ปัญหาและแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

ศิริพร มยะกุล สุภาวดี จอดนาค และกฤษดา แก้วยก
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

บทคัดย่อ

การฝึกซ้อมกีฬามีความสำคัญในการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักกีฬาปันจักสีลัต ผู้ฝึกสอนกีฬา บุคลากรสำนักงานกีฬา และอาจารย์ผู้สอน รวมจำนวน 76 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ ด้านบริหารจัดการ ด้านผู้ฝึกสอนกีฬา ด้านนักกีฬา ด้านการฝึกซ้อม ด้านสุขภาพนักกีฬา ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม และด้านการจัดการเรียนการสอน แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ มีค่าความตรง (Validity) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 และ 0.89 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.90 และ 0.95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต ภาพรวมมีปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.46 ด้านที่มีปัญหาระดับมาก คือ ด้านบริหารจัดการ มีค่าเฉลี่ย 3.66 รองลงมาคือ ด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย 3.62 และด้านนักกีฬาปันจักสีลัต มีค่าเฉลี่ย 3.59 2) แนวทางการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต ควรมีระบบการบริหารจัดการในการฝึกซ้อมกีฬาที่สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอน สร้างทัศนคติ ทักษะชีวิต ทักษะสังคม และคุณธรรมจริยธรรมให้กับนักกีฬา ปรับแผนการฝึกซ้อมที่เชื่อมโยงระหว่างผู้ฝึกสอนกีฬา อาจารย์ผู้สอน และนักกีฬา พัฒนาศักยภาพของผู้ฝึกสอนกีฬาและสมรรถนะของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง ให้ความสำคัญเรื่องโภชนาการ การควบคุมน้ำหนัก สร้างแรงจูงใจในการเรียนควบคู่กับการฝึกซ้อมกีฬา กำหนดแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนที่เอื้อต่อนักกีฬา และกำหนดจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาทดแทนจำนวนชั่วโมงการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะ และวิทยาเขต

คำสำคัญ: ปัญหา, แนวทางการพัฒนา, การฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต

Corresponding Author: ศิริพร มยะกุล คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา
Email: Siriporn46611@gmail.com

PROBLEMS AND GUIDELINES FOR THE DEVELOPMENT OF PENCAK SILAT TRAINING FOR ATHLETES OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY, YALA CAMPUS

Siriporn Mayakul, Supavadee Jodnak, & Kridsada Keawyok
Faculty of Sports and Health Sciences, Thailand National Sports University Yala Campus

Abstract

Sports training is essential in developing athletes towards excellence. This research aims to study problems and guidelines for developing Pencak Silat sports training of athletes. National Sports University, Yala Campus. The sample consisted of Pencak Silat athlete sports trainer sports office personnel A total of 76 teachers and instructors were selected by purposive sampling. The research tools were questionnaires and interviews in 7 aspects: management Sports Instructor Athlete Training Athlete's health Venue and training equipment and teaching management questionnaire and interview form had validity values (Validity) for both versions equal to 0.86 and 0.89 confidence values. (Reliability) is equal to 0.90 and 0.95 respectively. Data were analyzed by percentage, mean and standard deviation and content analysis The results of the research revealed 1) Problems in practicing Panchak Silat sports. Overall, there were moderate sports training problems, an average of 3.46. The most problematic aspect was the management aspect, which had a high level of 3.66, followed by teaching and learning management, which had a high level of 3.62 and Pencak Silat athletes which had a high level of 3.59. There should be a management system for sports practice consistent with teaching and learning, creating attitudes, life skills, social skills, and ethics for athletes. Adjust training plans that link sports trainers. Instructors and athletes develop the potential of sports coaches, and the performance of athletes continuously focuses on nutrition weight control Motivation to study and practice sports. Set guidelines for measuring and evaluating academic results that are conducive to athletes. and determine the number of sports practice hours in place of the number of hours participating in the activities of the Faculty and Campus.

Keywords: Problem, Guidelines for the development, Pencak Silat Training

Corresponding Author: Siriporn Mayakul, Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University, Yala campus. Email: Siriporn46611@gmail.com

บทนำ

การฝึกซ้อมกีฬา มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ซึ่งจะต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ ด้านในการพัฒนานักกีฬาสู่ความสำเร็จ ดังที่ เอกชัย พูลแก้ว รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน และภานุ ศรีวิสุทธิ์ (Ekachai Poolkaew, Raja Syed Tengku Sulaiman, & Panu Sriwisut, 2021) ได้กล่าวว่า การฝึกซ้อมกีฬาถือเป็นหัวใจของการแข่งขัน เพราะเป็นการเพิ่มพูนประสิทธิภาพและสมรรถภาพ ให้เกิดความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจของนักกีฬา และมีความสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกซ้อมจะทำให้เกิดผลดีจะต้องมีองค์ประกอบมากมายหลายประการ ทั้งด้านนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้บริหาร การเก็บตัวฝึกซ้อม อาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนการนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ นอกจากนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (Chareon Krabuanrat, 2014) ได้ให้ความหมายของการฝึกซ้อมไว้ว่า การฝึกซ้อม หมายถึง การดำเนินการหรือการปฏิบัติการอย่างเป็นระบบ (Systematic Process) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา สร้างเสริม ปรับปรุง แก้ไขทักษะ เทคนิคกีฬา และสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งความสามารถของนักกีฬา (Performance) ให้มีความก้าวหน้า และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ภายใต้เงื่อนไขของความหนักเบา รูปแบบ วิธีการ และกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ได้กำหนดไว้เป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงเวลา (Periodization) อย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่องสม่ำเสมอ จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จในการเป็นนักกีฬานั้น นักกีฬาจะต้องทำการฝึกซ้อมกีฬา ฝึกปฏิบัติอย่างเป็นระบบตามรูปแบบ วิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองให้มีความก้าวหน้า และมีประสิทธิภาพ โดยปรับปรุงแก้ไขทักษะ และเทคนิคของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา เป็นมหาวิทยาลัยในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจภาคใต้ที่จัดการศึกษาด้านพลศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่มีคุณภาพ เป็นผู้นำกีฬาปันจักสีลัต ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยฯ “กีฬาปันจักสีลัต” เป็นกีฬาพื้นเมืองและเป็นศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัว ด้วยมือเปล่า เท้าเปล่า เน้นลีลาการเคลื่อนไหวที่สวยงามของชาวไทยมุสลิม ใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ สตูล สงขลา ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส โดยกำหนดให้ทุกคณะวิชาจัดการเรียนการสอนวิชา ปันจักสีลัตไว้ในแผนการเรียนของทุกหลักสูตร และให้สำนักงานกีฬาเป็นผู้ควบคุมดูแล รับผิดชอบนักกีฬาเก็บตัวนักกีฬา และฝึกซ้อมนักกีฬา ตลอดจนส่งเสริมและสนับสนุนพัฒนานักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ให้มีศักยภาพสูงสุดในแต่ละบุคคล สร้างความเป็นผู้นำกีฬาปันจักสีลัต เพื่อเป็นตัวแทนนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ ทุกๆ ปีมีการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนทุนการศึกษาให้กับนักกีฬาของสำนักงานกีฬา เสนอเข้าที่ประชุมคณะกรรมการวิทยาเขต เพื่อขอรับการอนุมัติงบประมาณทุนสนับสนุนด้านกีฬาให้กับนักกีฬาของมหาวิทยาลัยฯ เพื่อยกเว้นค่าเล่าเรียนในทุกๆ ภาคการศึกษา นักกีฬาปันจักสีลัตทุกคนจะต้องเข้ารับการฝึกซ้อมกีฬาตามระบบของสำนักงานกีฬาจากผู้ฝึกสอนกีฬา ดังนั้น นักกีฬาต้องทำการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

