

บทที่ 11

บทบาทหน้าที่และปัจจัยสำคัญในการฝึกเทเบิลเทนนิส

ในการฝึกซ้อมและการเตรียมทีมของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสมีความจำเป็นที่จะต้อง มีผู้ที่มิบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญในการที่จะให้การดำเนินงานของทีมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดและมีประสิทธิภาพประกอบไปด้วยบุคคลต่อไปนี้คือ

ผู้ฝึกสอน ซึ่งนอกจากจะเน้นการฝึกซ้อมการเล่นแล้วยังจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถที่ดีมีความคิด มีไหวพริบดี มีจิตวิทยาเข้าใจสนิทสนมกับนักกีฬาเป็นทั้ง เพื่อนและเป็นทั้งอาจารย์ มีความรับผิดชอบ ชยันอดทน หมั่นศึกษาค้นคว้า เพื่อที่จะยกระดับนักกีฬาให้ได้

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน (Coach)

1. เป็นผู้ได้รับการฝึกอบรมทางด้านกีฬามาเป็นอย่างดีโดยเฉพาะเทเบิลเทนนิส
2. มีความรู้เรื่องกีฬเทเบิลเทนนิสเป็นอย่างดี ในเรื่องของกติกาและทักษะของ กีฬเทเบิลเทนนิส
3. มีความรู้ในเรื่องเทคนิค วิธีสอน
4. มีลักษณะผู้นำที่ดี
5. มีจิตวิทยาในการควบคุมการบริหารทั้งบุคคลและทีม
6. มีการวางแผนการฝึกซ้อมอย่างมีระเบียบแบบแผน
7. ปรับปรุง แก้ไข เทคนิคต่าง ๆ ในการเล่นเกมให้กับนักกีฬาให้ดีขึ้น
8. ศึกษาจุดบกพร่องของนักกีฬาและของทีมเพื่อการแก้ไขในการฝึกซ้อม
9. อบรมสั่งสอนแนะนำให้นักกีฬารู้จักวิธีการใช้ การดูแล รักษา เครื่องมือ อุปกรณ์ทุกชิ้นให้มีสภาพดีอยู่ตลอดเวลา
10. ดูแลรับผิดชอบและรักษาผลประโยชน์ของทีม
11. ดูแลอำนวยความสะดวกให้กับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
12. ดูแลให้คำปรึกษาตลอดจนแก้ปัญหาให้กับนักกีฬาทั้งในเรื่องของทักษะกีฬา และเรื่องส่วนตัว

13. จัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละคนในทีมตามความเหมาะสม เช่น หัวหน้าทีม วัสดุอุปกรณ์ ฯลฯ

ผู้จัดการทีมหรือผู้ควบคุมทีม เป็นผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมการดำเนินงานต่าง ๆ ของทีม คุณสมบัติของผู้จัดการทีมหรือผู้ควบคุมทีม คือ

1. เป็นที่ยอมรับของทุกคนในทีมและบุคคลโดยทั่วไป
 2. เป็นผู้ที่คอยควบคุมดูแลความประพฤติของสมาชิกในทีมเช่น เรื่องมารยาท การแต่งกาย
 3. เป็นผู้บริหารกิจกรรมต่างๆ ของทีมให้ดำเนินไปได้ด้วยดี เช่น การเก็บตัว การเตรียมการแข่งขัน
 4. ควบคุมกิจกรรมต่างๆ ของทีมให้ดำเนินไปได้ด้วยดี
 5. อำนวยความสะดวกและจัดกิจกรรมต่างๆ ของทีม เช่น งบประมาณ ธุรกรรมการฝึกซ้อม
 6. กำหนดระเบียบข้อบังคับในการปฏิบัติของสมาชิกในทีม
 7. เป็นตัวแทนของทีมในการประชุมตกลง
 8. มีความรับผิดชอบและกล้าตัดสินใจ
 9. ประสานกับผู้เกี่ยวข้องในการวางแผนทำปฏิทินกิจกรรมของทีม
 10. เป็นที่ปรึกษาในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้กับสมาชิกในทีม
 11. ประเมินผล เก็บข้อมูล และทำรายงานเอกสารกิจกรรมต่างๆ ของทีม
- เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกเป็นผู้ที่มีหน้าที่ในการบริการทั้งในขณะฝึกซ้อมเวลาทำการแข่งขัน ซึ่งพอสรุปหน้าที่ได้ดังนี้

