

การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา Long Term Athlete Development

3

อภิวัดณ์ ปานทอง*

อริญชัย พรหมเทพ*

นพวัณษ์ แกสมาน*

วีรวัฒน์ คำแสนพันธ์*

จิรวัฒน์ สัทธรรม*

ในปีพ.ศ. 2560 เป็นปีที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 และแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560 – 2564) มาใช้เป็นแบบแผนในการพัฒนาและขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจของประเทศชาติ ซึ่งในแผนการพัฒนานั้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ กีฬาก็เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรและยังบ่งบอกถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอีกด้วย ผลงานที่ผ่านมาบ่งบอกได้ว่าการกีฬาในประเทศไทยยังคงต้องมีการวางแผนพัฒนาในระยะยาว ทั้งนี้ต้องใช้ทรัพยากร การสนับสนุนของภาครัฐและเอกชน การบริหารจัดการที่ดี การศึกษา การวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีทางการกีฬาอีกเป็นจำนวนมาก จากการศึกษากระบวนการฝึกซ้อมและการพัฒนางานวิจัยทางการกีฬาของต่างประเทศพบว่า การพัฒนานักกีฬาในระดับโลกต้องใช้ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 10 ปี แนวทางในการพัฒนานักกีฬาในระดับโลกคือการวางรากฐานและการวางแผนพัฒนานักกีฬาระยะยาวโดยใช้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา การเจริญเติบโตพัฒนาการด้านต่างๆ วุฒิภาวะร่างกายและจิตใจ อารมณ์ จนนำไปสู่การวางแผนการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับวัย ทั้งนี้ระบบพัฒนานักกีฬาที่จะกล่าวถึงเป็นหลักแนวคิดนิยมในต่างประเทศเป็นอย่างมาก ซึ่งถูกพัฒนาหลังจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ที่กรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน ในปีค.ศ. 2008 เป็นต้นมา

บทนำ

การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา เกิดขึ้นในปีค.ศ.2005 รัฐบาลประเทศแคนาดา ได้เล็งเห็นและให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน โดยกำหนดให้เป็นวาระแห่งชาติในการพัฒนาสุขภาพและการพัฒนากีฬา หน่วยงานทางการกีฬาได้พัฒนาระบบส่งเสริมกีฬาโดยใช้แนวคิดแบบ ไค-เซ็น (Kai-Zen) นำไปสู่นโยบายกีฬาเพื่อชีวิต (Sport for Life) ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสูงสุดคือประชาชนทุกคนมีความสุขในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งระบบกลไกไปสู่เป้าหมายดังกล่าวจะต้องเข้าสู่ กระบวนการวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา (Long Term Athlete Development : LTAD) โดยเป็นกรอบเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนยุทธศาสตร์การพัฒนางานองค์กรกีฬาต่างๆ การศึกษา การวิจัย การฝึกซ้อม และการแข่งขันที่เหมาะสม นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี กำหนดให้ใช้นโยบายดังกล่าวจนถึงปี ค.ศ.2022 ปัจจุบันได้มีประเทศต่างๆ ได้นำแนวคิดและระบบดังกล่าวไปพัฒนาเป็นนโยบายระดับชาติ เช่น ประเทศอังกฤษ และประเทศออสเตรเลีย เป็นต้น

* สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

หลักการและคุณค่าของพัฒนานักกีฬา

การพัฒนานักกีฬาเป็นระบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยใช้พื้นฐานความรู้ทางวิทยาศาสตร์กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา การพัฒนาทางด้านร่างกาย การพัฒนาเรียนรู้ทางกลไก จิตใจ อารมณ์ การสร้างเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยการแบ่งช่วงอายุ เพศ และความสามารถตามช่วงวัย โดยมีการกำหนดกรอบของการพัฒนา 7 ขั้นตอน ซึ่งเกิดจากการเก็บรวบรวมข้อมูลและสถิติของผู้ที่ได้เหรียญรางวัลในการแข่งขันโอลิมปิกของประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า นักกีฬาชายและหญิงจะมีอายุเฉลี่ย 20 ปี ดังนั้นแนวทางในการพัฒนาจึงเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงพัฒนานักกีฬาไปสู่การแข่งขันระดับนานาชาติประมาณอายุ 20 ปี โดยมีหลักการดังนี้

