

๓๐๖.๐๓

๓๐๖.๐๓

๓๐๖

ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน

กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536

ปริญญาโท

ของ

มงคลชัย ช่างต่อ

10 ส.ค. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

ธันวาคม 2537

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

195768

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาอนุญาตให้รับเข้าเรียนแล้ว เห็น
สมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

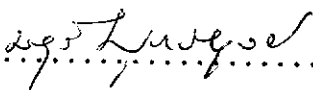
คณะกรรมการควบคุม

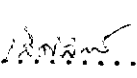
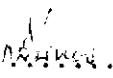
.......... ประธาน
(รศ.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

.......... กรรมการ
(ดร.มยุรี สุขวิบูลย์)

คณะกรรมการสอบ

.......... ประธาน
(รศ.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

.......... กรรมการ
(ดร.มยุรี สุขวิบูลย์)

............... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ดร.เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาโทฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.......... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 23 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2537

ประกาศขอบคุณการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ กรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาเป็นอย่างมากในการให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ การปรับปรุง แก้ไข พร้อมทั้งให้กำลังใจสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ และ ดร.เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์เพิ่มเติม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์สุณัฐา สงวนพงษ์ ท่านอาจารย์วิรุทธิ์ ภัทโรภาส ท่านอาจารย์ครองจักร งามมีศรี และ รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ ที่ได้กรุณาเป็น ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามให้ และอาจารย์อิทธิภรณ์ มณีโยย ที่ได้ช่วยเหลือในการ ค้นคว้าต่าง ๆ เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาทุกแห่งที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการ เก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณความสำเร็จครั้งนี้เป็นการระลึกถึงคุณบิดา มารดา และญาติพี่น้องทุกคน ที่ให้กำลังใจ ช่วยเหลือสนับสนุนตลอดมา

มงคลชัย ช่างต่อ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทหน้า	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	3
ความสำคัญในการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
ความหมายของการฝึกซ้อม	7
ความสำคัญของการฝึกซ้อม	8
ทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมกีฬา	10
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา	14
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา	16
การฝึกซ้อมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย	18
การฝึกซ้อมและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่นักกีฬา	19
วิธีการฝึกแบบต่าง ๆ	22
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา	24
ผลการเล่นหรือการฝึกซ้อมกีฬาที่มีต่อร่างกาย	29
การฝึกทักษะ	31
การฝึกจิต	33
โภชนาการกับการฝึกซ้อม	36
โปรแกรมการฝึกกีฬา	41

บทที่	หน้า
การบริหารและการเตรียมทีมกีฬา	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	48
3 วิธีดำเนินการศึกษาคคว้า	56
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	56
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
วิธีจัดกระทำข้อมูล	59
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์แปลผล	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
ตอนที่ 1 สภาพภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	62
ตอนที่ 2 ปัญหาในการฝึกซ้อม	71
ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	105
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	106
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	106
กลุ่มตัวอย่าง	106
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	106
การวิเคราะห์ข้อมูล	107
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	107
อภิปรายผล	110
ข้อเสนอแนะทั่วไป	116
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	117

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	118
ภาคผนวก	124
ประวัติย่อผู้วิจัย	139

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและคำร้อยละของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน จำแนกตามเพศ	62
2	จำนวนและคำร้อยละของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามอายุ	63
3	จำนวนและคำร้อยละของครูผู้สอนวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามอายุ	64
4	จำนวนและคำร้อยละของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ	65
5	จำนวนและคำร้อยละของผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ	66
6	จำนวนและคำร้อยละของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามสถานที่	67
7	จำนวนและคำร้อยละของผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามสถานที่	68
8	จำนวนและคำร้อยละของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามประเภทกีฬา ..	69
9	จำนวนและคำร้อยละของผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามประเภทกีฬา	70
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้สอน วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านงบประมาณอุปกรณ์ และสถานที่ ..	71
11	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่	75
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้สอน วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	76
13	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	78
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้สอน วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านการฝึกทักษะ	79
15	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในการฝึกทักษะ ..	81

ตาราง	หน้า
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้สอน วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านผู้ฝึกสอน	82
17 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ระหว่างนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านผู้ฝึกสอน	85
18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้สอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านนักศึกษาและเพื่อนร่วมทีม ..	86
19 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ระหว่างนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านนักศึกษาและ เพื่อนร่วมทีม	89
20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้สอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านโภชนาการ	90
21 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ระหว่างนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านโภชนาการ ...	92
22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้สอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านความปลอดภัย	93
23 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ระหว่างนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านความปลอดภัย	96
24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้สอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ ...	97
25 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ระหว่างนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านสุขภาพอนามัย และสวัสดิการ	100
26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัญหาความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมทุกด้าน	101
27 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมรวมทุกด้าน	104

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | วิธีฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงแบบปิรามิด | 20 |
|---|--|----|

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคนเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะถ้าบุคคลในประเทศเป็นบุคคลที่สมบูรณ์พร้อมในทุก ๆ ด้านแล้วก็จะเป็นการที่จะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป การพัฒนาคนควรต้องเริ่มที่การพัฒนากระบวนการทางการศึกษาในระดับต่าง ๆ ก่อน คือ ตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษา และหาทางจัดการศึกษาของประเทศให้ได้ผลดีให้ประชาชนได้รับการศึกษาที่ดีที่สุด

การจัดการศึกษาที่จะทำให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้นั้น มิควรที่จะส่งเสริมความรู้ทางด้านวิชาการเพียงด้านเดียว แต่ควรให้ความสำคัญในทุก ๆ ด้าน คือ พุทธิศึกษา พลศึกษา และจริยศึกษา เพื่อช่วยทำให้เกิดการพัฒนาครบทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา และวิชาพลศึกษาก็เป็นวิชาหนึ่งซึ่งเป็นที่ยอมรับของนานาอารยประเทศ ว่าช่วยพัฒนาทางด้านต่าง ๆ เหล่านี้ได้อย่างได้ผล

พลศึกษาและการกีฬาเป็นของคู่กัน ยิ่งมีความนิยมในการกีฬามากเท่าใดการพลศึกษาก็ได้รับความสำคัญมากขึ้นตามลำดับ ในทางหนึ่งเดียวกันยิ่งพลศึกษาได้รับความสำคัญมากในสังคมใด กีฬาของชาตินั้น ๆ ก็ย่อมเจริญมากขึ้นเช่นกัน (เอนก ช้างน้อย. 2527 : 179-187) ดังนั้น การส่งเสริมกีฬาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในสถาบันการศึกษา เพราะจะช่วยพัฒนานักเรียน นิสิต นักศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมสมบูรณ์ในทุกด้าน ดังที่ ประเวศน์ อวยชัย (2528 : 9) ได้กล่าวไว้ว่า ในการที่จะพัฒนานิสิตนักศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งทางกาย วาจา และใจได้นั้น การกีฬาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะช่วยให้นิสิตนักศึกษาได้ใช้พลังงานตัวไปในทางสร้างสรรค์ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความมั่นใจในด้านการเรียนและความเป็นเลิศทางด้านวิชาการ นอกจากนี้ที่สำคัญที่สุดการกีฬายังสามารถพัฒนาจิตใจให้รู้จักเสียสละมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

กีฬาเป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ เป็นกิจกรรมที่จำเป็นแก่คนทุกเพศทุกวัย เพราะกีฬาช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตได้ดียิ่ง ดังนั้นการส่งเสริมกิจกรรมทางด้านกีฬาจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาคุณภาพของคนในชาติ

การแข่งขันกีฬาคือเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของการส่งเสริมกีฬา ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และมีความสามัคคี นอกจากนี้จะเสริมสร้างให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2531 : 1) ประเทศใดก็ตามถ้าบุคคลในชาติมีร่างกายสมบูรณ์ และมีจิตใจเป็นนักกีฬา ประเทศนั้นย่อมประกอบไปด้วยประชากรที่มีคุณค่าสามารถสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและธำรงเอกราชให้แก่บ้านเมืองได้อย่างเต็มที่

จากคุณค่าและความสำคัญของการกีฬาที่กล่าวมา กรมพลศึกษาซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบทางด้านกีฬา ดำเนินงานให้ความรู้ทางด้านการกีฬาแก่มวลชนในประเทศ เช่น การผลิตครูพลศึกษาการฝึกอบรมทางด้านการกีฬาให้แก่ผู้สนใจ และเผยแพร่ความรู้ให้ทุกคนได้เล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องจึงได้จัดการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาขึ้น โดยมีความมุ่งหมายเพื่อทดสอบทักษะและความสามารถทางการกีฬา เสริมสร้างประสบการณ์ในการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬา ส่งเสริมการประสานสัมพันธ์ ตลอดจนความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ ความมีระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม และความมีน้ำใจนักกีฬา โดยมีวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 17 แห่ง (สัจจิตรการการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย. 2535 : 29)

การเตรียมทีมหรือการเตรียมความพร้อมของนักกีฬานานทุก ๆ ด้านเพื่อการแข่งขันนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญสูงสุด ทั้งนี้เพราะโอกาสของการประสบความสำเร็จในการแข่งขันจะมากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใหญ่ ๆ 2 ด้าน คือ การเตรียมตัวของนักกีฬาให้มีความพร้อมและสมบูรณ์มากที่สุด/นอกจากนี้การวางแผนตลอดจนการจัดเตรียมโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถ และมีความรับผิดชอบก็เป็นอีกทางหนึ่งที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เทคนิค และทักษะทางการกีฬาให้ก้าวหน้าไปรวดเร็วมากยิ่งขึ้น หากขาดองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งไปก็จะมีปัญหาต่อการเตรียมทีมเพื่อการแข่งขันกีฬาขึ้นได้

การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้นั้น จะต้องประกอบด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง แต่ปัจจัยที่สำคัญมากอย่างหนึ่งคือ การฝึกซ้อม (Training) (โรธิต แจ่มสกุล. 2526 :

67-71) การฝึกซ้อมนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจน บรรลุเป้าหมายแล้ว จะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมนั้นเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและ จิตใจก่อนลงมือทำการแข่งขัน (Bucher. 1968 : 283) ทั้งนี้เพราะการฝึกซ้อมมีผลต่อเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะ และระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายในทางที่ดีขึ้น

ปัญหาด้านการฝึกซ้อมกีฬาเกือบทุกชนิดและทุกประเภทที่ผ่านมา นั้น ยังไม่ได้รับความ สนใจจากผู้ที่เกี่ยวข้องเท่าที่ควร อาจถือว่าเป็นเรื่องของนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนเท่านั้น แต่ความจริง แล้วปัญหาด้านการฝึกซ้อมมีมากมาย ทั้งตัวนักกีฬาเองและสิ่งแวดล้อม การช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรค ต่าง ๆ เท่าที่จะทำได้ เพื่อให้นักกีฬาจะได้เตรียมตัวฝึกซ้อมอย่างดีและสม่ำเสมออย่าให้สถิติและ มาตรฐานของนักกีฬาคือขึ้นไปด้วย รวมทั้งเป็นการยกระดับมาตรฐานการกีฬาของประเทศให้สูงขึ้น และเท่าเทียมกับนานาชาติอีกด้วย

เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนได้มีประสบการณ์ในการแข่งขันตลอดจนส่งเสริม ความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะ ทางกรมพลศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงได้ดำเนินการจัด การแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาขึ้น เพื่อให้นักศึกษาได้นำเอาความรู้และทักษะต่าง ๆ ที่ได้ศึกษา มาแล้วในชั้นเรียน มาใช้ในการปฏิบัติจริงในการแข่งขันกีฬาเพื่อสร้างชื่อเสียง เกียรติยศ ให้กับตนเองและสถาบัน จากความสำคัญและความจำเป็นดังกล่าวมาแล้วนั้นทำให้นักศึกษาพลศึกษา ต่าง ๆ ที่เข้าร่วมการแข่งขัน ต้องเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ อันจะเป็นส่วนสนับสนุนการ ฝึกซ้อม เพื่อให้การเตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันประสบผลสัมฤทธิ์สูง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจ ที่จะศึกษาถึงปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 19 พ.ศ. 2536 ทั้งนี้เพื่อทราบถึงปัญหาและ อุปสรรคที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อมเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในการจัดการ กีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยนำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ทั่วถึงและสมบูรณ์ ยิ่งขึ้น และเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของนักกีฬาและมาตรฐานการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษา แห่งประเทศไทยให้สูงขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นในปัญหาแต่ละด้านของการฝึกซ้อมระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนของวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536

ความสำคัญในการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบปัญหาต่าง ๆ ของการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมที่เกิดขึ้น
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้นำไปปฏิบัติ แก้ไข และปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นต่อไป
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยในเรื่องต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยผู้วิจัยต้องการศึกษารายละเอียดปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีม เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนของวิทยาลัยพลศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประเภทกีฬา 23 ประเภท ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่าง 12 ประเภทกีฬา และนักกีฬารวมทั้งผู้ฝึกสอน จำนวน 432 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษานี้ ได้แก่ ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา โดยแยกเป็นปัญหาด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 ด้านงบประมาณ สถานที่ และอุปกรณ์
- 2.2 ด้านการฝึกสมรรถภาพทางกาย
- 2.3 ด้านการฝึกทักษะ
- 2.4 ด้านผู้ฝึกสอน
- 2.5 ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม
- 2.6 ด้านโภชนาการ
- 2.7 ด้านความปลอดภัย
- 2.8 ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยถือว่าผู้ตอบแบบสอบถามทุกคนให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัญหาการฝึกซ้อม หมายถึง อุปสรรคหรือสิ่งที่ยั่วยุความสับสนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกซ้อม ตั้งแต่วันเริ่มต้นของการฝึกซ้อมจนกระทั่งถึงวันแข่งขัน โดยแยกเป็นปัญหาด้านต่าง ๆ ดังนี้คือ ด้านงบประมาณ อุปกรณ์และสถานที่ ด้านส่งเสริมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้านการฝึกทักษะ ด้านผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ด้านโภชนาการ ด้านความปลอดภัย ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ

2. นักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่เป็นนักกีฬานในแต่ละประเภทที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 ณ สนามศุภชลาศัย สนามกีฬาแห่งชาติ ในประเภทกีฬา 12 อย่าง ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอลชายหาด

แบดมินตัน เซปักตะกร้อ แฮนด์บอล ยกน้ำหนัก กรีฑา เทเบิลเทนนิส ยูโด และมวยไทยหรือ มวยสากล

3. ผู้ฝึกสอน หมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการสอน การฝึก การแนะนำเทคนิค ทางการกีฬา และสุขภาพอนามัยในแต่ละประเภทในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ.2536 ณ สนามศุภชลาศัย สนามกีฬาแห่งชาติ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหาจากหนังสือ เอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ดังต่อไปนี้

ความหมายของการฝึกซ้อม

ผู้เชี่ยวชาญและองค์การที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาและการกีฬา ได้ให้ความหมายและคำจำกัดความของการฝึกซ้อมไว้ดังต่อไปนี้

การฝึก หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ซ้ำ ๆ เพื่อรักษาและยกยอระดับให้ทักษะนั้น ๆ ดีขึ้น ในทางอ้อมเดียวกัน การฝึกทักษะกีฬาจึงหมายถึงกระบวนการฝึกทักษะกลไกกีฬาบางอย่าง โดยใช้บทเรียนแบบฝึกเพื่อให้ผู้ฝึกกระทำซ้ำ ๆ เพื่อปรับปรุงทักษะให้ดีขึ้นหรือรักษาระดับกีฬานั้น ๆ ไว้คงอยู่ต่อไป (กรมพลศึกษา. 2527 : 72)

การฝึกซ้อม คือ การให้ส่วนของร่างกายที่ใช้ในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบและเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เป็นผลให้ส่วนของร่างกาย อวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงาน จนเหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬาที่ฝึก (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2518 : 10)

การฝึกซ้อมนักกีฬา คือ การปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อยกระดับของทักษะและพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทางพลศึกษาจะส่งเสริมการทำงานประสานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และในทางอ้อมเดียวกันกลไกทักษะกีฬาต่าง ๆ ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ทางกลไก และการทำงานประสานของร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (มงคล แผงสาเคน. 2532 : 283)

การฝึกซ้อม คือ การพัฒนาเสริมสร้างขีดความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถกระทำได้ด้วยการกระตุ้นให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

ภายในร่างกายต้องทำงานมากขึ้นกว่าปกติ ในทางหนึ่งเดียวกับการเพิ่มระดับความสามารถขั้นสูงสุด ให้นักกีฬา สามารถกระทำได้ด้วยการปรับเพิ่มปริมาณความหนักในการฝึกซ้อมให้เหมาะสมในแต่ละ ช่วงของการฝึก ที่สำคัญจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในขั้นตอนวิธีการฝึก สามารถพิจารณาเลือก ารูปแบบวิธีการฝึกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อเนื่องกันหลายวิธี เพื่อให้เกิดประโยชน์และความ สามารถสูงสุดแก่นักศึกษา ก่อนที่จะเริ่มลงมือทำการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องจริงจัง ทั้งนี้เพราะการ ฝึกซ้อมจะมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย (เจริญ กระบวนรัตน์. 2532 : 5)

การฝึกซ้อม คือ การกระตุ้นร่างกายอย่างมีระบบระเบียบ โดยมุ่งหวังที่จะให้การพัฒนา ร่างกายไปในทางที่มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานที่สูงขึ้น (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. 2524 : 172)

การฝึกซ้อม หมายถึง กระบวนการปรับตัวของโครงร่างและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของ ร่างกายโดยผ่านกระบวนการทำงานซ้ำ ๆ กันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นผลทำให้เกิดประสิทธิภาพ ในการทำงานหรือประกอบกิจกรรมดีกว่าเดิม

ความหมายของการทำงานซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอ นั้น สามารถให้ความหมายตามหลักการ ฝึกได้ คือ การทำงานตามหลักการเพิ่มความหนักของงาน (Overloaded Principle) ขึ้นตาม สภาพของร่างกายที่ดีขึ้น (ชาญชัย ไพธิดลิ่ง. 2532 : 70)

กล่าวโดยสรุปแล้วการฝึกซ้อมนั้น หมายถึงการกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีระบบเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อที่จะพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพ สูงขึ้นตามความต้องการหรือจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ อันจะเป็นผลดีต่อการเล่นกีฬาและเป็นองค์ประกอบ สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันสูงสุดด้วย

ความสำคัญของการฝึกซ้อม

การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแข่งขันกีฬานั้น เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้เข้า ร่วมกิจกรรมดังกล่าว แต่การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายหรือได้รับชัยชนะใน การแข่งขันหรือเล่นกีฬาได้นั้น จะต้องอาศัยการฝึกซ้อมหรือการเตรียมตัวที่ดี ดังที่ผู้เชี่ยวชาญบางท่าน ได้กล่าวถึงความสำคัญดังต่อไปนี้

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2524 : 1) กล่าวว่า นักกีฬาผู้ที่ชนะเลิศนั้นต้องมีความแข็งแกร่งทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจำเป็นต้องฝึกหัดรากฐานมาแต่เยาว์วัย ประเทศที่มีความก้าวหน้าทางการกีฬาหลายประเทศมีการจัดตั้งโรงเรียนกีฬารุ่น โดยมุ่งหมายพื้นฐานทางด้านทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและจิตใจ ทั้งนี้เพราะการสร้างเสริมองค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าว ต้องใช้เวลาานพอสมควรจึงจะได้ผล

อนันต์ อัครฐ (2526 : 1) กล่าวได้ว่า ในการแข่งขันกีฬามือวาระใดก็ตาม การเตรียมตัวของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ จะทำให้ประสบความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะได้ แต่การที่นักกีฬาจะได้รับความสำเร็จในการกีฬานั้นได้ต้องมีแรงจูงใจ หรือมีความตั้งใจจริง เอาจริงเอาจังต่อการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภทเพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้ว จะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน นอกจากการฝึกซ้อมจะส่งผลต่อร่างกายหรือสมรรถภาพโดยตรงแล้ว ยังมีผลต่อด้านอื่น ๆ อีก ดังที่ สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : 5) ได้กล่าวถึงผลของการฝึกซ้อมที่มีต่อด้านอื่น ๆ อีก คือ

1. ด้านจิตใจ การฝึกซ้อมกีฬาเสมือนหนึ่งการจำลองการแข่งขัน เพื่อให้ผู้ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความเชื่อมั่น ความศรัทธาในความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุผล ทำให้จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว ตระหนักตักใจ เมื่อเวลาทำการแข่งขันจริง ๆ
2. ด้านสังคม การฝึกซ้อมจะให้นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องรู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่นเพื่อหล่อหลอมความแตกต่างของแต่ละคนให้เป็นเหมือนบุคคลคนเดียวกัน เพื่อเป้าหมายแห่งชัยชนะร่วมกัน
3. ด้านอารมณ์ในการฝึกซ้อม ฝึกให้ผู้เล่นรู้จักให้อภัย ควบคุมอารมณ์ มีการยับยั้งชั่งใจ มีอารมณ์ดี
4. ด้านสติปัญญา การฝึกซ้อมจะทำให้ผู้เล่นได้ใช้สมองหรือสติปัญญาในการเรียนรู้ทักษะ เทคนิค และกลวิธีการเล่น สามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และนำทักษะที่ฝึกมาใช้อย่างเหมาะสม

จากความสำเร็จหรือความจำเป็นในการฝึกซ้อมจะทำให้สรุปถึงการเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ซึ่งช่วยสนับสนุนการฝึกซ้อมมาให้ได้ผลดี ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา การจัดเตรียมอุปกรณ์และสนามสำหรับการฝึกซ้อม สถานที่เก็บตัว หรือเจ้าหน้าที่คอยสอดส่องดูแล

ความเรียบร้อยของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อม การจัดสวัสดิการต่าง ๆ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจแก่นักกีฬา การจัดโภชนาการที่ดี ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมการฝึกซ้อม ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมทีมให้มีผลสัมฤทธิ์สูง การฝึกซ้อมที่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ประกอบกับการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ย่อมจะส่งผลให้นักกีฬามีความพร้อมในการแข่งขันไปด้วย และเมื่อเข้าแข่งขันก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมายได้ไม่ยาก

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมกีฬา

ในการฝึกซ้อมทักษะกีฬาหรือทักษะการเคลื่อนไหวอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเกิดการเรียนรู้ได้ทันเวลาอันรวดเร็ว ผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องนำความรู้จากทฤษฎีทางจิตวิทยา มาวางแผนในการจัดการฝึกซ้อมหรือการฝึกทักษะกีฬาเหล่านั้นด้วย ทั้งนี้ก็เพราะมนุษย์เรามีการพัฒนาทางด้านร่างกายควบคู่ไปกับการพัฒนาความรู้สึนึกคิดและภาวะทางจิตใจ หรือสอดคล้องกับปรัชญาทางพลศึกษาที่ว่า "จิตใจที่ผ่องใสจะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์" (A Sound Mind in a Sound Body) ซึ่งทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมการกีฬานั้นมีดังนี้

ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์หรือการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก

(Thorndike's Connectionism or Trial and error Learning)

ธอร์นไดค์ เชื่อว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการแก้ปัญหา เมื่อผู้ประสบปัญหาซึ่งไม่เคยพบเห็นมาก่อนเขาจะแสดงอาการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นอย่างเดาสุ่ม ซึ่งเรียกว่าการลองผิดลองถูก (Trial and error) นั่นคือผู้เรียนจะลองทำหลาย ๆ วิธี เพื่อค้นหาการกระทำที่ถูกต้อง

กฎการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ที่สำคัญมี 3 กฎ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการฝึกทักษะกีฬาได้เป็นอย่างดี คือ

1. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) กฎนี้กล่าวถึงสภาพความพร้อมของผู้เรียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

1.1 ทางด้านร่างกาย หมายถึง ความพร้อมทางกระดูกและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา หัว ตา เป็นต้น

1.2 ทางด้านจิตใจ หมายถึง ความพร้อมที่เกิดจากความพึงพอใจเป็นสำคัญ ถ้าเกิดความพอใจย่อมนำไปสู่การเรียนรู้ ถ้าเกิดความไม่พอใจจะทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ หรือ ทำให้เกิดการเรียนรู้หยุดชะงักไป

ธอร์นไคค์ ได้ให้ความสำคัญของสภาพความพร้อมก่อนทำกิจกรรม กล่าวคือเมื่อร่างกาย มีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมหรือกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป การที่ร่างกายได้ลงมือ กระทำย่อมก่อให้เกิดความพอใจ หากมีความพร้อมที่จะทำแต่ไม่ได้ทำหรือหากไม่พร้อมแต่ต้องลงมือทำ จะไม่บังเกิดผลดี และจะนำความไม่พอใจมาให้

ในการฝึกซ้อมนักกีฬาจะต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจคือ จิตใจจะต้องมี ภูมิกายและเหตุผล เข้าใจในสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดีพอสมควร ในทางร่างกายและต้องมีความ พร้อมในปัจจัยที่จะต้องทำให้มีการเรียนทักษะต่าง ๆ หรือกล้ามเนื้อจะต้องมีความพร้อมในปัจจัยที่ จะต้องทำให้มีการเรียนทักษะต่าง ๆ หรือกล้ามเนื้อจะต้องมีการพัฒนาการดีพอ ที่จะรับการฝึก กิจกรรมนั้น ๆ ได้ เช่น มีความแข็งแรง ทนทาน ร่องไว ความเร็ว เป็นต้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอน ควรจะต้องจัดกิจกรรมการฝึกให้ได้เหมาะสมกับระดับความพร้อมของนักกีฬานั้นๆ

2. กฎแห่งการฝึก (Law of Exercise) กฎข้อนี้กล่าวถึงการฝึกฝนหรือกระทำบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ได้แน่วและถาวรและในทาง กลับกัน ถ้าไม่ได้ฝึกหรือไม่ได้ทำบ่อย ๆ ความชำนาญและความถูกต้องจะลดลง

อย่างไรก็ตามการกระทำบ่อย ๆ จะมีผลสมบูรณ์ต่อเมื่อผู้กระทำมีความเข้าใจรู้จุดมุ่งหมาย ในการกระทำและตั้งใจทำ จากกฎข้อนี้สามารถนำไปใช้ในการฝึกสอนกีฬาได้ กล่าวคือ การฝึก ทักษะจะเกิดผลดีก็ต่อเมื่อฝึกหัดทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จนชำนาญ จากกฎข้อนี้ถ้าต้องการให้การฝึกทักษะ กีฬาให้ได้ผลดีมากยิ่ง จำเป็นต้องให้มีการฝึกทักษะนั้นบ่อย ๆ เป็นประจำ เพราะกล้ามเนื้อถ้ามี การใช้งานเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและการเคลื่อนไหวดีขึ้นและส่งผลให้การพัฒนาทักษะ กีฬาดีขึ้นด้วย

3. กฎแห่งผล (Law of Effect) กฎข้อนี้กล่าวถึงผลที่ได้รับเมื่อแสดงพฤติกรรม การเรียนรู้แล้วว่า ถ้าได้รับผลที่พึงพอใจอันหรืออยากที่จะ เรียนรู้ต่อไป แต่ถ้าได้รับความไม่พอใจอัน หรือก็ไม่อยากที่จะ เรียนรู้หรือเกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียนรู้ได้

กฎข้อนี้มีความสำคัญและจำเป็นต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬามาก เพราะคนเราจะชอบหรือทำ ในสิ่งใดต่อเมื่อผลที่ได้รับเป็นที่พึงพอใจ เมื่อพอใจก็จะกระทำกิจกรรมนั้นบ่อย ๆ ซึ่งการกระทำ

ดังกล่าวนี้ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ เกิดทักษะ ด้วยเหตุนี้ในการฝึกสอนก็หาผู้ฝึกสอนก็หาจะต้องสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้และการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดผลเป็นที่น่าพึงพอใจของนักกีฬา เช่น ให้นักกีฬามีความสำเร็จในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ มีความสนุกสนาน ก็จะทำให้ นักกีฬากิจกรรมนั้น ๆ อีกเมื่อมีโอกาส (กรมพลศึกษา. 2527 : 59 - 61)

ทฤษฎีการเรียนรู้ของทอลแมน (Tolman's Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาต้องมีจุดมุ่งหมายปลายทาง และเชื่อว่า การเรียนรู้เกิดจากการใช้เครื่องหมายเป็นตัวชี้ทางให้แสดงพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการเรียนรู้ของทอลแมน มีดังนี้

1. ระดับความสามารถของบุคคล ย่อมมีระดับความสามารถที่แตกต่างกัน
2. การฝึกหัด การกระทำอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ โดยไม่มีจุดมุ่งหมายย่อมไร้ผล
3. ความเข้าใจ เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้

แนวความคิดของทอลแมนเน้นที่จุดมุ่งหมาย ไม่ว่าการฝึก ความเข้าใจ หากไม่มีจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ก็绝不会เกิดขึ้นเช่นเดียวกัน การฝึกสอนกีฬาต่าง ๆ จะไม่บังเกิดผลเลยถ้าผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาไม่รู้จุดมุ่งหมายในการฝึก ดังนั้นที่จะมีการฝึกสอนกีฬาผู้ฝึกสอนจะต้องชี้แจงหรืออธิบายให้นักกีฬาทุกคนเข้าใจจุดมุ่งหมายของการฝึกแต่ละครั้งด้วย การฝึกนั้น ๆ จึงจะเกิดผลดี (กรมพลศึกษา. 2527 : 61)

ทฤษฎีการเรียนรู้ของฮัลล์ (Hull's Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความต้องการ เป็นแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ และการตอบสนองจะดีขึ้นหรือเพิ่มขึ้นถ้ามีการเสริมแรง (Reinforcement) ในพฤติกรรมนั้น ฮัลล์กล่าวว่า องค์ประกอบที่จำเป็นในการเรียนรู้มีดังนี้

1. ความสามารถ (Capacity) เขาเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการเรียนรู้ต่างกัน
2. การจูงใจ (Motivation) ช่วยให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้มากขึ้น
3. การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงจะทำให้การเรียนรู้ได้ดีขึ้น

4. ความเข้าใจ (Understanding) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีต้องสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

5. การถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of Learning) อัลลิสกล่าวว่าการเรียนรู้ใหม่ก็คล้ายกับการเรียนรู้เดิม ผู้เรียนจะตอบสนองการเรียนรู้ใหม่ที่คล้ายคลึงหรือเหมือนกับการเรียนรู้เดิมนั้น

6. การลืม (Forgetting) อัลลิสกล่าวว่า เมื่อเวลาผ่านไป ถ้าอินทรีย์ไม่ได้ใช้สิ่งที่เรียนรู้นั้นบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการลืมขึ้นได้

การถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of Learning)

