

ผู้ฝึกสอนต้องรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับเด็ก เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่พวกเขาสามารถเติบโตได้ด้วยตัวเอง แทนที่จะเป็นผู้ฝึกสอนที่คอยเลี้ยงดูพวกเขา การเติบโตด้วยวิธีการของตัวเองนั้น คือการเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองด้วยเจตจำนงของตนเอง (อิสระ) และรู้สึกมั่นใจจากการดำเนินการตามความคิดริเริ่มของตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายและแก้ไขปัญหา (ความเป็นอิสระ / ความกระตือรือร้น) ได้ประสบความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมาย โดยกระตุ้นให้พวกเขาได้พยายามมากขึ้น (ความขยันหมั่นเพียร) ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกสอนจะต้องคิดร่วมกับเด็ก เคารพความเป็นปัจเจกบุคคลและความคิดริเริ่มในตนเอง แทนที่จะสอนพวกเขาเพียงฝ่ายเดียว โดยการสอนหรือทำให้พวกเขาทำสิ่งต่าง ๆ ที่คนคิดของผู้ฝึกสอนในการอยู่ที่นั่นเพื่อเด็กและการคิดร่วมกัน ทำให้เด็ก ๆ จดจ่ออยู่กับบันทึกและผลลัพธ์ ตลอดจนกระบวนการที่พวกเขาใช้ความพยายามมากแค่ไหน

อย่างไรก็ตาม ถือเป็นเรื่องปกติของวัยเด็กที่จะมีสมาธิสั้น (kinetic drive) และค้นหาสิ่งเร้าบางอย่าง อยู่เสมอ ในบางครั้งพวกเขาสามารถแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวโดยไม่มีเหตุผลใด ๆ และมีความเสี่ยงได้หากไม่มีผู้ฝึกสอนที่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนจึงต้องแบ่งปันการรับรู้ล่วงหน้าเพื่อเฝ้าระวัง ผู้ฝึกสอนต้องกำหนดกฎพื้นฐานบางประการที่ต้องปฏิบัติตาม เช่น ห้ามออกจากพื้นที่ที่กำหนด นอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนยังอธิบายถึงเหตุผลที่พวกเขาต้องปฏิบัติตามกฎ เพื่อที่พวกเขาจะได้เห็นถึงความสำคัญของพวกเขา หากเด็กประพฤติตามกฎ ผู้ฝึกสอนควรชมเชย แต่หากไม่เป็นเช่นนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องหยุดเกมเพื่อทำตามกฎกติกาและหารือเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาควรทำ

## 1. มุมมองสำคัญที่จำเป็นสำหรับผู้สอนที่ดี

### (1) เริ่มด้วยปฏิริยาการตอบสนองของร่างกาย

เด็ก ๆ อาจไม่สามารถนั่งฟังนิ่ง ๆ เงียบ ๆ หรือเข้าใจกฎกติกาที่ซับซ้อนมากนัก พวกเขา มักชอบเข้ามาหาคุณ โดยคาดหวังว่าจะมีความสนุกสนาน หากคุณบอกให้พวกเขาเข้าแถวนั่งลงและฟังคำอธิบายโดยละเอียด นั้นหมายถึงคุณกำลังทำให้ความสนุกนั้นหายไป ควรนำเด็ก ๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมหรือเกมได้อย่างสะดวกสบาย โดยไม่ถูกขัดจังหวะ พูดคุยกับเด็ก ๆ เมื่อพวกเขาที่มาที่สนาม และปล่อยให้พวกเขาเข้าร่วมกิจกรรมหรือเกมได้ ถึงแม้ว่าพวกเขาบางคนจะยังไม่ถึงก็ตาม เกมที่ช่วยละลายพฤติกรรม (icebreaker game) ควรจะง่ายพอที่เด็ก ๆ จะสนุกกับการออกกำลังกาย เช่น โยนบอลวิ่งไปมา หรือเล่นไล่จับ เกมที่ต้องใช้กฎที่ซับซ้อน เมื่อเด็กมาเล่นร่วมกันจนกระทั่งมีเหลือไหลเล็กน้อยจึงค่อย ๆ ให้หยุดพักเพื่อพักหายใจ การแนะนำที่ยืดหยุ่นช่วยให้เด็กมีสมาธิในการทำกิจกรรมที่จะให้พวกเขานั้นปฏิบัติตาม

### (2) สัมผัสกับประสบการณ์จากการปฏิบัติที่หลากหลาย

วัยเด็กต้องสัมผัสกับความหลากหลายของการออกกำลังกายผ่านการมีช่วงเวลาที่สนุกสนานในการเล่น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องออกแบบโปรแกรมที่ช่วยให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายในประเภทต่าง ๆ (โดยไม่คำนึงถึงเหตุการณ์ที่ผู้ฝึกสอนมีความเชี่ยวชาญหรือเหตุการณ์ของสโมสรกีฬา) ประสบการณ์จากความพยายามและการออกกำลังกายที่หลากหลายมีความซับซ้อนมากขึ้นนั้น สามารถสร้างรากฐานสำหรับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ครอบคลุม ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะทางการแข่งขันของพวกเขาในเหตุการณ์เฉพาะ ที่พวกเขาอาจได้ใช้ในอนาคต อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองบางคนอาจขอให้ผู้ฝึกสอนให้การฝึกอบรมทางเทคนิคแก่ลูก ๆ ของพวกเขา สำหรับการแข่งขันกีฬา ผู้ฝึกสอนจะต้องอธิบายต่อผู้ปกครองถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่หลากหลายในวัยเด็ก

### (3) การรักษากิจกรรทางกายและระดับความหนักของกิจกรรม

เด็กในปัจจุบันขาดการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังเลิกเรียนและช่วงวันหยุด ชมรมกีฬา สโมสรกีฬา และชั่วโมงกีฬามีส่วนสำคัญในการออกกำลังกาย ในแง่ของเวลาและระดับความหนักของแต่ละกิจกรรมสามารถใช้เครื่องนับก้าว หรือเครื่องติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งมีประสิทธิภาพในการตรวจสอบรายละเอียดของกิจกรรมการเคลื่อนไหว และผู้ฝึกสอนไม่ควรปล่อยให้เด็กรอเข้าแถวนานเกินไปในช่วงชั่วโมงกิจกรรมการออกกำลังกาย

### (4) คำนิยามถึงความแตกต่างของการเจริญเติบโตและพัฒนาการเฉพาะบุคคล

วัยเด็กมักมีความแตกต่างกันในด้านการเติบโตและพัฒนาการ รวมถึงมีจุดแข็งและจุดอ่อนที่แตกต่างกัน ในความเป็นจริงบางคนอาจไม่เก่งในการเล่นกีฬา โดยทั่วไปความแตกต่างของแต่ละบุคคลในด้านสมรรถภาพทางกายและความสามารถทางกีฬาเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่อายุน้อยกว่า ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องจัดการกับเด็กแต่ละคนตามความสามารถของพวกเขาและดูแลพวกเขาอย่างอดทน โดยไม่เปรียบเทียบพวกเขา การตำหนิหรือแนะนำเด็กเพียง 1 คน ในกลุ่ม เพราะเขามีความก้าวหน้าที่อาจจะช้ากว่าคนอื่น ๆ นั้นไม่เหมาะสม ผู้ฝึกสอนต้องจำไว้ว่าพัฒนาการทางด้านจิตใจของเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน และการโต้ตอบด้วยวาจาต้องดำเนินการตามคุณลักษณะที่เกี่ยวข้อง

### (5) แนะนำโปรแกรมต่าง ๆ ให้เด็กเข้าใจ

เนื่องจากเด็ก ๆ เป้อหรือเสียสมาธิได้ง่าย ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องแนะนำชุดโปรแกรมที่ละชุดก่อนที่พวกเขาจะหมดความสนใจ แทนที่จะบอกให้พวกเขามีสมาธิ ซึ่งอาจทำให้กิจกรรมหรือเกมนั้นสนุกสนานและมีประสิทธิภาพ

### (6) ชื่นชมเมื่อเด็กประสบความสำเร็จ

เด็ก ๆ มักจะขอให้เราดูความสามารถของพวกเขา พวกเขาต้องการให้ความสามารถของพวกเขาเป็นที่ยอมรับ เมื่อเด็ก ๆ สามารถบรรลุสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทายได้ หากผู้ฝึกสอนชื่นชมเฉพาะเด็กที่ดี ที่เก่ง เด็กที่เหลือจะไม่สามารถพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาของพวกเขาได้ (อ้างถึงหน้า 65) ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรเฝ้าดูระดับความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลอย่างรอบคอบ และชื่นชมพวกเขาทุกครั้งเมื่อพวกเขาประสบความสำเร็จหรือทำได้ดีขึ้น แทนที่จะพูดว่าเด็กยังกระโดดเชือกไม่เก่ง ผู้ฝึกสอนควรให้กำลังใจพวกเขา บอกว่าพวกเขาทำได้ดีและถามว่าอยากจะทำอะไรแสดงความคิดเห็นเชิงบวกบ้าง ๆ จะทำให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถในการเล่นกีฬาของเด็ก ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

### (7) สร้างบรรยากาศที่คึกคักและสนุกสนานอยู่เสมอ

เด็กค่อนข้างไวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งการแสดงออกและอารมณ์ของผู้ฝึกสอน ดังนั้น ผู้ฝึกสอนต้องพยายามสร้างบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาและสนุกสนานตลอดเวลา นอกจากนี้ ต้องระวังสิ่งทีพูดหรือสิ่งที่แสดงออกต่อหน้าเด็ก ๆ เพราะเด็กมักจะรู้สึกกลัวเมื่อเห็นผู้ฝึกสอนใช้คำพูดที่เข้มงวดหรือแสดงท่าทีรุนแรงต่อเด็กคนอื่น ๆ

### (8) เสริมสร้างและกระตุ้นพัฒนาการด้านจิตใจและสังคม

เพื่อให้เด็กสนุกกับการออกกำลังกาย การฝึกสอนควรรวมอยู่ในการเล่นของพวกเขาด้วย ซึ่งนั่นไม่ได้หมายความว่าผู้ฝึกสอนจะพยายามทำให้เด็ก ๆ ทุกคนพอใจเสมอไป มีเพียง 2 สถานการณ์เท่านั้นที่ผู้ฝึกสอนควรกล่าวตักเตือนเด็ก 1) เมื่อพวกเขาทำสิ่งที่ผิดศีลธรรม และ 2) เมื่อพวกเขาทำสิ่งที่อันตรายต่อเพื่อน ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กที่ไม่เข้าใจสิ่งที่ถูกและผิดอย่างชัดเจน พวกเขาขาดความสามารถเพียงพอที่จะไตร่ตรองพฤติกรรมของพวกเขา ในบางครั้งพวกเขาอาจทำด้วยความคิดตัวเองหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นอันตราย ผู้ฝึกสอนสามารถกล่าวตักเตือนเด็กได้อย่างตรงไปตรงมา โดยระบุการกระทำผิดของเด็กและอธิบายถึงเหตุผลให้เด็กทราบ อย่างไรก็ตามมาตรฐานในการตักเตือนเด็กควรสอดคล้องกันตลอดเวลา การปรับปรุงพฤติกรรมของพวกเขาเป็นสัญญาณที่ดีของพัฒนาการทางสังคม และผู้ฝึกสอนควรยกย่องพวกเขาจากใจจริง นอกจากนี้เด็ก ๆ มักจะทะเลาะกันขณะเล่น ซึ่งเป็นอีกสัญญาณหนึ่งของการเติบโตของเด็ก และยังเป็นโอกาสในการเติบโตทางด้านจิตใจสำหรับเด็ก ผู้ฝึกสอนต้องเฝ้าสังเกตในช่วงเวลาเช่นนี้ แม้ว่าเด็ก ๆ อาจบ่นกับผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับปัญหาของตนและขอวิธีแก้ไข แต่ผู้ฝึกสอนควรพยายามทำความเข้าใจเด็กให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และคอยดูแลพวกเขาเพื่อให้พวกเขาค่อย ๆ แสดงความคิดเห็นต่อเพื่อนร่วมห้อง

โดยพื้นฐานแล้วผู้ฝึกสอนจะจัดสภาพแวดล้อมให้เด็ก ๆ ได้พัฒนาทักษะในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ตลอดจนเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านจิตใจ เช่น แรงจูงใจ ความอดทนและการเอาชนะปัญหา ตลอดจนสังคมของพวกเขา เช่น ความร่วมมือและการปฏิบัติตามกฎระเบียบ

### (9) สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กเล็กและเด็กโตให้ได้มากที่สุด

เนื่องจากการฝึกสอนกีฬาเกี่ยวข้องกับเด็กในกลุ่มอายุต่าง ๆ ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน เกมการออกกำลังกายจึงมีประสิทธิภาพโดยเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงวัย ประสบการณ์นี้เป็นโอกาสที่ดีสำหรับเด็กในระดับที่สูงขึ้นในการดูแลเด็กที่อายุน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม เมื่อพวกเขาถูกปล่อยให้วิ่งตามลำพัง เด็กที่โตแล้วอาจทำให้เด็กอายุน้อยกว่าตกใจกลัวโดยการพูดที่มีลักษณะก้าวร้าว แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้คิดร้าย ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรดูแลและขอความร่วมมือให้เด็กโตได้มีส่วนช่วยเหลือ

