# BEYOND THE GAME

Raising Athletes. Building Humans.

เล่ม 2

# พ่อแม่ข้างสนาม

100 เรื่องที่พ่อแม่นักกีฬา
ควรรู้ ก่อนเสียงเชียร์ของเรา
จะกลายเป็นแรงกดดัน

เราไม่ได้เลี้ยงลูก
เพื่อให้ชนะ
การแข่งขันครั้งหน้า

แต่กำลังเตรียมเขา
สำหรับเส้นทาง
อีกหลายปีข้างหน้า




กวิยา เนาวประทีป

# BEYOND
# THE GAME

**Raising Athletes. Building Humans.**

เล่ม 2

## พ่อแม่ข้างสนาม

100 เรื่องที่พ่อแม่นักกีฬาควรรู้

**BEYOND THE GAME เล่ม 2**
**เขียน:** กวิยา เนาวประทีป

**ISBN (e-book)** 978-616-312-634-4
**พิมพ์ครั้งที่** 1 ตุลาคม 2569
**ราคา** 139 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
© Lemon Book. All rights reserved.

**บรรณาธิการบริหาร** กวิยา เนาวประทีป
**ออกแบบรูปเล่ม** Lemon Book

LEMON

**จัดทำโดย**
สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ 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

# พ่อแม่
# ข้างสนาม

100 เรื่องที่พ่อแม่นักกีฬาควรรู้

ก่อนเสียงเชียร์ของเราจะกลายเป็นแรงกดดัน

คำนำ

# ทุกครั้งที่ลูกหันมามอง เขาเห็นสายตาแบบไหน

วันที่ลูกเริ่มเล่นกีฬา พ่อแม่หลายคนคิดว่าหน้าที่ของเราคือ พาลูกไปให้ไกลที่สุด เราหาโค้ช พาไปซ้อม ขับรถไปแข่ง ตื่นเช้า นอนดึก เสียทั้งเวลา เงิน และพลังใจ เพราะอยากเห็นลูกเก่งขึ้น แต่พอเดินอยู่ข้างสนามนานพอ เราจะเริ่มพบว่า...

**สิ่งที่ยากไม่ใช่แค่การเป็นนักกีฬา แต่คือการเป็น “พ่อแม่นักกีฬา” ให้ดีด้วย**

เมื่อเขาแพ้ เราควรพูดอะไร เมื่อเขาชนะ เราควรวางตัวยังไง เมื่อเขาไม่อยากซ้อม เราควรผลักดันหรือควรให้เขาพัก เมื่อเพื่อนแซง เมื่อ Ranking แย่ลง หรือเมื่อสิ่งที่เราหวังไม่เป็นอย่างที่คิด เราจะจัดการกับ “ใจของเรา” อย่างไร โดยไม่ส่งความกดดันนั้นไปถึงลูก

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เขียนเพื่อสอนว่า ทำอย่างไรให้ลูกชนะ แต่ชวนพ่อแม่เรียนรู้ว่า เราจะยืนอยู่ข้างสนามอย่างไร ให้ลูกยังอยากเล่นกีฬา ยังรักตัวเอง และไม่ว่าผลการแข่งขันจะเป็นอย่างไร พ่อแม่ก็ยังอยู่ตรงนี้ เพราะวันหนึ่ง ลูกอาจจำไม่ได้ว่าเคยได้กี่เหรียญ แพ้ใคร หรือชนะใคร แต่เขาอาจจำไปตลอดชีวิตว่า

ทุกครั้งที่เดินออกจากสนามแล้วหันมามองเรา เขาเห็นสายตาแบบไหน เราไม่ได้กำลังสร้างแค่นักกีฬาที่เก่งขึ้น เรากำลังช่วยกันสร้างมนุษย์คนหนึ่งให้เติบโต

