

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548



นาย ภกภูมิ สุขเกษม

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2548

ISBN 947-14-3875-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A STUDY OF FACTORS AFFECTING THE ACHIEVEMENT OF THE UNIVERSITIES
PARTICIPATING IN THE 33rd THAILAND UNIVERSITY GAMES B. E. 2548



Mr. Pakkapoom Sukkaseam

สถาบันวิทยบริการ

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

for the Degree of Master of Science Program in Sport Science

School of Sport Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2548

ISBN 947-14-3875-3

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการ
แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548

โดย

นาย ภคภูมิ สุขเกษม

สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภัทย์

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

..... คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภัทย์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิต คณิงสุขเกษม)

ภคภูมิ สุขเกษม : การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548 (A STUDY OF FACTORS AFFECTING THE ACHIEVEMENT OF THE UNIVERSITIES PARTICIPATING IN THE 33rd THAILAND UNIVERSITY GAMES B. E. 2548) อ.ที่ปรึกษา: อ.ดร. จุฑา ดิงศภักดิ์ 121 หน้า. ISBN 974-14-3875-3

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬา ของมหาวิทยาลัยที่ได้รับเหรียญทองรวมอยู่ในลำดับหนึ่งถึงห้า ในปัจจัยด้าน บุคลากร วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก การจัดการทีม งบประมาณ โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ของทีมที่ได้รับเหรียญทองรวมอยู่ในลำดับหนึ่งถึงห้าในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 จำนวน 19 ชนิดกีฬา จากแบบสอบถามจำนวน 296 ฉบับได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 256 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 86.49 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ

1. จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันและได้รับเหรียญทองรวมอยู่ในลำดับหนึ่งถึงห้าในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาพบว่า ปัจจัยทั้ง 4 คือ ปัจจัยด้านบุคลากร ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านการจัดการทีม และด้านงบประมาณ ซึ่งทุกปัจจัยมีความสำคัญอยู่ในระดับมากทุกปัจจัย

2. จากการเปรียบเทียบการรับรู้ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเกี่ยวกับรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พบว่ามีรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยฯแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งหมดจำนวน 8 ข้อได้แก่ 1.ด้านความรู้ความสามารถด้านการจัดการทีมของผู้จัดการทีม 2.ด้านความเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม 3.ด้านความรู้ความเข้าใจข้อบังคับกีฬา มหาวิทยาลัย ของผู้จัดการทีม 4.ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา 5.ด้านความรู้ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอน 6.ด้านการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย 7.ด้านสภาพแวดล้อมของที่พักในการเก็บตัว 8.ปัจจัยด้านผู้จัดการทีม

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา.....ลายมือชื่อนิติศ.....ภคภูมิ สุขเกษม.....
ปีการศึกษา 2548.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....จ. - จุฑา ดิงศภักดิ์

4778610539: MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORD: FACTORS AFFECTING THE ACHIEVEMENT/ UNIVERSITY GAMES

PAKKAPOOM SUKKASEAM: A STUDY OF FACTORS AFFECTING THE ACHIEVEMENT OF THE UNIVERSITIES PARTICIPATING IN THE 33rd THAILAND UNIVERSITY GAMES B. E. 2548. THESIS ADVISOR DR. JUTA TINGSABHAT 121 pp. ISBN: 974-14-3875-3

The purpose of this research was to study and to compare the factors affecting the achievement of the universities participating in the 33rd Thailand University Games as perceived by team managers, coaches, and athletes of the universities that were ranked in the top five of the Games by total number of gold medal .Two hundred and ninety six questionnaires were sent out to team managers, coaches, and athletes in 19 sport disciplines. Four factors included in the questionnaires were man, material, management, and money. Only 256 questionnaires (86.49 percent) of the total number of questionnaires (296 questionnaires) were returned. The obtained data were then statistically analyzed in term of frequency, percentage, means, and standard deviation. The F-test and Scheffe methods were also used to determine the significant difference and presented in the form of table and essay.

The results were revealed as follows:

1. From the study of factors affecting the achievement of the universities participating in the 33rd Thailand University Games as perceived by team managers, coaches and athletes, it was found out that all factors (man, material, management, and money) were rated important in the high level.

2. From the comparison among team managers, coaches, and athletes, it was found out that 8 items of all factors were significantly different at the .05 level. Those items were 1.Ability in managing the team 2. Caring of team managers toward athlete 3. Team manager’s understanding of the games rules and regulations 4. The relationship between team managers and athletes 5.Coach’s understanding of games rules and regulations 6.Physical fitness testing 7.Environment of the training camp 8. Team manager .

Field of study Sport Science..... Student’s signature..... พททพ ฐฐฐฐ
 Academic year 2005..... Advisor’s signature..... ฐ- ฐฐฐ

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์ ดร. จุฬา ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตลอดจน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์ คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ การกีฬาและประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิต คณิงสุขเกษม อ.ดร.วันชัย บุญรอด รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และ ความรู้ต่างๆ และ ให้คำปรึกษาในการดำเนิน การทำวิทยานิพนธ์ และยังช่วยทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และ อ.ดร. พราม อินพรม ซึ่งให้เกียรติเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา-มารดา และน้องสาว ของผู้วิจัยที่ได้ให้กำลังใจและ กำลังทรัพย์ซึ่งทำให้ผู้วิจัยสามารถทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ออกมาได้อย่างสมบูรณ์และขอกราบขอบ พระคุณคณาจารย์สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ และ ที่สำคัญที่จะลืมกล่าวเสียมิได้ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ที่ได้ให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจและความช่วยเหลือด้านต่างๆมาโดยตลอด

ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ณ

บทที่

1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
คำจำกัดความของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3	6
การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย.....	8
ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จทางการแข่งขันกีฬา	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	46
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	48

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	82
สรุปผลการวิจัย.....	83
อภิปรายผล	86
ข้อเสนอแนะ.....	91
รายการอ้างอิง.....	92
ภาคผนวก	97
ภาคผนวก ก.....	98
หนังสือขอความร่วมมือในการตรวจแบบสอบถาม	99
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บแบบสอบถาม	103
แบบสอบถาม.....	104
ภาคผนวก ข.....	110
การทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬา	111
การป้องกันและรักษาการบาดเจ็บจากการกีฬา	114
หลักการปฐมพยาบาล.....	119
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	121

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. จำนวนแบบสอบถามที่ได้รับคืน จำแนกตามชนิดกีฬา และ สถานภาพของผู้ตอบรับ แบบสอบถาม.....	51
2. แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามเพศ.....	55
3. แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามอายุ.....	55
4. แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามระดับ การศึกษา.....	56
5. แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามวุฒิทางสาขา พลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬา.....	57
6. แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามจำนวนครั้ง ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย.....	57
7. แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามระดับ ที่เคยเข้าร่วมแข่งขัน	58
8. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อ ความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้จัดการทีม.....	59
9. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อ ความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอน	63
10. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อ ความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของนักกีฬา.....	66
11. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อความ สำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในผลรวมแต่ละด้านของผู้จัดการทีม	70
12. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อความ สำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในผลรวมแต่ละด้านของผู้ฝึกสอน.....	70
13. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อความ สำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในผลรวมแต่ละด้านของนักกีฬา.....	71
14. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญตามปัจจัยที่ส่งผลต่อความ สำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ตามการรับรู้ของ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา.....	72

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
15.เปรียบเทียบระดับความสำคัญตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาแยกตามด้านต่างๆเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย.....	73
16.ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความรู้ความสามารถด้านการจัดการทีมของผู้จัดการทีม.....	77
17.ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม	78
18.ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความรู้ ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยของผู้จัดการทีม	78
19.ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา.....	79
20.ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความรู้ ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอน	79
21.ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย.....	80
22.ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านสภาพแวดล้อมของที่พักในการเก็บตัว.....	80
23.ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในปัจจัยด้านบุคลากร	81

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การกีฬาและการแข่งขันกีฬามีบทบาทที่สำคัญมากต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์ เพราะการกีฬาและการแข่งขันกีฬานั้นจะช่วยพัฒนาประชากรทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การกีฬานั้นเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนโดยมุ่งสร้างคุณภาพให้มีสุขภาพ และอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความสามัคคี เพราะว่าสังคมปัจจุบันของมนุษย์มีแต่การต่อสู้แข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด แต่ในแง่ของการแข่งขันกีฬานั้น จะแข่งขันกันเพื่อที่จะได้นำความรู้ ความสามารถที่ได้ฝึกฝนมานั้น ไปปฏิบัติจริง ทำให้เกิดความชำนาญ สนุกสนาน และทำให้ร่างกายได้พัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญของประเทศรัฐบาลจึงมีการส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพของประชาชนให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมในด้านต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง เพราะการกีฬาสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพ อนามัยของเยาวชน ส่งเสริมให้เยาวชนเป็นผู้ที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย มีความสามัคคี และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเนื่องจากทบวงมหาวิทยาลัยมีหน้าที่กำกับดูแลสถาบันอุดมศึกษาจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญของการกีฬาในระดับอุดมศึกษาโดยให้การสนับสนุนกิจกรรมนิสิต นักศึกษาในด้านกีฬาซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นิสิต นักศึกษามีสุขภาพ พลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี มีจิตใจแจ่มใส มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะทางทบวงมหาวิทยาลัยจึงได้ให้การสนับสนุน และส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยให้เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2513 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งได้มีการแข่งขันเกิดขึ้นมาแล้วจนถึงปัจจุบันเป็นครั้งที่ 33 ครั้ง

การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าไปด้วยดีนั้น สิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนา ก็คือการมีทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และการที่จะมีทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพดังกล่าวไว้ในส่วนหนึ่งต้องอาศัยการกีฬาหรือการออกกำลังกายเข้ามามีบทบาทในการพัฒนา ดังคำกล่าวของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระราชดำรัสเนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ 16 ธันวาคม พ.ศ.2531 ความว่า

การกีฬาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญพื้นฐาน เพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬาเพื่อความสามัคคีและเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น เวลานี้การกีฬาก็ยังมีความสำคัญในทางอื่นด้วย คือ ทำให้คนในประเทศชาติได้หันมาปฏิบัติในสิ่งที่มีประโยชน์ในทางสุขภาพของทางร่างกายและจิตใจ ทำให้สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทั้งยังเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของบ้านเมืองอีกด้วย(ในหลวงกับกีฬาไทย, 2531)

การฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน หากจะอาศัยความสมบูรณ์จากทางด้านร่างกายอย่างเดียวไม่เพียงพอ ผู้ฝึกสอนกีฬาและตัวนักกีฬาเองจึงจำเป็นต้องศึกษาและเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการรู้จำนำเอาหลักการ ทฤษฎีและวิธีการใหม่ ๆ ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงเสริมสร้างความสมบูรณ์ และจิตใจสามารถทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เนื่องจากว่าการกีฬาเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่นับได้ว่าเป็นสื่อสำคัญที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เล่น (ชาญชัย โพธิ์คลัง,2532)

การพัฒนากีฬาเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องประยุกต์ความรู้สมัยใหม่ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ขั้นตอนต่าง ๆ ในการวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อม การคัดเลือกนักกีฬา การเก็บตัวนักกีฬา การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และการติดตามผลการฝึกซ้อมเพื่อทำให้เกิดการพัฒนาดีขึ้น และช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือ โค้ช เข้าใจกลไกที่จะทำให้ นักกีฬามีการพัฒนาความสามารถสูงสุด (ไถ่อ่อน ชินธเนศ,2542)

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยเป็นมหกรรมกีฬาหนึ่งของของนิสิตศึกษาที่มหาวิทยาลัยต่างๆให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ที่จะส่งนิสิตเข้าร่วมการแข่งขัน และพยายามพัฒนานักกีฬาของตนให้มีศักยภาพมากที่สุด ซึ่งเป็นความภูมิใจสำหรับตัวนักกีฬาและเป็นชื่อเสียงให้ต่อมหาวิทยาลัยเพื่อเป็นการแสดงออกทางสมรรถภาพด้านกีฬา การเตรียมพร้อมโดยการเตรียมทีมจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะ ทีมที่มีการวางแผนในการเตรียมทีมที่ดีจะมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากกว่า ดังนั้น การเตรียมทีมเข้าร่วมแข่งขันจึงจำเป็นต้องมีการวางแผนทั้งระยะสั้นระยะยาว ซึ่งปัจจัยต่างๆที่ทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จประกอบด้วย บุคลากร การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม และสถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย 2538)

การฝึกหรือการเตรียมนักกีฬาเพื่อทำการแข่งขันจำเป็นต้องมีการจัดการหรือการวางแผนการฝึกตลอดจนการเตรียมการด้านต่างๆ ซึ่งพอจะสรุปองค์ประกอบสำคัญๆ ได้ดังนี้

- 1.ด้านการเตรียมทีม
- 2.ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
- 3.ด้านผู้ฝึกสอน
- 4.ด้านผู้จัดการทีม
- 5.ด้านที่พักและระยะเวลาในการเก็บตัว
- 6.ด้านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
- 7.ด้านการจัดสวัสดิการ
- 8.ด้านการป้องกันและรักษาการบาดเจ็บทางการกีฬา
- 9.ด้านจิตวิทยาการกีฬา

ปัจจัยต่างๆเหล่านี้จะต้องมีการจัดให้มีความสัมพันธ์กันอย่างดี จึงจะทำให้การดำเนินการ จัดเตรียมทีมหรือการฝึกนักกีฬาเพื่อเข้าทำการแข่งขัน ได้รับความพร้อมสมบูรณ์แบบทั้งก่อนทำการแข่งขันหรือขณะที่ทำการแข่งขัน (นภพร ทัศนัยนา 2536)

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยต่างๆที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ครั้งที่ 33 เพื่อพิจารณาว่าปัจจัยใดส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันมากที่สุดและเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาทีมเข้าร่วมแข่งขันของมหาวิทยาลัยต่างๆในกีฬามหาวิทยาลัยครั้งต่อไป

วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่ได้รับเหรียญทองรวมอยู่ในลำดับหนึ่งถึงห้าในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยในด้านต่าง ๆ ในการเตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 อยู่ในระดับมาก
2. การรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ทำเพื่อการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่มีจำนวนเหรียญทองรวมจากการแข่งขันเป็นลำดับที่ 1-5 ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33
2. การทำการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยของมหาวิทยาลัยที่ได้รับผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ซึ่งผู้วิจัยแบ่งเป็น 4 ด้านได้แก่
 - 2.1 กำลังคนที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพ (Man)
 - 2.2 วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก (Materials)
 - 2.3 การจัดการ (Management)
 - 2.4 กำลังเงิน งบประมาณ (Money)

คำจำกัดความของการวิจัย

มหาวิทยาลัย หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการที่ส่งทีมเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ครั้งที่ 33 โดยมีจำนวนเหรียญทองรวมจากการแข่งขันอยู่ในลำดับที่ 1-5

ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ หมายถึง สิ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเข้าแข่งขันกีฬาซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. กำลังคนที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพ
2. วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก
3. การจัดการ
4. กำลังเงิน งบประมาณ

นักกีฬา หมายถึง ผู้ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 และอยู่ในทีมที่มีจำนวนเหรียญทองรวมจากการแข่งขันเป็นลำดับที่ 1-5 และได้รับเหรียญทองจากการแข่งขัน

ผู้จัดการทีม หมายถึง ผู้ที่มีหน้าที่บริหารและควบคุมดูแลนักกีฬาในแต่ละชมรม

ผู้ฝึกสอนและโค้ช หมายถึง ผู้ที่นำเอาหลัก และทฤษฎีต่างๆ มาฝึกฝนให้กับนักกีฬา เพื่อพัฒนาทักษะ การเล่นกีฬาให้ถึงจุดสุด

งบประมาณ หมายถึง เงินที่ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ และขบวนการในการนำเงินออกมาใช้ตามระเบียบราชการ ในการจัดการต่างๆในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

สวัสดิการ หมายถึง สิ่งที่เอื้ออำนวยให้คนมีชีวิตและสภาพการทำงานที่ดีและสะดวกสบาย

จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง ศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมของนักกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้อง และนำหลักจิตวิทยาประยุกต์ใช้นักกีฬา อันจะทำให้ นักกีฬาสามารถที่จะควบคุมร่างกายและจิตใจของตนเองไม่ให้วิตกกังวล ตื่นเต้นมากเกินไป หรือเฉื่อยชามากเกินไป ตลอดจน

คิดค้นหากศัลยกรรมสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาได้แสดงออก ซึ่งเป็นความสามารถสูงสุดและเป็นที่คาดหวังว่าจะเป็นผู้ชนะเลิศในรายการนั้น

โภชนาการการกีฬา หมายถึง การศึกษาสารอาหารต่าง ๆ รวมถึงแหล่งพลังงานที่สำคัญที่ใช้ในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือการประกอบกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้ร่างกายมีความสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับจากสารอาหารที่รับประทานเข้าไป กับพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาที่มีการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน และยังมีความสำคัญยิ่งในนักกีฬาประเภทที่ต้องควบคุมน้ำหนัก หรือในการลดน้ำหนัก นักกีฬาจะต้องได้รับสารอาหารอย่างถูกต้องและครบถ้วน

กีฬาเวชศาสตร์ หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับการป้องกัน การบำบัดรักษา และการวิจัยการบาดเจ็บทางการกีฬา ซึ่งเกี่ยวข้องกับกายวิภาค สรีรวิทยาและพยาธิสภาพ การวินิจฉัยโรคและการรักษา การศึกษาทางชีวเคมี และโภชนาการทางการกีฬา ซึ่งนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย การใช้สารกระตุ้น และการตรวจสอบ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเตรียมทีม เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33
2. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬา ของแต่ละประเภท แต่ละมหาวิทยาลัยและระหว่างมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ของมหาวิทยาลัยที่มีจำนวนเหรียญทองรวมจากการแข่งขันเป็นลำดับที่ 1-5
3. ผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการ บริหารกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และนำมาปรับปรุง แก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆเพื่อให้เกิดการพัฒนาทีมเพื่อพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในเรื่องของปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ให้ละเอียดและชัดเจน เพื่อนำไปสู่การวิจัย โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3
2. การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
3. ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จทางการแข่งขันกีฬา ได้แก่
 - กำลังคนที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพ
 - วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก
 - การจัดการ
 - กำลังเงิน งบประมาณ
- 4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยภายในประเทศ
 - งานวิจัยต่างประเทศ

1.แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549)

การพัฒนาการกีฬาเป็นปัจจัยหลักปัจจัยหนึ่งที่มีคุณภาพและศักยภาพทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม รวมทั้งมุ่งสร้างสรรค์สังคมไทยให้เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย มีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนา ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 1: การพัฒนาการกีฬาก้าวหน้าขั้นพื้นฐาน

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬา มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีเจตคติที่ดีและมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬา สามารถเล่นกีฬาได้ คูกีฬาเป็น มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย และน้ำใจนักกีฬา สามารถนำทักษะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปใช้ในการชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพและห่างไกลยาเสพติดรวมทั้งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาการศึกษาเพื่อมวลชน

วัตถุประสงค์ ส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาสได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตเป็นประจำทั้งกีฬาไทยและสากล เพื่อส่งเสริมสุขภาพและนันทนาการ รวมทั้งสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความสามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติ

ยุทธศาสตร์ที่ 3: การพัฒนาการศึกษาเพื่อความเป็นเลิศ

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาและนักกีฬาผู้พิการมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันและพัฒนาความสามารถทักษะและจริยธรรม โดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการกีฬาภายในประเทศและนานาชาติ การพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการแข่งขันกีฬาให้ได้มาตรฐานสากล

ยุทธศาสตร์ที่ 4: การพัฒนาการศึกษาเพื่อการอาชีพ

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากีฬาสากลที่มีศักยภาพ และกีฬาไทยบางชนิดให้เป็นกีฬาอาชีพอย่างมีมาตรฐาน โดยพัฒนานักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬาอาชีพให้มีมาตรฐานสากล จัดให้มีกฎหมาย กฎ ระเบียบและข้อบังคับที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพทางการกีฬาที่เหมาะสมและทันสมัยรวมทั้งสร้างแรงจูงใจให้องค์กรเอกชนร่วมส่งเสริมกิจการกีฬาเพื่อการอาชีพ

ยุทธศาสตร์ที่ 5: การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและเผยแพร่ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ส่งเสริม และสนับสนุนให้การศึกษาวิจัยมีทิศทางที่ชัดเจนและสามารถนำผลการวิจัย อาทิ สรีรวิทยา การออกกำลังกายหรือกีฬา โภชนาการการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา วิศวกรรม และ เทคโนโลยีการกีฬา เป็นต้น มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มและพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา บุคลากรทางการกีฬา เครื่องมือ อุปกรณ์ และสถานกีฬาให้ได้มาตรฐานยิ่งขึ้น

ยุทธศาสตร์ที่ 6: การพัฒนาการบริหารการกีฬา

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการบริหารการกีฬาของประเทศให้เป็นระบบ มีเอกภาพและเกิดธรรมาภิบาล องค์กรกีฬาทุกระดับมีการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ และมีการกระจายอำนาจการบริหารงานกีฬาไปสู่ท้องถิ่นและสร้างการมีส่วนร่วมจากองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และ ชุมชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น ในการพัฒนาการศึกษาในลักษณะบูรณาการอย่างเป็นระบบ (การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรีย)

2. การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ประวัติความเป็นมาของกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ก่อนปี พ.ศ.2500 กีฬาที่แข่งขันระหว่างสถาบันอุดมศึกษามีไม่มากนัก เช่น กรีฑา วอลเลย์บอล ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล เทนนิส และ แบดมินตัน เป็นต้น และมีมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขัน 5 มหาวิทยาลัย คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดลในปัจจุบัน) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ มหาวิทยาลัยศิลปากร การแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยขณะนั้นยังไม่เรียกว่ากีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และไม่มีการรวมกีฬาหลายชนิดมาแข่งพร้อมกันอย่างไรในปัจจุบัน จนกระทั่งปี พ.ศ.2513 มีการรวมเอาชนิดกีฬาต่างๆ มาแข่งขันพร้อมกัน และจัดการแข่งขันภายในระยะเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเริ่มขึ้นครั้งแรกในระหว่างวันที่ 18-25 พฤศจิกายน พ.ศ.2513 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่โดยมีการจัดแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขันทั้งหมด 8 มหาวิทยาลัย การแข่งขันในครั้งนี้ องค์การนักศึกษาร่วมกับชมรมกีฬาเป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน งบประมาณได้จากการรวมทุนขององค์กรนักศึกษา ส่วนระเบียบการแข่งขันใช้ของสมาคมกีฬาเป็นหลัก ต่อมาในปี พ.ศ.2515 ได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการร่างข้อบังคับที่เรียกว่า “ข้อบังคับคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย” และได้จัดตั้งคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยขึ้น โดยมี ศาสตราจารย์ ป๋วย จัย บุณนาค เป็นประธาน และมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ จรินทร์ ธานีรัตน์ เป็นเลขาธิการ มีผู้แทนจากสถาบันสมาชิกเป็นกรรมการ และการแข่งขันครั้งต่อมา นายกรัฐมนตรีได้อนุมัติเงินสมทบจากรายได้ของกองสลากกินแบ่งรัฐบาล จำนวน 40,000 บาท และแนะนำให้คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยขึ้นตรงกับองค์กรส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย(การกีฬาแห่งประเทศไทยในปัจจุบัน) เพื่อจะได้จัดสรรงบประมาณสมทบการจัดการแข่งขันให้เป็นประจำทุกปี แต่ในปี พ.ศ.2516 ไม่มีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เนื่องจากมีปัญหาทางการเมือง แต่องค์กรส่งเสริมกีฬามหาวิทยาลัยก็ได้ตั้งคณะกรรมการชุดหนึ่งขึ้นมาเพื่อแก้ไขปรับปรุงข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ.2515 ให้สอดคล้องกับข้อบังคับสหพันธ์กีฬานานาชาติใช้ชื่อว่า “คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พุทธศักราช 2516” ใช้ชื่อย่อว่า “ก.ก.ม.ท.” (THE UNIVERSITY SPORTS BOARD OF THAILAND U.S.B.T.) โดยอยู่ภายใต้การส่งเสริมของรัฐบาล และ ขึ้นตรงต่อองค์กรการส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนากีฬามหาวิทยาลัยครั้งใหญ่ โดยคณะกรรมการอำนวยการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มี นโยบาย

ส่งเสริมให้สถาบันอุดมศึกษาเอกชน เข้าร่วมแข่งขันได้ และได้มีข้อบังคับคณะกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วยการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ.2528 โดยสถาบันอุดมศึกษาเอกชนต้องเสียค่าสมัครเข้าร่วมการแข่งขันซึ่งต่อมาคณะกรรมการอำนวยการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้มีมติให้มหาวิทยาลัยเอกชนเข้าเป็นสมาชิกได้เหมือนกับมหาวิทยาลัยรัฐ จากมติดังกล่าวทำให้มีมหาวิทยาลัยสมัครเข้าร่วมการแข่งขันมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม ต้องมีการแข่งขันรอบคัดเลือก เพื่อให้เหลือทีมตามจำนวนที่กำหนดในแต่ละชนิดกีฬา

ในปี พ.ศ.2542 คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยฯ “ก.ก.ม.ท.” ได้มีการแก้ไขข้อบังคับเพื่อให้เป็นไปตามกรอบนโยบายที่จะพัฒนารูปแบบกีฬามหาวิทยาลัยใหม่ไว้หลายประการ อาทิ ให้เจ้าภาพจัดการแข่งขันได้ไม่เกิน 18 ชนิดกีฬาจากหมวดกีฬาบังคับ กีฬาเลือกสากล กีฬาเลือกทั่วไป กีฬาไทยและกีฬาจากการเสนอกจากเจ้าภาพ ส่วนชนิดกีฬาที่เจ้าภาพไม่ได้จัดให้มหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันนอกมหกรรมได้มหาวิทยาลัยละ 1 ชนิดกีฬา ทั้งนี้ โดยให้มีการนำเหรียญไปนับรวมกับกีฬาที่จัดในมหกรรม รวมทั้งมีการแก้ไขปรับปรุงระเบียบการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดให้มีความเป็นมาตรฐานสากลและเป็นปัจจุบันอีกด้วย และเพื่อส่งเสริมให้นักกีฬา ผู้ชม เจ้าหน้าที่ ชุมชนใกล้เคียงได้เรียนรู้กิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ที่เข้าร่วมการแข่งขันของทุกๆสถาบัน ถือว่าเป็นมิติใหม่ที่จะช่วยเพิ่มมาตรฐานการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยให้มีระดับสูงขึ้น

3. ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จทางการแข่งขันกีฬา

สมพงษ์ เกษมสิน (2523) กระบวนการบริหารทั่วไปมักมีลักษณะเป็นกระบวนการวิธีหรือกำหนดขั้นตอนในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร ซึ่งเป็นวิธีการจัดการอย่างหนึ่งที่มีหลักเกณฑ์ตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์กระบวนการบริหารจะกำหนดขั้นตอนต่างๆ ไว้อย่างชัดเจน ปัจจัยพื้นฐานในการบริหาร ได้แก่ 4M's

