

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
เนาวรัตน์ ตริเมฆ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
เนาวรัตน์ ตรีเมฆ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

เนาวรัตน์ ตริเมฆ. (2548). ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมด 351 คน เป็นเพศชาย 235 คน เพศหญิง 116 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า

นักกีฬาเพศชาย และเพศหญิง มีปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ดังนี้

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

2. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.56 โดยมีปัญหามากที่สุด คือ เบี่ยงเลียงในการฝึกซ้อม มีการจัดหารถรับ-ส่ง นักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 21.08 และ 17.95 ตามลำดับ มีปัญหามาก คือ การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุ ให้กับนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.47 และ 33.05 ตามลำดับ

3. ด้านบุคลากร โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.96 โดยมีปัญหามากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้นักกีฬาในการเก็บตัวฝึกซ้อม และ ผู้ฝึกสอนอุทิศเวลาให้นักกีฬาอย่างแท้จริง คิดเป็นร้อยละ 9.69 มีปัญหามาก คือ ผู้ฝึกสอน จัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในช่วงการฝึกซ้อม กับนักกีฬา นักกีฬามีความมุ่งมั่นเอาใจจริงเอาใจในการฝึกซ้อม การอยู่ร่วมกันของนักกีฬาระหว่างฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 31.05 26.78 26.78 และ 26.78 ตามลำดับ

PROBLEMS WITH TRAINING OF SECONDARY SCHOOL ATHLETES IN
PHETCHABUN EDUCATIONAL SERVICE AREA IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
NAOWARAT TRIMEK

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

May 2005

Naowarat Trimek. (2005). *Promblems with Training of Secondary School Athletes in Phetchabun Educational Service Area in Academic Year 2004.*

Master Thesis, M.Ed. (Physical Education), Bangkok: Graduate School, Srinakarinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof. Jiamsak Panitchaikul, Assist. Prof. Samathachai Noisiri.

The purposes of this research were to study problem with training of secondary school athletes in phetchabun educational service area in academic year 2004. The sampling group that was used in the research for 351 peoples, classified by 235 males, 116 females. To selects the sampling group was by multi stage random samplig process random. The instrument for this study was a questionnaire that a research created, there was confident level at 0.92 levels, analyzed it data by frequency analysis and finding percentage in table and messages.

The research results were found that as follows:

There was found problem with training of secondary school athletes for male and female in phetchabun educational service area in academic year 2004 by follows:

1. In supporting a convenience for place and equipment was by overall that found problem at moderate level at 35.92%. Most problem was a room for changing clothes on which needs arrange enough light at 22.51% and 16.52% respectively, there was many problem was number of sports equipment with training, proportional of sports training place at 35.33% and 32.76 respectively.

2. Budget and welfare was overall problem at moderate level at 32.56%. Most problems was special money for training, supplement in transportation with training athletes and outside competition at 21.08% and 17.95% respectively. There were many problems that was supplying reinforcement program course for athletes, life insurance and accident for athletes at 34.47% and 33.05 respectively.

3. Staffs were overall problem at moderate level at 31.96% by the most problem was a trainer creates discipline to athletes keeping while training and a trainer devotes time for really athletes at 9.69% There were problems that was; a trainer establishes a training program with athletes, a trainer takes psychology of sports to using as athletes training, athletes had driving on training of all athletes together at 31.05%, 26.78%, 26.78 and 26.78 respectively.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ของ

นายเนาวรัตน์ ตรีเมฆ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ ๒๐ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตา กรุณาอย่างดี
ยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้
คำปรึกษาแนะนำและแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีโดยตลอด ผู้วิจัย
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง และขอขอบคุณอีกครั้งสำหรับท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา
สุทธิพันธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้ความเมตตาช่วยเหลือมาตลอดในทุกเรื่อง

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณดาวิชัย รัชวงศ์ ที่เป็นผู้มีพระคุณเป็น
อย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา รวมทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ขอขอบคุณ
นางวิไลลักษณ์ ตรีเมฆ และเด็กชายตรีไพบ ตรีเมฆ ที่ให้ความรัก และเป็นกำลังใจให้
ตลอดช่วงระยะเวลาในการศึกษา คุณประโยชน์ได้อันพึงมีในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขออุทิศคุณ
ประโยชน์นั้นให้แก่ครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ให้การอบรมสั่งสอนผู้วิจัยให้มีความรู้ความเจริญก้าวหน้า
ทั้งในการเรียนและหน้าที่การงานมาโดยตลอด

เนาวรัตน์ ตรีเมฆ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
	ความสำคัญของการวิจัย	2
	ขอบเขตของการวิจัย.....	3
	ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
	ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	3
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
	ความสำคัญของการกีฬาและการจัดการแข่งขันกีฬา.....	5
	ความหมายและความสำคัญของการฝึกซ้อม.....	6
	ความสำเร็จของการฝึกซ้อม.....	7
	กระบวนการการบริหารและการเตรียมทีมนักกีฬา	10
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	18
	งานวิจัยในประเทศ.....	20
3	วิธีดำเนินการวิจัย	27
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	27
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	28
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	28
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
	การจัดกระทำกับข้อมูล	29
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	30
	การวิเคราะห์ข้อมูล	30
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31

สารบัญ(ต่อ)

บทที่

หน้า

5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
	บทย่อ	51
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	51
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	51
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	52
	การวิเคราะห์ข้อมูล	52
	สรุปผลการวิจัย	52
	อภิปรายผล.....	55
	ข้อเสนอแนะ.....	57
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	57
	 บรรณานุกรม	 58
	 ภาคผนวก.....	 62
	 ประวัติย่อผู้วิจัย	 69

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	27
2	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (N = 351).....	31
3	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N= 235).....	32
4	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชาย ด้านงบประมาณและสวัสดิการ (N = 235).....	34
5	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชาย ด้านบุคลากร (N = 235)	36
6	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 116).....	38
7	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศหญิงด้านงบประมาณและสวัสดิการ (N = 116).....	40
8	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศหญิง ด้านบุคลากร (N = 116).....	42
9	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 351).....	44
10	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงด้านงบประมาณ และสวัสดิการ (N = 351).....	46
11	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงด้านบุคลากร (N = 351).....	48

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังประสบปัญหาด้าน เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ค่านิยม ทั้งภายในและภายนอกประเทศ ทำให้ประชากรในประเทศมีการพัฒนาทางด้านวัตถุมากกว่า คุณภาพชีวิต จะเห็นว่าสุขภาพของเด็กไทยปัจจุบัน ไม่อ้วนมาก ก็จะผอมมาก ฉะนั้นการปลูกฝัง ค่านิยมพื้นฐานเริ่มตั้งแต่ครอบครัว สภาพแวดล้อม โรงเรียน ชุมชนต่างก็มีส่วนส่งเสริมให้เด็ก มีทัศนคติในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐานสากล มีคำกล่าวที่ว่า คนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุด ประเทศใดที่ละเลยให้ราษฎรไม่มีพละนาพย์ ที่สมบูรณ์ ประเทศนั้นย่อมได้รับความกระทบกระเทือนในเรื่องความมั่นคงของชาติ และชาติ สมรรถภาพในการพัฒนาประเทศอยู่ไม่น้อย หากมีประชาชนที่ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ ประเทศนั้นย่อมเข้มแข็ง (คณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ. 2521 : 7) แบนนิสเตอร์ (Bannister 1997 : 523) เป็นผู้ริเริ่มใช้คำว่า "สมรรถภาพ" หลังจากที่เขาเป็นบุคคลแรกที่วิ่งระยะทาง หนึ่งไมล์ โดยใช้เวลาเพียงสี่นาที เขาให้ความหมายของสมรรถภาพ คือ ความสามารถในการ ทำงานได้ถึงขีดสูงสุดในชีวิตประจำวัน แต่คนทั่วไปมักจะใช้คำนี้ในความหมายทำนองเดียวกับ "สุขภาพ" ไบเออร์ (Byer. 1972 : 1 – 2) แท้จริงแล้วสมรรถภาพมิใช่ "สุขภาพ" เพราะสมรรถภาพ เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับความสามารถของแต่ละคนที่มีต่อความต้องการในสภาวะแวดล้อมเฉพาะตัว หรือ เรียกง่าย ๆ ว่า เป็นความสามารถ ส่วนสุขภาพ คือ สุขภาพกาย สุขภาพใจที่มีอยู่ในภาวะ นั้นๆ มอร์เฮา (More house. 1975 : 45) ตามความหมายของนักสรีรวิทยา คือ ศักยภาพของร่างกายใน การจับออกซิเจนสูงสุด ซึ่งประกอบไปด้วยขบวนการทำงานของร่างกายที่ต้องการพลังงาน และเนื่อง จากคนเราต้องการออกซิเจนในการหายใจหรือนำไปใช้ในร่างกาย หรือนักมนุษยมิติให้ความเห็นว่า "สมรรถภาพ" คือ สัดส่วนของร่างกายนี้จะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการ กิจกรรมทางกาย และอัตราส่วนระหว่างน้ำหนักที่เป็นเนื้อกับไขมันในร่างกาย ฉะนั้น "สมรรถภาพ" จึงหมายถึงความ พร้อมทางร่างกายและจิตใจของนักกีฬา ซึ่งสมรรถภาพที่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8 ได้กำหนดจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาคนตั้งแต่ วัยก่อนประถมศึกษาก่อนเพราะถือว่าการศึกษาระดับนี้มีความสำคัญมาก ที่จะต้องจัดให้กับเด็กอย่าง น้อย เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมก่อนเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และแผนการศึกษา แห่งชาติในปี 2544 ได้กำหนดให้มีการจัดการศึกษาในชั้นปฐมวัยให้ทั่วถึง โดยเริ่มตั้งแต่เด็กเล็กๆ วัยรุ่น ไปจนถึงผู้ใหญ่ สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ (2538 : 8) ได้แสดงความคิดเห็นว่า การให้

การศึกษาที่ดีและถูกต้องควรเริ่มตั้งแต่ระดับปฐมวัย การศึกษาปฐมวัยเป็นการศึกษาที่มุ่งสร้างพื้นฐานเพื่อปลูกฝังและสร้างเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ในการแข่งขันกีฬาในระดับโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 นั้น มีกีฬาให้เข้าร่วมการแข่งขันหลายรายการ เช่น กีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทยคัดตัวแทนจังหวัดเพชรบูรณ์ กีฬาเยาวชนแห่งชาติคัดตัวแทนจังหวัดเพชรบูรณ์ กีฬาโรงเรียนมัธยมศึกษาชิงชนะเลิศจังหวัดเพชรบูรณ์ กีฬาที่จัดการแข่งขันเป็นลีก รุ่นอายุต่าง ๆ และการแข่งขันกีฬาอื่นๆ เป็นต้น โดยโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ จะมีการเตรียมความพร้อมโดยการฝึกซ้อมกีฬาชนิดต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวเข้าร่วมการแข่งขัน ทำให้เกิดปัญหาขึ้นในระหว่างการฝึกซ้อมกีฬาประกอบด้วย ปัญหาด้านปัจจัยพื้นฐาน ในการฝึกซ้อม เช่น สถานที่ในการฝึกซ้อม อุปกรณ์การฝึกซ้อม สิ่งอำนวยความสะดวก ในการฝึกซ้อม ปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการในการฝึกซ้อม เช่น เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อม การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุ การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา และปัญหาด้านบุคลากร เช่น ปัญหาที่เกี่ยวกับผู้ฝึกสอน และตัวนักกีฬาเอง หนึ่งในฐานะที่ผู้วิจัยเคยเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาให้กับโรงเรียนมัธยมศึกษาหลายโรงเรียนที่ได้ทำการฝึกซ้อมและนำนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในรายการที่กล่าวข้างต้น รวมทั้งได้รับทราบถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อม จึงทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ว่ามีปัญหามากน้อยเพียงใด เพื่อจะนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงการฝึกซ้อม และเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้หาทางแก้ไขหรือลดปัญหาต่างๆ เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมกีฬาได้อย่างเต็มที่ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาเองรวมทั้งเป็นการพัฒนางานการกีฬาของจังหวัดเพชรบูรณ์ในระดับโรงเรียนมัธยมศึกษาให้ดียิ่งขึ้น เพื่อก้าวไปสู่การเป็นนักกีฬาในระดับสูงขึ้นไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ทราบศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 และนำข้อมูลที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เป็นนักกีฬา ของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3,684 คน เป็นเพศชาย 2,513 คน เพศหญิง 1,171 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬา ของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303)) จำนวน 351 คน เป็นเพศชาย 235 คน เพศหญิง 116 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มหลายขั้นตอน (Multi stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ จำแนกตามเพศนักกีฬา ได้แก่ นักกีฬาเพศชาย และนักกีฬา เพศหญิง

ตัวแปรตาม คือ ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา หมายถึง อุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างฝึกซ้อม ของนักกีฬา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

นักกีฬา หมายถึง นักเรียนที่เป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย กีฬาเยาวชนแห่งชาติ หรือนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันในรายการต่างๆ ของจังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

โรงเรียนมัธยมศึกษา หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

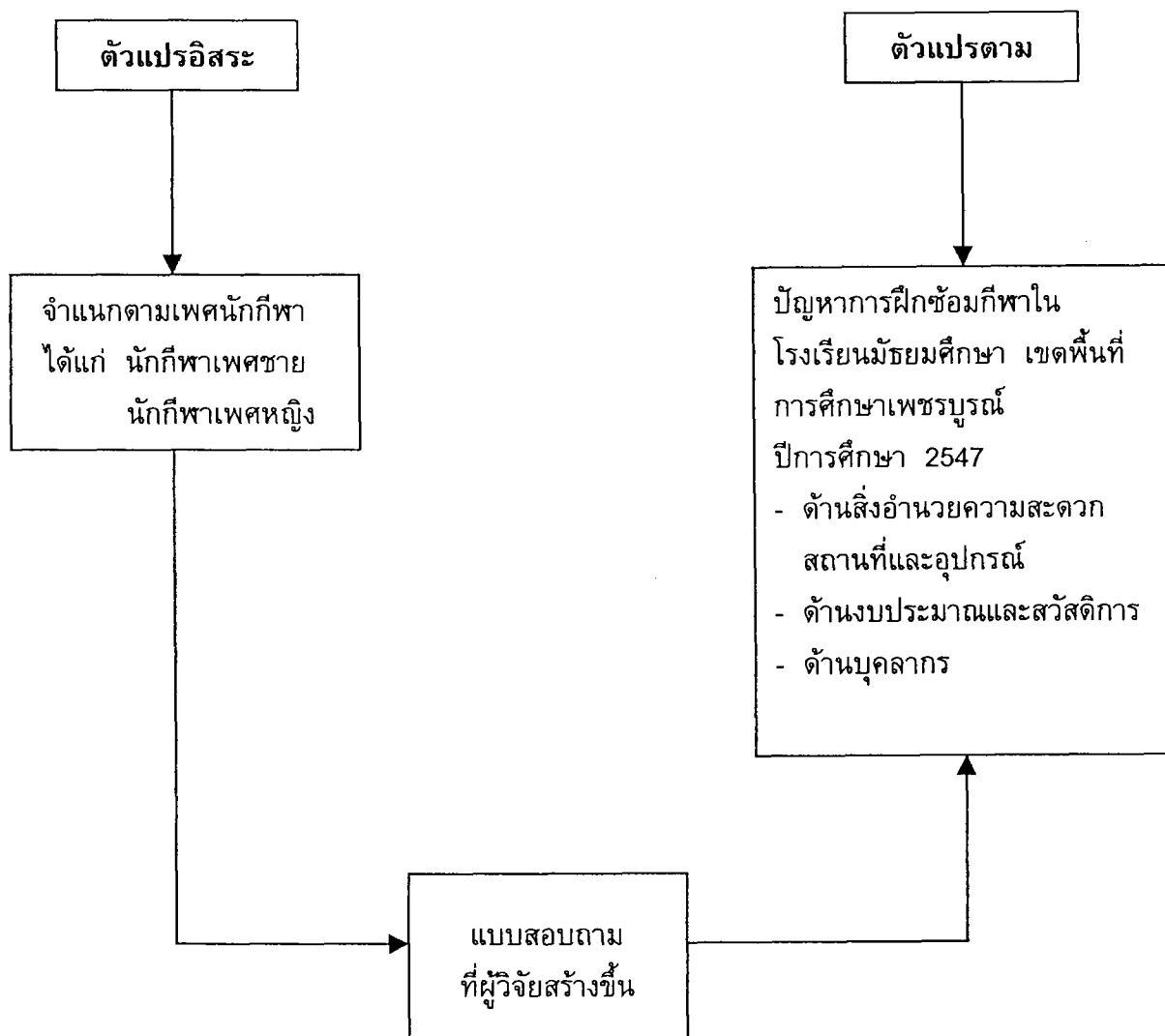
เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ หมายถึง เขตการศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 เขต 2 และเขต 3 ซึ่งแบ่งตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ มี 3 เขต คือ

