

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนกีฬา
สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

สารนิพนธ์
ของ
อมรทัตต์ อัคระพู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
เมษายน 2551

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนกีฬา
สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

สารนิพนธ์
ของ
อมรทัตต์ อัคระพู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
เมษายน 2551
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนกีฬา
สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

บทคัดย่อ
ของ
อมรทัตต์ อัคระพู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
เมษายน 2551

อมรทัตต์ อัครกะพ. (2551). ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาโยโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนา
การกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. สารนิพนธ์ วท.ม.
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.พันธ์วิรา ขวัญบุรณจันทร์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาโยโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัด
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้
ฝึกสอน 10 คน จากโรงเรียนกีฬาทั้งหมด โดยวิธีเจาะจง และนักกีฬาโยโด จำนวน 126 คน จากการ
เทียบตารางของเครจซี่และมอร์แกน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาโยโด ใน
โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความ
เบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ฝึกสอน มีความคิดเห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาโยโด ด้านผู้ฝึกสอน มีปัญหาอยู่ใน
ระดับน้อย ด้านนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ใน
ระดับปานกลาง และด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) มีปัญหาอยู่ใน
ระดับมาก

2. นักกีฬา มีความคิดเห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาโยโด ด้านผู้ฝึกสอน มีปัญหาอยู่ใน
ระดับปานกลาง ด้านนักกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่
ในระดับปานกลาง และด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) มีปัญหาอยู่
ในระดับปานกลาง

JUDO'S TRAINING PROBLEMS IN SPORTS SCHOOLS
UNDER THE OFFICE OF SPORT AND RECREATION DEVELOPMENT,
MINISTRY OF TOURISM AND SPORTS

AN ABSTRACT
BY
AMORNTAT AKKAPOO

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Science Degree in Sports Science
at Srinakharinwirot University
April 2008

Amorntat Akkapoo. (2008). *Judo's Training Problems in Sports Schools Under The office of Sport and Recreation Development, Ministry of Tourism and Sports.*

Master thesis, M.Sc. (Sports Science). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Panwira Kwanburanachan

The purpose of this research want to investigate Judo's Training Problems in Sports Schools under the office of Sport and Recreation Development, Ministry of Tourism and Sports. The subjects are 136 people from Sports Schools. There 10 people Purposes Sampling and 126 people (Simple Random Sampling). Questionnaires conducted by researcher were used to collect the data about Judo's Training Problems in Sports Schools under the Office of Sport and Recreation Development, Ministry of Tourism and Sports, of the subjects. The data were analyzed by using frequency distribution and percentage.

The results were as follows

1. Found that, Coaches' opinion on four problems team preparing of Coaches were low level, Athletes were middle level, Training Program were middle level and Support Factors were high level.

2. Found that, Athletes' opinion on four problems Team Preparing of Coaches were middle level, Athletes were middle level, Training Program were middle level and Support Factors were middle level.

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.พันธ์วิรา ขวัญบุรณจันทร์ ประธานควบคุมสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ และ ดร.อัจฉริยา กสิยะพัท กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อคิด และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องอย่างละเอียดทุกขั้นตอน ซึ่งเป็นประโยชน์ในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นอย่างยิ่ง นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยซาบซึ้งในพระคุณของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สรณยา สีละมอด และ ดร.ปรางทิพย์ ยุวานนท์ ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณคณาจารย์โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้เครื่องมือของการวิจัย กราบขอบพระคุณคณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยมาจนถึงปัจจุบัน

กราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด โรงเรียนกีฬา และขอบคุณนักกีฬา โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่อนุเคราะห์ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่เพ็ญพร อัคระพู และพี่ – น้องของผู้วิจัย คณาจารย์ โรงเรียนสตรีวัดระฆัง เพื่อนปริญญโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือ แนะนำและเป็นกำลังใจมาโดยตลอด จนทำให้ผู้วิจัยได้รับความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้อย่างภาคภูมิใจ

คุณค่าและประโยชน์ของสารนิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ผู้ล่วงลับไปแล้ว ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือ สนับสนุนให้ได้รับการศึกษา และเป็นกำลังใจที่ดี อีกทั้งพระคุณอาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

อมรทัตต์ อัคระพู

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ประวัติความเป็นมาของโรงเรียนกีฬา.....	6
ความหมายและความสำคัญในการฝึกซ้อม.....	9
บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอน.....	13
หลักการเตรียมทีมยูโด.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
- งานวิจัยในต่างประเทศ.....	17
- งานวิจัยในประเทศ.....	18
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	26
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	28
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4 ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	41
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	41
ประชากร.....	41
กลุ่มตัวอย่าง.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
สรุปผลการวิจัย.....	43
อภิปรายผล.....	44
ข้อเสนอแนะ.....	46
บรรณานุกรม.....	47
ภาคผนวก.....	50
- ภาคผนวก ก.....	51
- ภาคผนวก ข.....	59
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	61

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงประชากรกลุ่มตัวอย่าง.....	26
2 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	31
3 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน ตามความเห็นนักกีฬา.....	32
4 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน ตามความเห็นนักกีฬา.....	34
5 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน ตามความเห็นนักกีฬา.....	36
6 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด ด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน ตามความเห็นนักกีฬา.....	38

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การฝึกซ้อมของนักกีฬาแต่ละชนิดกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬา และนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างยิ่งของโรงเรียนกีฬา เพื่อเป็นการส่งเสริมและเตรียมความพร้อมในการแข่งขันกีฬาในรายการต่าง ๆ เพื่อความเป็นเลิศใน แต่ละชนิดกีฬา โดยเฉพาะกีฬายูโด ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และเป็น การพัฒนาคนให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และมีความสามัคคี เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้นจาก ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ที่จะเสริมสร้างให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มี สมรรถภาพที่ดีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ดังนั้นการส่งเสริมการเล่นกีฬาจึงมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งใน โรงเรียนกีฬา หรือสถาบันการศึกษาในทุกระดับ เพราะจะช่วยให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา เป็น ทรัพยากรมนุษย์ของชาติที่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้มองเห็นความสำคัญของกีฬายูโด ได้มีการบรรจุกีฬายูโดเป็น กีฬาหลัก ในการแข่งขันกีฬานักเรียนของสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการ ท่องเที่ยวและกีฬา และการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย จากคุณค่าและ ความสำคัญของกีฬายูโด หน่วยงานราชการ เอกชนและองค์กรต่าง ๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบด้านกีฬา ได้จัดการแข่งขันกีฬารายการต่าง ๆ ขึ้น โดยแบ่งระยะเวลาการจัดการแข่งขันแต่ละรายการให้มี ระยะเวลาห่างกันตามสมควร ทั้งนี้เพื่อให้มีการแข่งขันแบบต่อเนื่องตลอดปี ซึ่งกีฬายูโดได้ถูกบรรจุ ไว้ในรายการแข่งขันต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย เพื่อเป็นการส่งเสริมนักกีฬายูโด ให้มีโอกาสพัฒนาตนเอง ทั้งในด้านการฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างต่อเนื่องและถูกวิธี ซึ่งจะทำให้ให้นักกีฬาได้เสริมสร้าง ประสิทธิภาพ และพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นเลิศ ซึ่งการแข่งขันกีฬาในรายการต่าง ๆ ในระดับ เยาวชนเกือบทุกรายการของประเทศ นักกีฬาส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา และ โรงเรียนกีฬาเกือบทั้งหมด

ยูโดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่ว่าเป็นศาสตร์ เพราะยูโดเป็นวิชาการที่สามารถศึกษาหา ความรู้เพิ่มเติมได้เช่นวิชาแขนงอื่น ๆ และที่ว่าเป็นศิลป์ เพราะยูโดมากด้วยกลยุทธ์ ลีลาและ ลวดลาย ซึ่งยากที่จะเรียนรู้และปฏิบัติไปอย่างเจเนจบ ศิลปะอย่างสูงของนักยูโดคนหนึ่ง ยากที่นัก ยูโดอีกคนหนึ่งจะฟังสืบทอดต่อไปได้ เป็นที่ทราบกันดีว่า กีฬายูโด (Judo) เป็นศิลปะการป้องกันตัว ของประเทศญี่ปุ่น มีวิวัฒนาการ ประวัติและขนบธรรมเนียมประเพณีที่ยาวนาน พัฒนามาจากศิลปะ การป้องกันตัวที่เรียกว่า ยูยิตสู (Jiu-Jitsu) และรวมกับศิลปะการป้องกันตัวอื่น ๆ โดยท่าน ปรมาจารย์จิกโกโร คาโน ผู้ให้กำเนิดยูโด ได้กล่าวว่า “กลวิธีที่ให้งัดเกิดผลตามหลักการของยูโดนั้น แท้จริงปรากฏอยู่ในชื่อของกีฬานี้แล้ว คือ Ju หมายถึง ความอ่อนอ่อนหรือทางแห่งความสุภาพ และ Do หมายถึง วิธีการหรือหลักการ” และได้กล่าวย้ำแก่นักยูโดว่า ต้องพยายามศึกษาและยึดมั่นใน

อุดมคติ คือ มุ่งบริหารร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้แรงให้น้อยที่สุด เพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน (เจเลีย พิมพันธ์: 2525) ยูโดเป็นกีฬาที่ช่วยในการบริหารร่างกายทุกส่วน ทำให้ร่างกายมีสัดส่วนเหมาะสม ร่างกายมีการโอนอ่อนผ่อนตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ทำให้รู้จักการควบคุมตนเอง มีการทรงตัวที่มั่นคง และทำให้เกิดการผ่อนคลายแก่ร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ยังเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความกล้าหาญ ความอดทนเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความมานะพยายาม และความคิดในการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยให้เยาวชนของชาติใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยลดปัญหายาเสพติดไม่ให้เยาวชนใช้เวลาไปมั่วสุมกับยาเสพติด

ยูโดเป็นกีฬาประเภทบุคคลที่ต้องเล่นบนสนามเล่นที่เป็นเบาะ เพื่อป้องกันการล้มจากการทุ่มที่ใช้แรงแตกต่างออกไปตามเทคนิคของการทุ่ม ซึ่งมีทั้งเทคนิคการใช้มือ เทคนิคการใช้สะโพก เทคนิคการใช้เท้า เทคนิคการนอนหงายทุ่มและเทคนิคการนอนตะแคงทุ่ม ผู้เล่นยูโดต้องแต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสม ปฏิบัติตามระเบียบของสถานฝึก มารยาทและประเพณีในการเล่นยูโดที่เคร่งครัด การฝึกฝนต้องใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ประกอบกับองค์ประกอบอื่น ๆ ที่นักกีฬาพึงมี ได้แก่ สภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จึงต้องมีผู้ฝึกสอนเป็นผู้ให้คำแนะนำด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคนิคการฝึกซ้อม เทคนิคในการแข่งขัน ตลอดจนการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การแข่งขันต้องใช้ความแข็งแรง การโอนอ่อน และความสมดุลย์ ผู้ทุ่มต้องเข้าประชิดตัว ผู้ถูกทุ่มต้องรู้จักล้มอย่างปลอดภัย การตัดสินใจแพ้ชนะกันด้วยคะแนนที่ได้จากการพิจารณาผลของการทุ่ม การปล้ำหรือการจับยึด การรัดคอและการหักข้อต่อและการยอมแพ้ตามที่กติกากำหนดไว้เป็นการเฉพาะ

ในปัจจุบัน กีฬายูโดกำลังได้รับความนิยม มีการเรียนการสอนทั่วประเทศทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน มีการจัดการแข่งขันทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ กีฬายูโดเป็นกีฬาที่ทำให้ผู้เล่นพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจและสติปัญญา มีการเหยียดยืดกล้ามเนื้อเป็นหลัก เป็นผลดีกับระบบไหลเวียนโลหิต พัฒนาความอ่อนตัวของร่างกายทำให้ใช้กล้ามเนื้อได้เต็มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว กีฬายูโดเป็นศิลปะการป้องกันตัวสามารถใช้ได้กับทุกสถานการณ์ เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย กีฬายูโดได้รับการบรรจุเข้าทำการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ในปี ค.ศ. 1964 เมื่อญี่ปุ่นเป็นเจ้าภาพ และปัจจุบันเป็นกีฬาหลักในกีฬาโอลิมปิก กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ กีฬามหาวิทยาลัยโลก รวมถึงกีฬาแห่งชาติ และกีฬาเยาวชนแห่งชาติในประเทศไทย

กีฬายูโดจัดเป็นกีฬาที่ต้องใช้ร่างกายเข้าปะทะกัน โดยใช้เทคนิคการทุ่มด้วยมือ เทคนิคการทุ่มด้วยสะโพก เทคนิคการทุ่มด้วยเท้า เทคนิคการนอนหงายทุ่ม และเทคนิคการนอนตะแคงทุ่ม เทคนิคการปล้ำหรือการจับยึด การรัดคอและการหักข้อต่อ ซึ่งนักกีฬายูโดจำเป็นต้องมีความพร้อมทางด้านทักษะเป็นอย่างดี ต้องมีการวางรากฐานทักษะการรุกและทักษะการป้องกันให้ดี และถูกต้องสมบูรณ์แบบตั้งแต่การยืน การเคลื่อนไหว การใช้เทคนิคยูโดให้ถูกวิธี รู้จักการเปลี่ยนน้ำหนัก การส่งแรง การรับแรง การบังคับทิศทางให้คู่ต่อสู้เสียการทรงตัว และสามารถเล่นได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่ติดขัด รู้จักการป้องกันและฉวยโอกาสในการสวนกลับได้ทันทั่วทั้งที่ อีกทั้งนักกีฬาต้องมีความพร้อมทางด้านสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความเร็ว ความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความอดทน การรักษาสสมดุลย์ของร่างกายที่ดีถึงจะเป็นผู้ที่ได้เปรียบ