1. กำลังคนที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพ (Man)
2. วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก (Materials)
3. การจัดการ (Management)
4. กำลังเงิน งบประมาณ (Money)

เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย (2538) การเตรียมทีมเข้าร่วมแข่งขันกีฬานั้น จำเป็นต้องมีการวางแผนทั้งระยะสั้น และระยะยาว ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย บุคลากร การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม และสถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก การ

ฝึกฝนหรือการเตรียมนักกีฬาเพื่อทำการแข่งขันจำเป็นต้องมีการจัดหรือการวางแผนการฝึกตลอดจน การเตรียมการด้านต่าง ๆ ซึ่งพอจะสรุปองค์ประกอบสำคัญ ๆ ได้ดังนี้

1. บุคลากร หมายถึง นักกีฬา ซึ่งเป็นปัจจัยหลักของการฝึกซึ่งจะลงทำการแข่งขัน และ บุคคลอื่น ๆ ได้แก่ ผู้จัดการทีม โค้ช ผู้ให้การฝึก ตลอดจนเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกซ้อม หรือทำการแข่งขัน

2. สถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก

3.การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม

4.งบประมาณ

ปัจจัยทั้ง 4 นี้ จะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างดี จึงจะทำให้การดำเนินการจัด หรือ ฝึกนักกีฬาเพื่อเข้า ทำการแข่งขันได้มีความสมบูรณ์แบบ ก่อนทำการแข่งขัน หรือขณะทำการแข่งขัน

3.1 บุคลากร

บุคลากรนับว่า เป็นปัจจัยหลักสำหรับการจัดขบวนการหรือเตรียมการ สิ่งต่างๆ เพื่อให้ การฝึกเป็นนักกีฬาเป็นไปตามเป้าหมาย ซึ่งแต่ละบุคคลต้องกำหนดบทบาท และหน้าที่ของตน เพื่อให้เกิดการประสานงานสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลด้วยกัน ตลอดจนสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ได้แก่ สถานที่ และ อุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก และการจัดโปรแกรมต่างๆ

3.1.1 ผู้จัดการทีมหรือผู้ควบคุมทีม

ผู้จัดการทีมหรือผู้ควบคุมทีมเป็นผู้จัดดำเนินการกิจการต่างๆ ทุกๆ ด้าน รวมทั้งธุรการ และ ติดต่อภายนอก จะต้องรับผิดชอบกิจกรรมทั้งหมดของการเตรียมและการจัดส่งนักกีฬาเข้าทำการ แข่งขัน ซึ่งพอจะสรุปหน้าที่และคุณสมบัติของผู้จัดการทีมหรือผู้ควบคุมทีมได้ดังนี้

1.เป็นที่ยอมรับของทุกคนในทีม และบุคคลทั่วไป

2.ควบคุมพฤติกรรมของนักกีฬา และสมาชิกของทีมโดยทั่วไป ได้แก่ มารยาท การแต่งกาย

3.บริหาร และจัดการกิจกรรมของทีมให้ดำเนินไปด้วยดี เช่น การจัดการเมื่อมีการเดินทางไป ทำการแข่งขัน การเก็บตัว

4.ควบคุมกิจกรรมต่างๆให้ดำเนินไปด้วยความสะดวก

5.อำนวยความสะดวกตลอดจนจัดการกิจกรรมต่างๆ ของทีม เช่น งบประมาณ ธุรการ การสื่อสาร การฝึกซ้อม ฯลฯ

6.ออกกฎระเบียบต่างๆให้สมาชิกของทีมปฏิบัติ

7.เป็นตัวแทนของทีมในการเข้าประชุม หรือ การตกลงกันระหว่างทีมอื่นๆ

8.เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ และกล้าตัดสินใจ

9.ประสานงานกับผู้ฝึกหัด และนักกีฬาในการทำปฏิทินกิจกรรมของทีม

10.เป็นที่ปรึกษาของสมาชิกในทีมถึงปัญหาต่างๆตลอดจนชี้แนวทางในการแก้ปัญหา

11.สรุปประเมินผลกิจกรรมต่างๆตลอดจนเก็บข้อมูลรายงานและเอกสารต่างๆ

3.1.2 ผู้ฝึกสอนหรือโค้ช

ผู้ฝึกสอนหรือโค้ช คือ บุคคลที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการสอน การฝึก ด้านเทคนิคต่าง ๆ ของกระบวนการจัดเตรียมทีมนักกีฬาและในเวลาทำการแข่งขัน ตลอดจนวางแผนการฝึกตลอดฤดูกาลฝึกซ้อมและฤดูกาลแข่งขัน (ชาญชัย โพธิ์คลัง, 2532) ถือเป็นผู้ที่ต้องรับภาระมากมายพอสมควร

อนันต์ อัทธู (2538) กล่าวในหนังสือ หลักการฝึกกีฬา ไว้ว่า “ถ้าองค์กรใดได้ผู้ฝึกสอนดี และนักกีฬาดีด้วย ก็จะได้รับความสำเร็จมากกว่า 75% แล้วดังนั้น เราจะเห็นว่าถ้านักกีฬามีชัยชนะ ผู้ฝึกสอนและคณะจะได้รับความยกย่องและนิยมชมชอบ แต่ถ้านักกีฬาแพ้ ไม่เป็นระเบียบหรือวุ่นวาย ผู้ฝึกสอนและคณะก็จะได้รับการตำหนิติเตียน”

ซึ่งพอจะกล่าวถึงคุณสมบัติและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนหรือโค้ช ได้ดังนี้

คุณสมบัติ

- มีลักษณะเป็นผู้นำที่ดี
- มีจิตวิทยาในการควบคุมทีม และจิตวิทยานุคนคลดี
- เป็นผู้ได้รับการฝึกอบรมทางด้านกีฬาทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาที่รับผิดชอบเป็นอย่างดี
- มีความรู้เรื่องกีฬาที่รับผิดชอบเป็นอย่างดี ในกติกาและทักษะของกีฬานั้น ๆ
- มีความรู้และรู้จักวิธีการสอนฝึกหัดเทคนิคและทักษะกีฬา
- รู้จักการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างมีแบบมีแผน
- รู้จักการใช้ และสอนวิธีใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ที่นำมาฝึกหัดให้แก่ักกีฬา
- ตลอดจนรู้จักวิธีการเก็บรักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่ดี

หน้าที่

- ศึกษาจุดบกพร่องของนักกีฬาและของทีมเพื่อนำไปฝึกหัดใหม่ให้ดีขึ้น
- รับผิดชอบนักกีฬาในทีม และรักษาผลประโยชน์ของทีม
- อำนวยความสะดวกให้แก่ักกีฬาในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน
- ให้คำปรึกษาตลอดจนช่วยแก้ปัญหาแก่นักกีฬาในเรื่องของทักษะ ตลอดจนปัญหาส่วนตัวของนักกีฬา
- แบ่งหน้าที่รับผิดชอบอื่น ๆ นอกเหนือจากทักษะการเล่น เช่น หัวหน้าทีม วัสดุ อุปกรณ์ ฝึกซ้อม ฯลฯ
- บริหารและการจัดการ 4M โดยสมบูรณ์แบบ
- วางระเบียบข้อบังคับในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

- ประสานงานการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- ประเมินผลและพัฒนาทีมต่อไป

ทักษะของผู้ฝึกสอน ได้แก่

1. ความรู้และทักษะเฉพาะกีฬา (Technical Skills) มีความสนใจความชอบในกีฬานั้นมีประสบการณ์ในเกมเหล่านั้นๆ มาบ้างพอสมควร มีทักษะส่วนบุคคลในกีฬานั้นๆ พอสมควร และสามารถแสดงหรือทำตัวอย่างให้นักกีฬาให้นักกีฬาได้เป็นอย่างดี

2. ความคิดที่ดีในการทำทีม (Conceptual Skills) ซึ่งจะต้องมีภาวะการณ์เป็นผู้นำ การวางแผน การวิเคราะห์ปัญหาและการตัดสินใจ มีความมุ่งมั่นและมองการไกล มีความสามารถในการจัดการและชี้นำที่จะพาทีมไปถึงเป้าหมายได้

3. ทักษะในเชิงบริหาร (Administrative or Management Skills) ผู้ฝึกจะต้องเป็นครูที่ดีด้วยเป็นนักจัดการที่ดีเกี่ยวกับตารางการฝึกหัด วิธีฝึกหัด จัดกลุ่มในการฝึกให้แก่นักกีฬาและผู้ร่วมงานมีความสุขที่จะฝึกหัดและเต็มใจรวมกันเป็นหนึ่งเดียว ทำอะไรที่พร้อมเพรียงกัน มีจิตมุ่งมั่นที่จะนำทีมไปสู่ชัยชนะร่วมกัน และมีระบบติดตามผลที่ดี

4. ทักษะในเชิงมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal or Human Skills) มีความเป็นผู้นำยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เข้าใจคนอื่น มีการให้กำลังใจ ทำงานร่วมกับคนอื่นๆ ได้แก่

3.1.3 นักกีฬา

นักกีฬานับว่าเป็นปัจจัยบุคคลที่สำคัญที่สุด สำหรับการจัดการกระบวนการฝึก เพราะเป็นเป้าหมายที่ทุกปัจจัยจะต้องส่งเสริมให้ผู้เล่นหรือนักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ฉะนั้นตัวนักกีฬาเองจะต้องทราบถึงคุณลักษณะของนักกีฬาให้ดีด้วยนักกีฬาที่ดีนั้นพอจะสรุปลักษณะที่ดีได้ดังนี้ คุณสมบัติทางด้านร่างกาย คุณสมบัติทางด้านจิตใจและคุณสมบัตินิสัยของนักกีฬา

3.1.3.1 คุณสมบัติทางด้านร่างกาย

นักกีฬาจำเป็นต้องมีสภาพร่างกายที่พร้อม กล่าวคือ มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายดี มีทักษะทางด้านกีฬาประเภทนั้นๆดี และองค์ประกอบโครงสร้าง สัดส่วนร่างกายที่พอเหมาะ วิชา บุญชัย (2523) กล่าวถึงส่วนประกอบที่สำคัญของการที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีไว้ ได้แก่

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. กำลังของกล้ามเนื้อ
4. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

5. สมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด
6. การประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ

3.1.3.2 คุณสมบัติทางด้านจิตใจ

มีคำกล่าวว่า ใจตัวเองไม่ได้ก็อย่างหวังชนะใครเลย นักกีฬาเหมือนกัน จำเป็นต้องมีคุณสมบัติหรือสภาพของจิตใจที่ดี มีความอดทน ไม่ท้อแท้ต่อความเหน็ดเหนื่อย ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมหรือขณะทำการแข่งขัน มีสมาธิ การตัดสินใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ได้ดีก็สิ่งสำคัญ เพราะขณะแข่งขัน ความตื่นเต้นมักเกิดขึ้นได้ ขณะเดียวกันความกดดันบีบบังคับทางสภาพของจิตใจ ก็จะมีผลต่อการเล่นของนักกีฬาซึ่งผู้เล่นที่ดีจะต้องควบคุมหรือหาวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้ได้และต้องรวดเร็ว จึงจะทำให้ผู้เล่นหรือนักกีฬาประสบความสำเร็จคุณสมบัติที่สำคัญประการสุดท้ายก็คือความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาซึ่งเป็นคุณสมบัติที่พึงประสงค์ของทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะก็จำเป็นต้องมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

3.1.3.3 คุณสมบัติด้านระเบียบวินัยในตัวเอง

ผู้เล่นหรือนักกีฬาจะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยในตัวเองซึ่งพอจะกล่าวเป็นข้อๆได้ดังนี้

1. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถาบัน คณะ หรือทีมที่มีไว้ เช่น การฝึกซ้อม การเก็บตัว ระเบียบการแข่งขัน ฯลฯ
2. เป็นผู้ตรงต่อเวลา ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันก็ตาม
3. มีระเบียบวินัยต่อสภาพความเป็นอยู่ทั่วไป
4. ต้องเล่นหรือแข่งขันอย่างเต็มความสามารถ
5. อุทิศเวลาให้กับการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันอย่างสม่ำเสมอ

นักกีฬา คือ หัวใจของกระบวนการจัดการฝึกนักกีฬา หรือเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดของปัจจัยการฝึก ฉะนั้นนักกีฬาควรมีคุณสมบัติของนักกีฬา ซึ่งหน้าที่ของนักกีฬาควรจะเป็นดังต่อไปนี้

1. เต็มใจ สม่ักรใจ และตั้งใจที่จะรับการฝึก และเล่นกีฬาอย่างมีเป้าหมาย
2. มีเวลาที่จะรับการฝึกหัด และลงทำการแข่งขัน
3. มีพื้นฐานสมรรถภาพทางด้านร่างกายดี ได้แก่ ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การทรงตัว และกำลัง
4. มีความกระตือรือร้นที่จะศึกษาทักษะกีฬาที่ได้จากการฝึกหัดและการศึกษา
5. มีระเบียบวินัย เชื่อฟังการสอนของผู้ให้การฝึกหัด

6. เป็นผู้ที่ตรงต่อเวลา
7. มีปฏิภาณไหวพริบดี กล้าตัดสินใจ
8. เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และรู้จักเสียสละ
9. รู้กฎระเบียบกติกาการเล่น
10. ควรศึกษาวิธีการเล่นเกมในแบบต่างๆ เช่น เกมรุก เกมรับ
11. ให้เกียรติ และเชื่อฟังคำตัดสินของผู้ตัดสินขณะที่ลงทำการแข่งขัน
12. มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีม รู้ตำแหน่งหน้าที่ในการเล่นของตนเองขณะลงทำการแข่งขันประเภททีมหรือประเภทคู่
13. เล่นเต็มความสามารถทุกครั้งเมื่อลงทำการแข่งขัน

3.1.3.4 จิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาคืออะไร สัมพันธ์อย่างไรต่อการพัฒนาการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

จิตวิทยาการกีฬา คือการศึกษาถึงกระบวนการทางจิต ความคิด อารมณ์ สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา และในทางกลับกันความสามารถทางการกีฬาหรือการกีฬา มีผลอย่างไรต่อจิตใจ กระบวนการความคิด การรับรู้ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นหรือการกีฬา สร้างความสนุก ความท้าทายตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกผูกมัด และมุ่งมั่นในการกีฬา หรือการเล่นกีฬา เป็นระยะเวลานานๆและทุ่มเทเพื่อการพัฒนาความสามารถของตนเอง สืบสาย บุญวิโรตตร ,(2541)

3.1.3.5 จิตวิทยาเกี่ยวข้องกับใครบ้าง และฝึกเมื่อไร

จิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องกับใครบ้าง โดยตรงกับนักกีฬา โค้ชหรือผู้นำทางการกีฬา และผู้ที่มีความสำคัญกับกระบวนการกีฬานั้นๆเกี่ยวข้องกับโค้ชกับองค์กร และบุคคลในกระบวนการสังคม กีฬาและประเทศชาติ วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคมใหญ่ที่อยู่โดยรอบนักกีฬา โค้ชและผู้นำทางการกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้นๆเพราะปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อนักกีฬาโดยรวมทั้งทางความคิด การประเมินตนเอง จริยธรรมและกรอบพฤติกรรมในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

จิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและกระบวนการกีฬาที่เริ่มจากการเห็นความสำคัญ และเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและการเล่นกีฬา จึงใช้ได้ตั้งแต่ก่อนการเล่น ขณะเล่นและหลังเล่นกีฬาที่แต่ละคนต้องศึกษาเลือกใช้แก้ไข ปรับเป็นวิธีการของตนเอง จึงกล่าวได้ว่าจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการกีฬา ความเป็นนักกีฬาและการพัฒนาความสามารถ สืบสาย บุญวิโรตตร ,(2541)

3.1.3.6 จิตวิทยาการกีฬาสำคัญอย่างไร

จิตวิทยาการกีฬาว่าด้วยกระบวนการสร้างและเสริมแรงจูงใจ จากโค้ชและนักกีฬาเอง เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม เป็นการพัฒนาความสามารถสูงสุดและนำความสามารถนั้นไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพเข้าใจถึงอิทธิพลของแรงกระตุ้น ความวิตกกังวลและการควบคุมตัวเอง โดยการฝึกสมรรถภาพทางจิตด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือความแข็งแกร่งทางจิตใจ นอกจากนี้ยังส่งเสริมการจัดระบบความคิดที่ดีต่อตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองและการเป็นนักกีฬา รวมทั้งการสร้างเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและการสร้างคนให้เป็นคนดี สืบสาย บุญวิโรตตร , (2542)

3.1.3.7 โค้ชมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างไร

โค้ชและหน้าที่ของการเป็นโค้ชเกี่ยวข้องโดยตรงในการใช้จิตวิทยาการกีฬาเพราะโดยบทบาทของการเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬานักกีฬา โค้ชและผู้นำการกีฬาต่างๆ ความสำคัญที่สุดที่ทำให้กระบวนการสังคมนักกีฬามีบรรยากาศภายในทีมที่ดี ทำทนายให้เกิดความมุ่งมั่นและเกิดความร่วมมือที่ดีจากนักกีฬาฝึกซ้อมเต็มที่มีความก้าวหน้า มีบางกิจกรรมเท่านั้นที่ต้องให้นักจิตวิทยาการกีฬาหรือคนนอกช่วยในการดำเนินกิจกรรมร่วมกับนักกีฬาโดยตรง

โค้ชเป็นบุคคลแรกที่มีความสำคัญที่สร้างหรือทำลายโอกาสในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตควบคู่กับการฝึกทางกายของนักกีฬา และการนำทักษะทางจิตวิทยาไปใช้ในการแข่งขัน สืบสาย บุญวิโรตตร, (2541)

สมบัติ กาญจนกิจ, (2538) อ้างถึงการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาโอลิมปิกประเทศแคนาดา ปี ค.ศ. 1894 พบว่า

1. คุณภาพการเตรียมความพร้อมทางจิตเพื่อการแข่งขัน ซึ่งสภาพความพร้อมมีปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ ทางสมรรถภาพ ทักษะกีฬา และทางจิตใจ ซึ่งทางจิตใจถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการแสดงความสามารถสูงสุด

2. ความสามารถของนักกีฬาที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในการแสดงความสามารถขั้นสูงสุด เช่น แผนการควบคุมสมาธิในสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความไม่แน่นอนใจ

3. ความมุ่งมั่นทุ่มเทเพื่อความเป็นเลิศ

4. คุณภาพของการฝึก

5. การมุ่งความตั้งใจ สนใจ

6. การควบคุมจินตภาพ

3.1.3.8 โภชนาการการกีฬา

ความต้องการสารอาหารของนักกีฬาเช่นเดียวกับปกติ ไม่มีอาหารวิเศษใดๆ ที่จัดไว้เฉพาะนักกีฬา เนื่องจากการบริโภคอาหารของนักกีฬามีสัดส่วนมากกว่าคนปกติเล็กน้อยขึ้นอยู่กับประเภทและชนิดกีฬา เนื่องจากการใช้พลังงานสูงกว่าปกติหรือผู้ที่ไม่ต้องออกกำลังกายในขณะที่สัดส่วนของอาหารที่ให้พลังงานของนักกีฬา เป็น คาร์โบไฮเดรต 60-65% ในขณะที่พลังงานที่ได้จากโปรตีน 10-15% และที่ได้จากไขมัน 20-30% ตามความเป็นจริงแล้วไม่มีอาหารชนิดใดที่จะให้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ พิระพงษ์ บุญศิริ และ ภมร เสนาฤทธิ(2538) กล่าวว่าไว้ว่าอาหารบางประเภทแม้จะใช้ส่วนน้อย แต่ก็มีผลและจำเป็นต่อกระบวนการสร้างพลังงาน เช่น วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะมีผลต่อกลไกการทำงานของระบบต่างๆ และที่สำคัญที่สุด ปริมาณของสารอาหารที่จะบริโภคต้องเป็นสัดส่วนกับปริมาณการออกกำลังกายและน้ำหนักของบุคคล ตัวอย่างเช่น นักวิ่งมาราธอนย่อมมีความต้องการใช้พลังงาน 5000 แคลอรีต่อวันเพื่อสร้างพลังงานในระยะการฝึก แต่ผู้ที่ออกกำลังกายเพียงพอเพื่อความสมบูรณ์ของสุขภาพก็มีความจำเป็นต้องบริโภคอาหารให้มีจำนวนแคลอรีลดลงตามสัดส่วน ดังนั้น การบริโภคอาหารเพื่อการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จึงขึ้นอยู่กับสภาพความแตกต่างของบุคคล

3.1.3.9 ความหมายของโภชนาการการกีฬา

สุวัตร สิทธิหล่อ(2540) ได้กล่าวว่า โภชนาการการกีฬา เป็นศาสตร์เกี่ยวกับการให้ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับสารอาหารต่างๆ รวมถึงแหล่งพลังงานที่สำคัญที่ใช้ในการออกกำลังกาย การกีฬาเพื่อการแข่งขัน หรือการประกอบกิจกรรมใดๆ เพื่อให้ร่างกายมีความสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับจากสารอาหารที่รับประทานเข้าไปกับพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักกีฬาในช่วงของการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันและจะมีความสำคัญยิ่งในนักกีฬาประเภทที่ต้องควบคุมน้ำหนักหรือในการลดน้ำหนัก นักกีฬาจะต้องได้รับสารอาหารอย่างถูกต้องและครบถ้วน

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และ กุลธิดา เจริญลาด , (2544) กล่าวว่าไว้ว่า โภชนาการทางการกีฬา หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมตามพลังงานและความต้องการอาหารของนักกีฬาชายและหญิงในแต่ละประเภทและชนิดของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทั้งในภาวะปกติและขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และหลังการฝึกซ้อม การควบคุมน้ำหนักและการใช้พลังงานในชนิดกีฬาที่กำหนดน้ำหนักเป็นเกณฑ์

มันตรี จุลสมัย (2534) กล่าวถึง โภชนาการการกีฬา เป็นศาสตร์ที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา ที่จะต้องได้รับสารอาหารที่เหมาะสมถูกต้องกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งเทคนิคของการให้สารอาหารต่างๆ เพราะอาจจะสามารถทำให้มีสมรรถภาพทางการกีฬาดีขึ้นสูงสุดได้ มีความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อยสำหรับกีฬาแต่ละประเภท เช่น เทคนิคการให้คาร์โบไฮเดรต โหลดคิง (Carbohydrate Loading) เพื่อเพิ่มปริมาณของไกลโคเจนและแร่ธาตุแก่ร่างกายให้มากเพียงพอสำหรับการวิ่งมาราธอน การศึกษาถึงผลดีและผลเสียของอาหารบางอย่าง เช่น น้ำเกลือแร่มีประโยชน์จริงหรือไม่ ควรใช้กับนักกีฬาประเภทใดจึงจะได้ผลดี และการจัดโภชนาการเพื่อเตรียมความพร้อมทางกายของนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกีฬาดีเด่น โดยปัจจุบันเริ่มตั้งแต่อายุยังน้อย ได้ผลดีมาก ในแง่ของการพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

3.1.3.10 อาหารสำหรับนักกีฬา

ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา เป็นผลมาจากการฝึกฝนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แล้วยังขึ้นอยู่กับอาหารที่บริโภคเข้าไปด้วย การจัดหาอาหารที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถแสดงสมรรถภาพของร่างกายได้เต็มที่ และสามารถควบคุมน้ำหนักหรือรักษาน้ำหนักตัวได้อย่างเหมาะสม

บัญชา สุวรรณานนท์ และคณะ(2542) ความต้องการสารอาหารของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ กิจกรรม ที่ทำในแต่ละวัน อัตราการเผาผลาญสารอาหารของร่างกายและสภาวะของสุขภาพอย่างไรก็ตามแม้ว่า บางคนอาจต้องการพลังงานใน 1 วัน เพียง 1400 แคลอรี หรือบางคนต้องการพลังงานสูงถึง 3500 แคลอรีแต่สัดส่วนที่ได้รับจากอาหารของทั้งคู่ควรจะเหมือนกันเสมอ

อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีการจัดแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่โดยจัดให้สารประเภทเดียวกันหรือคล้ายกันไว้ในหมู่เดียวกัน อาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วย

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และนม ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือกมัน และน้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 ผักผลไม้ต่างๆ ช่วยเสริมสร้างการทำงานต่างๆ ของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

รัตนวดี ณ นคร(2537) กล่าวว่า การจัดอาหารเหมาะสมกับนักกีฬาควรมียึดหลักดังต่อไปนี้

1. บริโภคให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
2. บริโภคให้ครบ ถูกสัดส่วน และบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ
3. บริโภคให้ครบทุกมื้อ
4. จัดให้เหมาะสมในแต่ละประเภทกีฬาและบุคคล

คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)

บัญชา สุวรรณานนท์ และคณะ (2542) กล่าวว่า ร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตไปเป็นกลูโคสและไกลโคเจน(Glycogen) เมื่อเราออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะใช้ “เชื้อเพลิง” จากกลูโคสที่มีอยู่ในเลือด และจากไกลโคเจนซึ่งสะสมอยู่ที่ตับและกล้ามเนื้อ กลูโคสและไกลโคเจนเปลี่ยนกลับซึ่งกันและกันได้ ถ้าร่างกายมากลูโคสเพียงพอแล้ว ก็จะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตเป็นไกลโคเจน แต่ถ้าขาดจะเปลี่ยนไกลโคเจนเป็นกลูโคส การย่อยคาร์โบไฮเดรตจะช่วยรักษาสสมดุลระหว่างระดับกลูโคสในเลือดกับไกลโคเจนที่เก็บไว้ที่ตับ

คาร์โบไฮเดรตในรูปแป้ง ซึ่งพบในข้าว ขนมนึ่ง และเนื้อกมัน จะย่อยและดูดซึมได้ช้ากว่าน้ำตาล อาหารจำพวกแป้งมักย่อยได้ไม่ทันความต้องการของร่างกาย ร่างกายจึงมักใช้กลูโคสจากน้ำตาลที่มีอยู่ในอาหารอื่นแทน และจะเปลี่ยนแป้งเป็นไกลโคเจน เพื่อเก็บไว้ใช้ยามที่ร่างกายต้องการพลังงานต่อไป

คาร์โบไฮเดรตในรูปของแป้งและน้ำตาล ถือเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญร่างกาย และยังช่วยเพิ่มการสะสมของไกลโคเจน ซึ่งจะเสริมสร้างความทรหดอดทนของร่างกายได้อีกด้วย และยังทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบโครงสร้างของเซลล์คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอินทรีย์ซึ่งประกอบด้วยคาร์บอน ไฮโดรเจนและออกซิเจน หน่วยเล็กที่สุดของโมเลกุลของคาร์โบไฮเดรตได้แก่ตามประกอบด้วยอะตอมต่อกันเป็นลูกโซ่ ไฮโดรเจนและออกซิเจนในโมเลกุลที่มีมาต่อกับคาร์บอนนั้นอยู่ในอัตรา 2: 1 หรือเท่ากับอัตราส่วนที่มีอยู่ในน้ำ เช่น น้ำตาลชั้นเดียวกลูโคส (Glucose)

