

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬาแก่นักในการแข่งขันกีฬานักเยาวชน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
เพชรรัตน์ ยัณรังษี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

796-41

พ8171

ธ.3

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬาว่ายน้ำหนักในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำหนักเยาวชน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

บทคัดย่อ
ของ
เพชรรัตน์ ยัณรังษี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2547

h 204486

เพชรรัตน์ ยัณรังษี. (2547). ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ภาควิชา รัตนโรจนากุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีมยกน้ำหนัก จำนวน 285 คน ประกอบด้วยนักกีฬา จำนวน 235 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 30 คน และผู้จัดการทีม จำนวน 20 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา

นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมยกน้ำหนัก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าแผนการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬามีปัญหา และในส่วนผู้ฝึกสอนมีความเห็นว่า ปัญหาการคัดเลือกนักกีฬามีความยุติธรรม การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือกนักกีฬา และจำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการคัดเลือก มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม

นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมยกน้ำหนัก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม แสงสว่างในสนามฝึกซ้อมและสถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

3. ด้านการฝึกซ้อม

นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมยกน้ำหนัก ส่วนใหญ่เห็นว่า การวางแผนการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละสัปดาห์ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ความสามารถในการรับรู้ของนักกีฬาในการฝึกซ้อม ความยากง่ายของทักษะที่ปฏิบัติในการฝึกซ้อมและการนำจิตวิทยาไปใช้ในการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

4. ด้านงบประมาณ

นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมยกน้ำหนัก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การดำเนินงานมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ในการเรื่องของงบประมาณด้านการฝึกซ้อมงบประมาณด้านการแข่งขัน ความคล่องตัวในการเบิกจ่ายงบประมาณ งบประมาณในการคัดเลือกนักกีฬา และงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม

5. ด้านสวัสดิการ

นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีม ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การดำเนินงานมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การจัดการสอนเสริม

ด้านการศึกษาให้กับนักกีฬา การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและการให้ความช่วยเหลือที่ได้รับ
การบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม การอำนวยความสะดวกยานพาหนะในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
เบี่ยงเบนในการฝึกซ้อมและแข่งขัน การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอนที่สร้าง
ชื่อเสียงให้กับชมรม หน่วยงานหรือจังหวัด และตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียน

PROBLEMS OF PREPARAING WEIGHTLIFTING TEAM FOR THAILAND
JUNIOR WEIGHTLIFTING CHAMPIONSHIPS IN 2003

AN ABSTRACT
BY
PETCHRAT YANRANGSEE

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

March 2004

Petcharat Yanrangsee. (2004). *Problems in preparing weightlifting team for Thailand Junior Weightlifting Championships in 2003*. Master thesis, M Ed (Physical Education) Bangkok : Graduate School Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarajanakool. Assist. Prof. Paiboon Srichaisawat.

This study aims to identify problems in preparing weightlifting team for Thailand Junior Weightlifting Championships in 2003. The questionnaires were scattered amongst 285 informants, i.e. 235 weightlifters, 30 coaches and 20 team managers.

It is found as follows :

1. Selection of Athletes

Most of the weightlifters, the coaches and the team managers think that a plan for athletes selection has a lot of problems. The team managers consider that the fairness of the selection process, a meeting concerning athletes selection and the number of athletes participating in the selection have many problems.

2. Training Venues and Facilities

Most of the weightlifters, the coaches and the team managers agree that many problems occur concerning the standard of the training venues as well as the lighting in the training venues and a facilities warehouse.

3. Training

Most of the weightlifters, the coaches and the team managers consider that there are many problems in a consecutive and systematic training plan, a period of training per week, the coaches' capability of teaching, the learning skill of athletes, the difficulty and the easiness of the training as well as the application of sports psychology in the training.

4. Budget

Most of the weightlifters, the coaches and the team managers agree that a moderate amount of the problems occurs in the budget for training and competing, the convenience of the budget withdrawal, the budget for the selection process and the purchase of facilities.

5. Welfare

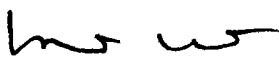
Most of the weightlifters, the coaches and the team managers consider that an average amount of the problems occurs concerning outfits for training and

competing, an extra educational class (if a training schedule is an obstacle to the education of the athletes), medical care and treatment, transportation and allowance during the training and competition period as well as awards for athletes, coaches and assistant coaches who do the great deed to their sports clubs or provinces.

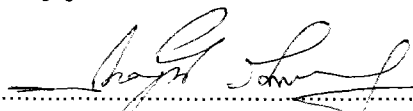
ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ปัญหาการเตรียมทีมกีฬาแก่นักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

ของ
นางสาวเพชรรัตน์ ยัณรังษี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

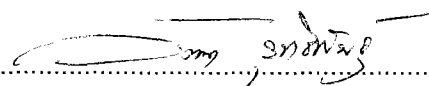

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันนา สุทธิพันธ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากรอง ศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้ความช่วยเหลือ แนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนต่าง ๆ เป็นอย่างดี จนผู้วิจัยดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ ได้ด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสำนักงานการกักขังภาค นายสมาน แสงโชติ และผู้อำนวยการศูนย์ กทท. จังหวัด พัทลุง ที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำในการทำปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณงามความดีทั้งหมดนี้ ให้แก่ บิดา มารดา ที่สั่งสอนอบรมเลี้ยงดูจนประสบความสำเร็จในทุกวันนี้ ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ทุกคนที่เป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือทุกด้านในการศึกษามาตั้งแต่เริ่มต้น ตลอดจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

นางสาวเพชรรัตน์ ยัณรังษี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการค้นคว้า.....	2
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	2
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	2
ตัวแปรที่ศึกษา.....	2
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ประวัติกีฬายกน้ำหนัก.....	5
ประวัติกีฬายกน้ำหนักในประเทศไทย.....	6
หลักเบื้องต้นของการฝึกกีฬายกน้ำหนัก.....	6
ทักษะพื้นฐานของการยกน้ำหนัก.....	9
กติกากการแข่งขันยกน้ำหนัก.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	30
งานวิจัยในประเทศ.....	31
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	36
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	63
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	63
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	63
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	63
ตัวแปรที่ศึกษา.....	63
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	63
วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะ.....	71
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	71
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก.....	75
รายนามผู้เชี่ยวชาญ	82
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	84

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงสถานภาพของผู้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546	40
2	จำนวนและร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการคัดเลือกนักกีฬา.....	42
3	จำนวนและร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม.....	44
4	จำนวนและร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา.....	46
5	จำนวนและร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านงบประมาณ.....	47
6	จำนวนและร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสวัสดิการของนักกีฬา.....	48
7	จำนวนและร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา.....	49
8	จำนวนและร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม.....	51
9	จำนวนและร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา.....	53
10	จำนวนและร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านงบประมาณ.....	54

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	จำนวนและคำร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬาแก่นักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสวัสดิการ.....	55
12	จำนวนและคำร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬาแก่นักของผู้จัดการทีม ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา.....	56
13	จำนวนและคำร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬาแก่นักของผู้จัดการทีม ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม.....	58
14	จำนวนและคำร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬาแก่นักของผู้จัดการทีม ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา.....	60
15	จำนวนและคำร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬาแก่นักของผู้จัดการทีม ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ด้านงบประมาณ.....	61
16	จำนวนและคำร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬาแก่นักของผู้จัดการทีม ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ด้านสวัสดิการ.....	62

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การกีฬาเป็นกิจกรรมที่ยอมรับว่าก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจของบุคคลที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางการกีฬา ช่วยพัฒนาให้บุคคลมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจแจ่มใส กล้าหาญ อดทน มีวินัยและความสามัคคี ยิ่งไปกว่านั้นการกีฬายังช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีในสังคมและพัฒนาคุณภาพของประชาชน

สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การเล่นกีฬาเพื่อทำการแข่งขันเป็นการแสดงความสามารถทางการกีฬา เพื่อตอบสนองกับการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ได้ทำการจัดการแข่งขันยกน้ำหนักชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย สืบเนื่องติดต่อกันมาเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการแสดงออกทางศักยภาพของการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ในประเภทประชาชนชายและหญิงรวมทั้งในประเภทยุวชนชายหญิง ซึ่งนักกีฬาที่เข้าทำการแข่งขัน จะต้องเป็นนักกีฬาในสังกัดของสโมสรของสมาชิก สมาคมหรือชมรมที่ขึ้นทะเบียนไว้กับสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย โดยประชาชนหญิงและยุวชนหญิงในแต่ละทีมสามารถส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันได้ไม่เกิน 7 คน กับนักกีฬาสารองได้ไม่เกิน 2 คน ส่วนประเภทประชาชนชายและยุวชนชายแต่ละทีมจะส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันได้ไม่เกิน 8 คน กับนักกีฬาสารองได้ไม่เกิน 2 คน ทางสมาคมจัดการแข่งขันในประเภทประชาชนหญิง 7 รุ่น ยุวชนหญิง 7 รุ่น ส่วนประชาชนชายจัดการแข่งขัน 8 รุ่น ยุวชนชาย 8 รุ่น ซึ่งในปี 2546 นี้ จะทำการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมืองจังหวัดพัทลุง ระหว่างวันที่ 11 – 15 ตุลาคม 2546

ในการแข่งขันในครั้งนี้ นักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน จะต้องมีการเตรียมตัวทำการฝึกซ้อมและเตรียมทีมที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อชัยชนะในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักในครั้งนี้จึงต้องมีการใช้วิธีการ รูปแบบต่าง ๆ เข้ามาดำเนินการเพื่อใช้ในการเตรียมทีมนักกีฬาให้พร้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้จัดการทีมจะต้องมีการจัดระบบการบริหารทีมที่ดี สโมสรที่สังกัดจะต้องเล็งเห็นและให้ความสำคัญในการส่งทีมเข้าทำการแข่งขัน มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ร่วมกันในการทำทีมเพื่อการแข่งขันยกน้ำหนัก ผู้ฝึกสอนนักกีฬา จะต้องมีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์ในการฝึกสอนในรูปแบบของเทคนิค แทคติก วิธีการเล่น เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้สูงขึ้น นักกีฬาเองก็ต้องมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนั้นยังมีองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ที่ต้องเตรียมพร้อม เช่น ด้านขวัญกำลังใจ ด้านอุปกรณ์ เป็นต้น ซึ่งจะต้อง

มีองค์ประกอบที่ส่งเสริมในการเตรียมพร้อมของทีม เพื่อเข้าทำการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชน ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 เพื่อชัชชนะทางการกีฬาหรือกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ผู้วิจัยในฐานะที่ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ของการกีฬาแห่งประเทศไทยและมีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินการจัดการแข่งขันในครั้งนี้ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ครั้งนี้ เพื่อทราบถึงปัญหาในการดำเนินการจัดการแข่งขัน เพื่อนำเป็นข้อมูลและข้อเสนอแนะในการจัดการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักของสมาคมยกน้ำหนักแห่งประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพยิ่งๆ ขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเจาะจงเป็นผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬายกน้ำหนักที่สังกัดสโมสร สมาคม หรือชมรมกีฬาที่ขึ้นทะเบียนไว้กับสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ระหว่างวันที่ 11 - 15 ตุลาคม 2546 ประกอบด้วย ผู้จัดการทีม จำนวน 30 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 30 คน และนักกีฬาจำนวน 240 คน รวมทั้งสิ้น 300 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬายกน้ำหนัก

ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ระหว่างวันที่ 11 - 15 ตุลาคม 2546 แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นการถามข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแยกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการคัดเลือกนักกีฬา
2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม
3. ด้านการฝึกซ้อม
4. ด้านงบประมาณ
5. ด้านสวัสดิการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ซึ่งเป็นแบบปลายเปิด

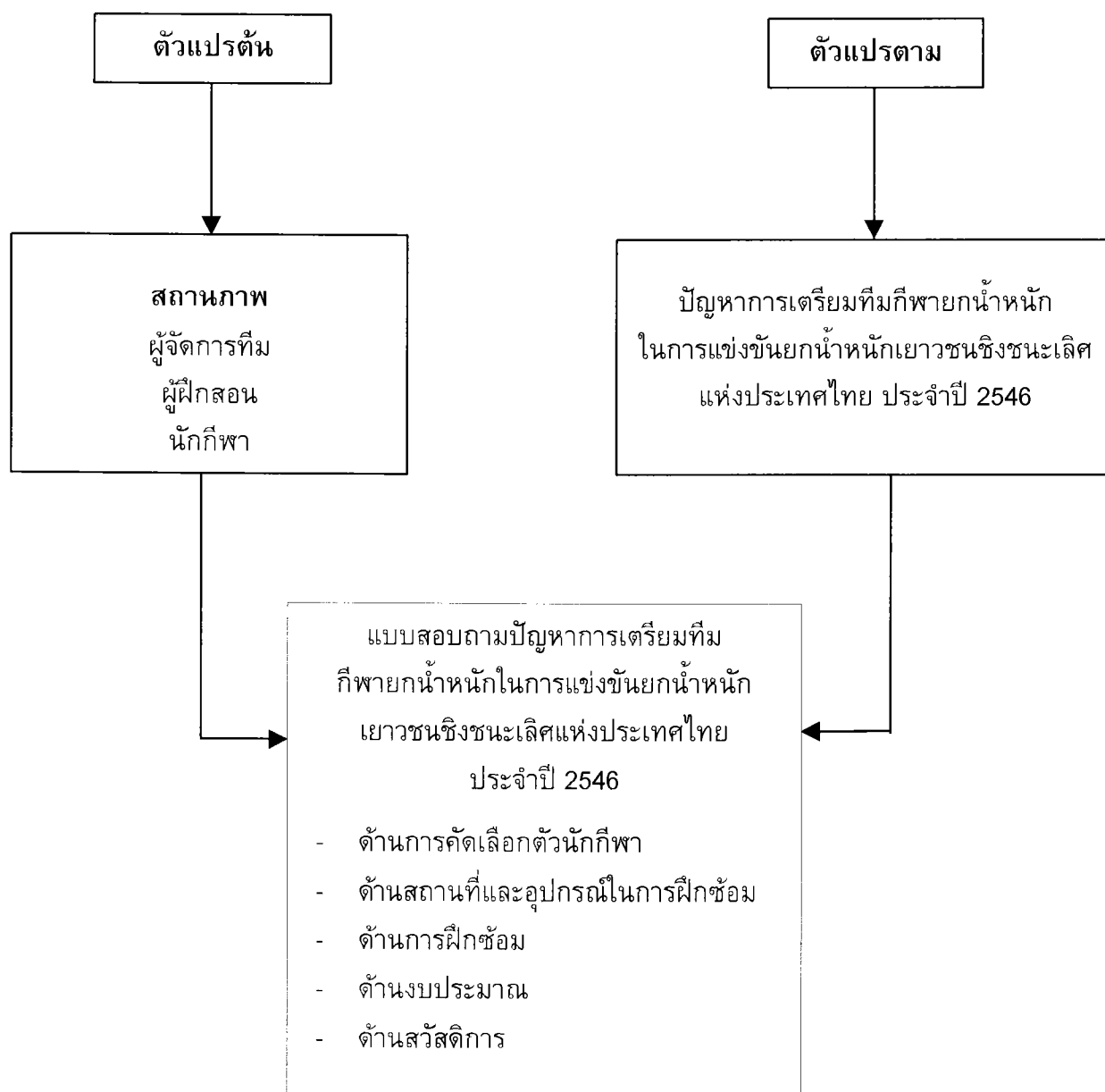
นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬา หมายถึง นักกีฬา นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

ผู้ฝึกสอน หมายถึง ผู้ฝึกสอนนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

ปัญหาการเตรียมนักกีฬา หมายถึง สถานการณ์จริงและอุปสรรคที่กีดขวาง หรือข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

กรอบแนวความคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและนอกประเทศมาเป็นแนวทาง เพื่อสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้ ขอสรุปได้ดังนี้

1. ประวัติกีฬายกน้ำหนัก
2. ประวัติกีฬายกน้ำหนักในประเทศไทย
3. หลักเบื้องต้นของการฝึกกีฬายกน้ำหนัก
4. ทักษะพื้นฐานของการยกน้ำหนัก
5. กติกาการแข่งขันยกน้ำหนัก
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยต่างประเทศ
 - งานวิจัยในประเทศ

ประวัติกีฬายกน้ำหนัก

จากอดีตที่ผ่านมามนุษย์ที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง พยายามที่จะแสดงออกถึงความแข็งแรงของร่างกายในด้านต่าง ๆ และพยายามที่จะแสดงออกว่าใครแข็งแรงกว่ากัน โดยมีวิธีการแสดงออกถึงความแข็งแรงหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การยกหิน หรือยกเหล็ก ตามรูปแบบวิธีการยกที่สร้างขึ้น นั้นแสดงให้เห็นว่า การแสดงออกว่าใครจะแข็งแรงกว่ากันได้มีมาแต่ในอดีต ตามสถิติหลักฐานที่เกิดขึ้นมาในแต่ละยุค แต่ละสมัยแสดงให้เห็นว่าการแสดงออกถึงความแข็งแรงของมนุษย์ได้มีการพัฒนารูปแบบที่แตกต่างกันออกไป

ในหลายศตวรรษที่ผ่านมา การยกน้ำหนักจำนวนมาก ๆ นั้น จำกัดอยู่เฉพาะพวกที่หัวหาญ และได้รับความนิยมในกลุ่มนักแสดง นักกายกรรมในละครสัตว์ เท่านั้น

ครึ่งหลังศตวรรษที่ 19 (1851 – 1899) ได้มีกีฬาหลายชนิดเกิดขึ้นมาและกีฬายกน้ำหนัก ได้ถูกจัดให้เป็นกีฬานานาชาติหนึ่งด้วย โรงเรียนฝึกยกน้ำหนักได้ถูกตั้งขึ้นเป็นครั้งแรกที่กรุงเวียนนา ใน ค.ศ. 1894 โดยนักกีฬายกน้ำหนัก ชื่อ Wilhelm Turk แชมป์ยกน้ำหนักชาวเวียนนา เพื่อแนะนำและฝึกหัดการยกน้ำหนักขึ้นพื้นฐานให้กับเยาวชนชาวออสเตรีย

ในปี 1880 นักกีฬายกน้ำหนัก ชื่อ Alfred Pala Vicini ชาวออสเตรีย ทำการยกน้ำหนักท่าเจอร์คได้น้ำหนัก 100 กิโลกรัม เป็นการบอกให้เรารู้ว่า กีฬายกน้ำหนักเป็นกีฬาที่รู้จักกันแพร่หลายเป็นร้อย ๆ ปีแล้ว และมีนักกีฬาใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

การจัดการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักอย่างเป็นทางการได้เริ่มจากการแข่งขันชิงแชมป์โลกเป็นครั้งแรก ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ในปี ค.ศ. 1891 และต่อมาในปี ค.ศ. 1896

ได้จัดให้มีการแข่งขันในมหกรรมกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่เป็นครั้งแรก ณ กรุงเอเธนส์ และในปีเดียวกันนี้มีการจัดการแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งทวีปยุโรปเป็นครั้งแรกด้วย โดยจัดที่เมืองรอตเตอร์ดัม ราชอาณาจักรเนเธอร์แลนด์ สร้างรากฐานอันมั่นคงอีกครั้งหนึ่ง ด้วยการกำเนิดสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ ปี (International Weight Lifting Federation) ขึ้นใน ปี 1905 หลังจากการเริ่มก้าวแรกในกีฬายกน้ำหนักแล้ว ได้มีประเทศต่างๆ ได้สมัครเป็นสมาชิกเป็นจำนวนถึง 131 ประเทศ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสหพันธ์กีฬานานาชาติที่ใหญ่ที่สุดในโลก ปัจจุบัน (ค.ศ. 1997) มีสมาชิกจำนวน 160 ประเทศ

ประวัติกีฬายกน้ำหนักในประเทศไทย

สมาคมยกน้ำหนักแห่งประเทศไทยได้ก่อตั้งขึ้น และขอจดทะเบียนต่อนายทะเบียนประจำกรุงเทพ (กรมตำรวจ) เป็นสมาคมที่ถูกต้อง ตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2501 โดยมีคุณสำราญ เตชะกำพูน เป็นนายกสมาคมฯ คนแรก ในปีถัดมา คือ พ.ศ. 2502 สมาคมยกน้ำหนักฯ ได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์ยกน้ำหนักแห่งเอเชีย และสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ ตามลำดับ การเล่นและการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักในสมัยนั้น ยังไม่ได้รับความสนใจจากประชาชนมากนัก มีนักกีฬาที่ฝึกซ้อมด้วยใจรักจำนวนไม่มากนัก

