

สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียนประถมศึกษา
สังกัดกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ประเสริฐ เรืองตระกูล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2543

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

172175

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์วาศนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรณัย)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์วาศนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรณัย)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์สุทธิ พานิชเจริญนาม)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่..... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2543

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เกียรตินัย ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตลอดจน รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ อาจารย์สุทธิ พานิชเจริญนาม กรรมการสอบเพิ่มเติม ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นต่าง ๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ สมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล นายสุรพงศ์ ปัตตวลี นายประสพชัย โพธิ์สุนทร นายชลิต เขียวพุ่มพวงและนายทวนชัย ละมุลสว่าง ผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาให้คำปรึกษาและตรวจสอบแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือ สนับสนุนงานวิจัยนี้สำเร็จ ได้ด้วยดี และคุณค่าประโยชน์ของปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาของชาติ เพื่อใช้ในการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานครต่อไป

ประเสริฐ เรืองตระกูล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
✓ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
✓ ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	6
ความสำคัญของการกีฬาและการจัดการแข่งขันกีฬา	6
ประวัติการแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร	7
ความหมายและความสำคัญของการฝึกซ้อม	9
กระบวนการบริหารและการเตรียมทีมนักกีฬา	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	28
งานวิจัยในต่างประเทศ	28
งานวิจัยในประเทศไทย	29
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	35
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	36
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	36
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	37
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	37
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า	38
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	38
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
บทย่อ	53
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	53
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	53
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	54
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	54
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	55
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	55
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	63
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	70
ประวัติย่อผู้วิจัย	79

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
2 จำนวนและร้อยละของสถานะผู้ตอบแบบสอบถาม	39
3 จำนวนและร้อยละของประสบการณ์และความรับผิดชอบของ ผู้ตอบแบบสอบถาม	41
4 จำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านการวางแผน	42
5 จำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม	44
6 จำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านงบประมาณ	47
7 จำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านการประเมินผล	50

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การศึกษาเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน สามารถดำเนินชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทุก ๆ ด้านได้อย่างสันติสุข ความมุ่งหมายของการจัดการศึกษาจึงเน้นการพัฒนามนุษย์ใน 4 ด้านอย่างสมดุล คือ ด้านปัญญา จิตใจ ร่างกาย และสังคม ดังนั้นการพัฒนาคือเป็นเรื่องที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมกันดำเนินการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาเด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติ การอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องจะทำให้เด็กเติบโตขึ้นมีสุขภาพแข็งแรง จิตใจมั่นคง มีคุณธรรม อารมณ์แจ่มใส สติปัญญาเฉลียวฉลาด การให้การศึกษาแก่เด็กจะเป็นพื้นฐานอันมีค่าแก่ตัวเด็กโดยตรงที่จะก้าวไปสู่อนาคตด้วยความพร้อม มีจิตสำนึกในหน้าที่และมีส่วนร่วมในการพัฒนา ส่งผลให้เกิดการพัฒนาต่อระบบต่าง ๆ ในสังคม และเกิดการพัฒนาประเทศในที่สุด

การจัดการศึกษาที่จะทำให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์นั้นสมควรจะส่งเสริมความรู้ทางด้านวิชาการเพียงด้านเดียวนั้น การพัฒนามนุษย์ครบทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา จึงควรให้ความสำคัญทุก ๆ ด้าน คือ พุทธศึกษา พลศึกษา และจริยศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พลศึกษาเป็นวิชาที่สามารถพัฒนาทั้งทางร่างกาย สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ทางอารมณ์ ซึ่งจะฝึกฝนให้บุคคลมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักอดทนอดกลั้น ทางด้านสังคม เมื่อมีการเล่นกีฬาจะทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกัน สื่อสารกัน สร้างความสัมพันธ์ในสังคม และด้านสติปัญญา ทำให้เกิดการพัฒนาเนื่องจากการวางแผนตัดสินใจในการเล่นกีฬาตลอดเวลา ดังนั้นการกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่ยอมรับว่าก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ทางกายและจิตใจของบุคคลมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจแจ่มใส กล้าหาญ อดทนมีวินัยและความสามัคคี ยิ่งไปกว่านั้นการกีฬาช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม และการพัฒนาคุณภาพประชากร (ภาคภูมิรัตน์โรจนกุล, 2537 : 1)

โรงเรียนนั้นเป็นองค์ประกอบที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อดูแลการศึกษาของเยาวชนที่อยู่ในความรับผิดชอบของโรงเรียนนั้น ๆ โดยมีการศึกษาที่สำคัญ คือ การพัฒนาเยาวชนหรือการพัฒนาคนให้เป็นคนทั้งคนที่สมบูรณ์ โรงเรียนประถมศึกษา เป็นสถานศึกษาที่สามารถปูพื้นฐานทางการศึกษาให้กับนักเรียนวัย 6 – 12 ปี และยังสามารถปูพื้นฐานทางการกีฬาได้เป็นอย่างดี คือ มีการเรียนการสอนพลศึกษาตามเนื้อหาหลักสูตร จัดให้มีการแข่งขันกีฬภายใน กีฬาระหว่างกลุ่มโรงเรียน กีฬาระดับสำนักงานเขตและกลุ่มเขต ตลอดจนการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาเยาวชนให้ครบในทุก ๆ ด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา มีระเบียบวินัย มีความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความสามัคคีกลมเกลียว อยู่ร่วมกันใน

สังคมอย่างเป็นสุข เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไป

การแข่งขันกีฬา ถือเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของการส่งเสริมกีฬา ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาบุคคลให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และมีความสามัคคี นอกจากนี้จะเสริมสร้างให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2534 : 1) ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬานั้น การเตรียมความพร้อมของนักกีฬาในทุก ๆ ด้านเพื่อการแข่งขันนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญสูงสุด ทั้งนี้โอกาสของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการแข่งขันกีฬามักน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใหญ่ ๆ 2 ด้าน คือ การเตรียมตัวของนักกีฬาให้มีความพร้อมและสมบูรณ์มากที่สุด นอกจากนี้การวางแผนตลอดจนการจัดเตรียมโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและมีความรับผิดชอบก็เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เทคนิค และทักษะทางการกีฬาให้ก้าวหน้าไปรวดเร็วมากยิ่งขึ้น หากขาดองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งไปก็จะมีปัญหาต่อการเตรียมทีมเพื่อการแข่งขันกีฬาขึ้นได้ (มงคลชัย ช่างต่อ. 2537 : 2)

การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้นั้น จะต้องประกอบด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง แต่ปัจจัยที่สำคัญมากอย่างหนึ่งคือ การฝึกซ้อม (Training) (โฆษิต แจ่มสกุล. 2526 : 67 – 71) การฝึกซ้อมนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้ว จะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมนั้นเกิดความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจก่อนลงมือทำการแข่งขัน (มงคลชัย ช่างต่อ. 2537 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Bucher. 1968 : 283)

อย่างไรก็ตาม การฝึกซ้อมให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพนั้น ต้องอาศัยการวางแผนการฝึกซ้อมที่ดี และเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ รวมทั้งจำเป็นต้องมีการวางแผนที่มีประสิทธิภาพด้วย และกระบวนการวางแผนโดยใช้เทคนิคพีพีบีเอส (PPBES = Planning Programming – Budgeting – Evaluation System) ใช้ช่วยแก้ปัญหาการจัดการงบประมาณหรือการเงินที่ได้รับการยอมรับและใช้มากที่สุด (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2541 : 617 – 618)

พีพีบีเอส คือ ระบบการวางแผนระยะยาวเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของการจัดการบริหาร โดยใช้ผลข้อมูลย้อนกลับอย่างต่อเนื่อง และใช้ข้อมูลอย่างทันสมัยทั้งนี้เพื่อให้กระบวนการตัดสินใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น องค์ประกอบของ พีพีบีเอส

1. การวางแผน (Planning) คือ ตั้งจุดหมายเป็นการคาดการณ์ในอนาคตโดยคำนึงถึงนโยบาย ทั้งนี้เพื่อให้แผนงานที่กำหนดขึ้นมีความสอดคล้องต่อการดำเนินการดำเนินงาน
2. การจัดโปรแกรม (Programming) คือ การจัดกิจกรรมและประเภทกีฬาต่าง ๆ อย่างผสมผสานเพื่อให้ได้ผลดีที่แตกต่างกัน
3. การจัดสรรเงินทุน (Budgeting) คือ การจัดสรรแหล่งทรัพยากร หรือการวางแผนงบประมาณให้สอดคล้องกับความจำเป็นและจุดมุ่งหมายของโปรแกรม

4. การประเมินผล (Evaluation) คือ การพิจารณาตัดสินความเหมาะสมที่ดีของเงินทุนที่มีต่อโปรแกรมนั้นตามจุดมุ่งหมายรวมทั้งการประเมินผลความสัมพันธ์ของความสำเร็จต่อต้นทุน

กรุงเทพมหานครเป็นการปกครองส่วนท้องถิ่น ตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2528 ในหมวดที่ 5 ว่าด้วยเรื่องอำนาจหน้าที่ของกรุงเทพมหานครในเรื่องการจัดการศึกษาโดยสำนักงานการศึกษา เป็นส่วนราชการของกรุงเทพมหานครที่รับผิดชอบ การจัดการศึกษาระดับประถมศึกษา รวมทั้งด้านการพลศึกษาด้วยนอกจากนี้กรุงเทพมหานครมีนโยบายที่จะส่งเสริมกีฬานักเรียนอย่างจริงจัง เพื่อต้องการให้นักเรียนเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาควบคู่กันไป (สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร. 2539 : คำนำ) โดยสำนักงานการศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานครมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2521 ด้วยสำนักงานการศึกษาเห็นว่าการกีฬานักเรียนเป็นพื้นฐานของการกีฬาแห่งชาติ และเพื่อให้การดำเนินการด้านกีฬาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของแผนการศึกษาแห่งชาติ ซึ่งมีนโยบายไว้ ควรจะส่งเสริมฝึกอบรมกีฬา กรีฑา อันเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษาให้กับเด็กนักเรียนในโรงเรียน (สำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร. 2536 : 19)

ผลการแข่งขันในแต่ละปี ได้มีการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาในทุก ๆ ประเภท มีการสร้างสถิติใหม่ ๆ เกิดขึ้นเสมอมาและยังมีการเพิ่มประเภทกีฬา กฎกติกาตามมาตรฐานสากลอีกด้วย การจัดการแข่งขันดำเนินต่อเนื่องมาโดยตลอด มีบางปีต้องงดการแข่งขันบ้าง เนื่องจากภัยธรรมชาติ ภาวะเศรษฐกิจหรือกิจกรรมที่สำคัญบางอย่าง เช่น กีฬาเอเชียนเกมส์ที่เข้าซ้อนในระยะเวลาดำเนินการแข่งขัน ทำให้สำนักงานการศึกษา งดการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานครไป

การส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน จะมีการกำหนดเป้าหมาย ทั้งการต้องการประสบความสำเร็จ และเพื่อพัฒนาศักยภาพขีดความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นการฝึกซ้อมซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักกีฬาจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬาในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ตามความเห็นของผู้บริหารและผู้ฝึกสอนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานและผู้เกี่ยวข้องได้นำไปปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการฝึกซ้อมนักกีฬา ซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ให้มีประสิทธิภาพ มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน เป็นนักกีฬาที่ดีมีคุณภาพ ส่งการแข่งขันในระดับประเทศชาติสืบต่อไป

* ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบความคิดเห็นของผู้บริหาร และผู้ฝึกสอนที่มีต่อสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เป็นแนวทางให้หน่วยงานหรือผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้นำไปปฏิบัติ ปรับปรุง รวมทั้งแก้ไขปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬาโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร
3. เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยผู้วิจัยต้องการศึกษาในเรื่องสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้บริหารโรงเรียนและผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวนทั้งสิ้น 860 คน จากโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 430 โรงเรียน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้บริหารโรงเรียนและผู้ฝึกสอนกีฬาโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสุ่มหลายขั้นตอน (Multi – Stage random sampling) ซึ่งกำหนดโดยใช้ตารางเลขสุ่มของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 607 – 610) ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจากผู้บริหาร จำนวน 208 คน และผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 208 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งผู้บริหารและผู้ฝึกสอนกีฬาจำนวน 416 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียน และผู้ฝึกสอนกีฬา

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬาโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานครในด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.2.1 ด้านการวางแผน

2.2.2 ด้านการจัดโปรแกรม

2.2.3 ด้านการจัดสรรเงินทุน

2.2.4 ด้านการประเมินผล

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพ หมายถึง ลักษณะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการดำเนินการฝึกซ้อมนักกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ปัญหาการฝึกซ้อม หมายถึง สิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือสิ่งขัดขวางความสะดวกและประสิทธิภาพของการดำเนินการฝึกซ้อมที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนการจัดโปรแกรมการจัดสรรเงินทุน และการประเมินผล

ผู้บริหาร หมายถึง อาจารย์ใหญ่ ผู้อำนวยการ หรือผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ หรือผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนที่ทำหน้าที่ดูแลรับผิดชอบด้านกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน

ผู้ฝึกสอนกีฬา หมายถึง บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่การสอน การฝึก การแนะนำเทคนิคทางการกีฬาของโรงเรียน เพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542

นักกีฬา หมายถึง นักเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ในการแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542

โรงเรียน หมายถึง โรงเรียนชั้นประถมศึกษาในความรับผิดชอบของสำนักงานการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 430 โรงเรียน

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อม นักกีฬาโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขอเสนอทฤษฎี หลักการ แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. ความสำคัญของการกีฬาและการจัดการแข่งขันกีฬา
2. ประวัติการแข่งขันทักษะนักเรียนกรุงเทพมหานคร
3. ความหมายและความสำคัญของการฝึกซ้อม
4. กระบวนการบริหารและการเตรียมทีมนักกีฬา
 - การวางแผน
 - การจัดโปรแกรม
 - การงบประมาณ
 - การประเมินผล
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความสำคัญของการกีฬาและการจัดการแข่งขันกีฬา

การกีฬา เป็นกิจกรรมที่ยอมรับว่า ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทางกายและจิตใจของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ช่วยพัฒนาให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจแจ่มใส กล้าหาญ อดทน มีวินัย และความสามัคคี ยิ่งไปกว่านั้นการกีฬายังช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคมและการพัฒนาคุณภาพประชากร (ภาควิชา รัตนโรจนกุล. 2537 : 1) ดังนั้นการจัดการแข่งขันกีฬานับว่ามีบทบาทสำคัญยิ่งต่อมวลมนุษยชาติ เพราะนอกจากจะเป็นสื่อในการพัฒนาให้มีสุขภาพพลานามัยดีแล้วยังช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือช่วยฝึกฝนให้คนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา มีความกล้าหาญมีความคิดริเริ่ม มีความเคารพต่อหน้าที่และสิทธิของผู้อื่น มีระเบียบวินัยมีความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งยังทำให้มีความสามัคคีกลมเกลียวกันอีกด้วย (ประชุม บุญเทียม. 2538 : 7)

นอกจากนี้ พิชิต รัตตกุล (2539 : 7) ได้ให้ความสำคัญของการกีฬาว่า การมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง เป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีความพร้อมที่จะรับการพัฒนาศึกษา เพราะสภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงจะทำให้สติปัญญาปลอดโปร่ง แจ่มใส

สามารถที่จะรองรับการถ่ายทอดความรู้และวิทยาการต่าง ๆ ได้โดยสะดวกและรวดเร็ว ดังนั้น กรุงเทพมหานครได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดการแข่งขัน กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานครขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กนักเรียนของ กรุงเทพมหานครมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์และแข็งแรง ได้รับการพัฒนาทางร่างกาย ความคิด สติ ปัญญา มาตรฐานกีฬาและอื่น ๆ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะรองรับการพัฒนาการศึกษาในโอกาสต่อไป

เช่นเดียวกับ ประเสริฐ สมะลาภา (2539 : 9) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬากว่า การส่งเสริมกีฬานักเรียนนับเป็นการเสริมสร้างเยาวชนให้เป็นคนที่มีคุณภาพ เพราะถ้าพึ่งความรู้ด้านวิทยา การแต่เพียงอย่างเดียวมันยังไม่พอ จะต้องเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ของสังคม มีความรัก สามัคคี ซึ่งการเล่นกีฬามีส่วนอย่างยิ่งในการปลูกฝังสิ่งดังกล่าวให้แก่เยาวชน ทั้งยังเป็นการเสริมสร้าง ร่างกายให้มีสุขภาพ พลานามัยที่สมบูรณ์อีกด้วย กรุงเทพมหานครตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้จึง ได้ส่งเสริมการจัดแข่งขันกีฬานักเรียนเสมอมา โดยมุ่งหวังที่จะสร้างเยาวชนให้เป็นการกำลังสำคัญต่อการ พัฒนาประเทศชาติต่อไป

ดังนั้นการกีฬาและการแข่งขันกีฬา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาเยาวชนของชาติ เพราะกีฬา เป็นกิจกรรมสำคัญของพลศึกษาในการที่จะพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพกายใจสมบูรณ์ และพัฒนานิสัย ทางด้านความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี ตลอดจนลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคมต่อไป

2. ประวัติความเป็นมาของกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร ได้ริเริ่มขึ้นใน พ.ศ. 2521 โดยกองโรงเรียน สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจเป็นนักกีฬา มีจรรยาบรรณทาง อันทรง เป็นประ โยชน์และเหมาะสมกับสังคมซึ่งจะ ได้เป็นพลเมืองดีของชาติสืบไป

กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานครในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 1 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 5 ประเภท คือ 1. กายบริหาร 2. ฟุตบอล 3. วอลเลย์บอล 4. เทเบิลเทนนิส 5. กรีฑา แข่งขัน ณ สนาม กีฬาสวนธนบุรีรมย์ ราษฎร์บูรณะ จำนวนผู้เข้าแข่งขัน 2,312 คน

การแข่งขันกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 2 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 6 ประเภท เพิ่มกีฬายาสเกตบอล คือ 1. กายบริหาร 2. ฟุตบอล 3. วอลเลย์บอล 4. เทเบิลเทนนิส 5. กรีฑา 6. ยาสเกตบอล แข่งขัน ณ สนามสุขุขลาคัย กรีฑาสถานแห่งชาติ จำนวนผู้เข้าแข่งขัน 2,408 คน

การแข่งขันกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 6 ประเภท คือ 1. กายบริหาร 2. ฟุตบอล 3. วอลเลย์บอล 4. เทเบิลเทนนิส 5. กรีฑา 6. ยาสเกตบอล แข่งขัน ณ สนามสุขุขลาคัย กรีฑาสถานแห่งชาติ จำนวนผู้เข้าแข่งขัน 3,588 และ 3,576 คน ตามลำดับ

การแข่งขันกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 5 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 6 ประเภท คือ 1. กายบริหาร 2. ฟุตบอล 3. วอลเลย์บอล 4. เทเบิลเทนนิส 5. กรีฑา 6. บาสเกตบอล แข่งขัน ณ สนามกีฬากรุงเทพมหานคร ศูนย์เยาวชนไทย-ญี่ปุ่น จำนวนผู้เข้าแข่งขัน 3,912 คน

ในการแข่งขันครั้งที่ 5 นี้เน้นในเรื่องความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและมีความสามัคคีในหมู่คณะ การดูกีฬาเป็น และมีระเบียบวินัย และเป็นครั้งแรกที่ใช้สนามกรุงเทพมหานคร ศูนย์เยาวชนไทย-ญี่ปุ่น โดยมีได้เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ นักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครมีสนามเป็นของกรุงเทพมหานครเอง การแข่งขันในครั้งนี้มีมาตรฐานการเล่นดีขึ้น มีการทำลายสถิติการแข่งขันรวม 7 รายการ

การแข่งขันกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 6 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 7 ประเภท คือ 1. กายบริหาร 2. ฟุตบอล 3. วอลเลย์บอล 4. เทเบิลเทนนิส 5. กรีฑา 6. บาสเกตบอล 7. วายน้ำ แข่งขัน ณ สนามกีฬากรุงเทพมหานคร ศูนย์เยาวชนไทย-ญี่ปุ่น จำนวนผู้เข้าแข่งขัน 4,609 คน

ในการจัดการแข่งขันครั้งนี้ได้เพิ่มกีฬาว่ายน้ำอีก 1 ประเภท ทำให้นักกีฬาเพิ่มขึ้นจากเดิมและงบประมาณเพิ่มขึ้นจากเดิมอีกเล็กน้อย การแข่งขันกีฬาทำให้นักเรียนกรุงเทพมหานครเข้าร่วมแข่งขัน กีฬากรรมพลศึกษา กีฬาประชาชนจัดโดยสำนักสวัสดิการสังคมมากยิ่งขึ้น และเป็นผลดีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เพราะมีนักเรียนมีความสามารถสูงขึ้น

การแข่งขันกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 7 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 7 ประเภท คือ 1. กายบริหาร 2. ฟุตบอล 3. วอลเลย์บอล 4. เทเบิลเทนนิส 5. กรีฑา 6. บาสเกตบอล 7. วายน้ำ แข่งขัน ณ สนามกีฬาศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) จำนวนผู้เข้าแข่งขัน 4,027 คน

การแข่งขันกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 10 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 8 ประเภท คือ 1. กายบริหาร 2. ฟุตบอล 3. วอลเลย์บอล 4. เทเบิลเทนนิส 5. กรีฑา 6. บาสเกตบอล 7. วายน้ำ 8. เมโลเดียน

การแข่งขันกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 11 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 11 ประเภท คือ 1. กายบริหารประกอบดนตรี 2. ฟุตบอล 3. บาสเกตบอล 4. วอลเลย์บอล 5. เปตอง 6. การประกวดดนตรีเมโลเดียน 7. การประกวดกองเชียร์ 8. กรีฑา 9. เทเบิลเทนนิส 10. และเซปักตะกร้อ กีฬาสาธิต แบ่งเป็น 8 โซนตามข้อบังคับสำนักงานการศึกษา

การแข่งขันกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 12 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 11 ประเภท คือ 1. ฟุตบอล 2. บาสเกตบอล 3. วอลเลย์บอล 4. เทเบิลเทนนิส 5. กรีฑา 6. เปตอง 7. เซปักตะกร้อ 8. กายบริหาร 9. การประกวดวงดนตรีเมโลเดียน 10. การประกวดกองเชียร์ 11. วายน้ำ

