

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยภายในประเทศ

ในการฝึกซ้อมกีฬาเกือบทุกชนิดและประเภทยังไม่ได้ได้รับความสนใจจากผู้ที่เกี่ยวข้องเท่าที่ควร อาจถือว่าเป็นเรื่องของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนเท่านั้น แต่ความจริงแล้วปัญหาการฝึกซ้อมมีมากมาย ทั้งตัวนักกีฬาเองและสิ่งแวดล้อม การช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เท่าที่จะทำได้ เพื่อให้นักกีฬาจะได้เตรียมตัวฝึกซ้อมอย่างดีและสม่ำเสมอ ย่อมทำให้สถิติและมาตรฐานของนักกีฬาดีขึ้นไปด้วย รวมทั้งเป็นการยกระดับมาตรฐานการกีฬาของประเทศให้ทัดเทียมนานาชาติอีกด้วย (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร 2526 : 216) ผู้วิจัยได้พยายามศึกษาค้นคว้าและรวบรวมนำมาเสนอ ดังนี้

ในปี พ.ศ. 2522 เจริญทัศน์ จิยคนเสรี และคณะ (2524 : 29) ได้ทำการวิจัยปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเขต เพื่อสำรวจและวิเคราะห์อุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเพื่อแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยครั้งที่ 12 จังหวัดอุบลราชธานี ได้จัดทำแบบสอบถามแก่นักกีฬาที่มารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่หน่วยปฏิบัติการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาในระหว่างการแข่งขันที่สนามกีฬากลาง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวนทั้งสิ้น 218 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีอาชีพนักเรียนนิสิตนักศึกษาร้อยละ 61.1 นอกจากนั้นมีอาชีพรับราชการ รับจ้าง และอื่น ๆ นักกีฬามีประสบการณ์แข่งขันตั้งแต่ระดับโรงเรียนถึงระดับประชาชนแล้วเฉลี่ย 2-3 ครั้ง มีการเตรียมการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ 12 เป็นเวลา 2 เดือน 23 วัน ส่วนใหญ่อ้อยละ 49 ฝึกซ้อมด้วยตนเอง มีครูฝึกสอนดูแลควบคุมการฝึกซ้อมร้อยละ 44 ปัญหาอุปสรรคเกี่ยวกับการฝึกซ้อมที่สำคัญ คือ เรื่อง สนามฝึกซ้อม อุปกรณ์ ครูฝึกสอนและเวลาในการฝึกซ้อม

ในปี พ.ศ. 2523 วุฒิพงษ์ ดันทนาภรณ์กุล (2523 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนผู้ใหญ่ สายสามัญระดับที่ห้า ในกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังครู ที่สอนวิชาพลศึกษาอยู่ในโรงเรียนผู้ใหญ่ จำนวน 48 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาคิดเป็นร้อยละ 91.67 และนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญระดับที่ห้า จำนวน 820 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาร้อยละ 95.00 ผลการวิจัย พบว่า

ปัญหาเกี่ยวกับโครงการสอนพลศึกษาในชั้น ข้อที่เป็นปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ โรงเรียนไม่มีตำราทางพลศึกษาไว้ให้ค้นคว้า ครูพลศึกษาไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารด้านวิชาการ นักศึกษาไม่มีเวลาและไม่มีสนามสำหรับฝึกซ้อมกิจกรรม นักศึกษาไม่เห็นความสำคัญและไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของการเรียนวิชาพลศึกษา นักศึกษามาเรียนไม่สม่ำเสมอ ขาดระเบียบวินัยและไม่มีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมสำหรับเรียนวิชาพลศึกษา อุปกรณ์ไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษาที่จะฝึกซ้อม ความไม่สะดวกในการเบิกอุปกรณ์ของโรงเรียนมาฝึกซ้อม