ในช่วงเวลา 30 ปี (พ.ศ. 2501 – 2531) ของการก่อตั้งสมาคมฯ นั้น ได้มีการเปลี่ยนแปลงนายกสมาคมฯ อีก 3 ท่าน คือคุณณณลิ้ม ศรีบุญเรือง คุณอาทร สังขะวัฒนะ และ คุณสุชาติ สมิตินันต์ โดยเฉพาะคุณสุชาติ สมิตินันต์ ทำให้การดำเนินงานของสมาคมฯ ได้มีการพัฒนาก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ เพราะคุณสุชาติ สมิตินันต์ เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติเป็นอย่างยิ่ง จนได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประธานสหพันธ์ยกน้ำหนักแห่งเอเชีย และรองประธานสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ ทำให้มีผลในการพัฒนานักกีฬายกน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก จนมีนักกีฬาเข้าแข่งขันและได้รับรางวัลในรายการต่างๆ เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ตั้งแต่รายการแข่งขันกีฬาแหลมทอง หรือเซียนเกมส์ และเปลี่ยนเป็นกีฬาซีเกมส์ในปัจจุบัน กีฬาเอเชียนเกมส์และกีฬาโอลิมปิกเกมส์มีนักกีฬาที่ได้รับการบันทึกไว้เป็นเกียรติประวัติเป็นจำนวนมากเรื่อยมา

หลักเบื้องต้นของการฝึกกีฬายกน้ำหนัก

1. ความโน้มถ่วงและฐาน

ความโน้มถ่วงเป็นแรงซึ่งดึงดูดวัตถุต่างๆ ให้ตกลงสู่พื้นดินและทำให้ตั้งอยู่บนพื้นดินนั้นได้ทั้งนี้วันแต่จะมีแรงอื่นมาถ่วงทำให้เปลี่ยนแปลง เมื่อวัตถุ เช่น บาร์เบลล์หรือตัวคนก็ตาม ถูก แรงดึงดูดลงสู่พื้นดิน หรือเมื่อวัตถุทั้งสองรวมกัน (นักยกน้ำหนักกำลังยกบาร์เบลล์) และมีความโน้มถ่วงร่วมกัน (ส่วนล่างของวัตถุซึ่งทำหน้าที่เป็นฐานรองรับ) จุดศูนย์ถ่วงทั้งสองจะเป็นผลรวมของ

ศูนย์ถ่วงของวัตถุแต่ละอัน ศูนย์ถ่วงรวมนี้จะอยู่ใกล้กับด้านที่มีน้ำหนักมากเสมอไม่ว่าจะในแนวตั้งหรือแนวนอน ถ้าศูนย์ถ่วงรวมอันนี้เคลื่อนออกไปอยู่นอกฐาน วัตถุนั้นจะต้องล้มลงเว้นไว้เสียแต่ว่าจะมีฐานใหม่ขึ้นรองรับได้

เพราะฉะนั้น อาศัยหลักดังกล่าวนี้ นักยกน้ำหนักจะต้องยืนให้ชิดกับบาร์เบลล์ให้มากที่สุดตั้งแต่เมื่อเริ่มยกไปจนกระทั่งถึงที่สุด

2. การใช้กลุ่มกล้ามเนื้อที่เหมาะสมสำหรับส่วนต่าง ๆ ของการยกน้ำหนัก

การยกบาร์เบลล์ขึ้นจากพื้นโดยกำลังกล้ามเนื้อของมนุษย์นั้นมีหลักการคล้ายกับการที่เครื่องยนต์ของรถยนต์มีกำลังจุดลากทำให้รถเคลื่อนที่ไปได้ การที่จะทำให้วัตถุ (บาร์เบลล์หรือรถยนต์) เคลื่อนที่ไปจะในทางตั้งหรือแนวนอนก็ตาม จะต้องใช้กลุ่มของกล้ามเนื้อที่เหมาะสม เช่นเดียวกับที่จะต้องใช้เกียร์ให้ถูกต้องในการที่จะให้รถเริ่มเคลื่อนที่ เป็นต้นว่า ถ้าท่านประสงค์จะให้รถยนต์ซึ่งจะจอดอยู่หนึ่ง ๆ เคลื่อนที่ออกไปท่านจะต้องใช้เกียร์หนึ่ง ซึ่งจะทำให้มีแรงจุดลากสูงสุด แต่ว่าความเร็วจะน้อยเมื่อรถเคลื่อนที่ออกไปด้วยความเร็วอันน้อยนั้นแล้วท่านย่อม เปลี่ยนจากเกียร์หนึ่งไปเกียร์สอง ซึ่งจะทำให้ความเร็วสูงขึ้นแต่กำลังจุดลากน้อยลง และเมื่อรถเพิ่มความเร็วสูงขึ้นอีกแล้ว ท่านก็เปลี่ยนจากเกียร์สองไปหาเกียร์สาม ซึ่งจะทำให้ความเร็วสูงขึ้นอีก แต่กำลังแรงจะน้อยลงไปอีกด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะเมื่อรถเพิ่มความเร็วขึ้นโดยอาศัยโมเมนตัม จึงต้องการแรงจุดลากเพียงเล็กน้อย ดังนั้นท่านจะเปลี่ยน จากเกียร์สามไปหาเกียร์สี่แล้วได้ความเร็วสูงสุดแต่เกือบจะไม่มีแรงจุดลากเลย

การจะเริ่มยกบาร์เบลล์ขึ้นจากพื้น จึงคล้ายกับการที่จะสตาร์ทรถออกจากที่ให้เคลื่อนไปช้า ๆ ถ้าหากว่ารถต้องการกำลังจุดลากจากเกียร์หนึ่งเพื่อจะให้รถเคลื่อนที่ออกไป สตาร์ทรถให้วิ่งออกไปโดยใช้เกียร์ผิด ซึ่งจะไม่ทำให้รถเคลื่อนที่ออกไปได้

กล้ามเนื้อขาเป็นกลุ่มของกล้ามเนื้อที่ใหญ่ที่สุด และแข็งแรงมากที่สุดในร่างกายมนุษย์ แต่จะมีความเร็วเมื่อเปรียบเทียบกับกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ การใช้กลุ่มกล้ามเนื้อขา ยกบาร์เบลล์ขึ้นจากพื้นหรือส่งบาร์เบลล์จากไหล่ขึ้นไปนั้น เหมือนกับการใช้เกียร์หนึ่งในการเคลื่อนรถออกจากที่จอดอยู่หนึ่ง ๆ กลุ่มของกล้ามเนื้อตามตัวนั้น อาจเปรียบได้กับเกียร์สอง กล้ามเนื้อที่ไหล่ กล้ามเนื้อทราพิทิส และกล้ามเนื้อที่น่อง เปรียบได้กับเกียร์ที่สาม และกล้ามเนื้อที่แขนอาจเปรียบได้กับเกียร์สี่

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงสูงสุดในขั้นต่าง ๆ ของการยกน้ำหนัก กล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องก็ต้องออกกำลังกายช่วยกลุ่มที่เป็นหลักอยู่ด้วยเหมือนกันดังตัวอย่างเช่น เมื่อท่านจับบาร์เบลล์เพื่อจะยกขึ้น ในขั้นแรกนั้น กล้ามเนื้อที่มือและแขนท่อนล่างจะต้องเริ่มทำงานก่อนที่กล้ามเนื้อขาจะทำหน้าที่ในการยกบาร์เบลล์ขึ้นไป

3. การใช้คานงัดเพื่อให้มีความต้านน้อยที่สุด

การยกของหนัก ๆ โดยใช้คานงัดนั้นช่วยให้ใช้แรงน้อยกว่าการยกโดยตรง ดังนั้น จึงควรจะใช้หลักนี้ในเทคนิคของการยกน้ำหนัก การใช้คานงัดแยกของหนัก ๆ นั้น จะต้องมีการวางคานยาวขึ้นหนึ่งซึ่งปลายข้างหนึ่งจะต้องอยู่ใต้ของหนักนั้น และมีน้ำหนักอยู่ใต้คานกับปลายคานทางด้านของหนักนั้นให้มากที่สุด ระยะห่างระหว่างของหนักกับฟลัคัม เรียกว่า “เวทอาร์ม” (Weight arm) และระหว่างฟลัคัมกับจุดที่ออกแรงยกนั้น เรียกว่า “เพาเวอร์อาร์ม” (Power arms) ถ้าเวทอาร์ (โดยเปรียบเทียบ) ยิ่งสั้นเท่าใด จะต้องออกแรงที่อีกด้านหนึ่งของคานน้อยลงเท่านั้น

สมมุติว่าลำตัวของนักยกน้ำหนักเป็นคานที่ตรงสะโพกจึงเป็นจุดฟลัคัม หลังเป็นคานอีกด้านหนึ่งและบาร์เบลล์เป็นของหนัก ๆ ที่จะต้องยก ข้อสำคัญของหลักนี้ก็คือ จะต้องพยายามทำให้ระยะทางระหว่างสะโพกและบาร์เบลล์ในขณะที่ยกนั้นสั้นที่สุด อาจจะได้โดยยัดสะโพกออกไปข้างหน้า ในขั้นที่สองของการยก สะโพกจะต้องยัดออกไปหาบาร์เบลล์โดยเร็วที่สุดหลังจากยึดตัวเต็มที่แล้วก่อนที่จะย่อตัวลงในตำแหน่งที่รับน้ำหนักไว้

เมื่อท่านเข้าใจและจำหลักเบื้องต้นทั้งสามนี้ได้ ท่านจะสามารถยกน้ำหนักได้โดยเทคนิคที่ถูกต้องทั้งในท่าสแนทช์และคลีนแอนด์เจอร์ค

วิธีแนะนำสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่

ในการสอนกีฬายกน้ำหนักสำหรับผู้หัดใหม่ ผู้สอนควรจะได้พิจารณาถึงเงื่อนไขที่จะสอนดังนี้

1. ในการเล่นแบบฝึกขั้นพื้นฐาน ควรจะแนะนำจากสิ่งที่ย้ายไปหา ยก
2. พยายามลดความรู้สึกกลัวอันตรายจากน้ำหนักบาร์เบลล์ให้หมดไป เช่น การเริ่มคานไม้ก่อนใช้คานเหล็ก
3. พยายามใช้ขบวนการฝึกกีฬายกน้ำหนักที่น่าสนใจและดึงดูดใจ
4. พยายามแนะนำขบวนการฝึกที่ลดหรือป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งจะต้องขึ้นอยู่กับความสามารถทางร่างกายของผู้ฝึกหัดเองด้วย
5. พยายามหลีกเลี่ยงการฝึกหัดบางอย่าง ซึ่งไม่ใช่แบบฝึกหัดที่ทำให้เกิดความคุ้นเคยกับบาร์เบลล์
6. พยายามแนะนำการยกท่าแข่งขันที่ถูกต้องทันที เมื่อผู้ฝึกหัดใหม่ได้รับหลัก หรือเทคนิคการยกบาร์เบลล์ที่ถูกต้องแล้ว
7. เมื่อเริ่มฝึกใหม่ อย่าฝึกโดยรวมการเคลื่อนไหวแต่ละขั้นตอนเข้าด้วยกัน ควรฝึกทีละขั้นตอนจนเคยชินแล้วจึงฝึกแบบรวม
8. เมื่อฝึกโดยรวมการเคลื่อนไหวทุกขั้นตอนเข้าด้วยกัน ต้องทำทีละขั้นตอนจนสามารถทำได้ถูกต้อง
9. จงคิดเสมอว่าท่านกำลังสอนให้เด็กสามารถยกน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง ไม่ใช่สอนให้ยกน้ำหนักทำลายสถิติ

10. จงให้ความสำคัญของการใช้ทักษะในการยกน้ำหนักที่ถูกต้องมากกว่าการยกน้ำหนักโดยใช้กำลัง

ทักษะพื้นฐานของกีฬายกน้ำหนัก

ทักษะพื้นฐานมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะปฏิบัติกิจกรรมทางการกีฬาหรือภารกิจใด ๆ ต้องอาศัยทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง กิจกรรมกีฬาหรือภารกิจนั้น ๆ จึงจะสำเร็จได้ด้วยดี กีฬายกน้ำหนักก็เช่นกัน จะต้องทำการฝึกซ้อมทักษะพื้นฐานให้ถูกต้องตามลักษณะต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหว การทรงตัว ตลอดจนหลักการและเทคนิคการฝึกซ้อม วิธีการเล่นกีฬาแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ การฝึกทักษะพื้นฐานเปรียบเสมือนการปูพื้นฐานความรู้เบื้องต้นในการเล่นกีฬา เด็ก นักเรียน จะเขียนหนังสือได้สวยอยู่ที่การปูพื้นฐานให้เด็ก ความเอาใจใส่ของผู้สอน ความถูกต้องของลักษณะท่าทาง เช่น การวางสมุด การจับดินสอ และท่าทางในการเขียน กีฬายกน้ำหนักก็เช่นกัน ผู้สอนจำเป็นต้องเอาใจใส่คอยแก้ไขแนะนำอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยผู้สอนที่มีความรู้ ความสามารถ มิใช่ใครสอนก็ได้

ทักษะพื้นฐานของกีฬายกน้ำหนักประกอบด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการยกท่าสแนทช์ (Snatch)
2. เทคนิคการยกท่าคลีนแอนด์เจอร์ค (Clean & Jerk)

1. เทคนิคการยกน้ำหนักท่าสแนทช์ (Snatch)

ท่าสแนทช์เป็น หนึ่งในสองท่าที่ใช้ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักสากลเป็นท่าที่สวยงามน่าดู แต่ความหมายในการแข่งขันยกน้ำหนัก หมายถึง การยกบาร์เบลล์ด้วยวิธีดึงบาร์เบลล์จากพื้นขึ้นไปสู่แขนเหนือศีรษะในจังหวะเดียวโดยไม่หยุดพักในช่วงใดช่วงหนึ่งของการยก ซึ่งอ่านดูแล้วก็รู้สึกว่าง่ายมากไม่น่าจะต้องมีเทคนิคหรือทักษะอะไรเลย จริงอยู่ถ้าจะยกท่าสแนทช์เพียงแค่บาร์เบลล์เปล่าเท่านั้น ก็ไม่จำเป็นต้องมีเทคนิคหรือต้องฝึกฝนทักษะการยกน้ำหนักแต่ถ้าต้องการเป็นแชมป์ก็จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ถึงเทคนิค ฝึกฝนทักษะการยกน้ำหนักให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่มีนักกีฬายกน้ำหนักคนใดที่จะเก่งหรือชนะได้โดยไม่สนใจการฝึกซ้อมทักษะขั้นพื้นฐาน

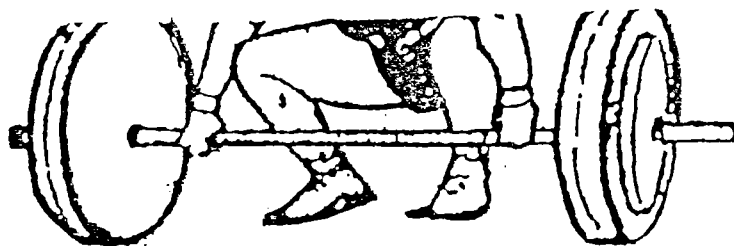
ขั้นตอนการยกน้ำหนักท่าสแนทช์ แบ่งขั้นตอนการยกได้ 5 ขั้นตอน คือ

1. ตำแหน่งเริ่มต้น
2. การดึงและการย่อเข้ารับ
3. การดึงครั้งที่ 2
4. การลดตัวลงรับคาน
5. การลุกขึ้นยืน

ขั้นตอนที่ 1 ตำแหน่งเริ่มต้น

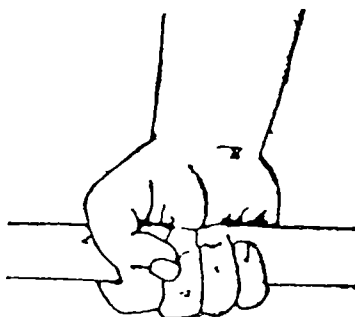
1.1 ตำแหน่งของเท้า

การวางเท้าทั้งสองของนักกีฬาแต่ละคนจะกว้างหรือแคบไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดรูปร่างแต่ละคน ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนจะมีขนาดหรือรูปร่างแตกต่างกันไป โดยทั่วไปการวางเท้าของนักกีฬาวางเท้าแคบที่สุดประมาณ 15 – 25 เซนติเมตร ปานกลาง 25 – 35 เซนติเมตร และกว้างที่สุด 35 – 45 เซนติเมตร ข้อสังเกตการวางเท้าว่าแคบหรือกว้างควรดูว่าการวางเท้าควรให้เป็นแนวเดียวกับหัวไหล่และหลังเท้าอยู่ตรงกับแนวคาน (ดูภาพประกอบ)

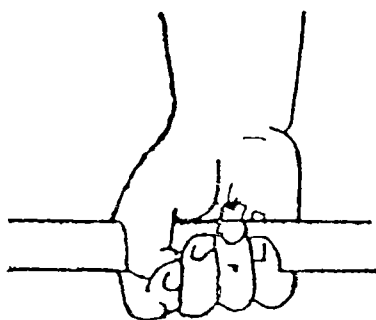


1.2 การจับคาน การจับคานโดยทั่วๆ ไป มีอยู่ 3 แบบ

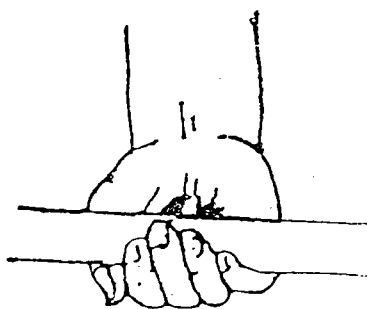
1.2.1 Simple Geip คือ การจับคานแบบใช้นิ้วหัวแม่มือกดทับนิ้วชี้ (ดูภาพประกอบ)



1.2.2 Hook Type Geip คือ การจับคานแบบนิ้วชี้และนิ้วกลางกดทับนิ้วหัวแม่มือ (ดูภาพประกอบ)



1.2.3 Thumbless Geip คือ การจับคานโดยคว่ำมือให้นิ้วทั้งห้าอยู่ด้านนอกของคาน (ดูภาพประกอบ)



ในปัจจุบันการจับคานนิยมจับแบบ Hook Type Geip เพราะการจับคานแบบนี้จะจับได้แน่นกว่าแบบอื่นส่วนระยะระหว่างมือทั้งสองนั้น ควรห่างกันอย่างน้อย 85 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 110 เซนติเมตร วัดระหว่างโคน หัวแม่มือทั้งสอง ทั้งนี้การจับกว้างหรือแคบขึ้นอยู่กับความสูงของนักกีฬา เมื่อนักกีฬาได้ทดลองจับคานในตำแหน่งที่เหมาะสมแล้ว ควรให้นักกีฬาดำเนินการจับที่จับโดยการวัดด้วยมือจากคอลลาร์ตัวในเข้าไปถึงจุดที่จับ

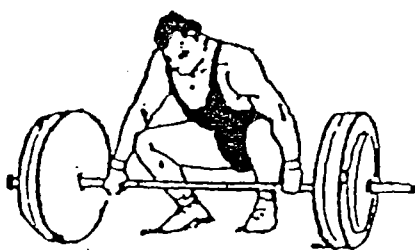
1.3 การเตรียมตัวยก

การเตรียมตัวตั้งบาร์เบลล์ ให้ยืนหน้าบาร์เบลล์โดยการวางเท้าตามข้อ 1.1 ย่อเข่าลงจับบาร์เบลล์แขนทั้งสองเหยียดตรงพลิกข้อศอกออกข้างศีรษะและหลังตรงให้ได้มุมกับพื้นระหว่าง 16 – 25 องศา ไหล่และคานจะอยู่แนวเดียวกันถ้ามองจากด้านข้าง น้ำหนักตัวจะลงเต็มฝ่าเท้าทั้งสองจะหนักไปทางส้นเท้าหรือปลายเท้าไม่ได้



1.4 การเคลื่อนไหวท่าทางในการเริ่มยกน้ำหนักท่าสแนทช์

จากการเตรียมตัวยกเมื่ออยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะยกให้ใช้วิธีลดสะโพกลงไปแล้วใช้แรงสปริงช่วยในการส่งตัวขึ้น ซึ่งจะเป็นการใช้แรงได้มากกว่า ซึ่งมีข้อควรระวัง คือ อย่าให้หลังงอ หน้าไม่เงย ให้ไหล่คว่ำ ขาบริเวณหน้าแข้งติดคาน

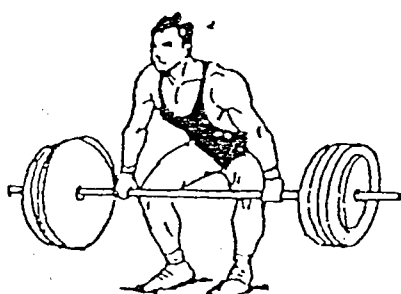


1.5 การยกน้ำหนักท่าสแนทช์

ระยะที่ 1 (จากพื้นถึงหัวเข่า)

