



วารสารอิเล็กทรอนิกส์  
ทางการศึกษา

OJED, Vol. 15, No. 2, 2020. Article ID: OJED-15-02-007  
Article Info: Received 24 March, 2020; Revised 15 July, 2020; Accepted 29 July, 2020

OJED

An Online Journal  
of Education

www.tci-thaijo.org/index.php/OJED

# แนวปฏิบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวเพื่อผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ Guidelines for Swimming Coaches according to the Long-term Development of Athletes for International Achievement

พีระพล วิริยะประกอบ \*

Peerapon Wiriyaaparakob

ภาณุ กุศลวงศ์ \*\*

Phanu Kusolwong

## บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาแนวปฏิบัติของผู้ฝึกสอนว่ายน้ำไทยตามแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวโดยอ้างอิงตามกลยุทธ์หลักขององค์กรส่งเสริมนักกีฬาวัยน้ำแคนาดา กลุ่มเป้าหมายคือผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำที่มีประสบการณ์ในระดับนานาชาติ ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำที่มีความรู้ความเข้าใจและทัศนคติต่อแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวเป็นอย่างดี จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมงานวิจัยมีทั้งหมด 7 ท่าน โดยผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างในการเก็บข้อมูลผ่านการบันทึกเสียงและการจดบันทึกภาคสนาม ซึ่งคำถามประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ (1) ด้านกายภาพ (2) ด้านเทคนิค (3) ด้านกลยุทธ์ (4) ด้านจิตใจ และ (5) ด้านวิถีชีวิต โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยเพื่อเพื่อหาความคงที่ของข้อมูลจนเกิดสภาวะอิ่มตัวทางด้านข้อมูล (Snowball sampling technique) การตรวจสอบข้อมูลมี 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การจัดระเบียบข้อมูล (2) การกำหนดรหัสข้อมูล (3) การสร้างบทสรุปชั่วคราว และ (4) การสร้างบทสรุป ผลการวิจัย พบว่า (1) ด้านกายภาพ: ใช้การฝึกแบบใช้ออกซิเจนเป็นหลัก (2) ด้านเทคนิค: การพัฒนาเทคนิคสำคัญเป็นลำดับแรกสุดในกระบวนการฝึก (3) ด้านกลยุทธ์: ใช้ประสบการณ์ที่เก็บเกี่ยวเป็นหลักในการพัฒนา (4) ด้านจิตใจ: ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือความสุขในการเล่นกีฬา (5) ด้านวิถีชีวิต: ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬามากที่สุดคือระบบการศึกษาและผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬา

**คำสำคัญ:** แนวปฏิบัติ, ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ, แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว

\*นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา พลศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*Graduate Student of Health and Physical Education, Department of Physical Education, Graduate college Srinakharinwirot University

E-mail Address: joebccsc@gmail.com

\*\*อาจารย์ประจำสาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา พลศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\*Lecturer of Physical Education Department, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

E-mail Address: phanu@gs.wu.ac.th

ISSN 1905-4491

## Abstract

This qualitative research aims to study the practices of Thai swimming coaches according to long-term planning for the athletic development of athletes based on the main strategies of the Canadian Swimming Athletes Organization. The participants included swimming coaches with international experience. The key Informant was a swimming coach with good knowledge and understanding of the long-term development plans for athletes. Seven experts participated in this study. The researcher used a semi-structured interview form to collect data through audio and field recordings. The questions consisted of 5 important components which were (1) physical, (2) technical, (3) strategy, (4) psychological and (5) lifestyle related; the inductive data analysis method and there Snowball Sampling Technique were employed. The four steps of data validation included: (1) data organization, (2) data code determination, (3) creation of a temporary summary, and (4) creation of an actual summary. The conclusions of this study were as follows: (1) physical conclusion: using aerobic training as a core; (2) technical conclusion: techniques are the most important steps in the process; (3) tactical conclusion: the idea that experience is the best development; (4) mental conclusion: the most important factor in sports is happiness in the sport itself; and (5) lifestyle conclusion: the factor of education is the most influential for athletes and parents who have influence on the athletes.

*Keywords:* guidelines, swimming coaches, long-term development of athletes

## บทนำ

ในอดีตนั้นประเทศไทยที่เคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำในระดับนานาชาติ นักกีฬาไทยมีผลการแข่งขันเหนือคู่แข่งในกลุ่มประเทศแถบเอเชียอาคเนย์ (South East Asia) มาโดยตลอด อีกทั้งสามารถครองความเป็นหนึ่งด้านผลงานเจ้าเหรียญทองในมหกรรมกีฬา “ซีเกมส์” มาได้หลายยุคหลายสมัย ในปี พ.ศ. 2537 รัฐพงศ์ ศิริสันทน์ สร้างประวัติศาสตร์คว้าเหรียญทองว่ายน้ำในกีฬาเอเชียเกมส์ ครั้งที่ 12 ที่ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นคนแรกของไทยโดยสามารถทำไปได้ถึง 2 เหรียญทอง หลังจากความสำเร็จครั้งนั้นยังมีต่อลาภ เสฎฐโสธร ที่สามารถคว้าเหรียญทองได้อีกครั้งในกีฬาเอเชียเกมส์ครั้งที่ 13 เมื่อปี พ.ศ. 2541 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ทำให้ประเทศไทยมีความมุ่งมั่นที่จะยกมาตรฐานกีฬาว่ายน้ำจากระดับอาเซียนสู่ระดับเอเชียแต่สถานการณ์ของวงการว่ายน้ำไทยหลังจากนั้นกลับไม่ได้เป็นไปอย่างที่มีหวัง เมื่อนักกีฬาประเทศในแถบอาเซียนนั้นได้มีการพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ผลงานของนักกีฬาไทยในระดับซีเกมส์นั้นถดถอยลงไปเรื่อย ๆ โดยการแข่งขันแข่งขันซีเกมส์ 6 ครั้งล่าสุด ระหว่างปี พ.ศ. 2552-2562 นับเฉพาะผลชนะเลิศ รวมทั้งสิ้น 21 เหรียญทอง และเมื่อเทียบ 6 ครั้งก่อนหน้าระหว่างปี พ.ศ. 2540-2550 นับเฉพาะผลชนะเลิศ รวมทั้งสิ้น 62 เหรียญทอง เห็นได้ชัดว่าวงการว่ายน้ำไทยกำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนานักกีฬาที่ไม่อาจทัดเทียมกับระดับนานาชาติได้ดังเช่นในอดีตอันเนื่องมาจากกระบวนการพัฒนานักกีฬาที่ขาดประสิทธิภาพ ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำในประเทศไทยจำเป็นต้องมีแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวที่มีประสิทธิภาพและทันสมัยมากขึ้น ตามแนวคิดของ Balyi and Way (2016) ในแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (Long-term Athlete Development 2.0) โดยระบุว่านักกีฬาควรได้รับการพัฒนาที่เหมาะสมกับช่วงอายุของตนเองเพื่อเพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในช่วงอายุที่กำหนดไว้หรือประมาณ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงที่นักกีฬามีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจมากที่สุด แผนพัฒนานี้เป็นหลักสูตรที่ถูกค้นคว้าวิจัยขึ้นที่แคนาดาและเป็นประเทศแรกนำไปประยุกต์ใช้กับกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีโครงสร้างที่สำคัญในการพัฒนานักกีฬาว่ายน้ำในแต่ละช่วงอายุอย่างเหมาะสม โดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามากำหนดกลยุทธ์การฝึกที่สอดคล้องกับการ