# สารบัญ

10 บท • 100 เรื่องสำหรับพ่อแม่นักกีฬา


| | | |
|---|---|---|
| 01 | ก่อนจะเป็น “นักกีฬา” เขายังเป็น “ลูกของเรา” | 10 |
| 02 | ก่อนแข่ง — อย่าเพิ่มคู่ต่อสู้ให้ลูกอีกหนึ่งคน | 25 |
| 03 | ระหว่างแข่ง — บางทีพ่อแม่ก็ควร “นั่งเฉย ๆ” | 42 |
| 04 | หลังเกมจบ — 15 นาทีที่อาจอยู่ในใจลูกไปอีก 15 ปี | 58 |
| 05 | เมื่อลูกแพ้ — อย่าแพ้ไปพร้อมกับลูก | 78 |
| 06 | เมื่อลูกชนะ — อย่าให้ชัยชนะทำร้ายลูก | 91 |
| 07 | สนามของลูก อย่ากลายเป็นสนามแข่งขันของพ่อแม่ | 107 |

| | | |
|---|---|---|
| 08 | วันที่ลูกไม่ไหว | 123 |
| 09 | คำพูดของพ่อแม่ อาจกลายเป็นเสียงในหัวลูกไปทั้งชีวิต | 138 |
| 10 | สุดท้ายแล้ว เรากำลังสร้างนักกีฬา หรือกำลังสร้างมนุษย์คนหนึ่ง | 158 |

# RAISING ATHLETES.
# BUILDING HUMANS.

"

เราไม่ได้กำลังสร้างแค่นักกีฬาที่เก่งขึ้น
แต่กำลังช่วยกันสร้างมนุษย์คนหนึ่ง
ให้เติบโตไปได้ไกลที่สุด
เท่าที่ศักยภาพของเขาจะพาไป

บทที่

# 01

# ก่อนจะเป็น “นักกีฬา” เขายังเป็น “ลูกของเรา”

วันที่ลูกเริ่มจับไม้แบด จับไม้เทนนิส เตะฟุตบอล ว่ายน้ำ วิ่ง หรือเล่นกีฬาอะไรก็ตามเป็นครั้งแรก พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ได้คิดไกลถึง Ranking ไม่ได้คิดถึงทีมชาติ ไม่ได้คิดถึงทุนกีฬา หรืออาชีพนักกีฬา ตอนนั้นเราคิดง่าย ๆ แค่ว่า

> **“อยากให้ลูกได้ออกกำลังกาย”**
> **“อยากให้แข็งแรง”**
> **“อยากให้มีกิจกรรมทำ”**
> **“อยากให้ห่างจากหน้าจอบ้าง”**

บางบ้านเริ่มต้นง่ายกว่านั้นอีก

> **“ลองไปเรียนดูไหมลูก สนุกดีนะ”**

แต่เรื่องสนุก ๆ เริ่มไม่ธรรมดา เมื่อลูกเริ่มเล่นดีขึ้น จากเรียนสัปดาห์ละครั้ง กลายเป็นสองครั้ง สามครั้ง จากเล่นสนุก กลายเป็นซ้อม จากซ้อม กลายเป็นแข่งขัน จากแข่งเล่น ๆ เริ่มมีผลแพ้ชนะ จากผลแพ้ชนะ เริ่มมี Ranking จาก Ranking เริ่มมีเป้าหมาย แล้วพ่อแม่ก็เริ่มเปลี่ยนไปโดยไม่รู้ตัว เมื่อก่อนถามว่า

> **“วันนี้สนุกไหม?”**

ไม่นานคำถามกลายเป็น

> **“วันนี้ตีเป็นยังไง?”**

ต่อมากลายเป็น

> **“ชนะไหม?”**

แล้ววันหนึ่งอาจกลายเป็น

> **“ทำไมวันนี้เล่นไม่ดีเลย?”**

นี่คือจุดที่พ่อแม่อย่างเราต้องคอยเตือนตัวเองว่า

> **ก่อนที่เขาจะเป็นนักกีฬา เขาเป็น “ลูกของเรา” มาก่อน**

และไม่ว่าเส้นทางกีฬาจะพาเขาไปไกลแค่ไหน เขาก็ควรยังเป็นลูกของเราเหมือนเดิม

## 1. ลูกเป็นลูก ก่อนเป็นนักกีฬา

เวลาลูกเริ่มเล่นกีฬาจริงจัง ชีวิตครอบครัวอาจค่อย ๆ ถูกจัดระเบียบใหม่ตามตารางของเขา วันธรรมดามีซ้อม เสาร์อาทิตย์มีแข่ง วันหยุดกลายเป็น