ฟรุกโตส (Fructose) หรือ กาแลคโทส (Galactose) มีสูตรพื้นฐาน คือ $C_6H_{12}O_6$ หรือมีอัตราส่วนของไฮโดรเจน: ออกซิเจน = 2:1

รัตนวดี ณ นคร (2537) ได้กล่าวว่า คาร์โบไฮเดรต จะมีมากในธัญพืชชนิดต่างๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวสาลี ข้าวโพด ซึ่งจัดเป็นแหล่งสำคัญของคาร์โบไฮเดรตที่มีอยู่ในธรรมชาติ และมีอยู่ในอาหารแปรรูป เช่น น้ำตาล ขนมน้กั๊ก ขนมนึ่งกรอบ และคุกกี้ เป็นต้น นักกีฬาควรเลือก

บริโภคธัญพืชที่ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อยที่สุด เพราะนอกจากคาร์โบไฮเดรตแล้วยังมีโปรตีนเกลือแร่หลายชนิดโดยเฉพาะวิตามินบีซึ่งจำเป็นสำหรับการสันดาปสารอาหารที่ให้พลังงาน พบว่ากระบวนการแปรรูปอาหารจะทำให้สูญเสียสารอาหารเหล่านี้ไปมากกว่าร้อยละ 80 ถึงแม้ว่าพยายามเพิ่มวิตามินและเกลือแร่เข้าไปในผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปเป็นประจำอาจทำให้นักกีฬาได้รับสารเคมีที่ไม่จำเป็นเข้าไปในร่างกาย ซึ่งไม่แน่ว่าจะมีผลเสียต่อสมรรถภาพทางกายในระยะยาวหรือไม่

บัญชา สุวรรณานนท์ และคณะ (2540) กล่าวว่าไว้ว่าการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีส่วนช่วยบำรุงร่างกายนักกีฬาให้อยู่ในสภาพดีเยี่ยม และมีการยอมรับว่าอาหารช่วยทำลายสถิติ ปัจจุบันมีหลักฐานบ่งชี้ว่าอาหารที่ประกอบด้วยผักและผลไม้สด น้ำตาลและเกลือ ช่วยเพิ่มสมรรถนะของร่างกายได้อีก 5% ผักและผลไม้สดช่วยให้เซลล์กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น แต่พลังงานที่ใช้ไปในกระบวนการเผาผลาญไขมัน น้ำตาลและเกลือจะทำให้ร่างกายสูญเสียสารอาหารที่สำคัญได้

นักกีฬามักเชื่อว่าควรกิน โปรตีนมากๆ เพื่อความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อแม้จะพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์ได้ตั้งแต่ต้นศตวรรษนี้ไปแล้วว่าไม่เป็นความจริง แต่สถาบันกีฬาต่างๆ ก็เพียงยอมรับว่านักกีฬามีสมรรถนะดีขึ้น ถ้าบริโภคโปรตีนไม่เกินวันละ 50 กรัมหรือเท่ากับเนื้อประมาณ 142 กรัม (เนื้อ 28 กรัม มีโปรตีนประมาณ 28 กรัม) นับว่าน้อยมากเมื่อเทียบกับโปรตีนถึง 200 กรัมหรือเท่ากับเนื้อประมาณครึ่งกิโลกรัมซึ่งนักกีฬาบางคนบริโภคในแต่ละวัน

การค้นคว้ายังพบด้วยว่า ถ้านักกีฬารับประทานอาหารจำพวกแป้งเข้าไปมากๆ ในช่วงเวลาสั้นก่อนการแข่งขันก็จะทำให้พลังงานเพิ่มขึ้นระหว่างการแข่งขัน วิธีดังกล่าวเราเรียกว่า คาร์โบไฮเดรตโหลดคิง (Carbohydrate loading) หรือเป็นการบรรจุอาหารคาร์โบไฮเดรตให้แก่ร่างกายให้มากที่สุด ตามปกติวิธีนี้จะเริ่มประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน โดยในวันแรกของสัปดาห์ (จะให้เป็นตอนเย็นๆ) นักกีฬาจะโหมฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อใช้ไกลโคเจนที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อไปให้มากที่สุดและบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตแต่น้อย ในช่วง 3 วันต่อมานักกีฬาจะฝึกซ้อมเบาลงแต่ยังคงบริโภคอาหารที่มี คาร์โบไฮเดรต ในวันที่ 5 และ 6 ของสัปดาห์นั้นนักกีฬาจะเพิ่มอาหารคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น (มากกว่า 600 กรัม) และผ่อนการซ้อมลงไปอีก ครั้นถึงวันสุดท้ายก่อนวันแข่งขันจึงบริโภคคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้นอีก และพักผ่อนเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันวันรุ่งขึ้น

คาร์โบไฮเดรต โหลดคิง (Carbohydrate Loading)

เทคนิคการทำคาร์โบไฮเดรต โหลดคิง คือ การทำให้กล้ามเนื้อกักเก็บไกลโคเจนให้สูงกว่าปกติ กล้ามเนื้อต้องการไกลโคเจนระหว่างการแข่งขันที่ต้องใช้กำลังมาก , ความอดทน เช่น กีฬามารathon จักรยานทางไกล ครอสคันทรี (Cross country) เหล่านี้ต้องใช้เวลามากกว่า 90 นาที แต่ควรจำไว้ว่า การทำคาร์โบไฮเดรต โหลดคิงไม่ได้ส่งเสริมความเร็ว แต่จะลดและชะลอความเมื่อยล้าในการแข่งขันที่ใช้ความทนทาน มีหลักฐานจากการทดลองและวิจัยว่า การทำคาร์โบไฮเดรต โหลดคิง สนับสนุนในการใช้พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปริมาณของไกลโคเจนจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอบางครั้งมีสะสมไว้ 700 กรัม ในจำนวนนี้อาจถูกสะสมไว้ในกล้ามเนื้อ 400-500 กรัมหรือประมาณ 13-15 กรัม/กก.กล้ามเนื้อ ส่วนที่เหลือจะถูกเก็บไว้ที่ตับ แต่โดยเฉลี่ยในคนทั่วไปจะมีไกลโคเจนในร่างกายประมาณ $\frac{3}{4}$ ปอนด์หรือประมาณ 340 กรัม ในจำนวนนี้ประมาณ $\frac{1}{3}$ จะสะสมไว้ที่ตับ ส่วนที่เหลือ $\frac{2}{3}$ จะอยู่ในกล้ามเนื้อ ไกลโคเจนที่สะสมไว้ที่กล้ามเนื้อสามารถให้พลังงานประมาณ 930 แคลอรี หรือประมาณ $\frac{1}{3}$ ของจำนวนแคลอรีที่ผู้ชายต้องใช้ต่อ 1 วัน (ประมุข ม่วงมี 2527) และในการศึกษาผู้ใหญ่ชายโดยการตัดชิ้นเนื้อที่ตับ (Liver biopsy) ภายหลัง 24 ชั่วโมง ให้อาหารไขมันและโปรตีนสูงพบว่าไกลโคเจนที่ตับถูกใช้ถึง 90% อีกสองวันให้อาหาร คาร์โบไฮเดรตสูง ตับเก็บสะสมไกลโคเจนได้ถึง 100% มากกว่าสภาวะปกติ จึงมีข้อเสนอแนะว่า ภายหลังการออกกำลังกายอย่างหนักหรือการแข่งขันวิ่งมาราธอน ไกลโคเจนที่ตับถูกใช้เกือบหมดพร้อมกับการใช้น้ำตาลกลูโคส (Blood glucose) ควรรับประทานอาหารโปรตีนและไขมันเป็นเวลาหลายวัน และหลังจากนั้นก่อนการแข่งขัน 3-4 วันจึงรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตให้มาก

ในการแข่งขันกีฬาประเภทเทนนิสนักกีฬาควรบริโภคอาหารคาร์โบไฮเดรต 10 กรัมของน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือ 60-70% ของแคลอรีควรมาจากคาร์โบไฮเดรต ตัวอย่างเช่น ในผู้ชายหนัก 60 กก. ก่อนการแข่งขัน การทำคาร์โบไฮเดรต โหลดคิง เท่ากับ $60 \times 10 = 600$ กรัมของคาร์โบไฮเดรตต่อวัน หรือ 47 ส่วน (Serve) ของคาร์โบไฮเดรต (แต่ละส่วนของคาร์โบไฮเดรตเท่ากับ 15 กรัม)

ประมุข ม่วงมี (2527) ได้แนะนำว่า ความสามารถในการทำงานหนักและนานได้นั้นมีความสัมพันธ์กันทางบวกกับปริมาณของไกลโคเจนที่สะสมไว้ในกล้ามเนื้อก่อนแข่งขันหรือออกกำลังกาย และการสะสมไกลโคเจนกลับคืนหลังจากออกกำลังกายแล้วจะเป็นไปได้ดีและเร็ว หากรับประทานอาหารที่มีสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตสูง การสะสมไกลโคเจนก็อยู่ในปริมาณที่สูงด้วย (Glycogen loading) อย่างไรก็ดี มีข้อเสนอแนะว่า การทำคาร์โบไฮเดรต โหลดคิง นักกีฬาควรทดลองทำในขณะที่ฝึกซ้อมเสียก่อน เพื่อให้ร่างกายปรับตัวและวางแผนการบริโภคให้เป็นนิสัย ไม่ว่านักกีฬาจะทำครั้งแรกก่อนการแข่งขัน เมื่อนักกีฬาคัดสินใจที่จะทำคาร์โบไฮเดรต โหลดคิงควรวางแผนและปฏิบัติตามขั้นตอนระหว่างการฝึกซ้อม (Stage during training) เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อร่างกายมากที่สุด

ไขมัน (Fat)

แม้ว่าอาหารสำหรับนักกีฬาจะเน้นที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงแต่ควรมีไขมันอยู่ประมาณร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด เนื่องร่างกายยังจำเป็นต้องใช้ไขมันสำหรับการทำงานบางอย่าง รวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อตราบดีที่ร่างกายยังได้รับออกซิเจนในปริมาณที่เพียงพอ

สำหรับใช้เผาผลาญไขมันให้เป็นพลังงาน ร่างกายจะยังคงเก็บไกลโคเจนเป็นพลังงานสำรองไว้ใช้ในยามจำเป็นต่อไป

ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงสุด ในปริมาณน้ำหนักเท่าๆกัน ไขมันให้พลังงานสูงกว่าคาร์โบไฮเดรตหรือโปรตีนถึง 2 เท่า ไขมัน 25 กรัม ให้พลังงาน 225 กิโลแคลอรี แต่กลูโคสและแอลกอฮอล์จะเปลี่ยนเป็นพลังงานได้เร็วกว่าไขมัน ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายได้ในระยะยาว แม้มีได้เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่เข้มข้น นัปล้น แต่ก็ให้พลังงานอย่างต่อเนื่องและยาวนานในกิจกรรมที่ความเข้มข้นต่ำ อย่างไรก็ตามไขมันเป็นสารอาหารที่มีประสิทธิภาพในการให้พลังงานต่ำกว่าคาร์โบไฮเดรตเพราะร่างกายต้องใช้ออกซิเจนมากกว่าในการสร้างพลังงานในปริมาณที่เท่ากัน

โปรตีน (Protein)

โปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย รวมทั้งการเจริญเติบโตและการบำรุงรักษาเซลล์ต่างๆ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายต้องการโปรตีนเพราะเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่สึกหรอตั้งแต่กล้ามเนื้อ กระดูก ไปจนถึงเส้นผมและเล็บ โปรตีนยังช่วยผลิตเอนไซม์ที่ใช้ในการย่อยอาหาร และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค รวมทั้งฮอร์โมนต่างๆ ซึ่งช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่ นักโภชนาการแนะนำว่า เราควรได้รับพลังงานจากโปรตีนร้อยละ 10-15 จากไขมันร้อยละ 20-30 และจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 55-65 ของพลังงานที่ร่างกายได้รับทั้งหมด ร่างกายไม่นำโปรตีนมาใช้ในการสร้างพลังงาน นอกจากถึงคราวจำเป็นเท่านั้น (บัญชา สุวรรณานนท์ 2542)

การเผาผลาญโปรตีน ปล่อยของเสียที่เป็นพิษ (เช่น แอมโมเนีย) ถ้ากินโปรตีนมากกว่าที่ร่างกายสามารถใช้ (มากกว่า 80 กรัมต่อวัน) ตับและไตจะต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อทำลายสารพิษ ในเมื่อร่างกายผลิตปัสสาวะขึ้นมาเพื่อกำจัดแอมโมเนียและยูเรีย(Urea) แร่ธาตุที่สำคัญ เช่น โปแตสเซียม แคลเซียม และแมกนีเซียมก็พลอยสูญเสียไปกับของเสียนี้ ในขณะที่น้ำในร่างกายระเหยไป โปแตสเซียมช่วยควบคุมอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของโลหิต และการทำงานของประสาท ส่วนแคลเซียมทำให้กระดูกแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างเหมาะสม แมกนีเซียมช่วยให้กล้ามเนื้อบีบรัดตัวและเปลี่ยนสภาพคาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงาน เห็นได้ชัดว่า การกินโปรตีนที่มากเกินไปสามารถลดทักษะและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาจากน้ำในตัวละครเหย และการสูญเสียแร่ธาตุที่สำคัญ

ประทุม ม่วงมี (2527) กล่าวไว้ว่า การที่จะทราบว่ามีโปรตีนถูกนำมาใช้ในการสร้างพลังงานมากน้อยเท่าใด ก็อาจหาได้จากการตรวจสอบปริมาณไนโตรเจนที่ถูกขับออกมาจากร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับน้ำปัสสาวะ จากการตรวจสอบปริมาณของไนโตรเจนปะปนกับน้ำปัสสาวะ 1 กรัม แสดงว่าโปรตีนถูกนำมาใช้ในการสร้างเอทีพี(ATP) 6.258 กรัม โมเลกุลของ

โปรตีนประกอบด้วยไนโตรเจน 16 % ดังนั้นไนโตรเจน 1 กรัม เทียบได้กับโปรตีน 6.25 กรัม (100/6) นอกจากนั้นยังมีการค้นพบอีกว่า แม้กระทั่งหลังการออกกำลังกายหนัก ปริมาณของไนโตรเจนที่ร่างกายขับออกก็ไม่ผิดไปจากปรกติมากนัก ปรกติปริมาณของATP ที่ได้จากการเผาผลาญโปรตีนเพิ่มขึ้นอีกเพียง 2% เท่านั้น ซึ่งแสดงว่ากระบวนการดีอะมิเนชัน (Deamination) เกิดขึ้นน้อยมาก แสดงว่า พลังงานอีก 98% ได้มาจากการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมัน การโฆษณาทางการค้าและความเชื่อที่ว่า ทำงานหนักหรือออกกำลังกายมากจำเป็นต้องบริโภคอาหารโปรตีนมากกว่าอาหารอื่นอีก 2 ชนิดนั้นจึงเป็นการโฆษณาเท็จและเป็นความเชื่อที่มกมาย มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ว่าไม่เป็นความจริงแต่ประการใด

วิตามิน (Vitamin)

ร่างกายคนเราไม่สามารถสร้างวิตามินส่วนใหญ่ได้เอง จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร วิตามินแต่ละชนิดมีหน้าที่เฉพาะอย่างในร่างกาย ถ้าขาดวิตามินจะทำให้เจ็บป่วยอย่างแรงได้ ร่างกายต้องการวิตามินในปริมาณที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล รัตนวดี ณ นคร (2537) กล่าวไว้ว่า วิตามินและเกลือแร่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำงานของเซลล์ ร่างกายต้องการในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ อย่างไรก็ตามการทำงานของเซลล์ก็ย่อมมีขีดจำกัดไม่สามารถขยายขีดความสามารถให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆตามปริมาณวิตามินและเกลือแร่ที่กินเข้าไป ส่วนที่เกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งได้แก่วิตามินที่ละลายน้ำได้ คือ พวกวิตามินบี และ วิตามินซี ถ้าเก็บสะสมไว้ไม่ได้ก็จะถูกขับทิ้งทางปัสสาวะ และเก็บสะสมไว้ในร่างกาย ซึ่งได้แก่วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี และวิตามิน เค สอดคล้องกับกัลยา กิจบุญชู (2542) ได้กล่าวว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มักเชื่อว่าการเสริมวิตามินและเกลือแร่เป็นสิ่งจำเป็น เพื่อช่วยเพิ่มกำลัง เนื่องจากไม่แน่ใจว่าได้รับเพียงพอหรือไม่บางคนอาจเชื่อว่า วิตามิน เกลือแร่ไม่ได้ให้พลังงาน ซึ่งตามความเป็นจริงจากการศึกษาพบว่า การเสริมเกลือแร่จะช่วยเพิ่มให้สมรรถภาพดีขึ้น เฉพาะกรณีนักกีฬาสารอาหารดังกล่าว แต่จะไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพในกรณีที่ได้รับเพียงพอแล้วการเสริมวิตามินเกินขนาดความจำเป็นจะมีผลเสียต่อร่างกายมากขึ้นกับความเป็นพิษของวิตามิน อาจทำให้เกิดปัญหาได้ เช่นวิตามินซีถ้าเกินขนาดจะทำให้เกิดอาการท้องเดิน ตะคริว นิ้วในกระเพาะปัสสาวะ ทำลายวิตามินบี 12 และเพิ่มการขับวิตามินเอ วิตามินอีจะขัดขวางการทำงานของวิตามิน เค ส่วนไนอะซินมีผลเสียลดการใช้กรดไขมันให้เป็นพลังงาน อีกทั้งยังเพิ่มโคเลสเตอรอล และบางคนอาจมีอาการคัน หน้าแดง โดยที่การได้รับวิตามินที่ไม่ละลายน้ำ (เอ ดี อี และเค) นั้นเกินขนาดเพียงเล็กน้อยก็เป็นพิษกับร่างกาย ขณะที่วิตามินละลายน้ำได้(วิตามินซีและกลุ่มวิตามินบี) เมื่อได้รับเกินจะถูกขับออกทางปัสสาวะและเหงื่อ

แร่ธาตุ (Mineral)

เนื้อเยื่อแต่ละชนิดมีส่วนประกอบและความต้องการของแร่ธาตุต่างกันไป กระดูกมีแคลเซียมมาก เซลล์กล้ามเนื้อมีโปรแตสเซียมและแมกนีเซียมมาก ส่วนเลือดมีเกลือโซเดียมและคลอไรด์มาก ถ้าร่างกายรับแร่ธาตุเหล่านี้ไม่เพียงพอจะปรับตัวโดยการขับถ่ายน้อยลง หรือนำแร่ธาตุที่เก็บสะสมไว้ตามเนื้อเยื่อต่างๆออกมาใช้ ถ้าร่างกายใช้แร่ธาตุหมดไปชั่วคราวชั่วคราว เช่น ระหว่างวิ่งมาราธอนอาจไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนอาหารแต่อย่างใด เพราะร่างกายจะสะสมแร่ธาตุขึ้นมาใหม่ได้เอง แต่หากขาดแร่ธาตุเป็นเวลานานๆ อาจกลายเป็นปัญหาร้ายแรง นักกีฬาบางคนอาจได้รับคำแนะนำให้กินแร่ธาตุเสริม แต่ยังไม่มียืนยันทางวิทยาศาสตร์ว่าการได้รับแร่ธาตุเสริมจะช่วยเพิ่มสมรรถนะของนักกีฬาได้อย่างจริงจัง

3.1.3.11 นักกีฬาและอาหารเสริมสมรรถนะ

บัญชา สุวรรณานนท์ และคณะ(2542) กล่าวว่าไว้ว่า นักกีฬาสสมัยใหม่ต้องเอาใจใส่เรื่องอาหารมากพอๆ กับโปรแกรมการฝึกซ้อม หนทางสู่ชัยชนะนั้นไม่มีสูตรอาหารที่เป็นทางลัดหรือเริ่มต้นอย่างผิดๆ ความสำเร็จอยู่ที่ความสมดุลระหว่างอาหารกับพลังงานที่ได้รับและใช้ไป นักกีฬาต้องการสารอาหารต่างๆ สูงกว่าคนทั่วไปอยู่แล้ว เนื่องจากต้องการพลังงานมากกว่า เพื่อให้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องใช้ไประหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาต้องระมัดระวังในการปรับเปลี่ยนอาหารการกิน เพียงเพื่อผลสำเร็จระยะสั้น โดยไม่คำนึงถึงผลเสียของสุขภาพในระยะยาวไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็นอาหารวิเศษ อาหารหลากชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น จึงจะช่วยเสริมสมรรถนะสูงสุด(Peak performance)ให้แก่ นักกีฬาเพื่อความพร้อมในการแข่งขัน ในเมื่อนักกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานเป็นอย่างมากนักกีฬาจึงต้องกินอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายให้ได้อย่างเหมาะสมทั้งจำนวนแคลอรีและปริมาณสารอาหารที่จำเป็นต่างๆ ทั้งนี้เพื่อรักษาความสมดุลของพลังงานและของเหลวในร่างกาย สารอาหารแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ สารอาหารที่ร่างกายต้องการมากเรียกว่า Macronutrients ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันและสารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยเรียกว่า Micronutrients ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ

นักกีฬาควรกินอาหารที่ครบถ้วน ได้สมดุลกับความต้องการพลังงานที่เพิ่มสูงขึ้นตามอายุ เพศ รูปร่าง และชนิดของกีฬาที่เล่นเช่น นักวิ่งมาราธอนชายจะใช้พลังงานมากกว่านักกระโดดน้ำหญิงหรือนักยิงปืน คนมักเข้าใจว่านักกีฬาต้องกินอาหารที่มีโปรตีนสูงระหว่างการฝึกซ้อม แต่ความจริงแล้วควรกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงจะดีกว่า เพราะให้พลังงานเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

3.1.3.12 อาหารก่อนการแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังแข่งขัน

อาหารก่อนแข่งขัน

2-3 วันก่อนการแข่งขัน นักกีฬาควรบรรจุไกลโคเจนในกล้ามเนื้อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะไกลโคเจนเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุดระหว่างการแข่งขัน การให้อาหารคาร์โบไฮเดรต จึงควรปฏิบัติในช่วงเวลานี้

อาหารมื้อก่อนแข่งขันจัดว่าเป็นอาหารมื้อสำคัญมื้อหนึ่ง เพราะถ้าอาหารที่นักกีฬาไม่ชอบแล้ว จะทำให้มีผลต่อร่างกายได้ อีกประการหนึ่งถึงแม้เป็นอาหารที่โปรดปราน แต่ก็ไม่ควรบริโภคมากเกินไป ควรบริโภคอาหารมื้อก่อนการแข่งขันอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเภทของอาหารด้วย เพราะอาหารแต่ละประเภทใช้เวลาการย่อยและดูดซึมไม่เท่ากัน อาหารที่มีไขมันสูง จะใช้เวลาในการย่อยมากและย่อยยาก ถ้ามีโปรตีนสูงก็ต้องการน้ำมากและพลังงานในการย่อยมาก เช่นเดียวกับ (อนันต์ อัดชู 2537) ดังนั้นอาหารมื้อก่อนการแข่งขันจึงควรมีคาร์โบไฮเดรตสูง มีโปรตีนบ้าง ไขมันเล็กน้อยก็เพียงพอสำหรับความต้องการของร่างกายอยู่แล้ว อาหารพวกสลัด อาหารชนิดรสจัด เช่น เผ็ดจัด หรืออาหารที่รับประทานแล้วเกิดแก๊สมาก เช่น ถั่วลิสง หรือ อาหารประเภทหัวหรือทอดควรหลีกเลี่ยง ที่สำคัญอย่าลืมว่ารับประทานให้พออิ่มเท่านั้น ไม่บริโภคมากเกินไป

การเก็บตัวนักกีฬา การจัดเตรียมทางโภชนาการที่ถูกต้อง จะช่วยเตรียมความพร้อมของนักกีฬาให้มีสมรรถภาพทางกายสมบูรณ์ที่สุดในวันที่จะทำการแข่งขันนักกีฬามีโอกาสที่จะแสดงสมรรถนะของตนเองได้อย่างเต็มที่มีประสิทธิภาพโดยเกิดความเหนื่อยล้า น้อยที่สุด การเตรียมตัวเพื่อให้บรรลุความสำเร็จดังกล่าว ต้องปฏิบัติตามหลักการดังต่อไปนี้ (Smith 1984 อ้างถึงใน รัตนวดี ณ นคร 2537)

การเตรียมอาหารก่อนการแข่งขัน อาจแบ่งเป็น 2 ระยะด้วยกัน คือ

1. การเตรียมอาหาร 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน โดยวิธีการ “อัดคาร์โบไฮเดรต” (Carbohydrate loading) ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า จุดประสงค์ของการเตรียมตัวระยะนี้เพื่อเพิ่มการสะสมไกลโคเจนในกล้ามเนื้อให้มากที่สุด ทำให้มีพลังงานในการแข่งขันได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพ

2. การเตรียมอาหารในมื้อก่อนลงแข่งขัน มีหลักปฏิบัติดังนี้

- 2.1 หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน ซึ่งย่อยยาก ทำให้รู้สึกอึดอัดเกิดอาการจุกเสียดในระหว่างการแข่งขันได้ ถ้าจะบริโภคอาหารประเภทไขมันต้องบริโภคก่อนลงแข่งขันอย่างน้อย 5-6 ชั่วโมง ซึ่งนานเกินไปทำให้นักกีฬาเริ่มหิวอีกครั้งได้

2.2 ไม่ควรบริโภคอาหารที่มีกากใย(Fiber) มาก หรือบริโภคอาหารที่ทำให้ท้องอืด เช่น ต้นหอม ถั่วอก กะหล่ำปลี กว๊วยหอม เพื่อมิให้เกิดอาการจุกแน่นระหว่างการแข่งขัน

2.3 หลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มจัด ซึ่งทำให้กระหายน้ำระหว่างการแข่งขัน

2.4 ควรเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ไขมันต่ำและโปรตีนปกติ(15%ของแคลอรีทั้งหมด) ควรบริโภคก่อนแข่งขัน 2-3 ชั่วโมง

2.5 นักกีฬาที่มีอาการวิดกกังวลและตื่นเต้นมากๆ อาหารจะค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร ได้นานกว่าปกติ ควรให้บริโภคอาหารเหลวประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันหรือจะให้ น้ำผลไม้แทนก็ได้เพราะย่อยง่ายและไม่ทำให้รู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

จากหลักการที่กล่าวมานี้ นักกีฬาไม่ควรบริโภคอาหารประเภทนม เนย และเนื้อสัตว์มากๆ โดยเฉพาะในมือก่อนการแข่งขัน นอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้วยังอาจทำให้สมรรถภาพในการแข่งขันลดลง เพราะขาดสารอาหารที่ให้พลังงานและอาจเกิดอาการจุกแน่นในระหว่างการแข่งขันได้

