



บทที่ 3

การวางแผนการฝึกซ้อม การเล่นเป็นทีม (หลักการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา)

อาจารย์ ดร.รวิวรรณ สือสุวรรณ

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

หลักการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา

การวางแผนและการดำเนินการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ ด้วยการ
จัดแบ่งเวลาการฝึกซ้อมที่มีอยู่ทั้งหมดออกเป็นช่วงๆ และแต่ละช่วงมี
ระยะเวลาสั้นยาวไม่เท่ากัน หลักการสำคัญของการวางแผนมีปัจจัยที่เป็น
องค์ประกอบสำคัญอยู่ 4 ประการ





การประเมินสถานภาพของนักกีฬา (Assessment)

ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องทำการประเมินมีสิ่งใดบ้างที่นักกีฬาจะต้องกระทำหรือปฏิบัติในช่วงของการฝึกซ้อมเตรียมความพร้อมของร่างกายและช่วงการแข่งขัน รวมทั้งข้อมูลทางด้านต่างๆที่มีความสำคัญ เช่น

- ระดับความสามารถของนักกีฬา
- สภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของนักกีฬา
- โครงสร้างร่างกาย จุดอ่อนจุดแข็งของนักกีฬา
- ประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมหรือประสิทธิภาพในการแข่งขันของนักกีฬา



การคาดการณ์ (Prediction)

ผู้ฝึกสอนกีฬาควรกำหนดเป้าหมายและระดับความสามารถของนักกีฬา
ด้วยการคาดการณ์ว่าจะสามารถพัฒนาไปสู่ความสำเร็จได้ในช่วงเวลาใด