การเดินทาง ปิดเทอมกลายเป็น Training Camp พ่อแม่กลายเป็นคนขับรถ ผู้จัดการส่วนตัว คนเตรียมอาหาร คนถือกระเป๋า คนจองโรงแรม คนเช็กตารางแข่งขัน และบางวันก็แอบรับตำแหน่ง “โค้ชจำเป็น” เพิ่มเองทั้งที่ไม่มีใครแต่งตั้ง

**ยิ่งลงทุนกับเส้นทางนี้มากเท่าไร เราก็ยิ่งเผลอจริงจังกับ “ผลงาน” มากขึ้นเท่านั้น**

จนบางครั้งกลับถึงบ้าน เราไม่ได้เห็นเด็กคนหนึ่งที่เหนื่อยจากการแข่งขัน

**เราเห็นนักกีฬาที่ “วันนี้เล่นต่ำกว่ามาตรฐาน”**

ไม่ได้เห็นลูกที่กำลังเสียใจ แต่เห็นข้อผิดพลาดสิบเจ็ดจุดที่อยากรีบวิเคราะห์ให้ฟังระหว่างนั่งรถกลับบ้าน นี่แหละคือเวลาที่ต้องเตือนตัวเองว่า สนามแข่งขันมีไว้ประเมินนักกีฬา แต่บ้านไม่ควรกลายเป็นสนามแข่งขันอีกแห่ง ลูกควรมีพื้นที่หนึ่งที่เขาไม่ต้องพิสูจน์อะไร

**และพื้นที่นั้นควรเป็น “บ้าน”**

## 2. ความฝันนี้เป็นของใครกันแน่

คำถามหนึ่งที่พ่อแม่นักกีฬาควรถามตัวเองเป็นระยะคือ

> **“ตกลงนี่คือความฝันของลูก หรือความฝันของเรา?”**

ตอนเริ่มต้นอาจเป็นความฝันของลูกจริง ๆ

> **“หนูอยากเก่ง”**
> **“หนูอยากได้เหรียญ”**
> **“หนูอยากเป็นนักกีฬา”**

พ่อแม่ได้ยินแล้วหัวใจพองโต ได้เลยลูก! จากนั้นเราก็เริ่มหาข้อมูล หาโค้ช หา Academy หารายการแข่งขัน วางแผนพัฒนา ดูคลิปการแข่งขัน อ่านเรื่อง Sports Science โภชนาการ Recovery อุปกรณ์ รองเท้า และสารพัดสิ่ง ผ่านไปสักพัก...ลูกยังไม่ทันฝันไกลเท่าไร แม่ไปถึงทีมชาติแล้วค่ะ นี่ไม่ใช่เรื่องผิด ความรักทำให้เราอยากเปิดโอกาสให้ลูกไปได้ไกลที่สุด แต่ต้องระวังว่า ระหว่างที่เราวิ่งไปข้างหน้า เราหันกลับมาดูบ้างหรือเปล่าว่า

เจ้าของความฝันยังวิ่งตามเราอยู่ไหม ถ้าวันหนึ่งต้องปลุก ต้องลาก ต้องขู่ ต้องต่อรองทุกวันเพื่อให้เขาไปซ้อม เราอาจต้องหยุดถามว่าเกิดอะไรขึ้น ไม่ได้หมายความว่าลูกบอก “ไม่อยากซ้อม” ครั้งเดียวแล้วต้องเลิกทันที เพราะเด็กก็มีวันขี้เกียจเหมือนผู้ใหญ่ แต่เราต้องแยกให้ออกระหว่าง

