



ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา

เอกชัย พูลแก้ว รยาศิต เต็งกุศลย์มาน และ ภาณุ ศรีวิสุทธิ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 223 คน ประกอบด้วย นักกีฬา จำนวน 185 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 19 คน และผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม จำนวน 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบไปด้วย แบบสอบถามแบบตรวจสอบคำตอบ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคอร์ธ และ แบบสอบถามปลายเปิด ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม กับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระหว่าง 0.73-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.80 สถิติ สำหรับวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปด้วยสถิติพื้นฐาน ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาด้านนักกีฬามีอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.55 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.39 ปัญหาด้านผู้ฝึกสอน มีอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.48 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.41 ปัญหาด้านผู้บริหารหรือผู้จัดการทีมมีอยู่ในระดับ น้อย มีค่าเฉลี่ย 2.25 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.19 ปัญหาด้านการเก็บตัวและการฝึกซ้อมมีอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.54 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.26 ปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีอยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.62 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.24 ปัญหาด้านการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ มีอยู่ในระดับ น้อย มีค่าเฉลี่ย 2.44 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.12 ในทำนองเดียวกัน ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ของสถาบันการพลศึกษาโดยรวม ก็มีอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.48 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.27

คำสำคัญ: ปัญหา มวยไทยสมัคร การฝึกซ้อม สถาบันการพลศึกษา



PROBLEMS OF AMATEUR MUAYTHAI TRAINING OF INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

Ekachai Poolkaew, Raja Syed Tengku Sulaiman, and Panu Sriwisut
Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi campus

Abstract

The purpose of this research was to study the problems of amateur Muaythai training of the Institute of Physical Education. The samples of this study were 223 subjects consisted of 185 amateur Muaythai athletes, 19 coaches and 19 administrators or managers who were chosen by multi-state mix random sampling and selection method. The instrument used to collect the data were questionnaires consisted of checklist, 5-points Likert-type scales and open ended questions. In this research, the IOC index of content validity was ranged between 0.75 – 1.00, while a whole reliability of the questionnaire as shown by the Cronbach alpha coefficient was 0.80. The statistics for the data analysis were frequency, percentage, mean and standard deviation.

Based on the analysis of the gathered data, the findings showed that: the problems of athletic was rated at a moderate level, with an average of 2.55 and standard deviation of 1.39. The coaching problems was rated at a low level, with an average of 2.48 and standard deviation of 1.41. The administrator or manager problems was rated at a low level, with an average of 2.25 and standard deviation of 1.19. The athlete retention and sport training problems was rated at a moderate level, with an average of 2.54 and standard deviation of 1.26. The problems of places, equipment and facilities was rated at a moderate level, with an average of 2.62 and standard deviation of 1.24. The problem of utilizing sports science was rated at a low level with an average of 2.44 and standard deviation of 1.12. In the same manner, a whole problems of amateur Muaythai training of the Institute of Physical Education was also rated at a low level, with an average of 2.48 and standard deviation of 1.27.

Keywords: Problems, Amateur Muaythai, Training, Institute of Physical Education



บทนำ

สถาบันการพลศึกษา เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีบทบาทหน้าที่ในการผลิตและพัฒนาบุคลากรทางพลศึกษา กีฬา การออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพนันทนาการ และบุคลากรในด้านที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ ยังมีบทบาทหน้าที่ในการทำการวิจัย การให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชน การใช้และพัฒนาเทคโนโลยีสร้างเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้แก่ท้องถิ่น ส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ตลอดจนบุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ดังจะเห็นได้จากการที่สถาบันการพลศึกษา ได้ส่งนักกีฬาซึ่งเป็น นักศึกษาของสถาบัน เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2549 เป็นต้นมา โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาให้มีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านการฝึกซ้อม ด้านการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำให้นักกีฬามีประสบการณ์และพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นเลิศได้อย่างดีที่สุด

การแข่งขันในรายการต่างๆ จะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องขึ้นอยู่กับคุณภาพการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมี ประสิทธิภาพ ดังที่ สอนทยา สีละมาต (Sonthaya Seelamat, 2007, p. 1) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนานักกีฬาให้ประสบ ความสำเร็จเป็นนักกีฬาอาชีพเป็นความต้องการของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาโดยทั่วไป นอกจากนี้ นักกีฬาต้องมีความพร้อม ทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย สุขภาพอนามัย สภาพจิตใจ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในการฝึกซ้อม เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ผู้ฝึกสอน งบประมาณสนับสนุน เมื่อมีการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่การเข้าแข่งขันก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม นักกีฬาจะประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย หรือได้รับชัยชนะ ในการแข่งขันจะต้องอาศัยการฝึกซ้อม เป็นสำคัญ การฝึกซ้อมที่ดีมีความพร้อมในทุก ๆ ด้านย่อมส่งผลให้นักกีฬามีความพร้อมยิ่งมีการฝึกซ้อมเต็มที่ก็จะทำให้ มีโอกาส จะประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าการฝึกซ้อมนั้นมีปัญหาเกิดขึ้นก่อน หรือหลังในขณะฝึกซ้อม ก็จะทำให้ นักกีฬาฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่ มีผลเสียต่อนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและเข้าร่วมแข่งขัน นอกจากนี้ ไพวัลย์ ตันลาพุด (Paiwan Tanlaput, 2007, p. 59) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้นักกีฬามี ความสามารถสูง เป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์และจะทำให้บุคคล หรือทีมประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ โดยทั่วไปผู้เข้า แข่งขัน ส่วนใหญ่มุ่งหวังชัยชนะเพื่อชื่อเสียงของตนเองและทีมที่สังกัด การเข้าร่วมการแข่งขันจึงต้องมีการเตรียมทีม โดยการฝึกซ้อมที่ดีที่สุด และการฝึกซ้อมจะได้ผลมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ มงคล แผงสาเคน (Mongkon Feangsaken, 1992, p. 283) ที่ว่าการแข่งขันในปัจจุบัน จะต้องฝึกและเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อยกระดับทักษะ และพัฒนาร่างกาย ให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพ ในการ ทำงานสูงซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ยังตรงกับข้อเสนอแนะของ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 1982, p. 20) ที่ว่าการแข่งขันกีฬาในปัจจุบันจะต้องฝึกและเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ในทำนองเดียวกัน สุพิตร์ สมานิติ (Suprit Samahito, 1991, p. 1) ยังได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า นักกีฬาที่จะมีความสามารถสูงได้นั้นจะต้องได้รับ การฝึกฝนทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกายสมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะกีฬาไปพร้อมกัน

การฝึกซ้อมกีฬา ถือว่าเป็นหัวใจของการแข่งขันเพราะเป็นการเพิ่มพูนประสิทธิภาพ และสมรรถภาพ ให้เกิด ความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจของนักกีฬา และมีความสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกซ้อมจะให้เกิด ผลดีจะต้องมีองค์ประกอบมากมายหลายประการ ทั้งด้านนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม ผู้บริหาร การเก็บตัวฝึกซ้อม อาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนการนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งเสริมให้การฝึกซ้อมกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพผลที่ตามมาก็คือ สามารถพัฒนานักกีฬาไปสู่ความสำเร็จ จนถึงจุดสูงสุด ตามกำลังความสามารถที่เขามีอยู่ อย่างไรก็ตามสิ่งหนึ่งที่มักเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือ ปัญหาและอุปสรรค ในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬา และสิ่งที่ปัญหาสำคัญและควรจะมีการรับรู้เพื่อเตรียมการแก้ไขก็คือ ปัญหา ที่เกิดจากการฝึกซ้อมกีฬาอันเนื่องมาจากองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น เพราะผลการฝึกซ้อมจะเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้นักกีฬาหรือทีม ประสบผลความสำเร็จ หรือได้รับชัยชนะได้ การฝึกซ้อมที่ดีมีความพร้อม ในทุก ๆ ด้าน ย่อมส่งผล

ให้นักกีฬาได้พัฒนาความสามารถไปสู่จุดสูงสุด ตามกำลังความสามารถที่เขาได้อยู่ เมื่อเข้าแข่งขันก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย แต่ถ้าการฝึกซ้อมนั้นมีปัญหาเกิดขึ้นทั้งก่อนและในระหว่างการฝึกซ้อมก็จะเป็นผลให้นักกีฬาขาดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่สามารถทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ก่อนที่จะเข้ามาสู่ทีม