หน้าที่ของเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ สำหรับนักกีฬาในการฝึกซ้อม และแข่งขัน
2. สํารวจสถานที่และอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมตลอดเวลา
3. จัดเตรียมน้ำดื่ม-ผ้าเช็ดหน้า
4. รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย
5. คอยดูแลใกล้ชิดอยู่กับการฝึกซ้อมและแข่งขันทุกครั้ง
6. รับผิดชอบเรื่องบัญชี งบประมาณ พัสดุ ครุภัณฑ์

นักกีฬา นับว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญเป็นหัวใจของขบวนการจัดการฝึกซ้อม แข่งขัน และการที่จะได้มาซึ่งนักกีฬาที่ดีนั้น ตัวนักกีฬาเองควรจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

คุณสมบัติของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส

1. เป็นผู้ที่มีสมาธิ เต็มใจ และตั้งใจที่จะฝึกซ้อมอย่างมีเป้าหมาย
2. อุทิศเวลาให้กับการฝึกซ้อมและแข่งขัน
3. มีความกระตือรือร้นในการที่จะศึกษาและฝึกหัดทักษะต่าง ๆ
4. มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายดี
5. มีระเบียบวินัย เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ฝึกซ้อม
6. รู้กฎ ระเบียบ กติกา การเล่นเทเบิลเทนนิส
7. มีปฏิภาณไหวพริบดี กล้าตัดสินใจ
8. ควรศึกษาการเล่นในรูปแบบต่าง ๆ
9. ให้เกียรติและฟังคำตัดสินของผู้ตัดสินขณะทำการแข่งขัน
10. เล่นอย่างเต็มความสามารถทุกครั้ง
11. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมทีม
12. ตรงต่อเวลา
13. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักเสียสละ

คุณสมบัติทางด้านร่างกายของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส

1. มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. มีความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. กำลังของกล้ามเนื้อ
4. มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ
5. สมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดดี
6. การทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ

โดยเฉพาะผู้ที่เป็นนักกีฬาเทเบิลเทนนิสนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถสูงทางด้านต่อไปนี้คือ

1. ความแข็งแรงของแขนและไหล่
2. การทำงานประสานกันของแขนและไหล่
3. การทำงานประสานกันของแขน-ตา เท้า-ตา แขน-เท้า-ตา
4. ความแข็งแรงและความอ่อนตัวของขา

5. ความอดทน
6. ความคล่องแคล่วว่องไว และการประสานงานของร่างกาย
7. ความเร็ว

คุณสมบัติทางด้านจิตใจของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส

กีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วในการเล่น การตัดสินใจที่รวดเร็ว ต้องรู้จัก ควบคุมสถานการณ์เฉพาะหน้าให้ได้ดีที่สุด ทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน การควบคุมอารมณ์ ความตื่นเต้น ความบีบคั้นในการแข่งขัน เพราะฉะนั้นนักกีฬาจึงควรมีสภาพของจิตใจที่มีความอดทน เข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ เหนื่อยหน่าย มีสมาธิในการตัดสินใจที่ดี และสุดท้ายคือความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

คุณสมบัติทางด้านระเบียบวินัยในตนเอง

ผู้ที่เป็นนักกีฬาที่ดีและประสบผลสำเร็จได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีวินัยในตัวเองดังนี้

1. ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดอย่างเคร่งครัด
2. ตรงต่อเวลา
3. มีระเบียบวินัยในสังคม
4. เล่นและแข่งขันอย่างเต็มความสามารถ
5. อุทิศเวลาให้กับการฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างสม่ำเสมอ

องค์ประกอบของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส

1. รู้จักถึงความเร็วของลูกในการลงมือปฏิบัติ
2. มีความสมดุลง่ายในการทรงตัวและก้าวเท้าด้วยความเร็วเพื่อที่จะทำให้ตำแหน่ง

ต่าง ๆ ผิดพลาดน้อยที่สุด

3. การใช้กำลังของแขนมีคามจำเป็นในการควบคุมการตีลูกที่มีความเร็ว
4. การถ่ายน้ำหนักตัวในการทรงตัวต้องให้ถูกหลักการที่เกิดจากจุดหมุนด้วย