> **“วันนี้หนูเหนื่อย”**

กับ

> **“หนูไม่อยากเดินบนเส้นทางนี้แล้ว”**

เพราะหน้าที่ของพ่อแม่คือช่วยลูกเดินตามความฝัน ไม่ใช่ยึดความฝันของลูกมาเป็นของเรา

## 3. ลูกไม่ใช่ Project ที่ต้องคืนทุน

เมื่อเด็กเล่นกีฬาจริงจัง ค่าใช้จ่ายมักไม่ธรรมดา ค่าซ้อม ค่าโค้ช ค่าอุปกรณ์ ค่ารองเท้า ค่าสมัครแข่งขัน ค่าเดินทาง ค่าโรงแรม ค่าอาหาร ค่าทำกายภาพ ค่า Recovery รวม ๆ แล้วบางเดือนเปิด Statement มาอาจต้องสูดลมหายใจลึก ๆ และถ้าแข่งขันต่างจังหวัดบ่อย ๆ คำว่า “พาลูกเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ” ที่เคยพูดไว้ตอนเริ่มต้น อาจเริ่มดูเป็นมุกตลก แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องระวังคือ อย่าเอาสิ่งที่เราจ่ายไป มาเป็นหนี้ทางใจของลูก

> **“แม่เสียเงินไปตั้งเท่าไร”**

> **“ซ้อมมาตั้งเยอะ ทำไมเล่นได้แค่นี้”**

> **“พ่อขับรถพามาตั้งไกลนะ”**

ประโยคเหล่านี้อาจเป็นความจริงทุกคำ แต่เด็กไม่ควรต้องชนะ เพื่อคืนทุนให้พ่อแม่ ลูกไม่ใช่ Startup ไม่ใช่หุ้น ไม่ใช่สินทรัพย์ที่ต้องคำนวณผลตอบแทน สิ่งที่เราลงทุนอาจไม่ได้คืนกลับมาเป็นเหรียญเลยก็ได้ แต่มันอาจกลับมาในรูปของวินัย ความอดทน สุขภาพที่ดี ความรับผิดชอบ การจัดการอารมณ์ การรู้จักแพ้ การลุกขึ้นใหม่ การทำงานร่วมกับคนอื่น ถ้าได้สิ่งเหล่านี้กลับมา บางที กำไรของการเล่นกีฬาอาจสูงกว่าที่เราคิดเสียอีก เพียงแต่มันวัดเป็นตัวเลขไม่ได้เท่านั้นเอง

## 4. เราอยากให้ลูกเก่ง หรืออยากให้ลูกมีความสุข

คำตอบที่ง่ายที่สุดคือ

> **“อยากได้ทั้งสองอย่าง”**

แน่นอน ใครจะอยากเลือก แต่ชีวิตจริงสองสิ่งนี้ยากที่จะได้มาพร้อมกัน การพัฒนาให้เก่งขึ้นต้องมีวินัย ต้องทำสิ่งที่ไม่อยากทำ ต้องซ้อมในวันที่ขี้เกียจ

ต้องยอมเหนื่อย ต้องรับคำวิจารณ์ และต้องออกจาก Comfort Zone

**ดังนั้น “ความสุข” ไม่ได้แปลว่าเด็กต้องสนุกทุกนาที**

**ขณะเดียวกัน “ความเก่ง” ก็ไม่ควรต้องแลกกับการที่เด็กถูกกดดันจนเกลียดกีฬาที่ตัวเองเคยรัก**

สิ่งที่เราควรมองหาอาจไม่ใช่ความสุขแบบ

**“หนูอยากทำเฉพาะสิ่งที่สนุก”**

แต่เป็นความสุขแบบ

**“ถึงมันจะเหนื่อย แต่หนูยังอยากทำ”**

เด็กสามารถบ่นว่าเหนื่อยในวันนี้ แล้วพรุ่งนี้ยังอยากไปซ้อมได้ สามารถร้องไห้เพราะแพ้ แล้วยังอยากกลับมาแข่งได้ สามารถผิดหวังกับผลงาน แต่ยังรักกีฬาชนิดนั้นอยู่ นั่นต่างหากคือสัญญาณที่มีความหมาย