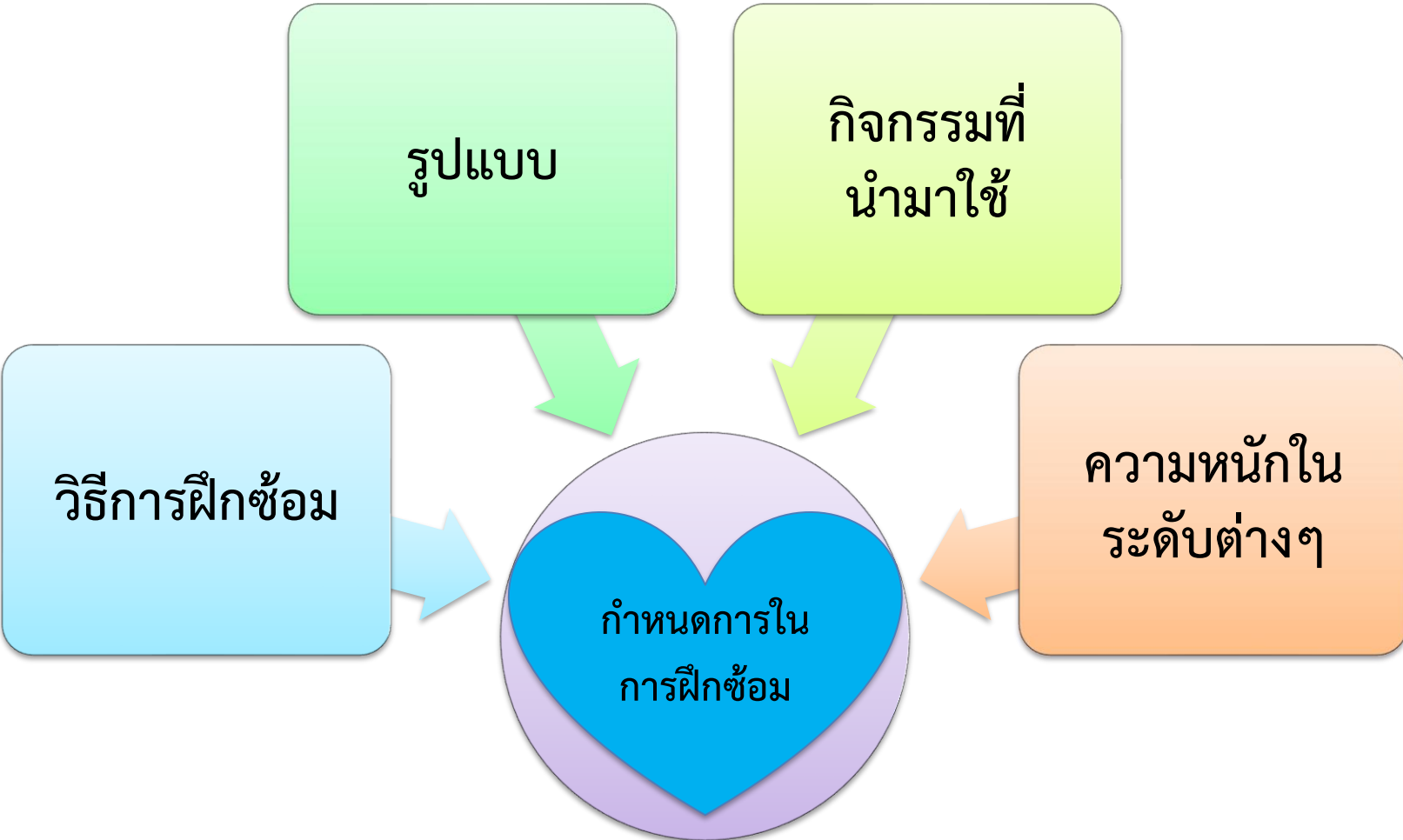


ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบในการวางแผนโปรแกรมการฝึก

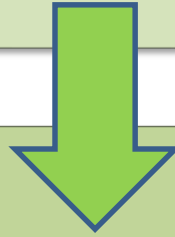




กำหนดการในการฝึกซ้อม (Prescription)



กำหนดการฝึกซ้อม



สิ่งที่เป็นหัวใจหรือรายละเอียดสำคัญของ
แผนการฝึกซ้อมที่จะทำให้การดำเนิน
การปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่คาดหวังไว้



การกำหนดแผนการฝึกซ้อม (Monitoring)

การดำเนินการฝึกซ้อมที่จะทำให้โปรแกรมการฝึกซ้อมที่ประสบความสำเร็จ ผู้ฝึกสอนจะต้องทำการประเมินความสามารถของนักกีฬาเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาในการฝึกซ้อมแต่ละช่วงเวลาเพื่อ

- ☐ ติดตามผลการฝึกซ้อม
- ☐ ดูพัฒนาการความก้าวหน้าของนักกีฬาเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่



แมคโครไซเคิล (Macrocycle)

ช่วงเวลาของการฝึกซ้อมที่ยาวนานที่สุด หรือช่วงเวลาของการฝึกซ้อมทั้งหมดที่ครอบคลุมทุกส่วนของช่วงเวลาของการฝึกซ้อม โดยปกติวงรอบ (Cycle) จะมีระยะเวลาประมาณ 12 เดือน สามารถจะจัดแบ่งช่วงเวลาในการฝึกซ้อมออกเป็น 1-3 แมคโครไซเคิล

1 ปี	การประเมินผล →	การคัดการณ์ → ในช่วงเวลา 1 ปี	กำหนดการการฝึกซ้อม		
			ช่วง	ช่วง	ช่วง
			เตรียมร่างกาย	การแข่งขัน	พักร่างกาย



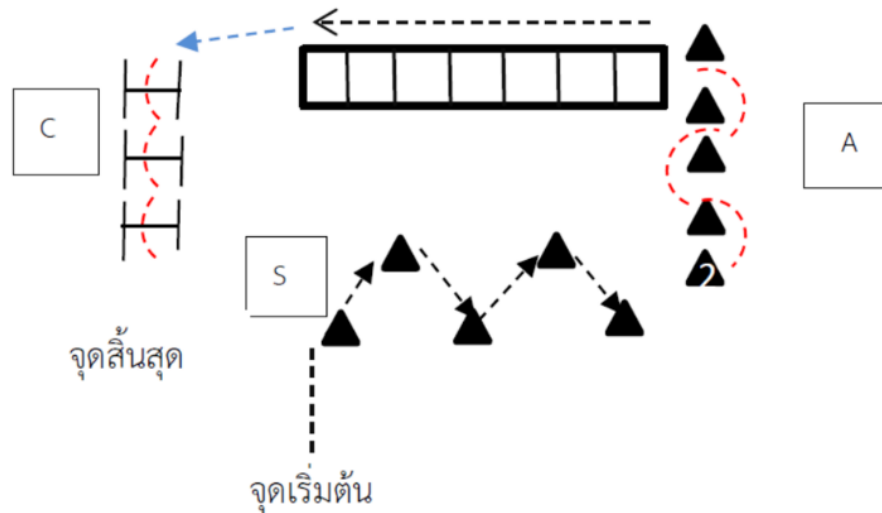
แมคโครไซเคิล (Macrocycle)

