

ไม่ต้องเก่งที่สุด แค่เล่นแล้วมีความสุขก็พอ

เคล็ดลับพาลูกเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
ไม่กดดัน เพื่อพัฒนาศักยภาพได้เต็มที่



คุณแม่ข้างบ้าน เขียน

ไม่ต้องเก่งที่สุด แค่เล่นแล้วมีความสุขก็พอ

เขียน: คุณแม่ข้างบ้าน

ISBN (e-book) 978-616-312-576-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2568

ราคา 129 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม)
พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป
ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปป์ บานานา จำกัด
เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

บทนำ

“ทำไมต้องเล่นกีฬา? แล้วทำไมต้องไม่เครียด?”

ภาพรวมของวัฒนธรรมการเล่นกีฬาในเด็ก

ทำไมบางบ้านลูกวิ่งเล่นคือกิจกรรม...แต่บางบ้านลูกวิ่งเล่น คือ ความหวังของชาติ?

ลองคิดว่า...ทำไมเด็กญี่ปุ่นถึงวิ่งแข่งกันในสนามโดยไม่มีใครโวยวาย ทำไมเด็กบราซิลเตะบอลข้างถนนแต่โตมาได้เป็นนักเตะระดับโลก แล้วทำไมเด็กไทยบางคนถึงโดนตะโกนดูจากขอบสนามว่า “จะซ้อมให้มันจริงจังหน่อยได้มั๊ย!” ทั้งที่อายุแค่ 8 ขวบ...

เอาล่ะ...นี่ไม่ใช่การเปรียบเทียบเพื่อจะบอกว่าใครดีกว่าใคร แต่คือการชวนกัน เข้าใจวัฒนธรรมการเล่นกีฬาในเด็ก ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา — ซึ่งบางทีมันก็แฝงมากับคำชม คำดู ความหวัง หรือแม้กระทั่ง “น้ำเสียงของพ่อแม่” ที่เด็กจำได้แม่นยิ่งกว่าคำพูด

กีฬา = เล่น หรือ แข่ง?

ในหลายประเทศ โดยเฉพาะโลกตะวันตกและญี่ปุ่น การเล่นกีฬาในวัยเด็กคือ การเล่น จริงๆ เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย เรียนรู้ความร่วมมือ ผูกพัน โดยไม่ต้องมีคำว่า “ตัวแทนโรงเรียน” มาตั้งแต่ ป.2 ส่วนในบางสังคม กีฬาอาจถูกโยงเข้ากับ “ความสำเร็จ” ตั้งแต่มัธยมยังไม่ทันเหวี่ยงออกเต็มตัว

คุณพ่อคุณแม่จำนวนมากอยากให้ลูกเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ แต่ก็อดคาดหวังไม่ได้ว่า... “ถ้าลูกชนะบ้าง ได้รางวัลบ้าง มันก็น่าภูมิใจใช่ไหมล่ะ?”

ใช่ค่ะ...มันน่าภูมิใจ แต่คำถามคือ ความภูมิใจของใคร?

เด็กต้องการอะไรจากการเล่นกีฬา?

คำตอบง่ายๆ คือ ความสุข ความเคลื่อนไหว ความร่วมมือ และความภาคภูมิใจในตัวเอง

ถ้าเราย้อนกลับไปดูวัฒนธรรมกีฬาในเด็กของประเทศที่มีนักกีฬาอาชีพจำนวนมาก เราจะพบว่า จุดเริ่มต้นของพวกเขาไม่ได้มาจาก “ฝันยิ่งใหญ่” แต่มาจาก การได้เล่นบ่อยๆ โดยไม่ถูกรบกวน

- เด็กบราซิลเตะบอลบนพื้นขรุขระโดยไม่มีโค้ชคอยสั่ง
- เด็กญี่ปุ่นฝึกวิ่งเองตอนเช้าเพราะอยากวิ่งเร็วขึ้น
- เด็กอเมริกันเล่นเบสบอลหลังเลิกเรียน โดยมีผู้ใหญ่แค่นั่งดูเงียบๆ

พวกเขาได้ เล่น ก่อนจะได้ แข่ง

แต่หลายครั้ง ที่เด็กของเรากลับ ถูกให้แข่ง ก่อนจะได้ เล่น

พ่อแม่อยู่ตรงไหนในวัฒนธรรมนี้?