สภาพปัญหาด้านการศึกษาของนักกีฬาปันจักสีลัตในช่วงเวลาของการฝึกซ้อมกีฬา และช่วงของการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานั้น นักกีฬาต้องเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่กำหนด ซึ่งระยะเวลาในการฝึกซ้อม และระยะเวลาในการแข่งขันรายการต่าง ๆ นั้น มีระยะเวลาที่เชื่อมโยงกับระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอน ทำให้ส่งผลกระทบต่อนักกีฬาโดยตรง นอกจากที่นักกีฬาต้องทำการฝึกซ้อม เสียสละเวลา และทุ่มเทอย่างหนักแล้ว นักกีฬาต้องมีความรับผิดชอบในการติดตามการเรียนการสอนในรายวิชาต่าง ๆ นอกจากนี้นักกีฬาไม่ได้เข้าชั้นเรียนเหมือนนักศึกษาปกติ ดังนั้นนักกีฬาต้องศึกษาเนื้อหาด้วยตนเองนอกเวลา และในบางรายวิชาไม่สามารถส่งงาน หรือสอบเก็บคะแนนได้ทันตามระยะเวลาที่กำหนด ในเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมนักกีฬาไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหลักสูตร คณะวิชา และมหาวิทยาลัยฯ ได้ เนื่องจากบางช่วงเวลาตรงกับระยะเวลาของการเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬา และแข่งขันกีฬา แม้ว่ามหาวิทยาลัยฯ จะมีการขอเวลาเรียนให้กับนักกีฬาแล้วก็ตาม ความเชื่อมโยงของปัญหาต่าง ๆ ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลในด้านการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬา ส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบกับพฤติกรรม

ของตัวนักกีฬาเองที่ขาดความรับผิดชอบ จึงส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการสำเร็จการศึกษาของนักกีฬา ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จ ความล้มเหลวของนักกีฬา

จากการสังเกตนักกีฬาปันจักสีลัตของวิทยาเขตยะลาพบว่า นักกีฬาที่มีความสามารถ มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาปันจักสีลัต และเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยฯ หรือเป็นตัวแทนของทีมชาติไทย ได้เข้าร่วมการแข่งขันทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ บางคนประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียงในวงการกีฬาในรายการแข่งขันต่าง ๆ ทำชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย ฯ หลายต่อหลายครั้ง แต่เมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษาพบว่า นักกีฬาเหล่านั้นประสบกับปัญหาในด้านการฝึกซ้อมและในด้านการเรียน เนื่องจากมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ คือ มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 ทำให้ขาดคุณสมบัติในการสมัครเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาของมหาวิทยาลัยฯ หรือในรายการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ซึ่งหากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักกีฬาไม่เป็นไปตามเกณฑ์ นักกีฬาต้องถูกคัดชื่อออกจากสำนักงานกีฬาของมหาวิทยาลัยฯ กรณีที่นักกีฬาอยู่ชั้นปีสุดท้าย หากพบว่านักกีฬามีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 ส่งผลให้นักกีฬาไม่สำเร็จการศึกษาตามระเบียบของการวัดและประเมินผลการศึกษา ทำให้เป็นที่น่าเสียดายที่นักกีฬาที่มีฝีมือต้องถูกคัดชื่อออก พลาดโอกาสสำคัญในการแข่งขันกีฬา และบางรายไม่สำเร็จการศึกษา

ผู้วิจัยในฐานะเป็นอาจารย์ผู้สอนในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา เห็นสภาพปัญหาดังกล่าว จึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาและแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา โดยคาดหวังว่า ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการแก้ไขสาเหตุของปัญหา และเป็นแนวทางในการพัฒนาระบบการฝึกซ้อมกีฬา ลดปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคในการฝึกซ้อมกีฬา สร้างโอกาสให้กับนักกีฬาปันจักสีลัต ตลอดจนเป็นข้อมูลให้กับผู้บริหาร บุคลากรสำนักงานกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา อาจารย์ผู้สอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการพัฒนาระบบการบริหารจัดการฝึกซ้อมกีฬาอย่างมีคุณภาพให้กับนักกีฬาอย่างยั่งยืน เพื่อการพัฒนานักกีฬาสู่ความสำเร็จ และสู่ความเป็นเลิศต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา
2. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

วิธีดำเนินการ

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ใช้กลุ่มประชากรของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ได้แก่ นักกีฬาปันจักสีลัต ผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต บุคลากรสำนักงานกีฬา และอาจารย์ผู้สอนนักกีฬา รวมจำนวน 87 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) กับผู้ที่สมัครใจ โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) กำหนดหมายเลขและสุ่มจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 76 คน ดังนี้

