

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของ
ผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547

บทคัดย่อ

ของ

กฤษณะ อิศรมาตร

ร. 1 ก.พ. 2549

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2548

กฤษณะ อิศรมาตร. (2548). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547. ปรินซ์ตันพาร์ค กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ชงชาติ พูเจริญ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อเพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกของสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์และสมาชิกที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกจำนวนทั้งหมด 424 คน แยกเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกจำนวน 44 คน สมาชิกสถานออกกำลังกายที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกจำนวน 380 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่น 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1 คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกโดยรวม ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์และด้านคุณธรรมและความประพฤติมีความเห็นว่าคุณคิดเป็นร้อยละ 51.36 และ 50.68 ตามลำดับ ส่วนด้านความสามารถในการสอน มีความเห็นว่าคุณดีเป็นร้อยละ 51.14

2 คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่าคุณดีมากที่สุดทั้ง 3 ด้านคิดเป็นร้อยละ 52.37 52.16 และ 52.26 ตามลำดับ

3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกโดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอน มีความเห็นว่าคุณดีทั้ง 3 ด้าน คิดเป็นร้อยละ 68.41 70.00 และ 71.14 ตามลำดับ

4 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่าคุณดีมากที่สุดทั้ง 3 ด้านคิดเป็นร้อยละ 64.16 64.32 และ 73.03 ตามลำดับ

ACTUAL AND DESIRABLE CHARACTERISTICS OF AEROBIC INSTRUCTORS
IN THE OPINIONS OF AEROBIC INSTRUCTORS AND FITNESS CENTER
MEMBERS AT CALIFORNIA FITNESS CENTER IN 2004

AN ABSTRACT
BY
KRITSANA ISARAMART

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

October 2005

Kritsana Isaramart. (2004). *Actual and Desirable Characteristics of Aerobic Instructors in The Opinions of Aerobic Instructors and Fitness Center Members at California Fitness Center in 2004*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Mr.Thongchat Phucharoen, Asst. Prof. Samatchai Noisiri.

The purpose of this study was to investigate the actual and desirable characteristics of aerobic instructors in the opinion of aerobic instructors and fitness center members at California Fitness Center in 2004. The sample group were 424 persons; 44 persons were aerobic instructors and 380 persons were fitness center members. The reliability of the questionnaire constructed by the researcher was 0.90. Frequency and percentage of data were analyzed.

The results revealed that

- 1 Actual characteristics of the aerobic instructors in the opinion of the aerobic instructors were very good in the aspects of the characteristics and relationship (51.36%), and the moral and behavior (50.68%), while the instructing ability was good (51.14%) .
- 2 Actual characteristics of the aerobic instructors in the opinion of the members were very good in all three aspects: the characteristics and relationship (52.37%), the moral and behavior (52.16%), and the instructing ability (52.26%).
- 3 Desirable characteristics of the aerobic instructors in the opinion of the instructors were very good in all three aspects: the characteristics and relationship (68.41%), the moral and behavior (70.00%), and the instructing ability (71.14%).
- 4 Desirable characteristics of the aerobic instructors in the opinion of the members were very good in all three aspects: the characteristics and relationship (64.16%), the moral and behavior (64.32%), and the instructing ability (73.03%).

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของ
ผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547

ปริญญาโท
ของ
กฤษณะ อิศรมาต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญาบัตร

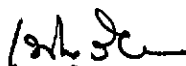
เรื่อง

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้สำเร็จการศึกษาด้านแอมโรบิกตามทัศนะของ
ผู้สำเร็จการศึกษาด้านแอมโรบิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547

ของ

นายกฤษณะ อิศรมาตร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาด้านหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

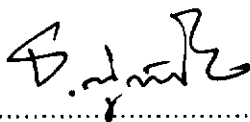


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

วันที่ 14 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญาบัตร



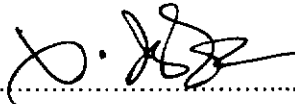
.....ประธาน

(อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ)



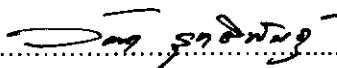
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

ประกาศคุณูปการ

การทำปริญญาโทในครั้งนี้อาจสำเร็จได้ด้วยคามอนุเคราะห์อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ชงชาติ พุทธิธรรม ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ให้คำปรึกษาข้อเสนอแนะและข้อแก้ไขต่างๆจนทำให้ปริญญาโทฉบับนี้แล้วเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ ที่รับเป็นผู้เชี่ยวชาญและให้คำแนะนำในการทำวิจัย และคณาจารย์ในภาควิชาพลศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน ที่คอยให้กำลังใจและเป็นทีปรึกษาให้การศึกษาเล่าเรียน

ท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อเสียม เอื้อยกระโทก และขออุทิศให้คุณแม่สมมาศ เอื้อยกระโทก ที่คอยให้กำลังใจในการเรียนและทำปริญญาโทฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

กฤษณะ อิศรมาตร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษาที่ใช้ในการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก.....	5
การเดินแอโรบิก.....	12
ผู้นำการเดินแอโรบิก.....	14
สถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนีย ฟิตเนสเซ็นเตอร์.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	29
งานวิจัยในประเทศ.....	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....	46

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	47
บทย่อ	47
ความมุ่งหมายของการวิจัย	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัย	47
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	47
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	48
สรุปผลการวิจัย	48
อภิปรายผล	50
ข้อเสนอแนะ.....	51
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	51
บรรณานุกรม	52
ภาคผนวก.....	56
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	63

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง.....	39
2 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก (N =44).....	40
3 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก(N =44).....	41
4 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านความสามารถในการสอน ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก(N =44).....	42
5 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้ใช้บริการ (N =380).....	43
6 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้ใช้บริการ (N =380).....	44
7 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้ใช้บริการ (N =380).....	45

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

โลกในยุคปัจจุบันให้ความสนใจกับการใส่ใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพเพราะถือเป็นการป้องกันโรคภัยต่างๆ เนื่องจากประชาชนทั่วโลกมีพฤติกรรมการบริโภคนิยมและวิถีชีวิตที่สะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ประเทศไทยก็เหมือนประเทศอื่นๆ ที่รับกระแสวัฒนธรรมการบริโภคของชาวตะวันตกโดยไม่ได้เฉลียวใจว่าจะเป็นการทำลายสุขภาพของประชาชนในประเทศ ทำให้ทั้งทางภาครัฐและประชาชนตระหนักถึงการใส่ใจดูแลสุขภาพกันอย่างเร่งด่วน ซึ่งสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพ ก็คือการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพราะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้เกิดความแข็งแรง

สมศักดิ์ เกียรติคานุกรณ์ (2533:17) กล่าวถึง ธรรมชาติของมนุษย์เราจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการเคลื่อนไหว มีการออกกำลังกายเพื่อร่างกายจะได้เจริญเติบโต ตรงกันข้าม ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกาย ร่างกายก็ไม่สามารถเจริญเติบโตได้เต็มที่และยังส่งผลต่อสุขภาพจิตใจและอารมณ์ไม่ปกติมีความเครียด

รุ่งอรุณ เขียวพุ่ม และบุญศรี ศิริช่วง(2533:45) สรุปว่า การออกกำลังกายที่ทำอย่างสม่ำเสมอและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับร่างกาย จะทำให้เกิดประโยชน์หลายประการ โดยเฉพาะทำให้จิตใจได้พักผ่อน คลายเครียด สนุกสนาน สดชื่น ร่าเริง

จากการที่ภาครัฐและประชาชนในประเทศไทยให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพกันอย่างแพร่หลาย ทำให้ธุรกิจด้านการให้บริการสถานออกกำลังกาย (Fitness Center) ในประเทศไทยได้รับความนิยมเป็นอย่างมากจึงมีการเปิดสถานออกกำลังกาย โดยนักธุรกิจชาวต่างประเทศ ซึ่งได้นำรูปแบบสถานออกกำลังกาย ที่มีความทันสมัยและเป็นที่ยอมรับในระดับสากลเข้ามาสู่ประเทศไทย โดยวิธีการดำเนินธุรกิจที่แตกต่างจากรูปแบบสถานออกกำลังกายที่มีอยู่ก่อน เพราะเป็นการให้บริการในด้านการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่เดิมส่วนใหญ่สถานออกกำลังกายของประเทศไทยยังอยู่รวมกับการให้บริการอื่นๆ เช่น สถานออกกำลังกายในโรงแรมต่างๆ นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างทั้งในด้านขนาดของสถานออกกำลังกาย ที่มีพื้นที่กว้างขวาง อุปกรณ์ทันสมัย รวมถึงระบบการวางแผนในการทำงานและการคัดเลือกบุคลากรในการทำงานในสถานออกกำลังกายที่ต้องมีคุณภาพ โดยเฉพาะตำแหน่งเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำและฝึกสอนการออกกำลังกาย ได้แก่ ฝึกสอนส่วนบุคคล (Personal Training) ที่ทำหน้าที่จัดโปรแกรมการออกกำลังกาย แนะนำการใช้เครื่องมือและฝึกสอนการออกกำลังกายแก่สมาชิกและผู้นำการเดินแอโรบิก (Aerobic Instructor) ที่ทำหน้าที่การสอนการออกกำลังกายในรูปแบบการเดินแอโรบิก ซึ่งตำแหน่งดังกล่าวถือเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้ผู้มาใช้บริการสถานออกกำลังกาย เกิดความพึงพอใจและตัดสินใจเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายต่อไป เพราะการเลือกเป็นสมาชิกของสถานออกกำลังกายนั้นเหมือนกับการลงทุน ดังนั้นก่อนการตัดสินใจเป็นสมาชิกต้องมีการสำรวจและเปรียบเทียบ โปรแกรม สถานที่ ราคา รวมถึง คุณสมบัติของผู้นำการออกกำลังกายและตั้งคำถามกับตัวเองว่า “อะไรคือสิ่งที่เรา

ต้องการ" ซึ่งคำตอบที่ได้ในการเลือกเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกาย สิ่งสำคัญคือความพึงพอใจในการออกกำลังกายซึ่งจะทำให้ผู้ใช้บริการเกิดความประทับใจนั้น สถานออกกำลังกายแห่งนั้นต้องมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำและฝึกสอนการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถในด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างดี

แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ (California Fitness Center.2543 : 4-7) ในปัจจุบันประเทศไทยมีสถานออกกำลังกาย ที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ได้แก่สถานออกกำลังกาย แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ (California Fitness Center) ซึ่งเป็นบริษัทที่ดำเนินธุรกิจด้านสถานออกกำลังกายในระดับสากลเป็นที่ยอมรับในหลายๆ ประเทศโดยเข้ามาเปิดสาขาแรกในประเทศไทยที่อาคารลิเบอร์ตี สแควร์ ถนนสีลม โดยเปิดให้บริการประมาณ 4 ปี และประสบความสำเร็จในธุรกิจด้านสถานออกกำลังกายเป็นอย่างมาก เนื่องจากปัจจุบันมีสมาชิกมากกว่า 30,000 คน โดยสมาชิกของสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ถือว่ามีความหลากหลายมาก ไม่ว่าจะเป็นอายุของสมาชิกซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 - 60 ปีขึ้นไป อาชีพของสมาชิกซึ่งประกอบด้วย นักศึกษา แม่บ้าน นักธุรกิจ พนักงานบริษัท ข้าราชการ ฯลฯ จากการที่ธุรกิจดังกล่าวได้รับความนิยมเป็นอย่างมากทำให้สถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ มีนโยบายขยายกิจการเพิ่มอีก 4 แห่ง ได้แก่ สาขาปิ่นเกล้า สาขาสุขุมวิท 23 สาขารัชโยธิน และสาขาสยามพารากอน ซึ่งการขยายกิจการมีความต้องการบุคลากรด้านผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลและผู้นำการเดินแอโรบิกเป็นอย่างมาก แต่ประเทศไทยยังขาดแคลนผู้นำการออกกำลังกายที่เป็นมาตรฐานสากล โดยเฉพาะตำแหน่งผู้นำการเดินแอโรบิกที่ต้องมีความรู้ความสามารถตามหลักของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก เพื่อเป็นการพัฒนาผู้นำการเดินแอโรบิกให้มีความสามารถทั้งทางด้านวิชาการและการปฏิบัติเทียบเท่าระดับสากลเพื่อเป็นมาตรฐานในการสอนการเดินแอโรบิกต่อไป

ดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าผู้นำการเดินแอโรบิกมีบทบาทความสำคัญอย่างมากกับการมีส่วนส่งเสริมการออกกำลังกายให้เกิดผลสำเร็จและยังต้องมีความรู้ความสามารถในด้านต่างๆ ที่จะทำให้การออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพถูกต้องทัดเทียมและได้มาตรฐานระดับสากล จึงทำให้เกิดความสนใจที่จะศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงคุณลักษณะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผลการวิจัยจะทำให้เห็นคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาวิชาชีพของผู้นำการเดินแอโรบิกในสถานออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพได้มาตรฐานสากล

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้เฝ้าการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ทราบถึงคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปปรับปรุงคุณลักษณะบางประการเพื่อใช้ในการพัฒนาการเดินแอโรบิกให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นให้มีคุณลักษณะตามความต้องการของสมาชิกสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนส เซ็นเตอร์ ต่อไปและนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนายกระดับความสามารถของผู้นำการเดินแอโรบิกให้ทัดเทียมระดับสากล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้นำการเดินแอโรบิก จำนวน 50 คน และสมาชิกสถานออกกำลังกายที่มามากมายโดยการเดินแอโรบิกในแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ จำนวน 39,768 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้นำการเดินแอโรบิกของสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ และสมาชิกที่มามากมายโดยการเดินแอโรบิก จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน Krejcie and Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543 : 303) จำนวนทั้งหมด 424 คน แยกเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก จำนวน 44 คน สมาชิกสถานออกกำลังกายที่มามากมายโดยการเดินแอโรบิก จำนวน 380 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างแยกเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก

ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. คุณลักษณะ หมายถึง เครื่องหมายหรือสิ่งที่ชี้ให้เห็นความดีหรือลักษณะประจำของบุคคล
2. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิก หมายถึง บุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของผู้นำการเดินแอโรบิกที่แสดงออกมาให้เห็นที่ปรากฏ

3. **คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก** หมายถึง ลักษณะการแสดงออกทางด้านความรู้ ทักษะความสามารถและบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิกที่คาดหวังให้มีหรือเป็นที่ต้องการ หนึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

3.1 **คุณลักษณะทางด้านบุคลิกภาพและมนุษย์สัมพันธ์** หมายถึง พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เช่น การมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความร่าเริงแจ่มใส ความมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น รวมถึงคุณลักษณะทางสังคมที่พึงประสงค์

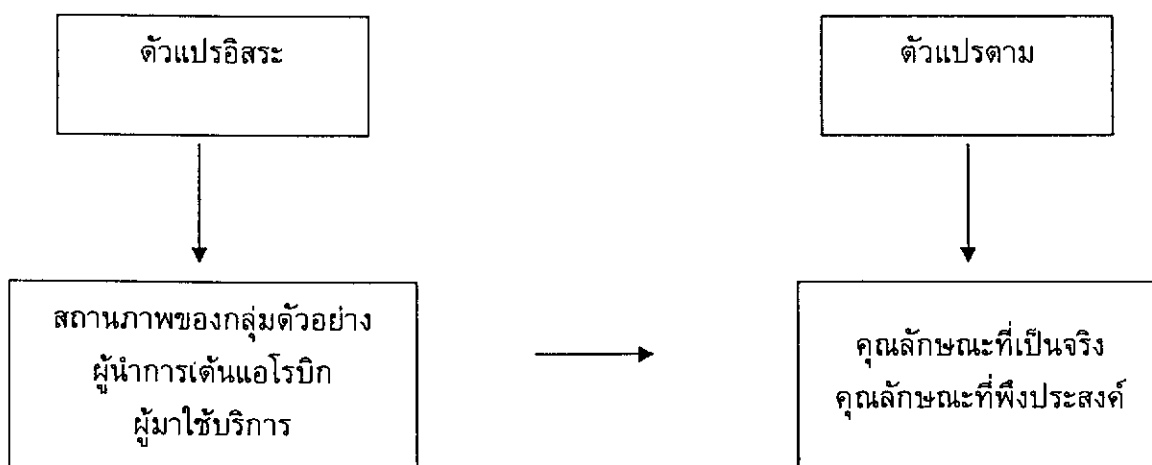
3.2 **คุณลักษณะทางด้านคุณธรรมและความประพฤติ** หมายถึง พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบในหน้าที่ ความมีระเบียบวินัย การตรงต่อเวลา การมีความเมตตา กรุณา การมีความรับและศรัทธาต่ออาชีพ การมีความซื่อสัตย์สุจริต และการกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

3.3 **คุณลักษณะทางด้านความสามารถในการสอน** หมายถึง คุณลักษณะที่บ่งบอกถึงความรู้ในเรื่องของวิชาการ การเตรียมความพร้อมในการสอน การเลือกวิธีสอน การเลือกใช้สื่อการเรียนการสอน รวมทั้งการจัดกิจกรรมการสอนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

4. **ผู้นำการเดินแอโรบิก** หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายโดยใช้การเดินแอโรบิกเป็นสื่อในการออกกำลังกายที่แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี 2546

5. **ผู้มาใช้บริการ** หมายถึง สมาชิกสถานออกกำลังกายที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกที่แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี 2546

6. **ทัศนะ** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดหรือความคิดเห็นของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการที่มีต่อผู้นำการเดินแอโรบิก
กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งประกอบด้วย

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
2. การเดินแอโรบิก
3. ผู้นำการเดินแอโรบิก
4. สถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

จรวยพร ธรณินทร์. (2521:22) อ้างถึงนายแพทย์ เคนเนธ คูเปอร์ (Dr.Kenneth H. Cooper 2531) ในเดอะนิวแอโรบิกได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไว้ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหมายถึง การออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดจุดหนึ่งและด้วยระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้

จรวยพร ธรณินทร์. (2521 : 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดในระยยะเวลานานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เป้าหมายของการออกกำลังกายคือการเพิ่มจำนวนการใช้ออกซิเจนให้มากที่สุดในเวลาจำกัด เพื่อส่งไปยังขบวนการทำงานของร่างกายกับความสามารถในการจับออกซิเจน ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการหายใจได้อากาศจำนวนมากและบ่อยครั้ง ความสามารถของร่างกายในการสูบน้ำหนักและความสามารถในการลำเลียงออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆของร่างกาย กล่าวง่าย ๆ คือ การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของปอด หัวใจ ในการลำเลียงออกซิเจน ความสามารถลำเลียงออกซิเจนจึงเป็นดรรชนีที่ดีที่สุดในการวัดสมรรถภาพของร่างกาย โปรแกรมออกกำลังกายที่เป็น การลำเลียงออกซิเจน จึงได้ชื่อว่า โปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงาน ให้อยู่ภายในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและการออกกำลังกายนั้นต้องอยู่ในระดับปานกลางที่จะสามารถทำได้ในเวลาที่น่าพอใจสมควร การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจึงช่วยให้ประสิทธิภาพในการลำเลียงออกซิเจนของร่างกายดีขึ้นดังนี้

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจแข็งแรงขึ้น อากาศจึงเข้าออกจากปอดได้สะดวก
2. ช่วยให้การสูบน้ำหนักของหัวใจดีขึ้น หัวใจสูบน้ำหนักได้มากขึ้น
3. ช่วยเพิ่มปริมาณโลหิตที่ไหลเวียนสู่ร่างกาย เพิ่มจำนวนเม็ดโลหิตแดงและฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นสารช่วยลำเลียงออกซิเจน เป้าหมายที่สำคัญที่สุดของการออกกำลังกายแบบนี้ คือ ผู้ออกกำลังกาย

จะมีสมรรถภาพและสุขภาพดี รูปร่างได้สัดส่วน มีความแข็งแรงและ ความอดทนของระบบต่างๆ ในร่างกายและยังไม่จำกัดประเภทของผู้ออกกำลังกาย เพราะเปิดโอกาสให้ชายหญิงทุกวัยไม่ว่าจะเป็น เด็กหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะอ้วนผอม หรือรูปร่างได้สัดส่วนอยู่แล้วทุกคนสามารถออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการของตนเองและเปรียบเทียบกับของผู้อื่นเพราะการให้คะแนนขึ้นกับเพศและวัยด้วย ข้อดีอีกอย่างหนึ่ง ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรมได้ตามถนัดจะเลือกการวิ่งเร็ว วิ่งเหยาะ วิ่งอยู่กับที่ ขี่จักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน หรือกีฬาอื่นๆ ได้อีก