พ่อแม่คือ “วัฒนธรรม” เคลื่อนที่ค่ะ บ้านไหนให้ความสำคัญกับการลงนามมากกว่าผลลัพธ์ บ้านนั้นก็มักมีลูกที่อยากไปสนามช้าๆ บ้านไหนเน้นให้ลูกสนุก รู้จักแพ้ รู้จักชนะ บ้านนั้นก็มักมีลูกที่แข็งแรงทั้งกายและใจ

ลองถามตัวเองว่า... “เราดีใจที่ลูกไปซ้อม เพราะเขาสนุก หรือดีใจเพราะใกล้จะได้ถ้วย?”

แล้วเราจะสร้างวัฒนธรรมกีฬาที่ดีให้ลูกได้อย่างไร?

1. เน้นความสม่ำเสมอ มากกว่าผลลัพธ์ – เล่นบ่อยดีกว่าเล่นดีครั้งเดียว
2. เปิดพื้นที่ให้เด็กได้เล่นอิสระบ้าง – สนามว่างไม่ต้องมีโค้ชเสมอไป

3. ให้คำกับความพยายาม มากกว่ารางวัล – “วันนี้ลูกตั้งใจดีมากเลย” มีพลังมากกว่าคำว่า “เก่ง”

4. เป็นผู้ชมที่ลูกอยากให้มาดูเสมอ – ไม่ใช่ผู้ตัดสิน ไม่ใช่โค้ช
สำรอง



SPECIAL NOTE

วัฒนธรรมกีฬาในเด็กไม่ใช่แค่เรื่องของประเทศหรือระบบการศึกษา แต่มันเริ่มต้นง่าย ๆ จากสิ่งเล็กๆ รอบตัว เช่น คำพูดของพ่อแม่ การวางตัวของโค้ช และพื้นที่ที่เด็กได้เคลื่อนไหวโดยไม่มีแรงกดดัน

บางที...การเปลี่ยนวัฒนธรรมกีฬาอาจไม่ต้องเริ่มจากการเปลี่ยนทั้งประเทศ แต่อาจเริ่มจากสนามหญ้าหน้าบ้านเราเอง

ประโยชน์ของกีฬา ไม่ใช่แค่เรื่องชนะ

“ลูกแพ้อีกแล้วค่ะโค้ช...แต่ก็ยังวิ่งเล่น พุดคุยกับเพื่อนที่ชนะ สนุก
จนไม่ยอมกลับบ้านเลย”

ประโยคนี้เคยได้ยินจากคุณแม่ท่านหนึ่ง

พุดพร้อมรอยยิ้มปนเสียดายนิดๆ ที่ลูกยังไม่เคยคว้ารางวัลกลับบ้าน แต่กลับมีความสุขลึกลง ว่า ลูกกำลัง “ได้บางอย่าง” ที่มากกว่า
ชัยชนะ

ลองถามตัวเองดูว่า...เราส่งลูกไปเล่นกีฬาเพื่อ “ได้รางวัล” หรือ
เพื่อ “ได้อะไรบางอย่างในชีวิต?”

กีฬาไม่ได้ให้แค่เหรียญทอง

ความจริงที่คนเล่นกีฬารู้ดีคือ...คุณไม่ได้ชนะทุกครั้ง

แล้วเด็กที่ไม่ชนะเลย ต้องถือว่าล้มเหลวใช่ไหม?

แน่นอนว่าไม่ใช่ เด็กอาจจะไม่ชนะเกมในสนาม แต่เขาอาจจะชนะ
ใจตัวเอง

- วันที่วิ่งได้เร็วกว่าเมื่อวาน
- วันที่กล้าส่งเสียงเรียกเพื่อนในทีม
- วันที่ไม่ร้องไห้หลังพลาดจุดโทษ

...นี่คือชัยชนะเล็กๆ ที่ไม่มีเหรียญรางวัล แต่มีคำมหาศาลในใจเด็ก

กีฬา = ห้องเรียนของชีวิต (ที่ไม่มีหนังสือ)

กีฬาเป็นเหมือน “โรงเรียนจำลอง” ที่เด็กจะได้เรียนรู้หลายสิ่ง โดยไม่ต้องนั่งหลังขดหลังแข็งในห้องเรียน