### (10) แบ่งปันข้อมูลการสอน

การฝึกสอนเด็กโดยไม่มีตารางแผนนั้น จะส่งผลให้กิจกรรมที่ออกมาไม่สมดุล โปรแกรมกิจกรรมจะกระจัดกระจายเมื่อมีการสอนจากผู้ฝึกสอน และผู้ปกครองหลายคนที่ผลัดกันฝึกสอนเด็ก ตัวอย่างเช่น แผนการสอนหรือบันทึกการฝึกสอนจะมีประโยชน์เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าใจ ถึงขั้นตอนและจุดประสงค์ของกิจกรรมก่อนหน้านี้ คุณสามารถเขียนเป้าหมายรายเดือน จุดเน้นการฝึก วิธีการฝึกสอนและประเด็นที่ต้องการจัดการ และแสดงถึงความก้าวหน้าของเด็กแต่ละคน ตลอดจนรายการการฝึกสอนเมื่อคุณลองเล่นเกมหรือกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการฝึก คุณสามารถจดบันทึกสิ่งที่อาจเป็นประโยชน์ในอนาคต เช่น เด็ก ๆ สนุกกับกิจกรรมมากยิ่งขึ้น โดยการเปลี่ยนกฎกติกา รูปแบบต่าง ๆ เนื่องจากการทำเช่นนี้สมาชิกคนอื่น ๆ ในทีมฝึกสอนจะสามารถใช้วิธีการเดียวกัน และเด็ก ๆ จะมีโอกาสมากขึ้นในการสนใจและมีส่วนร่วมในกิจกรรมในเชิงบวก บันทึกการฝึกสอนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อทีมฝึกสอนในการคงไว้ซึ่งโปรแกรมที่ซับซ้อนผ่านการแบ่งปันข้อมูล แทนที่จะให้ผู้สอนแต่ละคนลองใช้โปรแกรมใหม่หรือรูปแบบใหม่

ในขณะเดียวกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในขณะฝึกสอนเด็ก ๆ คือ ผู้ฝึกสอนควรแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวและปฏิกิริยาของเด็กในระหว่างโปรแกรมการออกกำลังกาย ตลอดจนพื้นที่ฝึกสอนและอุปกรณ์ออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกเป็นครั้งที่สอง ดังนั้น การจดบันทึกปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อความปลอดภัยของเด็ก ๆ

### <ความสามารถทางการกีฬา>

ความสามารถทางการกีฬา คือ ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง หรือความเชื่อมั่นในการเล่นกีฬาที่พัฒนาจากผลงานที่ดีขึ้นหรือประสบการณ์ที่ได้จากการประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ การตระหนักถึงความสามารถทางร่างกายของตนเอง ซึ่งก็คือการรู้สึกมั่นใจในผลงานของตนเองในการเล่นกีฬา การควบคุมตนเอง รู้สึกมั่นใจในความสำเร็จของตนเองผ่านการพยายามฝึกฝน และการยอมรับ ซึ่งก็คือการรู้สึกมั่นใจว่าจะได้รับการยอมรับจากผู้ฝึกสอนและเพื่อน (ดังรูปที่ 1)

ประสบการณ์ในวัยเด็กมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา ด้วยวิธีการช่วยเหลือและผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ เด็ก ๆ จะพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาที่ดีที่สุดสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามความสามารถในการเล่นกีฬาของพวกเขาจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ หากพวกเขาถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องทุ่มเทความสนใจอย่างมากเมื่อฝึกสอนเด็ก ๆ



รูปที่ 1 ความสามารถทางการกีฬา

## 2. วิธีการจัดโปรแกรม

### (1) วิธีการเปลี่ยนแปลงและจัดโปรแกรม

เด็กมักจะมีช่วงความสนใจที่จำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาโตขึ้น เพื่อให้พวกเขาได้มีสมาธิและสนุกกับการออกกำลังกาย ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนโปรแกรม โดยการแนะนำเกมใหม่ที่ละเกม ภายใต้วงเวลาอันสั้น การจัดโปรแกรมยังมุ่งเน้นทำให้พวกเขามีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ควบคุมปริมาณการออกกำลังกาย และอำนวยความสะดวกในการเล่นเกมในกลุ่มที่หลากหลายวัย ซึ่งเด็ก ๆ สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กเล็ก เพื่อน และเด็กโตได้