การแข่งขันกีฬานักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 13 แข่งขันกีฬาทั้งหมด 11 ประเภท คือ 1. ฟุตบอล 2. บาสเกตบอล 3. กรีฑา 4. วอลเลย์บอล 5. เทเบิลเทนนิส 6. เปตอง

7. เซปักตะกร้อ 8. กายบริหาร 9. การประกวดวงดนตรีเมโลเดียน 10. การประกวดกองเชียร์-ขบวนพาเหรด 11. ว่ายน้ำและแบดมินตัน (กีฬาสาธิต) แบ่งการแข่งขันออกเป็น 8 โซน ตามข้อบังคับสำนักการศึกษา

การแข่งขันกีฬานักเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 14 จัดการแข่งขันกีฬาทั้งหมด 12 ประเภท คือ 1. ฟุตบอล 2. บาสเกตบอล 3. วอลเลย์บอล 4. เทเบิลเทนนิส 5. เปตอง 6. เซปักตะกร้อ 7. ว่ายน้ำ 8. การประกวดวงดนตรีเมโลเดียน 9. การประกวดกองเชียร์-ขบวนพาเหรด 10. แบดมินตัน 11. กรีฑา แบ่งการแข่งขันออกเป็น 8 โซน ตามข้อบังคับสำนักการศึกษา (สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. 2539 : 19 – 24)

ความหมายและความสำคัญของการฝึกซ้อมกีฬา

การกีฬานั้นประกอบไปด้วยหลายสิ่งหลายอย่างที่จะทำให้ นักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศได้ เช่น ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง สังคม และนักกีฬาเองลักษณะ และองค์ประกอบที่จะทำให้ นักกีฬาเป็นนักกีฬายอดเยี่ยมได้นั้น ตัวนักกีฬาเองควรมีร่างกายที่ดี แข็งแรง ลักษณะของร่างกายเหมาะสมกับกีฬาประเภทนั้น ๆ เป็นคนฉลาด เรียนรู้ได้เร็ว มีกลยุทธ์ที่ดีมีประสิทธิภาพและมีวุฒิภาวะสูง มีจิตใจมั่นคง ไม่โกรธง่ายสามารถแสดงออกและอยู่ในสังคมได้ดี นอกจากนั้นการขยันฝึกซ้อมอยู่เสมอทำให้เกิดทักษะที่ดี มีผลกำลัสมบูรณ์เต็มที่ มีระเบียบวินัย มีริยารายาในการเล่นที่ดี สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวสามารถทำให้นักกีฬาไปสู่ชัยชนะได้ (อนันต์ อดิษฐ์. 2536 : 16)

ความหมายของการฝึกซ้อม

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพลศึกษาและการกีฬาได้ให้ความหมาย และคำจำกัดความของการฝึกซ้อมไว้ดังนี้

การฝึกซ้อม คือ การพัฒนาเสริมสร้างความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถกระทำได้ ด้วยการกระตุ้นให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายต้องทำงานมากขึ้นกว่าปกติ ในทำนองเดียวกันเพิ่มระดับความสามารถขั้นสูงสุดให้นักกีฬาสามารถ กระทำได้ด้วยการปรับเปลี่ยนปริมาณความหนักในการฝึกซ้อมในระดับให้เหมาะสมในแต่ละของการฝึกที่สำคัญจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในขั้นตอนวิธีการฝึก สามารถพิจารณาเลือกใช้รูปแบบวิธีการฝึกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อเนื่องกันหลายวิธี เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสามารถสูงสุดแก่นักกีฬา ก่อนที่จะเริ่มลงมือการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องจริงจัง ทั้งนี้เพราะการฝึกซ้อมจะมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงต่อระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย (เจริญ กระบวนรัตน์. 2532 : 5)

การฝึกซ้อม หมายถึง กระบวนการปรับตัวของโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายโดยผ่านกระบวนการทำงานซ้ำ ๆ กันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นผลทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานหรือประกอบกิจกรรมดีกว่าเดิม

ความหมายของการทำงานซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอ นั้น สามารถให้ความหมายตามหลักการฝึกได้ คือ การทำงานตามหลักการเพิ่มความหนักของงาน (Overloaded Principle) ขึ้นตามสภาพของร่างกายที่ดีขึ้น (ชาลซ์ชัย โพธิ์คลัง. 2532 : 70)

การฝึกซ้อมนักกีฬา คือ การปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อยกระดับของทักษะและพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทางพลศึกษาจะส่งเสริมการทำงานประสานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และในทำนองเดียวกันกลไกทักษะกีฬาต่าง ๆ ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ทางกลไกและการทำงานประสานร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (มงคล แสงสาเคน. 2532 : 283)

การฝึกซ้อม คือ การให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ใช้ในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะปกติอย่างเป็นระเบียบ และเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เป็นผลให้ร่างกายส่วนนั้น ๆ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานจะเหมาะสมกับความต้องการของกีฬาที่ฝึก (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2534 : 9)

การฝึกซ้อม หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีระบบเป็นขั้นตอนเพื่อที่จะพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นตามความต้องการหรือจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ อันจะเป็นผลดีต่อการเล่นกีฬาและเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันสูงสุดด้วย (มงคลชัย ช่างต่อ. 2537 : 8)

กล่าวโดยสรุป การฝึกซ้อม คือ การปฏิบัติกิจกรรมให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องซ้ำ ๆ ผ่านกระบวนการเป็นขั้นตอนอย่างสม่ำเสมอ โดยส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ซึ่งจะมีผลต่อเนื่องถึงการพัฒนาด้านเทคนิค ทักษะของร่างกายและจิตใจ

4. ความสำเร็จของการฝึกซ้อม

การพัฒนากีฬาเพื่อการแข่งขันหรือกีฬาเพื่อความเป็นเลิศจำเป็นต้องอาศัยเทคนิควิธี สาระความรู้ การดำเนินงานที่หลากหลายมาหลอมรวมเพื่อพัฒนากีฬาให้มีศักยภาพและความสามารถสูงสุดในช่วงของการแข่งขัน เพื่อให้มีผลการแสดงออกที่ดี และประสบความสำเร็จในการแข่งขันตามเป้าหมาย การฝึกซ้อมเพื่อความพร้อมก่อนการแข่งขัน จึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพนักกีฬา

ดังนั้นการฝึกซ้อมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้ว จะทำให้นักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน นอกจากการฝึกซ้อมจะมีผลต่อร่างกายหรือสมรรถภาพโดยตรงแล้ว ยังมีผลต่อด้านอื่น ๆ อีก ดังที่ สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : 5) ได้กล่าวถึงผลของการฝึกซ้อมที่มีต่อด้านอื่น ๆ อีก คือ

1. ด้านจิตใจ การฝึกซ้อมกีฬาเสมือนหนึ่งการจำลองการแข่งขัน เพื่อให้ผู้ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความเชื่อมั่น ความศรัทธาในความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุผล ทำให้จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว กระหนกตกใจ เมื่อเวลาทำการแข่งขันจริง ๆ
2. ด้านสังคม การฝึกซ้อมจะทำให้ นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องรู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่นเพื่อหลอ หลอมความแตกต่างของแต่ละคนให้เป็นเหมือนบุคคลเดียวกัน เพื่อเป้าหมายแห่งชัยชนะร่วมกัน
3. ด้านอารมณ์ ในการฝึกซ้อมฝึกให้ผู้เล่นรู้จักให้อภัย ควบคุมอารมณ์ มีการยับยั้งชั่งใจมี อารมณ์ดี
4. ด้านสติปัญญา การฝึกซ้อมจะทำให้ผู้เล่นได้ใช้สมองหรือสติปัญญาในการเรียนรู้ทักษะ เทคนิคและกลวิธีการเล่นที่สามารถที่จะต้องตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและนำทักษะที่ฝึกมาใช้ได้อย่าง เหมาะสม

จากความสำคัญหรือความจำเป็นในการฝึกซ้อม การเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ จะช่วย สนับสนุนการฝึกซ้อมให้ได้ผลดี ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา การจัดเตรียม อุปกรณ์และสนามสำหรับการฝึกซ้อม หรือเจ้าหน้าที่คอยสอดส่องดูแล การจัดสวัสดิการต่าง ๆ เพื่อ เป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ นักกีฬา การจัดโภชนาการที่ดี ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นองค์ ประกอบสำคัญในการส่งเสริมการฝึกซ้อม ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมทีมให้มีผลสัมฤทธิ์สูง การฝึกซ้อมที่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ประกอบกับการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ย่อมจะส่งผลให้กับนักกีฬา ที่มีความพร้อมในการแข่งขันไปด้วย และเมื่อเข้าแข่งขันก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จตามความมุ่ง หมายได้ไม่ยาก

โดยที่ เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (2533 : 14) ได้กล่าวถึงความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มี ต่อการเตรียมนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันในระดับนานาชาตินั้น ควรมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ การ คัดเลือกตัวนักกีฬา การทะนุบำรุงนักกีฬา และการแข่งขัน ในด้านการคัดเลือกนักกีฬานั้นควรคำนึงถึง องค์ประกอบของร่างกาย พันธุกรรม สุขภาพ สมรรถภาพ และจิตใจ ด้านการทะนุบำรุงนักกีฬาควร คำนึงถึงหลักโภชนาการ การจัดโปรแกรมการซ้อมและเก็บตัว การตรวจร่างกาย การทดสอบความ สมบูรณ์ การบริการด้านสุขภาพ การสร้างขวัญและกำลังใจ ส่วนในด้านการแข่งขันนั้นควรมีการ ศึกษาสภาพแวดล้อม หรือสภาพที่เราจะใช้แข่งขัน การใช้สารกระตุ้น การสร้างเสริมทางด้านจิตใจ ตลอดจนการป้องกันการบาดเจ็บ

นอกจากนี้ บุชเชอร์ (Bucher.1968 : 283 ; อ้างใน จรวยพร ธรณินทร์.2533) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบที่จะทำให้ได้รับความสำเร็จในกีฬานั้น นักกีฬาต้องมีแรงจูงใจ มีความตั้งใจจริงจึงกับการ

ฝึกซ้อม เพราะการฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท และการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมนั้นเกิดความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ก่อนที่จะลงมือแข่งขันกีฬาเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่จะพัฒนาคนในชาติให้ผู้มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีจิตใจสดชื่น แจ่มใส ร่าเริง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ กีฬาเป็นสิ่งที่ส่งเสริมและสร้างสรรค์คุณธรรมของประชากรทั้งโลกได้เป็นอย่างดี (ประนัย จันทรประดิษฐ์.2524 : 11) ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ความว่า

การกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นแก่ทุกคน เพราะกีฬาช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจได้อย่างดียิ่ง ผู้ที่เล่นกีฬาได้ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไวได้แสดงตนต่อที่ชุมชนทำให้ห้องอาจไม่กระดากเก็บเงิน ได้แข่งขันและร่วมมือกับผู้อื่น ทำให้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ หนักแน่น มีสามัคคี คุณสมบัติที่ได้จากการเล่นกีฬานี้จะติดตัวนักกีฬาต่อไป แม้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วในวันข้างหน้าจะเป็นประโยชน์ในการช่วยในการครองชีวิต และการประกอบกิจการ และกีฬาจะอำนวยประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการฝึกหัดอบรมที่ดี ที่ถูกต้องนักกีฬาเชื่อมั่นในอุดมคติของการกีฬาเท่านั้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2531: 1)

อนันต์ อัดชู (2526 : 6) กล่าวว่าการเล่นกีฬามีผลต่อเซลล์เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และระบบความร้อนในร่างกาย ผลของการฝึกซ้อมจะทำให้ระบบกล้ามเนื้อแข็งแรง เหนียวและหนาขึ้น มีการสะสมอาหารไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม มีความทนต่อความเป็นกรด ค้าง ได้อย่างดี ทนต่อการเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น สามารถใช้ออกซิเจนได้มากขึ้น ระบบประสาทมีการสั่งงานด้วยความรวดเร็ว และแข็งแรงระบบประสาทมีความสัมพันธ์กันดีกับการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

การฝึกซ้อมนอกจากจะมีผลต่อร่างกาย หรือสมรรถภาพทางกายโดยตรงแล้ว ยังมีผลต่อด้านอื่น ๆ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 77) คือ

1. ด้านจิตใจ การฝึกซ้อมกีฬาเป็นเสมือนหนึ่งการจำลองการแข่งขันจริง มากระทำซ้ำ ๆ เพื่อให้ผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความเชื่อมั่น ความศรัทธาในความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุผลทำให้จิตใจมั่นคงไม่ประหวั่น ตระหนกตกใจเมื่อเวลาทำการแข่งขันจริง ๆ

2. ด้านสังคม การฝึกซ้อมที่ดีต้องประกอบด้วยบุคคล 2 คน คือ นักกีฬา และผู้ฝึกสอนถ้าเป็นนักกีฬาประเภททีมก็จะมีผู้เล่นตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป การมีผู้เล่นมากกว่า 1 คน นั้นย่อมหมายความว่าสภาพของทีมเริ่มมีผู้เล่นที่มีพื้นฐานต่างกัน เช่น ต่างกันในด้านวัยวุฒิ คุณวุฒิ รายวิชาที่เรียน คณะที่เรียน สภาพครอบครัวทางบ้าน สภาพเศรษฐกิจ การเงิน หรือสุขภาพร่างกาย ล้วนแล้วแต่เป็นอุปสรรค แต่การฝึกซ้อมจะทำให้ให้นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องรู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่นเพื่อหล่อหลอมความแตกต่างเหล่านั้นให้เป็นเสมือนหนึ่งบุคคลคนเดียวกัน เพื่อเป้าหมายแห่งชัยชนะร่วมกัน

3. ด้านอารมณ์ ในการฝึกซ้อมผู้ฝึกต้องพยายามให้ผู้เล่นอย่างเต็มที่ ใช้ทักษะเทคนิคและกลไกในการเล่นอย่างจริงจัง ฉะนั้นโอกาสที่ผู้เล่นจะปะทะ กระแทกกระแทกก็เป็นเรื่องธรรมดา การซ้อมจึงฝึกให้ผู้เล่นรู้จักอภัย ควบคุมอารมณ์ มีการยับยั้งใจ มีอารมณ์ดี

4. ด้านสติปัญญา การฝึกซ้อมจะทำให้ผู้เล่นได้ใช้สมอง หรือสติปัญญาในการเรียนรู้ ทักษะเทคนิค และกลวิธีในการเล่น สามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และนำทักษะที่ฝึกมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

จากเหตุผลและความสำคัญของการฝึกซ้อมที่กล่าวมา ทำให้สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้มีการเตรียมพร้อมในด้านต่าง ๆ อันเป็นส่วนในการสนับสนุนการฝึกซ้อม ได้แก่ การคัดเลือกตัวนักกีฬามาฝึกซ้อม การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา การจัดเตรียมจัดหาอุปกรณ์ สนามสำหรับฝึกซ้อม สถานที่เก็บตัวนักกีฬา การสรรหาผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถมาฝึกสอน บุคลากรผู้ควบคุมทีมนักกีฬา ตลอดจนสวัสดิการต่าง ๆ

ศัลปชัย สุวรรณธาดา (2533 : 16) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา อันได้แก่

1. สมรรถภาพทางกาย ซึ่งนักกีฬาสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายทางด้านต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรง และความทนทานทางกล้ามเนื้อ ความทนทานระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัว และความว่องไว ให้อยู่ในระดับสูงได้

2. ทักษะ ซึ่งเป็นองค์ประกอบโดยตรงของการแสดงความสามารถทางด้านกีฬาเพราะทักษะอาจเป็นตัวพยากรณ์ความสำเร็จในการแสดงความสามารถในการเล่นได้ ผู้ฝึกสอนจะต้องพัฒนาทักษะของนักกีฬา โดยการนำเอาเทคนิคการฝึกทักษะที่มีประสิทธิภาพมาใช้ฝึกนักกีฬาของตน

3. สมรรถภาพทางจิตใจ นักกีฬา 2 คนที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายและระดับทักษะที่เท่ากัน ผู้มีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์มากกว่าจะเป็นผู้ชนะ

นอกจากนี้ เทียนชัย สิริสัมพันธ์ (2533) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการกีฬาของชาติไว้ ดังนี้

1. การฝึกซ้อมและสนามฝึกซ้อม กีฬาทุกประเภทหากขาดการฝึกซ้อมและสนามฝึกซ้อมแล้ว จะทำให้นักกีฬาขาดความแข็งแรง ผลการแข่งขันจะไม่ดีเท่าที่ควร

2. อุปกรณ์การแข่งขันและฝึกซ้อมเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรมีการผลิตอุปกรณ์กีฬาขึ้นในประเทศ และให้มีประสิทธิภาพเท่าเทียมกับต่างประเทศ

3. ผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนของไทยหลายประเภทอยู่ในเกณฑ์ที่มีความรู้ความสามารถ แต่บางชนิดต้องอาศัยชาวต่างชาติที่มีความรู้ทางวิชาการสมัยใหม่มาช่วยส่งเสริมสมรรถภาพของนักกีฬาให้มีความแข็งแรงยิ่งขึ้น

4. ผู้จัดการทีมในการแข่งขันในต่างประเทศ ในการแข่งขันในต่างประเทศผู้จัดการทีมมีความสำคัญมาก ต้องมีผู้ที่มีความสามารถทางด้านภาษาเป็นอย่างดี เพื่อจะได้รู้ระเบียบกติกาการแข่งขัน ซึ่งเป็นภาษาต่างประเทศ

5. การบำรุงตัวนักกีฬา โครงสร้าง และรูปร่างของคนไทย มักจะเสียเปรียบนักกีฬาชาวต่างชาติ ซึ่งมีรูปร่างใหญ่โตกว่าเรา จะสามารถพัฒนาได้โดยการเสริมสร้างโภชนาการและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างถูกต้อง

6. ตัวนักกีฬา นักกีฬาจะต้องเป็นผู้ที่มีระเบียบ นักกีฬาที่ขาดระเบียบวินัยจะไม่ประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

จากความสำคัญของการฝึกซ้อมที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ และความสามารถในการเล่นกีฬาเพราะการฝึกและสอนเป็นศาสตร์ และศิลป์ที่พยายามทำให้ทีมดีขึ้นผู้ฝึกควรจะเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีความรับผิดชอบสูงและควรมีทักษะของผู้ฝึก ดังนี้

1. ความรู้และทักษะเฉพาะกีฬา (Technical Skills) มีความสนใจ ความชอบในกีฬานั้น ๆ มีประสบการณ์ ฝน เกม นั้น ๆ มาบ้างพอสมควร มีทักษะส่วนบุคคลในการนั้น ๆ พอสมควร และสามารถแสดงหรือทำตัวอย่างให้ดูได้เป็นอย่างดี

2. ความคิดดีในการทำทีม (Conceptual Skills) ซึ่งจำเป็นต้องมีภาวะการเป็นผู้นำ การวางแผน การวิเคราะห์ปัญหา และการตัดสินใจ มีความมุ่งมั่นและมองการณ์ไกล มีความสามารถในการจัดการและแนะนำชี้แนะที่จะพาทีมไปถึงเป้าหมายให้ได้

3. ทักษะในเชิงบริหาร (Administrative or Management Skills) ผู้ฝึกจะต้องเป็นครูที่ดีด้วย เป็นนักจัดการที่ดีเกี่ยวกับตารางการฝึกหัด วิธีฝึกหัด จัดกลุ่มในการฝึกหัดให้นักกีฬาและผู้ร่วมงานมีความสุขที่ฝึกหัด เต็มใจและมีการรวมกันเป็นหนึ่งเดียวคือทำอะไรที่ทำพร้อมเพรียงกัน มีจิตใจมุ่งมั่นจะนำทีมไปสู่ชัยชนะร่วมกัน มีระบบติดตามและประเมินผลที่ดี

4. ทักษะในเชิงมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal or Human Skills) มีความเป็นผู้นำ ยอมรับและฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เข้าใจคนอื่น มีการให้กำลังใจ ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี (อนันต์ อัคร, 2536 : 3)

กระบวนการบริหารและการเตรียมทีมกีฬา

การบริหารและการเตรียมทีมกีฬาที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาในการกีฬา และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขัน ทำให้การแข่งขันมีมาตรฐานได้รับการสนับสนุนและได้รับความนิยมนิยมชอบจากผู้ชม การที่จะเตรียมกีฬามาสู่ทีมนั้นไม่ใช่ของง่าย จำเป็นต้องใช้คนทำงานร่วมกันเป็นจำนวนมาก จะต้องมีการจัดระเบียบของการอยู่ร่วมกัน การเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์กันให้ผู้ร่วมงาน

นั้นได้รับความสะดวก สบาย ปลอดภัย และพึงพอใจที่จะร่วมทำงานอย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดผลตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ จำเป็นต้องมีการจัดการเพื่อให้การทำงานบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นในการเตรียมทีมก็พาท้องจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในด้านการบริหารงานต่าง ๆ เป็นอย่างดี

ดังนั้น ในการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารในระดับใด จะต้องมีความรู้และความเข้าใจเรื่องของการบริหารงาน ในส่วนของผู้รับผิดชอบในการเตรียมทีมกีฬา ผู้บริหารต้องเห็นความสำคัญของการกีฬา ต้องวางแผนการจัดการบริหารโปรแกรมอย่างถูกต้องสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ซึ่งพนัส หันนาคินทร์ (2529 : 28-29) กล่าวถึง กระบวนการวางแผน ด้วยการใช้เทคนิคพีพีบีเอส (PPBS) ดังนี้

การใช้เทคนิคพีพีบีเอส (PPBS = Planning Programming Budgeting System) ในการวางแผนงานนั้น องค์ประกอบอย่างหนึ่งที่จะต้องนำมาพิจารณาควบคู่กันไปกับการจัดการของงานที่จะทำก็คืองบประมาณหรือเงินที่จะต้องใช้จ่ายเพื่อให้งานสำเร็จตามจุดประสงค์ การจัดกิจกรรมทั้งสามประการ คือ การวางแผน การจัดโครงการของงาน และงบประมาณจึงต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยมีลักษณะดังนี้ คือ

