



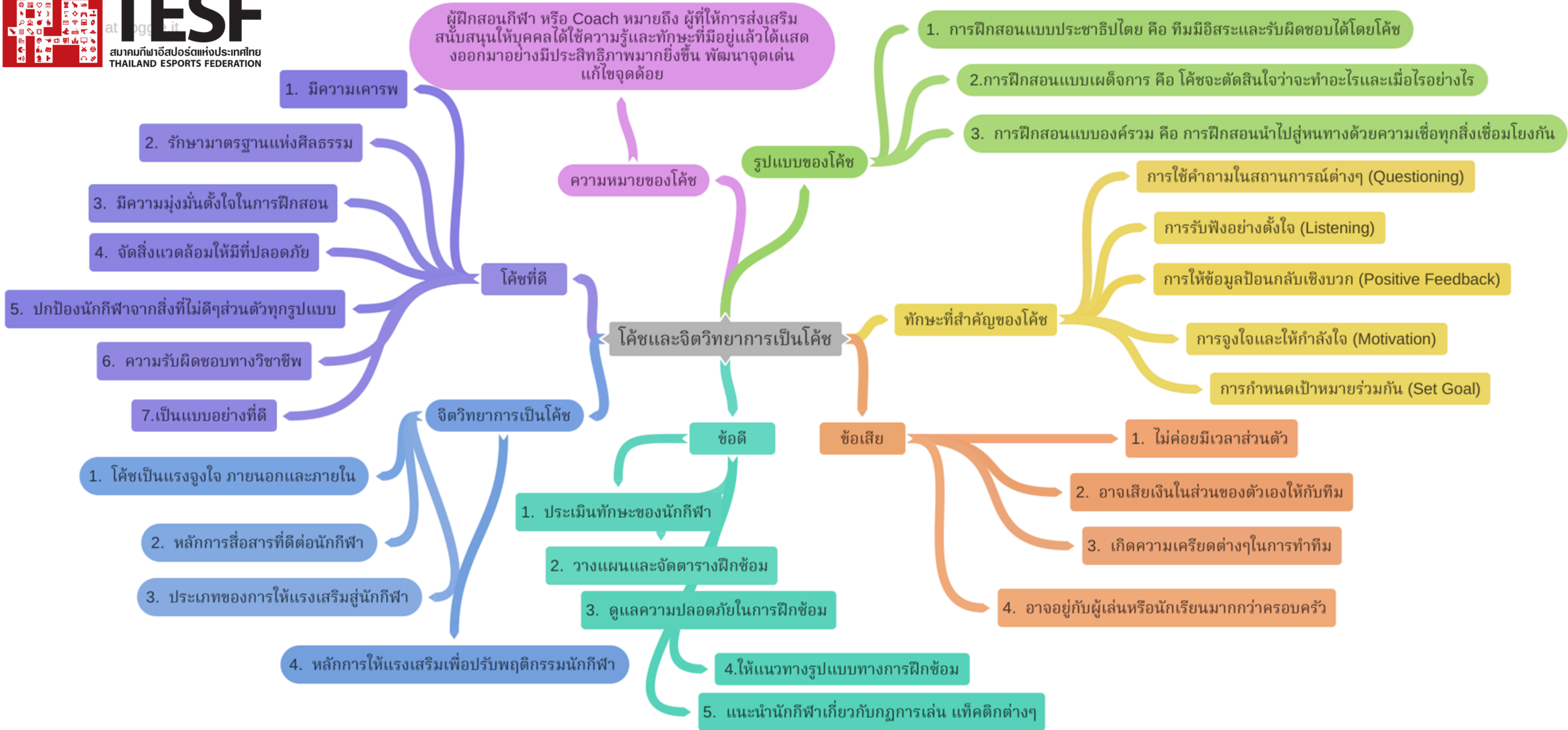
**TESF**  
สมาคมกีฬาอีสปอร์ตแห่งประเทศไทย  
THAILAND ESPORTS FEDERATION

# COACH



# COACH

คือคนที่มีหน้าที่ในการกำหนดทิศทางการเล่นและออกคำสั่งหรือคำแนะนำต่าง ๆ ให้กับนักกีฬา เพื่อใช้เวลาลงสนามการแข่งขันกีฬา โดยอาจจะกล่าวได้ว่าผู้ฝึกเป็นคนกำหนดยุทธศาสตร์และวิธีการของการแข่งกีฬาให้กับนักกีฬาของตน ซึ่งผู้ฝึกส่วนใหญ่ก็คือนักกีฬาคนหนึ่งที่เคยเล่นและเข้าใจในกีฬาประเภทหนึ่ง ๆ เป็นอย่างดี



ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือ Coach หมายถึง ผู้ที่ให้การส่งเสริม สนับสนุนให้บุคคลได้ใช้ความรู้และทักษะที่มีอยู่แล้วได้แสดง ออกมาอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น พัฒนาจุดเด่น แก้ไขจุดด้อย

