

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายและความเป็นมาของผู้ฝึกสอนกีฬา

การทำหน้าที่เป็นผู้ควบคุมการฝึกซ้อมกีฬามีมานานแล้ว จากการศึกษาเราพบว่าการทำงานในลักษณะเช่นนี้ มาตั้งแต่โบราณกาล การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่ยิ่งใหญ่ของโลกสันนิษฐานว่า เกิดขึ้นตั้งแต่ 776 ปีก่อน ค.ศ. ณ ประเทศกรีซโบราณ มีการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ เช่น การวิ่ง การกระโดดสูง กระโดดไกล มวยชก มวยปล้ำ ขว้างจาน แข่งรถศึก เพื่อบูชาเทพเจ้าซุส (Zeus) บริเวณเขาโอลิมปัส มีกฎกติกาและข้อบังคับที่สำคัญสำหรับนักกีฬาที่จะมีสิทธิ์เข้าแข่งขันได้ จะต้องมีการฝึกซ้อมมาแล้วเป็นเวลา 10 เดือนก่อนการแข่งขัน และในระหว่างเดือนสุดท้ายที่เมืองอิลิส หรือที่โอลิมเปีย ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับแข่งขันด้วย ในการนี้นักกีฬาจึงจำเป็นต้องมีผู้ที่ทำหน้าที่ฝึกซ้อมให้ เพื่อจะฝึกให้เก่งสามารถชนะการแข่งขันได้ และอีกทั้งต้องฝึกซ้อม เพื่อให้เป็นไปตามกฎ กติกาบังคับไว้ด้วย "ผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับกีฬาของชาวกรีกโบราณมีอยู่ 3 ประเภท คือ

1. เปโซตริบิธส์ (Paitotribiths) เป็นผู้ฝึกสอนคล้ายครูฝึกและรับคำสั่งจากผู้ฝึกสอนประเภทอิมนาสติกที่จะสั่งให้ฝึกอย่างไร ซึ่งเทียบได้กับผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ควบคุมการฝึกซ้อมกีฬาในปัจจุบัน
2. อิมนาสตีธส์ (Gymnastiths) เป็นผู้ฝึกสอนที่มีความรู้กว้างขวางกว่าเปโซตริบิธส์ และเป็นผู้ควบคุมนักกีฬาระหว่างการแข่งขัน ทำหน้าที่เสมือนโค้ชกีฬาในปัจจุบัน
3. อาลิปตีธส์ (Aleiptiths) ทำหน้าที่ดูแลนักกีฬาในเรื่องสุขภาพพลานามัยมีหน้าที่ควบคุมตัวนักกีฬา เป็นผู้ทาน้ำมันตัวและนวดกล้ามเนื้อของพวกนักกีฬาระหว่างการแข่งขันซึ่งทำหน้าที่คล้ายกับแพทย์ประจำทีมนักกีฬา (Physician team) ในปัจจุบันนี้

อำนาจหน้าที่ของผู้ฝึกสอนชนิดอิมนาสตีธส์นอกจากจะสอนนักกีฬาให้มีความสามารถสูงแล้ว ยังมีหน้าที่กว้างไปจนถึงเรื่องส่วนตัวของนักกีฬา และจะห้ามปรามนักกีฬาที่เห็นว่าจำเป็นมีตัวอย่างหลายอย่างที่อิมนาสตีธส์ปฏิบัติต่อนักกีฬา เช่น อนุญาตให้นักมวยซึ่งเป็นลูกศิษย์ของตัวเอง

ลูซี่บตา โคสตะโกนว่า "ตายเสียที่โอลิมเปียล่ะ อ่าฮอมแน่" อีกรายหนึ่งยิมนาสต์ซัสตะโกนให้หนักมวยของคนสู้อย่างเต็มที่ว่า "อ่าลิมคั้นโลกที่เจ้าเคยจับ" เพื่อเตือนให้นักกีฬาถึงเร็วแรงในการโหมกัทำให้เขาเอาเด็กหนุ่มผู้นี้เข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิค เจ้าหนุ่มแม้จะยังไม่เก่งนักแต่พอได้ยินผู้ฝึกสอนเตือนเช่นนั้น ก็ต่อสู้ถึงแม้ไป ผู้ฝึกสอนยิมนาสต์ซัสบางคนมีจิตวิทยาที่จะให้กำลังใจแก่นักกีฬา เมื่อสืบรู้ว่ารักกับผู้หญิงคนหนึ่งก็บอกกับนักกีฬาว่า เขาจะได้อะไรจากนั้น ถ้าเขาได้รับชัยชนะที่โอลิมเปีย นักกีฬาส່ว่นมากที่ได้รับชัยชนะที่โอลิมเปียให้เกียรติแก่ผู้ฝึกสอนยิมนาสต์ซัส และเปเชอตรีบิซัส โคสสร้างอนุสาวรีย์ไว้ข้างอนุสาวรีย์ของตนด้วย"(กรมพลศึกษา, 2527)

ผู้ฝึกสอนยิมนาสต์ซัสมีภาระที่ยากที่สุดและใช้เวลามากที่สุดในโลกของการเป็นผู้ฝึกสอน เพื่อให้การสอนมีประสิทธิภาพ ต้องสละเวลามากมายไม่ใช่เพียงการอธิบาย และการเคี่ยวเข็ญตักเตือนเท่านั้น แต่จะต้องปล้ำสู้กับการดัน ผลัก ลาก ดึง และจับผู้ฝึกหัดด้วย นอกจากนี้ในขณะที่ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทอื่น อาศัยการวางแผนยุทธศาสตร์และไหวพริบ ในระหว่างการแข่งขัน แต่ผู้ฝึกสอนยิมนาสต์ซัสต้องขึ้นอยู่กับ ความสวยงามของ การร่ายรำ ซึ่งนับบทบาทสำคัญในการตัดสินคะแนน ทั้งในประเภทบุคคลและประเภททีม ยิ่งไปกว่านั้น การแสดงยิมนาสต์ซัสทั้งหมด ยังเป็นการฝึกหัด ที่มีการเตรียมการ ไว้ก่อนล่วงหน้า เพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้แสดงมันจึงไม่ใช่เกมกีฬา หรือการแข่งขันซึ่งจะสามารถโค้งก้นได้ด้วยนกหวีด หรือนาฬิกาจับเวลา แต่เป็นกีฬาที่ผู้ฝึกสอนต้องสอนการเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนและท่าต่างๆ มากมายที่ต้องใช้ทุกสัดส่วนของร่างกายเท่าที่จะใช้ให้ได้ ผู้ฝึกสอนต้องเข้าใจถึงองค์ประกอบสำคัญ ในการท่าแบบฝึกเป็นชุดซึ่งกลไกในการเคลื่อนไหวความสัมพันธ์ของทักษะต่าง ๆ วิธีสอนท่าต่าง ๆ ให้เป็นไปตามขั้นตอน เทคนิคการช่วยเหลือ คนตรี การร่ายรำ การทำตามเทคนิคต่างๆ ตลอดจนกฎเกณฑ์ทั่วไป และเฉพาะในการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนต้องปรับปรุงทักษะเก่าๆอยู่เสมอและต้องใช้เวลาอย่างมากในการฝึกฝนและสอนทักษะใหม่ ๆ ผลในที่สุดจะตัดสินกันไม่เพียงแต่ที่เทคนิคในการเล่นเท่านั้นแต่รวมทั้งจินตนาการและการสร้างสรรค์ท่าแปลกๆ ใหม่ๆ คิวส(วัฒนธรรม กีฬา, 2530)

การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬานิตและประเภทต่าง ๆ ย่อมทำให้เกิดความเครียดทางร่างกายและประสาท ซึ่งมีผลให้การปฏิบัติงานของร่างกายลดลง ดังนั้นในการ

ฝึกสอนกีฬา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้ฝึกสอนกีฬา จึงจำเป็นต้องฝึก หรือ เทรน ความพร้อมทั้งร่างกาย และจิตใจของนักกีฬาควบคู่กันไป เทด (Ted, 1965) กล่าวว่า "การฝึกความสามารถทางด้านอารมณ์นั้นเป็นเรื่องยาก แต่ก็จำเป็นสำหรับการสร้างนักกีฬาที่จะยิ่งใหญ่ต่อไปในอนาคต นักกีฬาเองควรเตือนตนเองเสมอว่า ความกลัว ความโกรธ และความมั่นใจในตัวเอง ที่เกิดขึ้นในสภาวะธรรมชาติของคนทุกคน ดังนั้น นักกีฬาทุกคนควรจะเตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น และรู้จักใช้มันให้เป็นประโยชน์ต่อการแข่งขันเช่นเดียวกับการฝึกความสามารถทางด้านร่างกาย การฝึกความสามารถทางด้านอารมณ์นั้นควรจะกระทำจนกระทั่งเกิดความรู้สึกปราศจากความวิตกกังวลใดๆ"

ดังนั้นบทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬาจะประยุกต์เอาหลักจิตวิทยา ผลของการวิจัยตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ไปใช้ในการฝึกสอนกีฬา เพื่อพัฒนาและส่งเสริมการกีฬาให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น เพราะผู้ฝึกสอนเป็นสื่อกลางที่จะนำความรู้ ขบวนการ วิธีการ กระบวนการ และแนวความคิดต่างๆ มาปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงต้องเป็นผู้ที่ชี้แนะ แนะนำ แก้ไข ให้คำปรึกษา และศึกษาวิธีการใหม่ๆ เพื่อถ่ายทอดให้กับนักกีฬา

บทบาทและคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนกีฬา

การที่ผู้ฝึกสอนกีฬาจะถ่ายทอดและพัฒนาเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการฝึกนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพได้นั้น ผู้ฝึกสอนกีฬา จำเป็นต้องมีพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพลศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาแต่ละชนิดและประเภท การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาโดยไม่มีพื้นฐานความรู้ทางพลศึกษามาก่อนเลย เปรียบเสมือนการสร้างบ้านโดยไม่มีรากฐานนั้นเองถึงแม้จะสร้างได้สวยงามปานใดก็ตาม ก็จะไม่มีความคงทนเท่าที่ควร บทบาทและคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนกีฬาที่สำคัญได้แก่

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องศึกษา ค้นคว้า เรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาให้นักกีฬาให้มีความสามารถสูงสุดในกีฬานั้นชนิดและประเภทนั้น
2. ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องสามารถเข้าใจถึง ความต้องการด้านต่าง ๆ ของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องเป็นผู้ที่มีอารมณ์ร่าเริง แจ่มใส สามารถสร้างบรรยากาศที่