1. การวางแผน (Planning) เป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนินงานให้ไปสู่จุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้อย่างแน่ชัดแล้ว แผนงานที่เกิดขึ้นอาจจะมีแผนงานหลักและแผนงานรอง ในกรณีที่แผนงานหลักนั้นเป็นไปได้ยากจึงจำเป็นต้องใช้แผนงานรองลงไป แผนงานที่ดีจึงควรจะต้องสามารถแปลออกมาในรูปที่อาจจะตรวจสอบได้ในทางปฏิบัติ มิฉะนั้นแล้วก็จะกลายเป็นแผนงานที่เลื่อนลอย ยากแก่การเข้าใจตรงกัน และไม่เอื้อต่อการที่จะให้ตรวจสอบได้อย่างชัดเจนด้วย

2. การจัดโปรแกรมหรือโครงการ (Programming) โครงการนั้นเป็นเส้นทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการ ทั้งนี้โดยอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ทางการบริหาร เช่น คน เงิน อุปกรณ์ต่าง ๆ โครงการนั้นมุ่งถึงถึงผลที่จะได้รับ (Outputs) มากกว่าตัวป้อน (Inputs)

3. การจัดงบประมาณ (Budgeting) หรือการจัดสรรเงินนั้นก็เพื่อสนับสนุนให้โครงการสามารถดำเนินการไปได้ ดังนั้นการจัดงบประมาณจึงมักเป็นไปในลักษณะการกำหนดวงเงินให้แก่แต่ละโครงการหรือที่เรียกว่า Program Budgeting

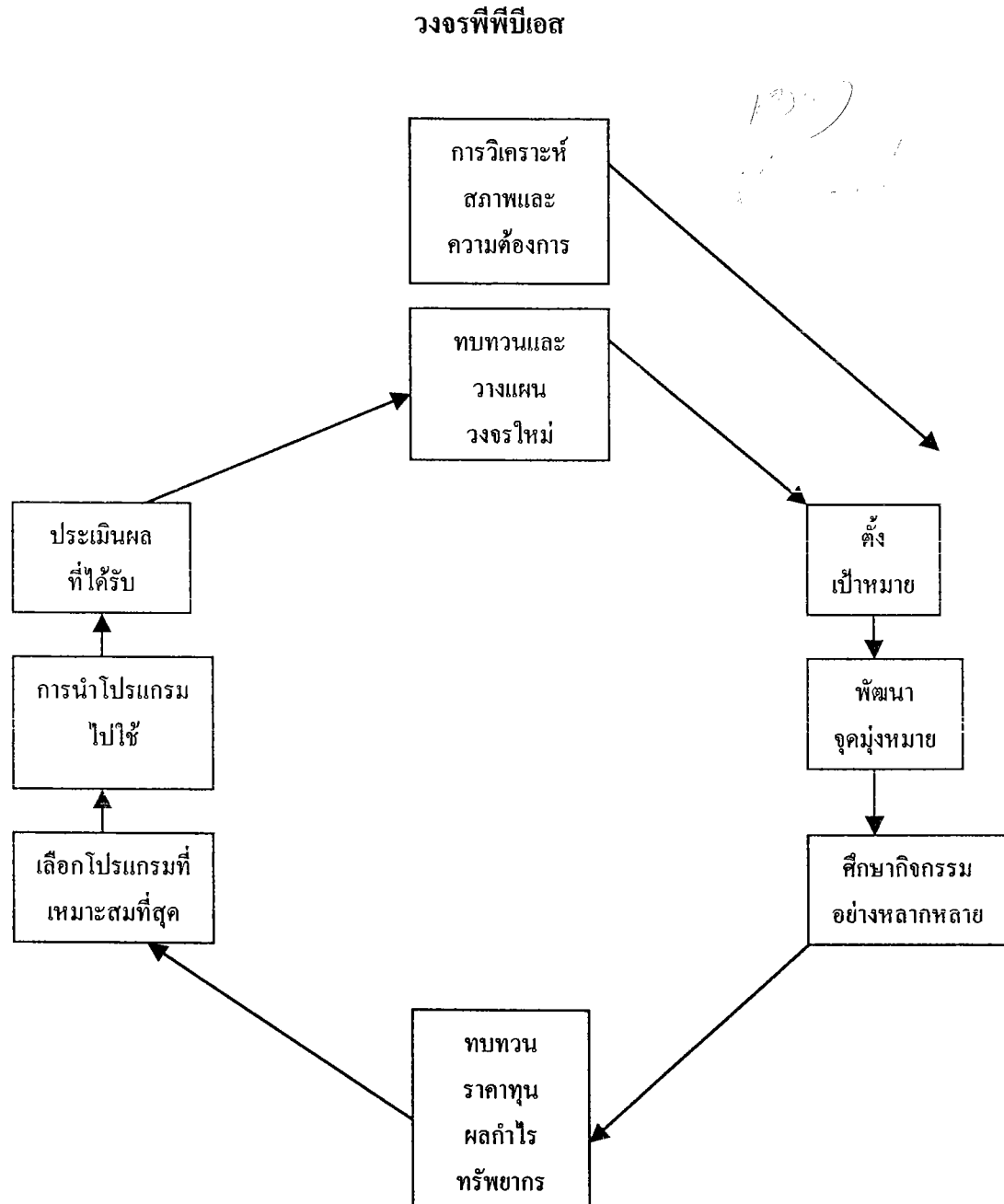
ในการจัดงบประมาณนั้นมีข้อเตือนใจอยู่ว่าจะต้องพยายามให้ประหยัดที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ กล่าวคือ จะต้องพยายามใช้เงินบังเกิดผลประโยชน์โดยตรงต่อจุดมุ่งหมายของงานให้มากที่สุด

คำว่า ระบบ (System) นั้น เป็นการกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสามดังกล่าวแล้วเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนกันเพื่อให้การดำเนินงานนั้นไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

พีพีบีเอส (PPBS) เป็นกระบวนการวางแผนทั้งระบบ ไม่ได้มุ่งเน้นแต่การใช้งบประมาณเท่านั้น คุณค่าของ พีพีบีเอส (PPBS) ก็คือการทำมุ่งสัมฤทธิ์ตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้อย่างชัดเจนและ

แน่นอนแล้ว จุดอ่อนที่ทำให้เทคนิคพีพีบีเอส (PPBS) ไม่ได้ผลตามที่ต้องการก็คือการขาดข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอ

กระบวนการวางแผนโดยใช้เทคนิคพีพีบีเอส (PPBS) มีการพัฒนาเป็นพีพีบีอีเอส (PPBES) โดยเพิ่มการประเมินผล (Evaluation) เข้าไป



ภาพประกอบ 1 วงจรพีพีบีเอส (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ .2541 : 607-608)

การวางแผน (Planning)

ผู้ฝึกสอนที่จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในกีฬานั้น ๆ เป็นผู้ว่าหอดในการกีฬา ได้รับการฝึกอบรม ได้รับการศึกษา เล่าเรียน และสามารถนำความรู้ความสามารถมาปฏิบัติได้จัดทำแผนการฝึกซ้อมได้ดี ควบคุมการฝึกซ้อมให้บรรลุเป้าหมาย สามารถแก้ไขเกมการเล่นและปรับปรุงความสามารถของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี หุ่เมเท อดทน และมีความคิดริเริ่มที่ดี มีความรับผิดชอบสูง ตรงต่อเวลา สุภาพเรียบร้อยและนอบน้อม ถ่อมตน ไม่โอ้อวดเมื่อได้รับชัยชนะ และไม่แก้ตัวเมื่อแพ้

การกำหนดการฝึกจะต้องทำแผนการฝึกตลอดทั้งปีและการฝึกก่อนการแข่งขัน 3 เดือน และก่อนการแข่งขัน 1 เดือน แต่ละสัปดาห์ และการฝึกประจำวัน จะต้องให้นักกีฬามีความพร้อมก่อนการแข่งขัน 1-2 สัปดาห์ ดังนั้นการทำแผนการฝึกนั้น จะต้องทำต่อเนื่องกัน อาจจะเป็นช่วงที่ไม่มีการแข่งขัน ก่อนการแข่งขัน และช่วงที่มีการแข่งขัน

การฝึกนักกีฬานั้นไม่มีสูตรสำเร็จ ผู้ฝึกจะต้องคิดและวางแผนเองให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน แต่ละกีฬา แต่ละสถานการณ์ สิ่งที่ผู้ฝึกจะลืมเสียไม่ได้ก็คือ การฝึกจะต้องฝึกให้ครบทุกอย่าง คือ ทักษะส่วนบุคคล กลยุทธวิธี ความสามารถทางกาย ความเข้มแข็งของจิตใจ และไหวพริบ (อนันต์ อัครชู. 2536 : 18)

นอกจากนี้การวางแผนการฝึกที่ดี การมีผู้ช่วย ผู้ร่วมงาน และนักกีฬาที่ดีนั้นจะทำให้ผู้ฝึกนำทีมไปสู่ชัยชนะได้ ดังนั้นการเลือกผู้ช่วย การเลือกผู้ร่วมงาน และการเลือกนักกีฬาจึงเป็นหัวใจของความสำเร็จของทุก ๆ คนในทีม ซึ่งการฝึกจะได้ผลมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับ

1. ความตั้งใจที่จะฝึกนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผลการฝึกดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
2. จำนวนและความถี่ของการฝึก ความบ่อยและระยะพักฟื้นก็มีความจำเป็น การฝึกควรจะฝึกให้บ่อย ๆ และการฝึกแต่ละครั้งให้พอดี ไม่นานเกินไป ไม่เหนื่อยเกินไป จะทำให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้น

การจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมการฝึกซ้อม (Programming)

การวางแผนโปรแกรมการฝึกเป็นปัจจัยที่สำคัญในการประเมินผลการฝึกซ้อม โปรแกรมที่ดีต้องมีลักษณะที่ยืดหยุ่นและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะอัตราการเรียนของผู้เล่นแต่ละคนมากกว่าที่จะปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้วางไว้อย่างตายตัว ซึ่ง สุวิมล ตั้งสังพจน์ (2529 : 24-30) ได้กล่าวว่าการวางแผนที่ดีประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. การวางแผนเป็นช่วง ๆ (Session Planing) เหมาะสมกับการเพิ่มทักษะบางอย่างให้แก่ผู้เล่น ซึ่งจำเป็นต้องการพัฒนาทักษะให้แก่ผู้เล่นใหม่ ๆ

2. การวางแผนเป็นหน่วย (Unit Planing) เป็นการเตรียมการฝึกเป็นช่วง ๆ อย่างต่อเนื่องกัน ซึ่งผู้ฝึกจะต้องจัดให้เหมาะสมกับอายุและความสามารถของผู้เล่นแต่ละกลุ่มด้วย

3. การวางแผนเป็นปี (Year Planing) เป็นการวางแผนที่เตรียมไว้ตลอดระยะเวลา 12 เดือน ระยะเวลาของการฝึก

ในการฝึกซ้อมเพื่อเข้าแข่งขัน ถ้ามีฤดูกาลแข่งขันที่ค่อนข้างแน่นอนจะต้องแบ่งการฝึกซ้อมออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตรียม (5 – 7 เดือน) เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเทคนิค โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก เมาไปหาหนัก น้อยไปหามาก จนสมรรถภาพถึงขีดสูงสุดในตอนท้ายของระยะเวลาการฝึก

2. ระยะแข่งขัน (2 – 4 เดือน) เป็นการรักษาสสมรรถภาพสูงสุดไว้ให้ได้ตลอดฤดูกาลแข่งขัน ปริมาณการฝึกสมรรถภาพทางกายจะต้องลดลงบ้าง (20 – 30%) เพราะมีการแข่งขันมาทดแทน แต่การฝึกเทคนิคจะต้องกระทำต่อไป

3. ระยะพัก (1 – 2 เดือน) เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันจะให้พักผ่อนร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด แต่เป็นการพักผ่อนแบบมีการออกกำลังกายบ้าง เพื่อรักษาความสมบูรณ์ไว้ไม่ให้ลดลงมาก อาจจะไปเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ บ้าง

สิ่งจำเป็นที่ต้องฝึกให้นักกีฬา

1. ความสามารถในการเรียนรู้ทักษะและการฝึกทักษะได้ถูกต้อง
2. การสร้างสมรรถภาพทางกายและจิต
3. พัฒนาสมรรถภาพวิสัยของนักกีฬาแต่ละคนให้สมบูรณ์และถึงขีดสูงสุด
4. ความสามารถในการเรียนเทคนิคหรือการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวและฝึกจนถูกต้อง
5. การสร้างบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนการสร้างพลังใจ
6. ความรู้ด้านทักษะเชิงทฤษฎี แบบฝึกทักษะและแบบการเล่น กฎ กติกา นิสัยการอยู่กิน และหลับนอน เป็นต้น

7. ถ้าเป็นนักศึกษาต้องสอนความรับผิดชอบในการเรียน ในการฝึกกีฬานั้น อุดม พิมพา (2535 : 25) ได้กล่าวถึงลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ในการฝึกไว้ดังนี้

1. ขั้นของทักษะเบื้องต้น ได้แก่
 - 1.1 เลือกผู้ที่เราต้องการจะฝึกตามเกณฑ์อายุ
 - 1.2 สอนทักษะพื้นฐานพร้อมหลักการเกี่ยวกับทักษะ
 - 1.3 ใช้เกมคัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุ
 - 1.4 สร้างสมรรถภาพพร้อมลักษณะนิสัย

1.5 สอนเทคนิคที่สำคัญ เช่น ตำแหน่งการเล่น วิธีการบางอย่างที่จะทำให้การเล่นได้เปรียบ เช่น ในวอลเลย์บอลก็อาจจะเป็นการเสริม การหลอกต่อ ตลอดจนการใช้ขนาดของร่างกายเพื่อประโยชน์ของเกมในการกีฬาบางประเภท

1.6 ใช้เกมจริงที่มีคู่แข่งระดับเดียวกัน

1.7 ฝึกความมีระเบียบวินัยและสร้างนิสัยให้ชอบพอบต่อเกม คือ รักและอยากเล่นเกม เพราะมีความสนุกสนานพึงพอใจในกีฬานั้น ๆ

2. ชั้นของทักษะขั้นสูง ได้แก่

2.1 ฝึกความสามารถทางกีฬา ซึ่งได้แก่องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ฝึก 30 %

2.2 ฝึกเทคนิคและเทคนิค ได้แก่ ทักษะและรูปแบบการเล่นและการเคลื่อนไหว เฉพาะตัวและของทีม ฝึก 40% เพื่อสร้างทักษะให้ดีขึ้นสูงสุด ทั้งนี้จะทำให้เป็นพื้นฐานในการฝึก

2.3 แข่งขันเกมระดับต่าง ๆ

2.4 เน้นคุณภาพของการเล่นมากกว่าผลแพ้หรือชนะ เพื่อให้ได้ใช้ทักษะอย่างดียิ่งขึ้น ทุกครั้งที่แข่งขัน

3. ชั้นของทักษะเฉพาะ ได้แก่

3.1 ฝึกสมรรถภาพทางกาย 30% ให้หนักกว่าขั้นที่ 2

3.2 ฝึกเทคนิค 35 % พยายามให้สมบูรณ์แบบในเฉพาะทักษะ

3.3 ฝึกเทคนิค 35% ให้สมบูรณ์เต็มที่ทั้งบุคคลและทีม เช่น ระบบการรุก การรับที่ดีเยี่ยม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา

การพัฒนาความสามารถทางการกีฬานักศึกษาให้สูงขึ้นนั้น จำเป็นที่ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจถึงลำดับขั้นพัฒนาการทางกลไกของนักศึกษาและปัจจัยด้านอื่น ๆ อีก ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ เพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนให้เหมาะสมอีกด้วย ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษามีองค์ประกอบดังนี้

1. ทางกาย

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

2.1สติปัญญา (Intelligence)

2.2 สมาธิในการเรียน (Concentration)

2.3 ความสามารถในการวิเคราะห์วิสัยทัศน์ (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) ✓

สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ฝึกสอนก็คือ จะต้องรู้จักนักกีฬาแต่ละคน โดยรู้ถึงความแตกต่างทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในการวางแผนการฝึกแต่ละครั้งผู้ฝึกจะต้องทำอะไรจะต้องทำอะไรของนักกีฬาแต่ละคนประกอบพิจารณาไปด้วย จากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วนั้นบางคนก็จะดูได้ง่ายว่าเป็นอย่างไร แต่บางคนอาจจะมีสิ่งซ่อนเร้นอยู่ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ถ้าเราคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ไว้บ้างก็จะ เป็นประโยชน์ในการสอน การฝึกซ้อมของนักกีฬาแต่ละคน 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. ประสบการณ์ในครอบครัวที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาแตกต่างกัน
9. ความสามารถด้านใดด้านหนึ่งของนักกีฬาที่ขาดไป อาจชดเชยด้วยความสามารถอีกด้าน

หนึ่ง

10. ช่วงเวลาในการให้ความสนใจ และสมาธิของการเรียนของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน
11. ระดับพัฒนาการทางร่างกายของนักกีฬาที่แตกต่างกัน มีผลทำให้การเรียนรู้และประสิทธิภาพของนักกีฬาที่ต่างกัน
12. ความสามารถทางกายของนักกีฬาจะต่างกัน โดยเฉพาะในวัยก่อนเข้าวัยรุ่น
13. นักกีฬามีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ (Gross motor skill) หรือมีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนที่ละเอียดอ่อน (Fine motor skill) ได้ดีหรือไม่ นั่น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในภูมิหลัง และปัจจัยทางกรรมพันธุ์
14. ความสามารถในการวิเคราะห์ วินิจฉัย ความคิดรวบยอด และการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล มีความแตกต่างกันไปตามความคิดของแต่ละบุคคล (ลาวัญย์ สุกกรี. 2523 : 55 – 63)

กล่าวโดยสรุปก็คือ ผู้ฝึกสอนที่จะทำการสอนนักกีฬาจะต้องมีความรู้เรื่องพัฒนาการของนักกีฬา ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเคลื่อนไหว และยึดหลักทฤษฎีไว้เป็นแนวปฏิบัติ นำมาปรับปรุงให้เข้ากับบุคลิกลักษณะของนักกีฬาแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน ก็อาจจะช่วยให้การเรียนการสอนเป็นไปได้ตามวัตถุประสงค์

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา

การเรียนรู้ของนักกีฬาเมื่อพิจารณาโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ส่วนมากเป็นเรื่องเกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือทักษะเป็นสำคัญ ถ้าจะให้การเรียนรู้ของนักกีฬาดีแล้ว ผู้ฝึกสอนก็ควรจะรู้และเข้าใจหลักจิตวิทยาต่าง ๆ ด้วย เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการฝึกสอน ฝึกซ้อม และการแข่งขัน กีฬาควบคู่ไปด้วย ซึ่งกรมพลศึกษา (2527 : 56) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬาไว้ด้วยกัน 5 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย (Physical Factor) องค์ประกอบด้านร่างกายเป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน บุคคลที่ร่างกายครบถ้วนสมบูรณ์ มีแนวโน้มที่จะเรียนสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่พิการ ส่วนร่างกายผิดปกติแต่ไม่ถึงกับพิการ เช่น เตี้ยเกินไป สูงเกินไป หรือมีอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งผิดปกติ อาจทำให้รู้สึกเป็นปมด้อยหรือทำให้ผิดหวัง ซึ่งก่อให้เกิดความกังวล และมีผลทำให้การเรียนรู้ไม่ดีเท่าที่ควร แต่ก็อาจจะเป็นได้ว่าปมด้อยในความรู้สึกนี้อาจจะเป็นแรงผลักดันที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดกลไกในการป้องกันตนเอง (Defence Mechanism) แบบการทดแทน (Compensation) คือ พยายามหาสิ่งเด่น

มาชดเชยความด้อยของตน โดยพยายามจะเรียนรู้และฝึกทักษะเพื่อให้เก่งกว่าคนอื่น ๆ ดังนั้นการฝึกนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบทางด้านร่างกายและให้การช่วยเหลือกับนักกีฬาด้วย

2. ด้านความรักความอบอุ่น (Affectional Factor) นอกจากความรัก ความอบอุ่น จะมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายแล้ว ความรัก ความอบอุ่นเป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมนุษย์เช่นเดียวกับอากาศและอาหาร ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องเอาใจใส่และให้ความรักความอบอุ่นแก่นักกีฬาอย่างทั่วถึงด้วย

3. ด้านวัฒนธรรม (Cultural Factor) วัฒนธรรมเป็นผลมาจากความแตกต่างของสังคมซึ่งแต่ละสังคมมีคุณลักษณะเป็นของตนเอง ด้วยเหตุนี้ นักกีฬาเติบโตในสังคมและสภาพแวดล้อมที่มีพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ก็จะมีผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาทางทักษะกีฬานักกีฬาแต่ละคนด้วย ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงต้องตระหนักถึงวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูของนักกีฬา และพยายามจัดการเรียนการฝึกให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมนั้น ๆ เพื่อให้การพัฒนาทางทักษะต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ผู้หญิงจะต้องเป็นกุลสตรีจะไปกระโดดโลดเต้น ยกแข้ง ยกขา แต่งกายด้วยเสื้อผ้านครูปไม่ได้ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อการฝึกทักษะของนักกีฬาด้วย

4. ด้านพัฒนาตนเอง (Self-Development Factor) การพัฒนาตนเองของบุคคลมีรูปแบบเป็นของตนเองโดยเฉพาะ โดยส่วนรวมแล้วพัฒนาการ และการเจริญเติบโตเป็นกระบวนการต่อเนื่องไปตามลำดับขั้น ดังนั้นในการจัดเตรียมการเรียนการสอนหรือการฝึกหัดนักกีฬาจึงต้องคำนึงถึงและเอาใจใส่เป็นพิเศษในเรื่องพัฒนาการของนักกีฬา เช่น ยืนนาสติก และว่ายน้ำ ควรฝึกหัดตั้งแต่อายุน้อย เป็นต้น