การถ่ายโยงการเรียนรู้มีความสำคัญมากในกระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนรู้ทางการศึกษา เพราะกีฬาทุกชนิดประกอบด้วยการเล่นไหวที่เป็นทักษะพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การเตะ เป็นต้น การเรียนรู้ทักษะกีฬาแต่ละชนิดจะมีผลเร็วขึ้นถ้ามีการถ่ายโยงการเรียนรู้จากสถานการณ์หนึ่งไปยังอีกสถานการณ์หนึ่ง แต่ในการถ่ายโยงของการฝึกซ้อมนักกีฬาก็จะมีมากเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับ

1. สภาพคล้ายคลึงของทักษะ เช่น สภาพการเล่นแชร์บอล อาจถ่ายทอดไปใช้กับการเล่นบาสเกตบอลได้

2. ประสพการณ์ ความพอใจและพื้นฐานของผู้เรียน (กรมพลศึกษา. 2527 : 62 - 63)

การจูงใจ (Motivation)

การจูงใจเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในจิตวิทยาการเรียนรู้ เพราะพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ล้วนเกิดจากแรงจูงใจ (Motive) ในการฝึกซ้อมกีฬาก็เช่นกัน ผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมของนักกีฬามากยิ่งขึ้น การสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาอาจทำได้โดยการสร้างความพอใจในการเรียนและการฝึกซ้อม เช่น ในแต่ละครั้งผู้ฝึกสอนกีฬาควรเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้มีส่วนร่วม ได้ทดลองความสามารถของตนเอง ในประสพการณ์ใหม่ ๆ ในชั่วโมงเรียนอย่างทั่วถึง และเปิดโอกาสให้นักกีฬาที่มีความสนุกสนาน และ

ประสบความสำเร็จในการกระทำของตนเอง ซึ่งมักจะช่วยให้ นักกีฬา มีความสนใจและต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ต่อไป (กรมพลศึกษา. 2527 : 63)

จากทฤษฎีการเรียนรู้ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น เป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญมากในการฝึกซ้อมกีฬา เพื่อให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จ ผู้ฝึกสอนจะต้องเข้าใจและประยุกต์หลักการเรียนรู้ต่าง ๆ ไปใช้ในการฝึกนักกีฬาด้วย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา

การพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาให้สูงขึ้นนั้น จำเป็นที่ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจถึงลำดับขั้นพัฒนาการทางกลไกของนักกีฬาและปัจจัยด้านอื่น ๆ อีกที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ เพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนให้เหมาะสมอีกด้วย ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬามีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ทางกาย ได้แก่

- 1.1 สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)
- 1.2 ความสามารถทางกลไก (Motor Abilities)
- 1.3 ความสามารถในการเคลื่อนไหว (Movement Abilities)
- 1.4 ลักษณะของร่างกาย (Body Type)
- 1.5 ขนาดของร่างกาย (Body Size)
 - 1.5.1 เพศ (Sex)
 - 1.5.2 อายุ (Age)
- 1.6 ความสามารถในการมองเห็น (Visual Abilities)
- 1.7 ความสัมพันธ์ของร่างกายในสิ่งแวดล้อม (Perceptual Abilities)

2. ทางสมอง ได้แก่

- 2.1 สติปัญญา (Intelligence)
- 2.2 สมาธิในการเรียน (Concentration)
- 2.3 ความสามารถในการวิเคราะห์ปัจจัย (Analytic Abilities)
- 2.4 ความสามารถในการมีความคิดรวบยอด (Conceptual Abilities)

2.5 ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ (Application Abilities)

2.6 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving Abilities)

3. ทางอารมณ์-สังคม ได้แก่

3.1 อารมณ์ (Emotions)

3.2 ระดับความคาดหวัง (Level of Aspiration)

3.3 ความกลัว (Fears)

3.4 บุคลิกภาพ (Personality)

3.5 ทศนคติ (Attitude)

3.6 ประสบการณ์เก่า (Past Experience)

3.7 ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน (Peer Relations)

3.8 อิทธิพลทางวัฒนธรรม (Cultural Influence)

สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้ฝึกสอนก็คือ จะต้องรู้จักนักศึกษาแต่ละคนโดยรู้ถึงความแตกต่างทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในการวางแผนการฝึกแต่ละครั้งผู้ฝึกสอนจะต้องหาข้อมูลของนักศึกษาแต่ละคนประกอบพิจารณาไปด้วย จากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วนั้นบางคนก็จะดูได้ง่ายว่าเป็นอย่างไร แต่บางคนอาจจะมีสิ่งซ่อนเร้นอยู่ แต่ถึงอย่างไรก็ตามถ้าเราคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ไว้บ้างก็จะเป็นประโยชน์ในการสอน การฝึกซ้อม ของนักศึกษาแต่ละคน ข้อควรจำก็คือ

1. ผู้เรียนหรือนักกีฬาเรียนรู้ในอัตราต่างกัน บางคนเรียนได้เร็ว บางคนใช้เวลานาน
2. ความสามารถของนักกีฬาแตกต่างกัน
3. ความสามารถในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง ของผู้เรียนจะต้องพัฒนาถึงจุดสูงสุดก่อน จึงควรจะเรียนทักษะทางการกีฬา
4. นักกีฬาแต่ละคนมีการตอบสนองที่ต่างกัน
5. นักกีฬาแต่ละคนยอมรับการแพ้และการชนะแตกต่างกัน
6. การยอมรับ คำติ คำชม รางวัล และการถูกทำโทษ แตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล
7. พื้นฐานของกีฬาที่ผู้เรียนเคยเรียนมาก่อนแต่ละคนแตกต่างกันไป
8. ประสบการณ์ในครอบครัวที่ต่างกัน มีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาแตกต่างกัน
9. ความสามารถด้านใดด้านหนึ่งของนักกีฬาที่ขาดไป อาจชดเชยด้วยความสามารถ

อีกด้านหนึ่ง

10. ช่วงเวลาในการให้ความสนใจ และสมาธิของการเรียนของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน
11. ระดับพัฒนาการทางร่างกายของนักกีฬาที่แตกต่างกัน มีผลทำให้การเรียนรู้และประสิทธิผลของนักกีฬาต่างกัน
12. ความสามารถทางกายของนักกีฬาจะต่างกัน โดยเฉพาะในวัยก่อนเข้าวัยรุ่น
13. นักกีฬาจะมีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ (Gross motor skill) หรือมีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนที่ละเอียดอ่อน (Fine motor skill) ได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ในภูมิหลังและปัจจัยทางกรรมพันธุ์
14. ความสามารถในการวิเคราะห์ วินิจฉัย ความคิดรวบยอด และการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล มีความแตกต่างกันไปตามความคิดของแต่ละบุคคล (ลาวัญย์ สุกกรี. 2523 : 55 - 63)

กล่าวโดยสรุปก็คือ ผู้ฝึกสอนที่จะทำการสอนนักกีฬาจะต้องมีความรู้เรื่องพัฒนาการของนักกีฬา ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเคลื่อนไหว และยึดหลักทฤษฎีไว้เป็นแนวปฏิบัติ นำมาปรับให้เข้ากับบุคคลลักษณะของนักกีฬาแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน ก็อาจจะช่วยให้การเรียนการสอนเป็นไปตามวัตถุประสงค์

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา

การเรียนรู้ของนักกีฬาเมื่อพิจารณาโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ส่วนมากเป็นเรื่องเกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือทักษะเป็นสำคัญ ถ้าจะทำให้การเรียนรู้ของนักกีฬาได้ผลดีแล้ว ผู้ฝึกสอนก็ควรที่จะรู้และเข้าใจหลักจิตวิทยาต่าง ๆ ด้วย เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการฝึกสอน ฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาควบคู่ไปด้วย ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องคำนึงถึงองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ของนักกีฬาแต่ละคนด้วย ซึ่งกรมพลศึกษา (2527 : 56) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬาไว้ด้วยกัน 5 ด้านคือ

1. ด้านร่างกาย (Physical Factor) องค์ประกอบด้านร่างกายเป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน บุคคลที่ร่างกายครบถ้วนสมบูรณ์ มีแนวโน้มที่จะเรียนสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่พิการ ส่วนที่ร่างกายผิดปกติแต่ไม่ถึงกับพิการ เช่น เตี้ยเกินไป สูงเกินไป หรือมีอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งผิดปกติอาจทำให้รู้สึกเป็นบวมตื้อหรือทำให้ผิดหวัง ซึ่งก่อให้เกิดความกังวล และมีผลทำให้

การเรียนรู้ไม่ดีเท่าที่ควร แต่ก็อาจเป็นไปได้อาบบค้อยานความรู้สึกนี้จะเป็แรงผลักดันที่ทาให้บุคคลผู้นั้นเกิดกลไกในการป้องกันตนเอง (Defence Machanism) แบบการทดแทน (Compensation) คือ พยายามหาสิ่งใดมาชดเชยความค้อยของตน โดยพยายามจะเรียนรู้และฝึกทักษะเพื่อให้เก่งกว่าคนอื่น ๆ ดังนั้นในการฝึกนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบทางด้านร่างกาย และให้การช่วยเหลือกับนักกีฬาด้วย

2. ด้านความรักความอบอุ่น (Affectional Factor) นอกจากความรักความอบอุ่นจะมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายแล้ว ความรัก ความอบอุ่นเป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ เช่นเดียวกับอากาศ และอาหาร ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องเอาใจใส่และให้ความรักความอบอุ่นแก่นักกีฬาอย่างทั่วถึงด้วย

3. ด้านวัฒนธรรม (Cultural Factor) วัฒนธรรมเป็นผลมาจากความแตกต่างของสังคม ซึ่งแต่ละสังคมมีลักษณะเป็นของตนเอง ด้วยเหตุนี้นักกีฬาเติบโตในสังคมและสภาพแวดล้อมที่มีพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ก็จะมีผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาทักษะกีฬาของนักกีฬาแต่ละคนด้วย

ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงต้องตระหนักถึงวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูของนักกีฬาและพยายามจัดการเรียนการฝึกให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมนั้น ๆ เพื่อให้การพัฒนาทางทักษะต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ผู้หญิงไทยจะต้องเป็นกุลสตรีจะไปกระโดดโลดเต้น ยกแข้ง ยกขา แต่งกายด้วยเสื้อผ้ารัดรูปไม่ได้ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อการฝึกทักษะของนักกีฬาด้วย

4. ด้านพัฒนาตนเอง (Self-development Factor) การพัฒนาตนเองของบุคคลมีรูปแบบเป็นของตนเองโดยเฉพาะ โดยส่วนรวมแล้วพัฒนาการและการเจริญเติบโตเป็นกระบวนการต่อเนื่องไปตามลำดับขั้น ดังนั้นนักกีฬาจัดเตรียมการเรียนการสอนหรือการฝึกหัดนักกีฬาจึงต้องคำนึงถึงและเอาใจใส่เป็นพิเศษ ในเรื่องพัฒนาการของนักกีฬา เช่น กีฬายิมนาสติกและว่ายน้ำ ควรฝึกหัดตั้งแต่อายุยังน้อย เป็นต้น

5. ด้านอารมณ์ (Emotional Factor) เนื่องจากอารมณ์มีอิทธิพลต่อสมรรถภาพทางสมองและความสามารถในการเรียนรู้ เช่น นักกีฬาที่ถูกดูมาจากบ้านย่อมทาให้เกิดความคับข้องใจ กังวล ซึ่งมีผลทาให้การเรียนรู้ไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นในการจัดสถานที่ และสภาพการเรียนการฝึกจะต้องช่วยให้นักกีฬามีความสบายใจ รู้สึกอบอุ่น และเป็นกันเอง เพื่อนักกีฬาจะ

ได้เรียนได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้อารมณ์ของผู้ฝึกสอนก็มีความสำคัญมาก ผู้ฝึกสอนที่เจ้าอารมณ์
ไม่เหมาะสม ชอบดุด่าอยู่เป็นนิตนัย ย่อมเป็นที่เบื่อหน่ายของนักกีฬา ทำให้การเรียนรู้และการฝึก
นักกีฬาล้มเหลว ดังนั้นผู้ฝึกสอนก็ควรพยายามควบคุมอารมณ์ของตนให้เป็นคนร่าเริงและยิ้มแย้ม
แจ่มใสอยู่เสมอ

จะเห็นว่าองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของ
นักกีฬา และนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ฝึกสอนกีฬาจะได้พิจารณาอย่างรอบคอบในการฝึกสอนนักกีฬา
ของตนเอง

การฝึกซ้อมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย

การฝึกซ้อมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายนั้น การกีฬาแห่งประเทศไทย
(2518 : 10) ได้อธิบายรายละเอียดไว้ดังนี้

ขั้นตอนของการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมจากผู้ที่ไม่เคยเล่นกีฬาเลย จนถึงขั้นเป็นนักกีฬาได้นั้น แบ่งเป็น 3 ขั้นคือ

1. ฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป เพื่อให้ร่างกายมีการเตรียมพร้อมในทุก ๆ ด้านพร้อม
ที่จะรับการฝึกกีฬาเฉพาะอย่าง
2. ฝึกเพื่อเสริมสร้างรากฐานทางการกีฬาเฉพาะอย่าง เฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการ
เคลื่อนไหวในลักษณะของการกีฬานั้น ๆ
3. ฝึกเพื่อทำให้สมรรถภาพทางกายสูงสุด

ประเภทของการฝึกซ้อม

1. การฝึกเทคนิค
2. การฝึกสมรรถภาพทางกายสูงสุด

การฝึกเทคนิค เป็นเรื่องเฉพาะของกีฬาแต่ละประเภท แยกออกเป็น 2 แบบ

1. เทคนิคพื้นฐาน คือ ท่าทางหรือการเคลื่อนไหวที่ทำให้ประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งใน
กีฬาแต่ละประเภทกำหนดไว้หรือมีแบบฉบับอยู่

2. เทคนิคพลิกเพลง อาศัยความสามารถเฉพาะตัว ไหวพริบ พรสวรรค์ และประสบการณ์จากการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน หลักเกณฑ์ของการฝึกเทคนิค คือ การกระทำซ้ำบ่อย ๆ ในท่าที่ให้ได้ผลดีที่สุด ข้อที่ต้องคำนึงถึงคือ

- 2.1 ตัวผู้ฝึก อายุ รูปร่าง สมรรถภาพทางกาย เหมาะสมหรือไม่
- 2.2 ต้องเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาลไปหาหนัก ช้าไปหาเร็ว
- 2.3 อย่าฝึกเทคนิค เมื่อร่างกายเกิดความเมื่อยล้าแล้ว เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว อาจเป็นอันตรายกับนักกีฬาได้

การฝึกและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้นักกีฬา

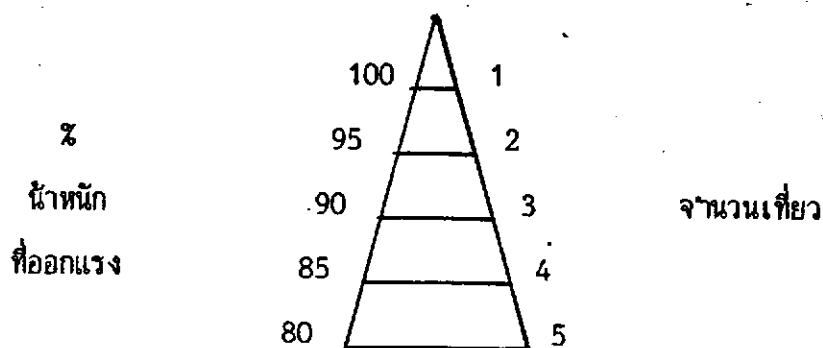
สำหรับกีฬาที่ไม่ต้องใช้เทคนิคมาก ผลการแข่งขันเกือบจะขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว แต่กีฬาที่ใช้เทคนิคมาก การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี จะช่วยให้นักกีฬานั้นสามารถปฏิบัติเทคนิคที่ได้ฝึกมาอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ จึงอาจกล่าวได้ว่า การฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท

สมรรถภาพทางกายที่จะต้องสร้างให้นักกีฬาในการฝึกซ้อมจากแนวกว้าง ๆ ได้ 3 ประเภท ได้แก่

1. ความแข็งแรง การสร้างความแข็งแรงขึ้นอยู่กับปัจจัยทางจิตใจและทางร่างกาย และยังคงคำนึงถึงการออกกำลังกายแต่ละส่วนด้วย การฝึกความแข็งแรงจึงจำเป็นสำหรับการเล่นกีฬา เพราะจะช่วยปรับปรุงกล้ามเนื้อ กระดูก ให้ดีขึ้น แต่กีฬาต่างชนิดกันก็ต้องการความแข็งแรงที่ต่างกัน

วิธีฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรง มีดังนี้

- 1.1 ฝึกแบบหดเกร็ง (Isometrie) โดยให้กล้ามเนื้อเกร็งต่อสู้กับแรงต้านหนัก ๆ เช่น การยกคัมเบลล์ ยายึด เป็นต้น
- 1.2 ฝึกโดยใช้น้ำหนักคู่ต่อสู้เข้าช่วย เช่น แบบจับคู่ (Partner Exercise)
- 1.3 ฝึกแบบใช้น้ำหนักร่างกายทั้งหมดออกแรง (Whole Body Exercise)
- 1.4 ฝึกแบบปีรามิด ดังรูป



ภาพประกอบ 1 วิธีฝึกเพื่อสร้างแข็งแรงแบบปิรามิด

จากภาพจะเห็นได้ว่าการฝึกน้ำหนักจากเบา จำนวนเที่ยวมากไปหาการฝึกโดยออกแรงเต็มที่ 100% แต่จำนวนเที่ยวครั้งเดียว

2. ความอดทน ความอดทนคือ ความสามารถของร่างกายในการออกแรงได้ยาวนาน ทำให้ออกแรงหนักได้นานและฟื้นตัวได้เร็ว ระดับของความอดทนตัดสินได้จากประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ขบวนการเมตาบอลิซึม ระบบประสาท และการประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ วิธีฝึกเพื่อสร้างความอดทน ได้แก่

2.1 ฝึกแบบต่อเนื่อง คือ ออกกำลังกายในเวลายาวนานโดยรักษาความเร็วคงที่ให้อัตราการเต้นของหัวใจ 150-170 ครั้ง/นาที

2.2 วิธีเปลี่ยนสลับ คือ ออกกำลังกายเวลานาน ความเร็วเปลี่ยนแปลง ความหนักเพิ่มขึ้นจนร่างกายเกิดเหนื่อยออกซิเจนในช่วงสั้น ๆ เช่น วิ่ง 60 เมตร ด้วยความเร็วเต็มที่ วิ่ง 1,000 เมตรด้วยความเร็ว 4 เมตร/วินาที ชีพจร 140 ครั้ง/นาที และวิ่ง 500 เมตร ด้วยความเร็ว 5 เมตร/วินาที ชีพจร 180 ครั้ง/นาที สลับกันไป

2.3 ฝึกแบบฟาร์ทเลก เน้นการเปลี่ยนความเร็วตามความแตกต่างระหว่างบุคคลให้ออกกำลังหนักขึ้นในระยะสั้นบ้างยาวบ้าง

2.4 ฝึกแบบหนักสลับเบา มีการฝึกสลับด้วยช่วงพัก แต่ไม่ได้พักจนฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติ แต่ให้ชีพจรลดถึง 120-130 ครั้ง/นาที แล้วเริ่มฝึกหนักต่อ วิธีฝึกหนักสลับเบา มี

3 แบบ

2.4.1 นักสลับเบาในเวลาสั้น ๆ เช่น ช่วงฝึก 15 วินาที ถึง 2 นาที แล้วตามด้วยช่วงเบา

2.4.2 นักสลับเบาในเวลาปานกลาง เช่น ช่วงฝึก 2-8 นาที

2.4.3 นักสลับเบาในเวลายาว เช่น ช่วงฝึก 8-16 นาที ความหนักของงานนี้ปรับให้เหมาะกับเวลาในการฝึก ฝึกหนัก ๆ ในเวลาสั้น ๆ แล้วเบาลง

3. ความเร็ว ความเร็วคือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวและคลายตัวได้เต็มที่ รวดเร็ว ความเร็วเป็นองค์ประกอบที่สำคัญกีฬาเกือบจะทุกประเภท ซึ่งเป็นความเร็วที่กระทำโดยใช้การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วในอัตราเร่งที่สูง ดังนั้นการฝึกความเร็วจึงมีความจำเป็นในการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันกีฬาต่อไป (จรรยาพร ธารินทร์, 2522 : 169 - 175)

วิธีการฝึกเพื่อสร้างความเร็ว

1. การฝึกความเร็วในการวิ่ง (Sprint) ความเร็วในการวิ่งเป็นปัจจัยสำคัญในกีฬาระยะสั้นและระยะกลาง วิธีฝึกต้องเน้นฝึกให้บ่อยครั้งและออกแรงเต็มที่ ความเร็วในการวิ่งให้อยู่ในระดับเต็มที่หรือเกือบเต็มที่ และฝึกในระยะทางสั้น ๆ เช่น วิ่งเร็วเต็มที่ระยะ 30-80 เมตร พายเรือเร็วเต็มที่ในระยะ 100 - 390 เมตร ว่ายน้ำเร็วเต็มที่ในระยะ 25 เมตร

การฝึกควรให้มีช่วงพักหรือช่วงเบานาน ๆ จนกระทั่งร่างกายฟื้นคืนสภาพปกติ เช่น พัก 2-5 นาที แล้วฝึกซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง

จำนวนเที่ยวที่ฝึก ฝึกวิ่ง 5-10 เที่ยว ด้วยความเร็วเต็มที่หรือเกือบเต็มที่ การฝึกควรค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้ นักกีฬาเคลื่อนไหวได้สะดวก ง่าย เป็นจังหวะ พร้อมกับออกแรงเต็มที่ไปด้วย ควรเพิ่มความเร็วน้อยไปหามาก

2. การฝึกความเร็วในการเคลื่อนไหว ความเร็วในการเคลื่อนไหวจำเป็นในกีฬาประเภท บาสเกตบอล กระโดดสูง กระโดดไกล พายเรือ กีฬาต่อสู้ป้องกันตัว วิ่งเร็ว สเก็ต เป็นต้น สิ่งที่จะช่วยให้ความเร็วดีขึ้น คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการทำงานสูงสุด แต่ต้องอยู่ในขีดเหมาะสม เช่น นักวิ่งข้ามรั้วต้องออกแรงต้านทานน้อยกว่านักทุ่มน้ำหนัก การเน้นกล้ามเนื้อแขนน้อยกว่านักทุ่มน้ำหนัก เพราะเราต้องฝึกนักวิ่งข้ามรั้วให้เคลื่อนที่เร็ว ขาเคลื่อนไหวได้รวดเร็ว จึงเน้นกล้ามเนื้อขา เท้า และลำตัวมากที่สุด

ในการฝึกกีฬาผู้ฝึกสอนควรเข้าใจความสำคัญของความแข็งแรง ความเร็ว และความอดทน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญในกีฬาทุกชนิด เช่น ควรให้นักกีฬาได้ออกแรงอย่างรวดเร็ว เมื่อนักกีฬาใช้อุปกรณ์เบา ๆ เช่น ลูกเทนนิส จักร นักกีฬาพายเรือก็ฝึกโดยใช้น้ำพายแคบ ๆ นักปั่นจักรยานใช้เกียร์ที่เหมาะสม นักกีฬาที่ใช้ความเร็วที่เอาชนะน้ำหนักของตนเอง เช่น กระโดดค้ำ อาจจะยุ่งยากแต่โดยทั่วไปฝึกให้ทำงานด้านเทคนิคเพิ่มขึ้น

3. การฝึกความเร็วในการโต้ตอบ

3.1 ความเร็วในการโต้ตอบและตัดสินใจในเกมขึ้นอยู่กับ

- 1) ความสามารถของสายตาที่มองเห็นและการเปลี่ยนทิศทางที่รวดเร็ว
- 2) ความถูกต้องของประสาทตาและหู
- 3) ความชำนาญในทักษะของแต่ละบุคคล
- 4) ความเร็วในการเคลื่อนที่

3.2 ความสามารถในการเคลื่อนที่ให้เร็วตัดสินใจโต้ตอบได้ดี ต้องฝึกฝนทักษะให้ดีเสียก่อน ด้วยการฝึกจากง่ายไปหายาก เช่น

- 1) ให้อุปกรณ์ง่าย ๆ เช่น การตัดสินใจปะทะ การป้องกันคู่ต่อสู้ค่อย ๆ ฝึกจากง่ายไปหายาก
- 2) ให้อุปกรณ์ง่าย ๆ ในเหตุการณ์เฉพาะหน้า
- 3) ให้อุปกรณ์ที่หาคำตอบไม่ได้ในเหตุการณ์เฉพาะหน้า เช่น ไม่ทราบว่าจะมีผู้เล่นกี่คนหรือหลายคน เพื่อป้องกันการบุก เป็นต้น
- 4) ให้อุปกรณ์ที่ตัดสินใจระหว่างการแข่งขัน เช่น ฝึกผู้รักษาประตูออกกี้ โดยการตีลูกเทนนิสในระยะสั้น ๆ เข้าประตูไป
- 5) ให้อุปกรณ์ที่ซับซ้อนที่พบจริงในการเล่นหรือการแข่งขัน (จรรยาพร ธรินทร์. 2522 : 176 - 177)

วิธีการฝึกแบบต่าง ๆ

ชาอุทัย โพธิ์คลัง (2532 : 58) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกกีฬาไว้ดังนี้

1. การฝึกสลับพัก (Interval Training) การฝึกสลับพักคือ วิธีการฝึกกีฬาซึ่ง

เป็นรูปแบบของการวิ่งช้า ๆ สลับกับการเดินหรือจ็อกกิ้ง (Jogging) เพื่อเสริมสร้างความเร็วและความทนทานควบคู่กันไปใน การฝึกสลับพัก ให้ได้ผลนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องจัดโปรแกรมการฝึกจากเบาไปหาหนัก โดยการเพิ่มความหนักของงานขึ้นเรื่อย ๆ ตามสภาพการพัฒนาร่างกายของนักกีฬา หรือบางที่เรียกการฝึกแบบนี้ก็อย่างหนึ่งว่า "การฝึกแบบก้าวหน้า" (Progressive training) ในการจัดโปรแกรมการฝึก ผู้ฝึกสอนต้องเคร่งครัดกับอัตราความเร็วของแต่ละครั้ง ที่ต้องวิ่งนั้นจึงจะได้ผลดีกับการฝึกแบบนี้

2. การฝึกแบบวิ่งเร็ว (Fartlek Training) การฝึกแบบวิ่งเร็วจะให้ผลเหมือนกับการฝึกแบบการฝึกสลับพักเหมือนกันคือ ต่างก่อให้เกิดการพัฒนาความเร็วและความทนทานเหมือนกัน การฝึกแบบนี้ผู้ฝึกจะต้องออกวิ่งไปตามเส้นทางที่เป็นธรรมชาติที่เป็นระยะทางไกล ๆ อาจจะเป็นการวิ่งแบบเยาะ ๆ วิ่งแบบเร็วปานกลาง และวิ่งเร็วขึ้นเรื่อย ๆ แล้วก็หยุดเดิน และเริ่มต้นออกวิ่งใหม่ สลับกันไปเช่นนี้ ทำให้ผู้ฝึกต้องต่อสู้กับความเหน็ดเหนื่อยเพื่อสร้างความสมบูรณ์ให้กับตัวเองมากที่สุด โดยทั่วไปแล้วนักกีฬาสวนมากจะฝึกตามแบบการฝึกสลับพัก กับการฝึกแบบวิ่งเร็ว สลับกันไปตามโปรแกรมตารางการฝึกซ้อมแต่ละสัปดาห์ เพื่อที่จะสร้างให้นักกีฬามีสมรรถภาพทั้งทางกายและทางจิตสมบูรณ์สูงสุดที่จะสามารถทำการแข่งขันได้

3. การฝึกยกน้ำหนัก (Weight Training) กลุ่มของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาสมาชิกใหม่ ในปัจจุบันเห็นความสำคัญในการฝึกกีฬาโดยใช้น้ำหนักช่วยกันมาก เจฟฟรีย์ ไดสัน (Geoffrey Dyson) เป็นผู้หนึ่งที่เชื่อว่า นักกีฬาจะแข็งแรงและรวดเร็วขึ้นมาได้เพียงทำให้เขาฝึกเพียงแต่ทักษะทางกีฬาที่จะแข่งขันเท่านั้น แต่กระบวนการฝึกซ้อมต้องได้รับการฝึกให้ด้านทุก ๆ ด้าน จึงจะเป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์ได้ การฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วยจะก่อให้เกิดความแข็งแรง ความอดทน และมีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว มีการทำงานประสานกันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้ออีกด้วย

4. การฝึกแบบวงจร (Circuit Training) วิธีการฝึกแบบนี้มีไว้เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายของนักกีฬาโดยทั่วไป คือ ให้นักกีฬานั่งลงบนเก้าอี้ส่วนใดส่วนหนึ่ง แต่มุ่งสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาทุก ๆ ส่วนให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน เช่น ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของร่างกาย เป็นต้น การฝึกแบบนี้เกี่ยวข้องกับกลุ่มของกิจกรรมการเคลื่อนไหวลักษณะต่าง ๆ ที่ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึก ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้นถูกกำหนดขึ้นมาโดยผู้ฝึกสอนแบ่งแยกการฝึกปฏิบัติออกเป็นสถานี โดยมีผู้รับการฝึกประจำทุกสถานีหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันฝึกกิจกรรม ซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละสถานี

นอกจากการฝึกทั้ง 4 แบบ ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ยังมีการฝึกด้านอื่นอีกดังนี้ เจษฎา
เจียรนัย (2530 : 108) ได้กล่าวไว้ คือ การฝึกความอ่อนตัว (Flexibility Exercise)
ซึ่งการที่ผู้เล่นจะสามารถแสดงทักษะและเทคนิคในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ปัจจัยทาง
ด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลเกี่ยวข้องกับสิ่งที่กล่าวมาปัจจัยหนึ่งก็คือ ผู้เล่นนั้นมีช่วงการเคลื่อนไหว
อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ ทักษะ และเทคนิคกว้างกว่าผู้อื่น ซึ่งช่วงก้าว
ของการเคลื่อนไหวนั้นเกิดขึ้นจากการที่ข้อต่อสามารถเคลื่อนที่ได้มากขึ้น นั่นก็หมายความว่า ข้อต่อ
นั้นมีความยืดหยุ่นนั่นเอง การยืดหยุ่นของข้อต่อเป็นจุดเริ่มต้นของสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว
ซึ่งความอ่อนตัวจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ กล้ามเนื้อถูกยืดออกมากที่สุด และกล้ามเนื้อนั้นจะส่งแรงดึง
ไปยังข้อต่อ และแกนของร่างกายเพื่อทำการเคลื่อนไหวต่อไป การฝึกความอ่อนตัว ต้องกระทำ
ภายหลังการอบอุ่นร่างกายอย่างเพียงพอแล้ว และไม่ควรฝึกในขณะที่กล้ามเนื้อเกิดความเมื่อยล้า