ในปี พ.ศ. 2524 ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2524 : 12-15) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยครั้งที่ 14 ณ จังหวัดปัตตานี โดยส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาทั้ง 10 เขต ๆ ละ 21 คน รวมทั้งสิ้น 212 คน ผลการวิจัยพบว่า อายุเฉลี่ยของนักกีฬาชาย 23 - 35 ปี อายุเฉลี่ยของนักกีฬาหญิง 18 - 40 ปี มีผู้นับถือศาสนาพุทธ 204 คน ศาสนาคริสต์ 5 คน อิสลาม 3 คน นักกีฬาส່วนมากยังเป็นโสด ร้อยละ 91.30 อาชีพรับราชการร้อยละ 32.07 ร้อยละ 29.72 มีอาชีพเป็นนักเรียน นักศึกษา นอกนั้นประกอบอาชีพอื่น ๆ ประสบการณ์แข่งขันระดับโรงเรียนโดยเฉลี่ย 5 ครั้ง ระดับอุดมศึกษาเฉลี่ย 2 ครั้ง ระดับประชาชนเฉลี่ย 3 ครั้ง ระดับเขตเฉลี่ย 3 ครั้ง ระดับชาติเฉลี่ย 0.3 ครั้ง ระยะเวลาการฝึกซ้อมเตรียมตัวเข้าแข่งขันเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง 22 นาที ฐานะทางเศรษฐกิจโดยเฉลี่ยรายได้เดือนละ 1,287 บาท นักกีฬาต้องรอเพื่อนร่วมทีมเพื่อที่จะฝึกซ้อมร้อยละ 48.11 นักกีฬามีโค้ชหรือผู้ฝึกสอนร้อยละ 64.15 อีกร้อยละ 33.49 ไม่มีผู้ฝึกสอน ได้รับความสะดวกในการใช้สนามระดับมากที่สุดร้อยละ 27.35 และร้อยละ 13.20 ไม่ได้ได้รับความสะดวกในการใช้สนามเลย สนามอยู่ในสภาพที่พอใช้ได้ร้อยละ 65.09 ใช้ไม่ได้เลย 13.65 อยู่ในสภาพดีมากร้อยละ 14.62 อุปกรณ์ในการฝึกซ้อมร้อยละ 45.26 มีอุปกรณ์เพียงพอและที่มีอุปกรณ์ไม่เพียงพอร้อยละ 39.63 ความรู้ของผู้ฝึกสอน นักกีฬาเห็นว่าผู้ฝึกสอนมีความรู้ในระดับมากที่สุดร้อยละ 47.64 และเห็นว่าผู้ฝึกสอนมีความรู้น้อยร้อยละ 2.83 อุปสรรคของตนเองที่เป็นปัญหาในการฝึกซ้อมคือ มีรูปร่างไม่เหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่นร้อยละ 29.25 นอกนั้นปัญหาเรื่องอายุมากหรือน้อยไป มีโรคประจำตัวและเรียนรู้การฝึกหัดได้ช้าตามลำดับ นักกีฬาได้รับการดูแลจากผู้รับผิดชอบเป็นครั้งคราวร้อยละ 51.41 ไม่ได้ได้รับการดูแลเลยร้อยละ 14.62 โดยเฉลี่ยนักกีฬาได้นอนคืนละ 7.46 ชั่วโมง เขต 9 นอนมากที่สุด เฉลี่ย 8.15 ชั่วโมง เขต 10 นอนน้อยที่สุด 7 ชั่วโมง นักกีฬาได้รับการบำรุงร่างกาย

ไม่เพียงพอร้อยละ 10.37 นักกีฬาร้อยละ 73.12 ฝึกซ้อมในตอนเย็น และฝึกซ้อมทั้งเช้าและเย็นร้อยละ 17.45 นักกีฬามีปัญหาเรื่องไม่มีคู่ฝึกซ้อมร้อยละ 40.57 และขาดคู่ฝึกซ้อมที่มีฝีมือใกล้เคียงร้อยละ 21.70

ในปี พ.ศ. 2525 สุธรรม เดชดี (2525 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูพลศึกษาและนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา ในสถาบันการศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร จำนวน 14 สถาบัน เป็นแบบสอบถามสำหรับผู้บริหาร จำนวน 28 ชุด สำหรับครูพลศึกษา จำนวน 35 ชุด สำหรับนักศึกษา จำนวน 140 ชุด รวมจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด 203 ชุด ได้รับคืนมาทั้งหมด ผลการวิจัย พบว่า