เจริญเติบโตของนักกีฬา รวมถึงการใช้หลักจิตวิทยาจัดการด้านภาวะจิตใจ อารมณ์และการเข้าสังคมของนักกีฬาในแต่ละช่วงอายุผ่านการขับเคลื่อนของผู้ฝึกสอนเป็นหลัก ผู้วิจัยในฐานะผู้ฝึกสอนกีฬาวัยน้ำจึงสนใจที่จะนำทฤษฎีดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับแนวคิดประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญในกีฬาวัยน้ำของประเทศไทย เพื่อให้ทฤษฎีดังกล่าวสามารถนำมาใช้กับนักกีฬาวัยน้ำของไทยได้อย่างเหมาะสมจนเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทประเทศไทยได้อย่างยั่งยืนในอนาคต

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแนวปฏิบัติในการพัฒนานักกีฬาวัยน้ำไทยโดยใช้แผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (LTAD) เพื่อผลสัมฤทธิ์ในระดับนานาชาติ

### วิธีการวิจัย

(1) **กลุ่มเป้าหมาย** ผู้ฝึกสอน ผู้ชำนาญการ หรือ ผู้มีประสบการณ์ ในด้านกีฬาวัยน้ำในระดับนานาชาติ หรือ ซีเกมส์ (SEA Games) ขึ้นไป รวมถึงการแข่งขันในระดับนานาชาติที่รับรองโดยสหพันธ์วัยน้ำระหว่างประเทศ (FINA) และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวเป็นอย่างดี กลุ่มเป้าหมายใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 7 ท่าน เป็นผู้ฝึกสอนที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมวัยน้ำอย่างถูกต้องและผ่านการอบรมระดับ 3 จากสมาคมวัยน้ำซึ่งเป็นระดับสูงสุดแล้วทั้งหมด

(2) **การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ตัวผู้วิจัยและการใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviews) ใช้การตั้งคำถามแบบปลายเปิด (open end questions) “ท่านมีแนวทางในการพัฒนานักกีฬาในระยะยาวอย่างไร” โดยผู้สัมภาษณ์จะเริ่มตอบตามลำดับ 5 ช่วงอายุตามแผนทฤษฎี ทุกช่วงอายุประกอบไปด้วย 5 หัวข้อหลัก ได้แก่ (1) ด้านกายภาพ (2) ด้านเทคนิค (3) ด้านกลยุทธ์ (4) ด้านจิตใจ และ (5) ด้านวิถีชีวิต ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระตามขอบเขตคำถามที่กำหนดไว้ และส่งเอกสารให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบถึงความเหมาะสมของเนื้อหาที่ใช้สัมภาษณ์รวมถึงการไม่ละเมิดด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพและสิทธิส่วนบุคคล

(3) **การเก็บข้อมูลและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล** การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการลงภาคสนามเพื่อบันทึกข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลผ่านการบันทึกเทป ใช้วิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือผ่านการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านบุคคล โดยจะทำการถอดเทปบันทึกข้อมูลแต่ละบุคคลลงเอกสารเพื่อจัดระเบียบข้อมูล และกำหนดดัชนีข้อมูลต่าง ๆ โดยการอุปนัย (inductive coding) เพื่อความคงที่ของข้อมูล

(4) **ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล** มีทั้งหมด 4 ขั้นตอนประกอบไปด้วย (1) การจัดระเบียบข้อมูล (2) การทำดัชนีหรือกำหนดรหัสข้อมูล (3) การกำจัดข้อมูลหรือสร้างข้อสรุปชั่วคราว (4) การสร้างบทสรุป

### ผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

#### 1. การพัฒนาด้านกายภาพ (physical) ถูกแบ่งออกเป็น 2 ด้านหลัก

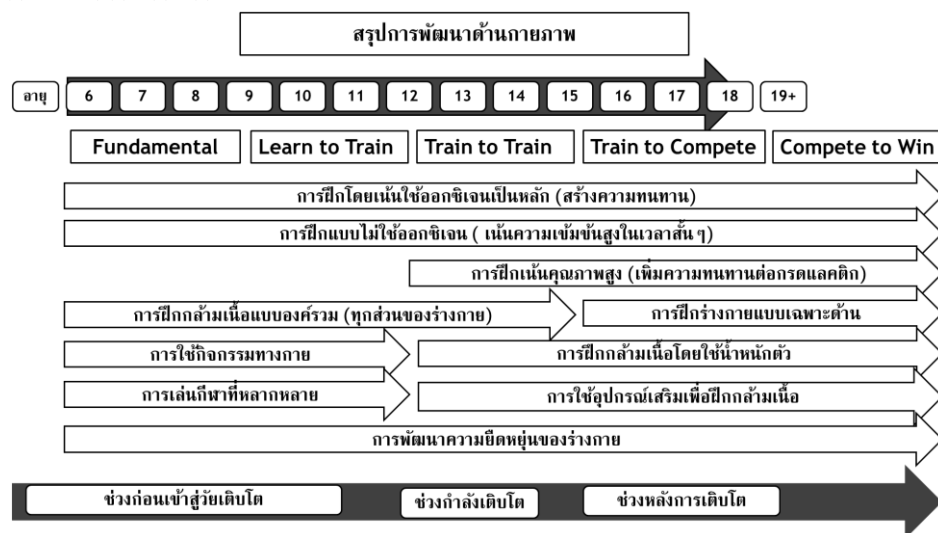
(1) การฝึกในน้ำ ผู้เชี่ยวชาญท่านทั้ง 7 ท่านได้ให้ข้อมูลตรงกันว่า การฝึกระบบพลังงานแบบใช้ออกซิเจนเป็นส่วนสำคัญสำหรับนักกีฬาทุกช่วงอายุและยังมีความเห็นตรงกันว่า การฝึกที่มีความเข้มข้นสูงไม่ควรใช้ฝึกกับนักกีฬาที่อายุน้อยกว่า 13 ปี และผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเสริมว่าการฝึกความเร็วแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระยะเวลายาว ๆ สามารถทำได้ทุกช่วงอายุโดยไม่เกิดผลเสียกับนักกีฬา ประเด็นอื่น ๆ มีผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านให้คำแนะนำว่านักกีฬาควรฝึกร่างกายเฉพาะด้านเมื่ออายุ 15 ปีขึ้นไปถ้าอายุน้อยกว่านี้ควรฝึกแบบองค์รวม