การฝึกแบบต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาเกิดการพัฒน
ทั้งทางด้านร่างกายและทักษะกีฬาให้ก้าวสูงขึ้น วิธีการฝึกแบบต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเสมือนเครื่องมือ
ที่ผู้ฝึกสอนจะต้องนำไปใช้เกลานักกีฬาของตนให้เป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์ที่สุด

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2518 : 20 - 26) ได้แบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพ
ทางกายไว้ 2 ด้าน คือ ปัจจัยในตัวผู้รับการฝึกเอง และปัจจัยภายนอกร่างกาย

ปัจจัยในตัวผู้รับการฝึกเอง ได้แก่

1. วัย คนเราแต่ละวัยย่อมมีความพร้อมของร่างกาย ความเจริญเติบโต ความสามารถ
ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความสามารถของร่างกายที่จะรับการฝึกกีฬาที่แตกต่างกันดังนั้น คนแต่ละ
วัยจึงมีความเหมาะสมในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน

1.1 วัยเด็ก วัยนี้เด็กสามารถเลือกเล่นกีฬาได้บางชนิดที่เหมาะสมกับรูปร่างและ
การเจริญเติบโตของร่างกาย

1.2 วัยหนุ่มสาว (16-30 ปี) ระยะเวลาที่ร่างกายเจริญเติบโตและได้รับการพัฒนา
เต็มที่แล้ว สามารถฝึกสมรรถภาพทางกายได้อย่างเต็มที่ คนวัยนี้จึงสามารถเล่นกีฬาได้หลายชนิด
เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล บาสเกตบอล ซึ่งเป็นกีฬาที่มีการปะทะกันและมีเทคนิควิธีการเล่นที่สูง

ได้ดี เมื่อวัย 30 ปีขึ้นไปแล้ว โอกาสการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันคงมีน้อยมาก นอกจากผู้ที่มีความสามารถสูงก็จะทำการแข่งขันต่อไปได้ แต่ต้องฝึกซ้อมอย่างมากสภาพร่างกายจึงจะสมบูรณ์ถึงระดับแข่งขัน

2. เพศ ชายและหญิงมีความแตกต่างกันทั้งในทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาในตอนเป็นเด็กวัย 2-10 ปี ความสามารถอาจไม่แตกต่างกันมาก แต่พออายุ 10-14 ปี ความสามารถของชายหญิงจะเพิ่มขึ้น หญิงกระดูกเล็กกว่าชาย นอกจากนี้หญิงยังมีประจำเดือนที่ทำให้ร่างกายเสียเลือด ทำให้ปวดท้อง อารมณ์หงุดหงิด การเล่นกีฬาจะทำให้แก่เท่าชายคงเป็นไปไม่ได้

3. สภาพร่างกายและจิตใจ การเล่นกีฬาแต่ละชนิดต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างลักษณะ และสภาพจิตใจที่แตกต่างกัน รูปร่างเป็นตัวกำหนดที่สำคัญในการเล่นกีฬา กีฬาบางชนิดต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างสูงใหญ่ อันเป็นข้อได้เปรียบเช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนี้กีฬาที่มีการเล่นที่ปะทะกัน ต้องอาศัยรูปร่างที่สูงใหญ่จึงจะได้เปรียบ ดังนั้น การเลือกเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬา จะต้องพิจารณารูปร่างเป็นสำคัญนอกจากนั้นสภาพจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการเลือกเล่นกีฬา ถ้ากีฬาที่เล่นนั้นเล่นด้วยความชอบ ความรักผู้เล่นนั้นก็ตั้งใจให้ความสนใจ ขยันฝึกซ้อม และหาประสบการณ์อยู่เสมอจนมีนิสัยรักการเล่นกีฬา ผลที่ตามมาคือ สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรง สภาพจิตใจก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน สามารถร่วมเล่นกีฬากับสังคมได้ดี

4. พันธุกรรม ในเรื่องของพันธุกรรมนอกจากจะเกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดทางด้านรูปร่างลักษณะแล้ว สมรรถภาพทางกาย จิตใจ ก็จะถูกถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ ดังนั้นถ้าใครที่มีบิดามารดาเคยเล่นกีฬามาชนิดใดได้ดีก็ควรเลือกเล่นกีฬานั้นเหมือนกันนั้น เป็นต้น

ปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่

1. อาหาร เป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการฝึกซ้อมและสมรรถภาพทางกายที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่ง เกี่ยวกับการต้องการอาหารประเภทต่าง ๆ ของนักกีฬานั้น อาหารที่ให้พลังงานโดยตรงคือ พวกลคาร์โบไฮเดรต นักกีฬาที่ใช้ความอดทนจำเป็นต้องได้รับอาหารประเภทนี้เพิ่มเป็นพิเศษ ก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันไม่ควรที่จะกินอาหารหนัก อาหารมื้อสุดท้ายควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย และกินอย่างน้อย 2 ชั่วโมงครึ่งก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันที่หนักและยืดเยื้อติดต่อกันเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง อาจจำเป็นต้องเติมอาหาร น้ำเกลือแร่บ้าง อาหารที่เหมาะสมคือ พวกลคาร์โบไฮเดรต ในสภาพที่เป็นของเหลวและมีกากน้อย

การใช้กลูโคสละลายน้ำเป็นการให้อาหารระหว่างการออกกำลังกายที่ดีและสะดวก แต่จะมีประโยชน์ได้เฉพาะในการออกกำลังกายที่หนักและนานเป็นชั่วโมง ๆ เท่านั้น

2. ภูมิอากาศ ภูมิอากาศมีอิทธิพลต่อสมรรถภาพในการออกกำลังกายและผลของการฝึกซ้อม ความร้อนทำให้ความอดทนลดลง เพราะทำให้การระบายความร้อนที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อทำได้ยากขึ้น จริงอยู่เราไม่สามารถเลือกสถานที่ฝึกซ้อมที่เย็นหรือที่ร้อนได้ตามความต้องการ แต่การเลือกเวลาฝึกทุกคนอาจทำได้ เวลาเช้ามืด อากาศเย็นกว่าตอนกลางวันจึงเหมาะสำหรับการฝึกความอดทน ส่วนความเร็วและความคล่องแคล่ววิ่งอาจฝึกเวลาบ่ายก็ได้ แต่ในการออกกำลังกายระยะสั้น อากาศร้อนอาจให้ผลดีกว่า เพราะทำให้การอบอุ่นร่างกายดำเนินไปเร็วขึ้น อันตรายที่เกิดจากการที่กล้ามเนื้ออบอุ่นไม่พอ เช่น กล้ามเนื้อฉีก ข้อเท้าแพลง จะมีน้อยกว่า

ความชื้นอากาศ เกี่ยวข้องกับการระบายความร้อนของร่างกายในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้าอากาศชื้นมากการระเหยของน้ำที่ผิวหนังเพื่อระบายความร้อนออกไปจากตัวจะยาก ทำให้มีการหลั่งเหงื่อมากกว่าปกติจึงทำให้ความอดทนลดลง แต่การออกกำลังกายในที่ที่อากาศแห้ง (ความชื้นน้อย) อาจทำให้เกิดผลเสียได้เหมือนกัน เพราะอาจทำให้รู้สึกเหนื่อยเร็ว คอแห้ง หายใจไม่ทันได้

ความกดอากาศ การออกกำลังกายในที่สูงตั้งแต่ 100 เมตรเหนือระดับน้ำทะเลขึ้นไป สมรรถภาพด้านความทนทานจะลดต่ำลง เนื่องจากความหนาแน่นบรรยากาศน้อยกว่า (การหายใจด้วยปริมาตรอากาศเท่ากันจะได้ปริมาณออกซิเจนน้อยกว่า) ถ้านักกีฬาไปฝึกซ้อมในที่สูงระยะหนึ่ง ร่างกายจะปรับตัวได้ โดยเฉพาะระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตจะปรับตัวให้สามารถรับออกซิเจนจากอากาศได้มากขึ้น

3. เครื่องแต่งกาย มีผลต่อสมรรถภาพทางกายทั้งในแง่ของความอดทน และในแง่ของความคล่องแคล่วว่องไว โดยเฉพาะในแง่ความอดทนเกี่ยวข้องกับการระบายความร้อนในร่างกาย ข้อคำนึงถึงคือเสื้อผ้ายาวผ้าใยเทียม ทำให้การระบายความร้อนยากขึ้น ข้อสังเกตอีกอันหนึ่งคือ นักกีฬาประเทศไทยนิยมใช้ชุดวอร์ม ประโยชน์ที่แท้จริงเกี่ยวกับชุดวอร์มจะทำให้สมรรถภาพการเล่นกีฬาศี้นั้นยังไม่มีใครพิสูจน์ได้ ถ้าจะมีประโยชน์ก็เป็นทางด้านจิตใจมากกว่า แต่ข้อเสียที่เห็นได้คือสิ้นเปลืองเงินทอง และถ้าสวมขณะฝึกซ้อมความอดทนแล้วจะทำให้หมดแรงเร็วขึ้น

4. การใช้ยา (Doping) คือการใช้ยาหรือสารที่ไม่ใช่อาหารตามปกติเพื่อหวังผลให้มีประสิทธิภาพในการแข่งขัน การใช้ยากระตุ้นเป็นสิ่งต้องห้ามในการแข่งขันกีฬาทุกประเภท แต่ก็ยังมีใช้กันอยู่โดยบางครั้งผู้ควบคุมหรือผู้ฝึกสอนหรือแม้แต่แพทย์ประจำทีมเองนำมาให้นักกีฬา เหตุผลที่ต้องห้ามการใช้ยากระตุ้นก็คือ เป็นการเอาเปรียบคู่ต่อสู้และผู้ใช้อาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้ โดยแท้จริงแล้วนักกีฬาที่ฝึกซ้อมมาจนสมบูรณ์เต็มที่ทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ยากระตุ้นจะไม่สามารถทำให้เก่งขึ้นไปได้อีก และนักกีฬาที่ไม่สมบูรณ์ถึงแม้จะใช้ยากระตุ้นที่ดีเลิศเพียงใดก็ไม่อาจเอาชนะนักกีฬาที่สมบูรณ์เต็มที่ได้

5. แอลกอฮอล์ มีผลต่อสมรรถภาพทางกายโดยตรงในระยะแรกที่มีแอลกอฮอล์ในร่างกายจะทำให้ผู้ดื่มรู้สึกอบอุ่น คึกคักขึ้น หรือช่วยให้ระงับความตึงเครียดได้เนื่องจากแอลกอฮอล์ไปทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และกดสมองที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและลักษณะของตนเอง แต่ต่อมาเมื่อมีแอลกอฮอล์ในสมองมากขึ้นจะไปกดสมองส่วนอื่น ๆ เฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการควบคุมการเคลื่อนไหวและการเห็นภาพ ทำให้การประสานงานของกลุ่มกล้ามเนื้อและการเห็นภาพที่เลวลง ในปริมาณที่มากขึ้นไปอีกจะไปกดสมองส่วนที่รับรู้ความรู้สึก และศูนย์ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย อาทิ การหายใจ การไหลเวียนของเลือด จนทำให้หมดสติและถึงแก่ชีวิตได้

6. บุหรี่ มีผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ในควันบุหรี่มีสารหลายชนิดที่เป็นพิษต่อร่างกาย นิโคตินทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น สารพวกน้ำหนัดบ ในควันบุหรี่จะเคลือบผนังถุงลมของปอดทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซในถุงลมยากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นคาร์บอนมอนอกไซด์ยังไปขัดขวางการจับออกซิเจนของฮีโมโกลบิน ผลดังกล่าวทำให้สมรรถภาพสำรองของระบบการหายใจและการไหลเวียนของเลือดลง การรับออกซิเจนของร่างกายต่ำลง ในระยะยาวบุหรี่ให้โทษต่อหลอดลม ปอด หลอดเลือด หัวใจ ระบบประสาท และอวัยวะภายในอื่น ๆ เป็นเหตุส่งเสริมให้เกิดโรคหลายอย่าง เฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งของหลอดลมและปอดและโรคหัวใจเสื่อมสภาพ

7. การพักผ่อนและนันทนาการ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาและต้องให้มีเป็นประจำ เฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมใหญ่ ๆ การพักผ่อนช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนสึกหรบที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย และสร้างเนื้อเยื่อขึ้นใหม่ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างกล้ามเนื้อ ส่วนนันทนาการเป็นการพักผ่อนและฟื้นฟูสภาพจิตใจ ทำให้คลายความตึงเครียดและความตึงเครียดทางประสาท การพักผ่อนควรมีการกำหนดแน่นอน เช่น หลังอาหารกลางวันทุกคนต้องเข้าที่นอนและ

สงบเป็นเวลาสองสามชั่วโมง การนอนกลางคืนต้องตรงต่อเวลา และมีเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ติดต่อกัน นันทนาการอาจเป็นไปในรูปการเล่นกีฬาในร่ม การอ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์

8. การซ้อมเกิน หมายถึงการที่นักกีฬาทดลองฝึกซ้อมโดยหนักจนเกินไปจนเกิดเป็นผลร้าย แทนที่จะเกิดเป็นผลดี คือทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมลง อาการแยกออกเป็นสองพวก คือ

8.1 อาการแฉ่ง ได้แก่ความเบื่อหน่าย หงุดหงิด เหนื่อยซึมนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวดเมื่อย หายเหนื่อยช้า ฯลฯ

8.2 อาการแสดง ได้แก่ สมรรถภาพทางกายลดลง น้ำหนักตัวลดลง ซีดจางและความดันเลือดสูงขึ้น ผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องสังเกตให้ได้แต่เนิ่น ๆ เพื่อที่จะแก้ไขได้ทันทางที่นอกจากสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬาแล้ว สิ่งที่จะบอกได้ชัดเจนคือ น้ำหนักตัวและซีดจางวันต่อวัน การซึ่งน้ำหนักตัวทุกเช้าในเวลาเดียวกัน กล่าวคือ ถ้าระยะใดน้ำหนักตัวลดลงเรื่อย ๆ ต้องสงสัยทันทีว่าเป็นการซ้อมเกินแล้ว

เมื่อปรากฏอาการฝึกซ้อมเกินเกิดขึ้นผู้ฝึกสอนจะต้องสั่งงดซ้อมชั่วคราว ถ้าอาการน้อยอาจจะความหนักของการฝึกซ้อมลง และเพิ่มการพักผ่อนและนันทนาการ แต่ถ้ามีอาการมากอาจให้หยุดซ้อมชั่วคราวระยะหนึ่ง สังเกตว่านักกีฬาสดชื่นกระปรี้กระเป่าดีแล้ว จึงให้กลับมาฝึกซ้อมใหม่โดยค่อย ๆ เพิ่มความหนักของงานขึ้นตามลำดับ

9. การเก็บตัวเกิน คือ การเอานักกีฬามาอยู่ประจำค่ายฝึกซ้อมเกินสมควร เป็นผลทำให้เกิดผลเสียทางด้านจิตใจและอาการแสดงออกมาเป็นการเสื่อมสมรรถภาพทางกาย จากการปฏิบัติของกีฬาในประเทศไทยตะวันตก โดยมากจะไม่เก็บตัวนักกีฬาไว้ซ้อมนานเกินกว่า 3 สัปดาห์ ถึงแม้จะมีการแข่งขันที่สำคัญมากเพียงใดก็ตาม ถ้ามีเหตุผลพิเศษที่จะต้องให้นักกีฬาอยู่ในค่ายนานกว่านั้น เขาใช้วิธีแบ่งเป็นวาระ คือให้อยู่ในค่ายเป็นวาระหนึ่ง ๆ 10 -14 วัน แล้วให้หยุดพักที่บ้านได้ประมาณ 7 วันจึงกลับมาใหม่ระหว่างอยู่ในค่ายจะต้องจัดให้มีนันทนาการต่าง ๆ ที่ไม่จำเจเพื่อไม่ให้ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายเหมือนถูกกักขัง

10. การอบอุ่นร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นที่นักกีฬาจะต้องก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน เพื่อให้การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันได้ผลอย่างเต็มที่แล้ว ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากพวกข้อแพลง กล้ามเนื้อฉีก ได้อีกด้วย ซึ่งผลดีของการอบอุ่นร่างกายต่อสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬามีอยู่ 3 ประการ คือ

10.1 ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูงสุดเป็นไปอย่างถูกต้องและราบรื่น การปฏิบัติตามเทคนิคจะปฏิบัติได้ดี

10.2 เพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูงสุด

10.3 ปรับการหายใจและการไหลเวียนของเลือดให้เข้าใกล้ระยะคงที่ (Steady State) เป็นการย่นระยะการปรับตัว (Adaptation Period) ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน

ในการอบอุ่นร่างกายจะต้องคำนึงถึงอุณหภูมิแวดล้อมด้วย ถ้าอากาศร้อนการอบอุ่นร่างกายจะใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศหนาวจะต้องใช้เวลามากกว่า หลักปฏิบัติคือ การทำท่าทางที่ต้องใช้งาน การเล่นกีฬาอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้นและหลังจากเบาแล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น

ผลการเล่นหรือการฝึกซ้อมกีฬาที่มีต่อร่างกาย

การเล่นกีฬาหรือการฝึกซ้อมกีฬานั้นจะมีผลต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบกล้ามเนื้อ

1.1 กล้ามเนื้อมีขนาดเพิ่มขึ้น (Muscle Hypertrophy) เนื่องจากการฝึกการใช้แรงกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดเพิ่มขึ้นเนื่องจากการเพิ่มโปรตีนในแต่ละเส้นใยของกล้ามเนื้อ

1.2 เพิ่มการกระจายของหลอดเลือดฝอย หลอดเลือดฝอยจะกระจายในกล้ามเนื้อมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกความอดทนจะทำให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

1.3 การสะสมสารต่าง ๆ เช่น กลีโคเจน (Glycogen) วิตามิน เกลือแร่ และเอนไซม์มีมากขึ้น

1.4 เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานที่หนักและเป็นระยะเวลาที่นานขึ้น

2. ระบบหายใจ

2.1 ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อในการหายใจแข็งแรงเพิ่มขึ้น

2.2 ปอดมีขนาดเพิ่มขึ้น มีหลอดเลือดฝอยเพิ่มขึ้น พื้นที่ถุงลมที่แลกเปลี่ยนก๊าซเพิ่มขึ้น

2.3 ความจุปอดและความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาทีเพิ่มขึ้น (ความจุปอดคนธรรมดาเฉลี่ย 50 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)

2.4 ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับคนทั่วไป ปอดรับออกซิเจนได้มากขึ้นจากอากาศที่ผ่านปอดจำนวนเท่ากันในขณะที่เกิดอัตราการหายใจน้อยกว่าถ้าทำงานหนักเท่ากันในการทำงานหนักปริมาณอากาศหายใจสูงสุด (Maximal Oxygen Consumption) และการรับออกซิเจนสูงสุด (Maximal Oxygen Uptake) มากกว่า

3. ระบบไหลเวียนเลือด

3.1 หัวใจมีขนาดเพิ่มขึ้น (Cardiac hypertrophy) โดยเฉพาะในการฝึกความอดทนปริมาตรหัวใจคนปกติเฉลี่ยประมาณ 10 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ส่วนนี้นักกีฬาที่สมบูรณ์ปริมาตรหัวใจอาจมากกว่า 15 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม นอกจากนี้ นักกีฬาจะทำให้หลอดเลือดฝอยกระจายเพิ่มขึ้นทำให้หัวใจรับออกซิเจนได้มากขึ้น

3.2 หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น

3.3 ปริมาณเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) เพิ่มขึ้น

3.4 เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน คนที่เป็นนักกีฬามักจะพักอัตราการเต้นของหัวใจจะต่ำลง (40-60 ครั้ง/นาที ปกติ 70-80 ครั้ง/นาที) ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวลดลงระหว่างการออกกำลังกายปริมาณสูบฉีดเลือดต่อนาทีจะสูงขึ้น ถ้าเพิ่มงานมากขึ้นจะสามารถทำงานได้มากกว่า

4. ระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทเสีทำงานได้คล่องตัว ทำให้การปรับตัวของอวัยวะเหมาะสมกับการออกกำลังกายได้เร็วกว่า การทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมด้วยระบบประสาทเสี เช่น ระบบหายใจ ระบบการไหลเวียนของเลือด การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีกลีโคเจนและสารที่จำเป็นในการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

การฝึกทักษะ

การฝึกทักษะได้มีผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาได้ให้ความหมายและคำจำกัดความของทักษะ (Skill) ไว้ดังต่อไปนี้

ทักษะ หมายถึงความสามารถในกิจกรรมที่กระทำอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพเปลืองแรงงานน้อยแต่มีผลงานมาก กลไกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี (จรรยาพร ธรินทร์. 2517:23)

ทักษะ หมายถึงความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำทักษะนั้นไปเข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี (อาจหาญ ทรงงามทรัพย์. 2519 : 7)

ทักษะ หมายถึงความสามารถในกิจกรรมที่กระทำอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพเปลืองแรงงานน้อย แต่มีผลงานมาก และกลไกต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี (จันทร์พิมพ์ พลพะวงศ์. 2531 : 120)

ทักษะกีฬาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการบ่งชี้ความสามารถทางการกีฬาแต่ละประเภทของบุคคลนั้น ๆ การผ่านประสบการณ์ทางการฝึกซ้อมกีฬาย่อมจะต้องมีการพัฒนาทางด้านทักษะการเล่นกีฬาให้ดีขึ้นได้ แต่ความสามารถทางด้านทักษะกีฬาเหล่านี้จะมีมากน้อยเพียงไรก็ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และการฝึกฝน

ชนิดของทักษะ

ซูตักดี เวชแพทย์ และกันยา บาละวิวัฒน์ (2528 : 240) ได้แบ่งชนิดของทักษะในการเล่นกีฬาไว้ 3 ชนิดคือ

1. ทักษะด้านความแม่นยำ (Accuracy Skill) จะใช้ความสามารถทางด้านการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความเร็ว ระยะทาง และเวลาด้วย เช่น การส่งลูกของนักฟุตบอลไปยังผู้ที่กำลังวิ่งอยู่ ผู้ส่งจะต้องกะระยะของผู้รับว่าอยู่ใกล้เพียงใด และจะต้องคำนวณความเร็วของผู้วิ่งคร่าว ๆ ด้วย จึงจะสามารถส่งลูกไปยังผู้รับได้อย่างถูกต้อง

2. ทักษะทางด้านกำลัง (Power Skill) ทักษะชนิดนี้ต้องกระทำด้วยความเร็วมาก และต้องใช้แรงมากด้วย ตัวอย่างในด้านนี้ ได้แก่ การสกัดกั้นของผู้ที่เลี้ยงลูกฟุตบอล ในการพัฒนาทักษะทางด้านกำลังนี้จะต้องเป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อทำให้มีการเคลื่อนไหวเร็วและแรง

3. ทักษะทางด้านหัตถกรรม (Maneuverability Skill) ตัวอย่างของทักษะทางด้านนี้ ได้แก่ การเล่นยิมนาสติกส์ การเล่นสกี เทนนิส เป็นต้น ในการพัฒนาทักษะนั้น จะต้องเน้นในเรื่องความคล่องตัว (Agility) ซึ่งเป็นความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และตำแหน่งของร่างกายได้รวดเร็วในบางกรณี ทักษะทางด้านการเคลื่อนไหวที่สามารถพัฒนาได้ โดยการฝึกการเคลื่อนไหวเฉพาะแบบซ้ำ ๆ กัน และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทั้งในด้านความเร็วและความแม่นยำ

เทคนิคในการฝึกทักษะ

การฝึกทักษะที่ถูกต้องนั้นเป็นเรื่องที่ยาก ความสำเร็จของความสำเร็จอยู่ที่การทำซ้ำ ๆ กัน เพื่อให้การปฏิบัติเกิดความถูกต้อง ซึ่งอาจจะทราบได้จากข้อมูลทางเทคนิคที่ถูกต้อง ข้อมูลนี้ได้จากคำแนะนำของผู้รู้เทคนิคที่ถูกต้อง จากการอ่านหนังสือ จากการดูภาพยนตร์ หรือการสังเกตการกระทำของผู้ที่ทำถูกต้อง เมื่อเรียนได้เข้าใจถึงเทคนิคที่ถูกต้องและได้มีโอกาสที่จะฝึกฝนด้วยแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือตรวจสอบความผิดพลาดและการแก้ไข คือ เมื่อผู้เรียนได้ฝึกฝนไปเรื่อย ๆ ผู้ฝึกสอนจะต้องคอยสังเกตความไม่ถูกต้องพร้อมทั้งแนะวิธีแก้ไขที่ละเอียดถี่ถ้วนจนได้เป็นทักษะโดยสมบูรณ์

การฝึกทักษะขั้นสูง มีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ทักษะขั้นพื้นฐานมาก่อน ทักษะขั้นสูงมักเกิดจากการดัดแปลงทักษะขั้นพื้นฐาน แต่การเรียนรู้ในขั้นสูงนั้นต้องการเวลาในการฝึกอย่างมาก ในกีฬาทุกประเภท จะมีทั้งขั้นพื้นฐานและท่าที่ดัดแปลงไปในขั้นสูง จึงทำให้มีความแตกต่างกันระหว่างผู้ที่พอเล่นได้กับผู้ที่เล่นได้ยอดเยี่ยม

เราไม่สามารถบอกได้แน่ชัดว่า ความสำเร็จทางด้านกีฬาขึ้นอยู่กับอะไรหรืออะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่จะชี้ว่าคนเราจะประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬามากน้อยแค่ไหน แต่ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จทางการกีฬาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกันคือ

1. ปัจจัยทางสรีรวิทยา (Physiological Factors) ปัจจัยทางสรีรวิทยาเกี่ยวข้องกับระดับของสมรรถภาพหรือสภาพร่างกายที่เหมาะสมกับกีฬาประเภทต่าง ๆ ว่ามีมากน้อยเพียงไรในการกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่ง หากนักกีฬามีสภาพร่างกายที่เหมาะสมและพร้อม เช่น ภาวะ

เป็นนักกีฬาที่ต้องใช้ความอดทนสูงเข้าสู่ นักกีฬาที่ปอดใหญ่จะสามารถนำอากาศเข้าสู่ร่างกายได้มากกว่านักกีฬาที่มีปอดเล็ก ทำให้เหนื่อยช้า เป็นต้น

2. ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา (Psychological Factors) เป็นปัจจัยที่อาจวัดได้ยาก แต่ดูเหมือนจะมีอิทธิพลต่อความสำเร็จทางการกีฬาของคนเราอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวอย่างของปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่อาจมีบทบาทต่อความสำเร็จ ได้แก่ แรงจูงใจ การประชาสัมพันธ์ การเชียร์จากผู้ชม เป็นต้น

3. ปัจจัยทางกายภาพ (Physical Factor) เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราจะมองข้ามไม่ได้เพราะานหลาย ๆ โอกาสดูเหมือนว่าปัจจัยนี้สามารถแยกผู้ชนะออกจากผู้แพ้ได้ ปัจจัยที่อยู่ในกลุ่มนี้ ได้แก่ สภาพดินฟ้าอากาศ อุปกรณ์ที่ใช้แข่งขัน สถานที่หรือสนามแข่งขัน วิธีการจัดระบบการแข่งขัน เป็นต้น

ซึ่งหากเราได้ติดต่อการเคลื่อนไหวทางด้านการกีฬาเราจะพบอยู่บ่อย ๆ ว่าสถิติทางการกีฬาถูกทำลายลงเสมอแทบทุกวัน เพราะว่ามาตรฐานการกีฬาได้รับปรงให้สูงขึ้น ในด้านนี้เอง วิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามามีบทบาทต่อการกีฬาเป็นอย่างมาก จึงทำให้สถิติของการกีฬาคีขึ้น แม้ว่าสถิติที่ดีขึ้นนี้ไม่ใช่ผลจากการฝึกทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่การฝึกทางด้านจิตใจก็มีส่วนเกี่ยวข้องเป็นอย่างมาก ยิ่งในประเทศที่เจริญก้าวหน้าทางด้านการกีฬา ได้ให้ความสนใจต่อการฝึกทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก (ประทุม ม่วงมี. 2527 : 292)

การฝึกจิต

การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ย่อมทำให้เกิดความเครียดทางด้านร่างกายและระบบประสาท ซึ่งมีผลทำให้การปฏิบัติงานของร่างกายลดลง สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติงานของร่างกายลดลงมิใช่เพียงสาเหตุทางด้านร่างกายเท่านั้น ทางด้านจิตใจก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง เพราะบางครั้งผลแพ้หรือชนะอยู่ที่สมาธิของนักกีฬาว่าสามารถควบคุมจิตใจให้มีความมั่นคง ไม่ตื่นเต้น ไม่วิตกกังวลจนทำให้เกิดผลดีต่อการแข่งขันและได้รับชัยชนะได้ในที่สุด

การแข่งขันกีฬานปัจจุบันนั้นจะต้องฝึกและเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป (เจริญ กระบวนรัตน์. 2525 : 20) ดังนั้น ในการฝึกซ้อมนักกีฬาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ

มากที่สุด ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องฝึกหรือเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปด้วย

กรมพลศึกษา (2527 : 81) ได้ให้ความหมายของการฝึกจิตไว้ว่า หมายถึง การฝึกจิตใจเพื่อส่งเสริมทักษะทางกลไกให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่น มีกำลังใจ และเล่นกีฬาได้ดีขึ้น ปัจจุบันการฝึกทักษะทางจิตเป็นที่สนใจอย่างมาก เพราะว่าการฝึกจิตจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะและเทคนิคกีฬาต่าง ๆ เพื่อให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการเล่น เช่น การเสริมพละกอลเลย์บอล ขว้างลูกชอบบอล เป็นต้น

ผู้ฝึกสอนกีฬาจะใช้การฝึกจิตได้อย่างไร และบางครั้งนักกีฬาหรือผู้เล่นอาจสงสัยว่าการฝึกจิตจะเริ่มฝึกในตอนไหน เกี่ยวกับเรื่องนี้ผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถสร้างแบบฝึกได้ตลอดเวลาที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยผู้ฝึกสอนกีฬาอาจจะเลือกฝึกทักษะหรือเทคนิคในการเล่นในช่วงใดก็ได้ ระหว่างการฝึกอาจจัดตารางฝึกในโรงยิม 10-15 นาที เพื่อทบทวนทักษะยุทธวิธีการเล่น และฝึกจิตในตอนเริ่มต้นลงเล่นหรือสิ้นสุดการเล่นก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตารางฝึกที่ผู้ฝึกสอนกีฬากำหนดขึ้น ส่วนในการฝึกกีฬากลางแจ้งในวันที่ฝนตกนั้น ควรฝึกจิตให้นักกีฬา 1 หรือ 2 ชั่วโมง ก่อนที่จะฝึกทักษะหรือยุทธวิธีการเล่น การฝึกจิตเพื่อพัฒนาทักษะทางกีฬามีความสำคัญและมีความจำเป็นดังนี้

1. ฝึกจิตมีประโยชน์กับนักกีฬาที่มีประสบการณ์เล่นมาก่อน และผู้ที่ต้องการมีความสามารถทางทักษะกลไกสูง มากกว่าผู้ที่เริ่มเล่น
2. การฝึกทักษะกีฬาถ้าฝึกทักษะทางกายและทางจิตควบคู่กันไป จะมีประสิทธิภาพดีกว่าการฝึกจิตเพียงอย่างเดียว
3. การฝึกจิตจะมีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะทางกลไกที่ง่ายมากกว่าทักษะทางกลไกที่ยุ่งยากซับซ้อน

การฝึกจิตกับการกีฬาจึงเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีจะมีสมาธิอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว แม้จะไม่ได้มานั่งสมาธิฝึกจิต แต่นักกีฬาที่ฝึกสมาธิร่วมไปด้วยนั้นจะทำให้จิตใจมั่นคงเพิ่มมากขึ้น จะทำให้มีความสามารถในการเล่นกีฬาดีขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง ไม่ตื่นเต้นง่าย รู้จักควบคุมอารมณ์ไม่โกรธง่าย แม้อยู่ในเกมที่มีความกดดันสูงก็จะเล่นได้อย่างสบายใจและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ยินดีในชัยชนะของผู้อื่น แล้วมองขอบกพร่องเพื่อที่จะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นต่อไป การฝึกจิตจึงไม่เพียงแต่ทำให้การเล่นกีฬาดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้นักกีฬาเป็นบุคคลที่สูงคุณค่าอีกด้วย (เวรณรุ่ง สุวรรณสุทธิ).