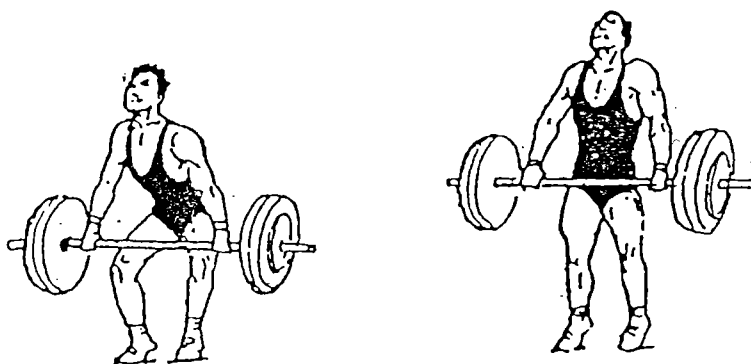
หายใจเข้าและถีบเท้าทั้งสองลงกับพื้นด้วยกำลังทั้งหมดเพื่อเหวี่ยงขาให้ลำตัวพุ่งขึ้นพร้อมด้วยบาร์เบลล์

มุมของหลัง คือ ตั้งแต่คอจนถึงสะโพกขณะเริ่มดึงเหล็กจะอยู่ในลักษณะเกือบเหมือนขณะเตรียมยก จนกระทั่งบาร์เบลล์ขึ้นถึงระดับเข่า มุมความลาดเอียงของหลังจึงจะเปลี่ยนกล้ามเนื้อที่ใช้ดึงบาร์เบลล์ระยะแรกจะเป็นกล้ามเนื้อของขาหลังและสะโพก ความเร็วในการดึง 1.2 – 1.5 เมตร/วินาที การดึงในระยะนี้ถ้าเร็วไปจะทำให้ส่วนหลังงอ ลำตัวจะถลันและเข้าไปข้างหน้าพยายามให้คานบาร์เบลล์ชิดหน้าแข้ง จงอย่าดึงบาร์เบลล์ด้วยการกระชาก



ระยะที่ 2 (จากหัวเข่าถึงเอว)

เมื่อบาร์เบลล์เลยหัวเข่าให้ถีบเท้าและยืดขาเพื่อยกลำตัวและบาร์เบลล์ขึ้น แอ่นสะโพกไปข้างหน้าในขณะเดียวกันก็สับัดหน้าขึ้นเขย่งขึ้นสุดปลายเท้า ยกไหล่ทั้งสองขึ้นจนสุดแขนทั้งสองเหยียดตึงคานบาร์เบลล์ชิดลำตัวอยู่ตลอด ลักษณะการชักกล้ามเนื้อจะเริ่มจากกล้ามเนื้อหน้าขา เข่า แขน และไหล่ตึงคานบาร์เบลล์ขึ้นหาจุดสูงสุด ความเร็วในการดึง 1.8 – 2.2 ม. / วินาที



ระยะที่ 3 (ดึงบาร์เบลล์ด้วยแขนและลงรับบาร์)

เมื่อดึงบาร์เบลล์ตามระยะที่ 2 จนหมดแล้วให้ดึงบาร์เบลล์ต่อไปด้วยแขนอย่างโดยหักข้อศอกชี้ไปด้านข้าง ขณะเดียวกันก็พับเข่าทั้งสอง ทั้งตัวลงในแนวตั้ง แยกเท้าออกด้านข้างปล่อยให้แนวลำตัวตกลงมาย่อเข้ารับ ระหว่างที่ตัวกำลังตกลงมาจะสวนกับบาร์เบลล์ที่กำลังจะขึ้นด้วยแรงดึง เมื่อบาร์เบลล์ผ่านขึ้นหน้าอกรีบพลัดข้อศอกลงและดันบาร์เบลล์ขึ้นไปสุดแรง

เพื่อให้แขนทั้งสองเหยียดตรงเหนือศีรษะก่อนที่จะย่อเข้าลงสุดความกว้างระหว่างเท้าทั้งสอง เมื่อย่อเข้าลง วัดจากด้านในที่ปลายเท้าควรอยู่ระหว่าง 45 – 65 ซม. ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสูงของผู้ยก การใช้แรงต้านรับคานทุกส่วนของร่างกายจะดี



ระยะที่ 4 (การลุกขึ้นยืนและการทรงตัว)

การทรงตัวต้องทำต่อจากช่วงระยะที่ 3 ซึ่งนั่งย่อเข้าชูบาร์เบลล์โดยเหยียดแขนทั้งสองข้างตรงเหนือศีรษะอยู่ในจุดศูนย์กลางถ่วง คือ คาน ไหล่ สะโพก และเท้าจะอยู่ในแนวเดียวกันบาร์เบลล์จะต้องไม่อยู่ในลักษณะเอนไปข้างหน้าหรือหลัง ถ้าหากบาร์เบลล์เอนไปด้านหลังให้ยกสะโพกแล้วก้มศีรษะลงจะช่วยดึงบาร์เบลล์ให้กลับมาอยู่ในจุดศูนย์กลางถ่วงได้ และหากบาร์เบลล์เอนไปด้านหน้าให้ลดสะโพกลงและเงยศีรษะขึ้น เพื่อให้บาร์เบลล์กลับมาอยู่ในจุดศูนย์กลางถ่วงได้ การยืนขึ้นต้องกระทำอย่างระมัดระวังใช้กำลังขาและสะโพกในการดันตัวยืนขึ้น ดังรูป

2. เทคนิคการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค (Clean & Jerk)

คลีนแอนด์เจอร์ค เป็นอีกท่าหนึ่งในสองท่าที่ใช้ในการแข่งขันยกน้ำหนักสากลและเป็นท่าที่ยกน้ำหนักได้มากกว่าท่าสแนทช์ เพราะใช้จังหวะการยกสองจังหวะ ซึ่งปฏิบัติโดยการดึงบาร์เบลล์จากพื้นขึ้นมาไว้บนป่าบริเวณแนวร่องไหล่ด้านหน้า แล้วจึงกระแทกบาร์เบลล์ขึ้นศีรษะอีกครั้งหนึ่ง การทรงตัวในท่านี้ไม่ลำบากเท่าท่าสแนทช์ แต่เนื่องจากยกน้ำหนักมากกว่าจึงลำบากในตอนลุกขึ้นหลังจากดึงบาร์เบลล์มาพักที่บริเวณแนวร่องไหล่ จึงจำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคการยกเพื่อที่จะยกน้ำหนักให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค

การยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค จะแบ่งท่าการยกออกเป็น 2 ท่า คือ

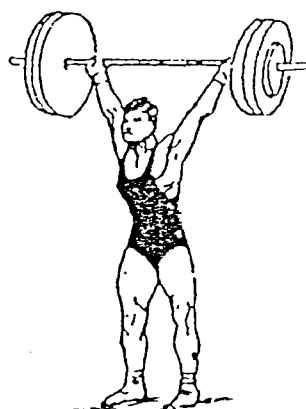
- ก. ท่าคลีน (Clean)
- ข. ท่าเจอร์ค (Jerk)

ก. ขั้นตอนการยกน้ำหนักท่าคลีน แบ่งได้ 5 ขั้นตอน คือ

1. ตำแหน่งเริ่มต้น

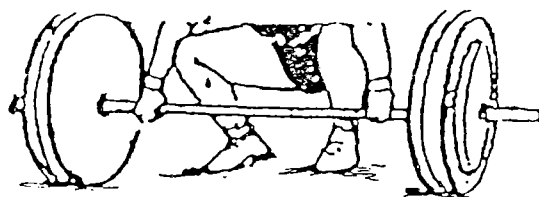
1.1 ตำแหน่งของเท้า

การวางเท้าของนักกีฬาแต่ละคนจะกว้างหรือแคบไม่เท่ากับทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดรูปร่างทางร่างกายของนักกีฬาแต่ละคน การวางเท้า เหมือนการวางเท้าของการยกน้ำหนักท่าสแนทช์ (ดูภาพประกอบการวางเท้าในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์)



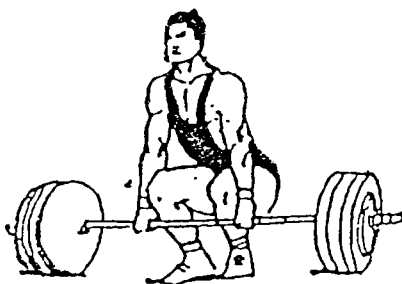
1.2 การจับคาน

ปัจจุบันการจับคานนิยมการจับแบบ Hook Type Geip เพราะการจับคานแบบนี้จะจับได้แน่นกว่าแบบอื่น การจับคานแบบนี้ในการจับคานยกทั้งท่าสแนทซ์ และท่าคลีนแอนด์เจิร์ค ยกเว้นการจับจะจับแคบกว่าท่าสแนทซ์ โดยมีระยะห่างระหว่างมือทั้งสองนั้นควรห่างอย่างน้อย 55 ซม. วิธีจำจุดที่จับ ใช้วิธีจับจากขอบนอกของช่วงบาร์เบลล์ที่ขีดเรียบออกมาซึ่งใช้มือวัดเอาก็จะจับได้ถูก ความสำคัญอยู่ที่จะต้องจับให้ได้ช่วงเท่ากันทั้งสองมือ



1.3 การเตรียมตัวยก

การเตรียมตัวดึงบาร์เบลล์จะกระทำเช่นเดียวกับท่าสแนทซ์ จะผิตกันอยู่บ้างก็ ที่มุมฉากระหว่างหลังกับพื้นเท่านั้น คือ การดึงในท่าคลีนหลักของผู้ดึงจะหน้าตรงและแขนขึ้นมากกว่าท่าสแนทซ์ ทั้งนี้ เป็นเพราะช่วงระหว่างสองมือที่จับบาร์เบลล์นั้นแคบกว่านั่นเอง มุมฉากที่วัดได้จากนักกีฬาพยางค์น้ำหนักระดับโดยเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 25 – 35 องศา



1.4 การเคลื่อนไหวท่าทางในการยกน้ำหนักท่าคลีน

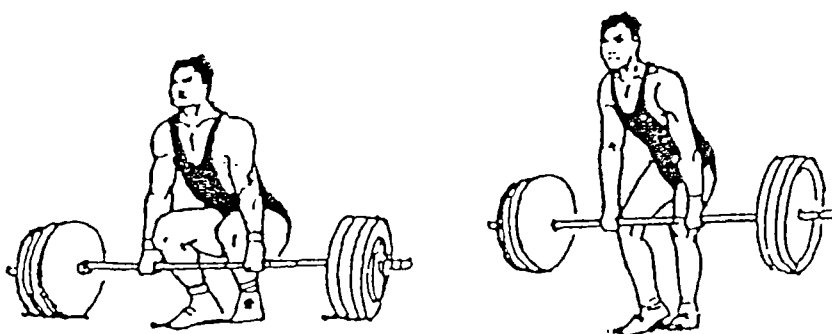
จากการเตรียมตัวยกท่าคลีน ใช้หลักการเดียวกันกับท่าสแนทช์ คือ การเริ่มดึงบาร์เบลล์ขึ้นตักพื้นจากช้าไปหาเร็ว ใช้กล้ามเนื้อส่วนขาก่อนตามด้วยสะโพก หลัง น่อง ไหล่ และแขนตามลำดับ แต่ต่างกันที่ดึงบาร์ขึ้นมาวางบนบ่าเท่านั้น



1.5 การยกน้ำหนักท่าคลีน

ระยะที่ 1 จากพื้นถึงเข่า

เมื่อผู้ยกในท่าพร้อมที่จะดึงบาร์เบลล์แล้วให้หายใจเข้าอึดลมหายใจไว้เริ่มดึงบาร์เบลล์โดยใช้ขาทั้งสองถีบพื้น เติมน้ำหนักทำให้ยืดขาขึ้น เงยหน้าเล็กน้อย แขนทั้งสองข้างเหยียดตึงตลอด หลังตรงอยู่ในมุมฉากเดิมซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้เล็กน้อย ถีบตัวยืดขาขึ้นอย่างเนิบๆ จากช้าไปหาเร็ว พยายามให้คานบาร์เบลล์ชิดหน้าแข้งอยู่เสมอ และอย่าเริ่มดึงบาร์เบลล์ด้วยการกระชากแขน



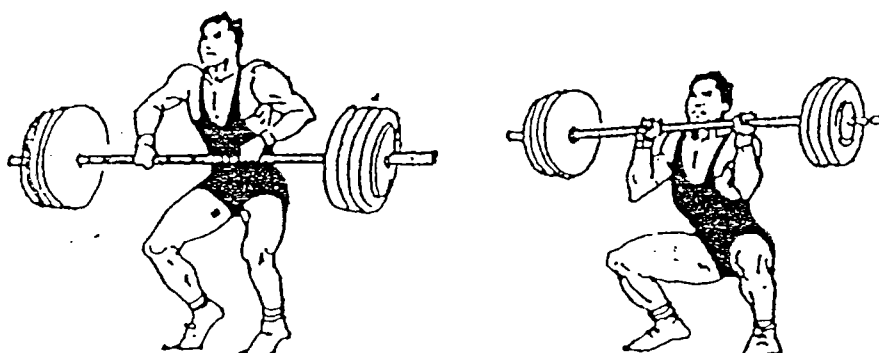
ระยะที่ 2 จากหัวเข่าถึงเอว

เมื่อคานบาร์เบลล์พ้นหัวเข่าแล้วจึงถีบพื้นต่อไป เพื่อให้ตัวลอยขึ้นอีกและในเวลาเดียวกันก็ใช้หลังตีกตัวยัดขึ้นให้เหยียดตรง แอ่นสะโพกขึ้นไปข้างหน้า เขย่งปลายเท้าขึ้นสุดและตึงไหล่ทั้งสองขึ้นสุด แขนทั้งสองยังเหยียดตรงแล้วพลิกข้อศอกออกข้างอยู่ตลอดการดึงบาร์เบลล์ในขณะนี้ ต้องดึงบาร์เบลล์ให้ชิดกับตัวตลอดเวลาตั้งแต่ขาถึงเอว



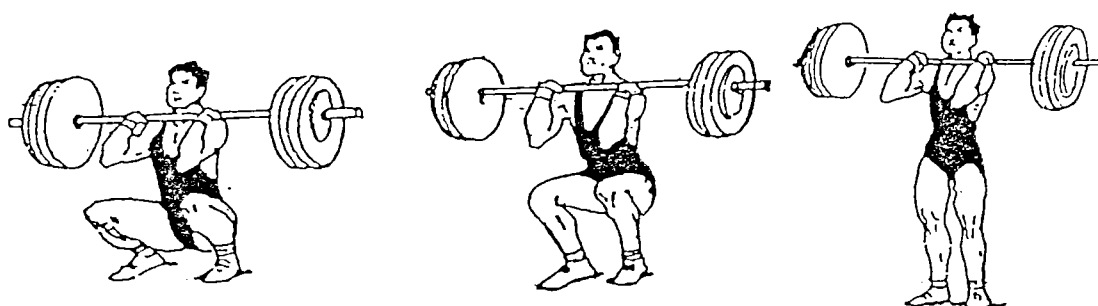
ระยะที่ 3 การดึงบาร์เบลล์ด้วยแขนและลงรับบาร์เบลล์

เมื่อดึงบาร์เบลล์จนสุดช่วงระยะที่ 2 แล้วให้ดึงติดต่อกันไปด้วยแขนอย่างสุดแรงโดยหักข้อศอกออกไปด้านข้าง ในขณะที่เดียวกันก็ย่อเข้าทั้งสอง ทิ้งตัวลง แยกเท้าออกด้านข้าง ปลายเท้าและเข่าชี้ออกเฉียงข้างลำตัว ความกว้างระหว่างส้นเท้าทั้งสองควรอยู่ระหว่าง 25 ถึง 30 ซม. วัดเมื่อเท้าทั้งสองวางลงบนพื้นในท่าย่อเข้ารับบาร์เบลล์ในระหว่างที่ตัวลงนั้น จะสวนกับบาร์เบลล์ที่กำลังขึ้น เมื่อบาร์เบลล์ลอยอยู่ระดับให้พลิกข้อศอกนั่งลงรับบาร์เบลล์ และในทันทีที่บาร์เบลล์เข้าร่องไหล่แล้ว ให้รับพลิกข้อศอกชี้ตรงไปข้างหน้าลำตัวตั้งตรงเงยหน้าขึ้น



ระยะที่ 4 การยืนและการทรงตัว

การทรงตัวของท่าคลีนจะง่ายกว่าท่าสแนทช์ เพราะบาร์เบลล์อยู่บนร่องไหล่ แต่น้ำหนักของบาร์เบลล์จะหนักกว่า จึงลำบากมากกว่าในขณะที่ลุกขึ้น การลุกขึ้นทันทีหลังจากรับบาร์เบลล์เข้าร่องไหลาก็ช่วยให้มีกำลังได้เหมือนกัน แต่อย่าลืมยกข้อศอกตั้งขึ้นชี้ตรงไปด้านหน้าเพื่อไม่ให้บาร์เบลล์พลิกลงจากร่องไหล่ เมื่อลุกขึ้นขณะบาร์เบลล์อยู่ร่องไหล่จึงเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมกับยกสะโพกขึ้น แล้วรีบดึงตัวมาอยู่ในลักษณะตั้งตรงตามเดิมก่อนจะเสียดุลย์ศูนย์ถ่วง พร้อมกับหายใจออกในช่วงนี้ เมื่อยืนขึ้นตรงแล้ว จึงดึงเท้าทั้งสองเข้ามาเท้าทั้งสองวัดจากสันเท้ากว้างไม่เกิน 25 ซม. ปลายเท้าแฉะออกบ้างไม่มากเกินไป



ข. ท่าเจอร์ค

ท่าเจอร์คเป็นการยกต่อจากท่าคลีนถ้าหากยกท่าคลีนไม่ขึ้น การยกท่าเจอร์คไม่มีความหมาย เพราะถือว่าการยกท่าเดียวกัน ฉะนั้นการยกท่าคลีนและท่าเจอร์คจึงมีความสำคัญเท่ากัน

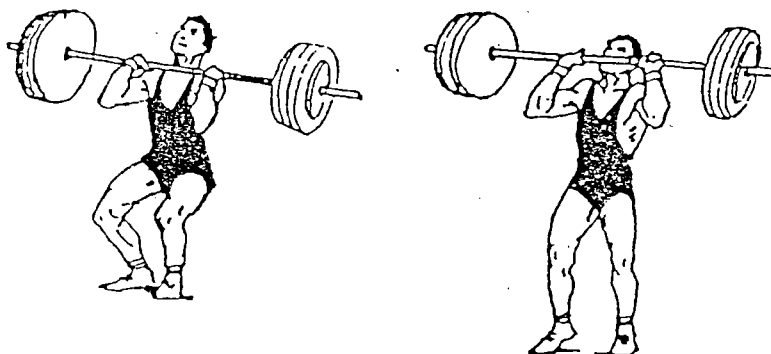
ระยะที่ 1 การคอนบาร์เบลล์

เมื่ออยู่ในลักษณะยืนตรงวางเท้ากว้างห่างกันไม่เกิน 25 ซม. วัดจากขอบในของสันเท้า ปลายเท้าแฉะออกเล็กน้อย ขยับบาร์เบลล์ให้เข้าร่องไหล่ โดยไม่ให้กับหลุดลงมาห้อยให้ร่องไหล่เป็นที่รับน้ำหนักของบาร์เบลล์ แขนทั้งสองข้างจับบาร์เบลล์ไว้เพื่อมิให้บาร์เบลล์เลื่อนตกลงมาจากร่องไหล่นั้น เราใช้ลำตัวซึ่งกล้ามเนื้อมากกว่า มีความแข็งแรงมากกว่าแขนทั้งสองข้างเป็นที่รับน้ำหนัก อีกประการหนึ่งก็เพื่อผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อแขนเมื่อร่องไหล่เป็นที่รับน้ำหนักบาร์เบลล์ เวลาย่อเข้าบาร์เบลล์จะดึงร่องไหล่ลงมาด้วย และเมื่อกระแทกตัวขึ้นไปก็จะส่งบาร์เบลล์พุ่งขึ้นไปโดยไม่เสียกำลังส่วนหนึ่งไปเปล่า ๆ จะลอยขึ้นไม่ติดร่องไหล่เมื่อกระแทกตัวขึ้นจึงเสียกำลังส่วนหนึ่งไปเปล่า ๆ ก่อนที่จะกระแทกบาร์เบลล์และส่งบาร์เบลล์ขึ้นเหนือศีรษะ เมื่อเราใช้ร่องไหล่เป็นที่รับน้ำหนักแล้วแขนทั้งสองจึงไม่ต้องรับน้ำหนักมากเกินไป