อาหารระหว่างการแข่งขัน

ก่อนลงแข่งขัน 30 นาที ควรดื่มน้ำเย็นประมาณ 400-500 มิลลิลิตร ไม่ควรดื่มน้ำผึ้งหรือสารละลายกลูโคสที่เข้มข้นมากๆก่อนลงแข่งขันทันที ซึ่งนอกจากจะไม่ได้ประโยชน์แล้ว ยังอาจมีผลเสียต่อสมรรถภาพในการแข่งขันได้ เพราะสารละลายที่มี Osmolarity สูงจะค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนาน ขัดขวางการดูดซึมของน้ำ ทำให้นักกีฬารู้สึกอึดในขณะแข่งขัน กว่ากลูโคสจะเริ่มถูกดูดซึมต้องใช้เวลา 30 นาที ซึ่งการแข่งขันอาจเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว แต่เมื่อเริ่มมีการดูดซึมของกลูโคสระดับกลูโคสในพลาสมา(Plasma) จะสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและลดลงอย่างรวดเร็วเช่นกัน โดยไม่สัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนอินซูลิน(Insulin) ในพลาสมาที่ค่อยๆสูงขึ้นอย่างช้าๆ และลดลงอย่างช้าๆ ช่วงที่กลูโคสในพลาสมาเริ่มลดลงแล้ว แต่ฮอร์โมนอินซูลินยังคงสูงอยู่นั้นจะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ(Hypoglycemia) จนทำให้นักกีฬามีอาการหิวและเป็นลมในขณะทำการแข่งขันได้ ด้วยเหตุนี้ นักกีฬาจึงควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำสารละลายกลูโคสทันทีก่อนที่จะลงแข่งขัน ถ้าดื่มควรดื่มก่อนลงแข่งขันประมาณ 30 นาที เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการหิวและใจสั่นในขณะแข่งขัน

สโตรค และ สมิท (Stroke and Smith 1989 อ้างถึงใน รัตนวดี ณ นคร 2537) ได้รายงาน ว่า ถ้าการแข่งขันเสร็จสิ้นภายใน 30 นาที เช่น วิ่งระยะสั้น-กลาง ยิมนาสติก หรือกีฬาประเภทลาน ก็ให้ดื่มน้ำอีกครั้งภายหลังการแข่งขันสิ้นสุดแล้ว แต่ถ้าการแข่งขันนั้นนานกว่า 30 นาที เช่น ฟุตบอล วิ่งมาราธอน ปั่นจักรยานทางไกล เทนนิส ควรดื่มน้ำระหว่างการแข่งขันหรือในช่วงพักประมาณ 400-500มิลลิลิตรต่อระยะเวลาที่แข่งขัน 30 นาที แต่สำหรับการวิ่งระยะทางไกลควรให้ดื่มน้ำปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้งเพื่อมิให้เกิดอาการจุกเสียดท้อง เช่น ให้ดื่มน้ำครั้งละ 200 มิลลิลิตร ทุก 15 นาที

โดยให้ดื่มน้ำเย็นธรรมดาจะดีที่สุดไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำเกลือแร่ แต่ถ้าจะใช้ความเข้มข้นของกลูโคสไม่ควรบริโภคร้อยละ 2.5 และความเข้มข้นของเกลือโซเดียมไม่ควรบริโภคร้อยละ 0.2

อาหารภายหลังการแข่งขัน

ภายหลังการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความทนทานเป็นเวลานาน ร่างกายควรชดเชยสิ่งต่างๆ ที่ร่างกายเผาผลาญไปขณะออกกำลังกาย ซึ่งได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ แมททิวส์ และ ฟ็อกซ์ (Mathews and Fox 1981 อ้างถึงใน ประทุม ม่วงมี 2527) ได้แนะนำว่าเครื่องดื่มหรืออาหารเหลวอาจดื่มได้เลยภายหลัง 2-3 นาที เมื่อหยุดออกกำลังกาย แต่การรับประทานอาหารควรทิ้งช่วงว่างสัก 1 ชั่วโมง จะเป็นการเหมาะสม ขอย้ำอีกครั้งว่าอาหารของนักกีฬาที่เหมือนกับอาหาร 5 หมู่ของคนทั่วไป แต่แตกต่างกัน คือ นักกีฬารับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าเพื่อนำไปทดแทนส่วนที่ร่างกายต้องใช้

เมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลงควรบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง(ร้อยละ 60-70) เพื่อนำไปสังเคราะห์ไกลโคเจนทดแทนส่วนที่หายไปซึ่งจะสะสมไว้เท่ากับปกติภายใน 24 ชั่วโมง นักกีฬาจึงสามารถแข่งขันภายในวันรุ่งขึ้นได้โดยไม่อ่อนล้า ถ้านักกีฬารับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงหรือไขมันสูง การสะสมไกลโคเจนจะทำให้ล่าช้าต้องใช้เวลานานกว่า 7 วัน ปริมาณไกลโคเจนในร่างกายจึงจะกลับสู่สภาพปกติที่นักกีฬาที่ต้องลงแข่งขันในวันรุ่งขึ้น อาจเกิดอาการอ่อนล้า(Fatigue) ได้ง่าย

3.1.3.12 การประยุกต์กีฬาเวชศาสตร์

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร(2536) กล่าวว่า กีฬาเวชศาสตร์ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บ การบำบัดรักษา และการวิจัยการบาดเจ็บทางการกีฬา ซึ่งเกี่ยวข้องกับกายวิภาค สรีรวิทยาและพยาธิสภาพ การวินิจฉัยโรคและการรักษาการศึกษาทางชีวเคมี และโภชนาการทางการกีฬา ซึ่งนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย การใช้สารกระตุ้น และการตรวจสอบ

(เจริญทัศน์ จินตนาเสรี2531อ้างถึงใน ชีรวัดน์ กุลทนต์ 2536) กล่าวไว้ว่า กีฬาเวชศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ไม่มีขอบเขตจำกัดที่แน่นอน การประยุกต์ใช้จึงมิได้ถูกจำกัดไว้ด้วย ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ได้ศึกษาด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายไว้อย่างดีและรู้จักประยุกต์ใช้ย่อมจะประสบความสำเร็จมากกว่าผู้ไม่มีความรู้ ข้อสำคัญคือผู้ที่ประยุกต์ใช้นั้นจำเป็นต้องรู้ข้อจำกัดของตนเองและศึกษาให้แตกฉานพอสมควรในด้านที่จะต้องประยุกต์ใช้

การประยุกต์ใช้ในนักกีฬา มีวัตถุประสงค์คือ ทำให้นักกีฬามีความสามารถมากที่สุดและทำให้การแข่งขันกีฬาเป็นไปด้วยความปลอดภัยและยุติธรรมในทางปฏิบัติ ได้แก่

-การคัดเลือกนักกีฬา

- การทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย
- การดูแลรักษาสุขภาพและให้คำแนะนำในการฝึกซ้อม
- การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา
- การปฐมพยาบาล การบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- การเป็นแพทย์ประจำทีมนักกีฬา
- การจัดบริการทางการแพทย์ในการแข่งขัน
- การตรวจเพศ
- การควบคุมการใช้สารกระตุ้น
- การเป็นกรรมการแพทย์ตามกฎหมายของการแข่งขัน

3.1.3.13 ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness test) วิธีการปฏิบัติทั้งในด้านการคัดเลือกนักกีฬาและการฝึกฝนที่จำเป็นอย่างยิ่ง คือ วิธีการทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬาประเภทต่างๆ ซึ่งมีปัจจัยด้านสรีรวิทยาเพื่อการแข่งขันที่แตกต่างกัน วิธีการทดสอบนี้จำเป็นจะต้องดำเนินการ 2 ขั้นตอน คือ

3.1 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาโดยทั่วไป

3.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเฉพาะประเภทกีฬา

การทดสอบทั้งสองขั้นตอนมีความสำคัญมากสำหรับนักกีฬาระดับชาติที่มีสมรรถภาพและทักษะใกล้เคียงกัน เช่น นักกีฬาระดับเหรียญทอง เงิน และทองแดง เป็นต้น

ฉะนั้น การทดสอบสมรรถภาพและทักษะของนักกีฬาเฉพาะประเภทจึงจำเป็นจะต้องมีการค้นคว้าวิจัยและหารูปแบบที่ดีและมีความละเอียดเพิ่มเติม เพื่อนำมาใช้ได้อย่างจริงจังต่อไป

3.1.3.14 ด้านการป้องกันการบาดเจ็บ (Prevention of injury) เพื่อหาวิธีทางชีวเคมี (Biochemistry) ชีวฟิสิกส์ (Biophysics) ที่เหมาะสมในการตรวจสอบการบาดเจ็บระยะเริ่มต้นอันอาจเกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมที่เกินขีดจำกัด (Over training) ของนักกีฬาทั้งนี้เพื่อป้องกันให้มีการรักษาและป้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและทันท่วงที ซึ่งจะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้เต็มที่ ป้องกันการบาดเจ็บอย่างเรื้อรังและทุพพลภาพอันอาจเกิดขึ้นได้ในภายหลัง

3.1.3.15 ด้านการตรวจสอบสารกระตุ้น (Doping agent) การดำเนินการตรวจสอบในการใช้สารกระตุ้นในนักกีฬาจะต้องร่วมกันกับแพทย์ นักเภสัชวิทยา และนักเคมี สำหรับนักกีฬาหลายคนที่ยายามจะใช้สารกระตุ้นในการเพิ่มสมรรถภาพและความสามารถของตนเองให้เหนือกว่าคู่ต่อสู้ การกระทำดังกล่าวไม่ถูกต้องและไม่เป็นที่ยอมรับในการแข่งขันทุกระดับ

3.1.3.16 การทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย การที่จะทำให้นักกีฬามีขีดความสามารถสูงสุดเพื่อการแข่งขันนั้น ต้องมีการทดสอบความสมบูรณ์ทางกายของนักกีฬาเป็นระยะๆระหว่างที่เตรียมการแข่งขัน ถ้าผู้ฝึกสอนไม่สามารถทดสอบได้เอง ก็อาจส่งนักกีฬาไปทดสอบความสมบูรณ์ทางกายตามหน่วยงานที่สามารถทำได้

3.1.3.17 การดูแลรักษาสุขภาพและให้คำแนะนำในการฝึกซ้อม

การดูแลสุขภาพทั่วไปของนักกีฬาโดยแพทย์อาจพบว่านักกีฬามีโรคประจำตัวบางอย่างซ่อนเร้นอยู่ ทำให้ไม่สามารถใช้ประสิทธิภาพความสามารถสูงสุดในเวลาฝึกซ้อมหรือเมื่อมีการแข่งขันได้ ดังนั้นการตรวจสุขภาพทั่วไปประจำปีตรวจเป็นระยะอย่างน้อยทุก 6 เดือน เช่น ตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจสุขภาพฟัน เอกซเรย์ปอด ตรวจเลือด ปัสสาวะ จะมีประโยชน์สำหรับนักกีฬานอกจากนี้ในระหว่างการฝึกซ้อมแพทย์สามารถช่วยดูแลในเรื่องความเหมาะสม ความหนักเบาของการฝึกซ้อม ตลอดจนตรวจสอบระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ฯลฯ ว่าได้ประสิทธิภาพเพียงพอหรือไม่ รวมทั้งดูแลแนะนำ และคอยช่วยระมัดระวังว่ามีการฝึกมากหรือใช้งานมากเกินไป ซึ่งก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้

3.1.3.18 การป้องกันการบาดเจ็บของนักกีฬา

นอกจากนักกีฬาจะต้องมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว อุปกรณ์เสริมที่ใช้ป้องกันอวัยวะจะมีส่วนช่วยให้เกิดความปลอดภัยในการแข่งขัน จึงมีกานกำหนดเป็นกติกาไว้ในการแข่งขัน เช่น การสวมหมวกกันศีรษะของนักมวย (Head guard) การใส่พื้นยางของนักมวยและนักคาราเต้โด การสวมสนับแข้งของนักฟุตบอล และการคาดเข็มขัดของนักกีฬายกน้ำหนัก เป็นต้น

3.1.3.19 การปฐมพยาบาล การบำบัดรักษา และการฟื้นฟูสภาพการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

การปฐมพยาบาลจากการบาดเจ็บจากการกีฬาเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะถ้าทำผิดพลาดไปหรือช้าไปจะทำให้เกิดผลเสียอย่างมากได้ ถึงแม้จะได้รับการบำบัดรักษาในภายหลังอย่างดีเพียงใดก็ตาม เพราะจะทำให้เล่นกีฬาไม่ได้หรือเล่นได้ไม่เต็มที่ และบางครั้งการรักษาให้หายขาดก็เป็นเรื่องยาก เช่น ข้อเคล็ด ข้อแพลงเรื้อรัง เป็นต้น จุดมุ่งหมายของการบำบัดรักษานั้นต้องพยายามรักษาให้เร็วที่สุด ให้หายโดยไม่มีโรคแทรกซ้อน เพื่อที่นักกีฬาจะได้กลับไปเล่นกีฬา

โดยเร็วและมีสมรรถภาพสูงสุดเหมือนเดิม การฟื้นฟูสภาพระหว่างการบาดเจ็บและภายหลังที่หายจากการบาดเจ็บแล้วเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะทราบดีที่นักกีฬาหายจากการบาดเจ็บแล้วแต่สภาพร่างกายหรือส่วนของอวัยวะที่บาดเจ็บนั้นยังไม่สมบูรณ์เพียงพอ เมื่อกลับไปเล่นกีฬาในลักษณะเดิมอีกก็มีโอกาสบาดเจ็บในตำแหน่งเดิมหรือตำแหน่งอื่นๆ ได้โดยง่าย ดังนั้น แพทย์ พยาบาล นักการภาพบำบัด และนักวิทยาศาสตร์ จึงเป็นทีมงานที่สำคัญในการดูแลนักกีฬาที่บาดเจ็บเป็นอย่างยิ่ง

3.1.3.20 การเป็นแพทย์ประจำทีมนักกีฬา

การเป็นแพทย์ประจำทีมนักกีฬานั้นนอกจากจะทำหน้าที่ดูแลความเจ็บป่วยของนักกีฬา ดูแลการฝึกซ้อม ตรวจสอบสุขภาพและความพร้อมของร่างกายของนักกีฬาแล้ว ยังมีผลต่อสภาพจิตใจ รวมทั้งขวัญและกำลังใจของนักกีฬาคด้วย

3.2 การจัดการ

3.2.1 การคัดเลือกนักกีฬา

ในกีฬาแต่ละประเภทย่อมมีนักกีฬาที่เหมาะสมแตกต่างกันออกไป ควรต้องตรวจสอบรูปร่าง โครงสร้าง ส่วนประกอบของร่างกาย ความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ รวมทั้งทักษะพื้นฐานของกีฬาแต่ละชนิดด้วย โดยต้องมีการเตรียมการตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยศึกษารายละเอียดถึงสัดส่วนนักกีฬาโดยอาศัยน้ำหนักตัว และส่วนสูงมาหาดัชนีสัมพันธ์ รวมทั้งพันธุกรรมทางกีฬา จากนั้นจึงมาเลือกชนิดกีฬาที่เหมาะสมให้ การคัดเลือกนักกีฬาลงแข่งขันไม่ควรอยู่ที่การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนเพียงอย่างเดียว ควรนำทฤษฎีทางการแพทย์มาพิจารณา คัดเลือกนักกีฬาคด้วย (เจริญทัศน์ จินตนาเสรี, 2536)

3.2.2 การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม

“การฝึกซ้อม (Training) เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมาย แล้วจะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมนั้นเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน” (Bucher 1968) ทั้งนี้ เป็นเพราะการฝึกซ้อมให้ผลต่อเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบกล้ามเนื้อ ระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และความร้อนในร่างกายดีขึ้น อนันต์ อัฐชู (2537) กล่าวว่า

ผลที่เกิดจากการฝึกจะทำให้ระบบกล้ามเนื้อแข็งแรง เหนียวและหนาขึ้นมีการสะสมอาหารไว้ได้มากกว่าเดิม มีความทนต่อความเป็นกรด-ด่างได้ดี ทนต่อการเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น สามารถใช้ออกซิเจนได้มากขึ้น ระบบประสาทมีการสั่งงานด้วยความรวดเร็วและแรงขึ้น การ

ตั้งงานของระบบประสาทมีความสัมพันธ์กันดีกับการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

การฝึกซ้อมนอกจากจะมีผลต่อร่างกายหรือสมรรถภาพทางกายโดยตรงแล้วยังมีผลต่อด้านอื่นๆอีกคือ

1. ด้านจิตใจ การฝึกซ้อมกีฬาชนิดหรือประเภทต่างๆ เสมือนหนึ่งการจำลองการแข่งขันจริงมากระทำซ้ำๆ เพื่อให้ผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมเกิดความเชื่อมั่น ความศรัทธาในความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุมีผล ทำให้จิตใจมั่นคงไม่ประหวั่น ตระหนกตกใจเมื่อเวลาลงทำการแข่งขันจริงๆ ซึ่งสอดคล้องกับ รูโน และ โรดิก (Runi and Roudik 1930 อ้างถึงใน อนันต์ อัดชู, 2538) ที่กล่าวว่า “นักกีฬาที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนการแข่งขันคล้ายๆ กับนักเรียนที่ไม่ได้อ่านหนังสือก่อนสอบ” เขาจึงทำการทดลองกับนักกีฬาเหล่านั้นทั้งทางด้านจิตใจและ Motor task เขาพบว่า นักกีฬาที่ไม่พร้อมที่จะเข้าแข่งขันนั้นทำข้อสอบไม่ดี ทั้งทางด้านจิตใจและข้อสอบทางด้าน Motor task ด้วย

2. ด้านสังคม การฝึกซ้อมที่ดีต้องประกอบด้วยบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือ นักกีฬาและผู้ฝึกสอน ถ้าเป็นกีฬาประเภททีมก็จะต้องมีผู้เล่นมากกว่า 1 คนขึ้นไป การมีผู้เล่นมากกว่า 1 คนนั้น ย่อมหมายความว่า สภาพของทีมเริ่มมีพื้นฐานของผู้เล่นต่างกัน เช่น อาจจะต่างกันในเรื่อง วิทยุฒิ คุณวุฒิ คณะที่เรียน รายวิชาที่เรียน สภาพครอบครัวทางบ้าน สภาพเศรษฐกิจ การเงิน หรือสุขภาพร่างกาย ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาและอุปสรรค แต่การฝึกซ้อมจะทำให้ นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องรู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่น เพื่อหลอหลอมความแตกต่างเหล่านั้นให้เป็นเสมือนหนึ่งบุคคลคนเดียวกัน เพื่อเป้าหมายแห่งชัยชนะร่วมกัน

3. ด้านอารมณ์ ในการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนต้องพยายามให้ผู้เล่นเล่นอย่างเต็มที่ ใช้ทักษะเทคนิค และกลวิธีในการเล่นอย่างจริงจัง ฉะนั้น โอกาสที่ผู้เล่นจะปะทะ กระทบ กระทบกัน ก็เป็นเรื่องธรรมดา การฝึกซ้อมจึงฝึกให้ผู้เล่นรู้จักให้อภัย ควบคุมอารมณ์ มีการยับยั้งใจ มีอารมณ์ดี ซึ่งสอดคล้องกับเนพ และ แฮกแมน (Knapp and Hagman อ้างถึงใน สมคิด ชิตประสงค์ 2515) ที่กล่าวว่า “กิจกรรมพลศึกษามีส่วนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาอารมณ์โดยปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ที่แสดงออก”

4. ด้านสติปัญญา การฝึกซ้อมจะทำให้ผู้เล่นได้ใช้สมองหรือสติปัญญาในการเรียนรู้ ทักษะ เทคนิค และกลวิธีในการเล่น สามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และนำทักษะที่ฝึกมาใช้ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ (อนันต์ อัดชู, 2538) ที่กล่าวว่า “การเรียนรู้ทักษะนั้นองค์ประกอบที่สำคัญอันหนึ่งคือ การฝึก” และสอดคล้องกับ ราทแมลล์ (Rathmell, 1978 อ้างถึงใน สมคิด ชิตประสงค์ 2515) ซึ่งกล่าวว่า การเรียนรู้ การบวกเลขของเด็กจะเรียนรู้จากประสบ

การณ 3 ด้าน ด้านหนึ่งที่สำคัญคือ การฝึกบวกเลขบ่อยๆ จนกระทั่งเด็กสามารถระลึกตัวเลขได้ทันที

การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมนั้นเป็นหน้าที่ของโค้ช ผู้ให้การฝึกหรือครูฝึกและผู้จัดการทีม ตลอดจนนักกีฬาที่จะต้องร่วมกันจัดดำเนินการขึ้น มีการวางจุดมุ่งหมายร่วมกันและร่วมมือกันทุกฝ่ายเพื่อให้การจัดโปรแกรมการฝึกบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงการจัดโปรแกรมการฝึกก็คือต้องคำนึงถึงสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก โดยจัดโปรแกรมให้สัมพันธ์กับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกที่มีอยู่หรือต้องจัดเตรียมขึ้น และต้องสอดคล้องกับเวลา ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดโปรแกรมว่าจะกำหนดช่วงเวลาการฝึกอย่างไรจึงจะทำให้นักกีฬาให้มีพัฒนาด้านทักษะ ความสามารถในการเล่นหรือการแข่งขันพอดิ หรือทำให้นักกีฬามีความพร้อมถึงจุดสูงสุดในช่วงเวลาที่ต้องลงทำการแข่งขัน ตัวอย่างการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมได้แก่

ชกลอร์ซ (Sklorz, 1979) ได้แสดงปริมาณการฝึกโดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเตรียม (Preparatory phase) ระยะแข่งขัน (Competition phase) และระยะต่อเนื่อง (Transition phase)

ระยะเตรียม	จะสร้างความแข็งแรงของร่างกายและความพร้อมทั่วไปของร่างกาย
ระยะแข่งขัน	จะต้องฝึกเทคนิคและแทคติก (เทคนิคขั้นสูง)
ระยะต่อเนื่อง	จะให้นักกีฬาได้พักจากการฝึกโดยการเล่น หรือให้เล่นกีฬาอื่นๆสลับกัน

เพราะถ้าฝึกตลอดโดยไม่มีระยะพักอาจจะเป็นอันตรายกับนักกีฬา “ฝึกเกิน”

แฮมเมอร์สเลย์ (Hammerslay, 1983) ได้จัดการฝึกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1. กิจกรรมพักผ่อน (Active rest) คือ การจัดกิจกรรมให้นักกีฬาประเภทนั้นทนทานการโดยเน้นการสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้นักกีฬาใช้เวลาประมาณ 2 – 2 ½ เดือน

ระยะที่ 2. การเตรียมการ (Preposatation) คือ การจัดการฝึก โดยเริ่มเตรียมตัวนักกีฬา เพื่อส่งเข้ามารการแข่งขัน การฝึก จะเน้นจากสมรรถภาพทางด้านร่างกายก่อนแล้วค่อยๆลดลง ซึ่งจะตรงกันข้ามกับการฝึกทักษะของนักกีฬา คือ เริ่มจากน้อยไปหามาก จะใช้เวลาประมาณ 2 ½ - 3 เดือน

ระยะที่ 3. การแข่งขัน (Competition) เป็นระยะที่นักกีฬา ได้ฝึกความสามารถทางด้านกีฬาพร้อมที่จะเข้าทำการแข่งขัน หรือพร้อมที่จะลงทำการแข่งขันได้

จากที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นเป็นผลของการดำเนินงานที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการกีฬาระดับหนึ่ง สำหรับผลสำเร็จในลักษณะภาพรวมของประเทศชาตินั้นยังมีปัจจัยอื่นที่เป็นสิ่งสำคัญในการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ หรือ ความเป็นเลิศทางการกีฬา ซึ่งประกอบด้วย องค์การกีฬา การดำเนินงาน บุคลากร สนาม และอุปกรณ์ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเป็นเลิศ คือ ผลสัมฤทธิ์

ของความเป็นเลิศในระดับต่างๆ ได้แก่ ระดับนักเรียนและเยาวชน ระดับนิสิตและนักศึกษา ระดับชาติ ระดับนานาชาติ

การพัฒนาการกีฬาในแต่ละประเทศ จะมีลักษณะที่เฉพาะ และแนวทางที่เป็นทฤษฎี หรือหลักการร่วมกัน คือ มีขบวนการ หรือวิธีการในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยของแต่ละชาติที่จะนำมาใช้ ตลอดจนแนวคิด และการกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาว่า ต้องการจะพัฒนาถึงระดับใด เช่น การกำหนดด้วยเงินไขเวลา โดยแบ่งแผนการพัฒนากีฬาเป็นระยะๆ และกำหนดเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลา

3.3 สถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก

สถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกนับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งสำหรับการฝึก หรือ การเตรียมนักกีฬาซึ่งเป็นหน้าที่ของบุคคลในทีม จะต้องจัดเตรียมให้สามารถใช้ได้อย่างดี ซึ่งได้แก่ สถานที่ สนาม อุปกรณ์ รวมถึงห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องน้ำ ฯลฯ ตลอดจนเครื่องมือที่คิดทำขึ้นพิเศษสำหรับการฝึกนักกีฬา โดยเฉพาะซึ่งเป็นหน้าที่ของโค้ช หรือผู้ให้การฝึกต้องคิดค้นขึ้นมา สำหรับใช้ในการฝึกนักกีฬาให้พัฒนาเร็วขึ้น หรือพัฒนาไปไกลกว่าทีมอื่นจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จ ข้อควรคำนึงเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก มีดังนี้

1. มีจำนวนเพียงพอกับความต้องการ
2. ต้องอยู่ในลักษณะที่ดีสามารถใช้งานได้ดี และทันสมัย
3. ต้องรู้จักวิธีการใช้อุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ
4. ต้องรู้จักจัดสรรอุปกรณ์ เครื่องมือให้เหมาะสม
5. ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการใช้สถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก
6. รู้จักการบำรุงเก็บรักษาให้มีสภาพที่ดี
7. มีผู้รับผิดชอบจัดการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ
8. สำหรับกรณีที่มีสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือต่างๆ มิใช่เป็นของเราเอง จะต้องติดต่อขอ อนุญาตต่อผู้รับผิดชอบและจงการขอใช้ล่วงหน้า โดยมีรายละเอียดถึงสิ่งที่ต้องการ วัน-เวลาที่ขอใช้อย่างเป็นทางการและต้องได้รับการตอบที่เป็นทางการเช่นกัน ตลอดจนเมื่อเลิกใช้แล้ว ต้องส่งคืนในสภาพที่ดีเหมือนตอนรับมา
9. มีบัญชีอุปกรณ์และสถานที่เก็บ เพื่อป้องกันการสูญหาย การทำบัญชีอุปกรณ์ และ เครื่องอำนวยความสะดวก จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะเกิดความสะดวกในการเก็บรักษา และการใช้นอกจากนี้แล้วจะเป็นหลักฐานที่ใช้อ้างอิงเมื่อมีการตั้งงบประมาณ โดยทั่วไปจะแบ่งลักษณะของอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเป็น 2 ประเภท คือ วัสดุสิ้นเปลืองและครุภัณฑ์ ซึ่งเป็นอุปกรณ์มั่นคงถาวร ใช้งานได้นาน จำเป็นต้องมีการบำรุงรักษา (เทพประสิทธิ์ กุศลวิชชัย,2538)