สนุกสนานให้กับนักกีฬา ซึ่งต้องทำการฝึกอย่างหนักตลอดเวลาได้

4. ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องสามารถ เปรียบเทียบสถานการณ์หลาย ๆ อย่างได้เป็นอย่างดี มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย
5. ผู้ฝึกสอนกีฬา ต้องมีความยุติธรรม ไม่ลำเอียงหรือเลือกที่รักมักที่ชังในนักกีฬาคอนใดโดยเฉพาะ
6. ผู้ฝึกสอนกีฬา สามารถทุ่มเททุกอย่างให้กับการฝึก เพื่อพัฒนานักกีฬาให้เป็นนักกีฬาที่ดีในทุกด้าน
7. ผู้ฝึกสอนกีฬา จะต้องมีความสามารถหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องมีความเชี่ยวชาญ ในกีฬาประเภทนั้นๆ เพื่อจะได้เป็นที่เชื่อถือและยอมรับของนักกีฬา
8. ผู้ฝึกสอนกีฬา ต้องมีความรู้ความเข้าใจทางด้านเทคนิค และวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นอย่างดี เพื่อจะใช้แก้ปัญหาดังๆ ที่เกิดขึ้นจากการฝึก และการแข่งขัน
9. ผู้ฝึกสอนกีฬา จะต้องมีความรับผิดชอบสูง มีความสามารถในการวางแผน ใช้ความคิดและมีเหตุผล
10. ผู้ฝึกสอนกีฬา นอกจากจะมีความรู้ทางด้านทฤษฎีอย่างดีแล้ว จะต้องสามารถสาธิตให้นักกีฬาเห็นลำดับขั้นตอนต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
11. ผู้ฝึกสอนกีฬา จะต้องเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ทั้งกับผู้ร่วมงาน และคนอื่นๆ (กรมพลศึกษา, 2527)

จากบทบาทและคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนกีฬาดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องเป็นผู้ที่สามารถทำให้นักกีฬาแต่ละคนเกิดความรู้ ทักษะ มีความเฉลียวฉลาด ในการใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ในขณะทำการแข่งขัน ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์เหล่านั้น ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ราฟ (Ralph, 1979) กล่าวว่า "งานโค้ชเป็นงานที่ตื่นเต้นและท้าทายความสามารถยิ่งนัก" คำกล่าวนี้เหมาะที่จะใช้กับผู้ที่สนใจเฉพาะทางด้านงานโค้ชแต่สำหรับบุคคลอื่นมักมองในแง่ที่ว่าโค้ชเป็นงานหนักต้องเสียสละและใช้เวลามาก นอกจากนี้หากเป็นโค้ชประเภทสมัครเล่นหรือใจรักด้วยแล้ว ก็มักจะเปลืองเงินเปลืองทองอีกด้วย ซึ่งไม่คุ้มค่ากับการที่จะอุทิศตนลงไปเพื่องานนี้เลย

และจากการสำรวจแบบสอบถาม สัมภาษณ์ เพื่อให้ได้มาถึงเหตุผลว่าเพราะเหตุใด บรรดาผู้ฝึกสอนทั้งหลาย จึงเลือกงานโค้ชเป็นอาชีพ หรือประกอบกิจกรรมการเป็นผู้ฝึกสอน เรามักจะได้ยินได้ฟังว่า "ใคร ๆ ก็เป็นโค้ชได้" แต่ละทุกคนสามารถที่จะตั้งตัวเอง หรือคนอื่นตั้งให้เป็นโค้ชก็ได้ แต่จะมีสักกี่คนบ้างที่เข้าใจอย่างแท้จริงถึงอุดมการณ์อันเป็นแก่นของการเป็นโค้ชคิท (Keith, 1991) กล่าวว่า "โค้ชต้องมีความหนักแน่น และมีจุดยืนเป็นของตนเองและที่สำคัญต้องมีความเข้าใจในบทบาทของตนเอง" บางคนก็อาจจะไม่ทราบว่าเป็นโค้ชนั้นเป็นเรื่องของอะไรกันแน่ เราทั้งหลายก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ในปัจจุบันนี้มักมีโค้ชอยู่มากมายหลายชนิดที่ได้มีการพัฒนาการกันอย่างกว้างขวาง สถิติต่าง ๆ ที่นำมาซึ่งความสำเร็จนั้น ใครบ้างเป็นผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือ ความสำเร็จดังกล่าวมีผลเนื่องมาจากสาเหตุอะไร การเล่นกีฬา ไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทที่ เล่นเดี่ยวหรือประเภทที่เล่นกันเป็นทีมก็ตาม หากจะพูดกันตามความหมายกว้าง ๆ แล้วกล่าวได้ว่า มีหลักการพื้นฐานในการเป็นโค้ชอย่างเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตันหรืออื่นๆ เพราะฉะนั้น เราจึงน่าจะมาทำความเข้าใจเสียก่อนตั้งแต่ เริ่มแรกว่าโค้ชคืออะไรจากนั้นค่อยมาวิเคราะห์งานต่างๆ ของโค้ชกันต่อไป

ซาอูซึ โนซึคัง (2532) ให้ความหมายของคำว่าโค้ชว่า "ผู้ฝึกสอนทางการกีฬา เพื่อการแข่งขัน" และเท่าที่ปฏิบัติกันมาตามนัยแห่งความหมายดังกล่าวนี้ก็เท่ากับว่า ในปัจจุบันเรามีโค้ชกันอยู่มากมาย และน่าจะเป็นคำตอบได้ว่าเพราะเหตุใด คนจึงไม่ค่อยยอมรับนับถือโค้ชเท่าที่ควร ในที่นี้ขอยกตัวอย่างคำที่เราเคยชินกันเป็นอย่างดี คือคำว่า พลศึกษา เรามีการสอนพลศึกษาแก่คนทั่วไป ซึ่งเข้าใจกันว่าเป็นการให้คนเล่นกีฬาเป็น หรือกลายเป็นครูสอนกีฬาไป ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่าพลศึกษาจึงไม่บรรลุวัตถุประสงค์เท่าที่ควรจะเป็น ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้อะไรต่อมิอะไร ตามมาให้เห็นกันในปัจจุบัน ถ้าอย่างนั้นแล้วความหมายที่ควรจะเป็นของคำว่า "โค้ช" หมายถึงอะไรแน่ ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างข้อเขียนของ กลาเซนเบิร์ก (Glaserberg, 1987 อ้างถึงใน เจษฎา เจียรณชัย, 2530) ซึ่งได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการเป็นโค้ชว่า การเป็นโค้ชนั้น หมายถึงสื่อกลางที่ซึ่งความรู้ (knowledge) กระบวนการวิธีการปฏิบัติ กรรมวิธี (procedure) และแนวคิด (thought) ต่างๆ ได้ถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปของการลงมือกระทำ หรือปฏิบัติการ เพื่อแก้ปัญหาให้กับองค์กรโดยมุ่งให้เกิดประโยชน์ในผลการปฏิบัติจริงและมีประสิทธิภาพที่สุด

การเป็นโค้ชนั้นไม่ได้หมายความว่า เป็นการรวมเอาผู้เล่น ที่เด่นๆจากที่ต่างๆมาแล้วให้ทำงานให้แก่โค้ชเท่านั้น แต่โค้ชเป็นสื่อกลางที่จะทำให้วัตถุประสงค์ต่างๆ ที่ตั้งไว้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งอาจจะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ขององค์กรแต่ละองค์กรของกีฬานั้นๆ งานโค้ชจะสำเร็จได้หรือไม่ขึ้น ประการแรกสุด ขึ้นอยู่กับความสามารถของตัวโค้ชเอง อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของโค้ชแต่ละคนทั้งด้านทัศนคติคุณสมบัตินี้ประจำใจ ตลอดจนด้านคุณธรรม

โคลแมน (Coleman, 1932) กล่าวว่า"บางที่ขั้นตอน ที่สำคัญที่สุดในชีวิต ของผู้ที่เตรียมตัวเป็นโค้ชคือ เมื่อตอนที่กำลังจะรับงานโค้ช และมีความรู้สึก ว่า ตนเองกำลังจะเปลี่ยนแปลงบุคลิกไปเป็นโค้ช" เพื่อที่จะให้สามารถมองภาพกว้างๆ ลองพิจารณาคำถามเหล่านี้

1. ฉันเข้าใจหรือไม่ว่างานอะไรที่ฉันกำลังทำอยู่นี้ ฉันได้พยายามที่จะไปให้ถึงจุดหมายหรือเป้าหมายหรือไม่

2. ฉันเข้าใจหรือไม่ว่า จะทำอย่างไรที่จะทำให้เป้าหมายที่ฉันต้องการสอดคล้องกับเป้าหมายประสงค์ขององค์กรที่ฉันร่วมอยู่หรืออาจจะกล่าวว่า ฉันยังมองเห็น หรือยังคิดว่างานที่ฉันทำอยู่จะสนับสนุนส่งเสริมไปสู่ส่วนรวมได้หรืองานที่ฉันรับผิดชอบจะส่งผลต่อส่วนรวมได้อย่างไร

3. การแก้ปัญหาต่างๆ ฉันได้รับผลสนองในทางบวกหรือลบหรืองานที่ฉันทำส่งผลในทางดีหรือไม่

4. ฉันได้ออกกำลังกาย แรงใจในส่วนของงานที่จำเป็นต่างๆ เพื่อตัวฉันเองหรือฉันมีแม้จะจมปลักอยู่กับสิ่งที่ไม่เป็นสาระเหล่านั้นหรือไม่

5. ฉันได้พัฒนาระบบงานและได้นำทรัพยากรต่างๆ ที่มีมาใช้ เพื่อที่ฉันจะสามารถปฏิบัติงานขององค์กรหรือทีมกีฬาในแต่ละขั้นตอน โค้ชสามารถกำหนดแผนสำหรับระยะต่อไปของการฝึก และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้หรือไม่

6. ฉันเป็นคนที่มีความมั่นคงหรือไม่ ฉันเห็นด้วยหรือไม่ว่าฉันไม่สามารถได้รับการนับถือ โดยการทำตัวปรากฏให้เห็นว่า มีลักษณะเป็นคนมีเหตุผลบางครั้งและวางตัวไว้อ่านาใจเมื่องานต่างๆ ประสบความยุ่งยาก และฉันได้แสดงออกถึงการเลือกที่รักมักที่ชังหรือไม่ ฉันพอใจหรือไม่ว่า การเป็นโค้ชเป็นสื่อกลางที่จะช่วยทำให้ประชากรในองค์กรนั้นได้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และจะเกิดสิ่งนี้ได้ต่อเมื่อทุกๆ คนที่เกี่ยวข้องต่างก็ปรับปรุงตัวเอง(เจษฎา เจียรณนัย, 2530)

ในที่สดนี้เราคงได้ยินได้ฟังกันมาบ้างว่า "ประสบการณ์ 20 ปี อาจจะหมายถึงการทำงานซ้ำ 20 เทียนั่นเอง" คำกล่าวเช่นนี้คงจะไม่ผิด ถ้าหากว่าไม่มีการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตัวเองตลอดจนไม่รู้จักนำเอาทรัพยากร ความรู้ความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์ การเป็นโค้ชจึงต้องการเวลาที่ท้าทาย ทั้งนี้เพื่อที่จะเอาชนะความยากลำบากหรืออุปสรรคต่างๆ และจะส่งผลเป็นการเสริมแรงให้เกิดการศึกษา ค้นคว้า ทดลอง วิธีการใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา

ในปัจจุบันคำว่า ผู้ฝึกสอนกีฬา ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า "Coach" ผู้ฝึกสอนกีฬาทำหน้าที่แตกต่างไปจากผู้ฝึกสอนโดยทั่วไปที่เรียกว่า "Instructor" เป้าหมายของผู้ฝึกสอน (Instructor) คือการสอนในระดับขั้นพื้นฐานทักษะทางกีฬาวินิจฉัยว่า ผู้เรียนจะต้องปฏิบัติอย่างไร เล่นอย่างไร (How to play) สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเพื่อการแข่งขัน (Coach) มีหน้าที่ รับผิดชอบที่จะนำนักกีฬาของตนไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขัน เปรียบเหมือนผู้ขับขี่ยานยนต์ทำหน้าที่นำผู้โดยสารทั้งหมดไปสู่จุดหมายปลายทางนั่นเอง "เป้าหมายการเข้าแข่งขันกีฬา คือชัยชนะ ปรัชญาของผู้ฝึกสอนคือ ทำอย่างไรนักกีฬาของตนจึงจะได้รับชัยชนะ (How to win) จากเป้าหมายที่ต้องการผู้ฝึกสอนจึงจะต้องหาวิธีการฝึกซ้อมควบคุมดูแลการฝึกซ้อม และแข่งขันให้บรรลุเป้าหมายต่อไป" (Carl, 1990) งานฝึกสอนกีฬาเพื่อการแข่งขันเป็นงานหนักจะต้องใช้เวลายาวนาน ต้องอาศัยความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนที่เหนือชั้น จึงสามารถนำนักกีฬาไปสู่ชัยชนะได้เพื่อให้เกิดผลดีต่องานการฝึกสอนกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ในสาขาวิชาการต่างๆ เช่น จิตวิทยา กระบวนการเรียนรู้ต่างๆหลักและวิธีสอนความรู้ด้านโภชนาการ สรีระวิทยาการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การกีฬา ความรู้ด้านสังคมวิทยา ตลอดจนการมีมาตรฐานทางคุณธรรมสูง เป็นแบบอย่างที่ดี รวมทั้งมีจรรยาบรรณในวิชาชีพ แม้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาจะมีความรู้ความสามารถดีเพียงใด ถ้าปราศจากคุณธรรมอันดีแล้ว การแข่งขันกีฬาจะไม่เป็นไปตามอุดมการณ์แห่งการกีฬา " การแข่งขันที่มุ่งชัยชนะเป็นสำคัญ นักกีฬาจะมุ่งทุ่มเททั้งกำลังกายกำลังใจ เพื่อฝึกซ้อมและแข่งขันมากกว่ากิจกรรมอย่างอื่นในชีวิตประจำวันของตนเอง แม้แต่การศึกษาเล่าเรียนอันเป็นหน้าที่หลัก ที่จะต้องรับผิดชอบ หรือชีวิตและอนาคตตนเองโดยตรงก็ตาม การกระทำเช่นนี้บางทีอาจจะเห็นดีงามจากผู้บริหารด้วย จนบางครั้งทำให้มีความเข้าใจว่า โค้ชและสถาบันที่ใช้นักเรียนหรือนักศึกษาเป็นเครื่องมือในการแสวงหาชื่อเสียง

และความดีความชอบให้แก่ตนเองโดยไม่คำนึงถึงชีวิตและอนาคตของนักเรียนและนิสิตนักศึกษา เหล่านั้นเลย น้อยคนนักที่จะคิดถึงชีวิตและอนาคตของนักเรียนว่าจะเป็นอย่างไรรักก็รักก็เป็น ผู้ให้ความบันเทิงแก่ครูผู้บริหาร ซึ่งเป็นการไม่ยุติธรรมอย่างยิ่ง”(วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2520) การเล่นและการแข่งขันกีฬา ก็คงจะก่อให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์การแข่งขัน กีฬาก็คงจะ เต็มไปด้วย การเอาใจเอาเปรียบ คดโกง ใช้เล่ห์เพทุบายกันทุกรูปแบบ เพื่อที่จะพยายาม ใ้หมาซึ่งชัยชนะ เมื่อถึงระดับนี้แล้วการเล่นกีฬา การแข่งขันกีฬา ก็เป็นโทษต่อสังคมอีกด้วย ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างหนึ่งที่ผู้ฝึกสอนต้อง มีมาตรฐานคุณธรรมสูงด้วย จึงจะพัฒนาการกีฬาต่อไป ให้เป็นไปตามอุดมคติแห่งการแข่งขัน และพัฒนาวิชาการต่างๆ ให้เจริญยิ่งขึ้นไปอย่างไม่มี หยุดยั้ง”จริยธรรม เป็นการแสดงออกถึงสำนึกในการรับผิดชอบของมนุษย์ ที่มีต่อ พฤติกรรม ของตนเองสาเหตุที่มนุษย์ต้องมีจริยธรรม เพราะมนุษย์ทุกคนต่างแสวงหาแนวทางการประพฤติ ปฏิบัติที่จะนำตนไปสู่เป้าหมายของชีวิตที่พึงปรารถนา คือความสุขมนุษย์จึงต้องแสวงหาแนวทาง ที่เหมาะสมซึ่งตนคิดว่าจะนำชีวิตไปสู่ความสุข”(วาสนา วราภักดิ์, 2524)คำว่า “จริยธรรม” ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2517) กล่าวว่า”จริยธรรม” เป็นคำสมาสของคำ 2 คำ คือ จริย (อ่านว่า จะ-ริ-ยะ) เป็นคำนามแปลว่า ความประพฤติ กริยาที่ควรประพฤติ สมาสกับ ธรรม (อ่านว่า ท่า) เป็นคำนาม แปลว่า คุณความดี ความชอบการปฏิบัติตาม คำสั่งสอนในพุทธศาสนา ความถูกต้อง ความประพฤติ ข้อบังคับ กฎหมาย อารมณ์สิ่งที่ใจคิด” คิ้วปรัชญาการทำหน้าที่โค้ชของ เออร์วิน (Irwin, 1969) ซึ่งบรรยายไว้ส่วนหนึ่งคาดพิง เกี่ยวข้องกับ จริยธรรมของโค้ชว่า ”สิ่งแรกที่ฉันจะพิจารณานักถึงก็คือ การดำเนินวิถีชีวิตของ เด็กๆทั้งหลายทั้งเด็กชายและเด็กหญิง ฉันต้องการใช้ความเป็นผู้นำของตัวเอง ช่วยให้เขา เหล่านั้นมีชีวิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง มีสุขนิสัยที่ดี รู้จักเคารพกฎเกณฑ์การเล่นและกฎหมายบ้านเมือง ทั้งนี้โดยไม่มี การแบ่งแยกว่าเขาใคร..ฝ่ายเราคือฝ่ายตรงข้าม จุดหมายของฉันที่จะต้องทำ ทั้งในสนามการแข่งขันในโรงเรียนหรือนอกโรงเรียนก็คือ การถ่ายทอดคุณธรรมทั้งมวลและ กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก เพื่อปลูกฝังการดำเนินวิถีชีวิตที่ถูกต้องให้กับเขา การสร้าง มนุษย์สัมพันธ์ระหว่างตัวฉันกับผู้เล่น กับเพื่อนโค้ช กับครู และกับผู้บริหาร ก็โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเคารพ และความซื่อสัตย์ซึ่งกันและกัน เป้าหมายของฉันก็คือ ชัยชนะ ถ้า เป็นไปได้และฝ่ายแพ้ถ้าจำเป็น แต่สิ่งสำคัญที่สุดมิใช่ทั้งสองอย่าง สิ่งสำคัญที่สุดของเป้าหมาย

ของฉันทน์คือ การที่ผู้เล่นได้เข้าใจและซาบซึ้งกับการเล่นที่บริสุทธิ์ยุติธรรม ฉันทน์ตั้งใจที่จะสอนเด็กเหล่านั้นให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาและจะอ้างกับเขาว่าผู้ที่น้ำใจนักกีฬาคือ ผู้ที่เป็นพลเมืองดี ซึ่งเป็นบุคคลที่สถาบัน ชุมชน สังคม และประเทศชาติต้องการ"

ผู้ฝึกสอนแยกออกไปตามลักษณะของกีฬาแต่ละประเภทไป เช่น

1. ครูฝึกกรีฑาโดยเฉพาะ (Athletic Coach) จะเป็นประเภทลู่หรือลานก็ได้
2. ครูผู้ฝึกกีฬา (Sport coach) เป็นครูฝึกแต่ละประเภทเช่นผู้ฝึกสอนอิมนาสติก

ผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล, ผู้ฝึกสอนเทนนิส ฯลฯ

3. หัวหน้าครูฝึก (Head coach) ถ้ามีครูผู้ฝึกหลายคน ก็ให้หัวหน้าเสียคนหนึ่งรับผิดชอบเต็มที่

4. ครูผู้ช่วยฝึก (Assistant coach)

5. ครูพลศึกษา (Teacher or Instructor of Physical education)

ครูผู้สอนพลศึกษาที่สอนอยู่ตามชั้นเรียนในชั่วโมง

6. ผู้ควบคุมการฝึกซ้อมประจำ (Trainer)

ครูผู้ฝึกสอนในแต่ละประเภท ก็จะมีหน้าที่ความรับผิดชอบที่แตกต่าง หนักเบาต่างกันตามสภาพ "ผู้ฝึกเป็นเสมือนที่มีประโยชน์ในการที่จะนำผู้เล่นทั้งหลาย ให้เข้าร่วมอย่างแน่นแฟ้น เพื่อที่จะนำทีมไปสู่หลักการและเป้าหมาย" (ปรีดา รอดโคณีถ่อง, 2516) แต่จุดยืนของผู้ฝึกสอนทุกคนที่ต้องมีเหมือนกันก็คือ ความตั้งใจจริงและการทุ่มเทอย่างจริงจัง และมีหลักการที่ต้อง "โค้ชที่ต้นนั้นต้องรู้จักใช้หลักการและเทคนิคทางวิทยาศาสตร์ เข้าช่วยในการฝึก แต่โค้ชที่ยิ่งใหญ่นั้นต้องรู้จักประยุกต์หลักการและเทคนิคทางวิทยาศาสตร์ ที่จะใช้ในการฝึกไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม และนี่คือศิลปะของการเป็นโค้ช" (Neal, 1969) อาจกล่าวได้ว่า โค้ชทุกคนต้องมีปรัชญาของการเป็นผู้ฝึกสอน

ปรัชญา (Philosophy) คือ วิชาที่ว่าด้วยหลักแห่งความรู้และความจริง หรืออาจกล่าวได้ว่า หมายถึงการแสวงหาความรู้ ซึ่งเป็นหลักความจริงตามธรรมชาติแห่งวิทยาศาสตร์ และตั้งอยู่บนความยุติธรรม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2517) ดังนั้น ปรัชญาที่ใช้ในวิชา ผู้ฝึกสอนอิมนาสติกคือ การศึกษาเกี่ยวกับหลักความรู้และความจริงเกี่ยวกับวิชาผู้ฝึกสอนอิมนาสติก

เสนอ ไซของค์ (2518) ได้เขียนถึงหลักปรัชญาและจรรยาของการเป็นโค้ชฟุตบอลไว้ดังต่อไปนี้

หลักปรัชญาของการเป็นโค้ชฟุตบอล

1. ต้องมีหลักในการคัดเลือกตัวนักฟุตบอล
2. ต้องแนะนำแนวการปฏิบัติร่วมกันในทีมก่อนเริ่มการฝึกครั้งแรก หลังการคัดเลือกตัว
3. ต้องวางแผนและทำตารางในการฝึก จนสิ้นสุดการแข่งขึ้น
4. ต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา และการฝึกแบบมีเงื่อนไข
5. ต้องเน้นท่าเบ้องต้น ยุทธวิธี และสมรรถภาพทางกาย
6. ต้องคำนึงถึงอุปกรณ์การฝึก อุปกรณ์สนามและความปลอดภัย
7. ต้องใช้จิตวิทยาในการสร้างขวัญและกำลังใจของทีมทั้งการฝึกและการแข่งขึ้น
8. การแพ้เป็นบทเรียนที่ดีต่อไปจะไม่แพ้อีก
9. ต้องแนะนำแก้ไขและส่งเสริมให้เขาทำดีที่สุดเต็มที่ทั้งการฝึกและการแข่งขึ้น
10. ต้องการชนะ ต้องพยายามหมั่นฝึกซ้อมและพัฒนาตนเองให้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ
11. ต้องฝึกให้เกิดความมั่นใจในตัวเองและทีม
12. ต้องแก้ปัญหาในทีมบ้าง
13. ต้องมีจรรยาโค้ช และปรัชญาดังกล่าวอาจยืดหยุ่นได้บ้าง

จรรยาโค้ช

1. โค้ชต้องเป็นผู้มีเกียรติเชื่อถือได้ และต้องได้รับการแต่งตั้งให้ทำหน้าที่และพึงรู้หน้าที่ของโค้ช
2. โค้ชต้องปฏิบัติตนดีเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้เล่นและรักความยุติธรรม (ผู้เล่นทุกคนสำคัญเท่ากันหมดในทีม)
3. โค้ชต้องมีความอดทน อดกลั้นและเฟ้อรณพยายาม ในการสร้างทีมอย่างเต็มที่
4. โค้ชต้องหมั่นศึกษาหาความรู้ให้ทันสมัยอยู่เสมอ
5. โค้ชต้องมีความเป็นผู้นำ สร้างความสัมพันธ์และความคุมทีมได้
6. โค้ชต้องฝึกให้ผู้เล่นในทีมได้พัฒนาขึ้นกว่าที่เขามีอยู่ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ
7. ความเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬาของผู้เล่นในสนาม เป็นเครื่องวัดคุณธรรมของโค้ช

ผู้ฝึกสอนที่จะนำทีมไปสู่ความสำเร็จควรมีลักษณะ ดังนี้

1. จะต้องเป็นผู้ฝึกสอนที่ยอมรับว่า ปัญหาในการสร้างทีมให้สำเร็จนั้นสำคัญมาก และเขาต้องการที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นอย่างถูกต้องจริงจัง
2. จะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ว่าตนมีความสามารถที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นด้วย จะต้องวิจารณ์ (Criticize) ความเชื่อมั่นในตนเองได้ตลอดจนข้อคิดเห็น และเสนอแนะของตนเอง ถ้าผู้ฝึกสอนไม่มีความสนใจในตนเองแล้ว จะแก้ปัญหาต่างๆ สำเร็จได้ยาก
3. จะต้องมียุทธศาสตร์ (Information) เกี่ยวกับปัญหานั้นๆ อยู่ในตัว ถ้าไม่มีก็ต้องศึกษาค้นคว้าจากแหล่งที่เหมาะสมเชื่อถือได้ ถ้าไม่ทราบอะไรต้องยอมรับว่าตนไม่ทราบ และพยายามแสวงหารายละเอียดนั้นมาให้ได้
4. จากความนึกคิดของผู้ฝึกสอนจะต้องไม่มีอะไรมารบกวน ทำให้อารมณ์สงบ แล้วค่อยๆ คิดไปตามลำดับขั้น จะทำให้ท่านผู้ฝึกสอน มีความสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้

พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับงานโค้ช

พื้นฐานโดยทั่วไปของงานโค้ชนั้นเป็นที่ทราบกันดีว่า งานโค้ชมีช่วงเวลาที่ทำงานง่ายกว่าขอบข่ายการทำงานของโค้ชนั้นกว้างขวางกว่าที่คิดไว้มาก การทำงานของโค้ชต้องมีหลายสิ่งหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง นอกเหนือไปจากการฝึกสอนนั้นก็ทำตามปกติแล้ว กล่าวคือโค้ชต้องสัมผัสใกล้ชิดกับตัวนักกีฬาไปจนกระทั่งชุมชนทั้งหลาย คิดกันเองว่าหน้าที่ของโค้ชนั้นกินขอบเขตกว้างขวางเพียงพอ สำหรับผู้ที่มารับงานโค้ชก็อยากให้นักกีฬารายละเอียดต่อไปนี้ เพื่อจะได้ปรับตัวและทำความเข้าใจบทบาทและความรับผิดชอบของโค้ชให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น งานโค้ชนั้นจะเกี่ยวข้องกับพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่

1. หลักประกันการทำงาน หากเราเป็นแฟนกีฬาเรามักจะได้ยินหรือได้ข่าวเสมอว่า โค้ชฟุตบอลอาชีพ โดยเฉพาะในอังกฤษ มักถูกไล่ออกจากงาน หากไม่สามารถนำทีมให้ได้รับชัยชนะได้

แมคเมเนมี (Mcmenemy, 2526 อ้างถึงใน เสนอ ไชยสงค์, 2518) ผู้จัดการทีมเชลซีแอมดีน คิวซี 1 ของอังกฤษ กล่าวว่า "จุดตกต่ำในชีวิตของผมคือ เมื่อตอนที่ถูกล้อออกจากทีมตอนคาสเตอร์ โรเวอร์ส และต้องเซ็นสัญญาขอรับเงินประกันสังคม จากรัฐบาลเพราะตกงาน" นั้นแสดงว่า งานโค้ชเป็นงานล่อแหลมเสี่ยงต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตหาก

ผลงานที่ออกมาไม่ดีพอ ราฟ (Ralph, 1979) กล่าวว่า "การทำงานก็เหมือนกับการเข้าไปเล่นกับไฟ" แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นข้อความข้างต้นจะมีผลนำไปใช้ได้กับโค้ชระดับอาชีพเท่านั้นแต่สำหรับโค้ชในบ้านเรา หลักประกันความมั่นคงหรือสั่นคลอนเพียงใดขึ้นอยู่กับตัวโค้ชเอง

2. ความศรัทธาเชื่อมั่น โค้ชที่เข้ามารับงานนอกจากจะเตรียมใจในเรื่องหลักประกันการทำงานแล้ว พื้นฐานประการต่อมาคือ โค้ชต้องมีศรัทธาเชื่อมั่นในตัวผู้เล่น และผู้ร่วมงานว่า จะสามารถทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี และหากโค้ชขาดพื้นฐานข้อนี้แต่แรกก็เข้ามารับงานแล้วเชื่อได้ว่าไม่นานโค้ชต้องมีปัญหาเกี่ยวกับหลักประกันการทำงานอย่างแน่นอน

3. การทำงานร่วมกับผู้บริหารตำแหน่งหน้าที่ความรับผิดชอบของโค้ช ถือเป็นสิทธิเด็ดขาดก็ต่อเมื่อโค้ชอยู่ต่อหน้านักกีฬาเท่านั้น บุคคลผู้ซึ่งมีอำนาจเหนือกว่าโค้ชยังมีอีกหลายชั้นผู้บริหาร เช่น ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ ผู้อุปการะทีม ผู้จัดการทีม ฯลฯ ล้วนแต่เป็นผู้ที่โค้ชต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วยทั้งสิ้น และปัญหาส่วนใหญ่ในการบริหารทีมของโค้ชก็มักเกิดจากบุคคลดังกล่าวมา อาจเป็นไปได้ว่าเพราะทั้งโค้ชและผู้บริหารต่างฝ่ายต่างมีความใกล้ชิดกันมาก แต่ต่างฝ่ายต่างมองกีฬาและนักกีฬาไปคนละแง่มุม ฝ่ายโค้ชจะมองกีฬาและนักกีฬาในแง่การทำงาน แต่ผู้บริหารมักมองกีฬาและนักกีฬาในแง่ผลการทำงานมากกว่า

พื้นฐานทั้ง 3 ประการที่กล่าวมา เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตและหน้าที่การทำงานของโค้ชทันทีที่โค้ชก้าวเข้ามารับงาน การที่โค้ชได้พิจารณาพื้นฐานเหล่านั้น ก่อนที่จะเข้ามาใช้ชีวิต การเป็นโค้ช จะทำให้เขาได้มีโอกาส มองเห็นหนทางการทำงาน อันเป็นเครื่องชี้แนวทาง และช่วยให้โค้ชได้ปรับสภาพจิตใจล่วงหน้า จะได้ไม่ผิดหวังหรือตั้งเป้าหมายการทำงานเลอเลิศจนเกินไป เพราะอุปสรรคการทำงานของโค้ชในภายหน้ายังมีอีกมาก และโค้ชจะต้องมีบทบาทเกี่ยวข้องกับพื้นฐานด้านอื่น ๆ อีกนานาประการอันสำคัญยิ่งต่อชีวิตการทำงาน of โค้ช คนบางคนพูดว่า งานโค้ชเป็นศิลปะแขนงหนึ่ง แต่บางคนก็พูดว่า งานโค้ชเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งผู้วิจัยเองกลับมีความเห็นว่างานโค้ชเป็นทั้งศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ อยู่ในตัวมันเอง

นีล (Neal, 1969) กล่าวว่า "โค้ชที่ดี ต้องรู้จักใช้หลักการ และ เทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่ใช้ในการฝึกไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม และนี่คือศิลปะการเป็นโค้ช" ซึ่งคำพูดดังกล่าวน่าจะเป็นเครื่องเตือนใจ เป็นแนวทางหรือเป็นปรัชญาที่ดีสำหรับผู้ที่กำลังคิด

จะทำงานโค้ชเพราะงานโค้ชมีใช้งานที่เหมาะสมสำหรับ ผู้ที่มีความสามารถทางการกีฬาจะ
 กระทำเท่านั้น แต่งานโค้ชยังเหมาะสมสำหรับ ผู้ที่กระตือรือร้น รักความก้าวหน้าจะกระทำ
 ค้ำยเหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะงานควบคุมนักกีฬานั้น เป็นงานที่มีการพัฒนาตลอดทั้งปี และปี
 ต่อๆไป ไม่มีนักกีฬาคนใดไม่มีการพัฒนาการ หากนักกีฬาคนใดขาดพัฒนาการนักกีฬานั้นก็ค
 ถูกคัดชื่อออกจากทีมแน่นอนเมื่อดังนั้นแล้ว ตัวโค้ชเองก็คงไม่ใช่ผู้ที่ทำงานแบบย่ำอยู่กับที่
 เป็นแน่แท้ เมื่อลักษณะของงานที่รับผิดชอบ ต้องมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ปัญหาที่จะ
 ตามมาก็คือ การเกิดความยุ่งยากซับซ้อนขึ้นขณะทำงาน

โค้ชจะต้องถ่ายทอดอะไรให้นักกีฬาบ้าง

ในแง่จริยธรรม สิ่งที่โค้ชต้องมีอยู่ในการประพฤติปฏิบัติ และจะต้องถ่ายทอดให้แก่
 นักกีฬาพอสรุปได้มี 3 ประการ คือ

1. จริยธรรมส่วนบุคคล อันได้แก่

- ความกตัญญูรับบุญคุณ
- ความสุภาพอ่อนน้อม
- ความโอบอ้อมอารี
- ความละเอียดที่กระทำฉ้อฉล
- ความเชื่อมั่นในตัวเอง
- ความกล้าหาญ
- ความอดทน
- ความอดกลั้น
- ความมานะพยายาม
- ความซื่อสัตย์
- ความสุจริตรอบคอบ
- ความเสียสละ
- ความรับผิดชอบในหน้าที่
- การควบคุมอารมณ์ให้แน่วแน่มั่นคง
- การรู้คุณค่าของการประพฤติดี ประพฤติชอบ

- การเป็นผู้มีเหตุผล
- การรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
- การมีเซาวนไหวพริบ
- การเป็นผู้มีระเบียบวินัย
- การรู้จักบังคับตนเอง
- การรักษาความยุติธรรม
- การมีมารยาทอันดีงาม
- การรู้จักเคารพอ่อนน้อม
- การใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดประโยชน์
- การรู้จักฟังตนเอง
- การรู้จักประมาณความสามารถของตนเองและเพื่อนร่วมทีม
- การมีจิตใจเข้มแข็ง
- การมีแนวความคิดกว้างขวาง
- การเป็นผู้ที่น่าทึ่ง
- การเป็นผู้ตามที่ดี
- การตัดสินใจถูกต้องฉับไว
- การเป็นผู้รู้แพ้รู้ชนะ
- การรู้คุณค่าในการทำงานทั้งส่วนตัวและส่วนรวม
- การรู้คุณค่าของศิลปะการเคลื่อนไหว
- การรู้คุณค่าของทรัพยากรที่มีอยู่
- การรู้จักประหยัด อดออมเพื่อประโยชน์สูงสุด
- การเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบการแข่งขัน

ฯลฯ

2. จริยธรรมต่อบุคคล อันได้แก่

- การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- การเคารพในสิทธิและหน้าที่ของผู้อื่น

- การยอมรับความสามารถของเพื่อนร่วมทีม
- การเป็นผู้รู้จักให้ และรู้จักรับ
- การมีไมตรีต่อผู้อื่น
- การให้เกียรติผู้อื่น
- การรู้จักยกย่องชมเชย
- การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน
- การเคารพในความคิดเป็นของผู้อื่น
- การมีความจริงใจต่อผู้อื่น
- การรักษาชื่อเสียงของหมู่คณะ
- การเป็นผู้รู้จักกาลเทศะ
- การประณีตประนอม ประสานประโยชน์
- ความร่วมมือในหมู่คณะ
- ความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฯลฯ

3. จริยธรรมต่อประเทศชาติ อันได้แก่

- ความเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์
- ความสามัคคีของคนในชาติ
- ความรักชาติ
- ความรับผิดชอบต่อสังคม
- ความรักในธรรมเนียมชาติและสิ่งแวดล้อม
- การเสียสละและอุทิศตนเพื่อประเทศชาติ
- การเคารพและสนับสนุนการปกครองระบอบประชาธิปไตย
- การรักษาและส่งเสริมวัฒนธรรมที่ดีของคนในชาติ
- การเคารพกฎหมายของบ้านเมือง
- การเสริมสร้างศีลธรรมจรรยาของชนในชาติ

- การรู้คุณค่า และสืบทอดศิลปะประจำชาติ
- การรักษาความสงบสุขของสังคม
- การส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างคนในชาติ
- การรู้จักประเพณีและวางตนในฐานะตัวแทนของชาติ
- การเผยแพร่ชื่อเสียงในทางที่ดีของประเทศชาติ

ฯลฯ

(ศักดิ์ชัย นิรัญทาว์, 2525)

โค้ชจำเป็นต้องจัดระบบการทำงานให้เป็นระเบียบเป็นขั้นเป็นอันขั้น เพื่อลดปัญหาดังกล่าว การจัดระบบระเบียบการทำงานของโค้ช จึงควรมียึดถือหลักหรือวิธีการใดวิธีการหนึ่ง เพื่อเป็นแนวปฏิบัติเดียวกันตลอด ซึ่งโค้ชแต่ละคนไม่มีหลัก หรือวิธีการปฏิบัติงาน ที่เหมือนกัน เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องส่วนตัวบุคคลที่ จะเลือกวิธีการที่คิดว่าดีที่สุดไว้ยึดถือปฏิบัติเพื่อให้งานกีฬาที่ตนรับผิดชอบอยู่นั้นดำเนินไปอย่างราบรื่น และบรรลุเป้าหมายที่วางไว้เพราะฉะนั้นการที่จะประสบผลสำเร็จทุกครั้ง ไม่ว่าจะพบคู่แข่งระดับไหน ก็กีฬาประเภทใดโค้ชต้องมีปรัชญาของการเป็นโค้ช เพื่อยึดถือเป็นหลักเป็นเกณฑ์ หรือเพื่อจะได้เป็นแนวทางของการควบคุมนักกีฬา โค้ชที่มีปรัชญา มีความชำนาญ มีความรู้เกี่ยวกับการกีฬาและความเข้าใจเกี่ยวกับตัวนักกีฬานั้น จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมเกี่ยวกับการวางแผน

โปรแกรมการฝึกซ้อมที่กำหนดขึ้น

การปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นคุณสมบัติอันหนึ่งที่โค้ชควรมี โค้ชต้องมีปรัชญาเพื่อเป็นพื้นฐานของการตัดสินใจในชีวิตประจำวันของเขา การตัดสินใจที่โค้ชกระทำลงไป จะขึ้นอยู่กับอารมณ์ว่า วันนั้นอารมณ์ดี หรือไม่ดีไม่ได้ เช่น การตัดสินใจเปลี่ยนตัวทำได้เต็มที่เมื่อทีมมีความชำนาญ และกำลังได้เปรียบอยู่มาก ถ้าเป็นความคิดของโค้ชที่ต้องการให้ผู้เล่นหน้าใหม่ได้ลงเล่นมากที่สุด เป็นต้น

โค้ชต้องไม่ลืมว่า ทุกๆ สิ่งที่โค้ชทำจะเป็นรากฐานของปรัชญาโค้ช ถ้าโค้ชต้องการที่จะมีความมั่นคง โค้ชต้องมีความเชื่อมั่น ต้องรู้ตัวเองว่าต้องการอะไรและต้องไม่มีสิ่งอื่นสิ่งใดมาสั่นคลอนความเชื่อมั่นของตนเอง นอกจากนี้โค้ชต้องระลึกถึงปรัชญาของการเป็นโค้ช

ในการที่จะให้ได้มาซึ่งนักกีฬาที่มีความสามารถ ความชำนาญ โค้ชจะต้องเชื่อมั่นในปรัชญาของตนว่าจะใช้ได้ต้องมีประสิทธิภาพ และโค้ชต้องพยายามให้นักกีฬาของเขา มีความเชื่อมั่นตามด้วยถึงแม้ว่าบางขณะอาจจะไม่ประสบผลสำเร็จก็ตามแต่โค้ชต้องไม่ตำหนิหรือเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทีโค้ชทำลงไป ถ้าไม่ออกนอกแนวทางที่ถูกต้องแล้ว โค้ชก็สามารถที่จะทำได้ทั้งสิ้น ดังนั้นถ้าโค้ชไม่มีความอดทนเป็นพื้นฐาน และมีปรัชญาเป็นแนวทาง ก็เปรียบเสมือนต้นไม้สูงที่ถูกพายุเปลี่ยนทิศทาง ทุกเวลาที่ลมพัดหรือทุกครั้งตามลมปากของผู้อื่น

ทำอย่างไรจึงจะทำให้ปรัชญาของโค้ชมีการพัฒนา สิ่งแรกโค้ชต้องมีปรัชญาแห่งการดำรงชีวิต มีการรู้ตนเองว่าตนมีความรู้สึกอย่างไรกับคนทั่วไป และจะใช้หรือกระทำอย่างไรกับอำนาจที่ตนมีอยู่ คุณสมบัติพื้นฐานของนิสัยใจคอของตนเองเป็นอย่างไรตนเองมีความเต็มใจที่จะมุ่งจจจจจกับงานจนกระทั่งเสร็จสิ้นไปหรือไม่ สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานในชีวิตประจำวันทั่วไปที่จะต้องมีความไว้ประจำตัว

โค้ชที่ไม่ควบคุมหรือไม่สามารถควบคุมอารมณ์ในระหว่างการแข่งขันได้มักจะควบคุมตัวเองไม่ได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีเหตุการณ์ตึงเครียดเกิดขึ้น ในทางตรงกันข้าม โค้ชที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และสามารถรักษาความเยือกเย็นไว้ได้ ก็สามารถควบคุมคนในระหว่างการแข่งขันได้ เพราะฉะนั้นคาดได้ว่า โค้ชที่ปฏิบัติตัวอย่างไรกับลูกทีมของเขา เขาก็คงปฏิบัติตัวอย่างนั้นกับผู้บังคับบัญชาของเขา มีความสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่อื่นๆ สามารถเข้าได้ดีกับเพื่อนบ้าน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เขาปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ซึ่งหากสามารถติดตามดูได้ตลอดไปว่า เขาปฏิบัติตัวคงเส้นคงวาแค่ไหน ก็จะทำให้สามารถแยกออกว่า บุคคลผู้นั้นสามารถที่จะเป็นโค้ชที่เหมาะสมได้หรือไม่ต่อไป

ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงเป็นผู้ที่ต้องมีคุณสมบัติพิเศษนอกเหนือจากสิ่งที่ธรรมชาติกำหนดมาให้ ผู้ฝึกสอนต้องมีการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาในทุกๆ ด้านอยู่เสมอ วันใดที่โค้ชขาดสิ่งเหล่านี้แล้วนั้น หมายถึงว่า เขาจะไม่มีโอกาสก้าวไปสู่ความเป็นสุดยอดของโค้ชได้เลย

ในปัจจุบัน โค้ชบางคนขาดคุณสมบัติในข้อนี้ไป ไม่สนใจว่าวิวัฒนาการทางด้านกีฬาก้าวไปถึงจุดไหน พัฒนาไปอย่างไร โค้ชบางคนยังฝังตนเองกับวิธีการเก่าๆ อย่าง เชื่อมั่นตนเองนั้น ก็เป็นสิ่งดี แต่ถ้าหากว่าโค้ชเหล่านั้นมามองโลกอีกมุมหนึ่งบ้าง ก็จะเห็นว่า วิธีการหรือหลักการต่างๆ มิได้อยู่ตายตัวเสมอไป ซึ่งมันก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่จะมีการประยุกต์เอาเทคนิค

ของแต่ละอย่างมาเป็นของตัวเองหรือแบบฉบับของตนเอง แต่จะเป็นสิ่งที่ผิด ถ้าหากว่า ผู้ฝึกสอนไม่สามารถทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนา

ตัวอย่างเช่นในอดีตประเทศรัสเซีย จีนและรุมานีเย จัดได้ว่าเป็นผู้นำทางด้านกีฬายิมนาสติกทั้ง 3 ประเทศ มีเทคนิคในการฝึกซ้อมแตกต่างกันออกไปอย่างสิ้นเชิง และเชื่อในหลักการและเทคนิคของตัวเองว่าดีที่สุด จึงไม่มีการยอมรับเทคนิคของชาติอื่นๆ ประเทศจีนเป็นประเทศเดียวที่ยอมละทิ้งความคิดนั้น ได้นำเอาเทคนิคการฝึกบางส่วนจากรัสเซีย และรุมานีเย เข้ามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับนักกีฬาของตน จนสามารถทำให้นักกีฬายิมนาสติกของจีน ได้มีโอกาสเป็นแชมป์โลก และต่อมาทั่วโลกก็หันมาสนใจการพัฒนาเทคนิคต่างๆ โดยเอาเทคนิคของแต่ละชาติเรียกว่า เก็บเล็กผสมน้อยมาใช้ในการฝึกของตัวเอง จนทำให้ขีดความสามารถของนักกีฬาพัฒนาไปอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น เกาหลี ญี่ปุ่น ฮ่องกง แคนาดา หรืออเมริกา และอีกหลายๆ ประเทศ รวมทั้งประเทศไทยด้วย และนั่นเป็นจุดที่ดีสำหรับโค้ช อีกจุดหนึ่งที่รู้จักประดิษฐ์คิดค้น แนวนวัตกรรม ที่มีประโยชน์มาใช้ร่วมกับ หลักการของตน นอกจากโค้ชจะต้องเป็นผู้ที่รู้จักการประยุกต์ใช้แล้ว สิ่งที่โค้ชทุกคนจะต้องมีก็คือ มีความสนใจ และจดจำความสามารถของนักกีฬาแต่ละคนว่า มีขีดความสามารถเพียงใดสิ่งที่กล่าวมาแล้วนั้นถ้าหากโค้ชละเลยเสีย ผลเสียที่ตามมาจะเป็นอุปสรรคต่อการตั้งเป้าหมายไว้ โค้ชเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักกีฬาอย่างมาก ความผูกพันอันแน่นนั้น ทำให้นักกีฬาบางคน เรียกโค้ชว่า "พ่อ" หรือ "แม่" ได้ และความสัมพันธ์นี้โค้ชจะต้องใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โค้ชจะสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักกีฬาลักษณะนิสัยใจคอ รวมทั้งความสามารถเฉพาะตัวเช่น สมรรถภาพของกล้ามเนื้อ ระบบการสั่งงาน ของประสาท การไวต่อความรู้ ปฏิกิริยาตอบสนอง รวมถึงด้านการควบคุมอารมณ์การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การตัดสินใจ และอีกหลายอย่างที่โค้ชจะต้องสามารถสังเกต และจดจำไว้ เพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อม

โค้ชบางคนมีการบันทึกเสมอถึงพฤติกรรมเหล่านี้ หลังจากเสร็จสิ้นจากการปฏิบัติภารกิจในสนามฝึกซ้อม โค้ชเหล่านี้ก็จะมั่งงานนอกเวลาอีกก็คือ ต้องมาพิจารณาถึงข้อมูลที่ตนได้บันทึกมาตรวจสอบ พิจารณา คิด และหาทางที่จะทำให้นักกีฬามีขีดความสามารถที่สูงขึ้น และนั่นก็จะเป็นคุณสมบัติอีกข้อหนึ่งของโค้ชที่ตามมาก็คือ การรู้จักวิธีการใช้ประโยชน์

จากความสามารถพิเศษเหล่านั้น ซึ่งคุณสมบัติข้อนี้เป็นหัวใจสำคัญของการฝึกซ้อม และเป็นจุดที่ทำให้ค่อนข้างยากถ้าหากว่า เราไม่สามารถเลือกนักกีฬาที่มีคุณสมบัติตรงตามที่เรารับไว้ แต่ถ้าได้นักกีฬาที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะตัว ไม่ตรงตามที่เราคิดไว้ เราจะมีวิธีการใช้ประโยชน์จากความสามารถที่เขามีอยู่อย่างไร ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด คุณสมบัติหลายอย่างที่ดีซึ่งทุกคนควรจะต้องมี ถ้าหากพิจารณาให้ถี่ถ้วนแล้วมีมากมายนักกีฬาที่จะหาข้อสรุปเป็นหลักเกณฑ์ได้ไม่มีข้อกำหนดแน่ชัดลงไป หากแต่ว่าขึ้นอยู่กับสถานการณ์ สภาพแวดล้อม และตัวของผู้เล่นด้วยที่จะสร้างจุดแห่งความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬาว่า ตนเป็นโค้ชที่ดีถึงจะไม่ได้ที่สุดของเขาก็ตามที การสร้างเป็นแรงดันที่จะทำให้ความสัมฤทธิ์ผลของทีมเกิดขึ้นได้

นักกีฬา ที่มีความศรัทธาเชื่อในความสามารถ ของตัวผู้ฝึกสอนจะสามารถหลั่งไหลความรู้สึกลูกให้เป็นหนึ่งเดียวกันได้ และจะทำให้การปฏิบัติภารกิจทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีโค้ชบางรายที่มีการใช้อำนาจปกครองนักกีฬาอย่างไม่ถูกต้อง เรียกว่าการใช้บารมีในทางไม่ควร เป็นการทำให้จิตใจนักกีฬาอย่างรุนแรงซึ่งก็บ่อยครั้งที่เรามักได้ข่าวว่า นักกีฬาบางคนมีการโต้แย้งถึงขนาดมีปากเสียงเพราะไม่มีความเข้าใจซึ่งกันและกันและไม่เข้าใจในเป้าหมายของตนเองและของผู้ฝึกสอนที่ตั้งไว้ร่วมกัน โค้ชจึงต้องมีการวางตัวอยู่ในขอบเขตเช่นเดียวกันมิใช่เพียงแต่ว่ามีอำนาจเป็นผู้ฝึกสอนแล้วจะมีอำนาจในทุก ๆ อย่าง เรียกว่าเป็นการสร้างบารมีให้กับตัวเองในทางบวก

การตั้งเป้าหมายก็เช่นกัน โค้ชต้องมีการตั้งเป้าของตัวเองและให้กับนักกีฬาซึ่งเป้าหมายที่ตั้งไว้ นั้น นักกีฬาและโค้ชต้องร่วมมือกัน เพื่อที่จะพยายามทำให้ทีมของตนเองไปยืนอยู่ ณ เป้าหมายนั้นให้ได้ ซึ่งในเรื่องนี้โค้ชจำเป็นต้องบอกให้นักกีฬาทราบและทำความเข้าใจ เพื่อจะได้ไม่มีคำถามออกมาว่า "เราฝึกฝนแบบนี้ไปเพื่ออะไร..." ซึ่งจะส่งผลให้เกิดแรงบันดาลใจในการฝึกซ้อมตามมา โค้ชจึงต้องมีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา

การนำหลักจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการฝึกสอนกีฬา

การฝึกสอนกีฬา ถ้าสอนเพียงแต่ทักษะทางกีฬาเท่านั้น ย่อมจะไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ในบางโอกาสผู้ฝึกสอนกีฬา จำเป็นต้องอาศัยหลักจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ในการฝึกสอนกีฬาด้วย เพื่อช่วยให้นักกีฬาทั้งประเภทบุคคลและทีมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น การจูงใจ การทำให้นักกีฬาเกิดความประทับใจ ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับเป็นต้น ผู้ฝึกสอน

จะต้องใช้เวลาอันยาวนาน ที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาต่าง ๆ ซึ่งแบบเหล่านั้นจะเป็นผลดีทั้งต่อตัวนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา

นอกจากนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬา จะต้องเป็นที่ยอมรับนับถือ และเลื่อมใสของนักกีฬาด้วย เพราะความรู้สึกนี้จะปรากฏผลออกมาอย่างชัดเจน ในด้านการฝึกกีฬา ไวกี้ และ แมดเซน (Wilke and Madsen, 1986) กล่าวว่า "นักกีฬาที่มีความเลื่อมใสศรัทธาในตัวผู้ฝึกสอนกีฬาก็มักจะมีความเห็นด้วยกับกฎวิธีหรือเทคนิคต่าง ๆ ที่ผู้ฝึกสอนจะถ่ายทอดให้ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ถ้านักกีฬาไม่ยอมรับนับถือหรือเลื่อมใสศรัทธาในตัวผู้ฝึกสอนกีฬาแล้วเจตคติเหล่านั้นย่อมส่งผลทำให้การเรียนรู้ต่าง ๆ ไม่ได้ผลดีตามไปด้วย

การปฏิบัติต่อนักกีฬาเป็นรายบุคคล

ผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องพิจารณาถึงธรรมชาติความต้องการของนักกีฬา ทั้งเป็นส่วนรวมและเป็นรายบุคคล โดยเน้นถึงพฤติกรรมทั่วไปที่จะเป็นแนวทางในการฝึกนักกีฬาให้ได้ผลดีแต่ความสนใจนั้นจะมาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพจะต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจและรับผิดชอบในความต้องการของนักกีฬาเป็นรายบุคคล

คานิกู (Kaneku, 1977) กล่าวว่า "นอกจากความสัมพันธ์รายบุคคลระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอนกีฬา ก็มีความสำคัญมากที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จทางการกีฬาได้อย่างไรก็ตามการควบคุมนักกีฬาเป็นรายบุคคล มีหลัก การที่สำคัญที่ผู้ฝึกสอนกีฬาควรคำนึงถึง 2 ประการ คือ

1. ผู้ฝึกสอนกีฬา ต้องยอมรับในความแตกต่าง ระหว่างบุคคลของนักกีฬาไม่ว่าเป็นทางด้านพฤติกรรมหรือความต้องการ หน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬาที่สำคัญในส่วนนี้คือ จะต้องพยายามทำให้นักกีฬาแต่ละคนเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง เพื่อจะได้เกิดความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนการฝึกทักษะต่างๆ ได้ผลดีตามไปด้วย
2. การสร้างความสัมพันธ์ เป็นรายบุคคลกับนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ผู้ฝึกสอน กีฬาต้องพิจารณาอย่างรอบคอบถึงโอกาสและสถานการณ์ที่จะสร้างความสัมพันธ์ โดยทั่วไปแล้วควรใช้ในขณะฝึกซ้อม ในระหว่างที่นักกีฬากำลังเกิดอาการเศร้าหมอง โหมโห หรือมีปัญหาทางอารมณ์ เป็นต้น

การปฏิบัติต่อทีม

การที่ทีมกีฬาจะประสบความสำเร็จหรือไม่ บุคคลแรกที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับทีมมากที่สุด คือผู้ฝึกสอนกีฬา โดยทั่วไปผู้ฝึกสอนกีฬาของทีมที่ชนะจะพยายามฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาชัยชนะนั้นไว้ตลอดไปในขณะที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของทีมแพ้ ก็จะพยายามฝึกซ้อมและเพิ่มเทคนิคที่ถูกต้อง ให้มากยิ่งขึ้นที่สำคัญคือ จะพยายามเพิ่มสิ่งใหม่ๆ ในการฝึกซ้อม เช่น กลวิธีต่างๆ ตลอดจนฝึกสภาพจิตใจให้กับสมาชิกของทีมให้มากยิ่งขึ้น

เพื่อให้ทีมประสบผลสำเร็จ ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องสามารถกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกหรือล้น ก้าวร้าว และเกิดพยายามที่จะได้ชัยชนะ สิ่งเหล่านี้ผู้ฝึกสอนกีฬาอาจสร้างให้ มีขึ้น ได้โดยการพูดคุยหรือส่งเสริมอย่างฉลาด ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญที่ผู้ฝึกสอนกีฬาควรสร้าง ให้เป็นนิสัย ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมที่ประสบความสำเร็จควรจะพยายามทำให้ทีมของเขาประสบความสำเร็จเรื่อยๆ ไป โดยพยายามทำให้นักกีฬาของทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ และ เกิดความรู้สึกหรือล้นต่อไป ส่วนผู้ฝึกสอนกีฬาของทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ จะต้องพยายามสร้างขวัญ และกำลังใจให้กับทีมของตน และต้องพยายามสร้างทีมของตนให้ประสบความสำเร็จให้ได้

สมพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติ (International Volleyball Federation, 1974) ได้ให้ข้อคิดที่น่าสนใจยิ่งว่า "โค้ชนั้นควรมีพื้นฐานของนักการศึกษา ซึ่งก็คือ ครูอยู่ด้วย และโค้ชนั้นไม่ควรเพียงแต่ทำงานเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เทคนิค ยุทธวิธี ของผู้เล่น เท่านั้น สิ่งแรกที่โค้ชควรรับผิดชอบคือ การให้การศึกษารวม (Total education) แก่ผู้เล่นของเขา เพื่อที่จะสร้างบุคลิกภาพและคุณภาพที่ดีแก่ลูกทีม โค้ชต้องพัฒนาเพื่อยกระดับความมีน้ำใจนักกีฬา การรักษาความยุติธรรม เพื่อกระตุ้นให้ผู้เล่นในความรับผิดชอบเป็นผู้ที่วางตัวได้เหมาะสมและใช้ชีวิตได้อย่าง ถูกต้องในสังคม รวมทั้งเป็นที่รักอาทรที่มีค่าของประเทศชาติ รู้จักช่วยเหลือและพัฒนาสังคมที่ตนรับผิดชอบอยู่ด้วย"

แม้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาจะพยายามสร้างทีม หรือฝึกนักกีฬาเป็นรายบุคคลเพื่อให้ประสบความสำเร็จแล้วก็ตาม แต่ก็มิได้หมายความว่าต้องประสบความสำเร็จเสมอไป ทั้งนี้เพราะ มีปัจจัยอื่นอีกหลายประการที่มีผลต่อความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬา และของทีมกีฬา

ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพ

การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพ มีความหมายกว้างกว่าการกระทำบางอย่าง

แก่คนบางคน หรือบางกลุ่ม เพื่อให้เขาได้พัฒนาจนถึงขีดสูงสุดเท่านั้น แต่ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี จะต้องเรียนรู้และพัฒนาสิ่งต่างๆ จากประสบการณ์ เพื่อประยุกต์เป็นหลักการของตนเองได้ ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพควรประกอบด้วยลักษณะสำคัญๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ต้องเข้าใจจุดมุ่งหมาย และวัตถุประสงค์ของงานที่ตนทำ
2. สามารถหาวิธีการที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยเป็นวิธีการ ที่สะดวก ประหยัดและมีประสิทธิภาพที่สุด ที่สำคัญคือไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นแต่กลับเป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวมด้วย
3. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในสถานการณ์ แข่งขัน
4. ต้องอุทิศเวลา แรงกาย แรงใจ ให้กับนักกีฬาและทีม
5. ทำงานอย่างมีระบบ ตามขั้นตอน โดยมีแผนการดำเนินไว้ล่วงหน้าและมีการ พัฒนาระบบการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้นตลอดเวลา

ราฟ (Ralph, 1985) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่ดีของโค้ชไว้ในหนังสือ "The Coach" ดังนี้ คือ

1. มีความเชื่อมั่นในปรัชญา
2. มีเหตุผล
3. มีความสนใจ ใฝ่รู้
4. เป็นผู้ที่สามารถสร้างความศรัทธา
5. มีความสามารถสร้างแรงจูงใจ
6. มีการตั้งเป้าหมาย (Goal setting)
7. มีการอุทิศตน (Dedication)
8. มีการยึดถือในความเป็นระเบียบวินัย
9. มีความสามารถจดจำความสามารถพิเศษของนักกีฬา
10. รู้จักใช้ประโยชน์จากความสามารถพิเศษนั้นๆ
11. มีความศรัทธาอย่างแรงกล้าในกีฬา
12. มีความกระหายที่จะเอาชนะอย่างแรงกล้า

13. รักในการทำงานเป็นชีวิตจิตใจ

14. มีความรู้ในเรื่องกีฬา

มีผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬานับไม่ถ้วนที่ชอบอ้างว่า คุณคือผู้ฝึกสอนกีฬาหรือเป็นนักกีฬาที่มีความรู้ มีทักษะ และมีความสามารถเหนือกว่าผู้อื่น ซึ่งเพียงแต่เริ่มนำทีมประสบผลสำเร็จหรือมีชัยในการแข่งขันทั่วไปครั้งแรกเท่านั้น ความหลงที่เข้าใจผิดเช่นนี้หากเกิดขึ้นในความรู้สึกนึกคิดของผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาคนใด ย่อมเปรียบเสมือนกำแพงที่ปิดล้อมตนเองไว้มิให้ก้าวหน้า จะเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเองการยึดมั่นผูกพันอยู่กับแนวความคิด ความเข้าใจและทัศนคติเก่าๆ ของตนเป็นสำคัญ ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นวิพากษ์การความก้าวหน้าใหม่ ๆ ที่ได้รับมาจาก การทดลอง การค้นคว้า และการวิจัย ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยของคนใจแคบเห็นแก่ตัว หากเป็นผู้ฝึกกีฬาก็จะเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่เอาแต่ใจตนเอง ไม่มีเหตุผล ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น หากเป็นนักกีฬาก็จะเป็นนักกีฬาที่ไม่มีน้ำใจนักกีฬา ขาดความเสียสละ ขาดความอดทน ใจแคบ เห็นแก่ตัว ไม่มีระเบียบวินัยซึ่งเป็นความบกพร่องทางพื้นฐานด้านจิตใจ (Self snalized) ที่ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องโดยเร็ว ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาสำคัญต่อไป

คงไม่มีโค้ชหรือผู้ฝึกสอนกีฬาคนใด ที่จะสามารถระบุงลงไปได้ว่าถูกต้องว่านักกีฬาคอนนั้นทีมนี้จะเป็นผู้ได้รับชัยชนะในเกมการแข่งขัน หากไม่มีข้อมูลหรือเข้าใจถึงสภาพทางจิตจรรยาละเอียตการฝึกซ้อม ประวัติและประสบการณ์ของการแข่งขันดีพอ ความใกล้ชิดคลุกคลีกับนักกีฬาทั้งในยามปกติ และในสภาวะที่ได้รับความพ่ายแพ้หรือความเครียดที่เกิดจากความกดดันอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่น ๆ ทั้งขณะที่เริ่มทำการแข่งขันและภายหลังจากการแข่งขันแล้ว จะทำให้โค้ชหรือผู้ฝึกสอนกีฬาได้มีโอกาสเรียนรู้และเข้าใจถึงสภาพอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักกีฬาแต่ละบุคคล จากอาการปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่แสดงออกในช่วงระยะเวลาที่ได้เป็นอย่างดี จะเป็นข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการวางแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้อย่างถูกต้องอีกด้วย การเป็นโค้ชหรือผู้ฝึกสอนกีฬานั้นมีงานที่รับผิดชอบที่มีขอบเขตกว้างขวางมาก ทั้งนี้ไม่เพียงแต่จะต้องมีความสามารถในการสอนทักษะพื้นฐาน และยุทธวิธีของกีฬาเท่านั้น ยังจะต้องรู้จักการบริหารเวลาในการฝึกซ้อม รู้จักใช้กลยุทธ์ในการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมจัดโปรแกรมด้านสมรรถภาพทางกายเฉพาะกีฬานั้น ๆ ตลอดจนสมรรถภาพของแรงจูงใจที่จะสร้างให้ผู้เล่นหมั่นฝึกซ้อมตลอดเวลาอีกด้วย