(2) การฝึกบนบก มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความแข็งแรง สำหรับการฝึกนักกีฬาในอายุต่ำกว่า 13 ปี มีผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านมีความเห็นตรงกันว่าควรจัดกิจกรรมทางกายในลักษณะการเล่นมากกว่าการฝึกอย่างเป็นระบบ และมี 2 ท่านที่นำนักกีฬาย้ายโยงการเรียนรู้ผ่านกีฬานิดอื่น ๆ นอกจากว่ายน้ำเป็นบางครั้งคราว ในกลุ่มนักกีฬาที่อายุ 13 ปีขึ้นไปผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่านให้ข้อมูลตรงกันคือต้องเริ่มฝึกกันอย่างเป็นระบบมากขึ้น โดยใช้น้ำหนักตัวเป็นหลักและใช้อุปกรณ์เสริมตามความเหมาะสม มีผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านได้ย้าเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์เวทเทรนนิ่งควรทำในนักกีฬาอายุ 18 ปีขึ้นไป การฝึกความยืดหยุ่นของร่างกายผู้เชี่ยวชาญทุกคนมีความเห็นว่าควรทำเป็นประจำทุกวัน

สรุป ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว โดยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมฝึกและการเจริญเติบโตทางสรีระและกล้ามเนื้อของนักกีฬาเป็นสำคัญ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อไม่ให้ฝึกหนักเกินไปจนเกิดผลเสียกับร่างกายนักกีฬาในระยะยาว

ภาพ 1

สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกายภาพ



## 2. การพัฒนาด้านเทคนิค (technical) ได้แบ่งออกเป็น 2 ทักษะหลัก

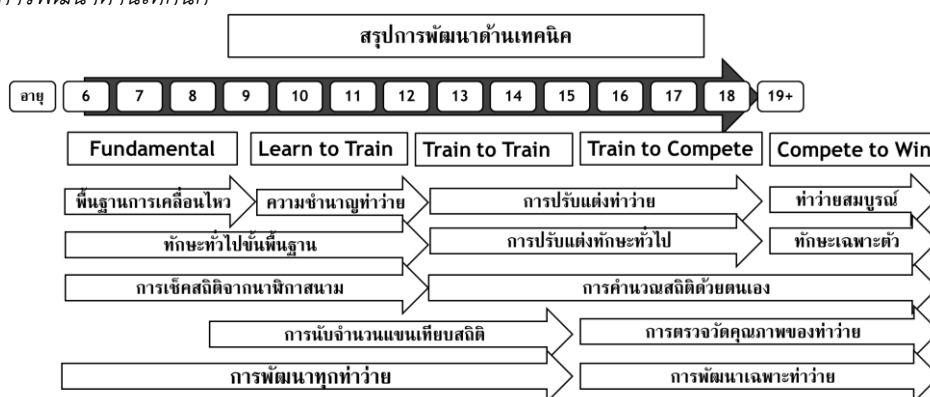
(1) เทคนิคท่าว่ายน้ำ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คนให้ข้อมูลที่เห็นตรงกันว่าเทคนิคเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการพัฒนานักกีฬาในวัยแรกเริ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยความถูกต้องของท่าว่ายน้ำและทักษะเสริมต่าง ๆ โดยมีการลำดับขั้นฝึกทักษะจากความซับซ้อนน้อยไปมาก ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านได้เสริมในส่วนที่นักกีฬาวัยรุ่นขึ้นไปควรฝึกประยุกต์ท่าว่ายน้ำและทักษะต่าง ๆ ในแบบของตนเองและควรมีท่าถนัดของตนเองเมื่ออายุ 15 ปีขึ้นไป

(2) เทคนิคการคำนวณเวลา เป็นเทคนิคขั้นสูงที่ใช้สำหรับการแข่งขัน ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านได้กล่าวถึงประเด็นสำคัญของการฝึกว่าควรเริ่มในเด็กที่มีชั่วโมงการฝึกซ้อมในระดับหนึ่งผ่านกระบวนการง่าย ๆ อย่างการนับจำนวนแขนกับสัปดาห์ โดยเมื่อนักกีฬามีความชำนาญมากขึ้นปัจจัยจะมีผลต่อคุณภาพของเทคนิคท่าว่ายน้ำ ซึ่งผู้ฝึกสอนสามารถช่วยนักกีฬาตรวจสอบทักษะเหล่านี้ได้เมื่อนักกีฬามีความเข้าใจตามวัยที่เพิ่มขึ้น

สรุป ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าควรให้ความสำคัญด้านเทคนิคท่าว่ายน้ำและความชำนาญด้านทักษะมากกว่ามุ่งพัฒนาความสามารถทางกายภาพเพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะกับกลุ่มนักกีฬาที่อายุไม่เกิน 13 ปี จะให้ความสำคัญกับด้านเทคนิคมากเป็นพิเศษซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาในระยะยาวที่เน้นการพัฒนาเทคนิคและทักษะต่าง ๆ เป็นส่วนสำคัญที่สุดในกลุ่มนักกีฬาแรกเริ่ม

ภาพ 2

สรุปแนวทางการพัฒนาด้านเทคนิค



### 3 การพัฒนาด้านกลยุทธ์ (tactical) ประกอบไปด้วย 3 ปัจจัยหลัก

(1) บทบาทหน้าที่ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่านได้ให้ความเห็นไปในลักษณะการเสริมสร้างประสบการณ์ นักกีฬาให้มากขึ้นระหว่างการแข่งขัน โดยคาดหวังให้นักกีฬาทุกคนมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ตนเองในระหว่างการแข่งขันตามอายุที่มากขึ้น มีความเข้าใจระเบียบและกติกาที่เป็นส่วนสำคัญสำหรับนักกีฬาในด้านสิทธิประโยชน์ของตนเองระหว่างการแข่งขัน ซึ่งในส่วนนี้ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้และรับทราบการเปลี่ยนแปลงของกติกาเหล่านี้ด้วยเช่นกัน

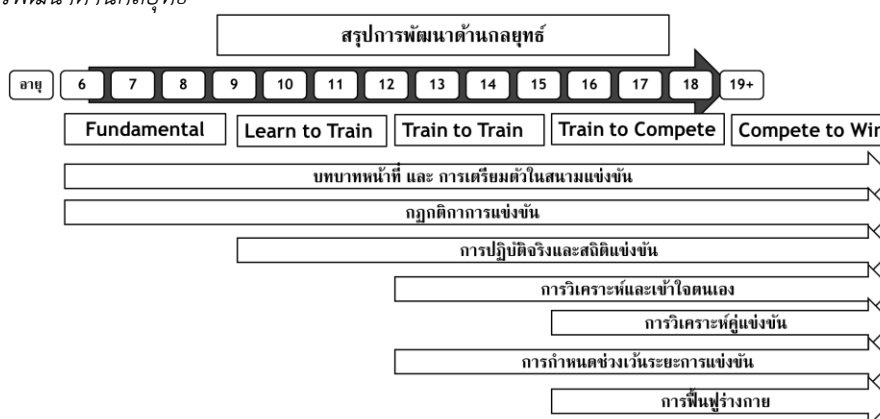
(2) การเก็บข้อมูลแข่งขัน ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่านได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ฝึกสอนที่ต้องประเมินและเก็บข้อมูลระหว่างการแข่งขันมาเพื่อพัฒนานักกีฬา โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านกล่าวว่า การเก็บข้อมูลควรเริ่มในช่วงที่นักกีฬามีอายุประมาณ 9 ปี เป็นต้นไปหรือมีทักษะในการแข่งขันที่เพียงพอ โดยเมื่อนักกีฬาอายุประมาณ 13 ปีเป็นต้นไปจะเริ่มสอนให้นักกีฬารู้จักการวิเคราะห์ตนเอง (self-analysis) มีผู้เชี่ยวชาญอีก 4 ท่านที่แนะนำว่าไม่ควรสนใจคู่ต่อสู้มากเกินไป และควรจะเริ่มการวิเคราะห์คู่แข่งเมื่อนักกีฬาอายุ 15 ปีขึ้นไปหรือมีประสบการณ์แข่งขันที่เพียงพอ

(3) การกำหนดระยะเวลาแข่ง มีผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 7 ท่านพูดถึงการกำหนดแผนและระยะเวลาการแข่งขันให้นักกีฬาแต่ละช่วงอายุอย่างเหมาะสม มีผู้เชี่ยวชาญ 6 ท่านที่พูดถึงการกำหนดระยะเวลาการแข่งขันจะมีผลกระทบมากขึ้นต่อนักกีฬาอายุ 13 ปี ขึ้นไปโดยนักกีฬาอายุมากขึ้นมีความถี่ในการแข่งขันที่น้อยลงเพื่อใช้เวลาในการฟื้นฟูร่างกายจากการแข่งขัน

สรุป ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว ในด้านการสร้างความรับผิดชอบในตัวเอง และการกำหนดแผนแข่งขันที่เหมาะสมกับอายุของนักกีฬาถึงในตัวเองของแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวจะไม่มุ่งเน้นกลยุทธ์ในกลุ่มนักกีฬาที่อายุน้อยมากนัก และเริ่มวางแผนอย่างเป็นระบบในนักกีฬาที่อายุ 13 ปีขึ้นไป

ภาพ 3

สรุปแนวทางการพัฒนาด้านกลยุทธ์



#### 4. การพัฒนาด้านจิตใจ (mental) การพัฒนาจิตใจนักกีฬาแบ่งออกเป็น 3 ปัจจัยหลัก

(1) ความสุขในการเล่นกีฬา เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านเล็งเห็นเป็นอย่างแรกโดยให้ความเห็นว่าถ้าเริ่มต้นนักกีฬาสมาความในการเล่นกีฬาด้านอื่นก็ไม่สามารถพัฒนาต่อได้ และมี 2 ท่านที่ได้เปรียบเทียบกับหลักอิทธิบาท 4 เป็นแนวทางที่นำไปสู่ความสำเร็จตามพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์และสอดแทรกไปในการฝึกซ้อมโดยพิจารณาตามความเหมาะสมของวัยนักกีฬา

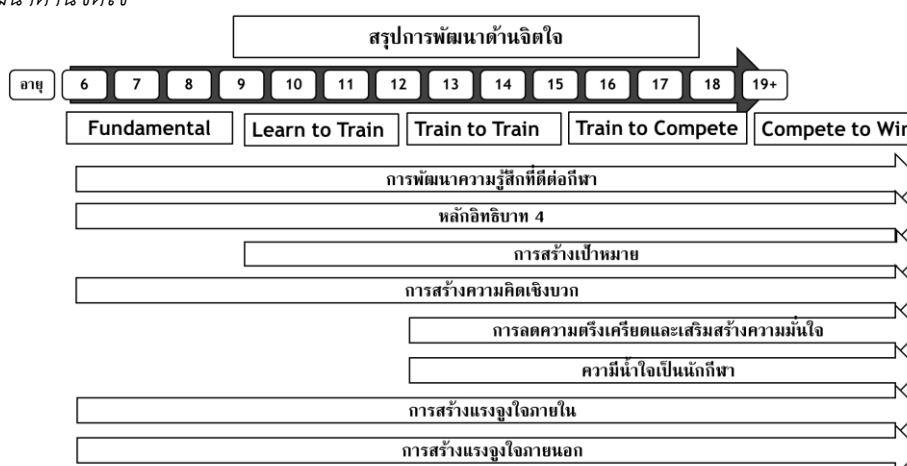
(2) การสร้างความคิดเชิงบวก ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่านได้กล่าวถึงการสร้างทัศนคติที่ดีต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา ซึ่งแต่ละคนอาจมีบริบทที่แตกต่างกันออกไปจึงมีแนวทางที่หลากหลาย ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านได้พูดถึงการลดความตึงเครียดเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้นักกีฬา และมี 2 ท่านที่พูดถึงการปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาที่ช่วยลดความรู้ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังการแข่งขันได้

(3) การสร้างแรงจูงใจ ได้แบ่งออกเป็น 2 ข้อหลัก ๆ ได้แก่ แรงจูงใจภายใน และ แรงจูงใจภายนอก โดยผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านได้มีการกล่าวถึงสิ่งที่สร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาในบริบทที่แตกต่างกัน และมีผู้เชี่ยวชาญ 1 ท่านที่ได้พูดถึงความแตกต่างระหว่างแรงจูงใจภายในและภายนอกที่ผู้ฝึกสอนสร้างให้นักกีฬาว่าแรงจูงใจภายในมีพลังสร้างอิทธิพลกับนักกีฬาได้เป็นระยะเวลานานกว่าแรงจูงใจภายนอก