1. ผู้บริหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในสถาบันการศึกษาพยาบาล ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ นักศึกษาขาดสนามในการฝึกซ้อม ความไม่เหมาะสมของขนาดและบริเวณสนามของสถาบัน สนามที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามีไม่เพียงพอ ความไม่เหมาะสมของทำเลที่ตั้งของสนาม และห้องเรียนกิจกรรมพลศึกษา นักศึกษาไม่มีเวลาในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน ความไม่สะดวกเกี่ยวกับการใช้สถานที่ในการแยกเก็บตัวนักกีฬาเพื่อการฝึกซ้อม ขาดงบประมาณในการจัดกิจกรรม เพื่อนันทนาการ

2. ครูพลศึกษามีความคิดเห็นว่า เกี่ยวกับปัญหาการจัดและการดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในสถาบันการศึกษาพยาบาล ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมากคือ นักศึกษาขาดสนามในการฝึกซ้อม สนามที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษามีไม่เพียงพอ นักศึกษาไม่มีเวลาฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน

3. นักศึกษามีความคิดเห็นว่า ปัญหาที่อยู่ในระดับมากคือ สนามและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน และใช้ในการฝึกซ้อมยังมีไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน ทำเลที่ตั้งของสนามไม่เหมาะสม และไม่สะดวกในการที่จะใช้สนามเพื่อการฝึกซ้อม

ในปีเดียวกัน บุญเลิศ กาญจนจงกล (2525 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาปัญหาการจัดและดำเนินการโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับกีฬา และพนักงานที่ได้รับบริการของรัฐวิสาหกิจ ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาที่อยู่ในระดับมากคือ ฝ่ายบริหารไม่สนับสนุนการจัดโครงการกีฬาเพื่อ

นันทนาการ กิจกรรมกีฬาที่จัดทำให้เป็นปัญหาในการฝึกซ้อมแก่พนักงาน เป็นต้น

ในปี พ.ศ. 2526 กรมการฝ่ายประเมินผลการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 11 (2526 : 10) ได้รายงานเกี่ยวกับปัญหาของสถานที่และอุปกรณ์ประจำสนามว่า มีปัญหาที่สำคัญคือ ความไม่สะดวกในการจัดสถานที่ฝึกซ้อมหรือสนามฝึกซ้อมกีฬาประเภทต่าง ๆ ทั้งนี้ เนื่องมาจาก (1) สนามมีไม่เพียงพอ (2) อุปกรณ์มีไม่เพียงพอ และ (3) ไม่มีเวลาจัดดำเนินการเรื่องสนามฝึกซ้อม ข้อเสนอแนะคือ (1) ควรมีการวางแผนกำหนดและจัดหาสนามฝึกซ้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมให้พอเพียงและสะดวก และ (2) ด้านสถานที่แข่งขันและอุปกรณ์ประจำสนามแข่งขันควรเป็นความรับผิดชอบของกรมการคนละชุด

เจริญ แสนภักดี (2527 : 9) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การบดเจ็ดทางกีฬาของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา เพื่อต้องการทราบการบาดเจ็บทางกีฬาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาวิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ปีการศึกษา 2520 โดยวิธีสุ่มตัวอย่างประชากรมา 122 คน ชาย 104 คน และหญิง 18 คน ผลการวิจัยพบว่า

โอกาสที่ได้รับการบาดเจ็บจากการกีฬา ได้แก่ ขณะฝึกซ้อมร้อยละ 61.88 ขณะแข่งขันร้อยละ 20.49 และขณะเรียนร้อยละ 18.03 การที่เกิดการบาดเจ็บในขณะที่ซ้อมมากอาจเป็นเพราะการฝึกซ้อมไม่มีแผนการฝึกซ้อม ไม่เป็นไปตามขั้นตอน ขาดระเบียบ ตลอดทั้งไม่มีผู้ควบคุมดูแล ถ้ามีผู้ควบคุมดูแลการฝึกซ้อมคอยแนะนำ การบาดเจ็บอาจเกิดขึ้นน้อยลง