- เด็กเรียนรู้วินัย เพราะต้องไปซ้อมให้ตรงเวลาแม้วันฝนตก
- เด็กเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ เพราะความหงุดหงิดไม่ได้ช่วยให้เล่นดีขึ้น
- เด็กเรียนรู้การทำงานเป็นทีม เพราะเก่งคนเดียวไม่พอ
- เด็กเรียนรู้การยอมรับความพ่ายแพ้ เพราะในชีวิตจริงก็มีวันที่แพ้

ทั้งหมดนี้ ไม่มีในบทเรียนใดๆ แต่ซึมเข้าไปในตัวเด็กทุกครั้ง ที่ลงสนาม

ถ้าเรามองแต่ “ผลการแข่งขัน” เราจะพลาดอะไรไปบ้าง?

พ่อแม่บางคนถามว่า “ก็อยากให้ลูกเก่ง ผิดตรงไหน?”

ไม่ผิดเลยค่ะ

แต่ถ้าเราให้ค่ากับคำว่า “ชนะ” อย่างเดียว เด็กจะกลัวที่จะลง

เขาจะกลัวการพลาด

เขาจะไม่กล้าเล่นตำแหน่งใหม่

เขาจะไม่กล้าส่งบอลให้เพื่อนที่ไม่เก่ง

เขาจะรู้สึก ว่า “จะเล่นไปทำไม ถ้าไม่ได้รางวัล?”

ซึ่งจริงๆ แล้ว สิ่งที่ได้จากกีฬาคือ “โอกาสในการพัฒนา ไม่ใช่ความกดดันที่จะต้องสมบูรณ์แบบ”

แล้วเราควรมองกีฬายังไงดีในฐานะพ่อแม่?

ลองเปลี่ยนมุมมองจาก “ชนะ-แพ้” เป็น...

- วันนี้ลูกได้เรียนรู้อะไรเพิ่มจากเดิมบ้าง?
- วันนี้ลูกได้ฝึกนิสัยอะไรใหม่ๆ บ้าง?
- วันนี้ลูกได้แสดงน้ำใจนักกีฬายังไงบ้าง?

เพราะแม้ลูกจะไม่ได้รางวัล แต่ถ้าเขากลับบ้านพร้อมทัศนคติ วิธีคิดที่ดีขึ้น ความมั่นใจที่มากขึ้น และหัวใจที่แข็งแกร่งขึ้น คุณก็ชนะในฐานะพ่อแม่ไปแล้ว

10 ประโยชน์ของกีฬา (ที่ไม่เกี่ยวกับการชนะ)

1. ฝึกวินัย: ต้องซ้อมสม่ำเสมอ ตรงต่อเวลา
2. เสริมความมั่นใจ: เมื่อทำได้ดีขึ้น รู้สึกภาคภูมิใจ
3. รู้จักการทำงานเป็นทีม: เข้าใจบทบาทของตัวเองและผู้อื่น
4. พัฒนาทักษะการสื่อสาร: ต้องพูด ฟัง เข้าใจเพื่อนร่วมทีม
5. รู้จักแพ้ รู้จักชนะ: ยอมรับผลการแข่งขันได้โดยไม่เสียศูนย์

6. ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น: ฝึกอดทน ไม่หงุดหงิดง่าย
7. สร้างนิสัยการตั้งเป้าหมาย: ตั้งใจซ้อมเพื่อพัฒนาเฉพาะจุด
8. เสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ: แข็งแรง อารมณ์ดี
คลายเครียด
9. ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า: ต้องตัดสินใจเร็วในสถานการณ์
กดดัน
10. สร้างเพื่อนและเครือข่ายทางสังคม: ได้รู้จักคนใหม่ๆ ที่รักใน
สิ่งเดียวกัน

คำพูดที่ส่งเสริมกำลังใจลูกนักกีฬา

ควรพูด	ควรเลี่ยง
"วันนี้ลูกตั้งใจดีมากเลย"	"ทำไมไม่ชนะ?"
"เห็นความพยายามของลูกแล้วนะ"	"เล่นแบบนี้ไม่ไหวเลยนะ"
"ลูกช่วยเพื่อนดีมาก แม่ภูมิใจนะ"	"เพื่อนเล่นพลาดก็อย่าไปช่วย"
"สนุกมั๊ยลูก?"	"คราวหน้าต้องเอาคืนให้ได้นะ"
"แม่ชอบที่ลูกไม่ยอมแพ้ง่ายๆ"	"เล่นให้มันเหมือนจริงจังหน่อยสิ"
"วันนี้ลูกได้เรียนรู้อะไรใหม่บ้าง?"	"ซ้อมเยอะขนาดนี้ ยังแพ้อีกเหรอ"