แต่ผู้ฝึกสอนยังต้องเรียนรู้เกมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน และอาจพบว่าเวลานั้นมี ดังนั้น ขอแนะนำ ให้เปลี่ยนวิธีการหรือกฎของแต่ละเกมอย่างยืดหยุ่น โดยการเปลี่ยนหรือจัดเรียงความสำคัญของแต่ละเกม ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างวิธีเล่นเกมใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มรูปแบบต่าง ๆ กฎที่สร้างสรรค์ของเด็ก ๆ อาจกลายเป็นแหล่งที่มาของแรงบันดาลใจในบางครั้งเพื่อสร้างรูปแบบใหม่ ๆ ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกสอนจึงควรเปิดใจกว้างในการพัฒนาโปรแกรม นอกจากนี้ การขอความคิดเห็นจากเด็ก ๆ เกี่ยวกับวิธีพัฒนาเกม และคิดร่วมกันเพื่อสร้างรูปแบบเกมใหม่ ๆ ที่มีประสิทธิภาพ

#### 1. การจัดเกมเพื่อตั้งเป้าการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ออกมา

- หากพวกเขาก้าวไปข้างหน้า ให้พวกเขาถอยหลัง ถ้าพวกเขาสามารถทำได้ด้วยมือขวา ให้ทำด้วยมือซ้าย มีสติอยู่เสมอ รวมถึงการเคลื่อนไหวใน 2 ทิศทาง เดินหน้า - ถอยหลัง ซ้าย - ขวา และขึ้น - ลง (การเคลื่อนไหวทวิภาคี)
- รวมการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย เช่น เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนบน เป็นการออกกำลังกายโดยใช้ร่างกายส่วนล่าง (การเคลื่อนไหวประกอบ)
- เปลี่ยนแปลงเงื่อนไข เช่น ใช้ลูกวอลเลย์บอล แทนลูกเทนนิส (การตอบสนอง)
- เปลี่ยนสัญญาณ หรือกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ไม่คาดคิด (ความคิดปกติ)
- นำการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ออกมา โดยค่อย ๆ เพิ่มระดับความยากขึ้นทีละน้อย เมื่อเด็ก ๆ ทำแบบฝึกหัดเฉพาะได้สำเร็จ (ระดับการเปลี่ยนแปลง)

#### 2. รูปแบบสำหรับการควบคุมปริมาณการออกกำลังกาย

- ปรับปริมาณการออกกำลังกายโดยเปลี่ยนขนาดของคอร์ทหรือระยะทาง ขึ้นอยู่กับอายุและสมรรถภาพทางกายของผู้เล่น ตลอดจนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิ และความชื้น

#### 3. รูปแบบของกลุ่มข้ามวัย (ความสัมพันธ์แนวตั้ง)

- เมื่อเด็กเล็กเล่นร่วมกับเด็กโต อาจจะทำให้เด็กโตทำทักษะที่ยากกว่าเด็กเล็กเป็น 2 เท่า
- เมื่อเกมมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความสัมพันธ์แบบเพื่อน ให้เพิ่มเงื่อนไขในการรวมเด็กที่มีอายุน้อยกว่าเข้าไปในทุกกลุ่ม เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กที่อายุน้อยกว่าได้รับการยอมรับจากเด็กที่มีอายุมากกว่า

### (2) ให้เด็ก ๆ สนุกกับกีฬาผ่านเกม และการเล่น

ตัวอย่างเช่น หากผู้ฝึกสอนมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝน ผลลัพธ์คือผู้เล่นจะทำซ้ำ และส่งบอลไปที่ผู้ฝึกสอน จากนั้นผู้เล่นอาจย้ายไปฝึกด้วยวอลเลย์บอลใกล้ตาข่าย หรือฝึกเลิฟ การฝึกซ้อมดังกล่าว มุ่งเน้นไปที่เทคนิคเฉพาะที่ได้รับการฝึกฝนในประเทศญี่ปุ่น ในหลาย ๆ กรณีเด็กอาจไม่ได้รับทักษะที่ซับซ้อน การได้สัมผัสกับการไหลทั้งหมดของเกม มีผลดีต่อการพัฒนาในขนาดมากกว่าการกระตุ้นให้พวกเขาเรียนรู้แต่ละเทคนิคที่แยกกัน การฝึกกีฬาในรูปแบบเกม รวมถึงองค์ประกอบที่สนุกสนานช่วยให้ผู้ฝึกผลิตเพลิน และเรียนรู้การเคลื่อนไหวทั่วไปที่จำเป็นสำหรับเกม ซึ่งจะดีกว่าการฝึกซ้อมขั้นพื้นฐานซ้ำ ๆ สำหรับทักษะเฉพาะ