การฝึกซ้อมกีฬา นับเป็นหัวใจของการแข่งขัน เพื่อเป็นการเพิ่มพูนประสิทธิภาพและสมรรถภาพให้เกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของนักกีฬา และมีความสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกซ้อมที่ดีจะประกอบไปด้วยสถานที่ และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอน สุขภาพและสมรรถภาพของนักกีฬา ขวัญและกำลังใจ การบำรุงร่างกายในขณะที่ฝึกซ้อม รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ผู้บริหาร หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งเสริมให้นักกีฬามีความสมบูรณ์จนถึงจุดสูงสุด และจะส่งผลให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้ สิ่งที่มีมากขึ้นบ่อย ๆ ในการจัดเตรียมการแข่งขันและการทำงาน คือ ปัญหาและอุปสรรค การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาก็เช่นเดียวกันมักจะประสบปัญหาและอุปสรรคทุกครั้งเสมอ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา อาจมีอยู่หลายปัญหา แต่ที่เป็นปัญหาสำคัญและควรจะมีการรับรู้เพื่อเตรียมการแก้ปัญหาเหล่านี้ คือ ปัญหาที่เกิดจากการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมตัวนักกีฬา หรือทีมเข้าร่วมการแข่งขัน เพราะผลของการฝึกซ้อมจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬาหรือทีมประสบความสำเร็จ หรือได้รับชัยชนะได้ การฝึกซ้อมที่ดีที่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ย่อมส่งผลให้ตัวนักกีฬามีความพร้อม มีการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ เมื่อเข้าแข่งขันก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย แต่ถ้าการฝึกซ้อมนั้นมีปัญหาเกิดขึ้นทั้งก่อนและในระหว่างการฝึกซ้อมก็จะเป็นผลให้นักกีฬาฝึกซ้อมได้อย่างไม่เต็มที่ มีผลเสียต่อนักกีฬาเองเมื่อเข้าแข่งขัน (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2531 : 2) จากความสำคัญ และความจำเป็นดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ทำให้โรงเรียนกีฬาต่าง ๆ ที่จะจัดส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ อันจะเป็นส่วนสนับสนุนการฝึกซ้อม เพื่อให้การเตรียมตัวเข้าร่วมการแข่งขันประสบผลสัมฤทธิ์สูง แต่เนื่องจากผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนในโรงเรียนมัธยมศึกษา และเป็นผู้ฝึกสอนกีฬายูโดมาเป็นเวลานาน มีความสนใจที่จะศึกษาเฉพาะชนิดกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ว่าประสบปัญหาด้านใดบ้าง เพื่อทราบถึงปัญหาสาเหตุ ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหา และข้อเสนอแนะที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อม อันจะเป็นแนวทางสำหรับผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในโรงเรียนกีฬา นำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้ดีและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพและการเตรียมตัวของนักกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬาที่จะส่งเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ เช่น กีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดผลดียิ่งขึ้นต่อไป อีกทั้งยังเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนานักกีฬาทีมชาติ หรือการเป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบถึง ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ความสำคัญของการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้นำไปเป็นแนวทาง เพื่อปรับปรุง แก้ไขต่อไป และเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนในการเตรียมการฝึกซ้อมนักกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ฝึกสอน และนักกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ปีการศึกษา 2550 จำนวน 10 โรงเรียน จำนวน 254 คน แยกเป็นผู้ฝึกสอน จำนวน 17 คน และนักกีฬายูโด จำนวน 237 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ฝึกสอน จำนวน 10 คน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ส่วนนักกีฬายูโด จำนวน 126 คน กำหนดขนาดโดยเปิดตารางของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ใช้วิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ สถานภาพ
 - 1.1 ผู้ฝึกสอน
 - 1.2 นักกีฬา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

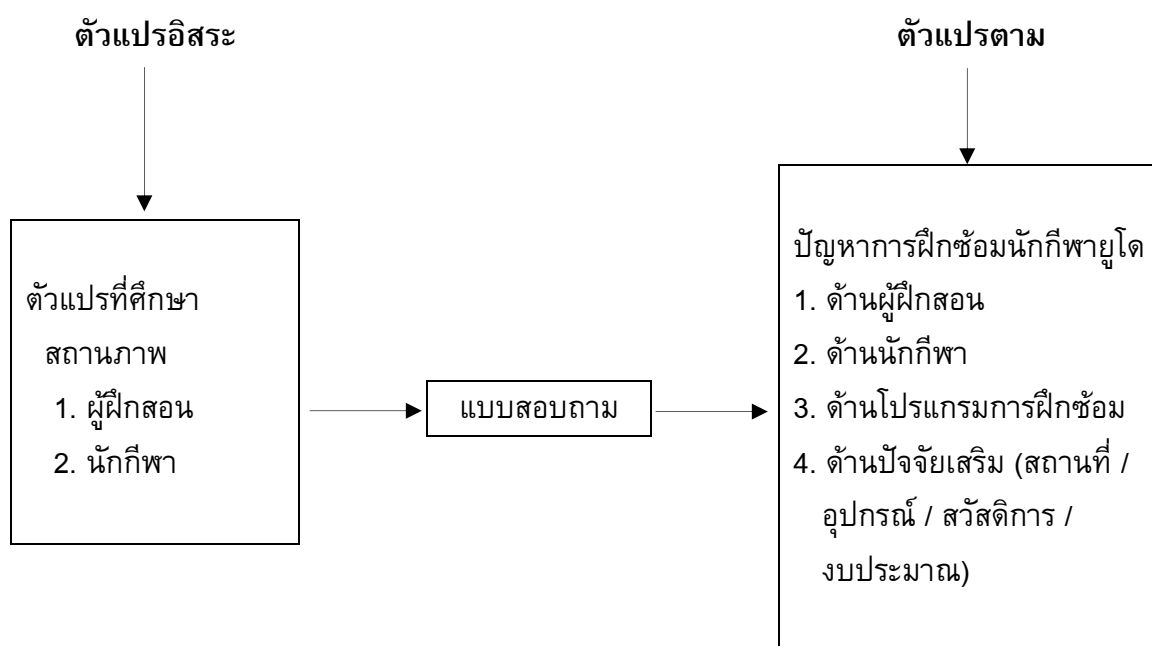
ปัญหาการฝึกซ้อม หมายถึง อุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา

นักกีฬายูโด หมายถึง นักเรียนของโรงเรียนกีฬาทั้ง 10 โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ

โรงเรียนกีฬา หมายถึง โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬานันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประกอบไปด้วยโรงเรียนกีฬา จำนวน 10 โรงเรียนกีฬา คือ โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี โรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง โรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช และ โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

ผู้ฝึกสอน หมายถึง บุคลากรที่โรงเรียนกีฬามอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ผู้ฝึกสอน ทำหน้าที่การสอน การฝึก การแนะนำเทคนิคทางการกีฬาของโรงเรียน ควบคุมให้นักกีฬาให้อยู่ในระเบียบวินัย และดำเนินการกับทีมที่ตนเองได้รับมอบหมายในการเตรียมทีม จนถึงเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา ค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ประวัติความเป็นมาของโรงเรียนกีฬา
2. ความหมายและความสำคัญในการฝึกซ้อม
3. บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอน
4. หลักการเตรียมทีมยูโด
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

ประวัติความเป็นมาของโรงเรียนกีฬา

โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการศึกษาให้มีรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อรองรับกับความแตกต่างของศักยภาพนักเรียนโรงเรียนกีฬา โรงเรียนกีฬาจึงเป็นสถานศึกษาที่มุ่งจัดการศึกษาให้นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬา ได้ฝึกหัดหรือพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาให้มีความชำนาญ ควบคู่กับการจัดการศึกษาวิชาสามัญ ตามหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษา ของกระทรวงศึกษาธิการ โดยจัดตั้งเป็นโรงเรียนประจำ

โดยหลักการการจัดตั้งโรงเรียนกีฬา เป็นการกระจายโอกาสทางการศึกษา เพื่อให้เด็กและเยาวชนที่มีความถนัดและความสามารถพิเศษทางการกีฬา ให้มีโอกาสได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอัจฉริยภาพแห่งตน ให้ถึงขีดสูงสุดไปพร้อมกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตามแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2535 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 109 ตอนที่ 71 วันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2535 ข้อ 5 ว่าด้วยแนวทางพัฒนาประเทศ ข้อ 5.31 พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การศึกษา และการสาธารณสุขให้สอดคล้อง และสนับสนุนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ โดยเน้นการกระจายโอกาสและปรับปรุงคุณภาพทางการศึกษา ซึ่งต้องให้ความสำคัญต่อการขยายการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับนโยบายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ระยะที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ที่ให้เร่งพัฒนานักกีฬาให้มีความทัดเทียมกับนานาประเทศ โดยการสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกีฬาในทุกระดับ และยังสอดคล้องกับนโยบายและแนวดำเนินการของกระทรวงศึกษาธิการที่สนองตามนโยบายรัฐบาล ได้แก่ นโยบายการศึกษาเพื่อสุขภาพและพลานามัย ที่ว่ามุ่งพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬามาตรฐานสากล ตลอดจนเผยแพร่กีฬา ยูโด และกีฬาอื่น ๆ ให้เป็นที่ยอมรับระดับนานาชาติ และการศึกษาเป็นสื่อกลางทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้สามารถ

ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถเกื้อหนุนการพัฒนาประเทศ โดยเน้นพัฒนาบุคคลใน 4 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยใช้การพัฒนาการศึกษา การศาสนา และการวัฒนธรรม เป็นสื่อในการพัฒนาเยาวชน และประชาชนให้เป็นพลเมืองดี มีคุณธรรม มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ มีความรู้ ทักษะในการประกอบอาชีพ มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี จากนโยบายในการกระจายโอกาสทางการศึกษาดังกล่าว โรงเรียนกีฬา สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (เดิม) จึงถูกตั้งขึ้นตามนโยบายของรัฐบาลที่ต้องการจะยกระดับและพัฒนามาตรฐานทางการศึกษาให้ทัดเทียมนานาชาติอย่างมีประสิทธิภาพอย่างกว้างขวางและทั่วถึง ตลอดจนเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และพัฒนามาตรฐานทางการศึกษาให้มีขีดความสามารถในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬากับนานาชาติได้อย่างดี ประกอบกับคณะรัฐมนตรีมีมติ เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2532 ให้ประเทศไทยรับเป็นเจ้าภาพการจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ในปี พ.ศ. 2541 โรงเรียนกีฬา สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จึงถูกจัดตั้งขึ้นเป็นแห่งแรกที่จังหวัดสุพรรณบุรี โดยเรียกว่า โรงเรียนกีฬาเต็มรูปแบบ เป็นโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาสามัญควบคู่ไปกับการฝึกกีฬา ในลักษณะโรงเรียนประจำ ต่อมาคณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบในหลักการของโครงการจัดตั้งโรงเรียนกีฬารูปแบบประหยัดให้ครบทุกเขตการศึกษา เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ. 2536 จึงได้มีมติของคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 21 มกราคม พ.ศ. 2537 ให้จัดตั้งโรงเรียนกีฬารูปแบบประหยัดขึ้น 3 แห่ง เพื่อนำร่อง ได้แก่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี และโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครราชสีมา โดยให้เปิดทำการสอนตั้งแต่ปีการศึกษา 2538 เป็นต้นไป ต่อมาวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2540 ได้ประกาศจัดตั้งโรงเรียนกีฬารูปแบบประหยัดขึ้นอีก 2 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ และโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ และต่อมาเมื่อวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2542 ได้ประกาศจัดตั้งโรงเรียนกีฬารูปแบบประหยัดขึ้นอีก 4 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง และโรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา

วัตถุประสงค์การจัดตั้งโรงเรียนกีฬา

เพื่จัดตั้งโรงเรียนกีฬาครบทั้ง 10 เขตการศึกษา ให้มีหน้าที่และความรับผิดชอบดำเนินการในการส่งเสริมและพัฒนามาตรฐานการกีฬาของชาติ ดังนี้

1. จัดการศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และการกีฬาให้กับเด็กและเยาวชนที่มีความถนัด และมีความสามารถพิเศษทางการกีฬา ให้มีโอกาสได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้ถึงขีดสูงสุดไปพร้อมกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา
2. ผลิตและเตรียมนักกีฬาให้มีความสามารถและคุณภาพเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ และนานาชาติ ทัดเทียมนานาชาติอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ และวิจัย เพื่อพัฒนาการกีฬาและนักกีฬาของประเทศให้มีความสามารถดียิ่งขึ้น

4. เป็นศูนย์ส่งเสริมกิจกรรมกีฬา สุขภาพ และคุณธรรมของเยาวชน
5. เป็นศูนย์บริการแก่ชุมชนตามภารกิจของสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
6. เป็นศูนย์ทุนบำรุง อนุรักษ์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมด้านการกีฬา และการละเล่นพื้นเมืองของท้องถิ่น

ลักษณะของโรงเรียน

โรงเรียนกีฬา เป็นโรงเรียนประจำ (กิน – นอน) นักเรียนทุกคนจะได้รับเงินอุดหนุนจากภาครัฐและเอกชน เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม การศึกษา และการดูแลสุขภาพ โดยโรงเรียนกีฬาจะจัดดำเนินการให้จนสำเร็จการศึกษา โรงเรียนกีฬาเป็นโรงเรียนแบบสหศึกษา รับทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง จัดการศึกษาเพื่อขยายโอกาสทางการศึกษาและการกีฬา สำหรับนักเรียนที่มีความถนัดและความสามารถพิเศษทางการกีฬา ให้มีโอกาสได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้ถึงขีดสุดไปพร้อม ๆ กับการศึกษาหลักสูตรประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งจะเป็นการเตรียมและผลิตนักกีฬาของชาติ ให้มีความสามารถและคุณภาพทัดเทียมกับนานาชาติของประเทศ นอกจากนี้ยังดำเนินการศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ และวิจัย เพื่อพัฒนามาตรฐานกีฬา และนักกีฬาของประเทศ

หลักการและกระบวนการจัดการศึกษา

โรงเรียนกีฬา นำเทคนิคหลักวิชาการมาบูรณาการใช้ในการจัดการเรียนการสอน และการฝึกกีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยใช้หลักการ 4 ด้าน ดังนี้

1. หลักการทางการแพทย์

โรงเรียนกีฬา มีแพทย์และพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน คอยให้บริการ ตรวจรักษา ส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ และใกล้ชิด

2. หลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

โรงเรียนกีฬา นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ การทดสอบสมรรถภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ การบำบัด การป้องกันการบาดเจ็บ และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา โดยมีเครื่องมือและเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถประจำอยู่ที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

3. หลักการด้านพลศึกษาและการกีฬา

โรงเรียนกีฬา นำหลักการด้านพลศึกษาและการกีฬามาใช้ในการฝึกสอนกีฬา โดยมีคณาจารย์ ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ มีความเชี่ยวชาญ และมีการประมวลพร้อมการฝึกกีฬาในแต่ละชนิดกีฬาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

4. หลักการด้านการศึกษา

โรงเรียนกีฬาและโรงเรียนโครงการร่วมจะจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ เหมือนโรงเรียนทั่วไปทุกประการ โดยมีอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ และเชี่ยวชาญในแต่ละสาขาวิชา รับผิดชอบการสอน โดยสอนในชั้นเรียนและสอนเสริมประสบการณ์ ใช้อุปกรณ์การสอนและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ในการสอนอยู่เสมอ และมุ่งเน้นให้นักเรียนมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ไปพร้อม ๆ กัน ตามปรัชญาและวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษาของชาติ

การจัดการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอนวิชาสามัญ และการฝึกกีฬา ตั้งแต่วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 05.30 – 20.45 น. ตามตารางเวลา ดังนี้

เวลา	05.30 น.	ตื่นนอน
เวลา	06.00 – 07.00 น.	ฝึกกีฬา
เวลา	08.30 – 15.30 น.	เรียนวิชาสามัญ
เวลา	16.00 – 18.00 น.	ฝึกกีฬา
เวลา	19.00 – 20.45 น.	สอนซ่อมเสริม ทำการบ้าน
เวลา	21.00 น.	สวดมนต์ เข้านอน

ความหมายและความสำคัญในการฝึกซ้อม

ความหมายของการฝึกซ้อม

จากการศึกษา ค้นคว้าจากทฤษฎีและหลักการของการฝึกซ้อมกีฬาจากหนังสือ วารสาร เอกสารต่าง ๆ นักวิชาการได้ให้ความหมายของการฝึกซ้อมไว้ ดังต่อไปนี้

เจริญ กระบวนรัตน์. (2525 : 20) การฝึกซ้อม คือ การพัฒนาเสริมสร้างขีดความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถที่จะกระทำได้โดยการเร่งเร้า กระตุ้น ให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายต้องทำงานมากขึ้นกว่าปกติ ในทำนองเดียวกันการเพิ่มระดับความสามารถขั้นสูงสุดให้กับนักกีฬา สามารถกระทำได้ด้วยการปรับเปลี่ยนปริมาณความหนักในการฝึกซ้อม ที่สำคัญจะต้องมีความรู้และความเข้าใจขั้นตอนวิธีการฝึก สามารถพิจารณาเลือกใช้รูปแบบวิธีการฝึกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และต่อเนื่องกันหลายวิธี เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสามารถสูงสุดแก่นักเรียนอย่างต่อเนื่อง

มงคล แฝงสาเคน. (2535 : 283) การฝึกซ้อม คือ การปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อยกระดับทักษะ และพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้น

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. (2524 : 172) การฝึกซ้อม คือ การกระตุ้นร่างกายอย่างเป็นระเบียบ โดยมุ่งหวังในการพัฒนาร่างกายไปในทางที่มีประสิทธิภาพ

บุชเชอร์ (Bucher. 1968 : 282) กล่าวว่า การฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้ว จะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมนั้นเกิดความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน

สรุป การฝึกซ้อม หมายถึง ขบวนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ซ้ำ ๆ อย่างมีระบบ ระเบียบ และขั้นตอน เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีความพร้อมอยู่เสมอ และมีประสิทธิภาพสูงสุด

การฝึกซ้อมกีฬายูโด หมายถึง ขบวนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางร่างกายของนักกีฬายูโด ตั้งแต่เริ่มการฝึกซ้อมจนสิ้นสุดการแข่งขัน ด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างซ้ำ ๆ เพื่อปรับปรุงทักษะให้ดีขึ้น และพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ตามปรัชญาของยูโดที่ว่า "ประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน"

ความสำคัญในการฝึกซ้อม

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในปัจจุบันว่ามีการตื่นตัว ขยายตัว และมีการสนับสนุน ส่งเสริมการกีฬาเป็นอย่างมาก และนับวันยิ่งทวีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น เพราะคุณค่าการกีฬานั้นได้สร้างเสริมพัฒนาศักยภาพของคนอย่างมากมาย ซึ่ง เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (2532 : 23) กล่าวว่า การจะพัฒนากีฬานั้นจะต้องพัฒนาองค์การกีฬาคงคู่ไปกับการพัฒนาบุคลากรกีฬา โดยเฉพาะผู้ฝึกสอนซึ่งมีผลต่อการฝึกซ้อมกีฬาโดยตรง

ดังนั้น จะเห็นว่าการกีฬามีบทบาทในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ได้พัฒนาและขยายวงกว้างขึ้นแทบทุกมุมโลก โดยได้รับความสนใจและจัดให้มีการแข่งขันทุกระดับ แต่การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะในการแข่งขันจะต้องอาศัยการฝึกซ้อม ฝึกฝน หรือการเตรียมตัวที่ดี อนันต์ อัทธู (2536 : คำนำ) กล่าวว่า ในการแข่งขันไม่ว่าระดับใดก็ตาม การเตรียมตัวนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ ส่วน นิตยา เกิดจันทิก (2539 : 1) กล่าวว่า การแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนักกีฬาจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ เพราะจะเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติทักษะทางกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก

สิ่งที่สำคัญในการฝึกนักกีฬา ที่ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้และความเข้าใจอย่างยิ่ง เพื่อผลที่จะเกิดต่อตัวของนักกีฬา และเพื่อผลที่เกิดต่อการฝึกซ้อม ก็คือหลักการสร้างโปรแกรมการฝึก เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้บรรลุตามจุดมุ่งหมาย จะต้องคำนึงถึงสภาวะความพร้อมของนักกีฬาเป็นสำคัญ อาทิ อายุ เพศ รูปร่าง และระดับความพร้อมของร่างกาย เป็นต้น ฉะนั้นการกำหนดโปรแกรมในการฝึกให้ถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนให้ตรง

ตามสภาพนักกีฬาในแต่ละประเภท เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการฝึกซ้อม ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 153) ได้กำหนดองค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือชนิดของการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อม จะต้องสร้างโปรแกรมให้ตรงจุดประสงค์ที่ต้องการสร้าง เช่น การสร้างโปรแกรมฝึกความเร็ว ก็จะต้องเป็นโปรแกรมที่พัฒนาด้านความเร็ว หรือโปรแกรมการกระโดดไกล จะต้องเป็นโปรแกรมที่พัฒนาความสามารถในการกระโดดไกลได้จริง

2. ระยะเวลาในการฝึกแต่ละวันสำหรับนักกีฬา โดยเฉพาะกรีฑาในประเภทลู่และลาน ควรฝึก 1 - 2 ชั่วโมง แต่อย่างไรก็ตามจะต้องคำนึงถึงระดับสภาพความพร้อมของนักกีฬาเป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าฝึกมากหรือฝึกนานเกินไปทำให้ร่างกายทรุดโทรม บาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ และเกิดความเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อม ในทางกลับกันการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับผู้ฝึกก็สามารถพัฒนาทักษะที่ฝึกนั้นได้ดียิ่งขึ้น

3. ช่วงเวลาการฝึกใน 1 สัปดาห์ การฝึกแต่ละสัปดาห์นั้นขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการฝึกแต่ละวัน และความหนักเบาของกิจกรรม โดยทั่วไประยะเวลาในการฝึกควรเป็น 3 วันต่อสัปดาห์ แต่ถ้าฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามที่ต้องการได้เหมือนกันแต่น้อยกว่า 3 สัปดาห์ หรือถ้าฝึกให้มากขึ้นเป็น 4 วันต่อสัปดาห์ อาจเป็นการสูญเปล่ามากกว่าผลดี

4. ความหนัก-เบาของกิจกรรม การกำหนดความหนัก-เบาของกิจกรรมที่จะฝึกต้องคำนึงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของบุคคลนั้นๆ ด้วย เพราะกล้ามเนื้ออาจล้าถ้าได้รับการฝึกด้วยการ ยกน้ำหนักมากเกินไป เพราะฉะนั้นการปรับปรุงสมรรถภาพที่ดีก็ควรฝึกแบบเป็นช่วง ๆ (Interval training) โดยใช้ความหนักใกล้เคียงกับความสามารถสูงสุดแล้วพัก หรือการฝึกแบบต่อเนื่อง (Continuous training) ให้ฝึกด้วยความหนัก 60-80% ของความสามารถสูงสุดด้วยระยะเวลาที่ยาวนานแต่ช้า ๆ และนอกจากนี้จะต้องเริ่มจากกิจกรรมที่ง่ายไปหายาก เบาไปหาหนัก และจากส่วนย่อยไปหาส่วนรวม

5. ระยะเวลาของการฝึกทั้งโปรแกรม ต้องคำนึงถึงความสามารถของบุคคลซึ่งขึ้นกับธรรมชาติของคนๆ นั้น และขีดจำกัดความสามารถสูงสุดเฉพาะคน ผู้ฝึกสอนไม่ควรจะเร่งเร้าให้นักกีฬาเร่งทำสถิติให้ดีขึ้นเกินไป และต้องคำนึงเสมอว่าความสามารถของการฝึกแต่ละด้านแต่ละคนใช้ระยะเวลาไม่เท่ากัน โดยทั่วไปแล้วการฝึกในช่วงระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ก็ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในเรื่องของความแข็งแรงและกำลังเพิ่มขึ้น

6. ระดับสมรรถภาพของร่างกายก่อนการฝึก จะเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก จึงเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะเปรียบเทียบได้ว่าดีขึ้นมากน้อยเพียงใด ในลักษณะเดียวกัน จำเป็นต้องมีการทดสอบเบื้องต้นก่อนการเขียนโปรแกรมว่าความสามารถของนักกีฬายู่ระดับใด จากนั้นค่อยปรับเปลี่ยนในระยะสัปดาห์ที่ 2 , 3 หรือ 4 สัปดาห์ ภายหลังที่เริ่มโปรแกรม นอกจากนี้ การทดสอบความสามารถของนักกีฬาในแต่ละช่วงของการฝึกก็เป็นสิ่งจำเป็นเช่นเดียวกัน เพราะจะเป็นข้อมูลสำหรับการปรับเพิ่มโปรแกรมการฝึกให้มีความเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของระดับความสามารถของนักกีฬาให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

เจริญ กระบวนรัตน์ (2545 : 94-100) กล่าวว่า ถ้าโปรแกรมการฝึกที่ได้สร้างขึ้นมาถูกต้องตามหลักของการฝึกและมีความเหมาะสม กับระดับความสามารถของนักกีฬาขั้นตอนในการนำโปรแกรมดังกล่าว ไปใช้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้การฝึกซ้อมบรรลุตามความมุ่งหมายที่ต้องการ ซึ่งขั้นตอนในการนำโปรแกรมการฝึกไปใช้กับนักกีฬา มีทั้งหมด 8 ขั้นตอน คือ

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) การอบอุ่นร่างกายจะมีทั้งแบบทั่วไป (General) และแบบเฉพาะของทักษะกีฬา (Specific) ผลของการอบอุ่นร่างกายจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้นให้ถึงจุดที่นักกีฬามีความพร้อมต่อการแข่งขันมากที่สุด และพยายามให้จุดความพร้อมดังกล่าวอยู่ก่อนการแข่งขันประมาณ 5 นาที จากนั้นต้องรักษาความพร้อมดังกล่าว (Keep warm) จนถึงเวลาแข่งขัน โดยอาจใส่เสื้อคลุมหรือเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ ระยะเวลาของการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาจะต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกาย ผู้ฝึกสอนไม่ควรกำหนดเวลาในการอบอุ่นร่างกายให้นักกีฬาแต่ละคน แต่ควรให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายจนถึงจุดที่นักกีฬามีความพร้อมต่อการฝึกหรือแข่งขันมากที่สุด

2. การยืดกล้ามเนื้อ (Stretch exercise) ภายหลังการอบอุ่นร่างกายหรือในช่วงของการอบอุ่น ร่างกายจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการยืดกล้ามเนื้อท่าจะใช้ในการทำงาน ซึ่งมีประโยชน์ในการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น หรือใช้คลายความปวดเมื่อยหลังการฝึกซึ่งวิธีการยืดกล้ามเนื้อ นั้น จะต้องจัดทำท่าให้ถูกต้อง หยุดนิ่งในจุดที่ต้องการประมาณ 5-20 วินาที และทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง การยืดกล้ามเนื้อจะต้องเริ่มจากอยู่กับที่ไปหาการเคลื่อนที่โดยให้เหมาะสมกับประเภทกีฬา เป็นผลให้การประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อดีขึ้น สำหรับการแข่งขันหากไม่มีเวลามากพอ การยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่อาจไม่จำเป็น แต่การยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก

3. การฝึกทักษะพื้นฐาน (Drills) คือ การฝึกทักษะพื้นฐานที่เหมาะสมกับกีฬานั้น ๆ เช่น การวิ่งสลับขา ฯลฯ จะต้องฝึกจากง่ายไปหายาก เขาไปหาหนัก ทักษะย่อยไปหาทักษะรวม การฝึกดังกล่าวจะทำให้ระบบประสาทสั่งงานได้ดีขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมกับการฝึกในขั้นต่อไป

4. การฝึกทักษะเฉพาะ (Special exercise) เป็นการฝึกทักษะให้ต่อเนื่องและสมบูรณ์ เช่น การฝึกทุ่มเฉพาะท่าในกีฬายูโด เป็นต้น

5. โปรแกรมการฝึกซ้อม ในขั้นนี้จะดำเนินการได้เมื่อได้ดำเนินการตามข้อ 1-4 มาแล้ว การฝึกจะมีอยู่ 4 แบบ คือ

5.1 แอโรบิก (Aerobic) คือ การออกกำลังกายที่กระตุ้นให้ร่างกายต้องสร้าง

พลังงานแบบให้ออกซิเจน เช่น การฝึกแบบเป็นช่วง (Interval training) หรือ การฝึกโดยการวิ่งในสภาพภูมิประเทศที่แตกต่างกัน (Fartlek) เป็นต้น

5.2 แอนแอโรบิก (Anaerobic) คือ การออกแรงในช่วงสั้น ๆ กีฬาจะใช้พลังงานที่มีสำรองในกล้ามเนื้ออยู่แล้ว เช่น การฝึกแบบวงจร (Circuit training) เป็นต้น

5.3 สปีด (Speed) คือ การที่สามารถเอาชนะแรงต้านทานด้วยความเร็ว ขึ้นอยู่กับพลังกล้ามเนื้อ การฝึกความเร็วต้องเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกำลัง

เคลื่อนที่และการเคลื่อนที่โดยใช้ความเร็วสูงสุด เช่นการวิ่งระยะทาง 30 เมตร หรือการยกน้ำหนักด้วยความเร็วสูงสุด

- 5.4 ทักษะ (Skill) คือ การฝึกทักษะในกีฬานั้น ๆ ควรให้นักกีฬารู้จักประยุกต์ใช้ทักษะในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการแข่งขัน โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก และจากทักษะย่อยไปหาทักษะรวม และควรทำซ้ำบ่อย ๆ ในท่าที่ให้ผลดีที่สุด ในการฝึกกีฬานั้น หากมีการฝึกหลายแบบ ผู้ฝึกสอนควรจัดลำดับขั้นตอนของการฝึกให้ดี กล่าวคือ ควรจะฝึกทักษะก่อนเพราะร่างกายยังไม่เกิดความล้า ทำให้การฝึกทักษะได้ผลดีจากนั้นจึงฝึกความเร็ว ดังนั้นลำดับขั้นตอนของการฝึกจึงเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรคำนึง

6. การฝึกความเร็วแบบอดทน (Speed endurance) การฝึกความเร็วแบบอดทนทำให้ร่างกายสามารถทนต่อสภาพการทำงานในลักษณะนั้น ๆ ได้นานที่สุด เช่น สามารถทำเวลาในการวิ่ง 100 เมตร เป็นต้น ข้อควรคำนึงถึงลักษณะนี้จะใช้ความหนักของงานไม่มากเกินไป

7. การฝึกความแข็งแรง (Strength training) คือ การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนโดยใช้มือเปล่า หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ประกอบ เช่น การฝึกยกน้ำหนัก (Weight training) เป็นต้น

8. การคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) เป็นขั้นตอนที่จำเป็น เพื่อช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจของร่างกายกลับสู่สภาวะปกติเร็วขึ้น

การฝึกซ้อมเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรศึกษา ติดตามความเคลื่อนไหวและความก้าวหน้าทางทฤษฎีและข้อค้นพบใหม่ ๆ ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อที่จะได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับนักกีฬาต่อไป

บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอน

บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่มีอำนาจรองจากผู้จัดการทีมในการปฏิบัติงานทั่วไป แต่เป็นผู้มีอำนาจเต็มที่ในการควบคุม ดำเนินการเกี่ยวกับการสอนและการฝึก ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและระหว่างการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬานั้นผู้เข้าร่วมแข่งขันส่วนใหญ่มุ่งสู่ชัยชนะในการแข่งขัน ทีมที่เข้าร่วมทำการแข่งขันตั้งจุดมุ่งหมายที่ตำแหน่งชนะเลิศ ประสบความสำเร็จสูงสุดในการแข่งขัน ความสำเร็จนี้จะนำมาซึ่งความภาคภูมิใจ ชื่อเสียงและเกียรติยศแก่นักกีฬา สังกัด สโมสร และประเทศชาติ ในการแข่งขันแต่ละครั้ง มีองค์ประกอบหลายอย่างที่ทำให้ทีมประสบผลสำเร็จไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร การบริหาร นักกีฬา เจ้าหน้าที่ โดยเฉพาะผู้ฝึกสอน ที่มีผลต่อการแข่งขันทุกครั้ง แม้กระทั่งการหาตัวผู้เล่นหรือนักกีฬา การวางแผนการฝึกซ้อม การแก้ไขจุดบกพร่อง เป็นต้น ดังนั้นหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอนจึงมีมากมายและยังผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมที่มีสมาชิกที่มีความสามารถแตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนต้องทำงานมากขึ้น หนักขึ้น และถึงแม้จะมีผู้ร่วมฝึกสอน (staff coach) คอยให้

ความช่วยเหลือก็ตาม ผู้ฝึกสอนและผู้ร่วมงานต้องอุทิศเวลา กำลังกาย กำลังใจ สติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และกำลังทรัพย์ เพื่อที่จะทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างประสบผลสำเร็จ การที่จะเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีจึงไม่ใช่เรื่องง่าย ในการแข่งขันแต่ละครั้งการตัดสินใจกระทำในสิ่งต่าง ๆ จะต้องทำอย่างรอบคอบ เหมาะสมและถูกต้อง ผู้ฝึกสอนต้องตัดสินใจว่าใครจะเล่นทักษะใด เล่นได้นานเท่าไร ผู้ฝึกสอนจะต้องทราบข้อมูลต่าง ๆ จากผู้เล่นทุกคนเป็นอย่างดี เพื่อที่จะเป็นองค์ประกอบในการตัดสินใจ กำหนดแผนการเล่นให้เหมาะสมและเป็นการป้องกันข้อผิดพลาดต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น

อุดร รัตนภักดิ์ (2540 : 1) ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือโค้ช (Coach) คือ บุคคลที่ทำหน้าที่ฝึกฝนอบรม พัฒนาเทคนิคและทักษะกีฬา เพื่อนำนักกีฬาหรือทีมกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ฟรอสท์ (Frost. 1970 : 7) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาหมายถึงครูพลศึกษานั้นเอง เพราะทำหน้าที่ส่งเสริมให้บุคคลเล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว

การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬานั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความรู้และความสามารถของบุคคลรวมกัน อันที่จะก่อให้เกิดการกระทำกิจกรรมหรือพัฒนาการที่ดี เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้ เสียสละ มีความอดทน ทำหน้าที่ด้วยความยากลำบาก สิ่งเหล่านี้คือลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนที่ดี

ดังนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาผู้ใด หมายถึง บุคคลที่ต้องมีหน้าที่รับผิดชอบหรือฝึกสอน และอบรมนักกีฬาผู้ใดให้เป็นผู้มีความสามารถในการแข่งขัน พร้อมทั้งให้มีระเบียบ วินัย คุณธรรม สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ มีความหมายกว้างกว่าการกระทำแก่คนบางคนหรือคนบางกลุ่ม แต่ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีจะต้องเรียนรู้ และพัฒนาสิ่งต่าง ๆ จากประสบการณ์ เพื่อประยุกต์เป็นหลักแก่ตนเองได้ สุพิตร สมานิต (2535 : 10 – 11) ได้กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ไว้ดังนี้

1. ต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของงานที่ตนทำ
2. สามารถหาวิธีที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยเป็นวิธีการที่สะดวก ประหยัด และมีประสิทธิภาพที่สุด
3. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์แข่งขัน
4. ต้องอุทิศเวลา แรงกาย แรงใจให้กับนักกีฬาและทีม
5. ทำงานอย่างมีระบบตามขั้นตอน โดยมีแผนการดำเนินงานไว้ล่วงหน้า และมีการพัฒนาระบบการดำเนินงานให้ดีขึ้นตลอดเวลา
6. มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่หวั่นไหวง่าย มีเหตุผล และให้ความเป็นธรรมแก่นักกีฬาทุกคน โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง
7. เป็นคนกลางที่จะประสานสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยเฉพาะในหมู่นักกีฬาหรือทีมกีฬา

8. ต้องพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอ โดยการศึกษาค้นคว้าทดลองวิธีการใหม่ ๆ ด้วยความคิดใหม่ ๆ เพื่อนำมาถ่ายทอดให้กับนักกีฬาของตน ให้พัฒนาทักษะให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น

บุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกกีฬานั้น จะต้องมีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดเทคนิค ทักษะต่าง ๆ ให้แก่นักกีฬาได้ รวมทั้งสามารถจูงใจให้นักกีฬามีปฏิวัติ ฝึกฝน และทำการแข่งขันอย่างดีที่สุด ดังนั้น บทบาทของผู้ฝึกสอนกีฬา คือ การช่วยพัฒนานักกีฬาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เขามีศักยภาพสูงสุด ซึ่งจะช่วยพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ดังนั้นการฝึกกีฬาหรือการจะเป็นผู้ฝึกสอนจะเป็นงานช่วยเหลือมากกว่างานที่สั่งการ งานของผู้ฝึกสอนเป็นวิชาชีพที่จะต้องคอยช่วยเหลือนักกีฬา หรืออาจกล่าวได้ว่าผู้ฝึกสอนเปรียบเสมือนที่ปรึกษา เป็นนักแนะนำ ไม่ใช่เป็นผู้เผด็จการ

หลักการเตรียมทีมยูโด

การฝึกกีฬายูโดของแต่ละคนย่อมมีสาเหตุ หรือแรงบันดาลใจที่แตกต่างกัน เช่น ฝึกด้วยใจรัก ฝึกเพราะถูกชักชวน ฝึกเพื่อสุขภาพ ฝึกเพราะอยากแสดงออก หรือฝึกเพื่อสิ่งตอบแทน ซึ่งปัจจุบันกีฬายูโดได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางทั่วโลก

การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันต้องมีการเตรียมตัวหรือเตรียมทีมที่ดี การเตรียมทีมยูโดนับว่าเป็นงานที่หนักสำหรับผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ทำหน้าที่วางแผนการเตรียมทีม เช่น การคัดเลือกตัวนักกีฬา การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม สถานที่ในการฝึกซ้อม การเก็บตัวฝึกซ้อม อาหารและเครื่องดื่ม งบประมาณ สวัสดิการ และงานต่าง ๆ อีกมากมาย ที่กล่าวมาส่วนใหญ่จะเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอน เจษฎา เจียรนะย. (2530 : 74) กล่าวว่า “เมื่อฤดูการแข่งขันสิ้นสุดลง ก็ถึงเวลาที่ผู้ฝึกสอนจะต้องเริ่มวางแผนเพื่อเตรียมนักกีฬา เสร็จงานของทีมงานในการแข่งขันฤดูกาลต่อไป จะเห็นว่างานผู้ฝึกสอนเป็นงานที่ไม่มีวันจะสิ้นสุด เมื่อจบฤดูกาลการแข่งขันไปแล้วถึงแม้ว่านักกีฬาจะมีโอกาสได้พัก แต่โค้ชกลับต้องใช้ความคิดเพื่อวางแผนต่อไป ไม่มีโอกาสพักเช่นนักกีฬา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในฤดูกาลแข่งขันที่ผ่านมาเพิ่งจะจบสิ้น อุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ของทีม ยังคงได้รับการบันทึกอยู่ในความทรงจำของผู้ฝึกสอน ช่วงเวลาดังกล่าวจึงเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ฝึกสอนและสต๊าฟที่ร่วมกันปรึกษากับการบริหารทีมของตน”

อนันต์ อัทธ (2536 : 20 – 21) ได้แบ่งแผนการฝึกซ้อมไว้ 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะที่ไม่มีการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนจะต้องมีตารางฝึกโดยค่อย ๆ เพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายทั่ว ๆ ไป และเพิ่มทักษะส่วนบุคคลเป็นเกมนำ เพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว ทำร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะทำการฝึกหนักก่อนฤดูกาลแข่งขัน ในระยะหมดฤดูกาลแข่งขันนี้เป็นการฝึกเบา ๆ ไม่ให้ร่างกายต้องเจ็บป่วย ปวดเมื่อย ทบพวาทะไม่เรื้อรัง เล่นเกมสนุก ๆ เพื่อให้จิตใจแจ่มใสขึ้น ให้จิตใจมีความพร้อมที่จะฝึกหนักต่อไป การฝึกนั้นจะเป็นการฝึกทักษะต่าง ๆ ซึ่งยังไม่สมบูรณ์แก้ไข ปรับปรุงทักษะที่ต้องการให้ดีขึ้นและชำนาญ ในระยะนี้ให้เล่นเกมการแข่งขันและทักษะที่ถูกต้องจากภาพยนตร์ วีดีโอ เพื่อให้ นักกีฬามีแรงจูงใจจะพัฒนาทักษะให้ดีขึ้น การไปพักผ่อนหย่อนใจเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ เพื่อให้ นักกีฬาคลายเครียดกับการฝึกซ้อมไประยะหนึ่ง และอย่าลืมนึกว่ากิจกรรมใน

แต่ละครั้งเน้นความแข็งแรง ความอดทน เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะเล่นต่อไป แก้ไข ปรับปรุงทักษะให้ดีขึ้น และเตรียมสภาพจิตใจให้พร้อมสำหรับการแข่งขันครั้งต่อไป

2. ระยะก่อนการแข่งขัน ก่อนฤดูกาลแข่งขัน ระยะนี้เป็นช่วงที่สำคัญมาก จะต้องฝึกทักษะให้สมบูรณ์ที่สุด ฝึกกลยุทธ์วิธีและทักษะ ฝึกให้นักขึ้น ฝึกทั้งความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ช่วงนี้ผู้ฝึกต้องระวังความเจ็บป่วย การบาดเจ็บของนักกีฬา เพราะโปรแกรมการฝึกต้องเน้นหนักมากขึ้น ผู้ฝึกบางคนฝึกหนักมากเกินไป ทำให้นักกีฬาเจ็บหรือกรอบเสียก่อน จะต้องระวังการฝึกหนักเกินไป (Over Training) ทุกครั้งก่อนการฝึกผู้ฝึกจะต้องสอน ชี้แนะที่ควรทำ ข้อดี ข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข นักกีฬาแสดงความคิดเห็น เสนอแนะที่จะทำให้ทีมดีขึ้น อาหารในช่วงนี้จะต้องดีและสมบูรณ์ การพักผ่อนจะต้องเพียงพอ ระยะนี้เป็นระยะที่ผู้ฝึกสอนจะต้องเอาใจใส่นักกีฬาแต่ละคนเป็นอย่างดี พูดคุย ถามเรื่องทุกข์สุข เรื่องการฝึก พอใจ ไม่พอใจตรงไหน ฯลฯ

3. ระยะที่มีการแข่งขัน เมื่อถึงฤดูกาลแข่งขัน ผู้ฝึกจะต้องเตรียมทีมนักกีฬาและความพร้อมทุก ๆ ด้าน สิ่งที่คุณฝึกสอนจะต้องเตรียม ได้แก่

3.1 ตารางการแข่งขัน ถ้าทราบรายละเอียดหรือตารางการแข่งขันว่าจะทำการแข่งขันกับใคร เมื่อไหร่ คู่แข่งขันแต่ละคนเป็นอย่างไร จะต้องเตรียมตัวนักกีฬาของเราอย่างไร แข่งเวลาเท่าใด สนามใด นักกีฬาจะซ้อมอะไรได้บ้าง การเตรียมนักกีฬาไปสนามจะนัดกันอย่างไร ควรไปก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง เพื่อจะได้พักผ่อนและเตรียมเครื่องแต่งตัว ชินกับบรรยากาศและสิ่งแวดล้อม เช่น สนาม ผู้ชม นอกจากนั้นยังมีเวลาให้ผู้ฝึกได้ย่ำถึงแผนการแข่งขัน ถ้ามีความจำเป็นเพิ่มเติม

3.2 ขณะที่มีการแข่งขัน ผู้ฝึกจะต้องคอยดูแลเกมการแข่งขันอย่างสงบ ค้นหาจุดบกพร่อง จุดเด่นของคู่ต่อสู้ตลอดเวลา พยายามหาข้อแก้ไขที่จะทำให้ได้เปรียบการแข่งขันมากยิ่งขึ้น นำชัยชนะมาให้มากที่สุด ผู้ฝึกจะต้องคอยชี้แนะข้อได้เปรียบ แก้ไขข้อบกพร่อง เน้นเฉพาะที่สำคัญ ๆ เท่านั้น เพราะถ้าสอนมากจะทำให้ให้นักกีฬาสับสนและทำไม่ได้ มีหลักอยู่ว่า "เวลานักกีฬาซ้อม ต้องซ้อมให้หนัก และเวลาแข่งขันจริง ๆ ก็แข่งขันเหมือนกับการซ้อม" ถ้าฝึกได้เช่นนั้นนักกีฬาก็จะมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น เมื่อจบการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ ผู้ฝึกสอนจะต้องยินดีต่อผลการแข่งขัน

3.3 หลังการแข่งขัน ผู้ฝึกจะต้องพูดกับนักกีฬาถึงข้อดี ข้อเสีย จะต้องปรับปรุงแก้ไขต่อไปอีก อะไรที่ดีควรชมและขอให้ทำต่อไป และควรแสดงความยินดีกับการเล่นของนักกีฬาทุกครั้งไป การพูดและการประเมินหลังการแข่งขัน ผู้ฝึกจะต้องพยายามให้นักกีฬาพูดออกมามาก ๆ และพูดจากความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะทำการแข่งขัน ผู้ฝึกควรเป็นผู้ฟังที่ดี แล้วคอยสรุปเพิ่มเติมเพื่อจะได้ข้อสรุปต่าง ๆ ไปปรับปรุงให้ดีขึ้น การเตรียมทีมของผู้ฝึกสอนเมื่อถึงวันนัดหมาย นักกีฬาควรรวมตัวกันผู้ฝึกสอนจะสามารถดำเนินการฝึกได้ทันที จะเห็นว่าภารกิจของผู้ฝึกสอนในช่วงการเตรียมทีมเป็นภาระเบื้องต้นในการทำงาน ซึ่งเป็นภารกิจที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าภารกิจในช่วงอื่น ๆ แต่อย่างใด