หากที่จะสรุปได้ว่า ลักษณะอย่างไรจึงจะเป็นคุณสมบัติของการเป็นโค้ชที่ดี ที่สังคม และหน่วยงานของการกีฬานั้นๆ ต้องการถือถือเป็นแบบอย่างเพื่อการดำเนินการของการเป็นโค้ชประสบผลสำเร็จและเพื่อเป็น"โค้ชที่ดี"ได้มีนักปรัชญา นักจิตวิทยา นักการศึกษา นักการพลศึกษาและนักกีฬาเองทำการค้นคว้าวิจัย ตลอดจนเสนอแนะความคิดเห็น ไว้ทุกยุคทุกสมัย เกี่ยวกับการเป็นโค้ช โดยที่เป้าหมาย ก็เพื่อการได้โค้ชที่มีคุณสมบัติและประสิทธิภาพนั่นเอง บ้างก็วางเป็นปรัชญาไว้เป็นหลักการให้ยึดถือบ้างก็วางเป็นแนวทางของหลักสูตรและเป้าหมายไว้ให้ยึดและประเมินค่า ที่หมายก็เพื่อให้การกีฬาเกิดการพัฒนาก้าวสูงที่สุดในยุคนั้น ๆ

"งานของโค้ชก็คือ งานการสอนอีกรูปแบบหนึ่ง คือ เป็นการสอนที่พิเศษเฉพาะค่านอกจากนั้นยังได้เปรียบเทียบงานของโค้ชและการเป็นโค้ชเพื่อความเข้าใจ อีกหลายรูปแบบ เช่น "...งานโค้ชเปรียบเสมือนหล่อแบบคน หรือ...โค้ชเปรียบเสมือนตาเหยี่ยว...หรือ...การเป็นโค้ชเป็นกระบวนการ Two Way traffics"(ชาญชัย โปษคัลง, 2532)สังเกตจากการเปรียบเทียบข้างคั้น โค้ชจึงได้รับเกียรติอันยิ่งใหญ่ และเป็นผู้ทรงเกียรติด้วยในเวลาเดียวกัน ดังนั้นจึงมีนักการศึกษาสรุปคุณสมบัติที่ดีของโค้ชไว้ดังนี้

การแสดงออกถึงบุคลิกลักษณะดี (Good character)

การแสดงออกถึงบุคลิกลักษณะที่ดีมีองค์ประกอบดังนี้

1. มีลักษณะความคิดในการแยกแยะว่าอะไรควรทำ และอะไรไม่ควรทำ (Sense, of Right and Wrong)
2. มีลักษณะของความคิดที่มีเหตุผล มีไหวพริบดีและมีคุณค่า (High Sense and, Value)
3. มีลักษณะของทัศนคติที่ดี (Correct attitude)

การแสดงออกถึงการมีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำ

(Personality and Leadership)

นักปรัชญาได้กล่าวว่า การมีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำนั้น มีพื้นฐานกำเนิดมาจากภายในจิตใจของแต่ละบุคคล มีส่วนที่จะปรุงแต่งจากสิ่งแวดล้อมน้อยมากดังที่เคยเชื่อกันอยู่เดิมในแง่ของจิตวิทยาว่า ลักษณะบุคลิกภาพที่ดีที่แต่ละคนแสดงออกนั้นย่อมจะเป็นผลสะท้อนมาจากการที่เอกลักษณ์ของคนนั้นถูกคุกคาม เหยียดหยาม หรือถูกฮั้วๆ จากภายนอกจึงทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ แสดงสะท้อนออกมาเป็นบุคลิกลักษณะดังที่ปรากฏนั้น ๆ

ความสำนึกในความรับผิดชอบ (High Sense of responsibility)

โค้ชทั่วไปแล้ว หน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาบุคคล และการช่วยเหลือพนักงานให้พัฒนาความสำนึกในความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬานั้น ย่อมเป็นหน้าที่รับผิดชอบของตัวเอง แต่มักปรากฏอยู่เสมอ ๆ ว่า โค้ชทั้งหลายมักจะละเลย หรือไม่มีเวลา ที่จะอบรมในงานของตนให้บรรลุเป้าหมาย หรือบรรลุตามปรัชญาของการเป็นโค้ชที่ดีได้ นอกจากนี้ ยังเป็นการยอมรับกันอีกว่า โค้ชที่ได้รับการฝึกอบรมในวิชาความรู้ระดับสูงมาจนถึงขนาดทำงานด้วยความเชื่อมั่นมาแล้ว ได้ปฏิบัติการณ์เป็นโค้ชที่ไม่สนองตอบ ความต้องการของสังคม และของนักกีฬา ไม่สนองความต้องการของเด็กในการที่จะช่วยให้เด็ก เข้าใจตนเองและเป็นนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพสามารถแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มาเทนส์ (Martens, 1990) กล่าวว่า " นักกีฬาที่มีสำนึกของความเป็นนักกีฬา จะช่วยส่งเสริมในด้านของการฝึกให้มีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลได้เร็วยิ่งขึ้น"

การมีความรู้ทางเทคนิคสูง (High Technical knowledge)

คำว่า "การเรี้น" มีผู้ให้ความหมายไว้หลายลักษณะ การเรี้นหมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากการสังเกตพิจารณา การไตร่ตรองและการแก้ปัญหาซึ่งควบคู่กันไปกับแรงจูงใจ อันเป็นผลให้เกิดปฏิกริยาทางอารมณ์ ด้วยความรู้ที่ศึกษาเห็นจริงได้มาจากการเรี้นรู้ 2 ทางด้วยกันคือ

1. ทางวิชาการ
2. การเรี้นรู้ทางด้านประสบการณ์

มีความยุติธรรมและมีเหตุผล

ลักษณะดังกล่าวต่อไปนี้ คือ

1. การสนับสนุนโปรดปรานนักกีฬาคนใดคนหนึ่งอย่างออกหน้าออกตา
2. การมีอคติต่อนักกีฬาคนใดคนหนึ่งมากเกินไป

ด้วยสาเหตุดังกล่าวโค้ชจึงต้องเป็นผู้ที่ต้องมีความยุติธรรมและมีเหตุผล ในการสร้างคุณธรรมนั้น จะต้องสร้างความมั่นคงทางด้านจิตใจ ความเที่ยงตรงในด้านการปฏิบัติงานและความเป็นคนมีเหตุผล เพราะทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมาก และจะต้องสร้างควบคู่กันอีกด้วย จึงจะได้รับความยุติธรรมเกิดขึ้นมา และที่สคัญจะกลายเป็นโค้ชที่

มีความยุติธรรมและมีเหตุผล

ความมีสุขภาพดี (Good health)

ความมีสุขภาพดีนั้นเหมือนกับการมีลาอันประเสริฐของชีวิตของเรา ความต้องการที่จะรับการเจริญเติบโตด้านร่างกาย คือ องค์ประกอบหนึ่งของความต้องการพื้นฐานของคน ความต้องการโค้ชที่มีสุขภาพดีนั้นจึงมีองค์ประกอบดังนี้

1. มีสภาพร่างกายดี (Physical conditioning)
2. มีความมั่นคงทางสมรรถภาพทางอารมณ์ (Emotional balance)
3. การมีเจตนาดี (Mental outlook)

เป็นผู้มีความเข้าใจในความต้องการของเยาวชน (Understanding of the youth)

อาชีพของความเป็นโค้ช เป็นอาชีพที่น่าสนใจน่าศึกษา ดังที่กล่าวมาในตอนแรกที่ว่า การเป็นโค้ชคือการเป็นผู้ที่ได้รับเกียรติอันสูงส่งและเป็นผู้ทรงเกียรติ ในเวลาเดียวกันตลอดเวลาของการทำงาน โค้ชจะเกี่ยวข้องกับเยาวชนเสียส่วนมาก ด้วยเหตุนี้ การเป็นโค้ชจึงต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็ก เข้าใจความสามารถของเด็กและเข้าใจความต้องการของเด็กอีกด้วย

ริชท์ (Leith, 1981) กล่าวว่า "เพื่อดำเนินงานโค้ชให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าประสงค์ที่วางไว้ และเพื่อสนอง ความต้องการของเยาวชน โค้ชจึงต้องเข้าใจความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ประการคือ

1. ความต้องการที่จะได้รับการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย
2. ความต้องการที่จะได้รับความรัก
3. ความต้องการที่จะได้รับการเคารพยกย่อง
4. ความต้องการที่จะได้รับความปลอดภัย
5. ความต้องการที่จะได้รับการผจญภัยหรือประสบการณ์ใหม่"

การมีความกล้าหาญ (Courage)

การมีความกล้าหาญ คือลักษณะอย่างหนึ่งของความไม่รู้สึกลัว และก็ไม่มีใครจะ

มีโอกาสดีเท่ากับการเป็นโค้ช ในการตัดสินใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับทีม หรือนักกีฬาของเขา เป็นต้นว่า การคัดเลือกตัวนักกีฬาหรือการคัดเลือกทีม การเปลี่ยนตัวผู้เล่น การเปลี่ยนแปลงวิธีการเล่นหรือเทคนิคการเล่น เหล่านี้เป็นโอกาสการตัดสินใจของการเป็นโค้ชทั้งนั้น การมีความกล้าหาญจะเป็นที่ยอมรับของนักกีฬาและสังคมทั่วไป วิธีการสร้างความกล้าหาญให้กับตนเองคือ

1. การสร้างความมีจิตสำนึกของความเป็นนักกีฬาอันแท้จริง
2. การสร้างความซื่อสัตย์และมีเหตุผล
3. การสร้างความใจกว้างและสุขภาพ
4. การยอมรับความเป็นมนุษย์ด้วยกัน

โค้ชกับสิ่งที่ต้องคำนึงถึง

ในการสอน ทักษะ เทคนิค กลยุทธ์ และรายละเอียดต่าง ๆ ให้กับนักกีฬานั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องคำนึงถึงหลายเรื่องด้วยกัน เพื่อให้การสอนและการถ่ายทอดต่างๆ ของตนเองเกิดผลและมีประสิทธิภาพสูงสุด สิ่งที่ต้องคำนึงถึงที่ขาดไม่ได้ คือ

1. ระดับการเรียนรู้
2. ระดับสติปัญญา
3. ระดับการตั้งใจ

นอกจากนี้แล้วยังมีหลายต่อหลายสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรคำนึงในการสอนกีฬา แต่ว่าเป็นสิ่งที่มีผลไม่เด่นชัดนัก สิ่งที่มีผลมากต่อการสอนดังที่กล่าวนั้น ผู้ฝึกสอนต้องพิจารณาให้มาก พยายามเข้าใจและหาทางรู้ให้ได้ว่านักกีฬาในทีม มีความสามารถรับการฝึกได้เท่าไร ทั้งความยากง่าย หนัก-เบา และระยะเวลา ควรใช้กลวิธีอย่างไรบ้างในการผลักดันและจูงใจให้เขามีความตั้งใจจริงเรียนรู้และฝึกฝน ผลการฝึกและ คุณภาพของทีมจะมีประสิทธิภาพมากขนาดนั้นเอง