ระยะที่ 2 การส่งบาร์เบลล์ขึ้นเหนือศีรษะ

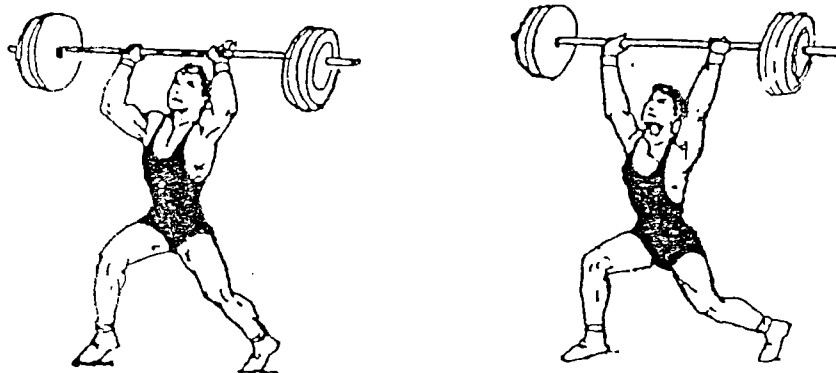
การยกน้ำหนักแต่ละครั้งควรใช้กล้ามเนื้อที่ใหญ่ที่สุดของร่างกายเริ่มยกน้ำหนักนั้น ๆ ก่อนเสมอ ในท่าเจอร์คก็เหมือนกันเราใช้ขาทั้งสองย่อเข้าและกระแทกตัวขึ้น เพื่อส่งบาร์เบลล์ให้พุ่งขึ้นเหนือศีรษะ แขนทั้งสองจะทำหน้าที่ช่วยส่งบาร์เบลล์ในช่วงสุดท้าย วิธีปฏิบัติ คือ ลำตัวตั้งตรง เขยิบพื้นเต็มฝ่าเท้าย่อเข้าลงช้า ๆ เพื่อไม่ให้บาร์เบลล์ลอยขึ้นไปเมื่อย่อลงประมาณ 15 ซม. แล้วรีบกระตุกขาทั้งสองกระแทกลำตัวขึ้นสุดแรง เพื่อส่งบาร์เบลล์ให้พุ่งขึ้นเหนือศีรษะ



ระยะที่ 3 การลงรับบาร์เบลล์

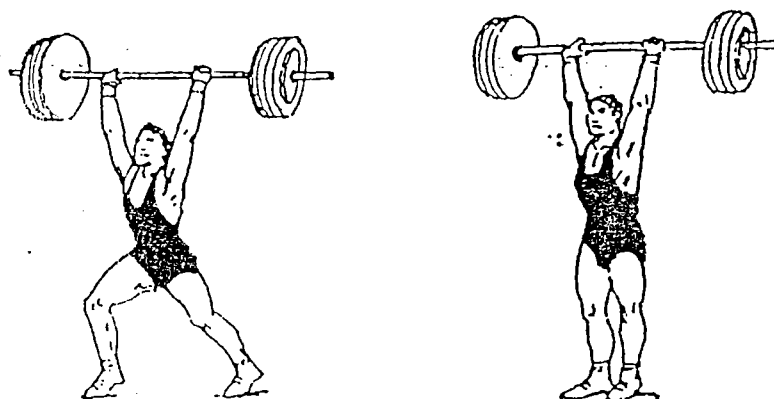
การลงรับบาร์เบลล์ เมื่อกระแทกลำตัวสุดแรงส่งบาร์เบลล์ขึ้นไปแล้วให้ทั้งตัวย่อลงเพื่อรับบาร์เบลล์ไว้สุดแขนเหนือศีรษะ เพื่อที่จะสามารถยกน้ำหนักได้มากกว่าที่ไม่ย่อตัวรับ วิธีปฏิบัติ คือ เมื่อกระแทกลำตัวขึ้นนั้นบาร์เบลล์จะพุ่งขึ้น ตัวจะเหยียดตรงบนปลายเท้าและเมื่อบาร์เบลล์พุ่งขึ้นถึงระดับอกผู้ยก จงรีบแยกขาออกไปหน้าหลัง ทั้งตัวลงตรงในเวลาเดียวกัน ใช้แขนทั้งสองดันบาร์เบลล์ขึ้นเหนือศีรษะ ความกว้างระหว่างเท้าทั้งสองวัดจากปลายเท้าหลังถึงสันเท้าหน้า ควรมีระยะอยู่ระหว่าง 95 ซม. ถึง 120 ซม. ความกว้างวัดด้านข้างจากขอบในของเท้าทั้งสองไม่ควรเกิน 25 ซม. การย่อเข้าขาหน้าไม่จำเป็นต้องขนานกับพื้นเท้าหน้าจะต้อง

เหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ส่วนเท้าหลังเหยียบพื้นเฉพาะก้าวเท่านั้น และ ปลายเท้าหลังต้องอยู่ในลักษณะชี้ไปทางด้านหน้าด้วย



ระยะที่ 4 การชักเท้ากลับคืนในท่าตรง

เมื่อยกชูบาร์เบลล์อยู่เหนือศีรษะในท่าแยกเท้าแล้วต้องชักเท้ากลับคืนในท่ายืนตรงเพื่อให้ท่าคลีนแอนด์เจอร์คสมบูรณ์ตามที่กติกากำหนด วิธีปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการถีบขาหน้ากับพื้นให้ลำตัวถอยกลับมาด้านหลัง เมื่อเท้าหน้าเหยียดตรงแล้วจึงค่อยๆ ขยับเท้าตึงกลับมาช้าๆ จนกว่าตัวจะตั้งตรง เมื่อทรงตัวไว้โดยน้ำหนักอยู่กับเท้าหน้าแล้วจึงดึงขาหลังกลับมาอยู่ในแนวเดียวกับเท้าหน้า การทรงตัวขณะดึงเท้าให้ปลายเท้าทั้งสองมาขนานกันนั้นต้องระมัดระวังให้มาก เพราะบาร์เบลล์ที่อยู่เหนือศีรษะมีน้ำหนักมาก อาจตกลงมาก่อนยืนตรงถ้าปฏิบัติอย่างรีบร้อน



ข้อควรคำนึงในการยกท่าเจอร์ค

1. การใช้แขนในระยะที่ 1 นั้น แขนมีไว้เพื่อยจับประคองบาร์เบลล์ไม่ให้เลื่อนตกลงมาเท่านั้นอย่าใช้แขนไปปรับน้ำหนักของบาร์เบลล์
2. หน้าท้องแขนในระยะที่ 2 และ 3 นั้น มีหน้าที่ช่วยส่งบาร์เบลล์ให้ขึ้นถึงสุดแขนเหนือศีรษะโดยใช้กำลังในขณะที่กำลังย่อตัวลงเท่านั้น
3. หน้าท้องแขนในระยะที่ 4 คือการบังคับบาร์เบลล์ให้อยู่ในดุลย์ศูนย์ถ่วงตกลงมาก่อนเสร็จสิ้นการยกเมื่อพื้นตัวตรงหลังจากคลีนบาร์เบลล์เข้ามาอยู่ในร่องไหล่แล้วให้หายใจเข้าออกแรง ๆ 2 - 3 ครั้ง แล้วหายใจเข้า อัดไว้เพื่อกระแทกบาร์เบลล์ขึ้นไป และหายใจออกในระหว่างกระแทกบาร์เบลล์ขึ้นเหนือศีรษะ ให้หายใจเข้าอีกครั้งเมื่ออยู่ในท่าแยกเท้าอัดไว้ให้เต็มปอดแล้วค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ เมื่อยืนตัวตรงแล้ว

กติกาการแข่งขันยกน้ำหนัก

1. การจัดการแข่งขัน (Programme of the competition)

1.1 ท่ายก (the two lifts)

1.1.1 การแข่งขันยกน้ำหนักที่สหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติให้การรับรองจะมีท่ายกอยู่ 2 ท่า ซึ่งต้องดำเนินการแข่งขันตามลำดับ คือ

ก. ท่าสแนทช์ (the snatch)

ข. ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค (the clean and jerk)

1.1.2 การยกทั้งสองท่าต้องทำการยกด้วยมือทั้งสองข้าง

1.1.3 การยกแต่ละท่าอนุญาตให้ยกได้ไม่เกิน 3 ครั้ง

1.2 ผู้เข้าแข่งขัน (Participants)

1.2.1 กีฬายกน้ำหนักมีการแข่งขันทั้งประเภทชายและหญิงมีการแบ่งรุ่นการแข่งขันตามที่กำหนดในกติกานี้ โดยใช้น้ำหนักตัวนักกีฬาก็คือเป็นเกณฑ์

1.2.2 สหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติแบ่งประเภทการแข่งขันตามกลุ่มอายุดังนี้

ก. ประเภทเยาวชน อายุไม่เกิน 20 ปี (junior)

ข. ประเภทประชาชนทั่วไป (senior)

- หมายเหตุ
1. ผู้เข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์และการแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งโลก อายุไม่ต่ำกว่า 16 ปี
 2. ผู้เข้าร่วมการแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งโลกระดับเยาวชน ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปี
 3. การแบ่งกลุ่มอายุดังกล่าวคิดตามรอบปีปฏิทินนับจากปีเกิดของนักกีฬา

1.3 การแบ่งรุ่น (categories)

1.3.1 การแข่งขันประเภทชายทั้งประเภทเยาวชนและประชาชนทั่วไปแบ่งการแข่งขันออกเป็น 10 รุ่น ซึ่งต้องดำเนินการแข่งขันตามลำดับ ดังนี้

- 1) รุ่น 54 กก.
- 2) รุ่น 59 กก.
- 3) รุ่น 64 กก.
- 4) รุ่น 70 กก.
- 5) รุ่น 76 กก.
- 6) รุ่น 83 กก.
- 7) รุ่น 91 กก.
- 8) รุ่น 99 กก.
- 9) รุ่น 108 กก.
- 10) รุ่น +108 กก.

1.3.2 การแข่งขันประเภทหญิงทั้งประเภทเยาวชนและประชาชนทั่วไปแบ่งการแข่งขันออกเป็น 9 รุ่น ซึ่งต้องดำเนินการแข่งขันตามลำดับ ดังนี้

- 1) รุ่น 64 กก.
- 2) รุ่น 50 กก.
- 3) รุ่น 54 กก.
- 4) รุ่น 59 กก.
- 5) รุ่น 64 กก.
- 6) รุ่น 70 กก.
- 7) รุ่น 76 กก.
- 8) รุ่น 83 กก.
- 9) รุ่น +83 กก.

ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2541 เป็นต้นไป

ให้ใช้เกณฑ์การกำหนดรุ่นแข่งขันใหม่ทั้งประเภทชายและหญิง (ข้อ 1.3.1 และ 1.3.2) ดังนี้

ข้อ 1.3.1 การแข่งขันประเภทชาย ทั้งประเภทเยาวชนและประชาชนทั่วไปแบ่งการแข่งขันออกเป็น 8 รุ่น ซึ่งต้องดำเนินการแข่งขันตามลำดับ ดังนี้

- 1) รุ่น 56 กก.
- 2) รุ่น 62 กก.
- 3) รุ่น 69 กก.
- 4) รุ่น 77 กก.

- 5) รุ่น 85 กก.
- 6) รุ่น 94 กก.
- 7) รุ่น 105 กก.
- 8) รุ่นเกิน 105 กก.

ข้อ 1.3.2 การแข่งขันประเภทหญิง ทั้งประเภทเยาวชนและประชาชนทั่วไปแบ่งการแข่งขันออกเป็น 7 รุ่น ซึ่งต้องดำเนินการแข่งขันตามลำดับ ดังนี้

- 1) รุ่น 48 กก.
- 2) รุ่น 53 กก.
- 3) รุ่น 58 กก.
- 4) รุ่น 63 กก.
- 5) รุ่น 69 กก.
- 6) รุ่น 75 กก.
- 7) รุ่นเกิน 75 กก.

1.3.3 การแข่งขันประเภทชาย ในการแข่งขันยกน้ำหนักชิงชนะเลิศแห่งโลก แห่งทวีป รวมทั้งการแข่งขันกีฬาภายในทวีป ภายในภูมิภาคและการแข่งขันอื่น ๆ แต่ละประเทศจะส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่เกิน 10 คน กับนักกีฬาสำรองอีกไม่เกิน 3 คน รุ่นละไม่เกิน 2 คน

1.3.4 การแข่งขันประเภทหญิง ในการแข่งขันยกน้ำหนักชิงชนะเลิศแห่งโลก แห่งทวีป รวมทั้งการแข่งขันกีฬาภายในทวีป ภายในภูมิภาคและการแข่งขันอื่น ๆ แต่ละประเทศจะส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่เกิน 9 คน กับนักกีฬาสำรองอีกไม่เกิน 2 คน รุ่นละไม่เกิน 2 คน

หมายเหตุ IWF ยังไม่ได้แจ้งการเปลี่ยนแปลงจำนวนนักกีฬาแข่งขัน และนักกีฬาสำรองเพื่อใช้สำหรับการแข่งขันกับจำนวนการแบ่งรุ่นใหม่ ซึ่งจะเริ่มใช้ตั้งแต่ 1 มกราคม 2541

1.3.5 ในการแข่งขันแต่ละครั้ง นักกีฬาจะแข่งขันได้ไม่เกิน 1 รุ่น

ข้อ 2. ท่ายกทั้งสองท่า (the two lifts)

2.1 ท่าสแนตช์ (the snatch)

นักกีฬาจับคานซึ่งวางอยู่แนวราบตรงหน้าขาโดยการคว่ำมือแล้วดึงขึ้นในจังหวะเดียว ให้แขนทั้งสองเหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับแยกขาหรือย่อเข้า ซึ่งระหว่างนั้นคานอาจสัมผัสผ่านหน้าขาขึ้นไปได้ ห้ามมิให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายนอกจากเท้าสัมผัสพื้น นักกีฬาจะต้องยืนขึ้นและทำให้ปลายเท้าอยู่ในแนวเดียวกันจนกว่าผู้ตัดสินจะให้สัญญาณวางบาร์เบลลง การพลิกข้อมือจะกระทำได้ต่อเมื่อกานได้พ้นศีรษะขึ้นไปแล้ว นักกีฬาสามารถจัดทำทางได้โดยไม่จำกัดเวลาเพื่อให้ปลายเท้าอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัวและบาร์เบล ผู้ตัดสินจะต้องให้สัญญาณลดบาร์เบลลงทันทีเมื่อเห็นว่านักกีฬานิ่งแล้ว

2.2 ทำคลีนแอนด์เจอร์ค (the clean and jerk)

การยกท่าคลีนแอนด์เจอร์ค เป็นการยกที่มีการแบ่งจังหวะการกระทำแยกออกเป็น 2 ช่วง (2 จังหวะ) ดังนี้

2.2.1 จังหวะที่ 1 ทำคลีน (the clean)

นักกีฬาจับคานซึ่งวางอยู่บนแนวราบตรงหน้าขาโดยการคว่ำมือ แล้วดึงขึ้นในจังหวะเดียวให้ บาร์เบลขึ้นมาพักที่ไหล่ พร้อมกับแยกขาหรือย่อเข่า ซึ่งระหว่างนั้นคานอาจสัมผัสผ่านหน้าขาขึ้นไปได้แต่ต้องไม่ให้สัมผัสหน้าอก ก่อนที่จะนำขึ้นมาพักที่แนวไหล่ปลาร้า หรือบริเวณหน้าอกเหนือราวนม โดยใช้แขนรับไว้แล้วยืนขึ้นจัดปลายเท้าอยู่ในแนวเดียวกัน นักกีฬาอาจจัดทำทางได้โดยไม่จำกัดเวลา เพื่อให้ปลายเท้าอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัวและบาร์เบล

2.2.2 จังหวะที่ 2 ทำเจอร์ค (the jerk)

นักกีฬาย่อเข่าลงแล้วเหยียดขึ้นพร้อมกับเหยียดแขนให้สุดเพื่อยกบาร์เบลขึ้นเหนือศีรษะ แล้วจัดปลายเท้าให้อยู่ในแนวเดียวกัน แขนและขาต้องเหยียดให้สุดตลอดเวลาจนกว่าจะได้รับสัญญาณจากผู้ตัดสินให้วางบาร์เบล ผู้ตัดสินจะต้องให้สัญญาณลดบาร์เบลลงทันทีเมื่อเห็นว่านักกีฬานิ่งแล้ว

ข้อสังเกต หลังจากที่นักกีฬายกท่าคลีนแล้วและก่อนที่ยกท่าเจอร์ค นักกีฬาอาจปรับตำแหน่งของคานได้แต่ไม่ให้เกิดการใด ๆ เพื่อเพิ่มจังหวะในการเจอร์คโดยให้กระทำได้ ดังนี้

- ก) คลายนิ้วที่ใช้กดหัวแม่มือ ในกรณีที่จับด้วยวิธี HOOK
- ข) ลดคานมาพักที่ไหล่ในกรณีที่อยู่สูงเกินไป ซึ่งทำให้หายใจไม่สะดวก หรือเกิดอาการเจ็บปวด
- ค) เปลี่ยนความกว้างของการจับคาน

2.3 กติกาทั่วไปในการยกทั้งสองท่า (general rules for all lifts)

2.3.1 อนุญาตให้จับคานด้วยวิธี HOOK โดยใช้นิ้วกดทับปลายนิ้วหัวแม่มือ ขณะจับคาน

2.3.2 ให้ผู้ตัดสิน ตัดสินการยกครั้งนั้นว่า “ไม่ผ่าน” เมื่อนักกีฬาได้ยกบาร์เบลจนคานลอยขึ้นพ้นเข่าแล้ว แต่ไม่สามารถยกต่อไปจนสำเร็จ

2.3.3 เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณลดบาร์เบลลงแล้วให้นักกีฬาลดบาร์เบลลงด้านหน้าตัวเองเสมอและห้ามทิ้งบาร์เบลไม่ว่าจะโดยเจตนาหรือพลั้งเผลอ นักกีฬาจะปล่อยมือได้ ต่อเมื่อคานได้ลดลงมาถึงระดับเอวแล้ว

2.3.4 นักกีฬาที่ไม่สามารถเหยียดแขนให้สุดได้เนื่องจากข้อบกพร่องทางร่างกาย จะต้องแจ้งให้ผู้ตัดสินทั้ง 3 คน และคณะกรรมการควบคุมการแข่งขันทราบก่อนการแข่งขัน

2.3.5 ในระหว่างที่ยกท่าสแนทช์ หรือระหว่างที่ยกท่าคลีน ในขณะที่ย่อเข่าอยู่นักกีฬาอาจโยกหรือส่ายลำตัวเพื่อช่วยในการทรงตัวได้

2.3.6 ห้ามใช้ไขมัน น้ำมัน น้ำ หรือสิ่งอื่นที่ช่วยให้เกิดความลื่น ทาที่หน้าขา นักกีฬาที่ใช้สิ่งช่วยให้เกิดความลื่นที่หน้าขา จะไม่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นยกและในขณะที่ถูกสั่งให้เช็ดออกจะไม่มี การหยุดนาฬิกาจับเวลา

2.3.7 อนุญาตให้ใช้ผงกันลื่นทาที่ฝ่ามือ หน้าขา และที่อื่น ๆ ได้

2.4 การเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องในการยกน้ำหนัก (incorrect movements and positions for all lifts)

2.4.1 การดึงจากท่าแขวน

2.4.2 ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายนอกจากเท้าสัมผัสพื้น

2.4.3 ไม่เหยียดแขนให้สุดเมื่อยกได้สำเร็จ

2.4.4 หยุดชะงักขณะเหยียดแขน

2.4.5 ยกได้สำเร็จโดยการดันแขน

2.4.6 งอและเหยียดแขนระหว่างการยก

2.4.7 ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายออกนอกพื้นแข่งขัน (platform) และสัมผัสกับพื้นเวทีที่รองรับพื้นแข่งขันในระหว่างการยก

2.4.8 วางบาร์เบลลงก่อนได้รับสัญญาณจากผู้ตัดสิน

2.4.9 ทิ้งบาร์เบลลงหลังจากได้รับสัญญาณจากผู้ตัดสิน

2.4.10 ไม่สามารถจัดปลายเท้าให้อยู่ในแนวเดียวกับบาร์เบลและลำตัว

2.4.11 ไม่สามารถวางบาร์เบลลงบนพื้นแข่งขัน บาร์เบลทั้งชุดจะต้องสัมผัสพื้นแข่งขัน (platform) ก่อน ในจังหวะแรกที่ตกถึงพื้น

2.5 การเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องในการยกท่าสแนทช์(incorrect movements for the snatch)

2.5.1 หยุดชะงักระหว่างการยก

2.5.2 คานสัมผัสศีรษะ

2.6 การเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องในการยกท่าคลีน (incorrect movements for the clean)

2.6.1 วางคานบนอก ก่อนพลิกข้อศอก

2.6.2 ข้อศอกหรือแขนท่อนบนสัมผัสกับหน้าขาหรือเข่า

2.7 การเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องในการยกท่าเจอร์ค (incorrect movements for the jerk)

2.7.1 เห็นอย่างชัดเจนว่าพยายามทำเจอร์คแล้ว แต่กระทำไม่สำเร็จ ซึ่งรวมถึงการลดตัวลงหรือย่อเข่าด้วย

2.7.2 จงใจเขย่าหรือสั่นบาร์เบลเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการเจอร์ค นักกีฬาและบาร์เบลจะต้องนิ่งก่อนทำการเจอร์คเสมอ

3 อุปกรณ์และเอกสารที่ใช้ในการแข่งขัน (apparatus and documents)

3.1 บาร์เบล (barbell)

3.1.1 การแข่งขันยกน้ำหนักที่อยู่ภายใต้การควบคุมของสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติจะต้องใช้บาร์เบลที่มีลักษณะตามที่ สหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ กำหนดและรับรองไว้เท่านั้น

3.1.2 บาร์เบล ประกอบด้วย

1. คาน (the bar)
2. แผ่นน้ำหนัก (the discs)
3. ปลอกยึด (the collars)

คาน

คานสำหรับนักกีฬายกน้ำหนักชายต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

- ก) มีน้ำหนัก 20 กก.
 - ข) มีความยาว 2200 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 1 มม.
 - ค) มีเส้นผ่าศูนย์กลางของตัวคาน โดยวัดจากส่วนที่ผิวเรียบ 28 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 0.03 มม.
 - ง) มีเส้นผ่าศูนย์กลางที่ปลายคานทั้งสองข้าง 50 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 0.2 มม.
 - จ) มีความยาวด้านใน 1310 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 0.5 มม.
 - ฉ) มีข้อที่ยึดแผ่นเหล็กด้านใน กว้าง 30 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 1 มม.
- คานสำหรับนักกีฬาหญิงต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้
- ก) มีน้ำหนัก 15 กก.
 - ข) มีความยาว 2010 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 1 มม.
 - ค) มีเส้นผ่าศูนย์กลางของตัวคาน โดยวัดจากส่วนที่ผิวเรียบ 25 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 0.03 มม.
 - ง) มีเส้นผ่าศูนย์กลางที่ปลายคานทั้งสองข้าง 50 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 0.2 มม.
 - จ) มีความยาวด้านใน 1310 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 0.5 มม.
 - ฉ) มีข้อที่ยึดแผ่นเหล็กด้านใน กว้าง 10 มม. คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 1 มม.

ช) ต้องมีลายกันลิ้นเพื่อช่วยในการจับและแสดงตำแหน่งการจับ

3.1.2.2 แผ่นน้ำหนักร

แผ่นน้ำหนักรต้องมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

ก) ต้องมีน้ำหนักรและสี ดังนี้

25 กก. สีแดง

20 กก. สีน้ำเงิน

15 กก. สีเหลือง

10 กก. สีเขียว

5 กก. สีขาว

2.5 กก. สีดำ

1.25 กก. สีโครเมี่ยม (สีเงิน)

0.5 กก. สีโครเมี่ยม (สีเงิน)

0.25 กก. สีโครเมี่ยม (สีเงิน)

ข) แผ่นน้ำหนักรที่ใหญ่ที่สุด มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 450 มม.

คลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 1 มม.

ค) เส้นผ่านศูนย์กลาง 450 มม. นี้ ต้องวัดถึงขอบบางหรือพลาสติก
และสีที่ทำผิวขอบแผ่น

ง) แผ่นน้ำหนักรที่มีน้ำหนักรน้อยกว่า 10 กก. ต้องทำด้วยโลหะ

จ) แผ่นน้ำหนักรทุกแผ่นต้องมีตัวเลขแสดงน้ำหนักรอย่างชัดเจน

3.1.2.3 ปลอกยึด

คานแต่ละคานต้องมีปลอกยึด 2 ข้าง ๆ ละ 2.5 กก. เพื่อยึดแผ่น
น้ำหนักรไว้ให้แน่นไม่ให้หลวมคลอน

3.1.3 อุปกรณ์ที่กำหนดให้มีน้ำหนักรมากกว่า 5 กก. จะมีความคลาดเคลื่อน
ได้ไม่เกิน $+0.1\%$ และ -0.05% -ของน้ำหนักรนั้น ๆ อุปกรณ์ที่กำหนดให้มีน้ำหนักร 5 กก. หรือ
น้อยกว่าจะมีความคลาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 10 กรัม

3.1.4 การใส่แผ่นน้ำหนักร ต้องใส่แผ่นที่ใหญ่และมีน้ำหนักรมากที่สุดไว้ด้าน
ในแล้วจึงใส่แผ่นที่มีน้ำหนักรถัดรองลงมาให้ผู้ตัดสินสามารถอ่านค่าน้ำหนักรได้และต้องยึดตรึง
ด้วยปลอกยึดให้แน่นทุกครั้ง

3.2 พื้นที่แข่งขัน (platform)

3.2.1 การแข่งขันยกน้ำหนักทุกครั้งต้องดำเนินการแข่งขันบนพื้นแข่งขัน (platform)

3.2.2 พื้นที่แข่งขัน (platform) ต้องมีขนาด 4x4 เมตร หากพื้นรอบ ๆ มีสีเดียวกับพื้นแข่งขัน (platform) ให้ทาสีที่ขอบพื้นแข่งขัน (platform) โดยรอบด้วยสีอื่น ให้มีขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 150 มม.

3.2.3 พื้นแข่งขัน (platform) อาจทำด้วยไม้ พลาสติก หรือวัสดุเนื้อแข็งอื่น ๆ และอาจปูทับด้วยวัสดุกันลื่นได้

3.2.4 พื้นแข่งขัน (platform) ต้องมีความสูง ตั้งแต่ 50 ถึง 150 มม.

3.3 ระบบไฟสัญญาณตัดสินอิเล็กทรอนิกส์ (electronic referee light system)

3.3.1 ส่วนประกอบ

ระบบไฟสัญญาณตัดสินอิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

ก) กล่องควบคุมสำหรับผู้ตัดสินทั้ง 3 คน ๆ ละ 1 กล่อง แต่ละกล่อง จะมีปุ่มกดไฟ 2 ปุ่ม คือ สีขาวและสีแดงกับปุ่มรับสัญญาณอีก 1 ปุ่ม

ข) เครื่องให้สัญญาณเสียงและแสง “ลง” (เพื่อให้วางบาร์เบลลง) สำหรับติดตั้งด้านหน้าพื้นที่แข่งขัน (platform)

ค) ไฟสัญญาณของผู้ตัดสิน อย่างน้อย 2 ชุด แต่ละชุดประกอบด้วย ไฟสีขาว 3 ดวง สีแดง 3 ดวง เรียงตามแนวราบเพื่อแสดงผลการตัดสิน

ง) กล่องควบคุม เพื่อตรวจสอบว่าผู้ตัดสินได้ตัดสินอย่างไร อย่างน้อย 1 ชุด สำหรับติดตั้งที่โต๊ะกรรมการควบคุมการแข่งขัน และมีปุ่มส่งสัญญาณสำหรับเรียกให้ผู้ตัดสินแต่ละคนมาที่โต๊ะกรรมการควบคุมการแข่งขัน

3.3.2 ระบบการทำงาน

ในระหว่างการแข่งขันเมื่อผู้ตัดสินทั้ง 3 คน ตัดสินคำ “ผ่าน” โดยการกด ไฟสีขาวสัญญาณเสียงและแสงเพื่อให้ นักกีฬาวางบาร์เบลลงจะปรากฏขึ้นทันที แล้วไฟสัญญาณการตัดสินจะปรากฏขึ้นตามมา และหากปรากฏสัญญาณให้นักกีฬาวางบาร์เบลลงแล้วนักกีฬา ยังไม่ลดบาร์เบลลงมาให้หัวหน้าผู้ตัดสิน (ผู้ตัดสินกลาง) สั่งว่า “ลง” พร้อมกับให้สัญญาณมืออีกครั้งหนึ่ง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

โช (Cho. 1990 : 1070) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะคตินักกีฬาทิมาชาติเกาหลีและโค้ชที่มีผลต่อการเตรียมตัวนักกีฬาโดยใช้แบบทดสอบทัศนคตินักกีฬาทิมาชาติของเสตมปีที่ใช้วัดทัศนคติในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาทิมาชาติเกาหลี จำนวน 313 คน โค้ช 35 คน ซึ่งโค้ชจำนวน 19 คน เป็นโค้ชกีฬาประเภททีม และอยู่ระหว่างการเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ที่กรุงปักกิ่ง เก็บข้อมูลในระหว่างวันที่ 16 มีนาคม ถึงวันที่ 29 มีนาคม 2533

การเก็บตัวฝึกซ้อม ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาและโค้ชมีทัศนคติเห็นด้วย และให้การสนับสนุนในการเก็บตัวฝึกซ้อมในศูนย์ฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน
2. นักกีฬาและโค้ชที่มีทัศนคติเห็นด้วยให้การสนับสนุน ในการเตรียมตัวในด้าน การรับรู้ด้วยตนเองและการพัฒนาทางบุคลิกภาพ สภาวะสิ่งแวดล้อม และความเป็นอยู่โดยทั่วไป รวมทั้งในด้านทั่ว ๆ ไป
3. นักกีฬาในกีฬาประเภทที่ไม่มีการปะทะและกีฬาประเภททีม มีความเห็นด้วยอย่างมากในการเตรียมทีมเข้าแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ต้องมีการปะทะและนักกีฬาประเภทบุคคล
4. นักกีฬาทิมาชาติมีทัศนคติเห็นด้วย และให้การสนับสนุนในการเตรียมทีมมากกว่านักกีฬาชาย
5. นักกีฬาที่มีโอกาสไปแข่งขันในที่ต่าง ๆ ทั่วโลก มีทัศนคติเห็นด้วยและให้การสนับสนุนในการฝึกซ้อมมากกว่านักกีฬาที่ไม่เคยออกไปแข่งขันในที่ต่าง ๆ ทั่วโลก
6. โค้ชมีทัศนคติเห็นด้วยเป็นอย่างมาก ในการเตรียมทีมเข้าแข่งขันมากกว่านักกีฬา

โรติลลา (Rotella. 1991 : 3668) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของการเข้าใจตนเองและการเข้าใจในพฤติกรรมของการเป็นผู้นำในสถานภาพของการเป็นนักกีฬา ซึ่งจุดมุ่งหมายครั้งนี้ต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจในตนเอง (ความเชื่อมั่นของนักกีฬาและการศึกษาการแข่งขันกีฬา) และการเตรียมตัวสำหรับนักกีฬาสำหรับพฤติกรรมของการเป็นผู้นำ (พฤติกรรมการฝึกซ้อม พฤติกรรมการเป็นประชาธิปไตย พฤติกรรมการมีอำนาจแบบเด็ดขาด การสนับสนุนด้านสังคมและพฤติกรรมการให้รางวัล) สำหรับนักกีฬา โค้ช และการแสดงออกของบุคคล ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ก็จะแสดงออกมาทางผลการแข่งขันแพ้และชนะของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลระดับวิทยาลัย จำนวน 131 คน ใช้ระดับการให้คะแนนของความเป็น ผู้นำของซาราคูรี เป็นตัวชี้ถึงพฤติกรรมการเป็นผู้นำ ซึ่งผลแสดงให้เห็นถึงการฝึกซ้อมตามโครงการที่เตรียมไว้ในระดับดี มีระดับการเป็นผู้นำและพฤติกรรมการเป็นประชาธิปไตย

ผลการศึกษาพบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับชั้นของนักกีฬาฟุตบอลโดยการเป็นผู้นำและพฤติกรรม การมีอำนาจแบบเด็ดขาดเป็นส่วนมาก

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 1991 : 1745) ได้ศึกษาเรื่อง จิตวิทยาการกีฬาแนวใหม่ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้กระบวนการบำบัดด้วยระบบครอบครัว ทฤษฎี และเทคนิคกับทีมกีฬา การวิจัยนี้เพื่อต้องการที่จะศึกษาวิธีการใหม่ในการทำงานกับทีมกีฬา โดยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาใช้จิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและการเตรียมทีมกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยผู้วิจัยให้คำปรึกษากับทีมกีฬามหาวิทยาลัย ด้วยการใช้ทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดด้วยระบบครอบครัวทางการศึกษาแนวทางจิตวิทยาการกีฬาแนวใหม่ โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ จากการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้ทราบผลการศึกษา รวมทั้งของปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยละเอียด ซึ่งเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่นักบำบัดจะนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ทีมกีฬา

คาติง (Kating. 1993 : 1082) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบการเตรียมตัวในการแข่งขันฮอกกี้อัตตาชีพ เพื่อต้องการศึกษาผลของการเล่นฮอกกี้อัตตาชีพที่ติดตามก่อนการแข่งขันต่าง ๆ หลักจากเสร็จสิ้นการแข่งขันในแต่ละรอบผลการแข่งขันเปรียบเทียบกับ 5 รายการ คือการมาถึงสนามแข่งขัน ลักษณะของการแต่งตัว การอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน การตัดสินใจหลังการแข่งขัน และพิธีการต่าง ๆ ของทีม ศึกษาความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลนำไปสู่สภาวะอื่น ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความพร้อมของร่างกายความพร้อมของความรู้สึกและการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ ผลการศึกษาก่อมาสนับสนุนข้อมูลด้านพิธีการต่าง ๆ ของทีม ลักษณะประจำตัว และจุดมุ่งหมายที่จะนำไปสู่การเตรียมตัวของนักกีฬาลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้แสดงถึงความเที่ยงตรงทางด้านเทคนิค ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย และเทคนิคด้านจิตวิทยาการกีฬา

ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาฮอกกี้อัตตาชีพจะต้องมีโครงสร้างและลักษณะประจำตัวที่เป็นส่วนรวมมากกว่านักกีฬาฮอกกี้อัตตาชีพซึ่งจะเป็นลักษณะนิสัยติดตัวระยะยาวในการแข่งขันต่าง ๆ ด้วย

งานวิจัยในประเทศ

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค จังหวัดภูเก็ต (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติภายใน เขต 8 จังหวัดชุมพร โดยส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาตอบจำนวนทั้งสิ้น 268 คน ทำแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาทั้งหมดนำมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าซี และความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยที่สุดในด้านผู้ฝึกสอน และนักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมในระดับน้อยในด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านสุขภาพอนามัย ด้านขวัญและกำลังใจ และด้านทั่ว ๆ ไป ตามลำดับ

2. นักกีฬามีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่องควรมีการเก็บตัว การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันและสมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา และ นักกีฬามีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ในเรื่องการตรวจสุขภาพเป็นประจำ ควรมีกาทดสอบสมรรถภาพทางกายขณะฝึกซ้อม ควรมีแพทย์ประจำทีม ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬา และควรมีวันหยุดซ้อมประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์

3. ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักกีฬาแต่ละจังหวัด ประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกีฬาประเภทฟุตบอล และกรีฑา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขต เพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ โดยคณะผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาเขต 3 เขต 7 และเขต 9 เป็น นักกีฬาชาย 1,154 คน เป็นนักกีฬาหญิง 597 คน รวมทั้งสิ้น 1,751 คน นำคำตอบที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่าจากทุกภาครวมกัน เป็นปัญหามากคือ ปัญหาสุขภาพอ่อนแอในขณะฝึกซ้อม คือ ปัญหาการขาดแพทย์ประจำทีม ขณะฝึกซ้อม

ผลการศึกษาพบว่า

ภาคเหนือ มีปัญหาด้านสุขภาพอ่อนแอในขณะฝึกซ้อม คือ ขาดแพทย์ประจำทีม ขณะฝึกซ้อม ปัญหาด้านทั่ว ๆ ไป

ภาคกลาง มีปัญหาด้านสุขภาพอ่อนแอในขณะฝึกซ้อม คือ ขาดแพทย์ประจำทีม

ภาคอีสาน มีปัญหาด้านสุขภาพอ่อนแอในขณะฝึกซ้อม คือ ขาดแพทย์ประจำทีม

ภาคใต้ มีปัญหาด้านสุขภาพอ่อนแอในขณะฝึกซ้อม คือ ขาดแพทย์ประจำทีม

ขณะฝึกซ้อม มีปัญหาด้านขวัญกำลังใจ คือที่พักรักษาการเก็บตัวไม่สะดวก ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ปกครองไม่สนับสนุนการฝึกซ้อม ปัญหาด้านทั่ว ๆ ไป คือ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมน้อยเกินไป ไม่มีการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น วิดีโอเกี่ยวกับกีฬามาใช้ และขาดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 โดยใช้แบบสอบถามถามนักกีฬามหาวิทยาลัยหรือนักกีฬาสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร ทุกชนิดกีฬาที่ส่งเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 จำนวน 1,050 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 985 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาร้อยละ

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 อยู่ในระดับน้อย
2. ความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างสถาบันเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างชนิดกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536 : บทดัตย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาปัญหาอุปสรรคการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทย : ศึกษากรณีศักยภาพของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ เมื่อปี พ.ศ. 2536 ศึกษากับผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่ทีมผู้จัดการทีม ผู้เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและนักกีฬา รวม 4 ชนิดกีฬา คือ แบดมินตัน ยกน้ำหนัก ยิงปืน และมวยสากล ผลสรุป ด้านข้อคิดเห็นอื่นๆ ของนักกีฬาเป็นดังนี้

1. นักกีฬาแบดมินตัน มีความเห็นว่า กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่คนไทยมีโอกาสที่จะได้เหรียญในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมากถึง 80 เปอร์เซนต์ ทั้งนี้จะต้องมีการเก็บตัวฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 2-3 ปี สำหรับอุปสรรคที่มีต่อการเก็บตัว ได้แก่ ภาระกิจเรื่องงานประจำ และเรื่องการเรียนรู้
2. นักกีหายกน้ำหนัก มีความเห็นว่าในการเดินทางไปร่วมแข่งขันยังต่างประเทศจะต้องกำหนดให้นักกีฬาเดินทางไปถึงก่อนการแข่งขันอย่างน้อย 5 วัน เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพภูมิอากาศและให้สามารถปรับทราบความเปลี่ยนแปลงกฎการแข่งขันได้
3. นักกีหายิงปืน มีความเห็นว่าควรจัดให้มีการฝึกซ้อมและเก็บตัวระยะเวลาที่ยาวนานกว่านี้ ควรจัดส่งนักกีฬาไปร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติก่อนที่จะมีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ควรจัดให้ผู้ฝึกสอนได้เดินทางไปร่วมการแข่งขันด้วย เพื่อจะได้คอยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของนักกีฬาและยังสามารถดูแลให้ควบคุมดูแลให้ความช่วยเหลือให้นักกีฬาได้เพราะจะเป็นการสูญเสียเปล่าถ้าจ้างผู้ฝึกสอนมาในราคาแพงแล้วให้ควบคุมดูแลเฉพาะการฝึกซ้อมเท่านั้น ต้องการให้มีการพัฒนาและส่งเสริมกีหายิงปืนอย่างจริงจัง โดยเฉพาะในระดับเยาวชนและควร

จัดให้มีการแข่งขันอย่างน้อย ปีละ 1-2 ครั้ง และต้องการให้หามาตรการ ลดราคาปืน กระสุนและอุปกรณ์อื่นๆ ลงมา

4. มวยสากล มีความเห็นว่า นักกีฬาได้รับการเอาใจใส่ดูแล ภายหลังจากที่เสร็จสิ้นการแข่งขันแล้วเป็นอย่างดีด้วย โดยเฉพาะนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขัน และควรเพิ่มเบี้ยเลี้ยงและจัดสวัสดิการด้านอื่นๆ ให้นักกีฬามากกว่าที่เป็นอยู่

ประชุม บุญเทียม (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 17 โดยการสอบถามจากนักกีฬา ผู้ฝึกสอน จำนวน 461 คน ประกอบด้วยนักกีฬาชาย จำนวน 275 คน หญิง 130 คน และผู้ฝึกสอน 56 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. การเดินทางของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนไปสนามฝึกซ้อมไม่สะดวก
2. สนามและอุปกรณ์การฝึกซ้อมไม่ได้มาตรฐานและขาดอุปกรณ์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ
3. ผู้จัดการทีมขาดการรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับเทคนิค และโปรแกรมการฝึกซ้อม
4. เจ้าหน้าที่สมาคมขาดการอำนวยความสะดวก และการประสานงานกับหน่วยงานต้นสังกัดของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ในการขออนุญาตไปทำการฝึกซ้อมและขาดการติดตามการฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิด และการรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬา รวมทั้งการประสานงานด้านธุรการ ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม ด้านที่พัก และที่เก็บตัว ด้านสวัสดิการและสุขภาพอนามัยไม่ดีเท่าที่ควร
5. นักกีฬาและผู้ฝึกสอนมีการกิจกรรมรอบครัว การเรียนหรือการทำงาน จึงทำให้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกซ้อม
6. ขาดความร่วมมือในการอนุญาตอย่างเป็นทางการ ให้นักกีฬา และผู้ฝึกสอน เข้ารับการฝึกซ้อมจากสโมสร หนึ่งหน่วยงานต้นสังกัดนำนักกีฬาไปแข่งขันในนามสโมสร ระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อม และขาดความร่วมมือในการส่งนักกีฬาร่วมคัดเลือก รวมทั้งทำการฝึกซ้อมจากสโมสรและหน่วยงานต้นสังกัด นอกจากนั้นสโมสรยังอ้างสิทธิเรียกร้องประโยชน์จากนักกีฬา
7. การเบิกจ่ายงบประมาณ เงินเบี้ยเลี้ยงที่ได้รับระหว่างการฝึกซ้อมและสวัสดิการในการฝึกซ้อมล่าช้า