1. การฝึกสอนแบบประชาธิปไตย คือ ทีมมีอิสระและรับผิดชอบได้โดยโค้ช

2. การฝึกสอนแบบเผด็จการ คือ โค้ชจะตัดสินใจว่าจะทำอะไรและเมื่อไรอย่างไร

ของค์รวม คือ การฝึกสอนนำไปสู่หนทางด้วยความเชื่อทุกสิ่งเชื่อมโยงกัน

การใช้คำถามในสถานการณ์ต่างๆ (Questioning)

การรับฟังอย่างตั้งใจ (Listening)

การให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวก (Positive Feedback)

การจูงใจและให้กำลังใจ (Motivation)

การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน (Set Goal)

1. ไม่ค่อยมีเวลาส่วนตัว

อาจเสียเงินในส่วนของตัวเองให้กับทีม

3. เกิดความเครียดต่างๆในการทำทีม

4. อาจอยู่กับผู้เล่นหรือนักเรียนมากกว่าครอบครัว

ข้อเสีย

1. ไม่ค่อยมีเวลาส่วนตัว

2. อาจเสียเงินในส่วนของตัวเองให้กับทีม

3. เกิดความเครียดต่างๆในการทำทีม

4. อาจอยู่กับผู้เล่นหรือนักเรียนมากกว่าครอบครัว

2. หลีกเลี่ยงการสื่อสารทตตอนกกีฬา

3. ประเภทของการให้แรงเสริมสู่นักกีฬา

4. หลักการให้แรงเสริมเพื่อปรับพฤติกรรมนักกีฬา

2. วางแผนและจัดตารางฝึกซ้อม

3. ดูแลความปลอดภัยในการฝึกซ้อม

4. ให้แนวทางรูปแบบทางการฝึกซ้อม

5. แนะนำนักกีฬาเกี่ยวกับกฎการเล่น เทคนิคต่างๆ

5. ปกป้อง

ม

ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือ Coach หมายถึง ผู้ที่ให้การส่งเสริม สนับสนุนให้บุคคลได้ใช้ความรู้และทักษะที่มีอยู่แล้วได้แสดงออกมาอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น พัฒนาจุดเด่น

1. การฝึกสอนแบบประชาธิปไตย คือ ทีมมีอิสระและรับผิดชอบได้โดยโค้ช

ตัดสินใจว่าจะทำอะไรและเมื่อไรอย่างไร

สอนนำไปสู่หนทางด้วยความเชื่อทุกสิ่งเชื่อมโยงกัน

มในสถานการณ์ต่างๆ (Questioning)

อย่างตั้งใจ (Listening)

มূলป้อนกลับเชิงบวก (Positive Feedback)

ูงใจและให้กำลังใจ (Motivation)

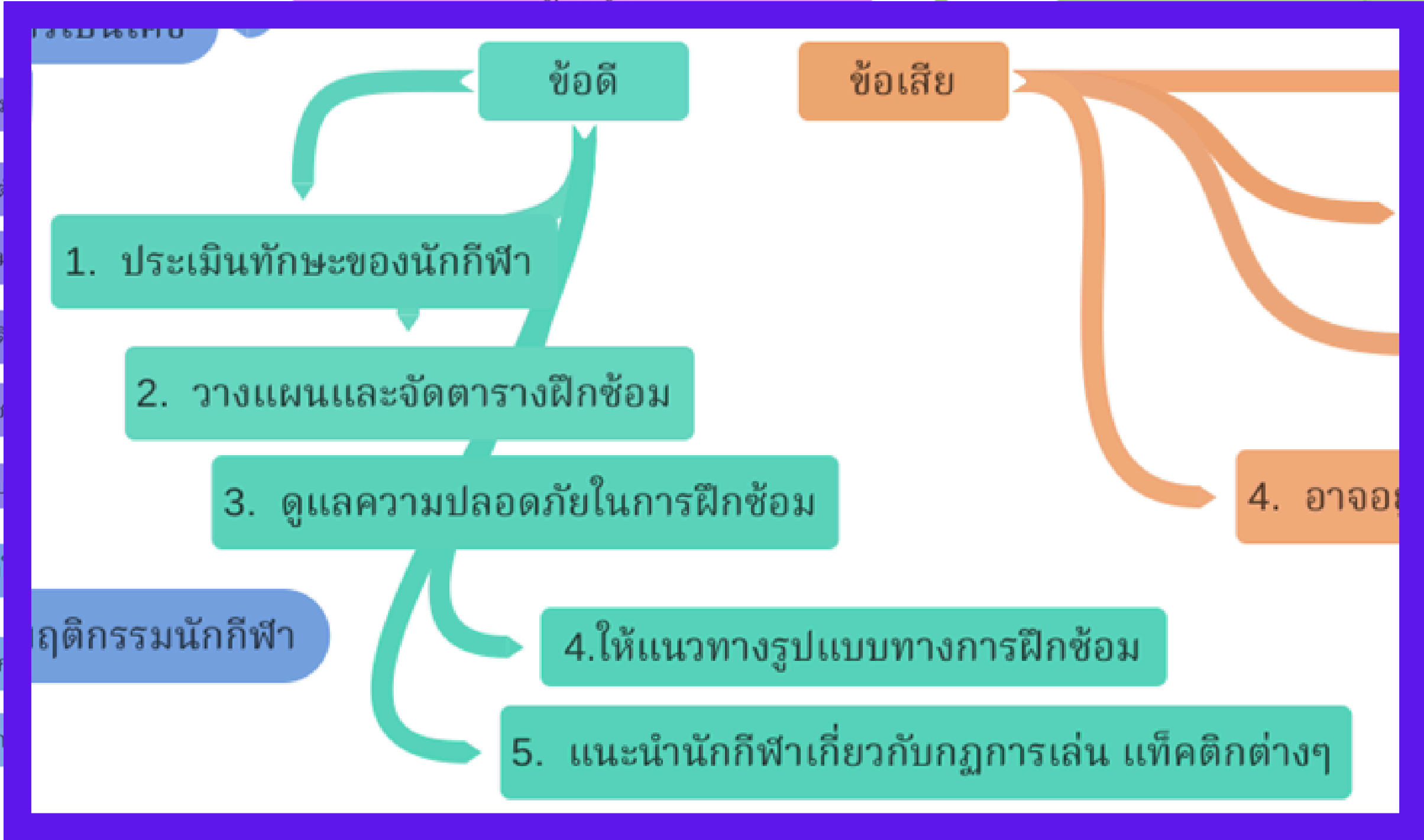
การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน (Set Goal)