ความเร็วที่จะสามารถตีลูกได้ด้วยความเร็วต่อไปนี้

- 4.1 ความเร็วในการตัดสินใจก่อนที่ลูกจะแสดงอาการ
- 4.2 ความเร็วในการตัดสินใจก่อนที่จะโต้ตอบ
- 4.3 ความเร็วในการตัดสินใจในการก้าวเท้าไปในตำแหน่งที่ดีที่สุด
- 4.4 ความเร็วของเท้าที่จะเคลื่อนไปในตำแหน่งที่ดีที่สุด
- 4.5 ความเร็วของจังหวะในการตีคือการควบคุม
 - ความเร็วของแขน

- ความเร็วของร่างกายและการถ่ายน้ำหนักตัว
- ความเร็วส่วนต่างๆ ของร่างกายในการกลับสู่ท่าเตรียมพร้อม

คุณสมบัติของหัวหน้าทีม

หัวหน้าทีมโดยทั่วไปส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาด้วยตนเอง ซึ่งเป็นบุคคลที่ภายในทีมยอมรับยกย่องให้เป็นหัวหน้าในการรับภาระหน้าที่บางอย่างของทีมมาเป็นผู้คอยดูแลควบคุม นอกเหนือจากนักกีฬาคนอื่น ๆ ในทีมซึ่งประกอบไปด้วยคุณสมบัติดังนี้

1. ต้องเป็นผู้ที่คอยปลุกใจเพื่อนร่วมทีมให้เป็นนักกีฬาที่ดี มีน้ำใจ เสียสละ
2. สร้างความสามัคคีในทีม
3. เป็นผู้ประสานงานปรึกษาปัญหาต่างๆ กับผู้ควบคุมทีม
4. เป็นผู้ประสานงานและเป็นตัวแทนของทีม
5. เป็นหัวหน้าทีมในการแข่งขันตามที่กติการะบุไว้
6. รับคำสั่งและถ่ายทอดให้กับสมาชิกในทีม
7. มีลักษณะความเป็นผู้นำและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
8. เป็นผู้ช่วยเหลือในการควบคุมและการฝึกซ้อมนักกีฬาของทีม
9. จัดบันทึกผลและสถิติต่างๆ ของการแข่งขัน
10. รักษาผลประโยชน์ของทีมและนักกีฬา

สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก

ในการวางแผนจัดโครงการฝึกซ้อมนั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงเครื่องอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม ซึ่งได้แก่ สถานที่ โต๊ะ ตาข่าย รวมทั้งห้องที่จำเป็นจะต้องใช้ต่างๆ เช่น ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และเครื่องมือสำหรับการฝึกซ้อม เพื่อนำมาซึ่งความสำเร็จของนักกีฬา มีข้อควรคำนึงถึงดังนี้

1. ต้องอยู่ในสภาพที่สามารถใช้งานได้ดีและทันสมัย
2. ต้องมีจำนวนเพียงพอกับความต้องการ
3. ต้องจัดสรรอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกให้เหมาะสม
4. ต้องรู้จักวิธีใช้อุปกรณ์ เครื่องมือต่างๆ เป็นอย่างดี
5. ต้องมีความปลอดภัยในการใช้
6. มีการดูแลบำรุงรักษา
7. มีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบ
8. ทำบัญชีควบคุมอุปกรณ์เครื่องมือทุกชนิด

การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม

การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม เป็นการกำหนดช่วงเวลาในการทำการฝึกซ้อมว่าจะมีช่วงเวลาฝึกอย่างไร เพื่อที่จะทำให้นักกีฬามีการพัฒนาความสามารถทั้งทางด้านต่าง ๆ ของร่างกาย การเล่น หรือการแข่งขัน ให้มีความพร้อมถึงจุดสูงสุด โดยการดูแลควบคุมของโค้ช ครูฝึก ผู้จัดการทีม และผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด ด้วยการวางแผนการฝึกซ้อม การตั้งจุดมุ่งหมายร่วมกันทุกฝ่าย เพื่อให้การฝึกซ้อมนั้นประสบผลสำเร็จสูงสุด

ตัวอย่างการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม

การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬานั้นควรจะต้องคำนึงถึงระยะเวลาที่มีอยู่ให้สัมพันธ์กันและฝึกซ้อมทักษะต่าง ๆ ได้ทันกับการแข่งขันด้วย ฉะนั้นระยะเวลาในการฝึกซ้อมจึงมักแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้