เนื่องจากกีฬา 유도 แข่งขันแบบยกเดี่ยว หากแพ้เพียงครั้งเดียวจะถูกคัดออก ดังนั้นการแข่งขันทุกครั้งจึงมีความสำคัญเท่า ๆ กันหมด เพราะถ้าแพ้หมายถึงตกรอบทันที ผู้ฝึกสอนกีฬา 유도 จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นระหว่างการแข่งขันเก็บตัวฝึกซ้อม ก่อนขึ้นเบาะแข่งขัน หรือระหว่างการแข่งขันก็ตาม เพราะธรรมชาตินักกีฬา 유도 ต้องใช้การฝึกอย่างหนัก ซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้ทนทานต่อทุกสถานการณ์การแข่งขันทั้งร่างกายและจิตใจ ในระหว่างการแข่งขันนั้นต้องใช้ ความรุนแรง เทคนิค ทักษะ เข้าปะทะกันภายใต้กติกาการแข่งขันที่กำหนดไว้อย่างรัดกุมและเหมาะสม ซึ่งการใช้กำลังและความคิดถือว่าเป็นศิลปะการต่อสู้ที่น่าตื่นเต้นและท้าทายยิ่ง เหมาะกับการเป็นกีฬาของสุภาพบุรุษโดยแท้จริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โช (Cho. 1990 : 1070) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะจิตของนักกีฬาทีมชาติเกาหลีและ โค้ชที่มีผลต่อการเตรียมตัวของนักกีฬา โดยใช้แบบทดสอบทัศนคตินักกีฬาของสเตปป์ ที่ใช้วัดทัศนคติในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาทีมชาติเกาหลี จำนวน 313 คน โค้ช 35 คน ซึ่งโค้ช จำนวน 19 คน เป็นโค้ชกีฬาประเภททีม และอยู่ระหว่างการเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ที่กรุงปักกิ่ง เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 16 ถึงวันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2533 การเก็บตัวฝึกซ้อมในศูนย์ฝึกซ้อมกีฬาแห่งชาติ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาทีมชาติเกาหลีและโค้ช มีทัศนคติเห็นด้วยและให้การสนับสนุนในการเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน
2. นักกีฬาทีมชาติเกาหลีและโค้ช ที่มีทัศนคติเห็นด้วยและให้การสนับสนุนในการเตรียมตัวในด้านการรับรู้ด้วยตนเองและการพัฒนาทางบุคลิกภาพ สภาวะสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่โดยทั่วไป รวมทั้งในด้านทั่ว ๆ ไป
3. นักกีฬาทีมชาติเกาหลีในกีฬาที่ไม่ปะทะและกีฬาประเภททีม มีความเห็นด้วยอย่างมากในด้านการเตรียมทีมเข้าแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ต้องปะทะ และนักกีฬาประเภทบุคคล
4. นักกีฬาหญิงทีมชาติเกาหลี มีทัศนคติเห็นด้วยและให้การสนับสนุนในการเตรียมทีมมากกว่านักกีฬายชายทีมชาติเกาหลี
5. นักกีฬาทีมชาติเกาหลีที่มีโอกาสไปแข่งขันในที่ต่าง ๆ ทั่วโลก มีทัศนคติเห็นด้วยและให้การสนับสนุนในการฝึกซ้อมมากกว่านักกีฬาที่ไม่เคยออกไปแข่งขันในที่ต่าง ๆ ทั่วโลก
6. โค้ชทีมชาติเกาหลี มีทัศนคติเห็นด้วยเป็นอย่างมากในด้านการเตรียมทีมเข้าแข่งขันมากกว่านักกีฬา

เคียติง (Keating. 1993 : 1082) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบการเตรียมตัวในการแข่งขันฮอกกี้อาชีพ เพื่อต้องการศึกษาผลของการเล่นฮอกกี้อาชีพที่ติดต่อก่อนการแข่งขันต่าง ๆ หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันในแต่ละรอบ ผลการแข่งขันเปรียบเทียบกับ 5 รายการ

คือ การมาถึงสนามแข่งขัน ลักษณะของการแต่งตัว การอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน การตัดสินใจหลังการแข่งขันและพิธีการต่าง ๆ ของทีม ศึกษาความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลนำไปสู่สภาวะอื่น ๆ ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงความพร้อมของร่างกาย ความพร้อมของความรู้สึก และการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ ผลการศึกษาออกมาสนับสนุนข้อมูลด้านพิธีการต่าง ๆ ของทีม ลักษณะประจำตัว และจุดมุ่งหมายที่จะนำไปสู่การเตรียมตัวของนักกีฬา ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ แสดงถึงความเที่ยงตรงทางด้านเทคนิค ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายและเทคนิคด้านจิตวิทยาการกีฬา ผลการวิจัยพบว่านักกีฬาอาชีพจะต้องมีโครงสร้างและลักษณะประจำตัวที่เป็นส่วนรวมมากกว่านักกีฬาสสมัคร ซึ่งจะเป็นลักษณะนิสัยติดตัวระยะยาวในการแข่งขันต่าง ๆ ด้วย

โคซับ (Kozub. 1994 : 4029) สสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของโค้ช ความสามัคคีของทีม และลักษณะการเป็นผู้นำของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน เป็นนักกีฬาสสมัครจากทีมของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา เก็บข้อมูลด้านพฤติกรรมของโค้ช จากการให้คะแนนของซาราตูรี ด้านความสามัคคีของทีมจากแบบสอบถามสิ่งแวดล้อมของกลุ่มนักกีฬาและพฤติกรรมการเป็นผู้นำของผู้เล่น สังเกตจากการร่วมทีมของผู้เล่น ของนักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากระดับการให้คะแนนของลักษณะการเป็นผู้นำของนักกีฬา ในด้านความประพฤติของโค้ชและความสามัคคีของทีม พฤติกรรมของโค้ชและลักษณะการเป็นผู้นำของนักกีฬา ความสามัคคีของทีม และลักษณะการเป็นผู้นำของนักกีฬา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมของโค้ชจะมีส่วนร่วมในการยอมรับของความสามัคคีของทีมและลักษณะการเป็นผู้นำของนักกีฬา ความสามัคคีของทีมมีส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของโค้ชและลักษณะการเป็นผู้นำของนักกีฬา

งานวิจัยในประเทศ

ศราวุธ อินทรพงษ์ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาที่เคยและไม่เคยได้รับการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬา โดยสร้างแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬามีบทบาทสำคัญต่อนักกีฬา ในการให้คำแนะนำและถ่ายทอดความรู้ในเรื่องกีฬาที่ตนรับผิดชอบ ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และควรจะต้องเป็นผู้ได้รับการศึกษาหรือการอบรมทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของกีฬา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าผู้ฝึกกีฬาที่เคยและไม่เคยได้รับการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬามีความแตกต่างในการนำเอาหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับทีมกีฬาของตนเองหรือไม่ โดยมีผู้ฝึกสอนกีฬาที่เคยรับการฝึกด้านจิตวิทยาการกีฬาจำนวน 140 คน ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ไม่เคยรับการฝึกด้านจิตวิทยาการกีฬาจำนวน 79 คน และเป็นนักกีฬา จำนวน 360 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการศึกษาครั้งนี้ และใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามแนวทางจิตวิทยาการกีฬาของซาบอค (Sabock, 1981 : unpagged; อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และจิรภรณ์ ศิริประเสริฐ. 2540 : 21-27) ที่มีค่าความเชื่อมั่น .84 สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและ .75 สำหรับนักกีฬานำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในระดับมาก และผู้ฝึกสอนกีฬาที่เคยได้รับการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬานำเอากจิตวิทยาไปใช้กับนักกีฬาสูงกว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่ไม่เคยได้รับการฝึกทางด้าน

จิตวิทยาการกีฬา (9 ใน 10 ด้าน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยถูกนำมาอภิปรายผลว่าการฝึกหรืออบรมทางด้านจิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญและมีผลต่อการฝึกสอนการกีฬาอย่างไร

วีระพงษ์ บางท่าไม้ (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการจัดและการดำเนินการกีฬาจังหวัด เพื่อศึกษาปัญหาการจัดและการดำเนินการกีฬาจังหวัดของเจ้าหน้าที่กีฬาทุกจังหวัด โดยสร้างแบบสอบถามแบบให้ตรวจคำตอบมาตราส่วนประเมินค่า และแบบปลายเปิด ส่งแบบสอบถามไปยังเจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัด 144 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ที่เจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัดประสบมากคือ การขาดแคลนในด้านงบประมาณในการดำเนินการ จำนวนเจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัด อุปกรณ์ สนามกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ตัดสิน ตลอดจนการขาดการเอาใจใส่ของผู้บริหารงานระดับจังหวัด

การกีฬาแห่งประเทศไทย ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัญหาอุปสรรคการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทย : ศึกษากรณีศักยภาพของนักกีฬาโอลิมปิก เมื่อปี พ.ศ. 2536 ศึกษาจากผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่ทีม ผู้จัดการทีม ผู้เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม และนักกีฬา รวม 4 ชนิดกีฬา คือ แบดมินตัน ยกน้ำหนัก ยิงปืน และมวยสากล ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาแบดมินตัน มีความเห็นว่ากีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่คนไทยมีโอกาสที่จะได้เหรียญในกีฬาโอลิมปิก มากถึง 80 เปอร์เซ็นต์ ทั้งนี้จะต้องมีการเก็บตัวฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 2 – 3 ปี สำหรับอุปสรรคที่สำคัญที่มีต่อการเก็บตัว ได้แก่ ภาระกิจเรื่องงานประจำ และเรื่องการเรียนรู้

2. นักกีฬายกน้ำหนัก มีความเห็นว่าในการเดินทางไปร่วมแข่งขันยังต่างประเทศ จะต้องกำหนดให้นักกีฬาเดินทางไปถึงก่อนการแข่งขันอย่างน้อย 5 วัน เพื่อปรับตัวเข้ากับสภาพภูมิอากาศ และให้สามารถรับทราบความเปลี่ยนแปลงกฎการแข่งขันได้

3. นักกีฬายิงปืน มีความเห็นว่าควรจัดให้มีการฝึกซ้อมและเก็บตัวระยะเวลายาวนานกว่านี้ ควรจัดส่งนักกีฬาไปร่วมแข่งขันในระดับนานาชาติก่อนที่จะมีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ควรจัดให้ผู้ฝึกสอนได้เดินทางไปร่วมการแข่งขันด้วย เพื่อจะได้คอยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของนักกีฬา และยังสามารถดูแลให้ความช่วยเหลือนักกีฬาได้ เพราะจะเป็นการสูญเสียเปล่าถ้าจ้างผู้ฝึกสอนมาในราคาแพงแล้วให้ความคุ้มครองเฉพาะการฝึกซ้อมเท่านั้น และต้องการให้มีการพัฒนาและส่งเสริมกีฬายิงปืนอย่างจริงจัง โดยเฉพาะในระดับเยาวชน และควรจัดให้มีการแข่งขันอย่างน้อยปีละ 1 – 2 ครั้ง และต้องการให้หามาตรการลดราคาปืน กระสุนและอุปกรณ์อื่น ๆ ลงมา

4. มวยสากล มีความเห็นว่านักกีฬาควรได้รับการเอาใจใส่ดูแลหลังจากที่เสร็จสิ้นการแข่งขันแล้วเป็นอย่างดีด้วย โดยเฉพาะนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขัน ควรเพิ่มเบี้ยเลี้ยง และจัดสวัสดิการด้านอื่น ๆ ให้นักกีฬามากกว่าที่เป็นอยู่

ประชุม บุญเทียม (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 17 โดยสอบถามจากนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

จำนวน 461 คน ประกอบด้วยนักกีฬาชาย 275 คน นักกีฬาหญิง 130 คน และผู้ฝึกสอน 56 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. การเดินทางของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนไปสนามฝึกซ้อมไม่สะดวก
2. สนาม และอุปกรณ์การฝึกซ้อมไม่ได้มาตรฐาน และขาดอุปกรณ์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ
3. ผู้จัดการทีม ขาดการรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับเทคนิค และโปรแกรมการฝึกซ้อม
4. เจ้าหน้าที่สมาคมขาดการอำนวยความสะดวก และขาดการประสานงานกับหน่วยงานต้นสังกัดของนักกีฬา และผู้ฝึกสอน ในการขออนุญาตไปทำการฝึกซ้อมและขาดการติดตามการฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิด และการรับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬารวมทั้งการประสานงานด้านธุรการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์การฝึกซ้อม ด้านที่พักและเก็บตัว ด้านสวัสดิการ และสุขอนามัย ไม่ดีเท่าที่ควร
5. นักกีฬาและผู้ฝึกสอนมีภาระกิจรอบครวั หรือการทำงาน จึงทำให้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกซ้อม
6. ขาดความร่วมมือในการอนุญาตอย่างเป็นทางการให้นักกีฬา และผู้ฝึกสอนเข้ารับการฝึกซ้อม จากสโมสร หนึ่ง หน่วยงานต้นสังกัดนำนักกีฬาไปแข่งขันในนามสโมสรระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อม และขาดความร่วมมือในการส่งนักกีฬามาร่วมคัดเลือก รวมทั้งการฝึกซ้อมจากสโมสร และหน่วยงานต้นสังกัด นอกจากนั้นสโมสรยังอ้างสิทธิเรียกร้องประโยชน์จากนักกีฬา
7. การเบิกจ่ายงบประมาณ เงินเบี้ยเลี้ยงที่ได้รับระหว่างการฝึกซ้อมและสวัสดิการในการฝึกซ้อมล่าช้า
8. การประสานงานระหว่างคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กับสมาคมกีฬา เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร ระเบียบและกติกการแข่งขัน ไม่ดีเท่าที่ควร
9. สมาคมกีฬาขาดการวางแผนการฝึกซ้อมระยะยาวอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการจัดหาผู้ฝึกซ้อมหรือทีมที่มีฝีมือทัดเทียมกัน หรือดีกว่ามาร่วมฝึกซ้อม หรือประลอง นอกจากนั้นการเสริมสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาก็ยังบกพร่อง

สมคิด ปิ่นทอง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาในการเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 (ระยะที่ 2) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและปัญหาในการเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 (ระยะที่ 2) ใช้แบบสอบถาม 8 ด้าน คือ ด้านสวัสดิการ ด้านการฝึกซ้อม ด้านการเรียนการทำงาน และสโมสรหรือหน่วยงานต้นสังกัด ด้านเจ้าหน้าที่สมาคมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม ด้านโภชนาการ ด้านงบประมาณ ด้านสุขภาพอนามัยในขณะฝึกซ้อม และด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จากนักกีฬา 520 คน ผู้ฝึกสอน 99 คน และกรรมการบริหารสมาคม 52 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสวัสดิการ มีสภาพการเตรียมทีมมาก และปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 10 สมาคม สำหรับสมาคมฮอกกี ไม่มีการเตรียมทีมด้านนี้ และมีปัญหาด้านนี้มาก

2. ด้านการฝึกซ้อม มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 13 สมาคม สำหรับสมาคมสนุกเกอร์ และยิมนาสติก มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อย และมีปัญหาด้านนี้มาก

3. ด้านการเรียน การทำงาน สโมสร หรือหน่วยงานต้นสังกัด มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 10 สมาคม สำหรับสมาคมสนุกเกอร์ มวยสากลสมัครเล่น และยิมนาสติก มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อย และมีปัญหาด้านนี้มาก

4. ด้านเจ้าหน้าที่สมาคมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 11 สมาคม สำหรับสมาคมมวยสากลสมัครเล่น มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อย และมีปัญหาด้านนี้มาก