1. กลุ่มนักกีฬาปันจักสีลัตของสำนักงานกีฬา	จำนวน 36 คน
2. ผู้ฝึกสอนกีฬา	จำนวน 5 คน
3. บุคลากรของสำนักงานกีฬา	จำนวน 5 คน
4. อาจารย์ผู้สอนนักกีฬา จาก 3 คณะวิชา	จำนวน 30 คน

2. ขอบเขตพื้นที่

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการ ณ สนามฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

3. ขอบเขตระยะเวลา

ดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล ในช่วงการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 - 2565

4. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ชั้นปี (เฉพาะนักกีฬาปันจักสีลัต) และสถานภาพของนักกีฬาปันจักสีลัต ผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต บุคลากรสำนักงานกีฬา และอาจารย์ผู้สอนนักกีฬาปันจักสีลัต

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ปัญหาและแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

1. กลุ่มนักกีฬาปันจักสีลัตที่มีรายชื่อในสำนักงานกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ไม่จำกัดเพศ อายุระหว่าง 18 – 30 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 – 4
2. กลุ่มผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัตที่มีสัญญาจ้างเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ไม่จำกัดเพศ อายุระหว่าง 30 – 50 ปี
3. กลุ่มบุคลากรสำนักงานกีฬา ที่เป็นข้าราชการ หรือเจ้าหน้าที่ ที่มีสัญญาจ้างเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ไม่จำกัดเพศ อายุระหว่าง 25 – 50 ปี
4. กลุ่มอาจารย์ผู้สอนนักกีฬาปันจักสีลัต ที่เป็นข้าราชการ หรืออาจารย์พิเศษ อาจารย์ประจำ หรือเป็นอาจารย์สัญญาจ้าง ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ไม่จำกัดเพศ อายุระหว่าง 30 – 59 ปี
5. ทุกกลุ่มมีสุขภาพแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ได้ตามปกติ และสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

เกณฑ์การคัดออกจากกลุ่มเป้าหมาย

1. เป็นผู้ที่ไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
2. มีเหตุสุดวิสัยอื่น ๆ ทำให้ไม่สามารถให้ข้อมูลและไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์ขอถอนตัวออกจากการทดลองได้ตลอดเวลา

เครื่องมือการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องการวิจัย ดังนี้

1. แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์สำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต บุคลากรสำนักงานกีฬา ในรูปแบบเอกสาร และรูปแบบกลูเกิ้ล ฟอร์ม (Google form) สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในช่วงสถานการณ์โควิด - 19
2. แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์สำหรับอาจารย์ผู้สอนนักกีฬาปันจักสีลัตในรูปแบบเอกสาร และรูปแบบกลูเกิ้ล ฟอร์ม (Google form) สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในช่วงสถานการณ์โควิด - 19
3. การสัมภาษณ์ทางออนไลน์ในลักษณะประชุมทางไกลแบบ วิดีโอคอลทางไลน์ (Line) ประกอบด้วยกลุ่มของบุคลากรสำนักงานกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต กลุ่มนักกีฬาปันจักสีลัต และกลุ่มอาจารย์ผู้สอนนักกีฬาปันจักสีลัตทั้ง 3 คณะวิชา

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ งานวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา และแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของนักกีฬา ปัญหาการฝึกซ้อม การฝึกซ้อมกีฬาที่จะนำไปสู่ความสำเร็จทางด้านกีฬา และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาหาข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับนักกีฬาปันจักสีลัต ผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต บุคลากรสำนักงานกีฬา และอาจารย์ผู้สอนนักกีฬาปันจักสีลัต ของ 3 คณะวิชา

3. รวบรวมข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์ นำมาสร้างเป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา และแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬา สำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา บุคลากรสำนักงานกีฬา และอาจารย์ผู้สอนนักกีฬาปันจักสีลัต จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ ด้านบริหารจัดการ ด้านผู้ฝึกสอนกีฬา ด้านนักกีฬา ด้านการฝึกซ้อม ด้านสุขภาพนักกีฬา ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม และด้านการจัดการเรียนการสอน โดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็น แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1) แบบวัดระดับความคิดเห็น 5 ระดับ และ 2) แบบคำถามปลายเปิด และผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์เพิ่มเติมในรูปแบบของกลูเกิ้ลฟอร์ม (Google form) สำหรับบุคคลที่ไม่สะดวกในช่วงสถานการณ์โควิด

4. นำแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ปัญหาและแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ส่งให้กับผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ประธานเทคนิคของสมาคมกีฬาปันจักสีลัตแห่งประเทศไทย 1 คน ผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัตสมาคมกีฬาปันจักสีลัตแห่งประเทศไทย 1 คน และผู้ตัดสินกีฬาปันจักสีลัตสมาคมกีฬาปันจักสีลัตแห่งประเทศไทย 1 คน พิจารณาและตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ ซึ่งได้ค่าความตรง (Validity) ของแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 และ 0.89 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.90 และ 0.95 ตามลำดับ จากนั้นนำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์มาแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

5. นำแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์มาปรับแก้ไข นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักกีฬาฟุตบอล จำนวน 9 คน และผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล จำนวน 2 คน และอาจารย์ของแต่ละคณะที่ไม่ได้สอนนักกีฬาปันจักสีลัตโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายและสมัครใจ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 3 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 3 คน และคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 3 คน รวมจำนวน 9 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน จากนั้นนำแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ มาหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.91 และ 0.95 ตามลำดับ

6. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์เอกสารแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และรูปแบบออนไลน์ในกลูเกิ้ลฟอร์ม (Google form) ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

ขั้นตอนการทดลอง / การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เนื่องจากอยู่ในช่วงสถานการณ์โควิด ผู้วิจัยได้สร้างกลุ่มไลน์กลุ่มตัวอย่าง แนะนำทีมผู้วิจัย ประสานนัดหมาย และชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ของการทำวิจัยทางออนไลน์ ขั้นตอนวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การตอบแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ การส่งข้อมูลในรูปแบบของกลูเกิ้ล ฟอร์ม (Google form) และวิธีการส่งข้อมูลพร้อมหลักฐานการเบิกจ่ายค่าตอบแทนทางไปรษณีย์

