

สภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง
เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
พฤษภาคม 2559

สภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง
เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

พฤษภาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง
เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบรจรัม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
พฤษภาคม 2559

กิตติภักดิ์ หลงละเล็ง. (2559). สภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ, รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ทั้ง 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านการฝึกซ้อมกีฬา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และด้านงบประมาณและสวัสดิการ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำนวน 168 คน โดยได้มาจากทุกหน่วยของประชากร (Census Population) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และแบบสอบถามปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที และสถิติเอฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง มีสภาพและปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านการฝึกซ้อมกีฬา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และด้านงบประมาณและสวัสดิการ อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 2.91, 3.20, 2.95 และ 3.27 ตามลำดับ ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา อยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 2.43 และด้านผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับน้อยที่สุด คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 0.42

2. ผลการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี กับนักกีฬาที่มีอายุระหว่าง 16 – 18 ปี พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ

3. ผลการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมทีมรักบี้ฟุตบอล 1 – 3 ปี และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมทีมรักบี้ฟุตบอล 4 – 6 ปี พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ

4. ผลการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการลงแข่งขันจำนวน 1 – 20 ครั้ง และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการลงแข่งขันจำนวน 21 – 40 ครั้ง พบว่า ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

5. ผลการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่อยู่ในทีมจังหวัดที่แตกต่างกัน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

SITUATIONS AND PROBLEM OF RUGBY FOOTBALL WOMEN'S
TEAMS PREPARATION FOR THE 32nd NATIONAL YOUTH GAMES



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

November 2016

Kitipat Longlaloeng. (2016). *Problems Situations of Rugby Football Women's Teams Preparation for The 32nd National Youth Games*. Master thesis M.ed., (Health Education and Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Thawuth Pluemsamran, Assoc. Prof. Wisonsak Aumpeng.

This purposes of this research were to study the situations and problems of women's rugby teams and their preparation to join the 32nd National Youth Games. Consisting of six,participants including the selected athletes, the trainer, the place and the equipment for training as well as. the practicing sports, sports science and budget and welfare. The samples include trainers, assistant trainers, and rugby fwomen's teams to join the National Youth Competition a total one hundred and sixty eight of 168 people, by selecting from all units of the population. The research instruments by interview trainers and assistant trainers, and questionnaires were used to prepare the women's rugby football teams to attend the National Youth Competition. The data were analyzed in terms of percentage, mean (\bar{x}), standard deviation (S.D.), t-test and f-test. The research finding were revealed the following .1) the athletes on the rugby team. Were in good condition in financial terms,such as fiscal problems and welfare benefits the training level is more of mean (\bar{x})3.56 and 3.52 sports science, place and equipment for training, the selecting athletes Level is moderate of mean (\bar{x})3.44 3.38 and 3.17 respectively and a trainer In the least of mean (\bar{x}) 1.70 2.) Athletes had different opinions on the issue is no different. 3)The comparison between athletes in terms of the experience with joining a rugby team's 1-3 years and those with four to six years of experienced to join the rugby team 4-6 years were not different significant.4.)The comparison between the experienced athletes in the competition of 1-20 times and experienced to compete 21-40 times the number that did not differ statistically.5.) The comparison between athletes in different provinces andifferat and teams different levels with a statistical significace . of 05.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาบัตรฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ที่ปรึกษาหลักปริญญาบัตร รองศาสตราจารย์ ดร. ธาตุณี ปลื้มสำราญ และรองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง รองศาสตราจารย์ ภาควิชา รัตนโรจนากุล อาจารย์ ดร. อนันต์ มาลารัตน์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้ปริญญาบัตรฉบับนี้เสร็จ สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ลำพอง ศรีรุ่ง อาจารย์ ยงศักดิ์ ณ สงขลา นาย พรชัย ประชานิยม ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวัด อีกทั้งคณะอาจารย์ภาควิชาพลศึกษา ทุกท่านที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทความรู้ ทักษะและประสบการณ์แก่ผู้วิจัย จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหารและขอบคุณนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและช่วยเป็นกลุ่มตัวอย่าง จนทำให้ปริญญาบัตรฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาที่คอยอบรมเลี้ยงดูและคอยให้กำลังใจ รวมทั้งยังให้การสนับสนุนด้านทุนการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมา จนทำให้ปริญญาบัตรฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

กิตติภักดิ์ หลงละเลิง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
การเตรียมทีมกีฬา.....	7
หลักการพัฒนาทีม.....	8
การบริหารและการจัดการ.....	9
การคัดเลือกนักกีฬา.....	11
ผู้ฝึกสอน.....	12
สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกสอน.....	14
การฝึกซ้อม.....	15
วิทยาศาสตร์การกีฬา.....	21
งบประมาณและสวัสดิการ.....	21
ปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง.....	21
ปัญหาด้านผู้จัดการทีม.....	22
ปัญหาด้านผู้ฝึกสอนและนักกีฬา.....	23
หลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกซ้อม.....	24
หลักและวิธีการฝึกสมรรถภาพโดยทั่วไป.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
การศึกษาวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อม.....	25
เป้าหมายของการฝึกกีฬา.....	26
การวางแผนและการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา.....	26
บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอน.....	30
ความหมายของผู้ฝึกสอนกีฬา.....	31
หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอน.....	32
เทคนิคของผู้ฝึกสอน.....	34
องค์ประกอบของผู้ฝึกสอน.....	34
บุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี.....	36
คุณลักษณะและหลักการของผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอล.....	37
บทบาทและหน้าที่ของนักกีฬา.....	38
การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา.....	39
เอกสารเกี่ยวกับรักบี้ฟุตบอล.....	39
ความรู้เกี่ยวกับรักบี้ฟุตบอล.....	39
ประวัติความเป็นมาของกีฬาเยาวชนแห่งชาติ.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	43
งานวิจัยในประเทศ.....	45
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	55
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	55
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	75
สรุปผลการศึกษาวิจัย.....	75
อภิปรายผล.....	79
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย.....	83
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้.....	83
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป.....	83
บรรณานุกรม.....	85
ภาคผนวก.....	90
ภาคผนวก ก.....	91
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	105

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	56
2 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม	61
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา.....	63
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านผู้ฝึกสอน.....	64
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการ ฝึกซ้อม.....	65
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านการฝึกซ้อมกีฬา.....	66
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา.....	67
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ.....	68
9 ผลการเปรียบเทียบระดับปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำแนกตามอายุนักกีฬาในรายด้านและภาพรวม	69
10 ผลการเปรียบเทียบระดับปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำแนกตามประสบการณ์ในการร่วมทีม.....	70
11 ผลการเปรียบเทียบระดับปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬา เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำแนกตามประสบการณ์ในการแข่งขัน	71
12 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการ แข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ตามความคิดเห็น ของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน.....	72

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน.....	72
14 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน.....	73
15 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านการฝึกซ้อมกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน.....	73
16 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน.....	74
17 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน.....	74

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
---------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬาและการออกกำลังกาย นับว่ามีประโยชน์อย่างมากต่อการที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งจะมีประโยชน์หลายด้าน คือ การมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีสติปัญญา มีไหวพริบ ปฏิภาณ มีอารมณ์มั่นคง จิตใจแจ่มใส มีลักษณะของการเป็นผู้นำ กล้าคิด กล้าแสดงออก มีเหตุผล และที่สำคัญยังส่งผลให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ การแข่งขันกีฬาก็ยังเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของการส่งเสริมกิจกรรมทางด้านกีฬา ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล เพราะเป็นการพัฒนาคนให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และมีความสามัคคี เป็นประโยชน์ที่เพิ่มขึ้น จากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่จะเสริมสร้างให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ดังนั้น จึงจะเห็นได้ว่า การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายนั้นเป็นกลไกที่ดียิ่งในการที่จะพัฒนาคน ซึ่งคนนั้นนับได้ว่าเป็นทรัพยากรอันมีค่าที่สำคัญยิ่งในการที่จะพัฒนาประเทศให้เกิดความเจริญก้าวหน้าต่อไป รัฐบาลจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เยาวชนจึงควรมีความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับเยาวชนไว้อย่างชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ซึ่งจะเป็นหนทางในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนไทย ให้มีความเพียบพร้อมทุกด้าน จากการที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในเรื่องนี้อย่างแน่ชัด คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ. 2527 เห็นชอบและอนุมัติให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการกีฬาของชาติให้ขยายไปทั่วประเทศ และเน้นถึงสุขภาพพลานามัย ปลุกฝังให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่งเพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไป จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ในขณะนั้น หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ได้นำนโยบายและวัตถุประสงค์ดังกล่าวไปสู่การดำเนินงาน จึงได้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งแรก ที่จังหวัด นครราชสีมา ระหว่างวันที่ 26 เมษายน 2528 ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม 2528 และได้จัดการแข่งขันติดต่อกันเรื่อยมาตามจังหวัดต่างๆเป็นประจำทุกปี

การเตรียมทีมกีฬานั้นเป็นหัวใจสำคัญของการเตรียมทีม นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อเป็นการเพิ่มพูนประสิทธิภาพและสมรรถภาพให้เกิดความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬา และมีความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเตรียมทีมที่ดีจะประกอบไปด้วย ด้าน

การคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านงบประมาณและสวัสดิการ รวมถึงการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีความสมบูรณ์จนถึงขีดสุด และจะส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้

ในขณะที่ผู้วิจัยเคยเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ต้องการที่จะทราบสภาพปัญหาในการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงของแต่ละจังหวัดที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ เพื่อที่จะนำข้อมูลมาศึกษาหาวิธีการเตรียมทีม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ทั้งนี้ เพื่อจะได้ทราบถึงสภาพปัญหาในการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง อันจะเป็นประโยชน์ในการนำเสนอข้อมูลให้ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบได้ทราบและหาแนวทางการพัฒนาศักยภาพการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล กีฬาเยาวชนแห่งชาติในครั้งต่อไป ให้มีมาตรฐานและมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพปัญหาต่าง ๆ ในการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

ความสำคัญของการของการวิจัย

เพื่อให้ได้สารสนเทศบ่งชี้ถึงสภาพปัญหาต่าง ๆ ในการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงของจังหวัดต่าง ๆ ที่เข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการส่งเสริม สนับสนุน พัฒนา และปรับปรุงแก้ไขการเตรียมทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลของจังหวัดต่าง ๆ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ต่อไปให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพยิ่งขึ้น และเพื่อประโยชน์ต่อจังหวัดต่าง ๆ รวมทั้งผู้ที่สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ที่ส่งทีมรักบี้ฟุตบอล ทีมหญิงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำนวน 168 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทีมรักบี้ฟุตบอล ทีมหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำแนกเป็นผู้ฝึกสอน 12 คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน 12 คน และนักกีฬา 144 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 168 คน ซึ่งเป็นการเก็บทุกหน่วยประชากร (Census Population)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ สถานภาพจำแนกเป็น

1.1 อายุ

1.2 ประสบการณ์ในการร่วมทีม

1.3 ประสบการณ์ในการลงแข่งขัน

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬา เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง ความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ที่มีต่อสภาพการเตรียมทีม เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

2. **ปัญหา** หมายถึง สิ่งที่เป็นอุปสรรค ขัดขวาง หรือข้อขัดข้องต่าง ๆ ที่มีต่อการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง

3. **การเตรียมทีม** หมายถึง การเตรียมความพร้อมของนักกีฬาภายในทีม รวมถึงการได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐและหน่วยงานของนักกีฬาในการเตรียมทีม

4. **กีฬารักบี้ฟุตบอลประเภททีมหญิง** หมายถึง กีฬาที่ทรงคุณค่า สร้างการทำงานเป็นทีม ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความร่วมมือช่วยเหลือกัน ปลูกฝังความทรหดอดทน หนึ่งทีมประกอบด้วย นักกีฬา 12 คน ลงทำการแข่งขันทีมละ 7 คน สามารถเปลี่ยนตัวนักกีฬาได้เกมละไม่เกิน 5 คน ทำแข่งขันแบ่งเป็น 2 ครั้ง ครั้งละ 7 นาที พักครึ่งไม่เกิน 2 นาที โดยเล่นกันอย่างบริสุทธิ์ ยุติธรรม ภายใต้กติกาที่กำหนดและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยมีผู้เล่นที่อยู่ในสนามจะต้องไม่ล้ำหน้าและสามารถเล่นได้โดยการถือลูกวิ่ง ส่งลูกไปข้างหลัง เตะลูก จับคู่ต่อสู้ แย่งลูก เก็บลูก ทำสกอร์ รัก บอล แกว่มุม และนำลูกไปวางหรือคดในเขตประตูของฝ่ายตรงข้ามเพื่อทำคะแนนให้ได้มากที่สุด ทีมที่ทำคะแนนได้มากกว่าจะเป็นทีมชนะในการแข่งขัน

5. **นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง** หมายถึง นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน จำนวน 12 ทีม ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

6. **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ** หมายถึง การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติของประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยจัดทำการแข่งขันที่จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 9-19 มีนาคม 2559 จำนวน 12 ทีม ได้แก่

ทีมจังหวัด แพร่ ทีมจังหวัด น่าน ทีมจังหวัด ปทุมธานี

ทีมจังหวัด กระบี่ ทีมจังหวัด ภูเก็ต ทีมจังหวัด ร้อยเอ็ด

ทีมจังหวัด เพชรบุรี ทีมจังหวัด สุราษฎร์ธานี ทีมจังหวัด ศรีสะเกษ

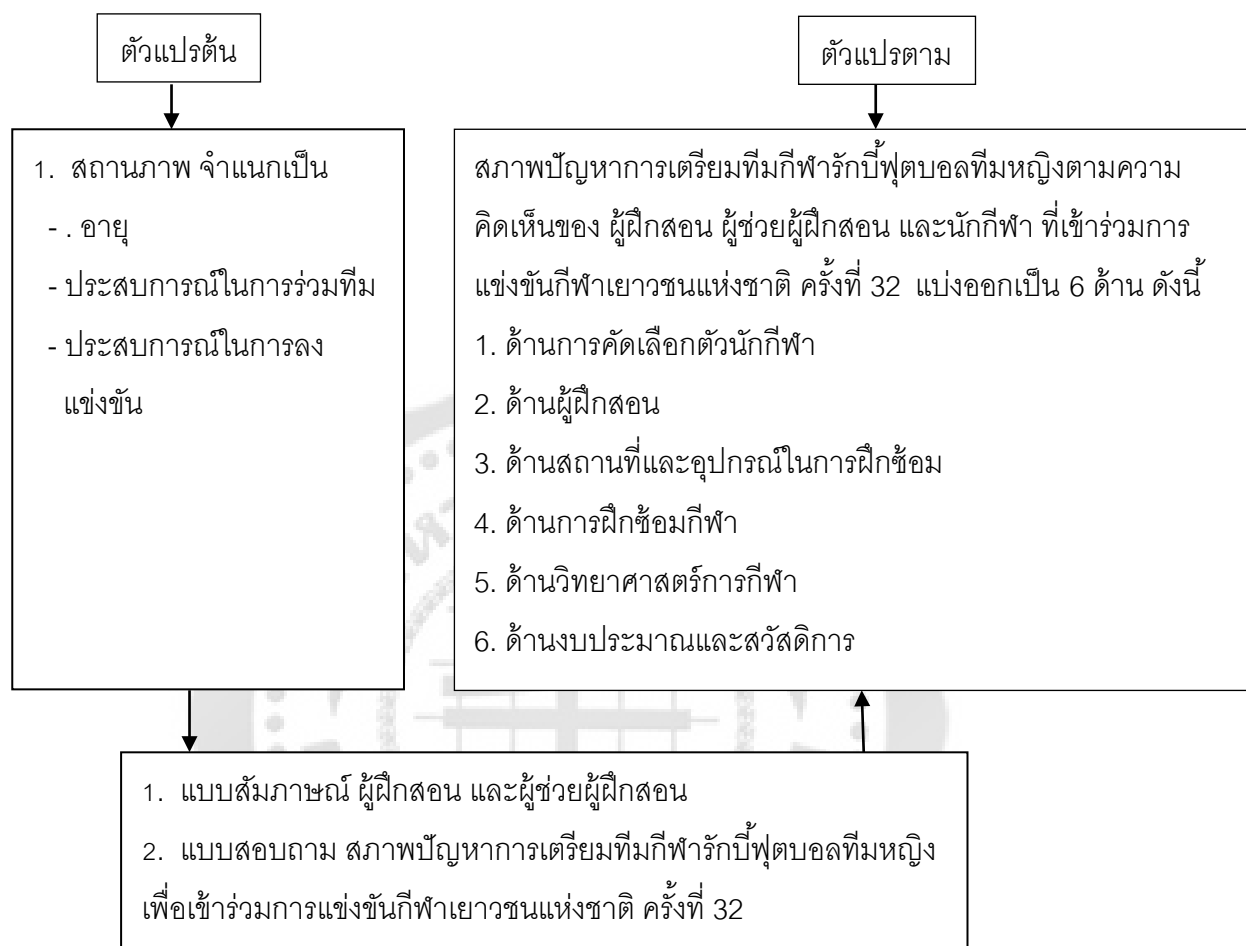
ทีมจังหวัด นครราชสีมา ทีมจังหวัด พิษณุโลก ทีมจังหวัด สมุทรปราการ

7. **ผู้ฝึกสอน** หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ฝึกสอน ควบคุมนักกีฬาและวางแผนการซ้อม วางแผนการแข่งขันของทีม รวมถึงการแก้ปัญหาการฝึกซ้อม วิธีการเล่น ทั้งในการซ้อมและการแข่งขัน

8. **ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน** หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ช่วยผู้ฝึกสอนในการเตรียมทีมทั้งการวางแผนการฝึกซ้อม วางแผนการแข่งขันของทีม รวมถึงการแก้ปัญหาการฝึกซ้อม วิธีการเล่น ทั้งในการซ้อมและการแข่งขัน

9. **นักกีฬา** หมายถึง นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงที่มีสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันตามเงื่อนไขที่วางไว้ทุกประการ ตามระเบียบการแข่งขันที่ฝ่ายจัดการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ได้กำหนดไว้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1. กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงที่มีช่วงอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อสภาพปัญหาการเตรียมทีม เพื่อร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แตกต่างกัน
2. นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงที่อยู่ในทีมแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อสภาพปัญหาการเตรียมทีม เพื่อร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แตกต่างกัน
3. นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมทีมแตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อสภาพปัญหาการเตรียมทีมเพื่อร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 32 แตกต่างกัน
4. นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงที่มีประสบการณ์ในการลงแข่งขันแตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อสภาพปัญหาการเตรียมทีม เพื่อร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในครั้งนี ทั้งในต่างประเทศและภายในประเทศ พอสรุปได้ดังนี้

1. การเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ประกอบด้วยด้านต่าง ๆ คือ
 - 1.1 หลักการพัฒนาทีม
 - 1.2 การบริหารและการจัดการ
 - 1.3 การคัดเลือกตัวนักกีฬา
 - 1.4 ผู้ฝึกสอน
 - 1.5 สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
 - 1.6 การฝึกซ้อมกีฬา
 - 1.7 วิทยาศาสตร์การกีฬา
 - 1.8 งบประมาณและสวัสดิการ
2. ปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง
 - 2.1 ปัญหาด้านผู้จัดการทีม
 - 2.2 ปัญหาด้านผู้ฝึกและนักกีฬา
 - 2.3 หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกซ้อม
 - 2.4 หลักและวิธีฝึกสมรรถภาพโดยทั่วไป
 - 2.5 การศึกษาวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อม
 - 2.6 เป้าหมายของการฝึกซ้อม
 - 2.7 การวางแผนการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา
3. บทบาทและหน้าที่ผู้ฝึกสอน
 - 3.1 ความหมายของผู้ฝึกสอนกีฬา
 - 3.2 หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอน
 - 3.3 เทคนิคของผู้ฝึกสอน
 - 3.4 องค์ประกอบของผู้ฝึกสอน
 - 3.5 บุคลิกลักษณะผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี
 - 3.6 คุณลักษณะและหลักการของผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอล

4. บทบาทและหน้าที่นักกีฬา
 - 4.1 การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
5. กีฬารักบี้ฟุตบอล
 - 5.1 ความรู้เกี่ยวกับกีฬารักบี้ฟุตบอล
 - 5.2 ความเป็นมาของกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

การเตรียมทีมกีฬา

เกษม นครเขต (2521: 70-71) กล่าวว่า ในการเตรียมทีมกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันนั้น มิใช่สิ่งที่ยากเย็นอะไร หากสักแต่จะทำเพื่อเข้าแข่งขันให้พ้น ๆ หน้าที่ไปเท่านั้น แต่การเตรียมทีมกีฬาที่มีมาตรฐานสูงเพื่อเข้าแข่งขันนั้นมีใช่ง่าย ซึ่งในการเล่นกีฬาเพื่อแข่งขันนั้นต้องการความสามารถของตัวนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องเป็นพิเศษ ความสามารถที่กล่าวถึงนี้ แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ความสามารถทางด้านเทคนิค ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติทักษะกีฬาชนิดนั้น ๆ ซึ่งนักกีฬาจะต้องทำการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญเป็นพิเศษ เทคนิคในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ จะถูกคิดค้นขึ้นโดยผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายฝ่าย เช่น ตัวนักกีฬาเอง ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมานาน หรือจากผู้ฝึกสอน เป็นต้น เพื่อคิดค้นเทคนิคใหม่ ๆ ที่จะทำให้ตนเองหรือนักกีฬาของตนเองสามารถกระทำการแข่งขันอย่างได้เปรียบคู่ต่อสู้ก็นำมาทดลองปฏิบัติดูจนเห็นว่าทำได้เป็นอย่างดีก็จะนำไปใช้ในขณะทำการแข่งขัน

2. สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความสามารถของร่างกายในด้านต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท ได้แก่ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนของกล้ามเนื้อ การทำงานประสานสัมพันธ์กันของประสาทและกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว เป็นต้น ซึ่งนักกีฬาที่จะลงแข่งขันจำเป็นต้องฝึกซ้อมเป็นพิเศษ นอกเหนือจากการฝึกทางด้านเทคนิค

มงคล แผงสาเคน (2531: 212) ได้กล่าวว่า การเตรียมทีมกีฬาที่มีมาตรฐานสูงเพื่อเข้าแข่งขันกีฬานั้น ต้องมีการเตรียมทีมดังนี้

1. การจัดหางบประมาณเพื่อการเตรียมทีมนักกีฬา
2. การเตรียมแผนการคัดเลือกนักกีฬา

3. การจัดหาอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก และวัสดุสิ้นเปลืองต่าง ๆ ทางการกีฬา เช่น อุปกรณ์ผู้เก็บของและสิ่งอื่น ๆ
4. การดำเนินการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่เหมาะสม เทคนิคต่าง ๆ
5. การสร้างสมรรถภาพทางกีฬา ได้แก่ การฝึกซ้อมทักษะเทคนิคต่าง ๆ
6. การวางแผนการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา เช่น การให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา การเตรียมอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา
7. การสร้างสมรรถภาพทางกาย และบำรุงรักษาสภาพจิตใจของนักกีฬา ตลอดจนการให้อาหาร การพักผ่อน และอื่น ๆ
8. การสร้างคุณลักษณะของการกีฬา ได้แก่ ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย
9. การตรวจค้นหาความบกพร่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการบำบัดทางการแพทย์
10. การศึกษากฎกติกาการแข่งขัน การเตรียมทีมให้สอดคล้องกับกฎกติกาของการแข่งขัน
11. การศึกษาลักษณะของนักกีฬาแต่ละบุคคลในทุก ๆ ด้าน
12. การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้นักกีฬาในทุก ๆ ด้าน
13. การศึกษาชั้นเชิง การสอดแนม
14. การขนส่งนักกีฬาไปยังสถานที่ ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน
15. การศึกษาสภาวะต่าง ๆ ของสนามแข่งขัน เช่น สภาพสนาม สภาพภูมิอากาศ ทิศทางลม สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ อันมีผลต่อการแข่งขัน

หลักการพัฒนาทีม

การที่ผู้ฝึกสอนจะสร้างทีมหรือนักกีฬาให้เกิดความสามารถสูงสุดได้นั้น สิ่งแรกที่จะต้องคำนึงก็คือ การพัฒนาทีม (พีระพงษ์ บุญศิริ. 2536: 72-73)

1. การยอมรับซึ่งกันและกัน (Mutual Respect) ความก้าวหน้าและความสำเร็จของทีม นั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ภายในทีม โดยเฉพาะนักกีฬาต้องยอมรับซึ่งกันและกัน และยอมรับนับถือในตัวผู้ฝึกสอนด้วย
2. ความสัมพันธ์และเข้าใจกัน (Effective Communication) มีความเข้าใจกัน เอาใจใส่ดูแลพร้อมเพียงสามัคคี สามารถรับผิดชอบร่วมกันได้ดี และเข้าใจกับผู้ฝึกสอนได้ดี
3. มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของทีม (The Feeling of an importance) ทุกคนยอมรับและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของทีม มีความสำคัญต่อทีม ชนະด้วยกันแพ้กั้แพ้ด้วยกัน ไม่ว่าจะ เป็นตัวจริงหรือสำรอง มีความผูกพันในความรู้สึกของทีมร่วมกัน

4. เข้าใจจุดมุ่งหมายของทีม (Goal) นักกีฬาและผู้ร่วมทีมต่างมีความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของทีม รู้จักปรับปรุงแก้ไขการกระทำต่าง ๆ เพื่อนำทีมสู่เป้าหมายที่ต้องการ

5. มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน (Fair Treatment) มีความเข้าใจ ห่วงใย มีความรักและความอบอุ่นร่วมกัน มีสิทธิเท่าเทียมกัน เอื้ออาทรต่อกันดุจพี่น้อง อยู่ในทีมเดียวกันไม่มีการถืออภิสิทธิ์เหนือคนอื่น

การบริหารและการจัดการ

เกษม นครเขตต์ (2521: 68-69) ได้กล่าวไว้ว่า การบริหารมีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล หรือกลุ่มคนในการดำเนินกิจกรรมใด ๆ ของกลุ่มบุคคล หาผู้บริหารขาดความรู้ความสามารถในการบริหารแล้วความสำเร็จของกิจการนั้น ๆ ย่อมเป็นไปได้ยาก

การบริหารและการจัดการ คือ การคาดการณ์และการวางแผนไว้ล่วงหน้า การสั่งการ การจัดหน่วยงาน การประสานงาน และการควบคุมงาน

กระบวนการบริหารเป็นเครื่องมืออันสำคัญยิ่งในการปฏิบัติงาน เพราะการบริหารเป็นระบบความสัมพันธ์ของกิจกรรมต่าง ๆ ในองค์การที่ผู้บริหารจะต้องถือปฏิบัติ หรือกระบวนการบริหาร คือ วิธีทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ กระบวนการบริหารเปรียบได้กับสมอง แขน ขา และพลังกำลังของผู้บริหารนั่นเอง กระบวนการบริหารประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ หลายประการซึ่งแต่ละองค์ประกอบคือ ภาวะความรับผิดชอบที่ผู้บริหารทุกองค์การปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้ได้มาซึ่งความถูกต้อง ความมรรยาท และควมมีประสิทธิภาพของหน่วยงาน หน้าที่ของผู้บริหารประกอบด้วยกระบวนการซึ่งอาจถือเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การวางแผน (Planning) เป็นกระบวนการแรกที่ยุ้บังคับบัญชาจะต้องเป็นผู้จัดทำแล้วชี้แจงให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทราบ เพื่อความเข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน

2. การจัดองค์การหรือการจัดหน่วยงาน (Organizing) เมื่อผู้บังคับบัญชาได้จัดทำแผนเรียบร้อยแล้วขั้นต่อไปก็คือจะต้องพยายามจัดสายงานและหน่วยงานให้สอดคล้องกับแผนที่กำหนดไว้

3. การจัดบุคคลกร (Staffing) คือ การหาบุคลากรเข้าทำงานในองค์การและหน่วยงานต่าง ๆ โดยให้แต่ละหน่วยงานมีคนทำงานในลักษณะที่เหมาะสมกับงานและความรู้ความสามารถ

4. การอำนวยการ (Directing) จะมีความหมายรวมไปถึงการสั่งการ หรือการวินิจฉัยสั่งการด้วย ซึ่งในเรื่องนี้นอกจากผู้บังคับบัญชาจะเป็นผู้มีอำนาจในการปฏิบัติแล้วจะต้องมีการมอบให้บุคลากร อื่น ๆ มีอำนาจลดหลั่นในลักษณะที่เป็นสายการบังคับบัญชา

5. การประสานงาน (Coordinating) เมื่องานได้รับการวางแผน หน่วยงานและบุคลากรต่าง ๆ ได้รับการกำหนดให้ปฏิบัติงานตามความเหมาะสมและเป็นไปตามความรู้การประสานงานระหว่างหน่วยงานและระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่จำเป็นยิ่ง

6. การรายงาน (Reporting) เมื่องานได้รับปฏิบัติแล้ว การได้รับการรายงานจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เพราะการรายงานจะทำให้ทราบถึงผลการปฏิบัติงานได้ดำเนินไปแล้วมากน้อยเพียงใดบ้าง

7. การงบประมาณ (Budgeting) การบริหารงานจะเกิดขึ้นได้ย่อมต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ 4 อย่าง คือ คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ และวิธีการจัดการ หากขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดใน 4 อย่างนี้ การบริหารจะเกิดขึ้นไม่ได้

การบริหารและการเตรียมทีมนักกีฬาที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาในการกีฬาและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขัน การที่เตรียมทีมกีฬาให้มีคุณภาพนั้นมิใช่ของง่ายจำเป็นต้องใช้งบประมาณ และใช้คนทำงานร่วมกันเป็นจำนวนมาก จะต้องมีการจัดระบบจัดระเบียบในการทำงานร่วมกัน ตลอดทั้งมีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของผู้ร่วมงานโดยได้รับความสะดวก ความปลอดภัย และความพึงพอใจที่จะทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข เพื่อให้เกิดผลเป้าหมายที่กำหนดไว้ จำเป็นต้องมีการจัดการเพื่อให้การทำงานบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นในการเตรียมทีมกีฬาที่จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในการบริหารงานต่าง ๆ เป็นอย่างดี

บุญรงค์ นิลวงศ์ (2525: 1) ได้กล่าวว่า ในการบริหารงานที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีปัจจัยในการบริหารงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. คนหรือบุคคล (Men) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการบริหารงาน ผลงานจะออกมาดีได้ต้องประกอบด้วยบุคคลที่มีคุณภาพ และมีความรับผิดชอบต่อหน่วยงานนั้น ๆ

2. เงิน (Money) เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ที่หน่วยงานจำเป็นจะต้องมีงบประมาณ หากมีปัญหาหรือขาดแคลนงบประมาณการบริหารก็ยากที่จะบรรลุเป้าหมายได้

3. ทรัพยากรหรือวัสดุ (Material) อุปกรณ์ในการบริหารเป็นสิ่งจำเป็นหากหน่วยงานใดขาดวัสดุหรือทรัพยากรในการบริหารแล้ว ก็ย่อมจะเป็นอุปสรรคหรือก่อให้เกิดปัญหาในการบริหารงาน ฉะนั้นทรัพยากรในการบริหารจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานในการบริหาร

4. การจัดการ (Management) การบริหารงานจำเป็นต้องมีการทำงานที่เป็นระบบมีการจัดการที่ดี แบ่งแยกหน้าที่ความรับผิดชอบ การควบคุม การตรวจสอบงานอย่างมีระบบ มีขั้นตอน มีระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติที่ดีและเด่นชัด

การบริหารสู่ความเป็นเลิศ โดยหลักที่ศึกษาแล้วพบว่าการบริหารที่สำคัญมี 3 ส่วน ดังนี้

1. การบริหารตนเอง คือ จะต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถ รู้จักจัดระบบของตนเอง บริหารเวลา บริหารความคิด รวมทั้งบริหารทีมด้วย
2. การบริหารงาน คือ การใช้เทคนิคทางการบริหารต่าง ๆ รวมทั้งหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่มีอยู่จำนวนมากมาใช้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม
3. การบริหารคน เป็นสิ่งที่ยากที่สุดหากทำได้ถือว่าประสบความสำเร็จในกานบริหารทีมหรือสู่ความเป็นเลิศได้ โดยแบ่งออกเป็น 4 จำพวก ได้แก่
 - 3.1 ผู้จัดการทีมและผู้สนับสนุนทีม หรือนายกสโมสร หรือนายกสมาคม
 - 3.2 สตาฟโค้ช หรือทีมงาน
 - 3.3 นักรักบี้ฟุตบอลและหน้าทีม
 - 3.4 ประชาชน หรือผู้ติดตาม

การคัดเลือกนักกีฬา

การคัดเลือกนักกีฬา เป็นเรื่องสำคัญในการเตรียมทีม (เจษฎา เจียรระนัย. 2530: 65) ได้ให้หลักการคัดเลือกนักกีฬา ดังนี้

หลักการเบื้องต้นในการคัดเลือกนักกีฬา ก็คือ ผู้ฝึกสอนต้องกระทำทุกอย่างให้อยู่บนพื้นฐานที่ว่าทำอย่างไรผู้เล่นทุกคนที่ผู้ฝึกสอนคัดเลือกมาจะมีความสามารถปรับตัวปรับใจเล่นฝึกซ้อม และแข่งขันรวมเป็นหนึ่งเดียวกันได้ เพราะปัญหาสำคัญยิ่งเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีม หรือ “ทีมเวิร์ค” นั้น หากเกิดขึ้นไม่ว่าจะระหว่างผู้ฝึกสอนหรือกับผู้เล่น หรือระหว่างผู้เล่นด้วยกันเองแล้วเป็นอุปสรรคที่ร้ายแรงที่สุดในการสร้างทีม เป็นอุปสรรคแรกที่ต้องถูกกำจัดให้สูญสิ้นไป ในการเตรียมทีม หากปล่อยให้ เป็นปัญหาเรื้อรัง อุปสรรคนี้ก็จะเพิ่มพูน และค่อยๆ กัดกร่อนทำลายทีมของผู้ฝึกสอนไปไม่มีวันสิ้นสุด ทำให้ผลการเตรียมทีม การสร้างทีมของผู้ฝึกสอนไม่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งแน่นอนที่สุด วิธีการที่ถูกต้องก็คือ ผู้ฝึกสอนควรป้องกันมิให้เกิดมีขึ้นดีกว่าไปแก้ไขปลายเหตุ นั่นคือผู้ฝึกสอนต้องพิจารณาเลือกสรรผู้เล่นที่นอกจากจะมีฝีมือดีเยี่ยมแล้วต้องเป็นผู้เล่นที่มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการเล่น และปรับตัวปรับใจเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีด้วย

ในการคัดเลือกนักกีฬาผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องพิจารณาไปถึงอนาคต หรือพูดง่ายๆ ว่าผู้ฝึกสอนต้องมองการไกลเช่นเดียวกับการพิจารณาถึงสภาพปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนต้องจดจำไว้ว่า ทีมที่เราจะสร้างในอนาคตต้องมีสไตล์ (Style) การเล่นไม่แตกต่างไปจากทีมที่เรามีอยู่ในปัจจุบัน นั่นคือ ผู้ฝึกสอนต้องเตรียมสร้างผู้เล่นไว้เพื่อทีม หรือเพื่อทดแทนผู้เล่นที่ขาดหายไป หรือเลิกเล่นไปในอนาคต

ชลัช ภิรมย์ (2529: 79) ได้กล่าวถึงหลักการพิจารณาเลือกผู้เล่น 4 ประการ ดังนี้

1. การประสานงานของร่างกายดี (Coordination) เป็นความสามารถในการทำงานระบบประสาทสั่งการในการเคลื่อนไหว ซึ่งทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในขณะที่เล่นโดยไม่มีลูกตะกร้อ และขณะที่เล่นกับลูกตะกร้อ
2. สมรรถภาพร่างกายดี (Physical Conditioning) เป็นความสามารถด้านร่างกายที่แสดงออกในด้านความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ
3. องค์ประกอบต่างๆ ด้านจิตวิทยา (Psychological Factors) มีสภาพจิตใจและความคิดที่ดีต่อการเล่น เช่น มีแรงจูงใจในการเล่น มีความอยากชนะ
4. ความชาญฉลาดในการเล่น (Game Intelligence) เป็นความสามารถด้านสติปัญญาในการคิดวิธีการเล่นที่เกิดความได้เปรียบคู่ต่อสู้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และเพื่อร่วมทีม ซึ่งแตกต่างจากความฉลาดในการเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวัน

ผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอน หรือโค้ช เป็นผู้มีอำนาจในการควบคุมการสอนและการฝึกซ้อม ทั้งในระหว่างฝึกซ้อมและการแข่งขันสำหรับแนวความคิดของผู้ฝึกสอนก็ฟ้าแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกัน และการมีผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ มีความรู้รอบด้าน และมีการฝึกซ้อมที่ดี ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทีมประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้น จึงมีผู้ให้ความหมายของผู้ฝึกสอนไว้ดังนี้

สืบสาย บุญวีระบุตร (2539: 192-194) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนไว้ดังนี้ บทบาทของการเป็นผู้ฝึกสอน มีหลากหลายตามลำดับของการเรียน ความสามารถ เพศ วัย และจุดมุ่งหมายในการฝึกกีฬา ความต้องการของนักกีฬา และแม้แต่บุคลิกภาพของนักกีฬาหรือแม้แต่บุคลิกภาพของผู้ฝึกสอน ย่อมทำให้บทบาทและพฤติกรรมผู้ฝึกสอน แตกต่างกัน บทบาทของผู้ฝึกสอนจึงไม่ใช่บทบาทหนึ่งเพียงอย่างเดียวหากต้องมีหลายบทบาทเพื่อการพัฒนาทั้งนักกีฬาและความสามารถนักกีฬาไปพร้อมกัน ดังนั้นบทบาทผู้ฝึกสอนจึงควรเป็นหลายอย่างดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนเป็นแม่แบบ (As a Role Model) ผู้ฝึกสอน เป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อนักกีฬา โค้ชถ่ายทอดจัดปรับและส่งผ่านปรัชญา ค่านิยม ทศนคติ การรับรู้ตนเองทั้งต่อการแข่งขันกีฬาและการกีฬาโดยรวมตลอดจนการดำเนินชีวิตของการกีฬา
2. ผู้ฝึกสอน เป็นแรงจูงใจ (As a Motivator) ผู้ฝึกสอน ควรมีบทบาทเป็นแรงจูงใจเพื่อให้นักกีฬามุ่งมั่นในการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาทักษะ และความสามารถในการเล่นกีฬา บทบาทเป็นแรงจูงใจของโค้ชจึงมีความจำเป็นและความสำคัญต่อนักกีฬาอย่างยิ่ง

3. ผู้ฝึกสอน เป็นแหล่งความรู้ (As a Resource Person) ซึ่งแน่นอนที่สุด ผู้ฝึกสอน ต้องเฝ้าหาความรู้ในด้านต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถนักกีฬา ที่สำคัญที่สุด คือ ความรู้ ความสามารถในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬานั้นๆ ทั้งด้านสมรรถภาพ กลวิธี (Technique) กลยุทธ์ (Tactic) และการวิเคราะห์ความสามารถนักกีฬาเพื่อการปรับปรุง แก้ไขให้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพตลอดภายในเวลาสั้น

4. ผู้ฝึกสอน ที่รู้บทบาทหน้าที่ (Roles and Rights) ผู้ฝึกสอน ที่ดีควรมีการศึกษาหรือมีข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา เพื่อจะให้ทราบและกำหนดบทบาทของตนได้ถูกต้อง

5. ผู้ฝึกสอน ที่เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) บทบาทสุดท้ายที่ไม่ลดความสำคัญเลย คือ ความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งด้านแรงจูงใจ ความพยายาม อารมณ์ ความสามารถในการเรียนรู้ ความฉลาด และความคิด ตลอดจนทักษะสมรรถภาพร่างกายและสมรรถภาพจิต ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาทั้งสิ้น

การที่จะเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีนั้นผู้ฝึกสอนต้องมีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนสร้างให้นักกีฬารู้ บทบาท หน้าที่ และคงความมุ่งมั่น เพื่อจุดมุ่งหมายในการสร้างคนให้เป็นคนดี ดังนั้น ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพควรประกอบด้วยลักษณะสำคัญ ๆ ดังนี้

สุพิตร สมานิติ (2534: 10-10) ได้กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ไว้ดังนี้

1. ต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของงานที่ตนทำ
2. สามารถหาวิธีที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยเป็นวิธีการที่สะดวกประหยัดและมีประสิทธิภาพที่สูงที่สุดที่สำคัญคือ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น แต่กลับเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอีกด้วย
3. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์แข่งขัน
4. ต้องอุทิศเวลา แรงกาย แรงใจ ให้กับนักกีฬาและทีม
5. ทำงานอย่างมีระบบตามขั้นตอน โดยมีแผนการดำเนินงานไว้ล่วงหน้า มีการพัฒนาระบบการทำงานให้ดีขึ้นตลอดเวลา
6. มีความมั่นคงทางอารมณ์ไม่หวั่นไหวง่าย มีเหตุผลและมีความเป็นธรรมกับนักกีฬาทุกคน โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง
7. เป็นคนกลางที่จะประสานความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยเฉพาะในหมู่นักกีฬาหรือทีมกีฬา

8. ต้องพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอ โดยการศึกษาค้นคว้าทดลองวิธีการใหม่ ๆ เพื่อนำมาถ่ายทอดให้กับนักกีฬาของตนเองให้พัฒนาทักษะให้ดียิ่งขึ้น

สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

สิ่งที่สำคัญในการแข่งขันกีฬาคือการฝึกซ้อมทักษะของนักกีฬา การพิจารณาในเรื่องอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้ในการฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาทุกคน เพื่อให้การฝึกซ้อมมีประสิทธิภาพ สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมจะต้องคุณภาพ และได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยใช้ได้สะดวก เพื่อความราบรื่นในการฝึกซ้อมกีฬา

ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบต้องจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาและทีม ที่ควรจัดหามีดังนี้

1. เครื่องแต่งกาย ได้แก่ เสื้อผ้า รองเท้า ถุงเท้า สำหรับการแข่งขัน และสำหรับการฝึกซ้อม
2. อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพ และได้มาตรฐานของแต่ละชนิดกีฬา สำหรับใช้ในการฝึกซ้อม
3. สนามฝึกซ้อมตามกีฬาแต่ละชนิดกีฬา
4. เครื่องเวชภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ยา และอุปกรณ์ทางการแพทย์
5. จัดหาที่พักให้ถูกสุขลักษณะ เช่น ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องพักผ่อน
6. จัดเก็บอุปกรณ์กีฬาทุกชนิดอย่างเป็นระเบียบ พร้อมทั้งการดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ได้ทันที
7. จัดทำบัญชีรายการอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้เตรียมทีมให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ
8. จัดบริการน้ำดื่มสะอาดสำหรับนักกีฬา
9. จัดเตรียมห้องสำหรับประชุม เตรียมงานและวางแผนสำหรับผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬา
10. จัดหาอุปกรณ์ที่สามารถเผยแพร่ความรู้ เทคนิคทางด้านกีฬาใหม่ ๆ ในระดับสากล เช่น เครื่องเล่น ซีดี โทรทัศน์ เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ จอโปรเจคเตอร์

การฝึกซ้อม

อภิลิทธิ ศรีรัฐชัย (2540: 62) ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมกีฬา ดังนี้ นักกีฬาจำนวนไม่น้อยที่ทุ่มเทเวลาฝึกซ้อมอย่างหนักวันแล้ววันเล่าโดยไม่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนให้กับตนเองว่า ทำไปเพื่ออะไร และทำไมจึงต้องทำเช่นนั้น ความไม่เข้าใจในขอบข่ายของระบบการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง ทำให้นักกีฬาไร้ทิศทางและขาดจุดมุ่งหมายในการดำเนินการเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนาหรือใฝ่ฝันไว้ แต่จะมีนักกีฬาสักกี่คนที่เข้าใจและรู้ว่า เส้นทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตนเองต้องการหรือคาดหวัง คืออะไร หากบรรดานักกีฬาเหล่านี้โชคดีพอที่จะได้พบกับผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริงรูปแบบและทิศทางการฝึกซ้อมก็จะถูกนำไปสู่ระบบที่ถูกต้องโดยมิต้องเสี่ยงหรือเสียเวลากับการลองผิดลองถูกโดยไม่ทราบจุดมุ่งหมายอย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ก็คือ การที่นักกีฬาได้มีโอกาสเรียนรู้และทำความเข้าใจในหลักฐานการฝึกซ้อมที่ถูกต้องด้วยตนเอง สามารถไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับตนเองคือ สิ่งสำคัญที่สุดและเป็นวิธีการเดียวที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขัน ในการแข่งขันแต่ละครั้ง ถึงแม้จะมีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมากแต่จะมีนักกีฬาเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่สามารถพัฒนาก้าวไปถึงระดับความสามารถสูงสุดได้(Highest Performance Levels) ทำไมจึงต้องเป็นเช่นนั้น ทั้งนี้ก็เพราะแต่ละคนเริ่มต้นศักยภาพของความสามารถและความมุ่งมั่นตั้งใจที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่านักกีฬาบางคนอาจจะดูธรรมดาไม่มีอะไรเป็นจุดเด่นชวนให้น่าสนใจช่วงปี แรก ๆ ที่เข้ามารับการฝึก แต่กลับพัฒนาขีดความสามารถของตนให้ก้าวไปถึงระดับชาติ หรือระดับโลกในช่วงปีหลัง ๆ เพราะเหตุใดหรือทำไมนักกีฬาผู้นั้น จึงสามารถก้าวไปถึงได้ คำตอบนี้ก็คือ ขึ้นอยู่กับการฝึกซ้อมและความมุ่งมั่นของนักกีฬาแต่ละคนเป็นสำคัญ

กฎ 3 ประการที่สำคัญของการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา นับเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างซับซ้อน เพราะหลายสิ่งหลายอย่างถูกนำมาประกอบรวมกันเข้าเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จ มีกฎพื้นฐานที่สำคัญเพียง 3 ประการที่ควรยึดปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในขณะการฝึกซ้อม

1. การรู้จักประมาณตนเอง (Moderation)
2. ความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อม (Consistency)
3. การพักผ่อน (Rest)

การรู้จักประมาณตนเอง ถือได้ว่าเป็นข้อแรกของการฝึกซ้อมซึ่งหมายถึง การไม่พยายามที่จะทำอะไรหักโหมหรือหนักเกินไปในการฝึก ถ้าทำการหักโหมในการฝึกซ้อมอาจจะทำให้เกิดปัญหาการบาดเจ็บที่รุนแรง จนกลายเป็นปัญหาอุปสรรคในการฝึกซ้อมของนักกีฬา นอกจากนี้ การยืดเวลาในการฝึกซ้อมแต่ละครั้งให้ยาวนานออกไป

โดยธรรมชาติร่างกายของคนเราสามารถที่จะปรับสภาพความกดดันต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ได้มากกว่าสภาวะปกติก็จริง แต่ควรกระทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปปรับเพิ่มความหนัก เพื่อสร้างความกดดันให้กับร่างกายที่เล็กที่ละน้อย การรู้จักประมาณตนเองเพื่อความเหมาะสมในการฝึกหมายถึง การวางแผนและการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมด้วยความรอบคอบละเอียดรัดกุม เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่จะก่อให้เกิดปัญหาความกดดันกับร่างกายละจิตใจอย่างรุนแรงจนไม่สามารถรับได้ ในขณะที่ส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและการแข่งขันสามารถสร้างสิ่งที่ดีงามให้กับชีวิต หัวใจสำคัญของ หลักการรู้จักการประมาณตนเอง จึงเป็นสิ่งที่นักกีฬาควรจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตให้เกิดคุณค่า และเกิดความรู้สึกที่สนุกสนานกับเสี้ยวหนึ่งของชีวิตทางด้านกีฬาอย่างเต็มที่

ความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อม คือกฎสำคัญข้อที่ 2 ของการฝึก วิธีหนึ่งที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการฝึกที่หักโหมหรือหนักมากเกินไปคือ การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอและมีระบบแบบแผนที่ถูกต้องรัดกุมแต่มีได้หมายความว่าความหนักที่ใช้ในการฝึก (Training Load) เท่าเดิมหรือทุกวันเมื่อนักกีฬาทำการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจะส่งผลให้ร่างกายสามารถปรับตัวรับความหนักหรือความกดดันในการฝึกซ้อมได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ง่ายต่อการที่จะพัฒนาความสามารถและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาให้ก้าวหน้าสูงยิ่งขึ้นไป การหยุดชะงักหรือขาดการฝึกซ้อมเพียง 2-3 วัน จะมีผลทำให้ร่างกายต้องสูญเสียความอดทนและความตึงตัว (Tone) ของกล้ามเนื้อที่เคยได้รับการฝึกความพยายามเพิ่มความหนักเป็นพิเศษ (Extra hard Training) เพื่อเป็นการชดเชยหรือเพิ่มเติม (Make Up) ให้กับส่วนที่สูญเสียไปอันเนื่องจากการขาดการฝึกซ้อมที่ผ่านมา

การพักผ่อน ถือเป็นกฎสำคัญข้อที่ 3 ของการฝึกซึ่งบางทีอาจจะเป็นกฎที่สำคัญสำหรับนักกีฬารุ่นเยาว์ ทั้งนี้ เพราะการพักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับนักกีฬาแต่ในความเป็นจริงมักจะถูกละเลยจนอาจกล่าวได้ว่า เป็นกฎข้อที่ถูกนักกีฬาปฏิบัติตามน้อยที่สุดก็ได้ กฎง่าย ๆ ของการฝึกประเภทหนึ่ง คือเมื่อเริ่มสับสนควรพักผ่อนให้มากขึ้น นักกีฬารู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลียมาก ๆ ถ้าเป็นไปได้ควรงดการฝึกซ้อมในวันนั้นหรือทำการฝึกซ้อมแต่เพียงเบา ๆ ไม่ควรที่จะใช้ความพยายามอย่างหนักหรือเกินกำลังของตนเองในการฝึก นักกีฬาจะต้องรู้ว่าตนเองต้องการได้รับการพักผ่อนมากน้อยเพียงใด ยิ่งนักกีฬาอยู่ในช่วงฝึกซ้อมเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันยิ่งต้องการ การพักผ่อนมากกว่าคนทั่วไป เพราะเหตุใดนักกีฬาจึงต้องการการพักผ่อนมากกว่าคนทั่วไป ประการแรกร่างกายต้องทำงานมากกว่าคนปกติทั่วไป ทำให้ร่างกายได้รับความกดดันมากกว่าปกติด้วยเหตุนี้ร่างกายจึงต้องการการพักผ่อนมากกว่าคนปกติทั่วไป ประการที่สอง ในขณะที่พักร่างกาย จะสามารถปรับตัวรับความกดดันได้ดีกว่าในระหว่างที่ทำการฝึก และนี่คือส่วนหนึ่งของหลักการฝึกที่ใช้ความหนักเกินปกติ (Overload Training) ดังนั้นถ้าร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอร่างกายจะไม่สามารถฟื้นสภาพจาก

ความเมื่อยล้าและปรับสภาพสู่ความสมบูรณ์ได้เต็มที่ ผลที่ได้จากการฝึกจะด้อยประสิทธิภาพไปหรือไม่ได้ผลสมบูรณ์ที่ต้องการ

วิทยาศาสตร์การกีฬา

สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท เพื่อให้ประสบความสำเร็จ และมีประสิทธิภาพ พื้นฐานเบื้องต้นของหารแข่งขันกีฬา คือ สมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ของนักกีฬา พิธีมหา ผลเจริญสุข(2545: 139) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึงความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวันอย่างกระฉับกระเฉงและตื่นตัว โดยไม่อ่อนล้าและยังมีพลังกำลัง หรือพลังสำรองอย่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในเวลาว่าง และเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขันจากความหมายของสมรรถภาพทางกายที่กล่าวมาข้างต้นนั้น พอสรุปถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ได้ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายนั้น จะแสดงออกในลักษณะของความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมนั้นแล้ว ร่างกายสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว
2. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมจะทำให้ร่างกาย ได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วน มีความแข็งแรงอดทนสามารถทำงานต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี สง่าผ่าเผย สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยสง่างาม คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง
4. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นผู้มีสุขภาพดี
5. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีในวัยเด็ก จะทำให้เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
6. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมจะควบคุมน้ำหนักของตนเองได้ เพราะออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ
7. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหัวใจ ซึ่งป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้อย่างดี
8. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมจะทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายมีสมรรถภาพดี ด้วย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลังตอนล่าง ถ้ากล้ามเนื้อทุกส่วนมีสมรรถภาพดีแล้วจะช่วยในการป้องกันโรคปวดหลังเมื่อมีอายุมากขึ้นได้ด้วย

ความสามารถทางกลไกเป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะต้องปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ให้เกิดความสัมพันธ์ ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ความสามารถทางกลไกประกอบด้วย 5 ประการดังนี้

1. ความแข็งแรง (Strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะหดตัวเพื่อเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งไปในทิศทางที่ต้องการ หรือต่อต้านแรงที่มากระทำต่อร่างกาย มีความสำคัญในการเล่นกีฬาทุกชนิด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย 3 ประการดังนี้

1.1 ความแข็งแรงสูงสุด (Maximum Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัวกระทำต่อแรงต้านได้สูงสุดใน 1 ครั้ง

1.2 ความแข็งแรงแบบยืดหยุ่น (Elastic Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัวกระทำต่อแรงต้านด้วยความรวดเร็ว

1.3 ความแข็งแรงแบบทนทาน (Strength Endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัวกระทำต่อแรงต้านซ้ำๆ กันได้นานที่สุด

การพัฒนาความแข็งแรง (Strength Development)

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีวิธีการมากมาย การฝึกด้วยน้ำหนักหรือการฝึกด้วยแรงต้านเป็นวิธีการหนึ่ง que พัฒนาความแข็งแรงได้เป็นอย่างดี เนื่องจากสามารถกำหนดความหนักในการฝึกได้ถูกต้องชัดเจนมากกว่าวิธีอื่น น้ำหนักจากการฝึกจะกระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อให้เกิดการพัฒนาให้มีขนาดใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) ทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อแต่ละครั้งได้แรงยิ่งขึ้น ทั้งนี้ความหนักที่ใช้ในการฝึกจะเป็นตัวกำหนดขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อเช่นเดียวกัน การฝึกความแข็งแรงแบบทนทานของกล้ามเนื้อขนาดของกล้ามเนื้อจะมีขนาดเล็กกว่าการฝึกความแข็งแรงสูงสุด การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงควรพิจารณา ดังนี้