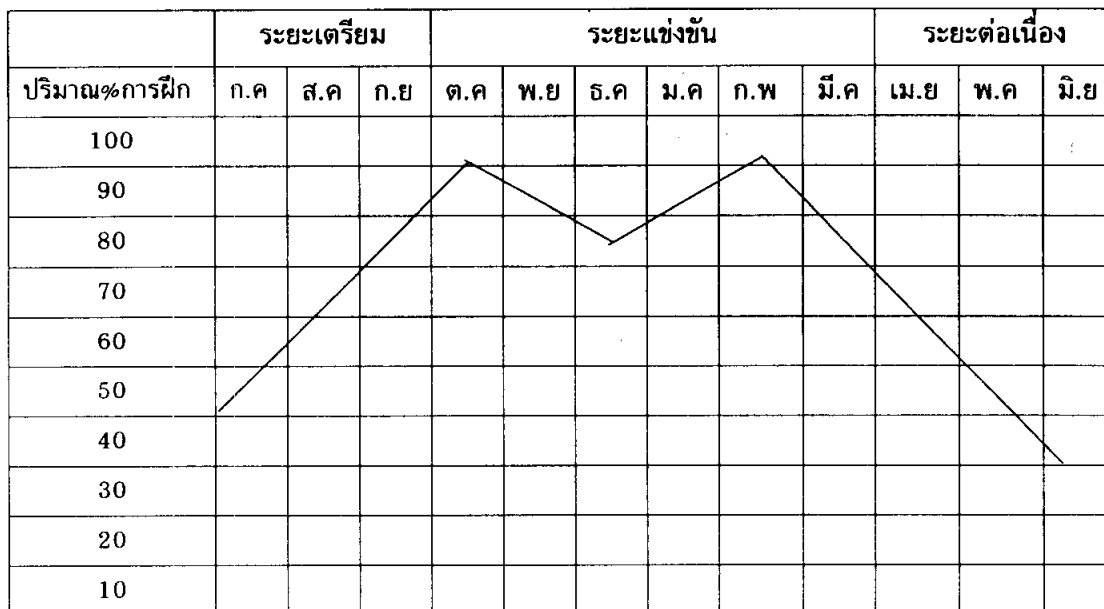
1. ระยะเตรียม (Preparatory Phase)
2. ระยะแข่งขัน (Competition Phase)
3. ระยะต่อเนื่อง (Transitional Phase)

ระยะเตรียม ในการฝึกซ้อมระยะแรกหรือระยะเตรียมนี้ ส่วนใหญ่จะเน้นหนักในด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์เพื่อรับการฝึกซ้อมในขั้นตอนต่อไป มีการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีรูปแบบการเล่นที่ส่งเสริมการเสริมสร้างสมรรถภาพเข้ามาช่วยด้วยเพื่อให้เกิดความสนุกสนานไม่เบื่อหน่าย

ระยะแข่งขัน เมื่อนักกีฬาผ่านการฝึกซ้อมระยะแรกมาแล้วมีความพร้อมทางด้านร่างกายอย่างพอเพียงแล้ว ในระยะนี้จะฝึกซ้อมเน้นหนักไปในเรื่องการฝึกทักษะเทคนิคและกลยุทธ์ในการเล่นเป็นส่วนใหญ่ การฝึกซ้อมเกมการเล่น เพื่อเตรียมตัวแข่งขันและให้พบกับสถานการณ์จริงด้วย

ระยะต่อเนื่อง เมื่อนักกีฬาต้องฝึกซ้อมและทำการแข่งขัน ซึ่งช่วงเวลาที่ต้องทำงานหนักผ่านไปแล้ว ระยะต่อเนื่องนี้จึงควรให้นักกีฬาได้มีโอกาสได้พักผ่อนหรือเล่นกีฬาอื่นสลับกับการออกกำลังกาย เพื่อรักษาสภาพของร่างกายให้ยังคงสมบูรณ์แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นการเพียงพอแล้วเพราะถ้านักกีฬาต้องฝึกซ้อมอย่างหนักตลอดเวลา โดยไม่มีระยะพักผ่อนเลย อาจทำให้เกิดอันตรายกับตัวนักกีฬาได้