ลาส่วนตัว

องตัวเองให้กับทีม

างๆในการทำทีม

กกว่าครอบครัว



ข้อดี

2. รักษา

3. มีความมุ่งมั่น

4. จัดสิ่งแวดล้อม

5. ปกป้องนักกีฬาจากสิ่งที่ไม่ดี

6. ความรับผิดชอบ

7. เป็นแบบ

1. โค้ชเป็นแรงจูง

2. หลัก

3. ประเท

4. เ

5. แนะนำนักกีฬาเกี่ยวกับกฎการเล่น แท็คติกต่างๆ

4. เ

5. แนะนำนักกีฬาเกี่ยวกับกฎการเล่น แท็คติกต่างๆ

4. เ

5. แนะนำนักกีฬาเกี่ยวกับกฎการเล่น แท็คติกต่างๆ

# ลักษณะของผู้ฝึกสอนที่ดี

## AN ANATOMY OF A GOOD COACH

1. รู้พัฒนาการของนักกีฬา
2. เป็นคนที่เสียสละ ทุ่มเทหรือรับ
3. มีวุฒิภาวะ
4. มีคุณธรรม
5. มีความยุติธรรม
6. รู้วิธีการฝึก
7. สามารถฝึกได้อย่างดีเยี่ยม
8. ประเมินผลนักกีฬาได้ดี
9. มีกลวิธี
10. มีอารมณ์ขัน สนุกสนาน
11. ใช้คนได้อย่างถูกต้อง
12. ใส่ใจต่อนักกีฬา
13. สอนเก่ง
14. สื่อความหมายเก่ง
15. รู้จักกระตุ้นนักกีฬา
16. เป็นคนที่มีวินัย
17. จัดการเก่ง
18. รู้จักการทำงานของร่างกาย



# คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนกีฬา

1. มีความรู้ความสามารถในด้านกีฬา ความรอบรู้วิชาการ รู้หลักการฝึก
2. ต้องศรัทธาต่อวิชาชีพ การเป็นผู้ฝึกสอนอย่างแท้จริงทำให้มีการปรับปรุงตนเอง กระตือรือร้น  
แก้ไขนักกีฬา เอาจริงเอาจังต่อการเป็นผู้ฝึกสอน
3. รับผิดชอบสูง ห่วงใยในงานและผลที่จะได้รับ ตรงต่อเวลา เป็นตัวอย่างที่ดีให้ นักกีฬา
4. มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ กระตือรือร้น อย่าสร้างความเบื่อหน่ายให้กับนักกีฬา รู้จักเปลี่ยนแปลง  
แบบการฝึกสร้างศรัทธาให้นักกีฬา
5. มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ มีลักษณะความเป็นผู้นำ ตัดสินใจได้ดี เคารพ รับฟังความคิดเห็น  
เห็นของผู้อื่น มีความตั้งใจทำงานเพื่อทีม
6. มีคุณธรรม จิตใจเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจนักกีฬา เคารพต่อสิทธิของผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้ฝึก สอนคนอื่น
7. รักและเข้าใจเด็ก มีอารมณ์ดี และร่าเริง ให้ความเสมอภาคต่อทุกคน
8. เป็นผู้นำ และเป็นตัวอย่างที่ดีต่อนักกีฬา มีระเบียบวินัย อดทน ถ้าแพ้ก็ไม่โทษ ผู้เล่น ให้ชี้แจง  
เหตุผล เข้ากับทุกคนได้