1. Resistance หมายถึง ความหนักหรือแรงต้านที่ใช้ในการฝึกจะต้องเหมาะสมกับการฝึกความแข็งแรงแต่ละแบบ

2. Repetitions หมายถึง จำนวนครั้งของการฝึก การฝึกความแข็งแรงแต่ละแบบจะใช้จำนวนครั้งในการฝึกที่แตกต่างกัน การฝึกความแข็งแรงแบบทนทานจะใช้น้ำหนักน้อย

3. Set หมายถึง จำนวนเวทหรือจำนวนยกที่ฝึกแต่ละวัน

2. ความทนทาน (Endurance) คือความสามารถของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจที่ทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายสามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานโดยไม่รู้ล้าเหนื่อยง่าย แบ่งเป็น 2 ชนิด

1. ความทนทานแบบแอโรบิก (Aerobic Endurance)

2. ความทนทานแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Endurance)

ความทนทานแบบแอโรบิก (Aerobic Endurance) หมายถึง ต้องมีการใช้ออกซิเจนในการสันดาปพลังงานในการทำงานของกล้ามเนื้อ การสันดาปพลังงานที่มีออกซิเจนจะให้พลังงานได้มากกว่าที่ไม่มีออกซิเจนแต่จะให้พลังงานได้ช้ากว่าเท่านั้นและยังไม่เกิดกรดแลคติกซึ่งเป็นกรดที่ขัดขวางการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าได้ง่าย ความทนทานแบบแอโรบิกจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจที่ดีจึงสามารถส่งเลือดที่มีทั้งสารอาหารและออกซิเจนไปสู่กล้ามเนื้อได้ดี จึงทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เป็นระยะเวลาอันยาวนานโดยเกิดอาการล้า น้อยที่สุด

ความทนทานแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Endurance) หมายถึง ไม่มีการใช้ออกซิเจนในการสันดาปพลังงานในการทำงานของกล้ามเนื้อ การสันดาปที่ไม่มีออกซิเจนจะให้พลังงานได้น้อยกว่าที่มีออกซิเจนแต่จะให้พลังงานได้รวดเร็วกว่า แต่สิ่งที่ตามมาจากกระบวนการสันดาปคือกรดแลคติกซึ่งเป็นกรดที่ขัดขวางการหดตัวของกล้ามเนื้อ และทำให้เกิดอาการล้าได้ง่าย

การพัฒนาความทนทาน (Endurance Development)

วิธีการฝึกเพื่อพัฒนาความทนทานที่ดีนั้นควรคำนึงถึงแหล่งพลังงานที่แต่ละชนิดกีฬาใช้เป็นหลักทั้งความทนทานแบบแอโรบิก (Aerobic Endurance) ความทนทานแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Endurance) จะเป็นสัดส่วนกันในแต่ละชนิดกีฬาบางชนิดกีฬาต้องการความทนทานแต่ละด้านแตกต่างกันออกไป การฝึกแบบหนักสลับเบาเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาความทนทานได้ดีอีกวิธีการหนึ่งซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

1. ความหนัก (Intensity) หมายถึง ความหนักในการฝึกในแต่ละครั้ง
2. เวลาในการฝึก (Duration) หมายถึง เวลาในการฝึกแต่ละครั้ง
3. การพัก (Recovery) หมายถึง การพักแต่ละครั้งหรือแต่ละเซท
4. กิจกรรมที่กระทำระหว่างพัก (Recovery activity) หมายถึง กิจกรรมที่กระทำระหว่างพัก

5. จำนวนครั้ง (Repetitions) หมายถึง จำนวนครั้ง จำนวนเที่ยวในการฝึก

3. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวได้ในระยะที่สั้นที่สุด เป็นการทำงานที่ต้องการความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ซึ่งทำหน้าที่ประสานงานกันได้ดี มีปฏิริยาการรับรู้และตอบสนองอย่างรวดเร็ว สามารถเคลื่อนที่และเคลื่อนไหวทิศทางได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว

การพัฒนาความเร็ว (Speed Development)

ในการพัฒนาความเร็วจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านอื่นเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว และในการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วจำเป็นต้องใช้เวลานานพอสมควรในการฝึกเนื่องจากเกี่ยวข้องกับทั้งระบบประสาทสั่งการ นอกจากนี้ความเร็วยังมีองค์ประกอบดังนี้

1. เวลาปฏิกิริยาการตอบสนอง (Reaction time)
2. เวลาในการเคลื่อนไหว (Movement time)
3. เวลาการตอบสนอง (Response time)

4. ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อนั้นๆ ความอ่อนตัวเป็นตัวกำหนดช่วงการเคลื่อนไหว ซึ่งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และพังผืดรอบข้อต่อ นักกีฬาที่มีความอ่อนตัวดีจะส่งเสริมการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญช่วยป้องกันและลดอาการบาดเจ็บ

การพัฒนาความอ่อนตัว (Flexibility)

ความอ่อนตัวสามารถพัฒนาได้ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ ยิ่งมีการฝึกมากเท่าไรความอ่อนตัวจะเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย การยืดเหยียดมี 2 วิธี ดังนี้

1. การยืดเหยียดแบบแอคทีฟ (Active stretching) เป็นการยืดเหยียดด้วยตนเองสามารถควบคุมระยะเวลาของการเคลื่อนไหวได้ด้วยตนเองทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่
2. การยืดเหยียดแบบพาสซีฟ (Passive stretching) เป็นการยืดเหยียดที่มีผู้ช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวให้มากกว่าที่สามารถปฏิบัติได้เองจะทำให้เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น

5. การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Co-Ordination) คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละส่วนหรือรวมทุกส่วนได้อย่างสัมพันธ์กลมกลืนกัน ในการปฏิบัติทักษะต่างๆ การประสานสัมพันธ์ประสาทกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายทุกด้านนำมาผสมผสานกันในการเคลื่อนที่ เคลื่อนไหว หรือปฏิบัติทักษะต่างๆ การประสานสัมพันธ์ประสาทกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่สามารถฝึกได้ โดยเฉพาะถ้าเริ่มฝึกตั้งแต่เด็ก นอกจากนี้กีฬาเฉพาะเจาะจง ไม่ได้ช่วยในการฝึกประสานสัมพันธ์กล้ามเนื้อได้ดีเท่าไรนัก ดังนั้นนักกีฬาควรได้รับการฝึกที่หลากหลายด้วยกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่ไม่มีอุปกรณ์และมีอุปกรณ์ประกอบ

งบประมาณและสวัสดิการ

งบประมาณและสวัสดิการเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกด้านหนึ่งในการเตรียมทีมกีฬา เพราะการเตรียมทีมกีฬามีค่าใช้จ่ายมากมายงบประมาณและสวัสดิการจึงสำคัญในการเตรียมทีมกีฬา ผู้ทำหน้าที่รับผิดชอบ หรือหน่วยงานควรจัดหางบประมาณ และสวัสดิการให้ต่อทีม เพื่อใช้ในการเตรียมทีม ดังนั้นการเตรียมทีมจึงต้องมีการวางแผนการใช้งบประมาณและสวัสดิการที่ได้มาให้เกิดประโยชน์ และประสิทธิภาพมากที่สุดต่อทีมเพื่อพัฒนาทีมให้ไปสู่ความสำเร็จที่วางไว้ การวางแผนในการใช้งบประมาณสวัสดิการจึงเป็นสิ่งสำคัญจึงต้องมีการกำหนดจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะทำในอนาคต จึงต้องมีการตระเตรียม กำหนดเป้าหมาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อทีม และสำเร็จลุล่วงตามที่วางไว้ กล่าวโดยสรุป การวางแผน คือ การคิดหรือคิดการไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอะไร ทำไม่ ทำที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และใครทำ การวางแผนจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับ อนาคต การตัดสินใจ การปฏิบัติ

ปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง

อนันต์ อัฐชู (2538: 47-48) ได้กล่าวถึงการเตรียมทีมเข้าแข่งขันไว้ว่า จะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งเกี่ยวข้องกับ 4M การเตรียมทีมมักจะไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากขณะเตรียมทีม นั้น ปัญหาต่าง ๆ จะเกิดขึ้นจำเป็นต้องแก้ปัญหาตลอดเวลา แต่ถ้ามีการวางแผนที่ดี และเตรียมจัดหาสิ่งต่าง ๆ ไว้ให้พร้อมล่วงหน้าจะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ก่อนเตรียมทีมจะต้องรู้ถึงปัญหาและเตรียมสิ่งต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการเตรียมทีม ผู้ฝึกสอนและคณะจะต้องทราบ ว่าวัตถุประสงค์ของการทำทีมครั้งนี้เพื่ออะไร จะมีวันและเวลาใดบ้างที่จะต้องฝึกซ้อม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ผู้ฝึกสอนและคณะจะต้องทราบเพื่อที่จะจัดการการฝึกซ้อมและจัดหาผู้เล่นต่าง ๆ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์

2. แหล่งทุนหรือผู้ที่จะให้การสนับสนุน ทุนต่าง ๆ ในการดำเนินงานจะได้จากแหล่งใด มากน้อยเพียงไร จะได้รับการสนับสนุนด้านใดบ้าง เหล่านี้ผู้ฝึกสอนและคณะจะต้องทราบ เพื่อที่จะวางแผนการฝึกซ้อมให้เป็นไปตามความเหมาะสมและถูกต้อง แหล่งต้นทุนสนับสนุนนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง ปัญหาการทำทีมหลาย ๆ ทีมมักจะพบกับปัญหานี้เป็นส่วนใหญ่

3. ผู้เล่น ผู้เล่นก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก การคัดเลือกผู้เล่นและการได้มาซึ่งผู้เล่นนั้น ถ้าเราได้ผู้เล่นที่ดีก็เท่ากับว่าเรามีความสำเร็จไปกว่าครึ่งแล้ว เราเลือกผู้เล่นที่มีคุณสมบัติที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะหาได้ แล้วมาฝึกมาสอน มาฝึกซ้อมทำให้เป็นนักกีฬาที่ดีให้ได้มากที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ผู้ฝึกสอนและคณะจะต้องระลึกไว้เสมอว่า ผู้เล่นนั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดอันหนึ่ง

4. ผู้ฝึกสอนและคณะผู้ฝึกสอน ทีมจะดีหรือไม่ดี จะประสบผลสำเร็จหรือไม่ ทุกอย่างผู้ฝึกสอนและคณะจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ เพราะผู้ฝึกสอนจะต้องมีหน้าที่เป็นผู้นำ ผู้ดูแล ผู้กำกับ

ควบคุมกิจการแลกระทำทุกอย่างให้ทีมเรียบร้อย ถ้าองค์กรใดได้ผู้ฝึกสอนดี คณะดี และนักกีฬาดีด้วย ก็จะได้รับความสำเร็จไปมากกว่า 75%

5. สนามฝึกซ้อมและอุปกรณ์ สนามฝึกซ้อมและอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมเป็นสิ่งที่ไม่ขาดไม่ได้ สนามและอุปกรณ์การฝึกซ้อม ถ้าเป็นไปได้ก็จะต้องให้เหมือนกับสนามแข่งขันจริง ๆ หรือให้คล้ายกับสนาม แข่งขันมากที่สุดและมีให้เพียงพอแก่การฝึกซ้อม

6. การจัดการและการบริหารทีม การจัดการในที่นี้หมายถึง การวางแผนการฝึกซ้อม การวางแผนการวางตัวบุคคลที่รับผิดชอบในแต่ละเรื่อง การทำโครงการระยะสั้นและระยะยาวในด้านการฝึกซ้อม แข่งขัน และการประเมินผลการทำงานของทีมโดยส่วนรวม การแบ่งอำนาจและหน้าที่ของแต่ละคนใน คณะผู้บริหาร คณะ ผู้ฝึกสอนและหัวหน้าทีม การประสานงานต่าง ๆ ในทีม มีการประชุมปรึกษาหารือ กันเป็นระยะ ๆ

7. สวัสดิการ หมายถึง การดูแลเรื่องความเป็นอยู่ของนักกีฬา การมีอาชีพ การรักษาพยาบาลเมื่อได้รับการเจ็บป่วย คือ ดูแลให้นักกีฬามีความมั่นคงในสวัสดิการของสังคมพอสมควร อย่าให้นักกีฬาต้องเดือดร้อนด้านการเงิน การเดินทางไปฝึกซ้อม และครอบครัวเดือดร้อน

8. สิ่งสุดท้ายที่จะลืมฝากข้อคิดเสียไม่ได้ก็คือ ความเป็นระเบียบของทีม ความมีวินัย ความเป็นสุภาพบุรุษ ความตรงต่อเวลา ความสามัคคี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุก ๆ คนในทีม ถ้าทีมใดขาดสิ่งเหล่านี้แล้ว ปัญหาการทำทีมก็มักจะเกิดขึ้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องไม่ลืมในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย

ปัญหาด้านผู้จัดการทีม

ประโยค สุทธิสง่า (2541: 35 – 36) ได้กล่าวถึง ปัญหาการเตรียมทีม ด้านผู้จัดการทีมไว้ดังนี้

1. ขาดภาวะผู้นำที่ดี
2. ไม่มีนโยบายหรือเป้าหมายที่แน่นอน
3. ผลประโยชน์ส่วนตัวมาก่อน ส่วนรวมมาทีหลัง
4. ไม่มีเทคนิคจูงใจ
5. ไม่มีการวางแผนล่วงหน้า
6. บริหารเวลาไม่ถูกต้อง
7. การติดต่อประสานงานและมอบหมายงานไม่ดี
8. ขาดความเป็นกันเอง
9. ไม่สอดคล้องการทำงานของผู้ฝึก

10. ไม่ฟังความคิดเห็นของผู้ร่วมทีม
11. ใช้อารมณ์ เอาแต่ใจตนเอง ขาดความเป็นธรรม
12. ไม่จริงใจกับผู้ร่วมทีม
13. สร้างความแตกแยก
14. ทำงานผิดพลาด ไม่ยอมรับความจริง
15. ใช้คนไม่เหมาะสมกับงาน
16. ขาดการติดตามและควบคุมงาน
17. ระบบการเล่นขาดประสิทธิภาพ
18. อุปกรณ์ไม่เพียงพอ
19. บรรยากาศของทีมไม่ดี
20. ไม่มีความผูกพันกับองค์กร
21. ระบบงานซ้ำซ้อน
22. สับสน ขาดการประสานงาน
23. การฝึกแบบไม่มีระบบและกระบวนการที่ถูกต้อง
24. ไม่ยึดถือความร่วมมือและการแก้ไขปัญหาหาร่วมกัน
25. สถานที่เก็บตัวและที่ฝึกซ้อมไม่สะดวกและปลอดภัย
26. เทคโนโลยีใหม่ ๆ ในการฝึกซ้อมไม่มี

ปัญหาด้านผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

ประโยค สุทธิสง่า (2541: 35-36) ได้กล่าวถึง ปัญหาการเตรียมทีม ด้านผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ไว้ดังนี้

1. ไม่รู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง
2. มีเป้าหมายการทำงานไม่เหมือนกัน
3. ไม่ยอมรับระเบียบวินัย กฎ ข้อบังคับของทีม
4. เกรงกลัวไม่กล้าแสดงความคิดเห็นต่อโค้ช
5. ไม่รอบคอบและไม่เข้าใจวิธีการฝึกและวิธีการเล่นของทีม
6. การสื่อสารคำสั่งที่ได้รับไม่ดีพอ
7. ไม่มีความสามัคคี
8. ขาดขวัญและกำลังใจในทีม
9. มีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องกับองค์กร

10. ไม่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
11. ไม่มีความซื่อสัตย์ต่อทีม
12. ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

หลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกซ้อม

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2536: 16) กล่าวว่า ความก้าวหน้าทางการกีฬาและสมรรถภาพของนักกีฬาเป็นผลจากการใช้หลักการทางสรีรวิทยา และวิธีการฝึกซ้อมสมัยใหม่ คำว่าการฝึกซ้อม (Training) หมายถึง การนำเอาวิธีการต่าง ๆ ที่มีคุณค่ามีประโยชน์มาใช้ในการกระตุ้นร่างกายในขนาดที่พอเหมาะ ทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัว โดยมีการปรับตัวให้เข้ากับภาวะแวดล้อม การเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายขึ้นอยู่กับความแข็งแรง ความนาน และจำนวนครั้งของการกระตุ้น หากกระตุ้นเบาเกินไป สั้นเกินไป และน้อยเกินไปก็จะไม่เกิดการพัฒนาแต่การกระตุ้นหนักเกินไปก็อาจจะทำให้อวัยวะเสื่อมได้

จากความรู้ทางสรีรวิทยา ทำให้รู้ว่าการเพิ่มความหนักของงานอย่างมีระบบจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น นักสรีรวิทยาได้กำหนดหลักการเบื้องต้นของการฝึกซ้อมกีฬาไว้ดังนี้ คือ

1. หลักการทำซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ
2. หลักการค่อยเพิ่มความหนักขึ้น
3. หลักการค่อยเพิ่มความยากขึ้น

การฝึกซ้อมกีฬามีผลต่อร่างกาย ดังนี้ คือ

1. มีผลต่อความสามารถและสมรรถภาพของระบบไหลเวียนเลือด
2. มีผลต่อความสามารถและสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ
3. มีผลต่อสมรรถภาพของการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท

การที่จะส่งเสริมองค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นนั้น ทำให้รู้ว่าจะต้องมีการฝึกซ้อมด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนเลือด
2. การฝึกซ้อมระบบกล้ามเนื้อ
3. การฝึกซ้อมทางเทคนิค

การฝึกซ้อมทั้งสามด้านให้ได้สัดส่วนกันจะเป็นการส่งเสริมสมรรถภาพโดยทั่วไป ส่วนสมรรถภาพพิเศษนั้นต้องเสริมสร้างต่อจากสมรรถภาพโดยทั่วไป โดยใช้การฝึกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดและประเภทของกีฬา

หลักและวิธีฝึกสมรรถภาพโดยทั่วไป

ในการเล่นกีฬาทุกประเภทที่ใช้การทำงานแบบติดต่อกัน ร่างกายจำเป็นต้องมีสมรรถภาพขั้นพื้นฐาน ซึ่งแบ่งเป็นลักษณะกว้าง ๆ 4 ลักษณะ คือ แร่งกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนทั่วไปแบบใช้ออกซิเจน

1. แร่งกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่สามารถเอาชนะแรงต้าน หรือสามารถต้านทานต่อแรงกระทำได้ ความสามารถนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนเส้นใยกล้ามเนื้อ ขนาดความหนาของเส้นใยกล้ามเนื้อ หรือพื้นที่หน้าตัดของเส้นใยกล้ามเนื้อ และแรงกระตุ้นของประสาทสั่งงาน

2. ความเร็ว หมายถึง การที่สามารถเอาชนะแรงต้านด้วยความเร็ว ความเร็วขึ้นอยู่กับพลังกล้ามเนื้อ ความแรงของการกระตุ้นของประสาทที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว และความเร็วในการถ่ายกระแสประสาทสู่กล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับชนิดของเส้นใยกล้ามเนื้ออีกด้วย เส้นใยกล้ามเนื้อแบ่งเป็น 2 ชนิด ชนิดหนึ่งทำงานหดตัวได้เร็วแต่ล้าเร็ว (Fast Twitch Fiber) อีกอย่างหนึ่งทำงานช้ากว่าแต่ทำได้นาน(Slow Twitch Fiber)

3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ หรือความอดทนแบบไม่ใช้ออกซิเจน เป็นความสามารถในการทำกรดที่เกิดจากการสลายตัวของสารอาหารในร่างกาย โดยใช้ต่างสำรองในเลือดทำให้เป็นกลาง

4. ความอดทนทั่วไปแบบใช้ออกซิเจนเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด และการเพิ่มปริมาณการไหลเวียนเลือดในหลอดเลือดฝอย ซึ่งจะช่วยให้ในการทำงานของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพการไหลเวียนเลือดดีขึ้น (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. 2536: 17)

การศึกษาวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อม

ในการฝึกซ้อมทางกีฬาต้องกำหนดเสียก่อนว่า กีฬาแต่ละประเภทต้องการสมรรถภาพทางด้านใดบ้าง แล้วจึงหาวิธีที่จะพัฒนาคุณลักษณะเหล่านั้นให้ดีขึ้น หมายความว่า การฝึกซ้อมทุกอย่างต้องศึกษาหรือทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ให้กระจ่างเสียก่อน เมื่อรู้ว่าต้องการอะไรแล้วจึงจะสามารถใช้มาตรการที่จะไปสู่จุดหมายนั้นได้

ในการฝึกซ้อมร่างกายจะได้รับการกระตุ้นตามขนาดของงาน และจะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อการกระตุ้นมีแรงขนาดพอเหมาะตามหลักทางสรีรวิทยาด้วยการปรับตัวตามขนาดของการกระตุ้นขึ้น ครูผู้ฝึกกีฬาทั้งหลายมักอาศัยหลักการฝึกร่างกายจากการทำหน้าที่ทำงานออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เหมาะกับการทำหน้าที่ในโอกาสต่อไป (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. 2536: 18)

เป้าหมายของการฝึกกีฬา

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 83) กล่าวว่า ในการฝึกสอนนักกีฬา ผู้ฝึกสอนควรมีเป้าหมายในการฝึกเพื่อจะสามารถฝึกสอนนักกีฬาได้ตามเป้าหมายนั้น ๆ และประสบความสำเร็จ

เป้าหมายของการกีฬา แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ฝึกเพื่อชัยชนะ เป้าหมายในการฝึกประเภทนี้อยู่ที่ชัยชนะอย่างเดียว ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องเสียสละ อดทน และฝึกซ้อมอย่างจริงจัง ผู้ฝึกสอนที่มีเป้าหมายประเภทนี้จะมองเห็นความสำคัญของชัยชนะมากกว่าการพัฒนาความสามารถเฉพาะตัวของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนจะทุ่มเทการฝึกซ้อมโดยไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

2. ฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา เป้าหมายในการฝึกประเภทนี้ ผู้ฝึกสอนมุ่งหวังเพื่อจะพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ทั้งทางด้านทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ นอกจากนั้นแล้วผู้ฝึกสอนควรพัฒนาให้นักกีฬามีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยฝึกให้นักกีฬา มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักตัวของตัวเอง

การวางแผนและการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา

การวางแผนโปรแกรมการฝึกเป็นปัจจัยที่สำคัญในการนำทีมไปสู่ชัยชนะ โปรแกรมที่ดีต้องมีลักษณะที่ยืดหยุ่นและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่ง สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2529: 24-30) ได้กล่าวว่า การวางแผนที่ดีประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. การวางแผนเป็นช่วง ๆ เหมาะสมกับการเพิ่มทักษะบางอย่าง ให้แก่ผู้เล่น ซึ่งจำเป็นต้องการพัฒนาทักษะให้แก่ผู้เล่นใหม่ ๆ

2. การวางแผนเป็นหน่วย เป็นการเตรียมการฝึกเป็นช่วง ๆ อย่างต่อเนื่องกัน ซึ่งผู้ฝึกจะต้องจัดให้เหมาะสมกับอายุและความสามารถของผู้เล่นแต่ละกลุ่มด้วย

3. การวางแผนเป็นปี เป็นการวางแผนที่เตรียมไว้ตลอดระยะเวลา 12 เดือน ระยะเวลาของการฝึก

ในการฝึกซ้อมเพื่อเข้าแข่งขัน ถ้ามีฤดูกาลแข่งขันที่แน่นอนจะต้องแบ่งการฝึกซ้อมออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตรียม (5-7 เดือน) เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเทคนิค โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาไปหาหนัก น้อยไปหามาก จนสมรรถภาพถึงขีดสูงสุดในตอนท้ายของระยะการฝึก

2. ระยะแข่งขัน (2-4 เดือน) เป็นการรักษาสมรรถภาพสูงสุดไว้ให้ได้ตลอดฤดูกาลแข่งขัน ปริมาณการฝึกสมรรถภาพทางกายจะต้องลดลงบ้าง (20-30 %) เพราะมีการแข่งขันมาทดแทน แต่การฝึกเทคนิคจะต้องกระทำต่อไป

3. ระยะพัก (1-2 เดือน) เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันจะให้พักผ่อนร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด แต่เป็นการพักผ่อนแบบมีการออกกำลังกายบ้าง เพื่อรักษาความสมบูรณ์ไว้ไม่ให้ลดลงมาก อาจจะเปลี่ยนไปเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ บ้าง

สิ่งจำเป็นที่ต้องฝึกให้นักกีฬา

1. ความสามารถในการเรียนรู้ทักษะและการฝึกทักษะได้ถูกต้อง
2. การสร้างสมรรถภาพทางกายและจิต
3. พัฒนาสมรรถภาพวิสัยของนักกีฬาแต่ละคนให้สมบูรณ์และถึงขีดสูงสุด
4. ความสามารถในการเรียนแทคติคหรือการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวและฝึกจนถูกต้อง
5. การสร้างบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนการสร้างพลังใจ
6. ความรู้ด้านทักษะเชิงทฤษฎี แบบฝึกทักษะ และแบบการเล่น กฎ กติกา นิสัยการอยู่

กิน และหลับนอน เป็นต้น

7. ถ้าเป็นนักศึกษาต้องสอนความรับผิดชอบในการเรียน

ในการฝึกกีฬานั้น อุดม พิมพา (2535: 25) ได้กล่าวถึงลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ในการฝึกไว้

ดังนี้

1. ชั้นของทักษะเบื้องต้น ได้แก่

- 1.1 เลือกผู้ที่เราต้องการจะฝึกตามเกณฑ์อายุ
- 1.2 สอนทักษะพื้นฐานพร้อมหลักการเกี่ยวกับทักษะ
- 1.3 ใช้เกมดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุ
- 1.4 สร้างสมรรถภาพพร้อมลักษณะนิสัย

1.5 สอนแทคติคที่สำคัญ เช่น ตำแหน่งการเล่น วิธีการบางอย่างที่จะทำให้การเล่นได้เปรียบ เช่น ในวอลเลย์บอลก็อาจจะเป็นการเสริม การหลอกล่อ ตลอดจนการใช้ขนาดของร่างกายเพื่อประโยชน์ของเกมในการกีฬาบางประเภท

- 1.6 ใช้เกมจริงที่มีคู่แข่งระดับเดียวกัน

1.7 ฝึกความมีระเบียบวินัยและสร้างนิสัยให้ชอบพอบต่อเกม คือ รักและอยากเล่นเกมเพราะมีความสุขสนุกสนานพึงพอใจในกีฬานั้น ๆ

2. ชั้นของทักษะขั้นสูง ได้แก่

2.1 ฝึกความสามารถทางกีฬา ซึ่งได้แก่ องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกฝึก 30%

2.2 ฝึกเทคนิคและแทคติค ได้แก่ ทักษะและรูปแบบการเล่นและการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวและของทีม ฝึก 40% เพื่อสร้างทักษะให้ดีถึงขีดสูงสุด ทั้งนี้จะทำให้เป็นพื้นฐานในการฝึก

2.3 แข่งขันเกมระดับต่าง ๆ

2.4 เน้นคุณภาพของการเล่นมากกว่าผลแพ้หรือชนะ เพื่อให้ได้ใช้ทักษะอย่างดียเยี่ยมทุกครั้งี่แข่งขัน

3. ชั้นของทักษะเฉพาะ ได้แก่

3.1 ฝึกสมรรถภาพทางกาย 30% ให้นหนักว่าขั้นที่ 2

3.2 ฝึกเทคนิค 35% พยายามให้สมบูรณ์แบบในเฉพาะทักษะ

3.3 ฝึกแทคติค 35% ให้สมบูรณ์เต็มที่ทั้งบุคคลและทีม เช่น ระบบรุก การรับที่

ดีเยี่ยม

การพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาให้สูงขึ้นนั้น จำเป็นที่ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจถึงลำดับขั้นพัฒนาทางกลไกของนักกีฬาและปัจจัยด้านอื่น ๆ อีก ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ เพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนให้เหมาะสมอีกด้วย ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬามีองค์ประกอบดังนี้