สุกัญญา มุสิกวัน (2527 : 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การเล่นกีฬาต่างๆ การกระโดดเชือก โดยการกระทำในระยะ เวลานานพอที่จะทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านหัวใจและปอดได้ ในขณะที่ประกอบกิจกรรม แอโรบิกนั้นจะมีการเพิ่มปริมาณของการหายใจและปอดทำงานหนักมากขึ้น เพื่อที่จะลำเลียงออกซิเจน เข้าสู่ร่างกายมากขึ้น อันส่งผลให้ร่างกายเกิดการพัฒนาด้านความแข็งแรงและอดทนมากขึ้น

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536 : 5) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) หมายถึง การทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่เพิ่มระดับการให้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและการออกกำลังกายนั้นต้องอยู่ในระดับปานกลางที่สามารถทำได้ในเวลาที่น่าพอใจสมควร

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2536 : 12) กล่าวถึง สูตรในการหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ง่าย คือ สูตรของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาของอเมริกา (American College of Sport Medicine) ซึ่งหาอัตราเต้นการของหัวใจสูงสุดอย่างง่ายๆ โดยเอาอายุไปลบออกจาก 220 ได้เท่าใดก็ให้ถือว่าเป็นอัตราเต้นของหัวใจสูงสุดของคนๆ นั้น

ตัวอย่าง อายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	= 220 - 20	
	= 200	ครั้ง/นาที
อายุ 60 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	= 220 - 60	
	= 160	ครั้ง/นาที

จากนั้นจึงเอาร้อยละ 60 - 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนี้ มาเป็นอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย

การที่สูตรนี้ให้ร้อยละไว้กว้างมากคือ ร้อยละ 60 - 90 นี้ก็เพื่อความปลอดภัยเพราะ พื้นฐานความแข็งแรงแต่ละคนไม่เท่ากัน แต่โดยทั่วไปแล้วนิยมที่จะใช้ร้อยละ 65 - 80 มากกว่า โดยถือว่าร้อยละ 60 นั้นน้อยไป ส่วนร้อยละ 90 ก็มากไป ร้อยละ 65 - 80 จึงถือว่าอยู่ในขอบเขตที่ปลอดภัยแต่ก็ได้ผลดีก็คือ ทำแล้วเกิดผลจากการฝึกอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย ร้อยละ 65 - 80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ถือว่าเป็นอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย

สำหรับวิธีคิดทำได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ตัวอย่าง ผู้ที่อายุ 30 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 220 - 30 \\ &= 190 \quad \text{ครั้ง/นาที} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{ร้อยละ 65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 190 \times 0.65 \\ &= 123 \quad \text{ครั้ง/นาที} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{ร้อยละ 80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 190 \times 0.80 \\ &= 152 \quad \text{ครั้ง/นาที} \end{aligned}$$

ดังนั้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของคนที่มีอายุ 30 ปี จะอยู่ในขอบเขตหรืออยู่ระหว่าง 123 - 152 ครั้ง/นาที ถ้าเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปี ก็จะได้เป็น

$$(220 - 60) \times 0.65 = 104 \text{ ครั้ง/นาที และ } (220 - 60) \times 0.80 = 128 \text{ ครั้ง/นาที}$$

ขอบเขตที่ปลอดภัยและได้ผลทางแอโรบิกของผู้ที่มีอายุ 60 ปี คือระหว่าง 104 - 128 ครั้ง/นาที

จุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ซุคักดี เวชแพทยและกันยา ปาละวิวิธน์. (2532 :14) นำเสนอเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ ทำให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนให้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายจะใช้ได้ ในเวลาที่กำหนดซึ่งแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ ส่วนร่างกายที่จะต้องปรับตัวให้ทันกันก็คือ

- ระบบหายใจจะต้องเร็วและแรงมากขึ้น เพื่อจะได้นำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้นและเพียงพอที่จะไปแลกเปลี่ยนกับเลือดที่จะต้องหมุนเวียนมากขึ้น

- หัวใจจะต้องเต้นเร็วและแรงขึ้นเพื่อจะได้สูบฉีดเลือดได้มากขึ้น เพราะขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนักนั้น กล้ามเนื้อจะต้องการเลือดมากขึ้นประมาณ 10 เท่า

- หลอดเลือดทั้งใหญ่และเล็กจะต้องขยายตัว เพื่อสามารถนำเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. การบริหารเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวเป็นการยืด (Stretch) และผ่อนคลาย (Relax) กล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณข้อต่อ เพื่อเพิ่มพิสัยในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆซึ่งจะใช้ประโยชน์ทั้งในด้านความคล่องตัว การป้องกันข้อติด อีกทั้งยังมีผู้รายงานที่สามารถช่วยรักษาอาการปวดหลัง ความเครียดจากประสาทกล้ามเนื้อและอาการปวดกล้ามเนื้อได้ด้วย ส่วนมากจะปฏิบัติในระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) และระยะผ่อนคลาย (Cool-down) เพราะจะต้องบริหารซ้ำๆ โดยออกแรงต้านความตึงตัวของกล้ามเนื้อและเอ็น

2. การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรง อาจจะทำเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปหรือจะเน้นเฉพาะส่วนก็ได้ กล้ามเนื้อบริเวณที่ค่อนข้างจะอ่อนแอและต้องการการฟื้นฟูในคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อต้นขา

3. การบริหารเพื่อเพิ่มความทนทานมีความหมายสองประการ ประการที่หนึ่ง คือ

ความทนทานของกล้ามเนื้อที่จะสามารถทำงานหนักได้เป็นเวลานาน อีกประการหนึ่งคือความทนทานของปอดหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตที่จะทำงานหนักได้ ความทนทานทั้งสองประการนี้มีความเกี่ยวข้องกัน

4. การปรับปรุงบุคลิกภาพและการแก้ไขความบกพร่องทางกาย สามารถกระทำได้ด้วย การบริหาร เมื่อความบกพร่องเหล่านั้นไม่ได้เกิดจากความพิการที่ต้องการการรักษาทางแพทย์ ความบกพร่องที่พบบ่อยๆ ที่ทำให้เสียบุคลิกภาพ เช่น ท่าทาง (Posture) ที่เกิดจากความเคยชิน ความอ้วนความอ่อนแอของกล้ามเนื้อบางกลุ่ม เป็นต้น เป็นสิ่งที่แก้ไขได้โดยการจัดโปรแกรม การบริหารให้เหมาะสมกับกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนนั้นๆ จะเห็นว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการฝึก ปอด หัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานได้ดีขึ้น ปรับตัวให้รับงานหนักได้เป็นเวลานานๆ และนั่นคือผลจากการฝึก สรุปว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะต้องทำให้หนักพอ คือหัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมาย (Target heart rate) ต้องทำติดต่อกันให้นานพอระหว่าง 15 - 45 นาที ถ้าทำหนักมากก็ใช้เวลาน้อย แต่ถ้าทำหนักน้อยก็ใช้เวลามากต้องทำบ่อยพอ คือ อย่างน้อยที่สุดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยทั่วไปสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง การออกกำลังกายใดๆที่ไม่หนักพอ ไม่นานพอและไม่บ่อยพอก็จะไม่เกิดผลจากการฝึกและไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่แท้จริง แม้การออกกำลังกายจะมีการใช้ออกซิเจนไปไม่น้อยก็ตาม อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนถึงขั้นแอโรบิกแม้จะไม่เกิดผลจากการฝึกอย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังเป็นผลดีต่อร่างกาย โดยทั่วไปและดีกว่าการไม่ออกกำลังกายอย่างแน่นอน การออกกำลังกายทุกคนควรจะทราบว่าคุณ กำลังทำอะไรอยู่และการกระทำนั้นมีผลดีต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

ข้อควรคำนึงก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก

จรรยาพร ธรณินทร์ (2521 : 4) นำเสนอเกี่ยวกับข้อควรคำนึงก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก ข้อคิดในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับประชาชน ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสอบสภาพร่างกายว่า สามารถเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การตัดสินใจออกกำลังกายด้วยตนเองอาจเป็นผลร้าย โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยเฉพาะในกรณีต่อไปนี้

1. มีอาการของโรคหัวใจ เจ็บแน่นอกเมื่อออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
 2. เคยมีประวัติหัวใจวายควรต้องงดออกกำลังกายอย่างน้อย 3 เดือนหลังจากหายป่วย
- จึงจะออกกำลังกายได้โดยอาศัยการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์
3. โรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ
 4. หัวใจมีขนาดใหญ่ผิดปกติ เพราะมีความดันโลหิตสูง
 5. อัตราเต้นหัวใจไม่สม่ำเสมอ
 6. โรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในโลหิตเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
 7. ความดันโลหิตสูง ตั้งแต่ 150/100 มิลลิเมตรปรอท
 8. ป่วยหนักหรือพักฟื้นจากการล้มป่วยต่างๆ

ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
 ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2536 : 9 -12) นำเสนอว่าผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อ
 การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

1. ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจและการหายใจ

1.1 ความสามารถทางการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygen Uptake $V^{\circ} O_2$) มีค่าเพิ่มขึ้น ค่านี้เป็นดัชนีที่สูงสุดของความสามารถของการใช้ออกซิเจนของร่างกาย ซึ่งหมายถึงความแข็งแรงของระบบหัวใจและการหายใจ

1.2 ความจุปอด เพิ่มขึ้นค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจ ค่านี้คิดปริมาณที่เริ่มจากเมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว

1.3 ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น

1.4 การหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รู้สึกสะดวกขึ้น และเต็มปอดมากขึ้น ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งสมองด้วย

1.5 ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพองและโรคที่ระบบทางเดินหายใจอุดตันเรื้อรัง

2. ระบบการไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายยังส่งผลต่อระบบการไหลเวียนโลหิตดังนี้

2.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและความแข็งแรงขึ้นปริมาตรหัวใจคนปกติเฉลี่ยประมาณ 10 ลบ.ซม.ต่อน้ำหนักตัว 1กก.ผู้ที่ออกกำลังกายปริมาตรหัวใจอาจมากกว่า 15 ลบ.ซม. ต่อน้ำหนักตัว 1 กก. หลอดเลือดฝอยจะกระจายมากขึ้น การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น และการไหลเวียนของเลือดในส่วนรอบอก เช่น บริเวณแขนและขาดีขึ้น

2.2 อัตราเต้นของชีพจรในขณะที่พักช้าลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดก็ช้าลงด้วย ความดันเลือดทั้ง ซีสโตลิก (Systolic) และไดแอสโตลิก (Diastolic) ลดต่ำลง

2.3 เพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดง และฮีโมโกลบิน คนปกติมีฮีโมโกลบิน 12 กรัมเปอร์เซ็นต์ ผู้ที่ออกกำลังกายอาจมีถึง 16 กรัมเปอร์เซ็นต์

2.4 ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด กล่าวคือ โคเลสเตอรอลในเลือดประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ โปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นสูง (High - density lipoprotein : HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้นกับระดับของโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำ (Low - density lipoprotein : LDL) ในเลือดต่ำลง ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้มีความแตกต่างกันมากคือ เอชดีแอล (HDL) นั้น นอกจากจะไม่เป็นอันตรายคือ ไม่ไปเกาะผนังของหลอดเลือดและไม่ทำให้หลอดเลือดอุดตัน ซึ่งการออกกำลังกายส่งผลให้ไขมันแอลดีแอล (LDL) เพิ่มขึ้นได้ด้วย จึงสามารถป้องกันการของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันที่ดีที่สุด

2.5 เพิ่มประสิทธิภาพในขณะที่พักทำงานแบบประหยัด คือ อัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีอัตราการเต้นของหัวใจ 40 - 60 ครั้งต่อนาที ส่วนคนปกติ 70 - 80 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลงปริมาณการสูบฉีดโลหิตต่อนาทีต่ำลงขณะออกกำลังกายในการทำงานหนักเท่ากัน อัตราการเต้นของหัวใจถ้าเพิ่มงานขึ้นเรื่อยๆ สามารถทำงานได้มากกว่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลงปริมาณการสูบฉีดโลหิตต่อนาทีต่ำลงขณะออกกำลังกายในการทำงานหนักเท่ากัน อัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่า ถ้าเพิ่มงานขึ้นเรื่อยๆ จะสามารถทำงานได้มากกว่า จำนวนเลือดที่บีบจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้นและจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาทีเพิ่มขึ้นด้วย

3. ผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง การออกกำลังกายมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง ดังนี้.

3.1 เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) วัดได้โดยการให้กล้ามเนื้อหดตัวเต็มที่ครั้งเดียว

3.2 เพิ่มความทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) คือกล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น

3.3 พังผืดและเอ็นแข็งแรงขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

3.4 ข้อต่อมีความอ่อนตัวดีขึ้น ทำให้ช่วยการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น

3.5 อาการตึงและเจ็บปวดกล้ามเนื้อลดน้อยลง

3.6 ป้องกันการเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อที่เกิดจากการไม่ได้ใช้งาน เช่น การฝ่อลีบ ความอ่อนตัวลดน้อยลง ภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งการเสื่อมสลายของหัวใจและหลอดเลือด

3.7 กระดูกแข็งแรงและหนาขึ้นและถ้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบางลงด้วย

3.8 ทำให้การทรงตัว ความอ่อนตัว การร่วมมือกันของกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น

3.9 ลดอุบัติเหตุ แต่ถ้าเกิดขึ้นก็จะมีอันตรายน้อยลง

3.10 ชะลอการเสื่อมของข้อต่อและทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อยังสามารถคงสภาพดีอยู่ได้

3.11 หลีกเลี่ยงอาการของข้ออักเสบ การปวดหลัง อาการตึงกล้ามเนื้อและปัญหาอื่นๆทางด้านกล้ามเนื้อและโครงร่าง

3.12 ความยืดหยุ่นและการหล่อลื่นของข้อต่อดีขึ้น

3.13 ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายทั้งในและนอกอำนาจจิตใจดีขึ้น

3.14 การมีท่วงท่าของร่างกายดีขึ้น

3.15 ร่างกายมีไขมันน้อยลง ช่วยหลีกเลี่ยงการสูญเสียกล้ามเนื้อที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. ผลต่อระบบประสาท การออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทดังนี้

ผลของการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เพราะเป็นที่แน่นอนแล้ว การออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมแอดรีนอลีนหลังสารอะดรีนาลีนหรือนอร์อะดรีนาลีนออกมา ซึ่งสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติ 2 ระบบ

คือ ประสาทซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก ทำงานได้สมดุลกันกล่าวคือ

4.1 ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า

4.2 ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติสามารถทำงานได้ดีขึ้น เช่น การหลั่งเหงื่อการย่อยอาหารของลำไส้และการทำงานของต่อมไทรอยด์

5. ผลต่อระบบต่อมไทรอยด์ การออกกำลังกายมีผลต่อระบบไทรอยด์ดังนี้

การออกกำลังกายสามารถเร่งขบวนการต่างๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้นได้อย่างมาก โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน ถึงแม้ว่าการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนบางตัวยังไม่ทราบคำอธิบายที่แน่ชัด แต่ก็มีฮอร์โมนอีกหลายตัวที่ทราบแน่ชัดแล้วว่า สามารถกระตุ้นได้ด้วยการออกกำลังกายและมีส่วนในการเกื้อหนุนต่อการออกกำลังกายได้ด้วยดังต่อไปนี้

5.1 ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนอิปีเนเฟรินและนอร์อิปีเนเฟริน ทำให้หัวใจเต้นดีขึ้นและแรงขึ้น เลือดไปสู่ที่การต้องการเลือดมาเลี้ยงมากๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ การสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับและกล้ามเนื้อ ทำให้มีพลังงานขึ้นให้สมดุลกับพลังงานที่จะต้องใช้ในการออกกำลังกาย คือ การสร้างกลูโคสขึ้นใหม่ในตับเป็นการสร้างสารที่ทำหน้าที่ย่อยโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโนในกล้ามเนื้อ

5.2 ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์และคอร์ติซอล มีผลต่อการเผาผลาญของร่างกาย คือ การสร้างกลูโคสขึ้นใหม่ในตับ สร้างสารที่ทำหน้าที่ย่อยโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโนในกล้ามเนื้อ

5.3 ต่อมพิทูอิทารีในสมอง หลั่งฮอร์โมนเร่งความเจริญเติบโต มีหน้าที่ที่สำคัญคือ ทำให้มีการเจริญเติบโตของกระดูกตอนอายุอยู่ในวัยรุ่น แต่เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว และย่างเข้าสู่วัยสูงอายุคาดว่าหน้าที่สำคัญคงจะเกี่ยวกับการสังเคราะห์โปรตีน และมีอิทธิพลโดยตรงต่อเซลล์ไขมันให้เพิ่มการทำลายไตรกลีเซอไรด์ และทำให้กรดไขมันอิสระเพิ่มขึ้นในเลือดซึ่งจะทำให้เซลล์อื่นๆ เพิ่มการใช้กรดไขมัน ดังนั้นจึงเป็นการสงวนน้ำตาลในเลือดไปในตัว

5.4 ตับอ่อนมีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินและกลูคากอน ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญที่ควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดที่มาจากการดูดซึมอาหารจากลำไส้และจากการสร้างของตับโดยการเปลี่ยนไกลโคเจนให้เป็นกลูโคส

5.5 ต่อมไทรอยด์ หลั่งฮอร์โมนไทโรซีนและไทโรไอโอโรน ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย การทำหน้าที่ของสมอง ระบบไหลเวียนโลหิตกล้ามเนื้อ การเผาผลาญพลังงาน การสร้างโปรตีนและการเผาผลาญของไขมัน

5.6 มีการหลั่งฮอร์โมนพาราไทรอยด์และแคลซิโทนิน ควบคุมระดับแคลเซียมในเลือด ซึ่งระดับแคลเซียมในเลือดมีความสำคัญต่อหน้าที่ของร่างกายอย่างมาก ถ้าระดับต่ำจะทำให้เกิด

ภาวะไวต่อการกระตุ้นของเส้นประสาท ทำให้เกิดอาการชักได้ ในทางตรงกันข้ามถ้ามีระดับสูงจะทำให้เกิดหัวใจเต้นเร็ว

5.7 มีการสร้างฮอร์โมนเพศในผู้ชาย คือ แอนโดรเจนและเทสโตสเตอโรน จากเซลล์เลดิกของลูกอัณฑะ และฮอร์โมนเพศในผู้หญิง คือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน

6. ผลทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายมีผลทางด้านจิตใจดังนี้

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นเวลานานกว่า 10 นาที ขึ้นไปร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแอนโดฟิน (Endorphin) ในร่างกาย แอนโดฟินนี้มีฤทธิ์เหมือนมอร์ฟินหรือฝิ่น จะทำให้คลายเครียด กล้ามเนื้อหายเกร็ง อาการปวดหายไป ตัวเบาสบาย เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันจะทำให้ผู้นั้นติดแอนโดฟินได้ เมื่อถึงระยะนี้จะหมดความเบื่อหน่ายถึงเวลาจะทำการออกกำลังกายของตัวเองโดยอัตโนมัติ

การเดินแอโรบิก

สามารถ บุตรานนท์ (2527:7) การเดินแอโรบิกได้รับความนิยมจากคนทั่วไปโดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง เพราะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินในการออกกำลังกายไปพร้อมกับเสียงดนตรี และมีการร่วมกิจกรรมในสังคมและมีแรงจูงใจ ปัจจุบันมีกลุ่มผู้สูงอายุนิยมเดินแอโรบิกกันมากขึ้นซึ่งนายแพทย์เคนเนธ เอช. คูเปอร์ ได้คิดวิธีการออกกำลังกายซึ่งเรียกว่าแอโรบิกในปี พ.ศ.1965 จนได้รับความนิยมสูงสุด เพราะโปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิกใช้ได้ผลดีและปลอดภัยจึงมีผู้นำวิธีการของแอโรบิกมาใช้ในการบริหารร่างกายประกอบจังหวะดนตรี ซึ่งเดิมการฝึกกายบริหารหรือยิมนาสติกให้เข้ากับจังหวะดนตรี ก็เป็นที่รู้จักกันมาก่อนแอโรบิกเอ็กซ์เชอร์ไซส์ เพียงแต่ยังขาดจุดเน้นว่าควรฝึกหนักเบาเท่าใด เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จรรยาพร ธรณินทร์ (2537 : 10) ในปี ค.ศ.1979 แจ็กกี้ โซเรนเซน อ้างถึงการได้นำเอาทฤษฎีของแอโรบิกมาใช้ในการฝึกบริหารกายแบบดนตรี ซึ่งดัดแปลงมาจาก แจ็กกี้เชอร์ไซส์ โดยเรียกว่า "แอโรบิกแดนซ์" ทำให้การฝึกแบบนี้ได้ผลดีและใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬามากขึ้น การเดินแอโรบิก ได้รับความนิยมอย่างสูงสุดจริงๆเมื่อ เจน ฟอนด้า อดีตดาราสาวจากฮอลลีวูดของสหรัฐอเมริกาซึ่งเคยเป็นนักยิมนาสติกมาก่อนได้เปิดการสอนและจำหน่ายเสื้อผ้าชุดฝึกวีดีโอ เทปเพลงและหนังสือฝึกแอโรบิกแดนซ์ ทำให้ประชาชนทั่วโลกรู้จักและฝึกกันอย่างจริงจังในช่วงตั้งแต่ปี ค.ศ. 1979 เป็นต้นมา