ตารางที่ 11.1 ตารางฝึกซ้อมในช่วงระยะเวลา 1 ปี แบ่งเป็นงวดดังนี้



ตารางที่ 11.2 ตารางการฝึกซ้อมรายเดือน

รายการฝึกซ้อม	สัปดาห์										เฉลี่ย
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. สมรรถภาพทางร่างกาย	60%	60%	40%		40%	50%	60%		20%	10%	34%
2. การส่งลูก	5%	10%	20%		20%	20%	20%		30%	20%	14.5%
3. การตีโต้	30%	20%	20%		20%	10%	10%		10%	5%	12.5%
4. การเล่นเกมรุก-เกมรับ	5%	10%	10%		10%	10%	10%		20%	20%	9.5%
5. การแข่งขัน	-	-	10%		10%	10%	-		20%	45%	9.5%
รวม	100%	100%	100%		100%	100%	100%		100%	100%	80%

ระยะเวลา 1 เดือน รายการฝึกซ้อมทั้งสิ้นคิดเป็น 100%

ระยะเวลา 10 เดือน หยุดพัก 2 เดือนคิดเป็นการฝึกทั้งสิ้น 80%

1. ฝึกสมรรถภาพทางกาย 34 %
2. ฝึกการส่งลูก 14.5 %
3. ฝึกการตีโต้ 12.5 %
4. ฝึกการเล่นเกมรุก-รับ 9.5 %
5. ฝึกการแข่งขัน 9.5 %

ตารางที่ 11.3 ตารางการฝึกซ้อมรายสัปดาห์

รายการฝึกซ้อม	สัปดาห์										เฉลี่ย
	1	2	3	4	5	6	1	8	9	10	
1. สมรรถภาพทางร่างกาย	60%	60%	60%	40%	40%	20%	20%	10%	10%	5%	32.5%
2. การส่งลูก	10%	10%	10%	20%	20%	20%	20%	30%	30%	30%	20%
3. การตีโต้	20%	20%	20%	20%	20%	20%	10%	10%	10%	5%	15.5%
4. การเล่นเกมรุก-เกมรับ	10%	10%	5%	10%	10%	20%	20%	20%	20%	20%	14.5%
5. การแข่งขัน	-	-	5%	10%	10%	20%	30%	30%	30%	40%	17.5%
รวม	100%	100%	100%	-	100%	100%	100%	-	100%	100%	100%

ระยะเวลา 1 สัปดาห์ รายการฝึกซ้อมทั้งสิ้นคิดเป็น 100%

ระยะเวลา 10 สัปดาห์ คิดเป็นการฝึกทั้งสิ้น 100%

1. ฝึกสมรรถภาพทางกาย 32.5 %
2. ฝึกการส่งลูก 20 %
3. ฝึกการตีโต้ 15.5 %
4. ฝึกการเล่นเกมรุก-รับ 14.5 %
5. ฝึกการแข่งขัน 17.5 %

เมื่อพิจารณาจากตัวอย่างตารางการฝึกซ้อมทั้งหมดแล้วจะเห็นได้ว่า การฝึกซ้อมที่เน้นหนักมากที่สุดคือการฝึกซ้อมในด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญของนักกีฬาซึ่งส่งผลไปถึงการฝึกซ้อมและการแข่งขันด้วย ส่วนที่รองลงมานั้นคือ การฝึกซ้อมในเรื่องของทักษะ เทคนิค สำหรับการนำไปใช้ในการเล่นหรือแข่งขัน และสุดท้ายคือ การฝึกซ้อมเกมการเล่นหรือการแข่งขัน เพราะการฝึกซ้อมในเรื่องของเทคนิคและกลยุทธ์ เกมการเล่นหรือการแข่งขันให้เหมือนสถานการณ์จริงมากเกินไปจะทำให้เกิดนักกีฬาเกิดความเครียดได้มาก และการฝึกเทคนิคที่ซ้ำๆ นั้นจะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาในทางที่ดีขึ้นเลย

จิตวิทยา กีฬา เทเบิลเทนนิส

หลักจิตวิทยาของกีฬาเทเบิลเทนนิส คือการกระตุ้นให้นักกีฬาเทเบิลเทนนิสมีทัศนคติ มีความคิดและความตั้งใจเพื่อเพิ่มความสามารถในการเล่นหรือแข่งขันให้ได้ที่ดีที่สุด ทั้งในระยะเตรียมตัว ระยะแข่งขัน และระยะต่อเนื่อง ดังนี้คือ