1. ทางกาย

1.1 สมรรถภาพทางกาย

1.2 ความสามารถทางกลไก

1.3 ความสามารถในการเคลื่อนไหว

1.4 ลักษณะของร่างกาย

1.5 ขนาดของร่างกาย

1.5.1 เพศ

1.5.2 อายุ

1.6 ความสามารถในการมองเห็น

1.7 ความสัมพันธ์ของร่างกายในสิ่งแวดล้อม

2. ทางสมอง ได้แก่

2.1 สติปัญญา

2.2 สมานธิในการเรียน

- 2.3 ความสามารถในการวิเคราะห์วิวินิจฉัย
- 2.4 ความสามารถในการคิดรวบยอด
- 2.5 ความสามารถในการนำความรู้มาใช้
- 2.6 ความสามารถในการแก้ปัญหา

3. ทางอารมณ์ สังคม ได้แก่

- 3.1 อารมณ์
- 3.2 ระดับความคาดหวัง
- 3.3 ความกลัว
- 3.4 บุคลิกภาพ
- 3.5 ทักษะคน
- 3.6 ประสบการณ์เก่า
- 3.7 ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน
- 3.8 อิทธิพลทางวัฒนธรรม

สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ฝึกสอนก็คือ จะต้องรู้จักนักกีฬาแต่ละคน โดยรู้ถึงความแตกต่างทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในการวางแผนการฝึกแต่ละครั้ง ผู้ฝึกจะต้องทำข้อมูลของนักกีฬาแต่ละคนประกอบพิจารณาไปด้วย จากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วนั้นบางคนก็จะดูได้ง่ายว่าเป็นอย่างไร แต่บางคนอาจจะมีสิ่งซ่อนเร้นอยู่ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ถ้าเราคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ไว้บ้างก็จะเป็นประโยชน์ในการสอน การฝึกซ้อมของนักกีฬาแต่ละคน ข้อควรจำก็คือ

1. นักกีฬาเรียนรู้ในอัตราต่างกัน บางคนเรียนได้เร็ว บางคนใช้เวลานาน
2. ความสามารถของนักกีฬาต่างกัน
3. ความสามารถในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่นการเดิน การวิ่ง การกระโดดของผู้เรียนจะต้องพัฒนาถึงจุดสูงสุดก่อน จึงควรเรียนทักษะทางการกีฬา
4. นักกีฬาแต่ละคนยอมรับการแพ้และการชนะต่างกัน
5. นักกีฬาแต่ละคนมีการตอบสนองที่แตกต่างกัน
6. นักกีฬามีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหรือมีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนที่ละเอียดอ่อนได้ดีหรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในภูมิหลังและปัจจัยทางกรรมพันธุ์
7. ความสามารถในการวิเคราะห์ วิจัย วินิจฉัย ความคิดรวบยอด และการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล มีความแตกต่างกันไปตามความคิดของแต่ละบุคคล (ลาวัณย์ สุกกรี. 2523: 55-63)

กล่าวโดยสรุปก็คือ ผู้ฝึกสอนที่จะทำการสอนนักกีฬาจะต้องมีความรู้เรื่องพัฒนาการของนักกีฬา ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเคลื่อนไหว และยึดหลักทฤษฎีไว้เป็นแนวปฏิบัติ นำมาปรับปรุงให้เข้ากับบุคลิกลักษณะของนักกีฬาแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน

บทบาทและหน้าที่ผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอนหรือโค้ชมีความจำเป็นต่อทีมและนักกีฬาอย่างยิ่ง การมีโค้ชที่ดีย่อมทำให้ทีมประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้มากขึ้นเท่านั้น สิบสาย บุญวีระบุตร (2539: 192-194) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอน (Coach) ไว้ดังนี้ บทบาทของการเป็นผู้ฝึกสอนมีหลากหลายตามระดับของการเรียนรู้ ความสามารถ เพศ วัย และจุดมุ่งหมายในการฝึกกีฬา ความต้องการของนักกีฬา และแม้แต่ว่าบุคลิกภาพนักกีฬาหรือแม้แต่ว่าบุคลิกภาพผู้ฝึกสอน ย่อมทำให้บทบาทและพฤติกรรมผู้ฝึกสอนแตกต่างกัน บทบาทของการเป็นผู้ฝึกสอนจึงไม่ใช่บทบาทใดบทบาทหนึ่งเพียงอย่างเดียว หากต้องมีหลากหลายบทบาทเพื่อพัฒนานักกีฬาและความสามารถของนักกีฬาไปพร้อมกัน ดังนั้น บทบาทผู้ฝึกสอนจึงควรเป็นหลายอย่างดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนเป็นแม่แบบ (As a Role Model) ผู้ฝึกสอนเป็นผู้มีอิทธิพลมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อนักกีฬา โค้ชจะถ่ายทอด จัดปรับและส่งผ่านปรัชญา ค่านิยม ทักษะ ทักษะการรับรู้ตนเอง ทั้งต่อการแข่งขันกีฬาและการกีฬาโดยรวม ตลอดจนการดำเนินชีวิตของนักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอนเป็นแรงจูงใจ (As a Motivator) ผู้ฝึกสอนควรมีบทบาทเป็นแรงจูงใจเพื่อให้นักกีฬามุ่งมั่นในการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถในการเล่นกีฬา บทบาทเป็นแรงจูงใจของโค้ช จึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อนักกีฬาอย่างยิ่ง
3. ผู้ฝึกสอนเป็นแหล่งความรู้ (As a Resource Person) ซึ่งแน่นอนที่สุด ผู้ฝึกสอนต้องเฝ้าหาความรู้ในด้านต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้หรือประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถนักกีฬา ที่สำคัญที่สุด คือ ความรู้ ความสามารถในการเป็นผู้ฝึกสอน กีฬานั้น ๆ ทั้งด้านสมรรถภาพ กลวิธี (Techniques) กลยุทธ์ (Tactics) และการวิเคราะห์ความสามารถนักกีฬาเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ได้ผลดี มีประสิทธิภาพปลอดภัยในเวลาสั้น
4. ผู้ฝึกสอนที่รู้บทบาทหน้าที่ (Roles and Rights) ผู้ฝึกสอนที่ดีควรมีการศึกษาหรือมีข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา เพื่อจะให้ทราบและกำหนดบทบาทของตนเองได้ถูกต้อง
5. ผู้ฝึกสอนที่เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) บทบาทสุดท้ายที่ไม่ลดความสำคัญเลย คือ ความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งด้านแรงจูงใจ ความพยายาม อารมณ์ ความสามารถในการเรียนรู้ ความฉลาด และความคิด ตลอดจน

ทักษะสมรรถภาพร่างกายและสมรรถภาพจิต ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาทั้งสิ้น การที่จะเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี และมีความสามารถนั้น จะต้องมึบทบาทในการฝึกสอนแก่นักเทนนิส แต่คนที่แตกต่างกันเพื่อสามารถที่จะพัฒนานักเทนนิสนั้น ๆ ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากที่สุด และที่สำคัญที่สุด คือ ความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงของผู้ฝึกสอน รับรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนสร้างให้นักกีฬา ู้บทบาท หน้าที่ และความมุ่งมั่น เพื่อจุดมุ่งหมายในการสร้างคนให้เป็นคนดี ดังนั้นผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพควรประกอบด้วยลักษณะสำคัญ ๆ ดังนี้ สุพิตร สมานิติ (2534: 10-10) ได้กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนไว้ดังนี้

1. ต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของงานที่ตนทำ
2. สามารถหาวิธีที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยเป็นวิธีการที่สะดวก ประหยัด และมีประสิทธิภาพที่สูงที่สุดที่สำคัญ คือ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น แต่กลับเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอีกด้วย
3. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์แข่งขัน
4. ต้องอุทิศเวลา แรงกาย แรงใจให้กับนักกีฬาและทีม
5. ทำงานอย่างมีระบบตามขั้นตอน โดยมีแผนการดำเนินงานไว้ล่วงหน้า มีการพัฒนาระบบการทำงานให้ดีขึ้นตลอดเวลา
6. มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่หวั่นไหวง่าย มีเหตุมีผล และมีความเป็นธรรมกับนักกีฬาทุกคน โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง
7. เป็นคนกลางที่จะประสานความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยเฉพาะในหมู่นักกีฬาหรือทีมกีฬา
8. ต้องพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอ โดยการศึกษาค้นคว้าทดลองวิธีการใหม่ ๆ นำมาถ่ายทอดให้กับนักกีฬาของตนเองให้พัฒนาทักษะให้ดียิ่งขึ้น

ความหมายของผู้ฝึกสอนกีฬา

การฝึกสอนกีฬา (Coaching) ความหมายโดยทั่วไป คือ การเตรียมความพร้อมให้กับใครบางคนหรือบางกลุ่มเพื่อจุดประสงค์ทางการกีฬา ดังนั้น การฝึกสอนกีฬา หมายถึงการจัดเตรียมความพร้อมหรือการให้ความช่วยเหลือให้นักกีฬาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพ และขีดความสามารถให้กับนักกีฬา (เจริญ กระบวนรัตน์. 2545: 2)

ผู้ฝึกสอน (Coach) หมายถึง การให้คำสอนหรือคำแนะนำ (สนธยา สีละมาต. 2547: 450)

ผู้ฝึกสอน (Coach) เป็นบุคคลที่มีความสำคัญมากต่อทีมหรือนักกีฬา ถ้าเรานำมาเปรียบเทียบกับส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ผู้ฝึกสอนก็เช่นกันทำหน้าที่ควบคุมทั้งเกี่ยวกับการฝึกซ้อม และการเตรียมทีม เตรียมตัวนักกีฬาให้พร้อมอยู่เสมอ และให้อยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์ รวมทั้งการปรับปรุงและหานักกีฬามาเสริม

ผู้ฝึกสอนเป็นบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจและมีความรอบรู้เกี่ยวกับเรื่องของภารกิจกีฬาประเภทนั้น ๆ ยิ่งไปกว่านั้นต้องชำนาญและกว้างขวางพอต่อกีฬาที่ทำ มีอำนาจบทบาทในการควบคุมดูแลประสานงาน และกำหนดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ต่อนักกีฬาและทีม (ชลัช ภิรมย์. 2539: 77)

ผู้ฝึกสอน หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่วางแผนกำหนดตัวผู้เล่นลงแข่งขันและแก้ปัญหาเกี่ยวกับวิธีการเล่นของนักฟุตบอลในทีมที่ตนรับผิดชอบทั้งในด้านการฝึกซ้อม การเก็บตัวและการแข่งขัน ซึ่งมีผู้ช่วยผู้ฝึกสอน เป็นผู้ช่วยเหลือในครั้งนี้อย่างยิ่ง เพื่อเตรียมทีมไว้ลงสนามแข่งขัน (ปรีชา เผือกขวัญดี. 2531: 6)

ชัยชนะ เหมหอมเงิน (2553: 17) ผู้ฝึกสอน หมายถึง ผู้ที่ได้รับมอบหมายจากทีมและผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดภายในทีมให้ทำหน้าที่ในการเตรียมทีมทั้งในด้านการคัดเลือกตัวผู้เล่น การวางแผน การฝึกซ้อม การวางแผนการแข่งขัน และการแก้ไขปัญหาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน เพื่อทำการแข่งขันในรายการต่าง ๆ

สรุปได้ว่าผู้ฝึกสอน หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการที่จะวางแผนกำหนดการฝึกซ้อม รวมทั้งดำเนินการฝึกซ้อมกีฬาประเภทนั้น ๆ ให้กับนักกีฬา และส่งผลให้นักกีฬาสามารถมีพัฒนาการที่ดีขึ้นจากเดิม หรือสามารถก้าวขึ้นสู่ความเป็นเลิศทางประเภทกีฬานั้น ๆ ได้

หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอน

ประโยค สุทธิสง่า (2541: 17) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้ควบคุมทีมและควรมีผู้ช่วย 1 คน ผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าใครจะเล่นในตำแหน่งไหนและเล่นนานเท่าไร ซึ่งก็มีกฎการสับเปลี่ยนตัว (Substitution) ผู้ฝึกสอนยังมีหน้าที่ในการฝึกหัด ฝึกซ้อมเทคนิค ยุทธวิธี ควรจะมีการจัดระบบเกี่ยวกับการฝึกซ้อม ซึ่งมีขั้นตอนที่ใช้เวลานาน

ระเบียบวินัยเป็นสิ่งสำคัญจะต้องแน่ใจว่านักฟุตบอลเข้าใจผู้ฝึกสอน เข้าใจจุดมุ่งหมายที่ผู้ฝึกสอนคาดหวังไว้

ความตรงต่อเวลาเป็นวินัยที่ผู้ฝึกสอนพึงมี ถ้าผู้ฝึกสอนไม่ตรงต่อเวลา นักฟุตบอลจะเป็นผู้ตรงต่อเวลาด้วย นักฟุตบอลควรถึงสนามก่อนการฝึกซ้อมประมาณ 10 นาที

ผู้ฝึกสอนควรเป็นทั้งโค้ช ผู้ชี้แนะ และเป็นผู้คอยช่วยเหลือเมื่อนักฟุตบอลมีปัญหาในการเล่น

ผู้ฝึกสอนควรวิจารณ์นักฟุตบอลเฉพาะในกรณีที่รุนแรง ควรยกย่อง ชมเชย และกระตุ้นให้เกิดความกล้า การวิพากษ์วิจารณ์อาจจะมีผลเสียและการยกย่องอาจจะมีผลดีภายหลัง เมื่อเด็กทำผิดควรจะพูดกับเขาในวิธีที่สวดย ค่อยพูดค่อยจาหรือไม่ก็เรียกไปพูดสองต่อสอง เด็กจะยอมรับและเห็นคุณค่าของการตักเตือนมากกว่า ผู้ฝึกสอนควรเป็นที่น่านับถือทำให้เด็กนับถือผู้ฝึกสอนและทำงานอุทิศแรงกายให้ผู้เล่น

เจริญ กระบวนรัตน์ (2545 4) กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนไว้ว่า

1. การเป็นครูผู้สอนที่ดี หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความพร้อมในด้านความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดเทคนิค ทักษะ ในแต่ละขั้นตอนของการฝึกกีฬาชนิดหรือประเภทนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องชัดเจน เข้าใจง่าย สามารถประยุกต์ใช้วิธีการฝึกได้ในทุกสถานการณ์ที่จะเอื้อให้เกิดประโยชน์และเป็นผลดีกับนักกีฬา

2. เป็นนักจิตวิทยาที่เข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกของนักกีฬา ควรเป็นผู้ที่สร้างความสนิทสนมเป็นกันเองกับนักกีฬาของตนและผู้ร่วมงาน ตลอดจนสร้างความมีชีวิตชีวา

3. เป็นนักสรีรวิทยาที่รอบรู้ ผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นผู้ที่กำหนดการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ซึ่งการฝึกซ้อมที่หนักและต่อเนื่องเป็นระบบเท่านั้น คือ หนทางที่นำนักกีฬาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการไม่ว่าจะเป็นทางด้านเทคนิค ทักษะ หรือความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน การประสานงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว อันเป็นองค์ประกอบหลังของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาทุกคนจะต้องเข้าใจหลักทฤษฎีการฝึก และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เป็นผล มาจากการฝึกจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักวิธีการฝึกซ้อมที่ทันสมัยด้วย

4. เป็นนักพูดที่ดีในการทำหน้าที่ควบคุมนักกีฬานั้น พ่อ แม่ เจ้าหน้าที่ประจำทีม ผู้บริหารกีฬา ผู้ฝึกสอน ตลอดจนสื่อมวลชนทุกแขนงจะต้องทำความเข้าใจและให้ความเป็นธรรมกับนักกีฬา การพูดหรือเขียนสิ่งใดควรจะเป็นไปในทางสร้างสรรค์มากกว่าที่จะสร้างความกดดันบีบคั้นให้เกิดความรู้สึกท้อ หมดกำลังใจ เพื่อจะช่วยเหลือกระตุ้นหรือเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่ และมีกำลังใจที่จะกระทำต่อไปให้ดียิ่งขึ้น

5. ทำตัวให้เป็นนักสืบบางโอกาส บางครั้งหรือบางเวลาผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องทำหน้าที่ สืบหาข้อมูลบางอย่างด้วยตนเอง เพื่อสืบหาสาเหตุที่มาของปัญหาและวิธีการแก้ไข

6. ทำตัวเป็นนักแสดงให้เข้าบรรยากาศเพื่อให้เข้ากับเหตุการณ์หรือบรรยากาศในช่วงเวลานั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพควรจะมีไหวพริบปฏิภาณรู้ว่าช่วงเวลาใดควรจะปรับเปลี่ยนนิสัยตนเองชั่วคราวเพื่อให้เกิดผลดีกับทีมหรือนักกีฬา

7. เป็นนักเผด็จการในบางเวลาในบางโอกาส ผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องทำตัวเหมือนนักเผด็จการ แต่มีมนุษยธรรมเพราะอาจจะมีบางกรณีจะต้องตัดสินใจลงไปโดยที่ไม่อาจขอปรึกษาใครได้ อย่างไรก็ตามการตัดสินใจในลักษณะดังกล่าวนี้ ผู้ฝึกสอนควรจะได้ไตร่ตรองโดยคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก

เทคนิคของผู้ฝึกสอน

ประโยค สุทธิสง่า (2542:17) ได้ให้เทคนิคของการฝึกสอนไว้ดังนี้

1. ต้องมีตารางการฝึกซ้อม ซึ่งผู้สอนจำเป็นต้องเตรียมไว้ล่วงหน้าเพื่อเป็นหลักในการฝึกที่ดี
2. การแต่งกายของผู้ฝึกสอนต้องสะอาด เหมาะสมกับสภาพกาล
3. ต้องตรงต่อเวลาในการนัดหมายตามตารางฝึกซ้อมและถึงสนามก่อนเวลาฝึก สำรองอุปกรณ์และสถานที่ให้พร้อม
4. เป็นการนำในการฝึก ผู้ฝึกสอนต้องเป็นใหญ่ในสนามแต่ผู้เดียว การฝึกจึงจะเป็นผล
5. สัญญาณนกหวีดต้องเด็ดขาด หนักแน่น
6. มีความสนุกสนานในการควบคุมหรือแนะนำหรือสอนนักฟุตบอลให้สีหน้าแสดงออก
7. ต้องมีความอดทน เพราะต้องจำใจอยู่กับผู้เล่นและสนามตลอดปี ซึ่งผู้ฝึกสอนจะต้องพร้อม ที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และพร้อมที่จะแก้ปัญหา

องค์ประกอบของผู้ฝึกสอน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 85-85) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนเป็นจำนวนมากมีความต้องการที่จะเป็นผู้สอนที่ดี และประสบความสำเร็จ องค์ประกอบสำคัญ ๆ ที่จะทำให้ผู้ฝึกสอนประสบความสำเร็จ มีดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจ (Motivation) ผู้ฝึกสอนต้องมีแรงจูงใจที่ต้องการจะเป็นผู้ฝึกสอนอย่างจริงจัง นอกจากนั้น ผู้ฝึกสอนต้องมีความเสียสละ และการทำงานทุกอย่างต้องมีการวางแผนที่ดีเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบางครั้งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องอยู่ห่างจากครอบครัวเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน เพื่อการเก็บตัวและฝึกซ้อมนักกีฬา
2. มีความรู้เกี่ยวกับการกีฬา (Knowledge of Your Sport) ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในยุทธวิธีต่าง ๆ ของประเภทกีฬาที่ตนฝึกสอนอยู่ สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง แม่นยำ

3. มีปรัชญา (Philosophy) ผู้ฝึกสอนควรมีหลักการ ความเชื่อ และมีความมั่นคงทางจิตใจ
4. เป็นผู้ฝึกสอนที่ดี (Be a Good Teacher) ผู้ฝึกสอนควรศึกษาค้นคว้าเทคนิคใหม่ ๆ ในกีฬาที่ตนกำลังฝึกสอนอยู่ และพยายามตั้งใจทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
5. เป็นผู้จัดการที่ดี (Be Organized) ผู้ฝึกสอนควรรู้จักการวางแผน การตั้งงบประมาณ การบริหารงานและการประเมินผล
6. มีความคิดเป็นทางบวก (Be Positive) ผู้ฝึกสอนควรสร้างทัศนคติที่เป็นทางบวก ให้แก่นักกีฬา และควรให้ผลย้อนกลับแก่นักกีฬาในทางบวกเสมอ
7. บุคลิกลักษณะ (Personality) ผู้ฝึกสอนควรมีบุคลิกลักษณะเป็นตัวของตัวเอง และรู้จักศึกษาถึงบุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนคนอื่น ๆ ที่เคยประสบความสำเร็จมาแล้ว
8. รู้จักเตรียมความพร้อมเพื่อความสำเร็จ (Preparation Success) ผู้ฝึกสอนควรมีการเตรียมความพร้อมในการสร้างทีม โดยยึดหลัก 6's ดังต่อไปนี้
 - 8.1 ทักษะ (Skill) ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้และทักษะที่ดีและถูกต้องในประเภทกีฬาที่ตนฝึกสอน
 - 8.2 ยุทธวิธี (Strategy) ผู้ฝึกสอนควรศึกษายุทธวิธีการเล่นแปลกใหม่อยู่เสมอ
 - 8.3 ความเร็ว (Speed) ผู้ฝึกสอนควรมีการตัดสินใจที่รวดเร็วในการทำงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว
 - 8.4 ความแข็งแรง (Strength) ผู้ฝึกสอนต้องมีความแข็งแรง สุขภาพร่างกายดีเพื่อพร้อมรับกับทุกสถานการณ์
 - 8.5 ความอดทน (Stamina) ผู้ฝึกสอนต้องมีความอดทน เสียสละต่อการฝึกซ้อมกีฬา
 - 8.6 ควบคุมความเครียด (Stress Control) ผู้ฝึกสอนควรต้องศึกษาวิธีการควบคุมความเครียดให้แก่ตนเองและนักกีฬา
9. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ (Teach Your Athletes about Proper Nutrition) ผู้ฝึกสอนต้องให้ความรู้เรื่องหลักโภชนาการแก่นักกีฬา โดยแนะนำการรับประทานอาหารตั้งแต่ช่วงการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน
10. ไม่ทำตัวมากกว่าเป็นผู้ฝึกสอน (Don't Over Coach) ผู้ฝึกสอนไม่ควรทำตัวให้วุ่นวายเกินไป การสื่อสารที่ซ้ำซ้อนอาจทำให้นักกีฬาและคนรอบข้างเกิดความสับสน
11. กำหนดเป้าหมาย (Set Goals) ผู้ฝึกสอนควรถูกกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและนักกีฬาสามารถปฏิบัติได้

12. พัฒนาความสามารถส่วนบุคคล (Strive for Individual Improvement) ผู้ฝึกสอนควรเข้าใจในความสามารถและความแตกต่างระหว่างนักกีฬาแต่ละคน

13. ชนะและแพ้ (Winning and Losing) ผู้ฝึกสอนต้องเตรียมความพร้อมเสมอสำหรับผลการแข่งขัน ไม่ว่าจะชนะหรือแพ้แต่สิ่งสำคัญต้องพยายามให้นักกีฬาเล่นอย่างเต็มความสามารถ

บุคลิกลักษณะผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี

เยซูภา เจียรณัย (2530: 11-17) กล่าวว่าผู้ฝึกสอนที่ดีควรมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์
2. มีความรู้ทันสมัยเกี่ยวกับหลักวิธีการฝึกและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแก่นักกีฬา
3. มีความสามารถในการวิเคราะห์ท่าทางสไตล์ของผู้เล่น
4. มีความสามารถในการใช้คนให้เกิดประโยชน์สูงสุด
5. มีจริยธรรมและเชื่อถึงคุณค่าของการแข่งขัน
6. รู้จักพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง
7. มีปรัชญาเป็นของตนเอง
8. อุทิศตน กระตือรือร้น และมีความคิดริเริ่ม
9. มีเป้าหมาย
10. ต้องสร้างวินัยในทีม
11. มีจิตวิทยา
12. ไม่เห็นแก่ตัว
13. มีมนุษยสัมพันธ์
14. มีความรับผิดชอบต่อผู้เล่น ชุมชน สังคมและต้นสังกัด
15. ต้องมีความรู้ และถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เล่น
16. มีความเป็นผู้นำ
17. มีนักกีฬาที่ดี

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 83-84) กล่าวว่า บุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนเป็นสิ่งสำคัญต่อนักกีฬา เพราะนักกีฬามักจะเลียนแบบบุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนของตนเอง เพราะฉะนั้น ผู้ฝึกสอนจึงควรพัฒนาบุคลิกลักษณะของตนเองเพื่อเป็นตัวอย่างแก่นักกีฬาต่อไป บุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอน มีดังต่อไปนี้

1. ผู้ฝึกสอนต้องให้ความใส่ใจที่ต้องการจะประสบความสำเร็จ
2. ผู้ฝึกสอนต้องมีลักษณะการเป็นผู้นำที่มีความสามารถ
3. ผู้ฝึกสอนต้องมีความยุติธรรม
4. ผู้ฝึกสอนต้องมีความมุ่งมั่น รักความก้าวหน้า
5. ผู้ฝึกสอนต้องมีความรับผิดชอบ
6. ผู้ฝึกสอนต้องมีอารมณ์มั่นคงแจ่มใส และรู้จักการควบคุมอารมณ์
7. ผู้ฝึกสอนต้องตัดสินใจได้เร็ว ทันต่อเหตุการณ์
8. ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ในหลักการบริหารที่ดี
9. ผู้ฝึกสอนต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง
10. ผู้ฝึกสอนต้องมีความรอบรู้ในเกมการแข่งขันของกีฬาประเภทนั้น ๆ
11. ผู้ฝึกสอนต้องรู้จักวิธีการสื่อสารที่เหมาะสม
12. ผู้ฝึกสอนต้องรู้จักการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในทีม

คุณลักษณะและหลักการของผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอล

สมาคมรักบี้ฟุตบอลแห่งประเทศไทย (2537) ได้กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องประกอบด้วยคุณลักษณะหลาย ๆ ประการมารวมกัน สิ่งที่สำคัญต้องมีหลักการ คือ ความยุติธรรมเป็นบรรทัดฐาน มีความรู้ในกติกาอย่างท่องแท้ มีเทคนิคและกลวิธีที่ดีในการดำเนินการ นอกจากนี้ยังต้องศึกษาหาข้อบกพร่อง ปรับปรุง แก้ไขการของตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น คุณลักษณะต่อไปนี้มีหากมีอยู่ในผู้ฝึกสอนคนใดแล้ว จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนคนอื่นตระหนักถึงการปรับปรุงตัวให้เหมาะสม เพื่อจะได้เป็นผู้ฝึกสอนที่ดีได้ตลอดไป และบุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอลที่ดี ควรประกอบด้วยนี้

1. เป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะท่าทางน่านิยม หมายถึง สภาพของร่างกาย กิริยาท่าทางการแต่งกาย ทั้งภายในและภายนอกสนามแข่งขัน
2. เป็นผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง แสดงออกถึงความเชื่อถือ
3. เป็นผู้ที่มีความซื่อตรง แสดงออกถึงความซื่อสัตย์ ความเที่ยงธรรม และศักดิ์ศรีของการเป็นผู้ฝึกสอน
4. เป็นผู้ที่มีความกล้าหาญ แสดงออกถึงน้ำใจเด็ดเดี่ยวไม่ควรกลัวอิทธิพลใด ๆ
5. การฝึกสอนต้องใช้สามัญสำนึก ยึดหยุ่นพอเหมาะพอควร
6. แสดงออกถึงความสามารถให้ระลึกเสมอว่า การฝึกสอนทุกครั้ง คือ การทำแบบฝึกหัดที่ยาก ต้องพยายามให้ดีที่สุด
7. อุปนิสัยใจคอหนักแน่น มีความเข้าใจ

