

โครงการเสริมสร้างสมรรถนะทางการกีฬา Sports Performance Enhancement : The Science of Training Young Athletes

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันการกีฬาได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็วและมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาเยาวชนในทุก ๆ ด้าน ผู้ปกครองมักจะส่งลูกหลานไปเรียนกีฬาประเภทต่าง ๆ ตั้งแต่ยังเด็ก บางคนเพื่อเป็นการออกกำลังกายหรือใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ขณะที่ผู้ปกครองอีกส่วนหนึ่งต้องการส่งเสริมเพื่อความเป็นเลิศตั้งแต่ยังเล็ก รวมทั้งสถานการณ์และแนวโน้มด้านกีฬาในปัจจุบันที่เห็นได้ว่า มีศูนย์ฝึกกีฬาต่าง ๆ เกิดขึ้น อีกทั้งยังมีสโมสรให้สำหรับเยาวชนได้เข้าร่วมฝึกซ้อมและแข่งขันอยู่มากมายแตกต่างกันไปตามแต่ละชนิดกีฬา แม้กระทั่งในการฝึกซ้อมนักกีฬาระดับโรงเรียนมีความจริงจังและมีแบบแผนมากขึ้น จะเห็นได้ว่านักกีฬาที่เล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศที่เข้าสู่การฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบนั้น การที่จะพัฒนาด้านนักกีฬาให้ก้าวสู่ระดับที่สูงขึ้นนับได้ว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตามผู้ฝึกสอนบางส่วนยังมีความเข้าใจผิดในการฝึกซ้อมที่มุ่งเน้นให้ตัวเด็กได้รับการฝึกซ้อมอย่างหนักและให้ทำตามที่ตนเองได้รับการฝึกมา อิงตามประสบการณ์ หรือนำรูปแบบการฝึกซ้อมแบบผู้ใหญ่มาใช้เพื่อหวังจะให้เด็กมีศักยภาพที่ดีที่สุด ดังนั้นการพัฒนานักกีฬาให้มีศักยภาพสูงสุดจะต้องได้รับการฝึกซ้อมอย่างถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ โดยการใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬานั้นถือได้ว่าเป็นพื้นฐานหนึ่งที่จะนำไปสู่การพัฒนาระดับเยาวชนสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา สามารถต่อยอดไปสู่การเป็นนักกีฬาชั้นยอดและสามารถเป็นนักอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ในอนาคต

การนี้ ศูนย์บริการวิชาการ ได้เล็งเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถด้านการพัฒนาสมรรถนะทางการกีฬาในนักกีฬาระดับเยาวชนให้กับบุคลากรด้านการกีฬา โดยเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับนักกีฬาเป็นอย่างยิ่งคือผู้ฝึกสอนซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญในการควบคุมการฝึกของนักกีฬา ให้ได้มีกระบวนการฝึกที่ถูกต้องและถูกต้องตามหลักวิชาการได้อย่างเหมาะสม โดยมีการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาระดับเยาวชนอย่างเป็นระบบ จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างสมรรถนะทางการกีฬา : The Science of Training Young Athletes โดยมีความมุ่งหวังที่จะเพิ่มความรู้และประสบการณ์ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา อันจะนำไปสู่การพัฒนานักกีฬาระดับเยาวชนสู่ความเป็นเลิศต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการเพิ่มเติมความรู้และทักษะด้านการพัฒนาสมรรถนะทางการกีฬาในนักกีฬาระดับเยาวชนให้แก่ผู้ฝึกสอนกีฬาได้รู้วิธีและเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติหน้าที่ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพในนักกีฬาระดับเยาวชน
3. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ การแสดงความคิดเห็น พัฒนาแนวคิด และเป็นแนวทางแก่ผู้ฝึกสอนกีฬาในการพัฒนาศักยภาพในนักกีฬาระดับเยาวชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ศูนย์บริการวิชาการ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร
2. อาจารย์ ว่าที่ ร.ต.ชนวัฒน์ สรรพสิทธิ์
3. อาจารย์ ดร.สุทธิกร อาภาณุกุล
4. อาจารย์ ดร.คณงค์ ศรีหิรัญ
5. อาจารย์ ดร.ภัทรารุช ขาวสนิท
6. นางสาว สุภัทราศิริ พิเศษสาทร

ที่ปรึกษาโครงการ
หัวหน้าโครงการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการและเลขานุการ
ผู้ช่วยเลขานุการ