2. กำหนดช่วงเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ช่วงที่ 1 การตอบแบบสอบถาม/แบบสัมภาษณ์แบบเอกสาร และแบบออนไลน์ของนักกีฬาปันจักสีลัต ผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต บุคลากรสำนักงานกีฬา และอาจารย์ผู้สอนนักกีฬาปันจักสีลัต ของ 3 คณะวิชา

ช่วงที่ 2 การสัมภาษณ์ทางออนไลน์กับกลุ่มนักกีฬาปันจักสีลัต จำนวน 36 คน ในลักษณะประชุมทางไกลในระบบวิดีโอคอลทางกลุ่มไลน์ (Line)

ช่วงที่ 3 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ นักกีฬาปันจักสีลัต ผู้ฝึกสอนกีฬา บุคลากรสำนักกีฬา และอาจารย์ผู้สอน รวมจำนวน 76 คน ตอบกลับจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต และแนวทางการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตทางออนไลน์กับกลุ่มนักกีฬาปันจักสีลัต จำนวน 36 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป มีรายละเอียดดังนี้

1. ค่าร้อยละ (Percentage) และการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
3. การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล และนำข้อมูลมาประมวลผลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักกีฬาปันจักสีลัต เป็นเพศชาย จำนวน 28 คน ร้อยละ 77.78 เพศหญิง จำนวน 8 คน ร้อยละ 22.22 ส่วนใหญ่อายุ 18-30 ปี ร้อยละ 100 เป็นนักกีฬาชั้นปีที่ 3 จำนวน 11 คน ร้อยละ 30.55 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน ร้อยละ 27.78 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 9 คน ร้อยละ 25.00 และน้อยที่สุดคือชั้นปีที่ 1 จำนวน 6 คน ร้อยละ 16.67

ผู้ฝึกสอนกีฬา เป็นเพศชายทั้งหมด จำนวน 5 คน ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่อายุ 41 - 50 ปี จำนวน 3 คน ร้อยละ 60 และอายุ 31 - 40 ปี จำนวน 2 คน ร้อยละ 40

บุคลากรสำนักงานกีฬา เป็นเพศชาย จำนวน 4 คน ร้อยละ 80 เพศหญิง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ส่วนใหญ่อายุ 31 - 40 ปี ร้อยละ 60

อาจารย์ผู้สอนนักกีฬา เป็นเพศชาย จำนวน 12 คน ร้อยละ 40 เพศหญิง จำนวน 18 คน ร้อยละ 60 ส่วนใหญ่อายุ 31 - 40 ปี จำนวน 23 คน ร้อยละ 76.67 ปริญญาโท จำนวน 25 คน ร้อยละ 83.33 ปริญญาเอก จำนวน 5 คน ร้อยละ 16.67 เป็นอาจารย์จากคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 11 คน ร้อยละ 36.67 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 10 คน ร้อยละ 33.33 และคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 9 คน ร้อยละ 30.00

ส่วนที่ 2 ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

ผลการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต จำแนกเป็นรายข้อ และภาพรวมรายด้าน จำนวน 7 ด้าน จากการตอบแบบสอบถามของนักกีฬาปันจักสีลัต ผู้ฝึกสอนกีฬา บุคลากรสำนักงานกีฬา และอาจารย์ผู้สอนนักกีฬา จำนวน 76 คน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา ภาพรวมรายด้าน จำนวน 7 ด้าน

ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) (n= 46)	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านการบริหารจัดการ	3.66	0.90	มาก
2. ด้านผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต	3.41	0.74	ปานกลาง
3. ด้านนักกีฬาปันจักสีลัต	3.59	0.72	มาก
4. ด้านการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต	3.32	0.71	ปานกลาง
5. ด้านปัญหาสุขภาพของนักกีฬา	3.30	0.75	ปานกลาง
6. ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม	3.35	0.70	ปานกลาง
7. ปัญหาด้านการจัดการเรียนการสอน	3.62	0.86	มาก
รวม	**3.46**	**0.76**	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 ปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (3.46±0.76) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการบริหารจัดการ มีปัญหาสูงสุด อยู่ในระดับมาก (3.66±0.90) รองลงมา

คือ ปัญหาด้านการจัดการเรียนการสอน อยู่ในระดับมาก (3.62±0.86) ปัญหาด้านนักกีฬาปันจักสีลัต อยู่ในระดับมาก (3.59±0.72) ด้านผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต อยู่ในระดับปานกลาง (3.41±0.74) ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม อยู่ในระดับปานกลาง (3.35±0.70) ด้านการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต อยู่ในระดับปานกลาง (3.32±0.71) และน้อยที่สุด ด้านปัญหาสุขภาพของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง (3.30±0.75)

ตารางที่ 2 ปัญหาและแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา สรุปรายละเอียด ดังนี้