1 ปี	การประเมิน ผล	การคาดการณ์ ในช่วงเวลา 1 ปี	กำหนดการการฝึกซ้อม		
			ช่วง	ช่วง	ช่วง
			เตรียมร่างกาย	การแข่งขัน	พักร่างกาย

- 1.ช่วงเตรียมความพร้อมร่างกาย
- 2.ช่วงการแข่งขัน
- 3.ช่วงปรับสภาพร่างกายหรือฟื้นฟูร่างกาย

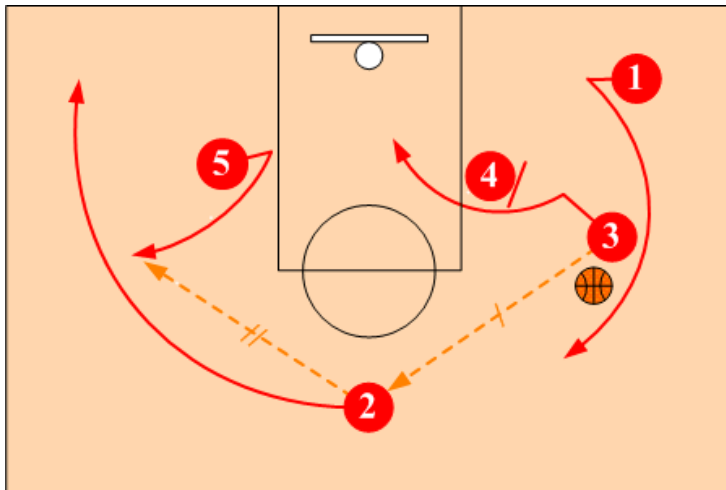
การเตรียมความพร้อมร่างกาย

ช่วงแรกเป็นช่วงที่มีบทบาทสำคัญในการเตรียมความพร้อมทางด้านสมรรถภาพทางกายทั่วไปและสมรรถภาพเฉพาะกีฬา จะใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ 1-2 เดือน หรือมากกว่าขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาของแต่ละคน



ช่วงการแข่งขัน

ช่วงที่สองนี้จะเน้นรูปแบบการฝึกซ้อมเทคนิคทักษะ สมรรถภาพทางกลไกเฉพาะประเภทกีฬา ที่มุ่งไปสู่เป้าหมายเฉพาะด้านที่กำหนดไว้ในแต่ละช่วงเวลาเพื่อให้นักกีฬาเกิดเทคนิคทักษะ ความชำนาญ การฝึกซ้อมในช่วงนี้จะใช้ระยะเวลาอย่างน้อยประมาณ 1 เดือนหรือมากกว่า



ช่วงปรับสภาพร่างกาย

ช่วงที่สามเป็นช่วงที่เปรียบเสมือนสะพานที่เชื่อมต่อระหว่างการแข่งขันกับช่วงเตรียมความพร้อมร่างกายที่จะเริ่มฤดูกาลใหม่ ช่วงปรับสภาพร่างกายจะใช้เวลายาวนานมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับช่วงเตรียมความพร้อมและช่วงแข่งขันใช้เวลาเพียงใด โดยปกติช่วงพักฟื้นใช้เวลาประมาณ 3-5 วัน หรือ สัปดาห์และอย่างมากไม่เกิน 2 สัปดาห์





แมคโครไซเคิล (Macrocycle)

ช่วงระยะเวลา (Period)	ช่วงที่ (Phase)	สิ่งที่ต้องกระทำในแต่ละช่วงเวลา (Phase Type)
เตรียมความพร้อมร่างกาย	1	การเตรียมความพร้อมร่างกายทั่วไป
	2	การเตรียมความพร้อมเฉพาะประเภทกีฬา
การแข่งขัน	3	เตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน
	4	เข้าร่วมการแข่งขันทั่วไป
	5	เข้าร่วมการแข่งขันรายการสำคัญ
ปรับสภาพร่างกาย	6	ปรับสภาพร่างกาย/พักผ่อนร่างกาย

ภายใต้ระยะเวลาของการวางแผนการฝึกซ้อมในหนึ่งแมคโครไซเคิล จะจัดแบ่ง 3 ช่วงเวลาของการฝึกซ้อมที่สำคัญออกเป็น 6 ช่วงย่อยๆ โดยแต่ละช่วงย่อยเรียกว่า เฟส