ก๊ฬาไม่ได้สอนให้ชนะ ก๊ฬา สอนให้ “กล้า” ที่จะเล่นแม้รู้ว่า
อาจจะแพ้ เด็กที่เข้าใจคุณค่าของความพยายาม เด็กที่ล้มแล้วลุกได้ด้วย
ตัวเอง คือเด็กที่เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่กล้าเผชิญโลกแห่งความจริง — โลก
ที่ไม่ใช่ทุกอย่างจะได้รางวัล

ขอแค่คุณพ่อคุณแม่ อยู่ข้างสนามอย่างเข้าใจ ไม่ใช่เพื่อบอก
ให้ลูก “ชนะให้ได้” แต่เพื่อบอกว่า “วันนี้ลูกได้พัฒนาอะไรบ้าง”

เพราะนั่นแหละ...คือรางวัลที่แท้จริงค่ะ

บทบาทของพ่อแม่และโค้ชที่เข้าใจ “กระบวนการ” มากกว่าผลลัพธ์

“วันนี้หนูแพ้...แต่หนูเสิร์ฟไม่เสียเลยนะแม่”

ประโยคนี้อาจฟังดูธรรมดา แต่สำหรับเด็ก มันคือความภาคภูมิใจที่ซ่อนอยู่ในความพ่ายแพ้ และสำหรับพ่อแม่หรือโค้ชที่เข้าใจ “กระบวนการ” มากกว่าคะแนน มันคือสัญญาณของ การเติบโต

เพราะเด็กไม่ได้เกิดมาเพื่อ “ชนะ” ในทุกเกม

แต่เกิดมาเพื่อ “เรียนรู้” จากทุกครั้งที่ลงเล่น เด็กบางคนใช้เวลา 5 เกม กว่าที่จะกล้าขอเปลี่ยนตัว บางคนใช้เวลา 3 เดือน กว่าที่จะเลิกกลัวลูกบอล และบางคนแค่ “ยอมมาซ้อม” ก็ถือว่าก้าวใหญ่แล้ว ถ้าเรามัวแต่มองแค่สกอร์บอร์ด เราจะพลาดวินาทีเล็กๆ ที่เด็กกำลัง “ชนะใจตัวเอง”

กระบวนการคืออะไร?

มันคือ...

- วันที่เด็กยังทำไม่ได้...แต่ พยายาม ทำต่อไป
- วันที่เด็กพลาด...แต่ เรียนรู้ จากความผิดพลาด
- วันที่เด็กเหนื่อย...แต่ เลือกจะกลับมาซ้อม วันพรุ่งนี้

กระบวนการไม่ใช่แค่เรื่องเทคนิค แต่มันคือการสร้างนิสัย ความคิด และทัศนคติของนักกีฬาในระยะยาว

แล้วพ่อแม่ควรมีบทบาทอย่างไร?

บางครั้ง แค่ “รอ” ให้ลูกเติบโตในแบบของเขา โดยที่ยังอยู่ข้างๆ ก็เพียงพอแล้ว

- ไม่เร่งผลลัพธ์เร็วเกินไป เช่น “ยังไม่เก่งตอนนี้ไม่เป็นไร แค่พัฒนาไปเรื่อยๆ”
- ให้คุณค่ากับความพยายามมากกว่าคะแนน เช่น “วันนี้เห็นลูกตั้งใจมาก แม่ภูมิใจ”
- ชมเชยที่ “กระบวนการ” ไม่ใช่แค่ผลลัพธ์ เช่น “เห็นลูกไม่ยอมแพ้ แม้เกมจะหนัก”
- เปิดพื้นที่ให้ลูกสะท้อนตัวเอง เช่น “ลูกคิดว่าวันนี้ได้เรียนรู้อะไรจากเกมบ้าง?”

พ่อแม่ไม่ต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬา แต่แค่เป็นผู้เชี่ยวชาญในการ “เข้าใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของลูก” ก็เพียงพอแล้ว

แล้วโค้ชล่ะ? โค้ชที่เข้าใจ “กระบวนการ” เป็นแบบไหน?