8. การประสานงานระหว่างคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์กับสมาคมกีฬา เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร ระเบียบ และกติกา การแข่งขันไม่ดีเท่าที่ควร

ปิยะชน โพธิ์เจริญ (2541 : บทคัดย่อ) ศึกษาและปัญหาของคณะนักกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 19 โดยได้ทำการศึกษาเพื่อทราบสภาพและปัญหาของคณะนักกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 19 ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บ

รวบรวมข้อมูลจากนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมชาติไทย จำนวน 619 คน ประกอบด้วย นักกีฬา 515 คน ผู้ฝึกสอน 69 คน และผู้จัดการทีม 35 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ (ฝึกซ้อม/แข่งขัน) นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีมชาติไทย ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสภาพที่ดำเนินการและระดับของปัญหามากที่สุด คือ จำนวนสนามฝึกซ้อมต่อทีมกีฬาไม่เพียงพอ ส่วนผู้ฝึกสอนมีความเห็นว่าระดับของปัญหามากที่สุดคือ ระบบถ่ายเทอากาศภายในสนามแข่งขัน
2. ด้านสถานที่พักและอาหาร นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีมชาติไทย ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสภาพที่ดำเนินการและระดับปัญหามากที่สุดคือ รายการอาหารที่เจ้าภาพจัดให้ซ้ำกันทำให้เบื่อ ส่วนผู้จัดการทีมมีความเห็นว่าระดับของปัญหามากที่สุด คือ การจัดแพทย์ประจำสนามที่พักตลอด 24 ชั่วโมง
3. ด้านการจัดการแข่งขัน ผู้จัดการทีมชาติไทยส่วนใหญ่มีความเห็นว่า สภาพที่ดำเนินการและระดับปัญหามากที่สุดคือ ผู้ตัดสินไม่มีความยุติธรรมในการตัดสิน ส่วนนักกีฬาและผู้ฝึกสอนมีความเห็นว่าสภาพที่ดำเนินการเกี่ยวกับห้องพักนักกีฬภายในสนามแข่งขันไม่มี
4. ด้านสุขภาพพลานามัย สภาพที่ดำเนินการเกี่ยวกับการเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมชาติไทยส่วนใหญ่ มีความเห็นว่ามีอาการเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ และทั้ง 3 กลุ่มมีความเห็นว่าระดับปัญหามากที่สุด คือ การจัดแพทย์ประจำทีมไม่มี
5. ด้านขวัญกำลังใจ ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมชาติไทยส่วนใหญ่มีความเห็นว่า สภาพดำเนินการเกี่ยวกับมารยาทในการดูแลและการเชียร์กีฬาของเจ้าภาพมีผลต่อการแข่งขัน ส่วนนักกีฬามีความเห็นว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน และทั้ง 3 กลุ่มมีความเห็นว่าระดับของปัญหามากที่สุดคือ ความล่าช้าของการเบิกเบี้ยเลี้ยงที่ได้รับ
6. ด้านการขนส่ง ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีมชาติไทย ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า สภาพที่ดำเนินการเกี่ยวกับยานพาหนะเพื่อเหตุเร่งด่วน เช่น การเจ็บป่วยหรือติดต่อราชการกับสถานทูตไม่มี นักกีฬามีความเห็นว่า การจราจรขณะเดินทางไปแข่งขันไม่สะดวกและผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมมีความเห็นว่าระดับปัญหามากที่สุดคือ ยานพาหนะที่เจ้าภาพจัดให้ นักกีฬามีความเห็นว่าระดับปัญหามากที่สุด คือ การเดินทางจากสถานที่พักไปสนามแข่งขัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเจาะจงเป็นผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเยาวชนที่สังกัดสโมสร สมาคม หรือชมรมกีฬาที่ขึ้นทะเบียนไว้กับสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ระหว่างวันที่ 11-15 ตุลาคม 2546 ประกอบด้วย ผู้จัดการทีม จำนวน 30 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 30 คน และนักกีฬา จำนวน 240 คน รวม 300 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเยาวชน

ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาเยาวชนในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬาเยาวชนในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ระหว่างวันที่ 11-15 ตุลาคม 2546 แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นการถามข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬาเยาวชนในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแยกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา
2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม
3. ด้านการฝึกซ้อม
4. ด้านงบประมาณ
5. ด้านสวัสดิการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็นแบบปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูล และสำรวจเกี่ยวกับการเตรียมทีมของสมาคมกีฬายกน้ำหนักแห่งประเทศไทย โดยสอบถามผู้ที่เกี่ยวข้องในการฝึกซ้อมของนักกีฬา
2. ศึกษาจากเอกสาร ตำรา รายงาน การวิจัย วิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมทีมนักกีฬา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบด้านการเตรียมทีมนักกีฬา ปัญหาการฝึกซ้อมเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
3. การสร้างแบบสอบถาม ได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตำรามาสรุปขอบเขตต่างๆ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ
 - 3.1 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา
 - 3.2 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม
 - 3.3 ด้านการฝึกซ้อม
 - 3.4 ด้านงบประมาณ
 - 3.5 ด้านสวัสดิการ
4. นำขอบเขตด้านต่างๆมาสร้างข้อย่อยของแบบสอบถาม
5. นำแบบสอบถามจากข้อที่ 3 ไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์
6. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (ดูภาคผนวก)
7. แก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามที่ได้กลั้บนำไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ตรวจสอบอีกครั้ง
8. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึง
ผู้บริหารการกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมกีฬาน้ำหนักแห่งประเทศไทย เพื่อขอความร่วมมือ
ในการเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยส่งแบบสอบถาม ณ สถานที่ฝึกซ้อมของแต่ละชนิดกีฬาที่เก็บตัว
ด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามด้วยตนเอง

4. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการคิดค่าร้อยละ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับนี้

1. นำข้อมูลที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาหาค่าร้อยละและเขียนเป็นความเรียง

3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาหาค่าร้อยละในแต่ละด้านเขียนเป็นความเรียง

4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาจัดหมวดหมู่ สรุปแล้วนำมาเขียนประกอบ

ความคิดเห็นแต่ละหัวข้อเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมดพบว่า แบบสอบถามที่ได้ทำการสอบถาม จำนวน 300 ฉบับ ได้รับกลับคืนและเป็นแบบสอบถามสมบูรณ์ จำนวน 285 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95 โดยประกอบด้วย ผู้จัดการทีม จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.6 ผู้ฝึกสอน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และนักกีฬา จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 82.45 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนัก

เยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา
2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
3. ด้านการฝึกซ้อม
4. ด้านงบประมาณ
5. ด้านสวัสดิการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็นแบบปลายเปิด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 แสดงสถานภาพของผู้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

สถานภาพทั่วไป	นักกีฬา		ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วย		ผู้จัดการทีม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	125	53.2	30	100	20	100
หญิง	110	46.8	0	0	0	0
อายุ						
15 – 25 ปี	235	100	5	15	2	10
26 – 35 ปี	0	0	15	50	7	35
36 – 45 ปี	0	0	6	20	5	25
46 – 60 ปี	0	0	5	15	4	20
60 ปีขึ้นไป	0	0	0	0	2	10
วุฒิการศึกษา						
ประถมศึกษา	5	2.1	0	0	0	0
มัธยมศึกษาตอนต้น	72	30.6	0	0	0	0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	141	60	0	0	0	0
ปวช.	12	5.2	0	0	0	0
ปวส.	5	2.1	0	0	0	0
ปริญญาตรี	0	0	28	93.4	16	80
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0	2	6.4	4	20
อาชีพ						
นักเรียน/นักศึกษา	235	100	0	0	0	0
รับราชการ	0	0	27	90	16	80
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	0	0	0	0	0	0
ธุรกิจส่วนตัว	0	0	3	10	2	20
พนักงานบริษัทเอกชน	0	0	0	0	2	20
อื่นๆ	0	0	0	0	0	0

จากตาราง 1 แสดงสถานภาพของผู้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ดังนี้

นักกีฬา พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 53.2 อายุ
ระหว่าง 15 – 25 ปี จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 100 วุฒิการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา
ตอนปลาย จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และมีอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 235 คน
คิดเป็นร้อยละ 100

ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 30 คน คิดเป็น
ร้อยละ 100 อายุระหว่าง 26 – 35 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 มีวุฒิการศึกษาในระดับ
ปริญญาตรี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.4 และมีอาชีพ ราชการ จำนวน 27 คน
คิดเป็นร้อยละ 20

ผู้จัดการทีมพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100
อายุระหว่าง 26 – 35 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 วุฒิการศึกษาในระดับปริญญาตรี
จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และมีอาชีพ ราชการ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัญหาการเตรียมทีมด้านการคัดเลือกนักกีฬา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการคัดเลือกนักกีฬา

ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. แผนการดำเนินงานการคัดเลือกนักกีฬา	N	2	101	91	15	3
	ร้อยละ	10.	43.0	38.7	6.4	1.3
2. เกณฑ์การคัดเลือกมีความเหมาะสม	N		95	118	9	4
	ร้อยละ	3.	40.5	50.2	3.8	1.7
3. การประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือกนักกีฬา	N	3	92	99	11	3
	ร้อยละ	12.	39.1	42.1	4.7	1.3
4. การคัดเลือกนักกีฬามีความยุติธรรม	N	1	99	111	8	3
	ร้อยละ	6.	42.1	47.2	3.4	1.3
5. การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือกนักกีฬา	N	2	84	119	9	3
	ร้อยละ	8.	35.7	50.7	3.8	1.3
6. ระยะเวลาที่ใช้ในการคัดเลือกนักกีฬา	N	1	93	102	17	4
	ร้อยละ	8.	39.6	43.4	7.2	1.7
7. วิธีการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬา	N	2	92	94	25	4
	ร้อยละ	8.	39.1	40.1	10.6	1.7
8. จำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการคัดเลือก	N	2	72	117	21	2
	ร้อยละ	9.	30.7	49.8	8.9	0.8
9. วิธีการประกาศผลการคัดเลือกนักกีฬา	N	2	83	103	22	3
	ร้อยละ	10.	35.3	43.8	9.4	1.3
10. การตัดสินผลการคัดเลือกมีความเหมาะสม	N	2	81	103	18	5
	ร้อยละ	11.	34.5	43.8	7.7	2.1
11. มีรูปแบบในการคัดเลือกเหมาะสม	N	2	92	94	25	4
	ร้อยละ	8.	39.2	40.0	10.6	1.7
ค่าเฉลี่ยรวม	N	2	90	105	16	3
	ร้อยละ	8.	38.3	44.7	6.8	1.3

จากตาราง 2 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีพายกน้ำหนักของนักกีฬาในการแข่งขันกีพายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการคัดเลือกนักกีฬามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.7 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก ในด้านแผนการดำเนินงานการคัดเลือกนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 43 และเกณฑ์การคัดเลือกมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.5 ตามลำดับ

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสนามฝึกซ้อม	N	34	82	102	7	10
	ร้อยละ	14.5	34.8	43.4	3.0	4.3
2. มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม	N	28	95	95	11	6
	ร้อยละ	11.9	40.4	40.4	4.7	2.6
3. แสงสว่างเพียงพอในสนามฝึกซ้อม	N	38	122	58	11	6
	ร้อยละ	16.2	51.9	24.6	4.7	2.6
4. การระบายอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม	N	29	84	106	14	2
	ร้อยละ	12.3	35.7	45.1	6.1	0.8
5. ความเพียงพอของอุปกรณ์ฝึกซ้อม	N	31	83	101	11	9
	ร้อยละ	13.2	35.3	43.0	4.7	3.8
6. มาตรฐานของอุปกรณ์ฝึกซ้อม	N	30	21	159	21	4
	ร้อยละ	12.8	8.9	67.7	8.9	1.7
7. ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม	N	23	56	135	15	6
	ร้อยละ	9.8	23.8	57.4	6.4	2.6
8. สถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	N	37	102	68	15	13
	ร้อยละ	15.7	43.4	28.9	6.4	5.6
9. สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บเสื้อผ้า ฯลฯ	N	40	52	123	12	8
	ร้อยละ	17.2	22.1	52.3	5.1	3.4
10. ระยะเวลาในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม	N	39	59	112	20	5
	ร้อยละ	16.6	25.1	47.7	8.5	2.1
11. อุปกรณ์สำหรับเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	N	28	89	97	12	9
	ร้อยละ	11.9	37.9	41.3	5.1	3.8
ค่าเฉลี่ยรวม	N	33	77	105	13	7
	ร้อยละ	14.0	32.8	44.7	5.5	3

จากตาราง 3 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.7 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าปัญหาอยู่ในระดับมาก ด้านแสงสว่างเพียงพอในสนามฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 51.9 และสถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 43.4 ตามลำดับ

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ด้านการฝึกซ้อม		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การวางแผนและการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ	N	39	136	38	19	3
	ร้อยละ	16.6	57.8	16.2	8.1	1.3
2. ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน/สัปดาห์	N	40	88	87	15	5
	ร้อยละ	17.0	37.4	37.1	6.4	2.1
3. ระยะเวลาในการฝึกสมรรถภาพทางกายในแต่ละวัน/สัปดาห์	N	21	80	106	24	4
	ร้อยละ	8.9	34.1	45.1	10.2	1.7
4. ความเหมาะสมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	N	20	84	105	23	3
	ร้อยละ	8.5	35.7	44.7	9.8	1.3
5. การได้รับความรู้เกี่ยวกับกติกาและเทคนิควิธีการเล่น	N	22	85	103	17	8
	ร้อยละ	9.4	36.2	43.8	7.2	3.4
6. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของผู้ฝึกสอน	N	36	93	85	16	5
	ร้อยละ	15.3	39.6	36.2	6.8	2.1
7. ความสามารถในการรับรู้ของนักกีฬาในการฝึกซ้อม	N	26	94	92	18	5
	ร้อยละ	11.1	40	39.1	7.7	2.1
8. ความยากง่ายของทักษะที่ปฏิบัติในการฝึกซ้อม	N	16	98	90	19	12
	ร้อยละ	6.8	41.7	38.3	8.1	5.1
9. มีการนำจิตวิทยามาใช้ในการฝึกซ้อม	N	27	93	86	22	7
	ร้อยละ	11.5	39.5	36.6	9.4	3.0
ค่าเฉลี่ยรวม	N	27	94	78	19	17
	ร้อยละ	11.5	40.0	33.2	8	73

ตาราง 4 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬามีปัญหาอยู่ในระดับมาก และระดับปัญหามาก คิดเป็นร้อยละ 40.0 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านระยะเวลาในการฝึกสมรรถภาพทางกายในแต่ละวัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 45.1 ความเหมาะสมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 44.7 การได้รับความรู้เกี่ยวกับกติกาและเทคนิควิธีการเล่น คิดเป็นร้อยละ 43.8 ตามลำดับ

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านงบประมาณ

ด้านงบประมาณ		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. งบประมาณด้านการฝึกซ้อม	N	3	8	9	2	
	ร้อยละ	13.	35.	39.	9.	1.
2. งบประมาณด้านการแข่งขัน	N	3	7	10	2	
	ร้อยละ	13.	30.	44.	9.	1.
9. ความคล่องตัวในการเบิกจ่าย งบประมาณ	N	2	8	10	1	
	ร้อยละ	9.	37.	43.	7.	2.
4. งบประมาณในการคัดเลือกตัว นักกีฬา	N	2	7	11	2	
	ร้อยละ	10.	30.	47.	9.	2.
5. งบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์การ ฝึกซ้อม	N	1	8	10	2	
	ร้อยละ	7.	36.	43.	9.	3.
ค่าเฉลี่ยรวม	N	2	8	10	2	
	ร้อยละ	10.	34.	43.	9.	2.

ตาราง 5 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านงบประมาณของนักกีฬามีปัญหาอยู่ในระดับปัญหามานกลาง ได้แก่ งบประมาณด้านการฝึกซ้อม งบประมาณด้านการแข่งขัน ความคล่องตัวในการเบิกจ่ายงบประมาณ งบประมาณในการคัดเลือกตัวนักกีฬา และงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 39.6 44.7 43.4 47.2 และ 43.8

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ในด้านสวัสดิการของนักกีฬา

ด้านสวัสดิการ		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	N	1	75	11	3	
	ร้อยละ	6.8	31.9	47.	12.	1.
2. การจัดการสอนเสริมด้านศึกษาให้กับนักกีฬา	N	1	85	11	1	
	ร้อยละ	7.7	36.2	48.	5.	2.
3. การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและให้ความช่วยเหลือที่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม	N	2	84	10	2	
	ร้อยละ	8.5	35.7	43.	11.	1.
4. การอำนวยความสะดวกยานพาหนะในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	N	1	76	12	1	1
	ร้อยละ	6.8	32.3	51.	5.	4.
5. เบี่ยงเสี่ยงในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	N	1	82	11	1	
	ร้อยละ	7.7	34.9	46.	8.	2.
6. การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน สร้างชื่อเสียงให้กับสมาคม ชมรม หน่วยงาน หรือจังหวัด	N	2	84	11		
	ร้อยละ	8.5	35.7	50.	3.	1.
7. ตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือการทำงาน	N	2	72	11	2	
	ร้อยละ	12.3	30.7	47.	8.	0.
ค่าเฉลี่ยรวม		N	20	80	11	1
	ร้อยละ	8.5	34.0	48.	7.	1.

ตาราง 6 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสวัสดิการของนักกีฬามีปัญหาอยู่ในระดับปัญหามานกลาง ได้แก่ ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การจัดการสอนเสริมด้านศึกษาให้กับนักกีฬา การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและ ให้ความช่วยเหลือที่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม การอำนวยความสะดวกยานพาหนะในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เบี่ยงเสี่ยงในการฝึกซ้อมและแข่งขัน การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน สร้างชื่อเสียงให้กับสมาคม ชมรม หน่วยงาน หรือจังหวัด และตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 47.2 48.9 43.0 51.1 46.8 50.7 และ 47.7

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ในด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา

ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. แผนการดำเนินงานการคัดเลือกนักกีฬา	N	8	11	10	1	0
	ร้อยละ	26.7	36.7	33.3	3.3	0
2. เกณฑ์การคัดเลือกมีความเหมาะสม	N	4	8	17	1	0
	ร้อยละ	13.3	26.7	56.7	3.3	0
3. การประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือกนักกีฬา	N	4	9	16	1	0
	ร้อยละ	13.3	30.1	53.3	3.3	0
4. การคัดเลือกนักกีฬามีความยุติธรรม	N	0	17	13	0	0
	ร้อยละ	0	56.7	43.3	0	0
5. การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือกนักกีฬา	N	0	15	15	0	0
	ร้อยละ	0	50.0	50.0	0	0
6. ระยะเวลาที่ใช้ในการคัดเลือกนักกีฬา	N	6	11	12	1	0
	ร้อยละ	20	36.7	40.0	3.3	0
7. วิธีการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬา	N	6	10	13	1	0
	ร้อยละ	20.1	33.3	43.3	3.3	0
8. จำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการคัดเลือก	N	4	12	12	2	0
	ร้อยละ	13.3	40	40	6.7	0
12. วิธีการประกาศผลการคัดเลือกนักกีฬา	N	8	7	13	2	0
	ร้อยละ	26.7	23.3	43.3	6.7	0
13. การตัดสินผลการคัดเลือกมีความเหมาะสม	N	5	8	15	2	0
	ร้อยละ	16.6	50	26.7	6.7	0
14. มีรูปแบบในการคัดเลือกเหมาะสม	N	4	8	17	1	0
	ร้อยละ	13.3	26.7	56.7	3.3	0
ค่าเฉลี่ยรวม	N	5	11	12	1	0
	ร้อยละ	16.7	36.7	43.3	33.3	0

จากตาราง 7 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการคัดเลือกนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.3 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ด้านแผนการดำเนินงานการคัดเลือกนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 36.7 การคัดเลือกนักกีฬามีความยุติธรรม และการตัดสินผลการคัดเลือก คิดเป็นร้อยละ 56.7 ตามลำดับ

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ในด้านการสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม

ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสนามฝึกซ้อม	N		1	14		
	ร้อยละ	6.7	43.	46.7	0	3.3
2. มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม	N	4	1	16	0	0
	ร้อยละ	13.3	33.	53.4	0	0
3. แสงสว่างเพียงพอในสนามฝึกซ้อม	N	6	1	8	1	0
	ร้อยละ	20	5	26.7	3.3	0
9. การระบายอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม	N	3	1	16	1	0
	ร้อยละ	10	33.	53.4	3.3	0
5. ความเพียงพอของอุปกรณ์ฝึกซ้อม	N	3	1	15	1	0
	ร้อยละ	10	36.	50	3.3	0
6. มาตรฐานของอุปกรณ์ฝึกซ้อม	N	3		16	2	0
	ร้อยละ	10	3	53.3	6.7	0
7. ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม	N	3	1	15	1	0
	ร้อยละ	10	36.	50	3.3	0
8. สถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	N	7	1	7	2	0
	ร้อยละ	23.3	46.	23.3	6.7	0
9. สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บเสื้อผ้า ฯลฯ	N	6	1	11	2	1
	ร้อยละ	20	33.	36.7	6.7	3.3
10. ระยะทางในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม	N	5	1	12	3	0
	ร้อยละ	16.7	33.	40	10	0
11. อุปกรณ์สำหรับเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	N	2	1	15	1	0
	ร้อยละ	6.7	4	50	3.3	0
ค่าเฉลี่ยรวม	N	4	1	13	1	0
	ร้อยละ	13.3	4	43.4	3.3	0

จากตาราง 8 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขัน กีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสถานที่และอุปกรณ์การ ฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.4 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความเพียงพอของสนามฝึกซ้อม มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม การระบายอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม ความเพียงพอของอุปกรณ์ฝึกซ้อม มาตรฐานของอุปกรณ์ ฝึกซ้อม ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บเสื้อผ้า ฯลฯ ระยะทางในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม และอุปกรณ์สำหรับเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พบว่า คิดเป็นร้อยละ 46.7 53.4 53.4 50.0 53.3 50 36.7 40 และ 50.0 ส่วนในข้อ แสงสว่าง เพียงพอในสนามฝึกซ้อม และสถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.0 และ 46.7

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีพายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน
ในการแข่งขันกีพายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ด้านการฝึกซ้อม		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การวางแผนและการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ	N	2	14	13		0
	ร้อยละ	6.7	46.7	43.3	3.	0
2. ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน/สัปดาห์	N	3	15	10		1
	ร้อยละ	10	50	33.4	3.	3.3
3. ระยะเวลาในการฝึกสมรรถภาพทางกายในแต่ละวัน/สัปดาห์	N	5	10	14		0
	ร้อยละ	16.7	33.3	46.7	3.	0
4. ความเหมาะสมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	N	6	11	13		0
	ร้อยละ	20	36.7	43.3		0
5. การได้รับความรู้เกี่ยวกับกติกาและเทคนิควิธีการเล่น	N	5	10	14		0
	ร้อยละ	16.7	33.3	46.7	3.	0
6. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของผู้ฝึกสอน	N	5	16	7		0
	ร้อยละ	16.7	53.3	23.3	6.	0
7. ความสามารถในการรับรู้ของนักกีฬาในการฝึกซ้อม	N	5	15	8		0
	ร้อยละ	16.7	50	26.6	6.	0
8. ความยากง่ายของทักษะที่ปฏิบัติในการฝึกซ้อม	N	5	12	11		0
	ร้อยละ	16.7	40	36.7	6.	0
9. มีการนำจิตวิทยามาใช้ในการฝึกซ้อม	N	5	12	10		0
	ร้อยละ	16.7	40	33.3	1	0
ค่าเฉลี่ยรวม	N	4	14	11		0
	ร้อยละ	13.3	46.7	36.7	3.	0

ตาราง 9 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีพายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีพายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.7 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ด้านการวางแผนและการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ คิดเป็นร้อยละ 46.7 ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50.0

ตาราง 10 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ในด้านงบประมาณ

ด้านงบประมาณ		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. งบประมาณด้านการฝึกซ้อม	N	1		1		
	ร้อยละ	36.	13.	4	6.	3.
2. งบประมาณด้านการแข่งขัน	N			1		
	ร้อยละ	2	26.	43.	1	
3. ความคล่องตัวในการเบิกจ่าย งบประมาณ	N			1		
	ร้อยละ	2	3	43.	6.	
4. งบประมาณในการคัดเลือกตัว นักกีฬา	N			1		
	ร้อยละ	1	23.	6	6.	
5. งบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ การฝึกซ้อม	N			1		
	ร้อยละ	16.	3	5	3.	
ค่าเฉลี่ยรวม	N			1		
	ร้อยละ	23.	26.	43.	6.	

ตาราง 10 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านงบประมาณของนักกีฬามีปัญหาอยู่ในระดับปัญหามานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.3 ได้แก่ งบประมาณด้านการฝึกซ้อม งบประมาณด้านการแข่งขัน ความคล่องตัวในการเบิกจ่ายงบประมาณ งบประมาณในการคัดเลือกตัวนักกีฬา และงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 40.0 43.3 43.3 60.0 และ 50.0

ตาราง 11 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสวัสดิการ

ด้านสวัสดิการ		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	N		1	1	0	
	ร้อยละ	3.3	36.	56.	0	3.
2. การจัดการสอนเสริมด้านศึกษาให้กับนักกีฬา	N			1	2	
	ร้อยละ	10	23.	6	6.7	
3. การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและให้ความช่วยเหลือที่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม	N		1	1	0	
	ร้อยละ	20	36.	43.	0	
4. การอำนวยความสะดวกยานพาหนะในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	N			2	0	
	ร้อยละ	10	23.	66.	0	
5. เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	N		1	1	0	
	ร้อยละ	6.6	46.	46.	0	
6. การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วย ผู้ฝึกสอน สร้างชื่อเสียงให้กับสมาคม ชมรม หน่วยงาน หรือจังหวัด	N		1	1	1	
	ร้อยละ	6.6	43.	46.	3.3	
7. ตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือการทำงาน	N		1	1	1	
	ร้อยละ	16.7	33.	46.	3.3	
ค่าเฉลี่ยรวม		N	3	1	1	1
	ร้อยละ	10	33.	53.	3.3	

ตาราง 11 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสวัสดิการของนักกีฬามีปัญหาอยู่ในระดับปัญหามานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.4 ได้แก่ ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การจัดการสอนเสริมด้านศึกษาให้กับนักกีฬา การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและให้ความช่วยเหลือที่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม การอำนวยความสะดวกยานพาหนะในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วย ผู้ฝึกสอน สร้างชื่อเสียงให้กับสมาคม ชมรม หน่วยงานหรือจังหวัด และตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียน หรือการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 56.7 60.0 43.3 66.7 46.7 46.7 และ 46.7

ตาราง 12 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา

ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา		ระดับของปัญหา			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. แผนการดำเนินงานการคัดเลือก	N	3	9	8	0
นักกีฬา	ร้อยละ	15	45	40	0
2. เกณฑ์การคัดเลือกมีความ	N	0	1	19	0
เหมาะสม	ร้อยละ	0	5	95	0
3. การประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือก	N	0	4	16	0
นักกีฬา	ร้อยละ	0	20	80	0
4. การคัดเลือกนักกีฬามีความ	N	0	8	11	1
ยุติธรรม	ร้อยละ	0	40	55	5
5. การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือก	N	1	7	10	1
นักกีฬา	ร้อยละ	5	35	50	5
6. ระยะเวลาที่ใช้ในการคัดเลือก	N	0	3	16	1
นักกีฬา	ร้อยละ	0	15	80	5
7. วิธีการดำเนินการคัดเลือก	N	0	6	11	3
นักกีฬา	ร้อยละ	0	30	55	15
8. จำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการ	N	1	5	13	1
คัดเลือก	ร้อยละ	5	25	65	5
9. วิธีการประกาศผลการคัดเลือก	N	1	4	14	1
นักกีฬา	ร้อยละ	5	20	70	5
10. การตัดสินผลการคัดเลือกมี	N	2	4	13	1
ความเหมาะสม	ร้อยละ	10	20	65	5
11. มีรูปแบบในการคัดเลือกเหมาะสม	N	1	5	13	1
	ร้อยละ	5	25	65	5
ค่าเฉลี่ยรวม		N	1	5	13
		ร้อยละ	5	25	65

จากตาราง 12 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการคัดเลือกนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 65 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาในระดับมาก ด้านแผนการดำเนินงานการคัดเลือกนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 45

ตาราง 13 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีพายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม
ในการแข่งขันกีพายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม

ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม		ระดับของปัญหา			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสนามฝึกซ้อม	N				
	ร้อยละ	0	15	45	40
2. มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม	N	2	8	10	0
	ร้อยละ	10	40	50	0
3. แสงสว่างเพียงพอในสนามฝึกซ้อม	N	2	11	6	1
	ร้อยละ	10	55	30	5
4. การระบายอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม	N	3	5	12	0
	ร้อยละ	15	25	60	0
5. ความเพียงพอของอุปกรณ์ฝึกซ้อม	N	3	2	15	0
	ร้อยละ	15	10	75	0
6. มาตรฐานของอุปกรณ์ฝึกซ้อม	N	0	5	15	0
	ร้อยละ	0	25	75	0
7. ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม	N	0	3	16	1
	ร้อยละ	0	15	80	5
8. สถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	N	2	12	5	1
	ร้อยละ	10	60	25	5
9. สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บเสื้อผ้า ฯลฯ	N	2	4	14	0
	ร้อยละ	10	20	70	0
10. ระยะทางในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม	N	1	6	13	0
	ร้อยละ	5	30	65	0
11. อุปกรณ์สำหรับเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	N	1	3	16	0
	ร้อยละ	5	15	80	0
รวม	N	1	6	12	1
	ร้อยละ	5	30	60	5

จากตาราง 13 แสดงว่า แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬาบน้ำหนักของผู้จัดการทีมในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปัญหามาก ในด้านแสงสว่างเพียงพอในสนามฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 55 และสถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 60

ตาราง 14 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ด้านการฝึกซ้อม		ระดับของปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การวางแผนและการเตรียมการ	N	0	9	8	3	0
ฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ	ร้อยละ	0	45	40	15	0
2. ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละ	N	1	11	8	0	0
วัน/สัปดาห์	ร้อยละ	5	55	40	0	0
3. ระยะเวลาในการฝึกสมรรถภาพ	N	1	4	14	1	0
ทางกายในแต่ละวัน/สัปดาห์	ร้อยละ	5	20	70	5	0
4. ความเหมาะสมในการทดสอบ	N	0	6	13	1	0
สมรรถภาพทางกาย	ร้อยละ	0	30	65	5	0
5. การได้รับความรู้เกี่ยวกับกติกาและ	N	4	10	5	1	0
เทคนิควิธีการเล่น	ร้อยละ	20	50	25	5	0
6. ความสามารถในการถ่ายทอดความ	N	1	11	8	0	0
รู้ของผู้ฝึกสอน	ร้อยละ	5	55	40	0	0
7. ความสามารถในการรับรู้ของ	N	0	5	14	1	0
นักกีฬาในการฝึกซ้อม	ร้อยละ	0	25	70	5	0
8. ความยากง่ายของทักษะที่ปฏิบัติใน	N	0	10	9	1	0
การฝึกซ้อม	ร้อยละ	0	50	45	5	0
9. มีการนำจิตวิทยามาใช้ในการ	N	0	16	2	2	0
ฝึกซ้อม	ร้อยละ	0	80	10	10	0
ค่าเฉลี่ยรวม	N	0	10	9	1	0
	ร้อยละ	0	50	45	5	0

จากตาราง 14 แสดงว่า แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการฝึก
ซ้อมของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
การวางแผนและการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ คิดเป็นร้อยละ 45 ระยะเวลา
ในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 55 ตามลำดับ

ตาราง 15 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ด้านงบประมาณ

ด้านงบประมาณ		ระดับของปัญหา			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย น้อยที่สุด
1. งบประมาณด้านการฝึกซ้อม	N	4		1	
	ร้อยละ	20	3	5	
2. งบประมาณด้านการแข่งขัน	N	0		1	
	ร้อยละ	0	2	8	
3. ความคล่องตัวในการเบิกจ่าย	N	0		1	
งบประมาณ	ร้อยละ	0	3	6	
4. งบประมาณในการคัดเลือกตัว	N	3		1	
นักกีฬา	ร้อยละ	15	2	6	
5. งบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์	N	0		1	
การฝึกซ้อม	ร้อยละ	0	2	7	1
รวม	N	1		1	
	ร้อยละ	5	2	6	

ตาราง 15 แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านงบประมาณของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปัญหามานกลาง ได้แก่ งบประมาณด้านการฝึกซ้อม งบประมาณด้านการแข่งขัน ความคล่องตัวในการเบิกจ่ายงบประมาณ งบประมาณในการคัดเลือกตัวนักกีฬา และงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 50 80 65 60 และ 70

ตาราง 16 จำนวนและค่าร้อยละของปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม
ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546
ด้านสวัสดิการ

ด้านสวัสดิการ		ระดับของปัญหา			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย น้อยที่สุด
1. ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและ	N	2		11	
การแข่งขัน	ร้อยละ	10	2	55	1
2. การจัดการสอนเสริมด้านศึกษาให้	N	1		11	
กับนักกีฬา	ร้อยละ	5	2	55	1
3. การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและ	N	1		11	
ให้ความช่วยเหลือที่ได้รับการ	ร้อยละ	5	3	55	1
บาดเจ็บจากการฝึกซ้อม					
4. การอำนวยความสะดวก ยานพาหนะ	N	3		15	
ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	ร้อยละ	15	1	75	
5. เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	N	1		14	
	ร้อยละ	5	2	70	
6. การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน	N	3		12	
ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน สร้างชื่อเสียงให้กับ	ร้อยละ	15	2	60	
สมาคม ชมรมหน่วยงาน หรือจังหวัด					
7. ตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรค	N	1		13	
ต่อการเรียนหรือการทำงาน	ร้อยละ	5	3	65	
รวม	N	2		12	
	ร้อยละ	10	2	60	

ตาราง 16 แสดงว่า แสดงว่าปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสวัสดิการของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปัญหามานกลาง ได้แก่ ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การจัดการสอนเสริมด้านศึกษาให้กับนักกีฬา การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและ ให้ความช่วยเหลือที่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม การอำนวยความสะดวกยานพาหนะในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อมและแข่งขัน การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน สร้างชื่อเสียงให้กับสมาคม ชมรม หน่วยงาน หรือจังหวัด และตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียน หรือการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 55 55 55 75 70 60 และ 65

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเจาะจง เป็นจัดการทีม
ผู้ฝึกสอนและนักกีฬายกน้ำหนักที่สังกัดสโมสร สมาคม หรือชมรมกีฬาที่ขึ้นทะเบียนไว้กับ
สมาคมยกน้ำหนักแห่งประเทศไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศ
แห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ระหว่างวันที่
11 – 15 ตุลาคม 2546 ประกอบด้วย ผู้จัดการทีม จำนวน 30 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 30 คน
และนักกีฬา 240 คน รวมทั้งสิ้น 300 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬายกน้ำหนัก

ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันกีฬายก
น้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม
เกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศ
แห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ณ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ระหว่างวันที่
11 – 15 ตุลาคม 2546 มี 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และ
นักกีฬา ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา
2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
3. ด้านการฝึกซ้อม

4. ด้านงบประมาณ

5. ด้านสวัสดิการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็น
ปลายเปิด

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหาร
การกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมกีฬายกน้ำหนักแห่งประเทศไทย เพื่อขอความอนุเคราะห์
ร่วมมือในการเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยส่งแบบสอบถาม ณ สถานที่ฝึกซ้อมของแต่ละชนิดกีฬาที่เก็บตัว
ด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามด้วยตนเอง

4. นำแบบสอบถามที่เก็บเรียบร้อยแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ เสร็จแล้ว
นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 หาค่าร้อยละและเขียนเป็นความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 หาค่าร้อยละในแต่ละด้านและเขียนเป็นความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาจัดเป็นหมวดหมู่ สรุปแล้วนำมาเขียนประกอบ
ความคิดเห็นในแต่ละหัวข้อเป็นความเรียง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษา ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

นักกีฬาส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 53.2 เพศหญิง
110 คน คิดเป็นร้อยละ 46.8 มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 100
ส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และ
มีอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีอายุระหว่าง 26 – 35 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.4 และมีอาชีพรับราชการ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90

ผู้จัดการทีม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีอายุระหว่าง 36 - 45 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และมีอาชีพรับราชการ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80

2. ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ของนักกีฬา สรุปได้ดังนี้

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการคัดเลือกนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับปัญหามาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า แผนการดำเนินงานการคัดเลือกนักกีฬา ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเป็นปัญหาในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43 ส่วนปัญหาในระดับปานกลาง ได้แก่ เกณฑ์การคัดเลือกมีความเหมาะสม การประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือกนักกีฬานักกีฬา การคัดเลือกนักกีฬามีความยุติธรรม การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือกนักกีฬา ระยะเวลาที่ใช้ในการคัดเลือกนักกีฬา วิธีการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬา จำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการคัดเลือก วิธีการประกาศผลการคัดเลือกนักกีฬา มีรูปแบบในการคัดเลือกเหมาะสม และการตัดสินผลการคัดเลือกมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.2 42.1 47.2 50.7 43.4 40.1 49.8 43.8 43.8 และ 40.0

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับปัญหามาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเพียงพอของสนามฝึกซ้อม มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม การระบายอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม ความเพียงพอของอุปกรณ์ฝึกซ้อม มาตรฐานของอุปกรณ์ฝึกซ้อม ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บเสื้อผ้า ฯลฯ ระยะทางในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม และอุปกรณ์สำหรับเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.4 40.4 45.1 43.0 67.7 57.4 52.3 47.7 และ 41.3 ส่วนในข้อแสงสว่างเพียงพอในสนามฝึกซ้อม และสถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.9 และ 43.4

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับมาก และระดับปัญหามานกลาง ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การวางแผนและการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน/สัปดาห์ ความ

สามารถในการถ่ายทอดความรู้ของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการรับรู้ของนักกีฬาในการฝึกซ้อม ความยากง่ายของทักษะที่ปฏิบัติในการฝึกซ้อม และมีการนำจิตวิทยามาใช้ในการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 57.8 37.4 39.6 40.0 41.7 และ 39.5 ส่วนในข้อระยะเวลาในการฝึกสมรรถภาพทางกายในแต่ละวัน/สัปดาห์ ความเหมาะสมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การได้รับความรู้เกี่ยวกับกติกาและเทคนิควิธีการเล่น มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.1 44.7 และ 43.8

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านงบประมาณของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปัญหาปานกลาง ได้แก่ งบประมาณด้านการฝึกซ้อม งบประมาณด้านการแข่งขัน ความคล่องตัวในการเบิกจ่ายงบประมาณ งบประมาณในการคัดเลือกตัวนักกีฬา และงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 39.6 44.7 43.4 47.2 และ 43.8

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสวัสดิการของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปัญหาปานกลาง ได้แก่ ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การจัดการสอนเสริมด้านศึกษาให้กับนักกีฬา การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและ ให้ความช่วยเหลือที่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม การอำนวยความสะดวกยานพาหนะในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อมและแข่งขัน การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วย ผู้ฝึกสอน สร้างชื่อเสียงให้กับสมาคม ชมรม หน่วยงาน หรือจังหวัด และตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียน หรือการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 47.2 48.9 43.0 51.1 46.8 50.7 และ 47.7

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการคัดเลือกนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับปัญหามาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า แผนการดำเนินงานการคัดเลือกนักกีฬา การคัดเลือกนักกีฬามีความยุติธรรม และการตัดสินผลการคัดเลือกมีความเหมาะสม มีปัญหาในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.7 56.7 และ 50.0 ส่วนเกณฑ์การคัดเลือกมีความเหมาะสม การประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือกนักกีฬานักกีฬา การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือกนักกีฬา ระยะเวลาที่ใช้ในการคัดเลือกนักกีฬา วิธีการดำเนินการคัดเลือก นักกีฬา จำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการคัดเลือก วิธีการประกาศผลการคัดเลือกนักกีฬา และมีรูปแบบในการคัดเลือกเหมาะสม ปัญหาในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.7 53.3 50.0 40.0 43.3 40 43.3 และ 56.7

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับปัญหามาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเพียงพอของสนามฝึกซ้อม มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม การระบายอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม ความเพียงพอของอุปกรณ์ฝึกซ้อม มาตรฐานของอุปกรณ์ฝึกซ้อม ความสะดวกในการใช้สถานที่

ที่ฝึกซ้อม สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บเสื้อผ้า ฯลฯ ระยะทางในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม และอุปกรณ์สำหรับเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.7 53.4 53.4 50.0 53.3 50 36.7 40 และ 50.0 ส่วนในข้อแสงสว่างเพียงพอในสนามฝึกซ้อม และสถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.0 และ 46.7