สรุป จากความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญนั้นสอดคล้องกับแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาว โดยมุ่งเน้นการสร้างทัศนคติและความสุขในการเล่นกีฬากับเด็กตั้งแต่แรกเริ่ม และสอนให้รู้จักการจัดการกระบวนการทางความคิดไม่ว่าจะเป็นการจัดการความเครียด การสร้างความมั่นใจในนักกีฬา โดยผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีทักษะด้านจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสามารถจัดการเรื่องเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ภาพ 4

สรุปแนวทางการพัฒนาด้านจิตใจ



## 5.การส่งเสริมด้านวิถีชีวิต (lifestyle) 5 ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของนักกีฬา ได้แก่

(1) ผู้ปกครอง ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่านได้ให้ข้อมูลในลักษณะเดียวกันว่าผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวคือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของนักกีฬาทุกช่วงวัย อาจมีบริบทที่แตกต่างกันไปตามช่วงวัยของนักกีฬา

(2) การศึกษา ผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่านมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าการศึกษามีผลกระทบกับนักกีฬามากขึ้นเรื่อย ๆ ตามระดับชั้นการศึกษาที่สูงขึ้น และเริ่มส่งผลต่อการตัดสินใจในการเล่นกีฬามากขึ้นเมื่อนักกีฬาเข้าสู่ระดับมัธยมเป็นต้นไปและมีผลต่อการเลิกเล่นกีฬามากที่สุดในระดับอุดมศึกษา

(3) กิจกรรมอื่น ๆ มีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ที่ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้นักกีฬาย้ายเปี่ยงจากการฝึกซ้อมซึ่งมีทั้งกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น งานอดิเรก รวมไปถึงการเปลี่ยนชนิดกีฬา ด้านอิทธิพลที่มีต่อการเลิกเล่นกีฬานั้นทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกชอบหรือเป้าหมายที่ของนักกีฬาเองในขณะนั้น

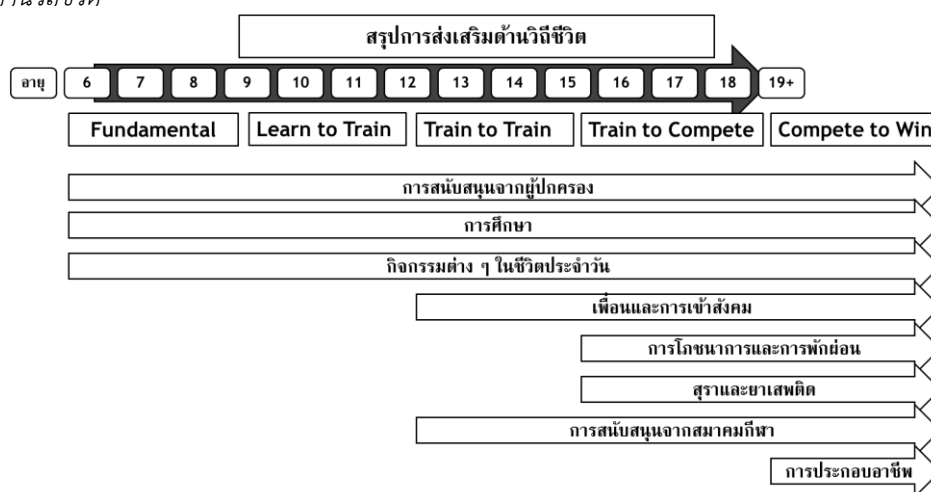
(4) เพื่อนและสังคม ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่านมีความเห็นตรงกันว่าเพื่อนมีอิทธิพลกับนักกีฬาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแทนที่ผู้ปกครองที่ลดบทบาทตนเองลงไป ซึ่งมีอิทธิพลในชีวิตนักกีฬา เช่น การพักผ่อน การโภชนาการ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงสุราและสารเสพติด ปัจจัยเหล่านี้เป็นไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้อย่างสมบูรณ์แต่สามารถประคับประคองให้นักกีฬาอยู่ร่วมกับปัจจัยนี้ได้เหมาะสมโดยให้เกิดผลกระทบต่อการเล่นกีฬาน้อยที่สุด

(5) สมาคมกีฬา มีผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่านที่ทำงานใกล้ชิดกับสมาคมกีฬามีความเห็นว่าสมาคมเป็นส่วนสำคัญช่วยสนับสนุนและพัฒนานักกีฬาโดยตรงผ่านนโยบายจากภาครัฐซึ่งเป็นตัวสะท้อนความก้าวหน้าในวงการกีฬาโดยรวม ปัจจัยนี้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเล่นกีฬาต่อในระดับอุดมศึกษาโดยมีสาเหตุสำคัญคือเรื่องเกี่ยวกับการสนับสนุนด้านสวัสดิการและอาชีพการงานหลังจากการวางมือเป็นนักกีฬาไปแล้ว

สรุป ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อการส่งเสริมด้านวิถีชีวิตมีปัจจัยที่เพิ่มเติมจากแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวอยู่เป็นบางประเด็น เช่น ระบบการศึกษาที่เป็นอุปสรรคต่อกีฬา ผู้ปกครองที่เข้ามาอิทธิพลกับนักกีฬามากเกินไป และสมาคมว่ายน้ำที่เป็นส่วนสนับสนุนด้านสวัสดิการให้กับนักกีฬา ซึ่งในแผนพัฒนาระยะยาวจะเน้นการมีส่วนร่วมทางสังคมของนักกีฬาในแต่ละช่วงอายุได้อย่างราบรื่นโดยได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง สถานศึกษาและสมาคมกีฬาในระบบอย่างเต็มที่

### ภาพ 5

สรุปปัจจัยอิทธิพลด้านวิถีชีวิต



### อภิปรายผล

#### การพัฒนาด้านกายภาพ

การพัฒนาของนักกีฬาในช่วงเริ่มต้นไม่ควรให้มีการฝึกในโปรแกรมที่มีความเข้มข้นสูงหรือปริมาณที่มากเกินไป แนวปฏิบัติดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Georgopoulos et al. (2010) ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับ “ผลของการฝึกซ้อมหนักในวัยเด็กที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของนักกีฬา” และได้สรุปเกี่ยวกับการฝึกหนักในวัย

