเล่นกีฬาจากตัวเองโดยพ่อแม่จะเพียงแค่มาส่งเท่านั้น ทำให้เป็นแค่เรื่องระหว่างเด็กและโค้ชเป็นบทบาทสำคัญโดยไม่มีผู้ปกครองมาควบคุมพฤติกรรมเด็กแบบบ้านเรา

2. Learn to Train หัวใจสำคัญของช่วงนี้การที่จะเป็นนักกีฬาที่ดีในอนาคตเราต้องเตรียมการอะไรบ้าง พอเราสอนเขามาได้ในระดับหนึ่งถ้ากระทำได้ดีควรเริ่มมีการพิจารณาเด็กที่มีหน่วยก้านที่ดีและมองความเป็นไปได้ของเด็กในอนาคตจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการสอนของโค้ชได้ ด้านการฝึกซ้อมในวัยนี้ยังคงวกกลับไปพื้นฐานด้านสโตรกแมคคานิค (Stroke Mechanical) การปูพื้นฐานต้องเกิดจากโค้ชมีการวางแผนที่ดีของโค้ช พื้นฐานสโตรก และ แอโรบิคเบสส์ (Aerobic Base) เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับเด็กวัยนี้ “สิ่งเหล่านี้เสมือนเสาเข็มถ้าไม่มีจะสร้างอะไรขึ้นมาก็พังหมด” เด็กควรมีการเรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ ให้มีความเข้าใจมากขึ้น เช่น ตั้งแต่การตั้งท่ากระโดดออกจากแท่น การดึงน้ำ การยกแขน การหายใจ การสร้างความสัมพันธ์แขนและขาซึ่งต้องใช้เวลาฝึกเป็นปี ๆ ถ้าเปรียบกับนักกีฬาระดับโลกมีการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นมาตั้งแต่เด็ก ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นมาเองแต่ได้จากการที่โค้ชฝึกฝนให้เขาเมื่อถึงเวลาแข่งขันสิ่งที่เราต้องพยายามย้ำเด็กมากที่สุดก็คือ “สมาธิ” เป็นสิ่งที่เด็กต้องหัดควบคุมเพราะส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ก่อนแข่งขัน การเล่นกันระหว่างเด็กด้วยกันมากจนเกินไปก็อาจเป็นสาเหตุให้ไม่มีสมาธิแข่ง บางครั้งเด็กตื่นเต้นมากสิ่งที่เคยฝึกมาตอนซ้อมก็ไม่สามารถนำมาใช้ได้เลยเช่นกัน โค้ชควรมีการอบรมเด็กในเรื่องนี้ให้เหมาะสมไม่ควรติงมากจนเกินไป ในบ้านเรายังยึดติดกับการกดดันเด็กเพื่อให้ได้ชัยชนะตั้งแต่วัยนี้มาก เช่น เด็กเวลาลดแต่ไม่ได้เหรียญผู้ปกครองก็จะไม่พอใจ แต่ถ้าเวลาบวกแต่ได้เหรียญกลับรู้สึกโอเคกว่า ผู้ปกครองควรมีแนวคิดในลักษณะเดียวกับเรา ควรมีรับทราบว่าการแพ้ชนะอาจเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความฟิต พรสวรรค์ หรือความพร้อมด้านอื่น แต่ก็ไม่ควรละทิ้งเด็กพวกนี้ควรปลุกฝังให้เด็กวัยนี้อายุอย่างมีความสุขเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้

3. Train to Train ในช่วงเวลานี้เรียกว่าฝึกเพื่อที่จะเป็นนักกีฬาจริง ๆ เป็นช่วงที่ต้องเริ่มวางระบบพื้นฐานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาจะถนัดระยะทางสั้นหรือระยะยาวแค่ไหนต้องปูพื้นฐานแอโรบิคเป็นอันดับแรกก่อนเสมอ การฝึกซ้อมนักกีฬาในวัยนี้สามารถระบุขนาดของนักกีฬาได้แล้วว่าจะสามารถก้าวไปถึงขั้นไหน นักกีฬาที่จะผ่านช่วงการฝึกขั้นนี้ได้ก็จะมีจำนวนน้อยลงไปจากเดิมพอสมควร การฝึกซ้อมวัยนี้จะมีการจัดตารางการฝึกซ้อมที่ชัดเจนว่าต้องการพัฒนาทักษะด้านใดบ้าง เช่น สโตรกแมคคานิค (Stroke Mechanical), ระบบแอโรบิค (Aerobic), ระบบแอนแอโรบิค (Anaerobic), ค่าวีโอทูแมกซ์ (VO2 MAX), ความแข็งแรง (Strength) ทั้งหมด

จะต้องถูกนำมาพัฒนาอย่างเป็นระบบ และต้องมีการวิเคราะห์ความถนัดของหรือความเป็นไปได้ของท่าว่ายน้ำต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับนักกีฬาในช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมเพื่อกำหนดทิศทางของเด็กแต่ละคนในอนาคต ซึ่งนักกีฬาจะมีลักษณะทางกายภาพเฉพาะที่แตกต่างกัน บางคนมีความยืดหยุ่นสูงย่อมมีความได้เปรียบในการว่ายน้ำมากกว่าคนที่ความยืดหยุ่นต่ำ เรื่องความยืดหยุ่น (Flexibility) นักกีฬาจำเป็นต้องมีการพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก ปกติในต่างประเทศจะเริ่มมีการคัดกรองนักกีฬาในแต่ลำดับชั้นมีการแบ่งดิวิชั่น (Division) นักกีฬาที่ซ้อมอยู่ในชั้นนี้แล้วสามารถติดลำดับ 1 ใน 10 ได้ อาจจะถูกจัดอยู่ในดิวิชั่นแรก และลำดับที่ 11 - 20 ก็จะมีการแบ่งไปอีกดิวิชั่น ทำให้โค้ชสามารถคัดกรองนักกีฬาที่มีพรสวรรค์ออกมาได้ชัดเจนมากขึ้น อีกทั้งทำให้นักกีฬาที่อยู่ในดิวิชั่นต้น ๆ เริ่มมองเห็นอนาคตการเป็นนักกีฬาของตนเองชัดเจนมากขึ้น ตัวนักกีฬาเองจะต้องมีความคิดต่อบัจจัยในการฝึกซ้อมที่นำพาเขาไปสู่ความสำเร็จว่ามีอะไรบ้าง เช่น ค่าแอโรบิกเทรชโฮล (Aerobic Threshold) ค่าสโตรกเรท (Stroke rate) ชีพจร (Heart rate) ของตัวเอง ความรู้เกี่ยวกับตัวนักกีฬาจำพวกนี้โค้ชต้องเริ่มสอนให้นักกีฬาเข้าใจในวัยนี้ นอกจากนี้นักกีฬาต้องทำความเข้าใจของธรรมชาติแข่งกีฬาว่ามีบัจจัยในการแพ้ชนะหลายอย่าง รวมไปถึงความสามารถของคู่แข่งในแต่ละแมตซ์การแข่งขันซึ่งมีผลต่อลำดับชั้นในการแข่งขัน ควรมองที่สถิติซึ่งจะเป็นตัวชี้วัดการพัฒนาของนักกีฬาได้โดยตรง โค้ชไม่ควรยกความผิดพลาดในการแข่งขันไปให้นักกีฬาไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

4. Train to Compete การฝึกซ้อมที่เน้นการแข่งขันเป็นหลักนั้นจะต้องมีการวางแผนแข่งขันให้นักกีฬาชัดเจน กระบวนการฝึกซ้อมจำเป็นต้องดึงเครื่องมือทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยในการซ้อมเพื่อให้นักกีฬาที่ฝึกซ้อมนั้นสามารถแข่งขันออกมามีความสมบูรณ์มากที่สุด นักกีฬาที่ก้าวขึ้นมาฝึกในช่วงระยะเวลานี้ก็จะมีจำนวนจะน้อยลงไปอีกระดับหนึ่ง นักกีฬาในวัยนี้จำเป็นต้องวางแผนอย่างน้อย ๆ 4 ปี เพื่อการยกระดับนักกีฬาไปแข่งขันในระดับนานาชาติซึ่งจะเป็นช่วงที่ต้องสร้างความสมบูรณ์พร้อมให้นักกีฬามากที่สุด โดยบัจจัยพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักกีฬาควรมีการบันทึกไว้อย่างชัดเจน เช่น ความเร็วในการกระโดดออกจากแท่นสตาร์ท ความเร็วในการลัดตัว จังหวะการเข้าเส้น บัจจัยเล็ก ๆ น้อยเหล่านี้สามารถส่งผลให้นักกีฬาเวลาลดได้ทั้งสิ้น อย่างบางกรณีเราทราบว่านักกีฬาสโตรกเรทเข้าจำเป็นต้องเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนแต่เราไม่ทำผลลัพธ์ก็จะออกมารูปร่างแบบเดิม หรือ บางทีโค้ชกลับไม่สามารถทราบได้ว่านักกีฬามีสถิติที่ดีขึ้นหรือแย่ลงมาจากสาเหตุอะไรก็ยิ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนานักกีฬา วัยนี้สภาพจิตใจส่งผลการแข่งขันมากทั้งสภาพจิตใจก่อนแข่งขันหรืออยู่ในระหว่างการแข่งขันกับคู่ต่อสู้ โค้ชต้องมีความรอบรู้ด้านจิตวิทยาของนักกีฬาด้วยการฝึกให้นักกีฬาสามารถทนภายใต้สภาวะ

กตตันในการแข่งขันได้ถือว่าสำคัญมากเนื่องจากมีผลต่อสถิตินักกีฬาโดยตรง ถึงแม้ว่าด้านสมรรถภาพนักกีฬาในช่วงนั้นจะสมบูรณ์พร้อมแต่ก็มีเรื่องสภาวะจิตใจเข้ามาเกี่ยวข้องจนนักกีฬาไม่สามารถทำผลการแข่งออกมาได้ตามเป้าที่ตั้งไว้ ด้านการใช้ชีวิตของนักกีฬาวัยนี้การเรียนยังคงเป็นอุปสรรคต่อนักกีฬาวัยนี้ทุกคน เนื่องการติดเพื่อนติดเกมสก็มีให้เห็นมาตั้งแต่ช่วงมัธยมต้นแล้ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการขาดซ้อม ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอให้แก่กีฬาอยู่เสมอ ในต่างประเทศโค้ชสร้างปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อความมุ่งมั่นต่อนักกีฬามาตั้งแต่เด็ก ๆ ทำให้นักกีฬาที่มีความรับผิดชอบมีวินัยและมีความฝันเป็นของตัวเอง

5. Compete to Win การแข่งขันเพื่อชัยชนะนั้นมีหลายระดับทั้งชัยชนะในประเทศหรือชัยชนะในระดับนานาชาติ การวางแผนเป้าหมายของนักกีฬาในวัยนี้จะต้องคิดแบบมืออาชีพเท่านั้น ไม่ใช่ตัดสินใจทำอะไรแบบมือสมัครเล่น โค้ชกับนักกีฬาต้องมีการพูดคุยและตกลงกันว่านักกีฬาต้องการจะประสบความสำเร็จในระดับไหนต้องการฝึกทำว้ายประเภทใดระยะไหนต้องการกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน นักกีฬาวัยนี้จะต้องนำทักษะที่เคยฝึกฝนทุกอย่างมาใช้ให้เกิดผลมากที่สุดเพื่อความสมบูรณ์แบบในการแข่งขัน การฝึกซ้อมจะเข้มข้นขึ้นจากเดิมมากจิตใจต้องมีความมุ่งมั่นและจดจ่อในเป้าหมายที่ตั้งไว้ การใช้ชีวิตประจำวันของนักกีฬาจะอยู่กับการฝึกซ้อมเป็นส่วนมากไม่ต่างกับการไปทำงานของพนักงานบริษัทมีตารางเวลาในการฝึกซ้อมและทำกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอนมา ออกไปวิ่งจ็อกกิ้ง แล้วฝึกซ้อมรอบเช้าต่อ หลังซ้อมเช้าต้องไปเข้าห้องฟิตเนสเพื่อพัฒนาความแข็งแรง การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใช้เวลาเตรียมการหลายปี ก่อนที่จะมาในขั้นใช้น้ำหนักจากลูกเหล็กได้นั้น ต้องมีการปูพื้นฐานมาตั้งแต่ช่วง Train to Train เพื่อให้ข้อต่อส่วนต่าง ๆ ภายในแข็งแรงได้โดยการฝึกใช้น้ำหนักตัวเอง การออกแบบโปรแกรมฝึกเวทเทรนนิ่งนั้นโค้ชอาจพิจารณาได้จากทำว้ายและระยะทางที่นักกีฬาต้องการพัฒนาจริง ๆ โดยปกติ ยิ่งระยะสั้นการเพิ่มความแข็งแรงก็ยิ่งต้องมากขึ้น นักกีฬาที่ว้ายระยะยาวการเสริมสร้างความแข็งแรงก็จะมีการลดสัดส่วนลงไป ในรั้วมหาวิทยาลัยนั้นมีนักกีฬาจำนวนมากที่มาซ้อมเสร็จไปเรียนต่อหรือทำอะไรอย่างอื่นแล้วสลับมาซ้อมใหม่ในช่วงเย็นลักษณะเช่นนี้ถือว่ามีชีวิตชีวาของนักกีฬาอาชีพซึ่งนักกีฬาในประเทศเราจะเป็นในลักษณะเช่นนี้ ถึงแม้ว่านักกีฬาส่วนมากในต่างประเทศจะมีการแสดงศักยภาพออกมามากในช่วงวัยนี้อาจมาจากความพร้อมของรูปร่างกล้ามเนื้อ แต่ก็ยังไม่นักกีฬาส่วนน้อยที่สามารถเป็นแชมป์โลกได้ในวัยต่ำกว่าเกณฑ์อายุ และก็ยังมียุคนักกีฬาบางคนอยู่ในวัยอายุเกิน 30 ปี แล้วยังสามารถรักษาสภาพและเป็นแชมป์โลกได้อยู่ก็มีแต่ก็เป็นส่วนน้อย ความเปรียบพร้อมของนักกีฬาโค้ชจะต้องเป็นคนพิจารณาตัดสินใจด้วยตัวเองเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับนักกีฬาในอนาคต

5. นาย ณัฐพล ชวนะวานิชวุฒิ

ตำแหน่งและประสบการณ์

- ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำทีม โรงเรียนสาธิตเกษตร และทีมจุฬารภภรณ์วิทยาลัย
- กรรมการฝ่ายว่ายน้ำ Open water swimming สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย
- ผู้เขียนบทความประจำ นิตยสาร AQ โดยสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย
- อดีตนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทยเจ้าของสถิติประเทศไทย ฝึลือ 100 เมตร ชาย

1. Fundamental ปกติแรกเริ่มต้องเข้าใจก่อนว่าเด็กยังต้องการเวลาพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งด้านร่างกายเราจะเน้นไปในเรื่องของทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทักษะของท่าว่ายน้ำโดยการฝึกแบบไม่เจาะจงท่าว่ายน้ำ (general) เพื่อปูพื้นฐานให้ครบทุกท่า เพราะถ้าเริ่มแรกท่าว่ายน้ำไม่ถูกต้องก็ไม่สามารถว่ายน้ำได้ประสิทธิภาพที่ดีนัก แล้วยิ่งถ้าโค้ชเน้นโปรแกรมการฝึกซ้อมหนักตั้งแต่เด็กจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของร่างกาย หัวใจ และ สติปัญญาของเด็ก โดยปกติการพัฒนาเด็กก็ทำตามทฤษฎีจะมีการแบ่งขั้นตามการเจริญเติบโตของร่างกาย (Growth Spurts) ว่าเด็กในวัยไหนควรพัฒนาเรื่องอะไรบ้างอยู่แล้ว ซึ่งเรื่องการพัฒนาเด็กนั้นอยู่ที่การดูแลของผู้ปกครองด้วยโค้ชจำเป็นต้องพูดคุยให้ความรู้แก่ผู้ปกครองว่าแผนพัฒนาของนักกีฬาเป็นเช่นไร เริ่มตรงไหนและไปจบเมื่อไหร่ ถ้าผู้ปกครองขาดความเข้าใจตรงจุดนี้เด็กจะเป็นฝ่ายถูกบังคับจากความต้องการของผู้ปกครองฝั่งเดียว ถ้าเราสังเกตชื่อระยะเวลาการฝึกนี้ดี ๆ จะเห็นว่าคำเรียก ฟันดาเมนต์ทอล (Fundamental) นั้นเขาจะเน้นตัว FUN มากเป็นพิเศษเพราะถ้าวัยนี้ถ้าเด็กไม่รู้สึกรสนุกกับว่ายน้ำเด็กก็ไม่อยากจะมาฝึกซ้อมเช่นกัน

2. Learn to Train พอมาในวัยนี้เราจะต้องเน้นให้ความรู้พื้นฐานต่าง ๆ กับเด็กเป็นหลัก เด็กจะต้องเริ่มเรียนรู้ว่าต้องฝึกซ้อมอย่างไร ต้องเรียนรู้คำสั่งโปรแกรมฝึกซ้อมเริ่มมีอะไรบ้าง เช่น การเตะขา การใช้พูล์โบยด์ การกระโดด การกลับตัว กติกาและท่าว่ายน้ำที่ถูกต้อง ซึ่งเด็กต้องเรียนรู้เรื่องพื้นฐานเหล่านี้ว่าเป็นปัจจัยที่ช่วยพัฒนาตัวเราในอนาคตได้ ด้านการแข่งขันสิ่งที่เราควรสอนเด็กเป็นอันดับแรกคือการตั้งมายด์เซต (Mild Set) เกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการแข่งขัน ซึ่งเราต้องสร้างมุมมองให้กับเด็กว่ารางวัลนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นแค่ เหรียญรางวัล หรือ เงินรางวัล แต่เพียงแค่นั้น แต่เป็นการแข่งขันกับตัวเอง การพัฒนาตัวเองในแต่ละขั้นขึ้นไปเรื่อย ๆ แข่งขันอย่างสนุกและมีความสุข เรียนรู้กติกาการแข่งขัน ความพฤติกรรมการปฏิบัติตัวต่าง ๆ ในการแข่งขัน โค้ชและผู้ปกครองไม่ควรกดดันเด็กและนำเด็กไปแข่งขันบ่อย ๆ เด็กในวัยนี้เริ่มมีพัฒนาการทางร่างกายและความคิดที่มากขึ้นตามอายุโดยเฉพาะผู้หญิงที่มีการเติบโตทางด้านร่างกายและ

ความคิดเร็วกว่าเด็กผู้ชาย ทำให้บางครั้งเวลาเราสอนอะไรไปแล้วผู้หญิงจะมีความตั้งใจหรือเข้าใจได้เร็วกว่าเด็กผู้ชาย ในต่างประเทศจะมีการนำเด็กผู้หญิงในวัยเดียวกันกับผู้ชายขึ้นลำดับชั้นในการซ้อมก่อนเสมอ ๆ ส่วนผู้ชายก็จะขึ้นลำดับชั้นตามมาทีหลังซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอธิบายไว้ในทางวิทยาศาสตร์อยู่แล้ว อีกทั้งเด็กวัยนี้ยังต้องการให้ทานอาหารและพักผ่อนที่เหมาะสมเพื่อการเจริญเติบโตด้วย

3. Train to Train ช่วงที่เข้าสู่วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจมากที่สุด ซึ่งวัยนี้เวลาโค้ชจะสั่งอะไรนักกีฬาอาจจะไม่ทำตามที่เราต้องการเสมอเพราะเด็กเริ่มมีความคิดเป็นของตัวเองมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนฝูง เด็กจะมีรายละเอียดย่อย ๆ มากขึ้น ซึ่งโค้ชจะต้องมีการปรับเปลี่ยนเทคนิคในการสอนเด็กแตกต่างออกไปจากเดิมเนื่องจากการฝึกซ้อมในช่วงนี้ย่อมมีการเพิ่มปริมาณและความเข้มข้นสูงขึ้น นักกีฬาวัยนี้จะต้องเริ่มมีการเรียนรู้วิธีการฝึกซ้อมอย่างไรให้มีความปลอดภัยต่อสภาพร่างกาย เด็กที่ถูกปูพื้นฐานมาอย่างถูกต้องจะมีความรู้ความเข้าใจในตัวโปรแกรมฝึกและสามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดี การแข่งขันของเด็กในช่วงนี้จะมีการคัดตัวเยาวชนทีมชาติ (SEA Age Group) เข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งแน่นอนว่าต้องมีการฝึกซ้อมที่เข้มข้นขึ้นเพื่อเตรียมไว้สำหรับการคัดตัว ซึ่งช่วงนี้เราต้องระมัดระวังเป็นพิเศษโดยปกติสมัยก่อนมีการคัดตัวเยาวชนทีมชาติตั้งแต่กลุ่ม 4 (11 ปี) ในช่วงอายุนี้อาจจะเร็วเกินไปที่จะนำนักกีฬามาแข่งขันอย่างจริงจัง ซึ่งภายหลังได้มีการปรับเปลี่ยนให้มีการย้ายอายุเด็กไปในกลุ่ม 3 (12 - 13 ปี) เพราะจำเป็นต้องให้นักกีฬามีร่างกายที่พร้อมเต็มที่เสียก่อนซึ่งจะทำให้เด็กมีผลลัพธ์ที่ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน “เหมือนเราปลูกต้นไม้ซักต้นเมื่อต้องการผลแต่มันยังไม่สุกดีแล้วเราเด็ดมันลงมาก่อน”

4. Train to Compete ปกติเราจะเรียกวัยนี้ว่าวัยคะนองซึ่งนักกีฬาวัยนี้จะมีอารมณ์รุนแรงมากขึ้น ประสิทธิภาพทางร่างกายเขาจะมีความแข็งแรงขึ้นมากซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักกีฬาพร้อมจะก้าวไปสู่ทีมชาติรุ่นใหญ่ การฝึกซ้อมทุกด้านที่ปูมาจะมีความเข้มข้นและเวลาฝึกซ้อมที่ยาวนานขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้าน เทคนิคเฉพาะตัว ความทนทาน ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความเร็ว จะมีโปรแกรมการฝึกที่ละเอียดและจริงจัง เพื่อเพิ่มศักยภาพร่างกายของนักกีฬาที่จำเป็นต่อการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้นักกีฬาวัยนี้อาจต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมเพิ่มขึ้น แต่ประเทศไทยกลับมีการเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันเยอะซึ่งว่ากันจริง ๆ การเรียนมันเริ่มมีผลกระทบกับนักกีฬามาตั้งแต่มัธยมต้นแล้ว ซึ่งปัญหาหลักจะอยู่ที่การจัดการเรื่องเวลาระหว่างการเรียนกับกีฬา ซึ่งบางครั้งการจัดโปรแกรมการเรียนกับกีฬาขาดความสมดุลกันจะส่งผลกระทบต่อหน้าที่ทั้งสองอย่าง ในวัยนี้นักกีฬาจะมีความชัดเจนในท้าวายที่ตัวนักกีฬานั้นมากที่สุดซึ่งปกติโค้ชจะเริ่มสังเกตการเปลี่ยนแปลงของเด็กตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น (Growth Spurts) เพื่อวางแผน

ทิศทางของนักกีฬาในอนาคต แต่ก็มีโค้ชหรือผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยที่ไปบอกย้ำเด็กว่าถนัดทำ ว่ายบางท่าตั้งแต่เด็ก ๆ (Pre Growth Spurts) ซึ่งการกระทำเช่นนี้เป็นการตัดอนาคตความเป็นไปได้ของนักกีฬาที่จะพัฒนาท่าว่ายอื่น ๆ ได้อีก “ถ้าเราลงทุนกับธุรกิจแค่ตัวเดียวแล้วในอนาคตธุรกิจ นั้นล้มขึ้นมาเราก็จะไม่เหลืออะไรเลย” บางครั้งการกระทำเช่นนี้อาจเพราะต้องการคาดหวังผลงาน ของตัวเด็กในระยะเวลาอันรวดเร็วหรือเพื่อสร้างคุณค่าให้กับตัวนักกีฬาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งการกระทำ เช่นนี้ไม่ใช่วิธีการที่ถูกต่อนักเนื่องจากร่างกายนักกีฬาในวัยเด็กยังมีความเป็นไปได้ที่จะพัฒนาไป ได้หลายทิศทาง

5. Compete to Win สำหรับวัยนี้ถือว่าเป็นด้านที่ใหญ่มากเนื่องจากมีนักกีฬาหลายคน เลิกหากันไปในช่วงนี้มาก เนื่องจากในประเทศไทยนิยมจับเด็กแข่งขันมาตั้งแต่เด็ก ๆ ทำให้นักกีฬา หลายคนเริ่มเลิกหากันไปเยอะในช่วงมัธยมปลายพอมมาถึงช่วงมหาวิทยาลัยนักกีฬาก็ยิ่งลดลงน้อย เข้าไปอีก นักกีฬาที่ยังอยู่ในช่วงนี้หลายคนเพิ่งมาเริ่มจริงจังช่วงมัธยมซึ่งผ่านการดูแลจากผู้ ที่เกี่ยวข้องมาอย่างดีทำให้ยังสามารถเป็นนักกีฬาวัยน้ำในช่วงมหาวิทยาลัยได้อยู่ การฝึกซ้อมใน วัยนี้ก็จะมีความเข้มข้นขึ้นจากแต่ก่อน มีความเฉพาะทาง (Specific) ในการฝึกซ้อมมาก จากที่ เคยได้กล่าวไว้ก่อนหน้าช่วงเด็กกำลังเจริญเติบโตที่เรามองเห็นการเปลี่ยนแปลงของเขามากขึ้นจน สามารถมองเห็นจุดเด่นของเด็กได้ แล้วโค้ชก็นำมาพัฒนาในสิ่งนั้นต่อมาเรื่อย ๆ โดยไม่ลืมทักษะ พื้นฐานที่เคยฝึกมาก่อนหน้านี้ “นักกีฬาบางคนสนใจแต่พัฒนาความแข็งแรงจนลืมความยืดหยุ่น ของร่างกายพอลงแข่งก็บาดเจ็บ” แนวทางการฝึกซ้อมวัยนี้จะมีเรื่องที่เคยฝึกมาแต่ช่วงก่อน เช่น ด้านกายภาพ ระบบพลังงาน ความแข็งแรง ทักษะเทคนิคต่าง ๆ ยิ่งนักกีฬาเก่งขึ้นความชำนาญ ก็ยิ่งต้องเพิ่มขึ้น แต่ถ้าเรามาดูในงานวิจัยช่วงหลัง ๆ จะมีการฝึกซ้อมด้วยสมอง หรือ จิตใจ การ กำหนดความคิดต่าง ๆ ในระหว่างการฝึก จะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการฝึกด้วยกำลังเพียงอย่างเดียว มากพอสมควร แปลว่านักกีฬาจำเป็นต้องใช้สมองด้วยมิใช่ใช้แค่กำลังเพียงอย่างเดียว ใน ต่างประเทศจะให้ความสำคัญกับการฝึกฝนด้านจิตใจกับนักกีฬามากซึ่งในไทยเองบางประเภท กีฬาเริ่มให้ความสำคัญต่อเรื่องพวกนี้มากขึ้น แต่บางประเภทกีฬาก็ยังคงละเลยในส่วนนี้ ส่วน เรื่องการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักกีฬานั้นมีหลากหลายมากถ้าเราวางกรอบให้นักกีฬา สามารถดูแลตัวเองในฐานะนักเรียนและนักกีฬาได้มันจะดีกว่าการบังคับเขาซึ่งโค้ชจำเป็นต้องเข้าไปคลุกคลีทำความเข้าใจกับเด็ก การที่เราจะขับเคลื่อนนักกีฬาในวัยนี้ได้ต้องสร้างแรงจูงใจซึ่งมีทั้ง ภายนอกและภายใน แต่เราจะพยายามสร้างแรงจูงใจจากภายในให้เขาเพราะมันมีพลังที่ยิ่งใหญ่ กว่าและสร้างแรงผลักดันเขาได้นานกว่าแรงจูงใจภายนอกซึ่งเป็นในเรื่องของรางวัลหรือ ผลตอบแทนที่ได้รับ แรงจูงใจภายในนั้นทำให้นักกีฬาเกิดความรักในกีฬา เห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ มี

ความมุ่งมั่น สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก เป็นไปตามหลักธรรมะอย่าง อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมสู่ความสำเร็จของนักกีฬา ในประเทศไทยยังมุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาด้านการฝึกซ้อมเพียงอย่างเดียวแต่ไม่มีการสร้างทัศนคติที่ดีต่อกีฬาให้กับเด็ก ถ้าโค้ชและผู้ปกครองยังไม่สามารถสร้างทัศนคติตรงส่วนนี้ให้ตรงกับเด็กได้ย่อมเป็นการยากที่จะพัฒนานักกีฬาไปสู่ความสำเร็จในอนาคต

6. นาย กิตติศักดิ์ รุ่งเจริญ

ตำแหน่งและประสบการณ์

- หัวหน้าผู้ฝึกสอนว่ายน้ำทีมไททันสวีทิม (Titan swim team)
- ผู้ฝึกสอนชำนาญการระดับ 3 ภายใต้มาตรฐานสมาคมว่ายน้ำอเมริกา (ASCA)
- ผู้ฝึกสอนชำนาญการระดับ 3 ภายใต้มาตรฐานสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย
- ผู้ฝึกสอนชุดทีมชาติไทยระดับเยาวชนและทีมชาติไทยชุดใหญ่

1. Fundamental เริ่มแรกที่เด็กเข้ามาใช้ชีวิตเป็นนักกีฬานั้นเราควรปลูกฝังทัศนคติที่ดีกับการว่ายน้ำ ทำอย่างไรที่จะทำให้เด็กสนุกไปกับการว่ายน้ำ ถ้าเด็กมีความสุขและอยากทำการพัฒนาเด็กในส่วนอื่น ๆ จะสามารถทำได้ง่ายขึ้นและสามารถผลักดันเขาไปสู่เป้าหมายในระยะสั้นจนไปถึงระยะยาว ส่วนขั้นตอนของการฝึกนักกีฬาช่วงแรกคือดูความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กโดยเริ่มจากง่ายไปยากตามความเหมาะสม ในการฝึกควรมีการจัดเกมส์และกิจกรรมต่าง ๆ สอดแทรกเข้าไปในระหว่างการซ้อมเพื่อให้เด็กไม่รู้สึกถึงความกดดันการฝึกซ้อมและเกิดการต่อต้าน การฝึกเด็กในวัยนี้จะเน้นไปในทักษะท่าว่ายน้ำมากกว่าการเน้นเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังไม่พร้อมสำหรับการฝึกซ้อมเต็มรูปแบบ การเสริมสมรรถภาพทางกายของเด็กในวัยนี้นิยมใช้กีฬาประเภทอื่นเข้ามาช่วยเสริมสร้างด้านอื่น ๆ เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของร่างกาย ไม่จำเป็นต้องบังคับให้เด็กฝึกซ้อมว่ายน้ำเพียงอย่างเดียวเพื่อหวังเพิ่มสมรรถภาพด้านเดียว ยิ่งวัยนี้ถ้าเราไปสร้างความกดดัน (pressure) ในการแข่งขันเด็กจะยิ่งขาดความมั่นใจเกิดความกลัวในการแข่งขัน เราควรกล่าวชมเชย สร้างแรงจูงใจภายนอก หรือ เสริมแรงทางบวกให้เด็กมากกว่าการตำหนิเพื่อให้เด็กรักการออกกำลังกายรวมถึงการแข่งขัน เด็กวัยนี้ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเขามากเนื่องจากผู้ปกครองจะเป็นคนเลือกกิจกรรมต่าง ๆ ให้เด็กทำ รวมไปถึงการวางตารางประจำวันการนอนหลับพักผ่อน อาหารการกิน ซึ่งบางครั้งการถูกผู้ปกครองนำไปทำกิจกรรมอื่น ๆ มากเกินไปจนเกิดผลกระทบต่อการเล่นกีฬา โดยเฉพาะเรื่องการ