จรรยาพร ธรณินทร์ (2537 : 10) ให้ความหมายไว้ว่าการเดินแอโรบิก คือการฝึกการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่ผสมระหว่างการฝึกบริหารกาย การเดินบัลเลย์ การวิ่งเหยาะ การกระโดดและลีลา การก้าวเท้าเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายจะออกแบบให้ฝึกเป็นท่าหรือชุดเพื่อให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำงานในจังหวะที่ต่อเนื่อง

6. การฝึกกระชับกล้ามเนื้อ (Muscle Training) คือการฝึกเพื่อกระชับกล้ามเนื้อในชั้นเรียนเช่นเดียวกับแอโรบิกดรัมโดยใช้จังหวะดนตรี 130 - 135 จังหวะต่อนาที (BMP) เป็นการฝึกแรงต้านหรือน้ำหนักเช่นลูกน้ำหนัก (Dumb bells) ยางยืด (elastic banding) การฝึกที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ผลัดเปลี่ยนเวียนไปอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาติดต่อกันสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของชีพจรให้สูงขึ้น

7. การเต้นแอโรบิกแบบผสมผสาน (Combination Aerobic Class) คือการผสมผสานการเต้น แอโรบิกแบบต่างๆให้อยู่ในชั่วโมงเดียวกัน เพื่อให้ผู้เล่นได้ใช้พลังงานมากที่สุดฝึกสมรรถภาพร่างกายได้มากที่สุดปลอดภัยและสนุกสนาน เช่น การผสมผสานแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำกับแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง แอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำกับสเต็ปแอโรบิกหรือแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูงกับ สเต็ปแอโรบิก เป็นต้น

ซิดพงษ์ ไชยวสุ (2528 : 34) ได้นำเสนอวัตถุประสงค์ของการเต้นแอโรบิก มีดังนี้

1. เพื่อเพิ่มความอ่อนตัว (Flexibility)
2. เพื่อเพิ่มความแข็งแรง (Strength)
3. เพื่อเพิ่มความทนทาน (Endurance)
4. เพื่อฝึกหัดการประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาท (Co-ordination)
5. เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ (Posture and personality)
6. เพื่อผ่อนคลายความเครียด (Relaxation)

ผู้นำการเต้นแอโรบิก

ฮีทเตอร์ (Heather. 2001 : 237) ได้ให้ความหมายของผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่าผู้นำการเต้นแอโรบิกหมายถึง ผู้นำการออกกำลังกายที่สอนการออกกำลังกายโดยใช้สื่อการสอนด้วยการเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่างๆ คุณสมบัติเฉพาะของผู้นำการเต้นแอโรบิกที่แตกต่างจากผู้นำการออกกำลังกายทั่วไป คือเป็นการออกกำลังกายโดยใช้เสียงเพลงสามารถทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดจะต้องมีการประสานงานระหว่างท่าทาง ที่ถูกต้องและจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดมายังกลุ่มคนที่ออกกำลังกาย ผู้นำการเต้นแอโรบิกต้องมีความเข้าใจในเพลง เพราะเพลงเป็นส่วนที่สำคัญรวมถึงการสร้างให้เกิดความแข็งแรงกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

มิเชลล์ เคอร์เมนต์-ไซเลนส์ (Michelle Clemens-Silence. 1994) ได้ให้ความหมายและบทบาทความสำคัญเกี่ยวกับผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่าผู้เรียนบางคนไม่ได้เห็นว่าผู้นำการเต้นแอโรบิก ที่ขยันและมุ่งมั่นในการสอนเป็นผู้ที่ให้ความรู้เหมือนกับที่นักเรียนในชั้นเรียนรู้สึกต่ออาจารย์ ผู้สอนทั่วไปในชั้นเรียน ผู้นำการเต้นแอโรบิกถูกมองว่าเหมือนเป็นนักแสดงไม่ใช่ผู้ให้ความรู้ซึ่งเป็นเรื่องง่ายที่จะบอกได้ว่าทำไมความรู้สึกเช่นนั้นจึงเกิดขึ้น คนที่เป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกมาจากคนที่มีความรู้พื้นฐานหลากหลาย บางคนอาจเป็นนักเต้นรำ ซึ่งถือว่าเป็นสายหนึ่งของนักแสดง ผู้นำการเต้นแอโรบิกส่วนใหญ่เริ่มที่จะเปลี่ยนจากการสอนเป็นการแสดงหรือให้ความบันเทิง ความแตกต่างที่ใหญ่หลวงที่สุดระหว่างการสอนและการแสดงคือ ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้เรียน ครูสอนเต้น

แอโรบิกจะให้ความสำคัญต่อความต้องการของผู้เรียนเหนือสิ่งอื่นใด ในขณะที่นักแสดงจะให้ความสำคัญกับความต้องการของตนมาก่อน บทความนี้จะแสดงให้เห็นว่าทั้งการสอนและการแสดงมีผลต่อชั้นเรียนอย่างไร และจะปรับปรุงความสามารถในการสอนอย่างเป็นธรรมชาติได้อย่างไร พจนานุกรมของ(Webster) ให้ความหมายของครูว่า คือคนที่สื่อสารเกี่ยวกับทักษะหรือความรู้ ให้การสอนชี้แนะและ Insight ในขณะที่ Webster อธิบายว่านักแสดง คือคนที่ทำการแสดง ในฐานะที่เป็นนัก Fitness มืออาชีพ ท่านควรจะสามารถผสมผสานส่วนของการสอน และการแสดงเข้าด้วยกัน โดยการสื่อสารทักษะและความรู้ และในเวลาเดียวกันก็สาธิตทำการเคลื่อนไหวต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อถูกถามว่าอะไรเป็นสิ่งจูงใจผู้เรียน ครูสอนการเต้นแอโรบิกหลายๆ คนตอบว่าเป็นการทำใหม่ๆ เพลงใหม่ๆ หรือทั้งสองอย่างประกอบกัน ซึ่งทำให้มีการจัดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ที่เกี่ยวกับเรื่องท่าเต้นอย่างมาก และความสนใจอย่างมากในเรื่องเพลงที่นับ 8 จังหวะ การอาศัยท่าเต้นและเพลงในการเพิ่มระดับความกระตือรือร้นของการเรียนไม่ใช่วิธีการที่จะเพิ่มแรงจูงใจของผู้เรียนเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง แรงจูงใจภายนอก (External Motivator) เช่น ท่าเต้นและเพลงอยู่ได้ไม่นานเท่ากับแรงจูงใจภายใน (internal motivator) เช่น การใช้ความคิดของท่านเอง เพื่อที่จะทำให้ชั้นเรียนสนุก และการคิดทำใหม่ๆ และใช้เพลงใหม่ๆ ยังมีต้นทุนที่สูงกว่าการใช้ความคิดสร้างสรรค์ของท่านเอง แต่ไม่ได้หมายความว่า การใช้ท่าเต้นที่ยาก และซับซ้อนไม่ใช่สิ่งจำเป็นในชั้นเรียนแอโรบิกขั้นสูง (advanced aerobic class) และการมีส่วนร่วมของการเป็นนักแสดงบ้างไม่ทำให้ชั้นเรียนสนุก กามผสมผสานกันของแรงจูงใจภายใน และภายนอกจะทำให้ท่านเป็นผู้สอนที่มีประสิทธิภาพได้ในระยะยาว ผลต่อผู้เรียน (Impact on students) เมื่อท่านเริ่มใช้เวลาอย่างมากต่อท่าเต้นประจำ (routine) ผู้เรียนจะพลาดส่วนสำคัญของกระบวนการสอนนั่นคือ ตัวผู้สอนเอง หากปราศจากความรู้สึกที่เชื่อมตัวผู้เรียนและผู้สอนแล้ว สมาชิกก็จะไม่ได้รับ

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน (Interaction)
2. การเรียนรู้ (learning)
3. ความใส่ใจ (attention)
4. ความสนุกสนาน (enjoyment)

หากท่านมุ่งเน้นการสอนท่าเต้น 8 จังหวะอย่างยอดเยี่ยมภายใน 15 นาที ก็หวังว่าผู้เรียนจะเดินออกจากห้องด้วยความรู้สึกว่าจะทำอะไรบางอย่างสำเร็จ ในทางกลับกันหากท่านใช้เวลา 15 นาทีเหมือนกัน แต่มุ่งเน้นที่เทคนิค (Anatomy Resistance) การหายใจ ช่วงของการเคลื่อนไหว ผู้เรียนจะรู้สึกมากกว่าได้ทำอะไรสำเร็จและยังครอบคลุมถึงสิ่งอื่นๆ โดยผู้เรียนจะได้แนวคิดในการออกกำลังกายที่สามารถนำไปใช้ในครั้งต่อไป หรือในกิจกรรมอื่นๆ ของชีวิต การให้ความรู้ สร้างปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ใสใจกับผู้เรียนจะสร้างความรู้สึกถึงการเป็นมากกว่าสมาชิกในสถานออกกำลังกาย และทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการที่จะออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ความสำคัญต่อผู้สอน (Importance for instructor) ประโยชน์ที่สำคัญต่อผู้สอนคือ การสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เมื่อท่านสามารถปรับตัวและดึงดูดกลุ่มคนของผู้ออกกำลังกาย รวมทั้งชั้นเรียนของท่านมีโอกาสที่จะได้รับความนิยมนอย่างสูง วิธีการพื้นฐานในการสอนคือ กุญแจสำคัญในการเพิ่ม

ทักษะของผู้สอน พื้นฐานการสอนแอโรบิกมีลักษณะคล้ายกับการสอนทั่วไป สิ่งที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกชื่นชอบในชั้นเรียนทั่วไปเป็นสิ่งเดียวกับที่ผู้สอนเต้นแอโรบิก สามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานซึ่งคุณสมบัติพื้นฐานของครูที่ดีได้แก่

1. บุคลิกลักษณะที่กระปรี้กระเปร่าที่แสดงความกระตือรือร้นและความรักในสิ่งที่สอน
2. ความสามารถในการทำให้การเรียนรู้สนุกสนานจากการเข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้
3. การให้กำลังใจและกระตุ้นผู้เรียน เป้าหมายที่สำคัญคือการช่วยเหลือผู้อื่น

หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญของและขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้สอนเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยมได้แก่

เลตมิลบอดีซิดเต็มท์ (Les Mill Body System 1999 :4) หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญของผู้นำแอโรบิก มี 5 ประการ

1. การเตรียมการออกแบบท่าเต้น (Pre - Choreography)
2. ความปลอดภัยของท่าทางที่ถูกต้อง (Physical Execution)
3. การแนะนำที่ถูกต้อง (Instruction)
4. การแสดงออก (Performance)
5. การสื่อสารที่มีคุณภาพ (Communication)

มิเชลส์ เคอร์เมนต์-ไซเลนส์ (Michelle Clemens-Silence. 1994) ได้เสนอ 12 ขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม ได้แก่

1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องออกกำลังกายในชั้นเรียน จัดเตรียมและแจกแบบทดสอบให้ผู้เรียน โดยตามคำถามหลังจากที่สอนเต้นแอโรบิกเสร็จแล้ว และดูผลว่าผู้เรียนตอบได้มากน้อยเท่าใด วิธีการนี้จะทำให้ผู้สอนรู้ว่าผู้เรียนยังขาดความรู้หรือมีจุดอ่อนในเรื่องใดเพื่อที่ผู้สอนควรนำเสนอเพิ่มเติมในอนาคต
2. แจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ผู้สอนควรแจกบทความใหม่ๆ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพเช่น เทคนิคการจัดการความเครียด การตรวจโรคมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง เป็นต้น ซึ่งจะเกิดการเพิ่มเติมความรู้ให้แก่สมาชิกและเป็นการแสดงถึงความใส่ใจต่อการมีสุขภาพที่ดีของสมาชิก
3. ให้ความรู้ในเรื่องกล้ามเนื้อ ให้เวลาแต่ละอาทิตย์ในการพูดคุยถึงกล้ามเนื้อของร่างกาย บอกให้ผู้เรียนรู้ถึงตำแหน่งของกล้ามเนื้อต่างๆ และต้องเคลื่อนไหวอย่างไรที่จะยืดหรือออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น
4. ให้ผู้เรียนช่วยในชั้นเรียนเลือกนักเรียนในชั้นช่วยในกระบวนการสอน ยกตัวอย่างเช่น ให้มีคนช่วยนับจำนวนครั้งในการออกกำลังกายเพื่อให้จำนวนครั้งการออกกำลังกายทั้งชายและขวาเท่ากัน หรือให้ผู้เรียนช่วยสาธิตทำการออกกำลังกายนำถูกต้องนำใช้ เพื่อที่ผู้สอนสามารถใช้เวลารอบห้องเพื่อดูผู้เรียนว่าทำท่าถูกหรือไม่

5. อย่าเครียดในการต้องเดินให้ถูกต้องตลอดเวลา ให้การเดินเป็นอย่างสนุกสนาน และอย่ากังวลถ้าเดินผิด ผู้สอนไม่ต้องสมบูรณ์แบบ และหลายๆ ครั้งความผิดพลาดของผู้สอนก็ช่วยเพิ่มความสนุกสนาน และสีสันในชั้นเรียน

6. สบตากับผู้เรียนแต่ละคน ผู้สอนควรใช้สายตาช่วยในการสื่อสารกับผู้เรียนแต่ละคน อย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละชั้นเรียนเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าผู้เรียนได้รับความใส่ใจ

7. แก้อาการปวดกล้ามเนื้อแบบตัวต่อตัว ถ้าไม่เหลือปากว่าแรงแล้ว ผู้สอนควรพยายามแก้ไขความผิดพลาดของผู้เรียนตัวต่อตัวในชั้นเรียน การแก้ไขนี้สามารถนำมาซึ่งการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายที่มีประสิทธิผลมากขึ้นของผู้เรียนในอนาคต

8. สร้างท่าเดินที่สร้างสรรค์ซึ่งอาจเกิดจากความคิดของผู้เรียน อย่างกลัวที่จะถาม ผู้เรียน สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับชั้นเรียนแล้วนำมาปรับใช้ในการคิดค้นและใช้ท่าเดินในชั้นเรียน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้น และรู้สึกสนุกในกระบวนการสร้างสรรค์

9. ขอความเห็น คำถาม และข้อเสนอแนะ พัฒนาทักษะการสื่อสารในการที่จะทำให้สิ่งที่สอนในชั้นเรียนได้ถูกถ่ายทอดไปถึงผู้เรียนได้ และสิ่งที่จะช่วยในการสื่อสารนั้นคือ การขอความเห็นย้อนกลับ (Feedback) จากผู้เรียน เมื่อมีสิ่งใดที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ ผู้สอนจะสามารถอธิบายเพิ่มเติม รวมถึงการถาม กระตุ้นให้ผู้เรียนถามคำถามเกี่ยวกับสุขภาพในชั้นเรียน นั่นคือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดเพื่อการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

10. ทำให้ชั้นเรียนสนุกและไม่น่าเบื่อ บางทีการเดินท่าและเพลงแบบเดิมๆ ซ้ำๆ กัน มีผลทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้นผู้สอนต้องพยายามหาวิธีการอื่นๆ ที่จะช่วยเพิ่มความหลากหลายในชั้นเรียน เช่น การใช้ผนังช่วยในการออกกำลังกายในบางท่าที่ปกติต้องนอนท่า รวมถึงการที่ผู้สอนอาจเพิ่มความขบขัน มุขตลกในชั้นเรียนด้วย

11. สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กระตุ้น สนับสนุน ให้แนวทางในการช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกาย คำกระตุ้นหรือชมเชยสองสามคำมีความหมายต่อผู้เรียน ทำให้ไม่ยอมแพ้และออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง รวมถึงการแสดงความใส่ใจต่อสุขภาพของผู้เรียน

12. แสดงความรักในการสอน การแสดงความรักในการสอน สามารถอยู่ในรูปของความกระตือรือร้น พลังงาน ความตื่นตัวในการสอน

ผู้นำการเดินแอโรบิกกับบุคลิกลักษณะ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา(American College of Sports Medicine1998 : 22) กล่าวถึง ผู้นำการเดินแอโรบิกควรเข้าใจความแตกต่างเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะและความสนใจของผู้นำการเดินแอโรบิกแต่ละคนจะช่วยให้ผู้นำการเดินแอโรบิกจัดการออกกำลังกายการเดินแอโรบิกในบรรยากาศที่จะจูงใจผู้ร่วมออกกำลังกายในการทำให้เกิดรูปแบบชีวิตที่สร้างสุขภาพวิธีการในการจูงใจ 2 ทางที่ผู้นำการออกกำลังกายควรทำ คือ

- ใส่ใจต่อความรู้สึกของผู้ออกกำลังกาย
- จัดรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดึงดูดคนที่หลากหลาย

ผู้นำการออกกำลังกายควรเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้ออกกำลังกายเช่น ผู้ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะ แบบ ก ซึ่งเป็นคนที่ใจร้อน ง่ายโมโห ก้าวร้าว ชอบการแข่งขันและการเอาชนะ ต้องทำให้ผ่อนคลายมากขึ้นและลดการเอาเป็นเอาตายในการออกกำลังกาย ในขณะที่ผู้ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะ แบบ ข ต้องการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ส่วนคนมีความกลัวต้องการกำลังใจให้เกิดความกล้าในออกกำลังกายและค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไปในการลองทำกิจกรรมใหม่ๆ

ไทเลอร์และมิลเลอร์ (Taylor & Miller.1994 :40) เสนอแนะว่าผู้นำการออกกำลังกายที่สามารถใช้ทักษะในสื่อสารกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีสำหรับโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยได้เสนอทักษะการสื่อสาร 4 ทักษะที่ผู้นำการออกกำลังกายต้องมี อันได้แก่

1. การรับทราบ (Noncommittal Acknowledgment) การออกกำลังกายแสดงการรับรู้สิ่งที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายต้องการสื่อ ซึ่งสามารถทำได้โดยการพยักหน้าหรือพูดว่าเข้าใจ เมื่อได้รับฟังความคิดเห็นผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย

2. เป็นผู้เปิดประตู (Door Opener) ทักษะนี้ผู้นำการออกกำลังกายใช้โดยการถามให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแสดงความคิดเห็นเพื่อที่จะได้เข้าใจถึงความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน

3. การถามย้ำข้อความ (Content Paraphrase) เป็นการย้ำในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพิ่งพูดเพื่อเป็นการแสดงว่า กำลังถูกรับฟังและช่วยเพิ่มความถูกต้องทางการรับฟังสารจากผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย

4. การเผชิญหน้า (Confrontation) คือการเผชิญหน้าและการกล่าวตักเตือน ทักษะนี้จำเป็นสำหรับในสถานการณ์ที่มีสิ่งที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น มีการก่อกวนหรือการกระทำที่ส่งผลต่อความปลอดภัยในการสอนการออกกำลังกาย

ในขณะเดียวกันถ้ามีคนที่ไม่พร้อมในการออกกำลังกายขณะนั้นไม่ว่าทางร่างกายหรือจิตใจก็ควรไม่อนุญาตให้เข้าร่วมออกกำลังกาย แต่ต้องอธิบายสาเหตุพร้อมแจ้งให้ทราบว่ายินดีเสมอที่จะให้เข้าร่วมออกกำลังกายในภายหลังหากมีความพร้อมนั่นคือ ผู้นำการเดินแอโรบิกต้องพร้อมที่จะปรับตัวและปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมออกกำลังกายที่มีลักษณะต่างๆ และโปรแกรมออกกำลังกายควรมีหลายทางเลือกให้กับบุคคลหรือกลุ่มคนต่างๆ การออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพและระบบการทำงานของหัวใจ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ออกกำลังกาย จะต้องเข้าร่วมออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ แต่อย่างไรก็ตามปัญหาที่เกิดขึ้นคือ ร้อยละ 50 ของคนที่เริ่มออกกำลังกายจะล้มเลิกความตั้งใจและหยุดการออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมออกกำลังกาย มีอยู่หลายปัจจัย เช่น

