



สมรรถนะผู้ฝึกสอนกีฬา Coach Competency



ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา กาญจนประดิษฐ์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

2565

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(1)
สารบัญ	(3)
สารบัญภาพ	(7)
สารบัญตาราง	(9)
บทที่ 1 หลักการเป็นผู้ฝึกสอนสมรรถนะทางการกีฬา	1
แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬา	1
แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทผู้ฝึกสอนกีฬา	5
บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬาในช่วงเวลาต่าง ๆ	12
บทสรุป	14
คำถามท้ายบท	16
เอกสารอ้างอิง	17
บทที่ 2 คุณลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬา	19
ลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬา	19
บุคลิกภาพเฉพาะด้านที่ผู้ฝึกสอนกีฬาพึงมี	22
ลักษณะพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนกีฬา	29
ข้อควรระวังในการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา	32
บทสรุป	33
คำถามท้ายบท	34
เอกสารอ้างอิง	35
บทที่ 3 เทคนิคการสื่อสารสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา	37
ทักษะการสื่อสาร	37
การเป็นผู้สื่อสารที่ดี	41
หลักการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	43
การเป็นผู้ฟังที่ดี	45
บทสรุป	45
คำถามท้ายบท	47
เอกสารอ้างอิง	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ทักษะกีฬา	49
การฝึกเพื่อพัฒนาทักษะกีฬา	49
การสอนทักษะกีฬา	69
กระบวนการเรียนรู้ทักษะกีฬา	72
หลักการประเมินทักษะกีฬา	73
บทสรุป	78
คำถามท้ายบท	79
เอกสารอ้างอิง	80
บทที่ 5 สมรรถภาพของกีฬาแต่ละประเภท	83
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	83
การฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	88
ความต้องการสมรรถภาพทางกายของกีฬาแต่ละชนิด	105
บทบาทผู้ฝึกสอนกีฬาในการฝึกสมรรถภาพทางกาย	109
บทสรุป	114
คำถามท้ายบท	115
เอกสารอ้างอิง	116
บทที่ 6 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการฝึกกีฬา	117
ทฤษฎีการฝึก	117
พัฒนาการกับการออกกำลังกายและการกีฬา	118
ความสำคัญของหลักการฝึก	120
โครงสร้างการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง (Structuring training session)	128
บทสรุป	134
คำถามท้ายบท	135
เอกสารอ้างอิง	136

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 7 การประยุกต์หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	137
ความหมายของวิทยาศาสตร์การกีฬา	137
ความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬา	137
ประโยชน์ของวิทยาศาสตร์การกีฬา	139
วิทยาศาสตร์การกีฬากับผู้ฝึกสอนกีฬายุคใหม่	141
การประยุกต์ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	145
บทสรุป	187
คำถามท้ายบท	188
เอกสารอ้างอิง	189
บทที่ 8 ถอดบทเรียนการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาลีลาศ	191
เส้นทางสู่ผู้ฝึกสอน	191
ประสบการณ์ ความสำเร็จ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	192
ประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้เขียน	193
ความสำเร็จที่เกิดขึ้น	193
สรุปผลการถอดบทเรียน แนวทางในการขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอน กีฬาลีลาศของประเทศไทยไปสู่มาตรฐานสากล	194
บรรณานุกรม	201
ดัชนี	205
ภาคผนวก	211
ภาคผนวก ก เฉลยคำถามท้ายบท	213
ประวัติผู้เขียน	233

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1.1	โมเดลภูเขาน้ำแข็ง และองค์ประกอบของสมรรถนะ (The Iceberg Model and Central and Surface Competencies)	2
5.1	ความแข็งแรงสูงสุดของนักกรีฑา	91
5.2	การฝึกความแข็งแรงด้วยวิธีแบบวงจร	92
5.3	การฝึกความเร็วด้วยการวิ่งผ่านบันไดลิง	95
5.4	การฝึกความเร็วด้วยการวิ่งยกขาข้างเดียวผ่านข้ามรั้ว	96
5.5	การฝึกความเร็วด้วยการเปลี่ยนความเร็ว	97
5.6	การยืดกล้ามเนื้อและเอ็นด้วยตนเอง	99
5.7	การใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยการยืดติดของข้อต่อ	100
6.1	ระดับความหนักของงานกับความสมบูรณ์ของร่างกายที่เพิ่มขึ้น	122
6.2	ระดับความหนักของการฝึกซ้อมที่มีผลต่อการปรับซดเซียมมากกว่าปกติ	123
6.3	การเพิ่มความหนักของสมรรถภาพทางกาย	124
7.1	data volleyball system	184
7.2	data training	185
7.3	การใช้การวางแผนการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงของการเตรียม	186
8.1	เส้นทางสู่การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาลีลาศ	198
8.2	นักกีฬาลีลาศขณะทำการแข่งขัน	199
8.3	รางวัลแห่งความสำเร็จ	200

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
5.1	ตัวอย่างแผนการฝึกประจำปี 4 ระยะ	111
7.1	ขั้นตอนการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการกีฬา	179