จากความสำคัญและความจำเป็นดังกล่าว ประกอบกับจากผลการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ครั้งที่ 42 ปี พ.ศ. 2558 ซึ่งเป็นปีที่มีการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยสมัครเล่น เป็นครั้งแรก จนกระทั่งถึงการแข่งขันครั้งที่ 45 ปี พ.ศ. 2561 ที่ผ่านมา ปรากฏว่าสถาบันการพลศึกษาไม่ประสบความสำเร็จการแข่งขันกีฬาดังกล่าวเท่าที่ควร เมื่อเทียบกับจำนวนนักกีฬาที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขัน อีกทั้งสถาบันการพลศึกษาเป็นสถาบันที่ได้ชื่อว่า มีความชำนาญความเชี่ยวชาญทางด้านกีฬาเป็นพิเศษ และมุ่งเน้นทางสายกีฬาเป็นหลัก ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดการที่เกิดขึ้นดังกล่าวว่า จึงสนใจที่จะศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายของสถาบันการพลศึกษานำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้ดี และสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการเตรียมทีมที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น ผู้ฝึกสอนและผู้บริหารหรือผู้จัดการทีมของสถาบันการพลศึกษา จาก 17 วิทยาเขต ประกอบด้วย นักกีฬามวยไทยสมัครเล่น จำนวน 323 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 34 คน ผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม จำนวน 34 คน รวมทั้งสิ้น 391 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม มวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ซึ่งได้มาโดยการสุ่มด้วยวิธีหลายขั้นตอนแบบผสม (multi-state mix random sampling and selection) ตามตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน โดยคำนวณจากขนาดประชากร 400 คน ซึ่งจะต้องได้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 196 คน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 223 คน ประกอบด้วยนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น จำนวน 185 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 19 คน และผู้จัดการทีม จำนวน 19 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ (check list)
2. ตอนที่ 2 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert's Rating Scale) มีทั้งหมด 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านนักกีฬา 2) ด้านผู้ฝึกสอน 3) ด้านผู้บริหารและผู้จัดการทีม 4) ด้านการเก็บตัวและการฝึกซ้อม 5) ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และ 6) ด้านการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ ซึ่งได้กำหนดเกณฑ์การประเมินโดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- | | |
|-----------|-----------------------------|
| 5 หมายถึง | มีปัญหาการฝึกซ้อมมากที่สุด |
| 4 หมายถึง | มีปัญหาการฝึกซ้อมมาก |
| 3 หมายถึง | มีปัญหาการฝึกซ้อมปานกลาง |
| 2 หมายถึง | มีปัญหาการฝึกซ้อมน้อย |
| 1 หมายถึง | มีปัญหาการฝึกซ้อมน้อยที่สุด |

3. ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (open ended)



การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและสำรวจแนวความคิด ทฤษฎี จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ

2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา จากข้อมูลที่ได้ศึกษามา

3. นำแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุงทั้งเนื้อหาและภาษาให้เหมาะสม

4. นำแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (item objective congruence index: IOC) ตามวิธีการของ โรวิลเนลลี และแฮมเบิลตัน (Rovilnelli & Hambleton, 1977, pp. 49 - 60) ปรากฏว่าแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ตั้งแต่ 0.73-1.00 กล่าวคือ ด้านนักกีฬา ประกอบด้วย ข้อคำถาม 10 ข้อ มีค่าเท่ากับ .86 ด้านผู้ฝึกสอน ประกอบด้วย ข้อคำถาม 8 ข้อ มีค่าเท่ากับ 0.75 ด้านผู้บริหารและผู้จัดการทีม ประกอบด้วย ข้อคำถาม 6 ข้อ มีค่าเท่ากับ 1.00 ด้านการเก็บตัวและการฝึกซ้อม ประกอบด้วย ข้อคำถาม 6 ข้อ มีค่าเท่ากับ 0.73 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประกอบด้วย ข้อคำถาม 7 ข้อ มีค่าเท่ากับ 0.83 และด้านการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ มีค่าเท่ากับ 0.85

5. นำแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษาที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้จัดการทีม จำนวน 5 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 5 คน และนักกีฬา จำนวน 20 คน ของสถาบันการพลศึกษา รวมทั้งสิ้น 30 คน หลังจากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (α -coefficient) ปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.80

6. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาอีกครั้งหนึ่ง ก่อนนำแบบสอบถามดังกล่าวไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

1. ขออนุญาตจากคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตต่าง ๆ

2. ผู้วิจัยจัดส่งแบบสอบถามไปทางไปรษณีย์ พร้อมกับจัดทำเอกสารชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนการตอบแบบสอบถามให้ถูกต้องกับเจ้าหน้าที่งานวิจัย ซึ่งเป็นผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถาบันการพลศึกษา แต่ละวิทยาเขต

3. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ด้วยการหาค่าร้อยละ (percentage distribution) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง



2. ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา วิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ (frequency) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) แล้วนำค่าเฉลี่ยที่ได้มาตีความหมายโดยใช้เกณฑ์การประเมินดังต่อไปนี้ (Boonchom Srisa-ard, 2002, pp. 102 - 100)

คะแนน 4.51 – 5.00	หมายถึงมีปัญหาการฝึกซ้อม	มากที่สุด
คะแนน 3.51 – 4.50	หมายถึงมีปัญหาการฝึกซ้อม	มาก
คะแนน 2.51 – 3.50	หมายถึงมีปัญหาการฝึกซ้อม	ปานกลาง
คะแนน 1.51 – 2.50	หมายถึงมีปัญหาการฝึกซ้อม	น้อย
คะแนน 1.00 – 1.50	หมายถึงมีปัญหาการฝึกซ้อม	น้อยที่สุด

ผลการวิจัย

จากการสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 223 คน ประกอบด้วยนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นจำนวน 185 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 19 คน และผู้จัดการทีม จำนวน 19 คน โดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ท แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปรากฏผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา

ผู้ตอบแบบสอบถามปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาเพศชาย

2. ปัญหาการฝึกซ้อมมวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ตามความเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม

2.1 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านนักกีฬา ตามความเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การรักษาอาการบาดเจ็บหรือป่วยในระหว่างฝึกซ้อม มีปัญหาในระดับมาก

2.2 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านผู้ฝึกสอน ตามความเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การนำหลักโภชนาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการวางแผนการฝึก มีปัญหาในระดับมาก

2.3 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม ตามความเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย

2.4 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านการเก็บตัวและการฝึกซ้อม ตามความเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การควบคุมพิกัดน้ำหนักระหว่างฝึกซ้อม มีปัญหาในระดับมาก

2.5 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามความเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเป็นมาตรฐานของสนามในการฝึกซ้อม มีปัญหาในระดับน้อย

2.6 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ ตามความเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย

2.7 โดยภาพรวมปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษามีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา (n = 223)

ด้านที่	ปัญหา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปัญหา
1	ด้านนักกีฬา	2.55	1.39	ปานกลาง
2	ด้านผู้ฝึกสอน	2.48	1.41	น้อย
3	ด้านผู้บริหาร/ผู้จัดการทีม	2.25	1.19	น้อย
4	ด้านการเก็บตัวและการฝึกซ้อม	2.54	1.26	ปานกลางปาน
5	ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	2.62	1.24	กลาง
6	ด้านการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา	2.44	1.12	น้อย
		2.48	1.27	น้อย

หมายเหตุ: จากตาราง แสดงให้เห็นว่า โดยภาพรวมปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษามีอยู่ในระดับน้อย

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ตามความเห็นของตามความเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังต่อไปนี้

1. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านนักกีฬา พบว่า การดูแลการบาดเจ็บหรือป่วยในระหว่างการฝึกซ้อม มีปัญหาระดับมาก ทั้งนี้อาจเพราะว่า การบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมเป็นการบาดเจ็บทั่วไป เช่น เจ็บกล้ามเนื้อ แผลถลอก ฟกช้ำ เป็นต้น จึงทำให้ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาคิดว่าเป็นอาการปกติของการฝึกซ้อม และสามารถหายจากอาการดังกล่าวโดยธรรมชาติรักษา และบางครั้งไม่คิดว่าจะเกิดปัญหาบาดเจ็บระยะยาว และเป็นอุปสรรคต่อการฝึกซ้อม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต่างก็ละเลยและมองข้ามอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น จนกระทั่งกลายเป็นการบาดเจ็บรุนแรงและเรื้อรัง จึงเกิดเป็นปัญหาในภายหลังในระดับมาก

นอกจากนี้เนื่องจากการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยใช้เวลาหลังจากการเลิกงาน และว่างเว้นจากการเรียนการสอน เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นจึงไม่มีฝ่ายพยาบาลคอยให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและดูแลรักษา ตลอดจนให้การแนะนำในการปฏิบัติตัวให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอน เป็นเหตุให้อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ต้นและต่อเนื่อง ทำให้เกิดความรุนแรงขึ้นในภายหลัง ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ เพชรรัตน์ ยันรังสี (Petcharat Yanrangsee, 2004, abstract) ที่ว่า หลังจากนักกีฬาได้รับบาดเจ็บแล้วต่างก็ไปใช้ชีวิตตามปกติมีผลทำให้ การติดตามดูแลอาการบาดเจ็บดังกล่าวเป็นไปอย่างไม่ต่อเนื่อง ผลที่ตามมาคือ ทำให้เกิดการบาดเจ็บซ้ำ ๆ เป็นอุปสรรคต่อการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยเป็นอย่างมาก

2. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านผู้ฝึกสอน พบว่า การนำหลักโภชนาการศาสตร์การกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม มีปัญหาในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้ฝึกสอนกีฬามวยไทยขาดความรู้และประสบการณ์ในการจัดอาหารตามหลักโภชนาการ นอกจากนี้ สถาบันยังมีงบประมาณจำกัด ไม่สามารถให้การสนับสนุนเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของนักกีฬาได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งนักกีฬาสวนใหญ่ชอบที่จะรับประทานอาหารตามที่คุ้นเคย จึงปฏิเสธที่จะรับประทานอาหารที่ทางสถาบันจัดให้ ทั้งที่รู้ว่าเป็นประโยชน์และมีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคที่ทำให้ผู้ฝึกสอนไม่สามารถนำหลักโภชนาการไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อมมวยไทย ทั้งที่รู้ว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น



3. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านผู้บริหาร หรือผู้จัดการทีม มีอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้บริหารหรือผู้จัดการทีม รับรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งถือเป็นภารกิจหนึ่งของสถาบัน อีกทั้งกีฬามวยไทยสมัครเล่น ยังเป็นกีฬาที่ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศของสถาบัน ซึ่งจะมีหัวหน้าศูนย์ฝึกดังกล่าว เป็นผู้คอยกำกับดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งด้านชีวิตความเป็นอยู่ การศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนการฝึกซ้อมของนักกีฬา ประกอบกับความสามารถและประสบการณ์ของผู้ฝึกสอน ในการจัดทำงบประมาณมาเพิ่มเติมจากงบประมาณที่ทางสถาบันจัดสรรให้ ซึ่งมีอยู่อย่างจำกัด ตลอดจนใช้งบประมาณอย่างประหยัด จึงมีผลทำให้การฝึกซ้อมมวยไทยสมัครเล่นของสถาบันผ่านพ้นไปด้วยดี ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของสมรรถ อมาตยกุล (Samat Amatkul, 2003, abstract) ที่ว่า ปัญหาของการฝึกซ้อมกีฬา คือ ระยะเวลาการเก็บตัวฝึกซ้อมที่ยาวนาน ขาดเบี้ยเลี้ยง และที่ได้มาก็ไม่เพียงพอที่สำคัญ คือ การเบิกจ่ายล่าช้า ซึ่งเป็นอุปสรรคและปัญหาของการฝึกซ้อมกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอน และผู้เกี่ยวข้องที่จะต้องแก้ปัญหา และพยายามประคับประคองให้การฝึกซ้อมกีฬาบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

4. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านการเก็บตัว และการฝึกซ้อม คือการควบคุมฝึกด้นน้ำหนัก มีปัญหาในระดับมาก ซึ่งตรงกับข้อค้นพบของ บวร บุญยงค์ (Bowon Boonyong, 2002, abstract) ที่ว่า ปัญหาอย่างหนึ่งของผู้ฝึกซ้อมกีฬามวยสากลสมัครเล่นก็คือ ความพอเพียงทางด้านโภชนาการ กล่าวคือ อาหารที่รับประทานมีคุณค่าทางอาหารไม่ครบถ้วน เนื่องจากนักกีฬาไม่คุ้นเคยกับอาหารที่ทางผู้ฝึกสอนจัดให้ อีกทั้งไม่เข้าใจถึงผลเสียที่อาจเกิดขึ้นได้ จึงรับประทานอาหารที่ถูกปากตามที่ต้องการ ผลที่ตามมา คือ นักกีฬามีน้ำหนักเกินปกติ และนักกีฬาส่วนใหญ่จะทำการลดอย่างหักโหมไม่เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เนื่องจากระยะเวลาที่มีจำกัด จึงเกิดผลกระทบต่อการฝึกซ้อมอย่างมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีผลทำให้เกิดความอ่อนเพลียทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่สำคัญคือเกิดการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมกีฬาได้ง่าย เนื่องจากร่างกายขาดความพร้อมที่จะฝึกซ้อมกีฬา

5. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ที่พักนักกีฬาขาดระเบียบ ไม่ถูกสุขลักษณะ และความปลอดภัย มีปัญหาระดับปานกลางค่อนข้างมาก เมื่อเปรียบเทียบกับข้ออื่น ๆ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่านักกีฬามวยไทยมีจำนวนมาก ทั้งนักกีฬาในส่วนของศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และในส่วนของสถาบันการพลศึกษา ซึ่งมาจากต่างสถานที่และครอบครัว ทำให้การควบคุมดูแลไม่ทั่วถึง นอกจากนี้ สถานที่เก็บตัวฝึกซ้อมมีข้อจำกัดเกี่ยวกับการควบคุมดูแลนักกีฬา อันเนื่องมาจากผู้ได้รับมอบหมายมีภารกิจอื่นที่ต้องปฏิบัตินอกเหนือจากงานพิเศษ คือ การดูแลที่พักของนักกีฬา ซึ่งตรงกับข้อค้นพบของ บวร บุญยงค์ (Bowon Boonyong, 2002, abstract) ที่ว่า การเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬามวยสากล มีปัญหาด้าน สถานที่พักและเก็บตัวฝึกซ้อมที่สำคัญคือ ขาดความสะดวก ไม่มีความปลอดภัย และสถานที่ไม่ได้แบ่งเป็นสัดส่วนอย่างเหมาะสม มีผลทำให้ การควบคุมดูแลมีข้อจำกัด ขาดระเบียบปฏิบัติที่ดี ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้เกี่ยวข้องที่จะต้องควบคุม ปรับปรุง และแก้ไขให้ดีขึ้น

6. ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา ด้านการนำวิทยาศาสตร์การกีฬา มีปัญหาในระดับน้อย อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การป้องกันและรักษาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมแก่นักกีฬาอย่างต่อเนื่อง มีปัญหาระดับปานกลางค่อนข้างมาก เมื่อเปรียบเทียบกับข้ออื่น ๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาขาดความใส่ใจและมองข้ามความสำคัญของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ดังกล่าวมาแล้วในการอภิปรายผลในข้อที่ 1 ประการหนึ่งอีกประการหนึ่งก็คือ นักกีฬาหลีกเลี่ยงที่จะรับการบำบัดรักษาอาการบาดเจ็บจากผู้ฝึกสอน และผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ไม่ว่าจะเป็นกายภาพจะเป็นการทำกายภาพบำบัด การเข้าเฝือก และอื่น ๆ ซึ่งต้องใช้เวลา และความอดทน



7. โดยภาพรวมปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสถาบันการพลศึกษา มีประสบการณ์ในการจัดการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยเป็นระยะเวลานาน อีกทั้งมีการมอบหมายให้บุคลากรของสถาบัน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทางด้านมวยไทยให้เป็นผู้ดำเนินการฝึกซ้อมอย่างเต็มกำลังความสามารถและต่อเนื่องตลอดทั้งปี นอกจากนี้ สถาบันยังมีสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามฝึกซ้อมมวยไทยที่ได้มาตรฐานที่สำคัญ คือ สถาบันการพลศึกษา ยังมีศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาขนาดใหญ่ และพร้อมไปด้วยเครื่องมือ และอุปกรณ์ที่หลากหลายและทันสมัย ทั้งเครื่องช่วยฝึก และเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบความสามารถของนักกีฬา นอกจากนี้สถาบันยังมีศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งมีเจ้าหน้าที่ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการฝึกกีฬาเป็นอย่างดี ทั้งในส่วนของ การฝึกทักษะ การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนการฝึกเพื่อเสริมสมรรถนะทางจิต คอยกำกับดูแลและให้คำแนะนำแก่ผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นอย่างดี สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้การฝึกซ้อมกีฬามวยไทย และกีฬาประเภทอื่น ๆ ของสถาบันเป็นไปอย่างราบรื่น และเกิดปัญหาในภาพรวมน้อย

บทสรุป

จากการศึกษาพบว่า ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษา โดยภาพรวมมีปัญหอยู่ในระดับน้อย อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สถาบันดังกล่าว มีปัญหาการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นด้านนักกีฬาในระดับมาก ด้านผู้ฝึกสอนมีอยู่ในในระดับน้อย ด้านผู้บริหารหรือผู้จัดการทีมมีอยู่ในในระดับน้อย ด้านการเก็บตัวและการฝึกซ้อมมีอยู่ในในระดับปานกลาง ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีอยู่ในระดับปานกลาง และด้านการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬามีอยู่ในระดับน้อย ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้ที่เกี่ยวข้อง จะต้องหาวิธีการและแนวทางในการลดปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาดังกล่าวให้เหลือน้อยที่สุด และไม่มีเลย ทั้งนี้เพื่อเป็นการยกระดับมาตรฐานการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบัน และของประเทศไทยในภาพรวม ให้สูงขึ้นและเป็นที่ยอมรับในระดับสากล

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

จากประสบการณ์ในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้ค้นพบแนวทางในการทำวิจัยให้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนการแก้ปัญหา และอุปสรรค ที่เกิดขึ้นขณะดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การเก็บข้อมูลจากนักกีฬา ซึ่งได้กำหนดแผนการฝึกซ้อมไว้เรียบร้อยแล้ว จำเป็นต้องติดต่อประสานงานกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะต้องใช้เวลา และไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินการฝึกซ้อมกีฬา
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักกีฬามวยไทยของสถาบัน ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นนักกีฬามวยไทยอาชีพ และมีรายการแข่งขันเข้ามาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นต้องมีการนัดหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นรายกรณีไป
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยเฉพาะแบบสอบถามหรือแบบทดสอบ ต้องใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนโดยที่ไม่ต้องตีความซ้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และได้ข้อมูลตามต้องการ

ข้อเสนอแนะสำหรับสถาบันการพลศึกษา

จากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พบปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษาที่น่าสนใจบางประการ ซึ่งควรแก่การหยิบยกขึ้นมานำเสนอ เพื่อประโยชน์ของสถาบันการพลศึกษา ดังต่อไปนี้

1. ด้านนักกีฬา ควรมีการแต่งตั้งคณะกรรมการคัดเลือกนักกีฬาที่มาจากสถาบันการพลศึกษา ทั้ง 17 วิทยาเขต เป็นผู้ดำเนินการคัดเลือกนักกีฬาเข้ามาสู่ทีม ทั้งนี้เพื่อให้ได้นักกีฬาที่มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ



2. ด้านผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนกีฬามวยไทยควรใช้ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า และนำเครื่องมือที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้กับการฝึกกีฬาอย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้ไปสู่เป้าหมายตามกำลังความสามารถที่เขามีอยู่
3. ด้านกระบวนการของการฝึกซ้อม ควรจัดหาผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาเข้ามาให้คำแนะนำและฝึกเพื่อพัฒนาจิตใจให้กับนักกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งนี้เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพด้านสภาพจิตใจให้กับนักกีฬาที่ดีที่สุด
4. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ควรมีการกำกับดูแลรักษาอุปกรณ์ของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาให้มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องปลูกจิตสำนึกให้นักกีฬา มีส่วนช่วยดูแลรักษา ทั้งนี้เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของเจ้าหน้าที่
5. ด้านที่พักหรือการเก็บตัว ควรมีห้องอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะตามหลักอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
6. ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ควรจัดหาผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความรู้ความสามารถทั้งในแง่ของการฝึก และการประเมินความสามารถของนักกีฬาเข้ามาอยู่ประจำสถาบัน และประจำทีม เพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้การฝึกซ้อมมวยไทยสมัครเล่น และกีฬาประเภทอื่น ๆ ให้ประสบความสำเร็จตามประสงค์
7. ด้านการบริหารจัดการ สถาบันการพลศึกษา ควรจัดหางบประมาณ หรือรางวัลตอบแทนให้กับนักกีฬาที่ประสบผลความสำเร็จจากการแข่งขันกีฬาทั้งระดับชาติ และนานาชาติ ทั้งนี้เพื่อเป็นขวัญ และกำลังใจแก่นักกีฬา ซึ่งถือว่าเป็นกุศโลบายในการบริหารจัดการกีฬาให้ประสบความสำเร็จประการหนึ่ง
8. เนื่องจากนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น เป็นนักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา ซึ่งการฝึกซ้อมกีฬาอย่างต่อเนื่องจะมีผลกระทบต่อการเรียนการสอน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้เกี่ยวข้องจะต้องวางแผนจัดการเรียนการสอน และการฝึกซ้อมกีฬาในเชิงบูรณาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องประสานกับอาจารย์ผู้สอนรายวิชาต่าง ๆ อย่างชัดเจน ทั้งนี้เพื่อให้ทั้งการเรียนการสอนและการฝึกซ้อมกีฬามวยไทย เป็นไปอย่างราบรื่น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเปรียบเทียบปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬามวยไทยสมัครเล่น ระหว่างผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้บริหารทีม และอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาประเภทต่อสู้ ประเภทอื่น ๆ ของสถาบันการพลศึกษา เช่น มวยสากล มวยปล้ำ และปันจักสีลัต เป็นต้น
3. ควรมีการศึกษาปัญหาการเตรียมทีมกีฬามวยไทยสมัครเล่นของสถาบันการพลศึกษาเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย และกีฬาแห่งชาติ เป็นต้น
4. ควรมีการศึกษาปัญหาการเตรียมทีมกีฬามวยสากลของสถาบันการพลศึกษา เพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬามวยสากลระดับนานาชาติ

References

- Boonchom Srisa-ard. (2002). *Introduction to Research* (7th ed.). Bangkok: Suveeriyasan.
- Bowon Boonyong. (2002). *Problems of Boxing Training of Bangkok Secondary Education Service Area 1* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Charoen Kraboanrat. (1982). Competitive Psychology Training. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 86, 20.



- Mongkol Feangsaken. (1992). *Strategies of Coaching*. Mahasarakham: Mahasarakham Teacher College.
- Paiwan Tanlaput. (2007). *Introduction to Physical Education*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Petcharat Yanrangsee. (2004). *Problems of Team Preparing of Youth Weightlifting Competition Championship in the Year 2003* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Rovilnelly, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the Use of Content Specialists in the Assessment of Criterion-referenced test in Item Validity. *Dutch Journal of Education Research*, 2, 49-60.
- Samat Amatkul. (2003). *Situations and Problems of football team preparing for lower-eighteen- year-old Students of the Sports and Recreation Development Office, Tourism and Sports Ministry in the Year 2002* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Sonthaya Seelamat. (2007). *Tennis performance Development Utilizing Sports Science*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Suprit Samahito. (1991). *Sport Psychology and Coach*. Bangkok: Kasetsart University.

Received: October, 16, 2019

Revised: November, 29, 2020

Accepted: December, 4, 2020