ระยะต่อเนื่อง หรือในช่วงหลังจากการแข่งขันสิ้นสุดลง นักกีฬาเทเบิลเทนนิสก็เช่นเดียวกับนักกีฬาประเภทอื่น ซึ่งเมื่อผ่านการฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างหนักมาแล้ว ได้รับความพักผ่อนนอนหลับ ผ่อนคลายร่างกาย และไม่ต้องคิดวิตกกังวลกับการแข่งขัน ก็ย่อมจะมีความสดชื่น แจ่มใส ไม่มีความเหนื่อยล้าค้างอยู่อีก ในช่วงนี้จะผ่อนคลายด้วยกิจกรรมที่เป็นการเล่นกีฬาชนิดอื่นที่ไม่ใช่เทเบิลเทนนิส เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หรือเล่นกีฬาที่มีลักษณะทักษะการเล่นคล้ายกัน เช่น เทนนิสก็ได้ ซึ่งในทางจิตวิทยาเรียกว่า การถ่ายทอดคุณลักษณะในทางบวก (Positive Transfer Value) แต่ต้องระมัดระวังว่าอย่าเล่นหรือฝึกซ้อมอย่างหนักมาก เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนอย่างจริงจัง

ระยะเวลาเตรียมตัวหรือการฝึกซ้อม

ถ้านักกีฬามีความตั้งใจเอาใจใส่ระหว่างการฝึกซ้อมดี ก็จะเป็นผลต่อการปรับปรุงและพัฒนาการเล่นของตนได้มาก ซึ่งก็จะขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนและแบบการฝึกซ้อม และความสามารถของคู่ซ้อมด้วยเช่น ฉะนั้นตารางการฝึกซ้อมจะมีส่วนในการสร้างนักกีฬาที่มีความตั้งใจเอาใจใส่ฝึกซ้อมได้เป็นอย่างดี แต่ผู้ฝึกสอนก็ควรที่จะต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางด้านความสามารถของนักกีฬาแต่ละคนด้วย ผู้ฝึกสอนควรจะทราบและกำหนดได้ว่า เมื่อไรควรจะให้นักกีฬาได้หยุดพักผ่อน เพื่อให้ผลของการฝึกได้มีการพัฒนาขึ้น นอกจากนั้นแล้วผู้ฝึกสอนควรที่จะเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์จริงจากการแข่งขันจริงด้วยตัวเองซึ่งจะมีความรู้สึกต่อความกดดันของเกมการแข่งขันซึ่งไม่สามารถสร้างสถานการณ์จริงให้ได้เลย

ในค่ายพักของนักกีฬาอังกฤษ ที่ใช้ชื่อว่า “Autogenic Training” หรือการทำให้ นักกีฬาอยู่ในภาวะ การทำสมาธิผ่อนคลาย (Relaxed Concentration) วิธีนี้นำมาใช้ในการฝึกซ้อมสมาธิในค่ายพักนักกีฬา

วิธีการดังนี้คือ การให้นักกีฬาทำสมาธิโดยการนอนราบกับพื้น กำหนดตัวเองให้ เหยียบ สงบ ประมาณ 3 นาที หลังจากนั้นก็ให้เล่นเกมต่อไป และในการฝึกทำสมาธิครั้งต่อไปก็จะปฏิบัติเช่นเดียวกัน แต่จะเพิ่มระยะเวลาให้นานขึ้นอีก 3 นาที โดยกำหนดตนเองให้มีความรู้สึกว้ออบอุ่น (Feeling Warm) หลังจากนั้นก็จะให้เล่นเทเบิลเทนนิสที่โต๊ะตามปกติ

ในการฝึกครั้งที่ 3 ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับ 2 ครั้งก่อนที่ผ่านมา แต่เพิ่มระยะเวลาให้นานขึ้นอีก 3 นาที โดยในช่วงเพิ่มขึ้นนี้จะให้กำหนดตัวเองให้มีความรู้สึกหนัก (Felling Heavy) เมื่อทำการฝึกซ้ำๆ กันต่อไป ผลที่เกิดขึ้นคือ จิตจะเป็นตัวกำหนดให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลาย (Relaxation) มากที่สุด ทันทีที่นอนราบกับพื้น และเมื่อปฏิกิริยาเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยนักกีฬาไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งอื่นใดเป็นเครื่องกำหนดแล้ว ทฤษฎีความเชื่อที่ว่านี้จะทำให้จิตใจเป็นอิสระแน่วแน่แต่เฉพาะเรื่องการแข่งขันที่จะมาถึง จะทำให้นักกีฬามีความตื่นตัว มีความพร้อมสูงสุดสำหรับการแข่งขัน