8. เป็นผู้ที่มีเกียรติไม่นำชื่อเสียงของผู้เล่น ผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินไปเล่าให้บุคคลอื่นฟัง

9. เป็นผู้ที่มีความรอบรู้ มีเซาว์ดี ทำอะไรด้วยความสุขุม มีความสุภาพ ทำให้การแข่งขันเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

10. เป็นผู้ที่มีความพร้อม รักษาความมีสติสัมปชัญญะ ติดตามเกมการแข่งขันตั้งแต่เริ่มจนจบการแข่งขัน

คุณสมบัติพิเศษของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ฟุตบอลล

สมาคมรักบี้ฟุตบอลแห่งประเทศไทย (2537) กล่าวว่าไว้ว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ฟุตบอลล ควรมีคุณสมบัติพิเศษดังนี้

1. ทุกคนที่สนใจในกีฬาที่ฟุตบอลล โดยเฉพาะผู้ที่เคยเล่นกีฬาที่ฟุตบอลลมาก่อน
2. มีสุขภาพพลานามัยและร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ
3. อายุไม่ควรเกิน 55 ปี
4. ไม่ติดยาเสพติด และของมีนเมา
5. มีความเชื่อมั่นและกล้าตัดสินใจ
6. มีความยุติธรรม
7. ชื่อสัตย์ต่อหน้าที่และสถาบัน

บทบาทและหน้าที่นักกีฬา

พระพงษ์ บุญศิริ (2535: 65-69) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่นักกีฬาไว้ดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อนตนเอง หน้าที่ที่รับผิดชอบ และทีม
2. รู้จักประสานด้านต่าง ๆ เช่น การประสานการฝึก การเล่น
3. รู้จักสร้างสุขภาพส่วนบุคคลให้อยู่ในสภาพพร้อมทุกระยะ
4. ศึกษาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมกีฬาที่เล่นให้ลึกซึ้ง
5. รู้จักพัฒนาด้านบุคลิกต่าง ๆ อย่างเหมาะสม คือ พัฒนาตนเอง พัฒนาด้านสังคม
6. สร้างสมรรถภาพความแข็งแรงและสภาพส่วนตัวอยู่เสมอ
7. ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำที่เหมาะสมกับสถานะ

มนู อนันตชัยศิริ. (2541: 26) ได้กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของนักกีฬา ไว้ดังนี้

1. เป็นผู้มีระเบียบวินัยในตนเอง เคารพในกฎกติกา และยอมรับในการตัดสินของกรรมการเพื่อฟังผู้ฝึกสอนและหัวหน้าทีม
2. เป็นผู้มีความกระตือรือร้น ตั้งใจต่อการฝึกซ้อม หรือแข่งขัน
3. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ที่ตนเองได้รับมอบหมาย และอย่างเต็มความสามารถ

4. เป็นผู้ตรงต่อเวลา รักความยุติธรรม ไม่เอาเปรียบเพื่อนร่วมทีม
5. เป็นผู้รักความสามัคคีในหมู่คณะ เชื้อเพื่อเชื้อแพร์ซึ่งกันและกัน
6. เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตั้งใจเล่นกีฬาอย่างแท้จริง กล้าในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและรวดเร็ว
7. เป็นผู้ที่มีความกล้าหาญ มีความมานะอดทน อดกลั้น และเสียสละ
8. เป็นผู้มีความสุขภาพ นอบน้อม อ่อนโยน ด้วยกิริยาวาจา ลักษณะท่าทาง ประพฤติตนอยู่ในระเบียบประเพณีอันดีงาม

การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534: 76-77) ได้กล่าวถึงการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไว้ดังนี้

1. ให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์แห่งการประสบความสำเร็จอย่างทั่วถึงกันในการกีฬา การจัดสภาพแวดล้อมในการกีฬาควรจัดให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เพิ่มแรงจูงใจในการเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น
2. ให้นักกีฬามีโอกาสรับผิดชอบในการตั้งกฎเกณฑ์ในการตัดสินใจทำให้นักกีฬา มีโอกาสควบคุมความประพฤติของตนเองและความรู้สึกว่าได้ประสบความสำเร็จ
3. ให้คำชมเชยทั้งคำพูดและท่าทางและควรใช้บ่อยๆ ให้นักกีฬาได้รับรู้ถึงการมีส่วนร่วมช่วยเหลือทีมเน้นบทบาทความสำคัญของแต่ละคนที่มีต่อความสำเร็จของทีมและทำให้นักกีฬา
4. การตั้งจุดหมายที่เป็นจริงและสามารถทำได้ด้วย ความพยายาม มีการประเมิน มีการปรับปรุงว่านักกีฬาได้บรรลุจุดมุ่งหมายแค่ไหน
5. มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการฝึก ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้การฝึกซ้อมเกิดความสนุกสนาน ทำให้นักกีฬาได้ค้นพบสิ่งใหม่ๆ
6. การทำให้เกิดความสนุกสนาน เกิดความสมดุลระหว่างความสามารถของนักกีฬากับความยากง่ายของการฝึก ทำท่าย ความสามารถ เกิดอยากลองเล่นอยากซ้อม และอยากแข่งขัน

เอกสารเกี่ยวกับกีฬารักบี้ฟุตบอล

ความรู้เกี่ยวกับรักบี้ฟุตบอล

รักบี้ฟุตบอล (Rugby Football) หรือมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า รักเกอร์ (Rugger) เป็นกีฬาที่เล่นเป็นชุด โดยให้แข่งขันในสนามรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า เช่นเดียวกับการเล่นฟุตบอล แต่ใช้ผู้เล่นมากกว่าการเล่น แบ่งเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละ 15 คน แต่ละฝ่ายจะต้องพาลูกเข้าไปในเขตประตูของฝ่ายตรงกันข้าม

เพื่อทำคะแนนให้มากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง แต่รักบี้ฟุตบอลก็มีลักษณะที่แตกต่างกับฟุตบอลในวิธีการเล่นหลายอย่าง รวมทั้งลูกบอลซึ่งเป็นรูปรี การนำพาลูกด้วยมือ ตลอดจนการเตะลูกทำประตู ซึ่งต้องเตะให้ข้ามคานประตู ไม่ใช่เตะลอดคานประตูอย่างฟุตบอล และไม่มีผู้รักษาประตูอย่างฟุตบอล ในการแข่งขันผู้เล่นจะมีหมายเลขและชื่อเรียกตามตำแหน่งการเล่น เริ่มต้นด้วยการเตะลูกเริ่มเล่น (Kick Off) ณ จุดกึ่งกลางสนาม ในลักษณะวางลูกตั้งขึ้นแล้วเตะลูกให้เข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้าม หลังจากนั้นผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่ไม่อยู่ในตำแหน่งล้ำหน้า (Off Side) คือ ไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันกำลังได้ครองลูกอยู่ โดยยังอยู่เบื้องหลังผู้ครองลูกก็จะสามารถเข้าไปแย่งลูกโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การส่งลูก การเตะลูก การล้มทับลูก (Lying On) การจับรวบ (Tackle) เป็นต้น (วิชัย อิงปัญญาภม. 2538: 32)

วิชัย อิงปัญญาภม (2538: 54) กล่าวว่า การเล่นรักบี้ฟุตบอลก็เหมือนกีฬาประเภทอื่น ๆ ทั่วไป ที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของผู้เล่นเป็นสำคัญ เพื่อให้การเล่นดำเนินไปได้ดี โดยมีผู้เล่นทีมละ 15 คน ตามตำแหน่งของผู้เล่นดังนี้

1. พร้อป ซ้าย (Loose Head Prop) แกวหน้าซ้าย
2. ฮุคเกอร์ (Hooker) ตัวกลางแกวหน้า
3. พร้อป ขวา (Tight Head Prop) แกวหน้าขวา
4. แกวสองซ้าย (Left Lock)
5. แกวสองขวา (Right Lock)
6. แฟรงเกอร์ซ้าย (Left Flanker)
7. แฟรงเกอร์ขวา (Right Flanker) ปีกขวาของหน้า
8. ผู้เล่นหมายเลข 8 (Number Eight)
9. สกรัมฮาล์ฟ (Scrum Half)
10. ฟลายฮาล์ฟ (Fly Half)
11. ปีกซ้าย (Left Wing)
12. เซนเตอร์ซ้าย (Left Center) (In Sind)
13. เซนเตอร์ขวา (Right Center) (Out Sind)
14. ปีกขวา (Right Wing)
15. ฟูลแบ็ค (Full Back)

ซึ่งผู้เล่นแต่ละตำแหน่งจะต้องพยายามทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ต้องมีการฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นทักษะส่วนบุคคล เทคนิคในการเล่น และยุทธวิธีในการเล่น รวมทั้งสมรรถภาพทางกายด้วย การยืนของแต่ละตำแหน่งแบ่งออกเป็น 2 พวก คือ

1. ผู้เล่นกองหน้า (Forward Players)

2. ผู้เล่นกองหลัง (Back Players)

มีทนะ หลานสะอาด (2524: 2) ได้กล่าวว่า หลักในการฝึกักบี้ฟุตบอลต้องมีการฝึกซ้อม อยู่ตลอดเวลา โดยการฝึกฝนการเล่นเน้นทักษะบุคคลตามตำแหน่งหน้าที่ คือ

1. ตำแหน่งพรีอปปี้ชายและขวา (Loose Head Prop and Tight Head Prop) เข้าสกริม ด้วยวางตัวให้ถูกทิศทาง ศีรษะเงย ไหล่ตรง หลังตรง เข่าออกอยู่ข้างหน้า เข่าอเล็กน้อยยตลอดทั้งตัว ทอดลงต่ำ มัดกับสูกเกอร์แน่นใช้เท้าด้านนอกของสกริมช่วยปาดลูกเท้าสกริมถ่าน้ำหนักตัวพุ่งไป ข้างหน้า เมื่อปล่อยลูกเข้ากลุ่มสกริม มีความเชี่ยวชาญในการเข้าสกริมและรู้เทคนิคของการดันสกริม

แถวทุ่ม มีความชำนาญในหน้าที่ คนกระโดดคนที่ 2 หรือคนที่ 4 (คนช่วยเหลือและ ป้องกัน) ช่วยเหลือคนกระโดดในแถวทุ่มอย่างใกล้ชิด รักษาแถวทุ่มไว้เพื่อคุ้มครองป้องกันสกริมฮาล์ฟ ระหว่างการเล่นต้องอยู่ใกล้ลูกบอลให้มากที่สุด เพื่อให้สามารถเข้าเล่นในช่วงการเล่นต่อไปได้ทันที ทำ รัศหรือเล่นข้างนอกให้พุ่งเข้าทำรัศจากด้านหลัง ให้จดจำว่าหน้าที่แรกต้องเข้าสกริมให้แน่นแข็งแกร่ง ช่วยในแถวทุ่ม และเป็นตัวฐานที่รัศ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ต้องเป็นคนแรกที่ต้องลงมือและนอกเหนือจากนี้ ยังต้องการเข้าช่วยเหลือเมื่อต้องวิ่งไปกับลูก

2. ตำแหน่งสูกเกอร์ (Hooker) ต้องมัดพรีอปปี้ทั้งซ้ายและขวาให้แน่นและสบาย ทิ้ง น้ำหนักทางเท้าที่ไม่ใช้เหยียด หลังตั้ง ศีรษะเงยตั้งตรงในสกริมห่างจากเอว มีความชำนาญทั้งวิธี ทั้ง ความรวดเร็วในการสูกลูกอย่างได้ผล ฝึกฝนจังหวัดในการใส่ลูกกับสกริมฮาล์ฟ และจังหวะการดันของ กองหน้า เป็นคนโยนลูก หรือยื่นหน้าสุดในแถวทุ่ม เข้าร่วมเล่นลูกให้มากที่สุดเท่าที่มีโอกาส เป็นคน แรกที่เข้าสกริม

3. ตำแหน่งแถวสอง ซ้ายและขวา (Left Lock and Right Lock) เป็นผู้ที่มี “พลัง” ของ ทีมในสกริม แถวทุ่ม และรัศที่จะทำให้สกริม แถวทุ่ม และรัศที่จะทำให้สกริม แถวทุ่มและรัศเคลื่อนไป ข้างหน้าเข้าสกริมถูกต้องลำตัวทอดตรง เงยหัวหลังตรง เข่าย่อ ไหล่ตั้ง ตลอดทั้งตัวทอดต่ำมัดกันให้ แน่นกับคู่ขา มีความชำนาญโดยรับลูกในแถวทุ่มตรงคนที่ 3 หรือคนที่ 5 ในแถวที่ 1 มีความเข้าใจกันดี กับคนโยนลูก เข้าแถวทุ่มว่า จะโยนสูง เร็ว จังหวะเป็นอย่างไร สามารถโดดคว้าลูกในสองมือได้ในแถว ทุ่มเป็นตัวหลังเมื่อจะดึงลากแถวทุ่ม เข้ารัศและมอลจากข้างหลังกลุ่มด้วยการก้มตัวต่ำด้วยมุงจะดันไป ข้างหน้า

4. ตำแหน่งแฟรงเกอร์ ซ้ายและขวา (Left Flanker and Right Flanker) ต้องเชี่ยวชาญ ในแถวทุ่ม (6, 7 และ 8) เข้ามัดทางซ้ายหรือขวาของสกริมได้ทั้งสองข้าง และฝึกด้านที่ถนัดที่สุดไว้เป็น แดกกลุ่มก่อนเพื่อน หรือเข้าหนุนและเข้าเล่นลูกได้ต่อไปอยู่ในด้านในของลูกบอลเมื่อเข้าป้องกันหรือ ขึ้นสนับสนุนเมื่อบุก ฝึกให้สามารถเอาลูกในแถวทุ่มจากเบอร์ 7 ด้วยการจับลูกสองมือส่งให้สกริม

ฮาล์ฟหรือกองหน้า ที่ขึ้นช่วย แตะจากกลุ่มได้อย่างรวดเร็วเมื่อลูกไปแล้ว คาดคะเนทิศทางของเกมที่ดี ดำเนินไปว่าจะไปทิศ ทางใด แล้วเข้าเล่นได้ทันท่วงที่ฝึกหัด การเล่นเป็นทีมกับกองหน้าคนอื่น ๆ ฝึก การจับ (Tackle) ให้แน่นนอน

5. ตำแหน่งผู้เล่นหมายเลข 8 (Number Eight) เป็นผู้ที่พีคที่สุดในสนามตำแหน่งนี้ทั้ง เวลารุกและรับต้องเล่นทั้งนั้น จึงต้องการความฟิตของร่างกายมากที่สุด เจ้าใจเมตติกองหลังฝ่ายรุกเมื่อ การเล่นแถวท่อม เป็นคนแรกที่แยกออกมาเล่นลูก และพยายามครอบครองลูกเพื่อให้ฝ่ายตนได้เปรียบ เมื่อทั้งจากกลุ่มกองหน้าและจากกลุ่มรัคและมอด คอยคุ้มกันโดยอยู่ต้น เวลามีสกรัม เวลาตกเป็นฝ่าย รับ (อยู่ห่างประมาณ 5 เมตรจากสกรัม) และต้องถอยลงลึกเพื่อจะคอยตัดลูกจุดหมาย คือ ต้องอยู่ใกล้ ลูกไว้อยู่ใกล้สกรัมฮาล์ฟทั้งรุกและรับจากสกรัม คอยช่วยคนเล่นที่แยกออกมาเมื่ออยู่ใกล้ ๆ สกรัม

6. ตำแหน่งสกรัมฮาล์ฟ (Scum Half) ต้องฝึกซ้อมคู่กับฮุกเกอร์ และการเข้าสกรัมให้ มากที่สุดเพื่อช่วยให้มีโอกาสเป็นฝ่ายครอบครองลูกได้มาก สามารถส่งลูกบอลได้ดีทั้งด้านซ้ายและ ด้านขวาพอ ๆ กัน ส่งลูกให้ฟลายฮาล์ฟตามแบบที่เขาต้องการได้เรียนรู้ว่าจะวางเท้าอย่างไรเมื่อส่งลูก ออกจนเกินความชำนาญ สามารถทำได้อย่างรวดเร็ว เรียนรู้วิธีรับลูกแล้วส่งออกจังหวัดเดียวให้ได้ดี โดยเฉพาะเมื่อคว่าลูกออกจากพื้นสนามเคลื่อนตัวด้วยความเร็วสูงสุดจากที่หนึ่งไปยังที่เล่นลูกอีก ที่หนึ่ง

7. ตำแหน่งฟรายฮาล์ฟ (Fly Half) ต้องส่งลูกออกเร็ว เตะลูกแม่นยำแน่นอนทั้งสอง เท้าขึ้นช่วยหนุนตามหลังตลอดเวลา ขึ้นอยู่ตามตำแหน่งที่ถูกต้องต่อเนื่องกับกองหลังตลอดเวลา มองดู ลูกที่จะเข้ามือ คิดถึงการบุกทางไปล์ไซด์ไว้ให้มั่นคง

8. ตำแหน่งเซนเตอร์ซ้าย (Left Center) ต้องวิ่งเต็มที วิ่งตรงทิศทาง จำเอาไว้ว่าโดย หลักเราเป็นตัวเชื่อม ยังมีคนหนึ่งที่มีความสามารถไม่น้อยกว่าคอยอยู่ถัดไปจากเราวิ่งเต็มทีเท้าเมื่อเข้า รับลูกที่ส่งมาให้ มั่นใจว่าลูกที่ส่งออกไปแล้วจะเต็มเป่าและวิ่งวงลงหนุนต่อไป มุ่งเข้าในด้านต่อสู้อันที่ อยู่ตรงกับเราไว้เพื่อบีบให้วิ่งตัดสนาม เตะลูกด้วยความแม่นยำทั้งสองเท้า

9. ตำแหน่งเซนเตอร์ขวา (Right Center) วิ่งทำทางให้อยู่ในสภาพที่วางทริย์ได้จัดแนว ต่อกองหลังตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อเกิดมีช่องว่างแล้วรับลูกหักเข้าแล้ววิ่งตรงก่อนส่งลูกวิ่งเต็มทีขึ้น รวดเร็วเวลารุกต้องอยู่ด้านในฝ่ายคู่ต่อสู้ไว้ บีบให้แถวกองหลังคู่ต่อสู้ออกไปรับได้

10. ตำแหน่งปีกซ้ายและปีกขวา (Left Wing and Right Wing) มีหน้าที่รับผิดชอบการ วางทริย์ เข้าหาลูกเตะอย่างทันทีทันใด เข้าบุกด้านนอกให้มากกว่าบุกเข้าในฝ่ายคู่ต่อสู้ลงมาอยู่แนว กองหลังเสมอ ๆ เข้าช่วยปิดล้อมการบุกด้านบอด (ไซลน์ไซด์)

11. ตำแหน่งฟูลแบ็ค (Full Back) ต้องรับลูกให้แน่นนอน แม่นยำ เป็นพื้นฐานของการเล่น หน้าฟูลแบ็ค สามารถเตะลูกได้ดีทั้งเท้าขวา-ซ้าย ต่อแนวกองหลังเป็นตัวพิเศษเข้าแทคเกิลคนด้วย

ความเชื่อมั่น พยายามบีบไล่คู่แข่งที่พาลูกขึ้นมาให้ไปติดเส้นออกกรมสนามเข้าแตกเกิดคู่แข่งคนที่ถือบอลเมื่อมีฝ่ายตรงข้ามบุกเข้ามาพร้อมกันหลาย ๆ คน พยายามขึ้นบุกในทุกโอกาสที่มี (อิทธิชัย วัฒนา. 2541 1315)

ความเป็นมาของกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เยาวชนจึงควรได้รับการศึกษา อบรม และฝึกฝนให้เจริญ งอกงามทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับเยาวชนไว้อย่างชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ซึ่งจะเป็นหนทางในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนไทยให้มีความเพียบพร้อมทุกด้าน จากการที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในเรื่องนี้อย่างแน่ชัด คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ. 2527 เห็นชอบและอนุมัติให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการกีฬาของชาติให้ขยายไปทั่วประเทศ และเน้นถึงสุขภาพพลานามัย ปลูกฝัง ให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่งเพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไปจากวัตถุประสงค์ดังกล่าว องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ในขณะนั้นหรือการกีฬาแห่งประเทศไทย(กกท.) ปัจจุบันได้นำนโยบายและวัตถุประสงค์ดังกล่าวไปสู่การดำเนินงาน จึงได้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นครั้งแรก ที่จังหวัด นครราชสีมา ระหว่างวันที่ 26 เมษายน 2528 ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม 2528 และจัดการแข่งขันติดต่อกันเรื่อยมาตามจังหวัดต่าง ๆ เป็นประจำทุกปี (การกีฬาแห่งประเทศไทย ศูนย์วิชาการและเทคโนโลยี)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 199: 1745) ได้ศึกษาเรื่องจิตวิทยาการกีฬาแนวใหม่ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้กระบวนการบำบัดด้วยระบบครอบครัว ทฤษฎี และเทคนิคกับทีมนักกีฬากาการวิจัยนี้เพื่อต้องการที่จะศึกษาวิธีการใหม่ในการทำงานกับทีมกีฬา โดยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาใช้จิตวิทยากีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและการเตรียมทีมกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยผู้วิจัยให้คำปรึกษากับทีมกีฬามหาวิทยาลัยด้วยการใช้ทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดด้วยระบบครอบครัว การศึกษาแนวทางจิตวิทยาการกีฬาแนวใหม่ โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้

ทราบผลการศึกษา รวมทั้งปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยละเอียด ซึ่งเหมาะเป็นอย่างยิ่งที่นักบำบัดจะนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ทีมกีฬา

โรติลลา (Rotella. 1993: 3668) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของการเข้าใจตนเองและเข้าใจในพฤติกรรมของการเป็นผู้นำในสถานภาพของการเป็นนักกีฬา ซึ่งจุดมุ่งหมายครั้งนี้ต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจในตนเอง (ความเชื่อมั่นของนักกีฬาและการศึกษาการแข่งขันกีฬา) การเตรียมตัวสำหรับนักกีฬาสำหรับพฤติกรรมของการเป็นผู้นำ (พฤติกรรมการฝึกซ้อม พฤติกรรมการเป็นประชาธิปไตย พฤติกรรมที่มีอำนาจเด็ดขาดการสนับสนุนด้านสังคม และพฤติกรรมการให้รางวัล) สำหรับนักกีฬา โค้ช และการแสดงออกของบุคคล ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ก็จะแสดงออกมาทางผลการแข่งขันแพ้และชนะของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลระดับวิทยาลัย จำนวน 131 คน ใช้ระดับการให้คะแนนของความเป็นผู้นำของดาราซูรี เป็นตัวชี้ถึงพฤติกรรมการเป็นผู้นำ ซึ่งผลแสดงให้เห็นถึงการฝึกซ้อมตามโครงการที่เตรียมไว้ในระดับดี มีระดับการเป็นผู้นำ และพฤติกรรมการเป็นประชาธิปไตย ผลการศึกษาพบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับชั้นของนักกีฬาฟุตบอลโดยการเป็นผู้นำและพฤติกรรมการมีอำนาจแบบเด็ดขาดเป็นส่วนมาก

คีทติง (Keating. 1993: 1082) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการเตรียมตัวในการแข่งขันกีฬาสอกกีร์ระดับอาชีพ เพื่อต้องการศึกษาผลของการเล่นสอกกีร์ในระดับอาชีพที่ติดต่อก่อนการแข่งขันต่าง ๆ หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันในแต่ละรอบ ผลการแข่งขันเปรียบเทียบกับ 5 รายการ คือ การมาถึงสนามแข่งขัน ลักษณะการแต่งตัว การอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน และพิธีการต่าง ๆ ของทีม ศึกษาความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลนำไปสู่ภาวะอื่น ๆ ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงความพร้อมของร่างกาย ความพร้อมของความรู้สึกและการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ ผลการศึกษาออกมาสนับสนุนด้านข้อมูลพิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ แสดงถึงความเที่ยงทางด้านเทคนิค ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย และเทคนิคด้านจิตวิทยาการกีฬา ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาอาชีพจะต้องมีโครงสร้างและลักษณะประจำตัวที่เป็นส่วนรวมมากกว่านักกีฬาสมัครเล่น ซึ่งลักษณะนิสัยติดตัวระยะยาวในการแข่งขันต่าง ๆ ด้วย

โคซึบ (Kozub. 1994: 1029) สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของโค้ช ความสามัคคีของทีม และลักษณะการเป็นผู้นำของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลจากทีมของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา เก็บข้อมูลด้านพฤติกรรมของโค้ชจากการให้คะแนนของชาวคูรี ด้านความสามารถของทีมจากแบบสอบถามสิ่งแวดล้อมของกลุ่มนักกีฬาและพฤติกรรมการเป็นผู้นำของผู้เล่น สังเกตจากการรวมทีมของผู้เล่น ของนักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยได้แปลงมาจากระดับการให้คะแนนของลักษณะการเป็นผู้นำของนักกีฬา ความสามัคคีของทีม ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมของโค้ชจะเป็นส่วนร่วมในการยอมรับของความสามัคคีของทีมและลักษณะการเป็นผู้นำของ

นักกีฬา ความสามัคคีของทีมมีส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของโค้ช และลักษณะการเป็นผู้นำของนักกีฬา

งานวิจัยในประเทศ

กมล ตันกิมหงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อเพื่อแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 22 มีจุดมุ่งหมายในการวิจัยเพื่อศึกษาปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อเพื่อแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 22 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายตัวแทนทีมชาติไทย จำนวน 14 คน ซึ่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 22 ณ ประเทศเวียดนาม การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและการเขียนบันทึก และทำการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์ นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างได้ ทำการเขียนบันทึกเกี่ยวกับปัญหาในการเตรียมทีมเพื่อการแข่งขัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และแบบสอบถามความเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยวิธีการตรวจสอบจากกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาพบปัญหา 6 ด้านด้วยกัน คือ ชุดฝึกซ้อมไม่เพียงพอ เบี้ยเลี้ยงออกช้า สนามฝึกซ้อมไม่เหมาะสม ที่พักนักกีฬาไม่เหมาะสม ขาดยานพาหนะ และแพทย์ประจำทีมไม่เพียงพอ

ขวัญยืน รวมสุขการ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นเพื่อคัดเลือกตัวแทนภาคเหนือตอนบน ครั้งที่ 28 พ.ศ. 2549 ณ จังหวัดแพร่ ภาคเหนือตอนบน เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ระหว่างวันที่ 6-10 ตุลาคม พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้จัดการทีม จำนวน 5 คน ผู้ฝึกสอนหรือผู้ช่วยผู้ฝึกสอน จำนวน 20 คน นักกีฬามวยสากลสมัครเล่น จำนวน 65 คน และผู้ที่มีส่วนร่วมในการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่น จำนวน 4 คน รวม 94 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามวิเคราะห์ หาค่าสถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นเพื่อคัดเลือกตัวแทนภาคเหนือตอนบนโดยรวม มีปัญหาในการเตรียมทีมนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีปัญหาการเตรียมทีมในระดับมาก 3 ด้าน คือ ด้านผู้ฝึกสอน ด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม และด้านงบประมาณและสวัสดิการ

2. ปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นเพื่อคัดเลือกตัวแทนภาคเหนือตอนบน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

2.1 ด้านสถานที่การฝึกซ้อม มีปัญหาเกี่ยวกับความเพียงพอของที่พักรักษาตัวเกี่ยวกับการเก็บตัวฝึกซ้อมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และมีปัญหาเกี่ยวกับความเพียงพอของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับการฝึกซ้อมในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

2.2 ด้านผู้ฝึกสอน มีปัญหาเกี่ยวกับความรับผิดชอบเอาใจใส่นักกีฬาในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และมีปัญหาเกี่ยวกับความเพียงพอของจำนวนผู้ฝึกสอน และผู้ฝึกสอนมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

2.3 ด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม มีปัญหาเกี่ยวกับการจัดเก็บอุปกรณ์ภายหลังการฝึกซ้อมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และปัญหาเกี่ยวกับมาตรฐานของเวทีฝึกซ้อม ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

2.4 ด้านการเก็บตัวฝึกซ้อม มีปัญหาเกี่ยวกับการจัดระเบียบวินัยในการเก็บตัวฝึกซ้อมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และปัญหาเกี่ยวกับความเพียงพอด้านอาหารเสริม ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

2.5 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ มีปัญหาเกี่ยวกับความโปร่งใสยุติธรรมเรื่องค่าตอบแทนแก่นักกีฬาในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และปัญหาเกี่ยวกับเบียดเบียนระหว่างการฝึกซ้อม ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

อารยะ ไตศิริ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาซอฟท์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้จัดการทีม จำนวน 22 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 35 คน และนักกีฬาซอฟท์บอล จำนวน 377 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาซอฟท์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ตามความคิดเห็นของทีมที่ไม่ผ่านรอบแรก สภาพการเตรียมทีมโดยรวมมีความเหมาะสม และมีปัญหาการเตรียมทีม ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านสวัสดิการ และด้านวันและเวลาในการฝึกซ้อม อยู่ในระดับปานกลาง และด้านผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอน อยู่ในระดับมาก

2. สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาซอฟท์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ตามความคิดเห็นของทีมที่ไม่ผ่านรอบรองชนะเลิศ สภาพการเตรียมทีมโดยรวมมีความเหมาะสม และมีปัญหาการเตรียมทีม ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง และด้านผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านสวัสดิการ และด้านวันและเวลาในการฝึกซ้อม อยู่ในระดับมาก

3. สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาซอฟท์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ตามความคิดเห็นของทีมที่ไม่ผ่านรอบรองชนะเลิศ สภาพการเตรียมทีมโดยรวมมีความเหมาะสม และมีปัญหาการเตรียมทีม ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้าน

ผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านสวัสดิการ และด้านวันและเวลาในการฝึกซ้อม อยู่ในระดับปานกลาง

พีรชฌ์ สมุทรโชติไธวง (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาบอลฟุตเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาบอลฟุตเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้จัดการทีมผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ในสถาบันอุดมศึกษาที่ส่งทีมบอลฟุตเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35 จำนวน 100 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า สภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาบอลฟุต เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35 ในแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านผู้ฝึกสอน โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 84.55 ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 15.45 และมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
2. ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 79.55 ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 20.45 และมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
3. ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 77.55 ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 22.45 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด
4. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 61.33 ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 38.67 และมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
5. ด้านสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 61.42 ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 33.58 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด

พัชรภรณ์ เกตุพันธุ์ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาไทยเพื่อการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม จำนวน 1,138 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) (เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .98) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาไทยเพื่อการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 โดยรวมอยู่ในปัญหาในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.11 และ 0.65 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบสภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาไทยเพื่อการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมพงศ์ แก้วเวหา (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 จำนวน 325 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการเตรียมทีมเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ด้านนักกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม ด้านงบประมาณและสวัสดิการ และด้านสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 99.23, 95.31, 94.88, 95.08, 93.61 และ 93.92 ตามลำดับ

2. สภาพการเตรียมทีมเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ด้านนักกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม ด้านงบประมาณและสวัสดิการ และด้านสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและอำนวยความสะดวก มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90, 2.10, 2.10, 2.08, 2.16 และ 2.21 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95, 1.08, 0.99, 0.97, 1.01 และ 1.01 ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา พบว่ามีปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อ ไม่แตกต่างกัน

ชัยชนะ เหมหอมเงิน (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตวอลเลย์ระดับอุดมศึกษา ประจำปี 2522 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตวอลเลย์ระดับอุดมศึกษา ประจำปี 2522 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตวอลเลย์ระดับอุดมศึกษา ประจำปี 2522 ได้มาจากจำนวนประชากรทั้งหมด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบ สอบถามเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตวอลเลย์ระดับอุดมศึกษา ประจำปี 2522 ประกอบด้วย ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านสถานที่อุปกรณ์

ในการฝึกซ้อม ด้านการฝึกซ้อม และด้านงบประมาณและสวัสดิการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ความถี่และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา ประจำปี 2522 ตามความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ตามลำดับ

1. ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา สภาพไม่มีสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 67.19, 66.41, 55.47 และ 65.63 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 41.29, 47.66, 51.56 และ 50.00 ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่อุปกรณ์ในการฝึก สภาพไม่มีสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 73.75, 60.00, 55.63 และ 51.25 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 38.75, 40.00, 61.88 และ 41.88 ตามลำดับ

3. ด้านการฝึกซ้อม สภาพไม่มีสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 70.63, 61.88, 55.00 และ 54.38 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 36.88, 43.13, 61.25 และ 43.13 ตามลำดับ

4. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ สภาพไม่มีสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 72.50, 64.38, 60.00 และ 59.38 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 45.00, 50.00, 66.25 และ 45.00 ตามลำดับ

ประจักษ์ ทองแจ่ม (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาบอลเลย์บอลหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ในสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐและเอกชน ที่ส่งทีมบอลเลย์บอลหญิงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จังหวัดนครปฐม ได้แก่ ทีมที่เข้ารอบมหกรรม ได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน จำนวน 44 คน และนักกีฬา จำนวน 132 คน รวมทั้งสิ้น 176 คน ทีมที่ตกรอบคัดเลือกในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน จำนวน 30 คน และนักกีฬา จำนวน 100 คน รวมทั้งสิ้น 130 คน รวมทั้งสิ้น 306 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านนักกีฬา

ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน คิดว่าสภาพการเตรียมทีม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.40 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 37.98 แต่นักกีฬา

ทีมที่เข้าร่วม คิดว่าสภาพการเตรียมทีมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 85.64 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 62.55 แต่ทีมที่ตกรอบ คิดว่ามีสภาพการเตรียมทีม ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 79.44 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 65.32

5. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน คิดว่าสภาพการเตรียมทีม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.58 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 48.43 แต่นักกีฬา คิดว่ามีสภาพการเตรียมทีมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.32 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 50.27

ทีมที่เข้าร่วม คิดว่าสภาพการเตรียมทีมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.35 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 48.95 แต่ทีมที่ตกรอบ คิดว่ามีสภาพการเตรียมทีม ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67.39 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.87

6. ด้านสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและอำนวยความสะดวก

ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน คิดว่าสภาพการเตรียมทีม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.71 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.08 แต่นักกีฬา คิดว่ามีสภาพการเตรียมทีมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.11 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 36.53

ทีมที่เข้าร่วม คิดว่าสภาพการเตรียมทีมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 75.78 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 53.08 แต่ทีมที่ตกรอบ คิดว่ามีสภาพการเตรียมทีม ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 79.68 และระดับปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 56.53

เสาวภา นิรุตติวัฒน์ (2552: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมแฮนด์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬาแฮนด์บอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 จำนวน 266 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.98 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ t-test Independent

ผลการวิจัยพบว่า สภาพการเตรียมทีมแฮนด์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ตามความเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพและทักษะการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ไม่มีห้องพักสำหรับเก็บตัวในการฝึกซ้อมของนักกีฬา ไม่มีเบาะนั่งระหว่างฝึกซ้อม มีแต่เบาะนั่งระหว่างแข่งขันเท่านั้น ไม่มีการประกันสุขภาพและอุบัติเหตุแก่นักกีฬา ส่วนปัญหาการเตรียมทีมแฮนด์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ตามความเห็นของนักกีฬา พบว่าด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม และด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก และระหว่างนักกีฬายายและนักกีฬาหญิง โดยรวมมีปัญหาการเตรียมทีมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถกศักดิ์ หังสาจล (2554: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อทราบสภาพและปัญหาในการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลของสถาบันอุดมศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการคัดเลือก ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านการฝึกซ้อม และด้านงบประมาณและสวัสดิการ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 จำนวน 304 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนพบว่า

1.1 ทีมรักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 นั้น ส่วนใหญ่จะมีการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่มีความสามารถทางด้านกีฬารักบี้ฟุตบอลโดยการเสาะหานักกีฬาจากมหกรรมกีฬาที่มีการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล รวมทั้งมีการส่งเสริมความเป็นเลิศทางด้านกีฬาให้กับนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่มีพรสวรรค์ และสามารถแสดงความเป็นเลิศทางด้านกีฬารักบี้ฟุตบอลที่ตนถนัด

1.2 งบประมาณในการเตรียมทีม ทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ทั้ง 19 ทีม ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษาของตนตามรอบปีงบประมาณที่ตั้งไว้เป็นส่วนใหญ่ ในส่วนการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีบ้างแต่เป็นส่วนน้อย จำนวนงบประมาณที่ได้รับนั้นมีปัญหาต่อการเสริมสร้างศักยภาพของนักกีฬาในระยะยาว ได้แก่ การเก็บตัวนักกีฬา การจัดหาอาหาร

เสริม การนำนักกีฬาไปฝึกซ้อมนอกสถานที่ และอื่น ๆ ที่ต้องใช้งบประมาณเพิ่มเติมมากขึ้น ซึ่งงบประมาณที่ได้รับแต่ละปีมักจะไม่ค่อยเพียงพอกับความต้องการและมีอุปสรรคมากในการขอเพิ่มงบประมาณเนื่องจากไม่ได้รับการอนุมัติตามที่ขอ

1.3 การคัดเลือกตัวนักกีฬา ทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ส่วนมากจะไม่ค่อยมีปริมาณของนักกีฬาที่เข้ามารับการคัดเลือก โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณน้อย จึงทำให้มีนักกีฬาน้อยลง ในบางมหาวิทยาลัยนั้นไม่ต้องการคัดเลือกตัวนักกีฬารักบี้ฟุตบอล อาจเป็นเพราะนักศึกษารุ่นหลังไม่ค่อยสนใจในการเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลเท่าที่ควร และระดับความสามารถของนักกีฬาที่อยู่ในระดับดีมีค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่มาสมัครเพราะมีใจรัก ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทีมที่มีผู้เล่นที่มีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก

1.4 ช่วงเวลาในการฝึกซ้อม นักกีฬาแต่ละบุคคลจะมีระยะเวลาที่จำกัดเป็นส่วนตัว และไม่ค่อยจะตรงกัน นอกเสียจากว่าเป็นช่วงเก็บตัวนักกีฬา แต่ก็ไม่น้อยเกินไปที่จะพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา ในการฝึกซ้อมเวลากลางคืนจะเป็นประโยชน์อย่างมาก แต่สภาพความพร้อมของสนาม โดยเฉพาะแสงสว่างไม่เพียงพอ ในส่วนสภาพการใช้สนามฝึกซ้อมนั้นมักจะมีผู้เข้ามาใช้บริการอื่น ๆ อยู่เสมอ จึงทำให้การกำหนดเวลาการฝึกซ้อมต้องเลื่อนออกไปเป็นบางครั้ง และการฝึกซ้อมในแต่ละวันก็ไม่เพียงพอกับการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา สุดท้ายนักกีฬาเรียนต่างคณะกัน จึงทำให้เวลาวางไม่ค่อยตรงกัน

1.5 ความพร้อมด้านสถานที่ ทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 โดยรวมมีสภาพของสนามฝึกซ้อมค่อนข้างที่จะแย่ไม่ค่อยได้รับการฟื้นฟูสภาพสนามฝึกซ้อม และอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บกับนักกีฬาได้ง่าย แสงสว่างสำหรับใช้ในการฝึกซ้อมเวลากลางคืนมีไม่เพียงพอ โดยเฉพาะทีมรักบี้ฟุตบอลมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด การรักษาความสะอาดของเจ้าหน้าที่ไม่ครอบคลุม เนื่องจากเจ้าหน้าที่รักษาดูแลความสะอาดมีน้อย สนามและอาคารสถานที่มีการใช้ร่วมกันหลายกลุ่มนั้น จึงทำให้จัดสรรเวลาในการใช้ให้คงที่ไม่ค่อยได้

2. ปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ตามความคิดเห็นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลพบว่า

2.1 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 31.84 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 25.31 และระดับมาก ร้อยละ 20.39 ตามลำดับ

2.2 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 23.29รองลงมา คือ ระดับน้อย ร้อยละ 22.94 และระดับปานกลาง ร้อยละ 22.67 ตามลำดับ

2.3 ด้านการฝึกซ้อม โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 24.78 รองลงมา คือ ระดับน้อย ร้อยละ 22.81 และระดับมาก ร้อยละ 22.06 ตามลำดับ

2.4 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 25.57 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 25.40 และระดับปานกลาง ร้อยละ 23.20 ตามลำดับ

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเตรียมทีมสำหรับการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ นั้นพบว่า มีปัญหาในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านนักกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน ด้านสถานที่ในการฝึกซ้อม ดังนั้น การเตรียมทีมให้มีความพร้อมก่อนช่วงการแข่งขันจึงนับเป็นปัญหาและอุปสรรคอย่างมาก ด้วยประสบการณ์ ด้วยความสามารถ ความอดทน และความมานะพยายามของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้อง จึงจะสามารถฝ่าฟันอุปสรรคจนทำให้ทีมประสบความสำเร็จได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 เพื่อทราบถึงสภาพปัญหาในการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ข้อมูลที่ได้นั้นจะเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา และเป็นการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ให้มีมาตรฐาน และมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬาฟุตซอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำนวน 12 ทีม เป็นการศึกษาแบบผสมวิธี (Mixed Research) แบบคู่ขนานตัวหลัก – ตัวรอง (Dominant and Less-Dominant Parallel Design) โดยมีการวิจัยเชิงปริมาณเป็นตัวหลักและเชิงคุณภาพเป็นตัวรอง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ฝึกสอน จำนวน 12 คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน 12 คน และนักกีฬา 144 คน ใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลจากทุกหน่วยของประชากร (Census Population) โดยจำแนกเป็น 2 ส่วน คือ กลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจำนวน 30 คน โดยกระจายไปในทุกทีมที่เข้าร่วมการแข่งขัน และกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลจริงจากจำนวนทั้งหมด

ตาราง 1 แสดงการจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

จำแนกประเภทตัวแปรที่ศึกษา(n = 144 คน)					
อายุ	จำนวน	ร่วมทีม	จำนวน	แข่งขัน	จำนวน
ต่ำกว่า 16 ปี	63	1-3 ปี	112	1-20 ครั้ง	133
16 - 18	81	4-6 ปี	32	21-40 ครั้ง	11
รวม	144 คน	รวม	144 คน	รวม	144 คน
ที่	จังหวัด	จำนวน			
1	แพร่	12			
2	น่าน	12			
3	ปทุมธานี	12			
4	กระบี่	12			
5	ภูเก็ต	12			
6	ร้อยเอ็ด	12			
7	เพชรบุรี	12			
8	สุราษฎร์ธานี	12			
9	ศรีสะเกษ	12			
10	นครราชสีมา	12			
11	พิษณุโลก	12			
12	สมุทรปราการ	12			
	รวม	144 คน			

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ฉบับ ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน เรื่องสภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แบบสัมภาษณ์มีลักษณะเป็นแบบมีโครงสร้าง (Structured Interview)
2. แบบสอบถามปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ

1. ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา
2. ด้านผู้ฝึกสอน
3. ด้านการฝึกซ้อมกีฬา
4. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
5. ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
6. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาการจัดทำแบบสัมภาษณ์เพื่อนำมาใช้ในการสร้างแบบสัมภาษณ์ สภาพปัญหาในการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ของผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

2. ศึกษาค้นคว้าวิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย เพื่อหารูปแบบในการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) เป็นแบบปลายเปิด (Open Ended) เกี่ยวกับสภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

4. สร้างแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับสภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้

- 4.1 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา
- 4.2 ด้านผู้ฝึกสอน
- 4.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

4.4 ด้านการฝึกซ้อมกีฬา

4.5 ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

4.6 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความปรนัยของข้อคำถาม (Objectivity) โดยพิจารณาจาก ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item Objective Congruence) โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

+1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องและเหมาะสมที่จะนำไปใช้

0 เมื่อผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้องและเหมาะสมที่จะนำไปใช้หรือไม่

-1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องและไม่เหมาะสมที่จะนำไปใช้

โดยผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง มากกว่าหรือเท่ากับ .50 เป็นข้อคำถามที่เหมาะสม และมีความเที่ยงตรงเพียงพอต่อการนำไปใช้ในแบบสอบถาม ดังนี้ ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา จำนวน 8 ข้อ ด้านผู้ฝึกสอน จำนวน 11 ข้อ ด้านสถานที่อุปกรณ์ในการฝึกซ้อม จำนวน 9 ข้อ ด้านการฝึกซ้อมกีฬา จำนวน 9 ข้อ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 7 ข้อ และ ด้านงบประมาณและสวัสดิการ จำนวน 8 ข้อ รวมทั้งสิ้น 52 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องภาพรวม .89

3. ดำเนินการปรับปรุงแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาและหาค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

4. วิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถาม โดยพิจารณาตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) ด้วยวิธีการคำนวณจากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาช (Cronbach) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ที่ .86 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นตามเกณฑ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ขอลงหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อออกหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามไปเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย โดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ไปสัมภาษณ์ด้วยตนเอง และนำแบบสอบถามไปแจกด้วยตนเอง ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่าง

3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่ได้รับคืน

4. นำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นได้นำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลเชิงคุณภาพจากการตอบแบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สรุปเพื่อนำเสนอในรูปแบบความเรียง

2. นำข้อมูลเชิงปริมาณจากการตอบแบบสอบถามปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ประกอบด้วยด้านต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านการฝึกซ้อมกีฬา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และด้านงบประมาณและสวัสดิการ ของนักกีฬามาจำแนกเป็นสถิติพื้นฐาน ดังนี้

2.1 ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 นำเสนอจำแนกตามสถานภาพทั่วไป

2.2 ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 ปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ซึ่งประกอบด้วยด้านต่างๆ 6 ด้าน มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรแต่ละด้าน นำมาสรุปเป็นรูปตารางและความเรียง และทดสอบสมมติฐาน โดยสถิติอ้างอิง

2.3 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ที่เป็นคำถามปลายเปิด มาสรุปนำเสนอในรูปแบบความเรียง

3. ดำเนินการสังเคราะห์ร่วมระหว่างเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพโดยใช้ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณเป็นตัวหลัก และขยายความด้วยผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

เกณฑ์การแปลความหมายข้อมูล (ประกาศิต รัชนีศิริ. 2559: 74)

- คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00 หมายถึง มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด
 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49 หมายถึง มีปัญหาอยู่ในระดับมาก
 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49 หมายถึง มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49 หมายถึง มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย
 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49 หมายถึง มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติบรรยาย (descriptive statistics) ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ประกอบด้วย การคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item Objective Congruence) การวิเคราะห์ความเชื่อมั่น โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's α - Coefficient)
3. สถิติในการทดสอบสมมติฐาน ประกอบด้วย
 - 3.1 การทดสอบค่าที (independent t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 , 3 และ 4
 - 3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ด้วยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 และหาคุณภาพ
 - 3.3 กรณีของตัวแปรอิสระแบ่งเป็น 2 ระดับ ใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent t-test
 - 3.4. กรณีของตัวแปรอิสระมากกว่า 2 ระดับ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ด้วยสถิติเอฟ (F-test) โดยหากพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ จะดำเนินการทดสอบเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison test) ด้วยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffe's method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
%	แทน	ร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	คะแนนที่
Sig	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถนำมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียงได้ดังนี้

ตาราง 2 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 144)

รายการสถานภาพทั่วไป	ผู้ตอบแบบสอบถาม	
	f	%
1.อายุของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน		
1.1 อายุต่ำกว่า 16 ปี	63	43.75
1.2 อายุ 16 – 18 ปี	81	56.25

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการสถานภาพทั่วไป	ผู้ตอบแบบสอบถาม	
	f	%
2.ประสบการณ์ในการร่วมทีมของนักกีฬา		
2.1 ประสบการณ์ร่วมทีม 1 – 3 ปี	112	77.78
2.2. ประสบการณ์ร่วมทีม 4 – 6 ปี	32	22.22
3.ประสบการณ์การแข่งขันของนักกีฬา		
3.1 ประสบการณ์การแข่งขัน 1 – 20 ครั้ง	133	92.36
3.2 ประสบการณ์การแข่งขัน 21 – 40 ครั้ง	11	7.64

จากตาราง 2 แสดงว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 32 ที่ตอบแบบสอบถามจำแนกเป็นอายุระหว่าง 16 – 18 ปีมากที่สุด ร้อยละ 56.25 ต่ำกว่า 16 ปี ร้อยละ 43.75 มีประสบการณ์ในการร่วมทีม 1 - 3 ปี มากที่สุด ร้อยละ 77.78 ประสบการณ์ร่วมทีม 4 – 6 ปี ร้อยละ 22.22 และประสบการณ์ในการแข่งขัน 1 – 20 ครั้งมากที่สุด ร้อยละ 92.36 และประสบการณ์ในการแข่งขัน 21 – 40 ครั้ง ร้อยละ 7.64

ตอนที่ 2 ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 สามารถนำมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงได้ดังนี้

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา

ข้อ	รายการการคัดเลือกนักกีฬา	สภาพปัญหา		ระดับปัญหา		แปล ความหมาย
		มี(จำนวน/ ร้อยละ)	ไม่มี(จำนวน/ ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	
1	การประกาศรับสมัครนักกีฬา	112/77.78	32/22.22	3.12	0.90	ปานกลาง
2	เกณฑ์การคัดเลือกนักกีฬา	103/71.58	41/28.47	3.26	0.94	ปานกลาง
3	คณะกรรมการในการคัดเลือกนักกีฬา	104/72.22	40/27.78	3.15	0.97	ปานกลาง
4	การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือกนักกีฬา	104/72.22	40/27.78	3.22	0.95	ปานกลาง
5	ขั้นตอนการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬา	106/73.61	38/26.39	3.19	1.01	ปานกลาง
6	การทดสอบสมรรถภาพทางกายของ นักกีฬาในการคัดเลือกตัวนักกีฬา	114/79.17	30/20.83	3.25	1.22	ปานกลาง
7	การทดสอบสอสอบทักษะของนักกีฬา	112/77.78	32/22.22	3.31	1.04	ปานกลาง
8	การประกาศผลการตัดสินการคัดเลือก นักกีฬา	108/75.00	36/25.00	3.30	1.09	ปานกลาง
รวมทุกรายการ				3.17	0.87	ปานกลาง

จากตาราง 3 พบว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬามีสภาพปัญหาภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.87 อยู่ในระดับปานกลาง โดยแสดงความคิดเห็นมีสภาพปัญหามากที่สุดเกี่ยวกับ การทดสอบทักษะของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย(\bar{X}) เท่ากับ 3.31ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.04 และมีสภาพปัญหาน้อยที่สุดเกี่ยวกับ การประกาศรับสมัครนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.12 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.90

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านผู้ฝึกสอน

ข้อ	รายการผู้ฝึกสอน			สภาพปัญหา		ระดับปัญหา		แปล
	มี(จำนวน/ ละ)	ร้อยละ	ไม่มี(จำนวน/ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.			ความหมาย
1	ความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอน			35/24.31	109/75.69	1.40	.85	น้อยที่สุด
2	ประสบการณ์ของผู้ฝึกสอน			37/25.69	107/74.31	1.35	.63	น้อยที่สุด
3	มีการเสริมสร้างสมรรถทากายให้แก่ นักกีฬา			37/25.69	107/74.31	1.43	.77	น้อยที่สุด
4	มีการวิเคราะห์ข้อบกพร่องของนักกีฬา ในการฝึกซ้อม และแข่งขัน			37/25.69	107/74.31	1.54	.80	น้อยที่สุด
5	ผู้ฝึกสอนมีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬา เข้ามาใช้ในการฝึกซ้อม			38/26.39	106/73.61	1.50	.86	น้อย
6	ผู้ฝึกสอนมีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม			36/25.0	108/75.0	1.53	.88	น้อย
7	ผู้ฝึกสอนมีการนำจิตวิทยากีฬามาใช้ในการ การฝึกซ้อม และแข่งขัน			39/27.08	105/72.92	1.64	.96	น้อย
8	ผู้ฝึกสอนมีความตั้งใจปฏิบัติงาน และ รับผิดชอบหน้าที่			38/26.39	106/73.61	1.53	.98	น้อย
9	ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน			41/28.47	103/71.53	1.73	1.05	น้อย
10	ผู้ฝึกสอนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อนักกีฬา			40/27.78	104/72.22	1.55	.99	น้อย
11	ผู้ฝึกสอนปฏิบัติต่อนักกีฬาทุกคนเท่า เทียมกัน			42/29.17	102/70.83	1.90	1.36	น้อย
รวมทุกรายการ						1.70	1.04	น้อย

จากตาราง 4 พบว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านผู้ฝึกสอนมีสภาพปัญหาภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 1.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.04 อยู่ในระดับน้อย โดยแสดงความคิดเห็นมีสภาพปัญหามากที่สุดเกี่ยวกับ ผู้ฝึกสอนปฏิบัติต่อนักกีฬาทุกคนเท่าเทียมกัน อยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ย(\bar{X}) เท่ากับ 1.90 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.36 และมีสภาพปัญหาน้อยที่สุด

เกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของผู้ฝึกสอน อยู่ในระดับน้อยที่สุด คะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 1.35 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .63

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

ข้อ	รายการผู้ฝึกสอน	สภาพปัญหา		ระดับปัญหา		แปล ความหมาย
		มี(จำนวน/ ร้อยละ)	ไม่มี(จำนวน/ ร้อยละ)	\bar{x}	S.D.	
1	สนามฝึกซ้อมมีเพียงพอ	138/95.83	6/4.17	3.37	.94	ปานกลาง
2	มีสนามฝึกซ้อมที่ได้มาตรฐาน	125/86.81	19/13.19	3.38	1.09	ปานกลาง
3	สนามฝึกซ้อมมีแสงสว่างเพื่อใช้ฝึกซ้อม เวลากลางคืน	99/68.75	45/31.25	3.29	1.10	ปานกลาง
4	อุปกรณ์ฝึกซ้อมมีเพียงพอต่อนักกีฬา	129/89.58	15/10.42	3.36	1.00	ปานกลาง
5	อุปกรณ์ฝึกซ้อมได้มาตรฐาน	134/93.06	10/6.94	3.37	.87	ปานกลาง
6	ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม	134/93.06	10/6.94	3.57	1.00	มาก
7	มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องสุขา และห้อง อาบน้ำเพียงพอ	120/83.33	24/16.67	3.33	1.05	ปานกลาง
8	มีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	110/76.39	34/23.61	3.23	1.05	ปานกลาง
9	การเดินทางไปสนามฝึกซ้อม	130/90.28	14/9.72	3.45	1.01	ปานกลาง
รวมทุกรายการ				3.38	.78	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมมีสภาพปัญหาภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 3.38 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .78 อยู่ในระดับปานกลาง โดยแสดงความคิดเห็นมีสภาพปัญหามากที่สุดเกี่ยวกับ ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม อยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 3.57 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.00 และมีสภาพปัญหาน้อยที่สุดเกี่ยวกับ มีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 3.23 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.05