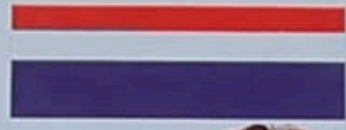


# คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนกีฬา

9. เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ถ่ายทอด สื่อสารได้ดี
10. จิตใจหนักแน่น มีความพร้อมทางวุฒิภาวะด้านอารมณ์
11. เป็นคนที่มีเหตุมีผลในการแก้ปัญหาอดทนต่อการโต้แย้งทำให้นักกีฬาศรัทธา ต่อตัวผู้ฝึกสอน ด้วยการป้อนความคิดที่ดี รูปแบบการฝึกดีมีประสิทธิภาพ
12. มีจรรยาบรรณของการเป็นผู้ฝึกสอน ไม่โทษนักกีฬาเมื่อพ่ายแพ้ ไม่ดูหมิ่น นักกีฬาหรือต่อนักกีฬาอย่างเสียๆ หายๆ ทำให้นักกีฬาหมดกำลังใจ
13. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล รวมทั้งรับฟังนักกีฬา ทำความ เข้าใจให้ดีอย่าให้มีข้อขัดแย้งกัน
14. มีจิตวิทยาการกีฬา สร้างแรงจูงใจให้กับทีม สร้างทีมให้มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะ กระจายที่จะฝึกซ้อมเพื่อชัยชนะ
15. ฝึกให้นักแต่เวลาแข่งต้องให้นักกีฬาผ่อนคลาย เล่นอย่างสบายๆ ไม่เครียด ฝึกซ้ำๆ ให้เกิดความชำนาญ และฝึกหลายๆ แบบให้นักกีฬาพร้อมที่จะแข่งขัน



31<sup>st</sup> SEA GAMES  
FIFA ONLINE 4



FIFA  
ONLINE 4



# หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอน

## 1. วางแผนการฝึกซ้อมและแข่งขัน

1.1 แผนการฝึกซ้อมตลอดปี เช่น การเตรียมทีมเตรียมการฝึกซ้อมการแข่งขัน การเก็บตัว

1.2 วางแผนเรื่องงบประมาณ จัดหา จัดสรรงบประมาณ เพื่อใช้กับการเตรียมทีมการแข่งขัน

1.3 จัดสร้างแผนการฝึก โดย

- ทำแผนรายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน

- แผนการฝึกซ้อมการเล่นทีมและบุคคล เฉพาะตำแหน่ง เกมการรุก เกมรับ รูปแบบการเล่นต่างๆ

- ยุทธศาสตร์ การวางตัว กำหนดตัวผู้เล่น ทดสอบการเล่นแข่งขันจริง

- สร้างรูปแบบความยากง่าย ความหนักเบาแต่ละครั้ง

## 2. รับผิดชอบต่อหน้าที่ฯ พลักดันสร้างนักกีฬาให้มีคุณสมบัติดังนี้

2.1 รับผิดชอบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อทีม และหน้าที่

2.2 รู้จักการประสานงานกัน การทำงานร่วมกัน ทั้งการฝึก การเล่น การแข่งขัน

2.3 สร้างสมรรถภาพทางกาย รักษาสุขภาพ ดูแลสุขภาพส่วนบุคคลให้พร้อม อยู่เสมอ

2.4 หมั่นศึกษาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ในกิจกรรมนั้นๆ อย่างแท้จริง

2.5 รู้จักพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้เหมาะสม สร้างลักษณะของผู้นำที่ดี



### 3. รับผิดชอบต่อวิชาการ ความรู้ด้านกีฬา

3.1 ศึกษา กฎ กติกา ระเบียบ มารยาท ของกีฬาที่ตนรับผิดชอบ

3.2 ค้นคว้าศึกษาวิธีการสอนและการฝึกแบบใหม่ๆ

3.3 ศึกษาความปลอดภัย การรักษาการบาดเจ็บ และการปฐมพยาบาลในกีฬานั้นๆ

3.4 ศึกษาการวัดประเมินผล วิธีการทดสอบกีฬานั้น

### 4. รับผิดชอบต่อตนเอง

4.1 รักษาดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ

4.2 พัฒนาปรับปรุงสมรรถภาพตนเองให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4.3 ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมให้ทันสมัยตลอดเวลา