วิทยากร

1. อาจารย์เอกวิทย์ แสงผล
2. ดร.อัครัฐ ยงทวี
3. นายวีระเดช ผดุงผล
4. นายณัฐ ฦ สงขลา
5. อาจารย์ ดร.ทศพร ยิ้มลมัย
6. อาจารย์ ดร.สุทธิกร อาภาณุกุล
7. อาจารย์ ดร.คณงค์ ศรีหิรัญ

ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 19 - 20 มีนาคม พ.ศ.2563

แผนการดำเนินงาน

ลำดับ ที่	กิจกรรม	พ.ศ. 2562			พ.ศ. 2563								
		ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
1	ขออนุมัติโครงการ	←	→										
2	ประชุมคณะกรรมการ ดำเนินโครงการ		←	→									
4	ประชาสัมพันธ์ โครงการ			←	→								
5	ดำเนินการตาม โครงการ						←	→					
6	สรุป ประเมินผลและ รายงานการดำเนินการ โครงการ							←	→				

สถานที่ดำเนินการ

อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ตารางการอบรม

● วันพฤหัสบดีที่ 19 มีนาคม 2563

08.30 - 08.45 - ลงทะเบียน

08.45 - 09.00 - พิธีเปิดโครงการ ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

09.00 - 10.00 - เสวนากลุ่ม หัวข้อ “Behind the podium – เบื้องหลังความสำเร็จสู่ นักกีฬาระดับโลก”

โดย 1. สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย
2. SCG Academy / บ้านทองหยอด โค้ช
3. ชนาธิป ชื่นชม อติตนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย

ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

10.00 - 11.00 - การบรรยายเรื่อง “การค้นหาและการคัดเลือกนักกีฬา”

Talent Identification - Finding champions of tomorrow

โดย ดร.อัครฐ งามทวี กรมพลศึกษา

ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

11.00 - 12.00 - การบรรยายเรื่อง “Sports gene”

โดย อาจารย์ ดร.ทศพร ยิ้มลมัย

ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

12.00 - 13.00 - พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 - การบรรยายเรื่อง “การพัฒนานักกีฬาในแต่ละช่วงวัย”

โดย อาจารย์เอกวิทย์ แสงผล

ผู้ฝึกสอนกรีฑาทีมชาติไทย และ IAAF Lecturer

ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

14.00 - 16.00 - การฝึกปฏิบัติการเรื่อง “Fundamental Movement Skills

: การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น”

โดย อาจารย์เอกวิทย์ แสงผล ผู้ฝึกสอนกรีฑาทีมชาติไทย และ IAAF Lecturer

ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

● วันศุกร์ที่ 20 มีนาคม 2563

08.30 - 09.00 - ลงทะเบียน

09.00 - 10.00 - การบรรยายเรื่อง “การวางแผนการฝึกซ้อมในระยะยาว”

โดย อาจารย์ ดร.สุทธิกร อาภาบุญกุล

ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

10.00 - 12.00 - การบรรยายและการฝึกปฏิบัติการเรื่อง “Strength and Conditioning for Youth Athlete”

โดย โค้ชแท็ค ณัฐ ณ สงขลา

นักเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ประจำตัว ลักซิกา คำขำ

นักเทรนนิสหญิงมีอวอันดับ 1 ของไทยและอันดับ 152 ของโลก

ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

12.00 - 13.00 - พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00	การบรรยายเรื่อง “โภชนาการสำหรับนักกีฬาเยาวชน : Taller – Stronger by Nutrition” : อาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาเยาวชน/กินอย่างไรให้ชนะ โดย โค้ชนิว วีระเดช ผเด็จผล FIT-D Fitness ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
14.00 – 16.00 -	การบรรยายเรื่อง “การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาเยาวชน” โดย อาจารย์ ดร.คณาง ศรีหิรัญ ณ อาคารจุฬาพัฒน์ 14 ชั้น 8M คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
16.00 -16.30 -	พิธีปิด และมอบประกาศนียบัตรและถ่ายภาพ

*** หมายเหตุ ***

1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
2. ผู้เข้าร่วมการอบรมควรแต่งกายพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ฝึกสอนสมรรถภาพทางกาย ผู้ฝึกสอนทีมกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือบุคลากรทางการกีฬา จำนวน 30 คน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีความรู้และทักษะในกระบวนการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาที่จะถูกนำมาใช้ในการพัฒนานักกีฬาระดับเยาวชน
2. ผู้เข้าร่วมอบรมเกิดการบูรณาการองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
3. ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถนำความรู้การพัฒนา รูปแบบและวิธีการฝึกได้อย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายของนักกีฬาระดับเยาวชน

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ

1. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจจากแบบประเมินความพึงพอใจไม่น้อยกว่า 3.5