1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ความสะดวกของสถานที่ออกกำลังกาย กำลังใจและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน และสัญญาที่ทำไว้ เป็นต้น

2. ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น แรงจูงใจ ทักษะ ความเชื่อในประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ ความสนุกสนานที่ได้รับจากการออกกำลังกาย และระดับการศึกษา เป็นต้น

โดยรวมแล้วคนที่มีการศึกษาดี มีแรงจูงใจและรู้สึกสนุกสนานในการออกกำลังกาย รวมถึงเชื่อในคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีแนวโน้มสูงที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในทางตรงข้ามคนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นหลอดเลือดตีบตัน (CHD) ทำงานใช้แรงงานมีแนวโน้มต่ำที่จะออกกำลังกาย ซึ่งดูเหมือนว่าคนที่ต้องการการออกกำลังกายมากที่สุดกลับเป็นคนที่มีความเสี่ยงต่ำในการออกกำลังกาย ถึงแม้ว่ากำลังใจและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง จะมีผลต่อการเข้าร่วมออกกำลังกาย แต่ก็ยังมีปัจจัยอื่นที่มีส่วนสัมพันธ์กันพฤติกรรม การออกกำลังกาย เช่น เป้าหมายของการออกกำลังกายและการบริหารเวลา จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้น การเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิผลมีหน้าที่และบทบาทมากกว่าการนำการออกกำลังกายนั้นคือ ต้องสามารถส่งเสริมให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายได้

บทบาทและความรู้ความสามารถทั่วไปของผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผล

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine.2000 : 18-20) กล่าวถึง ผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผล (Qualities of Exercise Leader) ได้นำเสนอว่า ผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผลเป็นมากกว่าการนำการออกกำลังกายในชั้นเรียนเท่านั้น แต่ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดี สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นเพื่อนกับผู้ออกกำลังกายและเพื่อที่จะทำสิ่งดังกล่าว ผู้นำการออกกำลังกายต้องมีความสามารถและบทบาทเพิ่มเติมจากหน้าที่และบทบาทพื้นฐาน

1. ความสามารถด้านการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Oriented) อันได้แก่ ทักษะการฟัง การใส่ใจต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน การยอมรับความแตกต่างของคน ใส่ใจต่อสมาชิกใหม่ไม่ให้อึดใจเดียวในกลุ่มผู้ออกกำลังกายเดิมให้ความสนใจในปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ทักษะการให้ความรู้ ทักษะการจูงใจผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์และการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย รวมถึงการสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน

2. การปฏิบัติตนเป็นต้นแบบที่ดี (Role Model) นั่นคือ การรักษารูปร่างให้แข็งแรงได้สัดส่วน ไม่อ้วน ไม่ผอมเกินไป มีพฤติกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพตัวเอง

3. การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย (Exercise program planning) ควรมีการวางแผนถึงกิจกรรมการออกกำลังกายทุกกิจกรรมเป็นแผนสำหรับประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน เพื่อก่อให้เกิดความเหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ จนถึงป้องกันความเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้น การวางแผนนี้จะช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสมาชิก และทำให้สามารถของการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละเดือนได้อย่างเป็นระบบ การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายอาจครอบคลุมถึงความหลากหลายของกิจกรรม เช่น ส่วนของการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ช่วงกระตุ้น (Stimulus) และการผ่อนคลาย (Cool down) เป็นต้น การควบคุม (Control) ผู้นำการออกกำลังกายยังสามารถควบคุมในชั่วโมงการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน ติดตามและจดบันทึก (Monitoring and Record Keeping) ควรมีการติดตามตรวจสอบผลของการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย

เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนหลัง (Feedback) ในการวางแผนกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้น
ในอนาคต อาจทำได้ในรูปให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายจับชีพจรดูอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

กลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการเดินแอโรบิก

แฟรงค์กินส์ และ โลเชลส์ (Franklin & Loechel.1990 : 28) ได้เสนอ กลยุทธ์เชิง
พฤติกรรมสำหรับผู้นำการออกกำลังกายที่ดี ดังนี้คือ

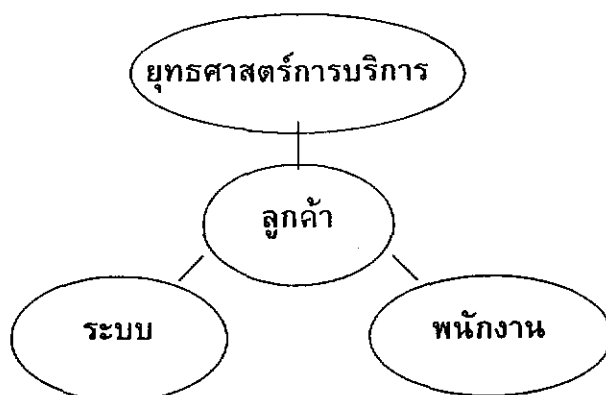
1. แสดงความสนใจอย่างจริงจังต่อผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายให้ศึกษาว่าทำไมผู้เข้าร่วม
การออกกำลังกายจึงเข้าร่วมการออกกำลังกายและสิ่งใดที่ต้องการบรรลุ
2. แสดงความกระตือรือร้นในการสอนและการให้คำแนะนำ
3. สร้างสัมพันธภาพและการพูดคุยกับผู้ร่วมออกกำลังกายแต่ละคน
4. พิจารณาถึงเหตุผลต่างๆที่เหตุใดคนจึงมาออกกำลังกาย เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อการ
พักผ่อน เพื่อลดน้ำหนัก เพื่อมีโอกาสพบปะผู้คน เป็นต้น ยอมรับถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล
5. ริเริ่มให้มีการติดตามผลซึ่งอาจทำในรูปแบบจดหมายหรือโทรศัพท์เมื่อมีการขาดการ
เข้าร่วมออกกำลังกายหลายครั้งติดต่อกัน รวมถึงการให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมการออกกำลังกายลดความ
กังวลว่าการขาดการออกกำลังกายบ้างไม่ถือว่าเป็นการล้มเหลว
6. ทำสิ่งที่สอนให้คนอื่นทำ เช่นการเข้าร่วมการออกกำลังกาย การกระทำที่ไม่ดีต่อ
สุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือกินขนม ก็ไม่ควรทำในสถานที่ออกกำลังกายรวมทั้งให้
ความสำคัญกับท่าทาง การแต่งตัวเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของตน
7. ให้ความสำคัญกับวันพิเศษ (เช่นวันเกิด) หรือการที่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายได้
บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายด้วยการให้รางวัล เช่น เสื้อ เหยี่ยวรางวัล เป็นต้น
8. ให้ความสำคัญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เพื่อสามารถเสนอทางเลือกหลายๆ
ทางเลือกในการออกกำลังกายบนพื้น (Floor Exercise)
9. ให้คำปรึกษากับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายในการเลือกรองเท้าและเสื้อผ้าออกกำลัง
กายที่เหมาะสม
10. หลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์เทคนิคเฉพาะทางการแพทย์มากเกินไป แต่ไม่ได้ละเลยในการ
ให้ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ทางเทคนิคนั้น แต่ให้ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป
11. จัดให้มีแพทย์เข้ามาตรวจสอบสุขภาพเป็นครั้งคราว
12. หาบหาคความหรือข่าวที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางสุขภาพ หรือข้อมูลข่าวสารอื่นๆที่
เกี่ยวข้องให้กับสมาชิก
13. ให้สมาชิกหรือแขกของสมาชิกช่วยนำการเดินแอโรบิกในบางครั้ง
14. จัดให้มีสถานที่เฉพาะสำหรับปรึกษาปัญหาสุขภาพกับสมาชิก
15. สร้างความน่าเชื่อถือจากการแสดงใบประกาศนียบัตรหรือหลักฐานการศึกษา หรือ
การฝึกอบรม ความน่าเชื่อถือทำให้สมาชิกปฏิบัติตามคำแนะนำ เกิดความสัมฤทธิ์ผลในการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
16. แนะนำผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นครั้งแรก
17. เสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีของสมาชิก โดยการกล่าวคำชมเชยต่อสมาชิก

18. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อแสดงความสนใจและความกระตือรือร้น

สถานออกกำลังกาย แคลิฟอร์เนียฟิตเนส (California Fitness Center)

แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ (2543 : 1-14) ปัจจุบันตั้งอยู่ที่ 287 อาคารลิเบอร์ตีสแควร์ ชั้นที่หนึ่ง ถนนสีลม แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ในปี 1966 บริษัทแม่ในอเมริกาได้เปิดตัวแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์สาขาแรกในเอเชียขึ้นที่ฮ่องกงอย่างยิ่งใหญ่ตระการตาและเป็นสถานออกกำลังกายที่ใหญ่ที่สุดในฮ่องกงในขณะนั้นในขณะที่หลายคนไม่เชื่อว่าจะประสบความสำเร็จได้ เพราะคนเอเชียไม่ชอบออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย คำขวัญของบริษัทแม่คือ " Results, Results, Results สามารถชักจูงใจให้คนมาใช้บริการ เพื่อที่จะออกกำลังกาย ชำระร่างกาย แล้วก็ออกไป โดยไม่เหลือเวลาสำหรับการพูดคุยหรือนั่งพักผ่อน แคลิฟอร์เนียฟิตเนสยังคงเชื่อว่าเหตุผลที่คนมาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายก็เพราะว่าพวกเขามีความฝันที่จะมีสุขภาพร่างกายที่ดีกว่าเดิม ดังนั้นสิ่งสำคัญสูงสุดของการมาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายก็คือผลที่ได้รับอย่างไรก็ตามสำหรับศูนย์ที่เปิดในเอเชียเราอยากจะทำใจผู้ใช้บริการเป็นพิเศษมากกว่าที่อื่น ซึ่งเจ้าของกิจการต่างเห็นด้วยในข้อนี้ ฉะนั้นในขณะที่ขยายเปิดสาขาใหม่ทั่วเอเชีย เจ้าของกิจการได้เพิ่มการบริการที่หลากหลายมากขึ้นได้แก่ห้องอบ ว่ายน้ำและซาวน่า อ่างน้ำวน บาร์สุขภาพและที่พิเศษสุดคือที่ไทเปมีห้องอาบผิวสตั๊ดด้วย

กล่าวกันว่าถ้าบริษัทใด ไม่รู้จักปรับเปลี่ยนสู่สิ่งใหม่ๆ หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมบ้าง ในไม่ช้าก็จะถึงกาลอวสาน แต่เจ้าของกิจการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ จะไม่มีวันประสบชะตากรรมเช่นนั้นแน่ เพราะพวกเขาต่างฟังเสียงความต้องการของลูกค้าเสมอ ความต้องการของลูกค้าในแต่ละแห่งอาจมีความแตกต่างกันไป ดังนั้นเราจึงเปิดหูรับฟังเสียงตอบกลับจากลูกค้า สิ่งนี้ช่วยให้แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์เราสามารถพัฒนาปรับปรุงการบริการของเราให้ถูกใจลูกค้าในแต่ละประเทศได้ ความต้องการของลูกค้าจะอยู่ในตำแหน่งกลางของสามเหลี่ยมการบริการ ดังนี้ รูปสามเหลี่ยมการบริการสร้างเอกภาพของแนวความคิดของบริษัทให้พนักงานทุกคนคิดเหมือนกันว่าความต้องการของลูกค้าต้องมาเป็นอันดับหนึ่งเสมอ



ความพร้อมของสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก นโยบายระเบียบขั้นตอน วิธีการและการปฏิบัติ ที่ถูกใจลูกค้า พนักงานในส่วนที่ให้บริการลูกค้าโดยตรงจะต้องมีความพร้อม มีความเอาใจใส่และ เต็มใจที่จะให้บริการที่ลูกค้าต้องการ การกำหนดยุทธศาสตร์การบริการเป็นกระบวนการที่ต้องทำ อย่างต่อเนื่อง เพราะเราจะต้องเรียนรู้จากลูกค้าอยู่ตลอดเวลา

แนวคิดพื้นฐานของการทำธุรกิจก็คือ เราจะต้องทำรายได้ให้คุ้มกับเงินทุนที่ลงไปและ คุ้มค่า ที่จะดำเนินธุรกิจต่อไป

$$\text{ผลกำไร} = \text{รายได้} - \text{รายจ่าย}$$

สถานที่ออกกำลังกายของเรามีขนาดกว้างใหญ่และมีพนักงานมากจึงทำให้เป็นธุรกิจที่ใช้ เงินในการประกอบการสูงมากและเป็นการยากที่จะตัดค่าใช้จ่ายให้ลดลง

วิธีการดึงดูดแหล่งรายได้อาจหมายถึงการประกอบการที่มีราคาแพง จากการวิจัยพบว่า การดึงลูกค้าใหม่อาจจะต้องจ่ายแพงกว่าการรักษาลูกค้าเดิมไว้ถึง 5 เท่า

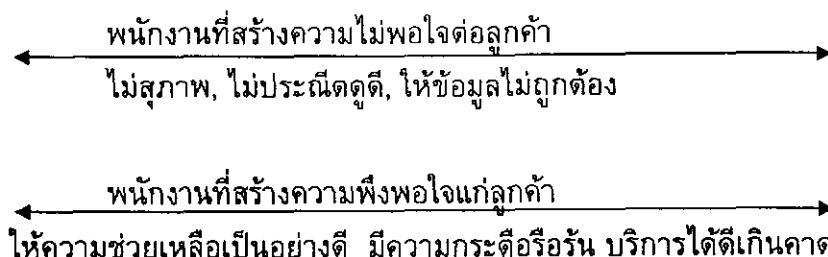
จากการศึกษาของนักเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ พบว่าบริษัทที่ได้รับการจัดว่ามีคุณภาพของการ บริการอยู่ในระดับสูง

- รักษาลูกค้าให้นานขึ้น (นานขึ้นถึง 50 %)
- มีค่าใช้จ่ายในการขายและการตลาดลดลง (20 - 40 %)
- มีกำไรสุทธิเพิ่มขึ้น (7 - 17 %)

ดังนั้นเมื่อลูกค้าตกลงใจใช้บริการของเราแล้วเราจะต้องทำทุกวิถีทางที่เป็นไปได้เพื่อให้ ลูกค้าพึงพอใจและไม่จากเราไปไหน การพยายามหาลูกค้าใหม่ตลอดเรื่อยไปจะต้องเสียค่าใช้จ่ายที่ แพงเกินไป การให้บริการอย่างมีคุณภาพไม่เพียงแต่มีผลดีกับบริษัทเท่านั้น แต่ยังมีผลดีกับตัวท่าน เองด้วยหากคุณต้องนั่งทำงานที่โต๊ะร้องทุกข์คุณจะรู้สึกชอบหรือไม่คิดว่ามันเป็นงานที่น่าหดหูและ ท้อแท้มาก เช่นเดียวกันถ้าการบริการของเราแย่ พนักงานก็จะรู้สึกเหมือนราวกับนั่งทำงานที่โต๊ะ ร้องทุกข์ ลองนึกสภาพดูว่า ถ้าตลอดทั้งวันคุณได้ยินหรือรับฟังแต่เสียงบ่นเสียงต่อว่าทั้งจากลูกค้า ของคุณและจากหัวหน้างานของคุณคุณจะรู้สึกแยขนาดไหน

ดังนั้นถ้าเราอยากจะมีความสุขในการทำงาน การให้การบริการที่ดีแก่ลูกค้าจึงเป็นสิ่ง สำคัญยิ่ง อย่าลืมนำองค์ประกอบของแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่เป็นวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นอาคาร เครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆเป็นสิ่งที่ลอกเลียนแบบกันได้ แต่สิ่งหนึ่งที่สามารถทำให้ เรายืนแยกจากสถานออกกำลังกายแห่งอื่นได้ก็คือ คุณภาพของการให้บริการที่ดี จะเป็นประโยชน์ ในเชิงแข่งขันอยู่เสมอ ซึ่งจะทำให้เราสามารถยืนหยัดอยู่ได้ตลอดไป

องค์ประกอบของการบริการ



พนักงานที่สร้างความไม่พึงพอใจแก่ลูกค้า

ถ้าพนักงานมีกิจกรรมารยาทที่ไม่ดีเสียผ้าไม่สะอาด มีกลิ่นลมหายใจหรือไม่ซื่อสัตย์กับสมาชิกย่อมสร้างความไม่พึงพอใจแก่สมาชิกแน่นอน แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าสมาชิกจะต้องพึงพอใจเสมอไป ถ้าไม่ได้พบกับพนักงานลักษณะดังกล่าว หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ลูกค้าไม่ได้คาดหวังว่าจะต้องเจอกับพนักงานที่แ่ขนาดนั้น ฉะนั้นถ้าพนักงานที่ให้บริการไม่เลวร้ายขนาดนั้น ลูกค้าก็คงมีความรู้สึกที่ธรรมดาในระดับกลางๆ

พนักงานที่สร้างความพอใจแก่ลูกค้าได้

ถ้าพนักงานแสดงความเอาใจใส่ในการให้บริการอย่างดีเยี่ยม ลูกค้าย่อมพึงพอใจมาก แต่ไม่ได้หมายความว่าลูกค้าจะไม่พอใจ ถ้าไม่ได้รับการบริการอย่างดีเลิศขนาดนั้น เพียงแต่ไม่ได้รู้สึกพึงพอใจมากเท่านั้นเอง หรืออีกนัยหนึ่งลูกค้าก็ไม่ได้คาดหวังอะไรมากมาย ฉะนั้นถ้าการบริการของพนักงานไม่ถึงกับดีเยี่ยม ลูกค้าก็จะรู้สึกในระดับกลางๆ ไม่ถึงกับติดลบ การให้บริการที่ดีเลิศ เราจำเป็นที่จะต้องทำมากกว่า การกำจัดพนักงานที่สร้างแต่ความไม่พึงพอใจแก่ลูกค้าให้หมดไป กล่าวคือจะต้องเพิ่มพนักงานที่สามารถสร้างความพอใจแก่ลูกค้าให้ได้มากที่สุดพึงจำไว้เสมอว่า “ให้สิ่งที่ดีเหนือกว่าความคาดหวังของลูกค้า” (คำจำกัดความของความเป็นเลิศในการบริการที่ต้องจดจำไว้ในใจ) เรามีความเชื่อว่าลูกค้าเป็นสิ่งเดียวที่สำคัญที่สุดต่อธุรกิจนี้ ฉะนั้นเราจึงทำทุกวิถีทางที่เป็นไปได้ เพื่อให้ลูกค้ามีความสุขและบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายช่วงเวลาแห่งความเป็นจริง คือ เหตุการณ์ใด ๆก็ตามที่ลูกค้าได้ประสบด้วยตนเองแล้วก่อให้เกิดความรู้สึกในใจต่อภาพที่เห็น ให้พิจารณาถึงช่วงเวลาแรกที่ลูกค้าเดินก้าวเข้ามา

1. มองเห็นป้ายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์
2. ได้ยินเสียงดนตรีเลิศลอยออกมาจากข้างใน
3. มองเห็นบริเวณต้อนรับลูกค้า
4. ก้าวเข้ามาหาพนักงานต้อนรับ
5. เริ่มติดต่อสอบถาม ฯลฯ

เหตุการณ์เหล่านี้ล้วนเป็นประสบการณ์ที่จะตัดสินว่าผู้ที่กำลังจะมาเป็นลูกค้าของเรามีความรู้สึกที่เป็นบวกหรือลบต่อแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ จงจำไว้ว่าท่านมีโอกาสเพียงครั้งเดียวที่จะสร้างความประทับใจแรกและความประทับใจแรกมักจะเป็นความประทับใจที่ยืนนาน อย่างไรก็ตามช่วงเวลาแห่งความจริงไม่ใช่แค่เพียงความประทับใจแรกเท่านั้นแต่รวมถึงประสบการณ์ทุกอย่างที่ลูกค้าได้รับจากการมาใช้บริการของเราในทุกๆวัน ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องให้บริการอย่างดีเยี่ยมในทุกๆชั่วโมง ทุกๆวัน ที่เราเปิดให้บริการ สิ่งที่เราคิดเกี่ยวกับการบริการของเราไม่สำคัญเท่ากับสิ่งที่ลูกค้าคิด ฉะนั้นแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ คุณต้องสร้างความประทับใจแก่ลูกค้าให้ได้ด้วยรูปแบบเฉพาะของความเป็นเลิศในการบริการ