เขต 1 ประกอบด้วย อำเภอเมือง อำเภอชนแดน และอำเภอวังโป่ง

เขต 2 ประกอบด้วย อำเภอหล่มสัก อำเภอหล่มเก่า อำเภอเขาค้อ และอำเภอน้ำหนาว

เขต 3 ประกอบด้วย อำเภอหนองไผ่ อำเภอบึงสามพัน อำเภอวิเชียรบุรี และอำเภอศรีเทพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

1. ความสำคัญของการกีฬาและการจัดการแข่งขันกีฬา
2. ความหมายและการฝึกซ้อมกีฬา
3. ความสำเร็จของการฝึกซ้อม
4. กระบวนการบริหารและการเตรียมทีมนักกีฬา
 - 4.1 การวางแผน
 - 4.2 การจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมการฝึกซ้อม
 - 4.3 สิ่งจำเป็นที่ต้องฝึกให้แก่นักกีฬา
 - 4.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา
 - 4.5 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา
 - 4.6 การเตรียมนักกีฬา
 - 4.7 การประเมินผลการฝึกซ้อม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

ความสำคัญของการกีฬาและการจัดการแข่งขันกีฬา

การกีฬา เป็นกิจกรรมที่ยอมรับว่า ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทางกายและจิตใจของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ช่วยพัฒนาให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจแจ่มใส กล้าหาญ อดทน มีวินัย และความสามัคคี ยิ่งไปกว่านั้นการกีฬายังช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในสังคมและการพัฒนาคุณภาพประชากร ดังนั้น การจัดการแข่งขันกีฬานับว่ามีบทบาทสำคัญยิ่งต่อมนุษยชาติ เพราะนอกจากจะเป็นสื่อในการพัฒนาให้มีสุขภาพพลานามัยดีแล้ว ยังช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ ช่วยฝึกฝนให้คนเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความกล้าหาญมีความคิดริเริ่ม มีความเคารพต่อหน้าที่และสิทธิของผู้อื่น มีระเบียบวินัยมีความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งยังทำให้มีความสามัคคีกลมเกลียวกันอีกด้วย ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2537 : 1)

นอกจากนี้ พิจิตร รัตตกุล (2539 : 7) ได้ให้ความสำคัญของการกีฬาว่า การมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง เป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีความพร้อมที่จะรับการพัฒนาศึกษา เพราะสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงจะทำให้สติปัญญาปลอดโปร่ง แจ่มใส สามารถที่จะรองรับการถ่ายทอดความรู้และวิทยาการต่าง ๆ ได้โดยสะดวกรวดเร็ว

อนันต์ อัฒชู (2526 : 16) การกีฬานั้นประกอบไปด้วยหลายสิ่งหลายอย่างที่ที่จะทำให้ นักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศได้ เช่น ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง สังคม และนักกีฬาเอง ลักษณะ และ องค์ประกอบที่จะทำให้ให้นักกีฬาเป็นนักกีฬายอดเยี่ยมได้นั้น ตัวนักกีฬาเองควรมีร่างกายที่ดี แข็งแรง ลักษณะของร่างกายเหมาะสมกับกีฬาประเภทนั้นๆ เป็นคนฉลาด เรียนรู้ได้เร็ว มีกลยุทธ์ ที่ดีมีประสิทธิภาพและมีวุฒิภาวะสูง มีจิตใจมั่นคงไม่โกรธง่ายสามารถแสดงออกและอยู่ในสังคมได้ดี นอกจากนั้น การขยันฝึกซ้อมอยู่เสมอทำให้เกิดทักษะที่ดี มีผลกำลังสมบูรณ์เต็มที่ มีระเบียบ วินัย มีริยมารยาทในการเล่นที่ดี สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวสามารถทำให้นักกีฬาไปสู่ชัยชนะได้

ความหมายและการฝึกซ้อมกีฬา

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพลศึกษาและการกีฬาได้ให้ความหมาย และคำจำกัดความของการฝึกซ้อมไว้ดังนี้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2522 : 5) การฝึกซ้อม คือ การพัฒนาเสริมสร้างความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถกระทำได้ ด้วยการกระตุ้นให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายต้องทำงานมากขึ้นกว่าปกติ ในทำนองเดียวกัน เพิ่มระดับความสามารถขั้นสูงสุดให้นักกีฬาสามารถ กระทำได้ด้วยการปรับเปลี่ยนปริมาณความหนัก ในการฝึกซ้อมในระดับให้เหมาะสม การฝึกที่สำคัญจะต้องมีความรู้และความเข้าใจขั้นตอนวิธีการ ฝึกสามารถพิจารณาเลือกใช้รูปแบบวิธีการฝึกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อเนื่องกันหลายวิธี เพื่อให้ เกิดประโยชน์และความสามารถสูงสุดแก่นักกีฬา ก่อนที่จะเริ่มลงมือการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องจริงจัง ทั้งนี้เพราะการฝึกซ้อมจะมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงต่อระบบการทำงานของอวัยวะภายใน ร่างกาย การฝึกซ้อม หมายถึง กระบวนการปรับตัวของโครงร่างและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ของ ร่างกายโดยผ่านกระบวนการทำงานซ้ำ ๆ กันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นผลทำให้เกิดประสิทธิภาพ ในการทำงานหรือประกอบกิจกรรมดีกว่าเดิม

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

มงคล แฝงสาเคน (2532 : 283) การฝึกซ้อมนักกีฬา คือ การปฏิบัติกิจกรรมการ เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อยกระดับของทักษะและพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพใน การทำงานให้สูงขึ้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ทางพลศึกษาจะส่งเสริมการทำงานประสาน ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และในทำนองเดียวกันกลไกทักษะกีฬาต่างๆ ก็เป็นปัจจัยหนึ่ง ที่จำช่วยให้เกิดการเรียนรู้ทางกลไกและการทำงานประสานร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

มงคลชัย ช่างต่อ (2531 : 8) การฝึกซ้อม หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีต่างๆ อย่างมีระบบเป็นขั้นตอนเพื่อที่จะพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มี

ประสิทธิภาพสูงขึ้นตามความต้องการหรือจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ อันจะเป็นผลดีต่อการเล่นกีฬาและเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันสูงสุดด้วย

กล่าวโดยสรุป การฝึกซ้อม คือ การปฏิบัติกิจกรรมให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ที่ถูกต้องซ้ำๆ ผ่านกระบวนการเป็นขั้นตอนอย่างสม่ำเสมอ โดยส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ซึ่งจะมีผลต่อเนื่องถึงการพัฒนาด้านเทคนิค ทักษะของร่างกายและจิตใจ

ความสำเร็จของการฝึกซ้อม

การพัฒนากีฬาเพื่อการแข่งขันหรือกีฬาเพื่อความเป็นเลิศจำเป็นต้องอาศัยเทคนิควิธีสาระความรู้ การดำเนินงานที่หลากหลายมาหลอมรวมเพื่อพัฒนากีฬาให้มีศักยภาพและความสามารถสูงสุดในช่วงของการแข่งขัน เพื่อให้ผลการแสดงออกที่ดี และประสพชัยชนะในการแข่งขันตามเป้าหมาย การฝึกซ้อมเพื่อความพร้อมก่อนการแข่งขัน จึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพนักกีฬา

สุเมธ พรหมอินทร์ (2531 : 5) ดังนั้น การฝึกซ้อมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้ว จะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน นอกจากการฝึกซ้อมจะมีผลต่อร่างกายหรือสมรรถภาพโดยตรงแล้ว ยังมีผลต่อด้านอื่น ๆ อีก ดังที่ ได้กล่าวถึงผลของการฝึกซ้อมที่มีต่อด้านอื่น ๆ อีก คือ

1. ด้านจิตใจ การฝึกซ้อมกีฬาเสมือนหนึ่งการจำลองการแข่งขัน เพื่อให้ผู้ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความเชื่อมั่น ความศรัทธาในความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุผล ทำให้จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว ตะหนกตกใจ เมื่อเวลาทำการแข่งขันจริง ๆ
2. ด้านสังคม การฝึกซ้อมจะทำให้ให้นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องรู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่น เพื่อหล่อหลอมความแตกต่างของแต่ละคนให้เป็นเหมือนบุคคลเดียวกัน เพื่อเป้าหมายแห่งชัยชนะร่วมกัน
3. ด้านอารมณ์ ในการฝึกซ้อม ฝึกให้ผู้เล่นรู้จักให้อภัย ควบคุมอารมณ์ มีการยับยั้งชั่งใจมีอารมณ์ดี
4. ด้านสติปัญญา การฝึกซ้อมจะทำให้ผู้เป็นนักกีฬาได้ใช้สมองหรือสติปัญญา ในการเรียนรู้ ทักษะ เทคนิคและกลวิธีการเล่นสมารถที่จะต้องตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและนำทักษะที่ฝึกมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

จากความสำเร็จหรือความจำเป็นในการฝึกซ้อม การเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ จะช่วยสนับสนุนการฝึกซ้อมให้ได้ผลดี ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา การจัดเตรียมอุปกรณ์สนามสำหรับการฝึกซ้อม หรือเจ้าหน้าที่คอยสอดส่องดูแล การจัดสวัสดิการต่างๆ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่นักกีฬา การจัดโภชนาการที่ดี ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมการฝึกซ้อม ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมทีมให้มีผลสัมฤทธิ์สูง การฝึกซ้อมที่มี

ความพร้อมในทุกๆ ด้าน ประกอบกับการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ย่อมจะส่งผลให้กับนักกีฬา ที่มีความพร้อมในการแข่งขันไปด้วย และเมื่อเข้าแข่งขันก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมายได้ไม่ยาก

เจริญทัศน์ จิตนเสรี (2522 : 14) ได้กล่าวถึงความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีต่อการเตรียมนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันในระดับนานาชาตินั้น ควรมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ การคัดเลือกนักกีฬา การทะนุบำรุงนักกีฬา และการแข่งขัน ในด้านการคัดเลือกนักกีฬานั้นควรมุ่งคำนึงถึงองค์ประกอบของร่างกาย พันธุกรรม สุขภาพ สมรรถภาพ และจิตใจ ด้านการทะนุบำรุงนักกีฬาควรมุ่งคำนึงถึงหลักโภชนาการ การจัดการโปรแกรมการซ้อมและเก็บตัว การตรวจร่างกาย การทดสอบความสมบูรณ์ การบริการด้านสุขภาพ การสร้างขวัญและกำลังใจ ส่วนในด้านการแข่งขันควรมีการศึกษาสภาพแวดล้อม หรือสภาพที่เราจะใช้แข่งขัน การใช้สารกระตุ้น การสร้างเสริมทางด้านจิตใจ ตลอดจนการป้องกันการบาดเจ็บ

บุชเชอร์ (Bucher. 1968 : 283 ; อ้างใน จรวยพร ธรณินทร์. 2533) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่จะทำให้ได้รับความสำเร็จในกีฬานั้น นักกีฬาต้องมีแรงจูงใจ มีความตั้งใจจริงกับการฝึกซ้อม เพราะการฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท และการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมนั้นเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือแข่งขันกีฬาเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่จะพัฒนาคนในชาติให้เป็นผู้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจสดชื่น แจ่มใส ร่าเริง ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ กีฬาเป็นสิ่งที่ส่งเสริมและสร้างสรรค์คุณธรรมของประชากรทั้งโลกได้เป็นอย่างดี

อนันต์ อัดชู (2526 : 6) กล่าวว่า การฝึกซ้อมกีฬามีต่อเซลล์เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และระบบความร้อนในร่างกาย ผลของการฝึกซ้อมจะทำให้ระบบกล้ามเนื้อแข็งแรง เหนียวและหนาขึ้น มีการสะสมอาหารไว้ได้มากกว่าเดิม มีความทนต่อความเป็นกรด ต่าง ได้เป็นอย่างดี ทนต่อการเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น สามารถใช้ออกซิเจนได้มากขึ้น ระบบประสาทมีการสั่งงานด้วยความรวดเร็วและแข็งแรงระบบประสาทมีความสัมพันธ์กันดีกับการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 77) กล่าวไว้คือ การฝึกซ้อมนอกจากจะมีผลต่อร่างกายหรือสมรรถภาพทางกายโดยตรงแล้ว ยังมีผลต่อด้านอื่น ๆ คือ

1. ด้านจิตใจ การฝึกซ้อมกีฬาเป็นเสมือนหนึ่งการจำลองการแข่งขันจริง มากระทำซ้ำ ๆ เพื่อให้ผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความเชื่อมั่น ความศรัทธาในความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุผลทำให้จิตใจมั่นคงไม่ประหวั่น ตระหนกตกใจเมื่อเวลาแข่งขันจริง ๆ

2. ด้านสังคม การฝึกซ้อมที่ดีต้องประกอบด้วยบุคคล 2 คน คือ นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ถ้าเป็นนักกีฬาประเภททีมก็จะมีผู้เล่นตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป การมีผู้เล่นมากกว่า 1 คน นั้นย่อมหมายความว่า สภาพของทีมเริ่มมีผู้เล่นที่มีพื้นฐานต่างกัน เช่น ต่างกันในด้านวัยวุฒิ คุณวุฒิ รายวิชาที่เรียน คณะที่เรียน สภาพครอบครัวทางบ้าน สภาพเศรษฐกิจ การเงิน หรือสุขภาพร่างกาย ล้วนแล้วแต่เป็นอุปสรรค แต่การฝึกซ้อมจะทำให้ให้นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องรู้จักปรับตัว

เข้ากับผู้อื่นเพื่อหล่อหลอมความแตกต่างเหล่านั้นให้เสมือนหนึ่งเป็นบุคคลคนเดียวกัน เพื่อเป้าหมายแห่งชัยชนะร่วมกัน

3. ด้านอารมณ์ ในการฝึกซ้อมผู้ฝึกต้องพยายามให้ผู้เล่นอย่างเต็มที่ ใช้ทักษะเทคนิค และกลไกในการเล่นอย่างจริงจัง ฉะนั้น โอกาสที่ผู้เล่นปะทะ กระแทกกระแทกก็เป็นเรื่องธรรมดา การซ้อมจึงฝึกให้ผู้เล่นรู้จักอภัย ควบคุมอารมณ์ มีการยับยั้งใจ มีอารมณ์ดี

4. ด้านสติปัญญา การฝึกซ้อมจะทำให้ผู้เล่นได้ใช้สมอง หรือสติปัญญาในการเรียนรู้ ทักษะ เทคนิค และกลวิธีในการเล่น สามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และนำทักษะที่ฝึกมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