- ไม่เร่งให้เด็ก “ชนะ” จนเด็กเกิดความผิดพลาด
- ไม่ใช่ถ้อยคำแรงๆ เพียงเพราะลูกก็มียังทำคะแนนไม่ถึงเป้า

- สอนเด็กให้มองการซ่อมคือการพัฒนาตัวเอง ไม่ใช่การทำให้ถูกใจโค้ช
- ชื่นชมเมื่อเด็กมีความก้าวหน้า ไม่ว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร

โค้ชที่ดีไม่ใช่คนที่ทำให้เด็ก “ชนะเร็ว” แต่คือคนที่ทำให้เด็ก “อยากกลับมาซ้อมในวันรุ่งขึ้น”

ตัวอย่างคำพูดที่โค้ช “กระบวนกร”

1. “แม่เห็นนะว่าลูกตั้งใจฝึกมากขึ้นทุกวันเลย เก่งมาก!”
2. “วันนี้ลูกกล้าลงสิ่งใหม่ๆ แม่ภูมิใจในความกล้าของลูกนะ”
3. “ถึงลูกจะล้มหลายครั้ง แต่ลูกก็ลุกขึ้นมาใหม่ทุกครั้งเลย สุดยอด!”
4. “คราวนี้แม่หนูจะยังไม่ชนะ แต่พ่อเห็นว่าหนูนิ่งขึ้น และควบคุมตัวเองได้ดีมาก”
5. “เห็นลูกตั้งใจไปไว้ แล้วพยายามไปให้ถึง มันคือชัยชนะของลูกแล้วนะ”
6. “สิ่งที่หนูทำได้วันนี้ คือสิ่งที่หนูทำไม่ได้เมื่อสัปดาห์ก่อน เยี่ยมมาก!”
7. “พ่อไม่ได้ภูมิใจที่หนูชนะ แต่ภูมิใจที่หนูไม่ยอมแพ้ตั้งแต่แรกต่างหาก”
8. “หนูเก่งขึ้นเพราะหมั่นซ้อม ไม่ใช่เพราะโชคตินะ รู้ไหม?”

9. “วันนี้พลาดไปนิด แต่แม่เห็นความตั้งใจในทุกจังหวะเลยนะ”
10. “ผลแข่งวันนี้ไม่ใช่ทุกอย่าง แต่ความพยายามของหนูคือสิ่งที่สำคัญที่สุด”

เปรียบเทียบโค้ช 2 แบบ

หัวข้อ	โค้ชที่โฟกัสผลลัพธ์	โค้ชที่โฟกัสกระบวนการ
เป้าหมายหลัก	ชนะให้ได้ เป็นที่หนึ่ง	พัฒนาให้ดีขึ้นในทุกวัน
วิธีให้คำชม	“ดีมาก! วันนี้ชนะ!”	“เยี่ยมเลย! วันนี้เสิร์ฟดีขึ้นมากนะ”
เมื่อเด็กพลาด	“แบบนี้แพแน่ ต้องทำให้ดีกว่านี้”	“ไม่เป็นไร ลองใหม่ได้ ยังมีเวลาฝึกอีกเยอะ”
การประเมินความสามารถของเด็ก	วัดจากถ้วยรางวัลหรือสถิติ	วัดจากความพยายามหรือความก้าวหน้า
ผลระยะยาว	เด็กอาจเครียด กลัวความผิดพลาด	เด็กรักกีฬา กล้าทดลอง ไม่กลัวความล้มเหลว
บรรยากาศการฝึก	ตึงเครียด ซีเรียส	สนุก ท้าทาย และอบอุ่น
ความสัมพันธ์กับเด็ก	เด็กมองเป็น “คนตัดสิน”	เด็กมองเป็น “ผู้สนับสนุน”

โค้ชที่ดีไม่ใช่คนที่ทำให้เด็ก “ชนะไว” แต่คือคนที่ทำให้เด็ก “เล่นได้นาน” และ “รักในสิ่งที่ทำ” เพราะการพัฒนาแบบยั่งยืน เริ่มต้นจากหัวใจที่มีความสุข



เด็กไม่ต้องเก่งเร็ว ไม่ต้องโดดเด่นทันที แต่เขายังรักในสิ่งที่ทำ กล้าเรียนรู้จากความผิดพลาด และเห็นคุณค่าของความพยายาม แต่นี่ก็เป็นพื้นฐานของนักกีฬาที่มีหัวใจแข็งแกร่งในอนาคตแล้วค่ะ

และบทบาทของพ่อแม่กับโค้ช ก็ไม่ใช่คนผลักให้ไปถึงเส้นชัยเร็วที่สุด แต่เป็นคนที่ “อยู่ระหว่างทาง” เพื่อบอกว่า...

