

## มาตรฐานกับความสำคัญของครูฝึกส่วนบุคคล

### กฤษฎา สุรไพฑ์

#### บทนำ

ปัญหาสุขภาพและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในประชากรไทย มีเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เนื่องมาจากการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงเพื่อตอบสนองความสะดวกรวดเร็วที่เกิดขึ้น โดยมีได้คำนึงถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับ ทำให้จำนวนประชากรที่มีภาวะของการเป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตผิดปกติ โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เมื่อร่างกายขาดการเคลื่อนไหวหรือมีกิจกรรมทางกายในระดับที่ไม่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะทำให้อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดภาวะเสื่อม ส่งผลต่อความสามารถในการทำหน้าที่ลดลง เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลทั่วไป ทุกเพศทุกวัย เพราะช่วยเพิ่มความแข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย รวมถึงทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี

การออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ ผู้ออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นต้องแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องจากแหล่งต่างๆ เช่น หนังสือ การสืบค้นข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ตและครูฝึกส่วนบุคคลที่สามารถให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้โดยตรง การขาดความเข้าใจในเรื่องการประกอบกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่ถูกวิธี เป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างซึ่งส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพและความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต กระดูกพรุน และมะเร็ง เป็นต้น โดยมีความเข้าใจที่ตรงกันว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการป้องกันที่จะช่วยลดปัญหาสุขภาพและอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาการทำงานของทุกระบบในร่างกายได้เป็นอย่างดี

ในปัจจุบันครูฝึกส่วนบุคคลได้รับความนิยมมากขึ้นเพราะคนตื่นตัวเรื่องการออกกำลังกายกันมาก ครูฝึกส่วนบุคคลทำหน้าที่ดูแล ให้คำปรึกษา กำหนดเป้าหมาย ควบคุมการฝึกเป็นการส่วนตัว ซึ่งการฝึกกับครูฝึกส่วนบุคคลเป็นแบบตัวต่อตัวและเป็นวิธีการฝึกที่มีประสิทธิภาพในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่ดี ส่งผลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพิ่มมากขึ้นและยังใช้เป็นเทคนิคในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพอีกด้วย (Steven. 2003)

การสำรวจธุรกิจครูฝึกส่วนบุคคลพบว่ามีเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาทางด้านความรู้ เทคนิคใหม่ๆ อุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมและสามารถควบคุมความปลอดภัยในการออกกำลังกายได้ระดับหนึ่ง ทำให้มีกลุ่มลูกค้าที่ต้องการใช้บริการจากครูฝึกส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น และมีการใช้บริการอย่างต่อเนื่อง เช่น ในอเมริกา ความต้องการครูฝึกส่วนบุคคลเพิ่มมากขึ้นถึงร้อยละ 75 (Partrica. 2005) ความเชื่อมั่น

\* นิสิตหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ในมาตรฐานของผู้ใช้บริการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องตระหนัก ที่จะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีรวมถึงการใช้บริการอย่างต่อเนื่อง

หน่วยงานรวมถึงสถานบริการด้านการออกกำลังกายจึงควรคำนึงถึงความสำคัญของมาตรฐานที่จะเกิดขึ้นโดยเฉพาะในเรื่องของมาตรฐานครูฝึกส่วนบุคคลที่ทำหน้าที่ให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกาย อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เป็นมาตรฐานระดับสากล สามารถจัดโปรแกรมการออกกำลังกายได้เหมาะสม ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ ปัจจัยที่กล่าวมาล้วนส่งผลต่อความปลอดภัยในการออกกำลังกายและความเชื่อมั่นของผู้ใช้บริการ รวมถึงการกลับมาใช้บริการอย่างต่อเนื่องอีกด้วย

### ความสำคัญและบทบาทของครูฝึกส่วนบุคคล

ครูฝึกส่วนบุคคลมีพัฒนาการมาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านกายภาพบำบัดที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับผู้รับการฝึกอย่างเฉพาะเจาะจงมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านสมรรถภาพทางกายและสุขภาพ (Burkow & Heikkinen, 2009) โดยทำการฝึกแบบหนึ่งต่อหนึ่งกับผู้เข้ารับการฝึก (ดูภาพประกอบ 1) ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความเข้าใจและรับทราบถึงสมรรถภาพทางกายของตนเอง ครูฝึกส่วนบุคคลจะให้ความช่วยเหลือในการฝึกที่ถูกต้องเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ รวมถึงการนำความรู้และความเชี่ยวชาญในวิทยาการสมัยใหม่ มาใช้ในการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมกับผู้รับการฝึก โดยมีการกำหนดเป้าหมายของการออกกำลังกายอย่างชัดเจนแก่ผู้รับการฝึกและดำเนินการสอนอย่างมีระบบ