จากเหตุผลและความสำคัญของการฝึกซ้อมที่กล่าวมา ทำให้สถาบันการศึกษาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้มีการเตรียมพร้อมในด้านต่างๆ อันเป็นส่วนในการสนับสนุนการฝึกซ้อมได้แก่การคัดเลือกตัวนักกีฬามาฝึกซ้อม สถานที่เก็บตัวนักกีฬา การสรรหาผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถมาฝึกสอน บุคลากรผู้ควบคุมทีมนักกีฬา ตลอดจนสวัสดิการต่าง ๆ

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533 : 16) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา อันได้แก่

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

2. อุปกรณ์การแข่งขันและฝึกซ้อมเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรมีการผลิตอุปกรณ์กีฬาขึ้นในประเทศ และให้มีประสิทธิภาพเท่าเทียมกับต่างประเทศ

3. ผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนของไทยหลายประเภทอยู่ในเกณฑ์ที่มีความรู้ความสามารถ แต่บางชนิดต้องอาศัยชาวต่างชาติที่มีความรู้ทางวิชาการสมัยใหม่มาช่วยส่งเสริมสมรรถภาพของนักกีฬาให้มีความแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

4. ผู้จัดการทีมในการแข่งขันในต่างประเทศ ในการแข่งขันในต่างประเทศผู้จัดการทีมมีความสำคัญมาก ต้องมีผู้ที่มีความสามารถทางด้านภาษาเป็นอย่างดี เพื่อจะได้รู้ระเบียบกติกาการแข่งขัน ซึ่งเป็นภาษาต่างประเทศ

5. การบำรุงตัวนักกีฬา โครงสร้าง และรูปร่างของคนไทย มักจะเสียเปรียบนักกีฬาชาวต่างชาติ ซึ่งมีรูปร่างใหญ่กว่าเรา จะสามารถพัฒนาได้โดยการเสริมสร้างโภชนาการและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างถูกต้อง

6. ตัวนักกีฬา นักกีฬาจะต้องเป็นผู้ที่มีระเบียบ นักกีฬาที่ขาดระเบียบวินัยจะไม่ประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

จากความสำคัญของการฝึกซ้อมที่มีผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ และความสามารถในการเล่นกีฬาเพราะการฝึกและสอนเป็นศาสตร์ และศิลป์ที่พยายามทำให้ทีมดีขึ้น ผู้ฝึกควรจะเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีความรับผิดชอบสูงและควรมีทักษะของผู้ฝึก ดังที่ อนันต์ อัฒชู (2526 : 3) ได้กล่าวคือ

1. ความรู้และทักษะเฉพาะกิจ (Technical skills) มีความสนใจ ความชอบในกีฬานั้นๆ มีประสบการณ์ ฝน เกม นั้น ๆ มาบ้างพอสมควร มีทักษะส่วนบุคคลในการนั้นๆ พอสมควร และสามารถแสดงหรือทำตัวอย่างให้ดูได้เป็นอย่างดี

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

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

4. ทักษะในเชิงมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal or Human Skills) มีความเป็นผู้นำ ยอมรับและฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เข้าใจคนอื่น มีการให้กำลังใจ ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี

กระบวนการบริหารและการเตรียมทีมนักกีฬา

การบริหารและการเตรียมทีมกีฬาที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาในการศึกษา และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขัน ทำให้การแข่งขันมีมาตรฐานได้รับการสนับสนุนและได้รับความนิยมนิยมชมชอบจากผู้ชม การที่จะเตรียมทีมกีฬามาสักทีมนั้นไม่ใช่ของง่าย จำเป็นต้องใช้คนทำงานร่วมกันเป็นจำนวนมาก จะต้องมีการจัดระเบียบของการอยู่ร่วมกัน การเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์กัน ให้ผู้ร่วมงานนั้นได้รับความสะดวก สบาย ปลอดภัย และพึงพอใจที่จะร่วมทำงานอย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดผลตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ จำเป็นต้องมีการจัดการเพื่อให้การทำงานบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ในการเตรียมทีมกีฬาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในด้านการบริหารงานต่าง ๆ เป็นอย่างดี

ดังนั้น ในการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารในระดับใด จะต้องมีความรู้และความเข้าใจเรื่องของการบริหารงาน ในส่วนของผู้รับผิดชอบในการเตรียมทีมกีฬา ผู้บริหารต้องเห็นความสำคัญของการกีฬา ต้องวางแผนการจัดการโปรแกรมอย่างถูกต้องสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ซึ่ง พณีส หันนาคินทร์ (2524 : 28-29) กล่าวถึง กระบวนการวางแผน ด้วยการใช้เทคนิคพีพีบีเอส (PPBS) ดังนี้

การใช้เทคนิคพีพีบีเอส (PPBS = Planning Programming Budgeting System) ในการวางแผนงานนั้น องค์ประกอบอย่างหนึ่งที่จะต้องนำมาพิจารณาควบคู่กันไปกับการจัดการของงานที่จะทำก็คือ งบประมาณหรือเงินที่จะต้องใช้จ่ายเพื่อให้งานสำเร็จตามจุดประสงค์ การจัด กิจกรรม ทั้งสามประการคือ การวางแผน การจัดโครงการของงาน และงบประมาณจึงต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยมีลักษณะดังนี้ คือ

1. การวางแผน (Planning) เป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนินงานให้ไปสู่จุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้อย่างแน่ชัดแล้ว แผนงานที่เกิดขึ้นอาจจะมีแผนงานหลักและแผนงานรอง ในกรณีที่แผน

งานหลักนั้นเป็นไปได้ยาก จึงจำเป็นต้องใช้แผนงานรองลงไป แผนงานที่ดีจึงควรจะต้องสามารถแปลงออกมาในรูปที่อาจจะตรวจสอบได้ในทางปฏิบัติ มิฉะนั้นแล้วก็จะเป็นแผนงานที่เลื่อนลอย ยากแก่การเข้าใจตรงกัน และไม่เอื้อต่อการที่จะให้ตรวจสอบได้อย่างชัดเจนด้วย

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

3. การจัดงบประมาณ (Budgeting) หรือการจัดสรรเงินนั้นก็เพื่อสนับสนุนให้โครงการสามารถดำเนินการไปได้ ดังนั้นการจัดงบประมาณจึงมักเป็นไปในลักษณะการกำหนดวงเงินให้แต่ละโครงการหรือที่เรียกว่า Program Budgeting

ในการจัดงบประมาณนั้นมีข้อเตือนใจอยู่ว่าจะต้องพยายามให้ประหยัดที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ กล่าวคือ จะต้องพยายามใช้เงินให้บังเกิดผลประโยชน์โดยตรงต่อจุดหมายของงานให้มากที่สุด

คำว่าระบบ (System) นั้น เป็นการกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสามดังกล่าวแล้วเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนกัน เพื่อให้การดำเนินงานนั้นไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

พีพีบีเอส (PPBS) เป็นกระบวนการวางแผนทั้งระบบ ไม่ได้มุ่งเน้นแต่การใช้งบประมาณเท่านั้น คุณค่าของ พีพีบีเอส (PPBS) ก็คือการที่มุ่งสัมฤทธิ์ตามจุดหมายที่ได้กำหนดไว้อย่างชัดเจนและแน่นอนแล้ว จุดอ่อนที่ทำให้เทคนิคพีพีบีเอส (PPBS) ไม่ได้ผลตามที่ต้องการก็คือ การขาดข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอ

การวางแผน (Planning)

อนันต์ อัดชู (2526 : 18) ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในกีฬานั้นๆ เป็นผู้คว่ำหวอดในการกีฬาได้รับการฝึกอบรม ได้รับการศึกษา เล่าเรียน และสามารถนำความรู้ความสามารถมาปฏิบัติได้ จัดทำแผนการฝึกซ้อมได้ดี ควบคุมการฝึกซ้อมให้บรรลุเป้าหมาย สามารถแก้ไขเกมการเล่นและปรับปรุงความสามารถของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี หุ่่มเท อดทน และมีความคิดริเริ่มที่ดี มีความรับผิดชอบสูง ตรงต่อเวลา สุภาพเรียบร้อยและ นอบน้อม ถ่อมตน ไม่โอ้อวดเมื่อได้รับชัยชนะและไม่แก้ตัวเมื่อแพ้

การกำหนดการฝึกจะต้องทำแผนการฝึกตลอดทั้งปีและการฝึกก่อนการแข่งขัน 3 เดือน และก่อนการแข่งขัน 1 เดือน แต่ละสัปดาห์ และการฝึกประจำวัน จะต้องให้นักกีฬามีความพร้อมก่อนการแข่งขัน 1 – 2 สัปดาห์ ดังนั้นการทำแผนการฝึกนั้น จะต้องทำต่อเนื่องกันอาจจะทำเป็นช่วงที่ไม่มีการแข่งขัน ก่อนการแข่งขัน และช่วงที่มีการแข่งขัน

การฝึกนักกีฬานั้นไม่มีสูตรสำเร็จ ผู้ฝึกจะต้องคิดและวางแผนเองให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน แต่ละกีฬา แต่ละสถานการณ์ สิ่งที่ผู้ฝึกจะลืมเสียไม่ได้ก็คือ การฝึกจะต้องฝึกให้ครบทุกอย่าง คือ ทักษะส่วนบุคคล กลยุทธ์วิธี ความสามารถทางกาย ความเข้มแข็งของจิตใจ และไหวพริบ

นอกจากนี้การวางแผนการฝึกที่ดี การมีผู้ช่วย ผู้ร่วมงาน และนักกีฬาที่ดีนั้นจะทำให้ผู้ฝึกนำทีมไปสู่ชัยชนะได้ ดังนั้นการเลือกผู้ช่วย การเลือกผู้ร่วมงาน และการเลือกนักกีฬาจึงเป็นหัวใจของความสำเร็จของทุก ๆ คนในทีม ซึ่งการฝึกจะได้ผลมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับ

1. ความตั้งใจที่จะฝึกนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผลการฝึกดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
2. จำนวนและความถี่ของการฝึก ความบ่อยและระยะห่างกันก็มีความจำเป็น การฝึกควรจะให้บ่อย ๆ และการฝึกแต่ละครั้งให้พอดี ไม่นานเกินไป ไม่เหนื่อยเกินไป จะทำให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้น

การจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมการฝึกซ้อม (Programming)

การวางแผนโปรแกรมการฝึกเป็นปัจจัยที่สำคัญในการประเมินผลการฝึกซ้อม โปรแกรมที่ดีต้องมีลักษณะที่ยืดหยุ่นและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะอัตราการเรียนของผู้เล่นแต่ละคนมากกว่าที่จะปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้วางไว้อย่างตายตัว ซึ่งสุมิล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 24-30) ได้กล่าวว่าการวางแผนที่ดีประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. การวางแผนเป็นช่วง ๆ (Session Planning) เหมาะสมกับการเพิ่มทักษะบางอย่างให้แก่ผู้เล่น ซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาทักษะให้แก่ผู้เล่นใหม่ ๆ
2. การวางแผนเป็นหน่วย (Unit Planning) เป็นการเตรียมการฝึกเป็นช่วง ๆ อย่างต่อเนื่องกัน ซึ่งผู้ฝึกจะต้องจัดให้เหมาะสมกับอายุและความสามารถของผู้เล่นแต่ละกลุ่มด้วย
3. การวางแผนเป็นปี (Year Planning) เป็นการวางแผนที่เตรียมไว้ตลอดระยะเวลา 12 เดือน ระยะเวลาของการฝึก

สิ่งจำเป็นที่ต้องฝึกให้แก่นักกีฬา

1. ความสามารถในการเรียนรู้ทักษะและการฝึกทักษะได้ถูกต้อง
 2. การสร้างสมรรถภาพทางกายและจิต
 3. พัฒนาสมรรถภาพวิสัยของนักกีฬาแต่ละคนให้สมบูรณ์และถึงขีดสุด
 4. ความสามารถในการเรียนเทคนิคหรือการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวและฝึกจนถูกต้อง
 5. การสร้างบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนการสร้างพลังใจ
 6. ความรู้ด้านทักษะเชิงทฤษฎี แบบฝึกทักษะและแบบการเล่น กฎ กติกา นิสัยการอยู่กินและหลับนอน เป็นต้น
 7. ถ้าเป็นนักศึกษาต้องสอนความรับผิดชอบในการเรียน
- ในการฝึกกีฬานั้น อุดม พิมพา (2535 : 25) ได้กล่าวถึงลำดับขั้นตอนต่างๆ ในการฝึกได้ดังนี้

1. ขั้นตอนของทักษะเบื้องต้น ได้แก่
 - 1.1 เลือกผู้ที่เราต้องการฝึกตามเกณฑ์อายุ

1.2 สอนทักษะพื้นฐานพร้อมหลักการเกี่ยวกับทักษะ
 1.3 ใช้เกมดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุ
 1.4 สร้างสมรรถภาพพร้อมลักษณะนิสัย
 1.5 สอนเทคนิคที่สำคัญ เช่น ตำแหน่งการสอน วิธีการบางอย่างที่จะทำให้การเล่นเปรียบ เช่น ในวอลเลย์บอลก็อาจจะเป็นการเสริม การหลอกหลอ ตลอดจนการใช้ขนาดของร่างกายเพื่อประโยชน์ของเกมในการกีฬาบางประเภท

1.6 ใช้เกมจริงที่มีคู่แข่งระดับเดียวกัน
 1.7 ฝึกความมีระเบียบวินัยและสร้างนิสัยให้ชอบพื่อต่อเกม คือ รักและอยากเล่นเกมเพราะมีความสุขสนุกสนานพึงพอใจในกีฬานั้น ๆ

2. ชั้นของทักษะขั้นสูง ได้แก่

2.1 ฝึกความสามารถทางกีฬา ซึ่งได้แก่ องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกฝึก 30%

2.2 ฝึกเทคนิคและเทคนิค ได้แก่ ทักษะและรูปแบบการเล่นและการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวและของทีม ฝึก 40% เพื่อสร้างทักษะให้ดีขึ้นสูงสุด ทั้งนี้จะทำให้เป็นพื้นฐานในการฝึก

2.3 แข่งขันเกมระดับต่าง ๆ

2.4 เน้นคุณภาพของการเล่นมากกว่าผลหรือชนะ เพื่อให้ได้ใช้ทักษะอย่างดียิ่งเยี่ยมทุกครั้งการแข่งขัน

3. ชั้นของทักษะเฉพาะ ได้แก่

3.1 ฝึกสมรรถภาพทางกาย 30% ให้หนักกว่าขั้นที่ 2

3.2 ฝึกเทคนิค 35% พยายามให้สมบูรณ์แบบในเฉพาะทักษะ

3.3 ฝึกเทคนิค 35% ให้สมบูรณ์เต็มที่ทั้งบุคคลและทีม เช่น ระบบการรุกการรับที่ดีเยี่ยม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา

การพัฒนาความสามารถทางการกีฬานักกีฬาให้สูงขึ้นนั้น จำเป็นที่ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจถึงลำดับขั้นพัฒนาการทางกลไกของนักกีฬาและปัจจัยด้านอื่น ๆ อีก ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ เพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนให้เหมาะสมอีกด้วย ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬามีองค์ประกอบดังนี้

1. ทางกาย

1.1 สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

1.2 ความสามารถทางกลไก (Motor Abilities)

1.3 ความสามารถในการเคลื่อนไหว (Movement Abilities)

1.4 ลักษณะของร่างกาย (Body Type)