2535 : 18 - 22) ดังนั้น ในการฝึกทักษะกีฬา ผู้ฝึกสอนจึงควรมุ่งฝึกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ดีกว่าจะมุ่งฝึกแต่ทางด้านเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นเพียงอย่างเดียว

กล่าวโดยสรุปแล้ว องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬานขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา ได้แก่

1. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)
2. ทักษะ (Skill)
3. ความสมบูรณ์ทางจิตใจ (Mental Fitness)

องค์ประกอบแรก คือ ความสมบูรณ์ทางร่างกาย นักกีฬาสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายทางด้านต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบหัวใจเวียนโลหิต ความอ่อนตัว ความว่องไว ฯลฯ ให้อยู่ในระดับสูงได้ โดยผู้ฝึกสอนต้องนำเอาหลักทฤษฎีทางสรีระวิทยาการออกกำลังกายมาใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬาของตน และคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำสนับสนุนอยู่ตลอดเวลา

องค์ประกอบที่สอง คือ ทักษะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญโดยตรงของการแสดงความสามารถทางด้านกีฬา เป็นดัชนีแสดงถึงคุณภาพของความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นทักษะอาจเป็นตัวพยากรณ์ความสำเร็จในการแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาได้ ผู้ฝึกสอนจะช่วยพัฒนาทักษะของนักกีฬาโดยการนำเอาเทคนิคการฝึกหัดทักษะที่มีประสิทธิภาพมาใช้ฝึกนักกีฬาของตน

องค์ประกอบที่สาม คือ ความสมบูรณ์ทางจิตใจ นักกีฬาที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายและระดับทักษะที่เท่ากัน ผู้ที่มีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์กว่าจะเป็นผู้ชนะ ทั้งนี้เพราะว่าในการแข่งขันกีฬานั้นนักกีฬาที่รู้จักควบคุมความตื่นเต้น และมีสมาธิอยู่กับการเล่นตลอดเวลา จึงสามารถใช้สติปัญญาและความสามารถของตนเองที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งความสมบูรณ์ทางด้านจิตเจานั้น จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) เป็นสาขาวิชาหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาจิตใจของนักกีฬาให้พร้อมที่จะแข่งขัน เพื่อสามารถใช้สมรรถภาพทางกายและทักษะที่มีอยู่ได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2531 : 1)

ดังนั้น จะเห็นว่าองค์ประกอบทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันกับการมีทักษะที่ดีและการมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตใจที่สมบูรณ์ ก็จะสามารถทำการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬาได้ดี อย่างไรก็ตามการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถปรับปรุงการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาให้ดีขึ้นได้ ซึ่งใน

ปัจจุบันนี้การฝึกเพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาได้มีการพัฒนาขึ้นทั้งทางด้านเทคนิคและวิธีการอย่างมากมายนอกจากความรู้และหลักการทางวิทยาศาสตร์มาใช้เป็นแนวทางการปรับปรุงเพื่อให้การฝึกซ้อมมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเทคนิคและวิธีการอยู่ตลอดเวลา

โภชนาการกับการฝึกซ้อม

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและการเล่นของนักกีฬานั้นเมื่ออยู่หลายอย่าง เช่น ทักษะทางกีฬา สมรรถภาพทางกาย สภาพจิตใจของนักกีฬา เทคนิควิธีของการเล่นกีฬาแต่ละชนิด อากาศ สิ่งแวดล้อม อาหาร และอื่น ๆ อีกมาก ซึ่งเมื่อกล่าวถึงการเตรียมนักกีฬาเพื่อแข่งขันแล้ว อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมาด้อยกว่าปัจจัยด้านอื่น ๆ นักกีฬาต้องการประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่น หรือผู้ฝึกสอนที่ต้องการให้นักกีฬาของตนเล่นได้ดีที่สุดในการแข่งขัน ต้องให้ความสนใจในเรื่องของอาหารการกินของนักกีฬาด้วย ดังนั้นทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรต้องมีความรู้ในเรื่องโภชนาการเป็นอย่างดี

โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เข้าสู่ร่างกายมนุษย์แล้วนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการเจริญเติบโต การคงสภาพหรือการดำรง และการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (กัลยา กิจบุญชู. 2533 : 25 - 31)

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานและมีส่วนสำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ โภชนาการที่ดีเป็นผลมาจากการได้รับอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในคนปกติหรือแม้แต่ในนักกีฬาเองความต้องการอาหารจะขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และระดับการใช้พลังงาน สำหรับนักกีฬาแล้วระดับการใช้พลังงานจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬาและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อมกีฬานั้น ๆ โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงอาหารก็มักจะกล่าวถึงสารอาหารหลัก 5 กลุ่ม คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ และอีกอย่างหนึ่งที่จะต้องกล่าวถึงควบคู่กันไปคือน้ำ ทั้ง 6 อย่างนี้ล้วนแล้วแต่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับนักกีฬามาก

หลักโภชนาการสำหรับนักกีฬา

โภชนาการที่ดีนำมาใช้จะเริ่มตอนเข้าแข่งขัน แต่จะต้องมีการเตรียมตัวมาตั้งแต่ตอน

นักกีฬาฝึกซ้อม โดยใช้หลักการแล้วอาหารที่ดีและเหมาะสมก็คือ อาหารที่ให้สารต่าง ๆ ครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ ซึ่งสารอาหารที่นักกีฬาคควรได้รับพอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. คาร์โบไฮเดรต สารอาหารชนิดนี้พบว่ามีค่าเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็น แหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว ถั่ว เต้าหู้ ผัก ผลไม้ เป็นต้น ร่างกายจะเก็บสะสมอาหารเหล่านี้ไว้ในรูปของไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและในตับ ไกลโคเจนนับว่าเป็นแหล่งพลังงานที่ดีเนื่องจากการนำไกลโคเจนมาใช้เพื่อให้ได้พลังงานนั้น กระทำได้ทันทีโดยไม่ต้องผ่านกระบวนการที่ยุ่งยาก อย่างไรก็ตาม ไกลโคเจนที่สะสมในกล้ามเนื้อนั้นมีน้อยมาก ร่างกายจะใช้หมดไปในเวลาอันสั้น

2. โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นในการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันเอ็นไซม์ที่ใช้ในการเร่งปฏิกิริยาต่าง ๆ ในร่างกาย รวมทั้งการสร้างฮอร์โมนอีกด้วย จึงนับได้ว่ามีความจำเป็นอย่างมากสำหรับนักกีฬา อาหารที่ให้โปรตีนได้แก่ ไข่ เนื้อสัตว์ นม และ ถั่วต่าง ๆ ความต้องการโปรตีนให้นักกีฬาก็เหมือนกับในคนปกติ คือ ต้องการโปรตีน 1 กิโลกรัม านแต่ละวัน าน่งของการใช้โปรตีนเพื่อให้เป็นแหล่งของพลังงานนั้น พบว่าโปรตีนจะมีส่วนในการให้พลังงานแค่ 10-15% ดังนั้นการเพิ่มพลังงานโดยการกินโปรตีนเพิ่มจึงไม่ใช่สิ่งที่ควรทำ เนื่องจากพลังงานส่วนใหญ่ที่ร่างกายได้รับจะมาจากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน

3. ไขมัน เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานสูงสุด ไขมัน 1 กรัมจะให้พลังงานมากกว่า คาร์โบไฮเดรตหรือโปรตีน โดยที่ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลลอรี ในขณะที่คาร์โบไฮเดรตหรือโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลลอรี ไขมันอาจจะมาจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ ความแตกต่าง อยู่ที่ว่าไขมันที่มาจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด เหล่านี้จะให้กรดไขมัน ที่เป็นที่ร่างกายสร้างขึ้นเองไม่ได้ ในขณะที่น้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม รวมทั้งไขมันจากสัตว์จะให้พลังงานและกรดไขมันที่เป็นในปริมาณที่ไม่มากนัก การบริโภคไขมันจึงควรจะได้มาจากทั้งพืชและสัตว์และให้เกิดความสมดุลกับที่ร่างกายต้องการ

4. วิตามิน เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการจำนวนเล็กน้อยเท่านั้น แต่ก็มีความจำเป็นอย่างมากสำหรับนักกีฬา โดยปกตินักกีฬาคควรได้รับวิตามินอย่างเพียงพอจากพืช ผัก และ ผลไม้ชนิดต่าง ๆ การเสริมวิตามินแก่นักกีฬาที่ได้รับสารเหล่านี้พอเพียงแล้วจะไม่มีผลในด้านการเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬา การเสริมวิตามินจะได้ผลต่อเมื่อนักกีฬามีการขาดสารอาหารเหล่านี้

อย่างไรก็ตามก็ยังไม่มียืนยันแน่ชัดว่านักกีฬาควรได้รับการเสริมวิตามิน ยกเว้นในกรณีที่ต้องใช้พลังงานมากควรจะเพิ่มวิตามินขึ้นด้วยในสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

5. เกลือแร่ ทัพหน้าที่คล้าย ๆ กับวิตามินคือ มีบทบาทในปฏิกิริยาชีวเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารพวกวิตามินและเกลือแร่ตามต้องการ แร่ธาตุที่ร่างกายต้องการเป็นจำนวนมากมี 4 ชนิด ได้แก่ โซเดียม (เกลือ) โพแทสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม สำหรับธาตุอื่น ๆ ร่างกายต้องการในจำนวนน้อย

เกลือแร่เหล่านี้มีหน้าที่ต่อร่างกายแตกต่างกันไป การขาดเกลือแร่ในระดับหนึ่งอาจมีผลเสียต่อร่างกายในการฝึกซ้อมอย่างหนักหรือการแข่งขันกีฬาที่ต้องใช้เวลาแข่งขันเป็นเวลานาน ๆ หรือแข่งขันในสภาพแวดล้อมอากาศที่ร้อนอบอ้าว นักกีฬาจะหลังเหงื่อเป็นจำนวนมาก มีผลทำให้เสียเกลือแร่ไปจำนวนหนึ่ง แม้ว่าจำนวนที่เสียไปนั้นอาจจะไม่มากนัก ซึ่งไม่มีผลกับคนปกติ แต่สำหรับนักกีฬานั้นมีความหมายมากเพราะจะทำให้การทำงานด้อยประสิทธิภาพลงไป การแพ้หรือชนะอาจมีผลมาจากเหตุนี้ได้ นอกจากนั้นยังทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นแก่ร่างกายจนมีผลทำให้ต้องยอมแพ้ เช่น การขาดเกลือทำให้เกิดตะคริว เป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535 : 29 - 31)

อาหารสำหรับนักกีฬา

โดยปกติอาหารที่เหมาะสมและพอเพียงกับความต้องการของนักกีฬาเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีการฝึกซ้อมของกีฬาทุกประเภทในช่วงประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน การจัดเตรียมอาหารให้นักกีฬาจะแยกตามประเภท ดังนี้

1. อาหารสำหรับนักกีฬาที่ใช้เวลาแข่งขันต่ำกว่า 20 นาที ในช่วงเวลาการเล่นไม่เกิน 20 นาทีนี้ ร่างกายสามารถใช้ไกลโคเจนที่เก็บสะสมที่กล้ามเนื้อมาทำงานได้อย่างเพียงพอ จึงไม่จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนอาหารสำหรับนักกีฬาระยะนี้

2. อาหารสำหรับนักกีฬาที่ใช้เวลาแข่งขันเกิน 20 นาที พลังงานที่ได้จากไกลโคเจนที่เก็บสะสมในกล้ามเนื้อจะไม่เพียงพอต้องดึงไกลโคเจนที่สะสมในระดับมาใช้ด้วย ในกรณีเช่นนี้อาหารสำหรับนักกีฬาจะเปลี่ยนไป กล่าวคือนักกีฬาควรจะได้รับ การเพิ่มประสิทธิภาพของการเก็บไกลโคเจนในตับและในกล้ามเนื้อให้มากที่สุด โดยวิธีการดังต่อไปนี้

2.1 ช่วง 7 วันก่อนการแข่งขัน ให้นักกีฬาฝึกอย่างหนักเพื่อที่จะใช้ไกลโคเจนที่สะสมในร่างกายมากที่สุด

2.2 ช่วง 4-6 วันก่อนการแข่งขัน ให้นักกีฬาได้รับอาหารที่มีโปรตีนและไขมันสูง แต่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำ

2.3 ช่วง 1-3 วันก่อนการแข่งขัน ให้นักกีฬาได้รับอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง การจัดอาหารดังกล่าวจะมีผลดีคือ ทำให้มีการสะสมไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและในตับเป็นจำนวนมาก ซึ่งสามารถนำมาเผาผลาญให้พลังงานนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้

อาหารในช่วงระยะเวลาของการฝึกซ้อม นักกีฬาส่วนใหญ่จะมีการฝึกซ้อมที่หนัก ต้องออกกำลังกายเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในเรื่องของความแข็งแรง ความอดทนควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมในด้านของเทคนิคทักษะด้วย ดังนั้นในช่วงนี้ร่างกายย่อมมีความต้องการอาหารประเภทโปรตีนมาก เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนที่สึกหรอและเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ นักศึกษาที่มีการซ้อมแต่รับประทานอาหารประเภทโปรตีนไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม อ่อนเพลีย บาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารประเภทโปรตีนให้เพียงพอ กับความต้องการโดยปกตินักกีฬาจะต้องการประมาณ 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ทั้งนี้แล้วแต่ความหนักเบาของการฝึกซ้อมนั้น ๆ (เทพาวดี หอมสนิท. 2532 : 82 - 88)

แนวทางการให้อาหารสำหรับนักกีฬานั้น พอแบ่งออกได้เป็นระยะ ๆ ดังนี้

1. อาหารก่อนการแข่งขัน ในวันที่มีการแข่งขันกีฬาควรจะได้รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโปรตีนหรือไขมันสูง และควรจะเป็นอาหารที่ควรครบทั้ง 5 หมู่เหมือนเดิม เนื่องจากการสะสมไกลโคเจนยังเป็นสิ่งจำเป็นอยู่ และควรจะได้รับประทานอาหารประมาณ 3-4 ชั่วโมงก่อนแข่งขัน เพื่อให้แน่ใจว่าอาหารได้ย่อยและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้ว ทำให้ไม่มีอุปสรรคในการที่นักกีฬาจะรู้สึกแน่นท้องหรือจุกเสียด

ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขัน นักกีฬาจะมีความกระตือรือร้นและไม่อยากรับประทาน อาหาร บางรายถึงกับงดอาหารไปเลยก็มี ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ฝึกสอนบางคนให้นักกีฬาดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานก่อนการแข่งขันจะไปกระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอรโมน อินซูลินทำให้ลดประสิทธิภาพการใช้พลังงานจากแหล่งอื่น เช่น จากไขมัน และการใช้พลังงานจากไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและตับไม่ดีเท่าที่ควร จึงไม่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง

2. อาหารระหว่างการแข่งขัน กีฬาที่ใช้เวลาแข่งขันไม่มากนักเครื่องดื่มที่นักกีฬาได้รับจะเป็นน้ำหรือน้ำหวานก็ได้ สำหรับกีฬาที่ใช้เวลานานในการแข่งขัน เช่น วิ่งมาราธอน จักรยาน ฟุตบอล หลังจากที่มีการแข่งขันแล้วการดื่มน้ำที่มีส่วนผสมของน้ำตาลกลูโคสหรือซูโครสมีผลดี เนื่องจากมีส่วนในการรักษาระดับกลูโคสในเลือด นอกจากนี้ยังอาจจะเติมเกลือแร่ได้เล็กน้อยแต่ไม่ควรเติมโซเดียม เพราะการสลายตัวของไกลโคเจนจะทำให้เกิดการสลายตัวของโซเดียมเข้ามาในกระแสเลือดอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องมีการเสริม

การสูญเสียน้ำออกจากร่างกายนั้น โดยทั่ว ๆ ไปแล้วปริมาณน้ำในร่างกายจะลดลง 1% ของน้ำหนักตัว จะทำให้รู้สึกกระหายน้ำและถ้าขาดน้ำในปริมาณที่มากขึ้น และมีผลทำให้ลดสมรรถภาพทางกายได้ ดังนั้น นักกีฬาที่ต้องใช้ระยะเวลา ๗ ชั่วโมงที่จะต้องได้รับน้ำเป็นระยะ ๆ น้ำที่ได้รับถ้าเป็นน้ำเย็นก็จะเป็นการดี จะมีส่วนทำให้ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้เย็นลง การได้รับน้ำก็ควรจะได้รับเป็นระยะ ๆ ทุก 10-15 นาที น้ำที่ได้จะไปทดแทนปริมาณน้ำที่ร่างกายสูญเสียไปทางเหงื่อ

3. อาหารหลังการแข่งขัน เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันแล้วควรดื่มน้ำที่มีการเพิ่มอิเล็กโทรไลต์ เช่น โซเดียม เพื่อทดแทนปริมาณโซเดียมที่สูญเสียไปทางเหงื่อ นอกจากนี้ยังมีการสูญเสียโซเดียมซึ่งร่างกายได้สูญเสียไปพร้อมกับเหงื่อด้วย (การสูญเสียโซเดียมจะทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยนาน) หลังจากนั้นควรรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงเพื่อชดเชยส่วนที่ใช้หมดไปในการแข่งขันภายใน 24 ชั่วโมงหลังการแข่งขันนี้การรับประทานคาร์โบไฮเดรตชดเชยและสะสมกล้ามเนื้อไว้ใช้ในวันต่อไปมีความสำคัญมาก นักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรรู้ว่าความสนใจในอาหารมื้อหลังการแข่งขันให้มาก โดยเฉพาะนักกีฬาที่ต้องแข่งขันติดต่อกันเป็นเวลาหลาย ๆ วัน ต้องรู้จักการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเพื่อนำไปชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535 : 32 - 34)

กล่าวโดยสรุป จะเห็นว่าอาหารที่จำเป็นที่จะเพิ่มสมรรถภาพนักกีฬาควรเป็นอาหารที่ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ อาหารที่กินเข้าไปจะทำให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน โดยมีสัดส่วนของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 50-55% โปรตีน 10-15% และไขมัน 30-35% นอกจากนี้ก็ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเนื่องจากการสูญเสียน้ำเกินกว่า 3% ของน้ำหนักตัวจะมีผลทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงได้

โปรแกรมการฝึกกีฬา

การวางแผนโปรแกรมการฝึกเป็นปัจจัยที่สำคัญในการประเมินผลการฝึกซ้อม โปรแกรมที่ดีต้องมีลักษณะที่ยืดหยุ่นและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะอัตราการเรียนของผู้เล่นแต่ละคนมากกว่าที่จะปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้วางไว้อย่างตายตัว ซึ่ง สุวัฒน์ ตั้งสัจพจน์ (2529 : 24 - 30) ได้กล่าวถึงการวางแผนที่ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

1. การวางแผนเป็นช่วง ๆ (Session Planing) เหมาะกับการเพิ่มทักษะบางอย่างให้แก่ผู้เล่น ซึ่งจำเป็นต้องการพัฒนาทักษะให้แก่ผู้เล่นใหม่ ๆ
2. การวางแผนเป็นหน่วย (Unit Planing) เป็นการเตรียมการฝึกเป็นช่วง ๆ อย่างต่อเนื่องกัน ซึ่งผู้ฝึกสอนจะต้องจัดให้เหมาะสมกับอายุและความสามารถของผู้เล่นแต่ละกลุ่มด้วย
3. การวางแผนเป็นปี (Year Planing) เป็นการวางแผนที่เตรียมไว้ตลอดระยะเวลา 12 เดือน

ระยะเวลาของการฝึก (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2518 : 11)

ในการฝึกซ้อมเพื่อเข้าแข่งขัน ถ้ามีฤดูกาลแข่งขันที่ค่อนข้างแน่นอนจะต้องแบ่งการฝึกซ้อมออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตรียม (5-7 เดือน) เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเทคนิค โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาไปหาหนัก น้อยไปหามาก จนสมรรถภาพถึงขีดสูงสุดในตอนท้ายของระยะการฝึก
2. ระยะแข่งขัน (2-4 เดือน) เป็นการรักษาสสมรรถภาพสูงสุดไว้ให้ได้ตลอดฤดูกาลแข่งขัน ปริมาณการฝึกสมรรถภาพทางกายจะต้องลดลงบ้าง (20-30%) เพราะมีการแข่งขันมากทดแทน แต่การฝึกเทคนิคจะต้องกระทำต่อไป
3. ระยะพัก (1-2 เดือน) เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันจะให้พักผ่อนร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด แต่เป็นการพักผ่อนแบบมีการออกกำลังกายบ้าง เพื่อรักษาความสมรรถภาพไว้ไม่ให้ลดลงมาก อาจจะเปลี่ยนไปเล่นกีฬานิดอื่น ๆ บ้าง

ลำดับขั้นของการฝึก

ในการฝึกกีฬานั้น อุดม พิมพ์ (2535 : 25) ได้กล่าวถึงลำดับขั้นต่าง ๆ ในการฝึกไว้ดังนี้

1. ขั้นของทักษะเบื้องต้น ได้แก่
 - 1.1 เลือกผู้ที่เราต้องการจะฝึกตามเกณฑ์อายุ
 - 1.2 สอนทักษะพื้นฐานพร้อมหลักการเกี่ยวกับทักษะ
 - 1.3 ใช้เกมดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุ
 - 1.4 สร้างสมรรถภาพพร้อมลักษณะนิสัย
 - 1.5 สอนเทคนิคที่สำคัญ เช่น ตำแหน่งการเล่น วิธีการบางอย่างที่จะทำให้การเล่นได้เปรียบ เช่น ในวอลเลย์บอลก็อาจจะเป็นการเสริม การหลอกส่อ ตลอดจนการใช้ขนาดของร่างกายเพื่อประโยชน์ของเกมในกีฬาบางประเภท
 - 1.6 ใช้เกมจริงที่มีคู่แข่งชั้นระดับเดียวกัน
 - 1.7 ฝึกความมีระเบียบวินัยและสร้างนิสัยให้ชอบพื่อต่อเกม คือ รักและอยากเล่น
- เกมเพราะมีความสนุกสนานพึงพอใจในกีฬานั้น ๆ
2. ขั้นของทักษะขั้นสูง ได้แก่
 - 2.1 ฝึกความสามารถทางกีฬา ซึ่งได้แก่องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ฝึก 30%
 - 2.2 ฝึกเทคนิคและเทคนิค ได้แก่ ทักษะและรูปแบบการเล่นและการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวและของทีม ฝึก 40% เพื่อสร้างทักษะให้ดียิ่งขึ้นสูงสุด ทั้งนี้จะทำให้เป็นพื้นฐานในการฝึก
 - 2.3 แข่งขันเกมระดับต่าง ๆ
 - 2.4 เน้นคุณภาพของการเล่นมากกว่าผลแพ้หรือชนะ เพื่อให้ได้ใช้ทักษะอย่างดียิ่งในทุกครั้งที่แข่งขัน
3. ขั้นของทักษะเฉพาะ ได้แก่
 - 3.1 ฝึกสมรรถภาพทางกาย 30% ให้หนักกว่าขั้นที่ 2
 - 3.2 ฝึกเทคนิค 35% พยายามให้สมบูรณ์แบบเฉพาะทักษะ
 - 3.3 ฝึกเทคนิค 35% ให้สมบูรณ์เต็มที่ทั้งบุคคลและทีม เช่น ระบบการรุกการรับ

ที่ดียิ่ง

สิ่งจำเป็นที่ต้องฝึกให้นักกีฬา

1. ความสามารถในการเรียนรู้ทักษะและการฝึกทักษะได้ถูกต้อง
2. การสร้างสมรรถภาพทางกายและทางจิต
3. พัฒนาสมรรถวิสัยของนักกีฬาแต่ละคนให้สมบูรณ์และถึงขีดสูงสุด
4. ความสามารถในการเรียนเทคนิคหรือการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวและฝึกจนถูกต้อง
5. การสร้างบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนการสร้างพลังจิต
6. ความรู้ด้านทักษะเชิงทฤษฎี แบบฝึกทักษะและแบบการเล่น กฎ กติกา นิสัยการอยู่กิน และหลับนอน เป็นต้น
7. ถ้าเป็นนักศึกษาต้องสอนความรับผิดชอบในการเรียน

การบริหารและการเตรียมทีมกีฬา

การบริหารและการเตรียมทีมกีฬาที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาในการกีฬา และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขัน ทำให้การแข่งขันมีมาตรฐานได้รับการสนับสนุนและได้รับความนิยมชมชอบจากผู้ชม การที่จะเตรียมทีมกีฬานั้นมาลัทธิพื้นฐานนั้นไม่ใช่ง่าย จำเป็นต้องงัดคนทำงานร่วมกันเป็นจำนวนมาก จะต้องมีการจัดระเบียบของการอยู่ร่วมกัน การเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันให้ผู้ร่วมงานนั้นได้รับความสะดวก สบาย ปลอดภัย และพึงพอใจที่จะร่วมทำงานอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดผลตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ จำเป็นจะต้องมีการจัดการเพื่อให้การทำงานบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเตรียมทีมกีฬาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในด้านการบริหารงานต่าง ๆ เป็นอย่างดี

ปัจจัยในการบริหาร

บุญรงค์ นิลงค์ (2525 : 1) ได้กล่าวว่า ในการบริหารงานที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีปัจจัยในการบริหารงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

1. คนหรือบุคคล (Man) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการบริหารงาน ผลงานจะออกมาดีได้ต้องประกอบด้วยบุคคลที่มีคุณภาพ และมีความรับผิดชอบต่อหน่วยงานนั้น ๆ

2. เงิน (Money) หน่วยงานจำเป็นต้องมีงบประมาณ หากมีปัญหาหรือขาดแคลนงบประมาณการบริหารงานของหน่วยงานก็ยากที่จะบรรลุเป้าหมายได้

3. ทรัพยากรหรือวัสดุ (Material) อุปกรณ์ในการบริหาร หากหน่วยงานขาดวัสดุ อุปกรณ์ หรือทรัพยากรในการบริหารแล้ว ก็ย่อมจะเป็นอุปสรรคหรือก่อให้เกิดปัญหาในการบริหารงาน ฉะนั้นทรัพยากรในการบริหารจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานในการบริหาร

4. การจัดการ (Management) การบริหารงานจำเป็นต้องมีการทำงานที่เป็นระบบ มีการจัดการที่ดี แบ่งแยกหน้าที่ความรับผิดชอบ การควบคุม ตรวจสอบรายงานอย่างมีระบบ มีขั้นตอน มีระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติที่เด่นชัด

การบริหารกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันระหว่างสถาบัน

ในการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารในระดับใด จะต้องมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องของการบริหารงาน ในส่วนของผู้รับผิดชอบในการเตรียมทีมกีฬา ผู้บริหารต้องเห็นความสำคัญของการกีฬา ต้องวางแผนการจัดการบริหารโปรแกรมอย่างถูกต้องสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ซึ่ง เอนก ช้างน้อย (2527 : 179 - 187) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร แบ่งเป็น 4 ฝ่าย คือ

1.1 ผู้เชี่ยวชาญทางเทคนิคและทักษะการกีฬา การที่ได้ผู้เชี่ยวชาญทางทักษะกีฬาแต่ละประเภท จะช่วยกระตุ้นและถ่ายทอดทักษะกีฬารับกันก้าวหน้าให้แก่ทีม ทั้งนี้จะต้องรู้วิธีการควบคุมทีม รู้จักการถ่ายทอดทักษะ มีจิตวิทยาในการฝึกซ้อม เข้าใจหลักการต่าง ๆ ทางพลศึกษาได้เป็นอย่างดี

1.2 ผู้มีอุดมการณ์ทางการกีฬา การพัฒนาการกีฬาให้ก้าวหน้าต้องมีผู้รับผิดชอบการฝึกซ้อมและใกล้ชิดกับนักกีฬาตลอดเวลา คนที่ใจรักและมีอุดมการณ์ทางการกีฬา สามารถนำกลุ่มนักกีฬาให้ตื่นตัวในการฝึกซ้อม มีเวลาจะเฝ้าดูแลทีมได้ตลอดเวลา

1.3 ผู้อุปถัมภ์ในการฝึกซ้อมตลอดปีนั้น บางโอกาสต้องแข่งขันในโอกาสพิเศษงบประมาณของสถาบันอาจไม่เพียงพอช่วยให้ทำได้ การมีผู้อุปถัมภ์ซึ่งเป็นผู้ที่อาจจะพอมีเงินบริจาคให้เพื่อการศึกษา บริษัทห้างร้านต่าง ๆ ซึ่งมีแนวทางที่จะออกทุนในการสมัครเข้าแข่งขัน มีชุดกีฬา อุปกรณ์กีฬาพิเศษให้ จะช่วยกระตุ้นให้นักกีฬามีกำลังใจและได้รับประสบการณ์ในการแข่งขันเพิ่มขึ้นอีกด้วย