“ลูก/หนูยังไม่ต้องรีบชนะหรอก แต่ยังอยากพัฒนาตัวเอง แต่นี่ก็ดีมากแล้ว”

บทที่ 1

เข้าใจวัย เข้าใจลูก และพื้นฐานพัฒนาการของเด็ก
กับการเล่นกีฬา

วัยไหนควรเล่นแบบไหน (ไม่ใช่ทุกคนที่จะซ้อมวันละ 5 ชั่วโมง)

“พี่เมสซี่ซ้อมวันละ 8 ชั่วโมง ลูกเราควรทำบ้างไหมคะ?”

“เด็กข้างบ้านเล่นเทนนิสมาตั้งแต่ 4 ขวบ ลูกเราเข้าไปหรือเปล่า?”

“โค้ชบอกให้ซ้อมเพิ่มอีก 2 ชั่วโมงต่อวัน ไม่งั้นจะตามไม่ทันเพื่อน!”

คำถามแบบนี้เกิดขึ้นบ่อยมาก...และคำตอบคือ ไม่จำเป็น! เพราะเด็กแต่ละคน อยู่ในวัยที่ต่างกัน และวัยที่ต่างกัน = รูปแบบการ “เล่นกีฬา” และการ “ซ้อม” ก็ควรต่างกัน

พัฒนาการต่างกัน การซ้อมก็ควรต่างกัน

เด็กไม่ใช่ “ผู้ใหญ่ตัวเล็ก” การให้เด็กฝึกหนักเกินวัย อาจทำให้

- กล้ามเนื้อบาดเจ็บ
- จิตใจหมดไฟ
- ไม่อยากเล่นกีฬาไปตลอดชีวิต

ในทางตรงกันข้าม...

การฝึก “ให้เหมาะกับวัย” จะช่วยให้เด็ก

- พัฒนาได้เร็วขึ้น
- สนุกกับกีฬา
- อยากทำต่ออย่างยั่งยืน

ลองมาดูว่าแต่ละวัย ควร “เล่นแบบไหน” ถึงจะพอดี

วัย 3-5 ปี: เล่นเพื่อเรียนรู้

- คำว่า “ซ้อม” ยังไม่จำเป็น
- เน้นกิจกรรมเคลื่อนไหวอิสระ เช่น วิ่ง กระโดด เตะบอล โยนบาร์
- ควรเล่นสนุกมากกว่าเล่นแบบจริงจัง
- เวลาฝึกต่อครั้ง 15-30 นาที ก็พอแล้ว

เป้าหมาย: สร้างความรักในการเคลื่อนไหว เน้นสนุกไว้ก่อน

วัย 6-9 ปี: เริ่มรู้จักกีฬา

- เริ่มเข้าคลาสกีฬาพื้นฐาน เช่น วัยน้ำ ฟุตบอล ยิมนาสติก
- เน้นความหลากหลาย อย่าเร่งให้เลือกชนิดกีฬาเร็วเกินไป
- เวลาฝึกต่อครั้ง 30-60 นาที / 2-3 วันต่อสัปดาห์

เป้าหมาย: เสริมสร้างพัฒนาการทั้งร่างกายและสมองให้เด็กเริ่ม
“รัก” กีฬา ไม่ใช่แค่ “ทำให้ดูเป็นคนเก่ง”

วัย 10–12 ปี: ฝึกจริงจังได้ (แต่ต้องสมดุล)

- ร่างกายเริ่มพัฒนาพร้อมกับเทคนิคกีฬา
- เริ่มมีทักษะเฉพาะทางได้
- แต่ยังต้องคงความสนุก และพักผ่อนให้เพียงพอ
- เวลาฝึกต่อครั้ง 60–90 นาที / 3–4 วันต่อสัปดาห์

เป้าหมาย: พัฒนาความสามารถเฉพาะทางเสริมความมั่นใจใน
ตัวเอง

วัย 13 ปีขึ้นไป: วางเป้าหมายชัดเจนได้แล้ว

- สามารถฝึกอย่างจริงจังมากขึ้น (ถ้าพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ)
- มีเป้าหมายการแข่งขันได้ แต่ต้องยังรักษาสมดุลชีวิตไว้
- เวลาฝึกต่อครั้ง 90–120 นาที / 4–6 วันต่อสัปดาห์
(ขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬา)

เป้าหมาย: สร้างวินัยในตัวเอง รู้จักความมุ่งมั่น และการดูแล
ร่างกาย

“เยอะ” ไม่เท่ากับ “ดี” เสมอไป

อย่าลืมว่า การเล่นกีฬาไม่ใช่ทางลัดสู่ความสำเร็จ แต่มันคือพื้นที่สำหรับเด็กได้ใช้เรียนรู้ชีวิต ถ้าฝึกหนักเกินไป เด็กอาจ “ได้รางวัล” แต่ “เสียความสุข”

การซ้อมที่ดีคือการซ้อมที่ทำให้เด็กอยาก “กลับมาซ้อมอีกในวันพรุ่งนี้” ไม่ใช่ซ้อมวันนี้แล้วร้องไห้ขอเลิกเล่นกีฬาไปตลอดชีวิต

ความแตกต่างระหว่าง “ความสนุก” กับ “ความสำเร็จ”

แยกให้ออก แล้วจะเข้าใจ “หัวใจ” ของเด็กนักกีฬา

“อยากให้ลูกประสบความสำเร็จ”

“อยากให้ได้เหรียญ ติดทีมชาติ”

“อยากเห็นลูกชู้ด้วยแล้วมีชื่อในสนาม”

...ฟังดูเป็นความฝันที่สวยงามของพ่อแม่และโค้ช แต่หลายครั้งเด็กคนหนึ่งเพียงอยาก สนุก ยังไม่ได้อยาก “เป็นแชมป์” เท่าที่ผู้ใหญ่ฝันไว้เลยด้วยซ้ำ

และนี่คือจุดที่ ความสนุก กับ ความสำเร็จ เริ่มกลายเป็น “ทางแยก” ของหลายครอบครัว

ความสนุก: จุดเริ่มต้นของทุกอย่าง

- เด็กคนหนึ่งเริ่มเล่นกีฬา เพราะมัน “สนุก”
- สนุกจากการวิ่งเล่นกับเพื่อน
- สนุกจากการยิงลูกเข้าประตู
- สนุกจากการได้ลงอะไรใหม่ๆ ที่ตัวเองไม่เคยทำ

ความสนุก คือเชื้อเพลิงดั้งเดิมที่ทำให้เด็ก “อยากมาอีก” อยากทำซ้ำ อยากพัฒนา อยากรู้ว่าวันนี้จะเก่งขึ้นกว่าเดิมแค่ไหน

ความสำเร็จ: ปลายทางที่ต้องใช้เวลา

- ความสำเร็จ = เหรียญรางวัล
- ความสำเร็จ = ติดทีม
- ความสำเร็จ = ได้รับคำชม

ซึ่งไม่ผิดเลยที่จะ “อยากได้” สิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าข้ามขั้นจาก “สนุก” ไป “สำเร็จ” เร็วเกินไป เด็กอาจไม่ได้ “เติบโต” ไปพร้อมกับความฝันนั้น

หลายคนเก่งขึ้นแต่ไม่รักกีฬาอีกต่อไป หลายคนเลิกเล่นไป เพราะกดดันเกินไปจะรับไหว หลายคนเคยวิ่งเข้าสนามด้วยรอยยิ้ม แต่กลับเดินออกมาด้วยน้ำตา

เปรียบเทียบง่าย ๆ

สิ่งที่เด็กพูด	โฟกัสแบบ “สนุก”	โฟกัสแบบ “สำเร็จ” เกินวัย
“หนูยิงเข้าประตูได้!”	รู้สึกภูมิใจ	ถูกถามว่า “แล้วชนะไหม?”
“หนูเล่นกับเพื่อน สนุกมาก”	มีสายสัมพันธ์	โค้ชว่า “ไม่ตั้งใจซ้อมเลยนะ”
“วันนี้ล้มไปหลายรอบ เลย”	หัวเราะกับความ ผิดพลาด	กลัวโดนดุเพราะล้ม

ถ้าอยากให้ลูกประสบความสำเร็จ...