1. การพัฒนาทุกช่วงวัยล้วนเป็นไปตามลำดับขั้น เช่น การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น เป็นต้น
2. การฝึกซ้อม การแข่งขันและการคืนสภาพร่างกาย ต้องเป็นไปตามหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ระดับความสามารถหรืออายุของนักกีฬา
3. โปรแกรมการฝึกซ้อมต้องสอดคล้องกับการเจริญเติบโตของร่างกาย อายุ และเพศของนักกีฬา
4. ความสามารถทางกาย (Physical Literacy) เป็นหลักสำคัญที่นำไปสู่กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตลอดชีวิต โดยความสามารถดังกล่าวสามารถพัฒนาทักษะสู่ความเป็นเลิศ และยังส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพโดยรวมของบุคคล โดยการออกกำลังกายและพัฒนากิจกรรมทางกายให้ดีขึ้น
5. วัยเด็กเป็นวัยที่เหมาะสมในการพัฒนาความสามารถสู่การเป็นนักกีฬาได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม และปัจจัยอื่นๆ ที่เอื้อต่อการพัฒนา
6. กีฬาเพื่อชีวิต และความเป็นเลิศทางกีฬา เป็นผลจากการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่หลากหลายในวัยเด็ก
7. ระยะที่ไวต่อการเรียนรู้และการปรับตัวในการฝึกซ้อมอยู่ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว
8. ความหลากหลายของการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และเจตคติ มีผลต่อการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม การแข่งขัน และการฟื้นฟูร่างกายของนักกีฬา
9. ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองควรปฏิบัติและวางแผนให้เหมาะสมในแต่ละขั้นของการพัฒนา หากปฏิบัติได้อย่างครบถ้วนจะพบว่าอัตราความสำเร็จของนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น
10. ความรอบรู้ทางการกีฬาเกิดขึ้นได้ตลอด เป็นผลจากการวางระบบพัฒนาการกีฬาและการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีคุณภาพในระดับโรงเรียนและระดับชุมชน
11. การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา คือ การมีนักกีฬาและผู้มีส่วนร่วมเป็นจุดศูนย์กลาง, ครูและผู้ฝึกสอนเป็นผู้นำไปสู่เป้าหมาย, ภาครัฐ องค์กรกีฬาต่างๆ สังคมสนับสนุนและโรงเรียนเป็นผู้สนับสนุน โดยคำนึงถึงความต้องการของครอบครัวเป็นสำคัญ
12. การทำงานร่วมกันขององค์กรกีฬา (ทุกระดับ) และองค์กรกีฬาระหว่างประเทศย่อมส่งผลให้เกิดความสำเร็จในระบบพัฒนานักกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม
13. การบูรณาการความร่วมมือขององค์กรต่างๆ เช่น กีฬาในระดับชุมชน, สมาคมกีฬาจังหวัด, ภาควิทยาศาสตร์, กรมพลศึกษา, การกีฬาแห่งประเทศไทย และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ล้วนส่งผลให้เกิดประโยชน์แก่ทุกฝ่าย
14. การจัดระบบกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีประสิทธิภาพที่เหมาะสมกับเด็กทุก ๆ คน ย่อมส่งผลให้เด็กมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคต่างๆ ที่มีสาเหตุจากการขาดการออกกำลังกาย พัฒนาการเรียนรู้ (พัฒนาสมอง), มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส สนุกสนาน รู้จักเคารพและเข้าใจกติกาของสังคม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพในวัยผู้ใหญ่โดยตรง
15. หลักความรู้ทางวิทยาศาสตร์และความต้องการของสังคมสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ ดังนั้นการพัฒนานักกีฬา รูปแบบการฝึกซ้อมจะต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

กล่าวโดยสรุป หลักการวางแผนระยะยาวในการพัฒนานักกีฬาได้ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ และทฤษฎีพัฒนาการของมนุษย์ และงานวิจัยต่างๆ มาใช้ในการวางแผนออกแบบระบบกีฬาให้มีประสิทธิภาพ ในความคิดของผู้เขียน หากรัฐบาลได้กำหนดเป็นนโยบายระดับชาติ และมีการส่งเสริมอย่างเป็นรูปธรรม ภาควิทยาศาสตร์มุ่งเน้นให้ความสำคัญขอพลศึกษาเช่นเดียวกับประเทศแคนาดา และประเทศฟินแลนด์ เราคงได้เห็นนักกีฬาหลายๆ คนประสบความสำเร็จในระดับโลกมากกว่านี้ หรือการได้เห็นเยาวชนและประชาชนรักษาสุขภาพร่างกาย โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนานักกีฬา

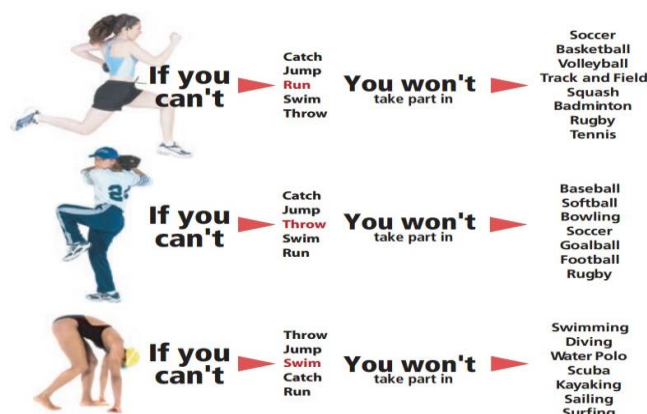
การพัฒนาความสามารถของนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศล้วนเกิดจากหลากหลายปัจจัย เช่น พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ หรือสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาได้ศึกษาและพัฒนาเป็นระยะเวลายาวนาน ในการวางแผนระยะยาวในการพัฒนานักกีฬา มีปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนานักกีฬา ซึ่งประกอบไปด้วย

1. **ความสามารถทางกาย (Physical literacy)** หมายถึง ความสามารถทางกายของแต่ละบุคคล ในการเคลื่อนไหวและสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความรู้ด้านทักษะเคลื่อนไหวที่หลากหลายและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ 2) ความสามารถในการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่ดี โดยสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬาได้เป็นอย่างดี และ 3) เจตคติที่ดีต่อกิจกรรมทางกายซึ่งนำไปสู่การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