เด็กนั้นมีผลกระทบต่อส่วนสูงของนักกีฬาในอนาคตจริง ประเภทกีฬาที่ต้องการความได้เปรียบทางสรีระอย่าง วัยน้ำ เรือพาย มวยปล้ำ ฯลฯ จะมีเวลาการฝึกในปริมาณที่เหมาะสม อาจมีการเล่นกีฬาประเภทอื่นร่วมด้วย จะช่วยผ่อนคลายให้นักกีฬาในวัยนี้ได้มากขึ้น ในงานวิจัยของ Jayanthi et al. (2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “การเล่นกีฬาเฉพาะทางเพียงอย่างเดียวในวัยเด็กมีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาในอนาคตหรือไม่” จากข้อมูล นักกีฬาที่ฝึกซ้อมกีฬาหลักเพียงอย่างเดียวก่อนอายุ 12 ปีนั้นมีเพียงส่วนน้อยที่ก้าวขึ้นเป็นนักกีฬาชั้นแนวหน้า ได้ในอนาคต โดย 95 คนจาก 148 คน นั้นเริ่มฝึกกีฬาหลักของตนเพียงอย่างเดียวเมื่ออายุ 15 ปี ขึ้นไป การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อและระบบพลังงานต่าง ๆ ในร่างกายนั้นจะเข้มข้นมากขึ้นในช่วงอายุ 13 ปีเป็นต้นไป โดยเริ่มฝึกจากการฝึกใช้น้ำหนักตัวเองเป็นพื้นฐานและประยุกต์ใช้อุปกรณ์เสริมน้ำหนักเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อเฉพาะที่ ในงานวิจัยของ Jayanthi et al. (2015) ได้สำรวจข้อมูลเรื่อง “ความเสี่ยงของนักกีฬาที่บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเฉพาะทาง” จากกลุ่มตัวอย่างอายุ 7–18 ปี จำนวน 1,190 คน มี 69.1% ที่บาดเจ็บระหว่างการฝึกซ้อมมักเป็นนักกีฬาที่มีอายุน้อยโดยทั้งสิ้น ซึ่งสาเหตุมักเกิดจากการฝึกหนักเกินไปจึงจำเป็นต้องมีการดูแลจากผู้ฝึกสอนที่เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดเพื่อไม่ให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บของนักกีฬา

### **การพัฒนาด้านเทคนิค**

เทคนิคหลักประกอบไปด้วยท่าว่ายน้ำมาตรฐาน 4 ท่า และมีทักษะทั่วไปช่วยเสริม แนวทางการฝึกสอนนักกีฬาได้ถูกแบ่งออกตามวัย เพื่อให้การเรียนรู้ทักษะเหมาะสมกับพัฒนาการด้านสติปัญญาของนักกีฬามากขึ้น การฝึกในช่วงแรกเริ่มจึงมีขั้นตอนในการฝึกจากรายละเอียดน้อยไปสู่รายละเอียดที่มากขึ้นตามชั่วโมงฝึก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นนักกีฬาต้องรู้จักการปรับแต่งเทคนิคต่าง ๆ โดยนำพื้นฐานทักษะเดิมมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับสรีระตนเองมากขึ้น “ในแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวประเทศแคนาดา” ได้อธิบายเกี่ยวกับช่วง PHV (peak high velocity) ซึ่งนักกีฬาจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นส่วนสูง ความแข็งแรง การประยุกต์ท่าว่ายน้ำนี้นักกีฬาควรดำเนินการฝึกไปจนสามารถหาข้อสรุปให้กับตนเองได้ว่าทักษะแบบไหนที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดโดยนักกีฬาจะสามารถพัฒนาท่าว่ายน้ำและเทคนิคต่าง ๆ โดยอาศัยทักษะที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการคำนวณสถิติตัวเองมีจุดประสงค์เพื่อให้นักกีฬาสามารถสร้างบรรยากาศในการว่ายน้ำที่แม่นยำได้ด้วยตนเองในขณะแข่งขัน โดยสามารถอิงจากสโตรกพารามิเตอร์ซึ่งประกอบไปด้วย ความถี่ต่อรอบสโตรก ความยาวต่อสโตรก ซึ่งส่งผลต่อผลรวมสโตรกและสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญีจิกา เฟ็งลี (2545) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “ปัจจัยทางชีวกลศาสตร์และสัดส่วนร่างกายที่มีอิทธิพลต่อสถิติการว่ายน้ำท่าคว่ำประเภทสปринท์ในระยะ 50 เมตร” โดยหนึ่งปัจจัยที่สำคัญคือ ความยาวสโตรกและความถี่สโตรกที่มีความสัมพันธ์ดังต่อไปนี้ นักกีฬาที่มีรูปร่างสูงจะส่งผลต่อความยาวสโตรกที่มากขึ้นแต่ความถี่สโตรกที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลทำให้ความยาวของสโตรกลดลง ซึ่งทั้ง 2 ส่วนส่งผลต่อการรักษาระดับความเร็วขณะว่ายน้ำโดยนักกีฬาที่สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจจะสามารถรักษาความยาวสโตรกไว้ได้ แม้มีความถี่สโตรกที่มากขึ้นก็ตามซึ่งส่งผลต่อสถิติและความเร็วในขณะว่ายน้ำให้ดีขึ้นเช่นกัน

### **การพัฒนาด้านกลยุทธ์**

การปลูกฝังให้นักกีฬารู้จักบทบาทและหน้าที่เป็นปัจจัยแรกสุดที่ทำให้นักกีฬามีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ตนเองมากยิ่งขึ้นมาก เช่น การศึกษากฎกติกาการแข่งขัน การดูตารางแข่งขัน การเตรียมความพร้อม ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพการแข่งขัน การเตรียมความพร้อมแบ่งออกเป็น 2 ข้อใหญ่ ได้แก่ (1) การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย เช่น การอบอุ่นร่างกาย และการลดอุณหภูมิร่างกาย (2) การเตรียมพร้อมทางจิตใจ เช่น การจัดการความกดดัน ความเครียด ความตื่นเต้น ฯลฯ ซึ่งจะเริ่มมีผลกระทบกับนักกีฬาในอายุ 13 ปีเป็นต้นไปเนื่องจาก “วัยรุ่นมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ซับซ้อนขึ้นจากวัยเด็ก” (McLeod, 2018) ส่วนทางด้านผู้ฝึกสอนจะมีหน้าที่เก็บข้อมูลการแข่งขันโดยจะเริ่มเมื่อนักกีฬามีประสบการณ์แข่งขันมาช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งสามารถประเมินได้จากความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ด้านเทคนิคและกลยุทธ์ที่เคย

ฝึกซ้อมมาเมื่อเทียบกับเวลาแข่งขันจริง ว่านักกีฬาสามารถนำไปใช้ได้มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด โดยนักกีฬาเมื่อมีประสบการณ์ที่มากขึ้นจะเข้าใจข้อเท็จจริงของตนเองขณะแข่งขันมากขึ้น ส่วนการวิเคราะห์คู่แข่งนั้นเป็นทั้งหน้าที่ของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเนื่องจากคู่แข่งแต่ละคนมีอิทธิพลต่อกลยุทธ์และจิตใจของนักกีฬาไม่เหมือนกัน ในทุก ๆ การแข่งขันผู้ฝึกสอนต้องกำหนดปฏิทินการแข่งขันไว้ล่วงหน้าเป็นรายปี โดยความถี่ในการแข่งขันที่เหมาะสม อ้างอิงจาก “วารสารการพัฒนานักกีฬาในระยะยาวของอังกฤษ” (Grange & Gordon, 2004) ได้มีการกำหนดจำนวนการแข่งขันคร่าว ๆ สำหรับนักกีฬารุ่นเด็กอายุไม่เกิน 12 ปี ว่าไม่ควรแข่งขันเกิน 12 ครั้งต่อปี แต่สำหรับนักกีฬาที่อายุมากกว่านี้ขึ้นไปจะมีความถี่ในการแข่งขันที่น้อยลง โดยวิเคราะห์จากความสามารถในการฟื้นฟูร่างกายของนักกีฬาเป็นสำคัญ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (1) การฟื้นฟูร่างกายระหว่างแข่งขัน ซึ่งจำเป็นต้องมีการเว้นช่วงระหว่างรายการแข่งขันที่เพียงพอต่อนักกีฬา และ (2) การฟื้นฟูร่างกายหลังการแข่งขัน โดยการกำหนดปฏิทินแข่งขันเพื่อให้แผนการฝึกซ้อมสอดคล้องกับความพร้อมของสภาพร่างกายนักกีฬามากยิ่งขึ้นในการแข่งขันครั้งต่อไป

### **การพัฒนาจิตใจ**

การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อกีฬาเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในแรกเริ่มเนื่องจากส่งผลต่อทัศนคติและความคิดของนักกีฬาในระยะยาว ในช่วงเวลาสำคัญเมื่อนักกีฬาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นนั้น “ตามทฤษฎีการพัฒนาจิตสังคมของ Erikson (1993, as cited in McLeod, 2018) ได้สรุปไว้ว่าวัยรุ่นอายุ 13–21 ปี “จะเริ่มการค้นหาลักษณะและบทบาทตนเองในสังคม” โดยนักกีฬาบางส่วนจะเริ่มใช้เวลาในการทบทวนตัวเองอยู่ในช่วงเวลานี้ในสักระยะเวลาหนึ่งและตัดสินใจว่าตัวเองมีความต้องการที่จะเล่นกีฬาต่อไปหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยความรู้สึกด้านดีและไม่ดีที่มีต่อสังคมแวดล้อมที่ตนเองอยู่เป็นสำคัญ การอาศัยความร่วมมือระหว่างผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองสร้างแรงจูงใจเป็นส่วนสำคัญทำให้นักกีฬามีความพยายามไปให้ถึงเป้าหมายโดย Lovell (1980) ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า “เป็นกระบวนการที่ชักนำโน้มน้าวให้บุคคลเกิดความพยายามเพื่อที่จะสนองตอบความต้องการบางประการให้บรรลุผลสำเร็จ” โดยหลักแล้วแรงจูงใจมีอยู่ด้วยกัน 2 ประเภท ได้แก่ (1) แรงจูงใจจากภายใน เกิดจากกระบวนการทางความคิดภายในของตัวนักกีฬาเองผ่านแนวคิดทัศนคติที่ได้จากการใช้ชีวิตเป็นนักกีฬา ซึ่งทำให้นักกีฬามองเห็นคุณค่าในสิ่งตัวเองกระทำอยู่ (2) การสร้างแรงจูงใจภายนอก เป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้เป็นรูปธรรมชัดเจน เช่น เหรียญรางวัล เงินรางวัล การยกย่องชื่นชม ชื่อเสียงเกียรติยศ ฯลฯ ซึ่งสามารถสร้างแรงจูงใจกับนักกีฬาได้ง่ายโดยประเด็นดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌแนร์ มีคา (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาวัยรุ่นของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี” จากนักกีฬาชายและหญิง 250 คน ผลวิจัยประกอบไปด้วย 5 ปัจจัยหลักสำคัญได้แก่ ด้านสุขภาพ 90.2%, การสนับสนุนจากครอบครัว ครอบครัวยุติ ผู้ฝึกสอน 86.1%, ชื่อเสียงเกียรติยศ 82.2%, รายได้ผลตอบแทน 80%, ความรัก ความสนใจ 72.3% ถึงกระนั้นผู้ฝึกสอนควรมีการสร้างแรงจูงใจภายในและภายนอกกับนักกีฬาร่วมกันอย่างสมดุลจะส่งผลลัพธ์ที่ดีต่อความสุขในการเล่นกีฬาในระยะยาว

### **ปัจจัยและอิทธิพลด้านวิถีชีวิต**

1. **ผู้ปกครอง** บทบาทผู้ปกครองหรือคนในครอบครัว คือการนำบุตรหลานตนเองเข้าสู่การเป็นนักกีฬาซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเป็นนักกีฬาในช่วงแรกเริ่มมาก การสื่อสารกับผู้ปกครองเพื่อทำความเข้าใจต่อการเล่นกีฬาด้านต่าง ๆ มีความจำเป็นอย่างมากในทุกช่วงอายุ เมื่อนักกีฬาเข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มเชื่อฟังการกำกับของผู้ปกครองน้อยลงและเชื่อในความคิดของตนเองมากขึ้น ตรงจุดนี้ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับผู้ปกครองและนักกีฬาเพื่อลดความขัดแย้งของทั้งสองฝ่ายในระยะยาว เนื่องจากผู้ปกครองยังคงเป็นผู้สนับสนุนหลักที่สำคัญสำหรับการเล่นกีฬาต่อไปของนักกีฬา ในงานวิจัยของ Fraser-Thomas et al. (2008) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “สาเหตุของนักกีฬาวัยรุ่นที่ถอนตัวจากการเป็นนักกีฬากลางคัน” ซึ่งหนึ่งในปัจจัยที่

สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจนักกีฬานั้นคือพฤติกรรมของ ผู้ฝึกสอน และผู้ปกครองที่สร้างความกดดันต่าง ๆ ให้นักกีฬาเป็นต้น