### <พัฒนานิสัยในการออกกำลังกาย>

เพื่อพัฒนา และขยายนิสัยการออกกำลังกายของเด็ก ๆ เราควรสร้างสถานที่ และสิ่งประดิษฐ์ที่ดึงดูดใจ ซึ่งทำให้เด็ก ๆ ออกกำลังกายตามธรรมชาติ ตามแนวทางของ Japan Sport Association กำหนดให้เด็ก ๆ ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีขึ้นไป ในทุก ๆ วัน แทนที่จะสร้างสถานที่ฝึกอบรมพิเศษสำหรับเด็กเพื่อให้เป็นไปตามแนวทาง ดังนั้น เราต้องสั่งให้เด็กบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด มาดูเคล็ดลับในการเข้าหาเด็ก ๆ

- ▶ ให้เด็ก ๆ คิดว่าพวกเขาจะออกกำลังกายอย่างไรได้มากกว่า 60 นาที รวมถึงกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย และกีฬาในกิจวัตรประจำวันของพวกเขา ถามว่าพวกเขามีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายประเภทใดบ้าง หลังเลิกเรียน
- ▶ ให้เด็กกำหนดเป้าหมาย หรือคิดถึงหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย
- ▶ ในขณะที่กำลังสอนวิธีเล่นเกม ออกกำลังกาย และเล่นเกมด้วยกัน ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ๆ ด้วยการกระตุ้นให้พวกเขาคิดค้นรูปแบบ และกฎเกณฑ์ใหม่ ๆ สำหรับเกม
- ▶ พาเด็ก ๆ ออกเดินเท้าหรือขี่จักรยานเพื่อสำรวจสถานที่ต่าง ๆ
- ▶ มอบสิ่งของที่ทำให้พวกเขามีโอกาสออกกำลังกาย เช่น เชือกกระโดด จักรยาน และลูกบอลประเภทต่าง ๆ
- ▶ ใช้ประโยชน์จากงานประเพณี และกิจกรรมอาสาสมัครในท้องถิ่นและชุมชน
- ▶ ให้ทั้งครอบครัวมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลางแจ้ง
- ▶ ให้เด็กดูกีฬาอาชีพ เช่น เบสบอล หรือฟุตบอล ที่สนามกีฬา และสนับสนุนให้พวกเขาดูเกมทางทีวีในช่วงเวลาอื่น ๆ

## 3. ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย

ดังที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ เราควรจะต้องสร้างสภาพแวดล้อมให้กับเด็ก ๆ เพื่อสร้างความสนุกสนาน และออกกำลังกายด้วยความคิดริเริ่มของตนเอง การมีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลาย ผู้ฝึกสอนจะต้องให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็น และคอยสอดส่องดูแลพวกเขาเพื่อความปลอดภัย นอกเหนือจากการให้ความสำคัญกับเส้นทางที่เด็ก ๆ มีแนวโน้มที่จะไปถึง เช่นเดียวกับรูปแบบของพื้นที่ และอุปกรณ์ที่ผู้ฝึกสอนจะต้องดำเนินการตรวจสอบความปลอดภัยของสิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ ตลอดจนจุดอันตรายอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่เล่นเกมด้วยกัน ผู้ฝึกสอนจะต้องแนะนำเด็ก ๆ ให้เข้าใจถึงความสำคัญของกฎ พฤติกรรมเสี่ยง สถานที่อันตราย และการใช้อุปกรณ์ในการเล่นอย่างปลอดภัย เพื่อให้พวกเขาตระหนักถึงความปลอดภัยของตนเอง

#### (1) การเลือกสถานที่

##### 1. มีพื้นที่และสภาพแวดล้อมเพียงพอสำหรับการเคลื่อนไหว

ผู้ฝึกสอนตรวจสอบว่า สถานที่แห่งนั้นมีพื้นที่เพียงพอสำหรับเกมออกกำลังกาย และกีฬา ต้นไม้ให้ร่มเงาเพียงพอและไม่สร้างจุดบอด ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษกับสภาพของอุปกรณ์และรั้วสนาม ตลอดจนบริเวณที่เด็ก ๆ อาจปีนป่าย และกระโดดลงมาจากต้นไม้หรือสิ่งปลูกสร้าง