เช่นเดียวกับทักษะการอ่านและคณิตศาสตร์ ซึ่งพัฒนาคำศัพท์หรือตัวเลข ความสามารถทางกายพัฒนา "คำศัพท์ทางการเคลื่อนไหว" ของการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทางด้านกีฬาสามารถจำแนกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. ทักษะกรีฑา ประกอบด้วย วิ่ง กระโดด และขว้างปา
2. ทักษะยิมนาสติก ประกอบด้วย ความคล่องตัว การทรงตัว การประสานสัมพันธ์ และความเร็ว รวมถึงกิจกรรมเต้นรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ทักษะว่ายน้ำ ประกอบด้วย การลอยตัว การเคลื่อนที่ใต้น้ำ
4. ทักษะกีฬาสเก็ต ประกอบด้วย การไถลและสไลด์ทั้งบนน้ำแข็ง หิมะ และในน้ำ



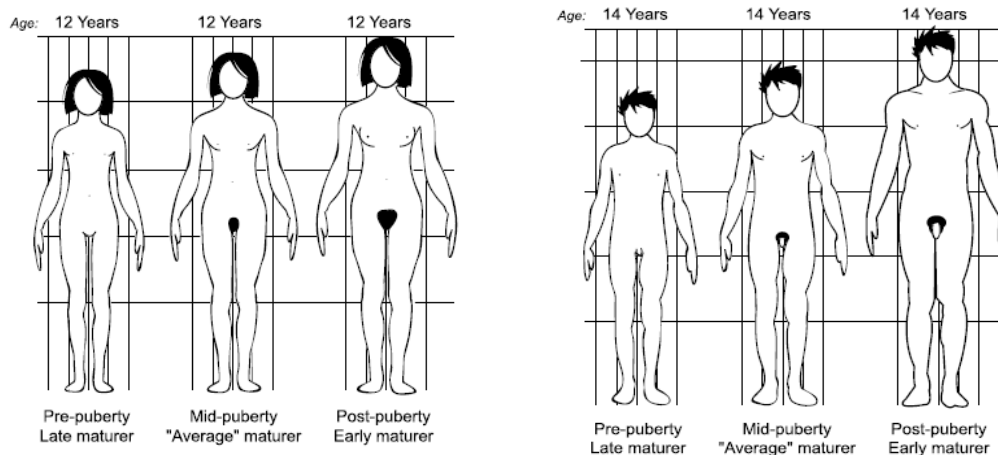
ภาพประกอบ 1 ผลที่ตามมาของการขาดฝึกฝนทักษะพื้นฐาน

ที่มา : Developing Physical Literacy, 2016

2. **ความเชี่ยวชาญพิเศษ (Specialization)** คือทักษะกีฬาเบื้องต้นสามารถจัดเป็นความเชี่ยวชาญพิเศษที่ได้เป็น 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงวัยเด็กเล็ก (Early Specialization) และช่วงวัยเด็กโต (Late Specialization) ความเชี่ยวชาญพิเศษที่ได้รับช่วงวัยเด็กเล็กเป็นทักษะง่ายๆ ไม่มีความซับซ้อนโดยส่วนมากเป็นกีฬาประเภทบุคคล กิจกรรมเข้าจังหวะ และการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น ยิมนาสติก การกระโดดน้ำ และสเก็ตลีลา ช่วงวัยเด็กโตจะมีความเชี่ยวชาญพิเศษที่มีความซับซ้อนกว่ามาก ดังนั้นในทักษะของทุกชนิดกีฬาจึงต้องเรียนรู้ก่อนร่างกายจะเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว (ชาย 15 ปี หญิง 12 ปี) หากเรียนรู้หรือฝึกฝนทักษะกีฬาหลังจากช่วงดังกล่าวไปแล้วจะทำให้ยากต่อการพัฒนาและฝึกฝน ทักษะกีฬาส่วนมากเป็นความเชี่ยวชาญพิเศษช่วงวัยเด็กโต อย่างไรก็ตามการฝึกฝนทักษะทุกชนิดกีฬาต้องมีการวิเคราะห์ความสามารถเป็นรายบุคคลโดยใช้ข้อมูลที่มีในระดับชาติและนานาชาติเพื่อการตัดสินใจ นักกีฬาส่วนมากมักเลือกกีฬาที่ตนเองเชี่ยวชาญพิเศษเมื่อเข้าสู่ช่วงอายุระหว่าง 12 และ 15 ปี ดังนั้นในวัยเด็กเล็กต้องเรียนรู้และเล่นกีฬาให้มีความหลากหลาย จนสามารถค้นหาความถนัดของตนเอง และนำไปสู่การพัฒนาเป็นนักกีฬา