1.4 ผู้นำสถาบันในการจัดการด้านกีฬาภายในสถาบันเดียวกัน การติดต่อดำเนินการ ขั้นตอนการประสานงานทั้งสถานที่ อุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ต้องได้รับความร่วมมือจากหัวหน้าหน่วยงานต่าง ๆ การมีผู้นำสถาบันในแต่ละหน่วยงานจะช่วยให้เกิดความสะดวกในการกีฬามากขึ้น

2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ การแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันนี้ เป็นการฝึกหัดทักษะกีฬา เพื่อให้มีมาตรฐานขั้นก้าวหน้า สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมจะต้องได้มาตรฐาน ปลอดภัย ใช้งานได้สะดวก ผู้บริหารสถาบันต้องมีทักษะที่ดีและส่งเสริมการกีฬาของสถาบันอย่างแท้จริง โดยจะต้องพิจารณาให้รอบคอบทั้งด้านการสร้าง การบำรุงรักษา ตลอดจนการจัดตารางการแข่งขันอย่างมีระบบ นอกจากนั้นการบำรุงรักษาและซ่อมแซมจะต้องมีงบสนับสนุนต่อเนื่อง

3. การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม การพัฒนากีฬาในระดับอุดมศึกษา โปรแกรมการฝึกซ้อมจะต้องกำหนดให้เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการศึกษาของนักเรียน การจัดทำตารางการฝึกซ้อมจะต้องยืดหยุ่นให้เหมาะสม อย่างไรก็ตาม การวางแผนโปรแกรมฝึกซ้อมตลอดปีก็ยังคงมีความจำเป็นอยู่ การฝึกซ้อมควรจัดแบ่งเป็นช่วง ๆ ดังนี้

3.1 ระยะเวลาการแข่งขัน ระยะเวลาเป็นระยะที่เตรียมตัวทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย และทักษะกีฬา ผู้บริหารกีฬาจะต้องร่วมมือกับผู้ฝึกสอน ในการวางแผนการซ้อมและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ หากมีการเก็บตัวนักกีฬาได้ยาวนานประมาณ 2 เดือน ก็จะจัดโปรแกรมการฝึกได้อย่างดี ซึ่งในระดับอุดมศึกษานี้มีปัญหาด้านนี้มาก นอกจากนั้นการสร้างขวัญและกำลังใจของนักกีฬาต้องจัดควบคู่กันไปในระหว่างการฝึกซ้อมด้วย ระยะเวลาต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทั้งก่อนการฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อม นอกจากเป็นเครื่องวัดความสามารถทางกลไกและสมรรถภาพแล้ว ยังกระตุ้นให้นักกีฬาส่งใจการฝึกซ้อมอีกด้วย

3.2 ระยะเวลาการแข่งขัน เป็นระยะที่นักกีฬาต้องมีความสมบูรณ์แข็งแรงมากที่สุด มีทักษะกำลังใจดีที่สุด พร้อมที่จะทำการแข่งขันได้อย่างเต็มภาคภูมิ ควรมีการทดสอบสมรรถภาพครั้งสุดท้ายก่อนการแข่งขันด้วย เพื่อประเมินผลสมรรถภาพ และเป็นข้อมูลในการที่ผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการทีมได้พิจารณาในการวางตัวนักกีฬา การหาประสบการณ์ในการฝึกซ้อมกับทีมอื่น มีความจำเป็นมาก เป็นการประเมินผลความสามารถของทีม และได้พบจุดบกพร่องของทีมในการหาทางแก้ไขในการหาทางแก้ในจุดนั้น ๆ ต่อไปอีกด้วย

3.3 ระยะเวลาหลังการแข่งขัน ระยะเวลาที่ผู้บริหารกีฬาหรือสถาบันจะต้องวางโครงการต่อเนื่องในการส่งเสริมนักกีฬา ทั้งเพื่อให้เตรียมเสริมทีมในการหาตัวนักกีฬา มาทดแทนนักกีฬาที่

จะต้องจบการศึกษา และเพื่อให้นักกีฬาได้เล่นกีฬาต่อเนื่องนั้น ผู้บริหารกีฬาอาจจัดโดยโครงการส่งเสริมสมรรถภาพ เพื่อป้องกันให้นักกีฬาที่ไม่สนใจในสุขภาพและสมรรถภาพของตนเอง ซึ่งมีผลเสียต่อการที่จะมาเริ่มฟื้นฟูร่างกายภายหลัง

การเตรียมทีมกีฬา

เกษม นครเขตต์ (2521 : 70 - 71) กล่าวว่า ในการเตรียมทีมกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันนั้น มีสิ่งที่ยากเป็นอะไร หากสักแต่ว่าทำเพื่อเข้าแข่งขันให้ผ่าน ๆ หน้าที่ไปเท่านั้น แต่การเตรียมทีมกีฬาที่มีมาตรฐานสูงเพื่อเข้าแข่งขันกีฬานั้นมีง่ายเลย ซึ่งในการเล่นกีฬาเพื่อแข่งขันนั้นต้องการความสามารถของตัวนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องเป็นพิเศษ ความสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้ (เกษม นครเขตต์. 2521 : 70 - 71)

1. ความสามารถทางด้านเทคนิค ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติทักษะกีฬานั้น ๆ ซึ่งนักกีฬาจะต้องทำการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญพิเศษ เทคนิคในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ จะถูกคิดค้นขึ้นโดยผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย เช่น ตัวนักกีฬาเอง ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ในการเล่นมานาน หรือจากผู้ฝึกสอน เป็นต้น เพื่อคิดค้นเทคนิคใหม่ ๆ ที่จะทำให้นักกีฬาของตนเองสามารถทำการแข่งขันอย่างได้เปรียบคู่ต่อสู้ ก็จะสามารถทดลองปฏิบัติจนเห็นว่าทำได้เป็นอย่างดีก็จะนำไปใช้ขณะทำการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ ก็มีการคิดค้นใช้การรุกรการรับที่มีประสิทธิภาพ แล้วนำมาให้นักกีฬาของตนฝึก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เรียกว่าการฝึกเทคนิคทั้งสิ้น เทคนิคใหม่ ๆ ในการเล่นกีฬาจะถูกคิดค้นและพัฒนาต่อไปอีก จึงเป็นเรื่องที่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ จะต้องศึกษาหาวิธีการเทคนิคใหม่ ๆ เพื่อนำมาฝึกฝนอยู่เสมอ

2. สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความสามารถของร่างกายในด้านต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท ได้แก่ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนของกล้ามเนื้อ การทำงานประสานสัมพันธ์กันของประสาทและกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งนักกีฬาที่จะลงแข่งขันจำเป็นต้องฝึกซ้อมเป็นพิเศษนอกเหนือจากการฝึกทางด้านเทคนิค

งานในความรับผิดชอบของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารทีมนั้น นอกเหนือจากการฝึกซ้อมทักษะเทคนิค ยุทธวิธีให้กับนักกีฬาแล้ว ต้องทำงานร่วมกับผู้ร่วมงานอื่น ๆ อีก ดังนั้น ภาระหน้าที่ ๆ สำคัญ

คือ ต้องระดมความคิดความสามารถมากมายหลายด้านในการทำงาน ซึ่งต้องใช้ทั้งความรู้ควบคู่กับ
จิตวิทยาอีกด้วย ในการเตรียมทีมกีฬาที่มีมาตรฐานสูงเพื่อเข้าแข่งขันกีฬานั้น มงคล แผงสาเคน
(2531 : 212) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. การจัดหางบประมาณเพื่อการเตรียมทีมนักกีฬา
2. การเตรียมแผนการคัดเลือกนักกีฬา
3. การจัดหาอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก และวัสดุสิ้นเปลืองต่าง ๆ ทาง
การกีฬา เช่น สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา ตู้เก็บของและสิ่งอื่น ๆ
4. การดำเนินการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่เหมาะสม
5. การสร้างสมรรถภาพทางกีฬา ได้แก่ การฝึกซ้อมทักษะ เทคนิคต่าง ๆ
6. การวางแผนการป้องกันและบาดเจ็บทางการกีฬา เช่น การให้ความรู้ที่เกี่ยวข้อง
กับการป้องกันและบาดเจ็บทางการกีฬา การเตรียมอุปกรณ์เครื่องป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา
7. การสร้างสมรรถภาพทางกาย และบำรุงรักษาสภาพจิตใจของนักกีฬา ตลอดจนการ
ให้อาหาร การพักผ่อน และอื่น ๆ
8. การสร้างคุณลักษณะของการกีฬา ได้แก่ ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
9. การตรวจค้นหาความบกพร่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการบำบัดทาง
การแพทย์
10. การศึกษากฎ กติกา การแข่งขัน การเตรียมทีมให้สอดคล้องกับกฎ กติกา ของการ
แข่งขัน
11. การศึกษาลักษณะของนักกีฬาแต่ละบุคคลในทุก ๆ ด้าน
12. การแก้ไขปัญหาดังกล่าว ให้นักกีฬาในทุก ๆ ด้าน
13. การศึกษาขั้นเชิง กลวิธีการเล่นของคู่แข่ง การสอดแนม
14. การขนส่งนักกีฬาไปยังสถานที่ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน
15. การศึกษาสภาวะต่าง ๆ ของสนามแข่งขัน เช่น สภาพสนาม สภาพภูมิอากาศ
ทิศทางลม สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ อันมีผลต่อการแข่งขัน และการเตรียมทีมให้สอดคล้องกับสภาวะ
ต่าง ๆ
16. การประชุมตกลงนัดแนะเกี่ยวกับการแข่งขัน เช่น พิธีเปิดปิด กำหนดการแข่งขัน
เวลาการแข่งขัน กฎกติกาเฉพาะของการแข่งขัน

17. การวางแผนการเล่น ก่อนการแข่งขัน การจัดตัวนักกีฬาลงแข่งขันและตัวสำรอง การกำหนดสัญญาณต่าง ๆ

18. การปฐมพยาบาลทั้งในกรณีทั่ว ๆ ไป และเฉพาะกรณี

19. การฟื้นฟูสมรรถภาพของทีมนระหว่างพักการแข่งขัน การฟื้นฟูสภาพร่างกาย การนวด การให้น้ำ การแนะนำและแก้ไขวิธีการเล่น

20. การปฏิบัติตัวหลังการแข่งขัน การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย

ภารกิจของการเตรียมทีมทั้งหมดที่กล่าวมา ดูออกจะเป็นเรื่องที่น่าหนักใจสำหรับบุคคลผู้รับผิดชอบเป็นอย่างยิ่ง ถึงแม้บางครั้งอาจมีผู้ร่วมงานต้องอุทิศเวลา กำลังกาย กำลังใจ ความคิดสร้างสรรค์ หรือแม้กระทั่งกำลังทรัพย์เพื่อให้ทุกสิ่งทุกอย่างสัมฤทธิ์ผลการกระทำเพื่อเตรียมทีมให้พร้อมก่อนถึงช่วงฤดูกาลแข่งขันนั้นย่อมต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคมากมาย ประสบการณ์ ความสามารถ ความอดทน และความมานะพยายามของผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากที่ต้องนำมาใช้ในการเตรียมทีม ซึ่งหากการดำเนินการต่าง ๆ ผ่านช่วงนี้ไปได้ก็จะเป็นแรงเสริมอีกด้านหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างทีมและนำทีมของตนเข้าสู่สนามการแข่งขัน ในทางตรงกันข้ามหากไม่สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในช่วงการเตรียมทีมได้เป็นอย่างดีแล้ว ก็เป็นเครื่องชี้ได้ว่าแนวโน้มความสำเร็จของทีมย่อมเป็นไปได้น้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งอื่น ๆ ที่อยู่ ณ สภาพที่สมบูรณ์พร้อมในทุกด้านมากกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

แคลนซี (Clancy. 1982 : 198) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาหัวใจของนักกีฬา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า อันตรายที่เกิดขึ้นบริเวณหัวใจอันเนื่องมาจากการฝึกซ้อมหรือการเล่นกีฬานั้น มีอยู่หลายประการ คือ

1. อันตรายต่อกลุ่มของเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน
2. อันตรายต่อเส้นประสาทเล็ก ๆ บริเวณหัวใจ
3. อันตรายต่อข้อต่อ

4. ไหล่หลุด

5. การเคลื่อนของหัวไหล่จากตำแหน่งปกติ

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว การใช้งานของหัวไหล่มากเกินไปและการรักษาพยาบาลหัวไหล่ที่เกิดการบาดเจ็บไม่ถูกวิธีก็เป็นอันตรายต่อหัวไหล่ได้เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามการบาดเจ็บเหล่านี้สามารถที่จะรักษาจนไหล่กลับสู่สภาพที่ใช้งานได้ โดยต้องใช้เวลาในการรักษานานพอสมควร

บอจันเดน (Bogdan. 1982 : 148) ได้ศึกษาเรื่องท่าของนักกีฬาที่มีความสำคัญต่อความสามารถในการวิ่ง พบว่า เรื่องท่าเป็นปัญหาที่สำคัญต่อการฝึกนักวิ่ง เช่น ปัญหาลักษณะต่าง ๆ ของเท้ารวมทั้งเท้าที่แบน เพราะปกติโดยทั่วไปลักษณะของเท้าจะมีอุ้งเท้าเล็กน้อย ปัญหาของเอ็นร้อยหวาย ปัญหาจากการมีสันเท้ายื่นออกมามากเกินไป ปัญหาจากกล้ามเนื้อเท้าตึงเกินไปเพราะใช้งานมาก และกระดูกขาของนักกีฬาที่เคยหักมาก่อนก็เป็นปัญหาสำคัญในการวิ่ง ซึ่งปัญหาและสภาพเหล่านี้จะได้รับการตรวจสอบก่อนที่จะนำนักกีฬามาฝึก การทดสอบก็มีหลายวิธีด้วยกัน รวมทั้งวันฟุตบอล (One-foot test) และการทดสอบที่เรียกว่า เดอะออฟเวจท์-แบริงเอกแซมมิเนชัน (The off weight-bearing examination)

คิมบอลล์ (Kimball. 1983 : 1376-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเจ็บป่วย อายุ ความดันโลหิต ชีพจร อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2 MAX) และเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายของนักกีฬาฟุตบอลในช่วงการฝึกซ้อมก่อนฤดูกาลแข่งขัน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ความดันโลหิต ชีพจร อัตราการใช้ออกซิเจนและเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายของนักกีฬาฟุตบอลในช่วงการฝึกซ้อมก่อนฤดูกาลแข่งขัน ข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้ได้เก็บรวบรวมโดยแพทย์ประจำทีมและกลุ่มผู้ควบคุมทีมโดยใช้ระยะเวลา 2 ปี ติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่จากข้อมูลปี 1981 ถึง 1982 ของนักฟุตบอลทีมวิทยาลัยพบว่า ชีพจรของผู้เจ็บป่วยเฉลี่ยลดลง 13 ครั้ง การศึกษาครั้งนี้พอสรุปได้ว่าชีพจรที่ลดลงอย่างมากรับสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยของนักกีฬาฟุตบอล

เคนท์ (Kent. 1985 : 1650-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การวัดองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักฟุตบอลของวิทยาลัยในช่วงการฝึกซ้อมและระหว่างลดการฝึกซ้อม เพื่อประเมินผลโปรแกรมต่าง ๆ ของฟุตบอลในวิทยาลัย โดยพิจารณาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย โดยวัดการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อไขมัน ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและความ

แข็งแรงของกล้ามเนื้อนักฟุตบอล ในช่วงเวลาต่าง ๆ ระหว่างการฝึกซ้อมและช่วงของการฝึกซ้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอล 43 คน จากมหาวิทยาลัยอิทาคา (Ithaca University) ในปี 1984 แบ่งนักฟุตบอลเป็น 4 กลุ่ม แยกตามตำแหน่งผู้เล่น ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มสำหรับเนื้อเยื่อไขมันและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต แต่ทุกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านเนื้อเยื่อไขมัน ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของลำตัวส่วนบนและส่วนล่าง สรุปได้ว่า โปรแกรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในช่วงก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังฤดูกาลแข่งขัน บรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้

สติทเชอร์ (Stitcher. 1989 : 108) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการกำหนดในการเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬา จุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อกำหนดเป้าประสงค์ว่าจะมีผลต่อการเล่นกีฬาสภาพแวดล้อมแบบเป็นจริง แบบธรรมชาติ และแบบแข่งขันหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยสมาชิกของทีมลาครอส Lacrosse จำนวน 24 คน ของสมาคมกีฬามหาวิทยาลัย (NCAA) ระดับถ้วย ค ที่กำหนดให้เป็นกลุ่มประสงค์ และกลุ่มที่ต้องกระทำดีที่สุดที่สุด หลังจากนั้น ประเมินผลการเล่นของกลุ่มตลอดฤดูกาลแข่งขัน จำนวน 16 ครั้ง เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ในช่วงฤดูกาลก่อนการแข่งขันช่วงระหว่างการแข่งขัน และช่วงหลังการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า ไม่แตกต่างกัน

เลสเนียก (Lesniak. 1991 : 559) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหนักของการออกกำลังกายกับสภาพอารมณ์ของนักไตรกีฬาในช่วง 10 สัปดาห์ของการออกกำลังกาย จุดประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ในการออกกำลังกายแบบปานกลาง และแบบสูงที่มีผลต่ออารมณ์ โดยกำหนดการออกกำลังกายแบบปานกลาง เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต และการออกกำลังกายแบบสูงเพื่อปรับปรุงสุขภาพจิต ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาไตรกีฬาทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 100 คน และได้ทำการคัดเลือกเอาไว้หนึ่งประเภท เพื่อให้บรรลุตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งเป็นนักกีฬาเพศชายจำนวน 17 คน หลังจากนั้นนำมาฝึกว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และวิ่ง โดยในการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงนั้นได้กำหนดการเพิ่มความแข็งแรงตามผลสัมฤทธิ์ของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย โดยแบบปานกลางกำหนดไว้ที่ระดับ 70% - 80% และแบบสูงไว้ในระดับ 85% - 95% ทำการบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจก่อนและหลังการออกกำลังกาย และทำการประเมินอารมณ์ด้วยพอมส์ (POMS) ก่อนและภายหลัง

การออกกำลังกายด้วย ผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำระหว่างการเพิ่มความแข็งแรงที่ได้กำหนดไว้กับความแข็งแรงที่เกิดขึ้น

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 1991 : 1745) ได้ศึกษาเรื่อง จิตวิทยาการกีฬา แนวใหม่ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้กระบวนการบำบัดด้วยระบบครอบครัว ทฤษฎีและเทคนิคกับทีมกีฬา การวิจัยนี้เพื่อต้องการที่จะศึกษาวิธีการใหม่ในการทำงานกับทีมกีฬา โดยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาใช้จิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและการเตรียมทีมกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยผู้วิจัยให้คำปรึกษากับทีมกีฬามหาวิทยาลัยด้วยการใช้ทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดด้วยระบบครอบครัว การศึกษาแนวทางจิตวิทยาการกีฬาแนวใหม่ โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ จากการวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบผลการศึกษา รวมทั้งของปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยละเอียด ซึ่งเหมาะเป็นอย่างยิ่งที่นักบำบัดจะนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ทีมกีฬา

กรีนส์แปน (Greenspan. 1991 : 2073) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกกำจัดความเครียดเชิงให้คิดและให้ความรู้สึกละเอียดของนักยิงธนูชั้นยอด เพื่อที่จะศึกษาผลของการกำจัดความเครียดเชิงให้คิดและให้ความรู้สึกละเอียด (SMT) เพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ฝึกทางกายเพิ่มเติม (AP) ในการแข่งขันของนักยิงธนูชั้นยอด กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 8 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มของการกำจัดความเครียดเชิงให้คิดและให้ความรู้สึกละเอียด (SMT) และกลุ่มที่ฝึกทางกายเพิ่มเติม (AP) พร้อมด้วยครูฝึกและโปรแกรมการฝึกระดับชาติของสมาคมยิงธนูแห่งชาติ ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 6 สัปดาห์ แล้วจากนั้นศึกษาผลตามลำดับ มีการประเมินผลหลังจากผ่านไป 6 สัปดาห์ 12 สัปดาห์ และผ่านไป 6 เดือน สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของนักยิงธนู อย่างไรก็ตามทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาเกิดขึ้นในช่วง 6 สัปดาห์แรก โดยกลุ่มของการกำจัดความเครียดเชิงให้คิดและให้ความรู้สึกละเอียด (SMT) พัฒนามากกว่ากลุ่มที่ฝึกทางกายเพิ่มเติม (AP) เล็กน้อย

การวิจัยภายในประเทศ

เจริญทัศน์ จินตนาเสรี และคนอื่น ๆ (2524 : 29) ได้ทำการวิจัยปัญหาของการฝึกซ้อมของนักกีฬาเซต เพื่อสำรวจและวิเคราะห์อุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬานในการเตรียมตัวเพื่อแข่งขันกีฬาเซตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 จังหวัดอุบลราชธานี ได้จัดทแบบ

สอบถามแก่นักกีฬาที่มาทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่หน่วยศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ใน
ระหว่างการแข่งขันกีฬาที่สนามกีฬากลางจังหวัดอุบลราชธานี จำนวนทั้งสิ้น 218 คน ผลการวิจัย
พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เป็นนักเรียนและนิสิตนักศึกษาร้อยละ 61.1 นอกจากนั้นเมื่ออาชีพรับราชการ
รับจ้าง และอื่น ๆ นักกีฬามีประสบการณ์แข่งขันตั้งแต่ระดับโรงเรียนถึงระดับประชาชนแล้ว 2-3
ครั้ง มีการเตรียมการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ 12 เป็นเวลา 2 เดือน 23 วัน
ส่วนใหญ่อ้อยละ 49 ฝึกด้วยตนเอง มีครูฝึกสอนดูแลควบคุมการฝึกซ้อมร้อยละ 44 ปัญหาและ
อุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมที่สำคัญคือ สนามฝึกซ้อม อุปกรณ์ ครูฝึกสอน และเวลาในการฝึกซ้อม

กรรมการฝ่ายประเมินผลการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 11
(2526 : 10) ได้รายงานเกี่ยวกับปัญหาของสถานที่และอุปกรณ์ประจำสนามว่า มีปัญหาสำคัญคือ
ความไม่สะดวกในการจัดสถานที่ฝึกซ้อมหรือสนามฝึกซ้อมกีฬาประเภทต่าง ๆ ทั้งนี้เนื่องมาจากสนาม
มีไม่เพียงพอ อุปกรณ์มีไม่เพียงพอ และไม่มีเวลาจัดดำเนินการเรื่องสนามฝึกซ้อม ข้อเสนอแนะคือ
ควรมีการวางแผนกำหนดและจัดหาสนามฝึกซ้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมให้พอเพียงและสะดวก และ
ในด้านสถานที่แข่งขันและอุปกรณ์ประจำสนามแข่งขันควรเป็นความรับผิดชอบของกรรมการคณะชุด

เจริญ แสหนักดี (2527 : 9) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การบาดเจ็บทางกีฬาของนักศึกษา
วิชาเอกพลศึกษาของวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา เพื่อต้องการทราบการบาดเจ็บทางกีฬาที่เกิดขึ้น
กับนักศึกษาวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา
ปีการศึกษา 2520 โดยวิธีสุ่มตัวอย่างจากประชากรมา 122 คน เป็นชาย 104 คน และเป็นหญิง
18 คน ผลการวิจัยพบว่า โอกาสที่ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬา ได้แก่ ขณะฝึกซ้อมร้อยละ 61.88
ขณะแข่งขันกีฬาร้อยละ 20.49 และขณะเรียนร้อยละ 18.03 การที่เกิดการบาดเจ็บขณะ
ฝึกซ้อมมากเพราะการฝึกซ้อมไม่มีแผนการฝึกซ้อม ไม่เป็นไปตามขั้นตอน ขาดระเบียบ ตลอดทั้ง
ไม่มีผู้ควบคุมดูแล

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค จังหวัดอุบลราชธานี (2528 : บทคัดย่อ) ได้
ทำการวิจัยปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติ
ในเขต 3 โดยใช้แบบสอบถามกับนักกีฬาทั้งสิ้น 982 คน ได้รับคืน 632 ชุด คิดเป็นร้อยละ 54.36
นำผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าซี และ
วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

1. นักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยที่สุดในด้านผู้ฝึกสอนหรือโค้ช ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ตามลำดับ และนักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมในระดับน้อยในด้านทั่ว ๆ ไปด้านขวัญและกำลังใจ และด้านสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันตามลำดับ
2. นักกีฬามีความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุดในเรื่อง สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา และควรมีการเก็บตัวในขณะที่ฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ตามลำดับ และนักกีฬามีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ในเรื่องการฝึกซ้อมทักษะเพียงอย่างเดียวในขณะที่ฝึกซ้อม
3. ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักกีฬาแต่ละจังหวัดประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาประเภทต่าง ๆ คือ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ ยูโด มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน และยกน้ำหนัก

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค จังหวัดภูเก็ต (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติภายในเขต 8 จังหวัดชุมพร โดยส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาตอบจำนวนทั้งสิ้น 268 คน แบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาทั้งหมดนำมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าซีและความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยที่สุดในด้านผู้ฝึกสอน และนักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมในระดับน้อยในด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านสุขภาพอนามัย ด้านขวัญและกำลังใจ และด้านทั่ว ๆ ไป ตามลำดับ
2. นักกีฬามีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่องควรมีการเก็บตัวก่อนการแข่งขันและสมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา และนักกีฬามีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ในเรื่องการตรวจสุขภาพเป็นประจำ ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายขณะฝึกซ้อม ควรมีแพทย์ประจำทีม ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬา และควรมีวันหยุดซ้อมประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์
3. ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักกีฬาแต่ละจังหวัดประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกีฬาประเภทฟุตบอล และกรีฑา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬานักเรียนเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขต เพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ โดยคณะผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาเขต 3, เขต 6, เขต 7 และเขต 9 เป็นนักกีฬาชาย 1,154 คน เป็นนักกีฬาหญิง 597 คน รวมทั้งสิ้น 1,751 คน นำคำตอบที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่าจากทุกภาครวมกันเป็นปัญหามากคือ ปัญหาสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อม ปัญหาการขาดแพทย์ประจำทีมขณะฝึกซ้อม ที่เป็นปัญหามาก ดังนี้

ภาคเหนือ มีปัญหาด้านสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อมคือ ขาดแพทย์ประจำทีมขณะฝึกซ้อม ปัญหาด้านทั่ว ๆ ไปคือ ไม่มีการนำสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อมคือ ขาดแพทย์ประจำทีม

ภาคกลาง มีปัญหาด้านสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อม ขาดแพทย์ประจำทีม

ภาคอีสาน มีปัญหาด้านสุขภาพอนามัยในการฝึกซ้อม ขาดแพทย์ประจำทีม

ภาคใต้ มีปัญหาด้านสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อมคือ ขาดแพทย์ประจำทีมขณะฝึกซ้อม ปัญหาด้านขวัญกำลังใจคือ ที่พักสำหรับการเก็บตัวไม่สะดวก ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ปกครองไม่สนับสนุนการฝึกซ้อม ปัญหาด้านทั่ว ๆ ไปคือ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมน้อยเกินไป ไม่มีการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น วิดีโอเกี่ยวกับกีฬามาใช้และขาดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 โดยใช้แบบสอบถามถามนักกีฬามหาวิทยาลัยหรือนักกีฬาสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร ทุกชนิดกีฬาที่ส่งเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 จำนวน 1,050 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 985 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยปรากฏว่า

C

1. ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 อยู่ในระดับน้อย
2. ความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างสถาบันเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างชนิดกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุชาติ สาระผล (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอลด้วยพระราชทานประเภท ก. การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลด้วยพระราชทานประเภท ก. ของสโมสรรัฐบาลและรัฐวิสาหกิจกับสโมสรเอกชน กลุ่มประชากรมีจำนวน 234 คน จาก 13 สโมสรที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลถ้วยพระราชทานประเภท ก. ประจำปีการศึกษา 2534 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งถูกสร้างขึ้นตามกระบวนการเทคนิคเดลฟาย นำข้อมูลมาหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ทดสอบค่าซีและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอลด้วยพระราชทานประเภท ก. ของสโมสรรัฐบาลและรัฐวิสาหกิจกับสโมสรเอกชนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านนักกีฬาหรือเพื่อนร่วมทีม ด้านสุขภาพอนามัย และด้านขวัญและกำลังใจ ส่วนในด้านสภาพส่วนตัว ด้านผู้ฝึกสอน และด้านสวัสดิการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนของวิทยาลัยพลศึกษา จำนวน 23 ประเภทกีฬา จากวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมด 17 แห่ง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยเป็นนักกีฬา 324 คน และเป็นผู้ฝึกสอน 108 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 432 คน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับประชากรและวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากหนังสือ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมด 17 แห่ง โดยวิธีการจับฉลาก เลือกเอามาร้อยละ 50 ได้กลุ่มตัวอย่าง 9 วิทยาลัย โดยแยกตามภาค ดังนี้
ภาคเหนือ ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดแพร่
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ
ภาคกลาง ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
ภาคใต้ ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่
3. ทำการสุ่มตัวอย่างประเภททีมจากกีฬา 23 ประเภท โดยวิธีจับฉลากเลือกเอามาร้อยละ 50 ได้กีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 ประเภทกีฬา คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล

บาสเกตบอล ว่ายน้ำ แบดมินตัน เซปักตะกร้อ แอ่นด้นบอล ยกน้ำหนัก กรีฑา เทเบิลเทนนิส ยูโด และมวยไทยหรือมวยสากล

4. ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนโดยเลือกเอามาประเภทกีฬาละ 4 คน แยกเป็นผู้ฝึกสอน 1 คน และนักกีฬา 3 คน รวมทั้งมหาวิทยาลัยละ 48 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 19 พ.ศ. 2536 แบ่งเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบคำตอบ (Check-List) และเติมคำหรือตัวเลข

ตอนที่ 2 ปัญหาการฝึกซ้อมเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ ซึ่งประกอบด้วยปัญหาด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่
- 2) ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
- 3) ด้านการฝึกทักษะ
- 4) ด้านผู้ฝึกสอน
- 5) ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม
- 6) ด้านโภชนาการ
- 7) ด้านความปลอดภัย
- 8) ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ

สำหรับคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) วัด 5 ระดับ โดยให้คำนี้ให้นักคะแนนประจำห้อง ดังนี้

- | | | |
|----------------|--------------------|---------|
| ปัญหามากที่สุด | กำหนดค่าให้เท่ากับ | 5 คะแนน |
| ปัญหามาก | กำหนดค่าให้เท่ากับ | 4 คะแนน |
| ปัญหาน้อย | กำหนดค่าให้เท่ากับ | 3 คะแนน |

ปัญหาที่น้อยที่สุด กำหนดค่าเท่ากับ 2 คะแนน

ไม่มีปัญหา กำหนดค่าเท่ากับ 1 คะแนน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด (Opened-End) จัดขึ้นเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้มีโอกาสเสนอแนะและแสดงความคิดเห็น