- 1.5 ขนาดของร่างกาย (Body Size)
 - 1.5.1 เพศ (Sex)
 - 1.5.2 อายุ (Age)
- 1.6 ความสามารถในการมองเห็น (Visual Abilities)
- 1.7 ความสัมพันธ์ของร่างกายในสิ่งแวดล้อม (Perceptual Abilities)
2. ทางสมอง ได้แก่
 - 2.1 สติปัญญา (Intelligence)
 - 2.2 สมาธิในการเรียน (Concentration)
 - 2.3 ความสามารถในการวิเคราะห์วินิจฉัย (Analytic Abilities)
 - 2.4 ความสามารถในการมีความคิดรวบยอด (Conceptual Abilities)
 - 2.5 ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ (Application Abilities)
 - 2.6 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving Abilities)
3. ทางอารมณ์ สังคม ได้แก่
 - 3.1 อารมณ์ (Emotions)
 - 3.2 ระดับความคาดหวัง (Level of Aspiration)
 - 3.3 ความกลัว (Fears)
 - 3.4 บุคลิกภาพ (Personality)
 - 3.5 ทศนคติ (Attitude)
 - 3.6 ประสบการณ์เก่า (Past Experience)
 - 3.7 ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน (Peer Relations)
 - 3.8 อิทธิพลทางวัฒนธรรม (Cultural Influence)

สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ฝึกสอนก็คือ จะต้องรู้จักนักกีฬาแต่ละคน โดยรู้ถึงความแตกต่างทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในการวางแผนการฝึกแต่ละครั้งผู้ฝึกจะต้องทำข้อมูลของนักกีฬาแต่ละคนประกอบพิจารณาไปด้วย จากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วนั้น บางคนก็จะดูได้ง่ายว่าเป็นอย่างไร แต่บางคนอาจจะมีสิ่งซ่อนเร้นอยู่ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ถ้าเราคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ไว้บ้างก็จะเป็นประโยชน์ในการสอน การฝึกซ้อมของนักกีฬาแต่ละคน ข้อควรจำก็คือ

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

8. ประสบการณ์ในครอบครัวยุคที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาแตกต่างกัน
 9. ความสามารถด้านใดด้านหนึ่งของนักกีฬาที่ขาดไป อาจชดเชยด้วยความสามารถอีกด้านหนึ่ง
 10. ช่วงเวลาในการให้ความสนใจ และสมาธิของการเรียนของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน
 11. ระดับพัฒนาการทางร่างกายของนักกีฬาจะต่างกัน มีผลทำให้การเรียนรู้และประสิทธิภาพของนักกีฬาต่างกัน
 12. ความสามารถทางกายของนักกีฬาจะต่างกัน โดยเฉพาะในวัยก่อนเข้าวัยรุ่น
 13. นักกีฬาจะมีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ (Gross motor skill) หรือมีทักษะในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนที่ละเอียดอ่อน (Fine motor skill) ได้ดีหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในภูมิหลัง และปัจจัยทางกรรมพันธุ์
 14. ความสามารถในการวิเคราะห์ วินิจฉัย ความคิดรวบยอด และการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล มีความแตกต่างกันไปตามความคิดของแต่ละบุคคล
- กล่าวโดยสรุปก็คือ ผู้ฝึกสอนที่จะทำการสอนนักกีฬาจะต้องมีความรู้เรื่องพัฒนาการของนักกีฬา ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และการเคลื่อนไหว โดยยึดหลักทฤษฎีเป็นแนวปฏิบัติ นำมาปรับปรุงให้เข้ากับบุคลิกลักษณะของนักกีฬาแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน ก็อาจช่วยให้การเรียนการสอนเป็นไปได้ตามวัตถุประสงค์

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา

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

1. ด้านร่างกาย (Physical Factor) องค์ประกอบด้านร่างกายเป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน บุคคลที่ร่างกายครบถ้วนสมบูรณ์ มีแนวโน้มที่จะเรียนสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่พิการ ส่วนร่างกายผิดปกติ แต่ไม่ถึงกับพิการ เช่น เตี้ยเกินไป สูงเกินไป หรือมีอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งผิดปกติ อาจทำให้รู้สึกเป็นปมด้อยหรือทำให้ผิดหวัง ซึ่งก่อให้เกิดความกังวล และมีผลทำให้การเรียนรู้ไม่ดีเท่าที่ควร แต่ก็อาจจะเป็นไปได้ว่าปมด้อยในความรู้สึกนี้อาจจะเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เกิดกลไกในการป้องกันตนเอง (Defiance Mechanisms) แบบการทดแทน (Compensation) คือ พยายามหาสิ่งเด่นมาชดเชยความด้อยของตน โดยพยายามจะเรียนรู้และฝึกทักษะเพื่อให้เก่งกว่าคนอื่น ๆ ดังนั้นการฝึกนักกีฬาผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบทางด้านร่างกายและให้การช่วยเหลือกับนักกีฬาดังกล่าว
2. ด้านความรักความอบอุ่น (Affectional Factor) นอกจากความรัก ความอบอุ่น

จะมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายแล้ว ความรัก ความอบอุ่นเป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมนุษย์เช่นเดียวกับอากาศและอาหาร ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องเอาใจใส่และให้ความรักความอบอุ่นแก่นักกีฬาอย่างทั่วถึงด้วย

3. ด้านวัฒนธรรม (Cultural Factor) วัฒนธรรมเป็นผลมาจากความแตกต่างของสังคม ซึ่งแต่ละสังคมมีคุณลักษณะเป็นของตนเอง ด้วยเหตุนี้นักกีฬาเติบโตในสังคมและสภาพแวดล้อมที่มีพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ก็จะมีผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาทางทักษะกีฬานักกีฬาแต่ละคนด้วย

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

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

การเตรียมนักกีฬา

เกษม นครเขตต์ (2521 : 70) ในการเตรียมนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขัน มีข้อสังเกตุเห็นอะไร หากสักแต่ทำ แต่การเตรียมทีมกีฬาที่ได้มาตรฐานสูงนั้นมีข้อสังเกตุที่ง่ายเลย ซึ่งในการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันนั้น ต้องการความสามารถของนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องเป็นพิเศษ ความสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความสามารถทางเทคนิค ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติทักษะกีฬานั้นๆ ซึ่งนักกีฬาจะต้องทำการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ เทคนิคการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ จะถูกคิดค้นโดยผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย เช่น ตัวนักกีฬา ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์มานาน หรือจากผู้ฝึกสอน เป็นต้น เพื่อคิดค้นเทคนิคใหม่ๆ เช่นกัน จึงเป็นเรื่องที่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ จะต้องศึกษาหาวิธีการเทคนิคใหม่ๆ อยู่เสมอๆ

2. สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความสามารถทางร่างกายในด้านต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท เช่น ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทน

กล้ามเนื้อ การทำงานประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ๔ เหล่านี้เป็นต้น

มงคล แผลงสาเคน (2532 : 212) งานในความรับผิดชอบของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหาร ทีม นั้น นอกเหนือจากการฝึกทักษะเทคนิค ยุทธวิธีในกับนักกีฬาแล้ว ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นอีก ดังนั้น ภาระหน้าที่ที่สำคัญ คือ ต้องระดมความคิดความสามารถมากมายหลายด้านในการทำงาน ซึ่งต้องใช้ความรู้ควบคู่ไปกับจิตวิทยาอีกด้วย ในการเตรียมทีมกีฬาที่มีมาตรฐานสูงเพื่อเข้าแข่งขัน กีฬานั้น ได้กล่าวไว้ว่า

1. การจัดหางบประมาณเพื่อการเตรียมทีมนักกีฬา
2. การเตรียมแผนคัดเลือกนักกีฬา
3. การจัดหาอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกและวัสดุสิ้นเปลืองต่าง ๆ ทางการศึกษา

เช่น สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอื่นๆ

4. การดำเนินการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่เหมาะสม
5. การสร้างสมรรถภาพทางกีฬา ได้แก่ การฝึกซ้อมทักษะ เทคนิคต่าง ๆ
6. การวางแผนการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา และการเตรียมอุปกรณ์

เครื่องป้องกันการบาดเจ็บ

7. การสร้างสมรรถภาพทางกายและบำรุงรักษาสภาพจิตใจของนักกีฬา ตลอดจนการ

ให้อาหาร การพักผ่อนและอื่นๆ

8. การสร้างคุณลักษณะทางการกีฬา ได้แก่ ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ
9. การตรวจค้นหาความบกพร่องทั้งทางกายและจิตใจตลอดจนการบำบัดทางการแพทย์
10. การศึกษากฎ กติกาการแข่งขัน การเตรียมทีมให้สอดคล้องกับกฎการแข่งขัน
11. การศึกษาลักษณะของนักกีฬาแต่ละบุคคล ในทุกๆ ด้าน
12. การแก้ไขปัญหาดังกล่าว ให้ให้นักกีฬาในทุกๆ วัน
13. การศึกษาขั้นเชิง กลวิธีการเล่นของคู่แข่ง
14. การขนส่งนักกีฬาไปยังสนามแข่งขันและสนามฝึกซ้อม
15. การศึกษาสภาวะต่างๆ ของสนามแข่งขัน เช่น สภาพลม ดินฟ้าอากาศ สิ่งแวดล้อม

ที่มีอิทธิพลต่อการแข่งขัน

16. การประชุมตกลงเกี่ยวกับการนัดและการแข่งขัน กฎกติกาเฉพาะการแข่งขัน
17. การวางแผนการเล่นก่อนการแข่งขัน การจัดตัวนักกีฬาลงแข่งขัน
18. การปฐมพยาบาลทั้งในกรณีทั่วไป และเฉพาะกรณี
19. การฟื้นฟูสมรรถภาพของทีมระหว่างการพักการแข่งขัน
20. การปฏิบัติตัวหลังการแข่งขัน การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย

ภารกิจในการเตรียมทีมทั้งหมดที่กล่าวมา ดูออกจะเป็นเรื่องที่หนักใจสำหรับบุคคล ผู้รับผิดชอบเป็นอย่างยิ่ง ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจมีผู้ร่วมงานที่ต้องอุทิศเวลา กำลังกาย กำลังใจ เพื่อให้ทุกอย่างสัมฤทธิ์ผล และย่อมต้องพบปัญหาและอุปสรรคมากมาย ความสามารถ ความอดทนของผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้อง จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากที่ต้องนำไปใช้ในการเตรียมทีม

การประเมินผลการฝึกซ้อม (Evaluation)

พนัส หันนาคินท์ (2529 : 60) การฝึกซ้อมต้องมีการประเมินทุกครั้ง เราจะประเมินได้ต้องมีรายการฝึกซ้อมและแผนการฝึกแต่ละวัน ว่าฝึกอะไรบ้าง ฝึกอย่างไร เวลาเท่าไร เพื่อประโยชน์ต่อการฝึกครั้งต่อไป

ผลจากการประเมินงานนั้น ย่อมเป็นเครื่องบ่งบอกถึงปริมาณและคุณภาพแห่งความสำเร็จและความพลัดพลั้งของงานที่ได้ดำเนินไปแล้ว ดังนั้นจึงสามารถให้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงแนวทางที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้นหรือตรงตามจุดมุ่งหมายยิ่งขึ้น โดยการวางแผนให้เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่

ดังนั้น ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง นักกีฬามีหน้าที่ในการแข่งขัน แสดงความสามารถอย่างเต็มที่ ในการแข่งกีฬาทุกระดับที่ผ่านมา เมื่อทีมหรือนักกีฬาไม่สามารถบรรลุผลตามเป้าหมาย จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องมีการประเมินผล เพื่อปรับปรุงแก้ไขพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นักกีฬาและผู้ฝึกสอน คือ ผู้ที่ถูกจับตามอง เพราะนักกีฬาจะต้องลงแข่งขันในสนามเพื่อให้ได้ชัยชนะ โดยชัยชนะที่ได้มานั้นควรเป็นการแสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ ผู้ฝึกสอนก็ไม่แตกต่างกัน เพราะผู้ฝึกสอนมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลการฝึกซ้อมและอยู่ใกล้ชิดนักกีฬามากที่สุด ในการแข่งขันทุกครั้ง ถ้ากรรมการตัดสินอย่างเที่ยงธรรม ผู้เล่นมีความสามารถเท่ากัน ผู้ฝึกสอนจะเป็นตัวชี้ผลแพ้ชนะในการแข่งขัน ฉะนั้น ผู้ฝึกสอนจึงต้องรับผิดชอบต่อผลการแข่งขันเท่ากับนักกีฬา เมื่อทีมไม่ประสบผลสำเร็จ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

การี (Gary. 1977 : 3184-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจเบื้องหลังทางสังคมของนักเรียนซึ่งเป็นตัวแทนของประเทศสหรัฐอเมริกาในการแข่งขันโอลิมปิกฤดูหนาวครั้งที่ 12 ค.ศ.1976 ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มาจากครอบครัวชนชั้นกลางและชนชั้นสูง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงสถานภาพทางสังคมของนักกีฬาว่า นักกีฬาที่จะมีความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในการกีฬา จะต้องมีการเงินและทางสังคมเป็นส่วนประกอบ นอกเหนือจากส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น คุณภาพของผู้ฝึกสอน ประสิทธิภาพในการแข่งขัน ระดับสมองในการกีฬา เป็นต้น

ชูเมเกอร์ (Shoemaker. 1981 : 1535-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัย ในวิทยาลัยคริสเตียนที่คัดสรร โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ผู้จัดโปรแกรมพลศึกษาในวิทยาลัยคริสเตียนตอนกลางของแอตแลนติก และตะวันออกเฉียงเหนือของสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นสมาชิกของสมาคมกีฬาวิทยาลัยคริสเตียนแห่งชาติ (National Christian Collectic Management in Selected Christian Colleges)

ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดและการดำเนินการกิจกรรมการแข่งขันกีฬาในวิทยาลัยเหล่านี้ไม่ได้ยึดถือหลักการต่าง ๆ มากนัก และการสนับสนุนหลักการต่าง ๆ ให้ได้ผลนั้น อยู่ที่การประสานงานกันเป็นอย่างดีสำหรับสมาคมกีฬาวิทยาลัยคริสเตียนแห่งชาตินั้น ไม่ค่อยให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันระหว่างวิทยาลัยคริสเตียนขนาดเล็กเท่าที่ควร

ฮิล (Hill. 1981 : 1875-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนของนักเรียนระดับ 12 ที่มีความสำคัญต่อทัศนคติเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาและการแข่งขันระหว่างโรงเรียน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน จำนวน 1,757 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามโดยการจำลองสถานการณ์โรงเรียนในรัฐนิวเจอร์ซีย์ 12 แห่ง เพื่อให้เด็กได้แสดงทัศนคติเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน 12 ประเภทกีฬา ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา จะเข้าร่วมแข่งขันมากที่สุดประมาณ 3 ครั้ง และจากการวิเคราะห์แบบสอบถามแสดงให้เห็นว่า นักเรียนชายจะเห็นความสำคัญของการเล่นกีฬามากกว่านักเรียนหญิงที่ระดับ .01 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับ 9 เข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากที่สุดและจะลดลงเล็กน้อยในช่วงปีที่สำเร็จการศึกษา

เคนท์ (Kent. 1989 : 1650-A) ได้ทำการศึกษาเรื่องการวัดองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลของวิทยาลัยในระหว่างการฝึกซ้อมและระหว่างลดการฝึกซ้อมเพื่อประเมินผลโปรแกรมต่าง ๆ โดยพิจารณาองค์ประกอบทางสมรรถภาพทางกาย โดยวัดความเปลี่ยนแปลงของในช่วงเวลาต่าง ๆ ระหว่างการฝึกซ้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล 43 คน จากมหาวิทยาลัยอิทธากา (Ithaca University) ในปี 1984 แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มตามตำแหน่งผู้เล่น ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มสำหรับเนื้อเยื่อไขมันและความอดทนของระบบไหลเวียน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สรุปได้ว่า โปรแกรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในช่วงก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขันและหลังฤดูกาลแข่งขัน บรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้

สติทเชอร์ (Stitcher. 1989 : 108) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการกำหนดในการเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬา จุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อกำหนดเป้าประสงค์ว่าจะมีผลต่อการเล่นกีฬาในสภาพแวดล้อมแบบเป็นจริง แบบธรรมชาติ และแบบแข่งขันหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยสมาชิกของทีม ลาครอส จำนวน 24 คน ของสมาคมกีฬาอุดมศึกษาระดับถั่ว ค. ที่กำหนดให้เป็นกลุ่มประสงค์และกลุ่มที่ต้องกระทำให้ดีที่สุด หลักจากนั้นประเมินผลการเล่นของกลุ่มตลอดฤดูกาลแข่งขัน จำนวน 16 ครั้ง เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในช่วงฤดูกาลแข่งขัน ช่วงระหว่างการแข่งขัน และช่วงหลังการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มกำหนดเป้าประสงค์และกลุ่มที่ต้องกระทำให้ดีที่สุด มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

โช (Cho. 1990 : 1070) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะคตินักกีฬาทีมชาติเกาหลี และโค้ชที่มีผลต่อการเตรียมทีมตัวนักกีฬา โดยใช้แบบสอบถามทัศนคตินักกีฬาของเสตปปี้ ที่ใช้วัดทัศนคติในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาทีมชาติเกาหลี จำนวน 313 คน โค้ช 35 คน ซึ่งโค้ชจำนวน 19 คน เป็นโค้ชกีฬาประเภททีมและอยู่ระหว่างการเตรียมตัวสำหรับการแข่งขัน กีฬาเอเชียนเกมส์ที่ปรังปักกิ่ง เก็บข้อมูลในระหว่างวันที่ 16 มีนาคม ถึงวันที่ 29 มีนาคม 2533 การเก็บตัวฝึกซ้อมในศูนย์ฝึกซ้อมกีฬาแห่งชาติไท่หนัน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาทีมชาติเกาหลี และโค้ชมีทัศนคติเห็นด้วยและให้การสนับสนุนในการเก็บตัว ฝึกซ้อมกีฬาก่อนการแข่งขัน
2. นักกีฬาทีมชาติเกาหลี และโค้ชที่มีทัศนคติเห็นด้วยให้การสนับสนุนในการเตรียมตัว ในด้านการรับรู้ด้วยตนเองและการพัฒนาทางบุคลิกภาพ และสภาวะแวดล้อมและความเป็นอยู่ โดยทั่วไป รวมทั้งในด้านอื่นๆ ไป
3. นักกีฬาทีมชาติเกาหลี ในกีฬาที่ไม่ปะทะและกีฬาประเภททีม มีความเห็นด้วย อย่างมากในด้านการเตรียมทีมเข้าแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ต้องปะทะและนักกีฬาประเภทบุคคล
4. นักกีฬาประเภทหญิงของประเทศเกาหลี มีทัศนคติเห็นด้วยและให้การสนับสนุน ในการเตรียมทีมมากกว่านักกีฬาเพศชาย
5. นักกีฬาทีมชาติเกาหลีมีโอกาสไปแข่งขันในที่ต่างๆ ทั่วโลก มีทัศนคติเห็นด้วย และให้การสนับสนุนในการฝึกซ้อมมากกว่านักกีฬาที่ไม่เคยออกไปแข่งขันในที่ต่างๆ ทั่วโลก
6. โค้ชทีมชาติเกาหลี มีทัศนคติเห็นด้วยเป็นอย่างมากในการเตรียมทีมเข้าแข่งขัน มากกว่านักกีฬา

งานวิจัยในประเทศ

เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (2522 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของ นักกีฬาเขต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของ นักกีฬาในการเตรียมตัวเพื่อแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 12 จังหวัดอุบลราชธานี โดยจะใช้แบบสอบถาม นักกีฬาที่มารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่หน่วยปฏิบัติงานของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ในระหว่างการแข่งขันที่สนามกีฬากลาง จังหวัดอุบลราชธานี รวมทั้งสิ้น 218 คน จากการวิเคราะห์ แบบสอบถามพบว่า นักกีฬามีอายุเฉลี่ย 21.1 ปี ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา 61.1 % นอกจากนั้นมีอาชีพข้าราชการ รับจ้างและอื่น ๆ นักกีฬามีประสบการณ์การแข่งขันตั้งแต่ระดับ โรงเรียนถึงระดับประชาชนมาแล้ว เฉลี่ย 2-3 ครั้ง มีการเตรียมตัวฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน เฉลี่ยเป็น เวลา 2 เดือน 23 วัน ส่วนใหญ่ฝึกซ้อมด้วยตนเอง (49%) มีเพียง 44% ที่มีผู้ฝึกสอนควบคุม ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมประการสำคัญ คือ เรื่องสนามฝึกซ้อม อุปกรณ์ ผู้ฝึกสอน และเวลาในการฝึกซ้อม

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

1. การจัดการแข่งขันระหว่างโรงเรียน เน้นวัตถุประสงค์การปลูกฝังให้นักเรียนรักการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา การเพิ่มพูนทักษะและใช้ความสามารถในเชิงกีฬาที่แท้จริง ส่งเสริมความสามัคคีกลมเกลียวและการฝึกฝนให้นักเรียนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ประเภทกีฬาที่โรงเรียนส่งเข้าแข่งขันมากที่สุด คือ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และกรีฑา
2. ปัญหาที่โรงเรียนประสบ ได้แก่ โรงเรียนไม่มีงบประมาณในการดำเนินการเตรียมตัวนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน นักกีฬาของโรงเรียนส่วนใหญ่มีผลการเรียนต่ำ การแข่งขันมุ่งเอาชนะเป็นสำคัญ นักกีฬาส่วนใหญ่มีภารกิจประจำวันต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ทักษะทางการกีฬาประเภทต่าง ๆ มีมาตรฐานต่ำ ครูพลศึกษามีงานสอนมาก ไม่มีเวลาฝึกสอนกีฬาเพื่อแข่งขันและมีความยากลำบากในการควบคุมความประพฤติและมารยาทในการดูกีฬาในสนาม
3. ปัญหาที่กรมพลศึกษาประสบ ได้แก่ ความยากลำบากในการของบประมาณ เพื่อจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬา ความยากลำบากในการจัดหาแพทย์ พยาบาลที่อยู่ประจำสนามตลอดเวลา และจำนวนสนามที่ไม่เพียงพอ

เจริญ แสณภักดี (2527 : 9) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การบาดเจ็บทางการกีฬาของ นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา เพื่อต้องการทราบการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพลศึกษา วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีการศึกษา 2520 โดยสุ่มตัวอย่างจากประชากร 122 คน เป็นชาย 104 คน เป็นหญิง 18 คน ผลการวิจัยพบว่า โอกาสที่ได้รับการบาดเจ็บ ได้แก่ การฝึกซ้อมร้อยละ 61.88 ขณะการแข่งขัน 20.49 และขณะเรียน 18.03 การที่เกิดการบาดเจ็บในขณะการฝึกซ้อมมาก เพราะการฝึกซ้อมไม่มีแผนการฝึกซ้อม ไม่เป็นไปตามขั้นตอน ขาดระเบียบตลอดทั้งไม่มีผู้ควบคุม

เสาวนีย์ สิทธิวุฒิ (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬานักเรียน ในจังหวัดเขตการศึกษา 12 โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้บริหารโรงเรียน หัวหน้าหมวดพลานามัย ครูผู้ฝึกสอนพลศึกษาจากโรงเรียนในเขตการศึกษา 13 จังหวัดละ 10 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 70 โรงเรียน และศึกษานิเทศก์พลศึกษาทั้ง 7 จังหวัด ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารโรงเรียนขาดความร่วมมือในการบริหารและส่งเสริมด้านการฝึกซ้อมแก่นักเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขัน ครูผู้ควบคุมกีฬาส่วนใหญ่มีโอกาสดำเนินการอบรมศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม

มงคลชัย ช่างต่อ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของ นักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ในการเตรียมทีมเพื่อเข้าแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นในปัญหา แต่ละด้านของการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ในการเตรียมทีมเพื่อเข้าแข่งขันกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา 432 คน เป็นชาย 324 คน หญิง 108 คน จากวิทยาลัยพลศึกษา 9 แห่งใน 12 ประเภทกีฬา โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการหา ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ความเชื่อมั่น เท่ากับ .87 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยวิธี t - test ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาในระดับน้อยที่สุด คือ ด้านความปลอดภัย
2. ปัญหาในระดับน้อย คือ ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ด้านผู้ฝึกสอน ด้านการเสริมสร้าง สมรรถภาพ ด้านการฝึกทักษะ ด้านอุปกรณ์สถานที่ ส่วนด้านงบประมาณ ด้านโภชนาการ ด้านสุขอนามัย เป็นด้านที่มีปัญหามาก
3. ความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬา วิทยาลัยพลศึกษา ในการเตรียมทีมเพื่อเข้าแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536 มี 6 ด้านที่ไม่แตกต่างกันคือ ด้านงบประมาณ ด้านความปลอดภัย ด้านสุขภาพ อนามัยและสวัสดิการ ยกเว้น 2 ด้าน คือ นักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ด้านโภชนาการที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมคิด ปิ่นทอง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีม นักกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 (ระยะที่ 2) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบ สภาพและปัญหาในการเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 (ระยะที่ 2) ใช้แบบสอบถาม 8 ด้าน คือ ด้านสวัสดิการ ด้านการฝึกซ้อม ด้านการเรียนการทำงานและ สโมสรหรือหน่วยงานต้นสังกัด ด้านเจ้าหน้าที่สนามที่มีเกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม ด้านโภชนาการ ด้านงบประมาณ ด้านสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อม ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม โดย เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักกีฬา 520 คน ผู้ฝึกสอน 99 คน และกรรมการบริหารสมาคม 52 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสวัสดิการ มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 10 สมาคม สำหรับสมาคมฮ็อกกี้ไม่มีการเตรียมทีมด้านนี้ และมีปัญหาด้านนี้มาก
2. ด้านการฝึกซ้อม มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 13 สมาคม สำหรับสมาคมสนุกเกอร์ และยิมนาสติก มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อยและมีปัญหา ด้านนี้มาก

3. ด้านการเรียน การทำงาน สโมสร หรือหน่วยงานต้นสังกัด มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 10 สมาคม สำหรับสมาคมสนุกเกอร์ มวยสากล และ ยิมนาสติก มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อย และมีปัญหาด้านนี้มาก

4. ด้านเจ้าหน้าที่สมาคมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 11 สมาคม สำหรับมวยสากลสมัครเล่น มีสภาพการเตรียมทีม น้อยและมีปัญหาด้านนี้มาก

5. ด้านโภชนาการ มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการเตรียมทีมน้อยที่สุด 11 สมาคม สำหรับสมาคมยิมนาสติก มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อย และมีปัญหาด้านนี้มาก

6. ด้านงบประมาณ มีสภาพการเตรียมทีมมาก และไม่มีปัญหา สมาคม สำหรับ สมาคมยกน้ำหนัก มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อย และมีปัญหาด้านนี้มาก

7. ด้านสุขภาพอนามัยในขณะฝึกซ้อม มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหา การเตรียมทีมน้อยที่สุด 13 สมาคม สำหรับสมาคมวอลเลย์บอลมีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้ น้อยที่สุด และมีปัญหาด้านนี้น้อย

8. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม มีสภาพการเตรียมทีมมาก และมีปัญหาการ เตรียมทีมน้อยที่สุด 10 สมาคม สำหรับสมาคมวอลเลย์บอล มีสภาพการเตรียมทีมด้านนี้น้อยที่สุด และมีปัญหาด้านนี้น้อย

บุญเลิศ เอี้ยวเจริญ (2543 : บทคัดย่อ) ความมุ่งหมายของการศึกษา เพื่อทราบปัญหา การเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27 ของ สถาบันการศึกษาภาครัฐและภาคเอกชน โดยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูลจากผู้จัดการทีม จำนวน 145 คน โดยเลือกแบบเจาะจง ผู้ฝึกสอน จำนวน 145 คน และนักกีฬา 580 คน โดยการสุ่มตัวอย่างง่าย รวมทั้งสิ้น 870 คน ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 27 มีดังนี้

1. ด้านการคัดเลือกตัว ผู้จัดการทีมมีปัญหาที่น้อยที่สุดร้อยละ 36.45 และปัญหาน้อย ร้อยละ 26.00 ผู้ฝึกสอนมีปัญหาที่น้อยที่สุดร้อยละ 38.72 และปัญหาน้อยร้อยละ 24.73 นักกีฬา มีปัญหาปานกลางร้อยละ 41.08 และปัญหาน้อยร้อยละ 26.90

2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ผู้จัดการทีมมีปัญหาปานกลางร้อยละ 38.92 และปัญหาน้อยร้อยละ 31.92 ผู้ฝึกสอนมีปัญหาปานกลางร้อยละ 38.62 และปัญหาน้อยร้อยละ 28.97 นักกีฬามีปัญหาปานกลางร้อยละ 45.32 และปัญหามากร้อยละ 27.76

3. ด้านการฝึกซ้อม ผู้จัดการทีมมีปัญหาปานกลางร้อยละ 49.89 และปัญหาน้อยร้อยละ 23.98 ผู้ฝึกสอนมีปัญหาปานกลางร้อยละ 42.30 และปัญหาน้อยร้อยละ 28.58 นักกีฬามีปัญหา ปานกลางร้อยละ 42.87 และปัญหามากร้อยละ 25.56

4. ด้านโภชนาการ ผู้จัดการทีม มีปัญหาปานกลางร้อยละ 39.08 และปัญหามาก ร้อยละ 27.01 ผู้ฝึกสอนมีปัญหาปานกลางร้อยละ 35.40 และปัญหาน้อยร้อยละ 32.23 นักกีฬา มีปัญหาปานกลางร้อยละ 39.48 และปัญหามากร้อยละ 30.75

5. ด้านสวัสดิการ ผู้จัดการทีม มีปัญหาปานกลางร้อยละ 33.45 และปัญหามากร้อยละ 26.98 ผู้ฝึกสอนมีปัญหาปานกลางร้อยละ 31.38 และปัญหามากร้อยละ 26.47 นักกีฬามีปัญหา ปานกลางร้อยละ 37.74 และปัญหามากร้อยละ 31.12

6. ข้อเสนอแนะอื่นๆ โดยภาพรวมมีข้อเสนอแนะว่า

- 6.1 ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้แพร่หลาย
- 6.2 ควรมีอุปกรณ์ให้ได้มาตรฐาน และจำนวนเพียงพอ
- 6.3 ควรมีสถานฝึกซ้อมให้เพียงพอ
- 6.4 ควรจัดงบประมาณสนับสนุนด้านโภชนาการให้มากขึ้น
- 6.5 ควรเพิ่มงบประมาณด้านสวัสดิการและด้านเบี้ยเลี้ยง

มีชัย ศรีคุณ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาการเข้าร่วมการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่นของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประชากรเป็นผู้บริหารงานกีฬาระดับหัวหน้า และรองหัวหน้า 18 คน ผู้ควบคุมทีมกีฬามวยสากลสมัครเล่น 27 คน นักกีฬา มวยสากลสมัครเล่น 71 คน รวมทั้งสิ้น 11 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้บริหารงานกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านต่างๆ โดยรวมทั้งหมด ดังนี้
 - 1.1 ด้านบุคลากร มีปัญหาน้อยร้อยละ 57.22 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 15.00 และมีปัญหามากร้อยละ 11.66
 - 1.2 ด้านตัวนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีปัญหามากร้อยละ 35.55 มีปัญหามากที่สุดร้อยละ 28.33 และมีปัญหาน้อย ร้อยละ 20.55
 - 1.3 ด้านสนาม อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก มีปัญหาน้อยร้อยละ 49.44 มีปัญหามากร้อยละ 26.66 และมีปัญหาปานกลางร้อยละ 12.78
 - 1.4 ด้านงบประมาณ มีปัญหามากที่สุด ร้อยละ 46.11 มีปัญหามากร้อยละ 41.67 และมีปัญหาน้อยร้อยละ 7.22
2. ผู้ควบคุมทีมมวยสากลสมัครเล่นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านต่างๆ โดยรวมทั้งหมด ดังนี้
 - 2.1 ด้านบุคลากร มีปัญหาน้อยที่สุดร้อยละ 42.59 มีปัญหาน้อยร้อยละ 35.18 และมีปัญหาปานกลางร้อยละ 10.37
 - 2.2 ด้านตัวนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีปัญหามากร้อยละ 38.89 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 23.33 และมีปัญหามากที่สุด ร้อยละ 21.85

2.3 ด้านสนาม อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก มีปัญหาปานกลางร้อยละ 42.59 มีปัญหาน้อยร้อยละ 26.29 และมีปัญหาน้อยที่สุดร้อยละ 12.59

2.4 ด้านงบประมาณ มีปัญหามากร้อยละ 46.67 มีปัญหามากที่สุดร้อยละ 24.07 และมีปัญหาปานกลางร้อยละ 21.11

3. นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านต่างๆ โดยรวมทั้งหมด ดังนี้

3.1 ด้านบุคลากร มีปัญหาน้อยร้อยละ 31.26 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 23.39 และมีปัญหาน้อยร้อยละ 21.40

3.2 ด้านตัวนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีปัญหาน้อยร้อยละ 30.56 มีปัญหามากที่สุดร้อยละ 24.08 และมีปัญหาปานกลางร้อยละ 22.59

3.3 ด้านสนาม อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก มีปัญหาน้อยร้อยละ 33.38 มีปัญหาปานกลางร้อยละ 19.85 และมีปัญหาน้อยที่สุดร้อยละ 18.30

สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการเตรียมทีมกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบปัญหาต่างๆ ในการเตรียมทีมกีฬาวอลเลย์บอลชายของสถาบันอุดมศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยพัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้จัดการทีม จำนวน 12 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 12 คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน จำนวน 12 คน รวม 36 คน และนักกีฬา จำนวน 144 คน รวมทั้งสิ้น 180 คน โดยการใช้แบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาด้านการคัดเลือกตัวนักกีฬา ที่พบมาก คือ ระยะเวลาในการคัดเลือกตัวนักกีฬา
2. ปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ที่พบมากที่สุด คือ อุปกรณ์การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความสะดวกในการใช้สนามฝึกซ้อม
3. ปัญหาด้านการฝึกซ้อม ที่พบมากที่สุด คือ การทดสอบความพร้อมของทีม โดยการส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่างๆ
4. ปัญหาด้านงบประมาณ ที่พบมากที่สุด คือ งบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
5. ปัญหาด้านสวัสดิการ ที่พบมากที่สุด คือ การจัดสอนเสริมด้านการศึกษาให้กับนักกีฬา

บวร บุญยงค์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้จัดการทีมจำนวน 15 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 15 คน และนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น จำนวน 64 คน รวมทั้งสิ้น 94 คน โดยการใช้แบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาด้านสถานที่ฝึกซ้อม พบว่า ปัญหาระดับปานกลาง คือ แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม ความสะอาด และความปลอดภัย และความเป็นสัดส่วนของสถานที่ฝึกซ้อมกีฬามวย
2. ปัญหาด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อมที่พบมากที่สุด คือ เวทีมวยในการฝึกซ้อมจำนวนของอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
3. ปัญหาด้านผู้ฝึกสอนที่พบมากที่สุด คือ ความสามารถในการวางแผนฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง
4. ปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการที่พบมากที่สุด คือ เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อม การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา การให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา และการให้ทุนการศึกษาสนับสนุนหรือรางวัลให้นักกีฬา
5. ปัญหาด้านการเก็บตัวฝึกซ้อมที่พบมาก คือ ระยะเวลาในการเก็บตัวฝึกซ้อมและความพอเพียงทางด้านโภชนาการ

จากการวิจัยในต่างประเทศและในประเทศ ผู้วิจัยรวบรวมมาข้างต้น จะพบว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาชนิดต่างๆ มีความแตกต่างกัน ซึ่งมีอยู่หลายเหตุผล เช่น ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านงบประมาณและสวัสดิการ และด้านบุคลากร จึงทำให้ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการมีสถานศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 เพื่อนำมาเป็นข้อมูลที่ได้รับมากำหนดแนวทางแก้ไขปัญหา ให้การฝึกซ้อมของนักกีฬาประสบผลสำเร็จ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เป็นนักกีฬา ของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3,684 คน เป็นเพศชาย 2,513 คน เพศหญิง 1,171 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬา ของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) จำนวน 351 คน เป็นเพศชาย 235 คน เพศหญิง 116 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มหลายขั้นตอน (Multi stage Random Sampling)

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เขต	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
เขต 1	927	420	1,347	87	42	129
เขต 2	869	395	1,264	81	39	120
เขต 3	717	356	1,073	67	35	102
รวม	2,513	1,171	3,684	235	116	351

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมและสร้างเครื่องมือแบ่งเป็น 3 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจรายการ (Checklist)
 - ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้
 1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
 2. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ
 3. ด้านบุคลากร
 - ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด (Opened Ended)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เพื่อนำข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547
4. นำแบบสอบถามไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทและกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity)
6. รวบรวมแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน นำมาปรับปรุงแก้ไข
7. นำแบบสอบถามไปปรึกษาประธานกรรมการควบคุมเพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง
8. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try - Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92
9. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ที่ต้องการเก็บข้อมูล
3. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลใช้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แล้วนัดหมายวันเวลาที่ จะรับ แบบสอบถามคืน

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

- ผู้วิจัยนำผลการวิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้
1. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
 2. นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
 3. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายข้อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังนักกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 351 คน และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ไปรับแบบสอบถามกลับคืนมาและมีความสมบูรณ์ จำนวน 351 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายชื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (N = 351)

เขต	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	
	f	%	f	%	f	%
เขต 1	87	37.02	41	37.02	128	36.47
เขต 2	81	34.47	39	34.47	120	34.19
เขต 3	67	28.51	36	28.51	103	29.34
รวม	235	100.00	116	100.00	351	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเพศชาย เขต 1 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 37.02 เขต 2 จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 34.47 เขต 3 จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 28.51 เพศหญิง เขต 1 จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 37.02 เขต 2 จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 34.47 เขต 3 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 28.51 รวมนักกีฬา เขต 1 จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 36.47 เขต 2 จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 34.19 เขต 3 จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 29.34

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบ

ตาราง 3 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 235)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	34	62	79	50	10
	%	14.47	26.38	33.62	21.28	4.26
2. ความเป็นสัดส่วนของสถานที่ฝึกซ้อมกีฬา	f	15	77	95	41	7
	%	6.38	32.77	40.43	17.45	2.98
3. แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม	f	36	62	71	46	20
	%	15.32	26.38	30.21	19.57	8.51
4. ความสะอาดและความปลอดภัย	f	20	69	93	32	21
	%	8.51	29.63	39.57	13.62	8.94
5. ห้องน้ำ ห้องส้วมในสถานที่ฝึกซ้อม	f	24	61	91	45	14
	%	10.21	25.96	38.72	19.15	5.96
6. มีความปลอดภัยภายในสนามฝึกซ้อม	f	16	60	111	42	6
	%	6.81	25.53	47.23	17.87	2.55
7. จำนวนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อม	f	29	86	67	34	19
	%	12.34	36.60	28.51	14.47	8.09
8. คุณภาพและความทันสมัยของอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	f	19	58	110	33	15
	%	8.09	24.68	46.81	14.04	6.38
9. อุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย	f	26	81	72	45	11
	%	11.06	34.47	30.64	19.15	4.68
10. สนามกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อม	f	27	66	83	48	11
	%	11.49	28.09	35.32	20.43	4.68

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์ฝึกซ้อมมีมาตรฐานเดียวกัน	f	19	66	96	44	10
กับอุปกรณ์การแข่งขันจริง	%	8.09	28.09	40.85	18.72	4.26
12. ความสะดวกในการเบิกจ่ายและ	f	30	43	77	61	24
เก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	%	12.77	18.30	32.77	25.96	10.21
รวม	f	295	791	1045	521	168
	%	10.46	28.05	37.06	18.48	5.96

จากตาราง 3 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.06 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปัญหาที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 15.32 และ 14.47 ตามลำดับ ปัญหาที่อยู่ในระดับมาก คือ จำนวนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อม อุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.60 และ 34.47 ตามลำดับ

ตาราง 4 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชาย ด้านงบประมาณและสวัสดิการ (N = 235)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เบียดเบียนในการฝึกซ้อม	f	56	36	62	66	15
	%	23.83	15.32	26.38	28.09	6.38
2. การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา	f	30	64	88	48	5
	%	12.77	27.23	37.45	20.43	2.13
3. การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา	f	21	67	85	53	9
	%	8.94	28.51	36.17	25.55	3.83
4. การให้ทุนการศึกษาสนับสนุนหรือรางวัลให้นักกีฬา	f	40	56	77	51	11
	%	17.02	23.83	32.77	21.70	4.68
5. การให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม	f	22	56	92	59	6
	%	9.36	23.83	39.15	25.11	2.55
6. จัดอาหารหลักและอาหารเสริมให้แก่นักกีฬา	f	34	55	81	49	16
	%	14.47	23.40	34.47	20.85	6.81
7. มีการจัดหารถรับ – ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่	f	42	68	70	39	16
	%	17.87	28.94	29.79	16.60	6.81
8. มีการจัดสอนเสริมและติดตามผลการเล่นของนักกีฬา	f	27	77	75	37	19
	%	11.49	32.77	31.91	15.74	8.09
9. มีเจ้าหน้าที่ประจำทีมปฐมพยาบาลดูแลการบาดเจ็บของนักกีฬาในช่วงแข่งขัน	f	37	66	75	48	9
	%	15.74	28.09	31.91	20.43	3.83
10. มีสถานที่พักให้แก่นักกีฬาในการเก็บตัวและการแข่งขัน	f	34	70	75	45	11
	%	14.47	29.79	31.91	19.15	4.68
รวม	f	343	615	780	495	117
	%	14.60	26.17	33.19	21.06	4.98

จากตาราง 4 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชาย ด้านงบประมาณและสวัสดิการ พบว่า โดยรวมพบว่ายู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปัญหาที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เบียดเบียนในการฝึกซ้อม มีการจัดหารถรับ-ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและ แข่งขันนอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 23.83 และ 17.87 ตามลำดับ ปัญหาที่อยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสอนเสริมและติดตามผลการเรียนของนักกีฬา มีสถานที่พักให้นักกีฬาในการเก็บตัวและการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 32.77 และ 29.79 ตามลำดับ

ตาราง 5 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชาย ด้านบุคลากร (N = 235)

รายการ		ระดับปัญหา					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1.	ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้แก่นักกีฬา	f	9	74	94	47	11
		%	3.83	31.49	40.00	20.00	4.68
2.	ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ให้กับนักกีฬา	f	23	56	76	51	29
		%	9.79	23.83	32.34	21.70	12.34
3.	ผู้ฝึกสอนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้	f	12	64	77	68	14
	ในระหว่างการฝึกซ้อมกับนักกีฬา	%	5.11	27.23	32.77	28.94	5.96
4.	ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้แก่นักกีฬาในการเก็บตัวฝึกซ้อม	f	25	47	71	64	28
		%	10.64	20.00	30.21	27.33	11.91
5.	ผู้ฝึกสอนอุทิศเวลาให้กับนักกีฬาอย่างแท้จริง	f	24	62	44	73	32
		%	10.21	26.38	18.72	31.06	13.62
6.	ผู้ฝึกสอนเป็นที่ยอมรับของนักกีฬา	f	22	46	74	57	36
		%	9.36	19.57	31.49	24.26	15.32
7.	สมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม	f	7	59	77	69	23
		%	2.98	25.11	32.77	29.36	9.79
8.	นักกีฬามีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม	f	19	56	66	66	28
		%	8.09	23.83	28.09	28.09	11.91
9.	นักกีฬามีความมุ่งมั่นเอาจริงเอาจังในการฝึกซ้อม	f	17	70	44	63	41
		%	7.23	29.79	18.72	26.81	17.45
10.	ความตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมของนักกีฬา	f	13	61	81	60	20
		%	5.53	25.96	34.47	25.53	8.51
11.	การอยู่ร่วมกันของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม	f	9	70	72	54	30
		%	3.83	29.79	30.64	22.98	12.77
12.	การใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาขณะฝึกซ้อม	f	11	47	102	55	20
		%	4.68	20.00	43.40	23.40	8.51
รวม		f	191	712	878	727	312
		%	6.77	25.25	31.13	25.78	11.06

จากตาราง 5 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชาย ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมพบว่า ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปัญหาที่อยู่ในระดับ มากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้นักกีฬาในการเก็บตัวฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนอุทิศเวลาให้กับ นักกีฬาย่างแท้จริง คิดเป็นร้อยละ 10.64 และ 10.21 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้นักกีฬา นักกีฬามีความมุ่งมั่นเอาใจใส่จริงจังใน การฝึกซ้อม การอยู่ร่วมกันของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 31.49 29.79 และ 29.79 ตามลำดับ

ตาราง 6 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
(N = 116)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	45	22	27	16	6
	%	38.79	18.97	23.28	13.79	5.17
2. ความเป็นสัดส่วนของสถานที่ฝึกซ้อมกีฬา	f	19	38	44	14	1
	%	16.38	32.76	37.93	12.07	0.86
3. แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม	f	22	30	35	17	12
	%	18.97	25.86	30.17	14.66	10.34
4. ความสะอาดและความปลอดภัย	f	11	24	59	18	4
	%	9.48	20.69	50.86	15.52	3.45
5. ห้องน้ำ ห้องส้วมในสถานที่ฝึกซ้อม	f	33	22	33	16	12
	%	28.45	18.97	28.45	13.79	10.34
6. มีความปลอดภัยภายในสนามฝึกซ้อม	f	15	22	51	27	1
	%	12.93	18.97	43.97	23.28	0.86
7. จำนวนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อม	f	13	38	27	34	4
	%	11.21	32.76	23.28	29.31	3.45
8. คุณภาพและความทันสมัยของอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	f	24	26	42	22	2
	%	20.69	22.41	36.21	18.97	1.72
9. อุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย	f	16	31	36	30	3
	%	13.79	26.72	31.03	25.86	2.59
10. สนามกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อม	f	10	42	40	19	5
	%	8.62	36.21	34.48	16.38	4.31
11. อุปกรณ์ฝึกซ้อมมีมาตรฐานเดียวกันกับอุปกรณ์การแข่งขันจริง	f	11	34	48	13	10
	%	9.48	29.31	41.38	11.21	8.62
12. ความสะดวกในการเบิกจ่ายและเก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	f	22	54	26	9	5
	%	18.97	46.55	22.41	7.76	4.31
รวม	f	241	383	468	235	65
	%	17.31	27.51	33.62	16.88	4.67

จากตาราง 6 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องน้ำ ห้องส้วมในสถานที่ฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 38.79 และ 28.45 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ ความสะดวกในการ เบิกจ่ายและเก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม สนามกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 46.55 และ 36.21 ตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศหญิง ด้านงบประมาณและสวัสดิการ (N = 116)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เบียดเบียนในการฝึกซ้อม	f	18	23	55	17	3
	%	15.52	19.83	47.41	14.66	2.59
2. การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา	f	13	52	31	19	1
	%	11.21	44.83	26.72	16.38	0.86
3. การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา	f	5	54	22	32	3
	%	4.31	46.55	18.97	27.59	2.59
4. การให้ทุนการศึกษาสนับสนุนหรือรางวัลให้นักกีฬา	f	14	28	40	32	2
	%	12.07	24.14	34.48	27.59	1.72
5. การให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม	f	5	32	43	32	4
	%	4.31	27.59	37.07	27.59	3.45
6. จัดอาหารหลักและอาหารเสริมให้แก่นักกีฬา	f	11	31	40	28	6
	%	9.48	26.72	34.48	24.14	5.17
7. มีการจัดหารถรับ – ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่	f	21	20	33	30	12
	%	18.10	17.24	28.45	25.86	10.34
8. มีการจัดสอนเสริมและติดตามผลการเรียนรู้ของนักกีฬา	f	11	32	46	20	7
	%	9.48	27.59	39.66	17.24	6.03
9. มีเจ้าหน้าที่ประจำทีมปฐมพยาบาลดูแลการบาดเจ็บของนักกีฬาในช่วงแข่งขัน	f	15	26	29	36	10
	%	12.93	22.41	25.00	31.03	8.62
10. มีสถานที่พักให้แก่นักกีฬาในการเก็บตัวและการแข่งขัน	f	22	26	24	34	10
	%	18.97	22.41	20.69	29.31	8.62
รวม	f	135	324	363	280	58
	%	11.64	27.93	31.29	24.14	5.00

จากตาราง 7 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศหญิง ด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยรวมพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีสถานที่พักให้แก่ นักกีฬาในการเก็บตัวและการแข่งขัน มีการจัดหารถรับ-ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 18.97 และ 18.10 ตามลำดับ ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 46.55 และ 44.83 ตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศหญิง ด้านบุคลากร (N = 116)

รายการ		ระดับปัญหา					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1.	ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้แก่นักกีฬา	f	13	35	50	15	3
		%	11.21	30.17	43.10	12.93	2.59
2.	ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ให้กับนักกีฬา	f	7	31	39	27	12
		%	6.03	26.72	33.62	23.28	10.34
3.	ผู้ฝึกสอนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้	f	8	30	47	29	2
	ในระหว่างการฝึกซ้อมกับนักกีฬา	%	6.90	25.86	40.52	25.00	1.72
4.	ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้แก่นักกีฬาในการเก็บตัวฝึกซ้อม	f	9	18	43	27	19
		%	7.76	15.52	37.07	23.28	16.38
5.	ผู้ฝึกสอนอุทิศเวลาให้กับนักกีฬาอย่างแท้จริง	f	10	24	17	45	20
		%	8.62	20.69	14.66	38.79	17.24
6.	ผู้ฝึกสอนเป็นที่ยอมรับของนักกีฬา	f	9	13	42	38	14
		%	7.76	11.21	36.21	32.76	12.07
7.	สมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม	f	6	20	39	31	20
		%	5.17	17.24	33.62	26.72	17.24
8.	นักกีฬามีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม	f	12	31	32	26	15
		%	10.34	26.72	27.59	22.41	12.93
9.	นักกีฬามีความมุ่งมั่นเอาใจจริงเอาใจในการฝึกซ้อม	f	11	24	30	34	17
		%	9.48	20.69	25.86	29.31	14.66
10.	ความตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมของนักกีฬา	f	9	28	49	22	8
		%	7.76	24.14	42.24	18.97	6.90
11.	การอยู่ร่วมกันของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม	f	13	24	35	37	7
		%	11.21	20.69	30.17	31.90	6.03
12.	การใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาสขณะฝึกซ้อม	f	8	18	45	31	14
		%	6.90	15.52	38.79	26.72	12.07
รวม		f	115	296	468	362	151
		%	8.26	21.26	33.62	26.01	10.85

จากตาราง 8 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศหญิง ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้นักกีฬา การอยู่รวมกันของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 11.21 และ 11.21 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ให้กับนักกีฬา นักกีฬามีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 30.17 26.72 และ 26.72 ตามลำดับ

ตาราง 9 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่
และอุปกรณ์ (N = 351)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f 79 % 22.51	84 23.93	106 30.20	66 18.80	16 4.56
2.	ความเป็นสัดส่วนของสถานที่ ฝึกซ้อมกีฬา	f 34 % 9.69	115 32.76	139 39.60	55 15.67	8 2.28
3.	แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม	f 58 % 16.52	92 26.21	106 30.20	63 17.95	32 9.12
4.	ความสะอาดและความปลอดภัย	f 31 % 8.83	93 26.50	152 43.30	50 14.25	25 7.12
5.	ห้องน้ำ ห้องส้วมในสถานที่ฝึกซ้อม	f 57 % 16.24	83 23.65	124 35.33	61 17.38	26 7.41
6.	มีความปลอดภัยภายในสนาม ฝึกซ้อม	f 31 % 8.83	82 23.36	162 46.15	69 19.66	7 1.99
7.	จำนวนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อม	f 42 % 11.97	124 35.33	94 26.78	68 19.37	23 6.55
8.	คุณภาพและความทันสมัยของอุปกรณ์ ในการฝึกซ้อม	f 43 % 12.25	84 23.93	152 43.30	55 15.67	17 4.84
9.	อุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย	f 42 % 11.97	112 31.91	108 30.77	75 21.37	14 3.99
10.	สนามกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อม	f 37 % 10.54	108 30.77	123 35.04	67 19.09	16 4.56
11.	อุปกรณ์ฝึกซ้อมมีมาตรฐานเดียวกันกับ อุปกรณ์การแข่งขันจริง	f 30 % 8.55	100 28.49	144 41.03	57 16.24	20 5.70
12.	ความสะอาดในการเบิกจ่ายและเก็บ อุปกรณ์ในการฝึกซ้อม	f 52 % 14.81	97 27.64	103 29.34	70 19.94	29 8.26
รวม		f 536 % 12.73	1174 27.87	1513 35.92	756 17.95	233 5.53

จากตาราง 9 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีปัญหอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 22.51 และ 16.52 ตามลำดับ มีปัญหอยู่ในระดับมาก คือ จำนวนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อม ความเป็นสัดส่วนของสถานที่ฝึกซ้อมกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.33 และ 32.76 ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ด้านงบประมาณและ
สวัสดิการ (N = 351)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เบียดเบียนในการฝึกซ้อม	f	74	59	117	83	18
	%	21.08	16.81	33.33	23.65	5.13
2. การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา	f	43	116	119	67	6
	%	12.25	33.05	33.90	19.09	1.71
3. การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา	f	26	121	107	85	12
	%	7.41	34.47	30.48	24.22	3.42
4. การให้ทุนการศึกษาสนับสนุนหรือรางวัลให้นักกีฬา	f	54	84	117	83	13
	%	15.38	23.93	33.33	23.65	3.70
5. การให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม	f	27	88	135	91	10
	%	7.69	25.07	38.46	25.93	2.85
6. จัดอาหารหลักและอาหารเสริมให้แก่ นักกีฬา	f	45	86	121	77	22
	%	12.82	24.50	34.47	21.94	6.27
7. มีการจัดหารถรับ – ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่	f	63	88	103	69	28
	%	17.95	25.07	29.34	19.66	7.98
8. มีการจัดสอนเสริมและติดตามผล การเรียนของนักกีฬา	f	38	109	121	57	26
	%	10.83	31.05	34.47	16.24	7.41
9. มีเจ้าหน้าที่ประจำทีมปฐมพยาบาลดูแลการบาดเจ็บของนักกีฬาในช่วงแข่งขัน	f	52	92	104	84	19
	%	14.81	26.21	29.63	23.93	5.41
10. มีสถานที่พักให้แก่ นักกีฬาในการเก็บตัวและการแข่งขัน	f	56	96	99	79	21
	%	15.95	27.35	28.21	22.51	5.98
รวม	f	478	939	1143	775	175
	%	13.62	26.75	32.56	22.08	4.99

จากตาราง 10 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยรวมพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เบี่ยงเบนในการฝึกซ้อม มีการจัดหารถรับ – ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อม และแข่งขันนอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 21.08 และ 17.95 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.47 และ 33.05 ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ด้านบุคลากร (N = 351)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัว	f	22	109	144	62	14
ฝึกซ้อมให้แก่นักกีฬา	%	6.27	31.05	41.03	17.66	3.99
2. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการ	f	30	87	115	78	41
ถ่ายทอดความรู้ให้กับนักกีฬา	%	8.55	24.79	32.76	22.22	11.68
3. ผู้ฝึกสอนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้	f	20	94	124	97	16
ในระหว่างการฝึกซ้อมกับนักกีฬา	%	5.70	26.78	35.33	27.64	4.56
4. ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้แก่	f	34	65	114	91	47
นักกีฬาในการเก็บตัวฝึกซ้อม	%	9.69	18.52	32.48	25.93	13.39
5. ผู้ฝึกสอนอุทิศเวลาให้กับนักกีฬา	f	34	86	61	118	52
อย่างแท้จริง	%	9.69	24.50	17.38	33.62	14.81
6. ผู้ฝึกสอนเป็นที่ยอมรับของนักกีฬา	f	31	59	116	95	50
	%	8.83	16.81	33.05	27.07	14.25
7. สมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา	f	13	79	116	100	43
ขณะฝึกซ้อม	%	3.70	22.51	33.05	28.49	12.25
8. นักกีฬามีความรับผิดชอบในการฝึก	f	31	87	98	92	43
ซ้อม	%	8.83	24.79	27.92	26.21	12.25
9. นักกีฬามีความมุ่งมั่นเอาจริงเอจัง	f	28	94	74	97	58
ในการฝึกซ้อม	%	7.98	26.78	21.08	27.64	16.52
10. ความตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อม	f	22	89	130	82	28
ของนักกีฬา	%	6.27	25.36	37.04	23.36	7.98
11. การอยู่ร่วมกันของนักกีฬาขณะฝึก	f	22	94	107	91	37
ซ้อม	%	6.27	26.78	30.48	25.93	10.54
12. การใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาขณะ	f	19	65	147	86	34
ฝึกซ้อม	%	5.41	18.52	41.88	24.50	9.69
รวม	f	306	1008	1346	1089	463
	%	7.26	23.93	31.96	25.85	10.99

จากตาราง 11 แสดงว่าปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับ มากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้นักกีฬาในการเก็บตัวฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนอุทิศเวลาให้กับ นักกีฬาอย่างแท้จริง คิดเป็นร้อยละ 9.69 และ 9.69 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในระหว่าง การฝึกซ้อมกับนักกีฬา นักกีฬามีความมุ่งมั่นเอาใจจริงเอาใจในการฝึกซ้อม การอยู่ร่วมกันของนักกีฬา ขณะฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 31.05 26.78 26.78 และ 26.78 ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

1. มาตรฐานของอุปกรณ์การฝึกควรมีมาตรฐานสูง กรณีที่มีอุปกรณ์จำนวนน้อย
2. ควรจัดหาอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัย และครบทุกชนิดกีฬา

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

1. ควรมีการจัดสรรงบประมาณให้เพิ่มมากขึ้น
2. ไม่ควรหักค่าใช้จ่ายอื่นๆ จากเบี้ยเลี้ยงนักกีฬา

ด้านบุคลากร

1. ควรมีการเพิ่มบุคลากรในด้านการฝึกซ้อมกีฬาให้เพิ่มมากขึ้น
2. ควรมีการวางแผนการฝึกซ้อมของนักกีฬาในระยะยาว
3. ควรมีการแนะนำการฝึกซ้อมให้นักกีฬาอย่างทั่วถึง
4. ควรมีการคัดเลือกนักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อทราบปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เป็นนักกีฬา ของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3,684 คน เป็นเพศชาย 2,513 คน เพศหญิง 1,171 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬา ของเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303)) จำนวน 351 คน เป็นเพศชาย 235 คน เพศหญิง 116 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มหลายขั้นตอน (Multi stage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมและสร้างเครื่องมือแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

2. ด้านบุคลากร

3. ด้านงบประมาณ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด (Opened Ended)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ที่ต้องการเก็บข้อมูล
3. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลใช้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แล้วนัดหมายวันเวลาที่รับ แบบสอบถามคืน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการวิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเพศชาย เขต 1 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 37.02 เขต 2 จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 34.47 เขต 3 จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 28.51 เพศหญิง เขต 1 จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 37.02 เขต 2 จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 34.47 เขต 3 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 28.51 รวมนักกีฬา เขต 1 จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 36.47 เขต 2 จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 34.19 เขต 3 จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 29.34

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

นักกีฬาเพศชาย

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.06 เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ ปัญหาที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 15.32 และ 14.47 ตามลำดับ

ปัญหาที่อยู่ในระดับมาก คือ จำนวนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อม อุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.60 และ 34.47 ตามลำดับ

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ พบว่า โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปัญหาที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เบี้ยเลี้ยง ในการฝึกซ้อม มีการจัดหารถรับ-ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 23.83 และ 17.87 ตามลำดับ ปัญหาที่อยู่ในระดับมาก คือ มีการจัดสอนเสริมและติดตามผลการเรียนของ นักกีฬา มีสถานที่พักให้แก่ นักกีฬาในการเก็บตัวและการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 32.77 และ 29.79 ตามลำดับ

ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่าปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปัญหาที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้แก่ นักกีฬา ในการเก็บตัวฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนอุทิศเวลาให้กับนักกีฬาอย่างแท้จริง คิดเป็นร้อยละ 10.64 และ 10.21 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้แก่ นักกีฬา นักกีฬามีความมุ่งมั่นเอาใจจริงเอาใจในการฝึกซ้อม การอยู่ร่วมกันของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 31.49 29.79 และ 29.79 ตามลำดับ

นักกีฬาเพศหญิง

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ห้องเปลี่ยน เครื่องแต่งกาย ห้องน้ำ ห้องส้วมในสถานที่ฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 38.79 และ 28.45 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ ความสะดวกในการเบิกจ่ายและเก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม สนามกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 46.55 และ 36.21 ตามลำดับ

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยรวมพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีสถานที่พักให้แก่ นักกีฬาในการเก็บตัวและการแข่งขัน มีการจัดหารถรับ-ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 18.97 และ 18.10 ตามลำดับ ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 46.55 และ 44.83 ตามลำดับ

ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้แก่นักกีฬา การอยู่ร่วมกันของนักกีฬาระหว่างฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 11.21 และ 11.21 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้แก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ให้กับนักกีฬา นักกีฬามีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 30.17 26.72 และ 26.72 ตามลำดับ

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษาเพศชายและเพศหญิง

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 22.51 และ 16.52 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ จำนวนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อม ความเป็นสัดส่วนของสถานที่ฝึกซ้อมกีฬา คิดเป็นร้อยละ 35.33 และ 32.76 ตามลำดับ

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ โดยรวมพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อม มีการจัดหารถรับ – ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 21.08 และ 17.95 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34.47 และ 33.05 ตามลำดับ

ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้แก่ นักกีฬาในการเก็บตัวฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนอุทิศเวลาให้กับนักกีฬาอย่างแท้จริง คิดเป็นร้อยละ 9.69 และ 9.69 ตามลำดับ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในช่วงการฝึกซ้อมกับนักกีฬา นักกีฬามีความมุ่งมั่น เอาใจจริงเอาใจในการฝึกซ้อม การอยู่ร่วมกันของนักกีฬาระหว่างฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 31.05 26.78 26.78 และ 26.78 ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

1. มาตรฐานของอุปกรณ์การฝึกควรมีมาตรฐานสูง กรณีที่มีอุปกรณ์จำนวนน้อย
2. ควรจัดหาอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัย และครบทุกชนิดกีฬา

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

1. ควรมีการจัดสรรงบประมาณให้เพิ่มมากขึ้น
2. ไม่ควรหักค่าใช้จ่ายอื่นๆ จากเบี้ยเลี้ยงนักกีฬา

ด้านบุคลากร

1. ควรมีการเพิ่มบุคลากรในด้านการฝึกซ้อมกีฬาให้เพิ่มมากขึ้น
2. ควรมีการวางแผนการฝึกซ้อมของนักกีฬาในระยะยาว
3. ควรมีการแนะนำการฝึกซ้อมให้นักกีฬาอย่างทั่วถึง
4. ควรมีการคัดเลือกนักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน

อภิปรายผล

จากการศึกษา ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

นักกีฬาเพศชาย และเพศหญิง มีปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ 2547 อยู่ในระดับปานกลาง คือ มีความสะดวกและความปลอดภัย มีคุณภาพและความทันสมัยของอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม อุปกรณ์ฝึกซ้อมมีมาตรฐานเดียวกันกับอุปกรณ์การแข่งขันจริง เพราะทางจังหวัดมีความห่วงใย ในสวัสดิภาพของนักกีฬา เพื่อความปลอดภัยในสนามฝึกซ้อมและการเดินทางมาฝึกซ้อม ยังมีอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมที่ได้มาตรฐาน เพราะผู้ฝึกสอนเล็งเห็นถึงความสำคัญของอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมเมื่อมีอุปกรณ์ที่มีความทันสมัยและมีมาตรฐานมาใช้ในการฝึกซ้อม ที่มีมาตรฐานเดียวกันกับอุปกรณ์ที่ใช้ทำการแข่งขันจริงก็จะทำให้นักกีฬาประเภทนั้น ๆ มีสมรรถภาพและความสามารถทำได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มงคลชัย ช่างต่อ (2531 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ในการเตรียมทีม เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ.2536 พบว่า ปัญหาในระดับน้อยที่สุด คือ ด้านความปลอดภัย ปัญหาในระดับน้อย คือ ด้านอุปกรณ์สถานที่ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ มีชัย ศรีคุณ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาการเข้าร่วมการแข่งขัน

มวยสากลสมัครเล่นของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย พบว่า ด้านสนาม อุปกรณ์กีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัญหาในระดับน้อย ส่วนด้านจำนวนอุปกรณ์กีฬา ในการฝึกซ้อม และด้านอุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายมีปัญหาอยู่ในระดับมาก เนื่องจาก โรงเรียนมัธยมศึกษาต่าง ๆ ในจังหวัดเพชรบูรณ์ยังขาดแคลนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อมและขาดแคลน อุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย เป็นจำนวนมาก อาจเป็นเพราะขาดงบประมาณในการจัดซื้อ ทั้งจากโรงเรียนเอง และจากทางจังหวัด หรือในส่วนของอุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเองก็สามารถจัดทำขึ้นเองได้ แต่ยังคงขาดบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการจัดทำ เพราะถ้าจัดซื้อจะมีราคาแพงมาก ซึ่งปัญหานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการเตรียมทีมกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 โดยปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม คือ อุปกรณ์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความสะดวกในการใช้สนามฝึกซ้อม

2. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อยู่ในระดับปานกลาง คือ การให้บริการ สิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม การจัดอาหารหลักและอาหารเสริมให้แก่ นักกีฬา มีการจัดสอนเสริมและติดตามผลการเรียนของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากโรงเรียนมัธยมศึกษาใน จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้ให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม พยายามจัดหาอาหารหลัก และอาหารเสริมให้แก่ นักกีฬา อีกทั้งยังมีการจัดสอนเสริมและติดตามผลการเรียนของนักกีฬา ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญเลิศ เอื้อวเจริญ (2543 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัญหา การเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27 พบว่า มีปัญหาในระดับปานกลาง คือ ปัญหาด้านโภชนาการของนักกีฬาและปัญหาด้านสวัสดิการ ส่วนการจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬามีปัญหาอยู่ในระดับมาก เพราะยังขาดบุคลากรที่ให้ ความสำคัญในด้านนี้ หรือ ขาดความพร้อมในหลายด้าน ซึ่งทางจังหวัดเพชรบูรณ์ และโรงเรียน มัธยมศึกษาในจังหวัดควรให้ความสำคัญและจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บวร บุญยงค์ (2545 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัญหาการฝึกซ้อม ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการที่พบมากที่สุดคือ เบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อม การประกันสุขภาพ และอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา การให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม การจัดการเรียน การสอนเสริมให้กับนักกีฬาและการให้ทุนการศึกษาสนับสนุนหรือรางวัลให้กับนักกีฬา

3. ด้านบุคลากร

นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 อยู่ในระดับปานกลาง คือ ผู้ฝึกซ้อมจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้นักกีฬา การใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาขณะฝึกซ้อม ซึ่งผู้ฝึกซ้อมกีฬาชนิดต่าง ๆ ในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ได้รับการอบรม การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาในหลายชนิดตลอดทั้งปี สลับกันไปแต่ละชนิดกีฬา ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถที่จะจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้นักกีฬา หรือการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาขณะฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสม และในปัจจุบันวิทยาศาสตร์การกีฬายังมีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับ ในการนำมาใช้ในการฝึกซ้อมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ทำให้การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬารายการต่าง ๆ ประสบความสำเร็จในด้านผลการแข่งขันทั้งยังเห็นผลชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทั้งด้าน ด้านผลกำลังด้านสมรรถภาพของร่างกาย และยังช่วยลดอาการบาดเจ็บของนักกีฬาได้เป็นอย่างดีอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมีชัย ศรีคุณ (2543 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัญหาการเข้าร่วมการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่น ของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย พบว่าด้านบุคลากรของผู้ควบคุมทีมมวยสากลสมัครเล่น มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยแสดงให้เห็นว่าเมื่อผู้ฝึกสอนมีความรู้ความสามารถ ในการจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้นักกีฬา ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการเก็บตัวฝึกซ้อมและต่อตัวของนักกีฬาเอง ปัญหาด้านบุคลากรก็จะลดน้อยลงหรือหมดไปในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการร่วมมือทำการวิจัยจากหลายๆ หน่วยงานที่ดูแลการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียน เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนในระดับอื่นๆ และจังหวัดอื่น
2. ควรทำการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนในระดับต่างๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531 – 2539).
กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- _____. (2544). ข้อบังคับการกีฬาแห่งประเทศไทยว่าด้วยการแข่งขันกีฬาเยาวชน
แห่งชาติ พ.ศ. 2544. กรุงเทพฯ : กราฟฟิค ครีเอชั่น เฮ้าส์.
- กรมพลศึกษา. (2527). การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร.
เอกสารงานวิจัย. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.
- เกษม นครเขตต์. (2521, กรกฎาคม). “พลศึกษา : กีฬา,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ. 4: 70-71.
- คณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ. (2521). การศึกษาเพื่อชีวิตและสังคมเรื่องการปฏิรูปการศึกษา
(ฉบับย่อ) และแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2520. กรุงเทพฯ : สำนักงาน
คณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2522). “การฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน”, วารสารสุขศึกษา
พลศึกษาและสันทนาการ. 8(4) : 20.
- เจริญ แสนภักดี. (2527). การบาดเจ็บทางการกีฬานักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาของวิทยาลัย
ครูพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- เจริญทัศน์ จินตนาเสวี และคนอื่นๆ. (2522). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเขต. กรุงเทพฯ :
รายงานการวิจัยศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. (2532). หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.
พรินติ้งเฮ้า.
- บุญเลิศ เอี้ยวเจริญ. (2543). ปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- บวร บุญยงค์. (2545). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา
เขตการศึกษา 1.. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พนัส หันนาคินทร์. (2529). หลักการบริหารโรงเรียน. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- พลศึกษา, กรม. (2527). จิตวิทยาการกีฬามือต้น. กรุงเทพฯ : ธนประดิษฐ์การพิมพ์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. สำนักทดสอบทางการ
ศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- พิจิตร รัตติกุล. (2539). การแข่งขันกีฬานักเรียนครั้งที่ 14. 24 – 27 ธันวาคม 2539.

- พิทักษ์ พลจันทร์. (2523). ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนในส่วกลาง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2537). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 พ.ศ. 2536. รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มงคล แฝงสาเคน. (2532). ยุทธศาสตร์สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. มหาสารคาม : ภาควิชาพลศึกษาและสหุทธนาการ คณะครุศาสตร์ สหวิทยาลัยอีสานเหนือ วิทยาลัยครูมหาสารคาม.
- มงคลชัย ช่างต่อ. (2531). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- มีชัย ศรีคุณ. (2543). ปัญหาการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยสากลสมัครเล่นของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย.. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม - ธันวาคม). "สมรรถภาพทางกาย" สารานุกรมศึกษาศาสตร์.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สมคิด ปิ่นทอง. (2541). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 (ระยะที่ 2). วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สิริมา ภิญโญอนันต์พงษ์. (2538). แนวการจัดประสบการณ์ปฐมวัยศึกษา : แนวคิดสู่แนวปฏิบัติ : หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย. นนทบุรี : บริษัท อีเลคทรอนิคส์ เวิลด์.
- สุเมธ พรหมอินทร์. (2531). ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาในการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม. (2543). ปัญหาการเตรียมทีมวอลเลย์บอลชายของสถาบันอุดมศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). การวัดและประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสาวนีย์ สิทธิวุฒิ. (2528). ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬานักเรียนในจังหวัดของเขตการศึกษา 12. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

- อนันต์ อัดชู. (2526). *หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุดม พิมพ์า. (2535, กรกฎาคม – กันยายน). "โปรแกรมการฝึก," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 18(3) : 25 : 28.
- Bannister. (1997). *The behavioral response to whiplash in jury*. Journal of bone and Joint Surgery volume. (British, London.) P. 523
- Bucher, C.V. (1968). *Foundation of Physical Education*. St. Louis : The C.V. Mosby Co.
- Byer. Robert L. (1972). *Diode Laser Laser Pumped Solid State Lasers*. Washington. P.1-2.
- Cho, Kwang Min. (1990, November). "Attitude of Korean National Athletes and Coaches Toward Athletes Participation," *Dissertation Abstracts International*. 52 (5) : 1679.
- Hill, G.H. (1981, June). "Participation of Twelfth Grade Females in Interscholastic Athletics on Related to Their Attitudes Concerning Participation in Physical Education and Interscholastic athletics," *Dissertation Abstracts International*. 38 (12) : 1875 – A.
- Gary, P. (1977, November). "An Investigation in to the Sociological Background of the Athletes who Represented the United State of America in the XII Winter Olympic 1976.
- Kent, S.C. (1989, March). "Measurements of Selected Physical Fitness Components in College Football During Periods of training and Detraining," *Dissertation Abstracts International*. 47 : 1650 – A.
- More house (1975). *Preventing and reducing substance use among institutionalized adolescents*. Roslyn Highs : P. 45.
- Shoemaker, Layton. (1981, October). "Intercollegiate Athletic Management in Selected Christian Colleges," *Dissertation Abstracts International*. 42 : 1535 – A.
- Stitcher, Thomas Paul. (1989, March). "The Effects of Goal Setting on Performance Enhancement in A Competitive Athletic Setting," *Dissertation Abstracts International*. 51 : 108.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์

ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาของการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนของท่านอย่างไร
ที่ประสพระหว่างการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเป็นตัวแทนของโรงเรียนเพื่อเข้าร่วมแข่งขันรายการต่างๆ
ให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับปัญหา
เพียงข้อเดียวโดยกำหนดให้

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านประสบปัญหาในการฝึกซ้อมมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ท่านประสบปัญหาในการฝึกซ้อมมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านประสบปัญหาในการฝึกซ้อมปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ท่านประสบปัญหาในการฝึกซ้อมน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านประสบปัญหาในการฝึกซ้อมน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ

☐ เพศชาย

☐ เพศหญิง

ตอนที่ 2 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา

เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย					
2. ความเป็นสัดส่วนของสถานที่ฝึกซ้อมกีฬา					
3. แสงสว่างในสถานที่ฝึกซ้อม					
4. ความสะอาดและความปลอดภัย					
5. ห้องน้ำ ห้องส้วมในสถานที่ฝึกซ้อม					
6. มีความปลอดภัยภายในสนามฝึกซ้อม					
7. จำนวนอุปกรณ์กีฬาในการฝึกซ้อม					
8. คุณภาพและความทันสมัยของอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม					
9. อุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย					
10. สนามกีฬาที่ใช้ในการฝึกซ้อม					
11. อุปกรณ์ฝึกซ้อมมีมาตรฐานเดียวกันกับอุปกรณ์การแข่งขันจริง					
12. ความสะดวกในการเบิกจ่ายและเก็บอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม					

ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เบียดเบียนในการฝึกซ้อม					
2. การประกันสุขภาพและอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา					
3. การจัดการเรียนการสอนเสริมให้กับนักกีฬา					
4. การให้ทุนการศึกษาสนับสนุนหรือรางวัลให้นักกีฬา					
5. การให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม					
6. จัดอาหารหลักและอาหารเสริมให้แก่นักกีฬา					
7. มีการจัดหารถรับ – ส่งนักกีฬาไปฝึกซ้อมและแข่งขันนอกสถานที่					
8. มีการจัดสอนเสริมและติดตามผลการเรียนของนักกีฬา					
9. มีเจ้าหน้าที่ประจำทีมปฐมพยาบาลดูแลการบาดเจ็บของนักกีฬาในช่วงแข่งขัน					
10. มีการจัดหาสถานที่พักให้แก่นักกีฬาในการเก็บตัวและการแข่งขัน					

ด้านบุคลากร (ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา)

ปัญหา	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้ฝึกสอนจัดโปรแกรมการเก็บตัวฝึกซ้อมให้แก่ นักกีฬา					
2. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการถ่ายทอด ความรู้ให้กับนักกีฬา					
3. ผู้ฝึกสอนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในระหว่าง การฝึกซ้อมกับนักกีฬา					
4. ผู้ฝึกสอนสร้างระเบียบวินัยให้แก่ นักกีฬาใน การเก็บตัวฝึกซ้อม					
5. ผู้ฝึกสอนใช้เวลาให้กับนักกีฬาอย่างแท้จริง					
6. ผู้ฝึกสอนเป็นที่ยอมรับของนักกีฬา					
7. สมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา ขณะฝึกซ้อม					
8. นักกีฬามีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม					
9. นักกีฬามีความมุ่งมั่นเอาใจจริงเอาใจ ในการฝึกซ้อม					
10. ความตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมของนักกีฬา					
11. การอยู่ร่วมกันของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม					
12. การใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาระหว่างฝึกซ้อม					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ**1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์**

.....

.....

.....

2. ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์พิศวง มหาพันธ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล	นายเนาวรัตน์ ตริเมฆ
วัน เดือน ปีเกิด	9 มีนาคม 2516
สถานที่เกิด	13 หมู่ 10 บ้านจุมจัง ตำบลอุ่มเฒ่า อำเภอโพนทอง จังหวัดร้อยเอ็ด 45110
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	30/4 หมู่ 11 ตำบลสะเตียง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ตำบลสะเตียง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2528	ประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านจุมจังชลประทานวิทยา ตำบลอุ่มเฒ่า อำเภอโพนทอง จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนเชียงใหม่ประชานุสรณ์ ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ. 2543	การศึกษาระดับบัณฑิต (คอมพิวเตอร์ศึกษา) สถาบันราชภัฏเทพสตรี อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