4.4 ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี

4.5 หมั่นฝึกฝนทักษะ

4.6 ฝึกจิตใจอารมณ์ให้มั่นคง สุขุมไม่เจ้าอารมณ์

## 5. รับผิดชอบต่อผู้ร่วมงาน

5.1 ให้เกียรติ ให้ความสำคัญเสมอ

5.2 ไว้วางใจ มอบหมายงาน ปรีกษาหารือกัน

5.3 วางแผนร่วมกัน

## 6. รับผิดชอบต่อวิชาชีพ

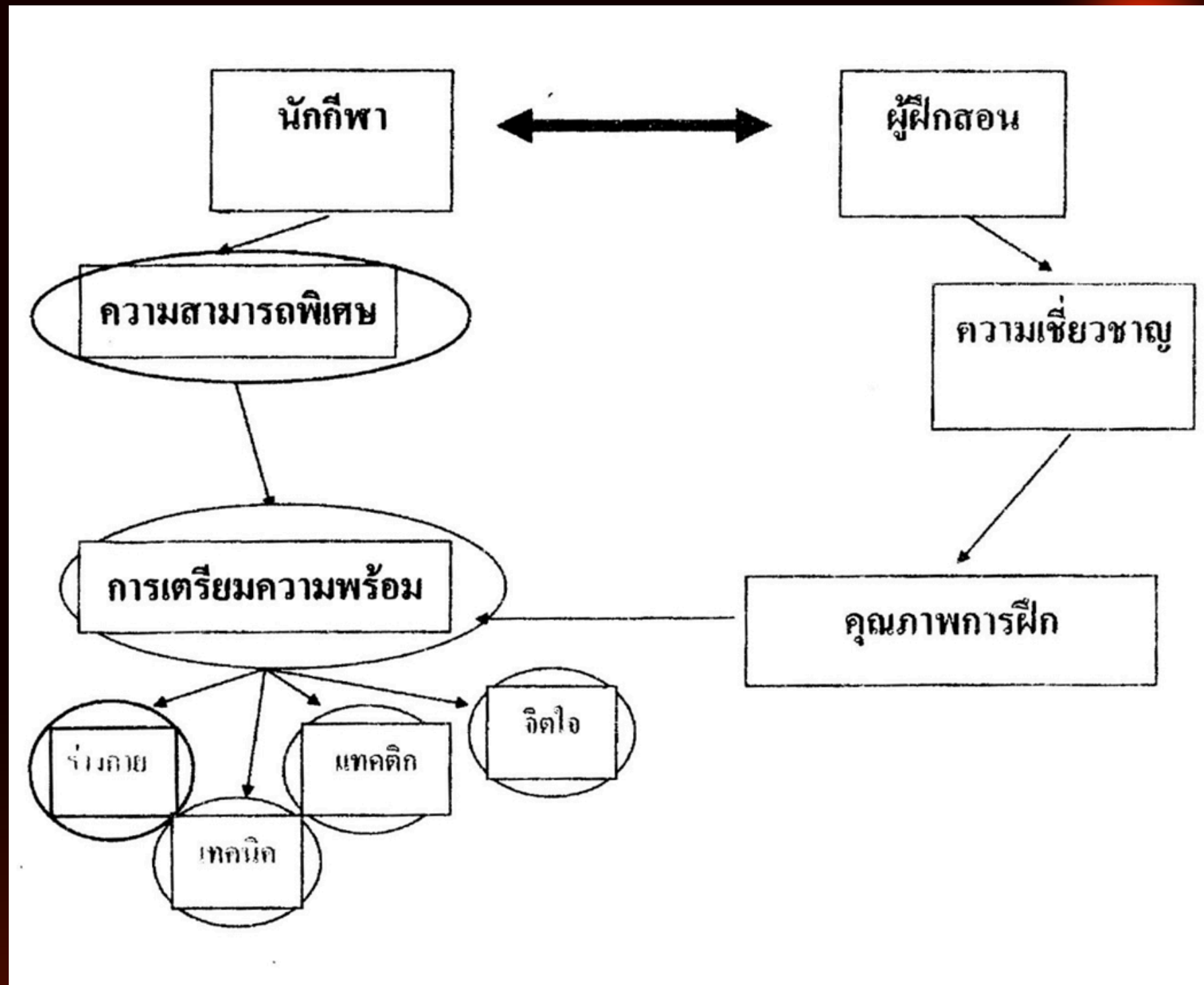
6.1 เป็นสมาชิกต่อสมาคมหรือองค์การวิชาชีพ

6.2 เข้าสัมมนาแลกเปลี่ยนความรู้กัน

6.3 หมั่นค้นคว้าหาความก้าวหน้าตลอดเวลา



# ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอน





SEGA

SEGA GCL

ALL

THAILAND

# ผู้มีบทบาทในการเล่นของนักกีฬา

1. บิดามารดา

2. ญาติพี่น้อง

3. คนรัก

4. ภรรยาหรือสามี

5. เพื่อนร่วมทีม

6. กองเชียร์

7. ครู - อาจารย์

8. ผู้ฝึกสอน

9. ผู้บริหารทีม

10. เจ้านาย หัวหน้างาน



THAILAND

THAILAND

# ปรัชญาผู้ฝึกสอน

- การฝึกอย่างหนัก
- ความเชื่อมั่น ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ผู้ฝึกสอนตั้งจุดมุ่งหมายที่เฉพาะและเป็นจริงให้ได้แก่ตนเองและทีม
- ต้องให้ผู้เล่นสามารถเล่นได้ตามที่วางไว้
- เสาะแสวงหานักกีฬาที่ต้องการ ที่สามารถเล่นในสิ่งที่ตนเองต้องการ เล่นได้ตามระบบ
- ฝึกให้ผู้เล่นทุกคนมีบทบาทมีส่วนร่วม มีความสำคัญจนคิดว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของทีม
- รูปแบบการฝึกทุกรูปแบบถือเป็นบทเรียนที่สำคัญที่ต้องให้ผู้เล่นได้เรียนรู้ ได้เข้าใจ สามารถปฏิบัติได้
- ผู้ฝึกต้องค้นหาจุดอ่อนและจุดเด่นของผู้เล่นแต่ละคนเพื่อนำมาแก้ไข
- ผู้ฝึกที่ต้องการสร้างวินัย สร้างความรับผิดชอบให้กับนักกีฬา

# ปรัชญาผู้ฝึกสอน

ทุกเกมการแข่งขันต้องมีฝ่ายหนึ่งแพ้ และอีกฝ่ายหนึ่งชนะ ทีมไหนที่ดีกว่า สมบูรณ์กว่าจะมีโอกาสที่ดีกว่าอีกทีมหนึ่งอย่างแน่นอน ดังนั้นเกมกีฬาจะแพ้หรือชนะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบพื้นฐาน 4 ประการ คือ