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับสภาพการแข่งขันกีฬาและปัญหาการฝึกซ้อม
2. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษานำมาสร้างเป็นแบบสอบถาม
3. จัดพิมพ์แบบสอบถามแล้วนำไปให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์แก้ไข
4. หาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถามในด้านเนื้อหา โดยส่งแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน คือ อาจารย์วิฑูร ภัทโรภาส อาจารย์สุธัญญา สงวนพงษ์ อาจารย์ครองจักร งามมีศรี และ รศ.ดร.วิรัช วรธรัตน์ ได้ตรวจแก้ไขตามดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน จากนั้นก็นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามที่ได้ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำและเสนอแนะมา
5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน
6. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยการหาลัมบะประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นในแบบสอบถามตอนที่ 2 เท่ากับ 0.87
7. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไปนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากทางบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา จำนวน 9 แห่ง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ติดต่ออาจารย์ประจำวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่งเพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามและรับแบบสอบถามกลับคืนและส่งคืนผู้วิจัย
3. ส่งหนังสือตามข้อที่ 1 และแบบสอบถามทั้งหมดพร้อมด้วยรายชื่อกลุ่มตัวอย่าง ไปยังอาจารย์ประจำท่านั้นทางไปรษณีย์ในระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2536 แบบของเบลาติดแสดมปีเจ้าหน้าที่ของ ชื่อที่อยู่ผู้วิจัยไว้เรียบร้อยแล้ว เพื่อให้ส่งแบบสอบถามคืนมาให้ผู้วิจัย
4. ผู้ที่ได้รับมอบหมายแจกแบบสอบถามและรับแบบสอบถามกลับคืนรวบรวมส่งคืนมาส่งให้กับผู้วิจัยด้วยตนเองและทางไปรษณีย์ภายในวันที่ 4 ธันวาคม 2536

วิธีจัดการข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC ของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร นำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์ ดังนี้

1. ตรวจสอบแบบสอบถามแต่ละฉบับว่า การตอบแบบสอบถามสมบูรณ์ถูกต้องหรือไม่
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามชนิดตรวจคำตอบ (Check-List) แบบเติมคำหรือตัวเลขมาวิเคราะห์คำถาม โดยใช้ค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด
3. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในแบบสอบถามตอนที่ 2 ในมาตราส่วนประมาณค่าโดยแยกเป็นรายข้อ

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยแต่ละข้อ เพื่อจัดอันดับความสำคัญของปัญหาโดยสื่อหลักเกณฑ์ในการประมาณค่า ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50-5.00	หมายความว่า	มีปัญหามากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50-4.49	หมายความว่า	มีปัญหามาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50-3.49	หมายความว่า	มีปัญหาน้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50-2.49	หมายความว่า	มีปัญหาน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.49	หมายความว่า	ไม่มีปัญหา

4. วิเคราะห์ความแตกต่างของความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในปัญหาแต่ละด้าน (ในแบบสอบถามตอนที่ 2 โดยใช้สถิติ t-test)

5. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิด (Opened-End) ในตอนที่ 3 มาแจกแจง
ความคิดเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน t-distribution
c	แทน ระดับนัยสำคัญ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามในตอนต้นที่ 1
เสนอเป็นคำร้อยละดังตาราง 1-9
2. วิเคราะห์ปัญหาการฝึกซ้อมแบบสอบถามตอนต้นที่ 2 เสนอเป็นคำคะแนนเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ดังตาราง 10-27
3. วิเคราะห์ความคิดเห็นอื่น ๆ ของผู้ตอบแบบสอบถามเสนอในรูปแบบของความเรียง
และคำร้อยละ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปให้แก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 450 ชุด ได้รับกลับคืนมาจำนวน 410 ชุด คิดเป็นร้อยละ 91.11 แต่มีแบบสอบถามที่สมบูรณ์สามารถนำมาวิเคราะห์ได้จำนวน 397 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.22 โดยแยกเป็นแบบสอบถามของผู้ฝึกสอนจำนวน 99 ชุด คิดเป็นร้อยละ 22 แบบสอบถามของนักกีฬาจำนวน 298 ชุด คิดเป็นร้อยละ 66.22

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 จำนวนและค่าร้อยละของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	322	81.10
หญิง	75	18.89
รวม	397	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาและผู้สอนวิทยาลัยพลศึกษา มีจำนวนทั้งหมด 397 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยแยกเป็นเพศชายมีจำนวน 322 คน คิดเป็นร้อยละ 81.10 และเพศหญิงมีจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.89

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปีลงมา	141	47.32
21 - 25 ปี	157	52.68
รวม	298	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษามีจำนวนทั้งหมด 298 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยส่วนใหญ่อายุอยู่ในระหว่าง 21-25 ปี มีจำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 52.86 และมีอายุต่ำกว่า 20 ปีลงมา มีจำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 47.32

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
26 - 30 ปี	6	6.06
31 - 35 ปี	27	27.27
36 - 40 ปี	43	43.43
41 - 45 ปี	18	18.18
46 - 50 ปี	3	3.03
51 - 55 ปี	2	2.02
รวม	99	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมดมีจำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งผู้ฝึกสอนส่วนมากมีอายุอยู่ระหว่าง 41-45 ปี มีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.43 รองลงมาตามลำดับคือ ผู้ฝึกสอนที่มีอายุอยู่ระหว่าง 31-35 ปี มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27.27 ผู้ฝึกสอนที่มีอายุอยู่ระหว่าง 41-45 ปี มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18 ผู้ฝึกสอนที่มีอายุอยู่ระหว่าง 26-30 ปี มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.06 และผู้ฝึกสอนที่มีอายุอยู่ระหว่าง 51-55 ปี มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.02

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักกีฬาเพศชาย	230	77.18
นักกีฬาเพศหญิง	68	22.82
รวม	298	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมดมีจำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยแยกเป็นนักกีฬาเพศชาย จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 77.18 และเป็นนักกีฬาเพศหญิงจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 22.82

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผู้ฝึกสอนเพศชาย	92	92.93
ผู้ฝึกสอนเพศหญิง	7	7.07
รวม	99	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมด มีจำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 เป็นผู้ฝึกสอนเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยแยกเป็นผู้ฝึกสอนเพศชายจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 92.93 และเป็นผู้ฝึกสอนเพศหญิงจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.07

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามสถาบัน

สถาบัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่	33	11.07
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง	33	11.07
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์	33	11.07
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี	33	11.07
5. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ	33	11.07
6. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง	33	11.07
7. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี	36	12.08
8. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร	33	11.07
9. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่	31	10.40
รวม	298	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมดมีจำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยวิทยาลัยพลศึกษาที่มีจำนวนนักกีฬามากที่สุดคือ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12.08 รองลงมาได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร มีจำนวนนักกีฬาเท่ากันทุกแห่งคือ 33 คน คิดเป็นร้อยละ 11.07 ส่วนวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนน้อยที่สุดคือมีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 10.04

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามสถาบัน

สถาบัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่	12	12.12
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง	11	11.11
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์	11	11.11
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี	11	11.11
5. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ	11	11.11
6. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง	11	11.11
7. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี	12	12.12
8. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร	11	11.11
9. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่	9	9.09
รวม	99	100.00

จากตาราง 7 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมดมีจำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยวิทยาลัยพลศึกษาที่มีจำนวนผู้ฝึกสอนมากที่สุดเท่ากันคือ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี มีจำนวนแห่งละ 12 คน คิดเป็นร้อยละ 12.12 รองลงมาได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร โดยในแต่ละแห่งมีจำนวนผู้ฝึกสอนเท่ากันคือ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 ส่วนวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.09

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามประเภทกีฬา

ประเภทกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ฟุตบอล	27	9.06
2. วอลเลย์บอล	27	9.06
3. บาสเกตบอล	27	9.06
4. วูตวู้	24	8.05
5. แบดมินตัน	21	7.05
6. เซปักตะกร้อ	27	9.06
7. แฮนด์บอล	21	7.05
8. ยกน้ำหนัก	22	7.38
9. กรีฑา	27	9.06
10. เทเบิลเทนนิส	24	8.05
11. ยูโด	24	8.05
12. มวยไทยหรือมวยสากล	27	9.06
รวม	298	100.00

จากตาราง 8 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมดมีจำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยประเภทกีฬาที่มีนักกีฬามากที่สุดมี 6 ประเภท ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ กรีฑา และมวยไทยหรือมวยสากล ในแต่ละประเภทกีฬามีนักกีฬาจำนวนเท่ากันคือ 27 คน คิดเป็นร้อยละ 9.06 รองลงมาได้แก่ ประเภทกีฬาวูตวู้ เทเบิลเทนนิสและยูโด โดยแต่ละประเภทกีฬามีนักกีฬาจำนวนเท่ากันคือ 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8.05 ส่วนประเภทกีฬายกน้ำหนัก 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.38 และประเภทกีฬาที่มีนักกีฬาน้อยที่สุดได้แก่ แบดมินตัน และแฮนด์บอล มีจำนวนเท่ากันคือ 21 คน คิดเป็นร้อยละ 7.05

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละของผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามประเภทกีฬา

ประเภทกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ฟุตบอล	9	9.09
2. วอลเลย์บอล	9	9.09
3. บาสเกตบอล	9	9.09
4. วูตวู	8	8.08
5. แบดมินตัน	8	8.08
6. เซปักตะกร้อ	9	9.09
7. แฮนด์บอล	7	7.07
8. ยกน้ำหนัก	6	6.06
9. กรีฑา	9	9.09
10. เทเบิลเทนนิส	8	8.08
11. ยูโด	8	8.08
12. มวยไทยหรือมวยสากล	9	9.09
รวม	99	100.00

จากตาราง 9 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาทั้งหมดมีจำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยประเภทกีฬาที่มีผู้ฝึกสอนมากที่สุดมี 6 ประเภทได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ กรีฑา และมวยไทยหรือมวยสากล โดยแต่ละประเภทกีฬามีผู้ฝึกสอนจำนวนเท่ากันคือ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.09 รองลงมาได้แก่ ประเภทกีฬาวูตวู แบดมินตัน เทเบิลเทนนิสและยูโด โดยแต่ละประเภทกีฬามีจำนวนนักกีฬาเท่ากันคือ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.08 และรองลงมาอีกได้แก่ ประเภทกีฬาแฮนด์บอล 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.07 และประเภทกีฬาที่มีผู้สอนน้อยที่สุดคือ ยกน้ำหนัก 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.06

ตอนที่ 2 ปัญหาการฝึกซ้อม

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน
วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่

รายการ	นักกีฬา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
งบประมาณ						
1. ความเพียงพอของงบประมาณการฝึกซ้อม	4.12	0.69	4.16	0.77	4.13	0.71
2. การจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	4.28	0.63	4.29	0.68	4.28	0.64
3. ความเพียงพอของเบี้ยเลี้ยงการฝึกซ้อม	4.60	0.59	4.59	0.57	4.59	0.58
4. ความสะดวกในการขออนุมัติงบประมาณให้แก่ผู้นำปฏิบัติ	3.04	0.83	3.12	0.90	3.06	0.85
อุปกรณ์						
5. ความเพียงพอของอุปกรณ์การฝึกซ้อม	3.39	1.01	3.37	1.00	3.38	1.01
6. คุณภาพและความทันสมัยของอุปกรณ์การฝึกซ้อม	2.97	1.13	3.00	1.16	2.98	1.31
7. ความสะดวกในการเบิกจ่ายและเก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	1.87	0.81	1.89	0.86	1.88	0.82
8. ความเพียงพอของผู้ดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์	2.10	0.85	2.14	0.95	2.11	0.88
สถานที่						
9. ความเพียงพอของสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อม	1.90	1.08	1.98	1.11	1.92	1.09
10. ความเพียงพอของห้องพักนักกีฬา ห้องอาบน้ำ และห้องเก็บอุปกรณ์	2.76	1.13	2.75	1.16	2.76	1.13

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	นักศึกษา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
11. ความเป็นเอกเทศของสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อม	2.08	1.19	2.10	1.17	2.09	1.19
12. ความเพียงพอของผู้ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณ อาคารสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อม	2.46	1.05	2.29	0.98	2.42	1.03
ค่าเฉลี่ยรวม	2.96	0.47	2.97	0.51	2.97	0.48

จากตาราง 10 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน วิทยาลัยพลศึกษา ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่ โดยส่วนรวมมีปัญหาในระดับน้อย คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 โดยแยกเป็นนักศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 ซึ่งแต่ละรายการมีระดับของปัญหา ดังนี้

รายการที่มีปัญหามากที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 4.50-5.00 ได้แก่ ความเพียงพอของเบี้ยเลี้ยงการฝึกซ้อม (ข้อ 3) นักศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58

รายการที่มีปัญหามากคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 3.50-4.49 ได้แก่ ความเพียงพอของงบประมาณการฝึกซ้อม (ข้อ 1) นักศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 และการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม (ข้อ 2) นักศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 0.68 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64

รายการที่มีปัญหาน้อย คือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 2.50-3.49 ได้แก่ ความสะดวกในการขอหนังสือขออนุญาตให้แก่นักศึกษาแบบปฏิบัติ (ข้อ 4) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 ความเพียงพอของอุปกรณ์การฝึกซ้อม (ข้อ 5) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.01 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.01 คุณภาพและความทันสมัยของอุปกรณ์การฝึกซ้อม (ข้อ 6) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.13 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.16 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.31 ความเพียงพอของห้องพักนักกีฬา ห้องอาบน้ำ ห้องเก็บอุปกรณ์ (ข้อ 10) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.16 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.13

รายการที่มีปัญหาน้อยที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 1.50-2.49 ได้แก่ ความสะดวกในการเบิกจ่ายและเก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม (ข้อ 7) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.86 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 1.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 ความเพียงพอของผู้ดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์ (ข้อ 8) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 ความเพียงพอของสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อม (ข้อ 9) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.11 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 1.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.09 ความเป็นเอกเทศของสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อม (ข้อ 11) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.19 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.17 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.09 ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.19 และความพึงพอใจของผู้ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอาคาร
สถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อม (ข้อ 12) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 1.05 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98
โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03

ตาราง 11 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t)
ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านงบประมาณ อุบัติการณ์ และสถานที่

สถานภาพ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกีฬา	2.96	0.47	1.50
ผู้ฝึกสอน	2.97	0.51	

$$\alpha < .05 \quad (t = 1.96, \quad df = 395)$$

จากตาราง 11 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านงบประมาณ อุบัติการณ์ และสถานที่ปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของ นักกีฬาและผู้ฝึกสอน
วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อม ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

รายการ	นักกีฬา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	2.68	0.69	2.60	0.71	2.66	0.70
2. วิธีการฝึกและการปฏิบัติอย่างถูกต้อง	2.87	0.72	2.75	0.75	2.84	0.73
3. การสร้างและเตรียมโปรแกรมในการฝึก	2.76	0.81	2.74	0.75	2.76	0.79
4. ความเพียงพอของปริมาณในการฝึก	2.70	0.82	2.71	0.82	2.70	0.82
5. ความเพียงพอของระยะเวลาในการฝึก	2.49	0.87	2.54	0.88	2.50	0.87
6. ความสม่ำเสมอของการฝึก	2.80	0.95	2.78	0.89	2.80	0.93
7. การขาดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2.93	1.13	3.07	1.04	2.96	1.11
ค่าเฉลี่ยรวม	2.75	0.53	2.74	0.52	2.75	0.53

จากตาราง 12 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยส่วนรวมมีปัญหในระดับน้อย คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 โดยแยกเป็นนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 ซึ่งแต่ละรายการมีระดับของปัญหาดังนี้

ทุกรายการมีปัญหอยู่ในระดับน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.50-3.49 เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การขาดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ข้อ 7) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

2.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.13 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.04 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.11 วิธีการฝึกและการปฏิบัติอย่างถูกต้อง (ข้อ 2) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 ความสม่ำเสมอของการฝึก (ข้อ 6) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.93 การสร้างและเตรียมโปรแกรมในการฝึก (ข้อ 3) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 ความเพียงพอของปริมาณในการฝึก (ข้อ 4) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 ความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ข้อ 1) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 ความเพียงพอของระยะเวลาในการฝึก (ข้อ 5) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87

ตาราง 13 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t)

ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สถานภาพ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกีฬา	2.75	0.53	0.08
ผู้ฝึกสอน	2.74	0.52	

$$\alpha < .05 \quad (t = 1.96, \quad df = 395)$$

จากตาราง 13 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน
วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อม ด้านการฝึกทักษะ

รายการ	นักศึกษา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การวางแผนและเตรียมการฝึกซ้อมทักษะอย่าง ต่อเนื่อง	2.70	0.80	2.63	0.73	2.69	0.78
2. การเรียนและการสอนทฤษฎีในห้องเรียน	2.94	0.97	2.78	0.95	2.90	0.96
3. วิธีการและการปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกทักษะ	2.41	1.03	2.36	0.91	2.40	1.00
4. การใช้สื่อประกอบการเรียนการสอน	3.17	1.00	3.09	0.90	3.15	0.97
5. ความสนใจของรูปแบบและวิธีการของการฝึกทักษะ	3.45	0.99	3.14	1.04	3.37	1.01
6. ความยากของทักษะที่ปฏิบัติ	2.75	1.07	2.67	1.13	2.73	1.08
7. ความเพียงพอของระยะเวลาในการฝึกซ้อมทักษะ แต่ละครั้ง	2.46	0.98	2.55	0.99	2.48	0.98
8. ความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อมทักษะ	2.62	1.05	2.73	0.99	2.64	1.04
ค่าเฉลี่ยรวม	2.81	0.58	2.74	0.59	2.79	0.58

จากตาราง 14 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน
วิทยาลัยพลศึกษา ด้านการฝึกทักษะโดยส่วนรวมมีปัญหานในระดับน้อย คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 โดยแยกเป็นนักศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81 ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานเท่ากับ 0.58 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
0.59 ซึ่งแต่ละรายการมีระดับของปัญหาดังนี้

รายการที่มีปัญหาน้อย คือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 2.50-3.49 ได้แก่ ความรูจจ
ของรูปแบบและวิธีของการฝึกทักษะ (ข้อ 5) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานเท่ากับ 0.99 ผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.04
โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.01 การใช้สื่อ
ประกอบการเรียนการสอน (ข้อ 4) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 1.00 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 โดย
ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.97 การเรียนและ
การสอนทฤษฎีในห้องเรียน (ข้อ 2) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 0.97 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 โดย
ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96 ความยากของ
ทักษะที่ปฏิบัติ (ข้อ 6) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.07
และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.13 โดยทั้งสองกลุ่มมี
ค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08

การวางแผนและเตรียมการฝึกซ้อมทักษะอย่างต่อเนื่อง (ข้อ 1) นักกีฬามีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.69 ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานเท่ากับ 0.78 ความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อมทักษะ (ข้อ 8) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
2.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.05 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานเท่ากับ 0.99 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 1.04

รายการที่มีปัญหาน้อยที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 1.50-2.49 ได้แก่ ความเพียงพอ
ของระยะเวลาในการฝึกซ้อมทักษะแต่ละครั้ง (ข้อ 7) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.46 ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 0.99 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
0.98 วิธีการและการปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกทักษะ (ข้อ 3) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.41 ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 0.91 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00

ตาราง 15 แสดงผลการทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t) ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านการฝึกทักษะ

สถานภาพ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกีฬา	2.81	0.58	1.00
ผู้ฝึกสอน	2.74	0.59	

$$\alpha < .05 \quad (t = 1.96, \quad df = 395)$$

จากตาราง 15 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านการฝึกทักษะ ปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน
วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อม ด้านผู้ฝึกสอน

รายการ	นักกีฬา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. จำนวนผู้ฝึกสอนในแต่ละประเภทกีฬา	2.75	0.91	2.77	0.90	2.76	0.91
2. การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับนักกีฬา	2.78	0.84	2.65	0.82	2.75	0.83
3. การมีมนุษยสัมพันธ์และการสร้างความเข้าใจอันดี ต่อนักกีฬา	2.17	0.76	2.11	0.75	2.15	0.76
4. การควบคุมดูแลในเรื่องกฎระเบียบวินัย	2.03	0.81	2.13	0.80	2.05	0.80
5. การประสานงานและร่วมมือกันระหว่างผู้ฝึกสอน	2.46	1.00	2.32	0.92	2.42	0.98
6. การให้ความเสมอภาคในการปฏิบัติต่อนักกีฬาทุกคน	2.59	1.03	2.42	0.98	2.55	1.02
7. การรับฟังความคิดเห็นและส่งเสริมความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	2.41	0.97	2.38	0.87	2.40	0.95
8. ความตั้งใจในการปฏิบัติงานและรับผิดชอบต่อหน้าที่	2.77	1.04	2.64	0.90	2.74	1.01
9. การนำเอาเทคโนโลยีและผลงานวิจัยใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา	3.40	1.02	3.34	0.79	3.39	0.97
10. การประเมินผลและรายงานผลการฝึกซ้อมทุกครั้ง เป็นลายลักษณ์อักษรอย่างสม่ำเสมอ	3.57	1.23	3.35	1.10	3.51	1.20
ค่าเฉลี่ยรวม	2.69	0.47	2.61	0.47	2.67	0.47

ตาราง 16 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน วิทยาลัยพลศึกษาด้านผู้ฝึกสอน โดยส่วนรวมมีปัญหาระดับน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 โดยแยกเป็นนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.69 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.47 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 ซึ่งแต่ละรายการมีระดับของปัญหาดังนี้

รายการที่มีปัญหามากคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.50-4.49 ได้แก่ การประเมินผล และรายงานผลการฝึกซ้อมทุกครั้งเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างสม่ำเสมอ (ข้อ 10) นักกีฬามีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.23 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.10 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.51 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 1.20

รายการที่มีปัญหาน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.50-3.49 ได้แก่ การนำเอา เทคโนโลยีและผลงานวิจัยใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อม (ข้อ 9) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.02 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.79 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.97 จำนวนผู้ฝึกสอนในแต่ละประเภทกีฬา (ข้อ 1) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.91 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 การ ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับนักกีฬา (ข้อ 2) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.82 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 ความตั้งใจในการปฏิบัติงานและรับผิดชอบหน้าที่ (ข้อ 8) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.04 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.90 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.01 การให้ความเสมอภาคในการปฏิบัติต่อนักกีฬาทุกคน (ข้อ 6) นักกีฬามีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.42 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.55 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 1.02

รายการที่มีปัญหาน้อยที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 1.50-2.49 ได้แก่ การประสานงานและร่วมมือกันระหว่างผู้ฝึกสอน (ข้อ 5) นักกีฬาที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 การรับฟังความคิดเห็นและส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (ข้อ 7) นักกีฬาที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.97 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 การสร้างมนุษยสัมพันธ์และสร้างความเข้าใจอันดีต่อนักกีฬา (ข้อ 3) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76 การควบคุมดูแลในเรื่องกฎระเบียบวินัย (ข้อ 4) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80

ตาราง 17 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t)
ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านผู้ฝึกสอน

สถานภาพ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกีฬา	2.69	0.47	1.50
ผู้ฝึกสอน	2.61	0.47	

$$\alpha < .05 \quad (t = 1.96, \quad df = 395)$$

จากตาราง 17 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านผู้ฝึกสอน ปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน
วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อม ด้านนักศึกษาและเพื่อนร่วมทีม

รายการ	นักศึกษา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การเล่นกีฬาหลายประเภทของนักศึกษา	3.48	0.81	3.51	0.74	3.50	0.79
2. การให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าการเป็นตัวแทน นักกีฬาของวิทยาลัย	3.38	0.75	3.42	0.82	3.38	0.77
3. การให้ความสำคัญยอมรับในเรื่องกฎเกณฑ์ ระเบียบวินัย และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	2.17	0.82	2.19	0.85	2.17	0.82
4. ความรักใคร่กลมเกลียวกันภายในทีมและเพื่อน ร่วมวิทยาลัย	1.90	0.83	1.96	0.80	1.92	0.82
5. ความอดทนและอุทิศตนให้กับการฝึกซ้อม	2.32	1.01	2.57	1.08	2.38	1.03
6. ความรับผิดชอบต่อน้ำที่และการตรงต่อเวลา	2.51	0.99	2.65	1.05	2.55	1.00
7. การเสียสละแบ่งปันช่วยเหลือแก่ผู้อื่น	2.28	0.88	2.34	0.87	2.29	0.88
8. การยอมรับและให้อภัยในความผิดพลาดของเพื่อน ร่วมทีม	2.10	0.85	2.19	0.86	2.12	0.85
9. ความสามารถในการประเมินผลตนเองและแก้ไข ตนเอง	2.33	0.95	2.72	1.03	2.43	0.98
ค่าเฉลี่ยรวม	2.50	0.50	2.62	0.46	2.53	0.94

จากตาราง 18 แสดงว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน วิทยาลัยพลศึกษาด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีมโดยส่วนรวมมีปัญหายุ่งยากในระดับน้อยคือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94 โดยแยกเป็นนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.50 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ซึ่งแต่ละรายการมีระดับของปัญหาดังนี้

รายการที่มีปัญหามากคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.50-4.49 ได้แก่ การเล่นกีฬา หลายประเภทของนักกีฬา (ข้อ 1) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 โดยทั้งสอง กลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79

รายการที่มีปัญหาน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.50-3.49 ได้แก่ การให้ความสำคัญ และเห็นคุณค่าการเป็นตัวแทนนักกีฬาของวิทยาลัย (ข้อ 2) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.82 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.77 ความรับผิดชอบต่อหน้าที่และการตรงต่อเวลา (ข้อ 6) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.99 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.05 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00

รายการที่มีปัญหาน้อยที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.50-2.49 ได้แก่ ความสามารถ ในการประเมินผลตนเองและแก้ไขตนเอง (ข้อ 9) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.95 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 ความอดทน และอุทิศตนให้กับการฝึกซ้อม (ข้อ 5) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.01 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08 โดย ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03 การเสียสละ แบ่งปันช่วยเหลือแก่ผู้อื่น (ข้อ 7) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 โดยทั้งสองกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 การให้ความยอมรับใน

เรื่องกฎเกณฑ์ระเบียบวินัย และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา (ข้อ 3) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 การยอมรับและให้อภัยในความผิดพลาดของเพื่อนร่วมทีม (ข้อ 8) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.86 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 ความรักใคร่กลมเกลียวกันภายในทีมและเพื่อนร่วมวิทยาลัย (ข้อ 4) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 1.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82

ตาราง 19 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t)
ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม

สถานภาพ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกีฬา	2.50	0.50	2.08
ผู้ฝึกสอน	2.62	0.46	

$$\alpha < .05 \quad (t = 1.96, \quad df = 395)$$

จากตาราง 19 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม บปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยแยกเป็นรายข้อและรวมทั้งด้านระหว่าง
นักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อม ด้านโภชนาการ

รายการ	นักกีฬา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะตามหลักโภชนาศาสตร์	4.33	0.71	4.20	0.78	4.30	0.73
2. การจัดหาผู้ดูแลและให้ความรู้ในเรื่องการบริโภค	4.34	0.71	4.23	0.71	4.31	0.71
3. ความสะอาดและความเพียงพอของน้ำดื่ม	3.86	0.72	3.78	0.77	3.84	0.73
4. ความเพียงพอของอาหารหลัก 5 หมู่ที่รับประทานในแต่ละมื้อ	4.12	0.71	4.03	0.70	4.09	0.71
5. การชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปภายหลังการฝึกซ้อม	2.59	1.12	2.38	1.12	2.54	1.12
6. ความเพียงพอของการได้รับประทานอาหารเสริมประเภทนม ไข่ เกลีสแอ และผลไม้ ในช่วงเก็บตัวฝึกซ้อม	4.53	0.63	4.55	0.55	4.53	0.61
ค่าเฉลี่ยรวม	3.96	0.45	3.86	0.42	3.94	0.44

จากตาราง 20 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา ด้านโภชนาการ โดยส่วนรวมมีปัญหาในระดับมาก คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 โดยแยกเป็นนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 ซึ่งแต่ละรายการมีระดับของปัญหาดังนี้

รายการที่มีปัญหามากที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 4.50-5.00 ได้แก่ ความเพียงพอของการได้รับประทานอาหารเสริมประเภทนม ไข่ เกลือแร่ และผลไม้ในช่วงเก็บตัวฝึกซ้อม (ข้อ 6) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61

รายการที่มีปัญหามากคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 3.50-4.49 ได้แก่ การจัดหาผู้ดูแลและให้ความรู้ในเรื่องการบริโภค (ข้อ 2) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะตามหลักโภชนาศาสตร์ (ข้อ 1) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.78 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 ความเพียงพอของอาหารหลัก 5 หมู่ที่รับประทานในแต่ละมื้อ (ข้อ 4) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 ความสะอาดและเพียงพอของน้ำดื่ม (ข้อ 3) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.77 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

รายการที่มีปัญหาน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 2.50-3.49 ได้แก่ การชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปภายหลังการฝึกซ้อม (ข้อ 5) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.12 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.12 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.12

ตาราง 21 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t) ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านโภชนาการ

สถานภาพ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกีฬา	3.96	0.45	1.96
ผู้ฝึกสอน	3.86	0.42	

$$\alpha < .05 \quad (t = 1.96, \quad df = 395)$$

จากตาราง 21 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านโภชนาการ ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน
วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อม ด้านความปลอดภัย

รายการ	นักศึกษา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่ในการรักษาพยาบาล	3.84	0.82	3.71	0.90	3.81	0.84
2. ความเพียงพอของเครื่องมือ เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ช่วยเหลือในการรักษาพยาบาล	4.23	0.71	4.18	0.76	4.22	0.72
3. การมีสัญลักษณ์อุปกรณ์และสถานที่ในการฝึกซ้อม	2.07	0.89	1.90	0.78	2.03	0.87
4. การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้งอย่างเพียงพอ	1.93	0.79	1.85	0.79	1.91	0.79
5. การปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับด้านความปลอดภัย	2.01	0.87	2.10	1.00	2.03	0.90
6. การประมาณขนาดความระมัดระวังขณะฝึกซ้อม	2.09	0.85	2.03	0.89	2.08	0.86
7. การแต่งกายที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมกีฬา	1.30	0.55	1.31	0.50	1.30	0.54
8. ความเข้าใจในการใช้และดูแลรักษาอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม	1.52	0.77	1.61	0.82	1.54	0.79
ค่าเฉลี่ยรวม	2.38	0.99	2.33	0.96	2.36	0.98

จากตาราง 22 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา ด้านความปลอดภัย โดยส่วนรวมมีปัญหาในระดับน้อยที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 โดยแยกเป็นนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.99 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96 ซึ่งแต่ละรายการมีระดับของปัญหา ดังนี้