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมคิด ชิตประสงค์ , 2517 กล่าวว่า “อุปกรณ์พลศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการสอนพลศึกษาหากขาดอุปกรณ์แล้ว จะทำให้การเรียนการสอนไม่ได้ผลเท่าที่ควร ฉะนั้นทางโรงเรียนควรจัดให้มีอย่างเพียงพอ ได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียนในกิจกรรมต่างๆ ดังนั้น สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการจัดการอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทางพลศึกษา คือ

1. ขนาดของสถานที่ อุปกรณ์ต้องมีความเหมาะสมกับสภาพและขนาดของผู้เรียนเพื่อช่วยให้การฝึกสัมฤทธิ์ผล
2. สถานที่และสภาพแวดล้อม มีความสะอาดและสวยงาม จะช่วยจูงใจให้นักเรียนมีความอยากเรียนอยากเล่น
3. จำนวนของอุปกรณ์ ควรมีมากพอที่จะทำให้ให้นักเรียนได้ฝึกหัดอย่างทั่วถึง
4. สถานที่ต้องส่งเสริมการเรียนรู้และมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด

3.3.1 ที่พักและระยะเวลาในการเก็บตัว

(สุนทรี ศิลพิพัฒน์ 2519 อ้างถึงใน เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2533) ได้ศึกษาถึงลักษณะหรือคุณสมบัติของที่พักอาศัยที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตไว้ว่าควรเป็นสถานที่ซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ตอบสนองความต้องการทางร่างกาย เพื่อความเหมาะสมในการดำรงชีวิต และประกอบกิจกรรมต่างๆ โดยมีเกณฑ์มาตรฐานดังนี้
 - 1.1 การถ่ายเทอากาศที่ดี เพื่อให้เกิดอากาศบริสุทธิ์ และเพื่อไม่ให้เกิดความชื้นขึ้นในที่พักอาศัย ทั้งนี้ควรมีทางระบายอากาศไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของพื้นที่ตัวอาคาร
 - 1.2 อุณหภูมิที่พอเหมาะ ควรเป็น 71.5 ฟาเรนไฮต์ และมีความชื้นสัมพัทธ์ 20-50%
 - 1.3 แสงสว่าง ต้องเพียงพอเพื่อสะดวกต่อการทำงานให้ได้ผลปลอดภัยและรวดเร็ว
 - 1.4 ปราศจากสิ่งรบกวนอื่นๆ ที่อาจก่อให้เกิดความรำคาญและถ้าเป็นไปได้ในระยณะนานย่อมมีอันตรายต่อร่างกายและจิตใจได้ สิ่งรบกวนเหล่านี้ ได้แก่ เสียง กลิ่น คิว้น ฝุ่น
2. ตอบสนองความต้องการทางจิตใจ เช่น การจัดบ้านเรือนให้สวยงามเรียบร้อย สะอาดสงบ และมีความร่มรื่นจากต้นไม้ ตั้งอยู่ในที่ที่เหมาะสม ไม่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม โรงพยาบาล อุร์ถยนต์ จนเกินไป
3. สามารถป้องกันอุบัติเหตุได้ ก่อสร้างด้วยวัสดุที่แข็งแรงถาวรไม่เป็นเชื้อเพลิง มีระบบป้องกันอัคคีภัย ก่อสร้างถูกต้องตามหลักวิชาการ
4. สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น การกำจัดขยะ น้ำเสียจากบ้านเรือน การจัดห้องนอน น้ำดื่ม น้ำใช้ให้ถูกสุขลักษณะ

3.4 งบประมาณ

3.4.1 ความหมายของงบประมาณ

มีผู้ให้ความหมายของงบประมาณไว้หลายประการด้วยกันที่น่าสนใจ ได้แก่

งบประมาณ คือ เอกสารทางบัญชี ซึ่งเป็นเครื่องมือที่หน่วยงานที่ใหญ่กว่าใช้ควบคุมหน่วยงานที่เล็กกว่าในเรื่องการใช้จ่ายให้เป็นที่ไปตามงบประมาณ

งบประมาณ คือ แผนการเกี่ยวกับการหาเงิน และการใช้จ่ายเงินของรัฐบาล(A detailed statement of a government expected expenditures and revenues)

งบประมาณ คือ แผนเบ็ดเสร็จ ซึ่งแสดงออกในรูปตัวเงิน แสดงในโครงการดำเนินงานทั้งหมดในระยะเวลาหนึ่ง

งบประมาณ คือ แผนการเงินของรัฐบาลที่จัดทำขึ้นเพื่อแสดงรายรับและรายจ่ายในโครงการต่างๆ ที่รัฐบาลกำหนดว่าจะกระทำในระยะเวลาที่กำหนดโดยกำหนดจำนวนเงินของแต่ละโครงการว่าจะต้องใช้จ่ายเป็นเงินจำนวนเท่าใด และ จะหาเงินจากทางใดเพื่อนำมาใช้จ่ายในโครงการ นั้น

งบประมาณ คือ กระบวนการที่ต่อเนื่อง 3 ขั้นตอน คือ การจัดทำการอนุมัติและบริหาร
งบประมาณ

การงบประมาณเกี่ยวข้องกับการแปรเปลี่ยนทรัพยากรทางการเงินให้เป็นวัตถุประสงค์ของมนุษย์

จากความหมายดังกล่าวแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า งบประมาณ คือ แผนการเงิน(Financial plan) ซึ่งหมายถึง แผนที่มีการกำหนดทรัพยากรทางการเงิน ให้เปลี่ยนแปลงมาเป็นวัตถุประสงค์ของชาติ การนำมาจัดสรรใช้จ่ายให้บรรลุวัตถุประสงค์ ขึ้นอยู่กับทางเลือกที่ฉลาด ความจำเป็นก่อนหลังเป็นสาระสำคัญของการงบประมาณ (ปรีชา พงษ์เพ็ง, 2536)

3.4.2 การจัดสวัสดิการ

ความหมายของสวัสดิการ

มีผู้ให้ความหมายของสวัสดิการไว้หลายประการด้วยกันที่น่าสนใจ ได้แก่

(ภิญโญ สาร, 2521)ให้ความหมายของคำว่า สวัสดิการ ไว้ว่าสวัสดิการหมายถึงผลประโยชน์ประโยชน์และบริการต่างๆ ที่หน่วยงานจัดให้แก่บุคลากรของหน่วยงานทั้งในขณะที่บุคลากรยังปฏิบัติงานอยู่ หยุดพักผ่อนชั่วคราว หรือพ้นจากหน้าที่ไปแล้ว เพื่อบำรุงขวัญบุคลากรให้บุคลากรได้ทำงานอย่างสบายใจ มีความพอใจกับงานและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สวัสดิการอาจให้เป็นเงินหรือให้เป็นบริการความสะดวกต่างๆ ก็ได้ แต่จะต้องให้เป็นพิเศษเพิ่มเติมจาก

เงินเดือนหรือค่าจ้างปกติ สวัสดิการที่หน่วยงานจัดให้อาจเกี่ยวกับสุขภาพ ความปลอดภัยและความสะดวกสบายต่างๆ การศึกษาหรือข่าวสารประกอบความรู้ ความมั่นคงในทางการเงินการพักผ่อน และการนันทนาการ การให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหา ทั้งในด้านส่วนตัวและครอบครัว และการให้ผลประโยชน์หรือความแน่ใจที่เกี่ยวกับชุมชนหรือสังคม

สมพงษ์ เกษมสิน(2523)กล่าวถึง สวัสดิการ ว่าคือผลประโยชน์ที่ถือได้ เป็นการตอบแทนในการปฏิบัติงานอันเป็นส่วนนอกเหนือจากเงินเดือน ได้แก่ การอนุญาตให้ลาเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมการลาป่วยโดยได้รับเงินเดือนเต็ม การได้รับโบนัส บำเหน็จบำนาญ และเงินสงเคราะห์อื่นๆ เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าเล่าเรียน ค่าเบี่ยงเบนเดินทาง และค่าล่วงเวลา เป็นต้น อาจเรียกรวมๆว่าเป็นรายได้พิเศษที่องค์กรจ่ายให้ทั้งทางตรงและทางอ้อมเพิ่มเติมจากเงินเดือนหรือค่าจ้างประจำ ซึ่งจะช่วยให้เจ้าหน้าที่มี กำลังกาย กำลังใจที่จะปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่องค์กรยิ่งขึ้น

อนันต์ อัทธ (2538) ได้กล่าวไว้ว่า ในเรื่องสวัสดิการก็พานั้น มิได้หมายความว่าจำเป็นต้องให้เงินทองหรือบ้านที่อยู่อาศัย เหมือนกับประเทศหรือสมาคมที่ร่ำรวย แต่ในประเทศไทยเราก็ควรจะหมายถึง การดูแลเรื่องความเป็นอยู่ของนักกีฬา การมีอาชีพ การรักษาพยาบาลเมื่อได้รับการเจ็บป่วยคือดูแลให้นักกีฬามีความมั่นคงในด้านสวัสดิการของสังคมพอสมควร อย่าให้นักกีฬาต้องเดือดร้อนด้านการเงิน การเดินทางไปฝึกซ้อมและครอบครัวเดือดร้อน แต่ถ้าทีมเราหรือสมาคมเรามีเงินมาก ก็ควรจะต้องจุนเจือนักกีฬาตามสมควร นอกจากเรื่องวัตถุแล้ว ในด้านขวัญและกำลังใจ ในด้านความรู้สึก ผู้ฝึกและคณะจะต้องให้ความเอาใจใส่เป็นพิเศษเช่นกัน ดูแลนักกีฬาให้ได้รับความอบอุ่นและสบายใจที่จะอยู่ในทีมของเรา

จากคำจำกัดความของนักวิชาการหลายท่านเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการจัดสวัสดิการกีฬาสรุปได้ว่า สวัสดิการกีฬา หมายถึงผลประโยชน์และบริการต่างๆที่หน่วยงานจัดให้ทีม ชมรมหรือสมาคมกีฬาในหน่วยงานนั้นๆ เพื่อให้เป็นการบำรุงขวัญและกำลังใจ ให้กับตัวผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน โค้ช และตัวนักกีฬาในหน่วยงาน ได้ทำงานหรือแข่งขันอย่างสบายใจ มีความพอใจกับงานและงานที่ปฏิบัติมีประสิทธิภาพสวัสดิการที่จัดให้ อาจให้ในรูปแบบของตัวเงิน หรือการบริการเป็นการให้เพื่อเสริมเพิ่มจากสิ่งที่มีบริการอยู่เดิมแล้ว การจัดสวัสดิการ จัดให้แก่บุคลากรทั้งที่ก่อนการแข่งขัน ขณะการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ศุภฤกษ์ มั่นใจตน (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้จัดการทีมเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย” ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังนักกีฬา 400 คน ผู้จัดการทีม 100 คน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาและผู้จัดการทีมมีความเห็นว่า การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ในระดับมาก ข้อบังคับว่าด้วยการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ประเภทกีฬาที่จัดมีความเหมาะสมดี ด้านงบประมาณนักกีฬาและผู้จัดการทีมเห็นว่าเบียดเบียนนักกีฬาว้นละ 20 บาท เป็นอัตราที่ยังไม่เหมาะสมและไม่เห็นด้วยกับการให้มีการโฆษณาเกี่ยวกับสุราหรือบุหรี่ เพื่อหารายได้มาสนับสนุนเพิ่มเติม ด้านการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย นักกีฬาและผู้จัดการทีมเห็นด้วยมากที่สุดว่านักกีฬาที่บาดเจ็บหรือป่วยควรได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและรวดเร็ว ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการแข่งขัน นักกีฬาและผู้จัดการทีมเห็นว่าการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยนั้นไม่มีประโยชน์มาก

สุเมธ พรหมอินทร์ (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างสถาบันระหว่างชนิดกีฬา และระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 อยู่ในระดับน้อยความคิดเห็นของนักกีฬาระหว่างสถาบันเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความคิดเห็นระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สุภาพ พลอยแหวน (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและปัญหาการดำเนินงานของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและปัญหาการดำเนินงานของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ตามการรับรู้ของผู้บริการสมาคมว่ายน้ำ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาว่ายน้ำ ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินงานโดยรวมของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยมีการดำเนินงานอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนปัญหาการดำเนินงานโดยรวมของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ผู้บริหารสมาคมว่ายน้ำ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาว่ายน้ำ มีการรับรู้เกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาการดำเนินงานของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัยวัฒน์ เหล่าสืบสกุลไทย (2531) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของหัวหน้าและผู้ฝึกสอนกีฬาของศูนย์ส่งเสริมกีฬา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการศูนย์ส่งเสริมกีฬาในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยได้ศึกษาปัญหาที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ด้าน คือ บุคลากร งบประมาณ การจัดการ และวัสดุ อุปกรณ์ ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของหัวหน้าและผู้ฝึกสอนกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการศูนย์ส่งเสริมกีฬา พบว่าเป็นปัญหาในระดับมากเรียงตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้คือ มีความล่าช้าในการพิจารณางบประมาณ ในการเบิกจ่ายงบประมาณมีขั้นตอนมากเกินไป มีความยุ่งยากและไม่สะดวกในการเบิกจ่ายงบประมาณ อุปกรณ์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลมีไม่เพียงพอ อุปกรณ์กีฬามีไม่เพียงพอกับจำนวนสมาชิกที่มาใช้บริการ ไม่มีงบประมาณสำหรับซ่อมแซมเครื่องอำนวยความสะดวก ไม่มีงบประมาณสำหรับซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬา งบประมาณในการจัดและดำเนินการศูนย์ส่งเสริมกีฬามีไม่เพียงพอ อุปกรณ์การกีฬามักชำรุดเสียหาย ไม่มีงบประมาณสำหรับซ่อมแซมสถานที่ ไม่มีห้องรักษาพยาบาลสำหรับสมาชิกที่เจ็บป่วย ขาดการบำรุงรักษาและซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬาที่ชำรุดแล้วเพื่อนำไปใช้อีก

สมชาย กิจสัมพันธ์วงศ์ (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและปัญหาการจัดดำเนินการกีฬาและนันทนาการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและปัญหาการจัดดำเนินการกีฬาและนันทนาการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจกลุ่มต่าง ๆ 5 กลุ่ม คือ กลุ่มอุตสาหกรรม กลุ่มพาณิชย์และบริการ กลุ่มคมนาคม กลุ่มการเกษตร และกลุ่มพลังงาน และเปรียบเทียบสภาพและปัญหาการจัดดำเนินการกีฬาและนันทนาการ ระหว่างกลุ่มผู้บริหารและคณะกรรมการกับกลุ่มพนักงานผู้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า หน่วยงานรัฐวิสาหกิจจำนวน 53 หน่วยงาน มีการจัดดำเนินการกีฬาและนันทนาการ 48 หน่วยงาน และไม่มีการจัดดำเนินการกีฬาและนันทนาการ 5 หน่วย โดยหน่วยงานส่วนใหญ่มี

บุคลากรที่รับผิดชอบงานด้านกีฬาและนันทนาการที่ไม่มีวุฒิปริญญา กีฬาและนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 66.04 งบประมาณที่ได้รับได้มาจากรัฐวิสาหกิจที่สังกัด สนามกีฬาที่มีมากที่สุดได้แก่ สนามเปตอง หน่วยงานมีสถานที่ทำงานเป็นของฝ่าย/แผนกกีฬาและนันทนาการเอง ด้านฝ่าย/แผนกที่รับผิดชอบงานด้านการกีฬาและนันทนาการจะตั้งในรูปแบบคณะกรรมการ

หน่วยงานรัฐวิสาหกิจกลุ่มต่าง ๆ มีสภาพการจัดดำเนินการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยหน่วยงานรัฐวิสาหกิจกลุ่มคมนาคมมีสภาพการจัดดำเนินการมากกว่ากลุ่มเกษตร และกลุ่มพาณิชย์และบริการ

การเปรียบเทียบสภาพปัญหาการจัดดำเนินการการกีฬาและนันทนาการระหว่างกลุ่มผู้บริหารและคณะกรรมการกับกลุ่มพนักงานผู้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ พบว่า หน่วยงานรัฐวิสาหกิจกลุ่มอุตสาหกรรม กลุ่มคมนาคม และกลุ่มการเกษตรมีสภาพและปัญหาการจัดดำเนินการไม่แตกต่างกัน ส่วนหน่วยงานรัฐวิสาหกิจกลุ่มพาณิชย์และบริการมีปัญหาการจัดดำเนินการด้านบุคลากรและด้านการจัดการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจกลุ่มพลังงานมีสภาพและปัญหาการจัดดำเนินการด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และด้านการจัดการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นพพร เพ็ชรพูล (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและปัญหาในการดำเนินงานของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย สาขาภูมิภาค” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและปัญหาในการดำเนินงานของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย สาขาภูมิภาค ตามการรับรู้ของหัวหน้าและพนักงานของสำนักงานผลการวิจัยพบว่า

เจ้าหน้าที่ทั้งหมดรับรู้ว่ามีสภาพการดำเนินงานด้านการวางแผน การจัดองค์กร การจัดบุคลากร การจัดงบประมาณ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ การอำนวยความสะดวก การประสานงาน และการรายงานผล อยู่ในระดับดีทุกด้าน

เจ้าหน้าที่ทั้งหมดรับรู้ว่ามีปัญหาในการดำเนินงานอยู่ในระดับมากในด้านการจัดบุคลากร และการจัดการงบประมาณ

เจ้าหน้าที่และพนักงานมีการรับรู้เกี่ยวกับสภาพและปัญหาในการดำเนินงานของสำนักงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัตนภรณ์ ทรงพระนาม (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัญหาการส่งเสริมกีฬาออกก๊ของประเทศไทย ตามการรับรู้ของผู้บริหารสมาคมออกก๊ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาออกก๊” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการส่งเสริมกีฬาออกก๊ของสมาคมออกก๊ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาออกก๊ ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารสมาคมออกก๊ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาออกก๊ มีความเห็นเกี่ยวกับปัญหาการส่งเสริมกีฬาออกก๊ของประเทศไทยว่าเป็นปัญหาอยู่ในระดับมาก

โดยเรียงลำดับดังนี้ คือ งบประมาณที่ใช้ในการส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันในต่างประเทศไม่เพียงพอ การส่งเสริมสนับสนุนจากรัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่มากเท่าที่ควร สถานที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อมไม่ได้มาตรฐาน ขาดการจัดดำเนินการฝึกอบรมเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน ผู้บริหารไม่กระจายงานทำงานอยู่ในวงจำกัด นักกีฬามีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในประเทศ และต่างประเทศไม่เพียงพอ ยกเว้นด้านบุคลากรที่เป็นผู้ฝึกสอนที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย

กาหลง เย็นจิตต์ (2534) ได้ทำวิจัยเรื่อง “สภาพและปัญหาการปฏิบัติงานของคณะกรรมการกีฬาจังหวัด” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการปฏิบัติงานของคณะกรรมการกีฬาในจังหวัดใน 72 จังหวัด ผลการวิจัยพบว่า การเสนอแนะโครงการส่งเสริมกีฬาต่อ กทท. นั้น ส่วนมากมีการจัดทำแผนกีฬาจังหวัดโดยมีปัญหาคือ เจ้าหน้าที่ยังไม่เข้าใจในเรื่องการจัดทำแผนกีฬา ส่วนในด้านการดำเนินโครงการตามแผนงานปัญหาที่พบมากที่สุดคือ การขาดงบประมาณในการดำเนินการ ปัญหาด้านการส่งเสริมกีฬาจังหวัดในระดับรองลงมาได้แก่ การขาดแคลนเจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัด อุปกรณ์ และสนามกีฬา ส่วนในด้านการปฏิบัติกรอื่นตามที่ กทท.มอบหมาย โดยส่วนมากจังหวัดมีการจัดตั้งชมรมกีฬาจังหวัดแล้ว ปัญหาที่พบในด้านนี้คือ งบประมาณไม่เพียงพอในการปฏิบัติงานตามที่ กทท.มอบหมาย

นพพร สอนสม (2538) ทำการวิจัยเรื่อง “สภาพและปัญหาการบริหารชมรมกีฬาของสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารชมรมกีฬาและเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างผู้ปฏิบัติงานชมรมกีฬากับผู้บริหารกิจกรรมนิสิตในเรื่องปัญหาการบริหารชมรมกีฬาของสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า สภาพของชมรมกีฬาในปัจจุบัน ได้จัดกิจกรรมกีฬาเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และความสามัคคีในหมู่นิสิต อาจารย์ที่ปรึกษามีภาระอื่น คือ เป็นผู้สอนหนังสือ ในขณะที่ประธานชมรมต้องเรียนหนังสือและเป็นนักกีฬาด้วย อาจารย์ที่ปรึกษามีบทบาทเป็นผู้ให้คำแนะนำในการจัดกิจกรรม และให้คำปรึกษาเมื่อประธานชมรมหรือกรรมการชมรมมีปัญหา อาจารย์ที่ปรึกษาและประธานชมรมมีโอกาสพบกันค่อนข้างบ่อย สาเหตุที่ทำให้อาจารย์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ก็เพราะต้องการทำประโยชน์ให้แก่มหาวิทยาลัย ส่วนนิสิตรับเป็นประธานชมรมเพราะได้รับการเลือกตั้งและเป็นผู้ที่มีความสนใจและชอบกีฬานั้น ๆ

ปัญหาที่ผู้ปฏิบัติงานชมรมกีฬาเห็นว่าเป็นปัญหาในระดับมากที่สุด คือ ชมรมไม่มีสถานที่ติดต่อกับนิสิตทั่วไป

ปัญหาที่ผู้บริหารงานกิจกรรมนิสิตเห็นว่าเป็นปัญหาในระดับมากที่สุด คือ ชมรมขาดสถานที่ เป็นศูนย์กลางบริหารงานชมรม ชมรมไม่มีสถานที่ติดต่อกับนิสิตทั่วไป ชมรมส่วนใหญ่ขาดสถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์ ชมรมส่วนใหญ่ขาดการประชาสัมพันธ์ชมรม

ชาญวิทย์ ผลชีวิน (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดดำเนินการของทีมชาติฟุตบอลทีมชาติไทย ตามการรับรู้ของผู้เกี่ยวข้อง” โดยในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดดำเนินการของทีมชาติฟุตบอลทีมชาติไทย ตามการรับรู้ของผู้เกี่ยวข้อง และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและปัญหาของทีมชาติฟุตบอลทีมชาติไทย ตามการรับรู้ของผู้เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล ผู้ฝึกสอนฟุตบอลทีมชาติไทย และนักฟุตบอลทีมชาติไทย มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาในการจัดดำเนินการของทีมชาติฟุตบอลทีมชาติไทย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

บุญเลิศ กาญจนจงกล (2525) ได้ทำการศึกษา “ปัญหาการจัดและการดำเนินโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดดำเนินโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจเป็นปัญหามากคือ ฝ่ายบริหารไม่สนับสนุนให้จัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ กิจกรรมกีฬาที่จัดทำให้เป็นปัญหาในการฝึกซ้อมแก่พนักงาน ช่วงระยะเวลาที่จะใช้จัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการไม่เอื้ออำนวย ขาดงบประมาณสำหรับดำเนินการแข่งขันกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ ขาดงบประมาณในการเช่าสถานที่ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่จัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการในร่มและกลางแจ้ง ความไม่สะดวกในการยืมสถานที่อื่นในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่ทำงานสำหรับคณะกรรมการกีฬา ขาดสถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์และจำนวนอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการไม่เพียงพอ

วิระพงษ์ บางท่าไม้ (2524) ทำการวิจัยเรื่อง “ปัญหาการจัดและการดำเนินการกีฬาจังหวัด” เพื่อศึกษาปัญหาการจัดและการดำเนินการกีฬาจังหวัดของเจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัด ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ที่เจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัดประสบมาก คือ การขาดแคลนในด้านงบประมาณในการดำเนินงาน จำนวนเจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัด อุปกรณ์และสนามกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินกีฬา ตลอดจนขาดความเอาใจใส่จากผู้บริหารงานกีฬาจังหวัด

นัยนา หันมี (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาพและปัญหาในการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์กรบริหารส่วนตำบล” โดยส่งแบบสอบถามให้กับปลัดองค์กรบริหารส่วนตำบลหรือผู้ที่รับผิดชอบด้านกีฬาดำบล ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์กรบริหารส่วนตำบลโดยรวมอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง และปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์กรบริหารส่วนตำบลโดยรวมอยู่ในระดับที่มีปัญหามาก

ณัฐฐา ถือชื่อ (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาพและปัญหาในการดำเนินงานของศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัด” โดยส่งแบบสำรวจให้กับผู้บริหารศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัด และส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานของศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัด และส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานของศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัด และแบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร 12 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์เอง ผลการวิจัยพบว่า ศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัดส่วนใหญ่มีการวางแผนปฏิบัติงานเป็นลายลักษณ์อักษร มีการรายงานผลการดำเนินงานเมื่อเสร็จสิ้นโครงการเป็นลายลักษณ์อักษร แต่ยังคงขาดแบบฟอร์มรายงานที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานมีปัญหาการดำเนินงานอยู่ในระดับมากในด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ นอกจากนี้ ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานมีปัญหาการดำเนินงานของศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการวางแผนและด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์

พันธุปรี ดาบเงิน (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาพและปัญหาในการดำเนินงานของสมาคมกีฬาจังหวัด” โดยส่งแบบสำรวจให้กับเลขาธิการสมาคมกีฬาจังหวัดต่าง ๆ ทั้ง 43 สมาคมกีฬาจังหวัดและส่งแบบสอบถามให้กับคณะกรรมการบริหารสมาคมกีฬาจังหวัดต่าง ๆ ทั้ง 43 สมาคมกีฬาจังหวัด ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินงานโดยรวมของสมาคมกีฬาจังหวัดมีการดำเนินงานอยู่ในระดับดี

ปัญหาในการดำเนินงานโดยรวมของสมาคมกีฬาจังหวัดมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ยกเว้นด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์เพียงด้านเดียวที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก และยังพบว่า มีบางรายการของบางด้านที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ งบประมาณไม่เพียงพอ จำนวนวัสดุอุปกรณ์ทางกีฬาไม่เพียงพอ วัสดุอุปกรณ์ของสำนักงานมีไม่เพียงพอ ขาดเจ้าหน้าที่ทำงาน ด้านธุรการ สถานที่ที่ใช้จัดกิจกรรมทางกีฬาไม่เพียงพอ วัสดุอุปกรณ์ของสำนักงานขาดความทันสมัย มีความล่าช้าในการพิจารณางบประมาณ และขาดบุคลากรทำงานด้านกีฬา

สภาพและปัญหาในการดำเนินงานโดยรวมของสมาคมกีฬาจังหวัดในแต่ละภูมิภาคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 27 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 340 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 317 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.23 มาวิเคราะห์ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS FOR WINDOWS

(Statistical Package for the social science for windows) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว(One-way ANOVA) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