##### 2. ตำแหน่งความสัมพันธ์ของสถานที่และเส้นทาง

ผู้สอนจะต้องตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ โดยสมมติว่ามีการเคลื่อนไหวของเด็กทั้งหมดทั้งเพื่อนร่วมเดินทางด้วย หากมีจุดจอตลอด ราวกัน ทางเดิน ทางที่มืดเรอเข้า - ออก รวมถึงพื้นที่ติดกับถนนและมีการจราจรที่หนาแน่น

## (2) ตรวจสอบสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์

### 1 การยืนยันสิ่งอำนวยความสะดวก (เช่น อุปกรณ์สนามเด็กเล่นมีความมั่นคง แข็งแรง)

อุปกรณ์สนามเด็กเล่นที่ใช้ทุกวันเสื่อมสภาพไปที่ละน้อย ผู้ฝึกสอนต้องทำการตรวจสอบล่วงหน้าอย่างเป็นประจำ โดยทดสอบการใช้งานหรือเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ รวมทั้งชิ้นส่วนหลักที่เด็ก ๆ อาจสัมผัสด้วย เพื่อดูว่ามีสลัก หรือเกลียวหลวม เสียหายหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังจากฝนตกเป็นเวลานาน ลมแรง หรือฝนตกหนัก หรือหลังจากช่วงเวลาที่ยาวนาน ผู้ฝึกสอนจะต้องตรวจสอบอุปกรณ์ด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษนอกเหนือจากการตรวจสอบตามปกติ

### 2 จุดอันตราย

เด็กที่ชอบผจญภัยมักจะเป็นต้นไม้ และสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ เช่น หอ้งน้ำ และกระท่อม ซึ่งพวกเขาควรปฏิบัติตามกฎ แต่ในบางครั้งพวกเขาจะแอบทำเนื่องจากความซุกซน ผู้ฝึกสอนควรให้คำแนะนำกับเด็ก ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

### 3 นำวัสดุอันตรายออก เช่น เศษแก้ว และก้นบุหรี่ เป็นต้น

พื้นดินหรือสวนสาธารณะที่ผู้คนจำนวนมากไปมาอาจจะเต็มไปด้วยขวดแก้วที่แตกและก้นบุหรี่ ควรตรวจสอบสถานที่ที่ลงหน้า และอย่าลืมนำวัสดุอันตรายออก แทนที่จะให้ผู้ฝึกสอนจัดการเองทั้งหมด ควรให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการทำความสะอาด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมปกติในการสร้างพื้นที่เล่นร่วมกัน

### 4 อุปกรณ์การเล่นและอุปกรณ์กีฬา

สำหรับอุปกรณ์กีฬาที่ผู้ฝึกสอนได้จัดเตรียมไว้ ให้ตรวจสอบอุปกรณ์ ทั้งก่อนและหลังการใช้งาน รวมทั้งช่วงระหว่างการจัดเก็บ โดยนับจำนวนสิ่งของ ตรวจสอบความเสียหาย หรือการสึกหรอและลองใช้อุปกรณ์บ้างเป็นครั้งคราว

## (3) การเตรียมพร้อมสำหรับกรณีเหตุฉุกเฉิน

### 1 โรงพยาบาลใกล้เคียง

การรักษาความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ฝึกสอนจะต้องบันทึกรายชื่อโรงพยาบาลใกล้เคียง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรงพยาบาลที่มีแผนกฉุกเฉินในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ ควรประกอบด้วยศัลยแพทย์ นักศัลยกรรมกระดูก จักษุแพทย์ ทันตแพทย์ ฯลฯ รวมทั้งบันทึกวันและเวลาเปิดทำการของโรงพยาบาลหรือคลินิก

### 2 ข้อมูลการติดต่อของผู้ที่เกี่ยวข้อง

ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุหรือเกิดปัญหา ผู้ฝึกสอนอาจไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ได้โดยลำพัง ควรติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อที่พวกเขาจะได้เข้ามาช่วยเหลือ และขอแนะนำให้มีรายชื่อแจ้งสถานการณ์กับทุกคนที่กังวลเกี่ยวกับวิธีการให้การช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินก่อนเริ่มกิจกรรม