รายการที่มีปัญหามากคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 3.50-4.49 ได้แก่ ความเพียงพอของเครื่องมือ เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ช่วยเหลือในการรักษาพยาบาล (ข้อ 2) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่ในการรักษาพยาบาล (ข้อ 1) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84

รายการที่มีปัญหาน้อยที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 1.50-2.49 ได้แก่ การประมาณขาดความระมัดระวังในการฝึกซ้อม (ข้อ 6) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.86 การปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับด้านความปลอดภัย (ข้อ 5) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 การมีสุขลักษณะในอุปกรณ์และสถานที่ในการฝึกซ้อม (ข้อ 3) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.78 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้งอย่างเพียงพอ (ข้อ 4) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 1.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 ความเข้าใจในการใช้และดูแลรักษาอุปกรณ์ทำใช้ในการฝึกซ้อม (ข้อ 8) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.77 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 1.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79

รายการที่มีปัญหาคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 1.00-1.49 ได้แก่ การแต่งกายที่
เหมาะสมกับการฝึกซ้อมกีฬา (ข้อ 7) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 0.55 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 โดย
ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 1.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54

ตาราง 23 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t)
ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านความปลอดภัย

สถานภาพ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกีฬา	2.38	0.99	0.44
ผู้ฝึกสอน	2.33	0.96	

$$\alpha < .05 \quad (t = 1.96, \quad df = 395)$$

จากตาราง 23 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของ
นักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านความปลอดภัย ปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน
วิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อม ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ

รายการ	นักศึกษา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม	4.10	0.68	4.10	0.64	4.10	0.67
2. การจัดอบรมเผยแพร่ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการรักษาและป้องกันโรคติดต่อ	4.00	0.81	4.06	0.75	4.01	0.79
3. การทำกรรมธรรม์ประกันชีวิตให้แก่นักศึกษาและผู้ฝึกสอน	4.30	0.78	4.36	0.81	4.31	0.79
4. การตรวจสอบสภาพร่างกายให้กับนักศึกษาและผู้ฝึกสอนก่อนการฝึกซ้อม	3.77	0.92	3.78	0.91	3.77	0.91
5. ความเพียงพอของรถรับส่งไปฝึกซ้อมนอกสถานที่	3.15	1.08	3.19	1.09	3.16	1.08
6. การให้บริการด้านระบบสาธารณสุขโรคและสิ่งอำนวยความสะดวก	3.51	0.96	3.44	0.89	3.50	0.94
7. การจัดบริการซ่อมเสริมด้านวิชาการให้กับนักศึกษา	3.48	0.89	3.61	0.91	3.52	0.89
8. การจัดหาทุนและให้รางวัลแก่นักศึกษาที่สร้างชื่อเสียงให้กับวิทยาลัย	3.49	0.87	3.53	0.78	3.50	0.85
9. การส่งเสริมความก้าวหน้าและให้ผลตอบแทนแก่ผู้ฝึกสอนที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	3.44	0.95	3.86	0.88	3.54	0.95
10. การจัดที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับนักศึกษาและผู้ฝึกสอน	3.09	1.01	3.28	0.93	3.14	1.00
ค่าเฉลี่ยรวม	3.63	0.37	3.78	0.33	3.65	0.36

จากตาราง 24 แสดงว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน วิทยาลัยพลศึกษา ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ โดยส่วนรวมมีปัญหามาระดับมากคือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 โดยแยกเป็นนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.33 ซึ่งแต่ละรายการมีระดับของปัญหาดังนี้

รายการที่มีปัญหามากคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 3.50-4.49 ได้แก่ การทำกรรมธรรม ประกันชีวิตให้แก่นักศึกษาและผู้ฝึกสอน (ข้อ 3) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.78 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 การติดตาม ดูแลรักษาพยาบาลและให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม (ข้อ 1) นักกีฬามีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.68 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 4.10 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.67 การจัดอบรมเผยแพร่ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการรักษาและป้องกัน โรคติดต่อ (ข้อ 2) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 และ ผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ย รวมกันเท่ากับ 4.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 การตรวจสอบสุขภาพร่างกายให้กับ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนก่อนการฝึกซ้อม (ข้อ 4) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.92 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 การส่งเสริมความก้าวหน้าและให้ผลตอบแทนแก่ผู้ฝึกสอนที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (ข้อ 9) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 การจัดบริการซ่อมเสริมด้านวิชาการให้กับนักกีฬา (ข้อ 7) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 และผู้ฝึกสอน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกัน เท่ากับ 3.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 การจัดหาทุนและให้รางวัลแก่นักกีฬา ที่สร้างชื่อเสียงให้กับวิทยาลัย (ข้อ 8) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 0.87 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.78 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 การให้บริการด้านระบบสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวก (ข้อ 6) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94

รายการที่มีปัญหาน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 2.50-3.49 ได้แก่ ความเพียงพอของรถรับส่งไปฝึกซ้อมนอกสถานที่ (ข้อ 5) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.09 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08 การจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน (ข้อ 10) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.01 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.93 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00

ตาราง 25 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t) ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ

สถานภาพ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกีฬา	3.63	0.37	0.12
ผู้ฝึกสอน	3.78	0.33	

$$\alpha < .05 \quad (t = 1.96, \quad df = 395)$$

จากตาราง 25 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอน
วิทยาลัยพลศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมทุกด้าน

ปัญหาการฝึกซ้อม	นักศึกษา		ผู้ฝึกสอน		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่	2.96	0.47	2.97	0.51	2.97	0.48
2. ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	2.75	0.53	2.74	0.52	2.75	0.53
3. ด้านการฝึกทักษะ	2.81	0.58	2.74	0.59	2.79	0.58
4. ด้านผู้ฝึกสอน	2.69	0.47	2.61	0.47	2.67	0.47
5. ด้านนักศึกษาและเพื่อนร่วมทีม	2.50	0.50	2.62	0.46	2.53	0.94
6. ด้านโภชนาการ	3.96	0.45	3.86	0.42	3.94	0.47
7. ด้านความปลอดภัย	2.38	0.99	2.33	0.96	2.36	0.98
8. ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ	3.63	0.37	3.78	0.33	3.65	0.36
ค่าเฉลี่ยรวม	2.96	0.51	2.95	0.52	2.95	0.51

จากตาราง 26 แสดงว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมรวมกันทุกด้านทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 โดยแยกเป็นนักศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 โดยเรียงจากปัญหามากไปหาน้อยสุด ตามลำดับดังนี้

ด้านที่มีปัญหามากคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 3.50-4.49 มี 2 ด้าน ได้แก่

1. ด้านโภชนาการ (ด้านที่ 6) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47

2. ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ (ด้านที่ 8) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 3.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36

ด้านที่มีปัญหาน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.50-3.49 มี 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่ (ด้านที่ 1) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48

2. ด้านการฝึกทักษะ (ด้านที่ 3) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58

3. ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ด้านที่ 2) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53

4. ด้านผู้ฝึกสอน (ด้านที่ 4) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47

5. ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม (ด้านที่ 5) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94

ด้านที่มีปัญหาน้อยที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 1.50-2.49 ได้แก่

ด้านความปลอดภัย (ด้านที่ 7) นักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.99 และผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96 โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวมกันเท่ากับ 2.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98

ตาราง 27 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมรวมทุกด้าน

ปัญหาการฝึกซ้อม	นักศึกษา		ผู้ฝึกสอน		ค่า t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่	2.96	0.47	2.97	0.51	1.50
2. ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	2.75	0.53	2.74	0.52	0.08
3. ด้านการฝึกทักษะ	2.81	0.58	2.74	0.59	1.00
4. ด้านผู้ฝึกสอน	2.69	0.47	2.61	0.47	1.50
5. ด้านนักศึกษาและเพื่อนร่วมทีม	2.50	0.50	2.62	0.46	2.08*
6. ด้านโภชนาการ	3.96	0.45	3.86	0.42	1.96*
7. ด้านความปลอดภัย	2.38	0.99	2.33	0.96	0.44
8. ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ	3.63	0.37	3.78	0.33	0.12
ค่าเฉลี่ยรวม	2.96	0.51	2.95	0.52	0.70

จากตาราง 27 แสดงว่าผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในปัญหาการฝึกซ้อมแต่ละด้าน พบว่า ด้านนักศึกษาและเพื่อนร่วมทีม (ด้านที่ 5) และด้านโภชนาการ (ด้านที่ 6) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่ (ด้านที่ 1) ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ด้านที่ 2) ด้านการฝึกทักษะ (ด้านที่ 3) ด้านผู้ฝึกสอน (ด้านที่ 4) ด้านความปลอดภัย (ด้านที่ 7) และด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ (ด้านที่ 8) พบว่าไม่แตกต่างกัน และพบว่าผลรวมของปัญหาการฝึกซ้อมทุกด้านไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา พอสรุปได้ดังนี้

1. ในด้านของงบประมาณนั้น นักกีฬาร้อยละ 7.38 และผู้ฝึกสอนร้อยละ 16.16 ได้เสนอให้ผู้บริหารจัดการหาทุนและผู้สนับสนุนจากหลายฝ่าย เช่น การจัดงานของวิทยาลัย การจัดหาผู้สนับสนุนจากห้างร้านต่าง ๆ เพื่อจะหาทุนที่ได้มาสนับสนุนงบประมาณในส่วนของการฝึกซ้อมเพิ่มมากขึ้น
2. ด้านการฝึกทักษะ นักกีฬาร้อยละ 9.39 ได้เสนอว่าผู้ฝึกสอนควรรักษาเอาเทคโนโลยีหรือเครื่องมือที่ทันสมัยมาใช้ในการฝึกซ้อมด้วย เช่นเดียวกับผู้ฝึกสอนได้เสนอแนะว่าควรที่วิทยาลัยจะจัดหาสื่อหรืออุปกรณ์การสอนเพิ่มมากขึ้น
3. ด้านผู้ฝึกสอน นักกีฬาร้อยละ 7.71 ได้เสนอว่าผู้ฝึกสอนควรมีจิตวิทยาในการถ่ายทอดความรู้ ในการเรียนการสอน เข้าใจในตัวนักกีฬา มีความเป็นกันเอง
4. ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม นักกีฬาร้อยละ 8.72 และผู้ฝึกสอนร้อยละ 12.12 ได้เสนอว่าควรที่จะมีการกำหนดมาตรฐานในการรับนักศึกษาที่รัดกุม เพื่อที่จะได้นักกีฬาที่ดี มีความสามารถอย่างแท้จริง
5. ด้านโภชนาการ นักกีฬาร้อยละ 20.46 ได้เสนอว่าควรที่จะจัดให้มีนักโภชนาการ ในการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค พร้อมทั้งเสนอว่าควรที่จะจัดอาหารเสริมไว้อย่างเพียงพอ ในช่วงที่แข่งขัน
6. ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ นักกีฬาร้อยละ 12.08 และผู้ฝึกสอนร้อยละ 19.19 ได้เสนอว่าควรจัดระบบสาธารณสุขภาค ดูแลเรื่องสุขภาพและสวัสดิการให้ดีขึ้นกว่าเดิม

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินยาศุภชลาศัยแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นในปัญหาแต่ละด้านของการฝึกซ้อมระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนของวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินยาศุภชลาศัยแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาจำนวน 432 คน โดยแยกเป็นผู้ฝึกสอนจำนวน 108 คน และนักกีฬาจำนวน 324 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นลักษณะของแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอนคือ

- ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-List)
- ตอนที่ 2 ปัญหาการฝึกซ้อม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
- ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด (Opened-End)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC ของสำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์สถานการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ปรากฏผลดังนี้

1.1 เพศ มีนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่เป็นเพศชายมากกว่านักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่เป็นเพศหญิง คือ ชายร้อยละ 81.10 หญิงร้อยละ 18.89

1.2 อายุ แยกเป็นนักกีฬาและผู้ฝึกสอน โดยนักกีฬาจำนวนมากมีอายุอยู่ในระหว่าง 21-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.68 และผู้ฝึกสอนจำนวนมากมีอายุอยู่ในระหว่าง 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.43

1.3 สถานภาพ นักกีฬาชายมีจำนวนมากกว่านักกีฬาเพศหญิงคือ ชายร้อยละ 77.18 หญิงร้อยละ 22.82 และผู้ฝึกสอนเพศชายมีจำนวนมากกว่าผู้ฝึกสอนเพศหญิง คือร้อยละ 92.93 หญิงร้อยละ 7.07

1.4 สถานที่ แยกตามวิทยาลัยพลศึกษาโดยวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรีมีนักกีฬามากที่สุดคือ ร้อยละ 12.08 และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ ร้อยละ 10.40 โดยวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรีมีผู้ฝึกสอนมากที่สุดคือ ร้อยละ 12.12 และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ ร้อยละ 9.09

1.5 ประเภทกีฬา มีจำนวนนักกีฬาและผู้ฝึกสอนมากที่สุดเท่ากันคือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ กรีฑา และมวยไทยหรือมวยสากล คือนักกีฬาคิดเป็นร้อยละ 9.06 และผู้ฝึกสอนคิดเป็นร้อยละ 9.09 โดยในประเภทกีฬาแฮนด์บอลและแบดมินตันมีนักกีฬาจำนวนน้อยที่สุดคือ ร้อยละ 7.05 ส่วนในประเภทกีฬายกน้ำหนักมีผู้ฝึกสอนน้อยที่สุดคือ ร้อยละ 6.06

2. การวิเคราะห์และเปรียบเทียบปัญหาการฝึกซ้อม

2.1 ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่ บวกกว่าระดับความคิดเห็นของ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา โดยส่วนรวมมีปัญหในระดับน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 โดยในส่วนของงบประมาณเป็นปัญหามากที่สุด รายการที่พบมากที่สุดคือ ความเพียงพอของเบี้ยเลี้ยงการฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 การจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 และความเพียงพอของงบประมาณการฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 โดยในส่วนของอุปกรณ์นั้น รายการที่พบปัญหาน้อยที่สุดคือ ความสะอาดในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การฝึกซ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

2.2 ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย บวกกว่าระดับความคิดเห็นของ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา โดยส่วนรวมมีปัญหในระดับน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 รายการที่พบมากที่สุดในด้านนี้คือ การขาดการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.11 รายการที่พบน้อยคือ ความเพียงพอของระยะเวลาในการฝึกซ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

2.3 ด้านการฝึกทักษะ บวกกว่าระดับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา โดยส่วนรวมมีปัญหในระดับน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 รายการที่พบมากที่สุดในด้านนี้คือ ความจริงจังของรูปแบบและวิธีของการฝึกทักษะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.01 รายการที่พบน้อยที่สุดคือ วิธีการและการปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกทักษะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

2.4 ด้านผู้ฝึกสอน บวกกว่าระดับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาโดยส่วนรวมมีปัญหในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ

0.47 รายการที่พบมากที่สุดในด้านนี้คือ การประเมินผลและรายงานผลการฝึกซ้อมทุกครั้งเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างสม่ำเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.20 รายการที่พบน้อยคือ การควบคุมดูแลในเรื่องกฎระเบียบวินัย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

2.5 ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ปรากฏว่าระดับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาโดยส่วนรวมมีปัญหในระดับน้อยคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94 รายการที่พบมากที่สุดคือ การเล่นกีฬาหลายประเภทของนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 รายการที่พบน้อยที่สุดคือ ความรักศรัทธาเกลียวกันภายานทีมและเพื่อนร่วมวิทยาลัย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

2.6 ด้านโภชนาการ ปรากฏว่าระดับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาโดยส่วนรวมมีปัญหในระดับมากคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 รายการที่พบมากที่สุดคือ ความเพียงพอของการได้รับประทานอาหารเสริมประเภทนม ไข่ เกลิโอเน่ และผลไม้ในช่วงเก็บตัวฝึกซ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61 การจัดหาผู้ดูแลและให้ความรู้ในเรื่องการบริโภค มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะตามหลักโภชนาศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 ความเพียงพอของอาหารหลัก 5 หมู่ ที่รับประทานในแต่ละมื้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 และความสะอาดและความเพียงพอของน้ำดื่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 รายการที่พบน้อยคือ การชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปภายหลังการฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.12 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาปรากฏว่าแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.7 ด้านความปลอดภัย ปรากฏว่าระดับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาโดยส่วนรวมมีปัญหในระดับน้อยที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 0.98 รายการที่พบมากคือ ความเพียงพอของเครื่องมือ เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ช่วยเหลือในการรักษาพยาบาล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่ในการรักษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 รายการที่พบน้อยที่สุดและไม่มีปัญหาคือ การแต่งกายที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษา ปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

2.8 ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ ปรากฏว่าระดับความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาโดยส่วนรวมมีปัญหในระดับมากคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 รายการที่พบมากคือ การทำกรรมธรรม์ประกันชีวิตให้แก่นักกีฬาและผู้ฝึกสอน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 การจัดอบรมเผยแพร่ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการรักษาและป้องกันโรคติดต่อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 และการตรวจสอบสภาพร่างกายให้แก่นักกีฬาและผู้ฝึกสอน ส่วนการฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 รายการที่พบน้อยคือ การจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน

3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 ตามที่กลุ่มตัวอย่างได้เสนอแนะมานั้น ส่วนมากจะพบในด้านงบประมาณ โภชนาการ สุขภาพอนามัยและสวัสดิการ

อภิปรายผล

1. ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่ โดยส่วนรวมมีปัญหในระดับน้อย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาไม่แตกต่างกัน โดยพิจารณาในส่วนของงบประมาณพบว่าปัญหามาก รายการที่พบมากคือ ความเพียงพอของเบาะเลี้ยงการฝึกซ้อม การ

จัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ความเพียงพอของงบประมาณ การฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : 100) ในด้านงบประมาณ ที่พบมากคือ งบประมาณที่จะซื้ออุปกรณ์ที่จะใช้แข่งขันมาฝึกซ้อมไม่เพียงพอ และไม่มีเบี้ยเลี้ยง หรือค่าอาหาร ผู้วิจัยเห็นว่าการทำงานหรือการบริหารงานใด ๆ ก็ตามหากขาดงบประมาณแล้ว ย่อมทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งจากปัญหาที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลกระทบต่อ การวางแผนและการ ฝึกซ้อมของนักกีฬาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากงบประมาณนั้นถือเป็นปัจจัยที่จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการดำเนินงานด้านต่าง ๆ ถ้ามีงบประมาณเพียงพอ ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ก็ลดน้อยลง ทำให้การทำงานบรรลุวัตถุประสงค์ง่ายขึ้น แต่หากขาดงบประมาณแล้วการทำงานก็ย่อมจะมีปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ เกิดขึ้นเพื่อที่จะให้การฝึกซ้อมได้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้ ดังนั้นผู้รับผิดชอบควรให้ความสนใจและจัดหางบประมาณให้เพียงพอ ส่วนด้านอุปกรณ์และสถานที่ มีปัญหาน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าวิทยาลัยพลศึกษาในแต่ละแห่งได้รับงบประมาณสนับสนุนในการ จัดซื้ออุปกรณ์ และซ่อมแซมสถานที่จากผู้รับผิดชอบอย่างเหมาะสม ปัญหาดังกล่าวจึงพบน้อย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมพงษ์ ตั้งพงษ์ (2533 : 120) ในการประเมินผลด้าน อุปกรณ์และสถานที่ในวิทยาลัยพลศึกษา พบว่า สถานที่ฝึกซ้อมก็หาเฉพาะเพียงพอ สถานที่ที่ใช้ ในการเปลี่ยนเครื่องแต่งกายมีความสะดวก อุปกรณ์การเรียนเพียงพอ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วิทยาลัยพลศึกษาในแต่ละแห่งมีความพร้อมในส่วนนี้ และที่พบปัญหาด้านนี้โดยส่วนรวมมีปัญห อยู่นในระดับน้อยก็เพราะผู้วิจัยได้รวมเอาด้านงบประมาณ ด้านอุปกรณ์และด้านสถานที่มาไว้เป็น ด้านเดียวกัน ปัญหาเฉลี่ยโดยส่วนรวมจึงพบน้อย

2. ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยส่วนรวมมีปัญหในระดับน้อยตาม ความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาไม่แตกต่างกัน โดยพิจารณาเป็นรายการ ปัญหาที่พบมากคือ ความสม่ำเสมอของการฝึก และขาดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยเห็น ว่านักกีฬาคควรที่จะได้รับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะสมรรถภาพ ทางกายนั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเล่นกีฬาทุกประเภท การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้ นักกีฬานั้นสามารถปฏิบัติเทคนิคที่ได้ฝึกมาอย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ อันจะนำมาซึ่งความสำเร็จ ในการแข่งขันในที่สุด โดยเฉพาะกีฬาที่ไม่ต้องใช้เทคนิคมาก ผลการแข่งขันทั้งหมดเกือบจะขึ้น อยู่กับสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว ดังนั้นการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจึงเป็น สิ่งสำคัญมาก ซึ่ง สุเนต นวกิจกุล (2524 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า การเสริมสร้างสมรรถภาพ

ทางกายมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวและระบบต่าง ๆ สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่จากปัญหาที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพราะไม่มีเวลาเพียงพอ ทำให้ผู้ฝึกสอนไม่สามารถที่จะจัดการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอและการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ และที่พบปัญหาด้านนี้โดยส่วนรวมมีปัญหายู่ในระดับน้อย ก็คงเพราะมีการฝึกซ้อมกีฬาและออกกำลังกายประจำอยู่แล้ว ปัญหาในเรื่องสมรรถภาพทางกายจึงมีน้อย

3. ด้านการฝึกทักษะ โดยส่วนรวมมีปัญหาด้านระดับน้อย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาไม่แตกต่างกัน โดยพิจารณาเป็นรายการปัญหาที่พบมากคือ ความสนใจของรูปแบบและวิธีการของการฝึกทักษะ รวมทั้งการใช้สื่อประกอบการเรียนการสอน จากปัญหาที่พบผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะมาจากขาดการวางแผนการฝึกซ้อม ประกอบกับผู้ฝึกสอนขาดความรู้และไม่นำเอาความรู้ด้านจิตวิทยามาใช้ในการสอนและการฝึกซ้อม ซึ่ง พญงค์ดี สันเทศ (2532 : 30 - 36) ได้กล่าวไว้ว่าในการเรียนการสอนทักษะกีฬาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเกิดการเรียนรู้ได้ทันเวลาอันรวดเร็ว ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องนำเอาความรู้จากทฤษฎีทางจิตวิทยามาร่วมวางแผนในการจัดการเรียนการสอนและการฝึกทักษะด้วย ซึ่งจากปัญหาที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้มีผลกระทบต่อการเล่นของนักกีฬา อาจทำให้นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่ายจากความกระตือรือร้น และไม่ตั้งใจฝึกซ้อมได้ ผลที่ตามมาจะทำให้การพัฒนาในด้านทักษะไม่ก้าวหน้า

ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรที่จะนำสื่อหรือรูปแบบการฝึกใหม่ ๆ มาใช้ฝึกซ้อมกับนักกีฬามากขึ้น เพราะในปัจจุบันนี้วิทยาการหรือเทคโนโลยีด้านการกีฬามีการพัฒนาสูงมาก นักกีฬามองเห็นความสำคัญจึงต้องการให้มีการนำเอาสื่อการสอนเข้ามาใช้เพื่อประกอบการเรียนและการฝึกซ้อม แต่ที่ฝ่ายรับผิดชอบไม่สามารถนำเอาเครื่องมือหรือสื่อการสอนเหล่านั้นมาใช้ได้ก็อาจจะเป็นเรื่องขาดงบประมาณ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2531 : 21) ซึ่งที่พบปัญหาด้านนี้โดยส่วนรวมมีอยู่ในระดับน้อย ก็คงเพราะนักศึกษาที่เข้ามาเรียนทางด้านนี้จะมีทักษะพื้นฐานอยู่บ้างแล้ว ดังนั้นในการฝึกทักษะที่ง่าย ๆ ก็คงมีปัญหาน้อย นอกจากกีฬาที่ต้องฝึกทักษะหรือเทคนิคยาก ๆ เช่น ยิมสเนลติกอาจเกิดปัญหามากขึ้นได้

4. ด้านผู้ฝึกสอน โดยส่วนรวมจะมีปัญหาด้านระดับน้อย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาไม่แตกต่างกัน โดยพิจารณาเป็นรายการปัญหาที่พบมากคือ ขาด

การประเมินผลและรายงานผลการฝึกซ้อมทุกครั้งเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างสม่ำเสมอ การนำเอาเทคโนโลยีและผลงานวิจัยใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุชาติ สารผล (2534 : 128) ในปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอลถ้วยพระราชทานประเภท ก ด้านผู้ฝึกสอนที่พบมากคือ ขาดการประเมินผลการฝึกซ้อมของนักกีฬาแต่ละคนภายในทีม และขาดความรู้ความชำนาญในการนำเอาผลงานวิจัยไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการขาดการประเมินผลและรายงานผลการฝึกซ้อมนั้นก็เนื่องมาจากความไม่พร้อมของตัวผู้ฝึกสอน ซึ่งบางคนมีภาระหน้าที่ที่ต้องทำหลายประการ เช่น การเตรียมการสอน การทำธุรกิจส่วนตัว อีกทั้งบางคนก็ต้องใช้เวลากับครอบครัว จึงทำให้ไม่มีเวลามาพิจารณาหรือประเมินผลการฝึกซ้อมของนักกีฬาแต่ละคนได้อย่างเต็มที่ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงทำให้ผู้ฝึกสอนขาดการวิเคราะห์ ทำทาง แบบการเล่น ความสามารถและการพัฒนาทางด้านทักษะกีฬา อีกทั้งนักกีฬาก็ไม่ทราบข้อบกพร่องของตนเองว่ามีอะไรบ้างที่ต้องแก้ไข การประเมินผลจึงเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนจะขาดไม่ได้ ดังที่ บรีชา เผือกขวัญดี (2530 : 65) ได้กล่าวไว้ว่าหากผู้ฝึกสอนได้ประเมินผลนักกีฬา โดยกระทำอย่างถูกต้องแล้ว จะทำให้คนพบสาเหตุต่าง ๆ และข้อบกพร่อง รวมทั้งการแก้ไข ปัญหาในการเล่นหรือการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้อง และสำหรับการขาดการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้นั้นน่าจะมีสาเหตุมาจากการขาดความสนใจที่จะแสวงหาความรู้และงานวิจัยใหม่ ๆ ซึ่งในปัจจุบันงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมมากพอสมควร ผู้ฝึกสอนควรเอาใจใส่ค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติมเสมอ

เพื่อเป็นการเพิ่มประสบการณ์และความรู้ของตนเองให้สูงขึ้นผู้ฝึกสอนนอกจากจะมีหน้าที่แนะนำให้ผู้เล่นฝึกฝนตามแบบฉบับของผู้ฝึกสอนโดยการหาสิ่งที่เพิ่มเติมนอกจากการฝึกฝนแล้ว ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องฝึกตามหลัก 3 ประการคือ 1) ต้องอธิบายวิธีการเล่น 2) ต้องศึกษาวิธีการเล่น และ 3) ต้องปรับปรุงวิธีการเล่น (ประโยค สุทธิสง่า. 2528 : 15) ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความรู้และทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อจะทำให้การสอนและการฝึกซ้อมมีความก้าวหน้าตามไปด้วย และที่พบปัญหาด้านนี้โดยส่วนรวมมีปัญหาล้วนในระดับน้อยก็คงเป็นเพราะผู้ฝึกสอนแต่ละคนมีความชำนาญและมีประสบการณ์มาก โดยบางคนเคยเล่นทีมชาติ และเคยคุมนักกีฬาทีมชาติมาแล้ว จึงได้นำเอาความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ มาแก้ไขตรงจุดที่บกพร่องและมีปัญหาทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นลดน้อยลงไป

5. ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม โดยส่วนรวมมีปัญหานในระดับน้อย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาแตกต่างกัน จากผลการเปรียบเทียบพบว่า ผู้ฝึกสอนมีปัญหามากกว่านักกีฬารายการที่มีปัญหามากคือ การเล่นกีฬาหลายประเภทของนักกีฬา รองลงมาคือ การให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าการเป็นตัวแทนนักกีฬาของวิทยาลัย ความรับผิดชอบต่อหน้าที่และการตรงต่อเวลา ผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะมาจากผู้ฝึกสอนมีความตระหนักรู้ในเรื่องการเตรียมทีมและสร้างนักกีฬาใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นมา เพราะผู้ฝึกสอนทุกคนก็อยากจะได้นักกีฬาที่ดีมีระเบียบวินัยและเล่นเก่ง แต่ก็มีตัวเลือกอยู่น้อยจึงจำยอมรับเอาบางบางคนที่มีความประพฤติไม่ค่อยดีขาดวินัยเรื่องระเบียบวินัย เข้ามาฝึกซ้อมด้วยการควบคุมทีมจึงค่อนข้างลำบากและสร้างปัญหาให้กับผู้ฝึกสอน ซึ่งสาเหตุใหญ่น่าจะมาจากว่าในปัจจุบันวิทยาลัยพลศึกษาต่าง ๆ ขาดแคลนผู้ที่จะเข้ามาศึกษาต่อ จึงทำให้วิทยาลัยพลศึกษาในแต่ละแห่งจำเป็นต้องรับสมัครนักศึกษาทั้งหมดเข้าศึกษาโดยไม่มีการสอบคัดเลือก (สมพงษ์ ตั้งพงษ์. 2533 : 113) จึงทำให้นักกีฬามีตัวเลือกจำนวนน้อยตามไปด้วย แต่เนื่องจากวิทยาลัยพลศึกษาในแต่ละแห่งต้องส่งนักกีฬาให้ครบตามจำนวนประเภทกีฬาที่ส่ง ก็เลยต้องนำเอานักกีฬาประเภทอื่นเข้ามาฝึกซ้อมและเล่นไปด้วย จึงทำให้การฝึกซ้อมของนักกีฬาไม่อยู่ในสถานะที่กระทำได้อย่างเต็มที่ เพราะนักกีฬาต้องแบ่งเวลาให้กับกีฬาทุกประเภทที่ตนเล่น อันจะเป็นผลเสียเกิดขึ้นกับนักกีฬา เช่น นาน ๆ ไขว่ร่างกายก็จะเกิดความเมื่อยล้าเพราะทำงานหนักเกินไป สภาพจิตใจก็จะเกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายทำให้ขาดความกระตือรือร้น อันจะทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการฝึกซ้อมได้

ด้วยเหตุนี้การเตรียมความพร้อมของนักกีฬาให้ได้ผลดีจึงควรจัดปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดไปจึงทำให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจและมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกซ้อม อันเป็นการช่วยลดปัญหาของนักกีฬาที่เกิดขึ้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเตรียมตัวนักกีฬาเพื่อการแข่งขันที่ดีนั้น นอกจากจะต้องมีเวลาสำหรับฝึกซ้อมนานพอที่จะสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาให้เกิดขึ้นในตัวนักกีฬาให้มากที่สุดแล้ว ยังต้องคำนึงถึงทัศนคติด้วย (เจริญ กระบวนรัตน์. 2526 : 96) ซึ่งที่พบปัญหาด้านนี้โดยส่วนรวมมีปัญหาลดลงในระดับน้อยก็อาจเป็นเพราะอาจารย์ทุกท่านได้มีการแก้ไขปัญหาและพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาประจำอยู่แล้ว ปัญหาที่พบจึงมีน้อย