ในปี พ.ศ. 2528 ปิยะชาติ สิทธิวิภูศิริ (2528 : 136) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษาและนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดและการดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา โดยใช้แบบสัมภาษณ์ สัมภาษณ์ผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา และนักศึกษา จำนวน 40 คน แบบสอบถาม 2 ชุด ชุดที่ 1 สำหรับผู้บริหารและอาจารย์พลศึกษา ชุดที่ 2 สำหรับนักศึกษา โดยส่งแบบสอบถามไปยังวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาทุกแห่ง จำนวน 348 ชุด ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาด้านโปรแกรมการแข่งขันกีฬากายนอกและระหว่างสถาบัน ผู้บริหารมีความคิดเห็นว่า ปัญหาที่อยู่ในระดับมากคือ งบประมาณไม่เพียงพอ มีปัญหาเกี่ยวกับ

การฝึกซ้อมของนักกีฬา มีปัญหาเกี่ยวกับผลการ เรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา และมีปัญหาเกี่ยวกับการคัดเลือกนักกีฬาวิทยาลัย

สำหรับอาจารย์พลศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านโปรแกรมการแข่งขันกีฬาภายนอก และระหว่างสถาบันที่เห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมากคือ มีปัญหาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยไม่เพียงพอ มีปัญหาเกี่ยวกับผลการเรียนของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา ขาดความร่วมมือจากอาจารย์อื่น ๆ

ส่วนนักศึกษามีความคิดเห็นว่า ปัญหาที่อยู่ในระดับมากคือ ปัญหาเกี่ยวกับสวัสดิการของนักกีฬา ปัญหาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬา ขาดการสนับสนุนจากผู้บริหาร ขาดความร่วมมือจากอาจารย์อื่น ๆ มีปัญหาเกี่ยวกับการคัดเลือกนักกีฬา เป็นต้น

ในปี พ.ศ. 2529 ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ส่วนภูมิภาค จังหวัดอุบลราชธานี (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยปัญหาในการฝึกสอนของนักกีฬา ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติภายในเขต 3 โดยใช้แบบสอบถามให้นักกีฬาทั้งสิ้น 982 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 632 ชุด คิดเป็นร้อยละ 64.36 นำผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าซี และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัย พบว่า

1. นักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยที่สุด ในด้านผู้ฝึกสอนหรือโค้ช และด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมตามลำดับ และนักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมระดับน้อยในด้านทั่ว ๆ ไป ด้านขวัญและกำลังใจ และด้านสุขภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ตามลำดับ
2. นักกีฬามีความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุด ในเรื่อง สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา และควรมีการเก็บตัวในขณะที่ฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันตามลำดับ และนักกีฬามีความเห็นอยู่ในระดับน้อย ในเรื่องการฝึกซ้อมทักษะ เพียงอย่างเดียวในขณะที่ฝึกซ้อม
3. ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องดังนี้

- ผนตคขณะฝึกซ้อม ทำให้ซ้อมได้ไม่เต็มที่
- ความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอน
- ขาดแพทย์ประจำทีมขณะฝึกซ้อม
- ไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอในขณะฝึกซ้อม
- ขาดอาหารบำรุงร่างกายขณะฝึกซ้อม
- การฝึกซ้อมหนักเกินไป ทำให้นอนไม่หลับ
- ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ปกครองไม่สนับสนุน

4. นักกีฬาแต่ละจังหวัดประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในกีฬาประเภทต่าง ๆ คือ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ ยูโด มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน และยกน้ำหนัก

ในปีเดียวกัน ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ส่วนภูมิภาค จังหวัดอุบลราชธานี (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัว เข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬานักเรียนอายุไม่เกิน 18 ปี ภายในเขตการศึกษา 10 โดยใช้แบบสอบถามส่งให้นักกีฬา จำนวน 246 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา จำนวน 214 ชุด คิดเป็นร้อยละ 86.99 ผลการวิจัย พบว่า

1. นักกีฬาส่วนใหญ่อายุระหว่าง 16 - 18 ปี เคยลงแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนเขตการศึกษา 1 ครั้ง กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น ม.5 ส่วนใหญ่ใช้เวลาการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันระหว่าง 7 - 13 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง ปกติฝึกซ้อมเช้า-เย็น ส่วนใหญ่มีการเก็บตัว 7 - 13 วัน สถานที่เก็บตัวฝึกซ้อมคือ สนามกีฬาในโรงเรียน เดินทางจากที่พักไปฝึกซ้อมโดยพาหนะส่วนตัว ระยะทางระหว่าง 1-2 กม. ส่วนใหญ่จะได้รับการบริการจากศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ในเรื่องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. นักกีฬาประสบปัญหาในเรื่องการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยที่สุดในด้านผู้ฝึกสอนหรือโค้ช และประสบปัญหาในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยในด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อมด้านขวัญและกำลังใจ ด้านทั่ว ๆ ไป และด้านสุขภาพอนามัยในขณะฝึกซ้อมตามลำดับ