ภาพประกอบ 1 แสดงการฝึกร่วมกับครูฝึกส่วนบุคคล

บทบาทหน้าที่ของครูฝึกส่วนบุคคลคือ การให้ความรู้ในแต่ละขั้นตอนของการฝึกออกกำลังกายตามโปรแกรม ในสถานออกกำลังกาย และกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้รับการฝึกแต่ละคน โดยโปรแกรมที่ออกแบบมานั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างสมรรถภาพทางกายของผู้รับการฝึกในทางที่ดีขึ้น ตลอดจนการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการที่จะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ครูฝึกส่วนบุคคลจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่เป็นแรงเสริมในการจูงใจ รวมถึงสร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย (เจริญ กระบวนรัตน์, 2554; ณัฐวุฒิ เกิดกรุง, 2551) ซึ่งเป็นสิ่งที่

ครูฝึกส่วนบุคคลทุกคนควรตระหนักและให้ความสำคัญกับการกำหนดรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวางแผนทางด้านโภชนาการร่วมด้วย

บทบาทและหน้าที่ของครูฝึกส่วนบุคคลยังรวมถึงการประเมินสมรรถภาพทางกายตั้งแต่ก่อนการออกกำลังกาย ระหว่างและหลังการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการประเมินความสามารถหรือสมรรถภาพที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงการให้ความรู้เพื่อให้ลูกค้าตระหนักถึงการมีสุขภาพที่ดี การเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำในเรื่องของการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จากบทบาทหน้าที่ซึ่งมีความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ออกกำลังกายดังกล่าว ครูฝึกส่วนบุคคลจึงจำเป็นต้องได้รับการรับรองจากสถาบันหรือได้รับการอบรมจากหลักสูตรที่มีมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับ

### คุณลักษณะสำคัญของครูฝึกส่วนบุคคล

ปัญหาและคุณลักษณะที่สำคัญของครูฝึกส่วนบุคคลจากการศึกษาที่ผ่านมาสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ครูฝึกส่วนบุคคลต้องได้รับการรับรองหรือมีใบประกอบวิชาชีพ

ปัญหาหลักที่พบในการขยายตัวของอุตสาหกรรมของสถานบริการด้านการออกกำลังกายในปัจจุบันคือ การขาดแคลนครูฝึกส่วนบุคคลที่ผ่านการฝึกอบรมและได้รับการรับรองให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกายและให้ความรู้ด้านโภชนาการ (Burkow & Heikkinen. 2009) ซึ่งในปัจจุบันมีหน่วยงานเอกชนที่ฝึกอบรมครูฝึกส่วนบุคคลและได้รับการรับรองจากสถาบันในต่างประเทศ (ดูภาพประกอบ 2) รวมถึงมหาวิทยาลัยที่ผลิตบัณฑิตในสาขาที่เกี่ยวข้อง เช่น พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างไรก็ตาม จากการขยายตัวอย่างรวดเร็วของสถานบริการ ด้านการออกกำลังกาย และความต้องการบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย สถานบริการด้านการออกกำลังกายบางแห่งจึงมุ่งเน้นความสนใจไปที่กลุ่มบุคคลที่มีพื้นฐานทางกีฬาหรือมีความสนใจในการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวเข้ามาทำงานมากกว่าที่จะรับบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา



ภาพประกอบ 2 แสดงใบรับรองครูฝึกส่วนบุคคล

2. ต้องมีความรู้พื้นฐานอย่างเพียงพอ

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การรับรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาของครูฝึกส่วนบุคคลในสถานบริการการออกกำลังกายยังขาดความเข้าใจอย่างแท้จริง ไม่สามารถให้คำปรึกษาในทุกด้านที่มีความเกี่ยวข้องกับการออก