6. ด้านโภชนาการ โดยส่วนรวมมีปัญหานในระดับมาก ตามความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาแตกต่างกัน จากผลการเปรียบเทียบพบว่า นักกีฬามีปัญหามากกว่าผู้ฝึกสอน โดยรายการที่พบมากคือ ความเพียงพอของการได้รับประทานอาหารเสริม การจัดหา

ผู้ดูแลให้ความรู้ในเรื่องการบริโภค การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะตามหลักโภชนาศาสตร์ และความเพียงพอของอาหารหลัก 5 หมู่ที่รับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ผู้วิจัยเห็นว่าสาเหตุใหญ่ๆ จะมาจากเรื่องของงบประมาณไม่เพียงพอ ซึ่งนักกีฬานั้นต้องมีการฝึกซ้อมและออกกำลังกายเป็นประจำ พลังงานส่วนใหญ่ก็ได้อาจมาจากสารอาหารประเภทต่าง ๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ รวมไปถึงอาหารเสริมสำหรับนักกีฬาด้วย แต่เนื่องจากงบประมาณไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องใช้ทุนของตนเองซึ่งนักกีฬาส່วนใหญ่มิมีรายได้ ตรงกันข้ามกับผู้ฝึกสอนที่มีรายได้อยู่แล้ว ปัญหาในเรื่องโภชนาการและอาหารเสริมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญของนักกีฬา ทำให้มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : 67) และสุชาติ สาระผล (2534 : 127) ด้านสุขภาพอนามัยที่พบมากคือ นักกีฬามีขาดความรู้ด้านโภชนาการและไม่ได้บำรุงร่างกายในช่วงที่ฝึกซ้อมจากปัญหาที่เกิดขึ้น จะส่งผลกระทบต่อการเล่นของนักกีฬา อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นกับนักกีฬาได้ ทั้งนี้เพราะสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมและถูกต้อง ดังนั้นผู้ที่รับผิดชอบควรคำนึงอยู่เสมอว่านักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จนอกจากจะเป็นนักกีฬาที่มีระเบียบวินัย ขยันซ้อม และมีผู้ฝึกซ้อมที่ดีแล้ว จะต้องมียกโภชนาการที่ดีเป็นที่ปรึกษาการให้อาหารและเกลือแร่อีกด้วย (สมศักดิ์ ชุณพงษ์ศิริมานนท์. 2529 : 15 - 17)

7. ด้านความปลอดภัย โดยส่วนรวมนักกีฬามีปัญหาน้อยที่สะดวก ตามความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาไม่แตกต่างกัน โดยพิจารณาเป็นรายการปัญหาที่พบมากคือ เครื่องมือ เวชภัณฑ์ อุปกรณ์ รวมทั้งเจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอ ผู้วิจัยเห็นว่าคงเนื่องมาจากงบประมาณในส่วนนี้ที่ได้รับค่อนข้างน้อย ประกอบกับเวชภัณฑ์ เครื่องมือต่าง ๆ ที่ราคาแพง จึงทำให้การจัดหาเวชภัณฑ์ต่าง ๆ มาเก็บไว้ประจำในโรงพยาบาลทำได้ไม่เพียงพอ ส่วนในการที่เจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอ นั้น ก็อาจเนื่องมาจากวิทยาลัยพลศึกษาในแต่ละแห่งมีเจ้าหน้าที่พยาบาลจำนวนน้อยอยู่แล้ว จึงไม่สามารถที่จะช่วยเหลือแก่ผู้ที่มาใช้บริการได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุชาติ สาระผล (2534 : 122) ในด้านสุขภาพอนามัยที่พบว่าไม่มีแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ประจำทีม ซึ่งที่พบปัญหาด้านนี้โดยส่วนรวมนักกีฬามีปัญหาน้อยที่สุด ก็คงเพราะทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนมีการระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยเป็นอย่างดี ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงมีน้อย

8. ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ โดยส่วนรวมมีปัญหาในระดับมาก ตามความคิดเห็นของนักศึกษาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาไม่แตกต่างกัน โดยพิจารณาเป็นรายการปัญหาที่พบมากคือ การทำกรรมธรรม์ประกันชีวิต การติดตามดูแลและช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ การจัดอบรมเผยแพร่ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการรักษาและป้องกันโรคติดต่อการให้ผลตอบแทนแก่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่ทําหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยเห็นว่าในปัจจุบันสภาวะเศรษฐกิจ และค่าครองชีพมีการขยายตัวเพิ่มสูงขึ้น ทําให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ผลที่กระทบจึงเกิดขึ้นกับนักศึกษาและผู้ฝึกสอน โดยเฉพาะนักกีฬายังเป็นนักศึกษาและยังไม่มีงานทํา จึงต้องใช้ทุนตนเองเป็นส่วนใหญ่ ภาระหน้าที่ต้องตกอยู่กับครอบครัวและผู้ที่ได้รับผิดชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงทําให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนหันมาให้ความสนใจในเรื่องสวัสดิการและความปลอดภัยในชีวิตกันมากขึ้น จึงต้องการให้มีการคุ้มครองช่วยเหลือและดูแลผู้ที่ได้รับบาดเจ็บในการฝึกซ้อม แต่ทางวิทยาลัยไม่มีงบประมาณสำหรับจัดสรรในส่วนนี้ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนจึงคิดว่าสวัสดิการและผลตอบแทนที่ได้รับนั้นไม่มีความเหมาะสมตามสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นอยู่ปัจจุบัน ซึ่งจากปัญหาที่เกิดขึ้นนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : 70) ในด้านขวัญและกำลังใจ พบว่าสวัสดิการ และทุนต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยหรือสถาบันให้กับนักกีฬามีเพียงพอ ดังนั้นผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบทุกฝ่าย ควรได้ให้ความสนใจปัญหาเหล่านี้เพราะจะได้ร่วมมือกันหาทางแก้ไขและช่วยเหลือต่อไป อันจะเป็นขวัญและกำลังใจให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนได้ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีส่วนที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดัง ๆ ให้ลดน้อยลง เพื่อลดอุปสรรคที่จะมาขัดขวางต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬาต่อไป

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้บริหารควรให้ความสนใจและเอาใจใส่ในการฝึกซ้อมของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนมากขึ้น เพื่อช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาดังที่เกิดขึ้น
2. ควรลดประเภทกีฬาที่แข่งขันให้น้อยลง และเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสถานที่ อุปกรณ์ ความพร้อมในเรื่องบุคลากร เพื่อที่จะประหยัดในเรื่องงบประมาณ
3. ควรจัดให้มีโครงการพัฒนา ส่งเสริมความรู้แก่นักกีฬาและผู้ฝึกสอน เพื่อจะได้นำเอาความรู้ใหม่ ๆ และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในการฝึกซ้อม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของกีฬาแต่ละประเภทและเปรียบเทียบระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาในแต่ละแห่ง
2. ศึกษาเฉพาะรายการปัญหาที่เป็นปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุดในแต่ละด้าน

מנהל המדע

บรรณานุกรม

- ✓ การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬานักการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติ ภายในเขต 3. กรุงเทพฯ : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย สาขาเขต 3 จังหวัดอุบลราชธานี, 2528.
- _____ . ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬานักการเตรียมตัวเข้าคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติ ภายในเขต 8. กรุงเทพฯ : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย สาขา 8 จังหวัดภูเก็ต, 2529.
- _____ . ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬานักการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขตเพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย, 2531.
- _____ . "โภชนาการกับการเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬา," กีฬา. 26(2) : 29-34; กุมภาพันธ์ 2535.
- ✓ _____ . วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย, 2518.
- กรมพลศึกษา. จิตวิทยาการการกีฬาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ธนประดิษฐ์การพิมพ์, 2527.
- เกษม นครเขตต์. "พลศึกษา : กีฬา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 4 : 70-71; กรกฎาคม 2521.
- คณะกรรมการฝ่ายประเมินผลการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. "สถานที่และอุปกรณ์ประจำสนาม;" สรุปผลการประเมินการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- กัลยา กิจบุญชู. "โภชนาการกับนักกีฬาไทย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 16(3) : 25-31; กรกฎาคม 2533.
- เมธิต แฉ่งสกุล. "งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกซ้อมนักกีฬา," วารสารศึกษาศาสตร์. 7(3) : 67-71; มิถุนายน-กันยายน 2526.

เจริญ กระบวนรัตน์. "การฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 8 : 20-29; ตุลาคม 2525.

_____. "ประสบการณ์การเล่นกีฬา," สยามกีฬารายวัน. 5 : 8; กุมภาพันธ์ 2532.

เจริญ แสงศักดิ์. การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาของวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
อัสสาเนา.

เจริญทัศน์ จินตนาเสรี. "ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเซต," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 1 : 29-30; เมษายน 2524.

จรวพร ธารินทร์. คินิโวลอยในการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไตรรงค์การพิมพ์, 2522.

_____. หลักการพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สุนทรกิจการพิมพ์, 2517.

เจษฎา เจียรนัย. โค้ช. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.

จันทร์พิมพ์ พลพะวงศ์. หลักการและการบริหารพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา, 2531.

ชาญชัย โพธิ์คลัง. หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินติ้งเฮาส์, 2532.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา บาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์, 2528.

เทพาวดี หอมสนิท. "อาหารกับการบาดเจ็บทางกีฬา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 16(12) : 82-88; เมษายน-มิถุนายน 2532.

บุญรงค์ นิลวงศ์. หลักการบริหารทั่วไป กรุงเทพฯ บ.สัมพันธ์พาณิชย์, 2525.

ปรีชา เพ็ชรขวัญดี. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของครูผู้สอนฟุตบอลทีมชาติตามทัศนะของนักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้สื่อข่าวกีฬา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2530. อัสสาเนา.

ประทุม ม่วงมี. รากฐานทางสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. ชลบุรี : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2527.

ประกาศน์ อวยชัย. "คำขวัญเนื่องในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย," สุจิตร์ การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

ประโยค สุทธิสง่า. ตำราผู้ฝึกและเจ้าหน้าที่ตัดสินฟุตบอล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2528.

พิชิต ภูติจันทร์ และคนอื่น ๆ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์, 2533.

ผดุงศักดิ์ สนเทศ. "การพัฒนาการเรียนรู้ทางทักษะกีฬาในวิชาพลศึกษา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 15(4) : 38-36; ตุลาคม-ธันวาคม 2532.

มงคล แผงสาเคน. ยุทธศาสตร์สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. มหาสารคาม : ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยอีสานเหนือมหาสารคาม วิทยาลัยครูมหาสารคาม, 2531.

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ. "สมาธิกับการกีฬา," วารสารกีฬา. 26(4) : 18-22; เมษายน 2535.

ลาวัณย์ สุกกรี. "ครูและโค้ชกับเยาวชนนักกีฬา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 16(4) : 55-63; ตุลาคม-ธันวาคม 2533.

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. "จิตวิทยาการกีฬา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 14(2) : 1-3; เมษายน 2531.

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. สมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2524. อัดสำเนา.

สมพงษ์ ตั้งพงษ์. การประเมินหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา พุทธศักราช 2529 ของกรมพลศึกษา. ปรินฤพานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

สมศักดิ์ สุนพงษ์สุริมานนท์. "อาหารนักกีฬา," วารสารลานมะกอก. 10(41) : 15-17; พฤศจิกายน 2529.

สุชาติ สารผล. ปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอลด้วยพระราชทาน ก. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2534. อัดสำเนา.

สุเนต นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2524.

- สุเมธ พรหมอินทร์. ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาในการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- สุวิมล ตั้งสัจจพงษ์. "การเป็นผู้ฝึกงานกีฬาประเภททีม," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ. 12(3) : 24-30; กันยายน 2529.
- สุจิตร์การ แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 18. วันที่ 1-10 ธันวาคม 2535
ณ สนามกีฬาแห่งชาติ หน้า 29.
- เอนก ช้างน้อย. "การพัฒนาพลศึกษาและการกีฬาในสถาบันอุดมศึกษา," วารสารศึกษาศาสตร์. 12(1-4) : 179-187; ตุลาคม 2526 - กันยายน 2527.
- อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- อาจหาญ ทรงงามทรัพย์. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเบดมินตันสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2519. อัดสำเนา.
- อุดม พิมพ์า. "โปรแกรมการฝึก," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 18(3) :
25-28; กรกฎาคม - กันยายน 2535.
- Bucher, Charles A. Foundation of Physical Education. Saint Louis :
The C.V. Mosby Co., 1968.
- Bogdan Richard. "The Athletic Foot and Its Import to Performance during Running," Resources in Education. 18 : 148; February, 1982.
- Clancy, William Jr. "Shoulder Problem in Athletes," Research an Education. 18 : 198; February, 1982.
- Greenspan, Michael J. "The Effects of Cognitive, Affective, Stress, Management, Training on Elite Archers," Dissertation Abstracts International. 52 : 2073; November, 1991.
- Helmer, Olaf. The Delphi Method for Systematizing Judgment About the Future. Los Angeles : Institute of Government and Public Affairs, University of California, 1966.
- Kimball, P.S. "The Relationship Among Heart Illness, Age, Blood Pressure, Pulse Rate, VO₂ MAX, and Percentage of Body Fat in Football Players During Pre-season Practice," Dissertation Abstracts International. 44 : 1376-A; March, 1983.

- Kent, S.C. "Measurements of Selected Physical Fitness Components in College Football During Periods of Training and Detraining," Dissertation Abstracts International. 47 : 1650-A; March, 1985.
- Lesniak, Chet F., Jr. "A Study of the Relation of Exercise Intensity to Mood in Triathletes During Ten Weeks of Exercise Training," Dissertation Abstracts International. 52 : 559; July, 1991.
- Stitcher, Thomas Paul. "The Effects of Goal Setting on Performance Enhancement in A Competitive Athletic Setting," Dissertation Abstracts International. 51 : 108; March, 1989.
- Zimmerman, Toni Marie. "Uncommon Sports Psychology : A Qualitative Study of the Process of Utilizing Family Therapy : Theory and Techniques With At Athletic Team," Dissertation Abstracts International. 52 : 1754; August, 1991.

ภาคผนวก

(สำเนา)

ที่ ทม 1007/0957

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

16 มิถุนายน 2536

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน อาจารย์ครองจักร งามมีศรี

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นายมงคลชัย ช่างต่อ เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก
พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร นิสิตผู้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอ
ความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัย
พลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536

ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ ผศ.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์
และ ดร.มยุรี สุภาวิบูลย์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ สิ่งที้นิสิตฯขอความอนุเคราะห์คือ
ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณ
ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดฯให้แก่ นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) สมพร บัวทอง

(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119

(สำเนา)

ที่ ทม 1007/4516

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

6 ตุลาคม 2536

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นายมงคลชัย ช่างต่อ เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร นิสิตผู้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอ ความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัย พลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536

ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ ผศ.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ดร.มยุรี สุภาวิบูลย์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ สิ่งทีนิสิตควรขอความอนุเคราะห์คือ ขออนุญาตให้อาจารย์ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำนวน 48 คน ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2536 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณ ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดาทให้แก่ นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ศิริยุภา พูลสุวรรณ

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน

กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536

- คำชี้แจง 1. จุดประสงค์ของการวิจัย เพื่อต้องการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536
2. แบบสอบถามมีด้วยกัน 3 ตอนคือ
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 แบ่งเป็นปัญหาด้านต่าง ๆ 8 ด้านคือ
- 1) ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่
 - 2) ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
 - 3) ด้านการฝึกทักษะ
 - 4) ด้านผู้ฝึกสอน
 - 5) ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม
 - 6) ด้านโภชนาการ
 - 7) ด้านความปลอดภัย
 - 8) ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ
- ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ
4. ขอให้ท่านได้โปรดตอบคำถามให้ครบทุกด้าน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาในการฝึกซ้อมในครั้งนี้ต่อไป

ตอนที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง [] และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้
ตามความเป็นจริง

1. เพศ

[] ชาย

[] หญิง

2. อายุ _____ ปี

3. สถานภาพ

[] ผู้ฝึกสอน/อาจารย์

[] นักกีฬา

4. ประเภทกีฬาที่เล่นหรือฝึกสอน

(ถ้าท่านเล่นกีฬาหลายประเภทหรือเป็นผู้ฝึกสอนหลายประเภท ให้ตอบประเภทเดียว)

[] ฟุตบอล

[] วอลเลย์บอล

[] บาสเกตบอล

[] วูตวู้

[] แบดมินตัน

[] เซปักตะกร้อ

[] แอนด์บอล

[] ยกน้ำหนัก

[] กรีฑา

[] เทเบิลเทนนิส

[] ยูโด

[] มวยไทยหรือมวยสากล

5. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด _____

ตอนที่ 2

ปัญหาการฝึกซ้อม

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามในแต่ละด้าน ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

1. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่าปัญหามากที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 5
1. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่าปัญหามาก ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 4
1. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่าปัญหาน้อย ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 3
1. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่าปัญหาน้อยที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 2
1. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่าไม่เป็นปัญหา ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 1

ตัวอย่าง

รายการ	ระดับปัญหา				
	มีปัญหามากที่สุด	มีปัญหามาก	มีปัญหาน้อย	มีปัญหาน้อยที่สุด	ไม่เป็นปัญหา
	5	4	3	2	1
1. ความเพียงพอของงบประมาณการฝึกซ้อม	.../...				
2. การจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ในการฝึกซ้อม		/.....			

822

คำอธิบาย

ข้อที่ 1 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามประสกับปัญหาเกี่ยวกับความเพียงพอของงบประมาณการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อที่ 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามประสกับปัญหาเกี่ยวกับการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก

รายการ	ร ะ ดั บ ปั ญ ห า				
	มีปัญหามากที่สุด	มีปัญหามาก	มีปัญหาน้อย	มีปัญหาน้อยที่สุด	ไม่เป็นปัญหา
	5	4	3	2	1
<u>ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่</u>					
<u>งบประมาณ</u>					
1. ความเพียงพอของงบประมาณการฝึกซ้อม					
2. การจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ในการฝึกซ้อม					
3. ความเพียงพอของเบี้ยเลี้ยงการฝึกซ้อม					
4. ความสะดวกในการขออนุมัติงบประมาณให้แก่ผู้นำไปปฏิบัติ					
<u>อุปกรณ์</u>					
5. ความเพียงพอของอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม					
6. คุณภาพและความทันสมัยของอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม					
7. ความสะดวกในการเบิกจ่ายและเก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม					
8. ความเพียงพอของผู้ดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์					
<u>สถานที่</u>					
9. ความเพียงพอของสถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อม					

รายการ	ระดับปัญหา				
	มีปัญหามากที่สุด	มีปัญหามาก	มีปัญหาน้อย	มีปัญหาน้อยที่สุด	ไม่เป็นปัญหา
	5	4	3	2	1
10. ความเหมาะสมและเพียงพอของห้องพัก นักกีฬา ห้องน้ำ และห้องเก็บอุปกรณ์					
11. ความเป็นเอกเทศของสถานที่ที่ใช้ใน การฝึกซ้อม					
12. ความเพียงพอของผู้ดูแลรักษาและทำ ความสะอาดบริเวณอาคารสถานที่ที่ใช้ ในการฝึกซ้อม					
<u>ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย</u>					
1. ความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและ วัตถุประสงค์ของการฝึกเพื่อเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย					
2. วิธีการฝึกและการปฏิบัติอย่างถูกต้อง					
3. การสร้างและเตรียมโปรแกรมในการฝึก					
4. ความเพียงพอของปริมาณในการฝึก					
5. ความเพียงพอของระยะเวลาในการฝึก					
6. ความสม่ำเสมอของการฝึก					
7. การขาดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					

รายการ	ร ะ ดั บ บั ญ ห า				
	มีปัญหามากที่สุด	มีปัญหามาก	มีปัญหาน้อย	มีปัญหาน้อยที่สุด	ไม่เป็นปัญหา
	5	4	3	2	1
<u>ด้านการฝึกทักษะ</u>					
1. การวางแผนและเตรียมการฝึกซ้อมทักษะอย่างต่อเนื่อง					
2. การเรียนและการสอนทฤษฎีในห้องเรียน					
3. วิธีการและการปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกทักษะ					
4. การใช้สื่อประกอบการเรียนการสอน					
5. ความสนใจของรูปแบบและวิธีการของการฝึกทักษะ					
6. ความยากของทักษะที่ปฏิบัติ					
7. ความเพียงพอของระยะเวลาในการฝึกซ้อมทักษะแต่ละครั้ง					
8. ความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อมทักษะ					
<u>ด้านผู้ฝึกสอน</u>					
1. จำนวนผู้ฝึกสอนในแต่ละประเภทกีฬา					
2. การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับนักกีฬา					
3. การมีมนุษยสัมพันธ์และการสร้างความเข้าใจอันดีต่อนักกีฬา					

รายการ	ระดับปัญหา				
	มีปัญหา มากที่สุด	มีปัญหา มาก	มีปัญหา น้อย	มีปัญหา น้อยที่สุด	ไม่เป็น ปัญหา
	5	4	3	2	1
4. การควบคุมดูแลในเรื่องกฎระเบียบวินัย					
5. การประสานงานและร่วมมือกันระหว่าง ผู้ฝึกสอน					
6. การให้ความเสมอภาคในการปฏิบัติต่อ นักกีฬาทุกคน					
7. การรับฟังความคิดเห็นและส่งเสริม ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
8. ความตั้งใจในการปฏิบัติงานและ รับผิดชอบต่อหน้าที่					
9. การนำเอาเทคโนโลยีและผลงานวิจัย ใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา					
10. การประเมินผลและรายงานผลการ ฝึกซ้อมทุกครั้งเป็นลายลักษณ์อักษร อย่างสม่ำเสมอ					
ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม					
1. การเล่นกีฬาหลายประเภทของนักกีฬา					
2. การให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าการเป็น ตัวแทนนักกีฬาของวิทยาลัย					

รายการ	ระดับปัญหา				
	มีปัญหา มากที่สุด	มีปัญหา มาก	มีปัญหา น้อย	มีปัญหา น้อยที่สุด	ไม่เป็น ปัญหา
	5	4	3	2	1
3. การให้ความยอมรับในเรื่องกฎเกณฑ์ ระเบียบวินัย และความมีน้ำใจเป็น นักกีฬา					
4. ความรักใคร่กลมเกลียวกันภายในทีมและ เพื่อนร่วมวิทยาลัย					
5. ความอดทนและอุทิศตนให้กับการศึกษา					
6. ความรับผิดชอบต่อน้ำหนักและการตรงต่อ เวลา					
7. การเสียสละแบ่งปันช่วยเหลือแก่ผู้อื่น					
8. การยอมรับและให้อภัยในความผิดพลาด ของเพื่อนร่วมทีม					
9. ความสามารถในการประเมินผลตนเอง และแก้ไขตนเอง					
ด้านโภชนาการ					
1. การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ตามหลักโภชนาศาสตร์					
2. การจัดหาผู้ดูแลและให้ความรู้ในเรื่อง การบริโภค					
3. ความสะอาดและความเพียงพอของน้ำดื่ม					

รายการ	ระดับปัญหา				
	มีปัญหา มากที่สุด	มีปัญหา มาก	มีปัญหา น้อย	มีปัญหา น้อยที่สุด	ไม่เป็น ปัญหา
	5	4	3	2	1
4. ความเพียงพอของอาหารหลัก 5 หมู่ ที่รับประทานในแต่ละมื้อ					
5. การชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปภายหลัง การฝึกซ้อม					
6. ความเพียงพอของการได้รับประทาน อาหารเสริมประเภทนม ไข่ เกลือแร่ และผลไม้ในช่วงเก็บตัวฝึกซ้อม					
ด้านความปลอดภัย					
1. ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่ในการรักษา พยาบาล					
2. ความเพียงพอของเครื่องมือ เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ช่วยเหลือในการรักษา พยาบาล					
3. การมีสัญลักษณ์ในอุปกรณ์และสถานที่ ในการฝึกซ้อม					
4. การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้ง อย่างเพียงพอ					
5. การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และข้อบังคับด้าน ความปลอดภัย					

รายการ	ระดับปัญหา				
	มีปัญหา มากที่สุด	มีปัญหา มาก	มีปัญหา น้อย	มีปัญหา น้อยที่สุด	ไม่เป็น ปัญหา
	5	4	3	2	1
6. การประมาณขนาดความระมัดระวัง ในการฝึกซ้อม					
7. การแต่งกายที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมกีฬา					
8. ความเข้าใจในการใช้และการดูแลรักษา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม					
<u>ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ</u>					
1. การติดตามดูแลรักษาพยาบาลและให้ ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจาก การฝึกซ้อม					
2. การจัดอบรมเผยแพร่ความรู้ที่เป็น ประโยชน์ในการรักษาและป้องกันโรค ติดต่อ					
3. การทำกรรมธรรม์ประกันชีวิตให้กับนักกีฬา และผู้ฝึกสอน					
4. การตรวจสอบสุขภาพร่างกายให้กับนักกีฬาและ ผู้ฝึกสอนก่อนการฝึกซ้อม					
5. ความเพียงพอของรถรับส่งไปฝึกซ้อม นอกสถานที่					

รายการ	ร ะ ดั บ ปั ญ ห า				
	มีปัญหามากที่สุด	มีปัญหามาก	มีปัญหาน้อย	มีปัญหาน้อยที่สุด	ไม่เป็นปัญหา
	5	4	3	2	1
6. การให้บริการด้านระบบสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวก					
7. การจัดบริการซ่อมเสริมด้านวิชาการให้กับนักศึกษา					
8. การจัดหาทุนและให้รางวัลแก่นักกีฬาที่สร้างชื่อให้กับวิทยาลัย					
9. การส่งเสริมความก้าวหน้าและให้ผลตอบแทนแก่ผู้ฝึกสอนที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ					
10. การจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน					

ตอนที่ 3

ปัญหาและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|--------------|---|
| 1. ชื่อ | รศ. ดร.วิรัช วรรณรัตน์ |
| ตำแหน่ง | รองศาสตราจารย์ |
| สถานที่ทำงาน | สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| 2. ชื่อ | อาจารย์วิจิตร ภัทโรภาส |
| ตำแหน่ง | ศึกษานิเทศก์ 6 |
| สถานที่ทำงาน | กองศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา |
| 3. ชื่อ | อาจารย์สุณัฐา สงวนพงษ์ |
| ตำแหน่ง | อาจารย์ 2 |
| สถานที่ทำงาน | วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ |
| 4. ชื่อ | อาจารย์ครองจักร งามมีศรี |
| ตำแหน่ง | ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ |
| สถานที่ทำงาน | วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นายมงคลชัย ชื่อสกุล ช่างต่อ

เกิดวันที่ 30 เดือน กันยายน พุทธศักราช 2511

สถานที่เกิด 155 หมู่ 4 บ้านโคกสะแบง ต.ท่าข้าม อ.อรัญประเทศ จ.สระแก้ว 27120

ที่อยู่ปัจจุบัน 155 หมู่ 4 บ้านโคกสะแบง ต.ท่าข้าม อ.อรัญประเทศ จ.สระแก้ว 27120

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2525 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
จากโรงเรียนอรัญประเทศ อ.อรัญประเทศ จ.สระแก้ว
- พ.ศ. 2529 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
จากโรงเรียนเขมาภิรตาราม อ.เมือง จ.นนทบุรี
- พ.ศ. 2532 บ.กศ.สูง พลศึกษา
จากวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จ.ปทุมธานี
- พ.ศ. 2534 การศึกษามัธยมศึกษา (กศ.บ. พลศึกษา)
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
- พ.ศ. 2537 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม. พลศึกษา)
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536

บทคัดย่อ
ของ
มงคลชัย ช่างต่อ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ธันวาคม 2537

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็น
ปัญหาแต่ละด้านของการฝึกซ้อมระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีม
เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้
ในครั้งนี้มีจำนวน 432 คน เป็นนักกีฬา 324 คน เป็นผู้ฝึกสอน 108 คน จากวิทยาลัยพลศึกษา
9 แห่ง นักกีฬา 12 ประเภท โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการหาค่า
สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความ
เชื่อมั่นเท่ากับ .87 ทาการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์
(SPSS/PC) โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 4 สัปดาห์ แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่า
ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้
สถิติที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาในระดับน้อยที่สุดคือ ด้านความปลอดภัย
2. ปัญหาในระดับน้อยคือ ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ด้านผู้ฝึกสอน ด้านการเสริม
สร้างสมรรถภาพทางกาย ด้านการฝึกทักษะ ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่ แต่เฉพาะใน
ส่วนของปัญหาด้านงบประมาณ ด้านโภชนาการ ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ เป็นปัญหามา
ระดับมาก
3. ความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวินิจฉัย
พลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ.
2536 มี 6 ด้านที่แตกต่างกันคือ ด้านงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่ ด้านการฝึกสมรรถภาพ
ทางกาย ด้านการฝึกทักษะ ด้านการฝึกสอน ด้านความปลอดภัย ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ
ยกเว้น 2 ด้านคือ ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ด้านโภชนาการที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

THE PROBLEMS ATHLETIC TRAINING FOR TEAM PREPARATION
TO PARTICIPATE IN THE PHYSICAL EDUCATION
COLLEGES GAME 1993

AN ABSTRACT
BY
MONGKOLCHAL CHANGTOR

Presented in partial fulfillment of the requirements for
the Master of Physical Education
Srinakharinwirot University
December 1994

The purposes of this study was to identify the problems of athletic training and to determine the differences that exist in the way trainers and athletes judge the level of each problem for team preparation to participate in the Physical Education College Game 1993.

The study's population of 432 consisted of 324 athletes and 108 trainers from 9 physical education colleges in the 12 sports by stratified random sampling.

The questionnaire, which was validated by using the Alpha-Coefficient Method of Cronbach and computed reliability of .87 by spss/pc program was used in this study. Data collection was completed in 4 week period. Percentage, mean, standard deviation, and t-test were used to treat the data.

The results showed that 1) The problems of safety were perceived at the "least" level. 2) The problems of athletes and teammates, trainers, fitness promotion, skill training, budgeting, equipments, facilities were at the "less" level, but the problems of budgeting, nutrition, health and welfare were at the "than" level. 3) The perceptions of athletes and trainers on the 6 problems of athletic training for team preparation to participate in the Physical Education Colleges Game 1993; budgeting, equipment, facilities, fitness promotion, skill training, trainers, safety, health and welfare were not different, excepted 2 problems that were the athletes and teammates, and nutrition at the significant level .05