3. นักกีฬามีความเห็นด้วยเกี่ยวกับการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากที่สุดในเรื่อง ความสำเร็จ การเก็บตัวในขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน และสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา ตามลำดับ นักกีฬามีความเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อยในเรื่อง การฝึกซ้อมควรฝึกทักษะกีฬาอย่างเดียว

4. นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในทุก ๆ ด้าน

5. นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่อง สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา

6. นักกีฬาแต่ละจังหวัดประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในกีฬาประเภทฟุตบอลและกรีฑา ส่วนกีฬาเทนนิสไม่มีความแตกต่างกัน

ในปีเดียวกัน ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค จังหวัดภูเก็ต (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติภายใน เขต 8 ณ จังหวัดชุมพร โดยส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาคอบ จำนวนทั้งสิ้น 268 คน นำแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาทั้งหมดมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าซี และความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. นักกีฬามีปัญหาในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยที่สุดในด้านผู้ฝึกสอนและนักกีฬามีปัญหาการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อยในด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม ด้านสุขภาพอนามัย ด้านขวัญและกำลังใจ และด้านทั่ว ๆ ไป ตามลำดับ

2. นักกีฬามีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุด ในเรื่องความสำเร็จความสำเร็จการเก็บตัวการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน และสมรรถภาพทางกาย มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา และนักกีฬามีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ในเรื่อง การตรวจสุขภาพเป็นประจำ ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายขณะฝึกซ้อม ควรมีการฝึกสมรรถภาพทางกายควบคู่ไปด้วย ควรมีแพทย์ประจำทีม ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬา และควรมีวันหยุดซ้อมประมาณ 1 - 2 วันคือสัปดาห์

3. ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง มีความคิดเห็นแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3.1 ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม

- อุปกรณ์การฝึกซ้อมไม่เพียงพอกับนักกีฬา
- อุปกรณ์การฝึกซ้อมไม่ได้มาตรฐาน
- ขาดอุปกรณ์การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

3.2 ด้านผู้ฝึกสอน

- ผู้ฝึกสอนไม่เข้าใจธรรมชาติและนิสัยของนักกีฬา
- ผู้ฝึกสอนไม่รับฟังความคิดเห็นของนักกีฬา
- ผู้ฝึกสอนไม่มีมนุษยสัมพันธ์กับนักกีฬา
- ผู้ฝึกสอนขาดความรับผิดชอบ
- ผู้ฝึกสอนขาดความยุติธรรม

3.3 ด้านสุขภาพอนามัย

- ขาดแพทย์ประจำทีมขณะฝึกซ้อม
- เกิดการบาดเจ็บขณะฝึกซ้อม
- ไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอขณะฝึกซ้อม
- การฝึกซ้อมหนักเกินไป ทำให้เหนื่อยไม่หลับ

3.4 ด้านขวัญและกำลังใจ

- ที่พักในขณะฝึกซ้อมหรือเก็บตัวไม่สะดวก
- ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ปกครองไม่สนับสนุนการฝึกซ้อม
- ความเอาใจใส่ของผู้จัดการทีมไม่ทั่วถึง

3.5 ด้านทั่ว ๆ ไป

- ไม่นำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น วิดีโอที่เกี่ยวกับการกีฬามาใช้

4. นักกีฬาแต่ละจังหวัดประสบปัญหาในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ
.05 ในกีฬาประเภทต่าง ๆ คือ ฟุตบอล และกรีฑา

ในปีเดียวกัน ทบวงมหาวิทยาลัย (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย โครงการ กิจกรรมนิสิตนักศึกษา ปีงบประมาณ 2529 ด้านการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาทั่วไปที่เข้าชมการแข่งขัน จำนวน 1,726 คน นักกีฬาจำนวน 349 คน อาจารย์ผู้สอนหรือผู้จัดการทีม จำนวน 92 คน และผู้บริหารกิจกรรมนิสิตนักศึกษา จำนวน 7 คน จากสถาบันอุดมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ที่เข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 การรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามและ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส เอ็กซ์ (SPSS-X) ผลการวิจัย พบว่า