5. ด้านอารมณ์ (Emotional Factor) เนื่องจากอารมณ์มีอิทธิพลต่อสมรรถภาพทางสมองและความสามารถในการเรียนรู้ เช่น นักกีฬาที่ถูกดูมาจากบ้านย่อมทำให้เกิดความคับข้องใจ กังวล ซึ่งมีผลทำให้การเรียนรู้ไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นในการจัดสถานที่และสภาพการเรียนการฝึกจะต้องช่วยให้นักกีฬามีความสบายใจ รู้สึกอบอุ่น และเป็นกันเอง เพื่อให้นักกีฬาจะได้เรียนได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ อารมณ์ของผู้ฝึกสอนก็มีความสำคัญมาก ผู้ฝึกสอนที่เจ้าอารมณ์โมโหง่าย ชอบดุด่าอยู่เป็นนิจนั้นย่อมเป็นที่น่าเบื่อหน่ายของนักกีฬา ทำให้การเรียนรู้และการฝึกนักกีฬาไม่ได้ผลดี ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาควรพยายามควบคุมอารมณ์ของตนให้เป็นคนร่าเริงและยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา และนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ฝึกสอนกีฬาจะได้พิจารณาอย่างรอบคอบในการฝึกสอนนักกีฬาของตน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2518 : 20-26) ได้แบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายไว้

2 ด้าน คือ ปัจจัยในตัวผู้รับการฝึกเอง และปัจจัยภายนอกร่างกาย

ปัจจัยในตัวผู้รับการฝึกเอง ได้แก่

1. วัย คนเราแต่ละวัยย่อมมีความพร้อมของร่างกาย ความเจริญเติบโต ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความสามารถของร่างกายที่จะรับการฝึกกีฬาที่แตกต่างกัน ดังนั้นคนแต่ละวัยจึงมีความเหมาะสมในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน

1.1 วัยเด็ก วัยนี้เด็กสามารถเลือกเล่นกีฬาได้บางชนิดที่เหมาะสมกับรูปร่างและการเจริญเติบโตของร่างกาย

1.2 วัยหนุ่มสาว (16-30 ปี) ระยะนี้ร่างกายเจริญเติบโตและได้รับการพัฒนาเต็มที่แล้ว สามารถฝึกสมรรถภาพร่างกายได้อย่างเต็มที่ คนวัยนี้จึงสามารถเล่นกีฬาได้หลายชนิด เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล บาสเกตบอล ซึ่งเป็นกีฬาที่มีการปะทะและมีเทคนิควิธีการเล่นที่สูงได้ดี เมื่อวัย 30 ปีขึ้นไป โอกาสการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันคงมีน้อยมาก

2. เพศ ชายและหญิงมีความแตกต่างกันทั้งทางกายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยา ในตอนเป็นเด็กวัย 2-10 ปี ความสามารถอาจไม่แตกต่างกัน แต่พออายุ 10-14 ปี ความสามารถของชายและหญิงจะเพิ่มขึ้น หญิงกระดูกเล็กกว่าชาย นอกจากนี้หญิงยังมีประจำเดือน ทำให้ร่างกายเสียเลือด ทำให้ปวดท้อง อารมณ์หงุดหงิด การเล่นกีฬาจะให้เก่งเท่าชายคงเป็นไปได้

3. สภาพร่างกายและจิตใจ การเล่นกีฬาแต่ละชนิดต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างลักษณะและสภาพจิตใจที่ต่างกัน รูปร่างเป็นตัวกำหนดที่สำคัญในการเล่นกีฬา กีฬาบางชนิดต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างสูงใหญ่ อันเป็นข้อได้เปรียบ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนี้ กีฬาที่มีการเล่นที่ปะทะกัน ต้องอาศัยรูปร่างที่สูงใหญ่ จึงจะได้เปรียบ ดังนั้น การเลือกเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันจะต้องพิจารณารูปร่างเป็นสำคัญ นอกจากนั้น จิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการเลือกเล่นกีฬา ถ้ากีฬาที่เล่นนั้นเล่นด้วยความชอบ ความรัก ผู้เล่นนั้นก็ตั้งใจ ให้ความสนใจขยันฝึกซ้อมและหาประสบการณ์อยู่เสมอ จนมีนิสัยรักกีฬา ผลที่ตามมาคือ สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรง สภาพจิตใจก็เปลี่ยนไปในทางที่ดี

4. พันธุกรรม ในเรื่องของพันธุกรรม นอกจากจะเกี่ยวกับการถ่ายทอดทางด้านรูปร่างลักษณะแล้ว สมรรถภาพทางกาย จิตใจ ก็ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ ดังนั้นถ้าใครที่มีบิดามารดาเคยเล่นกีฬาชนิดใดได้ดี ก็ควรเลือกเล่นกีฬาชนิดเดียวกันนั้น

ปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่

1. อาหาร เป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการฝึกซ้อมและสมรรถภาพทางกายที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่ง เกี่ยวกับความต้องการอาหารประเภทต่าง ๆ ของนักกีฬานั้น อาหารที่ให้พลังงานโดยตรง คือ คาร์โบไฮเดรต นักกีฬาที่ใช้ความอดทน จำเป็นต้องได้รับอาหารประเภทนี้เพิ่มเป็นพิเศษ ก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ไม่ควรกินอาหารหนัก อาหารมื้อสุดท้ายควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายและกินอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนการฝึกซ้อม ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันที่หนักและยืดเยื้อติดต่อกันเป็น

เวลานาน อาจต้องเติมอาหาร, น้ำ, เกลือแร่บ้าง เช่น คาร์โบไฮเดรต ในสภาพที่เป็นของเหลว การใช้เกลือละลายน้ำ ให้ระหว่างการออกกำลังกาย เป็นวิธีการที่ดี

2. ภูมิอากาศ มีอิทธิพลต่อสมรรถภาพในการออกกำลังกายและผลของการฝึกซ้อม ความร้อนทำให้ความอดทนลดลง เพราะทำให้การระบายความร้อนของกล้ามเนื้อได้ยากขึ้น จริงอยู่ที่เราไม่สามารถเลือกสถานที่ฝึกซ้อมที่เย็นหรือร้อนได้ตามต้องการ แต่การเลือกเวลาฝึกทุกคนอาจทำได้ เวลาเช้าตรู่ อากาศที่เย็นกว่าตอนกลางวันจึงจะเหมาะสำหรับการฝึกความอดทน ส่วนความเร็วและความคล่องแคล่ว อาจฝึกตอนบ่ายก็ได้ แต่ในการออกกำลังกายระยะสั้น อากาศร้อนอาจจะมีผลดีกว่า เพราะทำให้การอบอุ่นร่างกายดำเนินไปเร็วขึ้น อันตรายที่เกิดจากการที่กล้ามเนื้ออบอุ่นไม่พอ เช่นกล้ามเนื้อฉีกขาด

ความชื้นอากาศ เกี่ยวข้องกับการระบายความร้อนของร่างกายในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้าอากาศชื้นมาก การระเหยของน้ำที่ผิวหนังเพื่อระบายความร้อนออกไปจากตัวได้ยาก ทำให้มีภาระหลังเหงื่อมากกว่าปกติ ทำให้ความอดทนลดลง แต่การออกกำลังกายในที่ที่อากาศแห้ง อาจทำให้เกิดผลเสีย เพราะอากาศทำให้รู้สึกเหนียวเร็ว คอแห้ง หายใจไม่ทัน

ความกดอากาศ การออกกำลังกายในที่สูงตั้งแต่ 100 เมตรเหนือระดับน้ำทะเลขึ้นไป สมรรถภาพด้านความทนทานจะลดต่ำลง เนื่องจากความหนาแน่นบรรยากาศน้อยกว่า (การหายใจปริมาณอากาศเท่ากัน จะได้ปริมาณออกซิเจนน้อยกว่า) ถ้านักกีฬาไปฝึกซ้อมในที่สูงระยะหนึ่งร่างกายจะปรับตัวได้ โดยเฉพาะระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต จะปรับตัวให้สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

3. เครื่องแต่งกาย มีผลต่อสมรรถภาพทางกายทั้งในแง่ของความอดทน และในแง่ของความคล่องแคล่วว่องไว โดยเฉพาะในแง่ความอดทน ที่เกี่ยวข้องกับการระบายความร้อนในร่างกาย ข้อคำนึงถึงคือ เสื้อแขนยาว ผ้าใยเทียม ทำให้ระบายความร้อนยากขึ้น ข้อสังเกตอีกประการหนึ่งคือ นักกีฬาประเทศไทย นิยมใส่ชุดวอร์ม ประโยชน์ที่แท้จริง ก็เป็นผลทางด้านจิตใจมากกว่า

4. การพักผ่อนและนันทนาการ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาและต้องให้มีเป็นประจำ เฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมใหญ่ ๆ การพักผ่อนช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอที่เกิดขึ้น ระหว่างการออกกำลังกาย และสร้างเนื้อเยื่อขึ้นใหม่ ส่วนนันทนาการ เป็นการพักผ่อนและฟื้นฟูสภาพจิตใจ ทำให้คลายความตึงเครียดและความตึงเครียดทางประสาท การพักผ่อนควรมีกำหนดที่แน่นอน เช่น หลังอาหารกลางวัน ทุกคนต้องเข้าที่นอนและสงบเป็นเวลาสองสามชั่วโมง การนอนกลางคืน ต้องตรงต่อเวลา และมีเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมงติดต่อกัน นันทนาการอาจเป็นไปในรูปการเล่นกีฬาในร่ม การอ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์

5. การซ้อมเกิน หมายถึง การที่นักกีฬาทำการฝึกซ้อมโดยหนักหน่วงเกินไป จนเกิดเป็นผลร้าย แทนที่จะเกิดผลดี คือทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมลง อาการแยกเป็นสองพวกคือ

5.1 อาการแข็ง ได้แก่ ความเบื่อหน่าย หงุดหงิด เหนียงซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวดเมื่อย หายเหนื่อยช้า ฯลฯ

5.2 อาการแสดง ได้แก่ สมรรถภาพทางกายลดลง น้ำหนักตัวลดลง ซิพจรและความดันโลหิตสูงขึ้น ผู้ฝึกสอนจำต้องสังเกตได้แต่เนิ่น ๆ เพื่อที่จะได้แก้ไขได้ทันที่ นอกจากสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬาแล้ว สิ่งที่จะบอกได้ชัดเจน คือ น้ำหนักตัวและซิพจรวันต่อวัน กล่าวคือถ้าระยะใดที่น้ำหนักตัวและซิพจรลดลงเรื่อย ๆ ต้องสงสัยทันทีว่าเป็นการซ้อมเกินไปแล้ว

เมื่อปรากฏอาการฝึกซ้อมเกินเกิดขึ้น ผู้ฝึกสอนจะต้องสั่งชั่วคราว ถ้าอาการน้อยอาจจะลดความหนักและเพิ่มการพักผ่อน แต่ถ้ามีอาการมาก อาจให้หยุดซ้อมระยะหนึ่ง สังเกตว่านักกีฬาสดขึ้น กระปี้กระเปร่าแล้ว จึงให้กลับมาฝึกซ้อมใหม่ โดยค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้นตามลำดับ

6. กาเก็บตัวเกิน คือ การเอนักกีฬามาอยู่ประจำค่ายฝึกซ้อมเกินควร เป็นผลทำให้เกิดผลเสียทางด้านจิตใจและอาการที่แสดงออกมาเป็นการเสื่อมสมรรถภาพทางกาย จากการปฏิบัติของนักกีฬาในประเทศตะวันตก โดยมากจะไม่เก็บตัวนักกีฬาไว้ซ้อมนานเกินกว่า 3 สัปดาห์ ถึงแม้จะมีการแข่งขันที่สำคัญมากน้อยแค่ไหนก็ตาม ถ้ามีเหตุผลพิเศษที่จะต้องให้นักกีฬาอยู่ในค่ายนานกว่านั้น เขาให้ใช้วิธีแบ่งเป็นวาระ คือ ให้อยู่ในค่าย 10-14 วัน แล้วให้หยุดพักไปบ้านได้ ประมาณ 7 วัน จึงกลับมาใหม่ ระหว่างอยู่ค่าย ต้องจัดให้มีการนันทนาการต่าง ๆ ด้วย

7. การอบอุ่นร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นที่นักกีฬาจะต้องทำก่อนการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อให้การฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้ผลอย่างเต็มที่แล้ว ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้ด้วย ซึ่งผลดีของการอบอุ่นร่างกายต่อสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬา มีอยู่ 3 ประการคือ

7.1 ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูง เป็นไปอย่างถูกต้องและราบรื่น การปฏิบัติตามเทคนิคจะปฏิบัติได้ดี

7.2 เพิ่มอุณหภูมิให้กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูง

7.3 ปรับการหายใจและการไหลเวียนของเลือดให้เข้าไกละะยะคงที่ (Steady State) เป็นการย่นระยะการปรับตัว (Adaptation Period) ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

ในการอบอุ่นร่างกาย จะต้องคำนึงถึงอุณหภูมิแวดล้อมด้วย ถ้าอากาศร้อน การอบอุ่นร่างกายจะใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศเย็น จะต้องใช้เวลามากกว่า หลักการปฏิบัติคือ การทำท่าทางที่ต้องใช้ ต้องทำอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความเร็วและความหนักขึ้น

การเตรียมนักกีฬา

ในการเตรียมนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันนั้น มิใช่สิ่งยากเย็นอะไร หากสังเกตทำ แต่การเตรียมทีมกีฬาที่ได้มาตรฐานสูงนั้นมีสิ่งที่ยากเลย ซึ่งในการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันนั้น ต้องการความสามารถของนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องเป็นพิเศษ ความสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ (เกษม นครเขตต์. 2521 : 70)

1. ความสามารถทางเทคนิค ได้แก่ความสามารถในการปฏิบัติทักษะกีฬานั้น ๆ ซึ่งนักกีฬาจะต้องทำการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ เทคนิคการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ จะถูกคิดค้นโดยผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย เช่น ตัวนักกีฬา ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์มานาน หรือจากผู้สอน เป็นต้น เพื่อคิดค้นเทคนิคใหม่ ๆ ทำให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้ในขณะทำการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬาประเภททีม ก็มีการคิดค้นเทคนิคใหม่ ๆ เช่นกัน จึงเป็นเรื่องที่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ จะต้องศึกษาหาวิธีการเทคนิคใหม่ ๆ อยู่เสมอ ๆ

2. สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความสามารถของร่างกายในด้านต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท เช่น ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนกล้ามเนื้อ การทำงานประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ฯ เหล่านี้เป็นต้น

งานในความรับผิดชอบของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารทีม นั้น นอกเหนือจากการฝึกทักษะเทคนิค ยุทธวิธีให้กับนักกีฬาแล้ว ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นอีก ดังนั้นภาระหน้าที่ที่สำคัญ คือ ต้องระดมความคิดความสามารถมากมายหลายด้านในการทำงาน ซึ่งต้องใช้ความรู้ควบคู่ไปกับจิตวิทยาอีกด้วย ในการเตรียมทีมกีฬาที่มีมาตรฐานสูงเพื่อเข้าแข่งขันกีฬานั้น มงคล แสงสาเคน (2531 : 212) ได้กล่าวไว้ว่า

1. การจัดหางบประมาณเพื่อการเตรียมทีมนักกีฬา
2. การเตรียมแผนคัดเลือกนักกีฬา
3. การจัดหาอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกและวัสดุสิ้นเปลืองต่าง ๆ ทางการศึกษา เช่น สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอื่น ๆ
4. การดำเนินการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่เหมาะสม
5. การสร้างสมรรถภาพทางกีฬา ได้แก่ การฝึกซ้อมทักษะ เทคนิคต่าง ๆ
6. การวางแผนการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา และการเตรียมอุปกรณ์เครื่องป้องกันการบาดเจ็บ
7. การสร้างสมรรถภาพทางกายและบำรุงรักษาสภาพจิตใจของนักกีฬา ตลอดจนการให้อาหาร การพักผ่อนละอื่น ๆ
8. การสร้างคุณลักษณะทางการกีฬา ได้แก่ ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ
9. การตรวจค้นหาความบกพร่องทั้งทางกายและทางจิตใจ ตลอดจนการบำบัดทางการแพทย์
10. การศึกษากฎ กติกาการแข่งขัน การเตรียมทีมให้สอดคล้องกับ กฎของการแข่งขัน
11. การศึกษาลักษณะของนักกีฬาแต่ละบุคคล ในทุก ๆ ด้าน
12. การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้นักกีฬาในทุก ๆ วัน
13. การศึกษาชั้นเชิง กลวิธีการเล่นของคู่แข่ง
14. การขนส่งนักกีฬาไปยังสนามแข่งขันและสนามฝึกซ้อม

15.การศึกษาสภาวะต่าง ๆ ของสนามแข่งขัน เช่น สภาพลม ดินฟ้าอากาศ สิ่งแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อการแข่งขัน

16.การประชุมตกลงเกี่ยวกับการนัดแนะการแข่งขัน กฎกติกาเฉพาะการแข่งขัน

17.การวางแผนการเล่นก่อนการแข่งขัน การจัดตัวนักกีฬาลงแข่งขัน

18.การปฐมพยาบาลทั้งในกรณีทั่วไป และเฉพาะกรณี

19.การฟื้นฟูสมรรถภาพของทีมนระหว่างการแข่งขัน

20.การปฏิบัติตัวหลังการแข่งขัน การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย

ภารกิจของการเตรียมทีมทั้งหมดที่กล่าวมา คู่ออกจะเป็นเป็นเรื่องที่หนักใจสำหรับบุคคลผู้รับผิดชอบเป็นอย่างยิ่ง ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจมีผู้ร่วมงานที่ต้องอุทิศเวลา กำลังกาย กำลังใจ เพื่อให้ทุกอย่างสัมฤทธิ์ผล และย่อมต้องพบปัญหาและอุปสรรคมากมาย ความสามารถ ความอดทนของผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้อง จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากที่ต้องนำไปใช้ในการเตรียมทีม

การจัดสรรเงินทุน (Budgeting)

การจัดสรรเงินทุนให้สอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกซ้อม หน่วยงานจำต้องมีงบประมาณในการฝึกซ้อม รวมทั้งความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ต้องได้มาตรฐาน ปลอดภัย ใช้สะดวก การบำรุงรักษาและการซ่อมแซม ต้องได้รับงบประมาณอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังรวมถึงสวัสดิการต่าง ๆ ที่ให้แก่ นักกีฬาด้วย เช่น อาหาร เครื่องแต่งกาย การเดินทาง การดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น

การประเมินผลการฝึกซ้อม (Evaluation)

การฝึกซ้อมต้องมีการประเมินทุกครั้ง เราจะประเมินได้ ต้องมีรายการฝึกซ้อมและแผนการฝึกแต่ละวัน ว่าฝึกอะไรบ้าง ฝึกอย่างไร เวลาเท่าไร เพื่อประโยชน์ต่อการฝึกครั้งต่อไป

ผลจากการประเมินงานนั้น ย่อมเป็นเครื่องบ่งบอกถึงปริมาณและคุณภาพแห่งความสำเร็จและความพลาดพลั้งของงานที่ได้ดำเนินไปแล้ว ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงแนวทางที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้นหรือตรงตามจุดหมายยิ่งขึ้น โดยการวางแผนให้เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (พนัส หันนาคินทร์. 2529 : 60)

ดังนั้นในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง นักกีฬามีหน้าที่ในการแข่งขัน แสดงความสามารถอย่างเต็มที่ ในการแข่งขันกีฬาทุกระดับที่ผ่านมา เมื่อทีมหรือนักกีฬาไม่สามารถบรรลุผลตามเป้าหมาย จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องมีการประเมินผล เพื่อปรับปรุงแก้ไขพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นักกีฬาและผู้ฝึกสอน คือ ผู้ที่ถูกจับตามอง เพราะนักกีฬาจะต้องลงแข่งขันในสนามเพื่อให้ได้ชัยชนะ โดยชัยชนะที่ได้มานั้นควรเป็นการแสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ ผู้ฝึก

สอนก็ไม่แตกต่างกัน เพราะผู้ฝึกสอนมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลการฝึกซ้อมและอยู่ใกล้ชิดกับนักกีฬา มากที่สุด ในการแข่งขันทุกครั้ง ถ้ากรรมการตัดสินอย่างเที่ยงธรรม ผู้เล่นมีความสามารถเท่ากัน ผู้ฝึกสอนจะเป็นตัวชี้ผลแพ้ชนะในการแข่งขัน ฉะนั้น ผู้ฝึกสอนจึงต้องรับผิดชอบต่อการผลการแข่งขันเท่ากับ นักกีฬา เมื่อทีมไม่ประสบผลสำเร็จ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า



งานวิจัยในต่างประเทศ

การี (Gary. 1977 :3184-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจเบื้องหลังทางสังคมของนักเรียน ซึ่งเป็นตัวแทนของประเทศสหรัฐอเมริกา ในการแข่งขันโอลิมปิกฤดูหนาว ครั้งที่ 12 ค.ศ. 1976 ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาส່วนใหญ่มาจากครอบครัวชนชั้นกลางและชนชั้นสูง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงสถานภาพทางสังคมของนักกีฬาว่า นักกีฬาที่จะมีความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในการกีฬา จะต้องมิฐานะทางการเงินและทางสังคมเป็นส่วนประกอบ นอกเหนือจากส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น คุณภาพของผู้ฝึกสอน ประสบการณ์ในการแข่งขัน ระดับสมองในการกีฬา เป็นต้น

เคนท์ (Kent. 1985 : 1650-A) ได้ทำการศึกษาเรื่องการวัดองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลของวิทยาลัยในระหว่างการฝึกซ้อมและระหว่างลดการฝึกซ้อม เพื่อประเมินผลโปรแกรมต่าง ๆ โดยพิจารณาองค์ประกอบทางสมรรถภาพทางกาย โดยวัดความเปลี่ยนแปลงของในช่วงเวลาต่าง ๆ ระหว่างการฝึกซ้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล 43 คน จากมหาวิทยาลัยอิทธากา (Ithaca University) ในปี 1984 แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ตามตำแหน่งผู้เล่น ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มสำหรับเนื้อเยื่อไขมันและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต แต่ทุกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านเนื้อเยื่อไขมัน ความอดทนของระบบไหลเวียน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สรุปได้ว่า โปรแกรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในช่วงก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขันและหลังฤดูกาลแข่งขัน บรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้