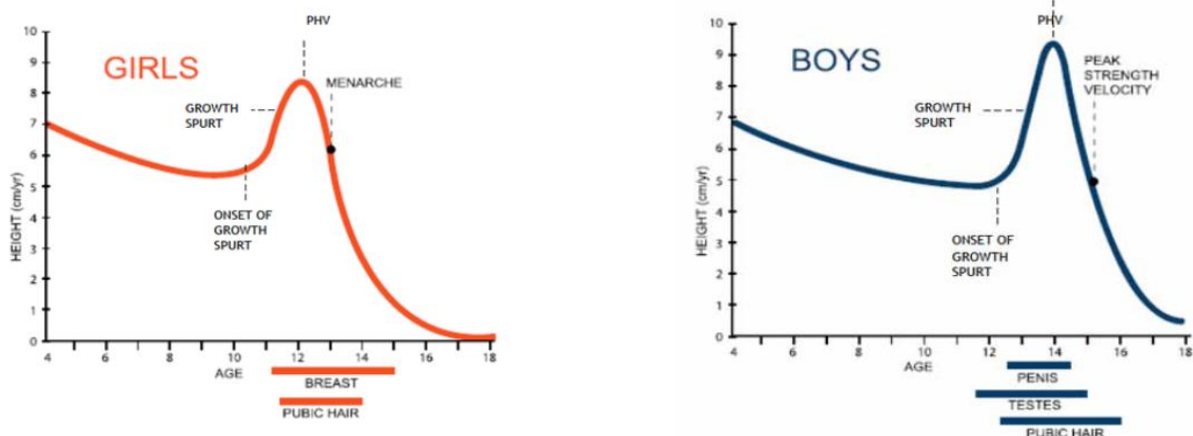
3. พัฒนาการตามวัย (Developmental Age) หมายถึง การเจริญเติบโต พัฒนาการและอัตราของการเจริญเติบโต เป็นการทำงานของกรรมพันธุ์, ฮอร์โมน และสารอาหาร สภาพแวดล้อม(ร่างกาย จิตใจ และสังคม)ที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญต่อเจริญเติบโตของร่างกาย การเปลี่ยนทั้งขนาดและรูปร่าง ส่วนสูง น้ำหนัก การพัฒนาของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และวุฒิภาวะ การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วอยู่ในช่วงก่อนอายุ 20 ปี

การพัฒนานักกีฬาต้องใช้หลักการเจริญเติบโตตามวัยและวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการออกแบบการฝึกซ้อม รวมไปถึงข้อจำกัดในการแข่งขัน ทั้งนี้ให้ผู้ฝึกสอนสังเกตการเจริญเติบโตของเด็กเป็นสำคัญ เช่น รูปร่าง ส่วนสูง และน้ำหนัก เป็นต้น ช่วงของการพัฒนานักกีฬาที่ดีจะต้องเริ่มฝึกฝนในวัยก่อนเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หลังจากที่เราผ่านวัยนี้ไปแล้วจะมีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถพัฒนาอย่างเต็มที่ตามความสามารถของบุคคลแต่ละคน ทั้งนี้เพศชาย และเพศหญิงจะมีการเจริญเติบโตและวุฒิภาวะที่ไม่เท่ากัน ดังภาพประกอบ 2 และ 3



ภาพประกอบ 2 การเจริญเติบโตของเพศหญิงและเพศชาย

ที่มา : Long-Term Athlete Development 2.0, 2016.



ภาพประกอบ 3 วุฒิภาวะของเพศหญิงและเพศชาย

ที่มา : Long-Term Athlete Development 2.0, 2016

จากภาพดังกล่าวจะเห็นได้ว่าวุฒิภาวะของเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกัน เพศหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี ในการพัฒนานักกีฬาดูเน้นฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกีฬาจนเกิดความเชี่ยวชาญพิเศษในวัยเด็กเล็ก ก่อนถึงช่วงเข้าสู่วัยรุ่นโดยในเพศหญิงจะมีช่วงที่เติบโตสูงสุด (Peak Height Velocity : PHV) ในอายุ 12 ปีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การเจริญเติบโตทางเพศ และการมีประจำเดือน และเพศชายในอายุ 14 ปีจะมีการเปลี่ยนแปลงที่มีความเป็นชายมากขึ้น

4. ระยะที่ไวต่อการเรียนรู้ (Sensitive Periods) คือระยะที่พร้อมไปสู่การเรียนรู้ทักษะเฉพาะและการฝึกฝนทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและความเร็วสามารถฝึกฝนได้ตั้งแต่ในวัยเด็กเล็กช่วงอายุระหว่าง 6 – 10 ปี การเรียนรู้ทักษะ การเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกีฬาที่ดีจะอยู่ในช่วงอายุ 9 – 12 ปีสำหรับเด็กชาย และ 8 – 11 ปี สำหรับเด็กหญิง การสร้าง สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนสามารถฝึกฝนได้ในช่วงที่ร่างกายเติบโตสูงสุด และการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อสามารถฝึกฝนได้ทันทีหลังช่วงที่ร่างกายเติบโตสูงสุดหรือหลังมีประจำเดือนครั้งแรก เด็กชายสามารถฝึกฝนเพื่อพัฒนาความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อได้หลังจากผ่านช่วงเติบโตสูงสุดไปแล้วประมาณ 12 – 18 เดือน (อายุ 15 ปี)