กำลังกายและสุขภาพรวมถึงโภชนาการ โดยสิ่งสำคัญที่ต้องมีการพัฒนาอย่างเร่งด่วนคือมาตรฐานการสอนและการจัดทำคู่มือและขอบเขตในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีมาตรฐาน (Gurmeen & Kanika. 2010) เพราะในความเป็นจริง ครูฝึกส่วนบุคคลไม่ได้ทำหน้าที่เพียงการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายหรือให้ความช่วยเหลือในฟิตเนสหรือสถานออกกำลังกายเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการกำหนดเป้าหมายในการลดน้ำหนัก การวางแผนและให้ความช่วยเหลือในการจัดโปรแกรมโภชนาการอีกด้วย จากการศึกษาถึงบทบาทและหน้าที่ของครูฝึกส่วนบุคคล (Henning & Weidner. 2008) พบว่าครูฝึกส่วนบุคคลต้องรับผิดชอบในหลายบทบาทหน้าที่ในเวลาเดียวกัน ส่งผลให้มาตรฐานของการทำงานลดลงและเกิดความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่เพิ่มขึ้นอีกด้วย

### 3. มีความรู้ในการสร้างและประเมินสุขภาพ 5 ด้าน

ครูฝึกส่วนบุคคลนอกจากจะให้ความรู้ในการออกกำลังกายเพื่อรักษาระดับสมรรถภาพทางกายของผู้รับการฝึกให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ได้กำหนดไว้แล้วยังต้องมีขั้นตอนในการฝึกที่ชัดเจนและการสร้างแรงจูงใจในการรักษาร่างกายประกอบพื้นฐาน 5 ประการของสมรรถภาพทางกายและสุขภาพของผู้รับการฝึก ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) สัดส่วนของร่างกาย (Body Composition) ระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) และความยืดหยุ่นของร่างกาย (Flexibility)

### 4. ผ่านการเรียนหรือฝึกอบรมสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ครูฝึกส่วนบุคคลมีความจำเป็นที่จะต้องผ่านการฝึกอบรมทางวิชาการและการฝึกปฏิบัติงาน (รูปภาพประกอบ 3) เพื่อให้มีความรู้เพียงพอในวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายดังต่อไปนี้ (Bloomer. 2005; Malek, et. al. 2002; Moh & Tamara . 2002) กายวิภาคศาสตร์พื้นฐาน สรีระวิทยาและสรีระวิทยาการออกกำลังกาย ชีวเคมี เวชศาสตร์การกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา การฝึกโดยใช้แรงต้าน การป้องกันการบาดเจ็บ โภชนาการ การออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก จิตวิทยาการกีฬา การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพ และเทคนิคพื้นฐานทางธุรกิจ



ภาพประกอบ 3 แสดงหลักสูตรครูฝึกส่วนบุคคล

### 5. การเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการดูแลสุขภาพ

การเป็นแบบอย่างที่ดีเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ครูฝึกส่วนบุคคลพึงมี รวมถึงต้องเป็นผู้ให้ข้อมูลทางด้านการฝึก ออกกำลังกายที่ถูกต้องและแสดงความกระตือรือร้นในการประกอบวิชาชีพ สามารถสร้างความปลอดภัยในการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (บัญชา โนนพลกรัง. 2542; สุรีพร โรจนศิริ. 2547) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย โดยจะต้องมีการประเมินความเสี่ยงและกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่มีความเฉพาะเจาะจง และต้องมีความเข้าใจตระหนักถึงข้อห้ามในการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมที่ต้องออกแรงมากกว่าปกติหรือสัญญาณบ่งบอกถึงอาการแสดงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิต เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือหัวใจวาย เป็นต้น

### 6. มีประสบการณ์และรอบรู้

ประสบการณ์เป็นสิ่งสำคัญที่ครูฝึกส่วนบุคคลจะต้องมีจากปฏิบัติหรือการเรียนรู้ก่อนเริ่มปฏิบัติหน้าที่ และให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย (Dawn, et.al. 2010) ครูฝึกส่วนบุคคลควรจะต้องเข้าร่วมการอบรมเพื่อให้มีประสบการณ์ในรูปแบบของการเรียนและวิธีการสอน อบรมและสัมมนาหรือการฝึกประสบการณ์ในการเป็นผู้ช่วย ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล และควรจะต้องมีประสบการณ์ในการออกกำลังกาย การเป็นผู้นำหรือการโค้ชเป็นครั้งคราว โดยยังรวมถึงมีทักษะและความรู้ในการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Life Saving, First Aid) ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุขึ้นภายในสถานบริการด้านการออกกำลังกาย

