



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันอาทิตย์ 29 เดือนเมษายน พ.ศ.2563 หน้า 13,15 มูลค่าข่าว 242,298.-

แนะนักกีฬา ปรับแผนซ้อม

ให้ฟิตทั้งกายและใจ ก่อนกลับลงสู่สนาม

จากกรณีที่การแข่งขันกีฬาระดับต่าง ๆ ได้เลื่อนการแข่งขันออกไปจากโปรแกรมเดิม โดยเฉพาะกีฬาโอลิมปิกเกมส์ 2020 ที่เลื่อนออกไปแข่งขันในปีหน้า ทำให้นักกีฬาไทยที่ได้โคจรร่วมแข่งขัน และนักกีฬาที่เตรียมชิงโควตา ■ **อ่านต่อหน้า 15**

ปรับแผน

□ **ต่อจากหน้า 13**

ไปร่วมการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ 2020 นี้ต้องซ้อมที่บ้านพัก หรือสถานที่ส่วนตัว เพื่อรอการเปิดกว้างของภาครัฐ เกี่ยวกับสถานการณ์เชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งทำให้ทุกอย่างมีการชะงักงันแล้วทำให้การซ้อมไม่ได้เต็มที่ และไม่มีโอกาสซ้อมกับโค้ชหรือคู่ซ้อมได้เลย กว่า 2 เดือนแล้วนั้น จนทำให้มีความห่วงใยว่านักกีฬาของไทยเหล่านี้จะประสบปัญหาในการเตรียมความพร้อมเมื่อกำหนดวันแข่งขันมาถึง ซึ่งไม่ใช่เฉพาะนักกีฬาที่เกี่ยวข้องกับโอลิมปิกเกมส์เท่านั้น แต่ยังหมายถึงชนิดกีฬาอื่น ๆ ที่พบปัญหาเช่นกัน

ในเรื่องนี้ ดร.พิชิต เมื่อนาโพธิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามศว เปิดเผยมุมมองว่านักกีฬาเดลินิวส์ ว่า การ

เผชิญปัญหานี้จะเหมือนกันทั่วโลกกับนักกีฬาทุกประเภททุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเกมการแข่งขันไหนก็ตาม ซึ่งผู้มีส่วนที่เกี่ยวข้องแต่ละชาติก็ต้องมีการปรับตัว ปรับแผนสำหรับการเตรียมตัวของนักกีฬาเช่นกัน เช่น การปรับแผนการฝึกระยะยาว หรือ periodization ให้หมด เพราะแผนแบบนี้ที่เป็นแบบเดิมเป้าหมายจะเป็นผลเสียต่อนักกีฬามากำทำระยะยาว ช่วงนี้จะต้องเปลี่ยนแผนการฝึกใหม่ เรื่องการเซตเป้าหมาย หรือ goal setting จึงเป็นสิ่งที่จะต้องมาวางแผนและเขียนแผนกันสู่เป้าหมายใหม่ เมื่อเจอสถานการณ์อย่างนี้

ดร.พิชิต ผู้ซึ่งได้ดูแลแผนการเตรียมพร้อมของนักกีฬาหลาย ๆ สมาคมนักกีฬาของไทย กล่าวคือว่า นักกีฬาที่ตนเองดูแลอยู่ตอนนี้จึงวางแผนประจวบกับการอยู่ในสถานการณ์ off season คือ ช่วงไม่มีการแข่งขันอะไรให้นักกีฬาวางรากฐานใหญ่ในเรื่องทักษะ ร่างกาย และจิตใจ เพราะกีฬาโอลิมปิกเกมส์นั้นถูกเลื่อนไปอย่างน้อย 1 ปี การแข่งขันกีฬาอื่นๆ ก็ต้องขยับหรือถูกยกเลิกไปหมดจึงต้องมีการวางแผนเริ่มต้นกันใหม่จากรากฐานของแต่ละกีฬา ซึ่งขณะนี้นักกีฬาแต่ละคนเองก็เกี่ยวข้องต้องพยายามกระตุ้นให้นักกีฬาฝึกตนเองอย่างนี้ไปด้วย และต่อไปเชื่อว่ามาตรการผ่อนปรนจะเปิดสนามฝึกซ้อมได้ในบางกีฬา พร้อม ๆ กับการมีวิธีการป้องกันอย่างรัดกุม เมื่อรัฐเปิดมาตรการ นักกีฬาที่เตรียมพร้อมอยู่แล้วก็จะเข้าสู่แผนที่เตรียมรองรับได้อย่างเต็มที่.