**2. การศึกษา** ในบริบทของประเทศไทยนั้นพบว่าระบบการศึกษามีอิทธิพลต่อชีวิตการเล่นกีฬาของ นักกีฬาทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะในช่วงมัธยมปลายเป็นช่วงที่นักกีฬาต้องคำนึงถึงอนาคตการศึกษาต่อใน มหาวิทยาลัยทำให้นักกีฬางานบางส่วนแข่งขันเพื่อใช้สิทธิ์ในการเข้ามหาวิทยาลัยและเลิกเล่นกีฬาหลังจากนั้นทันที ส่วนนักกีฬาที่มีผลงานไม่ดีพออาจต้องมุ่งไปที่การเรียนอย่างเดียวทำให้ในมหาวิทยาลัยเป็นช่วงที่มีนักกีฬาอยู่ใน ระบบน้อยที่สุด อ้างอิงจากจำนวนผู้เข้าร่วมแข่งขันระดับประเทศรายการ “ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย” ที่ สมาคมว่ายน้ำเป็นผู้จัดแข่งในปี พ.ศ. 2562 นักกีฬาวัยน้ำอายุระหว่าง 19 – 22 ปี มีผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้งสิ้น 44 คน, อายุระหว่าง 16 – 18 ปี มีผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้งสิ้น 184 คน, และ อายุระหว่าง 13 – 15 ปี มีผู้เข้าร่วม แข่งขันทั้งสิ้น 437 คน ซึ่งเห็นได้ชัดว่ากลุ่มอายุนักกีฬาในช่วงเรียนมหาวิทยาลัยมีจำนวนที่น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับนักกีฬาในระดับชั้นอื่น ๆ เนื่องจากสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งไม่ได้มีการสนับสนุนด้านกีฬาที่มากพอ

**3. เพื่อนและการเข้าสังคม** เมื่อนักกีฬาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มมองหาการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ใน งานวิจัยของ Fraser-Thomas et al. (2008) ได้สรุปถึง 1 ในปัจจัยสำคัญของนักกีฬาวัยรุ่นที่ถอนตัวออกจาก การเป็นนักกีฬากลางคัน ผลวิจัยได้สรุปว่า “กลุ่มเพื่อนเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่เริ่มมีอิทธิพลอยู่เหนือ ผู้ปกครองและมีผลต่อพฤติกรรมโดยรวมของนักกีฬา” โดยอิทธิพลได้ครอบคลุมไปในส่วน การเลือกทำ กิจกรรมอื่นร่วมกับเพื่อน โภชนาการและการพักผ่อน สุราและยาเสพติด ซึ่งมีสิ่งเสพติดบางประเภทที่ไม่ผิด กฎหมายอย่าง บุหรี่และสุรา มักจะถูกเร้าด้วยกลุ่มเพื่อนซึ่งอาจจะรวมไปถึงกลุ่มที่เป็นนักกีฬาด้วยเช่นกัน ผู้ ฝึกสอนจำเป็นต้องคอยสอดส่องดูแลจากพฤติกรรมและสภาพโดยรวมของนักกีฬาเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบตอ การเป็นนักกีฬา

**4. สมาคมกีฬา** บทบาทของสมาคมกีฬาตามที่ พรพจน์ ไชยนอก และ ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2555) ได้กล่าวถึงสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทยว่า เป็นหนึ่งในสามเสาหลักในการพัฒนานักกีฬาวัยน้ำอันประกอบ ไปด้วย ผู้ฝึกสอน นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย โดยมีหน้าที่สนับสนุนทั้ง ทางตรงและทางอ้อม ได้แก่ การจัดโครงการสำหรับนักกีฬาที่มีผลงานดี การให้เงินเดือนและสวัสดิการ โดยเฉพาะกับนักกีฬาที่อยู่ในระดับอุดมศึกษา การวางแผนอาชีพของนักกีฬาในอนาคต ในแผนพัฒนานักกีฬา ในระยะยาวของแคนาดาได้มีการกล่าวถึงสมาคมที่สนับสนุนอาชีพลำดับที่ 2 หรืออาชีพรองรับนักกีฬาที่ เกษียณตนเองจากการแข่งขัน ซึ่งถ้าสมาคมไม่สามารถช่วยสนับสนุนในส่วนนี้ได้มากพอนักกีฬารุ่นใหญ่ที่เป็น กำลังหลักในการแข่งขันในระดับนานาชาตินั้นก็เลยทยอยออกจากระบบไป

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการวางแผนพัฒนานักกีฬาวัยน้ำในระยะยาวได้ โดยข้อค้นพบต่าง ๆ สามารถเสาะหาข้อมูลในเชิงลึกได้มากขึ้น

1.2 สามารถสื่อสารให้นักกีฬาและผู้ปกครองมีความเข้าใจในแผนพัฒนานักกีฬาในอนาคตได้อย่าง ชัดเจน เพื่อเกิดความเข้าใจกันและลดปัญหาระหว่างผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และนักกีฬา

1.3 เพื่อให้สมาคมได้รับทราบถึงปัญหาและสิ่งสำคัญในการสนับสนุนการพัฒนานักกีฬาไทยอย่างมี ประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนและนักกีฬามากที่สุด

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากข้อมูลการพัฒนานักกีฬาด้าน กายภาพ ที่ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโครงสร้างของแผนพัฒนานักกีฬา ในระยะยาว เป็นส่วนสำคัญที่ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำสามารถนำไปทำการวิจัยแบบเจาะลึกในการออกแบบโปรแกรม

ฝึกให้กับนักกีฬาในแต่ละช่วงอายุ โดยอิงจากหลักแผนพัฒนานักกีฬาในระยะยาวเพื่อให้เกิดแนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและสามารถนำมาใช้ได้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- ณกร มีคำ. (2549). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักว่ายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปีสังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐภา เพ็งลิ. (2545). ปัจจัยทางชีวกลศาสตร์และสัดส่วนร่างกายที่มีอิทธิพลต่อสถิติการว่ายน้ำท่าคว่ำประเภทสปринท์ในระยะ 50 เมตร [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพจน์ ไชยนอก และ ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2555). การบูรณาการวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันในนักกีฬาว่ายน้ำ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 13(2), 1-17.

### ภาษาอังกฤษ

- Balyi, I., & Way, R. (2016). *Canadian sport for life: Long-term athlete development 2.0*. Canadian Sport Centres.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318-333. <https://doi.org/10.1080/10413200802163549>
- Georgopoulos, N. A., Roupas, N. D., Theodoropoulou, A., Tsekouras, A., Vagenakis, A. G., & Markou, K. B. (2010). The influence of intensive physical training on growth and pubertal development in athletes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1205(1), 39-44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2010.05677.x>
- Grange, J., & Gordon, R. (2004). *Sport England: Success is long term*. Harold Fern House.
- Jayanthi, N. A., Pinkham, C., Dugas L. R., Patrick, B., & LaBella, C. (2012). Sports specialization in young athletes: Evidence-based recommendations. *Sports Health*, 5(3), 251-257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study. *The American Journal of Sports Medicine*, 43(4), 794-801. <https://doi.org/10.1177/0363546514567298>
- Lovell, R. B. (1980). *Adult learning*. Halsted Press Wiley & Son.
- McLeod, S. A. (2018). *Erik Erikson's stages of psychosocial development*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>