5. ด้านโภชนาการ มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 11 สมาคม สำหรับสมาคมยิมนาสติก มีสภาพการเตรียมทีมมาก และไม่มีปัญหา สำหรับสมาคมยกน้ำหนักมีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อย และมีปัญหาด้านนี้มาก

6. ด้านงบประมาณ มีสภาพการเตรียมทีมมาก และปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 10 สมาคม สำหรับสมาคมฮอกกี้ ไม่มีการเตรียมทีมด้านนี้ และมีปัญหาด้านนี้มาก

7. ด้านสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อม มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 10 สมาคม สำหรับสมาคมสนุกเกอร์ มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อย และมีปัญหาด้านนี้มาก

8. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 11 สมาคม สำหรับสมาคมยิมนาสติก มีสภาพการเตรียมทีมมาก และไม่มีปัญหา สำหรับสมาคมฮอกกี้ มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อย และมีปัญหาด้านนี้มาก

บรร บุญยงค์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 โดยใช้แบบสอบถาม 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ ด้านผู้ฝึกสอน ด้านงบประมาณและสวัสดิการ และด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้จัดการทีม จำนวน 15 คน และนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น จำนวน 64 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาด้านสถานที่ฝึกซ้อม พบว่ามีปัญหาระดับปานกลาง คือแสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม ความสะอาดและความปลอดภัย และความเป็นสัดส่วนของสถานที่ฝึกซ้อมกีฬามวย

2. ปัญหาด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม ที่พบมากคือ เวทีมวยในการฝึกซ้อม จำนวนของอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

3. ปัญหาด้านผู้ฝึกสอน ที่พบมากคือ ความสามารถในการวางแผนฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง

4. ปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการ ที่พบมากคือ เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อม การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา การให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา และการให้ทุนการศึกษาสนับสนุน หรือรางวัลให้นักกีฬา

5. ปัญหาด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม ที่พบมากคือ ระยะเวลาในการเก็บตัวฝึกซ้อม และความพอเพียงทางด้านโภชนาการ

วิฑูรย์ ป่าพิมาย (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2546 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษา สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2546 โดยใช้แบบสอบถาม ด้านสภาพการเตรียมทีมมวยสากลสมัครเล่น และด้านปัญหาการเตรียมทีม เรื่องสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม งบประมาณและสวัสดิการ ผู้ควบคุมทีม นักกีฬา โปรแกรมการฝึกซ้อม และด้านปัจจัยเสริม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ควบคุมทีม 10 คน จากโรงเรียนกีฬาโดยวิธีเจาะจง และนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น จำนวน 126 คน จากกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยเทียบตารางของเครจซี่และมอร์แกน ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ควบคุมทีม มีความคิดเห็นว่าสภาพการเตรียมทีมมวยสากลสมัครเล่น มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านการฝึกซ้อมและด้านงบประมาณและสวัสดิการมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนปัญหาการเตรียมทีม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านการฝึกซ้อมและด้านงบประมาณและสวัสดิการ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักกีฬา มีความคิดเห็นว่าสภาพการเตรียมทีม ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านผู้ควบคุมทีม ด้านนักกีฬา ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม และด้านปัจจัยเสริม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนปัญหาการเตรียมทีม ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านผู้ควบคุมทีม ด้านนักกีฬา ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม และด้านปัจจัยเสริม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

ภราดร สังกรแก้ว (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬามวยสากลสมัครเล่น คัดเลือกตัวแทนจังหวัดสุโขทัย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันคัดเลือกตัวแทนภาค 5 กีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 20 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬามวยสากลสมัครเล่น คัดเลือกตัวแทนจังหวัดสุโขทัย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันคัดเลือกตัวแทนภาค 5 กีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 20 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ฝึกซ้อม ด้านผู้ฝึกสอน ด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม ด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม และด้านงบประมาณและสวัสดิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้จัดการทีม จำนวน 10 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 10 คน นักกีฬามวยสากลสมัครเล่น จำนวน 80 คน รวมทั้งสิ้น 100 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีสภาพเหมาะสม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

2. ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีสภาพไม่เหมาะสม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

3. ด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีสภาพไม่เหมาะสม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

4. ด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีสภาพไม่เหมาะสม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

5. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีสภาพไม่เหมาะสม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

สรุทธิ์ หุ่นทองกุล (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการเตรียมทีม นักกีฬาประเภททีมของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 รอบมหกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบปัญหาการเตรียมทีม นักกีฬาประเภททีมของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 รอบมหกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการฝึกซ้อม ด้านนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ด้านอุปกรณ์และสถานที่ในการฝึกซ้อม ด้านการจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน และด้านการสนับสนุนจากผู้บริหารสถาบัน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้จัดการทีมจำนวน 38 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 38 คน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง นักกีฬา จำนวน 240 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาด้านการฝึกซ้อมที่มีปัญหาในระดับมาก คือ นักกีฬาฝึกซ้อมไม่ตรงตามเวลาที่กำหนดไว้อยู่เป็นประจำ ผู้จัดการทีมร้อยละ 23.68 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 18.42 และนักกีฬาร้อยละ 20.00 นักกีฬาขาดการฝึกซ้อมเนื่องจากปัญหาการเรียน ผู้จัดการทีมร้อยละ 23.68 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 15.79 และนักกีฬาร้อยละ 22.50 นักกีฬาขาดการฝึกซ้อมเนื่องจากปัญหาส่วนตัว ผู้จัดการทีมร้อยละ 21.05 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 15.79 และนักกีฬาร้อยละ 22.50

2. ปัญหาด้านนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีปัญหาในระดับมาก คือ การนำเทคนิคใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อมกับนักกีฬา ผู้จัดการทีมร้อยละ 23.68 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 15.79 และนักกีฬาร้อยละ 20.00 การนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ระหว่างการแข่งขันกับนักกีฬา ผู้จัดการทีมร้อยละ 18.42 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 18.42 และนักกีฬาร้อยละ 18.50 นักกีฬามีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม ผู้จัดการทีมร้อยละ 26.32 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 21.05 และนักกีฬาร้อยละ 12.50

3. ปัญหาด้านอุปกรณ์และสถานที่ในการฝึกซ้อมที่มีปัญหาในระดับมาก คือ ความทันสมัยของอุปกรณ์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ผู้จัดการทีมร้อยละ 26.31 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 21.05 และนักกีฬาร้อยละ 19.00 สนามฝึกซ้อมมีห้องน้ำและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแก่นักกีฬา ผู้จัดการทีมร้อยละ 23.68 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 13.15 และนักกีฬาร้อยละ 18.50

4. ปัญหาด้านการจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีปัญหาในระดับมาก คือ การจัดอาหารหลักและอาหารเสริมให้แก่ นักกีฬา ผู้จัดการทีมร้อยละ 23.68 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 26.32

และนักกีฬาร้อยละ 23.50 การจัดสอนเสริมและติดตามผลการเรียนของนักกีฬา ผู้จัดการทีมร้อยละ 23.68 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 26.32 และนักกีฬาร้อยละ 24.50

5. ปัญหาด้านการสนับสนุนจากผู้บริหารสถาบันที่มีปัญหาระดับมาก คือ การจัดการงบประมาณจากภายนอกมาสนับสนุนการพัฒนากีฬาสถาบัน ผู้จัดการทีมร้อยละ 23.69 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 31.58 และนักกีฬาร้อยละ 24.00 การจัดคณาจารย์ดูแลการเรียนของนักกีฬาเป็นกรณีพิเศษ ผู้จัดการทีมร้อยละ 23.69 ผู้ฝึกสอนร้อยละ 23.69 และนักกีฬาร้อยละ 23.00

เนาวรัตน์ ตรีเมฆ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ด้านงบประมาณและสวัสดิการ และด้านบุคลากร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมด 351 คน เป็นเพศชาย 235 คน เพศหญิง 116 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มหลายขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า

นักกีฬาเพศชายและเพศหญิง มีปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.92 โดยมีปัญหามากที่สุด คือ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 22.51 และ 16.52 ตามลำดับ มีปัญหามาก คือ จำนวนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อม ความเป็นสัดส่วนของสถานที่ฝึกซ้อมกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.33 และ 32.76 ตามลำดับ

2. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.56 โดยมีปัญหามากที่สุด คือ เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อม มีการจัดการรับ-ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 21.08 และ 17.95 ตามลำดับ มีปัญหามาก คือ การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.47 และ 33.05 ตามลำดับ

3. ด้านบุคลากร โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.96 โดยมีปัญหามากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้นักกีฬาในการเก็บตัวฝึกซ้อม และผู้ฝึกสอนอุทิศเวลาให้กับนักกีฬาอย่างแท้จริง คิดเป็นร้อยละ 9.69 มีปัญหามาก คือ ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในช่วงการฝึกซ้อมกับนักกีฬานักกีฬามีความมุ่งมั่นเอาใจใส่ในการฝึกซ้อม การอยู่รวมกันของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 31.05 26.78 26.78 และ 26.78 ตามลำดับ

ปทุมทริกา โกศลเมธี (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาในเรื่อง สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวัยน้ำการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 21 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวัยน้ำการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 21

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ฝึกซ้อม ด้านผู้ฝึกสอน ด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม และด้านงบประมาณและสวัสดิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขัน จำนวน 160 คน เป็นชาย 80 คน หญิง 80 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจงวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ฝึกซ้อม สภาพที่ไม่เหมาะสม โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.50 ปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.63
2. ด้านผู้ฝึกสอน สภาพที่ไม่เหมาะสม โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 56.25 ปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.44
3. ด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม สภาพที่ไม่เหมาะสม โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 53.83 ปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.50
4. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ สภาพที่ไม่เหมาะสม โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 63.91 ปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.22

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ฝึกสอน และนักกีฬา 유도 ในโรงเรียนกีฬาสังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ปีการศึกษา 2550 จำนวน 10 โรงเรียน จำนวน 254 คน โดยแยกเป็นผู้ฝึกสอน 17 คน และนักกีฬา 유도 จำนวน 237 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ฝึกสอน จำนวน 10 คน ได้แก่ ผู้ฝึกสอน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ส่วนนักกีฬา 유도 จำนวน 126 คน กำหนดขนาดโดยการเปิดตารางของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ใช้วิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ดังนี้

ตาราง 1 แสดงประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียนกีฬา	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา 유도	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา 유도
1. ขอนแก่น	1	18	1	12
2. อุบลราชธานี	1	18	1	13
3. ศรีสะเกษ	3	36	1	13
4. นครสวรรค์	1	18	1	13
5. อ่างทอง	1	18	1	12
6. สุพรรณบุรี	2	24	1	13
7. ยะลา	2	18	1	12
8. นครศรีธรรมราช	1	18	1	12
9. ลำปาง	2	21	1	13
10. ชลบุรี	3	48	1	13
รวม	17	237	10	126

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและสำรวจแนวความคิด ทฤษฎี จากเอกสาร วารสาร ตำรา บทความ วิทยานิพนธ์ และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมของนักกีฬา และคำแนะนำจากคณะกรรมการที่ปรึกษา
2. ศึกษาขอบข่ายของข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬาทั้ง 10 โรงเรียนกีฬา
3. ศึกษาหลักเกณฑ์และแนวทางการสร้างเครื่องมือในการวิจัย เพื่อหารูปแบบในการดำเนินการสร้างเครื่องมือ และค้นหาข้อมูลในการวิจัยให้เป็นไปตามความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า
4. สร้างแบบสอบถามโดยแบ่งเป็น 3 ตอนคือ
 - 4.1 ตอนที่ 1 แบบสอบถาม สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา
 - 4.2 ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา ซึ่งประกอบด้วย ปัญหาด้านผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬา ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม ด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ฝึกซ้อม / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ)
 - 4.3 ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ
5. นำขอบเขตด้านต่าง ๆ มาสร้างข้อย่อยของแบบสอบถาม
6. นำแบบสอบถามจากข้อ 4 ไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์
7. นำแบบสอบถามจากข้อ 4 ไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) (ภาคผนวก ข)
8. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
9. แก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามแล้วนำไปให้คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์พิจารณาตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีของครอนบาร์ค (Cronbach) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนกีฬา จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่น .91
10. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ไปยังผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ในการตรวจแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนกีฬา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ฝึกสอน และ นักกีฬาอายุโต ของแต่ละโรงเรียนกีฬา
3. ส่งแบบสอบถามและคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามไปยังผู้อำนวยการ โรงเรียนกีฬา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ฝึกสอน และนักกีฬาอายุโต ของแต่ละโรงเรียนกีฬา ทางไปรษณีย์
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) พิจารณา
5. หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีของครอนบาร์ค โดยนำแบบสอบถาม ไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนจำนวน 30 คน เพื่อหาความ เชื่อมั่นของแบบสอบถาม

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล

ในการจัดกระทำข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จำนวน ความถูกต้อง สมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์ไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์หาค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความ เบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นรายข้อ รายด้าน และโดยรวม แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบ ความเรียง

2.1 สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

2.1.1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ $\bar{x}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม

N แทน จำนวนประชากร

2.1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

$$S.D = \frac{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2}}{N(N-1)}$$

เมื่อ S.D. แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

X แทน คะแนนแต่ละคน

N แทน จำนวนประชากร

$\sum x$ แทน ผลรวม

กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของปัญหาและกำหนดระดับปัญหาไว้ 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
4.50 – 5.00	มากที่สุด
3.50 – 4.49	มาก
2.50 – 3.49	ปานกลาง
1.50 – 2.49	น้อย
1.00 – 1.49	น้อยที่สุด

3. นำความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป แล้วนำเสนอในรูป

ความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ของงานวิจัย เรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นขั้นตอนต่าง ๆ 3 ขั้นตอน และเพื่อให้เกิดความหมายที่ตรง ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
f	แทน	จำนวนความถี่ของกลุ่มตัวอย่าง
%	แทน	ร้อยละ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงผลข้อมูล จำนวน และร้อยละ ของผู้ฝึกสอน และนักกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำแนกตามหน้าที่ และเพศ

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำแนกตามตัวแปร ด้านผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬา ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม และด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) โดยการแจกแจงค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตอนที่ 3 แสดงผลความคิดเห็นโดยอิสระในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แสดงผลข้อมูล จำนวน และร้อยละ ของผู้ฝึกสอน และนักกีฬาอายุโตในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำแนกตามหน้าที่ และเพศ

ตาราง 2 แสดงจำนวน และร้อยละ ของผู้ฝึกสอน และนักกีฬาอายุโตในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำแนกตามหน้าที่ และเพศ

ตัวแปร	ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา	
	F	%	f	%
1. หน้าที่	10	100	126	100
2. เพศ				
ชาย	8	80	80	63.49
หญิง	2	20	46	36.51

จากตาราง 2 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 136 คน จำแนกเป็นผู้ฝึกสอน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 เป็นนักกีฬา 126 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมาเป็นผู้ฝึกสอนเพศหญิง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 นักกีฬาส่งส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 80 คน คิดเป็นร้อยละ 63.49 รองลงมาเป็นนักกีฬาเพศหญิง 46 คน คิดเป็นร้อยละ 36.51