5. พัฒนาการทางด้านจิตใจ สติปัญญา และอารมณ์ (Mental, Cognitive and Emotional Development) การพัฒนา นักกีฬาแต่ละคน ผู้ฝึกสอนต้องใช้ความสามารถในการวิเคราะห์เพราะนักกีฬาแต่ละคนมีความสามารถในแต่ละด้านไม่เท่ากัน ซึ่ง นอกจากพัฒนาทางร่างกายและพัฒนาทักษะกีฬาควบคู่กันแล้วนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องปลูกฝังและพัฒนาจิตใจ เจตคติ และอารมณ์โดย สามารถเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน ซึ่งการพัฒนาประกอบไปด้วย

5.1 พัฒนาการด้านสติปัญญา (Intellectual development) เป็นความสามารถในวัยเด็กในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้ สติปัญญา (สมอง) เพื่อให้สามารถบรรลุผลตรงตามเป้าหมายได้อย่างเป็นขั้นตอนตามหลักของการพัฒนาการตามแนวความคิด ของเพียเจท์

พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กได้เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่วัยแรกเกิดจนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นสามารถแบ่งขั้นพัฒนาการ เป็น 4 ระยะ

- 1) ระยะประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (The Sensori-motor Period)
- 2) ระยะการคิดก่อนปฏิบัติการ (Period of Preoperational Thought)
- 3) ระยะปฏิบัติการคิดด้วยรูปธรรม (Period of Concrete Operation)
- 4) ระยะปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Period of Formal Operation)

โดยในการพัฒนานักกีฬา การทำความเข้าใจพัฒนาการทางสติปัญญาจะช่วยส่งเสริมทางด้านเจตคติ ที่นำไปสู่ความ เข้าใจด้านการเรียนรู้ทักษะ กฎกติกา มารยาททางสังคม และบทบาทหน้าที่ของตนเอง

5.2 พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotional development) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เด็กจะ แสดงอารมณ์ออกมาตามประสบการณ์และสภาพแวดล้อมของแต่ละคน ตามทฤษฎีของเอริกสัน (The Eight Stages of Psychosocial Development in Erikson) โดย 8 ขั้นดังนี้

- ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ (Trust) กับความไม่ไว้วางใจ (Mistrust)
- ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) กับความละอายและสงสัย (Shame and Doubt)
- ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่ม (Initiative) กับความรู้สึกผิด (Guilt)
- ขั้นที่ 4 ความขยันหมั่นเพียร (Industry) กับความรู้สึกต่ำต้อย (Inferiority)
- ขั้นที่ 5 ความเป็นอัตลักษณ์ (Identity) กับความสับสนในบทบาท (Role Confusion)
- ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) กับความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง (Isolation)
- ขั้นที่ 7 การสืบทอด (Generativity) กับการคำนึงถึงแต่ตนเอง (Self absorption/ Stagnation)
- ขั้นที่ 8 ความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิต (Integrity) กับความสิ้นหวัง (Despair)

บุคคลโดยทั่วไปต้องผ่านแปดขั้นตอนของการพัฒนาทางอารมณ์ ซึ่ง 5 ขั้นแรกจากทั้งหมด 8 ขั้นเป็นขั้นสำคัญที่ผู้ฝึกสอน หรือผู้ปกครองต้องมีส่วนร่วมและส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ทางด้านอารมณ์ที่ถูกต้อง การปรับตัว การให้กำลังใจ และการสร้าง อัตลักษณ์ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองต้องไม่ทำให้เด็กเกิดความสับสน การพัฒนานักกีฬาควรให้ความสำคัญในด้านเจตคติ เช่น ค่านิยมต่าง ๆ การมีน้ำใจนักกีฬา การเล่นที่ไม่เอาเปรียบ การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น โปรแกรมการฝึกซ้อมต้องปรับปรุงให้ สอดคล้องกับพัฒนาการด้านอารมณ์ของนักกีฬาควบคู่เสมอ เช่น การสร้างหรือจำลองการแข่งขัน เป็นต้น

6. **การวางแผนฝึกซ้อมและการแข่งขัน (Periodization)** เป็นการกำหนดช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เป็นการวางแผนการฝึกซ้อมรายเดือน รายวัน และรายละเอียดการฝึกซ้อมย่อยต่างๆ การออกแบบการฝึกซ้อมออกเป็นวงรอบ (Cycles) วงรอบการฝึกซ้อมประกอบด้วย วงรอบใหญ่ (Mesocycle) เพื่อกำหนดระยะเวลาการฝึกไว้ที่ 3–4 สัปดาห์ และวงรอบเล็ก (Microcycle) เพื่อกำหนดการฝึกซ้อมเป็นรายสัปดาห์ โดยใช้หลักการต่างๆ ในการออกแบบเช่นความหนักและความถี่ในการฝึกซ้อม การเสริมสมรรถภาพทางกาย การฝึกกลยุทธิ์ต่างๆ การตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน เป็นต้น

การวางแผนการฝึกซ้อมสามารถแบ่งออกเป็น 4 ช่วง ดังนี้ 1) เพื่อปรับสภาพร่างกาย ให้พร้อมต่อการฝึกซ้อม หลังจากพักฟื้น 2) เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทักษะเฉพาะ 3) เพื่อเตรียมตัวสำหรับการแข่งขัน และ 4) เพื่อการคืนสภาพร่างกาย