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านการฝึกซ้อมกีฬา

ข้อ	รายการผู้ฝึกสอน	สภาพปัญหา		ระดับปัญหา		แปล ความหมาย
		มี(จำนวน/ ร้อยละ)	ไม่มี(จำนวน/ ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	
1	มีการวางกฎระเบียบในการฝึกซ้อม	130/90.28	14/9.72	3.70	1.08	มาก
2	มีโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างชัดเจน และมีระบบ	130/90.28	14/9.72	3.63	1.06	มาก
3	มีโปรแกรมฝึกทักษะส่วนบุคคล	125/86.81	19/13.19	3.48	1.07	มาก
4	มีโปรแกรมฝึกทักษะเป็นทีม	131/90.97	13/9.03	3.63	1.18	มาก
5	มีโปรแกรมเสริมสร้างและทดสอบ สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา	131/90.97	13/9.03	3.51	1.13	มาก
6	มีการสอดแทรกกฎ กติกาในการขณะ ฝึกซ้อม	131/90.97	13/9.03	3.46	1.05	มาก
7	นำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในการ ฝึกซ้อม	127/88.19	17/11.81	3.42	1.06	มาก
8	จัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลาย ความตึงเครียดหลังฝึกซ้อม	130/90.28	14/9.72	3.60	1.16	มาก
9	ให้ความรู้การป้องกันการบาดเจ็บจาก การฝึกซ้อม	134/93.06	10/6.94	3.70	1.08	มาก
รวมทุกรายการ				3.52	.95	มาก

จากตาราง 6 พบว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านการฝึกซ้อมกีฬามีสภาพปัญหาภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.52 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .95 อยู่ในระดับมาก โดยแสดงความคิดเห็นมีสภาพปัญหามากที่สุดเกี่ยวกับมีการวางกฎระเบียบในการฝึกซ้อม และให้ความรู้การป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม อยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.08 และมีสภาพปัญหาน้อยที่สุดเกี่ยวกับนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม อยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.42 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.06

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

ข้อ	รายการผู้ฝึกสอน	สภาพปัญหา		ระดับปัญหา		แปล ความหมาย
		มี(จำนวน/ ร้อยละ)	ไม่มี(จำนวน/ ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	
1	มีการนำอุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม	110/76.39	34/23.61	3.39	1.10	ปานกลาง
2	มีการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนัก (Weight Training)กับการสร้างเสริมสมรรถภาพของนักกีฬา	114/79.17	30/20.83	3.42	1.09	ปานกลาง
3	มีการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนักของร่างกาย (Body Training)	119/82.64	25/17.36	3.25	1.05	ปานกลาง
4	มีการฝึกซ้อมเทคนิคและทักษะกีฬาอย่างเหมาะสม	127/88.19	17/11.81	3.47	1.21	ปานกลาง
5	มีการฝึกซ้อมทักษะเฉพาะบุคคล ตำแหน่ง และทีม	128/88.89	16/11.11	3.49	1.10	ปานกลาง
6	มีการพักผ่อนที่เพียงพอต่อนักกีฬา	136/94.44	8/5.56	3.53	1.11	มาก
7	มีการทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬา	135/93.75	9/6.25	3.41	1.10	ปานกลาง
รวมทุกรายการ				3.44	.97	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามีสภาพปัญหาภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .97 อยู่ในระดับปานกลาง โดยแสดงความคิดเห็นมีสภาพปัญหามากที่สุดเกี่ยวกับมีการพักผ่อนที่เพียงพอต่อนักกีฬา อยู่ในระดับมากคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.53 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.11 และมีสภาพปัญหาน้อยที่สุดเกี่ยวกับมีการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนักของร่างกาย(Body Training) อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.05

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

ข้อ	รายการผู้ฝึกสอน	สภาพปัญหา		ระดับปัญหา		แปล ความหมาย
		มี(จำนวน/ ร้อยละ)	ไม่มี(จำนวน/ ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	
1	การจัดสรรงบประมาณจากต้นสังกัดที่เพียงพอ	134/93.06	10/6.94	3.41	1.02	ปานกลาง
2	มีความสะดวกในการเบิกจ่ายเบี่ยเลี้ยง	136/94.44	8/5.56	3.54	.90	มาก
3	การจัดสรรเบี่ยเลี้ยงให้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม	138/95.83	6/4.17	3.59	.95	มาก
4	มีรถรับ-ส่งบริการนำนักกีฬาไปสนามฝึกซ้อม	124/86.11	20/13.89	3.57	.98	มาก
5	มีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลในระหว่างฝึกซ้อม	129/89.58	15/10.42	3.65	.96	มาก
6	มีสวัสดิการด้านชุดกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	132/91.67	12/8.33	3.57	.95	มาก
7	มีการจัดอาหารเสริมที่มีคุณภาพให้กับนักกีฬาในขณะที่เก็บตัวฝึกซ้อม	132/91.67	12/8.33	3.62	.98	มาก
8	มีการสนับสนุนงบประมาณจากบุคคลหรือหน่วยงานภายนอก	132/91.67	12/8.33	3.49	1.01	ปานกลาง
รวมทุกรายการ				3.56	.80	มาก

จากตาราง 8 พบว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการมีสภาพปัญหาภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.56 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .80 อยู่ในระดับมาก โดยแสดงความคิดเห็นมีสภาพปัญหามากที่สุดเกี่ยวกับมีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลในระหว่างฝึกซ้อม อยู่ในระดับมากคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.65 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .96 และมีสภาพปัญหาน้อยที่สุดเกี่ยวกับการจัดสรรงบประมาณจากต้นสังกัดที่เพียงพอ อยู่ในระดับปานกลางคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.41 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.02

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สามารถนำเสนอผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ดังรายละเอียดตามที่ปรากฏในตาราง 9-11

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบระดับปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำแนกตามอายุนักกีฬาในรายด้านและภาพรวม (n=144)

ปัญหาในด้านต่างๆ	อายุของนักกีฬา	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
1.ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา	ต่ำกว่า 16 ปี	53	3.06	.96	1.29	.20
	ระหว่าง 16 - 18 ปี	70	3.26	.79		
2.ด้านผู้ฝึกสอน	ต่ำกว่า 16 ปี	27	1.94	1.20	1.85	.07
	ระหว่าง 16 - 18 ปี	24	1.43	.76		
3.ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	ต่ำกว่า 16 ปี	60	3.41	.87	.44	.66
	ระหว่าง 16 - 18 ปี	81	3.35	.71		
4.ด้านการฝึกซ้อมกีฬา	ต่ำกว่า 16 ปี	59	3.46	.99	.64	.52
	ระหว่าง 16 - 18 ปี	79	3.57	.92		
5.ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา	ต่ำกว่า 16 ปี	58	3.39	1.10	.50	.62
	ระหว่าง 16 - 18 ปี	79	3.47	.87		
6.ด้านงบประมาณและสวัสดิการ	ต่ำกว่า 16 ปี	59	3.63	.89	.84	.40
	ระหว่าง 16 - 18 ปี	81	3.51	.73		
ในภาพรวม	ต่ำกว่า 16 ปี	62	3.30	.80	.26	.80
	ระหว่าง 16 - 18 ปี	81	3.34	.62		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่า สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ตามความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี กับนักกีฬาที่มีอายุระหว่าง 16 - 18 ปี ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบระดับปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำแนกตามประสบการณ์ในการร่วมทีม (n=144)

ปัญหาในด้านต่างๆ	ประสบการณ์ในการร่วมทีม	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
1.ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา	ประสบการณ์ 1-3ปี	97	3.08	.89	2.50*	.01
	ประสบการณ์ 4-6 ปี	26	3.55	.67		
2.ด้านผู้ฝึกสอน	ประสบการณ์ 1-3ปี	44	1.77	1.09	2.09*	.05
	ประสบการณ์ 4-6 ปี	7	1.27	.46		
3.ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	ประสบการณ์ 1-3ปี	109	3.36	.84	.38	.71
	ประสบการณ์ 4-6 ปี	32	3.41	.55		
4.ด้านการฝึกซ้อมกีฬา	ประสบการณ์ 1-3ปี	107	3.43	.99	2.75*	<.01
	ประสบการณ์ 4-6 ปี	31	3.86	.69		
5.ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา	ประสบการณ์ 1-3ปี	105	3.33	1.00	2.34*	.02
	ประสบการณ์ 4-6 ปี	32	3.78	.76		
6.ด้านงบประมาณและสวัสดิการ	ประสบการณ์ 1-3ปี	108	3.58	.82	.43	.67
	ประสบการณ์ 4-6 ปี	32	3.51	.77		
ในภาพรวม	ประสบการณ์ 1-3ปี	111	3.26	.73	1.85	.07
	ประสบการณ์ 4-6 ปี	32	3.52	.57		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่า สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ตามความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการร่วมทีมระหว่าง 1 – 3 ปี กับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการร่วมทีมระหว่าง 4 - 6 ปี ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบระดับปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำแนกตามประสบการณ์ในการแข่งขัน (n=144)

ปัญหาในด้าน	ประสบการณ์ในการ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
-------------	-----------------	---	-----------	------	---	-----

ต่างๆ	แข่งขัน					
1.ด้านการคัดเลือก ตัวนักกีฬา	ประสบการณ์ 1- 20 ครั้ง	115	3.13	.87	5.02*	<.01
	ประสบการณ์ 21-40 ครั้ง		8	3.88	.35	
2.ด้านผู้ฝึกสอน	ประสบการณ์ 1- 20 ครั้ง	49	1.73	1.05	.97	.34
	ประสบการณ์ 21-40 ครั้ง	2	1.00	.00		
3.ด้านสถานที่และ อุปกรณ์ในการ ฝึกซ้อม	ประสบการณ์ 1- 20 ครั้ง	130	3.36	.80	.80	.42
	ประสบการณ์ 21-40 ครั้ง	11	3.56	.57		
4.ด้านการฝึกซ้อม กีฬา	ประสบการณ์ 1- 20 ครั้ง	127	3.47	.96	3.69*	<.01
	ประสบการณ์ 21-40 ครั้ง	11	4.14	.54		
5.ด้านวิทยาศาสตร์ การกีฬา	ประสบการณ์ 1- 20 ครั้ง	126	3.37	.97	5.64*	<.01
	ประสบการณ์ 21-40 ครั้ง	11	4.22	.41		
6.ด้านงบประมาณ และสวัสดิการ	ประสบการณ์ 1- 20 ครั้ง	129	3.56	.79	.14	.89
	ประสบการณ์ 21-40 ครั้ง	11	3.59	1.02		
ในภาพรวม	ประสบการณ์ 1- 20 ครั้ง	132	3.29	.70	2.09*	.04
	ประสบการณ์ 21-40 ครั้ง	11	3.74	.56		

จากตาราง 11 พบว่า สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ช่วง 1 – 20
ครั้ง กับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันระหว่าง 21 – 40 ครั้ง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน และผู้ฝึกสอน นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงสามารถนำมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบตารางได้ดังนี้

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

ความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน	ความคิดเห็นของผู้ช่วยผู้ฝึกสอน
1. คัดเลือกนักกีฬาจากจำนวนคนที่สมควรใจและต้องการเล่นซึ่งมีจำนวนน้อย	1. นักกีฬาให้ความสนใจน้อย 2. เด็กในโรงเรียนน้อยจึงยากต่อการค้นหานักกีฬาดังนั้นจึงต้องเลือกเฉพาะนักกีฬาที่สมควร
2. กีฬารักบี้เป็นกีฬาที่อยู่ในวงแคบ ยังไม่ได้รับความนิยม เล่นเฉพาะกลุ่มจึงมีผู้ที่สมควรใจมาคัดเลือกน้อย	3. มีข้อจำกัดในความสามารถของผู้เล่นและศักยภาพทางร่างกาย ซึ่งการคัดเลือกนักกีฬาจะต้องเลือกจากนักกีฬาที่มีความพร้อมทางร่างกายและสมควร 4. เป็นกีฬาที่ยังไม่ได้รับความนิยมจึงหาตัวนักกีฬายาก มีนักกีฬาเก่งๆ น้อยมาก

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

ความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน	ความคิดเห็นของผู้ช่วยผู้ฝึกสอน
1. ขาดความรู้ ประสบการณ์ในการฝึกซ้อมกีฬารักบี้ฟุตบอล	1. ยังไม่ได้รับการสนับสนุนจากสมาคมรักบี้ฟุตบอลเท่าที่ควร
2. ขาดผู้ช่วยผู้ฝึกสอน	2. มีภาระงานอื่นๆ ที่ต้องรับผิดชอบ
3. มีภาระงานอื่นๆ ไม่มีเวลาให้กับการฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่	
4. ไม่มีผู้ที่มีประสบการณ์การเล่นรักบี้ฟุตบอลจากสมาคมหรือส่วนกลางมาช่วยแนะนำหรือช่วยฝึกซ้อม	

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

ความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน	ความคิดเห็นของผู้ช่วยผู้ฝึกสอน
1. ขาดแคลนอุปกรณ์ ลูกกรับและอื่นๆ ที่ใช้สำหรับการฝึกซ้อมมีไม่เพียงพอ	1. ขาดแคลนอุปกรณ์ ลูกกรับและอื่นๆ ที่ใช้สำหรับการฝึกซ้อมมีไม่เพียงพอ
2. สนามกีฬาที่สำหรับฝึกซ้อมไม่ได้มาตรฐานและไม่พร้อมในการใช้งาน	2. สถานที่สำหรับฝึกซ้อมที่เป็นสนามกีฬารักบี้มีจำนวนน้อย

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านการฝึกซ้อมกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

ความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน	ความคิดเห็นของผู้ช่วยผู้ฝึกสอน
1. ไม่สามารถขอเวลาให้นักกีฬาได้ฝึกซ้อมกีฬาได้อย่างเต็มที่	1. ไม่สามารถขอเวลาให้นักกีฬาไปฝึกซ้อมกีฬาได้เนื่องจากติดการเรียน
2. ระยะเวลาในการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันมีน้อยเกินไป ไม่เพียงพอกับการฝึก	2. ระยะเวลาในการฝึกซ้อมมีน้อยเนื่องจากติดกิจกรรมต่างๆ ของสถานศึกษา
3. มีนักกีฬาบางคนขาดการฝึกซ้อมบ่อยครั้ง	3. มีนักกีฬาบางคนขาดการฝึกซ้อมบ่อยครั้ง ทำให้
4. มีกิจกรรมในการเรียนการสอนปกติบ่อยครั้ง ทำให้การซ้อมไม่สม่ำเสมอ	ไม่สามารถฝึกซ้อมระบบทีมได้

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

ความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน	ความคิดเห็นของผู้ช่วยผู้ฝึกสอน
-------------------------	--------------------------------

1. ไม่มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้ความรู้ด้าน วิทยาศาสตร์การกีฬา	1. ไม่มีผู้ที่มีความรู้ด้านนี้โดยตรง
2. ผู้ฝึกสอนไม่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การ กีฬา	2. มีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการ ฝึกซ้อมน้อย
	3. ผู้ช่วยฝึกสอนไม่ได้รับการอบรมด้านวิทยาศาสตร์ การกีฬาอย่างต่อเนื่อง

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาของสภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ที่เข้าร่วมการ
แข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน
และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

ความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน	ความคิดเห็นของผู้ช่วยผู้ฝึกสอน
1. ไม่ค่อยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เข้ามาให้การ สนับสนุนเท่าที่ควร	1. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง ไม่ให้การสนับสนุน ที่เพียงพอ
2. งบประมาณมีจำนวนจำกัด ไม่เพียงพอ สำหรับในการฝึกซ้อมและการพัฒนา นักกีฬาภายในทีม	2. งบประมาณมีจำนวนจำกัด ไม่เพียงพอสำหรับ ในการฝึกซ้อมและการพัฒนา นักกีฬา
3. งบประมาณส่วนมากจะใช้เงินส่วนตัวของผู้ ฝึกสอนและนักกีฬา	3. งบประมาณส่วนมากจะใช้เงินส่วนตัวของผู้ ฝึกสอนและนักกีฬา ไม่ค่อยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
4. ขาดแคลนงบประมาณในการเก็บตัวนักกีฬา	มาสนับสนุนเท่าที่ควร มีการสนับสนุนน้อยมาก

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพปัญหาต่างๆ ในการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ตามตัวแปรอายุ ทีมที่เข้าร่วมการแข่งขัน ประสบการณ์ในการร่วมทีม ประสบการณ์ในการลงแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงที่เตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำนวน 168 คน ประกอบด้วย ผู้ฝึกสอน จำนวน 12 คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน จำนวน 12 คน และนักกีฬา จำนวน 144 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับสภาพการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 และแบบสอบถามเรื่องปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 มีข้อคำถามทั้งหมด 5 ด้าน รวม 52 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด มีค่าความเที่ยงตรงโดยใช้บุคคลประเมินค่า หาค่าดัชนีความสอดคล้องภาพรวมเท่ากับ .89 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 ซึ่งสรุปผลการศึกษาวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษาวิจัย

ผลการวิจัย สภาพปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 สรุปผลได้ดังนี้

สรุปการสอบถามความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับสภาพปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

1. นักกีฬาที่เตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำแนกเป็นอายุระหว่าง 16 – 18 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.26 มีประสบการณ์ในการร่วมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอล 1 – 3 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.78 มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลจำนวน 1 – 20 ครั้งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92.36

2. ผลการศึกษาสภาพและปัญหาในการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จำแนกตามรายด้าน พบว่า

2.1 ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา โดยมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (x) เท่ากับ 3.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.87 สำหรับข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหาามากที่สุด ได้แก่ การทดสอบทักษะของนักกีฬา และการประกาศผลการตัดสินการคัดเลือกนักกีฬา มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับปานกลางคะแนนเฉลี่ย (x) เท่ากับ 3.31 และ 3.30 ตามลำดับ และข้อที่พบว่ามี

สภาพและปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ การประกาศรับสมัครนักกีฬา และ คณะกรรมการในการคัดเลือกนักกีฬา มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.12 และ 3.15 ตามลำดับ

2.2 ด้านผู้ฝึกสอน โดยมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 1.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.04 ข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหามากที่สุด ได้แก่ ผู้ฝึกสอนปฏิบัติต่อนักกีฬาทุกคนเท่าเทียมกัน และ ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 1.90 และ 1.73 ตามลำดับ และข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ ประสบการณ์ของผู้ฝึกสอน และความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอน มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 1.35 และ 1.40 ตามลำดับ

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม โดยมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.38 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .78 ข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหามากที่สุด ได้แก่ ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม และ การเดินทางไปสนามฝึกซ้อม มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.57 และ 3.45 ตามลำดับ และข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และสนามฝึกซ้อมมีแสงสว่างเพื่อใช้ฝึกซ้อม เวลากลางคืน และปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.23 และ 3.29 ตามลำดับ

2.4 ด้านการฝึกซ้อม โดยมีปัญหาอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.52 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .95 ข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหามากที่สุด ได้แก่ มีการวางกฎระเบียบในการฝึกซ้อม และให้ความรู้ป้องกันการบาดเจ็บในการฝึกซ้อม มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.70 เท่ากันทั้ง 2 ข้อ และข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ นำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม และมีการสอดแทรกกฎกติกาในการขณะฝึกซ้อม มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.42 และ 3.46 ตามลำดับ

2.5 ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .97 ข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหามากที่สุด ได้แก่ มีการพักผ่อนเพียงพอต่อนักกีฬา และ มีการฝึกซ้อมทักษะเฉพาะบุคคล ตำแหน่ง และทีม มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.53 และ 3.49 ตามลำดับ ข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนักของร่างกาย (Body Training) และมีการนำอุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.25 และ 3.39 ตามลำดับ

2.6 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยมีปัญหาอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย (X) เท่ากับ 3.56 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .80 ข้อที่พบว่า มีสภาพและปัญหามากที่สุด

ได้แก่ มีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลในระหว่างฝึกซ้อม และมีการจัดอาหารเสริมที่มีคุณภาพ ให้กับนักกีฬาในขณะเก็บตัวฝึกซ้อม มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย (x) เท่ากับ 3.65 และ 3.62 ตามลำดับ และข้อที่พบว่ามีสภาพและปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ การจัดสรรงบประมาณจากต้นสังกัดที่เพียงพอ และ มีการสนับสนุนงบประมาณจากบุคคลหรือหน่วยงานภายนอก มีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย (x) เท่ากับ 3.41 และ 3.49 ตามลำดับ

3. ผลการเปรียบเทียบสภาพและปัญหาการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 สามารถจำแนกรูปได้ดังนี้

3.1 ผลการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี กับนักกีฬาที่มีอายุระหว่าง 16 – 18 ปี พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ

3.2 ผลการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมทีมรักบี้ฟุตบอล 1 – 3 ปี และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมทีมรักบี้ฟุตบอล 4 – 6 ปี พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ

3.3 ผลการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการลงแข่งขันจำนวน 1 – 20 ครั้ง และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการลงแข่งขันจำนวน 21 – 40 ครั้ง พบว่า ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

สรุปผลการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับสภาพการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ดังนี้

ผู้ช่วยผู้ฝึกสอนแสดงความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์ดังนี้

ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา

1. กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมน้อยในประเทศไทย จึงมีนักกีฬาให้ความสนใจเข้ามาคัดเลือกตัวจำนวนน้อย
2. การคัดเลือกตัวนักกีฬานอกจากความสมัครใจแล้ว ต้องตรวจสอบความพร้อมสมบูรณ์ของร่างกายและทักษะกีฬาด้วย

ด้านผู้ฝึกสอน

ผู้ช่วยผู้ฝึกสอนมีภาระงานอื่นๆ มาก รวมทั้งไม่ได้รับการสนับสนุนจากสมาคมกีฬารักบี้ฟุตบอลเท่าที่ควร

ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

อุปกรณ์กีฬาที่ใช้สำหรับการฝึกซ้อม เช่น ลูกกอล์ฟฟุตบอล รวมทั้งสนามที่ใช้ฝึกซ้อมมีไม่เพียงพอ

ด้านการฝึกซ้อมกีฬา

1. ระยะเวลาในการฝึกซ้อมเตรียมทีมนั้นน้อยเกินไป ไม่เพียงพอต่อการเตรียมทีมให้มีคุณภาพ

2. นักกีฬาติดกิจกรรมของโรงเรียน ทำให้ขาดการฝึกซ้อมบ่อยครั้ง มีปัญหาในการฝึกเป็นทีม

ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

ไม่ได้รับการอบรมด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาจากผู้รู้โดยตรง จึงไม่ได้นำมาใช้ในการเตรียมทีม

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

1. งบประมาณที่ได้รับจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีไม่เพียงพอต่อการเตรียมทีม
2. หน่วยงานอื่นๆ ไม่ให้การสนับสนุนเท่าที่ควร บางครั้งผู้ช่วยผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องใช้ทุนส่วนตัวสำหรับการฝึกซ้อม

ผู้ฝึกสอนแสดงความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์ดังนี้

ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา

กีฬารักบี้ฟุตบอลไม่เป็นที่รู้จักและนิยมเล่นของคนทั่วไป จึงมีผู้สนใจต้องการเล่นและสมัครมาคัดเลือกตัวจำนวนน้อย

ด้านผู้ฝึกสอน

1. ผู้ฝึกสอนมีภาระงานอื่นมาก จึงมีเวลาฝึกสอนนักกีฬาได้น้อย
2. ผู้ฝึกสอนมีประสบการณ์ในการเล่นน้อย ไม่มีผู้ช่วยผู้ฝึกสอนและไม่ได้รับการสนับสนุนให้ความรู้ คำแนะนำในการฝึกสอนจากสมาคมรักบี้ฟุตบอล

ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

ไม่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกกอล์ฟฟุตบอลและสนามในการฝึกซ้อมไม่พร้อมใช้งาน

ด้านการฝึกซ้อมกีฬา

นักกีฬาจะติดปัญหาในการเรียนประจำวิชา ทำให้ขาดการฝึกซ้อมบ่อยครั้ง เวลาฝึกซ้อมค่อนข้างน้อยส่งผลกระทบต่อการฝึกซ้อมรูปแบบทีม

ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผู้ฝึกสอนไม่ได้รับการสนับสนุนให้ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยตรงจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงไม่สามารถนำมาใช้ในการเตรียมทีมได้

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

ขาดแคลนงบประมาณในการเก็บตัวนักกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้ฝึกสอนต้อง ใช้งบส่วนตัวในบางครั้ง

อภิปรายผล

การแข่งขันกีฬาในแต่ละประเภท ปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ คือ ความพร้อมสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะกีฬาประเภททีมที่เป็นการรวมกลุ่มกันของนักกีฬาจำนวนหนึ่ง จะมีปัจจัยองค์ประกอบที่เพิ่มขึ้น เช่น ความพร้อมในการรวมตัวกันของผู้เล่นทุกคน สถานที่ฝึกซ้อมที่กว้างเพียงพอ งบประมาณที่ใช้ต้องเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพของนักกีฬาทุกคนให้ได้อย่างทั่วถึง เพราะเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา คือการชนะเลิศซึ่งเป็นความสำเร็จสูงสุดในการแข่งขันกีฬานั้นๆ ตามรายการแข่งขันต่างๆ สอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 83) ที่กล่าวว่า เป้าหมายของการกีฬา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ฝึกเพื่อชัยชนะ กับฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ซึ่งจะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความทุ่มเท เสียสละ อดทนและฝึกซ้อมอย่างจริงจัง ถ้าฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาแล้ว จะเป็นการฝึกเพียงเพื่อให้ให้นักกีฬามีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ และรู้จักระดับความสามารถของตนเองเพื่อพัฒนาตนก้าวสู่ความเป็นเลิศต่อไปและมุ่งสู่เป้าหมายการฝึกเพื่อชัยชนะ

ก่อนการแข่งขันกีฬาทุกประเภท นักกีฬาทุกคนจะต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เพื่อให้มีทักษะกีฬาที่ดีที่สุด แสดงออกได้ตามที่ฝึกฝนมาหรือดีกว่า โดยใช้จิตใจและอารมณ์เป็นแรงกระตุ้นในการแข่งขัน แต่ก่อนจะมาถึงขั้นนี้ นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกตามลำดับขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการฝึกทักษะเบื้องต้น เช่น การคัดเลือกตัวนักกีฬา การสอนทักษะพื้นฐาน การสร้างสมรรถภาพ ลักษณะนิสัย การสอนแทคติกลำคัญ การทดลองแข่งขัน และการฝึกความมีระเบียบวินัยเป็นต้น ขั้นของทักษะขั้นสูง ได้แก่ ฝึกความสามารถทางกีฬา ฝึกเทคนิคและแทคติค แข่งขันเกมในระดับต่างๆ และเน้นคุณภาพมากกว่าผลแพ้หรือชนะ และขั้นของทักษะเฉพาะ ได้แก่ ฝึกสมรรถภาพทางกายร้อยละ 30 ให้หนักกว่าขั้นที่ 2 ฝึกเทคนิคร้อยละ 35 ให้สมบูรณ์แบบ และฝึกแทคติคร้อยละ 35 ให้ทีมสมบูรณ์เต็มที่ (อุดม พิมพา. 2535: 25) ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวถึงนั้น คือการเตรียมทีมนั่นเอง ปัจจุบันได้มีผลการศึกษาวิจัยที่แบ่งวิธีการในการเตรียมทีมกีฬาออกเป็นด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านนักกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม ด้านงบประมาณและสวัสดิการ และด้านสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและอำนวยความสะดวก (ประจักษ์ ทองแจ่ม.2549: บทคัดย่อ)

