



สมาคมกีฬาทางน้ำแห่งประเทศไทย (Thailand Aquatics Association – TAA)

โครงการค้นหาและคัดเลือกนักกีฬาโปโลน้ำที่มีศักยภาพ

(Water Polo Talent Identification Program)

กลุ่มอายุ: 14 – 18 ปี และรุ่นทั่วไป

ระยะเวลา: 3 วัน

วัตถุประสงค์: การคัดเลือกนักกีฬาระดับชาติ และการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (Long-Term Athlete Development)

1. วัตถุประสงค์ของโครงการ

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาและประเมินนักกีฬาโปโลน้ำเยาวชนที่มีศักยภาพในประเทศไทย อายุระหว่าง 14–18 ปี โดยใช้ระบบการทดสอบที่มีโครงสร้างชัดเจน โปร่งใส และสามารถนำไปใช้ได้จริง การประเมินครอบคลุมความสามารถด้านการว่ายน้ำ ศักยภาพทางสติปัญญา ทักษะทางเทคนิค ความพร้อมทางร่างกาย และความเข้าใจเกม

2. โครงสร้างของโปรแกรมการทดสอบ

วันที่ 1 การประเมินการว่ายน้ำและความสามารถทางสติปัญญา

การทดสอบการว่ายน้ำ

รายการทดสอบ:

- ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร (จับเวลา)
- ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 50 เมตร (ความเร็วสูงสุด)
- ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 4 × 50 เมตร พักระหว่างช่วง 20 วินาที

เกณฑ์การประเมิน:

- เทคนิคการว่ายน้ำ
- ท่าทางและประสิทธิภาพของร่างกาย
- การควบคุมความเร็ว
- ความสามารถในการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย

การทดสอบความสามารถทางสติปัญญา (IQ)

รูปแบบ: แบบทดสอบข้อเขียนหรือผ่านแท็บเล็ต (15 – 20 นาที)

เนื้อหา: การใช้เหตุผลเชิงตรรกะ ลำดับตัวเลข และแบบฝึกสมาธิ/ความใส่ใจ

เกณฑ์การประเมิน:

- ความเร็วในการคิด
- สมาธิ
- ความสามารถในการปฏิบัติตามคำสั่ง

วันที่ 2 การประเมินทักษะเทคนิคและสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบทักษะเทคนิค — การยิงบอลใส่กำแพง (Wall Shooting)

รูปแบบการฝึก: ยิงลูกบอลใส่กำแพงจากในน้ำ ภายในเวลา 30 วินาที

เกณฑ์การประเมิน:

- เทคนิคการยิง
- ความแม่นยำ
- การประสานงานของร่างกาย
- ความเร็วในการปฏิบัติท่า

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (บนบก)

รายการทดสอบ:

- วิดพื้น (จำนวนครั้งสูงสุดใน 30 วินาที)
- แพลงก์ (เวลาดำรงสูงสุด)
- สควอท (จำนวนครั้งสูงสุดใน 30 วินาที)

เกณฑ์การประเมิน:

- ความแข็งแรง
- ความทนทาน
- การควบคุมร่างกาย

วันที่ 3 การประเมินจากการเล่นเกม

การประเมินสมรรถนะในการแข่งขัน

รูปแบบ: เกมขนาดเล็ก (3 ต่อ 3 / 4 ต่อ 4)

เกณฑ์การประเมิน:

- ความเข้าใจในเกม
- การตัดสินใจ

- การเคลื่อนที่โดยไม่มีบอล
- การทำงานเป็นทีม
- ความมั่นใจในน้ำ
- วินัย และความสามารถในการรับคำแนะนำจากโค้ช

3. การประเมินผลขั้นสุดท้าย

นักกีฬาแต่ละคนจะได้รับรายงานการประเมินแบบครบถ้วน ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลด้านร่างกาย ทักษะ เทคนิค ความสามารถทางสติปัญญา และสมรรถนะในการเล่นเกม

จัดทำโดย:

Maxim Kordonskiy

หัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬาโปโลทีมชาติไทย

สมาคมกีฬาทางน้ำแห่งประเทศไทย

(Thailand Aquatics Association – TAA)



THAILAND AQUATICS ASSOCIATION (TAA)

WATER POLO TALENT IDENTIFICATION PROGRAM

Age Group: 14 – 18 years and Open

Duration: 3 Days

Purpose: National Talent Selection and Long-Term Athlete Development

1. OBJECTIVE

The objective of this program is to identify and evaluate young water polo talents in Thailand aged 14–18 years through a structured, transparent, and practical testing system. The program assesses swimming abilities, cognitive capacity, technical skills, physical readiness, and game intelligence.

2. STRUCTURE OF THE TESTING PROGRAM

DAY 1 — SWIMMING & COGNITIVE ASSESSMENT

Swimming Test

Tests:

- 100 m freestyle (timed)
- 50 m freestyle (maximum speed)
- 4 × 50 m freestyle with 20 seconds rest

Evaluation Criteria:

- swimming technique
- body position and efficiency
- pace control
- recovery ability

Cognitive (IQ) Test

Format: Written or tablet-based test (15–20 minutes)

Includes logical reasoning tasks, numerical sequences, and attention exercises.

Evaluation Criteria:

- speed of thinking
- concentration
- ability to follow instructions

DAY 2 — TECHNICAL & PHYSICAL ASSESSMENT

Technical Test — Wall Shooting

Exercise: Shooting the ball against a wall from water for 30 seconds.

Evaluation Criteria:

- shooting technique
- accuracy
- coordination
- execution speed

Physical Fitness Test (Dry Land)

Exercises:

- Push-ups (maximum in 30 seconds)
- Plank (maximum hold time)
- Squats (maximum in 30 seconds)

Evaluation Criteria:

- strength
- endurance
- body control

DAY 3 — GAME ASSESSMENT

Game Performance Evaluation

Format: Small-sided games (3v3 / 4v4).

Evaluation Criteria:

- understanding of the game

- decision-making
- movement without the ball
- teamwork
- confidence in water
- discipline and coachability

3. FINAL EVALUATION

Each athlete receives a comprehensive evaluation profile including physical, technical, cognitive, and game performance data.

Prepared by:

Maxim Kordonskiy

Head Coach of Thailand Water Polo

Thailand Aquatics Association (TAA)