7. **การแข่งขัน (Competition)** ผู้ฝึกสอนควรวางแผนการเข้าร่วมแข่งขันของนักกีฬาให้สอดคล้องกับช่วงอายุและความสามารถ ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาเป็นอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนสมรรถภาพทางกายและทักษะสำหรับนักกีฬาในวัยเด็กย่อมมีความสำคัญมากกว่าการแข่งขัน เมื่อนักกีฬาพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุดของการพัฒนาการฝึกซ้อมจึงเน้นไปที่การพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันในระดับชาติหรือนานาชาติ การแข่งขันที่บ่อยเกินไปย่อมส่งผลเสียทั้งสภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬาเป็นอย่างมาก ดังนั้นในการวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬาจึงมีการวางกรอบ (Framework) เพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังตาราง 1

ตาราง 1 อัตราการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ขั้นการพัฒนา	ข้อเสนอแนะอัตราการแข่งขัน
ขั้นที่ 1 แรกเริ่มเคลื่อนไหวในวัยเด็ก	ไม่เน้นการแข่งขัน – เน้นการพัฒนาความสามารถทางกาย การเล่น ความสนุกสนานและการมีส่วนร่วม
ขั้นที่ 2 การเรียนรู้ทักษะพื้นฐาน	เน้นกิจกรรมที่สนุกสนาน – มีข้อกำหนด กติกา เกม
ขั้นที่ 3 การเรียนรู้สู่การฝึกฝน	70% ฝึกซ้อมเพื่อพัฒนสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา และ 30% การฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน และการเข้าร่วมการแข่งขัน
ขั้นที่ 4 การฝึกฝนสู่การฝึกซ้อม	60% ฝึกซ้อมเพื่อพัฒนสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา และ 40% การฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน และการเข้าร่วมการแข่งขัน
ขั้นที่ 5 การฝึกซ้อมสู่การแข่งขัน	40% ฝึกซ้อมเพื่อพัฒนสมรรถภาพทางกาย และ 60% การฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน และการเข้าร่วมการแข่งขัน
ขั้นที่ 6 การฝึกซ้อมเพื่อชัยชนะ	25% ฝึกซ้อมเพื่อพัฒนสมรรถภาพทางกาย และ 75% การฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน และการเข้าร่วมการแข่งขัน
ขั้นที่ 7 เคลื่อนไหวเพื่อดำเนินชีวิต	ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคล

8. **ความเป็นเลิศต้องใช้เวลา (Excellence Takes Time)** การวิจัยทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นที่ยอมรับแล้วว่า การพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 10 ปี (ไม่น้อยกว่า 10,000 ชั่วโมง) จากการศึกษาในนักกีฬาที่มีความเป็นเลิศในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมอยู่ระหว่าง 11 – 13 ปี และประสบความสำเร็จ อยู่ระหว่าง 20 – 23 ปี

9. **การปรับจัดระบบและบูรณาการ (System Alignment and Integration)** การพัฒนานักกีฬาในระดับชาติ จำเป็นต้องให้องค์กรทุกส่วนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาระบบ โดยเริ่มจากสถาบันครอบครัวที่ต้องคอยสนับสนุนนักกีฬา (การเลี้ยงดู อาหาร การให้กำลังใจ) โรงเรียนมีการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพสอดคล้องกับแผนพัฒนานักกีฬา องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นต้องจัดสรรงบประมาณและสถานที่ในการเรียนรู้ องค์การกีฬาต้องพัฒนาความรู้และความสามารถของผู้ฝึกสอนโดยการจัดการระบบการฝึกซ้อมที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน องค์กรกีฬามีส่วนในการสนับสนุนการกีฬา กระทรวงที่เกี่ยวข้องจัดทำเป็นนโยบายเชิงรุกและจัดสรรงบประมาณกระจายให้ทุกภาคส่วนมีส่วนเกี่ยวข้องได้ดำเนินการ ในความคิดเห็นของผู้เขียนหากการพัฒนานักกีฬาและทุกฝ่ายมีส่วนช่วยสนับสนุน นอกเหนือจากการมีนักกีฬาระดับชาติหรือนานาชาติแล้วยังได้ประชากรที่มีคุณภาพ เห็นคุณค่าการออกกำลังกายและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จของการวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา

10. **การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Continuous Improvement)** บนพื้นฐานของหลักการพัฒนาอย่างต่อเนื่องความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ความต้องการและกระแสสังคมสามารถเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แนวคิดของการพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยนำมา

จากปรัชญาแนวคิดการพัฒนาระบบอุตสาหกรรมของประเทศญี่ปุ่นที่เป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับมาโดยตลอด เรียกว่า ไคเซน (Kaizen) การพัฒนาต้องมีความยืดหยุ่นและสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน การปรับปรุงการวางแผนการฝึกซ้อมและการพัฒนานักกีฬาจึงไม่เป็นที่ล้นสุด

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยการพัฒนานักกีฬาในระบบการวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬาได้นำหลักการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วงวัยในการพัฒนา ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญเพราะเป็นปัจจัยภายในของตัวนักกีฬาเอง ในขณะที่ปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นระดับนโยบายการส่งเสริมและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนของการพัฒนาและขับเคลื่อนระบบ การทำให้ระบบการพัฒนานักกีฬาจะประสบความสำเร็จต้องมีการปรับปรุงระบบอย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถสร้างนักกีฬาได้อย่างต่อเนื่องและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรได้อย่างมีคุณภาพ