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับมาก และระดับปัญหามานกลาง ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การวางแผนและการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน/สัปดาห์ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการรับรู้ของนักกีฬาในการฝึกซ้อม ความยากง่ายของทักษะที่ปฏิบัติในการฝึกซ้อม และมีการนำจิตวิทยามาใช้ในการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.7 50.0 53.3 50.0 40.0 และ 40.0 ส่วนในข้อ ระยะเวลาในการฝึกสมรรถภาพทางกายในแต่ละวัน/สัปดาห์ ความเหมาะสมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การได้รับความรู้เกี่ยวกับกติกาและเทคนิควิธีการเล่น มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.7 43.3 และ 46.7

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านงบประมาณของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปัญหามานกลาง ได้แก่ งบประมาณด้านการฝึกซ้อม งบประมาณด้านการแข่งขัน ความคล่องตัวในการเบิกจ่ายงบประมาณ งบประมาณในการคัดเลือกตัวนักกีฬา และงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 40.0 43.3 43.3 60.0 และ 50.0

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้ฝึกสอน ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการคัดเลือกนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับปัญหามาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า แผนการดำเนินงานการคัดเลือกนักกีฬา มีปัญหาในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45 ส่วนเกณฑ์การคัดเลือกมีความเหมาะสม การประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือกนักกีฬานักกีฬา การคัดเลือกนักกีฬามีความยุติธรรม การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือกนักกีฬา ระยะเวลาที่ใช้ในการคัดเลือกนักกีฬา วิธีการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬา จำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการคัดเลือก วิธีการประกาศผลการคัดเลือกนักกีฬา การตัดสินผลการคัดเลือกมีความเหมาะสม และมีรูปแบบในการคัดเลือกเหมาะสม ปัญหาในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 95 80 55 50 80 55 65 70 65 และ 65

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับปัญหามาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเพียงพอของสนามฝึกซ้อม มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม การระบายอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม

ความเพียงพอของอุปกรณ์ฝึกซ้อม มาตรฐานของอุปกรณ์ฝึกซ้อม ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บเสื้อผ้า ฯลฯ ระยะทางในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม และอุปกรณ์สำหรับเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45 50 60 75 75 80 70 65 และ 80 ส่วนในข้อแสงสว่างเพียงพอในสนามฝึกซ้อม และสถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55 และ 60

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับมาก และระดับปัญหาปานกลาง ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การวางแผนและการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน/สัปดาห์ การได้รับความรู้เกี่ยวกับบทกติกาและเทคนิควิธีการเล่น ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของผู้ฝึกสอน ความยากง่ายของทักษะที่ปฏิบัติในการฝึกซ้อม และมีการนำจิตวิทยามาใช้ในการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45 55 50 55 50 และ 80 ส่วนในข้อระยะเวลาในการฝึกสมรรถภาพทางกายในแต่ละวัน/สัปดาห์ ความเหมาะสมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความสามารถในการรับรู้ของนักกีฬาในการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70 65 และ 70

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของผู้จัดการทีม ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านงบประมาณของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปัญหาปานกลาง ได้แก่ งบประมาณด้านการฝึกซ้อม งบประมาณด้านการแข่งขัน ความคล่องตัวในการเบิกจ่ายงบประมาณ งบประมาณในการคัดเลือกตัวนักกีฬา และงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 50 80 65 60 และ 70

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ในด้านสวัสดิการของนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปัญหาปานกลาง ได้แก่ ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การจัดการสอนเสริมด้านศึกษาให้กับนักกีฬา การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและ ให้ความช่วยเหลือที่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม การอำนวยความสะดวกยานพาหนะในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อมและแข่งขัน การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วย ผู้ฝึกสอน สร้างชื่อเสียงให้กับสมาคม ชมรม หน่วยงาน หรือจังหวัด และตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียน หรือการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 55 55 55 75 70 60 และ 65

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้า ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 โดยรวมแล้วปัญหาแต่ละด้านปัญหายู่ในระดับต่าง ๆ ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความคิดเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดทีม เกี่ยวกับปัญหาด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ส่วนใหญ่เห็นว่ามีปัญหาอยู่ระดับปานกลาง ยกเว้น แผนการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬามีปัญหาอยู่ระดับมาก ซึ่งในการดำเนินงานด้านการวางแผนถือเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมการล่วงหน้าเพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ นโยบายโครงการหรือวิธีการแก้ปัญหา ตลอดจนการแสวงหาวิธีที่ดีที่สุดเพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมไปถึงการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมตามลำดับก่อนหลัง และตามลำดับเวลาที่ต้องทำให้เสร็จรวมทั้งการกำหนดระบบการควบคุมงาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญเพราะหากมีการดำเนินงานด้านการวางแผนที่ดีแล้วก็จะสามารถลดปัญหาและอุปสรรคอาจจะเกิดขึ้นได้ และจากการวิจัยที่พบว่าสภาพการดำเนินงานด้านการวางแผนมีปัญหาอยู่ระดับมาก แสดงให้เห็นว่า การดำเนินงานด้านการวางแผนยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ดังที่ บุณรงค์ นิลวงศ์ (2525 : 1) ได้กล่าวในการบริหารงานที่ดีจะทำให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนงานที่ดี มีบุคลากรที่มีคุณภาพ มีงบประมาณที่เพียงพอ และการจัดการที่เป็นระบบระเบียบแบบแผน ในการปฏิบัติที่ชัดเจน

2. ความคิดเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดทีม เกี่ยวกับปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม ส่วนใหญ่เห็นว่ามีปัญหาอยู่ระดับปานกลาง ยกเว้นเรื่องความเพียงพอของสนามฝึกซ้อม มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม แสงสว่างในสนามฝึกซ้อม และสถานที่เก็บตัวอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา ซึ่งจะต้องทำการฝึกซ้อมภายในบริเวณโรงเรียน หรือชมรมตามจังหวัดต่าง ๆ ซึ่งสนามที่ทำการฝึกซ้อมนั้นส่วนใหญ่ยังไม่ได้มาตรฐานเท่าที่ควร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการขาดงบประมาณในการจัดสร้างสนามที่ได้มาตรฐาน และส่งผลถึงการติดตั้งไฟฟ้าส่องสว่างภายในบริเวณที่ทำการฝึกซ้อม จึงทำให้มีแสงสว่างไม่เพียงพอในเวลาที่ทำการฝึกซ้อม ดังนั้นจึงทำให้เกิดปัญหาในส่วนนี้

3. ความคิดเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดทีม เกี่ยวกับปัญหาด้านการฝึกซ้อม ส่วนใหญ่เห็นว่ามีปัญหาในระดับมาก คือการวางแผนการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน/สัปดาห์ ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา ซึ่งจะต้องการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้นักกีฬาจะได้มีการพัฒนาศักยภาพในการเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น ในการวางแผนและการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาจึงจำเป็นต้องมีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ ดังที่ อเนก ช้างน้อย (2527 : 179)

ได้กล่าวว่า การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมและการพัฒนานักกีฬาในระดับอุดมศึกษา การฝึกซ้อมจะต้องมีการกำหนดให้เหมาะสม เพื่อจะได้ไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียนของนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อม เพื่อที่จะทำให้นักกีฬาสามารถพัฒนาศักยภาพได้เพิ่มมากขึ้น

4. ความคิดเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดทีม เกี่ยวกับปัญหาด้านงบประมาณ ส่วนใหญ่เห็นว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คืองบประมาณด้านการฝึกซ้อม งบประมาณด้านการแข่งขัน ความคล่องตัวในการเบิกจ่ายงบประมาณ และงบประมาณในการคัดเลือกนักกีฬา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการจัดสรรงบประมาณในการสนับสนุนการเตรียมทีมถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้การกีฬาประสบความสำเร็จได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพันธ์ ธนารักษ์ (2536 : 63) ได้กล่าวไว้ว่า สถาบันหรือหน่วยงานต่าง ๆ จำเป็นต้องถือว่ากีฬาเป็นหน่วยงานหลักอย่างหนึ่งและมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่างานด้านอื่น ๆ และควรจัดสรรงบประมาณเฉพาะทางการกีฬาเพิ่มขึ้น เพื่อที่จะได้นำงบประมาณมาใช้ในการพัฒนาการกีฬาให้มีศักยภาพและประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น และนอกจากนี้ สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม (2544 : 43) ยังได้กล่าวไว้ว่า ควรมีการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนทีมอย่างต่อเนื่อง เพราะเมื่อนักกีฬาเสร็จสิ้นจากการแข่งขันและยังต้องมีการนำข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเองที่เกิดขึ้นในการแข่งขันมาปรับปรุงและแก้ไขให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้นต่อไป

5. ความคิดเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม เกี่ยวกับปัญหาด้านสวัสดิการ ส่วนใหญ่ เห็นว่า ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การจัดการสอนเสริม ด้านการศึกษาให้กับนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา โดยจะต้องมีการเก็บตัวฝึกซ้อมหรือเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งไม่สามารถเข้าเรียนได้ จึงทำให้เรียนไม่ทันเหมือนกับนักเรียนทั่วไปได้ โดยในความเป็นจริงแล้วหน่วยงานหรือรัฐบาลควรตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องของการเรียนของนักกีฬาให้มาก ซึ่งอาจจะจัดในรูปแบบของการให้สวัสดิการแก่นักกีฬาที่เป็น นักเรียน/นักศึกษา ในด้านการจัดจ้างอาจารย์มาทำการสอนเสริมให้แก่นักกีฬา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม (2544 : 42) พบว่า การจัดการสอนเสริมด้านการศึกษาให้กับนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นในด้านการสอนเสริมด้านศึกษานั้น นักกีฬาบางคนต้องไปฝึกซ้อมกับสโมสร หรือหน่วยงานที่สังกัด จึงไม่มีเวลาเรียนเสริม และบางสถาบันไม่สามารถจัดโปรแกรมการสอนเสริมให้กับนักกีฬาได้ เนื่องจากขาดงบประมาณที่จัดจ้างอาจารย์มาทำการสอนเสริม และนอกจากนี้ การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและให้ความช่วยเหลือที่ได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมมีปัญหามีอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากการเตรียมทีมฝึกซ้อมของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีสวัสดิการในด้านของการจัดแพทย์ประจำทีมของแต่ละชนิดกีฬา ซึ่งในการรักษาพยาบาลของนักกีฬานั้นจะต้องรักษาพยาบาลกันเองเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม ทั้งนี้ เนื่องจากไม่มีงบประมาณจัดสรรให้แก่นักกีฬาในด้านนี้ ซึ่ง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม (2544 : 42) ที่กล่าวไว้ว่า รัฐบาลหรือหน่วยงานต่าง ๆ ควรให้การสนับสนุนสำหรับนักกีฬาในการให้ความช่วยเหลือด้านการติดตามดูแลรักษาพยาบาลนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งสถาบันต่าง ๆ ควรจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬาเพื่อเป็นขวัญกำลังใจแก่นักกีฬา ซึ่งผลที่จะได้จะตามมาคือนักกีฬาจะมีขวัญกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันยิ่งขึ้นต่อไป และปัญหาอีกด้านหนึ่ง คือ เบียดเบียนในการฝึกซ้อมและแข่งขัน การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ทั้งนี้เนื่องจากการเตรียมทีม นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันนั้นไม่มีงบประมาณที่มาสนับสนุนในการจัดสรรเบียดเบียนให้นักกีฬา ซึ่งส่วนใหญ่ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้จะได้รับจะได้รับงบประมาณจากสถาบันการศึกษา หรือสโมสร ชมรมของจังหวัด ในการเข้าร่วมการแข่งขันเพียงเท่านั้น ดังนั้นสถาบันหรือหน่วยงานต่าง ๆ ให้ความ สนใจและให้ความสำคัญในการจัดสรรงบประมาณในการเตรียมการแข่งขันให้มากกว่านี้เพื่อจะได้เป็นขวัญกำลังใจให้นักกีฬามีกำลังใจที่จะฝึกซ้อมและแข่งขันให้ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการจัดสรรงบประมาณในการให้การสนับสนุนชมรม และนักกีฬาที่ทำการเก็บตัวฝึกซ้อม เพื่อให้นักกีฬาจะได้มีขวัญกำลังใจในการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้มากกว่านี้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัญหาการเตรียมนักกีฬานิตต่าง ๆ ก่อนการเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงต่อไป
2. ควรมีการศึกษาสภาพการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักในระดับต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2540). *กติกายกน้ำหนัก*. กรุงเทพฯ : กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและฝึกอบรม
สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา.
- กรมพลศึกษา, (2542). *การฝึกยกน้ำหนัก*. กรุงเทพฯ : กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและฝึกอบรม
สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2531). *ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขัน
คัดเลือก เป็นตัวแทนเขตเพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ*. กรุงเทพฯ : งานวิจัยของศูนย์
วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย
- _____. ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดภูเก็ต. (2529). *ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬา
ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติภาคในเขต 8 จ. ชุมพร* :
งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดภูเก็ต การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. (2536). *การศึกษาปัญหาอุปสรรคการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทย : กรณีศึกษา
ศักยภาพ ของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ปี 2536* : งานวิจัยของศูนย์
วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย
- บุญรงค์ นิลวงศ์. (2525). *หลักการบริหารทั่วไป* กรุงเทพฯ : ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
- ประชุม บุญเทียม. (2528). *ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทิမ်ชาติไทยเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
ซีเกมส์ ครั้งที่ 17*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประพันธ์ ธนาธิภ. (2542). *การสำรวจสภาพปัญหาที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนากีฬาสหวิทยาลัย
ล้วนนา*. อดิเรก : สถาบันราชภัฏอุดรดิเรก.
- ปิยะชน โพธิ์เจริญ. (2541). *สภาพและปัญหาของคณะนักกีฬาทิ่มชาติไทยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์
ครั้งที่ 19*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุเมธ พรหมอินทร์. (2531). *ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาในการฝึกซ้อมในการ
เตรียมตัว เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15*. วิทยานิพนธ์
ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม. (2528). *ปัญหาการเตรียมทีมกีฬาโอลิมปิกเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อเนก ช่างน้อย. (2527). *การพัฒนาพลศึกษาและการกีฬาในสถาบันอุดมศึกษา*. วารสารศึกษาศาสตร์.
กรุงเทพฯ ถ่ายเอกสาร.

- Cho, Kwang Min. (1990, November). "Attituded of Korean National Athletes and Coaches Toward Athletic Paticipation," *Dissertation Abstracts International*. 52 (05) : 1679.
- Kating, Judith Louies. (1993, May). "Precompetitive preparations in Professional Hockey," *Dissertation Abstracts*. 31(03) :1082.
- Rotella, Robert. (1991, May). "The Relationship of Athlete Satisfation," *Dissertation Abstracts*. 51(11) : 3668.
- Zimmerman, Toni Marie. (1991, August). "common Sports Psychology : A Qualitative Study of the Process of Utilizing Family Therapy : Theory and Techniques With At Athletic Team," *Dissertation Abstracts International*. 52 : 1754.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

คำชี้แจง

1. ความมุ่งหมายในการวิจัยเพื่อศึกษาปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

2. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักในการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

- 1 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา
- 2 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
- 3 ด้านการฝึกซ้อม
- 4 ด้านงบประมาณ
- 5 ด้านสวัสดิการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็นปลายเปิด (Open Ended)

3. วิธีการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546 นั้น ให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือช่องตารางที่ท่านเห็นว่าตรงกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬายกน้ำหนักมากที่สุด

ขอขอบพระคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี โดยข้าพเจ้ารับรองว่า ความคิดเห็นของท่านในครั้งนี้ถือเป็นความลับ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 15 – 25 ปี

() 26 – 35 ปี

() 36 – 45 ปี

() 46 – 60 ปี

() 60 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพ

() นักกีฬา

() ผู้ฝึกสอน

() ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

4. วุฒิทางการศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย

() ประกาศนียบัตรวิชาชีพ

() ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. อาชีพ

() นักเรียน/นักศึกษา

() รับราชการ

() พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() ธุรกิจส่วนตัว

() พนักงานบริษัทเอกชน

() อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก
เยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546

ขอให้ท่านพิจารณาว่าในข้อนี้มีสภาพการเตรียมทีมเป็นอย่างไร โดยทำเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องขวามือ และปัญหาการเตรียมทีมเป็นอย่างไร โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง
ขวามือ ตามลำดับ

มากที่สุด	หมายถึง	การเตรียมทีมมีปัญหามากที่สุด
มาก	หมายถึง	การเตรียมทีมมีปัญหา
ปานกลาง	หมายถึง	การเตรียมทีมมีปัญหาปานกลาง
น้อย	หมายถึง	การเตรียมทีมมีปัญหา
น้อยที่สุด	หมายถึง	การเตรียมทีมมีปัญหา

ตัวอย่างแบบสอบถาม ข้อที่ 0. ด้านการฝึกซ้อม

รายการ	ระดับของปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. การได้รับความรู้เกี่ยวกับกฎกติกาและ เทคนิควิธีการเล่นในการแข่งขัน	 ✓				

รายการ	ระดับของปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา					
1. แผนการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬา					
2. เกณฑ์การคัดเลือกมีความเหมาะสม					
3. การประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือกนักกีฬา					
4. การคัดเลือกนักกีฬามีความยุติธรรม					
5. การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือกนักกีฬา					
6. ระยะเวลาที่ใช้ในการคัดเลือกนักกีฬา					
7. วิธีการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬา					
8. จำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการคัดเลือก					
9. วิธีการประกาศผลการคัดเลือกนักกีฬา					
10. การตัดสินผลการคัดเลือกมีความเหมาะสม					
11. มีรูปแบบในการคัดเลือกเหมาะสม					
2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม					
1. ความเพียงพอของสนามฝึกซ้อม					
2. มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม					
3. แสงสว่างเพียงพอในการฝึกซ้อม					
4. การระบายอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม					
5. ความเพียงพอของอุปกรณ์ฝึกซ้อม					
6. มาตรฐานของอุปกรณ์ฝึกซ้อม					
7. ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม					
8. สถานที่เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม					
9. สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ ตู้เก็บเสื้อผ้าว ฯลฯ					
10. ระยะเวลาในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม					
11. อุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย					

รายการ	ระดับของปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3. ด้านการฝึกซ้อม					
1. การวางแผนและการเตรียมการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีระบบ					
2. ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน/สัปดาห์					
3. ระยะเวลาในการฝึกสมรรถภาพทางกายในแต่ละวัน/สัปดาห์					
4. ความเหมาะสมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					
5. การได้รับความรู้เกี่ยวกับกติกาและเทคนิควิธีการเล่น					
6. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของผู้ฝึกสอน					
7. ความสามารถในการรับรู้ของนักกีฬาในการฝึกซ้อม					
8. ความยากง่ายของทักษะที่ปฏิบัติในการฝึกซ้อม					
9. มีการนำจิตวิทยามาใช้ในการฝึกซ้อม					
4. ด้านงบประมาณ					
1. งบประมาณด้านการฝึกซ้อม					
2. งบประมาณด้านการแข่งขัน					
3. ความคล่องตัวในการเบิกจ่ายงบประมาณ					
4. งบประมาณในการคัดเลือกตัวนักกีฬา					
5. งบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม					
5. ด้านสวัสดิการ					
1. ชุดกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน					
2. การจัดการสอนเสริมด้านศึกษาให้กับนักกีฬา					
3. การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและให้ความช่วยเหลือที่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม					

รายการ	ระดับของปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4. การอำนวยความสะดวกยานพาหนะในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน					
5. เบี่ยงเบนในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน					
6. การให้รางวัลแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน สร้างชื่อเสียงให้กับสมาคม ชมรมหน่วยงาน หรือจังหวัด					
7. ตารางการฝึกซ้อมเป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือการทำงาน					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ซึ่งเป็นปลายเปิด (Open Ended)

ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา.....
.....
.....
2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม.....
.....
.....
3. ด้านการฝึกซ้อม.....
.....
.....
4. ด้านงบประมาณ.....
.....
.....
5. ด้านสวัสดิการ
.....
.....
6. ด้านอื่นๆ
.....
.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์

อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายสกล วรรณพงษ์

ผู้อำนวยการกองการแข่งขันกีฬา ฝ่ายองค์การและสวัสดิการกีฬา
การกีฬาแห่งประเทศไทย

นายมงคล ใจดี

ผู้อำนวยการฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ร้อยตรีหญิงอภิญญา ภาคสุโพธิ์

ผู้ฝึกสอนนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย

อาจารย์นพดล แก้วประพันธ์

ศึกษานิเทศก์ สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นางสาวเพชรรัตน์ ยัถรังษี
 วันเดือนปีเกิด 17 กุมภาพันธ์ 2518
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 8/2 ม. 8 ตำบลบางขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน สำนักงานการกึ่งพินิจภาค การกึ่งพินิจแห่งประเทศไทย

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2531 โรงเรียนวัดเกาะจันทร์าราม จังหวัดฉะเชิงเทรา
 พ.ศ. 2537 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
 พ.ศ. 2541 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พ.ศ. 2547 การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