ภาพลักษณ์ของมืออาชีพ

ในฐานะที่ท่านมีอาชีพอยู่ในธุรกิจของการออกกำลังกาย ท่านควรมีรูปร่างดีและรักษาหุ่นให้ดีอยู่เสมอ การออกกำลังกายใน แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ จะช่วยให้ท่านบรรลุผลต่อไปนี้ได้

- ความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายมากขึ้น
- มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆของคลับดีขึ้น
- เชื่อมั่นในประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำที่มีต่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย ท่านต้องสะอาดและดูดีเสมอ ก่อนเริ่มทุกครั้งใช้เวลาสักนิดในการตรวจดูความเรียบร้อยและความสะอาดของท่านต่อหน้าลูกค้าของท่านจะต้องมีภาพลักษณ์ที่สะอาดและดูดี

ข้อควรจำ 5 ประการในการนำเสนอภาพลักษณ์ของมืออาชีพ

1. รูปลักษณะภายนอกดูดี
2. จับมือทักทายอย่างกระชับแน่น
3. มองตากุ่สนทนา
4. ยิ้มอย่างจริงใจ
5. ดือนรับอย่างอบอุ่น

ทัศนคติการทำงานอย่างมืออาชีพ

ให้จำไว้เสมอว่าคำจำกัดความของการให้บริการที่เป็นเลิศของ CFC คือการให้สิ่งที่ดีเหนือความคาดหมายแก่สมาชิก ความเตรียมพร้อมในการให้บริการเป็นสิ่งสำคัญ การเสนอความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ดีกว่าการรอให้สมาชิกต้องเอ่ยปากร้องขอเสียก่อน พยายามถ่ายทอดความรู้และทักษะให้สมาชิกให้มากที่สุด ในการทำงานในแต่ละวันท่านต้องหลีกเลี่ยงการเฝ้าแต่มาให้บริการเฉพาะสมาชิกที่โดดเด่นและน่าสนใจเท่านั้นควรหมั่นมองหาดูว่ามีสมาชิกคนใดต้องการความช่วยเหลือจากท่าน โดยเฉพาะสมาชิกท่าทางเงียบขรึม น้ำหนักเกิน และมีเสน่ห์ดึงดูดใจน้อยกว่าซึ่งมักจะประหม่า เหนียมอายเมื่ออยู่ในบรรยากาศของศูนย์ออกกำลังกาย สมาชิกกลุ่มนี้จะยินดีที่สุดต่อการเอาใจใส่ที่ท่านมีให้ สมาชิกเป็นคนที่กำลังซื้อ ความฝัน หรือมีโน้ตส์ และต้องการที่จะได้รับผลสำเร็จ สิ่งสำคัญที่สุดที่เราสามารถทำได้คือการให้กำลังใจและช่วยเหลือให้สมาชิกได้รับผลสำเร็จที่วาดฝันไว้คนเรามักชอบและต้องการได้ยินคำให้กำลังใจที่ดีและจริงใจ

การบริการคนภายใน

ความจริงสำคัญที่สุดข้อหนึ่งในธุรกิจของเรา ทุกคนคือลูกค้า Tom Peters ผู้เขียน In Search of Excellence พูดไว้ว่า “ผมไม่คิดว่าจะมีบริษัทใดที่สามารถค้นพบวิธีที่ดีในการดูแลลูกค้าภายนอกได้ถ้าตราบไดยังคงปฏิบัติต่อลูกค้าภายในได้ไม่ดี การค้นหาวิธีที่ทำให้ลูกค้าพอใจนั้นเริ่มต้นจากภายในก่อนเสมอ หลักการที่สำคัญคือ ถ้าเราไม่ให้บริการที่ดีแก่คนภายในก่อนและปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงานทุกคนให้เหมือนกับเป็นลูกค้าของเราแล้ว ไม่มีทางที่เราจะให้การบริการที่ดีในแบบที่ลูกค้าคาดหวังได้ พวกท่านทุกคนล้วนเป็นเพียงจักรที่สำคัญที่เราจะต้องดูแลหมั่นหยอดน้ำมันอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดผลดังกล่าวดังต้องมีหลายอย่างประกอบดังนี้

- คุณจะต้องรู้ว่าสิ่งที่คุณทำมีผลอย่างไรต่อสิ่งที่เพื่อนร่วมงานของคุณทำ
- คุณต้องยอมรับที่จะให้บริการในระดับหนึ่งแก่เพื่อนร่วมงานของคุณ
- คุณต้องยอมรับการบริการในระดับหนึ่งที่เพื่อนร่วมงานให้แก่คุณ

- คุณต้องคอยสังเกตติดตามผลการบริการที่คุณให้และการบริการที่ท่านได้รับจากเพื่อนร่วมงานอย่างต่อเนื่องว่าเป็นไปตามที่ตกลงหรือไม่

ความพอดีของการออกกำลังกาย

"ความพอดีเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จของการออกกำลังกายและการหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ" (ท่านต้องจำคำจำกัดความของความพอดีในการออกกำลังกายนี้ไว้ในใจเสมอ)

ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับความพอดีในการออกกำลังกาย :

- ความพอดีในเรื่องความถี่ ความหนักเบา และช่วงเวลาของโปรแกรมการออกกำลังกาย
- ความพอดีในการออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ
- ความพอดีในการออกกำลังกายเพิ่มโอกาสเป็นไปได้ของสมาชิกใหม่ที่กำลังพัฒนานิสัยการออกกำลังกาย

- ความพอดีในการออกกำลังกายเพิ่มความรู้สึกแห่งการบรรลุผล

- ความพอดีในการออกกำลังกายช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่า "ฉันทำได้"

- สมาชิกส่วนใหญ่มักจะไม้ออกกำลังกายในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะไม่เข้าใจถึง

ข้อเท็จจริงและประโยชน์ของการออกกำลังกายในปริมาณที่พอเหมาะ

สิ่งลำบากข้อหนึ่งในการแนะนำปรัชญาของการออกกำลังกายที่พอเหมาะให้แก่สมาชิกก็คือความจริงที่ว่าพนักงานของเรามักจะมีสภาพร่างกายที่ดีเยี่ยม หลายคนออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันหลายปีและมักจะออกกำลังกายบ่อยถึง 4, 5 หรือ 6 วันในหนึ่งสัปดาห์ แต่ครั้งนานถึง 90 นาทีหรือมากกว่าในขณะที่ 95 % ของสมาชิกใหม่ของเราไม่ได้มีความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายขนาดนั้น จากการสำรวจของ Life fitness พบว่า 50% ของคนที่เริ่มออกกำลังกายจะเลิกทำต่อหลังจากหนึ่งสัปดาห์ผ่านไปเท่านั้น แต่เกือบทุกคนปรารถนาว่าจะได้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย

หลักการจำ 6 ประการของการออกกำลังกายที่พอเหมาะ

1. คำกล่าว "ไม่เจ็บ ไม่ได้ผล" ไม่เป็นความจริง
2. ถ้าสงสัย น้อยไว้ก่อนปลอดภัยกว่า
3. ความพอดีช่วยลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ
4. เพื่อให้ได้ผลถาวร การออกกำลังกายต้องทำอย่างถาวร
5. มีเพียงโอกาสเดียวที่จะออกกำลังกายได้เป็นการถาวร นั่นคือสมาชิกจะต้องกลับมาอีก
6. หน้าที่ของคุณคือการทำให้สมาชิกหรือแขกของเรากลับมาอีก

การรักษากฎระเบียบแห่งความสำเร็จ

เพื่อให้สถานออกกำลังกายของเราสะอาด ปลอดภัย และสมาชิกให้ความเพลิดเพลินในการออกกำลังกายแก่สมาชิกทุกคน เราจำเป็นต้องมีกฎและระเบียบที่จะต้องยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยถือเป็นหน้าที่ของพนักงานทุกคนที่จะต้องคอยสอดส่องดูแลและขอร้องให้สมาชิกปฏิบัติตามกฎด้วยวิธีการที่นุ่มนวลกับสมาชิกทุกคน โดยไม่เลือกปฏิบัติ วิธีขอร้องให้สมาชิกปฏิบัติตามกฎ เมื่อต้องขอร้องให้สมาชิกปฏิบัติตามกฎควรพูดด้วยความสุภาพและอ่อนน้อม

โดยสันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นการไม่ปฏิบัติตามกฎครั้งแรกของสมาชิก ถ้าท่านไม่รู้ว่ามีสมาชิกทราบกฎหรือไม่ให้สันนิษฐานว่าไม่ทราบไว้ก่อน ตัวอย่าง : คุณ.....ครับ การออกกำลังกายในวันนี้เป็นอย่างไรบ้างครับ.....เยี่ยมมากครับ แต่เพื่อประโยชน์ของท่านและสมาชิกอื่นกรุณาเก็บอุปกรณ์ยกน้ำหนักหลังใช้เสร็จด้วยนะครับขอบคุณครับ ถ้าสมาชิกปฏิบัติตามที่ปฏิบัติตามกฎของเราท่านต้องใจเย็นและไม่แสดงความไม่พอใจควรปฏิบัติด้วยความสุภาพแก่สมาชิก และปล่อยให้เป็นที่หน้าของผู้จัดการหรือหัวหน้า จงจำไว้ว่าอย่าพยายามเอาชนะสมาชิกเป็นอันขาด

กฎระเบียบของ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์

1. ผ้าเช็ด สมาชิกต้องมีผ้าเช็ดติดตัวอยู่ตลอดเวลาในระหว่างออกกำลังกาย เพื่อใช้เช็ดเหงื่อและอุปกรณ์เพื่อสุขลักษณะในสถานออกกำลังกาย
2. ห้ามวางกระเป๋ากีฬาบนพื้นห้องออกกำลังกายเพื่อมิให้เกะกะขวางทางและเพื่อป้องกันการขโมย
3. ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่มเข้ามาในห้องออกกำลังกาย ให้ทานอาหารและดื่มน้ำที่บาร์เครื่องดื่มหรือคอฟฟี่ชอปเท่านั้น ยกเว้นขวดน้ำที่มีฝาปิดกันหก
4. ใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรใส่รองเท้ากีฬาพื้นยางหุ้มส้นและปลายเท้า ห้ามใส่รองเท้าที่ใช้เสียดินถนนทั่วไป หรือรองเท้าบูท และรองเท้าแตะหรือรองเท้าชายหาด ห้ามใส่ชุดว่ายน้ำหรือชุดยีนส์ ห้ามใส่ชุดผ้าที่มองเห็นทะลุและห้ามใส่เสื้อผ้าที่มีลายส่อไปในทางที่ไม่ดีงาม
5. ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 14 ปี เข้ามาในพื้นที่ออกกำลังกาย
6. ห้ามสูบบุหรี่ภายในบริเวณของคลับ
7. ห้ามพูดจาหยาบคายนลามก
8. ห้ามเล่นรุนแรง
9. ห้ามวิ่ง
10. ห้ามขวาน้ำลายลงบนตู้กดน้ำดื่ม
11. สมาชิกมีสิทธิที่จะเล่นอุปกรณ์ออกกำลังกายต่อไปจนกว่าจะเสร็จ
12. ห้ามนำลูกน้ำหนักและอุปกรณ์ออกจากบริเวณเฉพาะ
13. เก็บลูกน้ำหนักที่เล่นเสร็จแล้วบนชั้นวางให้เรียบร้อย
14. ห้ามโยนปล่อยลูกน้ำหนักหรือเครื่องออกกำลังกาย

หมายเหตุ : นโยบายของบริษัทไม่อนุญาตให้พนักงานหรือสมาชิกให้บริการฝึกสอนเป็นการส่วนตัวไม่ว่าจะอยู่ในระหว่างปฏิบัติหน้าที่หรือไม่ รวมทั้งการรับรางวัลค่าจ้างใดๆ นอกจากนี้ยังคงเป็นการขัดต่อนโยบายอีกด้วยในการโฆษณา ขาย หรือจำหน่ายสินค้าภายในชมรม โดยไม่ได้รับมอบอนุญาตจากแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ หากฝ่าฝืนมีโทษถึงให้ออกจากงานโดยทันที

ทักษะการสื่อสาร

การให้บริการที่ดีแก่ลูกค้า ต้องอาศัยทักษะที่ดีในการสื่อสาร เราต้องสื่อสารให้ได้อย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพ มิฉะนั้นแล้วอาจก่อให้เกิดปัญหาในการให้บริการและสามารถทำให้ปัญหาเล็กน้อยกลายเป็นปัญหาใหญ่ได้

การสื่อสารด้วยวาจา

การสื่อสารด้วยวาจาเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์โต้ตอบที่ต้องอาศัยทักษะพื้นฐาน 2 ประการ คือการสื่อความหมายและการรับปฏิริยาโต้กลับ ซึ่งก็คือการพูดและฟังนั่นเอง ลองนึกภาพดูว่า เมื่อ Ann ต้องการจะสื่อสารอะไรบางอย่างกับ Brain จะต้องมีส่วนไหนอะไรบ้างกว่าจะครบถ้วนกระบวนการความ :

Ann คิดว่าจะพูดอะไร

Ann พูดจริงๆ ว่าอะไร

Brain คิดว่าเขาได้ยินว่าอะไร

Brain ได้ยินจริงๆ ว่าอะไร

Brain พูดตอบไปจริงๆ ว่าอะไร

Ann คิดว่าเธอได้ยิน Brain ตอบว่าอะไร

จะเห็นว่ามีส่วนไหนมากมายในการสื่อสารแต่ละครั้ง ที่มีโอกาสจะเกิดการเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ตลอดเวลา ซึ่งหากเกิดขึ้นกับสมาชิกหรือเพื่อนร่วมงานของเรา ก็อาจทำให้เราไม่สามารถให้บริการที่ดีได้

องค์ประกอบพื้นฐาน 3 ข้อของการสื่อสาร :

ภาษาที่เราพูด (7%)

การแสดงออกทางน้ำเสียง (38%)

ภาษากาย (55%)

การสื่อสารที่ไร้ประสิทธิภาพอาจเกิดขึ้นได้จากหลายเหตุ :

- พูดก่อนคิด
- พูดเร็วเกินไป
- ใช้ภาษาที่ใช้เฉพาะกลุ่ม
- คิดเอาเองว่าผู้ฟังมีความรู้เรื่องที่พูดเลยไม่ได้ตรวจสอบความเข้าใจ
- ภาษากายสื่อความหมายไปคนละทาง
- ผู้ฟังฟังไม่ดีเอง

บางทีทักษะในการสื่อสารที่ต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุดอาจจะเป็นทักษะในการฟัง เพราะเราทุกคนล้วนได้รับการสอนแต่วิธีการพูด แต่น้อยมากที่ได้รับการสอนวิธีการฟัง การฟังด้วยท่าทางนิ่งเฉยกับการฟังด้วยท่าทางที่สนใจและมีปฏิริยาโต้ตอบมีความแตกต่างกันมาก การฟังด้วยความสนใจและมีปฏิริยาโต้ตอบ หมายถึง การตีความและการทำความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยิน เคล็ดลับของการเป็นผู้ฟังที่ดีมีดังต่อไปนี้

- ฟังด้วยความตั้งใจ : ความมองผู้พูดและสัมผัสทางสายตาบ่อยๆ ไม่ควรฟังแต่เพียงว่าผู้พูดพูดอะไร แต่ให้สังเกตด้วยว่าผู้พูดพูดอย่างไร (มีท่าทางและน้ำเสียงอย่างไร)

- พยายามแสดงท่าทางตอบโต้ในขณะที่ฟัง : การแสดงท่าทางว่าเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูดเป็นลักษณะของผู้ฟังที่ดี เช่น ยิ้มในโอกาสประจวบเหมาะหรือพยักหน้าเห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด

- หลีกเลี่ยงการด่วนตัดสินใจ : ตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด ถึงแม้ผู้พูดจะไว้วางใจและไม่น่าสนใจรับฟังผู้พูดอาจกำลังพยายามจะบอกเรื่องสำคัญอยู่ก็เป็นได้

- มีสมาธิในการฟัง : ไม่วอกแวกหรือหันเหความสนใจไปกับสิ่งอื่นในขณะที่กำลังฟังคนพูด (ยกเว้นในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน)

การปฏิบัติตัวกับสมาชิกที่มากปัญหา

คงไม่มีใครชอบที่จะรับฟังแต่เสียงบ่นหรือเสียงต่อว่าจากสมาชิก คุณอาจจะแสดงปฏิกริยาไม่ดีหรือแม้แต่แสดงท่าทางโมโหหรืออิดหนาระอาใจนั้นไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นแม้แต่นิด กลับจะเป็นการทำให้สถานการณ์ลุกลามใหญ่โตขึ้น แม้จะไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไปที่จะใจเย็นอยู่ได้ แต่ด้วยเหตุผลต่อไปนี้คุณจะต้องใจเย็น

- การโมโหเกรี้ยวกราดไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น
- แม้ว่าลูกค้าจะไม่ถูกเสมอไป คุณต้องทำให้ลูกค้ารู้สึกว่าคุณลูกค้าถูกเสมอ
- ถ้าคุณยอมให้ใครทำให้คุณเมื่ออารมณ์ขุ่นมัว คุณก็มักจะระบายกับคนอื่นต่อไป
- ถ้าคุณยอมให้ใครทำให้คุณขัดเคืองความเครียดของคุณก็จะยิ่งสูงขึ้น

การเข้าใจกับการเห็นใจ

การเห็นใจคือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ในขณะที่การเข้าใจหมายถึงการรู้ว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไรแต่ไม่ใช่ว่าท่านจะต้องรู้สึกไปอย่างเดียวกันด้วย เมื่อเราปฏิบัติต่อลูกค้าเราต้องแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของลูกค้าไม่ใช่การแสดงความเห็นใจ ในกรณีส่วนใหญ่ ลูกค้าที่มีปัญหามักจะต้องมีเรื่องบ่นหรือต่อว่า ในการจัดการกับกรณีดังกล่าว เราควรปฏิบัติดังนี้

- แสดงการเข้าใจ : บอกกับลูกค้าว่าคุณรู้สึกเสียใจที่ลูกค้ามีเรื่องต้องขัดเคืองใจและคุณจะทำใจให้ทุกอย่างดีขึ้น อย่าขอร้องในสิ่งที่พนักงานคนอื่นเป็นต้นเหตุ เพราะจะเป็นการบั่นทอนจิตใจของสมาชิกของทีมงาน

- ถ้าสมาชิกไว้วางใจเสียงดัง พยายามเชิญสมาชิกท่านนั้นไปคุยในห้องเงียบๆ เพื่อให้มีเวลารวบรวมความคิดและให้สมาชิกได้สงบสติอารมณ์ นอกจากนี้ยังเป็นการป้องกันไม่ให้สมาชิกคนอื่นได้ยินข้อต่อว่าที่ไม่เป็นธรรม

- ปลดปล่อยสมาชิกได้ระบายสิ่งขัดข้องหมองใจออกมาให้หมด และอย่าพูดแทรกขัดจังหวะในขณะที่สมาชิกพูดให้ตั้งใจรับฟัง พยักหน้าในจังหวะที่ควร และจดบันทึกเท่าที่เป็นไปได้ จะทำให้สมาชิกรู้สึกว่าท่านกำลังรับฟังปัญหาอย่างจริงจัง

- อย่าแก้ตัวเพราะคนที่บ่นต่อว่าไม่ต้องการได้ยินคำแก้ตัว
- เมื่อท่านแน่ใจแล้วว่าปัญหาคืออะไร ให้เสนอทางแก้และขอความเห็นชอบจากสมาชิก
- ถ้าข้อเสนอทางแก้ไม่เป็นที่พอใจของสมาชิก ให้ขอข้อเสนอแนะจากสมาชิก

- ถ้าข้อเสนอแนะของสมาชิกไม่อาจยอมรับได้ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ให้อธิบายว่าทำไมและขอให้สมาชิกเสนอแนะแก้ไขวิธีอื่น
 - ถ้าหาข้อสรุปในการแก้ไขปัญหามิได้ให้ผลัดผ่อนไว้ก่อนจนกว่าคุณจะค้นพบวิธีที่ดีกว่าท่านต้องตกลงนัดเวลาเพื่อเสนอวิธีแก้ปัญหาลงใหม่ในคราวครั้งต่อไป
 - กรุณาจำไว้ด้วยว่าชมรมของเรามีเจ้าหน้าที่สมาชิกสัมพันธ์และผู้จัดการฝ่ายบริการสมาชิกซึ่งได้รับการฝึกอบรมมาเฉพาะเพื่อจัดการกับปัญหาโรงเรียนของสมาชิก ถ้าท่านคิดว่าเรื่องที่สมาชิกโรงเรียนอยู่นอกเหนืออำนาจหรือความสามารถของท่านที่จะจัดการได้ กรุณาแนะนำให้สมาชิกติดต่อกับเจ้าหน้าที่สมาชิกสัมพันธ์ หรือผู้จัดการฝ่ายบริการสมาชิก ถึงแม้ว่าเราจะไม่ชอบลูกค้าที่ขี้บ่นจุกจิกหรือชอบโอ้อวด แต่อย่าลืมว่าลูกค้าทุกคนทำให้ธุรกิจของเราอยู่ได้ สถาบัน Technical Assistance Research Programs Institute (TARP) ในอเมริกาได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการร้องเรียนของลูกค้า และได้นำเสนอข้อมูลสถิติดังนี้
 - ลูกค้าของธุรกิจเฉพาะอย่างร้อยละ 25 ไม่พอใจการบริการจนต้องเปลี่ยนไปใช้บริการของคู่แข่งทางธุรกิจรายอื่นแทน
 - ธุรกิจทั่วไปจะได้รับการร้องเรียนจากลูกค้าที่มีปัญหาไม่พอใจเพียงร้อยละ 4 ในขณะที่ส่วนที่เหลือร้อยละ 96 จะเก็บความไม่พอใจไว้ในใจจนกระทั่งหันไปใช้บริการที่แห่งอื่น
 - ถ้าลูกค้าร้องเรียนแล้วเราเพิกเฉย สัดส่วนความน่าจะเป็นที่ลูกค้ายังคงใช้บริการของเราต่อไปมีร้อยละ 50%
 - ลูกค้าที่มีปัญหาโรงเรียนแล้วได้รับความพอใจในการแก้ปัญหาของเรา จะประทับใจในการบริหารของเรายิ่งกว่าลูกค้าที่ไม่เคยมีปัญหาเลย ดังนั้นการให้บริการลูกค้าที่มีปัญหาให้ดีที่สุดเท่าที่เรจะสามารถจึงเป็นสิ่งสำคัญ
 - ข้อมูลที่สำคัญที่สุดคือ มีเพียงร้อยละ 4 ของลูกค้าที่มีปัญหาเท่านั้นที่จะเสียเวลาโรงเรียน ฉะนั้นทางที่ดีที่สุดคืออย่าทำให้ลูกค้าไม่พอใจ
- การให้บริการอย่างดีเยี่ยมเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะช่วยลดจำนวนเหตุการณ์ที่อาจสร้างความไม่พอใจในบริษัทและพนักงานของเรา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คราไวทซ์ (Kravitz, 1994 : 2785 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องครูผู้ฝึกสอนแอโรบิกเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของครูฝึกสตีปแอโรบิกเพื่อศึกษาบุคลิกลักษณะของครูผู้ฝึกสตีปแอโรบิก ที่มีผลต่อการสอนและการเข้าร่วมเดินสตีปแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นครูฝึกสตีปแอโรบิกหญิง จำนวน 24 คนที่มีการสอนอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็น 1 ปี และเคยผ่านการฝึกด้านระบบการหายใจและไหลเวียนโลหิต พบว่า กลุ่มกลุ่มเวลา ตัวอย่างมีค่าการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO 2 max) เฉลี่ย 43.75 มล/กก.เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย 19 เปอร์เซ็นต์ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้ง 6 กลุ่มมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของลำตัว 90-95 % ค่าเฉลี่ยของการใช้ออกซิเจนสูงสุดของครูฝึกสอน

สเต็ปแอโรบิกจะมีค่าน้อยกว่าครุแอโรบิกทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถี่ในการสอน แต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายแบบสเต็ปแอโรบิกถือว่าการออกกำลังกายที่ต่ออย่างหนึ่งที่ทำให้ระดับไขมันในร่างกายลดลงและมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

เฮลด์และมัวร์ (Heald & Moor.1968 :142-A) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องคุณสมบัติของบุคคลที่จะมีอาชีพครูว่าต้องมีลักษณะทางกายและใจต่างจากอาชีพอื่นๆ คือ

1. จะต้องมีการวินิจฉัย
2. จะต้องมีความสัมพันธ์อันดี
3. จะต้องมีความเมตตาและป้องกันคนอื่น
4. จะต้องมีความละเอียดประณีต
5. จะต้องมองโลกในแง่ดี
6. มีอารมณ์คงที่
7. หลีกเลียงการวิจารณ์ผู้อื่น
8. เต็มใจที่จะทำงานมากกว่าคนอื่น

โอกิลวี และทัทโก (Ogilvie & Tutko. 1970 :70) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ฝึกสอนทางด้านการศึกษา โดยตั้งสมมติฐานที่น่าสนใจ ในการวิจัยหลายอย่างและได้เสนอแนะว่า ผู้ฝึกสอนที่มีความก้าวร้าวในการสอนที่พระระดับมหาวิทยาลัย มักจะพยายามเลือกผู้เล่นที่มีความก้าวร้าวด้วยและผู้ฝึกสอนที่มีลักษณะหัวโบราณ จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรและมีแนวโน้มที่จะเลือกหาตัวนักกีฬาที่มีลักษณะหัวโบราณด้วย สรุปว่าผู้ฝึกสอนจะทำงานดีที่สุดกับผู้เล่นที่มีบุคลิกภาพหลายประการคล้ายคลึงกับตนเอง สถานการณ์กับการสอนที่มีลักษณะแบบอย่างเดียวกันอาจจะหรือไม่อาจจะสนับสนุนการศึกษาวิจัยได้ โดยผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า ผู้สอนจำนวนไม่น้อยที่สามารถทำงานอย่างประสบผลสำเร็จ กับนักกีฬาซึ่งมีคุณลักษณะที่แตกต่างไปจากบุคลิกภาพของตนเอง ผู้ฝึกสอนที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกสอนที่ก้าวร้าว มักจะทำงานได้ดีกับนักกีฬาที่ต้องการอยากจะทำเล่น แต่สำหรับผู้ฝึกสอนอีกผู้หนึ่งอาจจะมียุทธวิธีหลอหลอมนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพอีกแบบหนึ่งให้ทำงานร่วมกับเขาได้ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายจะเป็นไปตามระยะเวลา และไม่ตายตัวเสมอไป ในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา นักกีฬาคณะหนึ่งมีโอกาสพบกับผู้ฝึกสอนหลายๆ คน หลายๆ แบบ และผู้ฝึกสอนคณะหนึ่งก็มียุทธวิธีพบกับนักกีฬาหลายๆ รูปแบบ ผู้ฝึกสอนอีกหลายคน จึงมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับบุคลิกภาพของนักกีฬาที่เป็นคนเก่งหรือ "ดาวนักกีฬาที่มีชื่อเสียง" เพราะถ้าผู้ฝึกสอนไม่สามารถจะพูดคุยติดต่อกับนักกีฬาคณะหนึ่งได้ ผู้ฝึกสอนก็ยังมีนักกีฬาคณะอื่นจะพูดคุยได้มีวุฒิการศึกษาทางพลศึกษา

ดาฟทรีย์ เกรย์สัน (Daughtrey Greyson.1973 : 5713 -A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง
คุณลักษณะของครูพลศึกษาที่ผู้บริหารต้องการ พบว่า

1. มีบุคลิกภาพที่ดี มีลักษณะที่ดี และมีอารมณ์มั่นคง
2. มีวุฒิการศึกษาทางพลศึกษา
3. มีภูมิหลังทางด้านวัฒนธรรมกว้างขวาง
4. เข้าใจและชื่นชมสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการสอน
5. สนใจในการสอนเด็กมากกว่าการสอนในเนื้อหา
6. มีรากฐานในการวางแผนเกี่ยวกับการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็ก
7. มีประสิทธิภาพในการสร้างความสัมพันธ์กับเด็ก เพื่อนครูและผู้ปกครอง
8. เข้าใจในภาระหน้าที่ของงานพลศึกษาที่หลักสูตรได้กำหนด และสนใจในโปรแกรม

ทั้งหมดของโรงเรียน

9. สนใจในวิชาชีพของตนเอง และพยายามปรับปรุงวิชาชีพ
10. สามารถบอกความหมายของการพลศึกษาแก่คนอื่น ๆ ได้
11. สามารถสาธิตกิจกรรมที่น่าพอใจแก่เด็ก
12. มีคุณสมบัติในการสาธิตทักษะเบื้องต้นและการเคลื่อนไหวต่างๆ ของกิจกรรมทาง

พลศึกษา มีความเป็นอิสระยุติธรรมและเคารพต่อนักเรียนทุกคนโดยเฉพาะเด็กที่พิการและเด็ก
ที่มีความสามารถต่ำกว่าปกติ

เมน (Menne.1975 : 5621 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องลักษณะที่ถือว่ามีสำคัญ
มากสำหรับการเป็นครูแนะแนว ผลการศึกษาพบว่า คุณลักษณะที่สำคัญเรียงตามลำดับจากมาก
ไปหาน้อย ได้แก่

1. จรรยาบรรณในวิชาชีพ
2. ความเข้าใจในตนเอง
3. ลักษณะนิสัยส่วนตัว
4. การฟังและ การสื่อความหมาย
5. ทักษะในการทดสอบทางการแนะแนว
6. ความเข้าใจอย่างกว้างขวางในการ ให้การปรึกษา
7. ความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ทางพฤติกรรม

อีแวนส์และลอยล์ (Evans & Roy 2005 :297-A) ทำการศึกษาถึงความชื่นชอบ ในรูปร่าง
ของผู้નાการเดินแอโรบิก คุณลักษณะดังกล่าวแล้วสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเป็นผู้નાการเดินแอ
โรบิกคือรูปร่างเนื่องจากว่าเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย และคนส่วนใหญ่มักมีความคาดหวังถึงรูปร่าง
ของผู้નાการเดินแอโรบิกในรูปแบบต่างๆซึ่งทำการศึกษาถึงความชื่นชอบในรูปร่างของผู้નાการเดิน
แอโรบิก จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหลายๆ ชาติ และมีพฤติกรรม

การบริโภคที่แตกต่างกัน ซึ่งลงเรียนในวิชาการศึกษาด้านกิจกรรมทางกายภาพของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างนี้ประกอบด้วยเพศชาย 55 คน และเพศหญิง 116 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกจากรูปภาพที่วาดแสดงรูปร่าง แบบต่าง ๆ 9 แบบ ที่คิดว่าผู้นำการเดินแอโรบิกควรมีรูปร่างแบบนั้น และยังให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาเลือกคุณสมบัติที่คิดว่าสำคัญสำหรับผู้นำการเดินแอโรบิก ซึ่งคุณสมบัติที่อยู่ในรายการที่ให้เลือกนี้ประกอบด้วยคุณสมบัติที่เห็นได้ชัดเจน เช่น การได้รับประกาศนียบัตร หรือสำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมเดินแอโรบิกหญิงชื่นชอบผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีรูปร่างผอมกว่ากลุ่มผู้ร่วมเดินแอโรบิกชาย แต่อย่างไรก็ตามทั้งหญิงและชายคิดว่าคุณสมบัติที่สำคัญของผู้นำการเดินแอโรบิกที่สำคัญคือ ความกระตือรือร้น มีแรงจูงใจ และการมีรูปร่างที่แข็งแรง

งานวิจัยในประเทศ

จันทรา คลองเพ็ง (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบทัศนะของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อคุณลักษณะที่ควรปฏิบัติของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อคุณลักษณะที่ปฏิบัติจริง 5 ด้าน คือ ด้านการนิเทศการสอน ด้านวิชาการ ด้านการให้คำปรึกษา ด้านบริการสังคม และด้านบุคลิกภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะโดยส่วนรวม 5 ด้าน ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาควรปฏิบัติมากที่สุด แต่ในด้านการให้คำปรึกษาและด้านบริการสังคมผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าควรปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
2. คุณลักษณะโดยส่วนรวม 5 ด้าน ในแต่ละด้านอาจารย์ผู้สอนวิชาอื่นเห็นว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาได้ปฏิบัติจริงอยู่ในระดับมาก
3. อาจารย์ผู้สอนวิชาอื่นเห็นว่า คุณลักษณะโดยส่วนรวม 5 ด้าน ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาที่ได้ปฏิบัติจริงมีระดับต่ำกว่าเกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ
4. เหตุผลประกอบเพิ่มเติมที่ได้จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญและของอาจารย์ผู้สอนวิชาอื่น ที่มีต่อคุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ทางวิชาชีพ

ชูชัย บัวบุชา (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลฟิฟฟ่า ตามทัศนะของนักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้สื่อข่าวกีฬา ประกอบด้วยคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของการปฏิบัติงาน 5 ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้วยความรู้กติกาฟุตบอลและกีฬาฟุตบอล ด้านการวางแผน เตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางร่างกายและการตัดสินฟุตบอล ด้านมนุษยสัมพันธ์ ในการทำงานและด้านบุคลิกภาพ แบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักฟุตบอลจำนวน 60 คน ผู้ฝึกสอนจำนวน 30 คน ผู้จัดการทีมจำนวน 30 คน และผู้สื่อข่าวกีฬาจำนวน 30 คน จากทีมที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันและติดตามผลการแข่งขันฟุตบอลยูคอม เอฟ.เอ.คัพ ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ. 2536 โดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random) ผลการศึกษาพบว่า

1. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬาที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอลฟีฟ่า ด้านคุณสมบัติส่วนตัวที่เป็นจริงมากที่สุดและที่พึงประสงค์มากที่สุดเรียงตามลำดับ ได้แก่

1.1 เป็นผู้มีความยุติธรรมขณะตัดสิน

1.2 มีความสามารถในการตัดสินเป็นที่ยอมรับด้วยความสามารถของตัวเองโดยไม่ใช้อำนาจหรืออิทธิพลใดๆ

2. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬาที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอล ฟีฟ่าด้านความรู้กติกาฟุตบอลและกีฬาฟุตบอลที่เป็นจริงมากที่สุดและที่พึงประสงค์มากที่สุด ได้แก่ มีความรู้ในเรื่องกติกาฟุตบอลอย่างถูกต้องและแม่นยำ

3. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬาที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอลฟีฟ่าที่พึงประสงค์มากที่สุด ได้แก่ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์การฝึกซ้อมสมรรถภาพทางร่างกายและการตัดสินฟุตบอลของตัวเองไว้ล่วงหน้า

4. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬาที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอลฟีฟ่า ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานที่พึงประสงค์มากที่สุดเรียงตามลำดับ ได้แก่

4.1 มีอัธยาศัยไมตรีกับคนทั่วไป

4.2 ยกย่องชมเชยผู้ร่วมงานด้วยความจริงใจ

4.3 มีความเอื้ออารี สุภาพอ่อนโยนไม่ถือตัว

5. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬาที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอลฟีฟ่า ด้านบุคลิกภาพที่เป็นจริงมากที่สุด และพึงประสงค์มากที่สุด ได้แก่ พูดจาฉะฉาน ใช้ภาษาได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะของบุคคลและสังคม

นเรศ กุลวงศ์วัฒนา (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโยมมาสติกตามการรับรู้ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม โดยศึกษาจากประชากรจำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ส่งให้กลุ่ม ประชากรตอบได้รับกลับคืนมา 136 ชุด คิดเป็นร้อยละ 75.56 หลังจากนั้นได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “เอฟ” และค่า “ที” ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมมีการรับรู้ต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ฝึกสอนกีฬาโยมมาสติกอยู่ระดับมากเท่านั้น ได้แก่ สุขภาพดีและเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและร่วมวางแผนในการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมในบางโอกาส

2. นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมมีการรับรู้ต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโยมมาสติกอยู่ระดับมากที่สุด ได้แก่ มีความฉลาดไหวพริบดี มีความรู้เกี่ยวกับสรีระวิทยาการออกกำลังกายศึกษาเอกสารและตำราเพื่อจัดเตรียมแบบฝึกตามโครงการที่ได้วางไว้เตรียมแบบฝึกทุกครั้งที่ทำกรฝึกซ้อมและมีการประเมินผลการฝึกซ้อมและแจ้งให้นักกีฬาทราบถึงผลการฝึกซ้อมทุกครั้ง

3. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโยนนาสติกตามการรับรู้ของนักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

4. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโยนนาสติกตามการรับรู้ระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอน นักกีฬากับผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนกับผู้จัดการทีมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านการเตรียมการฝึกซ้อมและรูปแบบการฝึกซ้อมที่นักกีฬากับผู้ฝึกสอนและนักกีฬากับผู้จัดการทีมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมศักดิ์ เสียงหลาย (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ชกมวยสากลสมัครเล่นในการแข่งขันกีฬามวยสากลสมัครเล่นชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 19 ปี พ.ศ. 2538 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามทัศนคติและประเมินค่า 5 ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้กติกามวยสากลสมัครเล่นและกติกามวยสากล ด้านการวางแผนเตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกายและการชกชก ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน ด้านบุคลิกภาพ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักมวยจำนวน 110 คน ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน จำนวน 44 คน ผู้จัดการทีมและผู้ช่วยผู้จัดการทีม จำนวน 44 คน ผู้ชกชก จำนวน 30 คน ผู้ชม จำนวน 140 คนและผู้สื่อข่าวกีฬาจำนวน 30 คน โดยมีวิธีการสุ่มอย่างง่ายผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักมวยมีความคิดเห็นมากที่สุดว่า คุณลักษณะของผู้ชกชกมวยสากลสมัครเล่นที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์แตกต่างกันในด้านคุณสมบัติส่วนตัว และการวางแผนเตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพร่างกาย โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์มีมากกว่าเป็นจริง

2. กลุ่มตัวอย่างผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนมีความคิดเห็นมากที่สุดว่า คุณลักษณะของผู้ชกชกมวยสากลสมัครเล่น ที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์แตกต่างกันในด้านความรู้กติกามวยสากลสมัครเล่น โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์มีมากกว่าเป็นจริง

3. กลุ่มตัวอย่างผู้จัดการทีมและผู้ช่วยผู้จัดการทีม และกลุ่มผู้ชม มีความคิดเห็นเหมือนกัน คือ มีความคิดเห็นมากที่สุดว่าคุณลักษณะของผู้ชกชกมวยสากลสมัครเล่น ที่เป็นจริงกับที่พึงประสงค์แตกต่างกันในทุกด้าน โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์มีมากกว่าคุณลักษณะที่เป็นจริง

วีรวัฒน์ เผือกทอง (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินบาสเกตบอล ตามทัศนะของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม พบว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินบาสเกตบอลตามทัศนะของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีม ด้านบุคลิกภาพและด้านมนุษยสัมพันธ์ และด้านความสามารถตัดสินอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินบาสเกตบอลตามทัศนะของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีม ด้านบุคลิกภาพและด้านมนุษยสัมพันธ์

และด้านความสามารถในการตัดสินใจไม่แตกต่างกัน ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านบุคลิกภาพ และด้านมนุษยสัมพันธ์แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความสามารถในการตัดสินใจ ไม่แตกต่างกัน

มานพ พวงคร (2547 : บทคัดย่อ) ทำงานวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอล ตามทัศนะของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอล ตามทัศนะของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมในสี่ด้าน ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้ในกติกาฟุตบอล ด้านมนุษยสัมพันธ์และด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสิน กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยประกอบด้วย นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้ช่วยผู้จัดการทีมรวมทั้งสิ้นจำนวน 312 คน โดยแจกแบบสอบถามผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมและผู้ช่วยผู้จัดการทีม มีทัศนะต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินฟุตบอล ทั้งสี่ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้กติกาฟุตบอล ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน และด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสิน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านคุณสมบัติส่วนตัว นักกีฬามีทัศนะต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมาก

2. นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมและผู้ช่วยผู้จัดการทีม มีทัศนะต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอล ทั้งสี่ด้านคือ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้กติกาฟุตบอล ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน และด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสิน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกในทัศนะผู้นำการเดินแอโรบิก ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก และผู้มาใช้บริการในสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้นำการเดินแอโรบิก จำนวน 50 คน และสมาชิกสถานออกกำลังกายที่มา ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ จำนวน 39,768 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้นำการเดินแอโรบิกของสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ และสมาชิกที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน Krejcie & Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 424 คน
2. นำกลุ่มตัวอย่างมาเทียบสัดส่วน ได้เป็นผู้นำการเดินแอโรบิก 44 คน สมาชิกสถานออกกำลังกายที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก จำนวน 380 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการในสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถาม คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการซึ่งเป็นแบบ

มาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ดีมาก ดี ปานกลาง ควรปรับปรุงและควรปรับปรุงอย่างยิ่ง แยกตามคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติ และด้านความสามารถในการสอน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Opened End)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ว่าการเดินแอโรบิกจากเอกสารหนังสือ งานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ว่าการเดินแอโรบิก
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามและสร้างแบบสอบถามของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ว่าการเดินแอโรบิก
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน
4. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องในเนื้อหา ความชัดเจนของคำถาม แล้วนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้ว่าการเดินแอโรบิกและสมาชิกผู้ร่วมเดินแอโรบิกที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อติดต่อขอความร่วมมือจากผู้บริหารสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์และสมาชิกผู้ร่วมเดินแอโรบิกที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ในการรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่วิเคราะห์แล้วจากผู้เชี่ยวชาญส่งให้กับผู้ว่าการเดินแอโรบิกและสมาชิกผู้ร่วมเดินแอโรบิกในสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดด้วยตนเองและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. รวบรวมข้อมูล และตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำข้อมูลตอนที่ 1 และตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปรายละเอียด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังผู้นำการเดินแอโรบิกของสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนีย ฟิตเนสเซ็นเตอร์และสมาชิกที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก จำนวนทั้งหมด 424 คน แยกเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก จำนวน 44 คน สมาชิกสถานออกกำลังกายที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก จำนวน 380 คน และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ไปปรับแบบสอบถามกลับคืนมาและมีความสมบูรณ์จำนวน 424 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ แยกตามคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ ด้านบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติ และด้านความสามารถในการสอน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	ผู้นำการเดินแอโรบิก		ผู้ใช้บริการ	
	f	%	f	%
เพศ				
ชาย	34	77.27	137	36.05
หญิง	10	22.73	243	63.95
อายุ				
ต่ำกว่า 25 ปี	3	6.82	87	22.89
25 – 30 ปี	25	56.82	121	31.84
31 – 35 ปี	11	25.00	101	26.58
35 ปีขึ้นไป	5	11.36	71	18.68
สถานภาพสมรส				
โสด	39	88.64	343	90.26
แต่งงานและมีบุตร	1	2.27	13	3.42
แต่งงานแต่ไม่มีบุตร	3	6.82	18	4.72
หย่า / แยกกันอยู่	1	2.27	6	1.58
วุฒิการศึกษา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	2	4.55	46	12.11
ปริญญาตรี	39	88.64	249	65.53
ปริญญาโท	3	6.82	78	20.53
สูงกว่าปริญญาโท	0	0.00	7	1.84

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้นำเดินการเดินแอโรบิก เป็นเพศชาย 34 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 เพศหญิง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 22.73 มีอายุต่ำกว่า 25 ปี 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.82 25 – 30 ปี 25 คน คิดเป็นร้อยละ 56.82 31 – 35 ปี 11 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 35 ปีขึ้นไป 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.36 สถานภาพสมรส โสด 39 คน คิดเป็นร้อยละ 88.64 แต่งงานและมีบุตร 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27 แต่งงานแต่ไม่มีบุตร 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.82 หย่า / แยกกันอยู่ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27 วุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.55 ปริญญาตรี 39 คน คิดเป็นร้อยละ 88.64 ปริญญาโท 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.82

ตอนที่ 2 คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ตามทัศนะ
ของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ

ตาราง 2 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำ
การเดินแอโรบิก ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก(N=44)

รายการ		คุณลักษณะที่เป็นจริง					คุณลักษณะที่พึงประสงค์				
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง
1. สุขภาพดี แข็งแรงสมบูรณ์	F	36	7	1	0	0	34	10	0	0	0
	%	81.82	15.91	2.27	0.00	0.00	77.27	22.73	0.00	0.00	0.00
2. มีรูปร่างดีที่นำเขาเป็นแบบอย่าง	F	24	14	6	0	0	26	18	0	0	0
	%	54.55	31.82	13.64	0.00	0.00	59.09	40.91	0.00	0.00	0.00
3. แต่งกายเหมาะสมกับการสอน	F	24	16	4	0	0	31	13	0	0	0
	%	54.55	36.36	9.09	0.00	0.00	70.45	29.55	0.00	0.00	0.00
4. มีอารมณ์ดี และสามารถควบคุมอารมณ์	F	23	20	1	0	0	30	14	0	0	0
	%	52.27	45.45	2.27	0.00	0.00	68.18	31.82	0.00	0.00	0.00
5. มีความใส่ใจกับความต้องการของผู้ใช้บริการ	F	24	19	1	0	0	33	11	0	0	0
	%	54.55	43.18	2.27	0.00	0.00	75.00	25.00	0.00	0.00	0.00
6. ปรับปรุงตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและผู้ใช้บริการได้อย่างเหมาะสม	F	19	23	2	0	0	29	13	2	0	0
	%	43.18	52.27	4.55	0.00	0.00	65.91	29.55	4.55	0.00	0.00
7. อธิบายไม่ตรีที่ดีกับผู้ใช้บริการ	F	20	22	2	0	0	32	10	2	0	0
	%	45.45	50.00	4.55	0.00	0.00	72.73	22.73	4.55	0.00	0.00
8. มีความเป็นกันเองกับผู้ใช้บริการ	F	18	24	2	0	0	32	10	2	0	0
	%	40.91	54.55	4.55	0.00	0.00	72.73	22.73	4.55	0.00	0.00
9. มีความสุภาพ	F	23	18	3	0	0	31	12	1	0	0
	%	52.27	40.91	6.82	0.00	0.00	70.45	27.27	2.27	0.00	0.00
10. มีความเป็นผู้นำและมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง	F	15	20	8	1	0	23	15	5	1	0
	%	34.09	45.45	18.18	2.27	0.00	52.27	34.09	11.36	2.27	0.00
รวม	F	226	183	30	1	0	301	126	12	1	0
	%	51.36	41.59	6.82	0.23	0.00	68.41	28.64	2.73	0.23	0.00

จากตาราง 2 แสดงว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก มีดังนี้
คุณลักษณะที่เป็นจริง ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวมเห็นว่าบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 51.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นว่าเป็นดีมากคือ ข้อที่ 1 2 3 4 5 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 81.82 54.55 54.55 52.27 54.55 และ 52.27 ตามลำดับ ข้อที่มีความเห็นว่าเป็นดี คือ ข้อที่ 6 7 8 และ 10 คิดเป็นร้อยละ 52.27 50.00 54.55 และ 45.45 ตามลำดับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวมเห็นว่า ควรมีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ดีมากคิดเป็นร้อยละ 68.41 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรดีมากทุกข้อ

ตาราง 3 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์
 ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก
 (N =44)

รายการ		คุณลักษณะที่เป็นจริง					คุณลักษณะที่พึงประสงค์				
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง
1. ตรงต่อเวลา	F	27	16	1	0	0	37	7	0	0	0
	%	61.36	36.36	2.27	0.00	0.00	84.09	15.91	0.00	0.00	0.00
2. ให้คำแนะนำแก่ผู้ใช้บริการด้วยความเต็มใจ	F	23	19	2	0	0	32	12	0	0	0
	%	52.27	43.18	4.55	0.00	0.00	72.73	27.27	0.00	0.00	0.00
3. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	F	19	22	3	0	0	30	12	2	0	0
	%	43.18	50.00	6.82	0.00	0.00	68.18	27.27	4.55	0.00	0.00
4. รู้จักวางตนเองอย่างเหมาะสม	F	25	14	5	0	0	28	14	2	0	0
	%	56.82	31.82	11.36	0.00	0.00	63.64	31.82	4.55	0.00	0.00
5. มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน	F	30	14	0	0	0	35	9	0	0	0
	%	68.18	31.82	0.00	0.00	0.00	79.55	20.45	0.00	0.00	0.00
6. เปิดใจรับฟังความคิดเห็นและข้อแนะนำ	F	19	19	6	0	0	28	15	1	0	0
	%	43.18	43.18	13.64	0.00	0.00	63.64	34.09	2.27	0.00	0.00
7. ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพ	F	23	19	2	0	0	35	9	0	0	0
	%	52.27	43.18	4.55	0.00	0.00	79.55	20.45	0.00	0.00	0.00
8. มีความยึดหยุ่นในการทำงาน	F	16	21	7	0	0	24	18	2	0	0
	%	36.36	47.73	15.91	0.00	0.00	54.55	40.91	4.55	0.00	0.00
9. สร้างกำลังใจและจูงใจผู้ใช้บริการ	F	20	19	5	0	0	29	14	1	0	0
	%	45.45	43.18	11.36	0.00	0.00	65.91	31.82	2.27	0.00	0.00
10. มีทัศนคติที่ดีในการให้ความรู้แก่ผู้ใช้บริการ	F	21	22	1	0	0	30	13	1	0	0
	%	47.73	50.00	2.27	0.00	0.00	68.18	29.55	2.27	0.00	0.00
รวม	F	223	185	32	0	0	308	123	9	0	0
	%	50.68	42.05	7.27	0.00	0.00	70.00	27.95	2.05	0.00	0.00

จากตาราง 3 แสดงว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ
 ผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก มีดังนี้
 คุณลักษณะที่เป็นจริง ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก
 โดยรวมเห็นว่า คุณธรรมและความประพฤติ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 50.68 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
 พบว่า ข้อที่มีความเห็นว่า ดีมาก คือ ข้อที่ 1 2 4 5 6 7 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 61.36 52.27 56.82
 68.18 43.18 52.27 และ 45.45 ตามลำดับ ข้อที่มีความเห็นว่า ดี คือ ข้อที่ 3 6 8 และ 10 คิดเป็นร้อย
 ละ 43.18 43.18 47.73 และ 50.00 ตามลำดับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้นำการเดิน
 แอโรบิก โดยรวมเห็นว่า ควรให้คุณธรรมและความประพฤติ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 70.00 เมื่อ
 พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรดีมากทุกข้อ

ตาราง 4 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ
ผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก (N = 44)

รายการ		คุณลักษณะที่เป็นจริง					คุณลักษณะที่พึงประสงค์				
		ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ควร ปรับปรุง	ควร ปรับปรุง อย่างยิ่ง	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ควร ปรับปรุง	ควร ปรับปรุง อย่างยิ่ง
1. มีการวางแผนและเตรียม	f	18	26	0	0	0	32	12	0	0	0
ความพร้อมล่วงหน้าใน การสอน	%	40.91	59.09	0.00	0.00	0.00	72.73	27.27	0.00	0.00	0.00
2. มีความตั้งใจและ	f	20	21	3	0	0	31	13	0	0	0
กระตือรือร้นในการสอน	%	45.45	47.73	6.82	0.00	0.00	70.45	29.55	0.00	0.00	0.00
3. สร้างบรรยากาศให้ผู้	f	17	23	4	0	0	31	11	1	0	0
บริการเกิดความสนุกสนาน และ	%	38.64	52.27	9.09	0.00	0.00	72.73	25.00	2.27	0.00	0.00
กระตือรือร้นในการเดินแอโรบิก											
4. สามารถอธิบายและสาธิต	f	19	19	6	0	0	33	11	0	0	0
ทักษะต่างๆของการเดิน	%	43.18	43.18	13.64	0.00	0.00	75.00	25.00	0.00	0.00	0.00
แอโรบิกได้อย่างชัดเจน											
5. ให้ความรู้และคำแนะนำใน	f	18	21	5	0	0	31	12	1	0	0
การเดินแอโรบิกแก่ผู้ใช้ บริการได้	%	40.91	47.73	11.36	0.00	0.00	70.45	27.27	2.27	0.00	0.00
อย่างถูกต้องและเหมาะสม											
6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	f	16	24	4	0	0	32	11	1	0	0
ในการพัฒนาการเดิน	%	36.36	54.55	9.09	0.00	0.00	72.73	25.00	2.27	0.00	0.00
แอโรบิกให้มีรูปแบบใหม่ๆ อยู่เสมอ											
7. ใช้เพลงในการประกอบการ	f	15	25	4	0	0	29	14	1	0	0
เดินแอโรบิกได้อย่างเหมาะสม	%	34.09	56.82	9.09	0.00	0.00	65.91	31.82	2.27	0.00	0.00
8. มีทักษะและความรู้ในการ	f	21	20	3	0	0	33	10	1	0	0
เดินแอโรบิก	%	47.73	45.45	6.82	0.00	0.00	75.00	22.73	2.27	0.00	0.00
9. มีปฏิภาณไหวพริบในการ	f	16	22	6	0	0	32	11	1	0	0
แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า	%	36.36	50.00	13.64	0.00	0.00	72.73	25.00	2.27	0.00	0.00
10. ช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้	f	15	24	5	0	0	29	15	0	0	0
บริการมีทัศนคติที่ดีในการออก	%	34.09	54.55	11.36	0.00	0.00	65.91	34.09	0.00	0.00	0.00
กำลังกาย											
รวม	f	175	225	40	0	0	313	120	6	0	0
	%	39.77	51.14	9.09	0.00	0.00	71.14	27.27	1.36	0.00	0.00

จากตาราง 4 แสดงว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก มีดังนี้

คุณลักษณะที่เป็นจริง ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวมเห็นว่า ความสามารถในการสอน ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 51.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเห็นว่า ดีมาก คือ ข้อที่ 4 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 43.18 และ 47.73 ตามลำดับ และข้อที่มีความเห็นว่า ดี คือ ข้อที่ 1 2 3 4 5 6 7 9 และ 10 คิดเป็นร้อยละ 59.09 47.73 52.27 43.18 47.73 54.55 56.82 50.00 และ 54.55 ตามลำดับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวมเห็นว่า ความสามารถในการสอน ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 71.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรดีมากทุกข้อ

ตาราง 5 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดิน
แอร์บิก ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ(N = 380)

รายการ	คุณลักษณะที่เป็นจริง						คุณลักษณะที่พึงประสงค์				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง	ควรปรับปรุง	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง
1. สุขภาพดี แข็งแรงสมบูรณ์	f 141	192	44	3	0		258	113	9	0	0
	% 37.11	50.53	11.58	0.79	0.00		67.89	29.74	2.37	0.00	0.00
2. มีรูปร่างดีที่น่าเอาเป็นแบบอย่าง	f 104	173	95	7	1		231	131	18	0	0
	% 27.37	45.53	25.00	1.84	0.26		60.79	34.47	4.74	0.00	0.00
3. แต่งกายเหมาะสมกับการสอน	f 101	217	58	4	0		217	142	21	0	0
	% 26.58	57.11	15.26	1.05	0.00		57.11	37.37	5.53	0.00	0.00
4. มีอารมณ์ดี และสามารถควบคุมอารมณ์	f 106	191	68	14	1		265	102	12	1	0
	% 27.89	50.26	17.89	3.68	0.26		69.74	26.84	3.16	0.26	0.00
5. มีความใส่ใจกับความต้องการของผู้ใช้บริการ	f 91	174	105	9	1		259	107	13	1	0
	% 23.95	45.79	27.63	2.37	0.26		68.16	28.16	3.42	0.26	0.00
8. ปรับปรุงตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและผู้ใช้บริการได้อย่างเหมาะสม	f 71	188	113	8	0		221	134	25	0	0
	% 18.68	49.47	29.74	2.11	0.00		58.16	35.26	6.58	0.00	0.00
7. อธิบายไม่ตรีที่ดีกับผู้ใช้บริการ	f 100	211	61	8	0		262	105	13	0	0
	% 26.32	55.53	16.05	2.11	0.00		68.95	27.63	3.42	0.00	0.00
8. มีความเป็นกันเองกับผู้ใช้บริการ	f 93	219	61	7	0		245	123	11	1	0
	% 24.47	57.63	16.05	1.84	0.00		64.47	32.37	2.89	0.26	0.00
9. มีความสุภาพ	f 89	218	66	6	1		259	107	14	0	0
	% 23.42	57.37	17.37	1.58	0.26		68.16	28.16	3.68	0.00	0.00
10. มีความเป็นผู้นำและมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง	f 86	207	74	10	3		221	121	38	0	0
	% 22.63	54.47	19.47	2.63	0.79		58.16	31.84	10.00	0.00	0.00
รวม	f 982	1990	745	76	7		2,438	1,185	174	3	0
	% 25.84	52.37	19.61	2.00	0.18		64.16	31.18	4.58	0.08	0.00

จากตาราง 5 แสดงว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นว่า บุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ดีคิดเป็นร้อยละ 52.37 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ดีทุกข้อ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นว่า ควรมีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 64.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ดีมากทุกข้อ

ตาราง 6 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดิน
แอร์บิก ด้านคุณธรรมและความประพฤติ ตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ (N = 380)

รายการ	คุณลักษณะที่เป็นจริง						คุณลักษณะที่พึงประสงค์				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง	ควรปรับปรุง	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง
1. ตรงต่อเวลา	f 112	195	70	3	0		283	94	3	0	0
	% 29.47	51.32	18.42	0.79	0.00		74.47	27.74	0.79	0.00	0.00
2. ให้คำแนะนำแก่ผู้ใช้บริการด้วยความเต็มใจ	f 99	206	69	6	0		277	95	8	0	0
	% 26.05	54.21	18.16	1.58	0.00		72.89	25.00	2.11	0.00	0.00
3. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	f 79	189	98	12	2		238	121	21	0	0
	% 20.79	49.74	25.79	3.16	0.53		62.63	31.84	5.53	0.00	0.00
4. รู้จักวางตนเองอย่างเหมาะสม	f 67	195	106	11	1		233	126	20	1	0
	% 17.63	51.32	27.89	2.89	0.26		61.31	33.16	5.26	0.26	0.00
5. มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน	f 98	223	50	9	0		274	95	11	0	0
	% 25.79	58.68	13.16	2.37	0.00		72	11	2.89	0.00	0.00
6. เปิดใจรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	f 77	196	95	9	3		230	128	20	2	0
	% 20.26	51.58	25.00	2.37	0.79		60.53	33.68	5.26	0.53	0.00
7. ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพ	f 106	183	75	14	2		245	114	19	2	0
	% 27.89	48.16	19.74	3.68	0.53		64.47	30.00	5.00	0.53	0.00
8. มีความยึดหยุ่นในการทำงาน	f 68	210	94	8	0		210	139	31	0	0
	% 17.89	55.26	24.74	2.11	0.00		55.26	36.58	8.16	0.00	0.00
9. สร้างกำลังใจและจูงใจผู้ใช้บริการ	f 108	187	74	9	2		255	103	20	2	0
	% 28.42	49.21	19.47	2.37	0.53		67.11	27.11	5.26	0.53	0.00
10. มีทัศนคติที่ดีในการให้ความรู้แก่ผู้ใช้บริการ	f 102	198	68	10	2		275	93	10	2	0
	% 26.84	52.11	17.89	2.63	0.53		72.37	24.47	2.63	0.53	0.00
รวม	f 916	1,982	799	91	12		2,520	1,108	163	9	0
	% 24.11	52.16	21.03	2.39	0.32		66.32	29.16	4.29	0.24	0.00

จากตาราง 6 แสดงว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์บิก ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ มีดังนี้
คุณลักษณะที่เป็นจริง ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นว่า ดี คิดเป็นร้อยละ 52.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรดีทุกข้อ
คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นว่า ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 64.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรดีมากทุกข้อ

ตาราง 7 แสดงความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดิน
แอร์โบริก ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ (N = 380)

รายการ		คุณลักษณะที่เป็นจริง					คุณลักษณะที่พึงประสงค์				
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง
1. มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมล่วงหน้าในการสอน	f	104	214	57	4	1	293	82	5	0	0
	%	27.37	56.32	15.00	1.05	0.26	77.11	21.58	1.32	0.00	0.00
2. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการสอน	f	101	220	56	3	0	281	97	2	0	0
	%	26.58	57.89	14.74	0.79	0.00	73.95	25.53	0.53	0.00	0.00
3. สร้างบรรยากาศให้ผู้ใช้บริการเกิดความสนุกสนาน และกระตือรือร้นในการเดินแอร์โบริก	f	134	200	41	4	1	304	71	4	1	0
	%	35.26	52.63	10.79	1.05	0.26	80.00	18.68	1.05	0.26	0.00
4. สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่างๆของการเดินแอร์โบริกได้อย่างชัดเจน	f	77	189	104	8	2	273	95	12	0	0
	%	20.26	49.74	27.37	2.11	0.53	71.84	25.00	3.16	0.00	0.00
5. ให้ความรู้และคำแนะนำในการเดินแอร์โบริกแก่ผู้ใช้บริการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	f	88	184	96	10	2	263	107	10	0	0
	%	23.16	48.42	25.26	2.63	0.53	69.21	28.16	2.63	0.00	0.00
6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาการเดินแอร์โบริกให้มีรูปแบบใหม่ๆ อยู่เสมอ	f	112	173	80	11	4	271	98	10	1	0
	%	29.21	45.53	21.05	2.89	1.05	71.32	25.79	2.63	0.26	0.00
7. ใช้เพลงในการประกอบการเล่นแอร์โบริกได้อย่างเหมาะสม	f	122	193	59	4	2	283	86	10	1	0
	%	32.11	50.79	15.53	1.05	0.53	74.47	22.63	2.63	0.26	0.00
8. มีทักษะและความรู้ในการเดินแอร์โบริก	f	116	208	51	4	1	281	94	5	0	0
	%	30.53	54.74	13.42	1.05	0.26	73.95	24.74	1.32	0.00	0.00
9. มีปฏิภาณไหวพริบในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า	f	90	211	69	9	1	253	112	15	0	0
	%	23.68	55.53	18.16	2.37	0.26	66.58	29.47	3.95	0.00	0.00
10. ช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้ใช้บริการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย	f	114	194	65	6	1	273	95	12	0	0
	%	30.00	51.05	17.11	1.58	0.26	71.84	25.00	3.16	0.00	0.00
รวม	f	1,058	1,986	678	63	15	2,775	937	85	3	0
	%	27.84	52.26	17.84	1.66	0.39	73.03	24.66	2.24	0.08	0.00

จากตาราง 7 แสดงว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์โบริก ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ มีดังนี้
คุณลักษณะที่เป็นจริง ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นว่า ดี คิดเป็นร้อยละ 52.26 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ควรดีทุกข้อ
คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นว่า ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 73.03 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าควรดีมากทุกข้อ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ควรมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการแนะนำการออกกำลังกาย
2. ควรมีใบประกาศเกี่ยวกับด้านทางการออกกำลังกายโดยเฉพาะ
3. ควรมีความรู้ทางด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬาและโภชนาการ
4. สามารถแนะนำผู้มาใช้บริการให้เข้าใจหลักของการออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุตาม

วัตถุประสงค์

5. ผู้นำการออกกำลังกายจะต้องมีการพัฒนาความรู้ความสามารถอยู่เสมอ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาคูณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์บิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้นำการเดินแอร์บิก จำนวน 50 คน และสมาชิกสถานออกกำลังกายที่มา ออกกำลังกายโดยการเดินแอร์บิกใน แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ จำนวน 39,768 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้นำการเดินแอร์บิกของสถานออกกำลังกาย แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ และสมาชิกที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอร์บิก จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน Krejcie & Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 424 คน

2. นำกลุ่มตัวอย่างมาเทียบสัดส่วน ได้เป็นผู้นำการเดินแอร์บิก 44 คน สมาชิกสถานออกกำลังกายที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอร์บิก จำนวน 380 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์บิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการในสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถาม คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์บิก ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ดีมาก ดี ปานกลาง ควรปรับปรุงและควรปรับปรุงอย่างยิ่ง แยกตามคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติ และด้านความสามารถในการสอน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. รวบรวมข้อมูล และตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำข้อมูลตอนที่ 1 และตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปรายละเอียด

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้นำด้านการเดินแอโรบิก เป็นเพศชาย 34 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 เพศหญิง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 22.73 มีอายุต่ำกว่า 25 ปี 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.82 25 – 30 ปี 25 คน คิดเป็นร้อยละ 56.82 31 – 35 ปี 11 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 35 ปีขึ้นไป 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.36 สถานภาพสมรสโสด 39 คน คิดเป็นร้อยละ 88.64 แต่งงานและมีบุตร 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27 แต่งงานแต่ไม่มีบุตร 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.82 หย่า / แยกกันอยู่ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27 วุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.55 ปริญญาตรี 39 คน คิดเป็นร้อยละ 88.64 ปริญญาโท 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.82

ผู้ใช้บริการในการออกกำลังกาย เป็นเพศชาย 137 คน คิดเป็นร้อยละ 36.05 เพศหญิง 243 คน คิดเป็นร้อยละ 63.95 มีอายุต่ำกว่า 25 ปี 87 คน คิดเป็นร้อยละ 22.89 25 – 30 ปี 121 คน คิดเป็นร้อยละ 31.84 31 – 35 ปี 101 คน คิดเป็นร้อยละ 26.58 35 ปีขึ้นไป 71 คน คิดเป็นร้อยละ 18.68 สถานภาพสมรสโสด 343 คน คิดเป็นร้อยละ 90.26 แต่งงานและมีบุตร 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.42 แต่งงานแต่ไม่มีบุตร 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.72 หย่า / แยกกันอยู่ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.58 วุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี 46 คน คิดเป็นร้อยละ 12.11 ปริญญาตรี 249 คน คิดเป็นร้อยละ 65.53 ปริญญาโท 78 คน คิดเป็นร้อยละ 20.53 สูงกว่าปริญญาโท 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.84 อาชีพ

ตอนที่ 2 คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ

คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก

ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ โดยรวมเห็นว่าดีมาก คิดเป็นร้อยละ 51.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่เห็นดีมาก คือ สุขภาพดี แข็งแรงสมบูรณ์ มีรูปร่างดีที่น่าเอาเป็นแบบอย่าง แต่งกายเหมาะสมกับการสอน มีอารมณ์ดี และสามารถควบคุมอารมณ์ มีความใส่ใจกับความต้องการของผู้ใช้บริการ และมีความสุข คิดเป็นร้อยละ 81.82 54.55 54.55 52.27 54.55 และ 52.27 ตามลำดับ มีข้อที่เห็นว่าดี คือ ปรับปรุงตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและผู้ใช้บริการได้อย่างเหมาะสม อธิยาศัยไมตรีที่ดีกับผู้ใช้บริการ มีความเป็นกันเองกับผู้ใช้บริการและมีความเป็นผู้นำและมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงคิดเป็นร้อยละ 52.27 50.00 54.55 และ 45.45 ตามลำดับ

ด้านคุณธรรมและความประพฤติ โดยรวมเห็นว่าดีมาก คิดเป็นร้อยละ 50.68 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่เห็นว่าดีมาก คือ ตรงต่อเวลา ให้คำแนะนำแก่ผู้ใช้บริการด้วยความเต็มใจ รู้จักวางตนเองอย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน เปิดใจรับฟังความคิดเห็น

และข้อเสนอ ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพ และสร้างกำลังใจและจูงใจผู้ใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 61.36 52.27 56.82 68.18 43.18 52.27 และ 45.45 ตามลำดับ ข้อที่เห็นว่าดี คือ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เปิดใจรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอ มีความยืดหยุ่นในการทำงาน และมีทัศนคติที่ดีในการให้ความรู้แก่ผู้ใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 43.18 43.18 47.73 และ 50.00 ตามลำดับ

ด้านความสามารถในการสอน โดยรวมเห็นว่าดีมาก คิดเป็นร้อยละ 51.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่เห็นว่าดีมาก คือ สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่างๆของการเดินแอโรบิกได้อย่างชัดเจน และมีทักษะและความรู้ในการเดินแอโรบิกคิดเป็นร้อยละ 43.14 และ 47.73 ตามลำดับ และข้อที่มีความเห็นว่าดี คือ มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมล่วงหน้าในการสอน มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการสอน สร้างบรรยากาศให้ผู้ใช้บริการเกิดความสนุกสนานและกระตือรือร้นในการเดินแอโรบิก สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่างๆของการเดินแอโรบิกได้อย่างชัดเจน ให้ความรู้และคำแนะนำในการเดินแอโรบิกแก่ผู้ใช้บริการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาการเดินแอโรบิกให้มีรูปแบบใหม่ อยู่นุ่มนวล ใช้เพลงในการประกอบการเดินแอโรบิกได้อย่างเหมาะสมมีปฏิภาณไหวพริบในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า และช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้ใช้บริการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 59.09 47.73 52.27 43.18 47.73 54.55 56.82 50.00 และ 54.55 ตามลำดับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิก

ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอน รวมทั้งสามด้านมีความเห็นว่าดีมาก คิดเป็นร้อยละ 68.41 70.00 71.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อควรดีมาก

คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ

ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอน รวมทั้งสามด้านมีความเห็นว่าดีมาก คิดเป็นร้อยละ 52.37 52.16 52.26 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อควรดีมาก

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะผู้ใช้บริการ

ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอน รวมทั้งสามด้านมีความเห็นว่าดีมาก คิดเป็นร้อยละ 64.16 64.32 73.03 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อควรดีมาก

อภิปรายผล

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามที่เสนอแนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นตรงกันว่าดีมาก คือ ต้องเป็นผู้ที่ สุขภาพดีแข็งแรงสมบูรณ์ มีรูปร่างที่ดีที่น่าเอาเป็นแบบอย่าง แต่งกายเหมาะสมกับการสอน มีอารมณ์ดีและสามารถควบคุมอารมณ์ มีความใส่ใจกับความต้องการของผู้ใช้บริการ ปรับปรุงตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและผู้ให้บริการได้อย่างเหมาะสม อธิษาศัยไมตรีที่ดีกับผู้ให้บริการ มีความเป็นกันเองกับผู้ให้บริการ มีความสุภาพ มีความเป็นผู้นำและมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดาฟทรี (Daughtrey.1973:68) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะของครูพลศึกษาที่ผู้บริหารต้องการ ซึ่งตรงกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกคือการมีบุคลิกภาพที่ดี มีลักษณะที่ดีและมีอารมณ์มั่นคง อีแวนส์และลอยล์ (Evans & Roy 2005)ทำการศึกษาดังความชื่นชอบ ในรูปร่างของผู้นำการเดินแอโรบิก เนื่องจากว่าเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่ายและคนส่วนใหญ่มักมีความคาดหวังถึงรูปร่างของผู้นำการเดินแอโรบิก ซึ่งการศึกษาค้นคว้าถึงความชื่นชอบในรูปร่างของผู้นำการเดินแอโรบิกมีความสอดคล้องว่าผู้นำการเดินแอโรบิกควรมีรูปร่างที่ดีน่าเอาเป็นแบบอย่าง ชูชัย บัวบุชา (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลฟิฟตาตามทัศนะของนักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬา ผลการวิจัยมีความสอดคล้องว่าผู้นำการเดินแอโรบิกในเรื่องการมีอธิษาศัยไมตรีกับคนทั่วไปและมีความสุภาพอ่อนโยนไม่ถือตัว

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกด้านคุณธรรมและความประพฤติตามที่เสนอแนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นตรงกันว่าดีมาก คือ ต้องเป็นผู้ที่ ตรงต่อเวลา ให้คำแนะนำแก่ผู้ให้บริการด้วยความเต็มใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักวางตนเองอย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน เปิดใจรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพ มีความยึดหยุ่นในการทำงาน สร้างกำลังใจและจูงใจผู้ให้บริการ มีทัศนคติที่ดีในการให้ความรู้แก่ผู้ให้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับ มิลเลอร์และแมสซี (Millerand & Massey.963 : 12 – 13) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะที่ช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายประสบความสำเร็จในการสอนประกอบด้วย การมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีและมีประสบการณ์เพียงพอ การปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้เรียนและมีความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลและในงานวิจัยของกุลธวงศ์วัฒนา (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโยมมาสติกตามการรับรู้ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม เห็นสอดคล้องกับงานวิจัยคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามที่เสนอแนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ.2547 ในเรื่องการรับฟังความคิดเห็นรวมถึงเปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นและทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพ

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกด้านความสามารถในการสอน ตามทัศนะของผู้นำการเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นตรงกันว่าดีมาก คือต้องเป็นผู้ที่ มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมล่วงหน้าในการสอน มีความตั้งใจ สร้างบรรยากาศให้ผู้ใช้บริการเกิดความสุขสนทนและกระตือรือร้นในการเต้นแอโรบิก สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่างๆ ของการเต้นแอโรบิกได้อย่างชัดเจน ให้ความรู้และคำแนะนำในการเต้นแอโรบิกแก่ผู้มาใช้บริการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาการเต้นแอโรบิกให้มีรูปแบบใหม่ๆ อยู่เสมอ ใช้เพลงในการประกอบการเต้นแอโรบิกได้อย่างเหมาะสม มีทักษะและความรู้ในการเต้นแอโรบิก มีปฏิภาณไหวพริบในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้ใช้บริการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับ มิเชลล์ เคอร์เมนต์-ไซเลนส์ (Michelle Clemens-Silence.1994) ซึ่งได้ให้ความหมายและบทบาทความสำคัญเกี่ยวกับผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่า สิ่งที่น่าสนใจต่อผู้เรียน คือท่าเต้นและเพลงใหม่ๆ ต้องอาศัยท่าเต้นและเพลงในการเพิ่มระดับความกระตือรือร้นเป็นการสร้างแรงจูงใจภายนอกและสิ่งสำคัญจะต้องทำให้เกิดการสร้างแรงจูงใจภายใน รวมถึงการใช้ความคิดสร้างสรรค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกเพื่อที่จะทำให้ชั้นเรียนสนุก การมีส่วนร่วมของการเป็นนักแสดงบ้างทำให้ชั้นเรียนเกิดความสุข การผสมผสานกันของแรงจูงใจภายในและภายนอกจะทำให้เป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกมีประสิทธิภาพได้ในระยะยาวและส่วนที่สำคัญที่สุดของกระบวนการสอนคือตัวผู้นำการเต้นแอโรบิกเอง ที่จะการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้นำการเต้นแอโรบิกทำให้เกิดการเรียนรู้ ความใส่ใจ ความสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้นำการเต้นแอโรบิกควรจะได้มีการพัฒนาตนเองทั้งด้านทักษะความรู้ วิทยาการสมัยใหม่ รวมทั้งการพัฒนาทางจิตใจที่มีคุณธรรมจริยธรรม
2. ควรมีการจัดระดับของผู้นำการเต้นแอโรบิกและมีสถาบันหรือสมาคมรับรอง
3. ผู้นำการเต้นแอโรบิกควรจะได้ใส่ใจถึงเป้าหมายของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกและใส่ใจในการให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาคูณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของการใช้บริการของสถานการออกกำลังกายอื่นๆ
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาวิชาชีพทางการเป็นผู้นำการแอโรบิกโดยเฉพาะ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2531). *ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดันทันซ์*. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ แผนกการตลาด (2543). *คู่มือการปฏิบัติงาน*. กรุงเทพมหานคร : แผนกการตลาด บริษัทแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์.
- จันทร์หา คลองเพ็ง. (2532). *คุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จรววยพร ธรณินทร์. (2521). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____ . (2537). *แอโรบิกดันทันซ์ขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.
- ชิดพงษ์ ไชยวสุ. (2528). *การบริหารเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : อักษรไทย.
- ชูชัย บัวบูชา (2536). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลฟีฟ่าตามทัศนะของนักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้สื่อข่าวกีฬา*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์และกันยา ปาละวิวิธน์. (2532). *สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2536) : *ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย*. กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์.
- นเรศ กุลขวงศ์วัฒนา (2537). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาอิมานาสติกตามการรับรู้ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พันทิพา สินรัชตานนท์. (2541). *สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 ธันวาคม.
- มานพ พ่วงสร. (2547) *คุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลตามทัศนะของนักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- รุ่งอรุณ เขียวพุ่มและบุญศรี ศิริช่วง(2533). *การออกกำลังกายที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์.
- สมศักดิ์ เกียรติคานุสรณ์ (2533:) *การออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สมศักดิ์ เสียงหลาย (2540 : บทคัดย่อ) คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ชี้ขาดมวยสากลสมัครเล่นในการแข่งขันกีฬามวยสากลสมัครเล่นชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย. ครั้งที่ 19 ปี พ.ศ. 2538 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สามารถ บุตรานนท์.(2527). ผลของการฝึกแอโรบิคแดนซ์ที่มีต่อความสามารถของร่างกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

สุกัญญา มุสิกวัน. (2527). การออกกำลังกายแบบแอโรบิก. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ศรียรรัดนา เดชดี. (2544). ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อน้ำหนักตัว เปอร์เซ็นต์ไขมัน ความดันเลือด โคเลสเตอรอล ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำและไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงในเลือด. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.

วีรวัฒน์ เผือกทอง (2545 : บทคัดย่อ) คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินบาสเกตบอล ตามทัศนะของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

American College of Sports Medicine. (1998). New York : *Qualities of Exercise Leader*.

_____ (2000) New York : *Characteristics of Aerobic Instructors*.

Clemens-Silence, Michele. (1994). *Putting the teaching back into aerobics making your students feel like more than a membership number – includes quiz* . In the American Fitness, September-October 1994. pp. 20-22,27. California

Daughtrey Greyson. (1973, April). *Research on The most wanted characteristics of PE Teacher*. Dissertation Abstracts, 25:5713-A.

Evans & Roy (2005, February). *Aerobic instructor: body and physical attraction*. Dissertation Abstracts International. 297-A.

Franklin & Loechel. *Technique for Aerobic Instructors Handbook*. England: Pearson Education Edinburgh;1990. pp.28.

Heather M.A. (2001). *Health Fitness Instructors Handbook*. London: Macmillan.

Heald & Moor. (1968 ,November). *The difference of physical and mental factors between Teaching career and others*. Dissertation Abstracts International. 1968. 142-A

Kravitz, Michale. (1994,January). *The effects of characteristics of step aerobic instructors on attending the class*. Dissertation Abstract International. 43:2785-A

- Les Mills Body System.(1999) *Instructor Manual Body Pump and Body Combat Instructor*.
Les Mills International Australia : Manual Book. pp.4.
- Menne.(1975, March) *The Important Characteristic of Educational Adviser*. Dissertation
Abstracts International. 5621-A.
- Ogilvie, Bruce C. and Thomas A. Tutko. (1970). *Self Perception as Compared withers.
Measured Personality of Selected Male Physical Educator*. In G.S. Kenyon (ed)
Contemporary psychology of sport: Second International Congress of Sports
Psychology. Chicago Athletic Institute.
- Taylor & Miller. *Aerobic Leader Fitness A lifetime Commitment* .In American Fitness 3rd
ed.London:M.N. Burgess.1994. pp.40.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์บิกตามทัศนะของ
ผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 3 ส่วนคือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้างนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัย
ได้ดำเนินการสร้างขึ้นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์บิก
ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการในสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนีย
ฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แบบสอบถาม คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์บิก
ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการ
- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

โปรดทำเครื่องหมาย \surd หรือ X ลงในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลของท่าน
จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัย และขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดขีดเครื่องหมาย \surd หรือ X ลงในช่อง ให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง
------------------------------	-------------------------------
2. อายุ

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 25 ปี	<input type="checkbox"/> 25 – 30 ปี
<input type="checkbox"/> 30 – 35 ปี	<input type="checkbox"/> มากกว่า 35 ปี
3. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> แต่งงานแต่ไม่มีบุตร
<input type="checkbox"/> แต่งงานและมีบุตรจำนวน _____ คน	<input type="checkbox"/> หย่า / แยกกันอยู่
4. วุฒิทางการศึกษา

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> ปริญญาโท	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาโท

ตอนที่ 2 แบบสอบถามคุณลักษณะที่เป็นจริง และที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ตามทัศนะของผู้มาใช้บริการสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย √ หรือ X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นและความต้องการของท่าน ซึ่งเป็นการมองในภาพรวม ของผู้นำการเดินแอโรบิกที่แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ไม่ใช่ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะ

ด้านที่ 1 ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์

รายการ	คุณลักษณะที่เป็นจริง					คุณลักษณะที่พึงประสงค์				
	ดีมาก 5	ดี 4	ปานกลาง 3	ควรปรับปรุง 2	ควรปรับปรุง อย่างยิ่ง 1	ดีมาก 5	ดี 4	ปานกลาง 3	ควรปรับปรุง 2	ควรปรับปรุง อย่างยิ่ง 1
1. สุขภาพดี แข็งแรงสมบูรณ์										
2. มีรูปร่างดีที่น่าเอาเป็นแบบอย่าง										
3. แต่งกายเหมาะสมกับการสอน										
4. มีอารมณ์ดี และสามารถควบคุมอารมณ์										
5. มีความใส่ใจกับความต้องการของผู้ใช้บริการ										
6. ปรับปรุงตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและผู้ให้บริการได้อย่างเหมาะสม										
7. อธิบายยี่ห้อเครื่องที่ติดกับผู้ให้บริการ										
8. มีความเป็นกันเองกับผู้ให้บริการ										
9. มีความสุภาพ										
10. มีความเป็นผู้นำและมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง										

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ได้กรุณาใช้เวลาตอบแบบสอบถามชุดนี้

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์พิศวง มหาพันธ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นายกฤษณะ อิศรมาตร
 วัน เดือน ปี เกิด 6 มิถุนายน 2518
 สถานที่เกิด อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครราชสีมา
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 101 หมู่ที่ 3 ตำบลบ้านใหม่ อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครราชสีมา 30250

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2536 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนครบุรีมัธยม
 อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครราชสีมา
 พ.ศ.2540 วิทยาศาสตรบัณฑิต (การฝึกและการจัดการการกีฬา)
 วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง
 พ.ศ.2548 การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