ต้องไม่ลืมให้เขาสนุกกับเส้นทางก่อน

ความสำเร็จจริงๆ คือ

- การที่เด็กอยาก “เล่นกีฬาอีก” ในวันพรุ่งนี้
- การที่เด็ก “ไม่กลัวความผิดพลาด”
- การที่เด็กมีวินัย มีเพื่อน มีความสุขระหว่างทาง

อย่าลืมว่า เด็กบางคนเล่นกีฬาเพื่อ “ฝันเป็นแชมป์”

แต่อีกหลายคน...เล่นกีฬาเพื่อจะได้ “ยิ้มกว้างๆ กับคนที่เขารัก”

แบบฝึก: สำรวจว่าลูกคุณอยู่ในช่วงวัยไหน และต้องการอะไรจากกีฬา

ขั้นตอนที่ 1 ระบุช่วงวัยของลูก

ให้ดูจากอายุของเด็ก แล้วเลือกช่วงวัยที่ตรงที่สุด

ช่วงวัย	ลักษณะพัฒนาการหลัก	สิ่งที่เด็กต้องการจากกีฬา
3-5 ปี	ใช้ร่างกายอย่างอิสระ วิ่ง กระโดด ปีนป่าย	สนุกสนาน สำรวจ เล่นอิสระ
6-8 ปี	เริ่มมีสมาธิ ทำตามกติกา เบื้องต้นได้	เล่นเป็นกลุ่ม ได้เคลื่อนไหว เรียนรู้พื้นฐานกีฬา
9-11 ปี	เข้าใจกติกา ควบคุมร่างกายดีขึ้น	เรียนรู้ทักษะ ฝึกซ้อมแบบมีแบบแผน ได้รับคำชม
12-14 ปี	เริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น	ท้าทาย พัฒนา มีเป้าหมาย และแรงบันดาลใจ
15 ปีขึ้นไป	รู้จักวิเคราะห์จุดแข็ง-จุดอ่อน	โฟกัสทักษะเฉพาะ แสดงศักยภาพ แข่งขันอย่างมีเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ 2 สํารวจพฤติกรรมของลูก

ข้อละ 1 คะแนน ตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. ลูกของคุณสนุกกับการขยับร่างกายเสมอ	☐	☐
2. ลูกยังชอบ “เล่นมากกว่าชนะ”	☐	☐
3. ลูกชอบเล่นกีฬาเป็นกลุ่มมากกว่าคนเดียว	☐	☐
4. ลูกเริ่มสนใจว่าเพื่อนเก่งแค่ไหน	☐	☐
5. ลูกเคยพูดว่า “อยากแข่ง อยากติดทีม”	☐	☐
6. ลูกมีวินัยกับการซ้อมโดยไม่ต้องบอก	☐	☐
7. ลูกแสดงความภาคภูมิใจเมื่อทำได้ดี	☐	☐
8. ลูกเครียดหรือเสียใจกับความพ่ายแพ้	☐	☐
9. ลูกยังเล่นกีฬาแล้ว “อึด” อยู่หรือไม่?	☐	☐
10. ลูกต้องการเวลาเล่นที่ไม่ใช่แค่ซ้อม	☐	☐

รวมคะแนนที่ตอบว่า “ใช่” = ____ / 10

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ผล

- ถ้า “ใช่” มากในคำถาม 1–3

ลูกคุณยังอยู่ในช่วงที่เน้นความสนุกและการเล่นอิสระ

- ถ้า “ใช่” มากในคำถาม 4–6

ลูกกำลังเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยพัฒนาทักษะและเป้าหมาย

- ถ้า “ใช่” มากในคำถาม 7–10

ลูกอยู่ในช่วงวัยที่ต้องการการยอมรับ, ความสำเร็จ และสมดุล

ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่และโค้ช

- อย่าเร่งให้เด็กข้ามวัย เช่น บังคับซ้อมหนักตั้งแต่ยังไม่เข้าใจว่า “เล่นกีฬาเพื่ออะไร”

- ถามคำถามปลายเปิด เช่น

“วันนี้สนุกตรงไหน?”

“หนูคิดว่าตัวเองเก่งขึ้นตรงไหนบ้าง?”

แทนที่จะถามว่า “ชนะไหม” หรือ “ทำแต้มได้หรือเปล่า”