งานวิจัยต่างประเทศ

แคช (Cash, 1983) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “แบบสอบถามสมรรถนะของผู้บริหารการกีฬาในระดับมหาวิทยาลัย: การพัฒนาและการตรวจสอบความตรง” มีชื่อภาษาอังกฤษว่า “The Competency Intercollegiate Directors : Development and Validation.” แบบสอบถามประกอบด้วย หลักสำคัญ 7 ประการในการจัดการของผู้บริหารงานเกี่ยวกับการกีฬา ซึ่งประกอบด้วยธุรกิจและการเงิน, ความสัมพันธ์กับชุมชน, บุคลิกของผู้นำ, สิ่งอำนวยความสะดวกในการกีฬา, การบริหารงานบุคคล, งานอาชีพของผู้นำ, การบริหารเกี่ยวกับกีฬาแก่นักเรียน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารการกีฬา จากดิวิชั่น 1 และ 3 ของสมาคมผู้บริหารการกีฬาในระดับมหาวิทยาลัยแห่งชาตินครรัฐอเมริกาปี 1981-1982 ผลการวิจัยพบว่า สิ่งสำคัญที่สุดในการบริหารงานเกี่ยวกับการกีฬา คือ การจัดการด้านธุรกิจและการเงิน และการจัดการด้านการบริหารงานบุคคล

ชูเมกเกอร์ (Shoomaker, 1981 อ้างถึงในเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย 2538) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การจัดโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัยคริสเตียนที่เลือกสรร” โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ผู้จัดโปรแกรมพลศึกษาในวิทยาลัยคริสเตียนในตอนกลางของแอตแลนติก และตะวันออกเฉียงเหนือของสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นสมาชิกของสมาคมกีฬาวิทยาลัยคริสเตียนแห่งชาติ (Nation Christian College Athletic Association) ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดและการดำเนินการกิจกรรมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยแห่งนี้ ไม่ได้ยึดถือหลักการต่าง ๆ มากนัก และการสนับสนุนหลักการต่าง ๆ ให้เลือกนั้นอยู่ที่การประสานงานกันอย่างดี สำหรับสมาคมกีฬาวิทยาลัยคริสเตียนแห่งชาตินั้นไม่ค่อยให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัยคริสเตียนขนาดเล็กเท่าที่ควร

วีลีย์ (Vealey, 1988 อ้างถึงใน นภพร ทศนัยนา 2536) ได้ศึกษาความแตกต่างของเพศ กับคะแนนความเชื่อมั่นในการกีฬาและการยึดมั่นในการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 103 คน โดยใช้ ทีเอสทีซี(TSTC) และ ซีไอไอ (COI) เป็นเครื่องมือในการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า

1. ความเชื่อมั่นในกีฬามีความสัมพันธ์กับความยึดมั่นในการแข่งขันกีฬา
2. นักกีฬาประเภททีมจะมีความเชื่อมั่นในกีฬาสูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล
3. กลุ่มนักกีฬาชั้นเยี่ยมทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีความมั่นใจในกีฬาสูงกว่านักกีฬา
ระดับอื่นๆ
4. ความยึดมั่นในการแข่งขัน(Competitive Oriented) ระหว่างเพศชายและหญิงไม่
แตกต่างกัน

วัตกิน (Watkin, 1983) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาในโรงเรียนมัธยมที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาอย่างต่อเนื่องของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ในรัฐนิวเซาท์เวล ประเทศออสเตรเลีย มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Secondary School and Their Effects on Continuing Participation in Physical Activity By College Student in New South Wales, Australia. โดยใช้แบบสอบถาม สอบถามนักศึกษา 260 คนที่เคยเรียนโรงเรียนมัธยม ในรัฐนิวเซาท์เวล ผลการวิจัยพบความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาที่ต่างกัน และโรงเรียนมีอิทธิพลมากที่สุดต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาอย่างต่อเนื่องของนักเรียนชายระดับการมีส่วนร่วมกิจกรรมการกีฬาในปัจจุบันขึ้นอยู่กับ เพศ และวิชาเอกที่เรียนอยู่ ผู้ชายเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าเพศหญิง ผู้เรียนวิชาเอกพลศึกษาร่วมกิจกรรมกีฬามากกว่าวิชาเอกอื่นๆ

ลูอิส (Lewis, 1979) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์โปรแกรมการจัดการแข่งขันกีฬาภายในในมหาวิทยาลัยที่รัฐสนับสนุน ในรัฐเทนเนสซี มีชื่อภาษาอังกฤษว่า An Analysis of Intramural Sport Programs in the State Supported Senior Universities in Tennessee. โดยใช้เครื่องมือในการสำรวจวิเคราะห์ซึ่งสร้างขึ้นโดย ดร. คริสโตเฟอร์ อัลเลน บราวน์ (Christopher Alan Brown) ข้อมูลทั้งหมดได้จากแบบสอบถามซึ่งประกอบไปด้วยหัวข้อคำถาม 9 หัวข้อ ได้แก่

1. สาเหตุและจุดมุ่งหมายในการจัดการแข่งขัน
2. การประสานงานและการบริหารงาน
3. กฎและระเบียบการจัดการแข่งขัน
4. ตารางการจัดการแข่งขัน
5. กำหนดการแข่งขัน
6. สถานที่และอุปกรณ์ในการจัดการแข่งขัน
7. ระบบการให้คะแนนและการให้รางวัลแก่ผู้ชนะ
8. การประชาสัมพันธ์
9. คณะกรรมการในการจัดการแข่งขัน

ผลสรุปของคำถามที่ได้จากแบบสอบถามในแต่ละหัวข้อมีดังนี้

1. โดยทั่วไปการดำเนินการในแต่ละด้านของทุกมหาวิทยาลัยกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากระบบการให้คะแนน การให้รางวัลและการประชาสัมพันธ์
 2. การจัดการแข่งขันภายในของทุกมหาวิทยาลัย ล้วนแต่มีเหตุผลและจุดมุ่งหมายในการจัดทั้งสิ้น
 3. ความคล้ายคลึงกันในการจัดการแข่งขันของแต่ละมหาวิทยาลัย คือ การใช้ผู้บริหารที่มีความเชี่ยวชาญมาดำเนินการ
 4. การบริหารงานด้านนี้กำลังมีการเปลี่ยนแปลงจากเดิมที่นักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ มาเป็นการใช้ผู้เชี่ยวชาญในงานด้านนี้โดยตรง
 5. การจัดการปฐมพยาบาลยังมีน้อย
 6. การสนับสนุนทางการเงินในการจัดการแข่งขันภายในมหาวิทยาลัยต่างๆ นั้นมีเพียงพออยู่แล้ว
 7. กฎระเบียบของการแข่งขันมีความเที่ยงตรงและเหมาะสมดีแล้ว
 8. ระบบการให้คะแนนยังไม่เน้นหนักถึงระดับสูง
 9. ธรรมเนียมการจัดงานเลี้ยงฉลองรางวัลจากการแข่งขันไม่นิยมกระทำ
- ผลสรุปจากการสำรวจดังกล่าวประกอบกับคำแนะนำต่างๆเกี่ยวกับการดำเนินการแข่งขันกีฬาภายในมหาวิทยาลัยนี้ทำให้สรุปข้อแก้ไขบางประการที่ควรปรับปรุงได้ดังนี้
1. ควรมีการส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ให้มากกว่านี้
 2. กีฬาประเภทใดที่จะจัดการแข่งขันซึ่งไม่มีใน โปรแกรมการเรียนการสอนควรมีการฝึกสอนให้ก่อนเป็นพิเศษ
 3. ควรเพิ่มและเน้นหนักเกี่ยวกับกาปฐมพยาบาลและการพยาบาลฉุกเฉินให้มากขึ้น
 4. ในกรณีที่ต้องเดินทางหรือขนส่งเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการแข่งขันควรมีใช้ยานพาหนะที่เป็นของสถานศึกษาเองของสาธารณะหรืออาจจะใช้ของส่วนตัวก็ได้
 5. สนามแข่งขันควรติดตั้งไฟให้เพียงพอในโอกาสที่มีการแข่งขันกลางคืน โดยเฉพาะที่ป้ายคะแนน
 6. ควรจัดหาอุปกรณ์และเครื่องมือสำหรับป้องกันอันตรายจากการแข่งขันสำหรับนักกีฬาให้พร้อมอยู่เสมอ

คาโพลวิทส์ (Kaplowitz, 1997) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “แนวทางที่เป็นรากฐานแห่งความยุติธรรมในการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนราษฎร์ในระดับมัธยมศึกษา” มีชื่อภาษาอังกฤษว่า “Guidelines for Establishing Equitable Interscholastic Athletic Programs for Boys and Girls in Public High Schools” โดยการศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนจากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆแล้วนำมาวิเคราะห์และใช้วิธีสัมภาษณ์ผู้บริหารกีฬาของโรงเรียนโดยการสุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนเอกชนของเมืองมิดเดิลเซกส์ รัฐนิวเจอร์ซีย์ ผลการวิจัยพบว่าในการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพต้องตั้งอยู่บนรากฐาน 3 ประการ คือ

1. ลักษณะของการจัดโปรแกรมการแข่งขันระหว่างโรงเรียน
2. ต้องพิจารณายืดหลักการแข่งขันให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับ กฎกติกาของสหพันธ์กีฬานานาชาติ เพื่อให้เกิดความยุติธรรมในการแข่งขัน
3. ยึดหลักความคิดรวบยอดแห่งดุลยภาพ หรือความเสมอภาคในการเข้าร่วมแข่งขันของนักเรียนชายและหญิงอย่างเท่าเทียมกัน

และเขายังได้สรุปอีกว่า การพัฒนาโปรแกรมการแข่งขันกีฬาส่วนใหญ่จะมุ่งตรงไปที่ผู้บริหารซึ่งจะต้องจัดให้ตามความจำเป็นและสนองต่อความต้องการของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จที่ได้รับเหรียญทองรวมอยู่ในลำดับหนึ่งถึงห้าในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้ คือ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ของสถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษากระทรวงศึกษาธิการที่ประสบความสำเร็จได้เหรียญทองในแต่ละชนิดกีฬาและได้เหรียญทองรวมอยู่ในลำดับที่ 1-5 ในการเข้าแข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้จัดการทีมจำนวนทีมละ 1 คน ผู้ฝึกสอนจำนวนทีมละ 1 คน และนักกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม จำนวน 296 คน ที่ประสบความสำเร็จได้เหรียญทองในแต่ละชนิดกีฬาและได้เหรียญทองรวมอยู่ในลำดับที่ 1-5 ในการเข้าแข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับ สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) และแบบปลายเปิด (Open ended)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเตรียมทีม เพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 โดยเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับและแบบปลายปิด (Close ended)

หากผู้ตอบแบบสอบถามตอบว่ามีความสำคัญมากที่สุด

เทียบเท่ากับคะแนน 4

หากผู้ตอบแบบสอบถามตอบว่ามีความสำคัญมาก

เทียบเท่ากับคะแนน 3

หากผู้ตอบแบบสอบถามตอบว่ามีความสำคัญน้อย เทียบเท่ากับคะแนน 2
หากผู้ตอบแบบสอบถามตอบว่ามีความสำคัญน้อยที่สุด เทียบเท่ากับคะแนน 1

เมื่อนำคะแนนมาหาค่าเฉลี่ย จะนำค่าเฉลี่ยมาเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.00 ถือว่ามีความสำคัญอยู่ในระดับ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49 ถือว่ามีความสำคัญอยู่ในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49 ถือว่ามีความสำคัญอยู่ในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49 ถือว่ามีความสำคัญอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.ศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

2.ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยให้เนื้อหาครอบคลุมปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในด้านต่างๆ ได้แก่

2.1 ด้านบุคลากร

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก

2.3 ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม

2.4 ด้านงบประมาณ

3. ทำการร่างแบบสอบถาม

4. นำร่างแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจแก้ไขและปรับปรุงให้ถูกต้องและเหมาะสมที่จะใช้ในการวิจัย

5. นำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจพิจารณา ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)

6. นำแบบสอบถามมาตรวจแก้ไขปรับปรุง และนำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้จัดการ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ฟุตบอล และ รักบี้ฟุตบอลจำนวน 30 ฉบับเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .95

7. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

8. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติ

9. สรุป ทำรายงาน และนำเสนอข้อมูล

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญดังกล่าวพิจารณาตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม เพื่อให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity)

2. ความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้จัดการ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ฟุตบอล และ รักบี้ฟุตบอลจำนวน 30 ฉบับเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .95 (ยทธ ไกลวรรณ, 2545)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง แล้วนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

โดยจำนวนแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 296 ฉบับจากผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา 19 ชนิดกีฬาผู้วิจัยได้รับคืนมาครบทั้ง 19 ชนิดกีฬาคิดเป็นร้อยละ 100 และแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาทั้งหมดจำนวน 256 ฉบับจากผู้จัดการทีมจำนวน 41 ฉบับ ผู้ฝึกสอนจำนวน 39 ฉบับ และนักกีฬาจำนวน 176 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 86.49

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ แล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ คิดเป็นร้อยละนำเสนอเป็นรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ทำการวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทุกข้อคำถาม
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน นักกีฬา ของแต่ละมหาวิทยาลัยและระหว่างมหาวิทยาลัยหาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิจัยเรื่องการศึกษาและเปรียบเทียบการรับรู้ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ ได้รับ เหรียญทองรวมอยู่ในลำดับหนึ่งถึงห้าในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ตามการรับรู้ของ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ของทีมที่ประสบความสำเร็จได้เหรียญทองใน แต่ละชนิดกีฬาและได้เหรียญทองรวมอยู่ในลำดับที่ 1-5 ในการเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่ง ประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก ด้าน การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม และด้านงบประมาณ โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น และเก็บ รวบรวมข้อมูลด้วยตนเองทั้ง 19 ชนิดกีฬาได้แบบสอบถามคืนจำนวน 256 ฉบับจากแบบสอบถาม ทั้งหมดจำนวน 296 ฉบับ โดยแบ่งเป็นของผู้จัดการทีมจำนวน 41 ฉบับ ของผู้ฝึกสอนจำนวน 39 ฉบับ นักกีฬาจำนวน 176 ฉบับ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอโดยแบ่งข้อมูลเป็น 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1. จำนวนแบบสอบถามที่ได้รับคืนจำแนกตามชนิดกีฬาและสถานะ
- ตอนที่ 2. รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 3. ระดับความสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขัน
- ตอนที่ 4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการรับรู้ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา

ตอนที่ 1. จำนวนแบบสอบถามที่ได้รับคืนจำแนกตามชนิดกีฬาและสถานะ
ผลการวิเคราะห์รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ แบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละของข้อมูลเป็นรายข้อปรากฏผลการ วิเคราะห์ข้อมูล ดังตาราง

ตารางที่ 1 จำนวนแบบสอบถามที่ได้รับคืน จำแนกตามชนิดกีฬา และ สถานภาพของผู้ตอบรับ
แบบสอบถาม

ลำดับ	กลุ่มประชากร	จำนวนกลุ่ม ประชากร	จำนวนแบบสอบถาม	
			ได้รับคืน	ร้อยละ
1.	ว่ายน้ำ			
	-ผู้จัดการทีม	5	5	100
	-ผู้ฝึกสอน	5	5	100
	-นักกีฬา	19	15	78.95
	รวม	29	25	86.21
2.	กรีฑา			
	-ผู้จัดการทีม	2	2	100
	-ผู้ฝึกสอน	2	2	100
	-นักกีฬา	12	9	75
	รวม	16	13	81.25
3.	เปตอง			
	-ผู้จัดการทีม	2	2	100
	-ผู้ฝึกสอน	2	2	100
	-นักกีฬา	9	9	100
	รวม	13	13	100
4.	คาบไทย			
	-ผู้จัดการทีม	3	3	100
	-ผู้ฝึกสอน	3	2	66.66
	-นักกีฬา	10	7	70
	รวม	16	12	75
5.	คาบสากล			
	-ผู้จัดการทีม	2	2	100
	-ผู้ฝึกสอน	2	2	100
	-นักกีฬา	12	10	83.33
	รวม	16	14	87.5

ลำดับ	กลุ่มประชากร	จำนวนกลุ่ม ประชากร	จำนวนแบบสอบถาม	
			ได้รับคืน	ร้อยละ
6.	เทเบิลเทนนิส			
	-ผู้จัดการทีม	2	2	100
	-ผู้ฝึกสอน	2	2	100
	-นักกีฬา	7	7	100
	รวม	11	11	100
7.	ยิงปืน			
	-ผู้จัดการทีม	5	5	100
	-ผู้ฝึกสอน	5	5	100
	-นักกีฬา	21	21	100
	รวม	31	31	100
8.	เทนนิส			
	-ผู้จัดการทีม	3	3	100
	-ผู้ฝึกสอน	3	3	100
	-นักกีฬา	9	7	77.78
	รวม	15	13	86.67
9.	วอลเลย์บอล			
	-ผู้จัดการทีม	2	2	100
	-ผู้ฝึกสอน	2	2	100
	-นักกีฬา	24	19	79.17
	รวม	28	23	82.14
10.	กอล์ฟ			
	-ผู้จัดการทีม	2	2	100
	-ผู้ฝึกสอน	2	2	100
	-นักกีฬา	8	6	75
	รวม	12	10	83.33

ลำดับ	กลุ่มประชากร	จำนวนกลุ่ม ประชากร	จำนวนแบบสอบถาม	
			ได้รับคืน	ร้อยละ
11.	คาราเต้โต			
	-ผู้จัดการทีม	1	1	100
	-ผู้ฝึกสอน	1	1	100
	-นักกีฬา	5	5	100
	รวม	7	7	100
12.	ยูโด			
	-ผู้จัดการทีม	2	2	100
	-ผู้ฝึกสอน	3	3	100
	-นักกีฬา	9	8	88.89
	รวม	14	13	92.86
13.	เทควันโด			
	-ผู้จัดการทีม	2	2	100
	-ผู้ฝึกสอน	2	2	100
	-นักกีฬา	10	9	90
	รวม	14	13	92.86
14.	วอลเลย์บอลชายหาด			
	-ผู้จัดการทีม	1	1	100
	-ผู้ฝึกสอน	1	1	100
	-นักกีฬา	2	2	100
	รวม	4	4	100
15.	โปโล			
	-ผู้จัดการทีม	1	1	100
	-ผู้ฝึกสอน	1	1	100
	-นักกีฬา	8	4	50
	รวม	10	6	60

ลำดับ	กลุ่มประชากร	จำนวนกลุ่ม ประชากร	จำนวนแบบสอบถาม	
			ได้รับคืน	ร้อยละ
16.	ฟุตบอล			
	-ผู้จัดการทีม	1	1	100
	-ผู้ฝึกสอน	2	1	50
	-นักกีฬา	25	19	76
	รวม	28	21	75
17.	แบดมินตัน			
	-ผู้จัดการทีม	2	2	100
	-ผู้ฝึกสอน	2	2	100
	-นักกีฬา	5	4	80
	รวม	9	8	88.89
18.	เรือพาย			
	-ผู้จัดการทีม	1	1	100
	-ผู้ฝึกสอน	1	1	100
	-นักกีฬา	7	5	71.43
	รวม	9	7	77.78
19.	รักบี้ฟุตบอล 7			
	-ผู้จัดการทีม	1	1	100
	-ผู้ฝึกสอน	1	1	100
	-นักกีฬา	12	10	83.33
	รวม	14	12	85.71

สถาบันวิจัยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละของข้อมูลเป็นรายข้อปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตาราง

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามเพศ

เพศ	ผู้จัดการทีม		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	35	85.4	34	87.2	105	59.7	174	67.97
หญิง	6	14.6	5	12.8	71	40.3	82	32.03
รวม	41	100	39	100	176	100	256	100

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าร่วมในการเข้าแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัย เป็นเพศชาย 174 คน คิดเป็นร้อยละ 67.97 เป็นเพศหญิง 82 คน คิดเป็นร้อยละ 32.03 เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีม เป็นเพศชาย 35 คน คิดเป็นร้อยละ 85.4 เป็นเพศหญิง 6 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 พิจารณาผู้ฝึกสอนเป็นเพศชาย 34 คน คิดเป็นร้อยละ 87.2 เป็นเพศหญิง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักกีฬาเป็นเพศชาย 105 คน คิดเป็นร้อยละ 59.7 เป็นเพศหญิง 71 คน คิดเป็นร้อยละ 40.3

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามอายุ

อายุ	ผู้จัดการทีม		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 21 ปี	-	-	-	-	96	54.5	96	37.5
21-30 ปี	3	7.3	20	51.3	79	44.9	102	39.84
31-40 ปี	13	31.7	19	48.7	1	0.6	33	12.89
41-50 ปี	22	53.7	-	-	-	-	22	8.59
50 ปีขึ้นไป	3	7.3	-	-	-	-	3	1.17
รวม	41	100	39	100	176	100	256	100

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าร่วมในการเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมีอายุอยู่ในช่วงอายุต่ำกว่า 21 จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 อายุ 21-30 ปี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 39.84 อายุ 31-40 ปีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 12.89 อายุ 41-50 ปีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.59 อายุ 50ปีขึ้นไปจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.17 เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีม อายุ 21-30 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 อายุ 31-40 ปีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 อายุ41-50 ปีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 53.7 อายุ 50ปีขึ้นไปจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 พิจารณาผู้ฝึกสอน อายุ 21-30 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 อายุ 31-40 ปีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7 และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักกีฬามีอายุอยู่ในช่วงอายุต่ำกว่า 21 จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 อายุ 21-30 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 อายุ 31-40 ปีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.6

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ผู้จัดการทีม		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	-	-	-	-	-	-	-	-
ปริญญาตรี	26	63.4	31	79.5	165	93.7	222	86.72
สูงกว่าปริญญาตรี	15	36.6	8	20.5	11	6.3	34	13.28
รวม	41	100	39	100	176	100	256	100

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าร่วมในการเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 86.72 และสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 13.28 เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีม มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 63.4 และสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 พิจารณาผู้ฝึกสอนมีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 79.5 และสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักกีฬามีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 93.7 และสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามวุฒิทางสาขา
พลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬา

วุฒิทางสาขาพลศึกษา/ วิทยาศาสตร์การกีฬา	ผู้จัดการทีม		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มี	13	31.7	12	30.8	12	6.8	37	14.45
ไม่มี	28	68.3	27	69.2	164	93.2	219	85.55
รวม	41	100	39	100	176	100	256	100

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าร่วมในการเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมีวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬาจำนวน 37 คนคิดเป็นร้อยละ 14.45 ไม่มีวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬาจำนวน 219 คนคิดเป็นร้อยละ 85.55 เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีมมีวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬาจำนวน 13 คนคิดเป็นร้อยละ 31.7 ไม่มีวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬาจำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 68.3 พิจารณาผู้ฝึกสอนมีวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬาจำนวน 12 คนคิดเป็นร้อยละ 30.8 ไม่มีวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬาจำนวน 27 คนคิดเป็นร้อยละ 69.2 และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักกีฬามีวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬาจำนวน 12 คนคิดเป็นร้อยละ 6.8 ไม่มีวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬาจำนวน 164 คนคิดเป็นร้อยละ 93.2

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามจำนวนครั้งที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย

จำนวนครั้ง	ผู้จัดการทีม		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 10 ครั้ง	29	70.7	38	97.4	174	98.9	241	94.14
10-20 ครั้ง	11	26.8	1	2.6	2	1.1	14	5.47
สูงกว่า 20 ครั้ง	1	2.4	-	-	-	-	1	0.39
รวม	41	100	39	100	176	100	256	100

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าร่วมในการเข้าแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยต่ำกว่า 10 ครั้งจำนวน 241 คน คนคิดเป็นร้อยละ 94.14 เข้าร่วมแข่งขัน10-20 ครั้ง จำนวน 14 คนคิดเป็นร้อยละ 5.47 เข้าร่วมแข่งขันสูงกว่า 20 ครั้ง จำนวน 1 คนคิดเป็นร้อยละ 0.39 เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีมเข้าร่วมแข่งขัน ต่ำกว่า 10 ครั้งจำนวน 29 คน คนคิดเป็นร้อยละ 70.7 เข้าร่วมแข่งขัน10-20 ครั้งจำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 26.8 เข้าร่วมแข่งขันสูงกว่า 20 ครั้ง จำนวน 1 คนคิดเป็นร้อยละ 2.4 พิจารณาผู้ฝึกสอนเข้าร่วมแข่งขัน ต่ำกว่า 10 ครั้งจำนวน 38 คน คนคิดเป็นร้อยละ 97.4 เข้าร่วมแข่งขัน10-20 ครั้งจำนวน 1 คนคิดเป็นร้อยละ 2.6 และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน ต่ำกว่า 10 ครั้งจำนวน 174 คน คนคิดเป็นร้อยละ 98.9 เข้าร่วมแข่งขัน10-20 ครั้งจำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 1.1

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนค่าร้อยละของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา จำแนกตามระดับที่เคยเข้าร่วมแข่งขัน

ระดับที่เคยเข้าร่วม	ผู้จัดการทีม		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เยาวชนแห่งชาติ	19	46.3	26	66.7	109	61.9	154	60.16
กีฬาแห่งชาติ	20	48.8	29	74.4	97	55.1	146	57.03
สโมสร	15	36.6	14	35.9	83	47.2	112	43.75
ตัวแทนทีมชาติ	11	26.8	20	51.3	71	40.3	133	51.95

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าร่วมในการเข้าแข่งขันกีฬาตามระดับที่เคยเข้าร่วมแข่งขัน ในระดับเยาวชนแห่งชาติจำนวน 154 คน คนคิดเป็นร้อยละ 60.16 ในระดับกีฬาแห่งชาติจำนวน 146 คน คนคิดเป็นร้อยละ 57.03 ในระดับสโมสรจำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 43.75 ในระดับตัวแทนทีมชาติจำนวน 133 คน คนคิดเป็นร้อยละ 51.95 เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีม เคยเข้าร่วมแข่งขัน ในระดับเยาวชนแห่งชาติจำนวน 19 คน คนคิดเป็นร้อยละ 46.3ในระดับกีฬาแห่งชาติจำนวน 20 คน คนคิดเป็นร้อยละ 48.8 ในระดับสโมสรจำนวน 15 คนคิดเป็นร้อยละ 36.6 ในระดับตัวแทนทีมชาติจำนวน 11 คน คนคิดเป็นร้อยละ 26.8 พิจารณาผู้ฝึกสอนทีม เคยเข้าร่วมแข่งขัน ในระดับเยาวชนแห่งชาติจำนวน 26 คน คนคิดเป็นร้อยละ 66.7ในระดับกีฬาแห่งชาติจำนวน 29 คน คนคิดเป็นร้อยละ 74.4 ในระดับสโมสรจำนวน 14 คนคิดเป็นร้อยละ 35.9 ในระดับตัวแทนทีมชาติจำนวน 20 คน คนคิดเป็นร้อยละ 51.3 และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักกีฬาเคยเข้าร่วมแข่งขัน ในระดับเยาวชนแห่งชาติจำนวน 109 คน คนคิดเป็นร้อยละ 61.9ในระดับกีฬาแห่งชาติจำนวน 97 คน คนคิดเป็นร้อยละ 55.1 ในระดับ

