

รายงานส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง หลักสูตรการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐาน
สำหรับเยาวชน ในศูนย์กีฬารามอินทรา

จัดทำโดย นายปรีชา ชาลี
ตำแหน่ง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ
สังกัด กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองกองการกีฬา
สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๔๐
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

๑. หัวข้อ หลักสูตรการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ในศูนย์กีฬารามอินทรา

๒. ความสำคัญของการศึกษา / ที่มาของการนำเสนอ

“กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” จากคำกล่าวข้างต้น มีความหมายถึงความสำคัญของกีฬาที่สามารถพัฒนาคนได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เป็นการปลูกฝัง พัฒนา ให้คนมีคุณภาพ พร้อมกับการที่มีสุขภาพที่ดี และบุคคลเหล่านี้ก็จะกำลังสำคัญนำไปสู่การพัฒนาประเทศได้ในอนาคต

กีฬาฟุตบอล(Football) เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและแพร่หลายไปทั่วโลก หรืออาจจะเรียกว่าฟุตบอลเป็นเสมือนมหกรรมกีฬาโลก (Global Sport) ที่ทุกภูมิภาคให้ความสนใจและได้มีการจัดให้การแข่งขันในระดับต่างๆ รองรับอย่างเนืองแน่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งความยิ่งใหญ่ของการแข่งขันฟุตบอลโลกและฟุตบอลระดับทวีป กลายเป็นเป้าหมายของนักฟุตบอลและองค์กรฟุตบอลของแต่ละชาติ ต่างใฝ่ฝันที่จะมีโอกาสร่วมสัมผัสกับการแข่งขันดังกล่าว ซึ่งถือเป็นเกียรติประวัติของประเทศในด้านวงการฟุตบอล จากการที่ฟุตบอลเป็นกีฬายอดนิยมของนานาประเทศเช่นนี้ได้ก่อให้เกิดแรงผลักดันให้เกมกีฬาฟุตบอลได้มีการพัฒนาในด้านต่างๆอย่างไม่หยุดยั้งไม่ว่าจะเป็นมาตรฐานและเทคนิคการเล่น วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โภชนาการและการบริหารจัดการ

สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยได้มีการจัดทำแผนแม่บทพัฒนาฟุตบอลแห่งชาติ ๒๐ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๗๙) โดยกำหนดวิสัยทัศน์ว่า “กีฬาฟุตบอลเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตและคุณภาพภูมิใจของคนไทย เพื่อเชื่อมโยงสังคมไทยก้าวไกลสู่เวทีโลกอย่างยั่งยืน” ทั้งนี้ได้ให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการกีฬาฟุตบอลระดับรากหญ้าและเยาวชน เพื่อเป็นการสร้างฐานฟุตบอลและเพื่อพัฒนาเยาวชนให้รู้จักกีฬาฟุตบอล การเล่นกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้องและมีทัศนคติที่ดีต่อการเล่น การชมและการเชียร์กีฬาฟุตบอล โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้องในแต่ละช่วงอายุ มีโครงสร้างการบริหารจัดการฟุตบอลเยาวชนที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมและพัฒนาเยาวชนไปสู่ระดับที่สูงขึ้นและเพื่อความเป็นเลิศในระดับท้องถิ่น ระดับชาติและนานาชาติ

ปัจจุบันกรุงเทพมหานครมีศูนย์กีฬาในสังกัดกรุงเทพมหานครทั้งหมด ๑๒ ศูนย์ ศูนย์กีฬา กรุงเทพมหานคร เป็นสถานที่ให้บริการทั้งการจัดการแข่งขันและสนามแข่งขันที่ได้มาตรฐาน โดยภารกิจที่สำคัญของ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กองการกีฬา กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา คือการให้บริการด้านกีฬาและนันทนาการของกรุงเทพมหานคร มีการให้บริการสำหรับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปได้เข้ามาทำกิจกรรมต่างๆ โดยทางศูนย์กีฬาในสังกัดกรุงเทพมหานครได้มีการจัดกิจกรรมการฝึกซ้อมทางด้านกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานให้กับยุวชน เยาวชน ชาวกรุงเทพมหานคร ในด้านการเข้าร่วมการแข่งขัน กรุงเทพมหานครได้มีการจัดส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในระดับเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ โดยมีการคัดเลือกจากเยาวชนและประชาชนที่อาศัย ศึกษาและทำงานอยู่ภายในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นตัวแทนของกรุงเทพมหานครในการเข้าร่วมการแข่งขันในรายการเยาวชนแห่งชาติและกีฬาแห่งชาติ

ศูนย์กีฬารามอินทรา มีการจัดกิจกรรมการฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน และนั่นคือจุดเกิดทีมฟุตบอลเยาวชนศูนย์กีฬารามอินทรา ซึ่งนักกีฬาแบ่งเป็นกลุ่มรุ่นอายุ ๗-๑๑ ปี จำนวน ๒๐ คน และ รุ่นอายุ ๑๒- ๑๕ ปี จำนวน ๓๔ คน ได้มีการจัดส่งเข้าแข่งขันกระชับมิตรกับทีมของหน่วยงานต่างๆ ซึ่งผลของการแข่งขันของแต่ละครั้งได้นำมาพัฒนาปรับปรุงแนวทางการฝึกซ้อมสำหรับเยาวชน ในแต่ละกลุ่มรุ่นอายุ ทำให้เยาวชนเกิดการพัฒนา

ทางด้านทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอลที่ดีขึ้นหากแต่ยังไม่ถึงเป้าหมายในการเป็นตัวแทนของ กรุงเทพมหานครและนักกีฬาอาชีพ ทั้งนี้ภายใต้พันธกิจในการพัฒนาด้านการกีฬาของกรุงเทพมหานคร เรื่องยกระดับมาตรฐานการกีฬาควบคู่ไปกับการพัฒนาบุคลากร ทางด้านการกีฬาไม่ว่าจะเป็นทักษะในการ บริการการกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้นำการกีฬาและผู้เล่นกีฬา ศูนย์กีฬารามอินทราจึงเห็นความสำคัญในการ พัฒนาแนวทางการฝึกสอน โดยจัดทำหลักสูตรการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ใน ศูนย์กีฬารามอินทรา เป็นการรวบรวมทักษะความรู้ความสามารถของบุคลากร นำไปประยุกต์ใช้ในการ ส่งเสริมการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และกีฬาเพื่ออาชีพให้กับเยาวชนให้ เป็นไปตามมาตรฐานและไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งความสำเร็จของกีฬานั้นมีพื้นฐานมาจากการฝึกซ้อมที่มี ประสิทธิภาพ การวางแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังนั้นการพัฒนานักกีฬาฟุตบอล เยาวชนให้มีศักยภาพต้อง มีรูปแบบที่เป็นมาตรฐาน นักกีฬาต้องได้รับการปลูกฝังดูแลและผ่าน กระบวนการฝึกที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างจุดเริ่มต้นของเยาวชน สร้างทัศนคติ ความมั่นใจ ภาควิชาใจซึ่ง จะสามารถพัฒนาต่อต่อไปสู่การเล่นฟุตบอลในระดับสูงต่อไป นอกจากนั้นยังเป็นการสร้างนักกีฬา ฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ นักกีฬาฟุตบอลกีฬาแห่งชาติ ของกรุงเทพมหานคร นักกีฬาฟุตบอลเยาวชน ทีมชาติ นักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทยตลอดจนถึงนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ที่มาจากศูนย์กีฬารามอินทรา โดยการดำเนินการดังกล่าว สอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๖๑- ๒๕๖๕) ประเด็นยุทธศาสตร์ ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯมีวิถีชีวิตแบบตื่นตัวและกระตือรือร้น เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๖.๔ ส่งเสริมการเล่น กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่ออาชีพ

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการสอนกีฬาฟุตบอลสำหรับเยาวชนของศูนย์กีฬารามอินทรา มีแนวทางในการให้บริการด้านการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐานเป็นไปตามมาตรฐานและ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

๒. เพื่อเพิ่มศักยภาพนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนศูนย์กีฬารามอินทราให้สามารถเป็นนักกีฬา ตัวแทนของกรุงเทพมหานคร ในกีฬาเยาวชนแห่งชาติและกีฬาแห่งชาติ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๗

๔. เป้าหมาย

มีหลักสูตรการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ในศูนย์กีฬารามอินทรา ภายในปี พ.ศ.๒๕๖๕

๕. แนวคิด / หลักการที่ใช้ในการศึกษา

๕.๑ วงจรบริหารงานคุณภาพ (PDCA)

P (Plan) คือ การวางแผนจากวัตถุประสงค์

D (Do) คือ การปฏิบัติตามขั้นตอนในแผนงานที่ได้เขียนไว้อย่างเป็นระบบและ มีความต่อเนื่อง

C (Check) คือ การตรวจสอบผลการดำเนินงานในแต่ละขั้นตอนของแผนงานว่า มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขแผนงานในขั้นตอนใดบ้าง

A (Action) คือการปรับปรุง แก้ไขส่วนที่มีปัญหา หรือถ้าไม่มีปัญหาใดๆก็ยอมรับ

แนวทางการปฏิบัติตามแผนงานที่ได้ผลสำเร็จ เพื่อนำไปใช้ในการทำงานครั้งต่อไป

เมื่อได้แผนงาน (P) นำไปปฏิบัติ (D) ระหว่างปฏิบัติก็ดำเนินการตรวจสอบ (C) พบปัญหา ก็ทำการแก้ไขหรือปรับปรุง การปรับปรุงก็เริ่มจากการวางแผนก่อน วนไปเรื่อยๆจึงเรียกว่าวงจร PDCA

ประโยชน์ของ PDCA คือการวางแผนงานก่อนการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความพร้อม เมื่อได้ปฏิบัติงานจริง การวางแผนงานควรวางแผนงานให้ครบ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

P ๑ ขั้นตอนการศึกษา คือ การวางแผนศึกษาข้อมูล วิธีการ วัตถุประสงค์ ความต้องการ/ เป้าหมายขององค์กร/งาน/ฝ่าย โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

- ขั้นตอนเตรียมงาน คือ การวางแผนเตรียมงานด้านต่างๆ เช่น การวางแผนทางการเขียนหลักสูตร/เขียนหลักสูตร/เตรียมงบประมาณ/ผู้รับผิดชอบ/ผู้เกี่ยวข้อง/ผู้มีอำนาจสั่งการ/สถานที่

- ขั้นตอนการดำเนินงาน คือ การวางแผนทางการปฏิบัติงานของแต่ละส่วน แต่ละฝ่าย เช่น ฝ่ายอำนวยการ ฝ่ายดำเนินการ ฝ่ายประมวลผล ฯลฯ

- ขั้นตอนการประเมินผล คือ การวางแผนหรือเตรียมการประเมินผลอย่างเป็นระบบ เช่น การประเมินผลจากเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยเฉพาะ เช่น แบบประเมิน เพื่อให้ผลที่ได้จากการประเมินเกิดความเที่ยงตรง

D ๒ การปฏิบัติตามแผนงานที่วางไว้ ทำให้ทราบขั้นตอน วิธีการและสามารถเตรียมงานล่วงหน้าหรือทราบอุปสรรคล่วงหน้าด้วย ดังนั้น การปฏิบัติงานก็จะเกิดความราบรื่น และเรียบร้อย นำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

C ๓ การตรวจสอบ เพื่อให้ได้ผลที่เที่ยงตรง เชื่อถือได้ ประกอบด้วย

๑. ตรวจสอบจากเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

๒. มีเครื่องมือที่เชื่อถือได้

๓. มีเกณฑ์การตรวจสอบที่ชัดเจน

๔. มีกำหนดเวลาการตรวจที่แน่นอน

๕. บุคลากรที่ทำการตรวจสอบต้องได้รับการยอมรับจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เมื่อการตรวจสอบได้รับการยอมรับ การปฏิบัติงานขั้นตอนต่อไปก็ดำเนินต่อไปได้

A ๔ การปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนใดก็ตาม เมื่อมีการปรับปรุงแก้ไขคุณภาพก็เกิดขึ้น ดังนั้นวงจร PDCA จึงเรียกว่า วงจรบริหารงานคุณภาพ

๕.๒ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน และภายนอกองค์กร (SWOT Analysis)

คือ เครื่องมือการบริหารที่นำมาใช้วิเคราะห์สภาพแวดล้อม วิเคราะห์ศักยภาพขององค์กร เพื่อประเมินสถานการณ์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มากำหนดเป้าหมายหรือ กำหนดทิศทางการทำงาน ซึ่งนิยมเรียกกันว่า “กลยุทธ์การบริหาร” SWOT เป็นอักษรภาษาอังกฤษมาจาก Strengths Weaknesses Opportunities Threats มีความหมาย ดังนี้

S หรือ Strengths หมายถึง ปัจจัยต่างๆภายในองค์กร ที่ทำให้เกิดความเข้มแข็ง หรือเป็นจุดแข็งขององค์กรที่จะนำไปสู่การได้เปรียบคู่แข่งขัน เป็นข้อดีที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายใน เช่น จุดแข็งด้านการเงิน ด้านการผลิต ด้านทรัพยากรบุคคล ด้านการบริหารจัดการ

W หรือ Weaknesses หมายถึง ปัจจัยต่างๆภายในองค์กรที่ทำให้เกิดความอ่อนแอ หรือเป็นจุดอ่อน นำไปสู่การเสียเปรียบคู่แข่ง เป็นปัญหาหรือข้อบกพร่องที่เกิดจากสภาพภายใน เช่น การขาดความคล่องตัวในการบริหารจัดการเนื่องด้วยมีกฎระเบียบที่เกี่ยวข้องมาก

O หรือ Opportunities หมายถึงปัจจัยต่างๆ ภายนอกองค์กรที่เอื้อประโยชน์ให้ ซึ่งเป็นโอกาสที่ช่วยส่งเสริมการดำเนินการ ได้แก่ เหตุการณ์ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อการดำเนินการ และมีการเปลี่ยนแปลงประโยชน์ หรือโอกาสอันดีขององค์กร

T หรือ Threats หมายถึง ปัจจัยต่างๆภายนอกองค์กรที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินงาน เป็นข้อจำกัดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกที่อาจเป็นผลทำให้การทำงานขององค์กรไม่ได้รับบรรลุวัตถุประสงค์ หรือหมายถึงสภาพภายนอกที่เป็นปัญหาต่อองค์กร บางครั้งการจำแนกโอกาส Opportunities และอุปสรรค Threats เป็นสิ่งที่ทำได้ยากเพราะทั้งสองสิ่งนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอาจทำให้สถานการณ์ที่เคยเป็นโอกาสกลายเป็นอุปสรรคได้

ความสำคัญและขั้นตอนการวิเคราะห์ SWOT

การวิเคราะห์ SWOT เป็นการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในองค์กร ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ หากเป็นจุดแข็งจะนำมากำหนดทิศทาง หรือกำหนดเป้าหมายการทำงาน และแสวงหาประโยชน์จากโอกาสทางสภาพแวดล้อม ส่วนจุดอ่อน จะนำมาพิจารณาเพื่อกำหนดกลยุทธ์ที่มุ่งเอาชนะอุปสรรค หรือทำให้อุปสรรคลดน้อยลง การวิเคราะห์ SWOT มีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

๑. การประเมินสภาพแวดล้อมภายในองค์กร

เป็นการวิเคราะห์และพิจารณาในเรื่องทรัพยากรและความสามารถภายในองค์กร ครอบคลุมทุกด้าน ทั้งในด้านโครงสร้าง ระบบ ระเบียบ วิธีปฏิบัติงาน บรรยากาศในการทำงานและทรัพยากรในการบริหาร ได้แก่ คน เงิน วัสดุอุปกรณ์และการจัดการ

การวิเคราะห์จุดแข็งภายในองค์กร เป็นการวิเคราะห์จากมุมมองของผู้บริหารว่ามีปัจจัยใดภายในองค์กรเป็นข้อได้เปรียบที่ควรนำมาเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กร

การวิเคราะห์จุดอ่อนภายในองค์กร เป็นการวิเคราะห์จากมุมมองของผู้บริหารว่ามีปัจจัยใดภายในองค์กรที่เป็นจุดด้อย หรือเป็นข้อเสียเปรียบที่ควรปรับปรุงให้ดีขึ้นหรือจัดให้หมดไป อันจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กร

๒. การประเมินสภาพแวดล้อมภายนอก

เป็นการประเมินสภาพแวดล้อมภายนอกองค์กร เพื่อค้นหาโอกาสและอุปสรรคจากการดำเนินงาน ที่องค์กรได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ เช่น อัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจ การพัฒนาของเทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่ๆที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต

โอกาสทางสภาพแวดล้อม เป็นการวิเคราะห์ว่าปัจจัยภายนอกปัจจัยใดที่สามารถส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำเนินการขององค์กร และองค์กรสามารถนำข้อดีมาเสริมสร้างองค์กรให้เข้มแข็งขึ้น อุปสรรคทางสภาพแวดล้อมเป็นการวิเคราะห์ว่าปัจจัยภายนอกปัจจัยใดที่สามารถส่งผลกระทบ ที่จะก่อให้เกิดความเสียหายทั้งทางตรง และทางอ้อม ซึ่งองค์กรจำต้องหลีกเลี่ยงหรือปรับสภาพองค์กรให้มีความแข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับผลกระทบเหล่านั้นได้

SWOT	
<u>S/จุดแข็ง</u> - มีสนามฟุตบอลและวัสดุอุปกรณ์ฝึกซ้อมเพียงพอ - มีงบประมาณในการสนับสนุนพัฒนาศักยภาพให้แก่บุคลากร	<u>W/จุดอ่อน</u> - รูปแบบ และแนวทางการปฏิบัติงานไม่ชัดเจนไม่เป็นมาตรฐานและทิศทางเดียวกัน - บุคลากรไม่มีสวัสดิการ สัญญาจ้างปีต่อปี
<u>O/โอกาส</u> - มีเยาวชนให้ความสนใจในการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐานมากขึ้น - ผู้ปกครองเยาวชนส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอที่จะใช้บริการในสถานประกอบการของเอกชน	<u>T/อุปสรรค</u> - มีสถาบันฝึกฟุตบอลของเอกชนเป็นจำนวนมาก

จากการวิเคราะห์ SWOT Analysis ขององค์กรพบว่าเยาวชนในพื้นที่ที่มีความสนใจในการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐานแต่ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอที่จะเข้าใช้บริการในสถานที่เอกชน ศูนย์กีฬารามอินทราจึงสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชนในศูนย์กีฬารามอินทรา โดยมีบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านกีฬาฟุตบอลเป็นผู้ประสานงาน เป็นผู้ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐาน แต่เครื่องมือและรูปแบบการดำเนินกิจกรรมเป็นการดำเนินการตามแนวทางของบุคลากรเอง ไม่ไปในทิศทางเดียวกัน ดังนั้นจากข้อมูลดังกล่าวเบื้องต้นจึงเห็นควรมีหลักสูตรการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ในศูนย์กีฬารามอินทรา

๕.๓ วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์โดยนำหลักวิชาการต่างๆ ดังนี้

กายวิภาคศาสตร์ คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้รายละเอียดเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายที่ประกอบขึ้นเป็นรูปร่างสัดส่วนของร่างกายนักกีฬาแต่ละคน ได้แก่ กระดูก กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หัวใจ ปอด หลอดเลือด เม็ดเลือดแดง เซลล์ประสาท เป็นต้น

สรีรวิทยา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานหรือทำหน้าที่ของอวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายซึ่งสามารถกระตุ้นและพัฒนาศักยภาพของให้ดีขึ้น ได้ด้วยระบบการฝึกที่ถูกต้องเหมาะสมกับประเภทกีฬาและนักกีฬาแต่ละบุคคล เช่น ความสามารถในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดและระบบพลังงานที่ใช้ในการแข่งขันแต่ละประเภทกีฬา เป็นต้น รวมทั้งสาเหตุที่นำไปสู่การเสื่อมสภาพของระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย

ชีวกลศาสตร์ คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการทำงานของกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น และข้อต่อเพื่อนำไปสู่การใช้แรงในการเคลื่อนไหวหรือปฏิบัติทักษะอย่างไรให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในแต่ละชนิดหรือประเภทกีฬา ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องทางด้านเทคนิคทักษะกีฬาแต่ละบุคคลได้อย่างกลมกลืนกับระดับความสามารถที่เป็นจริงของนักกีฬานั้นๆ มิใช่ต้องทำตามหรือเลียนแบบแชมป์โดยที่มิได้เรียนรู้สภาพพื้นฐาน การฝึกซ้อมและความแตกต่างของร่างกายในแต่ละบุคคล

ทักษะและการฝึกซ้อมกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้หลักการในการกำหนดความหนักเบา รูปแบบวิธีการฝึก เข้าไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล โดยจะต้องพิจารณาและคำนึงถึง อายุ เพศ วัย ประสบการณ์ ความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งระบบพลังงาน สมรรถภาพ เฉพาะประเภทกีฬา ความสามารถในการเรียนรู้รับรู้ของนักกีฬาแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่การวางแผนการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงอายุได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาต่อบุคคล

โภชนาการทางการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้รายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าของอาหาร แต่ละชนิด และรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้อง ได้สัดส่วนทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพในแต่ละช่วงของการฝึกซ้อมและแข่งขันซึ่งผลต่อการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวการเก็บสำรองพลังงานไว้ในกล้ามเนื้อ การชดเชยพลังงานในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันและภายหลังการฝึกซ้อม แข่งขันซึ่งจะช่วยเสริมโครงสร้างและความสามารถของร่างกายให้คงสภาพแข่งแกร่งยิ่งขึ้น

จิตวิทยาการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิดการควบคุมทักษะ การเคลื่อนไหวและทักษะกีฬารวมถึงการตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์ ของการฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างถูกต้องเป็นผลดีต่อเกมส์การแข่งขันและการแสดงออกซึ่งทักษะและความสามารถของนักกีฬาได้อย่างสอดคล้อง สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เวชศาสตร์การกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน บำบัดรักษา ฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กับนักกีฬาทั้งในสภาวะปกติและในระหว่างการฝึกซ้อมเพื่อช่วยเสริมให้สมรรถภาพทางกายอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์และพร้อมที่จะใช้งานได้ดีที่สุด

เทคโนโลยีทางการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับประดิษฐ์การใช้เครื่องมือ และอุปกรณ์ช่วยสนับสนุนในการพัฒนาส่งเสริมตลอดจนการแก้ไขปัญหาคือข้อบกพร่องให้กับนักกีฬาเพื่อเพิ่มขีดความสามารถ

๕.๔ แผนแม่บทพัฒนาฟุตบอลแห่งชาติระยะยาว ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙)

คู่มือการฝึกฟุตบอลแต่ละช่วงอายุ

๕-๘ ปี ฝึกการใช้ร่างกายกับฟุตบอล เน้นฝึกทักษะ และเทคนิคพื้นฐานการเคลื่อนที่ขั้นพื้นฐาน เน้นความสนุกสนาน

๙-๑๑ ปี ฝึกพัฒนาทักษะส่วนบุคคล เน้นการฝึกทักษะกลุ่มย่อย การเคลื่อนที่เป็นกลุ่มร่วมกัน เน้นความเข้าใจในเกมการเล่น เกมรุก-เกมรับสร้างความรับผิดชอบ

๑๒-๑๘ ปี ฝึกเน้นทักษะ เทคนิค แทกติกกลุ่มย่อยเน้นการฝึกเคลื่อนที่เป็นกลุ่มในเกมรับ-เกมรุก เน้นความเข้าใจ ระบบเกมการเล่นการอ่านเกม และการตัดสินใจในการเล่น

- สรีรวิทยาและการพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย
- รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- แบบฝึกพื้นฐานด้านทักษะ เทคนิค แบบบุคคลและแบบกลุ่ม
- ปรัชญาการฝึกซ้อม และวิถีฟุตบอลไทย
- น้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
- วิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านการฝึกซ้อม
- โภชนาการสำหรับเยาวชน

ตารางแสดงเนื้อหาการฝึกทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน สำหรับเด็กและเยาวชน(ช่วงอายุ ๙-๑๑ ปี,๑๒-๑๕ปี)

ครั้งที่	หัวข้อ	สัปดาห์
๑-๕	ความสมดุลทางด้านร่างกาย กับ การครอบครองฟุตบอล	๕
๖-๙	การครอบครองฟุตบอล	๔
๑๐-๑๕	การรับ-ส่งลูกฟุตบอล	๖
๑๖-๒๐	การรับ-ส่ง ลูกฟุตบอล(ความเร็ว,ไหวพริบ,ความแข็งแรง)	๕
๒๑-๒๕	การเคลื่อนที่ การเลี้ยงลูกฟุตบอล	๕
๒๖-๓๐	การเคลื่อนที่ ความเร็ว	๕
๓๑-๔๐	การครอบครองบอล ทักษะความสามารถ ความเร็ว การเคลื่อนที่ การยิงประตู	๑๐
๔๑-๔๓	การเล่นเป็นทีม การการเคลื่อนที่แต่ละตำแหน่ง	๓
๔๔-๔๗	การแข่งขันกระชับมิตร (แก้ไขข้อผิดพลาด,ปรับเปลี่ยนแนวทาง)	๔
๔๘	การแข่งขันอย่างเป็นทางการ	๑
ทั้งหมด		๔๘

๖. แนวทางการดำเนินการ / ระยะเวลา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

หลักสูตรการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ในศูนย์กีฬารามอินทรา ต้องมีกรอบแนวทางในการดำเนินการและการมีส่วนร่วมระหว่างหน่วยงานกับหน่วยงาน จึงจะสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพบรรลุเป้าหมายและประสบผลสำเร็จกำหนดแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

๖.๑ การวางแผน (Plan)

- จัดตั้งคณะทำงาน โดยมีเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ทั้งกลุ่มงานส่งเสริมกีฬาและศูนย์กีฬาสังกัดกรุงเทพมหานคร

- จัดเตรียมข้อมูล เนื้อหาความรู้ โดยประสานความร่วมมือสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่มีความรู้ความสามารถ ให้ความรู้ในการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐาน ได้แก่ โรงเรียน มหาวิทยาลัย สถาบันฟุตบอลเอกชนต่างๆ ที่มีการเรียนการสอนด้านทักษะวิธีการสอนฟุตบอลและวิทยาศาสตร์การกีฬา สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นต้น

- จัดทำขั้นตอนการปฏิบัติงาน ยกร่างหลักสูตรการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐาน

๖.๒ การลงมือปฏิบัติ (Do)

- จัดประชุมคณะทำงาน เพื่อรวบรวมข้อมูล เนื้อหาความรู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด สำหรับหลักสูตรการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐาน ได้แก่

- (๑) สรีรวิทยาและพัฒนาร่างกายของเยาวชนในแต่ละช่วงวัย
- (๒) รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- (๓) แบบฝึกพื้นฐานด้านทักษะ เทคนิค แบบบุคคล และแบบกลุ่ม
- (๔) ปรัชญาการฝึกซ้อม และวิถีฟุตบอลไทย
- (๕) น้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
- (๖) วิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านการฝึกซ้อม
- (๗) โภชนาการสำหรับเยาวชน

- จัดทำรูปแบบ และจัดพิมพ์

๖.๓ ขั้นตอนการตรวจสอบ (Check)

- ตรวจสอบหลักสูตรแบบฝึกขั้นพื้นฐานด้านทักษะ เทคนิค โดยผู้ทรงคุณวุฒิจากทางสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย

- ตรวจสอบความถูกต้อง พิสูจน์อักษร

๖.๔ การปฏิบัติการแก้ไข (Act)

- ดำเนินการแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิจากทางสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย

- ดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรกับกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงเพิ่มเติม

- ดำเนินการเผยแพร่ สร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านกีฬาฟุตบอล

แผนการดำเนินงานหลักสูตรการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ในศูนย์กีฬารามอินทรา

ลำดับที่	รายละเอียดการดำเนินงาน	ระยะเวลา/เดือน พ.ศ. ๒๕๖๕									ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
		เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.		
๑.	จัดตั้งคณะทำงานหลักสูตรการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐาน	➡									กสก.	
๒.	คณะทำงานรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งหมด		➡								กสก.	
๓.	คณะทำงานจัดทำรูปแบบออกแบบวิธีการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐาน					➡					กสก.	
๔.	ตรวจสอบหลักสูตรแบบฝึกซ้อมขั้นพื้นฐานโดยผู้ทรงคุณวุฒิ						➡				ผู้ทรงคุณวุฒิ กสก.	

ลำดับที่	รายละเอียดการดำเนินงาน	ระยะเวลา/เดือน พ.ศ. ๒๕๖๕									ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
		เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.		
๕.	แก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ							→			กสก.	
๖.	ทดลองใช้หลักสูตรกับกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงเพิ่มเติม							→	→		กสก. ศูนย์กีฬา	
๗.	ดำเนินการเผยแพร่ สร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านกีฬาฟุตบอล									→	กสก. กกฟ. ศูนย์กีฬา	

ผู้เกี่ยวข้องกับหลักสูตรการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ในศูนย์กีฬารามอินทรา ประกอบด้วย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจากภาครัฐและภาคประชาชน ดังนี้

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจากภาครัฐ ประกอบด้วย

- ผู้อำนวยการกองการกีฬา
- หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมกีฬา
- เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานกลุ่มงานส่งเสริมกีฬา
- อาสาสมัครศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร
- ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้แทนหน่วยงาน ภาครัฐที่มีหน้าที่ด้านกีฬาฟุตบอล

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจากภาคประชาชน ประกอบด้วย

- ชมรมฟุตบอลเยาวชนศูนย์กีฬารามอินทรา ผู้ปกครอง
- สมาชิกผู้ใช้บริการศูนย์กีฬารามอินทรา

๑. ผู้อำนวยการกองการกีฬา / หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมกีฬา / เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานกลุ่มงานส่งเสริมกีฬา มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในการสนับสนุนการดำเนินการ ดังนี้

๒. ร่วมดำเนินการจัดทำหลักสูตร จัดการประชุม จัดเตรียมเอกสารในการดำเนินงาน ตลอดจนให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น ร่วมคิดวิเคราะห์ วางแผน ร่วมตัดสินใจ ตามหลักการมีส่วนร่วม

๓. อาสาสมัครศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงาน โดยเป็นผู้นำเสนอข้อมูลแบบฝึกพื้นฐานด้านทักษะ เทคนิค แบบบุคคล และแบบกลุ่ม รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

๔. ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้แทนหน่วยงาน ภาครัฐที่มีหน้าที่ด้านกีฬาฟุตบอล มีส่วนเกี่ยวข้องในการกำหนดหลักสูตร ร่วมคิดร่วมตัดสินใจจากข้อมูลเนื้อหาความรู้ที่เกี่ยวข้องที่ได้รับ เพื่อสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

๕. ชมรมฟุตบอลเยาวชนศูนย์กีฬารามอินทรา / สมาชิกผู้ใช้บริการศูนย์กีฬารามอินทรามีส่วนเกี่ยวข้องในการร่วมประเมินผลการดำเนินการ

๗. ประโยชน์จากการศึกษา

ศูนย์กีฬาในสังกัดกรุงเทพมหานครได้หลักสูตรการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ที่เป็นมาตรฐานในการฝึกซ้อมตามหลักแนวคิดในปัจจุบัน และเป็นเครื่องมือ รูปแบบ แนวทาง ในการฝึกซ้อมที่ไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อสร้างนักกีฬาให้เป็นตัวแทนของกรุงเทพมหานครในการแข่งขันรายการต่างๆ

๘. งบประมาณ

ไม่ได้ใช้งบประมาณรายจ่ายประจำปี

๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

เป้าหมาย / วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	วิธีการ / เครื่องมือติดตามผล
๙.๑ เป้าหมาย	ระดับผลผลิต (Output)	
มีหลักสูตรการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชนในศูนย์กีฬารามอินทรา	- เยาวชนที่เข้าร่วมการฝึกซ้อม มีขีดความสามารถด้านทักษะเทคนิค และเรียนรู้ระบบการฝึกซ้อมสูงขึ้นไม่น้อยกว่า ๕๑ % - ผู้เข้าร่วมมีความสมรรถภาพร่างกายดีขึ้นไม่น้อยกว่า ๘๐ %	- แบบทดสอบความสามารถ - แบบทดสอบสมรรถภาพ
๙.๒ วัตถุประสงค์	ระดับผลลัพธ์ (Outcome)	
เพิ่มศักยภาพขีดความสามารถนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้ามาใช้บริการในศูนย์กีฬารามอินทรา	นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนศูนย์กีฬารามอินทราเป็นนักกีฬาตัวแทนของกรุงเทพมหานคร ในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และ กีฬาแห่งชาติ ภายในปี ๒๕๖๗	การเก็บข้อมูลสถิติผู้เข้าร่วมฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ในศูนย์กีฬารามอินทรา

๑๐. ข้อเสนอแนะ

๑๐.๑ เชิงนโยบาย

- กำหนดให้ใช้หลักสูตรการฝึกซ้อมฟุตบอลขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน ในทุกศูนย์กีฬาในสังกัดกรุงเทพมหานคร
- รูปแบบการฝึกซ้อมอาจมีการปรับเปลี่ยนให้มีความเหมาะสมตามสถานการณ์ ทันยุคทันสมัย ไม่ตายตัว
- ควรให้การสนับสนุน การปรับปรุงด้านกายภาพและวัสดุอุปกรณ์ให้มีความพร้อม อยู่เสมอและเพียงพอ

๑๐.๒ เชิงปฏิบัติ

จัดสรรงบประมาณรายจ่ายประจำปีให้เพียงพอ ดังนี้

- กิจกรรมสร้างประสบการณ์การเป็นนักกีฬา โครงการค่าใช้จ่ายส่งเสริมกีฬา
ขั้นพื้นฐาน เช่น ค่าใช้จ่ายในการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน, ค่าใช้จ่ายในการจัดการแข่งขันกีฬภายใน
ศูนย์กีฬา และค่าใช้จ่ายในการแข่งขันกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างศูนย์กีฬาในสังกัดกรุงเทพมหานคร
- กิจกรรมอบรมกีฬาขั้นพื้นฐานภาคฤดูร้อนในศูนย์กีฬา