เรียนที่มากเกินไปปริมาณพอดีซึ่งผิดหลักในการพัฒนาตัวเด็กซึ่งจำเป็นต้องเสริมสร้างทั้งร่างกาย และ สุขภาพ ซึ่งเป็นฐานในการพัฒนาตัวเด็กในอนาคต

2. Learn to Train ในส่วนของการฝึกซ้อมในระยะนี้ถ้าเรามีรากฐานที่ดีมาจากเดิมเด็กวัยนี้จะมีทักษะท่าว่ายน้ำที่ถูกต้องในระดับหนึ่งแล้ว สิ่งที่เราควรเพิ่มเติมให้กับเด็กคือการกำหนดเป้าหมายในระยะสั้น ต้องรู้จักหน้าที่ มีความรับผิดชอบต่อการเรียนและกีฬา ส่วนโปรแกรมการฝึกซ้อมในช่วงนี้ยังไม่จำเป็นต้องไปเน้นการพัฒนาเฉพาะส่วน (specific) แต่เริ่มมีการพัฒนาร่างกายที่จำเป็นต่อการว่ายน้ำในเบื้องต้น เช่น ความยืดหยุ่น โดยการสอนท่ายืดเหยียดร่างกายที่จำเป็นต่อท่าว่ายน้ำต่าง ๆ ส่วนด้านความแข็งแรงอาจมีการเสริมสร้างแกนกลางลำตัว (core body) ที่เป็นส่วนสำคัญต่อท่าว่ายน้ำทุกท่า ในเรื่องของการแข่งขันเด็กวัยนี้ยังไม่จำเป็นต้องไปยึดติดกับผลแพ้ชนะในการแข่งขันมากนัก “ในมุมมองของโค้ชเราไม่ได้คาดหวังว่าเด็กจะว่ายน้ำได้สมบูรณ์แบบที่สุดแต่เรามองว่าเขาว่ายน้ำแล้วเกิดข้อบกพร่องน้อยที่สุด” เราควรสร้างความท้าทายให้กับกิจกรรมที่เขาทำมากกว่ามุ่งเรื่องผลแพ้ชนะ โดยหลักแล้วเราพยายามให้นักกีฬาแข่งขันเพื่อหาข้อผิดพลาดของตัวเองและนำกลับไปแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม การใช้ชีวิตของเด็กในช่วงประถมปลายยังคงมีผู้ปกครองคอยควบคุมดูแลด้านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงนี้อยู่ เด็กบางกลุ่มจะมีอุปสรรคที่ต้องเข้าไปเรียนต่อชั้นมัธยมที่โรงเรียนอื่น ๆ ทำให้ผู้ปกครองต้องมุ่งให้เด็กไปเรียนพิเศษมากจนละเลยการเล่นกีฬา ทำให้ผู้ปกครองลืมคิดถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬาที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาร่างกาย และ สมอง ซึ่งมีผลต่อการเรียนด้วยเช่นกัน ฉะนั้นโค้ชมีความจำเป็นต้องมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้ปกครองโดยอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของกีฬาว่าเป็นอย่างไร และ กีฬาไม่ได้ส่งผลต่อการเรียนของเด็กถ้ามีการจัดสรรเวลาที่ถูกต้องเหมาะสม ช่วงไหนควรเน้นการเรียนช่วงไหนควรเน้นเรื่องกีฬาถ้ามีการสื่อสารกับผู้ปกครองอย่างถูกวิธีย่อมสามารถที่จะดำเนินชีวิตด้านกีฬาและการเรียนไปพร้อมกันได้

3. Train to Train พอมาถึงช่วงนี้นักว่ายน้ำในประเทศไทยส่วนมากจะเริ่มมีจำนวนที่ลดลง นักกีฬาที่มีที่ท่าไม่ประสบความสำเร็จในด้านกีฬาผู้ปกครองจะเริ่มเบนให้เด็กไปทางด้านการเรียนเพียงอย่างเดียวเพื่อเป้าหมายในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในอนาคต ฉะนั้นก็จะมีนักกีฬาว่ายน้ำเหลืออยู่ 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ว่ายน้ำด้วยใจรักกีฬา กลุ่มที่ว่ายน้ำเพื่อค้นหาตัวเอง และ กลุ่มที่คาดหวังจะเอาผลงานทางกีฬาไปเข้ามหาวิทยาลัย โดยเฉพาะเด็กกลุ่มหลังนี้จะมีความคาดหวังต่อผลแพ้ชนะในการแข่งขันมากเพราะต้องการผลงานเพื่อเข้าโควตาในมหาวิทยาลัยทำให้นักกีฬากลุ่มนี้ถูกกดดันมากที่สุด ทำให้เด็กกลุ่มนี้เสี่ยงต่อการเลิกว่ายน้ำในเวลาต่อมาถ้าหากมีแนวโน้มในการว่ายน้ำไม่ประสบผลสำเร็จ ส่วนในด้านการฝึกนักกีฬาวัยรุ่นนั้นสิ่งที่ต้องเพิ่มเติม

ขึ้นมาคือเรื่องจิตวิทยาการกีฬา (sport psychology) จำเป็นต้องนำมาใช้อย่างยิ่ง เนื่องจากวัยรุ่นเริ่มมีอาการที่แปรปรวนได้ซึ่งไม่สามารถจะดูหรือว่ากล่าวได้แบบสมัยเด็ก ๆ ได้อีกต่อไป ด้านการฝึกซ้อมมีสามส่วนหลักที่ต้องพัฒนาคือ ทักษะ เทคนิค และ สมรรถภาพ โดยในส่วนของทักษะนอกจากทักษะพื้นฐานแล้วยังต้องเพิ่มในส่วนของทักษะเฉพาะแต่ละท่าด้วย เพื่อเริ่มกำหนดทิศทางท่าว่ายน้ำเฉพาะตัวในขนาดตของนักกีฬาว่าจะจะเป็นเช่นไร เทคนิคก็ต้องเพิ่มความชำนาญให้มากขึ้น ด้านสมรรถภาพร่างกายส่วนกล้ามเนื้อแกนกลาง ความยืดหยุ่นร่างกาย จำเป็นต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ด้านการซ้อมระบบพลังงานพื้นฐานที่ต้องพัฒนาเป็นอันดับแรกคือ คาร์ดิโอ (cardiovascular system) ที่ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด หรือที่เราจะทราบกันในชื่อการฝึกแบบแอโรบิค (aerobic) เพื่อเพิ่มความอดทนของร่างกาย เราจะไม่เน้นแต่การฝึกซ้อมแบบแลคเตท (lactate threshold) มากจนเกินไปควรเริ่มจากเบาไปหาหนักและมีเวลาพักระหว่างวันให้เหมาะสมก่อนที่จะกลับมาเริ่มเซตแลคเตทใหม่ หรืออาจจะมีเซตเน้นความเร็วในระยะสั้น ๆ (short sprint) เพื่อเสริมสร้างพลังและความเร็วโดยไม่ก่อให้เกิดกรดแลคติกในกล้ามเนื้อก็สามารถทำได้

4. Train to Compete นักกีฬาในวัยนี้มีบางส่วนที่เลิกไปแล้วทำให้เหลือนักกีฬาในวัยนี้ไม่มากนัก ซึ่งนักกีฬาที่ยังเหลืออยู่ในช่วงนี้ก็จะมีคนที่มีความรักกับคนที่คาดหวังที่จะนำผลงานไปเข้าในมหาวิทยาลัยซึ่งกลุ่มนี้ยังตัดสินใจอยู่ต่อเพราะสามารถทำผลงานได้ดีในระดับหนึ่งแต่ก็มีความกดดันต่อผลการแข่งขันมาก ซึ่งในช่วงนี้ก็จะเป็นการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันโดยเฉพาะการพัฒนาด้าน ทักษะ เทคนิค และ สมรรถภาพร่างกายจะต้องถูกพัฒนาอย่างเต็มที่ การพัฒนาความแข็งแรงบนบก (Dryland) เช่น บอดี้เวท (body weight) การใช้เมดดิซีนบอล (medicine ball) และ การฝึกซ้อมในน้ำ (pool training) จะมีระยะเวลาการฝึกที่นานและเข้มข้นกว่าเดิมเนื่องจากวัยรุ่นนี้นักกีฬามีท่าว่ายน้ำแบบเฉพาะเจาะจงด้านทักษะเฉพาะตัวที่จำเป็นต่อการแข่งขันของนักกีฬาที่ขาดไม่ได้เลยในวัยนี้คือ การเพลซไทม์ (pace time) และ สโตรกพารามิเตอร์ (stroke parameter) ซึ่งประกอบไปด้วย จำนวนแขน (stroke count) รอบแขน (stroke rate) ระยะเวลาการดึงแขน (stroke range) เพื่อสร้างความแม่นยำในการว่ายน้ำเพื่อสร้างความเข้าใจกับท่าว่ายน้ำของตัวเอง การแข่งขันของนักกีฬาในวัยนี้จะมีความเครียดสูงโค้ชควรมีการแนะนำหรือสร้างแนวคิดบางอย่างเพื่อให้นักกีฬากดดันตัวเองน้อยลงและยอมรับความผิดหวังได้มากขึ้น “อันดับที่ 1 มีทีเดียวเรามีความเป็นไปได้ที่จะแพ้มากกว่าชนะอยู่แล้ว” ซึ่งบางครั้งเราอาจมีการปรับตามความเหมาะสมของเด็กแต่ละคนด้วยเนื่องจากเด็กบางคนก็ยังไม่มีความจำเป็นต้องไปเรียนพิเศษซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อการเล่นและการพักผ่อนตามมา โค้ชจำเป็นต้องมีการให้ความรู้กับนักกีฬา

อาจมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักกีฬาและผู้ปกครองทำให้สามารถเห็นปัญหาของทั้งฝั่งนักกีฬาและโค้ชก็เป็นได้ ถ้าผู้ปกครองกับโค้ชร่วมมือกันก็จะสามารถทำให้นักกีฬาคลายความกดดันต่อภาระหน้าที่ตัวเองได้มากขึ้น

5. Compete to Win เมื่อนักกีฬาเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยแล้วสิ่งหนึ่งนอกจากการเรียนแล้วที่นักกีฬาส่วนมากจะหนีไม่พ้นเลยก็คือการคบหากันกับเพศตรงข้าม ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติแต่ก็มีผลกระทบต่อการบริหารจัดการเวลาของนักกีฬา อีกทั้งเรื่องการคบหาเพื่อนการต้องเผชิญกับอบายมุข เหล้า บุหรี่ การทำกิจกรรมอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย ย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตนักกีฬาอย่างแน่นอน ควรแนะนำให้นักกีฬารู้จักการจัดตารางกิจกรรมในแต่ละวันของตนเอง จะซ้อมกี่ครั้ง เมื่อไหร่ วันไหนบ้าง ต้องไปเรียนหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เมื่อไหร่ นักกีฬาควรเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตัวเอง ซึ่งเดิมทีเด็กในวัยนี้ก็ไม่ชอบถูกบังคับอยู่แล้วการที่เขาจะทำอะไรตัวเองย่อมทราบดีที่สุดในการฝึกซ้อมวัยนี้แน่นอนว่าเราฝึกซ้อมย่อมต้องการชัยชนะเป็นลำดับแรก ๆ อยู่แล้ว ต้องมีการเพิ่มเติมเกี่ยวกับเวทเทรนนิ่ง (weight training) การทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน มีการดูแลเรื่องโภชนาการมากเป็นพิเศษ การฝึกซ้อมต้องมีการวางแผนระหว่างนักกีฬากับโค้ชการพูดคุยกับนักกีฬาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการวางแผนการแข่งขันร่วมกันว่าจะไปแข่งที่ไหน ปีนี้แข่งกี่ครั้ง ต้องประสบผลสำเร็จในระดับไหน การวางแผนการฝึกซ้อมรายปีไปแยกย่อยจนถึงการฝึกประจำวันจะต้องกำหนดชัดเจนและนักกีฬาต้องปฏิบัติให้ได้ เทคนิคเฉพาะตัวอย่างการวัดสโตรคพารามิเตอร์ (stroke parameter) นักกีฬาต้องฝึกจนมีความละเอียดมากขึ้นซึ่งโค้ชจำเป็นต้องมีการเก็บข้อมูลในระหว่างการแข่งขันเพื่อนำมาวิเคราะห์และช่วยปรับปรุงให้กับนักกีฬาส่วนในเรื่องของระบบการฝึกซ้อมการกำหนดประเภทการฝึกแบบแอโรบิก (aerobic) เน้นคุณภาพ (quality) ฝึกแบบเฉพาะทาง (specific) และการลดโปรแกรมการฝึก (taper) ต้องมีการปรับสัดส่วนให้เหมาะสมกับนักกีฬาและแผนการแข่งขัน ในวัยที่นักกีฬาผ่านการแข่งขันมาอย่างยาวนานอาจพบกับการแพ้และชนะอยู่บ่อยครั้งน้ำใจนักกีฬาจึงเป็นสิ่งที่คาดไม่ได้ในช่วงที่มีความเครียดในการแข่งขันอยู่เสมอ ถึงแม้ผลการแข่งขันอาจจะไม่ประสบความสำเร็จดังที่คาดหวังแต่นักกีฬาจะได้มีมิตรภาพที่ดีจากคู่แข่งจนก่อเกิดเพื่อนใหม่อีกคนหนึ่งเข้ามาในชีวิตของเขาก็เป็นได้ สิ่งที่ยังยึดให้นักกีฬาวัยนี้ยังพยายามว่ายน้ำต่อไปนั้นส่วนมากจะเป็นแรงจูงใจจากภายใน เช่นความภาคภูมิใจ การสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติและวงศ์ตระกูล ส่วนแรงจูงใจภายนอกอาจจะเป็นเรื่องของเงินรางวัลที่อาจมีผลต่อการโน้มน้าวให้นักกีฬาต้องพยายามแข่งขันให้ได้ชัยชนะมา

7. นาย สุภานันท์ ไหลวารินทร์

ตำแหน่งและประสบการณ์

- หัวหน้าผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่มิวสิคฮาร์โมนี
- ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำประจำหน่วยงานกรมพลศึกษาและการกีฬาแห่งประเทศไทย
- ผู้ฝึกสอนชุดทีมชาติไทยระดับเยาวชนและทีมชาติไทยชุดใหญ่

1. Fundamental เริ่มแรกผู้สอนต้องมียุทธศาสตร์ความรู้ในการสอนที่ดีก่อนเป็นอันดับแรกและต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของผู้ปกครองที่พาลูกมาว่ายน้ำในช่วงแรก ซึ่งส่วนมากยังแค่ต้องการให้ลูกได้ว่ายน้ำออกกำลังกายก็เท่านั้นโค้ชต้องมีแนวทางการสอนให้เด็กรู้สึกมีความสุขและมีความรักในกิจกรรมประเภทนี้ก่อน พร้อมทั้งสอดแทรกเทคนิคการว่ายน้ำที่ถูกต้องลงไป ในระหว่างการฝึกถ้าเราต้องการปูพื้นฐานไปจนถึงระดับทีมชาติ ในการแข่งขันเราอย่าไปโฟกัสเรื่องเหรียญรางวัลแต่ให้มุ่งไปที่การทำเทคนิคที่ฝึกมาได้ถูกต้องแทน พยายามตั้งใจให้เด็กอย่าไปโฟกัสกับผลแพ้ชนะมากเกินไปพยายามให้เขาสนใจวัตถุประสงค์ที่โค้ชตั้งไว้แทน เช่น การทำเทคนิคต่าง ๆ ถูกต้องไหม สถิติของตัวเองดีขึ้นหรือไม่เป็นไปตามที่เคยตกลงกันไว้รีเปลาโดยเราพยายามเปลี่ยนใจให้เขาพัฒนาตัวเอง ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมโดยทั่วไปจะส่งผลการดำเนินชีวิตของเด็กเสมอ ตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดก็คือการเล่นเกมส์ซึ่งในสมัยก่อนไม่มีเกมส์พวกนี้ที่เข้าถึงได้ง่ายทำให้พฤติกรรมเด็กโดยทั่วไปจะใช้เวลาไปกับการเล่นต่าง ๆ ทำให้เกิดการออกกำลังกายโดยที่เขาไม่รู้ตัว อย่างที่สองคือผู้ปกครองนำเด็กไปเรียนพิเศษโดยการหยุดซ้อม การเดินทางมาฝึกซ้อมก็มีส่วนสำคัญซึ่งถ้านักกีฬาเสียไปกับเวลาเดินทางที่มากเกินไปอาจทำให้ตัวนักกีฬาไม่สามารถทำการฝึกซ้อมได้เต็มเวลา

2. Learn to Train นักกีฬาวัยนี้จะเริ่มรับรู้การใช้ชีวิตนักกีฬาได้ในระดับหนึ่งแล้วว่าเป็นอย่างไรมีการปรับตัวเข้ากับการใช้ชีวิตในการฝึกซ้อมมากขึ้น โค้ชก็ยังเป็นส่วนสำคัญในการวางแผนพัฒนาตัวนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นการวางแผนการฝึกซ้อมไม่ว่าจะเป็นการปรับความเข้มข้นในการฝึกซ้อม การสอนเทคนิคต่าง ๆ รู้จักโปรแกรมฝึกซ้อมในเบื้องต้นรู้จักการดูเวลาออก (pace clock) และสามารถฝึกซ้อมไปตามโปรแกรมได้ มิใช่ว่าต้องการเพียงเหรียญรางวัลแล้วบังคับให้เด็กซ้อมหนักแต่เพียงอย่างเดียวซึ่งเด็กก็จะไม่สามารถพัฒนาตัวเองได้ในระยะยาว แต่ถ้าโค้ชมีองค์ความรู้และพัฒนาเด็กตามความเหมาะสมของวัยเด็กจะมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ถ้าผู้ปกครองนักกีฬาเข้าใจในแผนพัฒนาของเราซึ่งปัญหาหลักของผู้ปกครองต้องการทางลัดไปสู่เหรียญรางวัลเร็ว ๆ โดยขาดการคำนึงถึงความถูกต้องของเทคนิคและท่าต่าง ๆ ว่ายน้ำทำให้เป็นอุปสรรคในการพัฒนาเด็กในอนาคต เนื่องจากเด็กแต่ละคนจะมีพื้นฐานทางด้านร่างกายไม่

เท่ากันทำให้โค้ชต้องรู้จักวิเคราะห์ความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กที่แตกต่างกันโดยสามารถคิดค้นกระบวนการสอนที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน การฝึกซ้อมในน้ำยังไม่จำเป็นต้องเน้นเรื่องระบบพลังงานมากนักยังคงมุ่งเน้นเทคนิคท่าว่ายน้ำการจัดระเบียบร่างกายเป็นสำคัญ ควรเน้นการพัฒนาความแข็งแรงของและช่วงแกนกลางลำตัวเป็นหลักซึ่งส่งผลต่อการควบคุม ศูนย์ถ่วงของร่างกายในน้ำ โค้ชอาจมีการนำข้อบกพร่องของเด็กขึ้นมาแก้ไขโดยใช้โปรแกรมฝึกบนบกเช่นการใช้กิจกรรมทางกายเช่น การซิทอัพ แบริชอัพ การโหนบาร์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายเบื้องต้น จุดมุ่งหมายของเด็กในวัยนี้ยังไม่ควรมุ่งเน้นชัยชนะ ยังคงเน้นการพัฒนาตัวเองเป็นสิ่งสำคัญถ้าเรายังมุ่งไปที่เหรียญรางวัลเด็กในวัยนี้เวลาเกิดความผิดหวังซัก ๆ จะเริ่มเสียกำลังใจมากขึ้นเรื่อย ๆ จนท้อใจและเลิกไปในที่สุด

3. Train to Train นักกีฬาว่ายน้ำจะมีเป้าหมายที่แข่งขันที่ชัดเจนมากขึ้นเนื่องจากในช่วงวัยนี้มีเมตซ์สำคัญเพิ่มขึ้นมากโค้ชจะต้องเรียกนักกีฬามาพูดคุยว่าต้องการซ้อมเพื่อไปแข่งขันในเมตซ์ไหนบ้างมีการตั้งเป้าหมายให้นักกีฬารับรู้และเข้าใจร่วมกัน ซึ่งการฝึกซ้อมจะต้องเริ่มมีการใช้กิจกรรมบนบก (Dryland) และในน้ำ (pool training) เป็นรูปธรรมมากขึ้นโดยมีการกำหนดการฝึกในน้ำและบนบกที่ครั้งต่อสัปดาห์และทำอะไรอย่างไบบ้าง นักกีฬาว่ายน้ำนี้อาจมีการแบ่งระยะทางการฝึกซ้อมออกเป็นระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาวโดยเริ่มให้มีความเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละกลุ่มมากขึ้นเพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาในอนาคต แต่โดยทั่วไปเด็กในวัยนี้ยังไม่สามารถกำหนดท่าว่ายน้ำที่ถนัดได้ชัดเจนซึ่งอาจจะมีท่าเด่นท่ารองปะปนกันไปบ้าง การฝึกซ้อมจึงมุ่งเน้นไปที่การว่ายน้ำฟรีสไตล์ในระยะยาว (aerobic) และฝึกท่าเดียวผสมเป็นหลัก เพื่อให้เด็กแต่ละคนแสดงความถนัดของแต่ละท่าออกมาเพื่อให้โค้ชสามารถพิจารณาความสามารถเฉพาะตัวได้เป็นรายบุคคล ในสนามแข่งขันลำดับแรกนักกีฬาต้องมีสมาธิก่อนเพราะจะทำสิ่งใด ๆ ได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสมาธิก่อนแข่ง เรื่องรองลงมาคือการปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้กับโค้ช เช่น ต้องการว่ายน้ำอย่างไร เปิดเร็วแค่ไหน ขากลับว่ายน้ำอย่างไร ซึ่งบางครั้งนักกีฬาหลายคนกลับเอาสมาธิไปอยู่กับคู่แข่งมากกว่าการทำตามแผนที่ตัวเองฝึกฝนมาทำให้ไม่สามารถพัฒนาได้ตรงตามแผนการได้ เด็กวัยรุ่นนั้นเพื่อนเริ่มเข้ามามีบทบาทในชีวิตพวกเขามากขึ้นการใช้ชีวิตอยู่กับการฝึกซ้อมหลังเลิกเรียนทำให้ชีวิตของเขาบางส่วนขาดหายไป โดยเฉพาะเรื่องเพื่อนซึ่งเขาอาจจะไม่มีเพื่อนในสนามแข่งหรือในสระมากขึ้นแต่อาจจะไม่ค่อยมีเพื่อนในช่วงเวลาเรียนมากนัก โค้ชอาจจำเป็นต้องมีการอธิบายข้อดีข้อเสียของชีวิตนักกีฬาว่ามีอะไรบ้างเสียไปก็อย่างและได้อะไรกลับคืนมาบ้าง เพื่อให้เด็กได้นำกลับไปคิดวิเคราะห์ความคุ้มค่าที่จะเสียสละบางสิ่งบางอย่างเพื่อมาทุ่มเวลาให้กับเวลาซ้อมต่อไป

4. Train to Compete การที่ฝึกนักกีฬาในวัยนี้ได้ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ช่วงก่อนหน้านี้แล้ว โดยวัยนี้ได้ช้กับนักกีฬาต้องวางแผนร่วมกันว่าต้องการไปถึงจุดไหนต้องอดทนมากขนาดไหนควรมีการเตรียมใจเพื่อการฝึกซ้อมที่เข้มข้นขึ้น โค้ชจะต้องจำแนกนักกีฬาแต่ประเภทออกกันเป็นเฉพาะบุคคลเพื่อกำหนดแนวทางการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับตัวนักกีฬาโดยสามารถปรับโปรแกรมฝึกทั้งบนบกและในน้ำ เช่น นักกีฬาที่แข่งขันในระยะยาวย่อมมีการฝึกซ้อมในน้ำเป็นส่วนใหญ่ นักกีฬาระยะสั้นต้องฝึกความแข็งแรงบนบกเป็นสำคัญ หรืออาจมีการฝึกเพื่อแก้ไขจุดด้อยของนักกีฬาเฉพาะบางคนก็สามารถทำได้ โค้ชต้องมีโปรแกรมการฝึกที่แยกเฉพาะแต่ระยะทางลงไปถึงแต่ละท่าว่ายของแต่ละบุคคล อีกทั้งโค้ชยังต้องมุ่งเน้นในเรื่องจิตวิทยา นักกีฬาแต่ละบุคคลเนื่องจากการแสดงออก อุปนิสัย อารมณ์ นักกีฬาแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันซึ่งก็ต้องเป็นหน้าที่โค้ชที่ต้องมองให้ลึกลงไปจนเข้าใจในตัวนักกีฬา เพื่อหาวิธีพูดคุยและปรับความเข้าใจของนักกีฬาได้ เช่น นักกีฬาที่เครียดหรือกลัวแพ้ในเวลาแข่งอาจจะมีการพูดคุยในแบบต่างๆ เพื่อให้นักกีฬาสบายใจขึ้นเป็นต้น นักกีฬาที่ตัดสินใจฝึกซ้อมมาถึงขั้นนี้แล้วนั้นย่อมต้องเต็มใจมาว่ายเป็นที่แน่นอนอยู่แล้วแต่ในการดำเนินชีวิตย่อมมีสิ่งอื่น ๆ เข้ามาในมีอิทธิพลในชีวิตเขาเช่นกัน อย่างวัยนี้ก็อาจมีเรื่องแฟนเข้ามาเกี่ยวข้องทำให้มีผลกระทบต่อการซ้อม เช่นนักกีฬาอาจจะนอนดึก หรือ แอบโดดซ้อม ตรงนี้โค้ชต้องมีจิตวิทยาในการพูดคุยกับเด็กให้เข้าใจโดยพยายามอย่าใช้สิ่งห้ามหรือขัดขวางเขา ด้านการเรียนที่มีผลกระทบกับชีวิตเด็กมานานแล้วตรงนี้บางครั้งเด็กต้องเลือกว่าถ้าเขาต้องการจริงจังกับการว่ายน้ำจริง ๆ เขาต้องเลือกสายการเรียนที่เรียนไม่หนักมาก “ถ้าจะเป็นนักกีฬาทีมชาติแล้วจะเรียนหมดด้วยคงเป็นไปได้ยาก”

5. Compete to Win นักกีฬาในวัยนี้ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มากมายจนมาจนถึงจุดนี้แทบไม่ต้องสงสัยเรื่องความมุ่งมั่นที่มีต่อชัยชนะในการว่ายน้ำ ณ จุดนี้ได้ช้กับนักกีฬาต้องตกลงกันวางแผนเป้าหมายและเดินไปพร้อมกัน โดยโค้ชก็ต้องดึงองค์ความรู้และส่วนสนับสนุนด้านต่าง ๆ มาให้นักกีฬาอย่างเต็มรูปแบบ เช่น วิทยาศาสตร์การกีฬา การโภชนาการ จิตวิทยาต่าง ๆ ต้องนำมาใช้อย่างเต็มรูปแบบเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นักกีฬาจำเป็นต้องมีการวางแผนตารางเวลาเรียนและการฝึกซ้อมให้สอดคล้องกันให้เกิดผลกระทบกันน้อยที่สุด บางครั้งนักกีฬาอาจไม่ได้มาซ้อมได้ในเวลาปกติโค้ชอาจจะต้องมีเวลาให้นักกีฬามากขึ้นในการซ้อมนอกเวลาปกติ อาจต้องมีความยืดหยุ่นด้านเวลาให้นักกีฬาในวัยนี้ด้วย ด้านกลยุทธ์การแข่งขันที่สำคัญ นักกีฬาต้องรู้จักศึกษาวิเคราะห์คู่แข่ง ทั้งสถิติ อุปนิสัย จุดอ่อนจุดแข็ง เพื่อปรับกลยุทธ์ให้การแข่งขันออกมามีประสิทธิภาพสูงสุด การผิดพลาดอาจเกิดขึ้นได้เสมอ ถ้าขณะซ้อมไม่มีปัญหาอะไร ถ้าแพ้แล้วทำสถิติได้ดีกว่าเดิมก็ยิ่งถือว่ามีการกำลังใจ แต่ถ้านักกีฬาแพ้และสถิติแย่งลงด้วยโค้ชควรมีการ

พูดคุยปรับความเข้าใจกับนักกีฬาในเบื้องต้น และได้หาค่อยหาสาเหตุที่แท้จริงในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกมา ถึงแม้ว่านักกีฬาจะทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขันมาก แต่ตัวนักกีฬาเองก็ต้องมีการใช้ชีวิตในแบบของเขาทั้งการเข้าสังคม การเที่ยวเล่น การพักผ่อน การเรียนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเขาทั้งสิ้นซึ่งโค้ชไม่ควรจะไปบีบบังคับใด ๆ และปล่อยให้เขาจัดการบริหารเวลาของเขาเองแต่ก็อยู่ในกรอบของการเป็นนักกีฬาที่ดีด้วยเช่นกัน



บรรณานุกรม

- Balyi, I., & Way, R. (2016). *Long-Term Athlete Development 2.0. Canadian Sport for Life.*
- C, K., & B, K. (2013). *Comparison of age of peak swimming speed in elite backstroke swimmers at national and international level. OA Sports Medicine.*
doi:10.5167/uzh-92144
- Canada, S. N. (2008). *Long Term Athlete Development Strategy.*
- Erikson, E. H. (1993). *The Eight Stages of Psychosocial Development in Erikson.* Newyork: W. W. Norton & Company.
- FRASER-THOMAS, J., & DEAKIN, J. C. O. E. A. J. (2008). *Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 20, 318 - 333.*
doi:10.1080/10413200802163549
- Gearity, B. T., & Murray, M. A. (2010). *Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching.* (Master's degree), The University of Southern Mississippi, United States.
- Gordon, R. (2004). *A SHORTER GUIDE TO LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT (LTAD).* In. United Kingdom: Denbighdragons.
- Grange, J., & Gordon, R. (2004). *Success is Long Term. Sport England.*
- Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). *Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study. Am J Sports Med, 43(4), 794-801.*
doi:10.1177/0363546514567298
- Lang, M., & Light, R. (2010). *Interpreting and Implementing the Long Term Athlete Development Model : English Swimming Coaches' Views on the (Swimming) LTAD in Practice.* (Master's Degree), Edge Hill University, United Kingdom.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children* Newyork: New York: International Universities.
- Tanner, J. M. (1973). *Growing Up. SCIENTIFIC AMERICAN.*

- เกียรติศักดิ์, ร. (2556). การจัดการสโมสรวายน้ำที่เป็นสมาชิกสมาคมวายน้ำแห่งประเทศไทยในเขต กรุงเทพมหานคร. (Master's degree), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- เอกศักดิ์, บ. (2561). ความเครียดของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วงในระดับเยาวชน. (Master's degree), มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร,
- พรพจน์, ไ., & ศักดิ์ชาย, พ. (2555). การบูรณาการวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันในนักกีฬาวายน้ำ. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 13.
- พิศมัย, ร. (2558). กระบวนทัศน์และกระบวนการของการวิจัยเชิงคุณภาพกับการอาชีวศึกษา. วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา, 2.
- ภัทรพร, ช., & ชัยพัฒน์, ห. (2559). การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในนักกีฬาวายน้ำ ระยะสั้นและระยะกลาง. (Master's Degree), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ลัดดา, บ., & สืบสาย, บ. (2559). ปัจจัยและแนวทางการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ : แบบจำลอง ประเทศไทย. (Master's Degree), สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ,
- สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ (Vol. 6). 4 ถนนราชดำเนินนอก แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10600.
- องอาจ, น. (2561). ปรัชญาและหลักการพื้นฐานการวิจัยเชิงคุณภาพ. Paper presented at the งานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ, ณ ศูนย์ประชุมบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์เซ็นทรัลเวิลด์ ราชประสงค์ กรุงเทพฯ.
- อรณรงค์, ก. (2546). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเพื่อปอดและหัวใจ. หนังสือชุดข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	พีระพล วิริยะประกอบ
วัน เดือน ปี เกิด	30 พฤศจิกายน 2528
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ปริญญาโท
ที่อยู่ปัจจุบัน	901 ถนนบุรี 4 แขวง บางลำภูล่าง เขต คลองสาน กรุงเทพ 10600