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัด
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำแนกตามตัวแปร ด้าน
ผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬา ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม และด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ /
สวัสดิการ / งบประมาณ) โดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ
ระดับความคิดเห็น

ตาราง 3 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน (N=10)
ตามความคิดเห็นของนักกีฬา (N=126) โดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบน
มาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น

ปัญหาด้านผู้ฝึกสอน

ปัญหา	ผู้ฝึกสอน			นักกีฬา		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ผู้ฝึกสอนมีปัญหาด้านบุคลิกภาพ	2.4	0.8	น้อย	2.83	1.28	ปานกลาง
2. ผู้ฝึกสอนมีประสบการณ์ในการแข่งขันหรือการเป็นผู้ฝึกสอน	2.4	0.66	น้อย	2.37	1.24	น้อย
3. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับนักกีฬา	2.6	0.66	ปานกลาง	3.01	1.22	ปานกลาง
4. ผู้ฝึกสอนได้จัดทำตารางการฝึกซ้อมล่วงหน้า	2.6	10.02	ปานกลาง	2.96	1.28	ปานกลาง
5. ผู้ฝึกสอนมีความรับผิดชอบต่อนักกีฬา	1.8	0.75	น้อย	2.8	1.26	ปานกลาง
6. ผู้ฝึกสอนมีความรู้และประสบการณ์ด้านการใช้อุปกรณ์	2.6	1.02	ปานกลาง	2.78	1.25	ปานกลาง
7. ผู้ฝึกสอนมีรูปแบบการฝึกที่น่าสนใจ	1.9	1.28	น้อย	2.96	1.28	ปานกลาง
8. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา	3	1.09	ปานกลาง	3.06	1.33	ปานกลาง
9. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและนำไปใช้ในการฝึกซ้อม	3.5	1.43	มาก	3.01	1.22	ปานกลาง
10. ผู้ฝึกสอนมีความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลขั้นต้น	1.9	1.04	น้อย	3.05	1.32	ปานกลาง
11. ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้นักกีฬาในการฝึกซ้อม	2	0.63	น้อย	2.83	1.28	ปานกลาง
12. ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างแรงจูงใจในการฝึกซ้อม	1.9	1.04	น้อย	2.83	1.23	ปานกลาง
13. ผู้ฝึกสอนมีการสอนอย่างเป็นระบบทั้งเกมรุกและเกมรับ	2.1	0.54	น้อย	2.73	1.23	ปานกลาง
14. ผู้ฝึกสอนมีความเอาใจใส่ในตัวนักกีฬา	1.9	1.04	น้อย	2.96	1.28	ปานกลาง
15. ผู้ฝึกสอนมีมนุษยสัมพันธ์และสร้างความสามัคคีอันดีต่อนักกีฬา	1.4	0.66	น้อยที่สุด	2.8	1.26	ปานกลาง
16. ผู้ฝึกสอนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเกี่ยวกับการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสม	1.9	1.04	น้อย	2.76	1.36	ปานกลาง
รวม	2.24	1.08	น้อย	2.86	1.62	ปานกลาง

จากตาราง 3 พบว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโต ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ตามความคิดเห็นของนักกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านประสบการณ์ในการแข่งขันหรือการเป็นผู้ฝึกสอน ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับน้อย ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และทักษะให้นักกีฬา ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านการจัดทำตารางการฝึกซ้อมล่วงหน้า ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านความรับผิดชอบหน้าที่ ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านความรู้และประสบการณ์ด้านการใช้อุปกรณ์ ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านการมีรูปแบบการฝึกที่น่าสนใจ ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและนำไปใช้ในการฝึกซ้อม ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านมีความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลขั้นต้น ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านสร้างระเบียบวินัยให้นักกีฬาในการฝึกซ้อม ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านสามารถสร้างแรงจูงใจในการซ้อม ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านมีการสอนอย่างเป็นระบบทั้งเกมรุกและเกมรับ ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านมีความเอาใจใส่ในตักนักกีฬา ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านมีมนุษยสัมพันธ์และสร้างความสามัคคีอันดีต่อนักกีฬา ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อยที่สุด ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาของผู้ฝึกสอนด้านสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเกี่ยวกับการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสม ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโต ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน (N=10) ตามความคิดเห็นของนักกีฬา (N=126) โดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น

ปัญหาด้านนักกีฬา

ปัญหา	ผู้ฝึกสอน			นักกีฬา		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. นักกีฬาไม่เคารพเชื่อฟังผู้ฝึกสอน	2.5	1.02	ปานกลาง	3.14	1.19	ปานกลาง
2. นักกีฬาขาดประสบการณ์ในการแข่งขัน	2.7	1.19	ปานกลาง	3.29	1.58	ปานกลาง
3. นักกีฬาขาดคู่ซ้อมที่เหมาะสม	3.0	0.77	ปานกลาง	3.23	1.03	ปานกลาง
4. นักกีฬาพักผ่อนไม่เพียงพอ	2.7	0.64	ปานกลาง	3.27	1.12	ปานกลาง
5. นักกีฬาไม่ฝึกซ้อมตามตารางการฝึกซ้อม	2.4	0.49	น้อย	3.36	1.17	ปานกลาง
6. นักกีฬาเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บในระหว่างการแข่งขัน	3.4	1.08	ปานกลาง	3.17	1.13	ปานกลาง
7. นักกีฬาขาดระเบียบวินัย เช่น หนีเที่ยว เล่นการพนัน	2.3	0.9	น้อย	2.44	1.06	น้อย
8. นักกีฬาขาดวินัยในการฝึกซ้อม	2.1	1.05	น้อย	2.59	1.16	ปานกลาง
9. นักกีฬาไม่มีความสามัคคีกันในทีมเป็นอย่างดี	2.5	1.02	ปานกลาง	2.61	1.28	ปานกลาง
10. นักกีฬาไม่สนใจนักกีฬา รู้จักชนะ รู้จักแพ้ และการให้อภัย	2.5	1.02	ปานกลาง	2.72	1.24	ปานกลาง
รวม	2.61	1.01	ปานกลาง	2.98	1.23	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโต ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าปัญหาด้านนักกีฬาไม่เคารพเชื่อฟังผู้ฝึกสอน ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านนักกีฬาขาดประสบการณ์ในการแข่งขัน ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านนักกีฬาขาดคู่ซ้อมที่เหมาะสม ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านนักกีฬาพักผ่อนไม่เพียงพอ ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านนักกีฬาไม่ฝึกซ้อมตามตารางการฝึกซ้อม ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านนักกีฬา

เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บในระหว่างการฝึกซ้อม ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านนักกีฬาระเบียบวินัย เช่น หนีเที่ยว เล่นการพนัน ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับน้อย ปัญหาด้านนักกีฬาดวินัยในการฝึกซ้อม ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านนักกีฬามีความสามัคคีกันในห้องเป็นอย่างไร ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านนักกีฬามีน้ำใจนักกีฬา รู้จักชนะ รู้จักแพ้ และการให้อภัย ตามความเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน (N=10) ตามความคิดเห็นของนักกีฬา (N=126) โดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น

ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม

ปัญหา	ผู้ฝึกสอน			นักกีฬา		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. มีตารางการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับนักกีฬา	2.4	0.49	น้อย	3.19	1.23	ปานกลาง
2. มีตารางการฝึกซ้อมนอกฤดูการแข่งขัน	2.8	0.87	ปานกลาง	3.07	1.15	ปานกลาง
3. มีตารางการฝึกซ้อมในฤดูการแข่งขัน	2.6	0.49	ปานกลาง	3.06	1.22	ปานกลาง
4. มีตารางการควบคุมน้ำหนัก	2.5	0.5	ปานกลาง	3.01	1.22	ปานกลาง
5. มีตารางการทดสอบน้ำหนัก	2.3	0.9	น้อย	2.97	1.14	ปานกลาง
6. มีตารางการพักผ่อนหลังการแข่งขัน	3.1	0.7	ปานกลาง	2.81	1.27	ปานกลาง
7. การจัดตารางการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเสริมสมรรถภาพ	3.2	0.75	ปานกลาง	2.83	1.24	ปานกลาง
8. การจัดตารางเสริมสร้างกล้ามเนื้อ	2.4	1.11	น้อย	2.85	1.2	ปานกลาง
9. การจัดตารางเสริมสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน	3.9	0.7	มาก	2.89	1.19	ปานกลาง
10. การจัดตารางเสริมทักษะ	3.8	1.17	มาก	3.26	1.25	ปานกลาง
11. การจัดตารางทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา	3.2	0.98	ปานกลาง	2.85	1.19	ปานกลาง
12. การจัดตารางนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ	3.1	1.04	ปานกลาง	2.85	1.17	ปานกลาง
13. มีตารางการฝึกซ้อมเฉพาะรุ่นหรือตามพิกัดน้ำหนัก	2.8	1.08	ปานกลาง	3.38	1.27	ปานกลาง
รวม	2.93	1.0	ปานกลาง	3.0	1.23	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีตารางการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีตารางการฝึกซ้อมนอกฤดูการแข่งขัน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีตารางการฝึกซ้อมในฤดูการแข่งขัน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีตารางการฝึกซ้อมนอกฤดูการแข่งขัน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้าน

โปรแกรมการฝึกซ้อมมีตารางการควบคุมน้ำหนัก ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีตารางการทดสอบน้ำหนัก ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีตารางการพักผ่อนหลังการแข่งขัน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีการจัดตารางการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเสริมสมรรถภาพ ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีการจัดตารางเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีการจัดตารางเสริมสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีการจัดตารางเสริมทักษะ ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีการจัดตารางทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีการจัดตารางนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านโปรแกรมการฝึกซ้อมมีการตารางการฝึกซ้อมเฉพาะรุ่นหรือตามพิกัดน้ำหนัก ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 6 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน (N=10) ตามความคิดเห็นของนักกีฬา (N=126) โดย การหาค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น

ปัญหาด้านปัจจัยเสริม

ปัญหา	ผู้ฝึกสอน			นักกีฬา		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. มีสนามฝึกซ้อมเฉพาะกีฬาฟุตบอลเพียงอย่างเดียว	4.2	0.6	มาก	3.1	1.11	ปานกลาง
2. มาตรฐานของอุปกรณ์การฝึกซ้อมกับอุปกรณ์การแข่งขัน	3.5	1.1	มาก	2.83	1.19	ปานกลาง
3. มีอุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างเพียงพอ	3.5	0.92	มาก	2.78	1.17	ปานกลาง
4. การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยพัฒนา นักกีฬา	3.4	0.92	มาก	2.9	1.14	ปานกลาง
5. สุขอนามัยของนักกีฬา	2.7	1.79	น้อย	2.87	1.29	ปานกลาง
6. การจัดอาหารหลัก 5 หมู่ ให้กับนักกีฬา	3.4	1.02	ปานกลาง	2.88	1.19	ปานกลาง
7. ความเพียงพอของอาหารที่จัดให้นักกีฬา	2.6	0.66	ปานกลาง	2.95	1.21	ปานกลาง
8. การจัดอาหารเสริมให้กับนักกีฬาในระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อม	2.7	1.19	ปานกลาง	2.78	1.18	ปานกลาง
9. การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา	3.8	0.87	มาก	2.79	1.13	ปานกลาง
10. มีตู้น้ำดื่มอยู่ใกล้สถานที่ฝึกซ้อม	3.2	0.75	ปานกลาง	3.01	1.3	ปานกลาง
11. ห้องประชุมอบรมนักกีฬา	4.2	0.6	มาก	3.02	1.12	ปานกลาง
12. สถานที่พักนักกีฬา	4.1	0.62	มาก	2.83	1.19	ปานกลาง
13. การซ่อมบำรุงอุปกรณ์สำหรับการฝึกซ้อม	4.3	0.78	มาก	2.53	1.91	ปานกลาง
14. เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อม	3.6	1.11	มาก	2.56	1.23	ปานกลาง
15. การสนับสนุนเมื่อประสบความสำเร็จ	3.8	1.17	มาก	2.79	1.26	ปานกลาง
รวม	3.55	1.04	มาก	2.87	1.2	ปานกลาง

จากตาราง 6 พบว่า ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ตามความคิดเห็นของนักกีฬา เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ด้านปัจจัยเสริมมี สนามฝึกซ้อมเฉพาะกีฬาฟุตบอลเพียงอย่างเดียว ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก ตามความคิดเห็นของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ด้านปัจจัยเสริมมี มาตรฐานของอุปกรณ์การฝึกซ้อมกับอุปกรณ์การแข่งขัน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับ

[illegible]

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ความคิดเห็นด้านผู้ฝึกสอน ควรมีคณะกรรมการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่มาจากการแต่งตั้งจากทางโรงเรียนกีฬา ควรกำหนดบทบาทหน้าที่คณะกรรมการคัดเลือกตัวนักกีฬา และควรหาหลักเกณฑ์มาตรฐานในการพิจารณาคัดเลือกตัวนักกีฬา

2. ความคิดเห็นด้านนักกีฬา ควรมีหลักเกณฑ์วิธีการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่ชัดเจนและเป็นธรรม ควรเพิ่มระยะเวลาการคัดเลือกตัวนักกีฬาให้มาก เพื่อให้ให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงความสามารถในด้านต่าง ๆ ได้มากขึ้น และควรมีการเปิดเผยการให้คะแนนการคัดเลือกตัวนักกีฬา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สอบถามข้อปัญหาในการคัดเลือกตัวนักกีฬาได้เสมอ

3. ความคิดเห็นด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม ควรมีการกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่ชัดเจน มีวิธีการ เทคนิคใหม่ ๆ ในการฝึกซ้อม ควรเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่ฝึกซ้อมให้มากขึ้น ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้น และควรรหาอุปกรณ์เสริมพิเศษช่วยในการฝึกซ้อม เพื่อเป็นการพัฒนาตัวนักกีฬา เช่น เครื่องทดสอบสมรรถภาพทางกลไกแบบต่าง ๆ และควรรหาวิธีที่ดีทัศน์การแข่งขันยูโดระดับนานาชาติมาให้ชม และทำการศึกษา เป็นต้น

4. ความคิดเห็นด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) ควรเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่ฝึกซ้อมให้มากขึ้น เช่น ไฟฟ้า แสงสว่าง ระบบรักษาความปลอดภัย น้ำดื่ม เป็นต้น และควรรหาอุปกรณ์เสริมพิเศษช่วยในการฝึกซ้อม เพื่อเป็นการพัฒนาตัวนักกีฬา ควรมีการจัดสรรงบประมาณเป็นเบี้ยเลี้ยง ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปฝึกซ้อมในกรณีที่ทางโรงเรียนกีฬาไปฝึกซ้อมนอกสถานที่ มีการจัดสรรงบประมาณการเก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ นักกีฬา และควรมีการทำประกันอุบัติเหตุจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาให้ทราบถึงปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 10 โรงเรียน