ที่	ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต	แนวทางการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต
	1. ด้านการบริหารจัดการ	
1.	นโยบายการบริหารงานด้านการฝึกซ้อมกีฬา	- ควรมีนโยบายการบริหารด้านการฝึกซ้อมกีฬาที่ชัดเจน และเป็นรูปธรรม
2.	ปฏิทินการฝึกซ้อม แผนการฝึกซ้อม/การแข่งขันกีฬา	- ควรจัดทำปฏิทินการฝึกซ้อมกีฬา และแผนการฝึกซ้อมกีฬา/การแข่งขันกีฬาปันจักสีลัตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
3.	แผนการจัดการศึกษาสำหรับนักกีฬา	- ควรมีคณะกรรมการจัดทำแผนการจัดการศึกษาสำหรับนักกีฬา
4.	ระบบฐานข้อมูล และการประชาสัมพันธ์	- ควรจัดทำฐานข้อมูลนักกีฬา มีการประชาสัมพันธ์ที่หลากหลาย
5.	การประชุม และการกำกับติดตามและรายงานผลการฝึกซ้อมกีฬา	- ประชุมวางแผน การกำกับติดตาม และรายงานผลการฝึกซ้อม
6.	การพัฒนาศักยภาพบุคลากรสำนักงานกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬา	- จัดอบรม เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ บุคลากรสำนักงานกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง
7.	การประเมินการฝึกซ้อมกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬา	- ควรมีการประเมินการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬา เพื่อการพัฒนาระบบการฝึกซ้อมกีฬาที่มีคุณภาพ
	2. ด้านผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต	
1.	ความเป็นผู้นำ และประสบการณ์ด้านกีฬาปันจักสีลัต	- จัดอบรมการพัฒนาศักยภาพให้กับผู้ฝึกสอนกีฬาอย่างต่อเนื่อง
2.	ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- การนำความรู้วิทยาศาสตร์การกีฬา เสริมสร้างและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาใช้ในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน
3.	การถ่ายทอดทักษะ เทคนิคต่าง ๆ และการวิเคราะห์แก้ไขข้อบกพร่องให้กับนักกีฬา	- ความสามารถในการถ่ายทอดทักษะ เทคนิคต่าง ๆ พร้อมกับสามารถวิเคราะห์ แก้ไขข้อบกพร่องให้กับนักกีฬา
4.	จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา	- ควรนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาปันจักสีลัต
5.	การสร้างระเบียบวินัยให้กับนักกีฬา	- สร้างระเบียบวินัย ดูแลแก้ปัญหาให้กับนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง
6.	การสร้างจิตสำนึกด้านการเรียน และการฝึกซ้อมกีฬา	- ควรสร้างจิตสำนึก บทบาทหน้าที่ของนักกีฬาในด้านการเรียน และการฝึกซ้อมกีฬา
7.	การเสียสละ การยอมรับของนักกีฬา	- ผู้ฝึกสอนกีฬาควรมีความเสียสละ และเป็นที่ยอมรับของนักกีฬา
	3. ด้านนักกีฬาปันจักสีลัต	
1.	การศึกษาคู่มือการจัดการศึกษา	- ควรให้ความสนใจในการศึกษารายละเอียดคู่มือการจัดการศึกษา
2.	การเรียนรู้และปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกซ้อม	- ควรเรียนรู้ ทุ่มเทและรับผิดชอบ และปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกซ้อม
3.	การแก้ปัญหาในขณะฝึกซ้อมของนักกีฬา	- รู้จักการแก้ปัญหา มีสติในขณะฝึกซ้อม และขณะแข่งขัน
4.	นักกีฬาขาดความรับผิดชอบ	- ปฏิบัติตามกฎกติกา และมีความรับผิดชอบ
	4. ด้านการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต	
1.	แผนการฝึกซ้อม และโปรแกรมการฝึกซ้อม	- จัดทำแผนการฝึกซ้อม และโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ชัดเจน
2.	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จัดช่วงเวลาการฝึกซ้อมให้ความเหมาะสม ไม่กระทบกับการเรียนการสอน
3.	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- ควรประเมิน/ทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง

4.	การสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมให้กับนักกีฬา กฎ กติกา มารยาท	- ควรมีการสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมให้กับนักกีฬา มีบทลงโทษหากนักกีฬาขาดความรับผิดชอบอย่างเป็นรูปธรรม
	5. ด้านปัญหาสุขภาพของนักกีฬา	
1.	หลักการฝึกและการปฏิบัติตนในการฝึกซ้อม	- ควรสร้างเจตคติ และการปฏิบัติตนตามหลักของการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อลดการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น
2.	การสอบถามสุขภาพก่อนทำการฝึกซ้อม	- ควรสอบถามเรื่องสุขภาพ การบาดเจ็บของนักกีฬา ก่อนทำการฝึกซ้อมทุกครั้ง
3.	ระดับความหนักของการฝึกซ้อม	- กำหนดระดับความหนัก ในการฝึกซ้อม เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬาปันจักสีลัตที่มีอาการบาดเจ็บ
4.	โภชนาการสำหรับนักกีฬา	- ควรให้ความสำคัญ เข้มงวดในการควบคุมอาหารโภชนาการของนักกีฬา
5.	การจัดการปัญหานักกีฬาที่มีน้ำหนักเกิน	- ควรมีระบบจัดการปัญหาให้กับนักกีฬาที่มีน้ำหนักเกิน
6.	การพักผ่อนนอนหลับของนักกีฬา	- ควรสร้างความเข้าใจ และตระหนักในเรื่องของการพักผ่อนนอนหลับที่อาจส่งผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
	6. ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม	
1.	ปัญหาการบาดเจ็บในขณะฝึกซ้อมกีฬา	- ควรมีห้องพยาบาลประจำสำนักงานกีฬา เพื่อให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นขณะที่มีการฝึกซ้อมกีฬา
2.	การระบายของอากาศของสนามฝึกซ้อม	- สถานที่ ควรเป็นสถานที่โล่ง และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
3.	ความสะดวกในการใช้ห้องน้ำขณะฝึกซ้อม	- ควรมีห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ มีความสะดวกและปลอดภัย
4.	สิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม	- ควรมีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการให้กับนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อม
5.	ความปลอดภัยของอุปกรณ์ฝึกซ้อม	- อุปกรณ์ที่ ควรมีความพร้อม และปลอดภัยในการใช้งาน
	7. ด้านการจัดการเรียนการสอน	
1.	การประชุมระหว่างผู้ฝึกสอนกีฬากับอาจารย์ผู้สอน	- การประชุมระหว่างอาจารย์ผู้สอนกับผู้ฝึกสอนกีฬาเกี่ยวกับปฏิทิน และแนวทางการศึกษาสำหรับนักกีฬา
2.	จำนวนเวลาเรียนของนักกีฬา	- การขอเวลาเรียนให้กับนักกีฬา
3.	การสอนชดเชยของอาจารย์ผู้สอน	- ควรสอนชดเชยในชั่วโมงที่ไม่กระทบกับเวลาการฝึกซ้อมกีฬา
	7.1 การวัดและประเมินผล	
1.	เกณฑ์การวัดและประเมินผลสำหรับนักกีฬา	- กำหนดเกณฑ์การวัดและประเมินผล สำหรับนักกีฬาที่ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาของสำนักงานกีฬา
2.	แนวปฏิบัติในการวัดและประเมินผล	- ควรจัดทำแนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลสำหรับนักกีฬา
3.	นักกีฬาขาดความรับผิดชอบ	- กำหนดข้อตกลงในการเรียนระหว่างอาจารย์ผู้สอนและนักกีฬา
	7.2 การเข้าร่วมกิจกรรม	
1.	การเข้าร่วมกิจกรรมของนักกีฬา	- ควรจัดทำแผนการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับนักกีฬา
2.	การเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา	- หลีกเลี่ยงช่วงเวลาการฝึกซ้อมกีฬาที่ตรงกับคาบกิจกรรม
3.	การเข้าร่วมกิจกรรมของนักกีฬา	- ควรกำหนดให้การฝึกซ้อมกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะและวิทยาเขต

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาปัญหาและแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ตามความคิดเห็นของนักกีฬาปันจักสีลัต ผู้ฝึกสอนกีฬา บุคลากรสำนักงานกีฬา และอาจารย์ผู้สอนนักกีฬา ผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ปัญหาด้านการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา โดยภาพรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามเมื่อนำค่าเฉลี่ยของปัญหาทุกด้าน ได้แก่ ด้านการบริหาร

จัดการ ด้านผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต ด้านนักกีฬาปันจักสีลัต ด้านการฝึกซ้อมกีฬา ด้านสุขภาพนักกีฬา ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม และด้านการจัดการเรียนการสอน มาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า ปัญหาด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเรียง 3 ลำดับ คือ 1) ปัญหาด้านการบริหารจัดการ 2) ปัญหาด้านการจัดการเรียนการสอน และ 3) ปัญหาด้านนักกีฬาปันจักสีลัต สรุปรายละเอียดของปัญหาได้ดังนี้

1.1 ปัญหาด้านการบริหารจัดการ มีปัญหาในระดับมาก ปัญหา 3 ลำดับแรก คือ ปัญหาเรื่องของแผนการฝึกซ้อมระยะสั้น และระยะยาวที่ชัดเจน รองลงมาคือ ปัญหาการประเมินการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา และปัญหาการประชุมวางแผนกำกับติดตามระหว่างบุคลากรสำนักงานกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬา กล่าวได้ว่า การบริหารจัดการภายในที่เกี่ยวข้องกับระบบการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของการจัดทำแผนการฝึกซ้อมกีฬาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อมกีฬาให้เป็นไปตามแผนที่กำหนด เช่น การจัดทำแผนการฝึกซ้อมรายวัน การฝึกซ้อมรายสัปดาห์ การฝึกซ้อมรายเดือน หรือการฝึกซ้อมรายปี เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้มีทักษะที่สูงขึ้น ดังนั้น ผู้บริหาร ผู้ฝึกสอนกีฬา และบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรมีระบบการกำกับติดตามประเมินผลการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬา ตลอดจนควรมีการรายงานผลการฝึกซ้อมกีฬาให้กับผู้บริหารทราบอย่างต่อเนื่อง เพื่อการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขปัญหาระบบการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตให้มีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.2 ปัญหาด้านการจัดการเรียนการสอน มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดย 3 ลำดับแรกที่มีปัญหามากไปหาน้อย คือ ปัญหาการแจ้งประชาสัมพันธ์ด้านการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต รองลงมาคือ การฝึกซ้อมกีฬาส่งผลประทบต่อการเรียนด้านเวลา และปัญหาการช่วยเหลือด้านการเรียนการสอนให้กับนักกีฬา ซึ่งกล่าวได้ว่า สำนักงานกีฬาควรมีระบบการประชาสัมพันธ์ การเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมกีฬาที่รวดเร็วและเป็นปัจจุบัน หากมีความล่าช้าอาจส่งผลกระทบกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอาจารย์ผู้สอน และนักกีฬา เนื่องจากการเก็บนักกีฬาใช้ระยะเวลานานต่อเนื่องหลายวัน นักกีฬาไม่ได้เข้าเรียนในทุก ๆ รายวิชา จึงส่งผลเชื่อมโยงกับการจัดการเรียนการสอนด้านเวลาของอาจารย์ในแต่ละรายวิชา นักกีฬาไม่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน หรือทำกิจกรรมร่วมกับหลักสูตร คณะวิชา หรือกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยฯ ส่งผลต่อการวัดและประเมินผลของนักกีฬา ในส่วนของการช่วยเหลือด้านการเรียนการสอนให้กับนักกีฬานั้น กล่าวได้ว่า อาจารย์ผู้สอนทุกรายวิชามีความเข้าใจในความเสียสละ ความทุ่มเท และความตั้งใจในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทุกคน แต่ในขณะเดียวกันนักกีฬาทุกคนควรมีความตระหนัก และให้ความสำคัญในเรื่องของการเรียนควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมกีฬา โดยเฉพาะด้านความรับผิดชอบ เข้าพบกับอาจารย์ผู้สอนเพื่อตกลงเกี่ยวกับการเรียนการให้เวลาเรียน การติดตามงาน การส่งงาน และการสอบซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ

ในส่วนของอาจารย์ผู้สอนบางรายวิชาได้มีการจัดสอนเสริม และยืดหยุ่นให้ส่งงานย้อนหลังได้ เป็นการให้ความช่วยเหลือนักกีฬาในระดับหนึ่ง แต่ระบบการวัดและประเมินผลทางการศึกษา ยังไม่เปิดโอกาสให้นักกีฬาได้อย่างเต็มที่ หากนักกีฬาขาดความรับผิดชอบในด้านการเรียน อาจส่งผลต่อผลการเรียนของนักกีฬาที่ไม่ถึงเกณฑ์ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด ส่งผลให้นักกีฬาพ้นสภาพการเป็นนักศึกษาตามระเบียบของการวัดและประเมินผล ดังนั้น หากมีระบบการให้ความช่วยเหลือที่สามารถเอื้อให้กับนักกีฬาได้นอกจากการให้เวลาเรียนแล้ว ในส่วนของการวัดและประเมินผลการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ควรมีมาตรการหรือรูปแบบการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักกีฬาที่สามารถช่วยลดปัญหาด้านการเรียน ความกดดันและความวิตกกังวลในการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้ สอดคล้องกับการวิจัยของ ภูธิราธรณ์ หัสดินทร์ยเรศ พีระพงศ์ บุญศิริ และศิริพร สัตยานุรักษ์ (Phuthirathorn Hassadinyares, Pheeraphong Boonsiri, & Siriporn Sattanuruk, 2020) ได้ศึกษาภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล จำนวน 15 คน รวมทั้งหมด 15 ชนิดกีฬา ได้แก่ ว่ายน้ำ กรีฑา เรือพาย จักรยาน ยกน้ำหนัก

แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ ยิงปืน เทควันโด เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอลชายหาด มวยสากลสมัครเล่น ยูโด และมวยปล้ำ ที่ผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศ หรือ รอบชิงชนะเลิศ โดยการบรรยายเชิงพรรณนา ในประเด็นแนวทางในการลดระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ใช้วิธีการจำลองสถานการณ์ฝึกซ้อมให้มีความคล้ายเหมือนอยู่ในสนามแข่งขันจริง เพื่อลดความตื่นเต้น ความกดดัน ความกังวลต่างๆ สร้างให้นักกีฬาคุ้นเคยกับสถานการณ์เหล่านี้ และยังให้ นักกีฬาได้ฝึกจินตภาพ เพื่อช่วยให้เกิดสมาธิมากขึ้น ฝึกการผ่อนคลาย ฝึกพูดกับตนเอง ฝึกควบคุมอารมณ์ ไม่ให้หวั่นไหวง่าย ซึ่งผู้ฝึกสอนทั้ง 15 ชนิดกีฬา ได้เลือกวิธีการเหล่านี้นำมาปรับ และประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬา และนักกีฬาของตนเอง

1.3 ปัญหาด้านนักกีฬา มีปัญหาในระดับมาก โดย 3 ลำดับแรกที่มีปัญหามาก คือ ปัญหาเรื่องของความตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมของนักกีฬา รองลงมาคือ ปัญหาสมรรถภาพทางร่างกายของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อม และปัญหาสภาพทางจิตใจของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อม กล่าวได้ว่า การฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาปันจักสีลัต จะมีช่วงเวลาของการฝึกซ้อม แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงเช้า เวลา 06.00 น.- 07.30 น. และช่วงเย็นเวลา 16.30 น.– 18.00 น. ซึ่งส่วนใหญ่นักกีฬามีปัญหาเข้าเรียนสายในช่วงเช้า และฝึกซ้อมกีฬาสายในช่วงเย็น อาจเป็นปัญหาของตัวนักกีฬาเองที่ขาดความรับผิดชอบ และไม่ตรงต่อเวลา ประกอบกับปัญหาที่เกิดจากการจัดการเรียนการสอนของแต่ละรายวิชาที่มีความแตกต่างกันตามชั่วโมงเรียนของแต่ละวัน บางครั้งอาจมีบางรายวิชาที่เลิกเรียนช้าทำให้ส่งผลกระทบต่อนักกีฬาในการฝึกซ้อม หากมีการปรับปรุงในเรื่องของการรักษาเวลาในการจัดการเรียนการสอนของอาจารย์ผู้สอน และการปรับปรุงความตรงต่อเวลาของตัวนักกีฬาเอง จะสามารถช่วยแก้ปัญหาในเรื่องของเวลาในการเรียนและการฝึกซ้อมได้ และปัญหาในเรื่องของสมรรถภาพทางร่างกายของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อม อาจกล่าวได้ว่า ขณะทำการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต นักกีฬาต้องใช้แรงในการ กระทำกับคู่ต่อสู้ เพื่อทำให้คู่ต่อสู้ล้ม ดังนั้น นักกีฬาที่มีสมรรถภาพของร่างกายไม่สมบูรณ์ แข็งแรง อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย เพราะนักกีฬาต้องใช้พลังในการออกแรง หรือใช้พลังระเบิด โดยอาศัยความคล่องแคล่ว ว่องไว กล้าคิด กล้าทำ กล้าเสี่ยง และต้องใช้ไหวพริบอย่างรวดเร็วในการต่อสู้ ดังนั้นในการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต นอกจากจะทำให้นักกีฬามีความอ่อนล้า หรือเมื่อยล้าแล้ว หากมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผิดพลาด ผิดจังหวะ อาจทำให้ร่างกายเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย เพราะในสนามการแข่งขัน อาจเกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ทุกเมื่อโดยไม่ทันตั้งตัวในระยะเวลาเสี้ยววินาที นอกจากนี้ นักกีฬายังมีปัญหาในเรื่องของสภาพทางจิตใจในขณะฝึกซ้อม เนื่องจากต้องใช้สมาธิ ความอดทนต่อความกดดันต่าง ๆ ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล ดังนั้นควรได้รับการแก้ไขหรือได้รับการจัดการให้ความเครียดลดลง เพื่อลดปัญหาหรือแนวโน้มที่จะสามารถนำไปสู่การบาดเจ็บได้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2. แนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตยะลา พบว่า ควรมีนโยบายการบริหารจัดการด้านการฝึกซ้อมกีฬาที่ชัดเจน และเป็นรูปธรรม มีคณะกรรมการดำเนินงานด้านการฝึกซ้อมกีฬา ประชุมจัดทำแผนการฝึกซ้อมและแผนการจัดการศึกษาสำหรับนักกีฬา มีระบบการกำกับติดตาม และรายงานผลการฝึกซ้อมกีฬาอย่างต่อเนื่อง จัดทำฐานข้อมูลนักกีฬา และมีระบบประชาสัมพันธ์ที่หลากหลาย อบรมพัฒนาศักยภาพให้กับบุคลากร ผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง มีระบบการประเมินผลการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬา พัฒนาแนวทางการศึกษาสำหรับนักกีฬาควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมกีฬา สร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาที่สร้างชื่อเสียง และกำหนดเวลาการฝึกซ้อมกีฬาให้เป็นส่วนหนึ่งของการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะ และวิทยาเขต จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า การพัฒนาระบบกลไกการฝึกซ้อมกีฬา จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ตั้งแต่ระดับ ผู้บริหาร บุคลากร อาจารย์ผู้สอน ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา รวมถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรมีการเชื่อมโยงกัน โดยมีระบบการวางแผนที่ดี กำกับติดตาม และรายงานผลอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจนจิรา ศรีสอาด อรพิน ปิยะสกุลเกียรติ รังสรรค์ ประเสริฐศรี พระปลัดสุระ ญาณธโร และลัดดาวัลย์ คงดวงดี (Jenjira Srisa - ard, Orapin Piyasakulkiat, Rungson Prasertsri, Phrapalad Sura Yanatharo, & Laddawan Khongduangdee, 2022) ได้ศึกษาวิจัยการบริหาร