สโมสรรจำนวน 83 คนคิดเป็นร้อยละ 47.2 ในระดับตัวแทนทีมชาติจำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 40.3

ตอนที่ 3 ระดับความสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขัน

ผลการวิเคราะห์รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละของข้อมูลเป็นรายข้อปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตาราง

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้จัดการทีม

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
1. ผู้จัดการทีมมีความรู้ความสามารถด้านจัดการทีม	3.29	0.56	มาก
2. ผู้จัดการทีมเอาใจใส่นักกีฬา	3.56	0.50	มากที่สุด
3. ผู้จัดการทีมมีความรู้ ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัย	3.34	0.57	มาก
4. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา	3.68	0.47	มากที่สุด
5. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ความสามารถด้านกีฬา	3.49	0.51	มาก
6. ผู้ฝึกสอนเอาใจใส่นักกีฬา	3.56	0.55	มากที่สุด
7. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	3.19	0.60	มาก
8. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา	3.56	0.55	มากที่สุด
9. ผู้ฝึกสอนมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน	3.46	0.60	มาก
10. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา	3.66	0.53	มากที่สุด

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	X	S.D.	ระดับความสำคัญ
11. มีการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย	3.10	0.66	มาก
12. มีการดูแลรักษาสุขภาพและให้คำแนะนำในการฝึกซ้อม	3.29	0.68	มาก
13. มีการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา	3.15	0.82	มาก
14. มีการปฐมพยาบาล การบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการกีฬา	3.10	0.83	มาก
15. มีความรู้การควบคุมการใช้สารกระตุ้น	2.90	0.89	มาก
16. มีแพทย์ประจำทีมนักกีฬา	2.27	0.95	น้อย
17. มีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บ	2.88	0.84	มาก
18. มีการจัดโปรแกรมโภชนาการที่ดีให้แก่นักกีฬา	2.61	0.86	มาก
19. มีอาหารเสริมให้กับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.61	0.95	มาก
20. มีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับการใช้พลังงานของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อม	2.61	0.89	มาก
21. มีการสนับสนุนและส่งเสริมด้านโภชนาการให้แก่นักกีฬา	2.68	0.85	มาก
22. การสร้างและเสริมแรงจูงใจต่อนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	3.39	0.63	มาก
23. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม	3.63	0.54	มากที่สุด
24. การสร้างความเชื่อมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของทีม	3.49	0.60	มาก

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
25. นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	3.61	0.54	มากที่สุด
26. มีนักกายภาพหรือพยาบาลประจำทีม	2.51	0.87	มาก
27. ความสะดวกในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม	3.39	0.63	มาก
28. มาตรฐานของสนามและอุปกรณ์ฝึกซ้อม	3.46	0.55	มาก
29. ความปลอดภัยในการใช้สนามและอุปกรณ์กีฬา	3.44	0.50	มาก
30. ความทันสมัยและเหมาะสมของอุปกรณ์	3.32	0.65	มาก
31. ความรู้ในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ฝึกซ้อมอย่างถูกวิธี	3.39	0.49	มาก
32. สภาพแวดล้อมของที่พักเก็บตัว	2.80	0.81	มาก
33. สิ่งรบกวนจากนักกีฬาที่พักด้วยกัน	2.51	0.75	มาก
34. การคัดเลือกนักกีฬาเหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท	3.46	0.50	มาก
35. ระยะเวลาในการเตรียมทีม	3.32	0.61	มาก
36. การวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบและชัดเจน	3.29	0.60	มาก
37. การใช้เทคนิคใหม่ๆ ในการฝึกซ้อมให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด	3.37	0.62	มาก
38. การวางแผนระยะสั้น-ระยะยาว	3.20	0.56	มาก
39. งบประมาณที่ใช้ในขณะที่ฝึกซ้อมและเก็บตัวนักกีฬา	3.10	0.58	มาก

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
40. งบประมาณที่ใช้ในระหว่างแข่งขัน	3.15	0.48	มาก
41. งบประมาณที่ใช้ในการประสานงานของบุคลากรฝ่ายต่าง ๆ	3.00	0.67	มาก
42. งบประมาณที่ใช้ในการจัดซื้ออุปกรณ์และเครื่องมือ	3.10	0.65	มาก
43. เบี้ยเลี้ยงของนักกีฬาระหว่างเก็บตัวและแข่งขัน	3.15	0.65	มาก
44. รถรับส่งระหว่างเก็บตัวและแข่งขัน	3.00	0.77	มาก
45. เงินรางวัลตอบแทนพิเศษ	3.15	0.76	มาก

จากตารางที่ 8 พบว่า ระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้จัดการทีมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และปัจจัยที่ผู้จัดการทีมเห็นว่ามีระดับความสำคัญมากที่สุดผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยได้แก่ปัจจัยในด้านผู้จัดการทีมเอาใจใส่นักกีฬา ($\bar{X} = 3.56$) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา ($\bar{X} = 3.68$) ผู้ฝึกสอนเอาใจใส่นักกีฬา ($\bar{X} = 3.56$) ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ($\bar{X} = 3.56$) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ($\bar{X} = 3.66$) การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม ($\bar{X} = 3.63$) นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ($\bar{X} = 3.61$) และปัจจัยที่ผู้จัดการทีมคิดว่าเป็นปัจจัยที่ยังมีความสำคัญอยู่ในระดับน้อยตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยได้แก่ปัจจัยในด้านการมีแพทย์ประจำทีมนักกีฬา ($\bar{X} = 2.27$)

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอน

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
1. ผู้จัดการทีมมีความรู้ความสามารถด้านจัดการทีม	3.13	0.47	มาก
2. ผู้จัดการทีมเอาใจใส่นักกีฬา	3.21	0.57	มาก
3. ผู้จัดการทีมมีความรู้ ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัย	3.08	0.77	มาก
4. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา	3.18	0.60	มาก
5. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ความสามารถด้านกีฬา	3.54	0.51	มากที่สุด
6. ผู้ฝึกสอนเอาใจใส่นักกีฬา	3.31	0.57	มาก
7. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	3.33	0.66	มาก
8. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา	3.70	0.47	มากที่สุด
9. ผู้ฝึกสอนมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน	3.59	0.50	มากที่สุด
10. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา	3.44	0.55	มาก
11. มีการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย	2.87	0.66	มาก
12. มีการดูแลรักษาสุขภาพและให้คำแนะนำในการฝึกซ้อม	2.97	0.67	มาก
13. มีการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา	3.08	0.74	มาก
14. มีการปฐมพยาบาล การบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการกีฬา	2.29	0.84	น้อย

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
15. มีความรู้การควบคุมการใช้สารกระตุ้น	3.26	0.97	มาก
16. มีแพทย์ประจำทีมนักกีฬา	2.59	0.91	มาก
17. มีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บ	2.95	0.86	มาก
18. มีการจัดโปรแกรมโภชนาการที่ดีให้แก่นักกีฬา	2.51	0.82	มาก
19. มีอาหารเสริมให้กับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.56	0.88	มาก
20. มีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับการใช้พลังงานของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อม	2.56	0.88	มาก
21. มีการสนับสนุนและส่งเสริมด้านโภชนาการให้แก่นักกีฬา	2.49	0.94	น้อย
22. การสร้างและเสริมแรงจูงใจต่อนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	3.33	0.58	มาก
23. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม	3.64	0.58	มากที่สุด
24. การสร้างความเชื่อมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของทีม	3.59	0.55	มากที่สุด
25. นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	3.61	0.49	มากที่สุด
26. มีนักกายภาพหรือพยาบาลประจำทีม	3.44	1.07	มาก
27. ความสะดวกในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม	3.23	0.54	มาก
28. มาตรฐานของสนามและอุปกรณ์ฝึกซ้อม	3.36	0.58	มาก

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
29. ความปลอดภัยในการใช้สนามและอุปกรณ์กีฬา	3.33	0.62	มาก
30. ความทันสมัยและเหมาะสมของอุปกรณ์	3.13	0.77	มาก
31. ความรู้ในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ฝึกซ้อมอย่างถูกวิธี	3.31	0.57	มาก
32. สภาพแวดล้อมของที่ฝึกเก็บตัว	2.90	0.85	มาก
33. สิ่งรบกวนจากนักกีฬาที่ฝึกด้วยกัน	2.74	0.82	มาก
34. การคัดเลือกนักกีฬาเหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท	2.28	0.56	น้อย
35. ระยะเวลาในการเตรียมทีม	3.33	0.58	มาก
36. การวางแผน โปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบและชัดเจน	3.36	0.58	มาก
37. การใช้เทคนิคใหม่ ๆ ในการฝึกซ้อมให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด	3.44	0.55	มาก
38. การวางแผนระยะสั้น-ระยะยาว	3.10	0.60	มาก
39. งบประมาณที่ใช้ในขณะที่ฝึกซ้อมและเก็บตัวนักกีฬา	3.08	0.62	มาก
40. งบประมาณที่ใช้ในระหว่างแข่งขัน	3.10	0.72	มาก
41. งบประมาณที่ใช้ในการประสานงานของบุคลากรฝ่ายต่าง ๆ	2.87	0.89	มาก
42. งบประมาณที่ใช้ในการจัดซื้ออุปกรณ์และเครื่องมือ	2.95	0.97	มาก
43. เบี้ยเลี้ยงของนักกีฬาระหว่างเก็บตัวและแข่งขัน	3.18	0.72	มาก
44. รถรับส่งระหว่างเก็บตัวและแข่งขัน	2.85	0.96	มาก
45. เงินรางวัลตอบแทนพิเศษ	3.28	0.76	มาก

จากตารางที่ 9 พบว่า ระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และปัจจัยที่ผู้ฝึกสอนเห็นว่ามีความสำคัญมากที่สุดผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยได้แก่ปัจจัยในด้านผู้ฝึกสอนมีความรู้ความสามารถด้านกีฬา ($\bar{X}=3.54$) ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ($\bar{X}=3.70$) ผู้ฝึกสอนมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน ($\bar{X}=3.59$) การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม ($\bar{X}=3.64$) การสร้างความเชื่อมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของทีม ($\bar{X}=3.59$) นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ($\bar{X}=3.61$) และปัจจัยที่ผู้ฝึกสอนคิดว่าเป็นปัจจัยที่ยังมีความสำคัญอยู่ในระดับน้อยตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยได้แก่ปัจจัยในด้านมีการปฐมพยาบาล การบำบัดรักษา ($\bar{X}=2.49$) มีการสนับสนุนและส่งเสริมด้านโภชนาการให้แก่ นักกีฬา ($\bar{X}=2.49$) การคัดเลือกนักกีฬาเหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท ($\bar{X}=2.28$)

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของนักกีฬา

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
1. ผู้จัดการทีมมีความรู้ความสามารถด้านจัดการทีม	3.46	0.57	มาก
2. ผู้จัดการทีมเอาใจใส่นักกีฬา	3.60	0.64	มากที่สุด
3. ผู้จัดการทีมมีความรู้ ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัย	3.47	0.65	มาก
4. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา	3.57	0.60	มากที่สุด
5. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ความสามารถด้านกีฬา	3.56	0.60	มากที่สุด
6. ผู้ฝึกสอนเอาใจใส่นักกีฬา	3.49	0.62	มาก
7. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	3.48	0.67	มาก
8. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา	3.49	0.63	มาก

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
9. ผู้ฝึกสอนมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน	3.53	0.63	มากที่สุด
10. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา	3.48	0.67	มาก
11. มีการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย	3.18	0.69	มาก
12. มีการดูแลรักษาสุขภาพและให้คำแนะนำในการฝึกซ้อม	3.26	0.73	มาก
13. มีการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา	3.20	0.79	มาก
14. มีการปฐมพยาบาล การบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการกีฬา	3.14	0.90	มาก
15. มีความรู้การควบคุมการใช้สารกระตุ้น	3.15	0.84	มาก
16. มีแพทย์ประจำทีมนักกีฬา	2.68	1.05	มาก
17. มีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บ	3.00	0.97	มาก
18. มีการจัดโปรแกรมโภชนาการที่ดีให้แก่นักกีฬา	2.76	0.93	มาก
19. มีอาหารเสริมให้กับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.78	1.01	มาก
20. มีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับการใช้พลังงานของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อม	2.87	0.89	มาก
21. มีการสนับสนุนและส่งเสริมด้านโภชนาการให้แก่นักกีฬา	2.84	0.86	มาก
22. การสร้างและเสริมแรงจูงใจต่อนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	3.21	0.71	มาก

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
23. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม	3.49	0.59	มาก
24. การสร้างความเชื่อมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของทีม	3.47	0.63	มาก
25. นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	3.50	0.67	มากที่สุด
26. มีนักกายภาพหรือพยาบาลประจำทีม	2.61	1.05	มาก
27. ความสะดวกในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม	3.22	0.75	มาก
28. มาตรฐานของสนามและอุปกรณ์ฝึกซ้อม	3.29	0.71	มาก
29. ความปลอดภัยในการใช้สนามและอุปกรณ์กีฬา	3.32	0.64	มาก
30. ความทันสมัยและเหมาะสมของอุปกรณ์	3.16	0.78	มาก
31. ความรู้ในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ฝึกซ้อมอย่างถูกวิธี	3.32	0.63	มาก
32. สภาพแวดล้อมของที่พักเก็บตัว	3.20	0.78	มาก
33. สิ่งรบกวนจากนักกีฬาที่พักด้วยกัน	2.81	0.92	มาก
34. การคัดเลือกนักกีฬาเหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท	3.47	0.58	มาก
35. ระยะเวลาในการเตรียมทีม	3.24	0.70	มาก
36. การวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบและชัดเจน	3.31	0.68	มาก
37. การใช้เทคนิคใหม่ๆ ในการฝึกซ้อมให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด	3.32	0.73	มาก
38. การวางแผนระยะสั้น-ระยะยาว	3.13	0.75	มาก

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
39. งบประมาณที่ใช้ในขณะที่ฝึกซ้อมและเก็บตัวนักกีฬา	3.10	0.77	มาก
40. งบประมาณที่ใช้ในระหว่างแข่งขัน	3.11	0.74	มาก
41. งบประมาณที่ใช้ในการประสานงานของบุคลากรฝ่ายต่าง ๆ	3.13	0.74	มาก
42. งบประมาณที่ใช้ในการจัดซื้ออุปกรณ์และเครื่องมือ	3.09	0.83	มาก
43. เบี้ยเลี้ยงของนักกีฬาระหว่างเก็บตัวและแข่งขัน	2.98	0.92	มาก
44. รถรับส่งระหว่างเก็บตัวและแข่งขัน	3.13	0.86	มาก
45. เงินรางวัลตอบแทนพิเศษ	3.05	0.92	มาก

จากตารางที่ 10 พบว่า ระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของนักกีฬาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และปัจจัยที่นักกีฬาเห็นว่ามีความสำคัญมากที่สุดผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยได้แก่ปัจจัยในด้านผู้จัดการทีมเอาใจใส่นักกีฬา ($\bar{X} = 3.60$) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา ($\bar{X} = 3.57$) ผู้ฝึกสอนมีความรู้ความสามารถด้านกีฬา ($\bar{X} = 3.56$) ผู้ฝึกสอนมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน ($\bar{X} = 3.53$) นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ($\bar{X} = 3.50$) และไม่มีปัจจัยใดเลยที่นักกีฬาคิดว่าเป็นปัจจัยที่ยังมีความสำคัญอยู่ในระดับน้อยตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อ
ความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในผลรวมแต่ละด้านของผู้จัดการทีม

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
1.รวมด้านผู้จัดการทีม	3.47	0.40	มาก
2.รวมด้านผู้ฝึกสอน	3.49	0.39	มาก
3.รวมด้านนักกีฬา	3.00	0.50	มาก
4.รวมด้านบุคลากร	3.32	0.33	มาก
5.รวมด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือ อำนวยความสะดวก	3.19	0.40	มาก
6.รวมด้านการจัดการ	3.33	0.40	มาก
7.รวมด้านกำลังเงิน งบประมาณ	3.09	0.47	มาก

จากตารางที่ 11 พบว่า ระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อ ความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในผลรวมแต่ละด้านของผู้จัดการทีมอยู่ในระดับมากในทุกๆด้าน โดยผลรวมด้านผู้จัดการทีม($\bar{X}=3.47$) ผลรวมด้านผู้ฝึกสอน ($\bar{X}=3.49$) ผลรวมด้านนักกีฬา($\bar{X}=3.00$) ผลรวมด้านบุคลากร($\bar{X}=3.32$) ผลรวมด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือ อำนวยความสะดวก ($\bar{X}=3.19$) ผลรวมรวมด้านการจัดการ($\bar{X}=3.33$)ผลรวมด้านกำลังเงิน งบประมาณ($\bar{X}=3.09$)

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อ
ความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในผลรวมแต่ละด้านของผู้ฝึกสอน

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
1.รวมด้านผู้จัดการทีม	3.15	0.48	มาก
2.รวมด้านผู้ฝึกสอน	3.48	0.40	มาก
3.รวมด้านนักกีฬา	2.96	0.54	มาก
4.รวมด้านบุคลากร	3.20	0.41	มาก
5.รวมด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือ อำนวยความสะดวก	3.14	0.49	มาก
6.รวมด้านการจัดการ	3.29	0.38	มาก
7.รวมด้านกำลังเงิน งบประมาณ	3.04	0.64	มาก

จากตารางที่ 12 พบว่า ระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อ ความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในผลรวมแต่ละด้านของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมากในทุกๆด้าน โดยผลรวมด้านผู้จัดการทีม($\bar{X}=3.15$) ผลรวมด้านผู้ฝึกสอน ($\bar{X}=3.48$) ผลรวมด้านนักกีฬา($\bar{X}=2.96$) ผลรวมด้านบุคลากร($\bar{X}=3.20$) ผลรวมด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือ อำนวยความสะดวก ($\bar{X}=3.14$) ผลรวมรวมด้านการจัดการ($\bar{X}=3.29$) ผลรวมด้านกำลังเงิน งบประมาณ($\bar{X}=3.04$)

ตารางที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อ ความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในผลรวมแต่ละด้านของนักกีฬา

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
1.รวมด้านผู้จัดการทีม	3.53	0.49	มากที่สุด
2.รวมด้านผู้ฝึกสอน	3.50	0.47	มากที่สุด
3.รวมด้านนักกีฬา	3.07	0.55	มาก
4.รวมด้านบุคลากร	3.37	0.41	มาก
5.รวมด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือ อำนวยความสะดวก	3.19	0.52	มาก
6.รวมด้านการจัดการ	3.29	0.53	มาก
7.รวมด้านกำลังเงิน งบประมาณ	3.08	0.65	มาก

จากตารางที่13 พบว่า ระดับความสำคัญตามปัจจัยที่มีผลต่อ ความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในผลรวมแต่ละด้านของนักกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุดในด้านผลรวมด้านผู้จัดการทีม($\bar{X}=3.53$) ผลรวมด้านผู้ฝึกสอน($\bar{X}=3.50$) ผลรวมด้านนักกีฬา และผลรวมด้านอื่นที่เหลืออยู่ในระดับมากได้แก่ ผลรวมด้านนักกีฬา($\bar{X}=3.07$) ผลรวมด้านบุคลากร($\bar{X}=3.37$) ผลรวมด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือ อำนวยความสะดวก($\bar{X}=3.19$) ผลรวมรวมด้านการจัดการ($\bar{X}=3.29$)ผลรวมด้านกำลังเงิน งบประมาณ($\bar{X}=3.08$)

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญตามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา

ข้อความ	ผู้จัดการ		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		รวม	ระดับความสำคัญ
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1.ด้านบุคลากร	3.32	0.33	3.20	0.41	3.37	0.41	3.30	มาก
2.ด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือ อำนวยความสะดวก	3.19	0.40	3.14	0.49	3.19	0.52	3.17	มาก
3.ด้านการจัดการ	3.33	0.40	3.29	0.38	3.29	0.53	3.30	มาก
4.ด้านกำลังเงินและงบประมาณ	3.09	0.47	3.04	0.64	3.08	0.65	3.07	มาก

จากตารางที่ 14 พบว่า ปัจจัยด้านบุคลากร ($\bar{X} = 3.30$) ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก ($\bar{X} = 3.17$) ปัจจัยด้านการจัดการ ($\bar{X} = 3.30$) ปัจจัยด้านกำลังเงิน และงบประมาณ ($\bar{X} = 3.07$) ซึ่งทุกปัจจัยมีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ระดับความสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา

มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548

ผู้วิจัยนำข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างการรับรู้ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬา ตามระดับความสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขัน ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเรื่องอำนวยความสะดวก ด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม และด้านงบประมาณ ปรากฏการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบระดับความสำคัญตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาแยกตามด้านต่างๆเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย

ข้อความ	ผู้จัดการ		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		F	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ผู้จัดการทีมมีความรู้ความสามารถด้านจัดการทีม	3.29	0.56	3.13	0.47	3.46	0.57	6.31	0.002*
2. ผู้จัดการทีมเอาใจใส่นักกีฬา	3.56	0.50	3.21	0.57	3.60	0.64	6.68	0.001*
3. ผู้จัดการทีมมีความรู้ ความเข้าใจ ข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัย	3.34	0.57	3.08	0.77	3.47	0.65	5.86	0.003*
4. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม และนักกีฬา	3.68	0.47	3.18	0.60	3.57	0.60	8.99	0.000*
รวมด้านผู้จัดการทีม	3.47	0.40	3.15	0.48	3.53	0.49	10.19	0.000*
5. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ความสามารถด้านกีฬา	3.49	0.51	3.54	0.51	3.56	0.60	0.24	0.785
6. ผู้ฝึกสอนเอาใจใส่นักกีฬา	3.56	0.55	3.31	0.57	3.49	0.62	1.95	0.144
7. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ ความเข้าใจ ระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	3.19	0.60	3.33	0.66	3.48	0.67	3.54	0.030*
8. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา	3.56	0.55	3.70	0.47	3.49	0.63	1.91	0.150

ข้อความ	ผู้จัดการ		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		F	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
9. ผู้ฝึกสอนมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน	3.46	0.60	3.59	0.50	3.53	0.63	0.43	0.649
10. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา	3.66	0.53	3.44	0.55	3.48	0.67	1.55	0.213
รวมด้านผู้ฝึกสอน	3.49	0.39	3.48	0.40	3.50	0.47	0.05	0.950
11. มีการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย	3.10	0.66	2.87	0.66	3.18	0.69	3.37	0.036*
12. มีการดูแลรักษาสุขภาพและให้คำแนะนำในการฝึกซ้อม	3.29	0.68	2.97	0.67	3.26	0.73	2.80	0.62
13. มีการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา	3.15	0.82	3.08	0.74	3.20	0.79	0.41	0.667
14. มีการปฐมพยาบาล การบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา	3.10	0.83	2.29	0.84	3.14	0.90	0.94	0.391
15. มีความรู้การควบคุมการใช้สารกระตุ้น	2.90	0.89	3.26	0.97	3.15	0.84	1.87	0.156
16. มีแพทย์ประจำทีมนักกีฬา	2.27	0.95	2.59	0.91	2.68	1.05	2.83	0.061
17. มีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บ	2.88	0.84	2.95	0.86	3.00	0.97	0.30	0.742
18. มีการจัดโปรแกรมโภชนาการที่ดีให้แก่ักกีฬา	2.61	0.86	2.51	0.82	2.76	0.93	1.38	0.255
19. มีอาหารเสริมให้กับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.61	0.95	2.56	0.88	2.78	1.01	1.06	0.347
20. มีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับการใช้พลังงานของนักกีฬาในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.61	0.89	2.56	0.88	2.87	0.89	2.77	0.065

ข้อความ	ผู้จัดการ		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		F	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
21. มีการสนับสนุนและส่งเสริมด้านโภชนาการให้แก่ นักกีฬา	2.68	0.85	2.49	0.94	2.84	0.86	2.75	0.066
22. การสร้างและเสริมแรงจูงใจต่อนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	3.39	0.63	3.33	0.58	3.21	0.71	1.47	0.233
23. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม	3.63	0.54	3.64	0.58	3.49	0.59	1.83	0.163
24. การสร้างความเชื่อมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของทีม	3.49	0.60	3.59	0.55	3.47	0.63	0.60	0.554
25. นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	3.61	0.54	3.61	0.49	3.50	0.67	0.70	0.412
26. มีนักกายภาพหรือพยาบาลประจำทีม	2.51	0.87	3.44	1.07	2.61	1.05	0.56	0.575
รวมด้านนักกีฬา	3.00	0.50	2.96	0.54	3.07	0.55	0.89	0.414
รวมด้านบุคลากร	3.32	0.33	3.20	0.41	3.37	0.41	2.92	0.056
27. ความสะดวกในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม	3.39	0.63	3.23	0.54	3.22	0.75	1.04	0.356
28. มาตรฐานของสนามและอุปกรณ์ฝึกซ้อม	3.46	0.55	3.36	0.58	3.29	0.71	1.17	0.313
29. ความปลอดภัยในการใช้สนามและอุปกรณ์กีฬา	3.44	0.50	3.33	0.62	3.32	0.64	0.64	0.530
30. ความทันสมัยและเหมาะสมของอุปกรณ์	3.32	0.65	3.13	0.77	3.16	0.78	0.79	0.453
31. ความรู้ในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ฝึกซ้อมอย่างถูกวิธี	3.39	0.49	3.31	0.57	3.32	0.63	0.26	0.769
32. สภาพแวดล้อมของที่พักในการเก็บตัว	2.80	0.81	2.90	0.85	3.20	0.78	5.58	0.004*
33. สิ่งรบกวนจากนักกีฬาที่พักด้วยกัน	2.51	0.75	2.74	0.82	2.81	0.92	1.93	0.147
รวมด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก	3.19	0.40	3.14	0.49	3.19	0.52	0.14	0.868

ข้อความ	ผู้จัดการ		ผู้ฝึกสอน		นักกีฬา		F	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
34. การคัดเลือกนักกีฬา เหมาะสมกับกีฬาแต่ละ ประเภท	3.46	0.50	2.28	0.56	3.47	0.58	1.81	0.166
35. ระยะเวลาในการเตรียมทีม	3.32	0.61	3.33	0.58	3.24	0.70	0.40	0.669
36. การวางแผนโปรแกรมการ ฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบชัดเจน	3.29	0.60	3.36	0.58	3.31	0.68	0.12	0.884
37. การใช้เทคนิคใหม่ๆ ใน การฝึกซ้อมให้เกิดประสิทธิ ภาพสูงสุด	3.37	0.62	3.44	0.55	3.32	0.73	0.49	0.615
38. การวางแผนระยะสั้น-ระยะ ยาว	3.20	0.56	3.10	0.60	3.13	0.75	0.42	0.656
รวมด้านการจัดการ	3.33	0.40	3.29	0.38	3.29	0.53	0.08	0.926
39. งบประมาณที่ใช้ในขณะที่ ฝึกซ้อม และเก็บตัวนักกีฬา	3.10	0.58	3.08	0.62	3.10	0.77	0.02	0.981
40. งบประมาณที่ใช้ใน ระหว่างแข่งขัน	3.15	0.48	3.10	0.72	3.11	0.74	0.05	0.955
41. งบประมาณที่ใช้ในการ ประสานงานของบุคลากรฝ่าย ต่างๆ	3.00	0.67	2.87	0.89	3.13	0.74	2.09	0.126
42. งบประมาณที่ใช้ในการ จัดซื้ออุปกรณ์และเครื่องมือ	3.10	0.65	2.95	0.97	3.09	0.83	0.44	0.647
43. เบี้ยเลี้ยงของนักกีฬา ระหว่างเก็บตัวและแข่งขัน	3.15	0.65	3.18	0.72	2.98	0.92	1.24	0.292
44. รถรับส่งระหว่างเก็บตัว และแข่งขัน	3.00	0.77	2.85	0.96	3.13	0.86	1.80	0.168
45. เงินรางวัลตอบแทนพิเศษ	3.15	0.76	3.28	0.76	3.05	0.92	1.25	0.288
รวมด้านกำลังเงิน งบประมาณ	3.09	0.47	3.04	0.64	3.08	0.65	0.07	0.933