### 3 คู่มือสำหรับรับมือเหตุฉุกเฉิน

จัดทำคู่มือรับมือเพื่อรองรับเหตุฉุกเฉินพร้อมรายชื่อโรงพยาบาลและพกดติดต่อตลอดเวลา เพื่อให้คุณสามารถนำมาใช้งานได้ตลอดเวลาในระหว่างกิจกรรม และควรแบ่งปันข้อมูลคู่มือให้กับผู้ปกครองและทุกคนที่เกี่ยวข้องได้รับทราบเช่นกัน

## (4) การป้องกันโรคลมแดด

เนื่องจากการทำงานของร่างกายเด็กยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ และไม่สามารถขับเหงื่อได้มากเท่าผู้ใหญ่ ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อน พวกเขาถูกแสงแดดที่สะท้อนมาจากพื้นดินมากกว่าเพราะส่วนสูงที่น้อยกว่าผู้ใหญ่ อย่านำเด็กเล่นในขณะที่มีอากาศร้อนและให้หยุดพักบ่อย ๆ สวมหมวกกันแดดที่ป้องกันแสงแดดได้ แนะนำเคล็ดลับ 5 ประการ ในการป้องกันโรคลมแดดระหว่างการมีกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา ดังนี้

### 1 การออกกำลังกายอย่างหนักท่ามกลางความร้อนอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

แม้ว่าอุณหภูมิจะไม่เปลี่ยนแปลง แต่ความเสี่ยงของการเกิดลมแดด (Heat stroke) จะเพิ่มขึ้นเมื่อความชื้นสูงขึ้น ดังนั้น ควรปรับระดับความหนักของการออกกำลังกายหรือหยุดพักบ่อย ๆ และให้เด็กดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอโดยขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ

### 2 ควรระมัดระวังคลื่นความร้อน

อุบัติเหตุหลายอย่างที่เกิดจากลมแดด (Heat stroke) เกิดขึ้นเมื่ออากาศร้อนขึ้นอย่างกะทันหัน ควรต้องใช้ความระมัดระวังในช่วง 2 - 3 วัน แรกจนกว่าร่างกายของเราจะปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อม

### 3 ดื่มน้ำและเกลือแร่เพื่อทดแทนเหงื่อที่สูญเสียไป

เพราะเราสูญเสียทั้งน้ำและเกลือแร่จากการเสียเหงื่อ ดังนั้น อย่าน้ำดื่มเติมเกลือแร่ 0.1 - 0.2 เปอร์เซ็นต์ในร่างกายด้วยการดื่มเครื่องดื่มสปอร์ตดริง หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเกลือแร่

### 4 แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่บางเบาและเย็นสบาย

การแต่งตัวนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรักษาและคลายความร้อนจากผิวหนัง ในช่วงฤดูร้อนให้แต่งกายด้วยเสื้อผ้าเนื้อบางเบาที่ทำจากวัสดุที่ดูดซับความชื้นจากอากาศได้ดี (Hygroscopic fabric) และสวมหมวกกลางแจ้ง

### 5 สภาพร่างกายที่ไม่ดีอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายกลไกการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายจะลดลงทำให้มีโอกาสเกิดโรคลมแดดได้ ดังนั้น จึงไม่ควรให้เด็กออกกำลังกายเมื่อมีร่างกายไม่พร้อม เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่พอ เป็นไข้ เป็นหวัด หรือท้องเสีย เป็นต้น และจำเป็นต้องอธิบายความสำคัญของการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันให้กับเด็กและผู้ปกครอง

## (5) การป้องกันโรคติดเชื้อ

โรคติดเชื้อ เช่น โควิด-19 และไข้หวัดใหญ่อาจแพร่ระบาดในชุมชน เพื่อป้องกันไม่ให้โรคแพร่กระจาย คุณควรปฏิบัติตามแนวทางที่สถาบันเฉพาะทางของรัฐบาลหรือชุมชนท้องถิ่นให้ไว้ แทนที่จะตัดสินใจด้วยตัวเองในการฝึกสอนเด็ก ๆ ในมุมมองของพัฒนาการทางด้านจิตใจและร่างกายของเด็ก การขาดสิ่งกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง จะทำให้เด็กมีการเติบโตที่ดี ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกสอนจึงต้องจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยความเฉลียวฉลาด และการกำกับดูแลที่เหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อนอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนยังรับผิดชอบในการสอนเด็ก ๆ ถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่สม่ำเสมอ