เมโซไซเคิล (Mesocycle)

เป็นช่วงเวลาการฝึกซ้อมที่สั้นกว่าและ เป็นส่วนหนึ่งของแมคโครไซเคิล ในหนึ่งเมโซไซเคิล อาจจะใช้เวลาในการฝึกซ้อมประมาณ 2 สัปดาห์หรืออาจจะยาวนานจนกระทั่ง 3-4 เดือน ในหนึ่งเมโซไซเคิลเป็นช่วงระยะเวลาในการฝึกซ้อมระดับปานกลาง อาจแบ่งการฝึกซ้อมออกเป็น 1-2 ช่วง เช่น

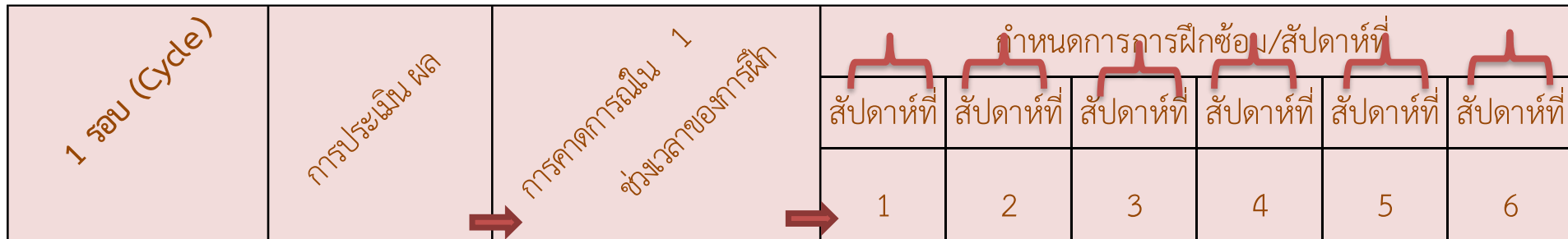
เมโซไซเคิล

ช่วงระยะเวลา (Period)	ช่วงที่ (Phase)	สิ่งที่ต้องกระทำในแต่ละช่วงเวลา (Phase Type)
เตรียมความพร้อมร่างกาย	1	การเตรียมความพร้อมร่างกายทั่วไป
	2	การเตรียมความพร้อมเฉพาะประเภทกีฬา



ไมโครไซเคิล (Microcycle)

การฝึกซ้อมรายสัปดาห์นับเป็นช่วงเวลาของการฝึกซ้อมที่สั้นที่สุด ผู้ฝึกสอนอาจจะใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์หรือยาวนานถึง 4 สัปดาห์ และสั้นที่สุดประมาณ 3 วัน เพื่อทำการฝึกสมรรถภาพหรือเทคนิคทักษะด้านใดด้านหนึ่ง ดังนั้น ไมโครไซเคิลหลายๆไมโครไซเคิลจะประกอบเป็นหนึ่งเมโซไซเคิล เป็นขั้นตอนการฝึกซ้อมที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้แผนการฝึกซ้อมระยะยาวหรือแผนการฝึกซ้อมรายปีบรรลุเป้าหมาย





ไมโครไซเคิล (Microcycle)

การฝึกซ้อมรายสัปดาห์ คือ แผนการฝึกซ้อมที่กำหนดให้นักกีฬา
ทำการฝึกในแต่ละสัปดาห์ แผนการฝึกซ้อมขั้นนี้จะต้องชัดเจน
สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงและสามารถปรับปรุงแก้ไขได้

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	พัก	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.
2	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	พัก	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.
3	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	พัก	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.
4	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	พัก	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.
5	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	พัก	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.
6	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	พัก	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.
7	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	Easy Run 3.2 กม.	พัก	Easy Run 3.2 กม.	START

WEEK	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5
1	Easy Run 3.2 กม.	Cross Training 30 นาที	Easy Run 3.2 กม.	Long Run 4.8 กม.	Recovery Run 2.4 กม.
2	Easy Run 3.2 กม.	Cross Training 30 นาที	Easy Run 3.2 กม.	Long Run 6.43 กม.	Recovery Run 2.4 กม.
3	Easy Run 4.82 กม.	Cross Training 30 นาที	Easy Run 3.2 กม.	Long Run 7.42 กม.	Recovery Run 2.4 กม.
4	Easy Run 4.82 กม.	Cross Training 30 นาที	Easy Run 4 กม.	Long Run 4.82 กม.	Recovery Run 3.2 กม.
5	Easy Run 4.82 กม.	Cross Training 30 นาที	Easy Run 4 กม.	Long Run 8 กม.	Recovery Run 3.2 กม.
6	Easy Run 4.82 กม.	Cross Training 30 นาที	Easy Run 4.82 กม.	Long Run 8.85 กม.	Recovery Run 3.2 กม.
7	Easy Run 4.82 กม.	Cross Training 30 นาที	Easy Run 4.82 กม.	Long Run 9.65 กม.	Recovery Run 2.41 กม.
8	Easy Run 4.82 กม.	วิ่ง 3.2 กม.	พัก	วันลงแข่งจริง	

หมายเหตุ : ในวันที่ 5 ของแต่ละสัปดาห์ สามารถกำหนดเป็น "วันพัก" ได้



ไมโครไซเคิล (Microcycle) (ต่อ)

จุดมุ่งหมายพัฒนาการฝึกในด้านต่างๆให้กับนักกีฬา

- การฝึกทักษะและเทคนิค (Skill and Technique Training)
- การฝึกความเร็วหรือที่ประสานงานของกล้ามเนื้อ (Speed or Coordination)
- การฝึกความแข็งแรง (Strength)
- การฝึกความอดทน (Endurance)



การกำหนดแผนการฝึกซ้อมและการจัดโปรแกรม การฝึกซ้อมในแต่ละสัปดาห์

1. การกำหนดจุดมุ่งหมายที่เฉพาะเจาะจง
2. การตัดสินใจเพื่อกำหนดกรอบของการฝึกซ้อมแต่ละสัปดาห์
3. การกำหนดระดับความหนักของงานในการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง
4. การกำหนดระดับความสามารถให้มีความสัมพันธ์กับแต่ละช่วงเวลาของการฝึก
5. การตัดสินใจเลือกรูปแบบวิธีฝึกมาใช้ในการฝึกแต่ละครั้ง



การกำหนดแผนการฝึกซ้อมและการจัดโปรแกรม การฝึกซ้อมในแต่ละสัปดาห์

6. กำหนดวัน-เวลาที่จะทำการทดสอบสมรรถภาพหรือความสามารถของนักกีฬา
7. การจัดโปรแกรมการฝึกจากเบาไปหาหนัก
8. ก่อนที่จะถึงการแข่งขันรายการที่สำคัญ สัปดาห์สุดท้ายในช่วงก่อนการแข่งขัน 3-5 วัน ควรให้นักกีฬาฝึกหนักเพียงครั้งเดียว



การแสดงจุดมุ่งหมายในแต่ละช่วงการฝึกซ้อม

ช่วงระยะเวลา	ช่วงเวลา	จุดมุ่งหมาย
การเตรียมความพร้อมร่างกาย	1 เตรียมความพร้อมร่างกายทั่วไป	- วิเคราะห์จากการแข่งขันที่ผ่านมา - พัฒนาสมรรถภาพทางกาย - ปรับรูปแบบเทคนิคให้เหมาะสม - เตรียมร่างกายให้พร้อมต่อการฝึกช่วงที่ 2



การแสดงจุดมุ่งหมายในแต่ละช่วงการฝึกซ้อม

ช่วงระยะเวลา	ช่วงเวลา	จุดมุ่งหมาย
การเตรียมความพร้อมร่างกาย	2 เตรียมความพร้อมร่างกายเฉพาะกีฬา	- พัฒนาสมรรถภาพเฉพาะกีฬา - พัฒนารูปแบบเทคนิคทักษะเฉพาะกีฬาให้มีความก้าวหน้า - เตรียมร่างกายให้พร้อมต่อการฝึกช่วงที่ 3



การแสดงจุดมุ่งหมายในแต่ละช่วงการฝึกซ้อม

ช่วงระยะเวลา	ช่วงเวลา	จุดมุ่งหมาย
การแข่งขัน	3 เตรียมร่างกายก่อนการแข่งขัน	- ปรับความหนักมุ่งสู่การแข่งขัน - พัฒนาความสามารถเฉพาะในแต่ละด้าน - ประเมินการให้เทคนิคในแต่ละด้าน - สร้างประสบการณ์และเพิ่มความชำนาญ



การแสดงจุดมุ่งหมายในแต่ละช่วงการฝึกซ้อม

ช่วงระยะเวลา	ช่วงเวลา	จุดมุ่งหมาย
การแข่งขัน	4 การเข้าร่วมการแข่งขัน ทั่วไป	- เติมเต็มเทคนิคให้ ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น - ปรับความพร้อมสู่ ความสามารถสูงสุด - เตรียมร่างกายเพื่อ รองรับการฝึกในช่วงที่ 5



การแสดงจุดมุ่งหมายในแต่ละช่วงการฝึกซ้อม

ช่วงระยะเวลา	ช่วงเวลา	จุดมุ่งหมาย
การแข่งขัน	5 เข้าร่วมการแข่งขันใน รอบการสำคัญ	ความพร้อมและ ความสามารถสมบูรณ์ สูงสุดในช่วงการแข่งขันที่ สำคัญ



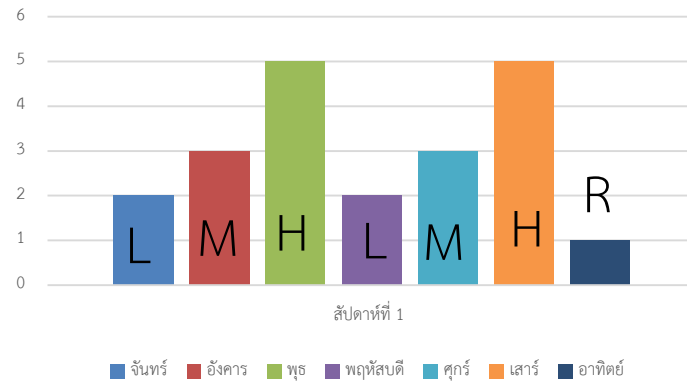
การแสดงจุดมุ่งหมายในแต่ละช่วงการฝึกซ้อม

ช่วงระยะเวลา	ช่วงเวลา	จุดมุ่งหมาย
ปรับสภาพร่างกาย	6 ปรับสภาพร่างกาย	- ออกกำลังกายเพื่อพักผ่อนสภาพร่างกาย - - เตรียมร่างกายเพื่อรองรับการฝึกในช่วงที่ 1

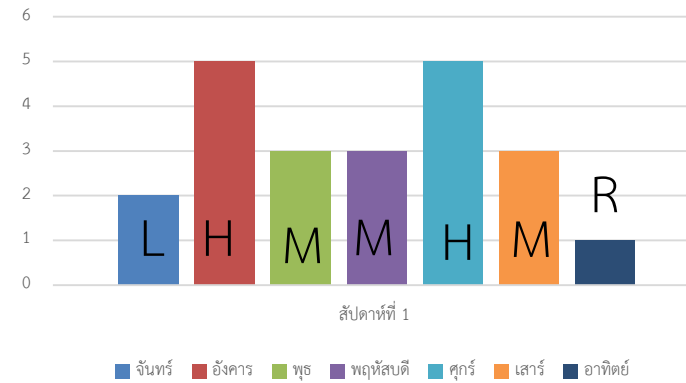


ความสัมพันธ์ของการกำหนดภาระงานในการฝึก รายสัปดาห์จำนวน 4 สัปดาห์

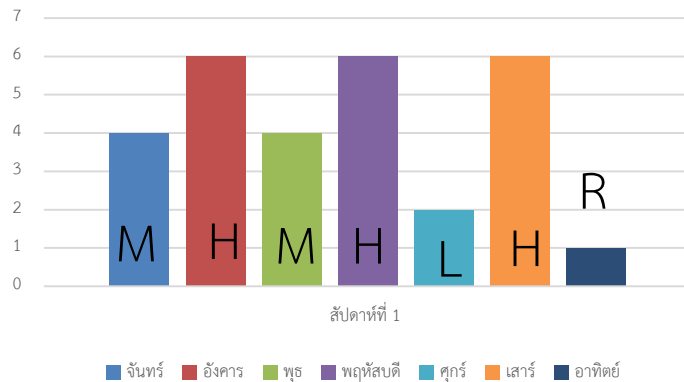
สัปดาห์ที่ 1



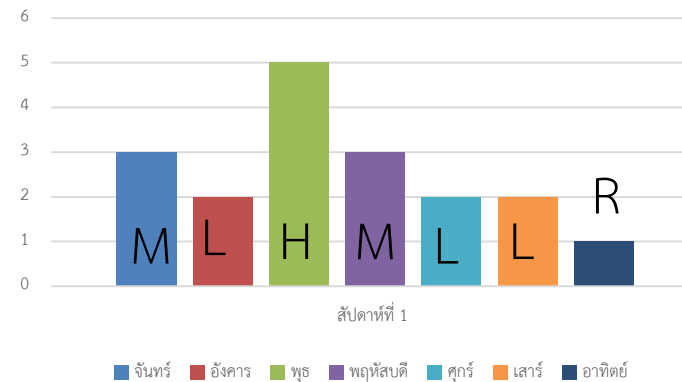
สัปดาห์ที่ 2



สัปดาห์ที่ 3



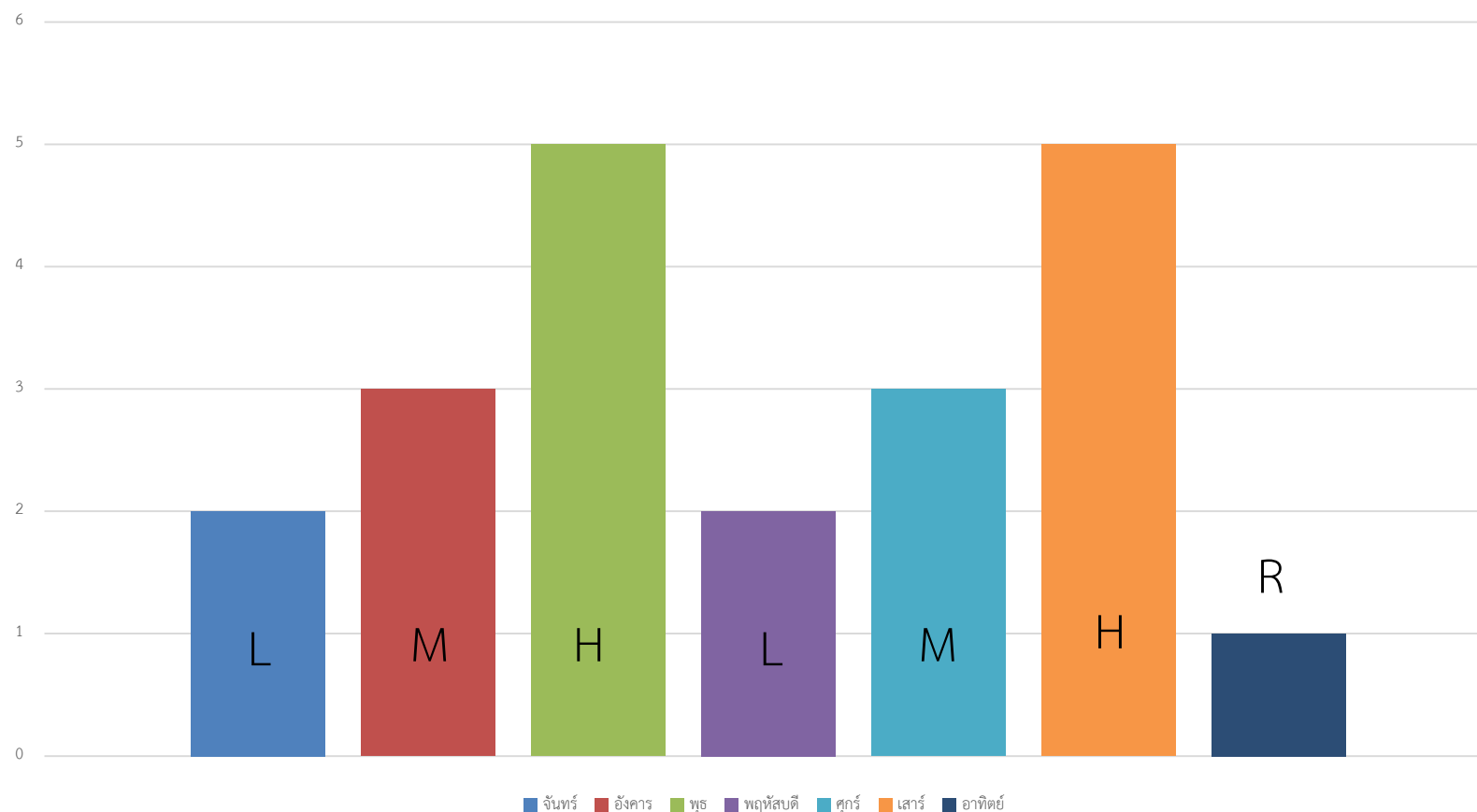
สัปดาห์ที่ 4





แผนการฝึกซ้อมรายสัปดาห์

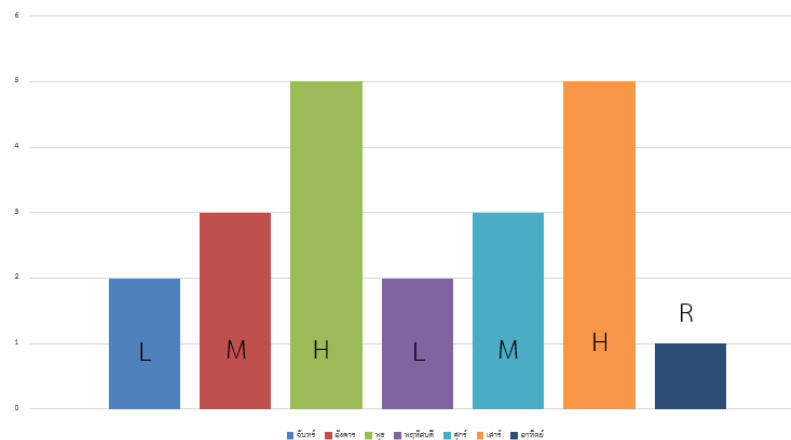
แผนการฝึกซ้อมรายสัปดาห์ที่กำหนดให้มีวันฝึกหนัก 2 วัน พัก 1 วัน





รูปแบบการฝึกซ้อมรายสัปดาห์

การฝึกซ้อมรายสัปดาห์สามารถที่จะเน้นการฝึกหนักสูงสุดได้ 2 ครั้ง และการฝึกแต่ละครั้งควรมีโอกาสฝึกซ้ำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนรู้ด้านเทคนิคทักษะ





รูปแบบการฝึกซ้อมรายสัปดาห์

การฝึกซ้อมที่สามารถกระทำได้ทุกวัน

- การฝึกความอดทนทั่วไป
- การฝึกความอ่อนตัว
- การฝึกความแข็งแรงกลุ่มกล้ามเนื้อมัดเล็ก

การฝึกซ้อมที่ควรกระทำวันเว้นวัน

- การฝึกความอดทนเฉพาะด้านที่ระดับความหนักเกือบสูงสุด

การฝึกซ้อมที่ควรกระทำ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

- การฝึกความอดทนเฉพาะด้านที่ระดับความหนักสูงสุด