ลำดับขั้นตอนของการพัฒนานักกีฬา

การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬาได้วางกรอบการจัดรูปแบบการเรียนรู้ การฝึกฝน กิจกรรมต่าง ๆ รวมไปถึงอัตรา การเข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่างๆ การแบ่งขั้นตอนการพัฒนาได้กำหนดตามช่วงวัยโดยมี 7 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 แรกเริ่มเคลื่อนไหว : Active Start (อายุ 0 – 6 ปี) เป็นขั้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานเช่น การหยิบ จับ การคลาน การเดิน และการวิ่ง มีความปลอดภัย ทั้งนี้ให้เน้นไปที่กิจกรรมที่มีความสนุกสนาน และไม่ควรให้นั่งนิ่งๆ นานเกิน 60 นาทีนอกจากการนอนหลับ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างทักษะพื้นฐาน : Fundamental (อายุ 5 – 8 ปี สำหรับเด็กหญิง และ อายุ 6 – 9 ปี สำหรับเด็กชาย) เป็นขั้นการสร้างและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน การพัฒนาทักษะกลไก ความคล่องตัว การทรงตัว การประสาน ความสัมพันธ์ ความเร็ว การวิ่ง กระโดด การขว้างปาและการรับ การพัฒนาความแข็งแรงโดยการใช้น้ำหนักของร่างกาย กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน การแข่งขันโดยใช้กติกาแบบง่ายๆ กิจกรรมมีความสนุกสนานและท้าทาย

ขั้นตอนที่ 3 การเรียนรู้สู่การฝึกฝน : Learn to Train (อายุ 8 – 11 ปี สำหรับเด็กหญิง และอายุ 9 – 12 ปี สำหรับเด็กชาย) เป็นขั้นการพัฒนาที่ต่อยอดมาจากการสร้างทักษะกลไกและกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศ เมื่อเข้าสู่วัยเริ่มหนุ่มสาว การพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และเจตคติที่ดีต่อการกีฬา นำไปสู่การสู่การระบุและการพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬาตามความถนัด การพัฒนาความแข็งแรงโดยใช้น้ำหนักของร่างกายร่วมกับลูกเมดิซีนบอล และควรฝึกกีฬาเฉพาะด้าน 3 ครั้ง/สัปดาห์และกีฬาอื่นๆ 3 ครั้ง/สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 4 การฝึกฝนสู่การฝึกซ้อม : Train to Train (อายุ 11 – 15 ปี สำหรับผู้หญิง และอายุ 12 – 16 ปี สำหรับผู้ชาย) เป็นขั้นการพัฒนาทักษะกีฬาเฉพาะด้าน ความพร้อมทางด้านการฝึกซ้อมโดยนับช่วงการเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว (Peak Height Velocity : PHV) พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ การพัฒนาระบบพลังงานแบบแอโรบิก ความแข็งแรง (ผู้หญิงสามารถฝึกความแข็งแรงได้หลังจากพ้นช่วงการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในขณะที่ผู้ชายสามารถฝึกความแข็งแรงได้ต้องหลังจากช่วงดังกล่าว 12 – 18 เดือน) และความเร็ว ความสามารถในกีฬาเฉพาะด้านตามความถนัด รวมไปถึงพัฒนาภาวะจิตใจ อารมณ์ต่อการแข่งขัน (รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย) โดยการฝึกซ้อมกีฬาความถี่ 6 – 9 ครั้ง/สัปดาห์รวมถึงกีฬาที่มีความสอดคล้องกันด้วย

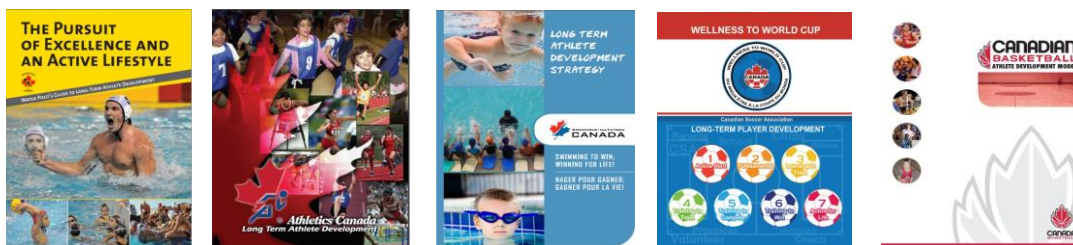
ขั้นตอนที่ 5 การฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน : Train to Compete (อายุ 15 – 21 ปี สำหรับผู้หญิง และอายุ 16 – 23 ปี สำหรับผู้ชาย) เป็นขั้นการพัฒนาการฝึกซ้อมเพื่อไปสู่การแข่งขัน การฝึกเทคนิค กลยุทธ์ต่างๆที่ใช้ในการแข่งขัน จิตวิทยาการแข่งขัน และการฝึกซ้อม การฝึกความแข็งแรง(หลังช่วงการเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว) การฝึกเฉพาะรายบุคคล การพัฒนาการควบคุมตนเอง ความเป็นอิสระ และความรับผิดชอบ โดยการฝึกซ้อมและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายความถี่ 9 – 12 ครั้ง/สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 6 การฝึกซ้อมเพื่อชัยชนะ : Train to Win (อายุ 17 – 19 ปี สำหรับผู้หญิง และอายุ 18 – 20 ปี สำหรับผู้ชาย) เป็นการฝึกเฉพาะที่มุ่งเน้นเพื่อชัยชนะ โดยมีสถิติระดับชาติหรือนานาชาติเป็นเป้าหมายในการฝึกซ้อม ทั้งนี้ นักกีฬาจะต้องรักษาและพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการแข่งขัน ทั้งสภาวะจิตใจ อารมณ์ และการมีสมาธิในการแก้ปัญหา โดยการฝึกซ้อมและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายความถี่ 9 – 15 ครั้ง/สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 7 เคลื่อนไหวเพื่อดำเนินชีวิต : Active for Life (ทุกเพศทุกวัย) เป็นขั้นของการพัฒนาด้านร่างกายโดยการออกกำลังกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมทางกาย และนันทนาการ ของทุกช่วงวัยเพื่อสุขภาพ สำหรับนักกีฬาที่เลิกเล่นกีฬาจะผันตัวเองเป็นครู ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม นักธุรกิจกีฬา นักข่าวและสื่อต่างๆ ด้านกีฬา โดยใช้ประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันในช่วงเป็นนักกีฬา นำไปสู่การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันและการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