โดยทั่วไปจะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับสภาพและปัญหา ซึ่งในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาสภาพและปัญหาในการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 32 ออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านการฝึกซ้อมกีฬา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และด้านงบประมาณและสวัสดิการ และจากผลสรุปวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา

ผลการศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 พบว่า มีสภาพปัญหาคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย \bar{X}) เท่ากับ 3.17 โดยในภาพรวมมีสภาพปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ ประจักษ์ ทองแจ่ม (2549: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาวอลเลย์บอลหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 พบว่า มีปัญหาการเตรียมทีมด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 73.21 เช่นกัน และจากการวิเคราะห์ในรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพและปัญหา มากที่สุดในการคัดเลือกตัวนัก กีฬา คือ การทดสอบทักษะและการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬา โดยแสดงความคิดเห็นว่า มีสภาพและปัญหาในการเตรียมทีมระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ จากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ต่างแสดงความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า นักกีฬาที่มาคัดเลือกตัว จะมีปัญหาเรื่องความสมบูรณ์ของร่างกายและทักษะกีฬา เพราะกีฬารักบี้ฟุตบอลยังไม่แพร่หลายและได้รับความนิยมมากพอในประเทศไทย ดังนั้นจึงมีคนที่มีทักษะกีฬารักบี้ฟุตบอลค่อนข้างจำกัด ที่คัดเลือกได้จะเป็นผู้ที่สมัครใจ ซึ่งชอบในกีฬารักบี้ฟุตบอล แต่ขาดทักษะเป็นหลัก จึงเป็นปัญหาที่จะส่งผลต่อการฝึกทักษะกีฬาเป็นรายบุคคลและเป็นทีมได้

ด้านผู้ฝึกสอน

ผลการศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 พบว่า มีสภาพปัญหาคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย \bar{X}) เท่ากับ 1.70 โดยในภาพรวมมีสภาพปัญหาอยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมพงษ์ แก้วเวหา (2551: บท คัดย่อ) ที่ศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 พบว่า สภาพและปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อด้านผู้ฝึกสอนมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย และสอดคล้องกับ ประจักษ์ ทองแจ่ม (2549: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาวอลเลย์บอลหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านผู้ฝึกสอน พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ฝึกสอนกีฬาแต่ละประเภท โดยเฉพาะกีฬารักบี้ฟุตบอล จะต้องมีการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการวิเคราะห์จำแนกนักกีฬาเป็นรายบุคคล เพื่อการสรรหาแนวทางการพัฒนาร่วมกันให้บรรลุเป้าหมาย

ของทีม และเตรียมทีมให้มีความพร้อมในการแข่งขันโดยนำเทคนิคต่างๆ มาผสมผสานกันและนำไปใช้ได้เหมาะสม เพราะผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่ได้รับมอบหมายจากทีมและผู้ที่เกี่ยวข้องให้ทำหน้าที่เตรียมทีมทั้งในด้านการคัดเลือกตัวผู้เล่น การวางแผนการฝึกซ้อม การวางแผนการแข่งขัน และการแก้ไขปัญหาในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน (ชัยชนะ เหมหอมเงิน. 2553: 17)

ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

ผลการศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 พบว่า มีสภาพปัญหาคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย () เท่ากับ 3.38 โดยในภาพรวมมีสภาพปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ ขวัญยืน รวมสุขการ (2550: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นเพื่อคัดเลือกตัวแทนภาคเหนือตอนบน ครั้งที่ 28 พบว่า ด้านสถานที่ฝึกซ้อมความเพียงพอของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและมาตรฐานเกี่ยวกับเวทีฝึกซ้อม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับ อารยะ โดศิริ (2550: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาสอว์ฟุตบอล เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 34 พบว่า ตามความคิดเห็นของทีมที่ไม่ผ่านรอบแรก และทีมที่ไม่ผ่านรอบรองชนะเลิศ แสดงความคิดเห็นต่อด้านสถานที่ อุปกรณ์การฝึกซ้อม มีสภาพและปัญหาการเตรียมทีมอยู่ในระดับปานกลางด้วยเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะขาดความสะดวกในการขอใช้สถานที่รวมทั้งขนาดพื้นที่และจำนวนสนามที่ใช้ฝึกซ้อมไม่เพียงพอ ไม่เหมาะสมที่จะใช้ฝึกซ้อมกีฬารักบี้ฟุตบอล และผลจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน พบว่า การเตรียมทีมไม่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเท่าที่ควร โดยเฉพาะลูกรักบี้ฟุตบอล และสนามกีฬาไม่พร้อมใช้งาน ดังนั้นทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องจึงควรประสานความร่วมมือกันเพื่อให้ปัญหานี้สามารถแก้ไขได้สอดคล้องกับความต้องการของทุกฝ่าย

ด้านการฝึกซ้อมกีฬา

นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงที่เตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แสดงความคิดเห็นว่า มีสภาพปัญหาคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย () เท่ากับ 3.52 โดยในภาพรวมมีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ ชัยชนะ เหมหอมเงิน (2553: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาสภาพปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเลย์ ระดับอุดมศึกษา ประจำปี 2552 ด้านฝึกซ้อมมีปัญหามากที่สุด อยู่ในระดับมากด้วยเช่นกัน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า นักกีฬาที่มีความตระหนักถึงภาระที่ตนรับผิดชอบ ความไม่ชัดเจนเกี่ยวกับกฎ ระเบียบหรือกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อนักกีฬาซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังจะเห็นได้จากผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ว่า นักกีฬาติดกิจกรรมโรงเรียนทำให้ขาดการซ้อมบ่อยครั้ง สอดคล้องกัน ดังนั้นความชัดเจนของกฎระเบียบและการสร้างข้อตกลงร่วมกัน จะช่วยลดปัญหานี้ได้มาก

และสอดคล้องกับ เสาวภา นิรุตติวัฒน์(2553: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีมแฮนด์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ พบว่า การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม อยู่ในระดับมาก

ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผลการศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาฟุตซอลทีมหญิงที่เตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 พบว่า มีสภาพปัญหาคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.44 โดยในภาพรวมมีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหามากที่สุดเกี่ยวกับการจัดให้มีการพักผ่อนที่เพียงพอต่อนักกีฬา และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา โดยมีสภาพและปัญหาอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน สำหรับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนพบว่าผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนไม่ได้รับการอบรมความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงไม่สามารถนำหลักการวิทยาศาสตร์การกีฬานำมาใช้ในการเตรียมทีมได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้การพัฒนานักกีฬาด้านทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกายมีขีดจำกัด เพราะความก้าวหน้าทางกีฬาและสมรรถภาพของนักกีฬาเป็นผลมากจากการใช้หลักสรีรวิทยาและวิธีการฝึกซ้อมสมัยใหม่ (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. 2536: 16)

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

จากการศึกษาพบว่านักกีฬาฟุตซอลทีมหญิงที่เตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แสดงความคิดเห็นว่า มีสภาพปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการคิดเป็นคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.56 โดยภาพรวมมีสภาพปัญหาอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ เสาวภา นิรุตติวัฒน์ (2553: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีมแฮนด์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ด้านงบประมาณและสวัสดิการ อยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับ ถกศักดิ์ หังสาจล (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาฟุตซอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 พบว่า ด้านงบประมาณและสวัสดิการมีปัญหาเรื่องเบี้ยเลี้ยงนักกีฬาในระหว่างฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก ด้วยเช่นกัน โดยเมื่อศึกษาในรายข้อพบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับการจัดสรรเบี้ยเลี้ยงให้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม และมีการจัดอาหารเสริมที่มีคุณภาพให้กับนักกีฬาในขณะที่เก็บตัวฝึกซ้อมมากที่สุด โดยแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากสอดคล้องกับผลการศึกษาที่กล่าวถึงมาแล้วดังกล่าว

ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ระหว่างนักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี กับนักกีฬาที่มีอายุระหว่าง 16 – 18 ปี พบว่า ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในแต่ละทีมจะมีนักกีฬาที่มีอายุใกล้เคียงกันระหว่าง 15 – 18 ปี กระจายอยู่ร่วมกันซึ่งจะได้สัมผัสข้อมูลการเตรียมทีมของตนเองเหมือนกัน ดังนั้นจึงแสดงความคิดเห็นตามสภาพปัญหาที่พบเห็น ออกมาใกล้เคียงกันผลการเปรียบเทียบจึงแสดงออกมาไม่แตกต่างกันทางสถิติดังกล่าว และผลการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่มีประสบการณ์ร่วมทีมเป็นเวลา 1 – 3 ปี กับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ร่วมทีมเป็นเวลา 4 – 6 ปี และระหว่างนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันจำนวน 1 – 20 ครั้ง กับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันจำนวน 21 – 40 ครั้ง พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติด้วยเช่นกัน ซึ่งสามารถอธิบายผลได้เป็นไปได้ในทิศทางเดียวกันกับที่ได้กล่าวถึงมาแล้วข้างต้น

การเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง ในการเข้าร่วมการแข่งขันเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 นักกีฬา ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และผู้ฝึกสอน จะให้ความสำคัญต่อด้านงบประมาณและสวัสดิการที่ได้รับมากที่สุด เพราะเป็นปัจจัยในการบริหารจัดการทีมให้มีคุณภาพ บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งถ้าได้รับการสนับสนุนเพียงพอ จะทำให้การเตรียมทีมมีความพร้อมสมบูรณ์มากขึ้น แต่ทั้งนี้ปัจจัยด้านอื่นๆ ก็ควรคำนึงถึงด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

1. จำนวนนักกีฬาที่จำแนกตามประสบการณ์การเข้าร่วมทีมและประสบการณ์การแข่งขันมีจำนวนสมาชิกภายในกลุ่มแตกต่างกันมาก อาจส่งผลต่อการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมในประเภทกีฬาและรายการแข่งขันกีฬาอื่นๆ โดยกำหนดตัวแปรที่ศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกภายในกลุ่มตัวแปรที่ศึกษาใกล้เคียงกัน



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมล ตันกิมหงษ์. (2549). ปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อเพื่อแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 22. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรวี บุญชัย. (2540). *คิเนสิโอโลยีเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เกษม นครเขต. (2521 , กรกฎาคม). "พลศึกษา : กีฬา" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ. 4 : 70 – 71.
- ขวัญยืน รวมสุขการ. (2550). *ปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น เพื่อคัดเลือกตัวแทนภาคเหนือตอนบน ครั้งที่ 28 พ.ศ. 2549 ณ จังหวัดแพร่*. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (มวยไทยศึกษา). ราชบุรี : วิทยาลัยมวยไทยศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- เจษฎา เจียรน้อย. (2530). *โค้ช*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- _____ . (2525, 8 ตุลาคม). "การฝึกด้านจิตวิทยาการแข่งขัน" วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันตนาการ แห่งประเทศไทย. (86) : 20.
- _____ . (2532, 8 ตุลาคม). *ประสบการณ์การเล่นกีฬา*. (98) : 5.
- ชลัษ ภิรมย์. (2539). *ฟุตบอลสมัยใหม่ " การฝึกและการจัดการ "*, สมุทรสาคร : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร.
- ชัยชนะ เหมหอมเงิน. (2553). *สภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตวอลเลย์ระดับอุดมศึกษา ประจำปี 2552*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาติชาย อิศรัมย์. (2525). *หลักและวิธีฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2529). *หลักการฝึกกีฬาว่ายน้ำ*. กรุงเทพฯ : สยามบรรณการพิมพ์.
- บุญรงค์ นิลวงศ์. (2525). *หลักการบริหารทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ป สัมพันธ์ พาณิชย์.
- ประกาศิต รักษ์ศิริ. (2559). *ความคาดหวัง สภาพ และความต้องการจำเป็น ในการจัดการเรียนการสอน รายวิชา พ32102 พลศึกษา (กระบี่) ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทร์เดชา (สิงห์ สิงหเสนี 2)*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:

_____ . (2541). การบริหารกลยุทธ์สู่ความเป็นเลิศของโค้ชฟุตบอล. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.

ประโยค สุทธิสง่า. (2542). คู่มือการสอนฟุตบอล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ประจักษ์ ทองแจ่ม. (2549). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมวอลเลย์บอลหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปรีชา เขือกขวัญดี. (2531). คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนฟุตบอล ทีมชาติไทย
ตามทัศนะของนักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้สื่อข่าวกีฬา ม.ป.ท. : ม.ป.พ.

พัชรภรณ์ เกตุพันธุ์. (2551). สภาพการเตรียมทีมนักกีฬาไทยเพื่อการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24.
ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถกลศักดิ์ หังสาจล. (2554). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พร้อมเพรา ผลเจริญสุข (2542). กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.

พีรัชฌ์ สมุทรโชติช่วง. (2551). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาออลฟ์ เพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พีระพงษ์ บุญศิริ. (2535). จิตวิทยาการกีฬา. เชียงใหม่ : คณะครุศาสตร์, วิทยาลัยครูเชียงใหม่.

เพชรรัตน์ ยัณรังสี. (2547). ปัญหาการเตรียมทีมกีฬาว่ายน้ำในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชน
ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2546. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ภราดร สังกรแก้ว. (2547). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมมวยสากลสมัครเล่นคัดเลือกตัวแทนจังหวัด
สุโขทัย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันคัดเลือกตัวแทนภาค 5 กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 20. ปรินญา
ณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

- มงคล แผงสาเคน. (2531). ยุทธศาสตร์สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะครุศาสตร์ สหวิทยาลัยอิสานเหนือ. มหาสารคาม : วิทยาลัยครูมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- มงคลชัย ช่างต่อ. (2537). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มีทนะ หลานสะอาด. (2522). แนวปฏิบัติสำหรับกรรมการผู้ตัดสินรักบี้ เล่นตามเสียงนกหวีด /ของ Paul Akon แปลและเรียบเรียงโดย มีทนะ หลานสะอาด. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2534). บทบาทของจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อการสอนและพลศึกษา วารสารจิตวิทยาการกีฬา: กรุงเทพฯ
- ลาวัณย์ สุกกรี. (2523). ครูและโค้ชกับเยาวชนนักกีฬา. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และนันทนาการ.
- วิชัย อิงปัญญาภ. (2538). *คู่มือการสอนรักบี้ฟุตบอล*. กรุงเทพฯ : หน่วยงานนิเทศ สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการกรมพลศึกษา.
- วีณา ศรีวิวัฒน์. (2546). ปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬายิมนาสติกลีลาเพื่อเข้าร่วมแข่งขันยิมนาสติกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริวุฒ ทิพย์ไกรสร. (2546). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอล เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2534). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขตเพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สนธยา สีละมาด. (2545). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. (2536). วารสารสมาคมการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สมพงศ์ แก้วเวหา. (2551). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สมรรถ อมาตยกุล. (2546). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมในการแข่งขันฟุตบอลนักเรียน ประเภท ก. รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี 2545. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมาคมรักบี้ฟุตบอลแห่งประเทศไทย. (2537). โครงการดาวรุ่งมุ่งซีเกมส์. กรุงเทพฯ : สมาคมรักบี้ฟุตบอลแห่งประเทศไทย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2539). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.
- สุพิตร สมานิติ. (2534). จิตวิทยาการกีฬากับโค้ช. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2529). การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีม. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และนันทนาการ.
- สุเมธ พรหมอินทร์. (2531). ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15. วิทยานิพนธ์ คม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- เสาวภา นิรุตติวัฒน์. (2552). สภาพและปัญหาการเตรียมทีม แอนด์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่37. วารสารคณะพลศึกษา (ปีที่13 ฉบับที่1 หน้า 89-97)
- _____. (2541, กุมภาพันธ์). ผู้ฝึกสอน (Coach). *บัณฑิตศึกษา*. 2(2) : 82-87.
- อารยะ ไตศิริ. (2550). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาซอฟท์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนัน อัดชู. (2528). หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อิทธิชัย วัฒนา. (2541). การวิเคราะห์รูปแบบการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อภิสิทธิ์ ศรีจ้อยชัย. (2540). สภาพและปัญหาการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษาดำบลจังหวัดศรีสะเกษ.
- เอกชัย นุชลำยอง. (2546). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาคนพิการเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเฟสปิกเกมส์ ครั้งที่ 8. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อุดม พิมพา. (2535). โปรแกรมการฝึก. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และนันทนาการ.

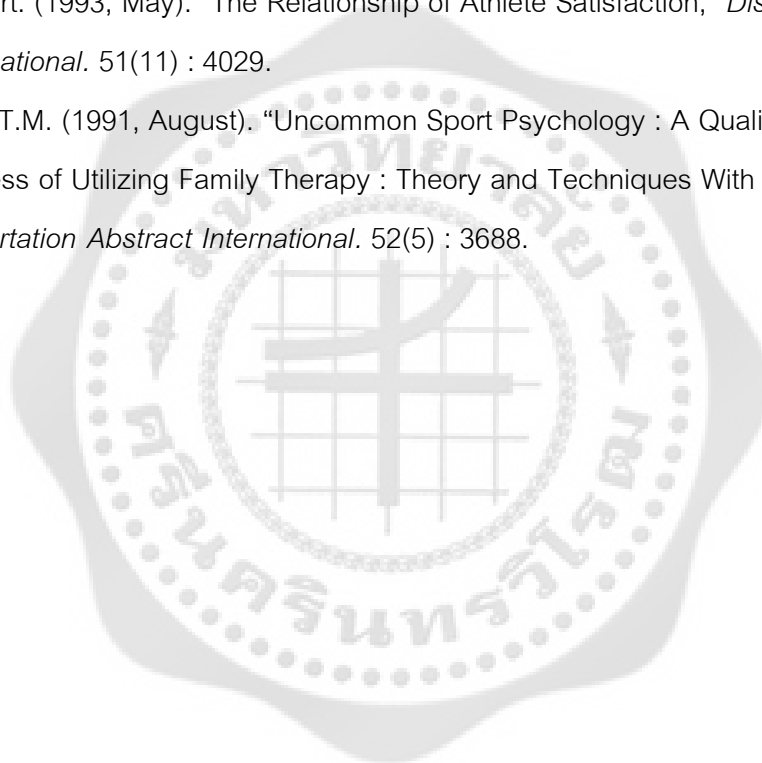
Cho, Kwang min. (1990, November). "Attituded of Koreran National Athletes and Coaches Toard Athletics participation," *Dissertation Abstracts international*. 52(05) : 1070.

Kozub,Stephen Alexander. (1994 may). Exploring the Relationship Among Coaching Behavior, Team cohesion, And player Leadership, *Dissertation Abstracts International*. 51(11) : 4029.

Keating, Judith Louise. (1993, May). "Precompetitive Preparation in Professional Hockey," *Dissertation Abstracts international*. 31 (3) : 1082.

Rotella, Robert. (1993, May). "The Relationship of Athlete Satisfaction," *Dissertation Abstract International*. 51(11) : 4029.

Zimmerman, T.M. (1991, August). "Uncommon Sport Psychology : A Qualitative Study of the Process of Utilizing Family Therapy : Theory and Techniques With At Athletic Team," *Dissertation Abstract International*. 52(5) : 3688.





ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์

เรื่อง

สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

คำชี้แจง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาให้ทราบถึงสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปปฏิบัติเพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเพื่อประโยชน์สูงสุดของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อตามความคิดเห็นของท่าน ผู้วิจัยขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้ด้วย

แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. การคัดเลือกตัวนักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอน
3. สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
4. การฝึกซ้อมกีฬา
5. วิทยาศาสตร์การกีฬา
6. งบประมาณและสวัสดิการ

แบบสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน
สภาพการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง
เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อต้องการทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการเตรียมทีมกีฬา

รักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน
2. จังหวัด

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

1. การคัดเลือกตัวนักกีฬา

.....

.....

.....

2. ผู้ฝึกสอน

.....

.....

.....

3. สถานที่อุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

.....

.....

.....

4. การฝึกซ้อมกีฬา

.....
.....
.....

5. วิทยาศาสตร์การกีฬา

.....
.....
.....

6. งบประมาณและสวัสดิการ

.....
.....
.....



แบบสอบถาม

เรื่อง ปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

คำชี้แจง

1. ความมุ่งหมายในการวิจัย เพื่อศึกษาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

2. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

1. การคัดเลือกตัวนักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอน
3. สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
4. การฝึกซ้อมกีฬา
5. วิทยาศาสตร์การกีฬา
6. งบประมาณและสวัสดิการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ซึ่งเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามกรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน หมายความว่าจริง

1. อายุ ต่ำกว่า 16 ปี 16-18 ปี

2. ทีมที่เข้าร่วมการแข่งขัน

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> แพรว | <input type="checkbox"/> น่าน | <input type="checkbox"/> ปทุมธานี | <input type="checkbox"/> กระบี่ |
| <input type="checkbox"/> ภูเก็ต | <input type="checkbox"/> ร้อยเอ็ด | <input type="checkbox"/> เพชรบุรี | <input type="checkbox"/> สุราษฎร์ธานี |
| <input type="checkbox"/> ศรีสะเกษ | <input type="checkbox"/> นครราชสีมา | <input type="checkbox"/> สมุทรปราการ | <input type="checkbox"/> พิษณุโลก |

3. ประสบการณ์ในการร่วมทีม 1 - 3 ปี 4 - 6 ปี

4. ประสบการณ์ในการลงแข่งขัน 1 - 20 ครั้ง 21 - 40 ครั้ง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมหญิงเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ ขอให้พิจารณาว่าในข้อท่านมีปัญหาในการเตรียมทีมมากน้อยเพียงใด และให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือตามลำดับดังนี้

- | | | |
|------------|---------|--------------------------------------|
| มากที่สุด | หมายถึง | มีปัญหาในการเตรียมทีมระดับมากที่สุด |
| มาก | หมายถึง | มีปัญหาในการเตรียมทีมระดับมาก |
| ปานกลาง | หมายถึง | มีปัญหาในการเตรียมทีมระดับปานกลาง |
| น้อย | หมายถึง | มีปัญหาในการเตรียมทีมระดับน้อย |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | มีปัญหาในการเตรียมทีมระดับน้อยที่สุด |

ด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา

รายการ	สภาพปัญหา		ระดับปัญหาการเตรียมทีม				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การประกาศรับสมัครนักกีฬา							
2. เกณฑ์การคัดเลือกนักกีฬา							
3. คณะกรรมการในการคัดเลือกนักกีฬา							
4. การประชุมชี้แจงวิธีการคัดเลือกนักกีฬา							
5. ขั้นตอนการดำเนินการคัดเลือกนักกีฬา							
6. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาในการคัดเลือกตัวนักกีฬา							
7. การทดสอบทักษะของนักกีฬา							
8. การประกาศผลการตัดสินการคัดเลือกนักกีฬา							

ด้านผู้ฝึกสอน
ด้านผู้ฝึกสอน

รายการ	สภาพปัญหา		ระดับปัญหาการเตรียมทีม				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอน							
2. ประสบการณ์ของผู้ฝึกสอน							
3. มีการเสริมสร้างสมรรถทากายให้แก่นักกีฬา							
4. มีการวิเคราะห์ข้อบกพร่องของนักกีฬาในการฝึกซ้อม และแข่งขัน							
5. ผู้ฝึกสอนมีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาใช้ในการฝึกซ้อม							
6. ผู้ฝึกสอนมีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม							
7. ผู้ฝึกสอนมีการนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม และแข่งขัน							
8. ผู้ฝึกสอนมีความตั้งใจปฏิบัติงาน และรับผิดชอบหน้าที่							
9. ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน							
10. ผู้ฝึกสอนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อนักกีฬา							
11. ผู้ฝึกสอนปฏิบัติต่อนักกีฬาทุกคนเท่าเทียมกัน							

ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

รายการ	สภาพปัญหา		ระดับปัญหาการเตรียมทีม				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สนามฝึกซ้อมมีเพียงพอ							
2. มีสนามฝึกซ้อมที่ได้มาตรฐาน							
3. สนามฝึกซ้อมมีแสงสว่างเพื่อใช้ฝึกซ้อม เวลากลางคืน							
4. อุปกรณ์ฝึกซ้อมมีเพียงพอต่อนักกีฬา							
5. อุปกรณ์ฝึกซ้อมได้มาตรฐาน							
6. ความสะดวกในการใช้สถานที่ฝึกซ้อม							
7. มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องสุขา และห้องอาบน้ำเพียงพอ							
8. มีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย							
9. การเดินทางไปสนามฝึกซ้อม							

ด้านการฝึกซ้อมกีฬา

รายการ	สภาพปัญหา		ระดับปัญหาการเตรียมทีม				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการวางกฎระเบียบในการฝึกซ้อม							
2. มีโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างชัดเจน และมีระบบ							
3. มีโปรแกรมฝึกทักษะส่วนบุคคล							
4. มีโปรแกรมฝึกทักษะเป็นทีม							
5. มีโปรแกรมเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา							
6. มีการสอดแทรกกฎ กติกาในการขณะฝึกซ้อม							
7. นำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม							
8. จัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดหลังฝึกซ้อม							
9. ให้ความรู้การป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม							

ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

รายการ	สภาพปัญหา		ระดับปัญหาการเตรียมทีม				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการนำอุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม							
2. มีการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนัก (Weight Training) กับการสร้างเสริมสมรรถภาพของนักกีฬา							
3. มีการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนักของร่างกาย (Body Training)							
4. มีการฝึกซ้อมเทคนิคและทักษะกีฬาอย่างเหมาะสม							
5. มีการฝึกซ้อมทักษะเฉพาะบุคคล ตำแหน่ง และทีม							
6. มีการพักผ่อนที่เพียงพอต่อนักกีฬา							
7. มีการทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬา							

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

รายการ	สภาพปัญหา		ระดับปัญหาการเตรียมทีม				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.การจัดสรรงบประมาณจากต้นสังกัดที่เพียงพอ							
2.มีความสะดวกในการเบิกจ่ายเบี่ยเลี้ยง							
3.การจัดสรรเบี่ยเลี้ยงให้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม							
4.มีรถรับ-ส่งบริการนำนักกีฬาไปสนามฝึกซ้อม							
5. มีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลในระหว่างฝึกซ้อม							
6.มีสวัสดิการด้านชุดกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน							
7. มีการจัดอาหารเสริมที่มีคุณภาพให้กับนักกีฬาในขณะที่เก็บตัวฝึกซ้อม							
8. มีการสนับสนุนงบประมาณจากบุคคลหรือหน่วยงานภายนอก							



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ภาคภูมิ รัตน์โรจนานุกุล
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. อนันต์ มาลารัตน์
อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ลำพอง ศรีรุ่ง
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ยงศักดิ์ ณ สงขลา
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ
5. นาย พรชัย ประชานิยม
ตำแหน่ง ฝ่ายจัดการแข่งขัน สมาคมรักบี้ฟุตบอลแห่งประเทศไทย





ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	กิตติภักดิ์ หลงละเลิง
วันเดือนปีที่เกิด	วันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2532
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดยะลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	8 ถ. ผังเมือง 4 ซ. 3 ต. สะเตง อ. เมือง จ. ยะลา 95000
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา 129 ถ. เทศบาล 3 ต. สะเตง อ. เมือง จ. ยะลา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2543	ประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนนิบงชนูปถัมภ์ อ.เมือง จ.ยะลา
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จาก โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง 2 อ.เมือง จ. ยะลา
พ.ศ. 2549	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา อ. เมือง จ. ยะลา
พ.ศ. 2554	วท.บ. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร