

สภาพการฝึกซ้อมที่มรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31

ปริญญานิพนธ์

ของ

ธีรยศ มาจาก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

กุมภาพันธ์ 2547

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สหภาพการฝึกซ้อมทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31

บทคัดย่อ
ของ
ธีรยศ มาจาก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2547

1
A 01551

ธีรยศ มาจาก. (2547). สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง , รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพณท์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วม
การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ในด้านผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬา ด้านการฝึกซ้อม และด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้
ในการศึกษาค้นคว้า เป็นผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอล จำนวน 12 คน และนักกีฬารักบี้ฟุตบอล จำนวน
360 คน ที่ส่งทีมรักบี้ฟุตบอลเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 เครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.845 เมื่อรวบรวมข้อมูล
แล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ ข้อมูล โดยการหาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ฝึกสอนรักบี้ฟุตบอล มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอล
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 โดยรวม ด้านการฝึกซ้อม
มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านผู้ฝึกสอน และด้านนักกีฬา มีความเหมาะสมอยู่ใน
ระดับมาก และด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักกีฬารักบี้ฟุตบอล มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วม
การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 พบว่าด้านผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬา และ
ด้านการฝึกซ้อม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก และด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม มีความ
เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

THE STATE OF TRAINING OF RUGBY FOOTBALL TEAMS FOR PARTICIPATING
IN THE 31st THAILAND UNIVERSITY GAMES

AN ABSTRACT
BY
TEERAYOT MAJAK

Presented in partail fulfillment of the requirement
of the master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

February 2004

Teerayot Majak (2004). *The State of Training of Rugby Football Teams for Participatin In The 31st Thailand University Games* Master thesis
M.Ed (Physical Education).Bangkok : Graduate ' School , Srinakarinviroj
University. Advisor Committee : M.r.Lampang Sornngoong ,Assoc.Port.
Tawate Piriypoen.

The purpose of this research is to study the training condition of ragby teams, which had entered in the University's Sport Game of Thailand for the thirty-first at Chaengmai University, Chaengmai, which are about trainers, sporters, training programs, and supporting factors. The samples are 12 trainers and 360 sporters by using the questionnaire t be the tool for research, then analyze data by finding the mean and the percentage.

The results from the data

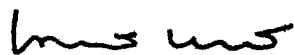
1. Rugby trainers opinion about training program is in the highest level, trainers and sporters is in high level, and suppporting factors is in medium level.
2. Rugby sporters opinion about trainers, sporters, and training programs is in high level, and supporting factors in training program is in medium level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพการฝึกซ้อมทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31

ของ
นายธีรยศ มาจาก

ได้รับการอนุมัติจากทางบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพรณ์ หะวานนท์)

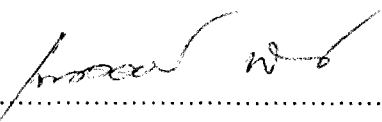
วันที่ 23 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



..... ประธาน

(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)



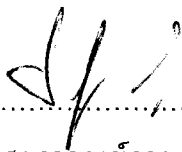
..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากท่าน อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตลอดจน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณีและผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ กรรมการ แต่งตั้งเพิ่มเติมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษาข้อเสนอแนะและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ อาจารย์ อาจหาญ ทองงามทรัพย์ อาจารย์ สมบัติ วสุหิรัญ นาวาอากาศเอก วงศ์กร เปาโรหิต นาวาอากาศโท แดนชัย ไทยประคอง ผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบแบบสอบถามในการวิจัย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาขอบพระคุณที่อุปการะ และขอบพระคุณนายวรวิทย์ ประสงค์ทอง ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน เพื่อนร่วมรุ่นทุกท่าน คุณประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึง พระคุณของคุณพ่อพยุ่ง มาจาก และคุณแม่ละเอียด มาจาก

ธีรยศ มาจาก

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	3
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
เอกสารที่เกี่ยวข้อง	5
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
งานวิจัยในต่างประเทศ	24
งานวิจัยในประเทศ	26
3 วิธีดำเนินการวิจัย	31
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	31
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	32
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	32
วิธีจัดกระทำข้อมูล	33
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	54
บทย่อ.....	54
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	54
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สรุปผลการวิจัย.....	55
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	62
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	62
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	67
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	76
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	77

1 ข้อมูลสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม.....	35
2 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน.....	36
3 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน.....	38
4 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน.....	40
5 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน.....	42
6 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของนักกีฬา.....	44
7 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของนักกีฬา.....	46
8 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของนักกีฬา.....	48
9 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็น ของนักกีฬา.....	50

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬาเป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ที่มุ่งเน้นให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้
จึงเน้นการพัฒนามนุษย์ใน 4 ด้านอย่างสมดุล คือ ด้านปัญญา ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคม
ดังนั้นการพัฒนามนุษย์เป็นสิ่งที่สำคัญที่ทุกคนจะต้องมีการพัฒนาโดยเฉพาะการพัฒนาตั้งแต่เด็กให้มีการเจริญเติบโตขึ้นโดยที่มีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจมั่นคง มีคุณธรรม อารมณ์ที่แจ่มใส สติปัญญาเฉลียวฉลาดกีฬาช่วยส่งเสริมทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ ดังนั้นการส่งเสริมกิจกรรมทางด้านการกีฬาจึงเป็นสิ่งควรกระทำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาต่อระบบต่าง ๆ ในสังคม และเกิดการพัฒนาประเทศในที่สุด (วรศักดิ์ เพียนชอบ. 2525 :35-38)

การแข่งขันกีฬาคือเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของการส่งเสริมกีฬา ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาทรัพยากรให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และมีความสามัคคีนอกจากส่งเสริมและเสริมสร้างให้บุคคลมีร่างกายที่แข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐานอยู่แล้วในการแข่งขันกีฬา(การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2531 : 1) ดังนั้นการกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่ยอมรับว่าก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ทางกายและทางจิตใจของบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจแจ่มใสอดทนมีวินัยและความสามัคคี ยิ่งไปกว่านั้นการกีฬาช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคมและการพัฒนาประชากรที่ดีในสังคม (ประเสริฐ เรื่องตระกูล. 2543 : 1)

กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ การมีใจเป็นนักสู้ ตลอดจนการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคม ในการร่วมมือและประสานงานกันในการประกอบกิจกรรมได้เป็นอย่างดี เป็นเกมกีฬาที่แสดงถึงความเป็นสุภาพบุรุษ ความกล้าหาญ ความอดทน ความเร็ว และความแข็งแรงซึ่งเป็นเกมการเล่นที่กติกาอนุญาตให้ร่างกายผู้เล่นปะทะกันเป็นส่วนมาก ผู้เล่นต้องเข้าใจในเจตนารมณ์ของเกมการเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลที่แสดงถึงความเป็นสุภาพบุรุษ ความกล้าหาญ ความอดทน ความเร็ว และความแข็งแรงซึ่งเป็นเกมการเล่นที่กติกาอนุญาตให้ร่างกายผู้เล่นปะทะกันกันเป็นส่วนมาก ผู้เล่นต้องเข้าใจในเจตนารมณ์ของเกมการเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นอย่างดี ประโยชน์จากการเล่นรักบี้ฟุตบอล คือ ทำให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรงความอดทน ความเร็ว ความอ่อนตัว มีความคล่องแคล่วว่องไว และเกิดการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อกับประสาทได้เป็นอย่างดี (ลำพอง ศรีรุ่ง. 2533 : 1)

ในปัจจุบันมีทีมรักบี้ฟุตบอลมีการแข่งขันหลายระดับตั้งแต่ระดับชาติ ระดับกีฬาเขต ระดับสโมสร ระดับกีฬานักเรียนและในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่เป็นมหกรรมที่ใหญ่ที่สุด ในระดับอุดมศึกษาก็ได้ให้ความสำคัญกับกีฬารักบี้ฟุตบอลโดยบรรจุไว้ในการแข่งขัน ตั้งแต่ปี พ.ศ.2513 จนถึง ปัจจุบัน มีทีมรักบี้ฟุตบอลเป็นจำนวนมาก จึงทำให้ต้องมีการฝึกซ้อมก่อนที่จะเข้าไปทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่จะต้องมีการฝึกซ้อมเพื่อให้มีประสิทธิภาพของทีมที่ดีที่สุดในการเข้าร่วมการแข่งขัน

การที่ทีมกีฬาจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้นั้น จะต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายๆ อย่างแต่ปัจจัยที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง คือ การฝึกซ้อม (Training) (โฆเซิต แฉงสกุล. 2526 : 67-71) ก่อนการแข่งขันกีฬามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาที่จะทำการฝึกซ้อมมีการวางแผนและจัดโปรแกรมเพื่อทำการฝึกซ้อมทักษะ เทคนิค แทคติกและวิธีการเล่นให้เกิดความชำนาญ ในด้านของการเป็นฝ่ายรุก การเป็นฝ่ายรับ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ในฐานที่ผู้วิจัยเคยเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลตัวแทนของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงมีความสนใจ ที่จะทราบถึงสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลแต่ละสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 เพื่อที่จะได้นำข้อมูลมาศึกษาหาวิธีการฝึกซ้อมที่ดีต่อไป จึงเป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาถึงสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอล แต่ละสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ในระหว่างวันที่ 10-17 มกราคม พ.ศ. 2547 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 อันจะเป็นประโยชน์ในการนำเสนอข้อมูลให้ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบของทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลของมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ในระหว่างวันที่ 10-17 มกราคม พ.ศ. 2547 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขสภาพการฝึกซ้อมของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลของสถาบันต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพยิ่งขึ้น ต่อสถาบันการศึกษาต่าง ๆ และผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาฟุตบอลลีก ในสถาบันอุดมศึกษา ภาครัฐบาลและเอกชน ที่ส่งทีมรักบี้ฟุตบอลเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ กำหนดไว้ดังนี้ ผู้ฝึกสอน 12 คน และ นักกีฬาฟุตบอลลีก 360 คน จากทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 12 ทีม รวมทั้งสิ้น 372 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ สถานภาพจำแนกเป็นผู้ฝึกสอนและนักกีฬา
2. ตัวแปรตาม คือ สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการฝึกซ้อม หมายถึง ลักษณะการปฏิบัติเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลลีก ในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในด้านต่าง ๆ ด้านเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬา ด้านเกี่ยวกับการฝึกซ้อม ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อมว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด
มาก	หมายถึง	สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก
ปานกลาง	หมายถึง	สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง
น้อย	หมายถึง	สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลมีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลมีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

สภาพ หมายถึง สภาพที่เป็นจริงที่ประสบหรือพบเห็นอยู่เป็นประจำ เกี่ยวกับการฝึกซ้อมว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด

ผู้ฝึกสอนกีฬา หมายถึง บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการฝึกซ้อม การสอน การแนะนำเทคนิคทางการเล่น การแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลและสุขภาพอนามัยเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

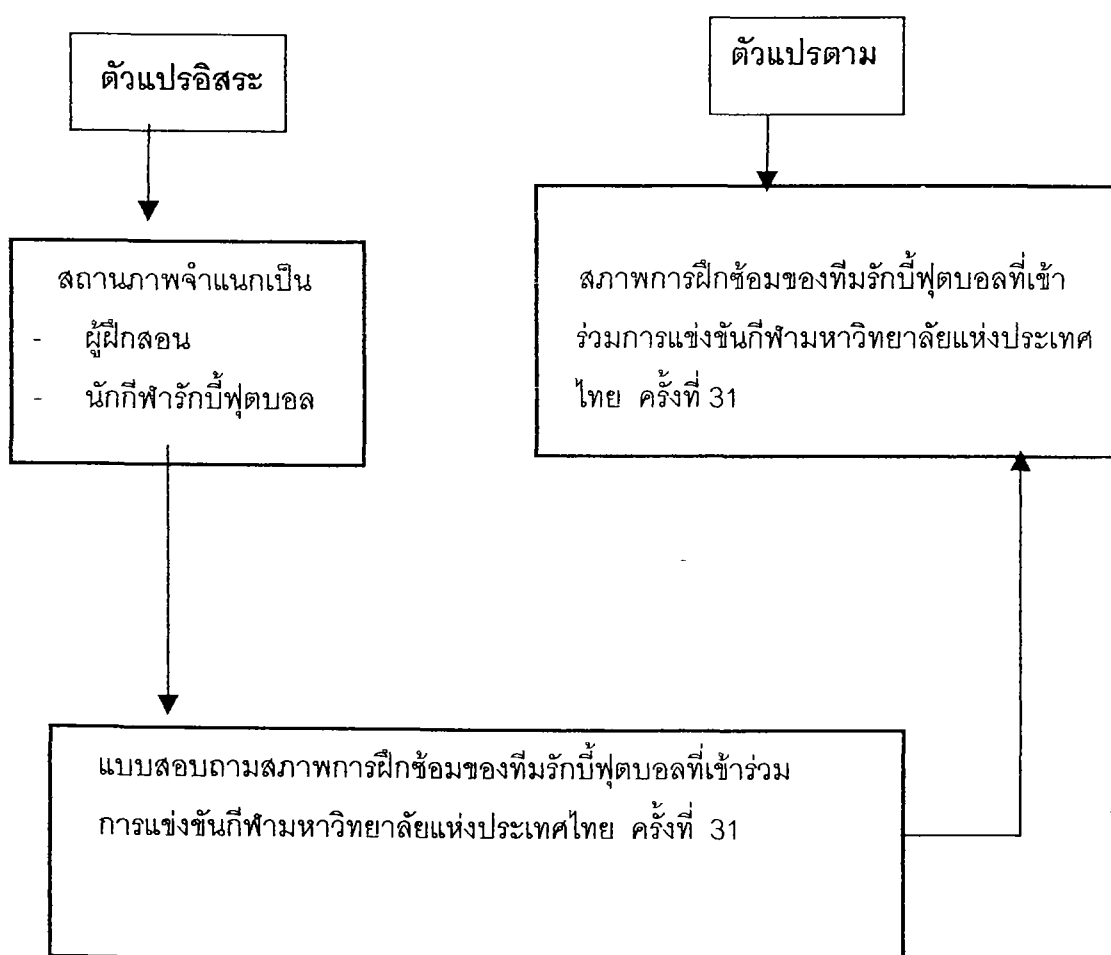
ทีมรักบี้ หมายถึง นักกีฬาฟุตบอลลีกของสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 หมายถึง กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่จัดการแข่งขันในระหว่าง วันที่ 10 - 17 มกราคม พ.ศ. 2547 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

กีฬารักบี้ฟุตบอล หมายถึง เกมการเล่นโดยมีผู้เล่น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 15 คน เล่นกันอย่างยุติธรรมตามกฎหมายกติกาและด้วยน้ำใจนักกีฬาโดยการ พาลูก ส่งลูกและการเตะลูกบอลเพื่อทำคะแนนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เมื่อจบเกมการแข่งขัน ฝ่ายที่ทำคะแนนได้มากกว่าก็เป็นผู้ชนะในการเล่นเกมนั้น

รอบมหาวิทยาลัย หมายถึง นักกีฬาประเภทต่างๆ ที่ผ่านในรอบคัดเลือกเข้ามาแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เจ้าภาพในการจัดการแข่งขัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าได้ศึกษาทฤษฎีรวบรวมเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษา ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

- 1.1 ความสำคัญและความหมายของการฝึกซ้อมกีฬา
- 1.2 แนวทางการปฏิบัติที่สำคัญในการฝึกซ้อม
- 1.3 การจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมการฝึกซ้อม
- 1.4 ประเภทการฝึกซ้อม
- 1.5 ความรู้เกี่ยวกับรักบี้ฟุตบอล
- 1.6 ความเป็นมาของกีฬารักบี้ฟุตบอลในกีฬามหาวิทยาลัย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

ความสำคัญและความหมายของการฝึกซ้อมกีฬา

ความสำคัญของการฝึกซ้อมกีฬา

อภิสิทธิ์ ศรีสุขชัย (2540 : 62) ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมกีฬา มีดังนี้

หลักพื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬา

นักกีฬาจำนวนไม่น้อยที่ทุ่มเทเวลาฝึกซ้อมอย่างหนักวันแล้ววันเล่าโดยไม่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนให้กับตนเองว่า ทำไปเพื่ออะไร และทำไมจึงต้องทำเช่นนั้น ความไม่เข้าใจในกระบวนการของระบบการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง ทำให้นักกีฬาไร้ทิศทางและขาดจุดมุ่งหมายในการดำเนินการเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนาหรือใฝ่ฝันไว้ แต่จะมีนักกีฬาสักกี่คนที่เข้าใจและรู้ว่า เส้นทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตนเองต้องการหรือคาดไว้ คืออะไร หากบรรดานักกีฬาเหล่านี้โชคดีพอที่จะได้พบกับผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริงรูปแบบและทิศทางการฝึกซ้อมก็จะถูกนำไปสู่ระบบที่ถูกต้องโดยมิต้องเสี่ยงหรือเสียเวลากับการลองผิดลองถูกโดยไม่ทราบจุดมุ่งหมายอะไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ก็คือ การที่นักกีฬาได้มีโอกาสเรียนรู้และทำความเข้าใจในหลักพื้นฐานการฝึกซ้อมที่ถูกต้องด้วยตนเอง สามารถไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมกับตนเองคือ สิ่งสำคัญที่สุดและเป็นวิธีการเดียวที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขัน

ในการแข่งขันแต่ละครั้ง ถึงแม้จะมีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมากแต่จะมีนักกีฬาเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่สามารถพัฒนาก้าวไปถึงระดับความสามารถสูงสุดได้ (Highest Performance Levels) ทำให้จึงต้องเป็นเช่นนั้น ทั้งนี้ก็เพราะแต่ละคนเริ่มต้นด้วยศักยภาพของความสามารถและความมุ่งมั่นตั้งใจที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่านักกีฬาบางคนอาจจะดูธรรมดาไม่มีอะไรเป็นจุดเด่นชวนให้น่าสนใจช่วงปีแรก ๆ ที่เข้ามารับการฝึก แต่กลับพัฒนาขีดความสามารถของตนให้ก้าวไปถึงระดับชาติหรือระดับโลกในช่วงปีหลัง ๆ เพราะเหตุใดหรือทำไมนักกีฬาผู้นั้น จึงสามารถก้าวไปถึงได้ คำตอบนี้ก็คือ ขึ้นอยู่กับการฝึกซ้อมและความมุ่งมั่นหมายของนักกีฬาแต่ละคนเป็นสำคัญ

กฎ 3 ประการที่สำคัญของการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา นับเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างซับซ้อน เพราะ หลายสิ่งหลายอย่างถูกนำมาประกอบรวมกันเข้าเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จ มีกฎพื้นฐานที่สำคัญเพียง

3 ประการ ที่ควรยึดปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในขณะการฝึกซ้อม

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

การรู้จักประมาณตนเอง

การรู้จักประมาณตนเอง ถือได้ว่าเป็นข้อแรกของการฝึกซ้อมซึ่งหมายถึง การไม่พยายามที่จะทำอะไรหักโหมหรือหนักเกินไปในการฝึก ถ้าทำการหักโหมในการฝึกซ้อมอาจจะทำให้เกิดปัญหาการบาดเจ็บที่รุนแรง จนกลายเป็นปัญหาอุปสรรคในการฝึกซ้อมของนักกีฬา นอกจากนี้ การยืดเวลาในการฝึกซ้อมแต่ละครั้งให้ยาวนานออกไป

โดยธรรมชาติร่างกายของคนเราสามารถที่จะปรับสภาพความกดดันต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้มากกว่าสภาวะปกติก็จริง แต่ควรกระทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปปรับเปลี่ยนความหนัก เพื่อสร้างความกดดันให้กับร่างกายทีละเล็กทีละน้อย การรู้จักประมาณตนเองเพื่อความเหมาะสมในการฝึกหมายถึง การวางแผนและการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมด้วยความรอบคอบละเอียดรัดกุม เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่จะก่อให้เกิดปัญหาความกดดันกับร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงจนไม่สามารถรับได้ ในขณะที่ส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและการแข่งขันสามารถสร้างสิ่งที่ดีงามให้กับชีวิต หัวใจสำคัญของหลักการรู้จักการประมาณตนเอง จึงเป็นสิ่งที่นักกีฬาควรจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตให้เกิดคุณค่าและเกิดความรู้สึกที่สนุกสนานกับสิ่งหนึ่งของชีวิตทางด้านกีฬาย่างเต็มที่

ความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อม

ความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อม คือ กฎสำคัญข้อที่ 2 ของการฝึก วิธีหนึ่งที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการฝึกที่หักโหมหรือหนักมากเกินไปคือ การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอและมีระบบแบบแผนที่ถูกต้องรัดกุมแต่มิได้หมายความว่าความหนักที่ใช้ในการฝึก (Training Load) เท่าเดิมหรือทุกวันเมื่อ

นักกีฬาทำการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจะส่งผลให้ร่างกายสามารถปรับตัวรับความหนักหรือความกดดันในการฝึกได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ง่ายต่อการที่จะพัฒนาความสามารถและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาให้ก้าวหน้าสูงขึ้นไป การหยุดชะงักหรือขาดการฝึกซ้อมเพียง 2-3 วัน จะมีผลทำให้ร่างกายต้องสูญเสียความอดทนและความตึงตัว (Tone) ของกล้ามเนื้อที่เคยได้รับการฝึกความพยายามเพิ่มความหนักในการฝึกเป็นพิเศษ (Extrahard Training) เพื่อเป็นการชดเชยหรือเพิ่มเติม (Make Up) ให้กับส่วนที่สูญเสียไปอันเนื่องมาจากการขาดการฝึกซ้อมที่ผ่านมานั้น

การพักผ่อน

การพักผ่อน ถือเป็นกฎสำคัญข้อที่ 3 ของการฝึกซึ่งบางทีอาจจะเป็นกฎที่สำคัญที่สุดสำหรับนักกีฬารุ่นเยาว์ ทั้งนี้ เพราะการพักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับนักกีฬาแต่ในความเป็นจริงมักจะถูกละเลยจนอาจกล่าวได้ว่า เป็นกฎข้อที่ถูกละเลยมากที่สุดก็ว่าได้ กฎง่าย ๆ ของการฝึกประเภทหนึ่ง คือเมื่อเริ่มสับสนควรพักผ่อนให้มากขึ้น นักกีฬารู้สึกเหนื่อยล้าอ่อนเพลียมาก ๆ ถ้าเป็นไปได้ควรงดการฝึกซ้อมในวันนั้นหรือทำการฝึกซ้อมแต่เพียงเบา ๆ ไม่ควรที่จะใช้ความพยายามอย่างหนักหรือเกินกำลังของตนเองในการฝึก นักกีฬาจะต้องรู้ว่าตนเองต้องการได้รับการพักผ่อนมากน้อยเพียงใด ยิ่งนักกีฬาอยู่ในช่วงฝึกซ้อมเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันยิ่งต้องการ การพักผ่อนมากกว่าคนทั่วไป เพราะเหตุใดนักกีฬาจึงต้องการการพักผ่อนมากกว่าคนทั่วไป ประการแรก ร่างกายต้องทำงานมากกว่าคนปกติทั่วไป ทำให้ร่างกายได้รับความกดดันมากกว่าปกติด้วยเหตุนี้ ร่างกายจึงต้องการการพักผ่อนมากกว่าคนปกติทั่วไป ประการที่สอง ในขณะที่พักร่างกาย จะสามารถปรับตัวรับความกดดันได้ดีกว่าในระหว่างที่ทำการฝึก และนี่คือส่วนหนึ่งของหลักการฝึกที่ใช้ความหนักเกินปกติ (Overload Training) ดังนั้นถ้าร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอร่างกายจะไม่สามารถฟื้นสภาพจากความเมื่อยล้าและปรับสภาพสู่ความสมบูรณ์ได้เต็มที่ผลที่ได้จากการฝึกจะค่อยประสิทธิภาพไปหรือไม่ได้ผลสมบูรณ์ที่ต้องการ

ความหมายของการฝึกซ้อมกีฬา

การกีฬานั้นประกอบไปด้วยหลายสิ่งหลายอย่างที่จะทำให้ นักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศได้ เช่น ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง สังคม และนักกีฬาเอง ลักษณะและองค์ประกอบที่จะทำให้ นักกีฬาเป็นนักกีฬายอดเยี่ยมได้นั้น ตัวนักกีฬาเองควรมีร่างกายที่ดี แข็งแรง ลักษณะของร่างกายเหมาะสมกับกีฬาประเภทนั้น ๆ เป็นคนฉลาด เรียนรู้ได้เร็ว มีกลยุทธ์ที่ดีมีประสบการณ์และมีวุฒิภาวะสูง มีจิตใจมั่นคง ไม่โกรธง่าย สามารถแสดงออกและอยู่ในสังคมได้ดี นอกจากนั้นการขยันฝึกซ้อมอยู่เสมอทำให้เกิดทักษะที่ดี มีผลกำลังใจสมบูรณ์เต็มที่ มีระเบียบวินัย มีกิริยามารยาทในการเล่นที่ดี สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวสามารถทำให้นักกีฬาไปสู่ชัยชนะได้ (อนันต์ อัดชู . 2536 : 16)

การฝึกซ้อม คือ การพัฒนาเสริมสร้างความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นสามารถกระทำได้ด้วยวิธีการกระตุ้นให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายใน

ร่างกายต้องทำงานมากขึ้นกว่าปกติ ในทำนองเดียวกันเพิ่มระดับความสามารถขั้นสูงสุดให้นักกีฬาสามารถกระทำได้ด้วย การปรับเปลี่ยนปริมาณความหนักในการฝึกซ้อมในระดับให้เหมาะสมในแต่ละของการฝึกที่สำคัญจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในขั้นตอนวิธีการฝึก สามารถพิจารณาเลือกใช้รูปแบบวิธีการฝึกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อเนื่องกันหลายวิธี เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสามารถสูงสุดแก่นักกีฬา ก่อนที่จะเริ่มลงมือการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องจริงจัง ทั้งนี้เพราะการฝึกซ้อมจะมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงต่อระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย (เจริญ กระบวนรัตน์. 2525 : 5)

การฝึกซ้อม หมายถึง กระบวนการปรับตัวของโครงร่างและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายโดยผ่านกระบวนการทำงานซ้ำ ๆ กันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นผลทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานหรือประกอบกิจกรรมดีกว่าเดิม (ประเสริฐ เรื่องตระกูล .2543 : 10)

ความหมายของการทำงานซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอนั้น สามารถให้ความหมายตามหลักการฝึกได้คือ การทำงานตามหลักการเพิ่มความหนักของงาน (Overloaded Principle) ขึ้นตามสภาพของร่างกายที่ดีขึ้น (ชาญชัย โพธิ์คลัง. 2532 : 70)

การฝึกซ้อมนักกีฬา คือ การปฏิบัติกิจกรรมในการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อระดับของทักษะและพัฒนาาร่างกายให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทางพลศึกษาจะส่งเสริมการทำงานประสานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และในทำนองเดียวกันกลไกทักษะกีฬาต่าง ๆ ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ทางกลไกและการทำงานประสานร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (มงคล แผงสาเคน. 2532 : 283)

การฝึกซ้อม คือ การให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ใช้ในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะปกติอย่างเป็นระเบียบ และเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เป็นผลให้ร่างกายส่วนนั้น ๆ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานจะเหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬาที่ฝึก (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2531 : 9)

การฝึกซ้อม หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีระบบเป็นขั้นตอนเพื่อที่จะพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นตามความต้องการหรือจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ อันจะเป็นผลดีต่อการเล่นกีฬาและเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันสูงสุดด้วย (มงคล ช่างต่อ. 2537 : 8)

กล่าวโดยสรุป การฝึกซ้อม คือ การปฏิบัติกิจกรรมให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องซ้ำ ๆ ผ่านกระบวนการเป็นขั้นตอนอย่างสม่ำเสมอ โดยส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อซึ่งจะมีผลต่อเนื่องถึงการพัฒนาด้านเทคนิค ทักษะของร่างกายและจิตใจ

แนวปฏิบัติที่สำคัญในการฝึกซ้อม

แนวปฏิบัติที่สำคัญในการฝึกซ้อม เปรียบเสมือนแกนหลักหรือโครงสร้างสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการฝึก โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ 10 ประการ คือ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ในการฝึก

สิ่งที่สำคัญที่สุดและเป็นสิ่งที่มักจะถูกมองข้ามมากที่สุดในการฝึกซ้อมกีฬาก็คือเป้าหมายที่ครอบคลุมทุกประเภท คือ การกำหนดวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมาย (Set Goals) ที่ชัดเจนในแต่ละระดับขั้นของการฝึก หรือออกกําลังกายโดยที่ท่านจะต้องถามตัวเองก่อนว่า เล่นกีฬาเพื่ออะไรหรือเล่นกีฬากันทำไม ซึ่งคำตอบที่ได้รับอาจจะหลากหลาย เช่น เล่นกีฬาเพื่อความสุขสนุกสนาน เล่นเพื่อการแข่งขัน เล่นเพื่อลดน้ำหนัก เล่นเพื่อรักษาสุขภาพหรือเพื่ออะไรก็ได้ หากตัวท่านเองยังไม่ทราบว่าท่านต้องการอะไรจากการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกําลังกายหรือฝึกซ้อมกีฬา ท่านอาจจะพบว่าตัวเองไร้จุดมุ่งหมาย และเกิดความรู้สึกคลุมเครือไม่แน่ใจว่าตนเองต้องการอะไรจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาดังนั้น สิ่งที่จะต้องกระทำอย่างยิ่ง คือ ท่านควรจะกำหนดเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองให้ชัดเจนตามลำดับความสำคัญ ก่อนเริ่มลงมือทำการฝึกซ้อม

2. เลือกชนิดหรือประเภทกีฬาให้เหมาะสมกับความสามารถ และจุดมุ่งหมายของตนเอง

การที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ควรจะได้มีการประเมินสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ และทางด้านสังคม รวมทั้งความสามารถทางการกีฬาด้วย เช่น ถ้าหากท่านมีน้ำหนักตัวเพียงแค่ 50 กิโลกรัม อย่าได้คาดหวังว่าตนเองประสบความสำเร็จสูงสุดในการเป็นนักกีฬาประเภททุ่มน้ำหนัก เพราะกีฬาประเภทนี้ต้องการคนรูปร่างสูงใหญ่มีความแข็งแรงและมีกําลังกล้ามเนื้อสูงสุด ดังนั้น หากท่านเป็นคนรูปร่างเล็กแต่แข็งแรง ประเภทกีฬาที่ควรพิจารณา คือ ยิมนาสติก แต่ถ้าหากท่านเป็นคนที่ชอบสังคมและมีมนุษยสัมพันธ์ดี ควรพิจารณาเลือกเล่นกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตรงกันข้ามหากท่านชอบทำอะไรด้วยตนเอง ควรเลือกกีฬาประเภทบุคคล เช่น กรีฑา วัยน้ำ จักรยาน เป็นต้น แต่หากท่านเป็นคนที่ชอบแข่งขันกับตนเอง ควรเลือกเล่นกีฬาประเภทกอล์ฟ สนุกเกอร์ โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู เป็นต้น

3. ตั้งเป้าหมายที่สามารถประสบความสำเร็จได้ในระดับที่ไม่ยากจนเกินไป

ในแต่ละระดับของการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ควรจะมีการกำหนดเป้าหมายเอาไว้ในแต่ละขั้นตอน หรือแต่ละระดับอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายในแต่ละเกมการแข่งขัน เป้าหมายในแต่ละเดือน แต่ละสัปดาห์หรือแต่ละวัน และควรจะเป็นเป้าหมายที่ให้ผลในทางปฏิบัติได้จริง หากได้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เช่น เป้าหมายระยะยาวของท่านต้องการจะเป็นนักกีฬาเทนนิสที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในอีก 5 ปีข้างหน้า ในปีแรกควรกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาเทคนิคทักษะพื้นฐานที่สำคัญของเทนนิสให้สมบูรณ์แบบ ขณะเดียวกันจะต้องสร้างประสบการณ์ด้วยการเข้าร่วมเกมการแข่งขันเบื้องต้นเพื่อพัฒนาทักษะความสามารถและ

ความชำนาญเกมให้กับตนเอง ปีที่สอง เป้าหมายสำคัญควรมุ่งพัฒนาเทคนิคทักษะความสามารถเฉพาะตัวเพื่อพัฒนาฝีมือเข้าร่วมการแข่งขันที่มีระดับมาตรฐานสูงขึ้น ปีที่สาม เป้าหมายสำคัญควรมุ่งพัฒนาขีดความสามารถเพื่อก้าวสู่เกมการแข่งขันระดับสูงสุดภายในประเทศ ปีที่สี่ มุ่งพัฒนาฝีมือเพื่อก้าวขึ้นสู่การแข่งขันระดับนานาชาติ ปีที่ห้า เน้นเป้าหมายสูงสุด คือ ประสบความสำเร็จในเกมการแข่งขันระดับนานาชาติ

จากการกำหนดเป้าหมายดังกล่าว ท่านจำเป็นต้องวางแผนการฝึกซ้อม โดยแบ่งระยะเวลาที่มีอยู่ตลอดปีออกเป็นช่วง ๆ เพื่อทำการฝึกซ้อมรายละเอียดในแต่ละด้าน ที่จะช่วยส่งผลให้การพัฒนาขีดความสามารถทางด้านกีฬาทักษะของท่านให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลาที่กำหนดไว้ สิ่งสำคัญที่พึงตระหนักไว้เสมอในการฝึกซ้อม ก็คือ จะทำอย่างไรให้การฝึกซ้อมสามารถดำเนินไปสู่เป้าหมายตามที่วางไว้ในแต่ละขั้นตอน ด้วยความรู้สึกที่ยอมรับได้หรือพึงพอใจกับผลงานที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนักในบางช่วงเวลา หรือต้องประสบกับความกดดันอย่างหนักในบางโอกาสก็ตาม

4. การวางแผนการฝึกซ้อม

ในการวางแผนการฝึกซ้อมทุกด้านและทุกขั้นตอน จะต้องมุ่งนำไปสู่เป้าหมายเฉพาะด้านของชนิดหรือประเภทกีฬานั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นความหนักเบาในการฝึก เวลาพักระหว่างช่วงฝึก โดยแบ่งขั้นตอนการฝึกในแต่ละครั้ง ออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้คือ

4.1 ขั้นตอนอุ่นร่างกาย (Warm Up)

ในขั้นแรกของการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายทุกครั้ง จะต้องเริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ เพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของชีพจรและเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปสู่กล้ามเนื้อนอกจากนี้ควรยืดกล้ามเนื้อและเอ็นตามข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อรองรับการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วหรือที่ต้องการความอ่อนตัวสูงสุด ถ้าขาดหรือบกพร่องซึ่งการอบอุ่นร่างกายที่ดี ท่านจะไม่สามารถปฏิบัติทักษะหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวด้วยประสิทธิภาพหรือขีดความสามารถสูงสุดได้ ขณะเดียวกันอัตราการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้สูงสุด การอบอุ่นร่างกายโดยทั่วไป ควรใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาทีเป็นอย่างน้อย เพื่อปรับอัตราการไหลเวียนเลือดไปสู่กล้ามเนื้อมากขึ้น และที่สำคัญคือ ช่วยปรับเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อให้สูงขึ้นประมาณ 1 – 2 องศาเซลเซียส ซึ่งเชื่อกันว่า ที่อุณหภูมิประมาณ 103 องศาฟาเรนไฮต์หรือประมาณ 39.5 องศาเซลเซียส กล้ามเนื้อจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด อย่างไรก็ตาม จะต้องมีการยืดกล้ามเนื้อส่วนที่จำเป็นต้องใช้งานในกิจกรรมการเคลื่อนไหวด้วยทุกครั้ง เช่น แขน ไหล่ ขา หลัง สะโพก ลำตัว เป็นต้น

สำหรับขั้นตอนในการอบอุ่นร่างกาย ควรเริ่มต้นด้วยการยืดกล้ามเนื้อเบาๆ (Gentle Stretching) จากนั้น จึงเริ่มทำการอบอุ่นร่างกายโดยทั่วไป โดยอาจจะใช้การเคลื่อนไหวที่เป็นลักษณะเฉพาะประเภทกีฬาด้วยความเร็วเริ่มต้นช้า ๆ เช่น นักกรีฑาอาจจะใช้การวิ่งเหยาะ นักรวมน้ำ

ใช้การลงน้ำหนักในสระ นักจักรยานใช้การขี่จักรยาน ในขณะที่นักกีฬาเทนนิสหรือแบดมินตัน อาจจะให้การเหวี่ยงไม้แร็กเก็ตควบคู่กับการเดินฟุตเวิร์คในรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เป็นการอบอุ่นร่างกาย หลังจากนั้น จึงกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยการบริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ เช่น กระโดดเท้าแยกตบมือเหนือศีรษะ กระโดดแยกเท้าสลับหน้าหลังกลางอากาศ เป็นต้น ลักษณะของการอบอุ่นร่างกาย ให้เริ่มปฏิบัติจากช้าไปหาเร็ว เบาไปหาหนัก ตามลำดับ จนกระทั่งเริ่มรู้สึกร้อนหรือ มีเหงื่อซึม จึงเริ่มกายบริหารยืดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหรือเฉพาะประเภทกีฬาต่อไป

4.2 ขั้นฝึกทักษะ (Skill Practice)

ถือเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกกีฬาทุกประเภท โดยแต่ละประเภทจะมีเทคนิคทักษะเฉพาะด้านแตกต่างกันออกไป และในการฝึกแต่ละครั้งควรเน้นทักษะอย่างมากไม่เกิน 1 – 2 ทักษะ เช่น ต้องการพัฒนากการเล่นกอล์ฟให้ดีขึ้น สิ่งแรกที่ควรเรียนรู้และให้ความสำคัญ คือ ทักษะการจับไม้ (Grip) ที่ถูกต้อง จากนั้นฝึกทักษะการควบคุมวงสวิงและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องเป็นลำดับต่อไป

ส่วนกีฬาบางประเภท เช่น กรีฑา วูตวู้ด จักรยาน ควรเน้นสมรรถภาพและเทคนิคทักษะเฉพาะด้านเป็นส่วน ๆ ไป ซึ่งไม่ซับซ้อนเหมือนกีฬาประเภทกอล์ฟ เทนนิส ยิมนาสติก ในกรณีเช่นนี้ การฝึกสมรรถภาพด้านความเร็ว ความแข็งแรง ความอดทน จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญแทนการฝึกทักษะ อย่างไรก็ตาม การฝึกซ้อมในช่วงนอกฤดูกาลแข่งขัน (Off – Season) อาจจะใช้วิธีการฝึกยกน้ำหนัก (Weight – Training) การวิ่งหรือการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปจึงจำเป็นสำหรับการฝึกทักษะกีฬาประเภทนั้น ๆ มาประกอบเสริมไว้ในการฝึกซ้อมก็จะยิ่งช่วยให้เกิดประโยชน์มากขึ้น

4.3 ขั้นฝึกให้คล้ายคลึงกับสถานการณ์แข่งขันจริง (Match – Related Practice)

ในขั้นนี้จะต้องพยายามจำลองรูปแบบสถานการณ์การฝึกซ้อมให้คล้ายคลึงกับสถานการณ์ในเกมการแข่งขันจริง ซึ่งไม่เพียงแต่กระตุ้นให้นักกีฬาพยายามแสดงออกซึ่งความสามารถที่แท้จริงอย่างเต็มที่เท่านั้น แต่ยังช่วยจูงใจให้นักกีฬาเกิดความกระตือรือร้นในการฝึกซ้อมอยู่เสมอ การฝึกในขั้นนี้อาจจะใช้เวลาเพียงช่วงสั้น ๆ ประมาณ 10 – 15 นาที เพื่อทำการฝึกเทคนิคทักษะที่จะนำไปใช้ในเกมการแข่งขันจริง เช่น ภายหลังจากการฝึกทักษะการกระโดดขึ้นยิงประตูบาสเกตบอล (Jump Shots) แล้ว ในขั้นนี้ควรทดลองให้นักกีฬาเล่นเกมบาสเกตบอลกับเพื่อนร่วมทีมเหมือนกับการแข่งขันจริง แต่นับคะแนนที่ยิงประตูได้เฉพาะลูกที่กระโดดขึ้นยิง (Jump Shots) เท่านั้น

4.4 ขั้นคลายอุ่นร่างกายภายหลังการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน (Cool Down)

การคลายอุ่นร่างกายภายหลังการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นับเป็นความสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมหรือแข่งขันทุกครั้ง เพราะเหตุว่า ภายหลังจากการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง กล้ามเนื้อจะเกิดอาการรัดตึง (Tight) ดังนั้นการกายบริหารกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) หรือการเคลื่อนไหวเบา ๆ ภายหลังจากการฝึกซ้อม จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและช่วยระบายกรดแลคติกออกจากร่างกาย

นอกจากนี้ การคลายอุ่นร่างกายภายหลังเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมจะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อย ๆ ปรับตัวลดลง ซึ่งเป็นผลดีต่อการช่วยระบายของเสียออกจากร่างกายช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูสภาพกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น โดยทั่วไปการคลายอุ่นร่างกายในช่วงนี้จะใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที ด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการบริหารกายที่ค่อย ๆ ช้าหรือเบาลงตามลำดับ

5. ขอคำแนะนำและความช่วยเหลือจากผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความสามารถ

การขอคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความสามารถและประสบการณ์เป็นหนทางลัด (Short cut) ที่จะนำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงแก้ไขที่ดีขึ้น ถึงแม้ว่านักกีฬาเหล่านั้นจะเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถดีอยู่แล้วก็ตาม แต่การได้ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์สูง มาช่วยเหลือให้คำแนะนำย่อมเป็นประโยชน์ และมีโอกาสผลักดันให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความสำเร็จหรือสามารถพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดของตนได้ ทั้งนี้เนื่องจากมีนักกีฬาจำนวนมากมีข้อบกพร่องที่ต้องสูญเสียเวลาไปกับการฝึกซ้อมเทคนิคที่ผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเรียนรู้ทักษะพื้นฐานกีฬาที่ถูกต้อง นับเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกสุดของการเริ่มต้นฝึกซ้อมกีฬา อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ จะช่วยแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งแนะนำวิธีการฝึกที่เหมาะสมถูกต้องให้กับนักกีฬาได้อย่างชัดเจน

ในการฝึกซ้อมกีฬาแต่ละครั้งไม่จำเป็นต้องใช้เวลาครั้งละนานๆ ระยะเวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง ต่อการฝึกทักษะใดทักษะหนึ่งอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องภายในเวลาเพียงไม่กี่เดือน ก็อาจจะทำให้นักกีฬาก้าวหน้าขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้จะต้องขอคำแนะนำหรือให้ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความสามารถช่วยวิเคราะห์ทักษะหรือเกมการเล่นของตน รวมทั้งวางแผนการฝึกซ้อมและแก้ไขท่าทางการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องให้

6. สมัครเข้าร่วมเป็นสมาชิกสโมสรหรือองค์กรทางกีฬากีฬา

การเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกสโมสรหรือองค์กรทางกีฬากีฬา ไม่เพียงแต่จะทำให้ท่านได้มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังจะทำให้ท่านได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ทักษะกับสมาชิกที่ร่วมอยู่ในองค์กรนั้นด้วย นับเป็นสิ่งที่ดีที่ท่านจะได้มีโอกาสได้เพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกับเพื่อสมาชิกในองค์กรทำให้มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลยิ่งขึ้น

7. การรักษาสรรพภาพทางกายให้พร้อมตลอดปี

ในกรณีที่นักกีฬาไม่ต้องการเข้าร่วมเกมการแข่งขันมากกว่า 2-3 รายการต่อปี แนวทางการปฏิบัติ คือ ในช่วงนอกฤดูการแข่งขัน (Off – Season) ควรใช้เวลาในการพักฟื้นร่างกายและเสริมสร้างสรรพภาพทางกายด้านความแข็งแรง ความอดทน รวมทั้งพัฒนาความสามารถแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Capacity) ให้ดีขึ้น โดยมีต้องพะวงกับเกมการแข่งขัน

ในกรณีที่นักกีฬาที่ท่านแข่งขันไม่ต้องการองค์ประกอบของสรรพภาพทางกายหรือความสามารถดังกล่าวมากนัก ท่านอาจจะใช้เวลาในช่วงนอกฤดูการแข่งขันเข้าร่วมกิจกรรมจากกีฬา

ประเภทอื่นที่ท่านสนใจ เพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอยู่เสมอ ซึ่งจะช่วยรักษาสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้คงไว้

อย่างไรก็ตาม หากท่านต้องการหรือปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ ในประเภทกีฬาที่ท่านเล่น ท่านจะต้องเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย เพื่อการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในกีฬาประเภทนั้นให้สมบูรณ์หรือมีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของนักกีฬา ด้วยเหตุนี้ การรักษาสภาพร่างกายให้พร้อมอยู่เสมอ จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับนักกีฬาที่มุ่งหวังจะประสบความสำเร็จหรือชัยชนะในการแข่งขัน

8. การป้องกันการบาดเจ็บ

สิ่งที่เป็นผลพลอยได้ของโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ดีประการหนึ่ง คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ กีฬาบางประเภทมีอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูงมาก เช่น ฟุตบอล ยูโด มวย รักบี้ฟุตบอล สกิกี้ เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันมีคนเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ตระหนักและยอมรับจากกีฬาที่ได้มีการปะทะบางประเภทก็มีอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูงเช่นกัน เช่น กรีฑาประเภทลู่ เทนนิส ยิมนาสติก เป็นต้น

ลักษณะของการบาดเจ็บเฉพาะประเภทกีฬาที่พบเห็นได้บ่อย ๆ เช่น นักว่ายน้ำน้ำมักจะประสบกับปัญหาการบาดเจ็บที่หัวไหล่ ในขณะที่นักกรีฑามักจะประสบปัญหาทางด้านสายตาและข้อศอก ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาแต่ละประเภท จึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจ และรู้สาเหตุที่มาของปัญหาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในแต่ละประเภทกีฬา พร้อมทั้งหาทางเตรียมการแก้ไขป้องกัน ด้วยการจัดเตรียมโปรแกรมการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพความแข็งแรงเฉพาะประเภทกีฬาให้เหมาะสมต่อไป เป็นการช่วยป้องกัน และลดปัญหาของการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในขณะเดียวกัน ในบางประเภทกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา จะต้องรู้จักใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยป้องกันอันตรายหรือการบาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง เช่น ผู้รักษาประตูสกิกี้ จะต้องสวมหน้ากากป้องกันใบหน้าและศีรษะ นักฟุตบอลจะต้องสวมสนับแข้ง ทั้งในเวลาซ้อมและแข่งขัน เป็นต้น

9. จัดให้มีการฝึกเฉพาะด้านหรือเฉพาะประเภทกีฬา

ในการพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศสำหรับการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท ไม่มีสิ่งใดสำคัญเท่ากับการมุ่งฝึกสมรรถภาพและทักษะเฉพาะด้านหรือเฉพาะประเภทกีฬา เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถเฉพาะด้านที่สำคัญและจำเป็นในแต่ละประเภทกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เช่น นักยิงปืนต้องฝึกซ้อมทักษะการยิงในแต่ละท่าที่ตนแข่งขัน นักว่ายน้ำต้องฝึกทักษะการว่ายน้ำ การกลับตัว การออกตัวให้มีประสิทธิภาพ เป็นต้น การฝึกเฉพาะเจาะจงในทักษะแต่ละประเภทกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญ ซึ่งจะมีผลช่วยให้การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้ออันเป็นระบบกลไกสำคัญในการเคลื่อนไหวให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความก้าวหน้าหรือการพัฒนาการที่เกิดขึ้นในแต่ละด้านของ

การฝึก คือ ตัวบ่งชี้ถึงความสามารถหรือความสำเร็จของการฝึก นอกจากนี้ นักกีฬาจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดตลอดจนการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านที่สำคัญ เช่น ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความอ่อนตัว เป็นต้น

10. สร้างความรู้สึกสนุกสนานหรือความรู้สึกที่ดีในการฝึก

พึงระลึกไว้เสมอว่านักกีฬาที่จะก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จในระดับสูงสุดได้ จะต้องมีความรู้สึกที่ดีและสนุกไปกับการฝึกซ้อมแข่งขัน แม้จะหนักเหนื่อยหรือยากลำบากเพียงใดก็ตาม ขณะเดียวกัน การฝึกที่จำเจซ้ำซากและหนักมากเกินไป จะเป็นสาเหตุที่มาของความเบื่อหน่ายและนำไปสู่สภาวะการฝึกซ้อมที่หนักมากเกินไป (Overtraining) ดังนั้นในบางช่วงของการฝึกซ้อมจึงจำเป็นต้องมีการหยุดพักผ่อนชั่วคราวช่วงสั้น ๆ (Transition) หรือเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อพักฟื้นและปรับสภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่ตรากตรำการฝึกซ้อมแข่งขันมาเป็นเวลานานหลายเดือนเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีและความสดชื่นให้กลับคืนมาใหม่ สำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขันในช่วงฤดูกาลต่อไป

นอกจากนี้ การฝึกซ้อมที่ขาดจุดหมาย ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาขาดแรงจูงใจหรือความสนใจในการฝึก การคาดหวังที่สูงเกินความเป็นจริงหรือเป็นไปไม่ได้ ก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักกีฬาขาดความกระตือรือร้น สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นี้ มิได้ช่วยส่งเสริมหรือสร้างความรู้สึกที่ดีในการฝึกซ้อมแต่อย่างใด ตรงกันข้าม กลับสร้างความกดดัน และความเครียดให้กับนักกีฬา

ขั้นตอนการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมด้านร่างกายเป็นสิ่งที่ควรได้รับการพิจารณาจัดลำดับขั้นตอนของการฝึกซ้อมให้เหมาะสม ถูกต้องตามหลักวิธีและต่อเนื่องกัน เพราะผลจากการจัดสภาพการฝึกซ้อมอย่างมีรูปแบบสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์พร้อมทุกด้านได้มากที่สุด ช่วยให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่ามีอาการเหน็ดเหนื่อยช้า และฟื้นฟูตัวกลับสู่สภาพปกติได้เร็วภายหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายอย่างหนัก สำหรับขั้นตอนการฝึกซ้อมของนักกีฬาที่สำคัญ สามารถแบ่งออกได้

3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การฝึกขั้นพื้นฐาน (Basic Training) มุ่งเน้นการเสริมสร้างสมรรถภาพพื้นฐานของร่างกายที่สำคัญและจำเป็นต่อการเคลื่อนไหว
2. การฝึกขั้นก้าวหน้า (Advanced Training) มุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถภาพ และเทคนิคทักษะเฉพาะประเภทกีฬา
3. การฝึกเพื่อพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดในการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Training to

Build up Performance) เป็นการฝึกที่มุ่งเน้นการพัฒนาขีดความสามารถเฉพาะตัวหรือเฉพาะตำแหน่งของนักกีฬาแต่ละบุคคลให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จหรือความสามารถสูงสุด (การกีฬาแห่งประเทศไทย . 2529 : 42-46)

การจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมการฝึกซ้อม

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

1. การวางแผนเป็นช่วง ๆ (Session Planing) เหมาะสมกับการเพิ่มทักษะบางอย่างให้แก่ผู้เล่น ซึ่งจำเป็นต้องการพัฒนาให้แก่ผู้เล่นใหม่ ๆ
2. การวางแผนเป็นหน่วย (Unit Planing) เป็นการเตรียมการฝึกเป็นช่วง ๆ อย่างต่อเนื่องกันซึ่งผู้ฝึกจะต้องจัดให้เหมาะสมกับอายุและความสามารถของผู้เล่นแต่ละกลุ่มด้วย
3. การวางแผนเป็นปี (Year Planing) เป็นการวางแผนที่เตรียมไว้ตลอดระยะเวลา 12 เดือน ระยะเวลาของการฝึก

ในการฝึกซ้อมเพื่อเข้าแข่งขัน จะต้องแบ่งการฝึกซ้อมออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตรียม (5-7 เดือน) เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเทคนิค โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก เมาไปหาหนัก น้อยไปหามาก จนสมรรถภาพถึงขีดสูงสุดในตอนท้ายของระยะการฝึก
2. ระยะแข่งขัน (2-4 เดือน) เป็นการรักษาสสมรรถภาพสูงสุดไว้ให้ได้ตลอดฤดูกาลแข่งขัน ปริมาณการฝึกสมรรถภาพทางกายจะต้องลดลงบ้าง (20-30%) เพราะมีการแข่งขันมาทดแทน แต่การฝึกเทคนิคจะต้องกระทำต่อไป
3. ระยะพัก (1-2 เดือน) เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันจะให้พักผ่อนร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตรึงเครียด แต่เป็นการพักผ่อนแบบมีการออกกำลังกายบ้าง เพื่อรักษาความสมบูรณ์ไว้ไม่ให้ลดลงมาก อาจจะเปลี่ยนไปเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ บ้าง

ประเภทการฝึกซ้อม

ในการฝึกซ้อมทางด้านร่างกายของนักกีฬา อาจแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนใหญ่ ๆ ดังนี้

1. การฝึกซ้อมด้านสมรรถภาพทางกาย นับเป็นพื้นฐานสำคัญของกีฬาทุกประเภท กีฬาบางประเภทที่ไม่ต้องการเทคนิคทักษะที่สลับซับซ้อนมากนัก ผลการแข่งขันส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับความสามารถในการตัดสินใจ และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็นสำคัญ ส่วนกีฬาประเภทที่ต้องอาศัยประสบการณ์ ความชำนาญของเทคนิคทักษะสูง การมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จะมีส่วนช่วยให้นักกีฬาผู้นั้นสามารถปฏิบัติเทคนิคทักษะได้อย่างถูกต้องแน่นอนและแม่นยำกว่า

ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่า การฝึกซ้อมทางด้านร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวทุกประเภทกีฬา

สำหรับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย (Biomotor Abilities) ที่สำคัญและจำเป็นต่อการเคลื่อนไหว สรุปได้ดังนี้

1.1 ความแข็งแรง (Strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะหดตัวเพื่อเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งไปในทิศทางที่ต้องการ หรือต่อต้านแรงที่มากระทำต่อร่างกาย

1.2 ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว (Speed and Agility) คือ ความสามารถในการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวได้ในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เป็นการทำงานที่ต้องการความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ซึ่งทำหน้าที่ประสานงานกันได้เป็นอย่างดี มีปฏิกิริยาการรับรู้และตอบสนองอย่างรวดเร็ว สามารถเคลื่อนที่และเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว

1.3 ความอดทน (Endurance) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจที่ทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายสามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยง่าย

1.4 ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย ที่จะสามารถเคลื่อนไหวได้ในขอบเขตหรือมุมการเคลื่อนที่มากที่สุด โดยไม่เกิดอันตรายต่อข้อต่อส่วนนั้น

1.5 การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Co-Ordination) คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละส่วนหรือรวมทุกส่วนได้อย่างสัมพันธ์กลมกลืนกัน

สมรรถภาพทางกายในแต่ละประเภทกีฬา ต้องการความสมบูรณ์เฉพาะด้านแตกต่างกัน กีฬาบางประเภทต้องการความแข็งแรงกล้ามเนื้อสูงสุด ในขณะที่บางประเภทต้องการความอดทนสูงสุด ยิ่งไปกว่านั้นบางประเภทต้องการทั้งความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องตัว และความอดทนควบคู่กันไป ดังนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในองค์ประกอบที่จำเป็น และเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวนั้น และสามารถพิจารณาเลือกใช้หรือดัดแปลงวิธีการฝึก ให้ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬาแต่ละประเภท ทั้งนี้ เพื่อให้การฝึกได้รับผลตรงตามเป้าหมาย และเกิดประสิทธิภาพต่อนักกีฬาสูงสุด

2. การฝึกซ้อมด้านเทคนิคทักษะเฉพาะประเภทกีฬา เป็นการฝึกซ้อมที่ต้องอาศัยสมาธิ ความตั้งใจ ตลอดจนความสามารถในการรับรู้เรียนรู้ของนักกีฬาเป็นสำคัญ ขั้นตอนของรูปแบบวิธีการฝึกจะแตกต่างกันออกไปตามชนิดและประเภทกีฬา โดยมุ่งเน้นให้เกิดทักษะความสามารถเฉพาะด้าน ซึ่งแยกได้ 2 ขั้นตอน คือ

2.1 การฝึกเทคนิคทักษะขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การฝึกท่าทางการเคลื่อนไหวที่จำเป็นเบื้องต้นของกีฬาแต่ละประเภทให้ถูกต้อง และมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามรูปแบบของการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นพื้นฐานนำไปสู่การฝึกเทคนิคทักษะขั้นสูงต่อไป

2.2 การฝึกเทคนิคทักษะขั้นสูง ได้แก่ การนำเทคนิคทักษะขั้นพื้นฐานมาฝึกให้เกิดความชำนาญคล่องแคล่ว จนกลายเป็นความสามารถที่เชี่ยวชาญและเป็นอัตโนมัติ มีการพลิกแพลงปรับปรุงลักษณะเทคนิควิธีการฝึกให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล ขณะเดียวกัน ก็ดึงเอาความสามารถที่เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของนักกีฬา ไม่ว่าจะเป็นไหวพริบ ปฏิภาณ การตัดสินใจ การแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้า ความเข้มแข็ง หนักแน่น อดทน ตลอดจนประสบการณ์ในการฝึกซ้อมแข่งขันของนักกีฬา มาประยุกต์ร่วมกับการจัดรูปแบบการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาขีดความสามารถและความก้าวหน้าขั้นสูงสุดให้กับนักกีฬาแต่ละบุคคล

หลักเกณฑ์ในการฝึกเทคนิคทักษะขั้นพื้นฐานที่จะให้บังเกิดผลดีนั้น ควรให้นักกีฬาฝึกในรูปแบบที่ถูกต้องซ้ำ ๆ กันบ่อยครั้งอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ระบบประสาททกลไกการเคลื่อนไหวเกิดการรับรู้และสั่งงานได้อย่างรวดเร็วจนกลายเป็นอัตโนมัติ (Conditioned Reflex) อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการฝึกเทคนิคและทักษะกีฬา ก็คือ

1. ความพร้อมทางร่างกาย อายุ รูปร่างสัดส่วนของนักกีฬาที่จะเข้ารับการฝึกมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใดกับชนิดและประเภทกีฬาที่จะฝึก
2. ประสบการณ์และวุฒิภาวะของนักกีฬาที่เข้ารับการฝึก
3. การจัดรูปแบบและขั้นตอนการฝึก ควรเริ่มจากง่ายไปหายาก จากเบาไปหาหนัก และจากช้าไปหาเร็ว ไม่ควรเร่งรัดข้ามขั้นตอนฝึก
4. ไม่ควรฝึกเทคนิคทักษะและความเร็ว เมื่อร่างกายนักกีฬาเกิดอาการเมื่อยล้าอ่อนเพลีย หรือหมดแรง (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2529 : 47-50)

ความรู้เกี่ยวกับรักบี้ฟุตบอล วิชัย อิงปัญจลาภ. (2538 : 54)

การเล่นรักบี้ฟุตบอลก็เหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ทั่วไปที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของผู้เล่นเป็นสำคัญ เพื่อให้การเล่นดำเนินไปได้ดี โดยมีผู้เล่นทีมละ 15 คน ตามตำแหน่งการเล่นดังนี้

1. พรีอป ซ้าย (Loose Head Prop) แกวหน้าซ้าย
2. ฮุคเกอร์ (Hooker) ตัวกลางแกวหน้า
3. พรีอป ขวา (Tight Head Prop) แกวหน้าขวา
4. แกวสองซ้าย (Left Lock)
5. แกวสองขวา (Right Lock)
6. แฟลนเกอร์ ซ้าย (Left Flanker) ปีกซ้ายกองหน้า

7. แฟลนเกอร์ ขวา (Right Flanker) ปีกขวาของหน้า
8. ผู้เล่นหมายเลข 8 (Number Eight)
9. สกรัมฮาล์ฟ (Scrum Half) ตัวเชื่อมของหน้า
10. ฟลายฮาล์ฟ (Fly Half)
11. ปีกซ้าย (Left Wing)
12. เซนเตอร์ซ้าย (Left Center) (In Side)
13. เซนเตอร์ขวา (Right Center) (Out Side)
14. ปีกขวา (Right Wing)
15. ฟูลแบ็ค (Full Back)

ซึ่งผู้เล่นแต่ละตำแหน่งจะต้องพยายามทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ต้องมีการฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นทักษะส่วนบุคคล เทคนิคในการเล่น และยุทธวิธีในการเล่นรวมทั้งสมรรถภาพทางกายด้วย การยืนของแต่ละตำแหน่งแบ่งออกเป็น 2 พวก คือ

1. ผู้เล่นกองหน้า (Forward Players)
2. ผู้เล่นกองหลัง (Back Players)

มีทนะ หลานสะอาด (2524 : 2) ได้กล่าวว่า หลักในการฝึกนักกีฬาฟุตบอลต้องมีการฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลา โดยการฝึกฝนการเล่น เน้นทักษะบุคคลตามตำแหน่งหน้าที่คือ

1. ตำแหน่งพร็อพซ้ายและขวา (Loose Head Prop and Tight Head Prop) เข้าสกรัมด้วยวางตัวให้ถูกทิศทาง ศีรษะเงย ไหล่ตั้ง หลังตรง เท้าออกอยู่ข้างหน้า เข่าอเล็กน้อยตลอดทั้งตัว ทอดลงต่ำ มัดกับสคูเกอร์แน่นใช้เท้าด้านนอกของสกรัมช่วยปาดลูกเข้าสกรัมถ่ายน้ำหนักตัวพุ่งไปข้างหน้า เมื่อใส่ลูกเข้ากลุ่มสกรัม มีความเชี่ยวชาญในการเข้าสกรัมและรู้เทคนิคของการดันสกรัม

แถวทุ้ม มีความชำนาญในหน้าที่ คนกระโดดคนที่ 2 หรือคนที่ 4 (คนช่วยเหลือและป้องกัน) ช่วยเหลือคนกระโดดในแถวทุ้มอย่างใกล้ชิด รักษาแถวทุ้มไว้เพื่อคุ้มครองป้องกันสกรัมฮาล์ฟ ระหว่างการเล่นต้องอยู่ใกล้ลูกบอลให้มากที่สุด เพื่อให้สามารถเข้าเล่นในช่วงการเล่นต่อไปได้ทันที ทำรัคหรือเล่นข้างนอกให้พุ่งเข้าทำรัคจากด้านหลัง ให้จดจำว่าหน้าที่แรกต้องเข้าสกรัมให้แน่นแข็งแกร่งช่วยในแถวทุ้ม และเป็นตัวฐานของการทำรัค สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ต้องเป็นคนแรกที่ต้องลงมือ และนอกเหนือจากนี้ยังต้องเข้าช่วยเหลือเมื่อต้องวิ่งไปกับลูก

2. ตำแหน่งสคูเกอร์ (Hooker) ต้องมัดพร็อพทั้งซ้ายและขวาให้แน่นและสบาย ใช้น้ำหนักทางเท้าที่ไม่ใช่เขี่ยลูก หลังตั้ง ศีรษะเงยตั้งตรงในสกรัมให้งอกจากเอว มีความชำนาญทั้งวิธี ทั้งความรวดเร็วในการสคูลูกอย่างได้ผล ฝึกฝนจังหวะในการใส่ลูกกับสกรัมฮาล์ฟ และจังหวะการดันกองหน้ากับกองหน้า เป็นคนโยนลูก หรือยืนหน้าสุดในแถวทุ้ม เข้าร่วมเล่นลูกให้มากที่สุดเท่าที่มีโอกาส เป็นคนแรกที่เข้า สกรัม

3. ตำแหน่งแถวสอง ซ้ายและขวา (Left Lock and Right Lock) เป็นผู้ที่ มี “พลัง” ของ ทีมในสกรัม แถวท่ม และรัคที่จะทำให้สกรัม แถวท่มและรัคเคลื่อนไปข้างหน้าได้ เข้าสกรัมถูกต้อง ลำตัวทอดตรง เงยหัว หลังตรง เข่าย่อ ไหล่ตั้ง ตลอดทั้งตัวทอดต่ำ มัดกันให้แน่นกับคู่ขา มีความชำนาญโดยรับลูกในแถวท่มตรงคนที่ 3 หรือคนที่ 5 ในแถว 1 มีความเข้าใจกันดีกับคนโยนลูกเข้า แถวท่มว่า จะโยนสูง เร็ว จังหวะเป็นอย่างไร สามารถโดดคว่ำลูกด้วยสองมือได้ในแถวท่มเป็นตัวหลัง เมื่อจะดันลากแถวท่ม เข้ารัคและมอลจากข้างหลังกลุ่มด้วยการก้มตัวลงต่ำด้วยมุงจะดันไปข้างหน้า

4. ตำแหน่งแฟลนเกอร์ ซ้ายและขวา (Left Flanker and Right Flanker) ต้องเชี่ยวชาญ ในแถวท่ม (6, 7 หรือ 8) เข้ามัดทางซ้ายหรือขวาของสกรัมได้ทั้งสองข้างและฝึกด้านที่ถนัดที่สุดไว้ เป็นคนแตกกลุ่มก่อนเพื่อน หรือขึ้นหนุนและเข้าเล่นลูกได้ต่อไปอยู่ในด้านในลูกบอลเมื่อเข้าป้องกัน หรือขึ้นสนับสนุนเมื่อบุก ฝึกให้สามารถเอาลูกในแถวท่มจากเบอร์ 7 ด้วยการจับลูกสองมือส่งให้ สกรัมฮาล์ฟ หรือกองหน้าที่ขึ้นช่วย แตกจากกลุ่มได้อย่างรวดเร็วเมื่อลูกไปแล้ว คาดคะเนทิศทางของ เกมที่ดำเนินไปว่าจะไปทิศทางใด แล้วเข้าเล่นได้ทันท่วงที่ฝึกหัดการเล่นเป็นทีมกับกองหน้าคนอื่น ๆ ฝึกการจับ (Tackle) ให้แน่นอน

5. ตำแหน่งผู้เล่นหมายเลข 8 (Number Eight) เป็นผู้เล่นที่ฟิตที่สุดในสนามตำแหน่งนี้ทั้ง เวลารุกและรับต้องเล่นทั้งนั้น จึงต้องการความฟิตของร่างกายมากที่สุด เข้าโจมตีกองหลังฝ่ายรุกเมื่อ การเล่นแถวท่ม เป็นคนแรกที่แยกออกมาเล่นลูก และพยายามครอบครองลูกเพื่อให้ฝ่ายตนได้เปรียบ ทั้งจากกลุ่มกองหน้าและจากกลุ่มรัคและมอล คอยคุ้มกันโดยอยู่ต้น เวลามีสกรัม เวลาตกเป็นฝ่ายรับ (อยู่ห่างประมาณ 5 เมตรจากสกรัม) และต้องถอยลงลึกเพื่อจะคอยตัดลูกจุดหมาย คือ ต้องอยู่ ใกล้ลูกไว้อยู่ใกล้สกรัมฮาล์ฟทั้งรุกและรับจากสกรัม คอยช่วยคนเล่นที่แยกออกมาเมื่ออยู่ใกล้ ๆ สกรัม

6. ตำแหน่งสกรัมฮาล์ฟ (Scrum Half) ต้องฝึกซ้อมคู่กับฮุคเกอร์ และการเข้าสกรัมให้ มากที่สุด เพื่อช่วยให้มีโอกาสเป็นฝ่ายครอบครองลูกได้มาก สามารถส่งลูกออกได้ดีทั้งด้านซ้ายและ ด้านขวาพอ ๆ กัน ส่งลูกให้ฟลายฮาล์ฟตามแบบที่เขาต้องการได้เรียนรู้ว่าจะวางเท้าอย่างไร เมื่อส่ง ลูกออกจนเกิดความชำนาญ สามารถทำได้อย่างรวดเร็ว เรียนรู้วิธีรับลูก แล้วส่งออกจังหวะเดียวให้ ได้ดี โดยเฉพาะเมื่อคว่ำลูกจากพื้นสนามเคลื่อนตัวด้วยความเร็วสูงสุด จากที่หนึ่งไปยังที่เล่นลูกอีก ที่หนึ่ง

7. ตำแหน่งฟลายฮาล์ฟ (Fly Half) ต้องส่งลูกออกเร็ว เตะลูกแม่นยำแน่นอนทั้งสองเท้าขึ้น ช่วยหนุนตามหลังตลอดเวลา ขึ้นอยู่ตามตำแหน่งที่ถูกต้องต่อเนื่องกับกองหลังตลอดเวลา มองดูลูกที่ จะมาเข้ามือ คิดถึงการบุกทางไปไหนไว้ให้มั่นคง

8. ตำแหน่งเซนเตอร์ซ้าย (Left Center) ต้องวิ่งเต็มที่ วิ่งตรงทิศทาง จำเอาไว้ว่าโดยหลักเราเป็นตัวเชื่อม ยังมีคนหนึ่งที่มีความสามารถไม่น้อยกว่าคอยอยู่ถัดไปจากเราวิ่งเต็มฝีเท้าเมื่อเข้ารับลูกที่ส่งมาให้ มั่นใจว่าลูกที่ส่งออกไปแล้วจะตรงเป้าและให้วิ่งวกลงหนุนต่อไป มุ่งเข้าด้านในคู่ต่อสู้คนที่อยู่ตรงกับเราไว้เพื่อบีบให้วิ่งตัดสนาม เตะลูกด้วยความแม่นยำได้ทั้งสองเท้า

9. ตำแหน่งเซนเตอร์ขวา (Right Center) วิ่งทำทางให้ปีกอยู่ในสภาพที่จะวางทรายได้ จัดแนวตอกองหลังตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อเกิดมีช่องว่างแล้วรับลูกหักเข้าแล้ววิ่งตรงก่อนส่งลูกวิ่งเต็มที่ขึ้นรวดเร็วเวลารุกต้องอยู่ด้านในฝ่ายคู่ต่อสู้ไว้ บีบให้แถวกองหลังคู่ต่อสู้ออกไปรับไว้

10. ตำแหน่งปีกซ้ายและปีกขวา (Left Wing and Right Wing) มีหน้าที่รับผิดชอบการวางทราย เข้าหาลูกเตะทุกลูกอย่างทันทีทันใด เข้าบุกด้านนอกให้มากกว่าบุกเข้าในฝ่ายคู่ต่อสู้ลงมาอยู่แนวกองหลังเสมอ ๆ เข้าช่วยปิดล้อมการบุกด้านบอด (ไบลน์ไซด์)

11. ตำแหน่งฟูลแบ็ค (Full Back) ต้องรับลูกให้แน่นหนา แม่นยำ เป็นพื้นฐานของการเล่นหน้าที่ฟูลแบ็ค สามารถเตะลูกได้ดีทั้งเท้าขวา – ซ้าย ต่อกองหลังเป็นตัวพิเศษเข้าแทคเกิลคนด้วยความเชื่อมั่น พยายามบีบไล่คู่ต่อสู้ที่พาลูกขึ้นมาให้ไปติดเส้นออกกรมสนามเข้าแทคเกิลคู่ต่อสู้คนที่ถือบอล เมื่อมีฝ่ายตรงข้ามบุกเข้ามาพร้อมกันหลาย ๆ คน พยายามขึ้นบุกในทุกโอกาสที่มี (อิทธิชัย วัฒนา. 2541 : 13-15)

ความเป็นมาของกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ก่อนปี พ.ศ. 2500 กีฬาที่แข่งขันระหว่างสถาบันอุดมศึกษามีไม่มากนัก เช่น กรีฑา วอลเลย์บอล ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล เทนนิส และแบดมินตัน เป็นต้น และมีมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขัน 5 มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดลในปัจจุบัน) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปากร การแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยขณะนั้นยังไม่เรียกว่ากีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และไม่มีการรวมกีฬาหลายชนิดมาแข่งขันพร้อมกันอย่างในปัจจุบัน

จนกระทั่งปี พ.ศ. 2513 มีการรวมเอากีฬาชนิดต่างมาแข่งขันพร้อมกัน และจัดการแข่งขันภายในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (น้อม สังข์ทอง . 2543 : 9 –23)

ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 – 25 พฤศจิกายน 2513 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 8 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 9 – 17 ธันวาคม 2515 เจ้าภาพจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจัดการแข่งขัน 15 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 12 มหาวิทยาลัยปี พ.ศ. 2516 ไม่มีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เนื่องจากมีปัญหาทางการเมือง แต่องค์การส่งเสริมกีฬามหาวิทยาลัย

ก็ได้ตั้งคณะกรรมการชุดหนึ่งขึ้นมา เพื่อแก้ไขปรับปรุง ข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พ.ศ.2515 ให้สอดคล้องกับข้อบังคับสหพันธ์กีฬานานาชาติให้ชื่อว่า " คณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พุทธศักราช 2516 " ให้ชื่อย่อว่า " ก.ก.ม.ท. " (The University Sportboard Of Thailand U.S.B.T.) โดยอยู่ภายใต้การส่งเสริมของรัฐบาล และมีข้อตกลงต่อองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย

ครั้งที่ 3 ระหว่างวันที่ 29 ธันวาคม 2517 – 4 มกราคม 2518 เจ้าภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 4 ระหว่างวันที่ 27 ธันวาคม 2518 - 4 มกราคม 2519 เจ้าภาพมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ (วิทยาเขตพลศึกษา) จัดการแข่งขัน 13 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 11 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 5 ระหว่างวันที่ 22 – 28 มกราคม 2519 มหาวิทยาลัยต่างๆในกรุงเทพฯ ร่วมกันเป็น เจ้าภาพจัดการแข่งขัน 13 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ในปี 2520 ไม่มีการแข่งขัน

ครั้งที่ 6 ระหว่างวันที่ 29 ธันวาคม 2521 – 6 มกราคม 2522 มหาวิทยาลัยต่างๆในกรุงเทพฯ ร่วมกันเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 7 ระหว่างวันที่ 9 – 16 ธันวาคม 2522 มหาวิทยาลัยต่างๆในกรุงเทพฯ ร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 8 ระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม 2521 – 1 พฤศจิกายน 2523 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 9 ระหว่างวันที่ 24 – 31 ตุลาคม 2524 มหาวิทยาลัยต่างๆในกรุงเทพฯ ร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 10 ระหว่างวันที่ 24 – 31 ตุลาคม 2525 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (วิทยาเขตบางแสน) จัดการแข่งขัน 17 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 11 ระหว่างวันที่ 24 – 31 ตุลาคม 2526 เจ้าภาพจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 12 ระหว่างวันที่ 24 – 31 ตุลาคม 2527 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยขอนแก่น จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 13 ระหว่างวันที่ 3 – 10 พฤศจิกายน 2528 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 26 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 27 ตุลาคม – 3 พฤศจิกายน 2529 เจ้าภาพมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ (วิทยาเขตปัตตานี) จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 27 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 15 ระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม – 1 พฤศจิกายน 2530 เจ้าภาพมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ (วิทยาเขตบางแสน) จัดการแข่งขัน 24 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 31 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 17 – 24 ตุลาคม 2531 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 34 มหาวิทยาลัย

ในปีนี้ คณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้กำหนดให้นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ต้องมีผลการเรียนในปีที่ผ่านมาไม่ต่ำกว่า 12 หน่วยกิต (จากเดิม 9 หน่วยกิต)

ครั้งที่ 17 ระหว่างวันที่ 20 – 27 ตุลาคม 2532 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยขอนแก่นจัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 33 มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการอำนวยการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้มีมติให้มหาวิทยาลัยเอกชน เข้าเป็นสมาชิกได้เหมือนกับมหาวิทยาลัยของรัฐ จากมติดังกล่าวทำให้มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม ต้องมีการแข่งขันรอบคัดเลือกเพื่อให้เหลือทีม ตามจำนวนที่กำหนดในแต่ละชนิดกีฬา

ครั้งที่ 18 ระหว่างวันที่ 23 – 30 พฤศจิกายน 2533 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดการแข่งขัน 20 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 34 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 19 ระหว่างวันที่ 8 – 15 มกราคม 2535 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยมหิดล จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 20 ระหว่างวันที่ 8 – 15 มกราคม 2536 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 21 ระหว่างวันที่ 19 – 26 พฤศจิกายน 2536 เจ้าภาพจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 39 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 22 ระหว่างวันที่ 2 – 9 ธันวาคม 2537 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 37 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 23 ระหว่างวันที่ 19 – 26 มกราคม 2539 เจ้าภาพสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า จัดการแข่งขัน 15 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 24 ระหว่างวันที่ 14 – 21 มกราคม 2540 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 42 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 25 ระหว่างวันที่ 9 – 16 มกราคม 2541 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยมหิดลศาลายา จัดการแข่งขัน 16 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 41 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 26 ระหว่างวันที่ 29 มกราคม – 5 กุมภาพันธ์ 2542 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 46 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 27 ระหว่างวันที่ 4 – 10 ธันวาคม 2542 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 51 มหาวิทยาลัย

การแข่งขันครั้งนี้เป็นหนึ่งในกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ในวโรกาสมหามงคลที่พระองค์ทรงเจริญพระชนมพรรษา 72 พรรษา มีมหาวิทยาลัยเข้าเป็นสมาชิกเพิ่มอีก 6 มหาวิทยาลัยได้แก่ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย มหาวิทยาลัย ฌีวันนา มหาวิทยาลัยพระยามหาวิทยาลัยคริสเตียน มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีธนบุรี

ครั้งที่ 28 ระหว่างวันที่ 7 – 14 มกราคม 2544 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยฌีวันนา จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 57 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 29 ระหว่างวันที่ 9 – 16 ธันวาคม 2544 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต จัดการแข่งขัน 25 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 58 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 30 ระหว่างวันที่ 11-18 มกราคม 2546 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยศรีปทุม จัดการแข่งขัน 25 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 58 มหาวิทยาลัย

ความเป็นมาของกีฬารักบี้ฟุตบอลในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ความเป็นมาของกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้เริ่มขึ้นมาตั้งแต่ก่อนปี พ.ศ. 2500 ซึ่งในขณะนั้นยังไม่ได้มีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยเลย แต่จะเป็นกีฬาที่จัดการแข่งขันระหว่างสถาบันอุดมศึกษาซึ่งกีฬารักบี้ฟุตบอลได้มีการแข่งขันในขณะนั้นด้วย และต่อมาจนกระทั่ง พ.ศ. 2513 ได้มีการรวมเอากีฬาหลายชนิดมาแข่งขันพร้อมกัน และจัดการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ ซึ่งเรียกการแข่งขันนั้นว่า การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย สำหรับกีฬารักบี้ฟุตบอลได้มีการแข่งขัน ตั้งแต่การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 แข่งขันทุกปีจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันมีทีมจากสถาบันต่างๆ ที่เข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก ทำให้ต้องมีการคัดเลือกก่อนที่จะเข้าไปแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย กีฬารักบี้ฟุตบอล เป็นอีกกีฬาหนึ่งที่มีการคัดเลือกก่อนจะเข้าไปแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยต่อไป

สำหรับการแข่งขันรักบี้ฟุตบอลได้มีการคัดเลือกก่อนจะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย สำหรับในปี 2546 รักบี้ฟุตบอลมีการคัดเลือกทั้งสิ้น 17 ทีม คัดให้เหลือ 12 ทีม

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชนะเลิศการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 30

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เจ้าภาพการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 31

ซึ่งการคัดเลือกจะมีขึ้นระหว่างวันที่ 15 – 19 กันยายน 2546 ซึ่งการคัดเลือกจะแบ่งเป็น 4 โซน ได้แก่

โซนภาคกลาง ประกอบด้วย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตและมหาวิทยาลัยรังสิต

โซนภาคเหนือ ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ได้สิทธิ์ไม่ต้องแข่งขันรอบคัดเลือก)

โซนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

โซนภาคใต้ ได้แก่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ได้สิทธิ์ไม่ต้องแข่งขันรอบคัดเลือก)

วิธีการจัดการแข่งขัน

โซนภาคกลาง 11 ทีม คัดให้เหลือ 7 ทีม

โดยแบ่งการแข่งขันออกเป็น 4 สายๆ ละ 2 ทีม 1 สาย และ 3 ทีม 3 สาย

แข่งขันแบบพบกันหมดในสาย คัดเอาที่ 1 ของทุกสาย และที่ 2 ของสายที่มี 3 ทีมเข้ารอบ

โซนภาคเหนือ 1 ทีม คัดให้เหลือ 1 ทีม

ไม่ต้องแข่งขันรอบคัดเลือก เข้ารอบโดยอัตโนมัติ

โซนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3 ทีม คัดให้เหลือ 2 ทีม

แข่งขันแบบพบกันหมด คัดเอาที่ 1 และที่ 2 เข้ารอบ

โซนภาคใต้ 1 ทีม คัดให้เหลือ 1 ทีม

ไม่ต้องแข่งขันรอบคัดเลือก เข้ารอบโดยอัตโนมัติ

ในกรณีที่เสมอกันในเวลา ให้หาผู้ชนะโดยการเตะเปลี่ยนลูกโทษ ณ จุดกึ่งกลางที่เส้น 22 เมตร ทีมละ 3 คน ถ้ายังเสมอกันอีกให้ผลัดกันเตะอีกทีละ 1 คนในรอบจนกว่าจะได้ผู้ชนะ

การนับคะแนน ทีมชนะได้ 2 คะแนน ทีมแพ้ได้ 0 คะแนน

ในกรณีที่ทีมได้คะแนนเท่ากัน จะต้องพิจารณาให้ทีมใดทีมหนึ่งเข้าแข่งขันรอบต่อไป

ให้พิจารณาดังนี้

ถ้ามีทีมได้คะแนนเท่ากัน 2 ทีม ให้พิจารณาผลการแข่งขันของกลุ่มนี้โดยให้ทีมชนะได้อันดับที่ดีกว่า ถ้ามีทีมได้คะแนนเท่ากันมากกว่า 2 ทีม ให้จับฉลากจัดอันดับทีม

ผลการคัดเลือกทีมรักบี้ฟุตบอล 12 ทีมที่ได้เข้าร่วมการแข่งขันในรอบมหกรรมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 คือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ,

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี . มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ , จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ . มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , มหาวิทยาลัยรามคำแหง ,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . มหาวิทยาลัยกรุงเทพ , มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ,
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

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

เปียนโก (Bianco , 1986: A) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงของการฝึกทั่วไปและพฤติกรรมเฉพาะของนักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยการศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มข้อมูล พื้นฐานเกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรมของนักกีฬาฟุตบอลเพื่อใช้ในการเพิ่มทักษะและปรับปรุงการบริหารจัดการที่มการทดลองให้นักฟุตบอลในช่วงก่อนฤดูกาลแข่งขัน แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ การฝึกทั่วไป และสภาวะการแข่งขัน เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ตัวแปรต้น คือ เวลาพัก 30 นาที ตัวแปรตาม คือ การพูดคุย และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การให้เวลาพักเพื่อการพูดคุยในหมู่นักกีฬาในเรื่องการฝึกซ้อม ลดความเฉื่อยชาและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นักกีฬาได้ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ต้องการข้างต้นเขาจะได้เวลาพักเพิ่มขึ้นอีก 30 นาทีในช่วงพักกลางวัน ส่วนในสถานการณ์ที่มีการแข่งขัน ใช้ตัวแปร 4 ตัว คือ เกณฑ์พื้นฐานการเปลี่ยนแปลงของคะแนน การพูดคุย และการปฏิบัติอย่างฉับพลัน ในทักษะเฉพาะของนักกีฬาฟุตบอล 3 อย่าง คือ การเลี้ยงบอลไปข้างหน้า การส่งบอลสั้น และการส่งบอลระยะไกลผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรต่าง ๆ ของช่วงเวลาพักก็มีผลอย่างมีนัยสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการฝึกในสถานการณ์ที่มีการแข่งขัน ไม่มีผล อย่างมีนัยสำคัญ ตัวแปรทั้ง 3 ตัว ไม่มีผลในการเปลี่ยนแปลงทักษะ เฉพาะทั้ง 3 อย่างของนักฟุตบอลไม่ดีขึ้นและไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman. 1991 : 1745) ได้ศึกษาจิตวิทยาที่ฟานวใหม่ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้กระบวนการบำบัดครอบครัว ทฤษฎีและเทคนิคกับการกีฬาการวิจัยนี้ เพื่อต้องการศึกษาวิธีการใหม่ในการทำงานกับทีมนักกีฬา โดยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาใช้จิตวิทยาที่ฟานเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและเตรียมทีมกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยผู้วิจัยให้คำปรึกษากับทีมกีฬามหาวิทยาลัยด้วยการใช้ทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดด้วยระบบครอบครัวการศึกษาแนวทางจิตวิทยาการกีฬาฟานวใหม่ครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยละเอียด ซึ่งเหมาะสมอย่างยิ่งที่นักบำบัดจะนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากับทีม

เคียติง (Keating. 1993 : 1082) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการเตรียมตัวในการแข่งขันฮอกกีระดับอาชีพ เพื่อต้องการศึกษาผลของการเล่นฮอกกีในระดับอาชีพที่ติดตามก่อนการแข่งขันต่าง ๆ หลังจากการเสร็จสิ้นการแข่งขันในแต่ละรอบผลการแข่งขันเปรียบเทียบกับ 5 รายการ คือ การมาถึงสนาม ลักษณะของการแต่งกาย การอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน การตัดสินใจหลังการแข่งขัน และพิธีการต่าง ๆ ของทีม ศึกษาความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลนำไปสู่สภาวะอื่น ๆ ซึ่งจะแสดงให้เห็นความพร้อมของร่างกาย ความพร้อมของความรู้สึกและการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจผลการศึกษาออกมาสนับสนุนข้อมูลพิธีการต่าง ๆ ของทีมลักษณะประจำตัวและจุดมุ่งหมายที่จะนำไปสู่การเตรียมตัวของนักกีฬาลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้แสดงถึงความเที่ยงตรงทางด้านเทคนิค ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายและเทคนิคด้านจิตวิทยาการกีฬา

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาอาชีพจะต้องมีโครงสร้างและลักษณะประจำตัวที่เป็นส่วนรวมมากกว่านักกีฬาสมัครเล่น ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยติดตัวระยะยาวในการแข่งขันต่าง ๆ ด้วย

งานวิจัยในประเทศ

เจริญทัศน์ จินตนเสรี (2522 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเซต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเพื่อแข่งขันกีฬาเซต ครั้งที่ 12 จังหวัดอุบลราชธานี โดยจะใช้แบบสอบถามนักกีฬาที่มารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่หน่วยปฏิบัติงานของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาในระหว่างการแข่งขันที่สนามกีฬากลางจังหวัดอุบลราชธานี รวมทั้งสิ้น 218 คน จากการวิเคราะห์แบบสอบถามพบว่า นักกีฬามีอายุเฉลี่ย 21.1 ปี ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา 61.1% นอกจากนั้นก็มีอาชีพรับราชการ รับจ้างและอื่น ๆ นักกีฬามีประสบการณ์การแข่งขันตั้งแต่ระดับโรงเรียนถึงระดับประชาชนมาแล้ว เฉลี่ย 2-3 ครั้ง มีการเตรียมตัวฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน เฉลี่ยเป็นเวลา 2 เดือน 23 วัน ส่วนใหญ่ฝึกซ้อมด้วยตนเอง (49%) มีเพียง 44% ที่มีผู้ฝึกสอนควบคุม ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมประการสำคัญ คือ เรื่องสนามฝึกซ้อม อุปกรณ์ ผู้ฝึกสอนและเวลาในการซ้อม

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 ด้านขวัญและกำลังใจและด้านสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน
2. นักกีฬามีความเห็นด้วยมากที่สุดในเรื่อง สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา และควรมีการเก็บตัวในช่วงก่อนการแข่งขัน และนักกีฬามีความเห็นในระดับน้อยเรื่องการฝึกซ้อมทักษะเพียงอย่างเดียวในขณะที่ฝึกซ้อม
3. ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักกีฬาแต่ละจังหวัด ประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกีฬาประเภทต่าง ๆ คือ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ ยูโด มวยสากลสมัครเล่น จักรยานและยกน้ำหนัก

เสาวนีย์ สิทธิวุฒิ (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬานักเรียน ในจังหวัดเขตการศึกษา 12 โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้บริหารโรงเรียน หัวหน้าหมวดพลานามัย ครูผู้ฝึกสอนพลศึกษา จากโรงเรียนในเขตการศึกษา 13 จังหวัดละ 10 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 70 โรงเรียน และศึกษานิเทศน์พลศึกษาทั้ง 7 จังหวัด ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารโรงเรียนขาดความร่วมมือในการบริหารและส่งเสริมด้านการฝึกซ้อมแก่นักเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขัน ครูผู้ควบคุมกีฬาส่งส่วนใหญ่มีโอกาสดำเนินการอบรมศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเล็กน้อย โรงเรียนขาดสนามและอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม นักกีฬาโรงเรียนขาดทุนทรัพย์ในการสนับสนุนการเตรียมเข้าแข่งขัน ผู้ปกครองเชื่อว่าการฝึกซ้อมกีฬามีผลกระทบต่อการเรียนงบประมาณที่ได้จากกรมพลศึกษาไม่เพียงพอต่อการจัดการแข่งขัน

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค จังหวัดภูเก็ต (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติ ภายในเขต 8 จังหวัดชุมพร โดยส่งแบบสอบถามให้กับนักศึกษาดำเนินการทั้งสิ้น 268 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าซี และค่าความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาที่มีปัญหาในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยที่สุดในเรื่อง ผู้ฝึกสอน ด้านสุขภาพ อนามัย ด้านขวัญและกำลังใจ
2. นักกีฬาที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดเรื่อง ควรมีการเก็บตัวก่อนการฝึกซ้อม และสมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และมีความเห็นในระดับมาก เรื่อง ควรมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายขณะฝึกซ้อม ควรมีแพทย์ประจำทีม ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬาและควรมีวันหยุดซ้อมประมาณ 1 – 2 วัน / สัปดาห์
3. ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬายายและหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักกีฬาแต่ละจังหวัด ประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกีฬา ฟุตบอล และกรีฑา

สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 การวิจัยในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 โดยใช้แบบสอบถามถามนักกีฬามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร ทุกชนิดกีฬา จำนวน 1,050 ฉบับได้รับแบบสอบถามคืนมา 985 ฉบับ คิดเป็น 93.90% วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 อยู่ในระดับน้อย
2. ความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างสถาบันเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างชนิดกีฬา เกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุชาติ สาระผล (2534 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอลด้วยพระราชทานประเภท ก โดยใช้แบบสอบถามให้นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลด้วยพระราชทานประเภท ก ประจำปี พ.ศ. 2534 จำนวน 13 ทีม รวม 126 คน ผลการวิจัยพบว่า นักฟุตบอลเห็นปัญหา ในด้านต่าง ๆ ทั้ง 7 ด้าน คือด้านสวัสดิการ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสถานที่อุปกรณ์ ด้านนักกีฬา และเพื่อนร่วมทีม ด้านผู้ฝึกสอน ด้านขวัญและกำลังใจ

และด้านสถานภาพส่วนตัว มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย และยังพบว่านักกีฬาฟุตบอลสโมสรรัฐบาลและรัฐวิสาหกิจกับนักกีฬาสมัครเล่น มีปัญหาในด้านสวัสดิการ ด้านผู้ฝึกสอน และด้านสถานภาพส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญส่วนด้านอื่น ๆ มีปัญหาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

มีชัย ศรีคุณ (2543 :บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยสากลสมัครเล่นของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประชากรเป็นผู้บริหารงานกีฬาระดับหัวหน้า 18 คน ผู้ควบคุมทีมกีฬามวยสากลสมัครเล่น 27 คน นักกีฬามวยสากลสมัครเล่น 71 คนรวมทั้งสิ้น 116 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้บริหารงานกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านต่าง ๆ โดยรวมทั้งหมด ดังนี้

1.1 ด้านบุคลากร ปัญหาน้อยร้อยละ 57.22 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 15.00

ปัญหามากร้อยละ 11.66

1.2 ด้านตัวนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีปัญหามากร้อยละ 35.55 มีปัญหามากที่สุดร้อยละ 28.33 และมีปัญหาน้อยร้อยละ 20.55

1.3 ด้านสนาม อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัญหาน้อยร้อยละ 49.44 มีปัญหามากร้อยละ 26.66 และมีปัญหาปานกลางร้อยละ 12.78

1.4 ด้านงบประมาณ มีปัญหามากร้อยละ 46.11 มีปัญหามากร้อยละ 41.67 และและมีปัญหาน้อยร้อยละ 7.22

2. ผู้ควบคุมทีมมวยสากลสมัครเล่นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านต่าง ๆ โดยรวมทั้งหมด ดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรปัญหาน้อยร้อยละ 42.59 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 23.33 ปัญหามากร้อยละ 21.85

2.2 ด้านตัวนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีปัญหามากร้อยละ 38.86 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 23.33 มีปัญหามากที่สุดร้อยละ 21.85

2.3 ด้านสนาม อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัญหาปานกลางร้อยละ 42.59 มีปัญหาน้อยร้อยละ 29.29 และมีปัญหาน้อยที่สุดร้อยละ 12.59

2.4 ด้านงบประมาณ มีปัญหามากร้อยละ 46.67 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 21.11

3. นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านต่าง ๆ โดยรวมทั้งหมด ดังนี้

3.1 ด้านบุคลากร ปัญหาน้อยที่สุดร้อยละ 31.26 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 23.39 ปัญหาน้อยร้อยละ 21.40

3.2 ด้านตัวนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีปัญหาน้อยร้อยละ 30.56 มีปัญหามากที่สุดร้อยละ 24.08 และมีปัญหาปานกลางร้อยละ 22.95

3.3 ด้านสนาม อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัญหาน้อยร้อยละ 33.38 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 19.85 และมีปัญหาน้อยที่สุดร้อยละ 18.30

3.4 ด้านงบประมาณ มีปัญหามากที่สุดร้อยละ 38.02 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 36.90 มีปัญหามากร้อยละ 17.88

ประชุม บุญเทียม (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 17 โดยกรสอบถามจากนักกีฬา ผู้ฝึกสอนจำนวน 461 คน ประกอบด้วยนักกีฬาชาย 275 คน หญิง 130 คน และผู้ฝึกสอน 56 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. การเดินทางของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนไปสนามฝึกซ้อมไม่สะดวก
2. สนามและอุปกรณ์การฝึกซ้อมไม่ได้มาตรฐานและขาดอุปกรณ์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ
3. ผู้จัดการทีมชาติการรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับเทคนิค และโปรแกรมการฝึกซ้อม
4. เจ้าหน้าที่สมาคมขาดการดูแลความสะดวก และการประสานงานกับหน่วยงานต้นสังกัด

ของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนในการขออนุญาตทำการฝึกซ้อมและขาดการติดตามการฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิด และการรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬารวมทั้งการประสานงานด้านธุรการ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ด้านสถานที่พักและเก็บตัว ด้านสวัสดิการและสุขภาพอนามัยไม่ดีเท่าที่ควร

5. นักกีฬาและผู้ฝึกสอนมีภารกิจรอบครวั การเรียนหรือการทำงาน จึงทำให้เป็นอุปสรรคของการฝึกซ้อม

6. ขาดความร่วมมือในการอนุญาตอย่างเป็นทางการให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเข้ารับการฝึกซ้อมจากสโมสร อนึ่งหน่วยงานต้นสังกัดนำนักกีฬาไปแข่งขันในสนามสโมสรระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อม และขาดความร่วมมือในการส่งนักกีฬามาร่วมคัดเลือก รวมทั้งการฝึกซ้อมจากสโมสรและหน่วยงานต้นสังกัด นอกจากนั้นยังอ้างสิทธิเรียกร้องประโยชน์จากนักกีฬา

7. การเบิกจ่ายงบประมาณ เบี่ยงเลียงที่ได้รับระหว่างการฝึกซ้อมและสวัสดิการในการฝึกซ้อมล่าช้า

8. การประสานงานระหว่างคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ กับสมาคมกีฬาเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร ระเบียบและกติกากการแข่งขันไม่มีเท่าที่ควร

9. สมาคมกีฬาขาดการวางแผนการฝึกซ้อมระยะยาวอย่างต่อเนื่องรวมทั้งการจัดหาผู้ฝึกซ้อมหรือทีมที่มีฝีมือทัดเทียมกันหรือดีกว่ามาเข้าร่วมฝึกซ้อม หรือประลอง นอกจากนั้นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายของนักกีฬายังบกพร่อง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาสภาพการฝึกซ้อมของทีมนักกรีฑาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 มีขั้นตอนและวิธีการวิจัยดังนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

๑) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในสถาบันการศึกษาศึกษาภาครัฐและภาคเอกชน ที่ทำการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 จำนวน 12 ทีม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , มหาวิทยาลัยมหาสารคาม , มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี , มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ , จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , มหาวิทยาลัยรามคำแหง , มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , มหาวิทยาลัยกรุงเทพ , มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต , มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี กำหนดไว้ดังนี้ ผู้ฝึกสอนจำนวน 12 คน และ นักกีฬาจำนวน 360 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 372 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของนักกีฬา ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ซึ่งประกอบด้วยสภาพการฝึกซ้อมของทีมนักกรีฑาฟุตบอลแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. ด้านเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน
2. ด้านนักกีฬา
3. การฝึกซ้อม
4. ปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม

สำหรับมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบสอบถามเป็นลักษณะปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาสภาพการฝึกซ้อมของรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ในด้านต่าง ๆ
2. ศึกษาเอกสาร วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของนักกีฬา
3. ศึกษาแบบสอบถามจากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลและแนวทางที่ได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และสร้างแบบสอบถามโดยให้ครอบคลุมในด้านต่าง ๆ ดังนี้
 1. ด้านเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน
 2. ด้านนักกีฬา
 3. ด้านการฝึกซ้อม
 4. ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม
4. นำแบบทดสอบที่สร้างไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปขอคำปรึกษาแนะนำตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)
6. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้ฝึกสอนและนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (α - Coefficient) ด้วยวิธีของ ครอนบาค ผลปรากฏว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .845

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือเพื่อขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังอธิการบดีสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา

2. บันทึกขอความอนุเคราะห์ไปยังอธิการบดีสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากผู้ฝึกสอน และนักกีฬา รักบี้ฟุตบอลของสถาบันต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผลในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ฝึกสอน และนักกีฬาของสถาบันต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน
5. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม แล้วมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 2 สภาพการฝึกซ้อมของรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งประกอบด้วยด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬา ด้านการฝึกซ้อม ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม มาวิเคราะห์ในแต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของตัวแปรแต่ละด้าน นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 3 ที่เป็นคำถามปลายเปิด มาสรุปนำเสนอข้อมูลในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 372 ฉบับ โดยเป็นผู้ฝึกสอน จำนวน 12 ฉบับ และนักกีฬา จำนวน 360 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง จำนวน 4 ด้าน ได้แก่

- ด้านผู้ฝึกสอน
- ด้านนักกีฬา
- ด้านการฝึกซ้อม
- ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอโดยการสรุปเป็นรายข้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 ข้อมูลสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 372)

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. สถานภาพ		
ผู้ฝึกสอน	12	3.23
นักกีฬา	360	96.77
2. การเก็บตัว		
เก็บตัว	372	100.0
ไม่เก็บตัว	-	-
3. สถาบันการศึกษาที่สังกัด		
สถานศึกษาของรัฐ	310	83.33
สถานศึกษาของเอกชน	62	16.67

จากตาราง 1 แสดงว่า ส่วนใหญ่สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักกีฬา จำนวน 360 คน คิดเป็นร้อยละ 96.77 และเป็นผู้ฝึกสอน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.23 การเก็บตัว ทั้งหมดมีการเก็บตัว จำนวน 372 คน คิดเป็นร้อยละ 100 สถาบันการศึกษา ส่วนใหญ่เป็นสถาบันการศึกษาของรัฐ จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 และเป็นสถาบันของเอกชน จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอ ในรูปของตารางประกอบความเรียง จำนวน 4 ด้าน ได้แก่

- ด้านผู้ฝึกสอน
- ด้านนักกีฬา
- ด้านการฝึกซ้อม
- ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม

ตาราง 2 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน (N = 12)

ด้านผู้ฝึกสอน	ระดับสภาพการฝึกซ้อม					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา	f	3	5	4	0	0
	%	25.00	41.67	33.33	0	0
2. ผู้ฝึกสอนมีการกำหนดรูปแบบในการฝึกซ้อมไว้อย่างชัดเจน	f	4	5	3	0	0
	%	33.33	41.67	25.00	0	0
3. มีการวางแผนในการฝึกซ้อม	f	7	5	0	0	0
	%	58.33	41.67	0	0	0
4. ผู้ฝึกสอนมีความรู้และความสามารถในการฝึกซ้อม	f	5	4	3	0	0
	%	41.67	33.33	25.00	0	0
5. ผู้ฝึกสอนมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างสมรรถภาพในระหว่างการฝึกซ้อม	f	5	6	1	0	0
	%	41.67	50.00	8.33	0	0
6. ผู้ฝึกสอนอธิบายและการสาธิตอย่างชัดเจนในการฝึกซ้อม	f	6	4	2	0	0
	%	50.00	33.33	16.67	0	0
7. ผู้ฝึกสอนมีการปรับกลยุทธ์ในการฝึกซ้อมของนักกีฬา	f	5	7	0	0	0
	%	41.67	58.33	0	0	0

ตาราง 2 (ต่อ)

ด้านผู้ฝึกสอน	ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
8. ผู้ฝึกสอนนำเอาเทคนิคและเทคนิคใหม่ๆ มาประกอบการฝึกซ้อม	f	4	6	2	0
	%	33.33	50.00	16.67	0
9. ผู้ฝึกสอนมีความตรงต่อเวลา	f	5	6	1	0
	%	41.67	50.00	8.33	0
10. วิธีการประเมินผลและการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดตลอดเวลาในการฝึกซ้อม	f	4	8	0	0
	%	33.33	66.67	0	0
รวม	f	48	56	16	0
	%	40.00	46.67	13.33	0

0

จากตาราง 2 แสดงว่า สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 46.67

ตาราง 3 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน (N = 12)

ด้านนักกีฬา	ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความรู้ความเข้าใจในยุทธวิธีในการฝึกซ้อม	f 1	6	4	1	0
	% 8.33	50.00	33.33	8.33	0
2. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการเล่นและการฝึกซ้อม	f 2	4	5	1	0
	% 16.67	33.33	41.67	8.33	0
3. มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	f 3	7	2	0	0
	% 25.00	58.33	16.67	0	0
4. การรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการฝึกซ้อมก่อนเกมการแข่งขัน	f 2	6	4	0	0
	% 16.67	50.00	33.33	0	0
5. ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่รับผิดชอบในการเล่นของตนเอง	f 8	3	1	0	0
	% 66.67	25.00	8.33	0	0
6. มีการอ่านเกมล่วงหน้าในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	f 4	6	2	0	0
	% 33.33	50.00	16.67	0	0
7. มีการค้นหาข้อผิดพลาดของตนเองในการฝึกซ้อม	f 3	5	4	0	0
	% 25.00	41.67	33.33	0	0
8. รู้จักการควบคุมอารมณ์ในการฝึกซ้อมเกมก่อนการแข่งขัน	f 8	2	2	0	0
	% 66.67	16.67	16.67	0	0
9. นักกีฬามีการฝึกสมรรถภาพในระหว่างการฝึกซ้อม	f 4	6	2	0	0
	% 33.33	50.00	16.67	0	0

ตาราง 3 (ต่อ)

ด้านนักกีฬา		ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. นักกีฬามีการค้นหาเทคนิคใหม่ๆ มาประกอบในการฝึกซ้อม	f	1	6	4	1	0
	%	8.33	50.00	33.33	8.33	0
รวม	f	36	51	30	3	0
	%	30.00	42.50	25.00	2.50	0

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพการฝึกซ้อมของทีมนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 42.50

ตาราง 4 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน (N = 12)

ด้านการฝึกซ้อม	ระดับสภาพการฝึกซ้อม					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. มีนโยบายและการวางแผนในการฝึกซ้อมตลอดปี	f	2	6	3	1	0
	%	16.67	50.00	25.00	8.33	0
2. มีการประชุมระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการวางแผนโปรแกรมการฝึก	f	2	5	4	1	0
	%	16.67	41.67	33.33	8.33	0
3. ผู้ฝึกสอนมีการศึกษาในเรื่องการสร้างสมรรถภาพในแต่ละด้านของนักกีฬา	f	3	4	5	0	0
	%	25.00	33.33	41.67	0	0
4. มีการสร้างสมรรถภาพทางกายเหมาะสมและความชัดเจนในสัดส่วนของร่างกาย	f	3	6	3	0	0
	%	25.00	50.00	25.00	0	0
5. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	9	2	1	0	0
	%	75.00	16.67	8.33	0	0
6. มีแบบฝึกที่มีความท้าทายความสามารถของนักกีฬาในการฝึกซ้อม	f	4	6	2	0	0
	%	33.33	50.00	16.67	0	0
7. มีการนำเอาเทคนิคที่เหมาะสมในการฝึกทักษะในการฝึกซ้อมของนักกีฬา	f	6	4	2	0	0
	%	50.00	33.33	16.67	0	0
8. มีการฝึกทักษะซ้ำๆ เพื่อทำให้เกิดความชำนาญในการฝึกซ้อม	f	4	5	2	1	0
	%	33.33	41.67	16.67	8.33	0
9. เน้นความถูกต้องในการฝึกทักษะของนักกีฬา	f	5	4	3	0	0
	%	41.67	33.33	25.00	0	0

ตาราง 4 (ต่อ)

ด้านการฝึกซ้อม		ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีการฝึกซ้อมแล้วมีการลงทีมในระหว่าง การฝึกซ้อม	f	10	2	0	0	0
	%	83.33	16.67	0	0	0
รวม	f	48	44	25	3	0
	%	40.00	36.67	20.83	2.50	0

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน โดยมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40.00

ตาราง 5 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ 31 ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน (N = 12)

ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม	ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของสนามที่ใช้ในการฝึกซ้อม	f 2	3	5	1	1
	% 16.67	25.00	41.67	8.33	8.33
2. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอในการฝึกซ้อม	f 2	3	4	3	0
	% 16.67	25.00	33.33	25.00	0
3. ด้านสถานที่วัสดุอุปกรณ์มีความสอดคล้องกับกิจกรรมการฝึกซ้อม	f 2	4	5	1	0
	% 16.67	25.00	41.67	8.33	0
4. มีการวางระเบียบกฎเกณฑ์ในการเก็บตัวของนักกีฬา	f 2	4	5	1	0
	% 16.67	25.00	41.67	8.33	0
5. ความเพียงพอของงบประมาณในการฝึกซ้อม	f 0	3	3	4	2
	% 0	25.00	25.00	33.33	16.67
6. มีงบประมาณในด้านอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	f 0	1	3	6	2
	% 0	8.33	25.00	50.00	16.67
7. มีงบประมาณทะนุบำรุงซ่อมแซมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม	f 0	2	3	5	2
	% 0	16.67	25.00	41.67	16.67
8. งบประมาณด้านอาหาร ด้านที่พัก สำหรับการเก็บตัวของนักกีฬา	f 0	1	2	6	3
	% 0	8.33	16.67	50.00	25.00
9. มีงบประมาณในการประกันอุบัติเหตุสำหรับนักกีฬา	f 1	3	4	3	1
	% 8.33	25.00	33.33	25.00	8.33

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม		ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีการวางแผนในการจัดสรรงบประมาณ	f	1	3	6	2	0
ไว้ล่วงหน้า	%	8.33	25.00	50.00	16.67	0
รวม	f	10	27	40	32	11
	%	8.33	22.50	33.33	26.67	9.17

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 6 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา (N = 360)

ด้านผู้ฝึกสอน	ระดับสภาพการฝึกซ้อม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา	f	23	148	170	14	5
	%	6.39	41.11	47.22	3.89	1.39
2. ผู้ฝึกสอนมีการกำหนดรูปแบบในการฝึกซ้อมไว้อย่างชัดเจน	f	46	203	73	8	0
	%	21.11	56.39	20.28	2.22	0
3. มีการวางแผนในการฝึกซ้อม	f	89	214	53	4	0
	%	24.72	59.44	14.72	1.11	0
4. ผู้ฝึกสอนมีความรู้และความสามารถในการฝึกซ้อม	f	145	167	36	12	0
	%	40.28	46.39	10.00	3.33	0
5. ผู้ฝึกสอนมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างสมรรถภาพในระหว่างการฝึกซ้อม	f	68	107	122	57	6
	%	18.89	29.72	33.89	15.83	1.67
6. ผู้ฝึกสอนอธิบายและการสาธิตอย่างชัดเจนในการฝึกซ้อม	f	98	170	61	31	0
	%	27.22	47.22	16.94	8.61	0
7. ผู้ฝึกสอนมีการปรับปรุงกลยุทธ์ในการฝึกซ้อมของนักกีฬา	f	36	116	130	66	12
	%	10.00	32.22	36.11	18.33	3.33
8. ผู้ฝึกสอนนำเอาเทคนิคและเทคนิคใหม่ๆ มาประกอบการฝึกซ้อม	f	75	123	89	69	4
	%	20.83	34.17	24.72	19.17	1.11
9. ผู้ฝึกสอนมีความตรงต่อเวลา	f	47	176	85	42	10
	%	13.06	48.89	23.61	11.67	2.78
10. วิธีการประเมินผลและการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดตลอดเวลาในการฝึกซ้อม	f	64	97	129	53	17
	%	17.78	26.94	35.83	14.72	4.72

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านผู้ฝึกสอน	ระดับสภาพการฝึกซ้อม					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
รวม	f	721	1521	948	356	54
	%	20.03	42.25	26.33	9.89	1.50

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพการฝึกซ้อมของทีมนักกีฬาสโมสรที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดเป็นร้อยละ 42.25

ตาราง 7 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา (N = 360)

ด้านนักกีฬา	ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความรู้ความเข้าใจในยุทธวิธีใน การฝึกซ้อม	f 65 % 18.06	79 21.94	168 46.67	37 10.28	11 3.06
2. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการเล่นและ การฝึกซ้อม	f 84 % 23.33	141 39.17	62 17.22	55 15.28	18 5.00
3. มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการฝึกซ้อม และการแข่งขัน	f 97 % 26.94	164 45.56	73 20.28	26 7.22	0 0
4. การรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการฝึก ซ้อมก่อนเกมการแข่งขัน	f 78 % 21.67	136 37.78	85 23.61	56 15.56	5 1.39
5. ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่รับผิดชอบ ในการเล่นของตนเอง	f 137 % 38.06	128 35.56	95 26.39	0 0	0 0
6. มีการอ่านเกมล่วงหน้าในการฝึกซ้อมและ การแข่งขัน	f 74 % 20.56	97 26.94	118 32.78	50 13.89	21 5.83
7. มีการค้นหาข้อผิดพลาดของตนเองใน การฝึกซ้อม	f 91 % 25.28	156 43.33	70 19.44	43 11.94	0 0
8. รู้จักการควบคุมอารมณ์ในการฝึกซ้อม เกมก่อนการแข่งขัน	f 152 % 42.22	127 35.28	81 22.50	0 0	0 0
9. นักกีฬามีการฝึกสมรรถภาพในระหว่าง การฝึกซ้อม	f 75 % 20.83	118 32.78	130 36.11	28 7.78	9 2.50

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านนักกีฬา	ระดับสภาพการฝึกซ้อม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. นักกีฬามีการค้นหาเทคนิคใหม่ๆ มาประกอบในการฝึกซ้อม	f	36	74	136	103	11
	%	10.00	20.56	37.78	28.61	3.06
รวม	f	889	1220	1018	398	75
	%	24.69	33.89	28.28	11.06	2.08

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 33.89

ตาราง 8 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา (N = 360)

ด้านการฝึกซ้อม		ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีนโยบายและการวางแผนในการฝึกซ้อม	f	70	146	112	32	0
ตลอดปี	%	19.44	40.56	31.11	8.89	0
2. มีการประชุมระหว่างผู้ฝึกสอนและนัก	f	64	119	128	37	12
กีฬาในการวางแผนโปรแกรมการฝึก	%	17.78	33.06	35.56	10.28	3.33
3. ผู้ฝึกสอนมีการศึกษาในเรื่องการสร้าง	f	97	132	90	33	8
สมรรถภาพในแต่ละด้านของนักกีฬา	%	26.94	36.67	25.00	9.17	2.22
4. มีการสร้างสมรรถภาพทางกายเหมาะสม	f	121	168	53	18	0
และความชัดเจนในสัดส่วนของร่างกาย	%	33.61	46.67	14.72	5.00	0
5. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	206	147	7	0	0
	%	57.22	40.83	1.94	0	0
6. มีแบบฝึกที่มีความท้าทายความสามารถ	f	132	160	44	15	9
ของนักกีฬาในการฝึกซ้อม	%	36.67	44.44	12.22	4.17	2.50
7. มีการนำเอาเทคนิคที่เหมาะสมในการฝึก	f	154	98	60	46	2
ทักษะในการฝึกซ้อมของนักกีฬา	%	42.78	27.22	16.67	12.78	0.56
8. มีการฝึกทักษะซ้ำๆ เพื่อทำให้เกิดความ	f	99	167	56	28	10
ชำนาญในการฝึกซ้อม	%	27.50	46.39	15.56	7.78	2.78
9. เน้นความถูกต้องในการฝึกทักษะของ	f	61	168	105	21	5
นักกีฬา	%	16.94	46.67	29.17	5.83	1.39

ตาราง 8 (ต่อ)

ด้านการฝึกซ้อม		ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีการฝึกซ้อมแล้วมีการลงทีมในระหว่าง การฝึกซ้อม	f	218	125	17	0	0
	%	60.56	34.72	4.72	0	0
รวม	f	1222	1430	672	230	46
	%	33.94	39.72	18.67	6.39	1.28

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 39.72

ตาราง 9 สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา (N = 360)

ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม	ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของสนามที่ใช้ในการฝึกซ้อม	f 56	187	79	32	6
	% 15.56	51.94	21.94	8.89	1.67
2. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอในการฝึกซ้อม	f 44	89	132	75	20
	% 12.22	24.72	36.67	20.83	5.56
3. ด้านสถานที่วัสดุอุปกรณ์มีความสอดคล้องกับกิจกรรมการฝึกซ้อม	f 85	107	94	71	3
	% 23.61	29.72	26.11	19.72	0.83
4. มีการวางระเบียบกฎเกณฑ์ในการเก็บตัวของนักกีฬา	f 43	70	158	95	4
	% 11.94	19.44	43.89	26.39	1.11
5. ความเพียงพอของงบประมาณในการฝึกซ้อม	f 18	32	106	148	46
	% 5.00	8.89	29.44	41.11	12.78
6. มีงบประมาณในด้านอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	f 15	19	119	172	35
	% 4.17	5.28	33.06	47.78	9.72
7. มีงบประมาณทะนุบำรุงซ่อมแซมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม	f 23	32	132	115	58
	% 6.39	8.89	36.67	31.94	16.11
8. งบประมาณด้านอาหาร ด้านที่พัก สำหรับการเก็บตัวของนักกีฬา	f 11	29	118	138	64
	% 3.06	8.06	32.78	38.33	17.78
9. มีงบประมาณในการประกันอุบัติเหตุสำหรับนักกีฬา	f 41	48	157	84	30
	% 11.39	13.33	43.61	23.33	8.33

ตาราง 9 (ต่อ)

ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม		ระดับสภาพการฝึกซ้อม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีการวางแผนในการจัดสรรงบประมาณไว้ล่วงหน้า	f	58	105	160	30	7
	%	16.11	29.17	44.44	8.33	1.94
รวม	f	394	718	1255	960	273
	%	10.95	19.94	34.86	26.67	7.58

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของนักกีฬา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 34.86

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอโดยการสรุปเป็นรายชื่อ ดังนี้

ข้อเสนอแนะของผู้ฝึกสอน

- ด้านผู้ฝึกสอน

1. ผู้ฝึกสอนควรมีจิตวิทยาในการฝึกสอน
2. ผู้ฝึกสอนต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักกีฬาในทุกๆ ด้าน
3. ผู้ฝึกสอนควรสร้างความเป็นกันเองให้กับนักกีฬา
4. ผู้ฝึกสอนควรทุ่มเท ตั้งใจฝึกสอนอย่างเต็มความสามารถ
5. ผู้ฝึกสอนต้องเป็นผู้จัดการ หรือผู้บริหารที่ดีด้วย

- ด้านนักกีฬา

1. นักกีฬาคควรมีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม
2. นักกีฬาคควรรดูแล รักษาสุขภาพอนามัยของตนเองเสมอ
3. นักกีฬาต้องเชื่อฟังและยอมรับการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอน
4. นักกีฬาคควรมีความสามัคคีภายในทีม

- ด้านการฝึกซ้อม

1. มีการฝึกซ้อมตามแผน หรือตารางการฝึกซ้อม
2. มีการดัดแปลงวิธีการฝึกซ้อมเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายการฝึกซ้อม
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดความพร้อมอยู่ตลอดเวลา

- ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม

1. ควรมีการเก็บตัว และเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่างๆ ก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เพื่อสร้างประสบการณ์ให้กับนักกีฬา
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมควรมีมาตรฐานใกล้เคียงกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันจริงเพื่อสร้างความคุ้นเคย
3. ควรมีงบประมาณด้านสวัสดิการเพื่อเป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้นักกีฬามีขวัญและกำลังใจในการฝึกซ้อมและต้องการประสบความสำเร็จจากการแข่งขัน

ข้อเสนอแนะของนักกีฬา

- ด้านผู้ฝึกสอน

1. ผู้ฝึกสอนควรมีบุคลิกที่น่าเชื่อถือ และเป็นที่ยอมรับแก่นักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอนควรมีความดุเดือดอย่างมีเหตุผล

3. ผู้ฝึกสอนควรทราบถึงปัญหาภายในทีม และปรับปรุงแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้
4. ผู้ฝึกสอนควรคิดหาวิธีการฝึกซ้อมที่มีความแปลกใหม่และท้าทายความสามารถ

ของนักกีฬา

5. ควรมีการจัดจ้างผู้ฝึกสอนที่มีผลงานและประสบความสำเร็จเข้ามาร่วมช่วยในการ

ฝึกซ้อม

- ด้านนักกีฬา

1. นักกีฬาควรมีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม
2. นักกีฬาต้องมีความสามัคคีภายในทีม
3. นักกีฬาต้องรู้จักค้นหาข้อผิดพลาด หรือข้อบกพร่องของตนเองจากการฝึกซ้อมเพื่อ

เป็นการพัฒนาความสามารถของตนเอง

4. นักกีฬาต้องสนุกกับการฝึกซ้อม เพื่อให้การฝึกซ้อมเป็นประโยชน์กับนักกีฬามาก

ที่สุด

5. นักกีฬาต้องมีระเบียบวินัย มีความต้องต่อเวลา

- ด้านการฝึกซ้อม

1. การฝึกซ้อมควรดำเนินไปตามแผนการฝึกซ้อมที่ผู้ฝึกสอนสร้างไว้
2. ควรมีงบประมาณในเรื่องต่างๆ เช่น การเก็บตัว เบี้ยเลี้ยงการฝึกซ้อม การประกัน

อุบัติเหตุ การประกันสุขภาพ การให้รางวัลพิเศษเมื่อประสบความสำเร็จจากการแข่งขัน มีการสอนเสริม เป็นต้น

3. ควรมีการผ่อนคลายจากการฝึกซ้อม เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดการ

บันเทิงต่างๆ ตามความเหมาะสม

4. ควรมีการสร้างสมรรถภาพทางกายให้พร้อมอยู่เสมอ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพการฝึกซ้อมของทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ ผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอล จำนวน 12 คน และ นักกีฬารักบี้ฟุตบอล จำนวน 360 คน รวมทั้งสิ้น 372 คน ที่ส่งทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ได้โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพการฝึกซ้อมของทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน และนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬา ด้านการฝึกซ้อม และด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ สภาพการฝึกซ้อมของทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ตามลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 372 ฉบับ โดยเป็นผู้ฝึกสอน จำนวน 12 ฉบับ และนักกีฬา จำนวน 360 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง จำนวน 4 ด้าน ได้แก่

- ด้านผู้ฝึกสอน
- ด้านนักกีฬา
- ด้านการฝึกซ้อม
- ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอโดยการสรุปเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักกีฬา จำนวน 360 คน คิดเป็นร้อยละ 96.77 และเป็นผู้ฝึกสอน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.23 การเก็บตัว ทั้งหมดมีการเก็บตัว จำนวน 372 คน คิดเป็นร้อยละ 100 สถาบันการศึกษา ส่วนใหญ่เป็นสถาบันการศึกษาของรัฐ จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 และเป็นสถาบันของเอกชน จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31

สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน โดยรวมมีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.47

สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน โดยรวมมีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.50

สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.00

สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ ผู้ฝึกสอน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.33

สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.25

สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.89

สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.72

สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของ นักกีฬา โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.86

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอโดยการสรุปเป็นรายชื่อดังนี้

ข้อเสนอแนะของผู้ฝึกสอน

- ด้านผู้ฝึกสอน

1. ผู้ฝึกสอนควรมีจิตวิทยาในการฝึกสอน
2. ผู้ฝึกสอนต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักกีฬาในทุกๆ ด้าน
3. ผู้ฝึกสอนสร้างความเป็นกันเองให้กับนักกีฬา
4. ผู้ฝึกสอนควรทุ่มเท ตั้งใจฝึกสอนอย่างเต็มความสามารถ

5. ผู้ฝึกสอนต้องเป็นผู้จัดการ หรือผู้บริหารที่ดีด้วย

- ด้านนักกีฬา

1. นักกีฬาควรมีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม
2. นักกีฬารู้จักดูแล รักษาสุขภาพอนามัยของตนเองเสมอ
3. นักกีฬาต้องเชื่อฟังและยอมรับการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอน
4. นักกีฬาควรมีความสามัคคีภายในทีม

- ด้านการฝึกซ้อม

1. มีการฝึกซ้อมตามแผน หรือตารางการฝึกซ้อม
2. มีการดัดแปลงวิธีการฝึกซ้อมเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายการฝึกซ้อม
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดความพร้อมอยู่ตลอดเวลา

- ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม

1. ควรมีการเก็บตัว และเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่างๆ ก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เพื่อสร้างประสบการณ์ให้แก่ นักกีฬา

2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมควรมีมาตรฐานใกล้เคียงกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันจริงเพื่อสร้างความคุ้นเคย

3. ควรมีงบประมาณด้านสวัสดิการเพื่อเป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้นักกีฬามีขวัญและกำลังใจในการฝึกซ้อมและต้องการประสบความสำเร็จจากการแข่งขัน

ข้อเสนอแนะของนักกีฬา

- ด้านผู้ฝึกสอน

1. ผู้ฝึกสอนควรมีบุคลิกที่น่าเชื่อถือ และเป็นที่ยอมรับแก่นักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอนควรมีความดุเดือดอย่างมีเหตุผล
3. ผู้ฝึกสอนควรทราบถึงปัญหาภายในทีม และปรับปรุงแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้
4. ผู้ฝึกสอนควรคิดหาวิธีการฝึกซ้อมที่มีความแปลกใหม่และท้าทายความสามารถ

ของนักกีฬา

5. ควรมีการจัดจ้างผู้ฝึกสอนที่มีผลงานและประสบความสำเร็จเข้ามาช่วย

ในการฝึกซ้อม

- ด้านนักกีฬา

1. นักกีฬาควรมีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม
2. นักกีฬาต้องมีความสามัคคีภายในทีม

3. นักกีฬาต้องรู้จักค้นหาข้อผิดพลาด หรือข้อบกพร่องของตนเองจากการฝึกซ้อม เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถของตนเอง

4. นักกีฬาต้องสนุกกับการฝึกซ้อม เพื่อให้การฝึกซ้อมเป็นประโยชน์กับนักกีฬามากที่สุด

5. นักกีฬาต้องมีระเบียบวินัย มีความต้องต่อเวลา

- ด้านการฝึกซ้อม

1. การฝึกซ้อมควรดำเนินไปตามแผนการฝึกซ้อมที่ผู้ฝึกสอนสร้างไว้

2. ควรมีงบประมาณในเรื่องต่างๆ เช่น การเก็บตัว เบี้ยเลี้ยงการฝึกซ้อม การประกันอุบัติเหตุ การประกันสุขภาพการให้รางวัลพิเศษเมื่อประสบความสำเร็จจากการแข่งขัน มีการสอนเสริม เป็นต้น

3. ควรมีการผ่อนคลายจากการฝึกซ้อม เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดการบันเทิงต่างๆ ตามความเหมาะสม

4. ควรมีการสร้างสมรรถภาพทางกายให้พร้อมอยู่เสมอ

อภิปรายผล

จากการวิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจ ควรนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ด้านผู้ฝึกสอน ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน และนักกีฬารักบี้ฟุตบอล พบว่า มีสภาพการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก แสดงถึงว่า ผู้ที่ได้รับหน้าที่ให้มาควบคุมทีม หรือเป็นผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอล เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ของแต่ละสถาบันนั้น มีความพร้อมอยู่ในระดับมาก เพราะผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอลนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ในกีฬารักบี้ฟุตบอล จะต้องมีความรู้ในการฝึกซ้อม มีการกำหนดแผนการฝึกซ้อมที่ชัดเจน มียุทธวิธีการฝึกซ้อม ตลอดจนต้องมีจิตวิทยาการกีฬาในส่วนของความเข้าใจในตัวของนักกีฬา กีฬารักบี้ฟุตบอลนั้นเป็นกีฬาที่มีกฎ กติกา ที่ค่อนข้างซับซ้อน เกมการแข่งขันค่อนข้างที่จะต้องใช้พลังกำลังมาก จึงจำเป็นต้องมีผู้ฝึกสอนที่สามารถ ดังนั้นทางมหาวิทยาลัยที่ส่งทีมรักบี้ฟุตบอลเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ซึ่งแต่ละมหาวิทยาลัยจะต้องทำการแข่งขันในรอบคัดเลือกก่อนทำให้การเตรียมทีมต้องใช้ระยะเวลานาน และต้องใช้งบประมาณมาก เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ทำให้แต่ละมหาวิทยาลัยต้องสรรหาผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถเข้าดำเนินการฝึกสอน จึงจะทำให้สภาพการเตรียมทีมรักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยมีความพร้อมมาก

2. ด้านนักกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน และนักกีฬารักบี้ฟุตบอล พบว่า มีสภาพการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลแต่ละมหาวิทยาลัยที่ผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยนั้น มีความพร้อมมาก โดยเฉพาะในเรื่องของความเข้าใจในบทบาทหน้าที่รับผิดชอบในการเล่นของตนเองและรู้จักการควบคุมอารมณ์ในการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันให้มีสภาพการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากที่สุดอันจะส่งผลให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลนั้น มีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการฝึกซ้อมเป็นอย่างดีรู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองมีความเป็นนักกีฬาสูง รู้จักการควบคุมอารมณ์ในการฝึกซ้อมได้ดี และสามารถฝึกซ้อมได้อย่างมีหลักตลอดจนสามารถประยุกต์แบบแผนนำมาใช้ในการแข่งขันได้ โดยนักกีฬาอาจจะมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสำเร็จในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ อภิลิทธิ์ ศรีจุ้ยชัย (2540 : 62) ได้กล่าวว่า นักกีฬาจำนวนไม่น้อยที่ทุ่มเทเวลาฝึกซ้อมอย่างหนักวันแล้ววันเล่าโดยไม่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนให้กับตนเองว่า ทำไปเพื่ออะไร และทำไมจึงต้องทำเช่นนั้น ความไม่เข้าใจในขอบข่ายของระบบการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง ทำให้นักกีฬา ไร้ทิศทางและขาดจุดมุ่งหมายในการดำเนินการเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนาหรือใฝ่ฝันไว้ แต่จะมีนักกีฬาสักกี่คนที่เข้าใจและรู้ว่า เส้นทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตนเองต้องการหรือคาดหวัง คืออะไร หากบรรดานักกีฬาเหล่านี้ โชคดีพอที่จะได้พบกับผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถอย่างแท้จริง รูปแบบและทิศทางการฝึกซ้อมก็จะถูกนำไปสู่ระบบที่ถูกต้อง โดยมีต้องเสี่ยงเสียเวลากับการลองผิดลองถูกโดยไม่ทราบจุดมุ่งหมายอย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นก็คือ การที่นักกีฬาได้มีโอกาสเรียนรู้และทำความเข้าใจในหลักการพื้นฐานการฝึกซ้อมที่ถูกต้องด้วยตนเองสามารถประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับตนเองคือ สิ่งสำคัญที่สุดและเป็นวิธีการเดียวที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขัน

3. ด้านการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน พบว่า มีสภาพการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากที่สุด และนักกีฬารักบี้ฟุตบอล พบว่า มีสภาพการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย มีความพร้อมมาก เพราะการที่ทีมของแต่ละมหาวิทยาลัยได้ผ่านเข้าร่วมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลในกีฬามหาวิทยาลัยได้นั้น จำเป็นต้องใช้การฝึกซ้อมอย่างจริงจัง ทุ่มเท ทั้งนักกีฬาต้องมีความรับผิดชอบ ชยันหมั่นเพียรและมีความอดทนในการฝึกซ้อม ส่วนผู้ฝึกสอน ก็ต้องมีการวางแผนการฝึกซ้อมที่ดี และดำเนินการฝึกซ้อมให้เป็นไปตามแผนการฝึกซ้อมที่กำหนดไว้ จากการฝึกศึกษาค้นคว้าพบว่า ในเรื่องของมีการนำเอาเทคนิคที่เหมาะสมในการฝึกทักษะในการฝึกซ้อมของนักกีฬา และมีการฝึกซ้อมแล้วมีการลงทิมในระหว่างการฝึกซ้อมในมีสภาพการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากที่สุด จึงส่งผลให้ การฝึกซ้อมนั้นมีประสิทธิภาพมากและการ ฝึกทักษะอย่างต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ ต้องควบคู่ไปกับการทดสอบการลงทิม เพื่อลงทำการ แข่งขันจริง เพื่อเป็นการสร้างความเคยชินในลักษณะของเกมการแข่งขันจริง การแก้ไขปัญหานี้

การแข่งขัน และสร้างความสัมพันธ์ภายในทีม (Team Work) การวางแผนโปรแกรมการฝึกเป็นปัจจัยที่สำคัญในการประเมินผลการฝึกซ้อม โปรแกรมการฝึกซ้อมต้องมีลักษณะที่ยืดหยุ่นและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะอัตราการเรียนรู้ของผู้เล่นแต่ละคนไม่สามารถปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้วางไว้อย่างตายตัว ซึ่ง สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2529 : 24 – 30) ได้กล่าวไว้ว่า การวางแผนที่ดีประกอบด้วย

3 ส่วน คือ

1. การวางแผนเป็นช่วงๆ (Session Planing) เหมาะสมกับการเพิ่มทักษะบางอย่างให้แก่ผู้เล่น ซึ่งจำเป็นต้องการพัฒนาให้แก่ผู้เล่นใหม่ๆ
2. การวางแผนเป็นหน่วย (Unit Planing) เป็นการเตรียมการฝึกเป็นช่วงๆ อย่างต่อเนื่องกันซึ่งผู้ฝึกจะต้องจัดให้เหมาะสมกับอายุและความสามารถของผู้เล่นแต่ละกลุ่มด้วย
3. การวางแผนเป็นปี (Year Planing) เป็นการวางแผนที่เตรียมไว้ตลอดระยะเวลา 12 เดือน ระยะเวลาของการฝึก

ในการฝึกซ้อมเพื่อเข้าแข่งขัน จะต้องแบ่งการฝึกซ้อมออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตรียม (5 – 7 เดือน) เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเทคนิค โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาไปหนัก น้อยไปมาก จนสมรรถภาพถึงขีดสูงสุดในตอนท้ายของระยะการฝึก
2. ระยะแข่งขัน (2 – 4 เดือน) เป็นการรักษาสสมรรถภาพสูงสุดไว้ให้ได้ตลอดฤดูกาลแข่งขัน ปริมาณการฝึกสมรรถภาพทางกายจะต้องลดลงบ้าง (20 – 30%) เพราะมีการแข่งขันมาทดแทน แต่การฝึกเทคนิคจะต้องกระทำต่อไป
3. ระยะพัก (1 – 2 เดือน) เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันจะให้พักผ่อนคลายความตรึงเครียด แต่เป็นการพักผ่อนแบบมีการออกกำลังกายบ้าง เพื่อรักษาความสมบูรณ์ไว้ไม่ให้ลดลงมา อาจจะเปลี่ยนไปเล่นกีฬาชนิดอื่นๆ บ้าง

นอกจากนี้ ศิริวุฒิ ทิพย์ไกรสร (2546 : 74 - 75) ได้เสนอแนะว่า การฝึกซ้อมกีฬาที่ดีเพื่อความ เป็นเลิศ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยวิทยาการสมัยใหม่เข้ามาช่วยในการฝึกซ้อม มีการ พัฒนานำความรู้ทางการฝึกทักษะกีฬา การเสริมสร้างสมรรถภาพ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก จิตวิทยาการกีฬา การนำเอาเทคนิค กลวิธีตลอดจนยุทธวิธีแบบใหม่ๆ นำมาใช้วางแผนการฝึกซ้อม การแข่งขัน และที่สำคัญการวางแผนอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพจึงจะสามารถนำพาทีมไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลที่วางไว้ได้

4. ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน และนักกีฬารักบี้ฟุตบอล พบว่า มีสภาพการฝึกซ้อมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าความพร้อมในการเตรียมทีม รักบี้ฟุตบอลเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยนั้นยังไม่มากเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องของความพร้อมของงบประมาณในการฝึกซ้อม เรื่องงบประมาณในด้านอุปกรณ์

ในการฝึกซ้อม และเรื่องงบประมาณด้านอาหาร ด้านที่พัก สำหรับการเก็บตัวนักกีฬา มีสภาพความพร้อมอยู่ในระดับน้อย ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นประจำในการเตรียมทีมกีฬา โดยส่วนใหญ่ทางสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นสถาบันของรัฐบาล งบประมาณสนับสนุนจึงมีจำกัด ไม่ว่าจะเป็นงบประมาณสนับสนุนทางด้านอุปกรณ์ฝึกซ้อม อาหาร ตลอดจนการเก็บตัวของนักกีฬา ผู้วิจัยเสนอแนะว่า ทางสถาบันควรขอความร่วมมือจากหน่วยงานเอกชน หรือเครือข่ายของสถาบันเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสนับสนุนในรูปของเงินสนับสนุน หรือปัจจัยต่างๆ เช่น การให้การสนับสนุนในการใช้สถานที่ในการเก็บตัว การบริจาคอุปกรณ์การฝึกซ้อม โดยทางสถาบันจะช่วยประชาสัมพันธ์ให้หน่วยงานที่ให้การสนับสนุนเป็นที่รู้จักแก่สังคม ซึ่งจะเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้ทางมหาวิทยาลัยสามารถที่แก้ไขปัญหาด้านงบประมาณ อันเป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญในการฝึกซ้อมได้ในระดับหนึ่ง

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องร่วมมือร่วมใจในการฝึกซ้อมอย่างเต็มความสามารถ
2. ทางมหาวิทยาลัยควรจัดสรรงบประมาณในเรื่องของสวัสดิการให้แก่ให้นักกีฬาให้เพียงพอกับการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
3. ทางมหาวิทยาลัยควรจัดสรรงบประมาณในเรื่องของการทะนุบำรุงซ่อมแซมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยปัญหาการเตรียมทีมเพื่อการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยในทุกครั้ง
3. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์รูปแบบกลวิธี และเทคนิคต่างๆ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
4. ควรมีการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบสภาพและปัญหาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยระหว่างประเภทกีฬาที่จัดการแข่งขัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย , ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2528). ปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัว
เข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติ ภายในเขต 3. กรุงเทพฯ ฯ : งานวิจัย
ศูนย์วิทยาศาสตร์ การกีฬาสำนักงานกีฬาแห่งประเทศไทย สาขาเขต 3
จังหวัดอุบลราชธานี.
- . (2529ก). ปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขตเพื่อไป
แข่งขันกีฬาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ ฯ : งานวิจัยศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาสำนักงานกีฬาแห่ง
ประเทศไทยสาขา 8 จังหวัดภูเก็ต.
- . (2529ข). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขต
เพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ ฯ : งานวิจัยศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาสำนักงาน
กีฬาแห่งประเทศไทย.
- . (2531). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขต
เพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ ฯ : งานวิจัยศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาสำนักงานกีฬา
แห่งประเทศไทย .
- . (2533). การกีฬาศึกษาปัญหาอุปสรรคการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทย. กรุงเทพฯ ฯ :
ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- . (2544). กรอบแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ (3)(2545-2549). กรุงเทพฯ ฯ : กองกีฬา
โฆสิต แจ่มสกุล. (2526,มกราคม). งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกซ้อมนักกีฬา วารสารศึกษาศาสตร์.
7 (3) : 67-71 ;
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525,ตุลาคม). การฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน วารสารสุขศึกษา
พลศึกษาและสันทนาการ. (8) : 20-29
- เจริญ แสงภักดี. (2527). การบาดเจ็บทางกีฬาของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาวิทยาลัยครู
พระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- เจริญทัศน์ จินตนาและคนอื่น ๆ . (2522). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเขต . รายงานวิจัย
ศูนย์ ฝึกการกีฬาวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ ฯ : องค์การส่งเสริมกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย , อัดสำเนา.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง . (2532). หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ ฯ : โอ . เอส .
พรินติ้งเฮ้าส์. อัดสำเนา

- ประชุม บุญเทียม. (2538). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 17. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , อัดสำเนา.
- ประเสริฐ เรืองตระกูล. (2543). สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเพื่อไปแข่งขันกีฬานักเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . อัดสำเนา.
- มงคล ช่างต่อ. (2537). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย .ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . อัดสำเนา.
- มงคล แผงสาเคน . (2531). ยุทธศาสตร์สำหรับผู้ฝึกสอน.มหาสารคาม : ภาควิชาพลศึกษาและสันทนการคณะครุศาสตร์ สหวิทยาลัยอีสานเหนือ วิทยาลัยครูมหาสารคาม .
- มัทนะ หลานสะอาด. (2524). คู่มือการฝึกนักกีฬาฟุตบอล. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์
- มีชัย ศรีคุณ (2543). ปัญหาการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยสากลสมัครเล่นของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , อัดสำเนา.
- พัฒนาชาติ กฤตบวร . (2524). ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, อัดสำเนา.
- น้อม สังข์ทอง. (2543). การจัดการแข่งขันกีฬา ฉบับปรับปรุงใหม่ พิมพ์ครั้งที่ 2 ภาควิชาพลศึกษาและสุขศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ. อัดสำเนา.
- ลำพอง ศรีรุ่ง . (2528) สมรรถภาพกลไกของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , อัดสำเนา
- วรศักดิ์ เพียรชอบ . (2525 ตุลาคม-ธันวาคม). สมรรถภาพทางกาย, สารานุกรมศึกษาศาสตร์. 1 (3) : 35-38
- อิงปัญจลาภ. (2538). คู่มือการสอนรักบี้ฟุตบอล. กรุงเทพฯ :หน่วยศึกษานิเทศน์สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการกรมพลศึกษา
- สุเมธ พรหมอินทร์. (2531). ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15. วิทยานิพนธ์ ค.ม .(พลศึกษา).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2529, กันยายน). *การเป็นผู้ฝึกในกีฬาประเภททีม, วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 12(3) : 24-30.
- เสาวนีย์ สิทธิวุฒิ. (2528). *ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬานักเรียนในจังหวัดเขต การศึกษา 12. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, อุดลำนนา.*
- อนันต์ อัดชู . (2536). *หลักการสอนและกีฬาหลัก. ภาควิชาพลศึกษาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, อุดลำนนา.*
- อภิสิทธิ์ ศรีชัยชัย. (2540). *สภาพและปัญหาการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษาตำบล จังหวัด ศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ . อุดลำนนา.*
- อิทธิชัย วัฒนา. (2541). *การวิเคราะห์รูปแบบการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . อุดลำนนา*
- Bianco ; A.E. (1986,March). " *The Modification Of General Practies And Soccer Specific Behaviors OnIntercollegiate Soccer Team,* " Dissertation AbstractsInternational. 47.(03) : 85
- Kaplowitz, Susan Cherul . (1978 August) ." *Guidelines For Establishing Equitable InterscholasticProgrames For Boys And Girls In Pubilic High School ,* " Dissertation Abstracts Intermntion. 38 (06):72.
- Kent , S.C. (1985, March). " *Measurements of Selected Psysical Fitness Components In College Football During Periods of Training And Detraining* " Dissertation Abstracts Internation. 47(05) ;1650 – A.
- Zimmerman , Toni.Marie. (1991, August) . " *Uncomman sports Psychology : Aquatitativer Syudy of the Process Of Utilizing Family Therapy : Theory and Techniques With At AthleticTeam,* "Dissertation Abstracts Internation. 52(02) :1754

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31

คำชี้แจง

1. ความมุ่งหมายในการวิจัย มีดังนี้

เพื่อศึกษาสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทยครั้งที่ 31

2. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 มี 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถามในกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการ
แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า

(Rating Scale) แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน
2. ด้านนักกีฬา
3. การฝึกซ้อม
4. ปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็นแบบปลายเปิด
(Open Ended)

ตอนที่ 1 สถานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. สถานภาพ
 () ผู้ฝึกสอน
 () นักกีฬา
2. การเก็บตัว
 () เก็บตัว
 () ไม่เก็บตัว
3. สถานับการศึกษาที่สังกัด
 () สถานศึกษาของรัฐ
 () สถานศึกษาของเอกชน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอล เพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ ขอให้ท่านพิจารณาว่าในข้อนั้นมีสภาพการฝึกซ้อม
ของทีมรักบี้ฟุตบอลมากน้อยเพียงใด และให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือตามลำดับดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	มีสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลนี้ระดับมากที่สุด
มาก	หมายถึง	มีสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลนี้ระดับมาก
ปานกลาง	หมายถึง	มีสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลนี้ระดับปานกลาง
น้อย	หมายถึง	มีสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลนี้ระดับน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	มีสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลนี้ระดับน้อยที่สุด

ด้านเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน

รายการ	สภาพการฝึกซ้อม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา					
2. ผู้ฝึกสอนมีการกำหนดรูปแบบในการฝึกซ้อมไว้อย่างชัดเจน					
3. มีการวางแผนในการฝึกซ้อม					
4. ผู้ฝึกสอนมีความรู้และความสามารถในการฝึกซ้อม					
5. ผู้ฝึกสอนมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างสมรรถภาพในระหว่างการฝึกซ้อม					
6. ผู้ฝึกสอนอธิบายและการสาธิตอย่างชัดเจนในการฝึกซ้อม					
7. ผู้ฝึกสอนมีการปรับกลยุทธ์ในการฝึกซ้อมของนักกีฬา					

รายการ	สภาพการฝึกซ้อม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. ผู้ฝึกสอนนำเอาเทคนิคและเทคนิคใหม่ ๆ มาประกอบกับการฝึกซ้อม					
9. ผู้ฝึกสอนมีความตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อม					
10. วิธีการประเมินผลและการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดตลอดเวลาในการฝึกซ้อม					

ด้านนักกีฬา

รายการ	สภาพการฝึกซ้อม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความรู้ความเข้าใจในยุทธวิธีในการฝึกซ้อม					
2. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการเล่นและการฝึกซ้อม					
3. มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน					
4. การรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการฝึกซ้อมก่อนเกมการแข่งขัน					
5. ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่รับผิดชอบในการเล่นของตนเอง					
6. มีการอ่านเกมล่วงหน้าในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน					
7. มีการค้นหาข้อผิดพลาดของตนเองในการแข่งขัน					
8. รู้จักควบคุมอารมณ์ในการฝึกซ้อมเกมก่อนการแข่งขัน					
9. นักกีฬามีการฝึกสมรรถภาพในระหว่างการฝึกซ้อม					
10. นักกีฬามีการค้นหาเทคนิคใหม่ ๆ มาประกอบในการฝึกซ้อม					

ด้านเกี่ยวกับการฝึกซ้อม

รายการ	สภาพการฝึกซ้อม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีนโยบายและการวางแผนในการฝึกซ้อมตลอดปี					
2. มีการประชุมระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อม					
3. ผู้ฝึกสอนมีการศึกษาในเรื่องการสร้างสมรรถภาพในแต่ละด้านของนักกีฬา					
4. มีการสร้างสมรรถภาพทางกายเหมาะสมและความชัดเจนในสัดส่วนของร่างกาย					
5. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					
6. มีแบบฝึกที่มีความท้าทายความสามารถของนักกีฬาในการฝึกซ้อม					
7. มีการนำเอาเทคนิคที่เหมาะสมในการฝึกทักษะในการฝึกซ้อมของนักกีฬา					
8. มีการฝึกทักษะซ้ำ ๆ เพื่อทำให้เกิดความชำนาญในการฝึกซ้อม					
9. เน้นความถูกต้องในการฝึกทักษะของนักกีฬา					
10. มีการฝึกซ้อมแล้วมีการลงทีมในระหว่างการฝึกซ้อม					

ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม

รายการ	สภาพการฝึกซ้อม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของสนามที่ใช้ในการฝึกซ้อม					
2. วัสดุอุปกรณ์มีความเพียงพอในการฝึกซ้อม					
3. ด้านสถานที่วัสดุอุปกรณ์มีความสอดคล้องกับกิจกรรมการฝึกซ้อม					
4. มีการวางระเบียบกฎเกณฑ์ในการเก็บตัวของนักกีฬา					
5. ความเพียงพอของงบประมาณในการฝึกซ้อม					
6. มีงบประมาณในด้านอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม					
7. มีงบประมาณทะนุบำรุงซ่อมแซมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม					
8. งบประมาณด้านอาหาร ด้านที่พัก สำหรับการเก็บตัวของนักกีฬา					
9. มีงบประมาณในการประกันอุบัติเหตุสำหรับนักกีฬา					
10. มีการวางแผนในการจัดสรรงบประมาณไว้ล่วงหน้า					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบสอบถามสภาพการฝึกซ้อมของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วม
การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31

1. ด้านเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน

2. ด้านนักกีฬา

3. ด้านเกี่ยวกับการฝึกซ้อม

4. ด้านปัจจัยเสริมในการฝึกซ้อม

5. ด้านอื่นๆ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ อาจารย์สำนักทดสอบมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
2. อาจารย์ อาจหาญ ทรงงามทรัพย์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษามหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. อาจารย์ สมบัติ วสุหิรัญ ผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยกรุงเทพ
4. นาวาอากาศเอก วงศ์กร เปาโรหิต ผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมสโมสรกองทัพอากาศ
5. นาวาอากาศโท แดนชัย ไทยประครอง ผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมโรงเรียนนายเรืออากาศ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล

นายธีรยศ มาจาก

วัน เดือน ปี เกิด

16 มกราคม 2522

สถานที่เกิด

อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

1/1 หมู่ 9 ตำบลป่าเลา อำเภอเมือง

จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2533

ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเพชรบูรณ์วิทยา

อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

พ.ศ. 2536

มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีเพชรบูรณ์วิทยา

อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

พ.ศ. 2539

มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเพชรพิทยาคม

อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

พ.ศ. 2543

วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2546

การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กรุงเทพมหานคร