จัดการการฝึกซ้อมของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทยของสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทยพบว่า การบริหารจัดการการฝึกซ้อมของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทยของสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย อยู่ภาพรวมในระดับมาก เนื่องจาก การทำงานให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์กรต้องผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ตามการจัดการ ซึ่งรวมไปถึง กิจกรรม 4 ประการ ได้แก่ การวางแผน การจัดการองค์กร การนำ และการควบคุมองค์กร นอกจากนี้ ปัญหาของนักกีฬาในเรื่องของการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศลิษา อำนวยชัย และวิชิต อิ่มอารมณ์ (Salisa Amnuaychai, & Vichit Imarom, 2020) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของชนิดกีฬากับผลสัมฤทธิ์การเรียนของนักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลนครนครปฐมพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลนครนครปฐม ได้แก่ ปัจจัยด้านการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านผู้สอนอยู่ในระดับมาก ด้านผู้เรียนอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยด้านเนื้อหาอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาทางด้านกีฬาของนักเรียนล้วนมาจากองค์ประกอบหลาย ๆ อย่างที่ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬาที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ 1) การฝึกซ้อม นักกีฬาจะสามารถพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาได้ดีอันเนื่องมาจากผู้ฝึกสอนมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดทักษะต่าง ๆ จัดสรรเวลาให้มีความเหมาะสม รูปแบบการฝึกซ้อม รวมไปถึงการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการพัฒนานักกีฬา 2) สถานที่ อุปกรณ์เหมาะสม เพียงพอต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬา ที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา และยังอาจส่งผลต่อระดับคุณภาพและประสิทธิภาพของนักกีฬาให้สูงขึ้น

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าการบริหารจัดการระบบการฝึกซ้อมกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะสามารถทำให้ประสบความสำเร็จ และต้องอาศัยผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญ นำวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักกีฬา ดังนั้นแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัต ควรมีระบบการบริหารจัดการที่ดีในการฝึกซ้อมกีฬา ที่สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอน ปรับแผนการฝึกซ้อมที่เชื่อมโยงกับอาจารย์ผู้สอน พัฒนาศักยภาพของผู้ฝึกสอนกีฬา และสมรรถนะของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง ให้ความสำคัญเรื่องโภชนาการ การควบคุมน้ำหนัก ซึ่งตรงกับข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัย เรื่องแนวทางการจัดโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล ได้อภิปรายผลการวิจัยว่าความสำคัญของแนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลจะเน้นไปในเรื่องของปริมาณสารอาหารและพลังงานที่นักกีฬาควรได้รับในแต่ละวัน โดยใช้เพศและอายุในการแบ่งกลุ่ม และในส่วนของระยะเวลาซ้อมบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลกลุ่มนี้ใช้เวลา 3 – 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ทั้งเพศชาย และหญิง ซึ่งระยะในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับความหนักปานกลาง ในเรื่องของระยะเวลาหรือความหนักของการฝึกซ้อมบาสเกตบอลมีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องของแนวทางการจัดโภชนาการสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลเป็นอย่างมาก การจัดโภชนาการนั้น เราสามารถใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อม การคำนวณความต้องการพลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน บ่งบอกถึง ความต้องการพลังงานจากอาหารด้วย (Sujittra Koedsuk, & Sunee Sahaspot, 2021)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาปัญหาและแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาปันจักสีลัตของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา มีข้อเสนอแนะจากการวิจัย ดังนี้

1. ควรนำปัญหามาวิเคราะห์ ประชุมวางแผนหาแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมกีฬาที่เชื่อมโยงกับการจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนารูปแบบการสอน หรือแนวทางในการวัดและประเมินผลทางการเรียนที่เอื้อให้กับนักกีฬาโดยเฉพาะ
2. การอบรม พัฒนาศักยภาพ และสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง
3. การนำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา การเสริมสร้างและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาใช้ในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน

4. การให้ความสำคัญในเรื่องของโภชนาการ การดูแลควบคุมน้ำหนักของนักกีฬา ส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรม สร้างแรงจูงใจในการเรียนควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมกีฬา

5. กำหนดจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬา ทดแทนจำนวนชั่วโมงการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะ และวิทยาเขต

6. การพัฒนาระบบฐานข้อมูล และประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารที่เป็นปัจจุบันเผยแพร่ให้กับทุกคนได้ทราบ

References

Chareon Krabuanrat. (2014). *Sports coaching science*. Faculty of Education. Department of Physical Education. Kasetsart University.

Ekachai Poolkaew, Raja Syed Tengku Sulaiman, & Panu Sriwisut. (2021). Problems of amateur Muaythai training of Institute of Physical Education. *Academic Journal of Thailand National Sports University, 13*(2), 238-248.

Jenjira Srisa-ard, Orapin Piyasakulkiat, Rungson Prasertsri, Phrapalad Sura Yanatharo, & Laddawan Khongduangdee. (2022). The training management of Thailand national swimmers representing Thailand swimming association. *Mahachulagajasara Journal*, *13*(1), *79-92.*

Phuthirathorn Hassadinyares, Pheeraphong Boonsiri, & Siriporn Sattanuruk. (2020). State anxiety of athletes under the sports development project for Sports Hero, Region 5 participating at the 34th National Youth Games in Nan Province. *Academic Journal of Thailand National Sports University, 12*(3), 204-214.

Sujittra Koedsuk, & Sunee Sahaspot. (2021). Appropriate nutrition guidelines for basketball players. *Journal of Social Science for Local Rajabhat Mahasarakham University, 5*(1), 10-18.

Salisa Amnuaychai, & Vichit Imarom. (2020). The study of the relationship between types of sports and students' academic achievement at Nakhon Pathom Municipality Sport School. *Dhonburi Rajabhat University Journal*, *14*(1), 110-120.

Received: 2023, August 21
Revised: 2023, October 9
Accepted: 2023, October 11

TNSU JOURNAL