จากการศึกษาคุณลักษณะที่เป็นมาตรฐานสำคัญของครูฝึกส่วนบุคคลพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของการเป็นครูฝึกคือ จะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการอบรมและมีความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย กล่าวคือจะต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในหลักสรีระวิทยาการออกกำลังกายสามารถวิเคราะห์ปัญหาและประยุกต์รูปแบบของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ใช้บริการ รวมถึงมีความสามารถในการสร้างเสริมและประเมินสุขภาพในทุกด้านตลอดจนการถ่ายทอดความรู้ความสามารถสู่การปฏิบัติให้เกิดผลอย่างชัดเจนและเป็นแบบอย่างหรือต้นแบบที่ดีในการปฏิบัติตนให้กับผู้ใช้บริการ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายในปัจจุบันมีพัฒนาการในรูปแบบและวิธีการของการออกกำลังกายไปอย่างรวดเร็ว ครูฝึกส่วนบุคคลที่ได้ผ่านการฝึกอบรมให้มีมาตรฐานจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการ

## ปัญหาเกี่ยวกับครูฝึกส่วนบุคคล

มีข้อโต้แย้งอยู่มากมายในเรื่องของการสร้างมาตรฐานทางอาชีพหรือแม้กระทั่งการนำความรู้ไปใช้ จากการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในเรื่องการนำความรู้จากทฤษฎีไปสู่การลงมือปฏิบัติของกลุ่มครูฝึกส่วนบุคคล (Dawn, et. al. 2010) ซึ่งพบว่า ข้อมูลทางด้านการออกกำลังกายที่ครูฝึกส่วนบุคคลได้รับส่วนใหญ่มาจากตำรา การแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนร่วมอาชีพ การฝึกอบรมสัมมนา วารสารทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและสื่อต่างๆ แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของคุณภาพของข้อมูลที่มาจากแหล่งเดียวและที่สำคัญการเผยแพร่ข้อมูลจากการวิจัยทางวิชาการที่มีความล่าช้า ข้อมูลที่ได้จึงไม่มีความทันสมัย ครูฝึกส่วนบุคคลที่มีระดับการศึกษาที่สูงขึ้น (บัณฑิตศึกษา) พบว่ามีการใช้แหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือจากวารสารทางวิทยาศาสตร์การกีฬามากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับครูฝึกส่วนบุคคลที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า ที่ส่วนมากมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาแหล่งข้อมูล

จากสื่ออื่น ๆ รวมทั้งอินเทอร์เน็ต จึงเป็นที่น่ากังวลและมักจะมีคำถามที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งกับข้อมูลที่ได้รับถึงความน่าเชื่อถือ และคุณภาพของแหล่งที่มาของข้อมูล

การวิจัยเกี่ยวกับคุณสมบัติทางการศึกษาครุฝึกส่วนบุคคลที่ได้รับการรับรองให้สามารถทำงานในสถานบริการการออกกำลังกายและกับประชาชนโดยทั่วไป มีการศึกษาถึงระดับความรู้ของครุฝึกส่วนบุคคล 115 คนที่ทำงานในสถานให้บริการการออกกำลังกายในรัฐแคลิฟอร์เนียตอนใต้ของอเมริกาพบว่า ครุฝึกส่วนบุคคลมีการศึกษาในระดับปริญญาโท (3%) ปริญญาตรีในสาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย (19%) ระดับปริญญาตรีในสาขาอื่น ๆ (8%) ครุฝึกส่วนบุคคลส่วนใหญ่ (70%) มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี (Malek, et al. 2002) แสดงให้เห็นว่าในสถานบริการทางด้านออกกำลังกายยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องมาตรฐานการศึกษาของกลุ่มครุฝึกส่วนบุคคล ซึ่งจากการศึกษาชี้ให้เห็นแล้วว่า วิวัฒนาการด้านการออกกำลังกายเทคโนโลยี รวมถึงผู้ใช้บริการที่มีความแตกต่างทางด้านสุขภาพ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญอย่างเฉพาะเจาะจงของครุฝึกส่วนบุคคลมากยิ่งขึ้นในการให้คำแนะนำในด้านการออกกำลังกาย

ปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญและสามารถใช้เป็นข้อมูลบ่งชี้ถึงมาตรฐานของครุฝึกส่วนบุคคล รวมถึงการขยายตัวของอาชีพและยังแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของความต้องการที่จะใช้บริการตลอดจนการได้รับการยอมรับที่เพิ่มมากขึ้น คืออัตราค่าบริการในการให้บริการครุฝึกส่วนบุคคล ที่มีความแตกต่างกันอยู่กับ 4 องค์ประกอบ (James, 1996) คือ สถานที่ตั้งหรือพื้นที่ซึ่งมีการให้บริการครุฝึกส่วนบุคคล เช่น ในกรุงเทพมหานครอัตราค่าบริการให้บริการมีแนวโน้มสูงกว่าในพื้นที่ต่างจังหวัด ความแตกต่างของสถานประกอบการที่มีการแบ่งระดับของการให้บริการ เช่น ธุรกิจโรงแรม รีสอร์ท สपोर्टคลับหรือฟิตเนส ระดับการศึกษาของครุฝึกส่วนบุคคล รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ในลักษณะเต็มเวลาหรือการประกอบอาชีพแบบอิสระ และประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกหรือนักกีฬาอาชีพที่มีชื่อเสียงโดยเฉพาะนักกีฬาเพาะกาย สपोर्टฟิตเนส เป็นประเด็นสำคัญที่ควรมีการศึกษาวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

## สรุป

การพัฒนาครุฝึกส่วนบุคคลให้มีมาตรฐาน สามารถเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกายที่มีความเชี่ยวชาญซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพิจารณาถึงคุณลักษณะพื้นฐานทางวิชาชีพเป็นสำคัญ โดยเฉพาะครุฝึกส่วนบุคคลที่จะต้องตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องของการฝึกอบรมในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อให้ได้การรับรองให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีความรู้พื้นฐานที่ชัดเจนสามารถสร้างเสริมและประเมินสุขภาพที่จำเป็นทั้ง 5 ด้านได้เป็นอย่างดี รวมถึงตระหนักถึงความรู้ที่ถูกต้องและวิทยาการที่ทันสมัยครอบคลุมในเรื่องของการออกกำลังกาย การรักษาพยาบาลเบื้องต้นและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนความเชี่ยวชาญในการออกแบบการฝึกออกกำลังกายที่ถูกต้องปลอดภัยควบคู่ไปกับการพัฒนาศักยภาพทางด้านทักษะในการฝึกของครุฝึกส่วนบุคคลให้เป็นมาตรฐาน มีข้อกำหนดในขอบเขตของการปฏิบัติหน้าที่อย่างชัดเจนรวมถึงควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นสื่อกลางในการรับผิดชอบโดยตรงในการดูแลควบคุม ในเรื่องของความรู้ ความชำนาญในการปฏิบัติ มีจริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพให้เป็นแนวทางในการประพฤติและปฏิบัติเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สูงสุดและความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ

เนื่องจากครูฝึกส่วนบุคคลนับได้ว่าเป็นผู้ให้บริการที่มีความต้องการสูงของสังคมในขณะนี้ ดังนั้นผู้ที่ประกอบวิชาชีพจะต้องมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคมเพื่อที่จะสามารถสร้างความเชื่อมั่นและได้รับการยอมรับในวิชาชีพต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). หลักการและเทคนิคฝึกกรีฑา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัฐวุฒิ เกิดกรุง. (2551). คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย โรงแรมปทุมวันปริ๊นเซส.  
ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา: การเป็นผู้ฝึกกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บัญชา โนนพลกรัง. (2542). บทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในกรุงเทพมหานคร.  
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรีพร ไรจนศิริ. (2547). ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารจัดการการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนสเฟิร์สท์ (ประเทศไทย) ปี พ.ศ. 2546. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Burkow Lori - Heikkinen. (2009). The role of personal trainers for stroke rehabilitation. *Neurological Research*. 31(8): 841-847
- Henning JW, Weidner TG. (2008). Role strain in collegiate athletic training approved clinical instructor. *Journal athletic trainer*. 43(3):275-283
- Kaur Gurmeen, Kalra Kanika. (2010). Exercise science awareness among trainers of fitness clubs in north Delhi, India. *Journal of young investigators*. 19(23)
- Malek M, Nabone D, Berger D, Coburn. (2002). Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*.16(1):19-24
- Mcclaran S. R. (2003). The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *School of health promotion and human development, University of Wisconsin, USA*. (2): 10-14
- Ryan Patricia. (2005). Trainer Survey. *IDEA Fitness journal*. 2(4).
- Somerville James. (1996). Salary Survey of Certified Athletic Trainers in Delaware, New Jersey, New York, and Pennsylvania. *Journal Athletic Training*, 31(4): 309-311.
- Stacey Dawn, Hopkins Michael, Kristi B Adamo, Shorr Risa, Prud'homme Denis. (2010). Knowledge translation to fitness trainers. *Implementation Science*. (5): 28.