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ฝึกสอน และนักกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ปีการศึกษา 2550 จำนวน 10 โรงเรียน จำนวน 190 คน โดยแยกเป็นผู้ฝึกสอน 10 คน และนักกีฬายูโด จำนวน 180 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำนวน 10 คน ได้แก่ ผู้ฝึกสอน โดยวิธีเลือกแบบเจาะจง ส่วนนักกีฬายูโด จำนวน 126 คน กำหนดขนาดโดยเปิดตารางของ เครซีและมอร์แกน ใช้วิธีสุ่มแบบง่าย ประกอบด้วย ผู้ฝึกสอน และนักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี โรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง และโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี รวมจำนวนทั้งสิ้น 136 คน ดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี โรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง และโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี จำนวน 17 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 10 คน

2. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น จำนวน 18 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 4 คน

3. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 18 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 5 คน

4. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 36 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 5 คน

5. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 18 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 5 คน

6. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง จำนวน 18 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 4 คน
7. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 24 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 13 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 5 คน
8. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา จำนวน 18 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 4 คน
9. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 18 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 4 คน
10. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง จำนวน 21 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 13 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 5 คน
11. นักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี จำนวน 48 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 13 คน เป็นนักกีฬาชาย 8 คน นักกีฬาหญิง 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. นำมากำหนดเป็นข้อคำถามต่าง ๆ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และแบบสอบถามปลายเปิด ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ
3. นำข้อมูลที่ได้ไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมสารนิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณา (ภาคผนวก ข)
5. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีของครอนบาร์ค (Cronbach) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนกีฬา จำนวน 30 คน หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .91
6. ดำเนินการพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับที่สมบูรณ์เพื่อใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยจัดส่งทางไปรษณีย์แบบตอบรับ จำนวนโรงเรียนละ 19 ฉบับ

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับ เพื่อคัดลอกฉบับที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังต่อไปนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.3 นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มารวบรวมแล้วดำเนินการสรุป และนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬา และนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้ผลดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น 136 คน แบ่งเป็นผู้ฝึกสอน 10 คน นักกีฬา 126 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตอนที่ 2 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

1.1 ผู้ฝึกสอน

1.1.1 ด้านผู้ฝึกสอน พบว่า

ผู้ฝึกสอนเห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโด ด้านผู้ฝึกสอน เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 2.24 และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 1.08

1.1.2 ด้านนักกีฬา พบว่า

ผู้ฝึกสอน เห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ในโรงเรียนกีฬา ด้านนักกีฬา เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 2.61 และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 1.01

1.1.3 ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม พบว่า

ผู้ฝึกสอน เห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ในโรงเรียนกีฬา ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 2.93 และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 1.0

1.1.4 ด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) พบว่า

ผู้ฝึกสอน เห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ในโรงเรียนกีฬา ด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 3.55 และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 1.04

2.2 นักกีฬา

2.2.1 ด้านผู้ฝึกสอน พบว่า

นักกีฬา เห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ในโรงเรียนกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 2.86 และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 1.62

2.2.2 ด้านนักกีฬา พบว่า

นักกีฬา เห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ในโรงเรียนกีฬา ด้านนักกีฬา เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 2.98 และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 1.23

2.2.3 ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม พบว่า

นักกีฬา เห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ในโรงเรียนกีฬา ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 3.0 และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 1.23

2.2.4 ด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) พบว่า

นักกีฬา เห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ในโรงเรียนกีฬา ด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ) เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 2.87 และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 1.2

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในด้านผู้ฝึกสอน

แม้ว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในด้านผู้ฝึกสอนมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย แต่จากผลการศึกษาพบว่าผู้ฝึกสอน มีความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา และวิทยาศาสตร์การกีฬาไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่าการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีนั้นจะต้องมีความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาและความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อนำมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขัน จึงจะสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายูโดได้

2. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในด้านนักกีฬา

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง แต่จากผลการศึกษาพบว่าปัญหาที่สำคัญที่สุดในด้านนักกีฬาคือ นักกีฬาเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บในระหว่างการฝึกซ้อม และขาดประสบการณ์ในการแข่งขัน ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็น ว่า นักกีฬาที่ดีต้องมีความพร้อมในด้านการเตรียมร่างกาย มีสุขภาพแข็งแรง และต้องหาประสบการณ์การแข่งขันให้มาก จึงจะสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายูโดได้

3. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการศึกษาพบว่า ควรจะมีการจัดตารางเสริมทักษะให้นักกีฬา และจัดให้มีตารางการฝึกซ้อมเฉพาะรุ่นหรือตามพิกัดน้ำหนัก ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็น ว่า ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องเป็นผู้มีความรักในกีฬาประเภทนี้ มีความมุ่งมั่น ทุ่มเทในการฝึกซ้อม และการฝึกซ้อมที่ดีเพื่อความเป็นเลิศ จำเป็นต้องอาศัยวิทยาการใหม่ ๆ เข้ามาช่วยในการฝึกซ้อม ตารางการฝึกซ้อมมีความต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ จึงจะสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายูโดได้

4. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ)

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการศึกษาพบว่า ควรจะปรับปรุงด้านการซ่อมบำรุงอุปกรณ์สำหรับการฝึกซ้อม และสุขอนามัยของนักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ปัจจัยเสริมด้านงบประมาณ ถือได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการทำทีมกีฬาทุกชนิด

โรงเรียนใดมีงบประมาณและสวัสดิการในการเตรียมทีมมากก็สามารถที่จะพัฒนานักกีฬาได้ดีเช่นกัน ดังนั้นโรงเรียนกีฬาควรจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬา

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดนครสวรรค์ จังหวัดอ่างทอง จังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดลำปาง จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดยะลา และจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ควรมุ่งเน้นที่จะศึกษาด้านอื่น ๆ ด้วย เพื่อที่จะเป็นการช่วยให้ได้ผลของการศึกษาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาควรนำผลการวิจัยปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา ไปปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่อง เพื่อเป็นการส่งเสริม และพัฒนานักกีฬา ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนนอกสังกัด สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพื่อเปรียบเทียบปัญหาของนักกีฬา

2. ควรศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ระดับมหาวิทยาลัยในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เพื่อเปรียบเทียบปัญหาของนักกีฬา

3. ควรศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ของนักกีฬาทิมชาติ เพื่อเปรียบเทียบปัญหาของนักกีฬา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เจริญ กระบวนรัตน์. 2538. เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2545. หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เนาวรัตน์ ตริเมฆ. (2548). ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- บวร บุญยงค์. (2545). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ประชุม บุญเทียม. (2538). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 17. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ปุกนทริกา โกศลเมธี. (2548). สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวัยน้ำการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 21. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ภราดร สังกรแก้ว. (2547). สภาพการเตรียมทีมมวยสากลสมัครเล่น คัดเลือกตัวแทนจังหวัด สุโขทัย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันคัดเลือกตัวแทน ภาค 5 กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 20. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- วิฑูรย์ ป่าพิมาย. (2546). สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นใน โรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา พ.ศ. 2546. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- วีระพงษ์ บางท่าไม้. (2524). ปัญหาการจัดและดำเนินการกีฬาจังหวัด. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- สมคิด ปิ่นทอง. (2541). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 (ระยะที่ 2). ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สุพิตร สมาชิกโต. (2534). จิตวิทยาการกีฬากับโค้ช. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร

- สุรัชต์ หุ่นทองสกุล. (2547). *ปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาประเภททีมของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 รอบมหกรรม*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม. (2544). *ปัญหาการเตรียมทีมวอลเลย์บอล เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เสาวณี สิทธิวุฒิ. (2528). *ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬานักเรียนในจังหวัดของเขตการศึกษา 12*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- อุดร รัตนภักดิ์. (2540). *ปรัชญาและจิตวิทยาการเป็นผู้ฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร
- อนันต์ อัดชู. (2536). *หลักการฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- Bucher, C. A. (1986). *Foundation of Physical Education*. St. Louis : The C.V. Mosby Co
- Cho , Kwang Min. (1990, November). "Attitude of Korean National Athletes and Coaches Toward Athletics Participation". *Dissertation Abstracts*. 52 (05) : 1679.
- Frost, R.B. (1970). *Psychological Concept Applied to Physical Education and Coach*. Massachusetts : Addison Wesley Publishing, Company.
- Gary, P.. (1977, November). "An Investigation into the Sociological Background of the Athletes Who Represented The United States of America in the XII Winter Olympic Games of 1976." *Dissertation Abstracts International*. 38 : 3184 – A
- Keating, Judith Louise. (1993, May). *Precompetitive Preparations in Professional Hockey*," *Dissertation Abstracts*. 31 (03) : 1082.
- Kozub, Stephen Alexander. (1994, May). "Exploring the Relationship among Coaching Behavior, Team Cohesion, and Player Leadership." *Dissertation Abstracts*. 54 (11) : 4029.
- Pulkkinen WJ. (2001). "The Sport Science of Elite Judo Athletes : A Review & Application For Training." Ontario, Canada: Pulkinetics Inc
- See K. Kobayashi and H. E. Sharp, (1997) "The Sport of Judo 1992." *Team Physician's Hanbook*. Philadelphia: Hanley & Belfus, 2nd Ed.
- Watson BN. (2000). "The Father of Judo: A Biography of Jigoro Kano." New York/Tokyo, Japan: Kodansha International

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาโยโด
ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาให้ทราบถึงปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโยโด ในโรงเรียนกีฬา ทั้ง 10 โรงเรียน สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ผลของการวิจัยจะเป็นแนวทางให้ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องนำไปปฏิบัติ เพื่อป้องกัน ปรับปรุง และแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อประโยชน์สูงสุดของการวิจัยในครั้งนี้ ใคร่ขอความกรุณาจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเห็นที่แท้จริงของท่าน คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ แต่จะนำไปประมวลและแปรผลในลักษณะรวมเท่านั้น โดยที่ท่านไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม และมั่นใจได้ว่าคำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติหน้าที่ และสถานภาพทางราชการของท่าน / ต่อผลการเรียนและสถานภาพนักกีฬาของท่านแต่ประการใด ซึ่งผู้วิจัยขอขอบพระคุณในการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้ด้วย แบบสอบถามชุดนี้ จะแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโยโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโยโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านผู้ฝึกสอน ปัญหาด้านนักกีฬา ปัญหาด้านตารางการฝึกซ้อม ปัญหาด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโยโด ในโรงเรียนกีฬาทั้ง 10 โรงเรียน สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended)

ในการตอบแบบสอบถามแต่ละตอนจะมีคำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านคำชี้แจงให้เข้าใจก่อนตอบคำถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ในการตอบแบบสอบถามแต่ละข้อต่อไปนี้ ขอให้ท่านพิจารณาว่าในข้อนั้น ประสบปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุใดมากน้อยเพียงใด ในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม นักกีฬาอายุใด กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางด้านขวามือที่ตรงกับความเป็นจริงของแต่ละข้อเพียงข้อเดียว โดยใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	มีปัญหาในการฝึกซ้อมด้านนี้มากที่สุด
มาก	หมายถึง	มีปัญหาในการฝึกซ้อมด้านนี้มาก
ปานกลาง	หมายถึง	มีปัญหาในการฝึกซ้อมด้านนี้ปานกลาง
น้อย	หมายถึง	มีปัญหาในการฝึกซ้อมด้านนี้น้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	มีปัญหาในการฝึกซ้อมด้านนี้น้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ปัญหาด้านผู้ฝึกสอน

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความมั่นใจในการควบคุมทีม	✓				

คำอธิบาย

จากตัวอย่าง แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามประสบปัญหาเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน อยู่ในระดับมากที่สุด

ปัญหาด้านนักกีฬา

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักกีฬาไม่เคารพเชื่อฟังผู้ฝึกสอน					
2. นักกีฬาขาดประสบการณ์ในการแข่งขัน					
3. นักกีฬาขาดคู่ซ้อมที่เหมาะสม					
4. นักกีฬาพักผ่อนไม่เพียงพอ					
5. นักกีฬาไม่ฝึกซ้อมตามตารางการฝึกซ้อม					
6. นักกีฬาเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บในระหว่างการฝึกซ้อม					
7. นักกีฬาขาดระเบียบวินัย เช่น หนีเที่ยว เล่นการพนัน					
8. นักกีฬาขาดวินัยในการฝึกซ้อม					
9. นักกีฬามีความสามัคคีกันดีในทีมเป็นอย่างดี					
10. นักกีฬามีน้ำใจนักกีฬา รู้จักชนะ รู้จักแพ้ และการให้อภัย					

ปัญหาด้านตารางการฝึกซ้อม

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีตารางการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับนักกีฬา					
2. มีตารางการฝึกซ้อมนอกฤดูการแข่งขัน					
3. มีตารางการฝึกซ้อมในฤดูการแข่งขัน					
4. มีตารางการควบคุมน้ำหนัก					
5. มีตารางการทดสอบน้ำหนัก					
6. มีตารางการพักผ่อนหลังการแข่งขัน					
7. การจัดการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเสริมสมรรถภาพ					
8. การจัดการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ					
9. การจัดการเสริมสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน					
10. การจัดการเสริมทักษะ					
11. การจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา					
12. การจัดการนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ					
13. มีตารางการฝึกซ้อมเฉพาะรุ่นหรือตามพิกัดน้ำหนัก					

ปัญหาด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ)

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสนามฝึกซ้อมเฉพาะกีฬายูโดเพียงอย่างเดียว					
2. มาตรฐานของอุปกรณ์การฝึกซ้อมกับอุปกรณ์การแข่งขัน					
3. มีอุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างเพียงพอ					
4. การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยพัฒนานักกีฬา					
5. สุขอนามัยของนักกีฬา					
6. การจัดอาหารหลัก 5 หมู่ ให้กับนักกีฬา					
7. ความเพียงพอของอาหารที่จัดให้นักกีฬา					
8. การจัดอาหารเสริมให้กับนักกีฬาในระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อม					
9. การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา					
10. มีตู้น้ำดื่มอยู่ใกล้สถานที่ฝึกซ้อม					
11. ห้องประชุมอบรมนักกีฬา					
12. สถานที่พักนักกีฬา					
13. การซ่อมบำรุงอุปกรณ์สำหรับการฝึกซ้อม					
14. เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อม					
15. การสนับสนุนเมื่อประสบความสำเร็จ					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านผู้ฝึกสอน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านนักกีฬา

.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านตารางการฝึกซ้อม

.....

.....

.....

.....

.....

4. ด้านปัจจัยเสริม (สถานที่ / อุปกรณ์ / สวัสดิการ / งบประมาณ)

.....

.....

.....

.....

.....

5. ด้านอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สนทยา สีละมอด

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร.ปรางทิพย์ ยุกานนท์

หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายอมรทัตต์ อัครกะพู
วันเดือนปีเกิด	3 พฤษภาคม พ.ศ. 2502
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 132/10 ซอยศรีอยุธยา 2 ถนนรางน้ำ แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู คศ.2 วิทยฐานะชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสตรีวัดระฆัง เลขที่ 248/9 ซอยวัดระฆัง ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2515	ประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนราชประสงค์วิทยา
พ.ศ. 2520	มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเบญจมบพิตร
พ.ศ. 2522	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยครูจันทระเกษม
พ.ศ. 2524	ครุศาสตรบัณฑิต (คป.) วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยครูจันทระเกษม
พ.ศ. 2551	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