สติทเชอร์ (Stitcher. 1989 : 108) ได้ศึกษาเรื่องผลการกำหนดในการเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬา จุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อกำหนดเป้าประสงค์ว่าจะมีผลต่อการเล่นกีฬาในสภาพแวดล้อมเป็นจริงตามธรรมชาติ และแบบแข่งขันหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกทีมลาครอส (Lacrosses) จำนวน 24 คน ของสมาคมกีฬาอุดมศึกษา (NCAA) ระดับถ้วย ค ที่กำหนดให้เป็นกลุ่มประสงค์และกลุ่มที่ต้องทำให้ได้ดีที่สุด หลังจากการประเมินผลการเล่นของกลุ่มตลอดฤดูกาล จำนวน 16 ครั้ง เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในช่วงฤดูก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า ไม่แตกต่างกัน

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman, 1991 : 1745) ได้ศึกษาจิตวิทยาการศึกษาแนวใหม่ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้กระบวนการบำบัดครอบครัว ทฤษฎีและเทคนิคกับการกีฬา การวิจัยนี้ เพื่อต้องการศึกษาวิธีการใหม่ในการทำงานกับทีมนักกีฬา โดยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาใช้จิตวิทยาการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและเตรียมทีมกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยผู้วิจัยให้คำปรึกษากับทีมกีฬามหาวิทยาลัยด้วยการใช้ทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดด้วยระบบครอบครัว การศึกษาแนวทางจิตวิทยาการศึกษาแนวใหม่ครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยละเอียด ซึ่งเหมาะสมอย่างยิ่งที่นักบำบัดจะนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากับทีม

✧ งานวิจัยในประเทศไทย

เจริญทัศน์ จินตคนเสรี (2522 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเขต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเพื่อแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 12 จังหวัดอุบลราชธานี โดยจะใช้แบบสอบถามนักกีฬาที่มารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่หน่วยปฏิบัติงานของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ในระหว่างการแข่งขันที่สนามกีฬากลาง จังหวัดอุบลราชธานี รวมทั้งสิ้น 218 คน จากการวิเคราะห์แบบสอบถามพบว่า นักกีฬามีอายุเฉลี่ย 21.1 ปี ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา 61.1 % นอกจากนั้นมีอาชีพรับราชการ รับจ้างและอื่นๆ นักกีฬามีประสบการณ์การแข่งขันตั้งแต่ระดับโรงเรียนถึงระดับประชาชนมาแล้ว เฉลี่ย 2-3 ครั้ง มีการเตรียมตัวฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน เฉลี่ยเป็นเวลา 2 เดือน 23 วัน ส่วนใหญ่ฝึกซ้อมด้วยตนเอง (49%) มีเพียง 44% ที่มีผู้ฝึกสอนควบคุม ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมประการสำคัญ คือ เรื่องสนามฝึกซ้อม อุปกรณ์ ผู้ฝึกสอนและเวลาในการฝึกซ้อม ✧

พิทักษ์ พลจันทร์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนในส่วนกลาง โดยใช้แบบสอบถามกับผู้บริหารโรงเรียน 238 คน อาจารย์หัวหน้าหมวด 258 คน และเจ้าหน้าที่พลศึกษา 24 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. การจัดการแข่งขันระหว่างโรงเรียน เน้นวัตถุประสงค์การปลูกฝังให้นักเรียนรักการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา การเพิ่มพูนทักษะและใช้ความสามารถในเชิงกีฬาที่แท้จริง ส่งเสริมความสามัคคีกลมเกลียวและการฝึกฝนให้นักเรียนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ประเภทกีฬาที่โรงเรียนส่งเข้าแข่งขันมากที่สุด คือ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และกรีฑา

2. ปัญหาที่โรงเรียนประสบ ได้แก่ โรงเรียนไม่มีงบประมาณในการดำเนินการเตรียมตัวนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน นักกีฬาของโรงเรียนส่วนใหญ่มีผลการเรียนต่ำ การแข่งขันมุ่งเอาชนะเป็นสำคัญ นักกีฬาส่วนใหญ่มีภารกิจประจำวันต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ทักษะทางการกีฬาประเภทต่าง ๆ มีมาตรฐานต่ำ ครูพลศึกษามีงานสอนมาก ไม่มีเวลาฝึกสอนกีฬาเพื่อแข่งขันและมีความยากลำบากในการควบคุมความประพฤติและมารยาทในการดูกีฬาในสนาม

3. ปัญหาที่กรมพลศึกษาประสบ ได้แก่ ความยากลำบากในการของบประมาณ เพื่อจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬา ความยากลำบากในการจัดหาแพทย์ พยาบาลที่อยู่ประจำสนามตลอดเวลา และจำนวนสนามที่ไม่เพียงพอ

เจริญ แสงภักดี (2527 : 9) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา เพื่อต้องการทราบการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพลศึกษา วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีการศึกษา 2520 โดยสุ่มตัวอย่างจากประชากร 122 คน เป็นชาย 104 คน หญิง 18 คน ผลการวิจัยพบว่า โอกาสที่ได้รับการบาดเจ็บ ได้แก่ การฝึกซ้อมร้อยละ 61.88 ขณะแข่งขัน 20.49 และขณะเรียน 18.03 การที่เกิดการบาดเจ็บในขณะฝึกซ้อม มาก เพราะการฝึกซ้อมไม่มีแผนการฝึกซ้อม ไม่เป็นไปตามขั้นตอน ขาดระเบียบตลอดทั้งไม่มีผู้ควบคุม

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค จังหวัดอุบลราชธานี (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนทีมชาติ ในเขต 3 โดยใช้แบบสอบถามกับนักกีฬาทั้งสิ้น 982 คน ได้รับคืน 632 คน คิดเป็น 54.36 % นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าซี และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

1. นักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมในระดับน้อยที่สุดในด้าน ผู้ฝึกสอน ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึก และนักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมในระดับน้อยในด้านทั่ว ๆ ไป ด้านขวัญและกำลังใจ และด้านสุขภาพอนามัยในขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน

2. นักกีฬามีความเห็นด้วยมากที่สุดในเรื่อง สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา และควรมีการเก็บตัวในช่วงก่อนการแข่งขัน และนักกีฬามีความเห็นในระดับน้อย เรื่องการฝึกซ้อมทักษะเพียงอย่างเดียวในขณะฝึกซ้อม

3. ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักกีฬาแต่ละจังหวัดประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกีฬาประเภทต่าง ๆ คือ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ ยูโด มวยสากลสมัครเล่น จักรยานและยกน้ำหนัก

เสาวนีย์ ลิทธิวุฒิ (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬานักเรียน ในจังหวัดเขตการศึกษา 12 โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้บริหารโรงเรียน หัวหน้าหมวดพลศึกษามัธยม ครูผู้ฝึกสอนพลศึกษา จากโรงเรียนในเขตการศึกษา 13 จังหวัดละ 10 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 70 โรงเรียน และศึกษานิเทศก์พลศึกษาทั้ง 7 จังหวัด ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารโรงเรียนขาดความร่วมมือในการบริหารและส่งเสริมด้านการฝึกซ้อมแก่นักเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขัน ครูผู้ควบคุมกีฬาส่วนใหญ่มีโอกาสดำเนินการอบรมศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม

เล็กน้อย โรงเรียนขาดสนามและอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม นักกีฬาโรงเรียนขาดทุนทรัพย์ในการสนับสนุนการเตรียมตัวแข่งขัน ผู้ปกครองเชื่อว่าการฝึกซ้อมกีฬามีผลกระทบต่อการเรียนรู้ งบประมาณที่ได้จากกรมพลศึกษาไม่เพียงพอต่อการจัดการแข่งขัน

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค จังหวัดภูเก็ต (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติ ภายในเขต 8 จังหวัดชุมพร โดยส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาตอบทั้งสิ้น 268 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าซี และค่าความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยที่สุดในเรื่อง ผู้ฝึกสอน ด้านสุขภาพอนามัย ด้านขวัญและกำลังใจ

2. นักกีฬามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดเรื่อง ควรมีการเก็บตัวก่อนการฝึกซ้อม และสมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และมีความเห็นในระดับมาก เรื่อง ควรมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายขณะฝึกซ้อม ควรมีแพทย์ประจำทีม ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬาและควรมีวันหยุดซ้อมประมาณ 1-2 วัน / สัปดาห์

3. ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาชายและหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

4. นักกีฬาแต่ละจังหวัด ประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในกีฬาฟุตบอล และกรีฑา

สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 การวิจัยในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 โดยใช้แบบสอบถามถามนักกีฬามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร ทุกชนิดกีฬา จำนวน 1,050 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 985 ฉบับ คิดเป็น 93.90 % วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 อยู่ในระดับน้อย

2. ความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างสถาบันเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างชนิดกีฬา เกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงกีฬา เกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขต เพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ โดยคณะผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาเขต 3, เขต 6, เขต 7, และเขต 9 เป็นนักกีฬาชาย 1,154 คน เป็นหญิง 597 คน รวมทั้งสิ้น 1,751 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพบว่าจากทุกภาครวมกันมีปัญหามากที่สุดคือ ปัญหาสภาพอนามัยในขณะฝึกซ้อม ปัญหาการขาดแคลนแพทย์ประจำทีม ดังนี้

ภาคเหนือ มีปัญหาด้านสุขภาพในขณะฝึกซ้อม คือ ขาดแพทย์ประจำในขณะฝึกซ้อม
ปัญหาด้านทั่ว ๆ ไป คือ ไม่มีการนำสุขภาพอนามัยในขณะฝึกซ้อม

ภาคกลาง มีปัญหาด้านสุขภาพในขณะฝึกซ้อม คือ ขาดแพทย์ประจำในขณะฝึกซ้อม

ภาคอีสาน มีปัญหาด้านสุขภาพในขณะฝึกซ้อม คือ ขาดแพทย์ประจำในขณะฝึกซ้อม

ภาคใต้ มีปัญหาด้านสุขภาพในขณะฝึกซ้อม คือ ขาดแพทย์ประจำในขณะฝึกซ้อม
อีกปัญหาหนึ่งคือ ที่พักสำหรับเก็บตัวไม่สะดวก ผู้บังคับบัญชา หรือผู้ปกครองไม่สนับสนุน

สุชาติ สารผล (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอลด้วยรางวัลพระราชทาน ก. การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอลด้วยรางวัลพระราชทาน ก. ของสโมสรรัฐบาลและรัฐวิสาหกิจ กับสโมสรเอกชน กลุ่มประชากรมีจำนวน 234 คน จาก 13 สโมสรที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลด้วยรางวัลพระราชทาน ก. ประจำปี 2534 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งถูกสร้างขึ้นตามกระบวนการเทคนิคเดลฟาย นำข้อมูลหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ทดสอบค่าซีส และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอลด้วยรางวัลพระราชทาน ก. ของสโมสรรัฐบาลและรัฐวิสาหกิจกับสโมสรเอกชน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านสนามที่อุปกรณ์ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ด้านสุขภาพอนามัย ด้านขวัญและกำลังใจ ส่วนด้านสภาพส่วนตัว ด้านผู้ฝึกสอนและด้านสวัสดิการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มงคลชัย ช่างต่อ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ในการเตรียมทีมเพื่อเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นในปัญหาแต่ละด้านของการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ในการเตรียมทีมเพื่อเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย

ไทย พ.ศ. 2536 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา 432 คน เป็นชาย 324 คน หญิง 108 คน จากวิทยาลัยพลศึกษา 9 แห่งใน 12 ประเภทกีฬา โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ .87 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยวิธี t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาในระดับน้อยที่สุดคือ ด้านความปลอดภัย
2. ปัญหาในระดับน้อย คือ ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ด้านผู้ฝึกสอน ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้านการฝึกทักษะ ด้านอุปกรณ์สถานที่ ส่วนด้านงบประมาณ ด้านโภชนาการ ด้านสุขอนามัย เป็นด้านที่มีปัญหามาก

3. ความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ในการเตรียมทีมเพื่อเข้าแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 มี 6 ด้านที่ไม่แตกต่างกันคือ ด้านงบประมาณ ด้านความปลอดภัย ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการ ยกเว้น 2 ด้านคือ นักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ด้านโภชนาการที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชุม บุญเทียม (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 17 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 17 ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากนักกีฬาและผู้ฝึกสอน จำนวน 461 คน ประกอบด้วยนักกีฬาชาย 275 คน นักกีฬาหญิง 130 คน และผู้ฝึกสอน 56 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. การเดินทางของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนไปสนามฝึกซ้อม ไม่สะดวก
2. สนามและอุปกรณ์การฝึกซ้อม ไม่ได้มาตรฐาน และขาดอุปกรณ์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
3. ผู้จัดการทีมชาติขาดการรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับเทคนิคและโปรแกรมการฝึกซ้อม
4. เจ้าหน้าที่สมาคมขาดการอำนวยความสะดวกและประสานงานกับหน่วยงานต้นสังกัดของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ในการขออนุญาตไปทำการฝึกซ้อม และขาดการติดตามผลการฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิด และการรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬา รวมทั้งการประสานงานด้านธุรการ ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม ด้านที่พักเก็บตัว ด้านสวัสดิการละสุขอนามัย ไม่ดีเท่าที่ควร
5. นักกีฬาและผู้ฝึกสอน มีภารกิจครอบคร้ว การเรียนหรือการทำงาน จึงทำให้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกซ้อม

6. ขาดความร่วมมือในการอนุญาตอย่างเป็นทางการให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเข้ารับการฝึกจากสโมสร หนึ่งหน่วยงานต้นสังกัดนำนักกีฬาไปแข่งขันในนามสโมสรระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อม

7. การเบิกจ่ายเงินเบี้ยเลี้ยง งบประมาณที่ได้รับในระหว่างการฝึกซ้อมและสวัสดิการในการฝึกซ้อมล่าช้า

8. การประสานงานระหว่างคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ๑ กับสมาคมเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร ระเบียบและกติกาการแข่งขัน ไม่ดีเท่าที่ควร

9. สมาคมกีฬาขาดการวางแผนการฝึกซ้อมระยะยาวอย่างต่อเนื่อง

จะเห็นได้ว่า จากการศึกษาปัญหาต่าง ๆ ในการจัดการแข่งขันกีฬาและการฝึกซ้อมที่ผ่านมา พบว่า ปัญหาและอุปสรรคที่พบคือ ปัญหาในเรื่องงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ สถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งปัญหาบุคลากรเอง ซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่มีผู้ทำการศึกษาถึงสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬาในโรงเรียนประถมศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษาเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาในขอบข่ายดังนี้

1. การวางแผนการฝึกซ้อม
2. การกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อม
3. งบประมาณ
4. การประเมินผล

ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้เกี่ยวข้องในการเตรียมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน กรุงเทพมหานคร ครั้งต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีขั้นตอนและวิธีการวิจัยดังนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริการ โรงเรียนและผู้ฝึกสอนกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 430 โรงเรียน ดังนี้

1. ผู้บริหารโรงเรียน คือ ครูใหญ่ / อาจารย์ใหญ่ / ผู้อำนวยการ โรงเรียน หรือ ผู้ช่วยบริหารโรงเรียนละ 1 คน รวม 430 คน
2. ผู้ฝึกสอนกีฬา คือ บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่การสอน การฝึก การแนะนำเทคนิคทางการกีฬาแก่นักเรียน โรงเรียนละ 1 คน รวม 430 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า มีขั้นตอนของการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ดังนี้

1. ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กำหนดโดยใช้ตารางเลขสุ่มของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970 : 607-610) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างดังนี้
 - 1.1 ผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 208 คน
 - 1.2 ผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 208 คน
2. แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 8 เขต ตามกำหนดของสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร ได้ดังนี้
 - 2.1 ผู้บริหารโรงเรียน กลุ่มเขต 26 คน
 - 2.2 ผู้ฝึกสอนกีฬา กลุ่มเขต 26 คน

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประเภท	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ผู้บริหารโรงเรียน	430	208
ผู้ฝึกสอน	430	208
รวม	860	416

3. จัดฉากโรงเรียนในแต่ละกลุ่มเขต เพื่อเป็นตัวแทนของเขตนั้น ๆ และส่งแบบสอบถามให้ผู้บริหารโรงเรียนและผู้ฝึกสอน โรงเรียนละ 2 ฉบับ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ซึ่งประกอบด้วยสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. ด้านการวางแผน
2. ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม
3. ด้านงบประมาณ
4. ด้านการประเมินผล

สำหรับมาตราส่วนประมาณค่า เป็นชนิด 5 ระดับ โดยกำหนดคะแนนแต่ละระดับดังนี้

มากที่สุด	กำหนดให้เท่ากับ	4	คะแนน
มาก	กำหนดให้เท่ากับ	3	คะแนน
น้อย	กำหนดให้เท่ากับ	2	คะแนน
น้อยที่สุด	กำหนดให้เท่ากับ	1	คะแนน
ไม่มี	กำหนดให้เท่ากับ	0	คะแนน

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบสอบถามเป็นลักษณะปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาสภาพและปัญหาในการฝึกซ้อมนักกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านต่าง ๆ
2. ศึกษาเอกสาร วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับสภาพและปัญหาของการฝึกซ้อมนักกีฬา
3. ศึกษาแบบสอบถามจากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลและแนวทางที่ได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และสร้างแบบทดสอบโดยให้ครอบคลุมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

3.1 ด้านการวางแผน

3.2 ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม

3.3 ด้านงบประมาณ

3.4 ด้านการประเมินผล

4. นำแบบสอบถามที่สร้างไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไขและปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปขอคำปรึกษาแนะนำตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity) จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาณุภูมิ รัตนโรจนกุล
2. นายสุรพงษ์ ปัตตรวลี
3. นายประสพชัย โพธิ์สุนทร
4. นายชลิต เขียวพุ่มพวง
5. นายทวนชัย ละมูลสว่าง

6. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try - Out) กับผู้บริหารและผู้ฝึกสอนที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (α - Coefficient)

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ไปยังสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญ
2. ส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารและผู้ฝึกสอนกีฬานักเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีหนังสือขอความร่วมมือจากสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร แนบไปด้วย และขอความร่วมมือส่งแบบสอบถามกลับทางไปรษณีย์ ระหว่างเดือน ตุลาคม ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2542

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 3 มาสรุปข้อเสนอแนะเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

หลังจากได้รับแบบสอบถามคืนมา 416 ฉบับ ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว เหลือ 348 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.31

จากนั้น นำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 2 - 3
2. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 4 - 7
3. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 3 มาสรุปข้อเสนอแนะเป็นความเรียง

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของ สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	238	68.39
	หญิง	110	31.61
	รวม	348	100
2. อายุ (ปี)	21-30 ปี	31	8.90
	31-40 ปี	78	22.44
	41-50 ปี	148	42.52
	51-60 ปี	91	26.14
	รวม	348	100
3. การดำรงตำแหน่ง	ผู้บริหาร	91	26.14
	ผู้ช่วยผู้บริหาร	83	23.85
	ครูประจำชั้น	19	5.45
	ผู้ฝึกสอน	17	4.88
	ครูพลศึกษา	138	39.68
	รวม	348	100
4. ระดับการศึกษา	ต่ำกว่า ป.ตรี	17	4.88
	ปริญญาตรี	270	77.58
	สูงกว่า ป.ตรี	61	17.54
	รวม	348	100
5. วุฒิทางพลศึกษา	มีวุฒิ	206	59.20
	ไม่มีวุฒิ	142	40.80
	รวม	348	100
6. ระยะเวลาที่มีประสบการณ์	ไม่มี	74	21.26
	< 1 ปี	41	11.78
	1-5 ปี	70	20.11
	6-10 ปี	53	15.22
	> 10 ปี	110	31.63
	รวม	348	100
7. การเข้าอบรมเกี่ยวกับกีฬา	เคย	207	59.49
	ไม่เคย	141	40.51
	รวม	348	100

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นถึงสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น 348 คน แบ่งเป็นเพศชาย 238 คน คิดเป็นร้อยละ 68.39 และเพศหญิง 110 คน คิดเป็นร้อยละ 31.61 อายุอยู่ระหว่าง 21 –30 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 8.90, อายุอยู่ระหว่าง 31 –40 ปี จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 22.44, อายุอยู่ระหว่าง 41 –50 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 42.52, อายุอยู่ระหว่าง 51 –60 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 26.14

การดำรงตำแหน่งในขณะที่ยังตอบแบบสอบถาม เป็นผู้บริหาร 91 คน คิดเป็นร้อยละ 26.14, เป็นผู้ช่วยผู้บริหาร 83 คน คิดเป็นร้อยละ 23.85, เป็นครูประจำชั้น 19 คน คิดเป็นร้อยละ 5.45, เป็นผู้ฝึกกีฬา 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.88, และเป็นครูพลศึกษา 138 คน คิดเป็นร้อยละ 39.68

ส่วนระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.88, ระดับการศึกษาปริญญาตรี 270 คน คิดเป็นร้อยละ 77.58, และระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี 61 คน คิดเป็นร้อยละ 17.54 มีวุฒิทางพลศึกษา จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 59.20, และไม่มีวุฒิทางพลศึกษา 142 คน คิดเป็นร้อยละ 40.80

ระยะเวลาที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกซ้อมกีฬานั้น ผู้ที่ไม่มี 74 คน คิดเป็นร้อยละ 21.26, ต่ำกว่า 1 ปี 41 คน คิดเป็นร้อยละ 11.78, 1-5 ปี 70 คน คิดเป็นร้อยละ 20.11, 6-10 ปี 53 คน คิดเป็นร้อยละ 15.22, และมากกว่า 10 ปี 110 คน คิดเป็นร้อยละ 31.61 การเข้าอบรมในเรื่องการฝึกซ้อมกีฬา เคยเข้าอบรม 207 คน คิดเป็นร้อยละ 59.48 และไม่เคยเข้า อบรม 141 คน คิดเป็นร้อยละ 40.51

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของประสบการณ์และความรับผิดชอบ ของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานสภาพ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ประสบการณ์ด้านกีฬา	ผู้จัดการทีม	67	19.25
	นักกีฬา	237	68.10
	ผู้ฝึกสอน	60	17.24
	ไม่มี	45	12.93
8. ความรับผิดชอบในการดูแลการฝึกซ้อมกีฬา	ฟุตบอล	87	23.38
	กรีฑา	77	20.69
	วอลเลย์บอล	61	16.39
	เปตอง	37	9.94
	ตระกร้อ	30	8.06
	ปิงปอง	28	7.52
	บาสเกตบอล	22	5.91
	ว่ายน้ำ	17	4.56
	แบดมินตัน	13	3.49
	ไม่มี	63	18.10