- ความสามารถของนักกีฬา (ABILITY)
- ความมานะพยายามของนักกีฬา (EFFORT)
- สภาพความยากง่ายหรือความซับซ้อนของเกม (TASK DIFFICULTY)
- โชคหรือโอกาสที่เปิดให้โดยบังเอิญ (LUCKY)



Asian Games  
Hangzhou

ESPORTS

THAILAND

工商银行  
ICBC

吉利  
GILLY

BOR  
NAN  
SPORTS TECHNOLOGY

长龙航空  
LONGAIR

安信  
ANXIN


中国移动  
CHINA MOBILE

THA THA  
杭州第19届亚运会  
The 19th Asian Games

Hangzhou

Hangzhou





บุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอน

# 1. ผู้ฝึกสอนแบบเผด็จการ

ผู้ฝึกสอนประเภทนี้เป็นผู้ที่ยึดมั่นในระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัดถือเอาตนเองเป็นใหญ่ ใช้ระบบการลงโทษเพื่อให้เกิดระเบียบวินัย มักจะข่มขู่และดูแคลนนักกีฬา ไม่ค่อยมีความเป็นกันเองกับนักกีฬา ยึดมั่นในความคิดของตนเองเสมอ ฉะนั้น จึงมักเลือกผู้ช่วยเหลือหรือ ผู้ร่วมทีมที่มีความสามารถน้อยกว่า และบางครั้งอาจกลายเป็นคนดันทุรังจนเกิดผลเสียได้



## ผลดี

1. ทำให้ทีมมีระเบียบวินัย เพราะนักกีฬาทุกคนต้องอยู่ในระเบียบวินัยเดียวกัน
2. นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายเฉลี่ยเกือบเท่าเทียมกัน เพราะทุกคนต้องรับการฝึกตามโปรแกรม ไม่มีการยกเว้น และถ้ากระทำไม่ได้จะต้องรับโทษตามที่ระบุไว้
3. เป็นการกระตุ้นให้นักกีฬาที่มีความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันเพราะความเครียดจากการฝึกซ้อมที่สะสมมีมากต้องการระบายออกด้วยการแสดงความสามารถให้ประจักษ์
4. สะดวกในการปกครองเพราะการเกรงกลัวต่อกฎเกณฑ์ของทีม
5. ถ้าทีมประสบผลสำเร็จในการแข่งขันจะทำให้นักกีฬาเห็นคุณค่าของการฝึกซ้อมการเคี่ยวเข็ญของผู้ฝึกสอนที่ที่ตนพอใจระหว่างการฝึกซ้อมก็จะกลายเป็นเรื่องดี และผู้ฝึกสอนจะได้รับการยอมรับจากนักกีฬาอย่างยิ่ง

## ผลเสีย

1. นักกีฬาที่ขาดความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจไม่สามารถร่วมการฝึกได้ตลอด
2. ผู้ฝึกสอนจะได้รับความเกลียดชังจากนักกีฬาเพราะการบังคับการข่มขู่ไม่เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของมนุษย์
3. นักกีฬาจะขาดความคิดริเริ่ม ไม่ค่อยกล้าแสดงออก
4. นักกีฬาจะเกิดความเบื่อหน่ายถ้าการฝึกดำเนินไปเป็นระยะเวลานานเพราะความเครียดที่มีอยู่เกือบตลอดเวลา ทำให้ผลการฝึกไม่ดีเท่าที่ควร

## 2. ผู้ฝึกสอนแบบตามสบาย

ผู้ฝึกสอนประเภทนี้ไม่ค่อยทำอะไรจริงจัง เพราะไม่ต้องการให้ตนเอง ลำบาก ไม่ชอบวางแผนล่วงหน้า ทำอะไรขาดระบบที่แน่นอน ชอบเตรียมทีม หรือฝึกซ้อมในช่วงระยะเวลาสั้นๆ การฝึกซ้อมไม่ค่อยมีขั้นตอน บางโอกาสก็ปล่อยให้การฝึกเป็นไปอย่างอิสระ เป็นคนขี้เกียจ แต่มักจะอวดเก่ง ทั้งๆ ที่ตนเองไม่ค่อยมีความรับผิดชอบ ขาดการเตรียมตัวล่วงหน้า ไม่ค่อยทำตามคำพูด ไม่ค่อยตรงต่อเวลา ปล่อยปละละเลย ระบบการปกครองให้อิสระแก่นักกีฬาในทุกๆ เรื่อง



ผลดี

1. นักกีฬาไม่มีความเครียดเพราะการฝึกซ้อมเป็นไปอย่างอิสระ
2. นักกีฬากล้าแสดงความคิดเห็นและกล้าถามเมื่อเกิดมีปัญหาสงสัย
3. นักกีฬาไม่ต้องฝึกหนัก ตามความคิดของนักกีฬาเห็นเป็นเรื่องดี
4. นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเล่น กล้าตัดสินใจ โดยไม่ต้องกลัวจะถูกลงโทษทำหยา
5. ผู้ฝึกสอนสบาย ทำอะไรตามความต้องการ ไม่ต้องฝืนความรู้สึกของตนเอง