สรุป

การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา เป็นกรอบการพัฒนานักกีฬาดังแต่แรกวัยเด็กเล็กจนถึงทุกกลุ่มทุกวัย โดยพัฒนาตามขั้นตอน ตั้งแต่การเรียนรู้จนถึงขั้นพัฒนานักกีฬาไปสู่การแข่งขันระดับชาติและนานาชาติ ซึ่งหากนักกีฬาพัฒนาไปจนถึงขีดจำกัดแล้วยังสามารถพัฒนาต่อไปในรูปแบบการเป็นผู้ฝึกสอน ผู้บริหารการกีฬา และที่สำคัญคือการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อดำเนินชีวิตและการเข้าสู่วัยสูงอายุที่ไม่เป็นที่พึงพิงของผู้อื่น ดังนั้นครู ผู้ฝึกสอน และผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญ และใส่ใจในทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสม การฝึกซ้อม รวมไปถึงการวางแผนเข้าร่วมการแข่งขัน โดยไม่มุ่งหวังเพื่อชัยชนะเพียงอย่างเดียว ผู้ปกครองจะต้องทำความเข้าใจและมีส่วนร่วมในการพัฒนาให้มากขึ้น และหากภาครัฐที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้สนับสนุนให้เกิดเป็นนโยบายการพัฒนานักกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม เราคงเห็นนักกีฬาไทยแสดงความสามารถทางการกีฬาในระดับเวทีโลกมากขึ้นกว่าในปัจจุบันแน่นอน ดังตัวอย่างในประเทศแคนาดาที่องค์กรกีฬาต่างๆ ได้นำหลักและกรอบการวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนามาใช้ในการจัดรูปแบบการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดเดียวกันทั่วประเทศ ซึ่งแตกต่างกับการพัฒนาองค์กรกีฬาต่างๆ ในประเทศไทยที่ยังไม่มีหลักและกรอบแนวคิดในการพัฒนานักกีฬาไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้เห็นปัญหามากมายในปัจจุบันวงการกีฬาไทยกำลังต่ำลงเรื่อยๆ หน่วยงานภาคการศึกษาไม่ให้ความสำคัญกับการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬาในโรงเรียน หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังไม่ประสานหรือวางกรอบที่ชัดเจน ไม่น่าว่าปัจจุบันประเทศเพื่อนบ้านเราอาจแซงไปแล้วก็เป็นได้



ภาพ 4 องค์กรกีฬาต่างๆ ในประเทศแคนาดามีแนวทางการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน

ที่มา : <http://sportforlife.ca/>

เอกสารอ้างอิง

- Balyi, I. Way, R., & Higgs, C. *Long-Term Athlete Development*. Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2013.
- Balyi, I. Way, R., & Higgs, C. "Canadian Sport for Life – Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.0. : Canadian Sport Institute," Retrieved November 30, 2016, from <http://canadiansportforlife.ca/>
- Higgs, C. Balyi, I. & et.al. "Developing Physical Literacy A Guide For Parents Of Children Ages 0 to12," Canadian Sport Institute. Retrieved November 30, 2016, from <http://sportforlife.ca/>
- Phillips, N. Doyle, C., & Price, D. *Long-Term Participant Development Stroke by Stroke* : Swimming South Africa. Retrieved November 27, 2016, from <http://swimsa.org/education-and-training/long-term-participation-development/3-ltpd-for-swimming-nn-edit-changes-accepted.pdf>.
- Raleigh, V. (2011). *Long – term development in Swimming*. Retrieved November 26, 2016, from https://www.clearinghouseforsport.gov.au/.../LTAD_lit_search.doc
- Way, R. Balyi, I. & Higgs, C. *Canadian Sport for Life – A Sport Parent's Guide*. Ottawa, Canada : Canadian Sport Centres. Retrieved November 30, 2016, from <http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/A%20Sport%20Parent%27s%20Guide.pdf>