จากตาราง 3 มีประสบการณ์ด้านกีฬารวม 303 คน แบ่งเป็นเคยเป็นผู้จัดการทีม 67 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25, เคยเป็นนักกีฬา 237 คน คิดเป็นร้อยละ 68.10, เคยเป็นผู้ฝึกสอน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 17.24, และไม่มีประสบการณ์ 45 คน คิดเป็นร้อยละ 12.93

ภาระหน้าที่ ๆ ต้องรับผิดชอบดูแลการฝึกซ้อมกีฬานั้น แบ่งเป็นต้องดูแลการฝึกซ้อมฟุตบอล 87 คน คิดเป็นร้อยละ 23.38, กรีฑา 77 คน คิดเป็นร้อยละ 20.69, วอลเลย์บอล 61 คน คิดเป็นร้อยละ 16.39, เปตอง 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.94, ปิงปอง 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.52, บาสเกตบอล 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.91, ว่ายน้ำ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.56, แบดมินตัน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.49, และไม่ต้องดูแลการฝึกซ้อม 63 คน คิดเป็นร้อยละ 18.10

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ในด้านการวางแผน

รายการ			ระดับ					รวม
			4	3	2	1	0	
ด้านการวางแผน (Planning)								
1 มีการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา	สภาพ	จำนวน	78	158	76	22	14	348
		%	22.41	45.40	21.83	6.32	4.02	100
	ปัญหา	จำนวน	38	77	107	87	39	348
		%	10.91	22.12	30.74	25.00	11.20	100
	2 มีการวางแผนการคัดเลือกนักกีฬาอย่างมีระบบ	จำนวน	52	135	94	50	17	348
		%	14.94	38.79	27.01	14.36	4.88	100
3 วิธีการคัดเลือกนักกีฬาคำนึงตามแผนที่วางไว้	สภาพ	จำนวน	63	135	97	39	14	348
		%	18.10	38.79	27.87	11.207	4.02	100
	ปัญหา	จำนวน	40	88	108	5	37	348
		%	11.49	25.28	31.03	21.55	10.63	100
	4 ท่านมีส่วนร่วมในการคัดเลือกนักกีฬา	จำนวน	119	88	70	33	38	348
		%	34.19	25.28	20.11	9.48	10.91	100
5 นักกีฬาที่ได้รับคัดเลือกตรงตามจุดมุ่งหมาย	สภาพ	จำนวน	66	153	87	27	15	348
		%	18.96	43.967	25.001	7.75	4.31	100
	ปัญหา	จำนวน	38	6	104	86	44	348
		%	10.91	21.83	29.88	24.71	12.64	100
	6 มีการวางแผนการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง	จำนวน	57	110	87	61	34	348
		%	16.37	31.60	25.00	17.526	9.77	100
7 มีการจัดทำโครงการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง	สภาพ	จำนวน	40	108	105	61	34	348
		%	12.64	31.03	30.17	17.527	9.77	100
	ปัญหา	จำนวน	62	98	95	2	21	348
		%	17.81	28.16	27.29	20.68	6.03	100
	8 มีการกำหนดระยะเวลาการฝึกซ้อมจัดทำแผนไว้ล่วงหน้า	จำนวน	40	130	88	63	27	348
		%	12.64	37.35	25.28	18.10	7.75	100
	ปัญหา	จำนวน	50	82	108	78	30	348
		%	14.36	23.56	31.03	22.41	8.62	100

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นถึงจำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่

มีการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.40 และมีปัญหาในการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.74

การวางแผนการคัดเลือกนักกีฬานั้น ส่วนใหญ่จะมีการวางแผนกันในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.79 และมีปัญหาในการวางแผนการคัดเลือกนักกีฬา อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.87

วิธีการคัดเลือกที่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.79 และมีปัญหาในการคัดเลือกให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.03

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จะมีส่วนร่วมในการคัดเลือกนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.19 และมีปัญหาในเรื่องนี้อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.73

ส่วนนักกีฬาที่คัดเลือกได้ โดยรวมเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ คิดเป็นร้อยละ 43.96 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 29.88 เมื่อได้นักกีฬาตามที่ต้องการแล้ว จะมีการวางแผนการฝึกซ้อมต่อเนื่องตลอดปีอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.60 และมีปัญหาในการวางแผนการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 25.28

การจัดทำโครงการฝึกซ้อมกีฬาอย่างต่อเนื่อง อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.03 และมีปัญหาในเรื่องการจัดทำโครงการฝึกซ้อมกีฬาอย่างต่อเนื่อง อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.16

การกำหนดระยะเวลาการฝึกซ้อมจัดทำแผนไว้ล่วงหน้า อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.35 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.03

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหา การฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ในด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม

รายการ			ระดับ					
			4	3	2	1	0	รวม
ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม (Programming)								
1	มีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อม ในระยะสั้น และระยะยาว	สภาพ จำนวน	53	127	88	47	33	348
		%	15.22	36.49	25.28	13.50	9.48	100
		ปัญหา จำนวน	56	88	94	78	32	348
		%	16.09	25.28	27.01	22.41	19.9	100
2	มีการเขียนโปรแกรมการฝึกซ้อมไว้ อย่างชัดเจน	สภาพ จำนวน	35	77	129	65	42	348
		%	10.05	22.12	37.06	18.67	12.06	100
		ปัญหา จำนวน	57	82	96	80	33	348
		%	16.37	23.56	27.58	22.98	9.48	100
3	โปรแกรมการฝึกซ้อมเป็นไปตามพัฒนาการ ของนักกีฬา	สภาพ จำนวน	39	112	106	61	30	348
		%	11.20	32.18	30.45	17.52	8.62	100
		ปัญหา จำนวน	53	83	87	89	36	348
		%	15.22	23.85	25.00	25.57	10.34	100
4	มีโปรแกรมการฝึกทักษะ ทดสอบทักษะส่วน บุคคลของนักกีฬา	สภาพ จำนวน	40	103	109	55	41	348
		%	11.49	29.59	31.32	15.80	11.78	100
		ปัญหา จำนวน	54	61	92	105	36	348
		%	15.51	17.52	26.43	30.17	10.34	100
5	โปรแกรมฝึกซ้อมตรงตามความต้องการใน การฝึกกีฬา	สภาพ จำนวน	42	143	94	40	29	348
		%	12.06	41.09	27.01	11.49	8.33	100
		ปัญหา จำนวน	40	83	92	109	24	348
		%	11.49	23.85	26.43	31.32	6.89	100
6	มีโปรแกรมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพ ทางกายของนักกีฬา	สภาพ จำนวน	47	101	106	54	40	348
		%	13.50	29.02	30.45	15.51	11.49	100
		ปัญหา จำนวน	57	84	107	63	37	348
		%	16.37	24.13	30.74	18.10	10.63	100
7	มีการฝึกซ้อมเทคนิคและทักษะกีฬา	สภาพ จำนวน	74	126	83	48	17	348
		%	21.26	36.20	23.45	13.79	4.88	100
		ปัญหา จำนวน	41	79	99	84	45	348
		%	11.78	22.70	28.44	24.13	12.93	100

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ			ระดับ					
			4	3	2	1	0	รวม
ด้านโปรแกรมการฝึก (Programming)								
8	มีโปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจ (เข้มแข็ง)	สภาพ จำนวน	48	92	112	63	33	348
		%	13.79	26.43	32.18	18.10	9.48	100
		ปัญหา จำนวน	62	92	88	78	28	348
		%	17.81	26.42	25.28	22.41	8.04	100
9	มีโปรแกรมนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความ ตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ	สภาพ จำนวน	48	112	109	48	31	348
		%	13.79	32.18	31.32	13.79	8.90	100
		ปัญหา จำนวน	36	65	86	109	52	348
		%	10.34	18.67	24.17	31.32	14.94	100
10	มีโปรแกรมสอดแทรกคุณลักษณะของกีฬา และกติกา	สภาพ จำนวน	74	133	81	36	24	348
		%	21.26	38.21	23.27	10.34	6.89	100
		ปัญหา จำนวน	35	63	84	116	50	348
		%	10.05	18.10	24.13	33.33	14.36	100
11	มีตารางโปรแกรมโภชนาการให้เหมาะสมกับ นักกีฬา	สภาพ จำนวน	33	56	110	90	59	348
		%	9.48	16.09	31.60	25.86	16.95	100
		ปัญหา จำนวน	73	98	73	66	38	348
		%	20.97	28.16	20.97	18.96	10.91	100
12	มีการให้ความรู้เรื่องป้องกันการบาดเจ็บและ การรักษาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการ แข่งขัน	สภาพ จำนวน	61	127	84	48	28	348
		%	17.52	36.49	24.13	13.79	8.04	100
		ปัญหา จำนวน	31	60	111	95	51	348
		%	8.90	17.24	31.89	27.29	14.65	100

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นถึงจำนวนและร้อยละ ของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม ดังนี้

การกำหนดจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมในระยะสั้น และระยะยาว มีสภาพอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.49 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.01

การเขียนโปรแกรมการฝึกซ้อมไว้อย่างชัดเจน มีสภาพอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 37.06 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.58

โปรแกรมการฝึกซ้อมเป็นไปตามพัฒนาการของนักกีฬามีสภาพอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.18 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.57

โปรแกรมการฝึกทักษะ ทดสอบทักษะส่วนบุคคลของนักกีฬามีสภาพอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.32 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.17

โปรแกรมฝึกซ้อมตรงตามความต้องการในการฝึกกีฬามีสภาพอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.09 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.32

โปรแกรมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามีสภาพอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.45 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.74

การฝึกซ้อมเทคนิคและทักษะกีฬามีสภาพอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.20 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.44

โปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจ (เข้มแข็ง)มีสภาพอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.18 และมีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 26.42

โปรแกรมนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจมีสภาพอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.18 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.32

โปรแกรมสวดแทรกคุณลักษณะของกีฬาและกติกามีสภาพอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.21 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตารางโปรแกรมโภชนาการให้เหมาะสมกับนักกีฬามีสภาพอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.60 และมีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.16

การให้ความรู้เรื่องป้องกันการบาดเจ็บและการรักษาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันมีสภาพอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.49 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.89

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ในด้านงบประมาณ

รายการ ด้านงบประมาณ (Budgeting)			ระดับ					รวม
			4	3	2	1	0	
1 มีการจัดสรรงบประมาณในการฝึกซ้อม ตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อม	สภาพ	จำนวน	49	51	102	89	57	348
		%	14.08	14.65	29.31	25.57	16.37	100
	ปัญหา	จำนวน	119	94	65	53	17	348
		%	34.19	27.01	18.67	15.22	4.88	100
	สภาพ	จำนวน	50	45	108	92	53	348
		%	14.36	12.93	31.03	26.43	15.22	100
2 มีบุคลากรดูแลงบประมาณ และอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่าย	ปัญหา	จำนวน	97	87	72	56	36	348
		%	27.87	25.00	20.68	16.90	10.34	100
3 ความสะดวกในการเบิกจ่ายงบประมาณ การฝึกซ้อม	สภาพ	จำนวน	50	68	105	88	37	348
		%	14.36	19.54	30.17	25.28	10.63	100
	ปัญหา	จำนวน	101	80	75	54	38	348
		%	29.02	22.98	21.55	15.51	10.91	100
4 การจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้อ อุปกรณ์การฝึกซ้อม	สภาพ	จำนวน	49	88	107	76	28	348
		%	14.08	25.28	30.74	21.83	8.04	100
	ปัญหา	จำนวน	70	87	88	62	41	348
		%	20.11	25.00	25.28	17.81	11.78	100
5 สามารถจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อมที่ได้ มาตรฐาน	สภาพ	จำนวน	38	80	117	71	42	348
		%	10.91	22.98	33.62	20.40	12.06	100
	ปัญหา	จำนวน	78	98	88	54	30	348
		%	22.41	28.61	25.28	15.51	8.62	100
6 มีงบประมาณค่าอาหารและเครื่องดื่ม	สภาพ	จำนวน	39	59	106	89	55	348
		%	11.20	16.95	30.45	25.57	15.80	100
	ปัญหา	จำนวน	96	93	69	61	29	348
		%	27.58	26.72	19.82	17.52	8.33	100
7 มีงบประมาณค่าพาหนะ	สภาพ	จำนวน	47	66	112	72	51	348
		%	13.50	18.96	32.18	20.68	14.65	100
	ปัญหา	จำนวน	93	97	67	54	37	348
		%	26.72	27.87	19.25	15.51	10.63	100

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ				ระดับ					
ด้านงบประมาณ (Budgeting)				4	3	2	1	0	รวม
8	มีงบประมาณการดูแลรักษาพยาบาล	สภาพ	จำนวน	59	92	112	48	37	348
			%	16.95	26.43	32.18	13.79	10.63	100
	เมื่อเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ	ปัญหา	จำนวน	52	71	87	80	58	348
			%	14.94	20.40	25.00	22.98	16.66	100
9	มีงบประมาณด้านอุปกรณ์เสริมสมรรถภาพ	สภาพ	จำนวน	25	62	96	104	61	348
			%	7.18	17.81	27.58	29.88	17.52	100
		ปัญหา	จำนวน	91	108	63	57	29	348
			%	26.14	31.03	18.10	16.37	8.33	100
10	มีงบประมาณสนับสนุนจากบุคคลหรือหน่วยงานภายนอก	สภาพ	จำนวน	42	58	112	88	48	348
			%	12.06	16.66	32.18	25.28	13.79	100
		ปัญหา	จำนวน	100	103	71	57	17	348
			%	28.73	29.59	20.40	16.37	4.88	100

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นจำนวนและร้อยละของ สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านงบประมาณ ดังนี้

มีการจัดสรรงบประมาณในการฝึกซ้อมตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 29.31 และมีปัญหาในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.19

บุคลากรดูแลงบประมาณ และอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่าย อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.03 และมีปัญหาในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.87

ความสะดวกในการเบิกจ่ายงบประมาณการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.17 และมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.02

การจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.74 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 25.28

สามารถจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อมที่ได้มาตรฐานอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 33.62 และมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.16

งบประมาณค่าอาหารและเครื่องดื่มอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.45 และมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.58

งบประมาณค่าพาหนะ อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.18 และมีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.87

งบประมาณการดูแลรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.18 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 25.00

งบประมาณด้านอุปกรณ์เสริมสมรรถภาพ อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.88 และมีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.03

งบประมาณสนับสนุนจากบุคคลหรือหน่วยงานภายนอก อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.18 ปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.59

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ในด้านการประเมินผล

รายการ ด้านการประเมินผล (Evaluation)			ระดับสภาพ					
			4	3	2	1	0	รวม
1 มีการทดสอบทักษะส่วนบุคคลตามประเภทกีฬา หรือเฉพาะตำแหน่ง	สภาพ	จำนวน	41	112	113	47	35	348
		%	11.78	32.18	32.47	13.50	10.05	100
	ปัญหา	จำนวน	50	94	104	70	30	348
		%	14.36	27.01	29.88	20.11	8.62	100
2 มีการทดสอบสมรรถภาพเพื่อพัฒนาการของนักกีฬา	สภาพ	จำนวน	50	121	112	37	28	348
		%	14.36	34.77	32.18	10.63	8.04	100
	ปัญหา	จำนวน	56	73	84	98	37	348
		%	16.09	20.97	24.13	28.16	10.63	100
3 มีการนำผลการทดสอบมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกซ้อม	สภาพ	จำนวน	38	115	105	53	37	348
		%	10.91	33.04	30.17	15.22	10.63	100
	ปัญหา	จำนวน	55	82	106	68	37	348
		%	15.80	23.56	30.45	19.54	10.63	100
4 มีการทดสอบก่อนการฝึกซ้อม	สภาพ	จำนวน	44	96	93	65	50	348
		%	12.64	27.58	26.72	18.67	14.36	100
	ปัญหา	จำนวน	54	85	82	81	46	348
		%	15.51	24.42	23.56	23.27	13.21	100
5 มีการทดสอบระหว่างการฝึกซ้อม	สภาพ	จำนวน	42	124	93	53	36	348
		%	12.06	35.63	26.72	15.22	10.34	100
	ปัญหา	จำนวน	43	63	93	102	47	348
		%	12.35	18.10	26.72	29.31	13.50	100
6 มีการทดสอบหลังการฝึกซ้อม	สภาพ	จำนวน	40	99	121	52	36	348
		%	11.49	28.44	34.77	14.94	10.34	100
	ปัญหา	จำนวน	40	80	112	71	45	348
		%	11.49	22.98	32.18	20.40	12.93	100

จากตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละของสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านการประเมินผล ได้ผลดังนี้

มีการทดสอบทักษะส่วนบุคคลตามประเภทกีฬา หรือเฉพาะตำแหน่ง อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.47 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 29.88

มีการทดสอบสมรรถภาพเพื่อพัฒนาการของนักกีฬาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.77 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.16

มีการนำผลการทดสอบมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.04 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.45

มีการทดสอบก่อนการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.58 และมีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 24.42

มีการทดสอบระหว่างการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.63 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.31

มีการทดสอบหลังการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 34.77 และมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.1

สำหรับข้อมูลการตอบแบบสอบถามในตอนที่ 3 ที่เกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ทั้ง 4 ด้าน โดยส่วนใหญ่ ผู้ตอบแบบสอบถามเสนอแนะดังนี้

1. ด้านการวางแผน ส่วนใหญ่มีข้อเสนอว่า

1.1 กรุงเทพมหานคร ควรมีนโยบายที่แน่นอนว่าจะแข่งทุกปี, 2 ปีครั้ง หรือจะจัด จะช่วยให้การวางแผนได้ทั้งระยะสั้น-ระยะยาว ส่วนใหญ่จะทราบคำสั่งว่าจะมีการแข่งขัน ในช่วงเวลาจำกัด ทำให้สามารถกำหนดแผนระยะสั้น ๆ ก่อนการแข่งขัน ทำให้การพัฒนาของนักเรียน กรุงเทพมหานคร ไม่เต็มที่

1.2 โรงเรียน สังกัด กรุงเทพมหานคร บางส่วนยังขาดครูพลศึกษา หรือผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการกีฬา เข้ามาจัดทำแผนการฝึกซ้อม

1.3 ควรจัดแผนการฝึกเป็นระดับ คือ ตั้งแต่อนุบาล – ป.6 โดยจัดตามพัฒนาการ กำหนดเป้าหมายแต่ละระดับ เพื่อให้มีนักกีฬาที่มีความสามารถอย่างต่อเนื่อง

1.4 การวางแผนที่ดี จะต้องไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาของนักเรียนที่เป็นนักกีฬา

1.5 ควรวางแผนร่วมกันในระดับกลุ่มโรงเรียน และระดับเขต โดยผู้บริหารและผู้ฝึกสอน มีความเข้าใจตรงกัน

1.6 เมื่อมีการวางแผนแล้ว แต่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ เนื่องจากมีกิจกรรมและนโยบายของโรงเรียนอื่น ๆ อีก ทำให้ต้องมีภาระมากมายและซ้ำซ้อนกัน

2. ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม ส่วนใหญ่มีข้อเสนอว่า

2.1 ควรวางแผนแยกฝึกเป็นช่วง ๆ เช่น แยกฝึกกำลัง แยกฝึกทิม ส่งแข่งขัน เพื่อหาประสบการณ์และกลับมาแก้ไข เตรียมความพร้อมตลอดเวลา

2.2 ควรมีกรรมการทีมงาน ที่มีความสามารถ ประสบการณ์ด้านกีฬาโดยเฉพาะ แล้วฝึกตามโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง

2.3 เป็นปัญหาต่อเนื่องจากการวางแผน อันสืบเนื่องจากสภาพการจัดการแข่งขันของกรุงเทพมหานคร ที่ไม่แน่นอน บางปีจัด บางปีไม่จัด

2.4 ขาดการจัดสรรเรื่องสถานที่ อุปกรณ์การฝึก

2.5 ควรกำหนดประเภทกีฬาให้แน่นอน, แต่งตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบ, จัดหางบประมาณและกำหนดระยะเวลา

2.6 เวลาส่วนใหญ่ต้องใช้นอกเวลา ซึ่งไม่เพียงพอ

3. ด้านงบประมาณ ส่วนใหญ่มีข้อเสนอว่า

3.1 สภาพคือ ไม่มีการเบิกจ่ายขณะฝึกซ้อมได้เลย ต้องให้สำรองจ่ายก่อน ซึ่งไม่แน่นอนว่าจะเบิกคืนได้หรือเปล่า หรือได้เมื่อไร ทำให้ผู้ฝึกสอน ขาดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน

3.2 เสนอให้ทำแผนและ โปรแกรม แล้วปฏิบัติอย่างจริงจัง ให้เกิดผล แล้วงบประมาณจะมาเอง

3.3 งบประมาณทางราชการไม่เพียงพอ ควรจัดหาจากหน่วยงานภายนอก และจัดให้มีผู้รับผิดชอบจัดสรรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3.4 ควรมีงบประมาณสนับสนุนการฝึกซ้อม มีสวัสดิการให้กับทีมงานผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

3.5 งบประมาณที่ได้รับ ควรกระจายอย่างทั่วถึงทุกโรงเรียน

4. ด้านการประเมินผล ส่วนใหญ่มีข้อเสนอว่า

4.1 ไม่มีการประเมินผลที่แน่นอน ไม่เป็นระบบ ไม่เป็นมาตรฐานเดียวกัน

4.2 หากมีการประเมิน ก็มีบ้างเป็นครั้งคราวและประเมินผลจากผลการแข่งขันเท่านั้น ทั้งนี้เนื่องมาจากการจัดการแข่งขันที่ไม่แน่นอน

4.3 ไม่มีการประเมินผลที่พิจารณาที่พัฒนา

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษา

เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนประถมศึกษาสังกัด กรุงเทพมหานคร

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริหาร โรงเรียนและผู้ฝึกสอนกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 430 โรงเรียน ดังนี้

1. ผู้บริหารโรงเรียน คือ ครูใหญ่ / อาจารย์ใหญ่ / ผู้อำนวยการโรงเรียน หรือ ผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนละ 1 คน รวม 430 คน
2. ผู้ฝึกสอนกีฬา คือ บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่การสอน การฝึก การแนะนำเทคนิคทางการกีฬาแก่นักเรียน โรงเรียนละ 1 คน รวม 430 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า มีขั้นตอนของการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ได้จำนวน 416 คน ดังนี้

1. ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กำหนดโดยใช้ตารางเลขสุ่มของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 607-610) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างดังนี้
 - 1.1 ผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 208 คน
 - 1.2 ผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 208 คน
2. แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 8 เขต ตามกำหนดของสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร ได้ดังนี้
 - 2.1 ผู้บริหารโรงเรียน กลุ่มเขต 26 คน
 - 2.2 ผู้ฝึกสอนกีฬา กลุ่มเขต 26 คน
3. จับฉลากโรงเรียนในแต่ละกลุ่มเขต เพื่อเป็นตัวแทนของเขตนั้น ๆ และส่งแบบสอบถามให้ผู้บริหารโรงเรียนและผู้ฝึกสอน โรงเรียนละ 2 ฉบับ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ซึ่งประกอบด้วยสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. ด้านการวางแผน
2. ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม
3. ด้านงบประมาณ
4. ด้านการประเมินผล

สำหรับมาตราส่วนประมาณค่า เป็นชนิด 5 ระดับ โดยกำหนดคะแนนแต่ละระดับดังนี้

มากที่สุด	กำหนดให้เท่ากับ	4	คะแนน
มาก	กำหนดให้เท่ากับ	3	คะแนน
น้อย	กำหนดให้เท่ากับ	2	คะแนน
น้อยที่สุด	กำหนดให้เท่ากับ	1	คะแนน
ไม่มี	กำหนดให้เท่ากับ	0	คะแนน

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบสอบถามเป็นลักษณะปลายเปิด

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ไปยังสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารและผู้ฝึกสอนกีฬานักเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีหนังสือขอความร่วมมือจากสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร แนบไปด้วย และขอความร่วมมือส่งแบบสอบถามกลับทางไปรษณีย์

3. ถ้ามีโรงเรียนที่ส่งแบบสอบถามกลับคืนล่าช้า ผู้วิจัยจะจัดส่งและรับแบบสอบถามด้วยตนเองอีกครั้ง

๑๖๖๖๖

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 2 มาหาความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 3 มาสรุปข้อเสนอแนะเป็นความเรียง

สรุปผลการศึกษากันคว้า

จากการศึกษาสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนประถมศึกษาสังกัด กรุงเทพมหานคร ได้ผลดังนี้

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น 348 คน แบ่งเป็นเพศชาย 238 คน คิดเป็น 68.39% และเพศหญิง 110 คน คิดเป็น 31.61% อายุอยู่ระหว่าง 21 –30 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็น 8.90%, อายุอยู่ระหว่าง 31 –40 ปี จำนวน 78 คน คิดเป็น 22.44%, อายุอยู่ระหว่าง 41 –50 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็น 42.52%, อายุอยู่ระหว่าง 51 –60 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็น 26.14% การดำรงตำแหน่งในขณะที่ตอบแบบสอบถาม เป็นผู้บริหาร 91 คน คิดเป็น 26.14%, เป็นผู้ช่วยผู้บริหาร 83 คน คิดเป็น 23.85%, เป็นครูประจำชั้น 19 คน คิดเป็น 5.45%, เป็นผู้ฝึกกีฬา 17 คน คิดเป็น 4.88%, และเป็นครูพลศึกษา 138 คน คิดเป็น 39.68%

ส่วนระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี 17 คน คิดเป็น 4.88%, ระดับการศึกษาปริญญาตรี 270 คน คิดเป็น 77.58%, และระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี 61 คน คิดเป็น 17.52% มีวุฒิทางพลศึกษา จำนวน 206 คน คิดเป็น 59.20%, และไม่มีวุฒิทางพลศึกษา 142 คน คิดเป็น 40.80% มีประสบการณ์ด้านกีฬารวม 303 คน แบ่งเป็นเคยเป็นผู้จัดการทีม 67 คน คิดเป็น 19.25%, เคยเป็นนักกีฬา 237 คน คิดเป็น 68.10%, เคยเป็นผู้ฝึกสอน 60 คน คิดเป็น 17.24%, และไม่มีประสบการณ์ 45 คน คิดเป็น 12.93%

การเข้าอบรมในเรื่องการฝึกซ้อมกีฬา เคยเข้าอบรม 207 คน คิดเป็น 59.49% และไม่เคยเข้าอบรม 141 คน คิดเป็น 40.51% ส่วนระยะเวลาที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกซ้อมกีฬานั้น ผู้ที่ไม่มี 74 คน คิดเป็น 21.26%, ต่ำกว่า 1 ปี 41 คน คิดเป็น 11.78%, 1-5 ปี 70 คน คิดเป็น 20.11%, 6-10 ปี 53 คน คิดเป็น 15.22%, และมากกว่า 10 ปี 110 คน คิดเป็น 31.63% ภาระหน้าที่ ๆ ต้องรับผิดชอบดูแลการฝึกซ้อมกีฬานั้น แบ่งเป็นต้องดูแลการฝึกซ้อมฟุตบอล 87 คน คิดเป็น 23.38%, กรีฑา 77 คน คิดเป็น 20.69%, วอลเลย์บอล 61 คน คิดเป็น 16.39%, เปตอง 37 คน คิดเป็น 9.94%, ปิงปอง 28 คน คิดเป็น

7.52%, บาสเกตบอล 22 คน คิดเป็น 5.91%, ว่ายน้ำ 17 คน คิดเป็น 4.56%, แบดมินตัน 13 คน คิดเป็น 3.49%, และ ไม่ต้องดูแลการฝึกซ้อม 63 คน คิดเป็น 18.10%

2. ระดับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่

มีการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา อยู่ในระดับมาก (45.40%) จึงมีปัญหาในการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา อยู่ในระดับน้อย (30.74%)

การวางแผนการคัดเลือกนักกีฬานั้น ส่วนใหญ่จะมีการวางแผนกันในระดับมาก (38.79%) จึงมีปัญหาในการวางแผนการคัดเลือกนักกีฬา อยู่ในระดับน้อย (27.87%) และ

วิธีการคัดเลือกที่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ อยู่ในระดับมาก (38.79%) จึงทำให้มีปัญหาในการคัดเลือกให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ อยู่ในระดับน้อย (31.03%)

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จะมีส่วนร่วมในการคัดเลือกนักกีฬา (34.19%) ปัญหาในเรื่องนี้จึงอยู่ในระดับน้อยที่สุด (28.73%)

ส่วนนักกีฬาที่คัดเลือกได้ โดยรวมเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ (43.96%) ทำให้มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย (29.88%) เมื่อได้นักกีฬาตามที่ต้องการแล้ว จะมีการวางแผนการฝึกซ้อมต่อเนื่องตลอดปี อยู่ในระดับมาก (31.60%) จึงทำให้มีปัญหาในการวางแผนการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย (25.28%)

การจัดทำโครงการฝึกซ้อมกีฬาอย่างต่อเนื่อง อยู่ในระดับมาก (31.03%) แต่กลับเกิดปัญหาในเรื่องการจัดทำโครงการฝึกซ้อมกีฬาอย่างต่อเนื่อง อยู่ในระดับมาก (28.16%)

การกำหนดระยะเวลาการฝึกซ้อมจัดทำแผนไว้ล่วงหน้า อยู่ในระดับมาก (37.35%) ทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อย (31.03%)

3. ระดับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม ดังนี้

การกำหนดจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมในระยะสั้น และระยะยาว มีสภาพอยู่ในระดับมาก (36.49%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อย (27.01%)

การเขียนโปรแกรมการฝึกซ้อมไว้อย่างชัดเจน มีสภาพอยู่ในระดับน้อย (37.06%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อย (27.58%)

โปรแกรมการฝึกซ้อมเป็นไปตามพัฒนาการของนักกีฬามีสภาพอยู่ในระดับน้อย (32.18%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด (25.57%)

โปรแกรมการฝึกทักษะ ทดสอบทักษะส่วนบุคคลของนักกีฬามีสภาพอยู่ในระดับน้อย (31.32%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด (30.17%)

โปรแกรมฝึกซ้อมตรงตามความต้องการในการฝึกกีฬามีสภาพอยู่ในระดับมาก (41.09%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด (31.32%)

โปรแกรมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามีสภาพอยู่ในระดับน้อย (30.45%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อย (30.74%)

การฝึกซ้อมเทคนิคและทักษะกีฬามีสภาพอยู่ในระดับมาก (36.20%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อย (28.44%)

โปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจ (เข้มแข็ง)มีสภาพอยู่ในระดับน้อย (32.18%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับมาก (26.42%)

โปรแกรมนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจมีสภาพอยู่ในระดับมาก (32.18%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด (31.32%)

โปรแกรมสวดแทรกคุณลักษณะของกีฬาและกติกา มีสภาพอยู่ในระดับมาก (38.21%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด (33.33%)

ตารางโปรแกรมโภชนาการให้เหมาะสมกับนักกีฬามีสภาพอยู่ในระดับน้อย (31.60%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับมาก (28.16%)

การให้ความรู้เรื่องป้องกันการบาดเจ็บและการรักษาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันมีสภาพอยู่ในระดับมาก (36.49%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับน้อย (31.89%)

4. ระดับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านงบประมาณ ดังนี้

มีการจัดสรรงบประมาณในการฝึกซ้อมตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย (29.31%) ปัญหาในระดับมากที่สุด (34.19%)

บุคลากรดูแลงบประมาณ และอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่าย อยู่ในระดับน้อย (31.03%) ปัญหาในระดับ (27.87%)

ความสะดวกในการเบิกจ่ายงบประมาณการฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย (30.17%) ปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด (29.02%)

การจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม อยู่ในระดับน้อย (30.74%) ปัญหาอยู่ในระดับน้อย (25.28%)

สามารถจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อมที่ได้มาตรฐานอยู่ในระดับน้อย (33.62%) ปัญหาอยู่ในระดับมาก (28.16%)

งบประมาณค่าอาหารและเครื่องดื่มอยู่ในระดับน้อย (30.45%) ปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด (27.58%)

งบประมาณค่าพาหนะ อยู่ในระดับน้อย (32.18%) ปัญหาอยู่ในระดับมาก (27.87%)

งบประมาณการดูแลรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ อยู่ในระดับน้อย (32.18%) ปัญหาอยู่ในระดับน้อย (25.00%)

งบประมาณด้านอุปกรณ์เสริมสมรรถภาพ อยู่ในระดับน้อยที่สุด (29.88%) ปัญหาอยู่ในระดับมาก (31.03%)

งบประมาณสนับสนุนจากบุคคลหรือหน่วยงานภายนอก อยู่ในระดับน้อย (32.18%) ปัญหาอยู่ในระดับมาก (29.59%)

5. ระดับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านการประเมินผล ได้ผลดังนี้

มีการทดสอบทักษะส่วนบุคคลตามประเภทกีฬา หรือเฉพาะตำแหน่ง อยู่ในระดับน้อย (32.47%) มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย (29.88%)

มีการทดสอบสมรรถภาพเพื่อพัฒนาการของนักกีฬาอยู่ในระดับมาก (34.77%) มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด (28.16%)

มีการนำผลการทดสอบมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก (33.04%) มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย (30.45%)

มีการทดสอบก่อนการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก (27.58%) มีปัญหาอยู่ในระดับมาก (24.42%)

มีการทดสอบระหว่างการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก (35.63%) มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด (29.31%)

มีการทดสอบหลังการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อย มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย (32.18%)

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ทั้ง 4 ด้าน โดยส่วนใหญ่ ผู้ตอบแบบสอบถามเสนอแนะดังนี้

6.1 ด้านการวางแผน ส่วนใหญ่มีข้อเสนอว่า

6.1.1 กรุงเทพมหานคร ควรมีนโยบายที่แน่นอนว่าจะแข่งทุกปี, 2 ปี ครั้ง หรือจะจัด จะช่วยให้การวางแผนได้ทั้งระยะสั้น-ระยะยาว ส่วนใหญ่จะทราบคำสั่งว่าจะมีการแข่งขัน ในช่วงเวลาจำกัด ทำให้สามารถกำหนดแผนระยะสั้น ๆ ก่อนการแข่งขัน ทำให้การพัฒนาคุณภาพของนักเรียน กรุงเทพมหานคร. ไม่เต็มที่

6.1.2. โรงเรียน สังกัด กรุงเทพมหานคร บางส่วนยังขาดครูพลศึกษา หรือผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการกีฬา เข้ามาจัดทำแผนการฝึกซ้อม

6.1.3 ควรจัดแผนการฝึกเป็นระดับ คือ ตั้งแต่อนุบาล – ป.6 โดยจัดตามพัฒนาการ กำหนดเป้าหมายแต่ละระดับ เพื่อให้มีนักกีฬาที่มีความสามารถอย่างต่อเนื่อง

6.1.4 การวางแผนที่ดี จะต้องไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาของนักเรียนที่เป็นนักกีฬา

6.1.5 ควรวางแผนร่วมกันในระดับกลุ่มโรงเรียน และระดับเขต โดยผู้บริหารและผู้ฝึกสอน มีความเข้าใจตรงกัน

6.1.6 เมื่อมีการวางแผนแล้ว แต่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ เนื่องจากมีกิจกรรมและนโยบายของโรงเรียนอื่น ๆ อีก ทำให้ต้องมีการระดมและซ้ำซ้อนกัน

6.2 ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม ส่วนใหญ่มีข้อเสนอว่า

6.2.1 ควรวางโปรแกรมแยกฝึกเป็นช่วง ๆ เช่น แยกฝึกกำลัง แยกฝึกทีม ส่งแข่งขัน เพื่อหาประสบการณ์และกลับมาแก้ไข เตรียมความพร้อมตลอดเวลา

6.2.2 ควรมีกรรมการทีมงาน ที่มีความสามารถ ประสบการณ์ด้านกีฬาโดยเฉพาะ แล้วฝึกตามโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง

6.2.3 เป็นปัญหาต่อเนื่องจากการวางแผน อันสืบเนื่องจากสภาพการจัดการแข่งขันของ กรุงเทพมหานคร ที่ไม่แน่นอน บางปีจัด บางปีไม่จัด

6.2.4 ขาดการจัดสรรเรื่องสถานที่ อุปกรณ์การฝึก

6.2.5 ควรกำหนดประเภทกีฬาให้แน่นอน, แต่งตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบ, จัดหางบประมาณและกำหนดระยะเวลา

6.2.6 เวลาส่วนใหญ่ต้องใช้นอกเวลา ซึ่งไม่เพียงพอ

6.3 ด้านงบประมาณ ส่วนใหญ่มีข้อเสนอว่า

6.3.1 งบประมาณที่ได้รับ ควรกระจายอย่างทั่วถึงทุกโรงเรียน

6.3.2 เสนอให้ทำแผนและโปรแกรม แล้วปฏิบัติอย่างจริงจัง ให้เกิดผล แล้วงบประมาณจะมาเอง

6.3.3 งบประมาณทางราชการไม่เพียงพอ ควรจัดหาจากหน่วยงานภายนอก และจัดให้มีผู้รับผิดชอบจัดสรรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

6.3.4 ควรมีงบประมาณสนับสนุนการฝึกซ้อม มีสวัสดิการให้กับทีมงานผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

6.3.5 สภาพคือ ไม่มีการเบิกจ่ายขณะฝึกซ้อมได้เลย ต้องให้สำรองจ่ายก่อน ซึ่งไม่แน่นอนว่าจะเบิกคืนได้หรือเปล่า หรือได้เมื่อไร ทำให้ผู้ฝึกสอน ขาดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน

6.4 ด้านการประเมินผล ส่วนใหญ่มีข้อเสนอว่า

6.4.1 ไม่มีการประเมินผลที่แน่นอน ไม่เป็นระบบ ไม่เป็นมาตรฐานเดียวกัน

6.4.2 หากมีการประเมิน ก็มีบ้างเป็นครั้งคราวและประเมินผลจากการแข่งขันเท่านั้น ทั้งนี้เนื่องมาจากการจัดการแข่งขันที่ไม่แน่นอน ไม่มีการประเมินผลที่พิจารณาที่พัฒนาการ

อภิปรายผล

1. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล คะแนนระดับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านการวางแผน (Planning) ซึ่งเป็นด้านที่ประกอบด้วยการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา, การวางแผนการคัดเลือกนักกีฬาอย่างมีระบบ, วิธีการคัดเลือกนักกีฬาดำเนินตามแผนที่วางไว้, การมีส่วนร่วมในการคัดเลือกนักกีฬา, นักกีฬาที่ได้รับคัดเลือกตรงตามจุดมุ่งหมาย, การวางแผนการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง, การจัดทำโครงการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง, และการกำหนดระยะเวลาการฝึกซ้อมจัดทำแผนไว้ล่วงหน้า โดยข้อที่มีคะแนนอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การมีส่วนร่วมในการคัดเลือกนักกีฬา จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 34.19 จึงทำให้มีปัญหายอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 28.73 ที่เหลืออีก 7 ด้าน จะมีคะแนนอยู่ในระดับมาก (เรียงจากมากไปหาน้อย) คือการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา, นักกีฬาที่ได้รับคัดเลือกตรงตามจุดมุ่งหมาย, การวางแผนการคัดเลือกนักกีฬาอย่างมีระบบ, วิธีการคัดเลือกนักกีฬาดำเนินตามแผนที่วางไว้, การกำหนดระยะเวลาการฝึกซ้อมจัดทำแผนไว้ล่วงหน้า, การวางแผนการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง, การจัดทำโครงการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง ตามลำดับ จึงทำให้เกิดปัญหาในด้านดังกล่าวมีเพียงข้อเดียวเท่านั้นที่มีปัญหายอยู่ในระดับมาก คือ การจัดทำโครงการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 28.16 ทั้งนี้เนื่องจากการจัดทำโครงการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องนั้น ต้องอาศัยบุคลากรและเวลาในการจัดทำและต้องทราบถึงกำหนดการของการแข่งขันด้วยว่า จะมีการจัดการแข่งขันขึ้นในวันเวลาใด จึงจะสามารถทำได้ แต่เหตุเพราะว่าการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียน กรุงเทพมหานคร ไม่มีการจัดที่แน่นอน ทำให้ไม่สามารถจัดทำโครงการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องได้

จากผลการวิจัยข้างต้น ทำให้ทราบว่าแต่ละโรงเรียนมีการวางแผนในการฝึกซ้อมนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร กันอย่างเต็มที่ ทั้งนี้เพราะความตระหนักถึงความสำคัญของการแข่งขันกีฬาว่าเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนานักเรียนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า การจัดการแข่งขันกีฬานับว่ามีบทบาทสำคัญต่อมวลมนุษยชาติ เพราะนอกจากจะเป็นสื่อในการพัฒนาให้มีสุขภาพพลานามัยดีแล้วยังช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือช่วยฝึกฝนให้คนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา มีความกล้าหาญมีความคิดริเริ่ม มีความเคารพต่อหน้าที่และสิทธิของผู้อื่น มีระเบียบวินัยมีความเชื่อมั่นในตนเองอีกทั้งยังทำให้มีความสามัคคีกลมเกลียวกันอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต รัตตกุล (2539 : 7) ที่ว่าการแข่งขันกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีความพร้อมที่จะรับการพัฒนาการศึกษา เพราะสภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงจะทำให้สติปัญญาปลอดโปร่ง แจ่มใส สามารถที่จะรองรับการถ่ายทอดความรู้และวิทยาการต่าง ๆ ได้โดยสะดวกและรวดเร็ว เช่นเดียวกับ ประเสริฐ สมะลาภา (2539 : 9) ได้ให้ความสำคัญกับการแข่งขันกีฬาว่า การส่งเสริมกีฬานักเรียนนับเป็นการเสริมสร้างเยาวชนให้เป็นคนที่มีคุณภาพเพราะลำพังความรู้ด้านวิทยาการแต่เพียงอย่างเดียวมันยังไม่พอ จะต้องเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ของสังคม มี

ความรักสามัคคี ซึ่งการเล่นกีฬามีส่วนอย่างยิ่งในการปลูกฝังสิ่งดังกล่าวให้แก่เยาวชน ทั้งยังเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพ พลานามัยที่สมบูรณ์อีกด้วย

ส่วนเหตุผลที่แต่ละโรงเรียนจัดให้มีการฝึกซ้อมนักกีฬานั้น คงมีเหตุผลเช่นเดียวกับ สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : 5) ที่ได้ให้เหตุผลว่าการฝึกซ้อมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้ว จะทำให้นักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน

ดังนั้น การวางแผนการฝึกซ้อม จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการเตรียมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ อันจะส่งผลถึงการทำให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งกับสถานการณ์การแข่งขันที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า

2. คะแนนระดับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม (Programming) ซึ่งเป็นด้านที่ประกอบด้วย การกำหนดจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมในระยะสั้นและระยะยาว, การเขียนโปรแกรมการฝึกซ้อมไว้อย่างชัดเจน, โปรแกรมการฝึกซ้อมเป็นไปตามพัฒนาการของนักกีฬา, โปรแกรมการฝึกทักษะ ทดสอบทักษะส่วนบุคคลของนักกีฬา, โปรแกรมฝึกซ้อมตรงตามความต้องการในการฝึกกีฬา, โปรแกรมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา, การฝึกซ้อมเทคนิคและทักษะกีฬา, โปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจ (เข้มแข็ง), โปรแกรมนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ, โปรแกรมสอดแทรกคุณลักษณะของกีฬาและกติกา, ตารางโปรแกรมโภชนาการให้เหมาะสมกับนักกีฬา, และการให้ความรู้เรื่องป้องกันการบาดเจ็บและการรักษาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งรายการที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ได้แก่การกำหนดจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมในระยะสั้นและระยะยาว จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 36.49, โปรแกรมการฝึกซ้อมเป็นไปตามพัฒนาการของนักกีฬา จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 32.18, โปรแกรมฝึกซ้อมตรงตามความต้องการในการฝึกกีฬา จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 41.09, การฝึกซ้อมเทคนิคและทักษะกีฬา จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 36.20, โปรแกรมนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 32.18, โปรแกรมสอดแทรกคุณลักษณะของกีฬาและกติกา จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 38.21, และการให้ความรู้เรื่องป้องกันการบาดเจ็บและการรักษาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 36.49

เหตุที่มีการวางโปรแกรมการฝึกดังกล่าว เพราะการวางโปรแกรม เปรียบเสมือนการวางแผนทางการปฏิบัติไว้แล้ว ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติงาน ทำงานไปในแนวทางเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ พันธ์ หันนาคินทร์ (2529: 28-29) ที่กล่าวไว้ว่า การจัดโปรแกรมหรือโครงการ (Programming) นั้นเป็นเส้นทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นการทำงานที่เป็นระบบ ตรงกับ มงคลชัย ช่างต่อ (2537 : 8) ที่ว่า การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีระบบเป็นขั้นตอนเพื่อที่

จะพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นตามความต้องการหรือจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ อันจะเป็นผลดีต่อการเล่นกีฬาและเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันสูงสุดด้วย

ส่วนข้อที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย คือ การเขียนโปรแกรมการฝึกซ้อมไว้อย่างชัดเจน จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 37.06, โปรแกรมการฝึกทักษะ ทดสอบทักษะส่วนบุคคลของนักกีฬา จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 31.32, โปรแกรมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 30.45, โปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจ (เข้มแข็ง) จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 32.18, ตารางโปรแกรมโภชนาการให้เหมาะสมกับนักกีฬา จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 31.60 ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า ถึงแม้จะมีการให้ความสำคัญกับการกำหนดโปรแกรมการฝึก แต่ก็ไม่มีรูปแบบที่แน่นอน เป็นระบบและได้มาตรฐาน โดยเฉพาะมีการกำหนดโปรแกรมเพียง โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬา เท่านั้น ไม่มีการกำหนดโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกาย, โปรแกรมโภชนาการ, โปรแกรมทางจิตวิทยา เป็นต้น จึงทำให้เกิดปัญหาในข้อดังกล่าวข้างต้น

ดังนั้น การกำหนดโปรแกรมการฝึกขึ้นอยู่กับผู้ฝึกเป็นสำคัญ ดังที่ อนันต์ อัคร (2536 : 18) ได้กล่าวว่า การฝึกนักกีฬานั้น ไม่มีสูตรสำเร็จ ผู้ฝึกจะต้องคิดและวางแผนเองให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน แต่ละกีฬา แต่ละสถานการณ์ สิ่งที่คุณฝึกจะล้มเหลวไม่ได้ก็คือ การฝึกจะต้องฝึกให้ครบทุกอย่าง คือ ทักษะส่วนบุคคล กลยุทธ์วิธี ความสามารถทางกาย ความเข้มแข็งของจิตใจและไหวพริบ

กล่าวโดยสรุป คือ การกำหนดโปรแกรมการฝึกนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นแต่ถ้าจะให้สมบูรณ์แบบจะต้องกำหนดโปรแกรมให้ครอบคลุมส่วนประกอบต่าง ๆ ของการฝึก ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงปัจจัยภายนอกด้วยคืออาหาร เป็นต้น

3. คะแนนระดับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน โรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านงบประมาณ (Budgeting) จากผลที่ได้ ทำให้ทราบว่า เป็นด้านที่ประสบปัญหามากที่สุด โดยข้อที่เกิดปัญหามากที่สุดคือ การจัดสรรงบประมาณในการฝึกซ้อมตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อม จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 34.19 ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของ พิทักษ์ พลจันทร์ (2523), เสาวนีย์ สิทธิวุฒิ (2528), ปรีดิ์ธิดา สมจิตร (2535), มงคลชัย ช่างต่อ (2537), และ ประชุม บุญเทียม (2538) ที่พบว่า ปัญหาหนึ่งที่มีักประสบอยู่ ในการเตรียมนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันกีฬารายการใด ๆ ก็ตาม คือ การได้รับการสนับสนุนทางด้านงบประมาณที่ไม่เพียงพอ ซึ่งถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในหลักการ, เทคนิคบริหารงานให้ประสบความสำเร็จ (PPBS) (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2541, พันธ์ หันนาสินทร์. 2529)

4. คะแนนระดับสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน โรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านการประเมินผล(Evaluation) จากผลที่ได้ ส่วนใหญ่จะมีการประเมินผลการทำงาน เฉพาะช่วงก่อนการฝึกและระหว่างการฝึกเท่านั้น และลักษณะการประเมิน

นั้น ต้องการดูที่ผลการฝึกว่าเป็นอย่างไร ซึ่ง พันธ์ หันนาคินทร์ (2529 : 60) ได้กล่าวไว้ว่า ผลจากการประเมินงานนั้น ย่อมเป็นเครื่องบ่งบอกถึงปริมาณและคุณภาพแห่งความสำเร็จและความพลาดพลั้งของงานที่ได้ดำเนินไปแล้ว ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงแนวทางที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้นหรือตรงตามจุดมุ่งหมายยิ่งขึ้น โดยการวางแผนให้เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ แต่การประเมินที่เกิดขึ้นจริง เป็นการประเมินที่พิจารณาถึงผลแพ้ชนะ มากกว่าที่จะพิจารณาถึงพัฒนาการของนักกีฬาเป็นสำคัญ และการประเมินนั้น ไม่มีรูปแบบที่แน่นอน ได้มาตรฐาน อีกทั้งเมื่อแข่งขันเสร็จ ก็ไม่มีการให้ความสำคัญกับการประเมินอีกด้วย

5. ส่วนข้อเสนอแนะที่ได้รวบรวมจากผลการวิจัย ทำให้ทราบได้ว่า ปัญหาหลัก ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ส่งผลกระทบต่อไปยังด้านต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้านคือ ด้านการวางแผน, ด้านโปรแกรมการฝึก, ด้านงบประมาณ, และด้านการประเมินผล มีอยู่ 2 ประการหลัก ๆ คือ การที่กรุงเทพมหานคร มีการจัดการแข่งขันที่ไม่มี ความแน่นอนว่า จะจัดการแข่งขันในช่วงวันและเวลาใด ทำให้การเตรียมการเพื่อเข้าแข่งขัน ไม่สามารถกระทำล่วงหน้าได้ พอทราบว่ามีการแข่งขัน ก็เหลือเวลาในการเตรียมตัวไม่เพียงพอ

อีกประการหนึ่งคือ การจัดสรรงบประมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการ ปัญหาข้อนี้เป็น ปัญหาที่เกิดขึ้นมานานและเกิดขึ้นทุกครั้ง ที่จัดการแข่งขัน แต่ก็ไม่สามารถแก้ไขได้ สาเหตุเนื่องมาจาก กรุงเทพมหานคร ไม่มีงบประมาณมากพอที่จะสนองความต้องการ วิธีการแก้ไข จึงอยู่ที่แต่ละโรงเรียนจะต้องจัดหางบประมาณมาช่วยเหลือตนเอง เท่าที่จะหาได้ เพื่อมาสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ

จากที่อภิปรายมาทั้งหมดข้างต้น เป็นสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีหลายด้านที่ต้องเร่งแก้ไข ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง อาจจะไม่สามารถแก้ไขได้รวดเร็วและทั้งหมดตามที่ต้องการ แต่ก็ยังดีกว่าไม่ได้ทำอะไรเลย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมนักกีฬา เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน ในสังกัดของจังหวัดอื่น ๆ
2. ควรมีการร่วมมือการทำวิจัย จากหลาย ๆ หน่วยงานที่ดูแลการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียน และเผยแพร่ผลการวิจัยที่ได้ เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขตเพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย สาขาเขต 8 จังหวัดภูเก็ต, 2529.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขตเพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย, 2529.
- เกษม นครเขตต์. “พลศึกษา : กีฬา,” วารสารศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 4 : 70-71 ; กรกฎาคม 2521.
- เจริญ แสนภักดี. การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาของวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.
- เจริญทัศน์ จินตเสรี และคนอื่น ๆ . ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเขต. กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัยศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. 2529.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์, 2532.
- เทียนชัย ศิริสัมพันธ์. “หลักการและแนวทางการส่งเสริมการเตรียมการนักกีฬาไทยเพื่อเข้าแข่งขันกีฬาระดับชาติ”. เอกสารสรุปการบรรยายพิเศษ. กรุงเทพฯ, 2533. อัดสำเนา.
- ประชุม บุญเทียม. ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 17. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- ประนัย จันทระประดิษฐ์. บทบาทของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย. (พ.ศ. 2510-2522) ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.
- ประเสริฐ สมะลาภา. การแข่งขันกีฬานักเรียนครั้งที่ 14. 24-27 ธันวาคม 2539.
- ปรียธิดา สมจิตร. ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาชาวดอย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- พนัส หันนาคินทร์. หลักการบริหารโรงเรียน. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2524.
- พลศึกษา, กรม. จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ธนประดิษฐ์การพิมพ์, 2527.
- พิจิต รัตตกุล. การแข่งขันกีฬานักเรียนครั้งที่ 14. 24-27 ธันวาคม 2539.
- พิทักษ์ พลจันทร์. ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนในส่วนกลาง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. “ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในการเตรียมตัว
เข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 พ.ศ. 2536”, รายงานการวิจัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.

มงคล แผงสาเคน. ยุทธศาสตร์สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. มหาสารคาม : ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ
คณะครุศาสตร์ สหวิทยาลัยอีสานเหนือ วิทยาลัยครูมหาสารคาม, 2531.

มงคลชัย ช่างต่อ. ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

ลาวัญย์ สุกรี. “ครูและโค้ชกับเยาวชนนักกีฬา,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 16 (4) :
55-63 ; ตุลาคม – ธันวาคม 2523.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. “สมรรถภาพทางกาย,” สารานุกรมศึกษาศาสตร์. ตุลาคม-ธันวาคม 2525.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : ม.ป.ป.

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

สุเมธ พรหมอินทร์. ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาในการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.

เสาวนีย์ สิทธิวุฒิ. ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬานักเรียนในจังหวัดของเขตการศึกษา 12.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

อุดม พิมพา. “โปรแกรมการฝึก,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 18(3) : 25-28 ;
กรกฎาคม-กันยายน 2535.

Gary, P. “ An Investigation in to the Sociological Background of the Athletes Who Represented the
United State of America in the XII Winter Olympic Games 1976,” Dissertation Abstracts
International. 38; November, 1977.

Kent, S.C. “Measurements of Selected Physical Fitness Components in College Football During
Periods of Training and Detraining,” Dissertation Abstracts International. 47 : 1650 ;
March, 1989.

Stitcher, T.P. “ The Effect of Goal Setting on Performance Enhancement in A Competitive Athletic
Setting,” Dissertation Abstracts International. 51 : 108 ; March , 1989.

Zimmerman, T.M. "Uncommon Sports Psychology : A Qualitatives Study of the Process of Utilizing Family Therapy : Theory and Techniques with at Athletic Team," Dissertation Abstracts International. 52 : 1754 ; August, 1991.

ภาคผนวก

**แบบสอบถามสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา
สังกัดกรุงเทพมหานคร**

ข้อเสนอแนะในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมุ่งที่จะศึกษาแบบสอบถามสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

2. แบบสอบถามนี้ ใช้สอบถาม

2.1 ผู้บริหาร โรงเรียน ๆ ละ 1 ท่าน

2.2 ครูผู้ฝึกซ้อมนักกีฬา โรงเรียนละ 1 ท่าน

3. แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับ แบบสอบถามสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา
โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา
โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพื่อประโยชน์ในการนำมาปรับปรุงการฝึกซ้อมนักกีฬาและ
เป็นการพัฒนาศักยภาพการกีฬาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

7. ท่านเคยเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการฝึกซ้อมนักกีฬาหรือไม่

() เคย

() ไม่เคย

8. ระยะเวลาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร

() ต่ำกว่า 1 ปี

() 1-5 ปี

() 6-10 ปี

() 10 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับ แบบสอบถามสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา

สังกัดกรุงเทพมหานคร

.....

- คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้ สอบถามถึงสภาพและปัญหาของการฝึกซ้อมนักกีฬา ทั้งหมด 4 ด้าน คือ
1. ด้านการวางแผน
 2. ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม
 3. ด้านการจัดสรรเงินทุน หรืองบประมาณการฝึกซ้อม
 4. ด้านการประเมินผล

ในการตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ ให้ท่านพิจารณาว่า ในข้อนั้นท่านพบสภาพและปัญหามากน้อย ในระดับใดและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางด้านขวามือ ตามระดับสภาพและปัญหา ดังนี้

ระดับ 4	หมายถึง	สภาพที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา ปัญหาที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา	มากที่สุด
ระดับ 3	หมายถึง	สภาพที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา ปัญหาที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา	มาก
ระดับ 2	หมายถึง	สภาพที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา ปัญหาที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา	น้อย
ระดับ 1	หมายถึง	สภาพที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา ปัญหาที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา	น้อยที่สุด
ระดับ 0	หมายถึง	สภาพที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา ปัญหาที่ท่านประสบในการฝึกซ้อมนักกีฬา	ไม่มี

ตัวอย่าง

รายการ ด้านการวางแผน (Planning)	ระดับสภาพ					ระดับปัญหา				
	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
1 มีการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา	✓									✓
2 มีการวางแผนการคัดเลือกนักกีฬาอย่างมีระบบ				✓		✓				

คำอธิบาย

ข้อ 1 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา ในระดับ มาก ที่สุด ดังนั้น จึงมีปัญหาในเรื่องการตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา ไม่มี

ข้อที่ 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีการวางแผนการคัดเลือกนักกีฬาอย่างมีระบบ ในระดับ น้อยที่สุด ดังนั้น จึงมีปัญหาในเรื่องมีการวางแผนการคัดเลือกนักกีฬาอย่างมีระบบ มากที่สุด

ตอนที่ 3

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ แบบสอบถามสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา โรงเรียนประถมศึกษา
สังกัดกรุงเทพมหานคร

.....

1. ด้านการวางแผน

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

2. ด้านโปรแกรมการฝึก

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

3. ด้านงบประมาณ

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

4. ด้านการประเมินผล

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

ขอขอบคุณ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล	นายประเสริฐ เรืองตระกูล	
วันเดือนปีเกิด	3 มกราคม พ.ศ. 2501	
ภูมิลำเนา	60 ม.6 ต.สีหมัน อ.คำเนินสะดวก จ.ราชบุรี	
ที่อยู่ปัจจุบัน	457 / 174 ซ.เจริญสนิทวงศ์ 35 แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700	
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนชุมชนดลิ่งชัน ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 7	
ประวัติการศึกษา		
พ.ศ. 2513	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7	โรงเรียนวัดคูหาสวรรค์ จ.ราชบุรี
พ.ศ. 2517	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนสายธรรมจันทร์ จ.ราชบุรี
พ.ศ. 2519	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	วิทยาลัยครูพระนคร
พ.ศ. 2523	การศึกษาระดับบัณฑิต	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
พ.ศ. 2543	การศึกษามหาบัณฑิต	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อเข้าแข่งขันกีฬานักเรียนประถมศึกษา
สังกัดกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ประเสริฐ เรืองตระกูล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2543

การวิจัยในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียน ประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน คือ ด้านการวางแผน, ด้านโปรแกรมการฝึกซ้อม, ด้านงบประมาณ, และด้านการประเมินผล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้บริหารโรงเรียนและผู้ฝึกสอนกีฬาโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) ซึ่งกำหนดโดยใช้ตารางเลขสุ่มของ เกรจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan.) ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจากผู้บริหาร จำนวน 208 คน และผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 208 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งผู้บริหารและผู้ฝึกสอนกีฬาจำนวน 416 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว เหลือจำนวน 384 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92 และนำข้อมูลที่ได้ มาวิเคราะห์หาความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านการวางแผน

โดยส่วนใหญ่ทุกโรงเรียนมีสภาพการวางแผนการฝึกซ้อมนักกีฬาอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือการมีส่วนร่วมในการคัดเลือกตัวนักกีฬา (34.19%) รองลงมาคือ การตั้งจุดมุ่งหมายในการคัดเลือกนักกีฬา (45.40 %), นักกีฬาที่ได้รับการคัดเลือกตรงตามจุดมุ่งหมาย (43.96%), การวางแผนการคัดเลือกอย่างมีระบบ (38.79%), วิธีการคัดเลือกนักกีฬาคำเนินตามแผนที่วางไว้ (38.79%), การกำหนดระยะเวลาการฝึกซ้อมจัดทำแผนไว้ล่วงหน้า (37.35%), การวางแผนการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง (31.60%), และการจัดทำโครงการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง (31.03%) จากดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้เกิดมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยเป็นส่วนใหญ่

2. ด้านโปรแกรมการฝึก

การกำหนดจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมในระยะสั้นและระยะยาว มีสภาพอยู่ในระดับมาก (36.49%) , การเขียนโปรแกรมการฝึกซ้อมไว้อย่างชัดเจน โปรแกรมฝึกซ้อมตรงตามความต้องการในการฝึกกีฬามีสภาพอยู่ในระดับมาก (41.09%), การฝึกซ้อมเทคนิคและทักษะกีฬามีสภาพอยู่ในระดับมาก (36.20%), โปรแกรมเน้นพัฒนาการ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจมีสภาพอยู่ในระดับมาก (32.18%), การให้ความรู้เรื่องป้องกันการบาดเจ็บและการรักษาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันมีสภาพอยู่ในระดับมาก (36.49%), และ โปรแกรมสอดแทรกคุณลักษณะของกีฬาและกติกามีสภาพอยู่ในระดับมาก (38.21%) จึงทำให้เกิดปัญหาในระดับน้อย

ส่วนข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อย มีดังนี้ มีการเขียน โปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างชัดเจน (37.06%), โปรแกรมการฝึกซ้อมเป็นไปตามพัฒนาการของนักกีฬา (32.18), โปรแกรมการฝึกทักษะทดสอบทักษะส่วนบุคคลของนักกีฬา (31.32%), โปรแกรมการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา (30.45), โปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจ (เข้มแข็ง) (32.18%), ตารางโปรแกรมโภชนาการมีความเหมาะสมกับนักกีฬา (31.60%) จึงทำให้เกิดปัญหาอยู่ในระดับมาก

3. ด้านงบประมาณ

ทุกข้อที่เกี่ยวกับงบประมาณ มีสภาพที่อยู่ในระดับน้อย จึงทำให้เกิดปัญหาในระดับมาก ดังนี้ การจัดสรรงบประมาณในการฝึกซ้อมตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อม (29.31%), บุคลากรดูแลงบประมาณ และอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่าย (31.03%), ความสะดวกในการเบิกจ่ายงบประมาณการฝึกซ้อม (30.17%), การจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อม (30.74%), สามารถจัดซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อมที่ได้มาตรฐาน (33.62%), งบประมาณค่าอาหารและเครื่องดื่ม (30.45%), งบประมาณค่าพาหนะ (32.18%), งบประมาณการดูแลรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ (32.18%), และงบประมาณด้านอุปกรณ์เสริมสมรรถภาพ (29.88%), งบประมาณสนับสนุนจากบุคคลหรือหน่วยงานภายนอก (32.18%)

4. ด้านการประเมินผล

การทดสอบสมรรถภาพเพื่อพัฒนาการของนักกีฬาอยู่ในระดับมาก (34.77%), มีการนำผลการทดสอบมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก (33.04%), การทดสอบก่อนการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก (27.58%), และการทดสอบระหว่างการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก (35.63%) ดังนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงอยู่ในระดับน้อย

ส่วนข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อย คือ การทดสอบทักษะส่วนบุคคลตามประเภทกีฬา หรือ เฉพาะตำแหน่ง (32.47%), และการทดสอบหลังการฝึกซ้อม (35.63%) จึงมีปัญหายุ่งในระดับมาก

สรุปปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้น ล้วนเกิดจากความไม่แน่นอนของกรุงเทพมหานคร ในการจัดการแข่งขัน และการจัดสรร รวมทั้งการเบิกจ่ายงบประมาณ

**STATES AND PRACTICING PROBLEMS IN SPORT TRAINING OF ELEMENTARY
SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK METROPOLITAN DEPARTMENT**

**AN ABSTRACT
BY
PRASERT RAUNGTRAGUL**

Presented in Partial fulfillment of the requirement for the
Master of Education degree in Physical Education
At Srinakharinwirot University
May 2000

The purpose of this study was to investigate states and practicing problems in sport training of elementary school student in Bangkok Metropolitan Department within 4 aspects ; planning , training programs , budget and evaluation. The 416 multi-stage randomised sample consisted of 208 school administrators and 208 coaches. The 3 parts of questionnaires, that were constructed by the researcher himself, were used to collect data. After the questionnaires returned, there were 384 completed or 92 %, and then the data were analyzed into frequency and percentage.

The results were as follow ;

1. In aspect of planning, almost school had state of training in high level, but in the highest level was participation in players selecting (34.19%), goal setting in players selecting (45.40%), selected players were as goal setting (43.96%), system of players selecting (38.79%), methods of players selecting were correct as planned(38.79%), planned of training duration (37.35%), planned of continuous training (31.60%), and projected of continuous training (31.03%). By all of these reason, there were problems in less level in total.

2. In the aspect of training program, there were high level as follow; goal setting of short and long training (36.49%), good training program and met the need of training (41.09%), techniques and skills training (41.09%), states of techniques and skills training (36.20%), recreational program for releasing stress of physical and mental (32.18%), knowledge of prevention and treatment injury between training and competition (36.49%), and ethics and rules oriented (38.21%). By all of these reasons, there were problems in less level.

There were less level in state of training programming as follow; good training program (37.06%), training program met the child growth (32.18%), skills training and skills testing program of each player (31.32%), contribute and test of physical fitness program (30.45%), mental program (32.18%), good nutrition program in high level. So there were problems in high level

3. In the aspect of budgeting, all of state about budget were less level, so there were problems in high level as follow; training budgeting along the training duration (29.31%), personnel and facilitators (31.03%), budget facilitation (32.18%), curing budget as accident or illness (32.18%), physical fitness equipment (29.88%), and budget from the other organizations or personels (32.18%).

4. In the aspect of evaluation, there were high level in physical fitness tested for development (34.77%), utilization from the results of testing (33.04%), testing before training (27.58%) and testing between training (35.63%), so there were problems in less level.

There were less level in state of evaluation as follow; testing in personal sport skill or specific position (32.47%), and testing after training (34.77%), so there were problems in high level.

In conclusion, almost problems were unplanned of competition and budgeting of Bangkok Metropolitan, in the attitude of school administrators and coaches.