- การฝึกรักษาระดับความแข็งแรง
- การฝึกรักษาระดับความเร็ว
- การฝึกรักษาระดับความอ่อนตัว



การฝึกซ้อมที่ควรกระทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

- การฝึกความเร็วควบคู่กับความแข็งแรง
 - การวิ่งบนพื้นทราย
 - การวิ่งขึ้นอัฒจันทร์
 - การวิ่งลากเครื่องถ่วงน้ำหนัก
 - การวิ่งในน้ำ





หลักการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา

1 ปี	การประเมิน ผล	การคาดการณ์ ในระยะเวลา 1 ปี	กำหนดการการฝึกซ้อม						
			ช่วง	ช่วง	ช่วง				
			เตรียมร่างกาย	การแข่งขัน	พักร่างกาย				
1 ช่วงเวลา	การประเมิน ผล	การคาดการณ์ใน 1 ช่วงเวลาของการฝึก	กำหนดการการฝึกซ้อม						
			วงรอบที่ (Cycle)	วงรอบที่ (Cycle)	วงรอบที่ (Cycle)				
			1	2	3				
1 รอบ (Cycle)	การประเมิน ผล	การคาดการณ์ใน 1 ช่วงเวลาของการฝึก	กำหนดการการฝึกซ้อม/สัปดาห์ที่						
			สัปดาห์ที่	สัปดาห์ที่	สัปดาห์ที่	สัปดาห์ที่	สัปดาห์ที่	สัปดาห์ที่	
			1	2	3	4	5	6	
1 รอบ (Cycle)	การประเมิน ผล	การคาดการณ์ ในแต่ละวัน	กำหนดการการฝึกซ้อม/วันที่						
			วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
			1	2	3	4	5	6	7