## ผลเสีย

1. ถ้าการแข่งขันไม่ล้มฤทธิ์ผล ผู้ฝึกสอนอาจจะได้รับการตำหนิจากนักกีฬา และนักกีฬาจะไม่เชื่อถืออีกต่อไป
2. นักกีฬาจะมองผู้ฝึกสอนเป็นคนไม่มีความสามารถขาดความศรัทธา
3. สมรรถภาพของทีมจะลดน้อยถอยลง เพราะการขาดความเอาใจใส่ของผู้ฝึกสอนการฝึกซ้อมที่ไม่จริงจัง และปล่อยให้ทีมมีอิสระมากเกินไป
4. ไม่สามารถควบคุมทีมให้อยู่ในระเบียบวินัยได้ การหลีกเลี่ยงของนักกีฬาจะเพิ่มมากขึ้นทุกที การว่ากล่าวตักเตือนภายหลังจะเกิดประโยชน์น้อย
5. ในสายตาของบุคคลภายนอกจะมองผู้ฝึกสอนไม่มีความสามารถ ไม่สมควรเป็นผู้ฝึกสอนต่อไป

# 3. ผู้ฝึกสอนแบบนักธุรกิจ

ผู้ฝึกสอนประเภทนี้ จะดำเนินการทุกอย่างในรูปแบบของธุรกิจ คือ ต้องเล็งผลดีที่จะเกิดขึ้น เป็นหลักสำคัญ ก่อนจะลงมือทำอะไรจะต้องคิดว่า คึกษาถึงผลดีผลเสียจน ถ่องแท้แน่ใจ เสียก่อนจึงจะกระทำ ลักษณะนิสัยเป็นคนฉลาด ชอบคิดว่า หากทางเอาเปรียบคู่แข่งชั้น เอะชนะทุกวิถีทาง ชอบทดลองใช้วิธีการใหม่ๆ โดยเฉพาะจะสนใจการเล่นของทีมต่างๆ เพื่อหา วิธีเอาชนะ ให้ได้ไม่ชอบให้ใครมาท้าวท่ายงานในหน้าที่รับผิดชอบ ชอบเลือกเพื่อนนักกีฬา ผู้ช่วย หรือผู้ร่วมงานที่มี คุณภาพสูงที่จะช่วยงานได้อย่างเต็มที่ การปฏิบัติงานทุกอย่างจะต้องมี แผนงาน และระบบงานที่แน่นอน ล่วงหน้า



119th Astan Games  
Hangzhou

Canon

053

HB

## ผลดี

1. ทำให้ทีมทันสมัยอยู่เสมอในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นกลวิธีการเล่น การควบคุมทีมอุปกรณ์
2. นับเป็นการเตรียมทีมระยะยาวที่ให้ผลมาก เพราะมีการวางแผนที่มีระบบมีการทดลองการฝึกใหม่ๆ อยู่เสมอ
3. มีการลงทุนเพื่อการพัฒนาทีมหลายๆ อย่าง ซึ่งเป็นการสร้างกำลังใจแก่นักกีฬา
4. นักกีฬาจะได้รับประสบการณ์และความรู้ใหม่ๆ อย่างกว้างขวางอยู่เสมอ
5. ผู้ฝึกสอนจะกระตือรือร้นต่องานในหน้าที่อยู่เสมอ
6. ช่วยให้วงการกีฬาก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้เพราะความมุ่งมั่นที่จะต้องพยายามเอาชนะซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

## ผลเสีย

1. นักกีฬาบางคนเกิดความรู้สึกว่าเขาไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ต้องเป็นเครื่องทดลองของผู้ฝึกสอนอยู่ตลอดเวลา
2. บางครั้งผู้ฝึกสอนเชื่อมั่นในวิธีการใหม่ๆ ของตนเองเกินไป ทำให้ละเลยพื้นฐานเบื้องต้นของการฝึกหัดไป
3. ต้องอาศัยทุนทรัพย์ในการดำเนินงานสูง เพราะต้องลงทุนทำเครื่องมือทดลองบ่อยๆ
4. ขาดแรงจูงใจในตัวนักกีฬาเพราะผู้ฝึกสอนคิดว่าแต่ละคนมีหน้าที่ตั้งรับฝึกซ้อมต้องปฏิบัติไม่จำเป็นต้องชี้แจงกันมาก

## 4. ผู้ฝึกสอนแบบอุดมการณ์สูง

ผู้ฝึกสอนประเภทนี้มักจะเคยเป็นนักกีฬามาก่อน หรือไม่ก็เป็น คนที่มีความเชื่อมั่น มีความรู้สูง ซึ่งมักจะมีลักษณะตั้งใจมาก คาดการณ์ไว้เกินกว่าเหตุเกรงว่าลูกทีมจะ เล่นได้ไม่ดี มีความกังวลใจอยู่ตลอดเวลา กุ่มเทก้าร่างกายแลก้าลังใจกับการฝึกสอนมาก ยอมเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อทีม เป็นผู้ทำงานหนักที่สุดในทีม มักจะเคี้ยวเข็ญนักกีฬาให้รักการเล่นอย่างตนเอง มักจะเสียใจและลงโทษตัวเองเมื่อเกิดความผิดพลาดในทีม และจะเป็นผู้มีความสามารถดีมากในการเล่น ซึ่งนับเป็นแบบอย่างที่ดี และใช้การกระตุ้นหรือจูงใจนักกีฬาด้วยการแสดงให้ดูเป็นตัวอย่างเพื่อให้ นักกีฬาเกิดความละอายใจ ถ้าจะหลีกเลี่ยงหรือฝึกไม่เต็มที่และมักมีปากเสียงกับนักกีฬาที่ทำไม่ได้ตั้งใจบ่อยครั้ง