ปัญหาและอุปสรรคที่เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 ที่มีอยู่ในระดับมาก คือ ความขาดแคลนนักกีฬาในสถาบัน การจัดสรรค่าใช้จ่ายให้แก่นักกีฬาแต่ละ ประเภทในสถาบัน ส่วนปัญหาและอุปสรรคที่มีอยู่ในระดับปานกลาง คือ การแข่งขันกีฬามีผลกระทบต่อ การศึกษา การให้ความร่วมมือและสนับสนุน เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาครั้งนี้จากอาจารย์ผู้สอนวิชาการ ความร่วมมือและสนับสนุนจากนักศึกษาทั่วไป ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคั้งนี้ ที่สถาบัน ได้รับจากทบวงมหาวิทยาลัย การประชาสัมพันธ์ การเอาใจเอาเปรียบ ความรุนแรงและความไม่ เรียบร้อยในการแข่งขัน อันเนื่องมาจากการมุ่งแต่ชัยชนะ การขาดแคลนผู้ตัดสินที่มีความชำนาญและ ปัญหาเกี่ยวกับคุณสมบัตินักกีฬา โดยเฉพาะการนำเอาผู้ที่ไม่ได้ เป็นนักศึกษามาแข่งขัน

ในปี พ.ศ. 2530 ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (2530 : อัดสำเนา) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทน เขต เพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ โดยคณะผู้วิจัยส่งแบบสอบถามให้กับนักกีฬาเขต 3, 6, 7, และ 9 ได้รับแบบสอบถามคืนมา 1,751 ชุด เป็นนักกีฬาชาย 1,154 คน เป็นนักกีฬาสตรี 597 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยคิด เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ปัญหาใน การฝึกซ้อมมีดังนี้

ปัญหาเกี่ยวกับค่านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมที่เป็นปัญหาในระดับมาก มีเฉพาะใน ภาคใต้ในเรื่องฝนตก ขณะฝึกซ้อมทำให้ฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่ และขาดอุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพทาง กาย เช่น ลูกยกน้ำหนัก นอกนั้นอยู่ในระดับน้อย และน้อยที่สุดในทุกภาค จากทุกภาครวมกัน พบว่า

ปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์ นักกีฬาจะประสบปัญหาอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด โดยเฉลี่ยสูงสุด (ระดับน้อย) คือ ปัญหาเรื่องขาดอุปกรณ์ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และค่าที่สุด คือ สนามฝึกซ้อมอยู่ไกลจากที่พักเกินไป

ปัญหาเกี่ยวกับด้านผู้ฝึกสอน มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุดในทุกภาคจากทุกภาค รวมกัน พบว่า ปัญหาด้านผู้ฝึกสอนนักกีฬาจะประสบอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด เช่นกัน

ปัญหาเกี่ยวกับด้านสุขภาพอนามัยในขณะฝึกซ้อมที่เป็นปัญหาในระดับมากในทุกภาค คือ ปัญหาการขาดแพทย์ประจำทีมขณะฝึกซ้อม นอกจากนั้นเป็นปัญหามากในภาคใต้ คือ ปัญหาเรื่อง การบาดเจ็บในขณะฝึกซ้อม นอกนั้นอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุดทุกภาค

ปัญหาเกี่ยวกับด้านขวัญและกำลังใจ ที่เป็นปัญหาในระดับมากมีเฉพาะในภาคใต้ในเรื่อง เบียดเบียนที่ได้รับไม่เพียงพอ ที่พักสำหรับการเก็บตัวไม่สะดวก หรือที่พักในขณะฝึกซ้อมไม่สะดวก และผู้บังคับบัญชาหรือผู้ปกครองไม่สนับสนุนการฝึกซ้อม นอกนั้นอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุดทุกภาค

ปัญหาด้านทั่ว ๆ ไป ที่เป็นปัญหาในระดับมากของภาคเหนือ คือ ไม่มีการนำเอาเทคโนโลยี ใหม่ ๆ เช่น วัสดุที่เกี่ยวกับกีฬามาใช้ ของภาคใต้ คือ ปัญหาเรื่องระยะเวลาในการฝึกซ้อมไม่มีการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ และขาดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย นอกนั้นอยู่ในระดับ น้อยและน้อยที่สุดทุกภาค

เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศ

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร คำรา และงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่ยังไม่มีผู้ใดศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรง แต่มีเอกสาร คำรา และงานวิจัย บางเรื่องที่เกี่ยวข้องถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมอันก่อให้เกิดปัญหา เช่น ความเชื่อ ความวิตกกังวลของนักกีฬา การใช้ยาได้บ และการบาดเจ็บทางการกีฬา ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอ ดังนี้

ฟอลล์ (Folls 1980 : 10) กล่าวว่า การเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อของหญิงไม่เท่ากับชาย ทั้งนี้ เพราะว่าชายมีฮอร์โมนเพศประเภทเทสโทสเตอร์โรน (Testosterone) ซึ่ง ฮอร์โมนประเภทนี้เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่โต หญิงจะมีระดับฮอร์โมนต่ำ

ฉะนั้น กล้ามเนื้อผู้หญิงจึงไม่สามารถที่จะเจริญโตเท่ากับชาย การฝึกซ้อมจะช่วยให้ผู้หญิงมีการพัฒนาของกล้ามเนื้อได้มีประสิทธิภาพแข็งแรง เพศหญิงจึงไม่ต้องวิตกกังวลในการฝึกซ้อมว่ากล้ามเนื้อจะใหญ่โตเหมือนผู้ชาย

ในปี พ.ศ. 1982 แคลนซี (Clancy 1982 : 148) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาหัวไหล่ของนักกีฬา ซึ่งผลการวิจัย พบว่าอันตรายที่จะเกิดขึ้นบริเวณหัวไหล่อันเนื่องมาจากการฝึกซ้อมหรือการกีฬานั้น มีหลายประการ คือ

1. อันตรายต่อกลุ่มของเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน (brachia plexus)
2. อันตรายต่อเส้นประสาทเล็ก ๆ บริเวณไหล่
3. อันตรายต่อข้อต่อ acromioclavicular
4. อันตรายต่อข้อต่อ sternoclavicular
5. ไหล่หลุด
6. การเคลื่อนของหัวไหล่จากตำแหน่งปกติ

และนอกจากที่กล่าวมาการใช้งานหัวไหล่มากเกินไป หรือการรักษาพยาบาลหัวไหล่ที่เกิดการบาดเจ็บไม่ถูกวิธีก็เป็นอันตรายต่อหัวไหล่ได้เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามการบาดเจ็บเหล่านี้สามารถที่จะรักษาจนไหล่กลับอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ โดยต้องใช้ระยะเวลาในการรักษา

ในปีเดียวกัน บอทดัน (Bogdan 1982 : 148) ได้ศึกษา เรื่อง เฝ้าของนักกีฬาที่มีความสำคัญต่อความสามารถในการวิ่ง จากการศึกษาบอทดันได้รายงานว่าการฝึกนักวิ่ง เรื่อง เฝ้าก็เป็นปัญหาที่สำคัญ เช่น ปัญหาลักษณะต่าง ๆ ของเฝ้า รวมทั้งเฝ้าแบนเพราะปกติโดยทั่วไปลักษณะของเฝ้าจะมีอุ้งเฝ้าเล็กน้อย ปัญหาของเอ็นร้อยหวาย ปัญหาจากการมีส้นเฝ้ายื่นออกมามากเกินไป ปัญหาจากกล้ามเนื้อเฝ้าตึงเกินไป เพราะใช้งานมากพบบ่อยในนักกีฬา และกระดูกขาของนักกีฬาที่เคยหักมาก่อนก็เป็นปัญหาสำคัญในการฝึกการวิ่ง ซึ่งปัญหาและสภาพเหล่านี้จะได้รับการตรวจสอบก่อนที่จะนำนักกีฬามาฝึก ถ้าตรวจสอบก็จะมีหลายวิธีด้วยกัน รวมทั้ง one-foot test และการทดสอบที่เรียกว่า the off weight-bearing examination