อีกวิธีหนึ่งคือ Desensitization Training จะฝึกโดยการให้นักกีฬานอนลงในท่าสบาย ในสิ่งแวดล้อมที่สบายที่สุดให้ร่างกายได้พักอย่างจริงจัง ซึ่งจะทำให้นักกีฬารวบรวมความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังวิตกกังวล ในภาวะที่ร่างกายกำลังพักผ่อนสบาย ก็จะคิดทบทวนถึงสิ่งที่กลัวหรือกังวลเกี่ยวกับการแข่งขัน และตัดความวิตกกังวลลงไป โดยมีหลักการฝึกดังนี้คือ ความสัมพันธ์ของจิตใจ สำนึกถึงความกลัว กับความรู้สึกผ่อนคลาย ดังนั้นเมื่อเริ่มแข่งขัน ความกลัวหรือกังวลก็จะไม่มีผลกระทบเด่นชัดต่อการเล่นหรือแข่งขัน

ผู้ฝึกสอนจึงควรฝึกให้นักกีฬาฝึกการเล่นเกม เพิ่มความเข้มข้นในการฝึกซ้อมแบบการแข่งขัน เปิดโอกาสให้มีการแข่งขันมากขึ้นเท่าใดก็จะทำให้นักกีฬารู้สึกว่าการฝึกซ้อมหรือแข่งขันไม่น่าตื่นเต้นมากขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นนักกีฬาทุกคนจึงควรต้องกระตุ้นตัวเองให้มีความต้องการที่จะเล่นให้ได้มาตรฐานดีขึ้นเสมอด้วย

ระยะการแข่งขัน

ในช่วงระยะเวลาของการแข่งขันนี้นักกีฬาต้องมีความพร้อมอย่างเต็มที่ (Fully Aroused) ต้องมีความมั่นใจในตนเอง พร้อมทั้งมั่นใจในเรื่องของอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการแข่งขัน มีการตรวจตรา และเตรียมการล่วงหน้าจนเป็นที่พอใจ พร้อมทั้งอุปกรณ์สำรองควรไปถึงสนามที่แข่งขันก่อนเวลาเพื่อให้มีเวลาในการสังเกตและปรับตัวให้คุ้นกับสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน นอกจากนั้นแล้ว ยังควรที่จะได้มีโอกาสพูดคุย ปรึกษาหารือเตรียมความพร้อมกับผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับเรื่องเทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อเตรียมหาวิธีการแก้ไขจุดบกพร่องหรือพยายามทำตัวให้รู้สึกผ่อนคลายและอบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันให้มากที่สุด และลงทำการแข่งขันด้วยความมั่นใจ ตั้งใจเพื่อที่จะเอาชนะคู่แข่งให้ได้ จิตใจต้องมุ่งมั่นอยู่ที่การเล่นให้ได้ดีที่สุดอย่างเดียวนั้น ไม่ควรคำนึงถึงคะแนนให้มากนัก ให้คิดถึงคะแนนต่อไปที่จะต้องทำให้ได้เท่านั้น และเมื่อผลการแข่งขันตามการตัดสินของ

กรรมการบางครั้งนักกีฬาอาจไม่เห็นด้วยก็ควรจะใช้ความสุภาพในการโต้เถียงและยอมรับผลการตัดสินของคณะกรรมการ ควรมีการควบคุมอารมณ์ให้ได้จะช่วยให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้ เพราะไม่สามารถทำลายสมาธิได้ การแสดงความยินดีเป็นมารยาทที่ควรรวมทั้งการแสดงความรักคุณธรรมการผู้ตัดสิน จะทำให้ผู้ชมเห็นใจผู้แพ้และที่สำคัญคืออย่าโทษว่าเป็นความผิดของผู้ฝึกสอน การแพ้ในการแข่งขันเป็นบทเรียนที่ควรจะได้รับการแก้ไขข้อบกพร่องให้มีความสามารถยิ่งขึ้น และประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

จะเห็นได้ว่า การฝึกทางด้านจิตใจให้มีความหนักแน่นมั่นคง มีสมาธิ พร้อมทั้งจะเล่นหรือแข่งขันอยู่เสมอ มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการฝึกทางด้านสมรรถภาพความแข็งแรง อึดทนและคล่องแคล่วว่องไวของร่างกายของนักกีฬา ซึ่งควรที่จะต้องได้รับการฝึกฝนควบคู่กันไปพร้อมกัน