## ผลดี

1. ถ้านักกีฬาทำได้อย่างที่ผู้ฝึกสอนต้องการ เขาจะได้รับสิ่งตอบแทนจากผู้ฝึกสอนเป็นอย่างดี
2. ทำให้นักกีฬามีความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันอยู่เสมอ เพราะเกิดความมั่นใจในตนเองและผู้ฝึกสอน
3. ผู้ฝึกสอนจะสามารถรักษาสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ตลอดไปเพราะการทำงานหนักตลอดเวลา นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในการก้าวหน้าของตนเอง ยินดีลงทุนลงแรงกับการฝึกอย่างเต็มที่

## ผลเสีย

1. ผู้ฝึกสอนมักจะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับนักกีฬา และไม่เข้าใจว่าเหตุใดนักกีฬาจึงทำไม่ได้เหมือนตนเอง
2. มักเกิดปากเสียงหรือลงโทษนักกีฬาที่ด้อยความสามารถจนนักกีฬาเกิดความละอายใจ ท้อแท้และเลิกเล่นไป
3. ทีมอาจต้องแตกสลายก่อนถึงฤดูกาลแข่งขันได้เพราะนักกีฬากนต่อการเคี้ยวเชิญไม่ไหว
4. นักกีฬาที่ทำผิดพลาดหรือเกียจคร้าน จะมีอคติกับผู้ฝึกสอน
5. ผู้ฝึกสอนมักวางแผนการฝึกโดยอาศัยเกณฑ์ความสามารถของตนเองหรือประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างของตนเองกับนักกีฬา

# 5. ผู้ฝึกสอนแบบสุภาพชน

ผู้ฝึกสอนประเภทนี้มีความเป็นกันเองกับนักกีฬาไม่ถือโทษโกรธใคร ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้ผู้อื่นพอใจ ชอบให้ผู้อื่นพอใจในตนเอง เป็นบุคคลที่มองเห็นว่านักกีฬามีความสำคัญไม่ใช้วิธีข่มขู่บังคับ มักใช้วิธีให้รางวัลการฝึกซ้อมมีความยืดหยุ่น มักมีการยกเว้นการลงโทษนักกีฬาที่ฝ่าฝืนระเบียบการปกครองทีมมักใช้วิธีการหลายๆ แบบ เพื่อสนองความต้องการของนักกีฬาทุกคน นักกีฬามักจะมีการเรียกร้องอะไรๆ ได้บ่อยๆ

## ผลดี

1. นักกีฬาที่มีความรักใคร่สามัคคีกันเพราะมีผู้ฝึกสอนคอยเอาใจใส่ทุกๆ คน และคอยประสานข้อขัดแย้งในทีม
2. นักกีฬาสามารถแสดงออกได้เต็มที่ เพราะผู้ฝึกสอนเปิดโอกาสให้อยู่แล้ว
3. ความตึงเครียดภายในทีมไม่ค่อยมีเพราะความอิสระในการกระทำและผู้ฝึกสอนก็ไม่ได้ขู่เบียดหรือใช้อำนาจแต่ประการใด
4. นักกีฬาที่มีปัญหาส่วนตัว สามารถปรึกษากับผู้ฝึกสอนได้ ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถช่วยขจัดปัญหาเหล่านั้นให้แก่นักกีฬาได้บ้าง

## ผลเสีย

1. นักกีฬาจะมองผู้ฝึกสอนว่าไม่มีความเด็ดขาด อ่อนแอไม่เป็นผู้นำ
2. ไม่สามารถควบคุมนักกีฬาเกเร อวดดี หรือหลงตัวเองได้
3. เสียเวลากับการเอาอกเอาใจนักกีฬาโดยใช้เหตุ
4. นักกีฬาสามารถหลีกเลียง หลบหลีก หรือปฏิบัติไม่เต็มที่ได้
5. ผู้ฝึกสอนจะเสียเวลากับการเอาใจนักกีฬา กับเรื่องขัดแย้งเล็กๆ น้อยๆ ในทีมจนไม่มีเวลาเอาใจใส่ในการวางแผนการฝึกซ้อม



# ความรู้ที่ผู้ฝึกสอนหรือโค้ชควรมี

## T Coach Knowledge

- Theory ทฤษฎี
- Teaching การสอน
- Training การฝึกซ้อม
- Technique เทคนิค/วิธีการ/รูปแบบการเล่น
- Tactic กลเม็ดเคล็ดลับในการเล่น
- Team work การทำงานเป็นทีม





**THANK YOU**