* $p < .05$ ($.05F_{2, 255} = 2.77$)

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ระดับความสำคัญตามรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาแยกตามด้านต่างๆ โดยพบรายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งหมด 8 รายการ ได้แก่

- 1.ด้านความรู้ความสามารถด้านการจัดการทีมของผู้จัดการทีม
- 2.ด้านความเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม
- 3.ด้านความรู้ ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยของผู้จัดการทีม
- 4.ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา
- 5.ด้านความรู้ ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอน
- 6.ด้านการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย
- 7.ด้านสภาพแวดล้อมของที่พักในการเก็บตัว
- 8.ปัจจัยด้านผู้จัดการทีม

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการรับรู้ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬา

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความรู้ความสามารถด้านการจัดการทีมของผู้จัดการทีม

สถานะ	\bar{X}	ผู้จัดการทีม	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา
		3.29	3.13	3.46
ผู้จัดการทีม	3.29	-	0.16	0.17
ผู้ฝึกสอน	3.13		-	0.33*
นักกีฬา	3.46			-

*p < .05

จากตารางที่16 แสดงให้เห็นว่า ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความรู้ความสามารถด้านการจัดการทีมของผู้จัดการทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม

สถานะ	\bar{X}	ผู้จัดการทีม	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา
		3.56	3.21	3.60
ผู้จัดการทีม	3.56	-	0.35*	0.04
ผู้ฝึกสอน	3.21		-	0.39*
นักกีฬา	3.60			-

*p < .05

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการทีม กับ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ฝึกสอน กับ นักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความรู้ ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยของผู้จัดการทีม

สถานะ	\bar{X}	ผู้จัดการทีม	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา
		3.34	3.08	3.47
ผู้จัดการทีม	3.34	-	0.26	0.13
ผู้ฝึกสอน	3.08		-	0.39*
นักกีฬา	3.47			-

*p < .05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความรู้ ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยของผู้จัดการทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา

สถานะ	\bar{X}	ผู้จัดการทีม	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา
		3.68	3.18	3.57
ผู้จัดการทีม	3.68	-	0.50*	0.11
ผู้ฝึกสอน	3.18		-	0.39*
นักกีฬา	3.57			-

*p < .05

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการทีม กับ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ฝึกสอน กับ นักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความรู้ ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอน

สถานะ	\bar{X}	ผู้จัดการทีม	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา
		3.20	3.33	3.48
ผู้จัดการทีม	3.20	-	0.13	0.28*
ผู้ฝึกสอน	3.33		-	0.15
นักกีฬา	3.48			-

*p < .05

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่าผู้จัดการทีม และ นักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความรู้ ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย

สถานะ	\bar{X}	ผู้จัดการทีม	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา
		3.10	2.87	3.18
ผู้จัดการทีม	3.10	-	0.23	0.08
ผู้ฝึกสอน	2.87		-	0.31*
นักกีฬา	3.18			-

*p < .05

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ความสำคัญในด้านการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านสภาพแวดล้อมของที่พักในการเก็บตัว

สถานะ	\bar{X}	ผู้จัดการทีม	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา
		2.80	2.90	3.20
ผู้จัดการทีม	2.80	-	0.10	0.40*
ผู้ฝึกสอน	2.90		-	0.30
นักกีฬา	3.20			-

*p < .05

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการทีม และ นักกีฬาให้ความสำคัญในด้านสภาพแวดล้อมของที่พักในการเก็บตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเปรียบเทียบระหว่าง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในปัจจัยรวมด้านผู้จัดการทีม

สถานะ	\bar{X}	ผู้จัดการทีม	ผู้ฝึกสอน	นักกีฬา
		3.47	3.15	3.53
ผู้จัดการทีม	3.47	-	0.32*	0.06
ผู้ฝึกสอน	3.15		-	0.38*
นักกีฬา	3.53			-

*p < .05

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการทีม กับ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ฝึกสอน กับนักกีฬาให้ ความสำคัญปัจจัยด้านบุคลากรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548 มีวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จได้รับเหรียญทองรวมอยู่ในลำดับหนึ่งถึงห้าในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งปัจจัยออกเป็น 4 ด้านได้แก่ กำลังคนที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก การจัดการ กำลังเงิน งบประมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ของสถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษากระทรวงศึกษาธิการที่ประสบความสำเร็จในแต่ละชนิดกีฬาที่ได้เหรียญทองรวมอยู่ในลำดับที่ 1-5 ในการเข้าแข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 19 ชนิดกีฬา ทั้งหมดจำนวน 256 คน แบ่งเป็นผู้จัดการทีมจำนวน 41 คน ผู้ฝึกสอนจำนวน 39 คนและนักกีฬาจำนวน 176 คน

เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามโดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ระดับความสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขัน

ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างการรับรู้ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองได้รับแบบสอบถามคืนมาครบทั้งหมด 19 ชนิดกีฬาคิดเป็นร้อยละ 100 ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด 256 ฉบับจากจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด 296 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 86.49

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS 11.0 for Windows (Statistical Package for the Social Sciences 11.0 for Windows)) โดยแจกแจงความถี่ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐานเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา และเปรียบเทียบระดับความสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ที่ประสบความสำเร็จในแต่ละชนิดกีฬาที่

ได้เหรียญทองรวมอยู่ในลำดับที่ 1-5 ในการเข้าแข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 โดยการทดสอบค่า “เอฟ” ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 174 คน คิดเป็นร้อยละ 67.97 เป็นเพศหญิง 82 คน คิดเป็นร้อยละ เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีม เป็นเพศชาย 35 คน คิดเป็นร้อยละ 85.4 เป็นเพศหญิง 6 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 พิจารณาผู้ฝึกสอนเป็นเพศชาย 34 คน คิดเป็นร้อยละ 87.2 เป็นเพศหญิง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักกีฬาเป็นเพศชาย 105 คน คิดเป็นร้อยละ 59.7 เป็นเพศหญิง 71 คน คิดเป็นร้อยละ 40.3 เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีมส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 31-40 ปีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 และอายุ 41-50 ปีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 53.7 พิจารณาผู้ฝึกสอนอยู่ในสองช่วงอายุคือ 21-30 ปีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 อายุ 31-40 ปีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7 และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักกีฬาส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงอายุต่ำกว่า 21 จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีม มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 63.4 และสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 พิจารณาผู้ฝึกสอนมีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 79.5 และสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักกีฬาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 93.7 เมื่อพิจารณาในด้านวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาส่วนใหญ่ไม่มีวุฒิทางสาขาพลศึกษา/วิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 68.3 จำนวน 27 คนคิดเป็นร้อยละ 69.2 และ 164 คนคิดเป็นร้อยละ 93.2 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจำนวนครั้งในการเข้าร่วมในการเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่เข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยต่ำกว่า 10 ครั้งจำนวน 241 คน คนคิดเป็นร้อยละ 94.14 เมื่อพิจารณาผู้จัดการทีมเข้าร่วมแข่งขัน ต่ำกว่า 10 ครั้งจำนวน 29 คน คนคิดเป็นร้อยละ 70.7 ผู้ฝึกสอนเข้าร่วมแข่งขัน ต่ำกว่า 10 ครั้งจำนวน 38 คน คนคิดเป็นร้อยละ 97.4 และนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน ต่ำกว่า 10 ครั้งจำนวน 174 คน คนคิดเป็นร้อยละ 98.9 ระดับที่เคยเข้าร่วมแข่งขัน ในระดับเยาวชนแห่งชาติจำนวน 154 คน คนคิดเป็นร้อยละ 60.16 ในระดับกีฬาแห่งชาติจำนวน 146 คน คนคิดเป็นร้อยละ 57.03 ในระดับสโมสรจำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 43.75 ในระดับตัวแทนทีมชาติจำนวน 133 คน คนคิดเป็นร้อยละ 51.95

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548 ตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 4 ปัจจัยซึ่งได้แก่

1. ด้านบุคลากร (3.30)
2. ด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือ อำนวยความสะดวก (3.17)
3. ด้านการจัดการ (3.30)
4. ด้านกำลังเงินและงบประมาณ (3.07)

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548 ในลำดับที่ 1-5 ตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดทุกปัจจัย โดย แบ่งตามปัจจัยต่างๆ ได้ดังนี้

1. ผู้จัดการทีม

1. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา (3.68)
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา (3.66)
3. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม (3.63)
4. ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน (3.61)
5. ด้านการเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม (3.56)
6. ด้านการเอาใจใส่นักกีฬาของผู้ฝึกสอน (3.56)
7. ด้านความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาของผู้ฝึกสอน (3.56)

2. ผู้ฝึกสอน

1. ด้านความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาของผู้ฝึกสอน (3.70)
2. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม (3.64)
3. ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน (3.61)
4. ด้านการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันของผู้ฝึกสอน (3.59)
5. ด้านการสร้างเชื่อมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของทีม (3.59)
6. ด้านความรู้ความสามารถด้านกีฬาของผู้ฝึกสอน (3.54)

3. นักกีฬา

1. ด้านการเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม (3.60)
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา (3.57)
3. ด้านความรู้ความสามารถด้านกีฬาของผู้ฝึกสอน (3.56)
4. ด้านการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันของผู้ฝึกสอน (3.53)
5. ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน (3.50)

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548 ซึ่งผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬา ให้ความสำคัญอยู่ในลำดับที่ 1-5 และมีความคิดเห็นตรงกัน ได้แก่

1. ผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอน

1. ด้านความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาของผู้ฝึกสอน
2. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม
3. ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

2. ผู้จัดการทีมและนักกีฬา

1. ด้านการเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา
3. ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

3. ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

1. ด้านความรู้ความสามารถด้านกีฬาของผู้ฝึกสอน
2. ด้านการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันของผู้ฝึกสอน
3. ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

4. ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬา

1. ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

4. รายการปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยซึ่งแตกต่างกันระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีดังนี้

1. ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความรู้ความสามารถด้านการจัดการทีมของผู้จัดการทีมแตกต่างกัน
2. ผู้จัดการทีม กับ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ฝึกสอน กับ นักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีมแตกต่างกัน
3. ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความรู้ ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยของผู้จัดการทีมแตกต่างกัน
4. ผู้จัดการทีม กับ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ฝึกสอน กับ นักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬาแตกต่างกัน
5. ผู้จัดการทีม และ นักกีฬาให้ความสำคัญในด้านความรู้ ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอนแตกต่างกัน
6. ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ความสำคัญในการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกายแตกต่างกัน
7. ผู้จัดการทีม และ นักกีฬาให้ความสำคัญในด้านสภาพแวดล้อมของที่พักในการเก็บตัวแตกต่างกัน

8. ผู้จัดการทีม กับ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ฝึกสอน กับนักกีฬาให้ความสำคัญปัจจัยรวมด้านผู้จัดการทีมแตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยฯ ตามการรับรู้ของ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา พบว่า

ปัจจัยด้านบุคลากร ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านการจัดการทีม ปัจจัยด้านงบประมาณ มีความสำคัญอยู่ในระดับมากในทุกๆ ด้าน การเตรียมทีมเข้าร่วมแข่งขันกีฬานั้น จำเป็นต้องมีการวางแผนทั้งระยะสั้น และระยะยาว ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยบุคลากร การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม และสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องมืออำนวยความสะดวก การฝึกฝนหรือการเตรียมนักกีฬาเพื่อทำการแข่งขันจำเป็นต้องมีการจัดหรือการวางแผนการฝึกตลอดจนการเตรียมการด้านต่าง ๆ ซึ่งพอจะสรุปองค์ประกอบสำคัญ ๆ ได้ดังนี้ 1.บุคลากร หมายถึง นักกีฬา ซึ่งเป็นปัจจัยหลักของการฝึกซึ่งจะลงทำการแข่งขัน และบุคคลอื่นๆ ได้แก่ ผู้จัดการทีม โค้ช ผู้ให้การฝึก ตลอดจนเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกขณะซ้อม หรือทำการแข่งขัน 2.สถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องมืออำนวยความสะดวก 3.การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม 4.งบประมาณ ปัจจัยทั้ง 4 นี้ จะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างดี จึงจะทำให้การดำเนินการจัด หรือ ฝึกนักกีฬาเพื่อเข้าทำการแข่งขันได้มีความสมบูรณ์แบบ ก่อนทำการแข่งขัน หรือขณะทำการแข่งขัน เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2538) ด้านบุคลากรจากการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีความสำคัญอยู่ในระดับ มาก เนื่องจาก บุคลากรนับว่าเป็นปัจจัยหลักสำหรับการจัดขบวนการหรือเตรียมการสิ่งต่างๆ เพื่อให้การฝึกเป็นนักกีฬาเป็นไปตามเป้าหมาย ซึ่งแต่ละบุคคลต้องกำหนดบทบาท และหน้าที่ของตนเพื่อให้เกิดการประสานงานสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลด้วยกัน ตลอดจนสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น โดยบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมทีมได้แก่ 1.นักกีฬาซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยบุคคลที่สำคัญที่สุดสำหรับการจัดกระบวนการฝึกเพราะเป็นเป้าหมายที่ทุกปัจจัยจะต้องส่งเสริมให้ผู้เล่นหรือนักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ฉะนั้นตัวนักกีฬาเองจะต้องทราบถึงคุณลักษณะของนักกีฬาให้ดีด้วย นักกีฬาที่ดีนั้นพอจะสรุปลักษณะที่ดีได้ดังนี้ คือมีคุณสมบัติทางด้านร่างกาย คุณสมบัติทางด้านจิตใจ และคุณสมบัติทางด้านระเบียบวินัยของนักกีฬา 2.ผู้จัดการทีมหรือผู้ควบคุมทีมเป็นผู้จัดดำเนินการกิจการต่างๆ ทุกๆ ด้าน รวมทั้งธุรการ และติดต่อกับภายนอก จะต้องรับผิดชอบกิจกรรมทั้งหมดของการเตรียมและการจัดส่งนักกีฬาเข้าทำการแข่งขัน ซึ่งพอจะสรุปหน้าที่และคุณสมบัติของผู้จัดการทีมได้ดังนี้ 1.เป็นที่ยอมรับของทุกคนในทีมและบุคคลทั่วไป 2. ควบคุมพฤติกรรมของนักกีฬาและสมาชิกของทีมโดยทั่วไป ได้แก่ มารยาท การแต่งกาย 3.บริหาร และจัดการกิจกรรมของทีมให้ดำเนินไปด้วยดี เช่น การจัดการเมื่อมีการเดินทางไปทำการแข่งขัน การเก็บตัว

4. ควบคุมกิจกรรมต่างๆให้ดำเนินไปด้วยความสะดวก 5. อำนวยความสะดวกตลอดจนจัดการกิจกรรมต่างๆ ของทีม เช่น งบประมาณ ชุรการ การสื่อสาร การฝึกซ้อมฯลฯ 6. ออกกฎระเบียบต่างๆให้สมาชิกของทีมปฏิบัติ 7. เป็นตัวแทนของทีมในการเข้าประชุม หรือ การตกลงกันระหว่างทีมอื่นๆ 8. เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ และกล้าตัดสินใจ 9.ประสานงานกับผู้ฝึกหัด และนักกีฬาในการปฏิบัติกิจกรรมของทีม 10.เป็นที่ปรึกษาของสมาชิกในทีมถึงปัญหาต่างๆตลอดจนชี้แนะทางในการแก้ปัญหา 11.สรุปประเมินผลกิจกรรมต่างๆตลอดจนเก็บข้อมูลรายงานและเอกสารต่างๆ

3.ผู้ฝึกสอนหรือ โค้ช คือ บุคคลที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการสอน การฝึก ด้านเทคนิคต่าง ๆ ของกระบวน การจัดเตรียมทีมนักกีฬาและในเวลาทำการแข่งขัน ตลอดจนวางแผนการฝึกตลอดฤดูกาลฝึกซ้อม และฤดูกาลแข่งขัน (ชาญชัย โพธิ์คลัง, 2532) ซึ่งพอจะกล่าวถึงคุณสมบัติและหน้าที่ของผู้ฝึกสอน หรือ โค้ช ได้ดังนี้ มีลักษณะเป็นผู้นำที่ดี มีจิตวิทยาในการควบคุมทีม และจิตวิทยานักกีฬา

เป็นผู้ได้รับการฝึกอบรมทางด้านกีฬาทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาที่รับผิดชอบเป็นอย่างดีมีความรู้เรื่องกีฬาที่รับผิดชอบเป็นอย่างดี ในกติกาและทักษะของกีฬานั้น ๆ มีความรู้และรู้จักวิธีการสอน ฝึกหัดเทคนิคและทักษะกีฬา รู้จักการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างมีแบบมีแผน รู้จักการใช้ และสอนวิธีใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ที่นำมาฝึกหัดให้แก่ักกีฬา ตลอดจนรู้จักวิธีการเก็บรักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่ดี ศึกษาจุดบกพร่องของนักกีฬาและของทีมเพื่อนำไปฝึกหัดใหม่ให้ดีขึ้น รับผิดชอบนักกีฬาในทีมและรักษาผลประโยชน์ของทีม อำนวยความสะดวกให้แก่ักกีฬาในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ให้คำปรึกษาตลอดจนช่วยแก้ปัญหาแก่นักกีฬาในเรื่องของทักษะ ตลอดจนปัญหาส่วนตัวของนักกีฬา แบ่งหน้าที่รับผิดชอบอื่น ๆ นอกเหนือจากทักษะการเล่น เช่น หัวหน้าทีม วัสดุ อุปกรณ์ ฝึกซ้อม ฯลฯ บริหารและการจัดการ 4M โดยสมบูรณ์แบบ วางระเบียบข้อบังคับในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ประสานงานการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ประเมินผลและพัฒนาทีมต่อไป 2.ปัจจัยด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกนับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งสำหรับการฝึก หรือการเตรียมนักกีฬาซึ่งเป็นหน้าที่ของบุคคลในทีม จะต้องจัดเตรียมให้สามารถใช้ได้อย่างดี ซึ่งได้แก่ สถานที่ สนาม อุปกรณ์ รวมถึงห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องน้ำ ฯลฯ ตลอดจนเครื่องมือที่คิดทำขึ้นพิเศษสำหรับการฝึกนักกีฬาโดยเฉพาะซึ่งเป็นหน้าที่ของโค้ช หรือผู้ให้การฝึกต้องคิด ค้น ขึ้นมาสำหรับใช้ในการฝึกนักกีฬาให้พัฒนาเร็วขึ้น หรือพัฒนาไปไกลกว่าทีมอื่นจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จข้อควรคำนึงเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก มีดังนี้ 1.มีจำนวนเพียงพอกับความต้องการ 2.ต้องอยู่ในลักษณะที่ดีสามารถใช้งานได้ดี และทันสมัย 3.ต้องรู้จักวิธีการใช้ อุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ 4.ต้องรู้จักจัดสรรอุปกรณ์ เครื่องมือให้เหมาะสม 5.ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการใช้สถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก 6.รู้จักการบำรุงเก็บรักษาให้มีสภาพที่ดี 7.มีผู้รับผิดชอบจัดการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ 8. สำหรับกรณีทีสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือต่างๆ มิใช่เป็นของเราเอง จะต้องติดต่อขออนุญาตต่อผู้รับผิดชอบและจองการใช้ล่วงหน้า โดยมีรายละเอียดถึงสิ่งที่ต้องการ วัน-เวลาที่ขอใช้อย่างเป็นทางการ

ทางการและต้องได้รับการตอบที่เป็นทางการเช่นกัน ตลอดจนเมื่อเลิกใช้แล้ว ต้องส่งคืนในสภาพที่ดีเหมือนตอนรับมา 9. มีบัญชีอุปกรณ์และสถานที่เก็บ เพื่อป้องกันการสูญหาย การทำบัญชีอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะเกิดความสะดวกในการเก็บรักษา และการใช้นอกจากนี้แล้วจะเป็นหลักฐานที่ใช้อ้างอิงเมื่อมีการตั้งงบประมาณ โดยทั่วไปจะแบ่งลักษณะของอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเป็น 2 ประเภท คือ วัสดุสิ้นเปลืองและครุภัณฑ์ ซึ่งเป็นอุปกรณ์มันคงถาวร ใช้งานได้นาน จำเป็นต้องมีการบำรุงรักษา (เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย)

3. ปัจจัยด้านการจัดการแบ่งได้เป็น การคัดเลือกนักกีฬาในกีฬาแต่ละประเภทย่อมมีนักกีฬาที่เหมาะสมแตกต่างกันออกไป ควรต้องตรวจสอบรูปร่าง โครงสร้าง ส่วนประกอบของร่างกาย ความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ รวมทั้งทักษะพื้นฐานของกีฬาแต่ละชนิดด้วย โดยต้องมีการเตรียมการตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยศึกษารายละเอียดถึงสัดส่วนนักกีฬาโดยอาศัยน้ำหนักตัว และส่วนสูงมาหาดัชนีสัมพันธ์ รวมทั้งพันธุกรรมทางกีฬา จากนั้นจึงมาเลือกชนิดกีฬาที่เหมาะสมให้การคัดเลือกนักกีฬาลงแข่งขันไม่ควรอยู่ที่การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนเพียงอย่างเดียว ควรนำทฤษฎีทางการแพทย์มาพิจารณา คัดเลือกนักกีฬาด้วย (เจริญทัศน์ จินตนะเสรี, 2536) การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม การฝึกซ้อม (Training) เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมาย แล้วจะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกซ้อมนั้นเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน (Bucher 1968) ทั้งนี้ เป็นเพราะการฝึกซ้อมให้ผลต่อเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบกล้ามเนื้อ ระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และความร้อนในร่างกายดีขึ้น (อนันต์ อัทธู 2527) กล่าวได้ว่า ผลที่เกิดจากการฝึกจะทำให้ระบบกล้ามเนื้อ แข็งแรง เหนียวและหนาขึ้นมีการสะสมอาหารไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม มีความทนต่อความเป็นกรด-ด่างได้ดี ทนต่อการเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น สามารถใช้ออกซิเจนได้มากขึ้น ระบบประสาทมีการสั่งงานด้วยความรวดเร็วและแรงขึ้น การสั่งงานของระบบประสาทมีความสัมพันธ์กันดีกับการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

4. ปัจจัยด้านงบประมาณ

คือ แผนการเงิน (Financial plan) ซึ่งหมายถึง แผนที่มีการกำหนดทรัพยากรทางการเงิน ให้เปลี่ยนแปลงมาเป็นวัตถุประสงค์ของชาติ การนำมาจัดสรรใช้จ่ายให้บรรลุวัตถุประสงค์ ขึ้นอยู่กับทางเลือกที่ฉลาดความจำเป็นก่อนหลังเป็นสาระสำคัญของการงบประมาณ (ปรีชา พงษ์เพ็ง, 2536) ซึ่งงบประมาณจะเป็นสิ่งที่ทำให้ปัจจัยข้างต้นที่กล่าวมา มีความพร้อมและความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งก็เป็นปัจจัยที่จะช่วยทำให้การเตรียมทีมในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยประสบความสำเร็จด้วย

และเมื่อแยกปัจจัยต่างๆ ออกมา แบ่งตามระดับความสำคัญตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา พบว่าปัจจัยที่ผู้จัดการทีมให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกคือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬาเนื่องมาจากทักษะในเชิงมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal or Human

Skills) คือการมีความเป็นผู้นำ ขอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เข้าใจคนอื่นมีการให้กำลังใจ และทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ ได้ดี(อนันต์ อัทธู 2538) และของผู้จัดการทีมที่ดีได้แก่ การเป็นที่ยอมรับของทุกคนในทีม และบุคคลทั่วไป เป็นที่ปรึกษาของสมาชิกในทีมถึงปัญหาต่างๆ ตลอดจนชี้แนวทางแก้ปัญหาในทีม(เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย 2537) อันดับต่อมาได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬาและด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม ผู้ฝึกสอนเป็นทั้งครูฝึกและเพื่อน พี่และผู้ร่วมงาน คำว่า ครู และผู้ฝึก ต่างกัน คือ ครูสอนให้ทั้งความรู้และทักษะส่วนบุคคล (Technique) เป็นพื้นฐานอย่างดี แต่ผู้ฝึก(Coach) จะต้องรับเอาเทคนิคจากครูมาปรับให้ดีขึ้นตามกลยุทธ์วิธีและยุทธศาสตร์(Tactic และ Strategy) ต่างๆ รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬายากจะเป็นนักกีฬายอดเยี่ยม และมีวินัยในการฝึกเป็นอย่างดี (อนันต์ อัทธู 2537) ข้อต่อมาคือนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความมุ่งมั่น ความตั้งใจจริง (Attention) ของนักกีฬาก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จได้และถ้าหากนักกีฬามีความตั้งใจแล้วนักกีฬาจะมีความพยายามฝึกฝนอยู่เสมอ ความตั้งใจนี้เองจะทำให้ นักกีฬาตื่นตัวอยู่เสมอ และก็จะเกิดแรงจูงใจที่จะขยันฝึกซ้อมต่อไป(อนันต์ อัทธู 2538) และคุณสมบัติที่นักกีฬาควรมีก็คือ เต็มใจสมัครใจ และตั้งใจรับการฝึก มีความกระตือรือร้นที่จะศึกษาทักษะที่ได้จากการฝึก(เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย 2541) ต่อมาได้แก่ ด้านการเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีมและด้านการเอาใจใส่นักกีฬาของผู้ฝึกสอน การเป็นผู้ฝึกสอนนั้นมิใช่จะฝึกให้แก่นักกีฬาเก่งอย่างเดียว จะต้องดูแลความประพฤติ นิสัยใจคอ การอยู่ร่วมกัน การเข้าสังคม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้ผู้ฝึกจะต้องอบรมเอาใจใส่ปลูกฝังให้แก่นักกีฬาด้วย(อนันต์ อัทธู 2538) และอันดับสุดท้ายได้แก่ด้านความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาของผู้ฝึกสอน และคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนที่ดีก็คือ มีความรู้และรู้จักวิธีการสอนฝึกหัดเทคนิคและทักษะกีฬา รู้จักการแก้ไขเกมส่การเล่นให้นักกีฬาขณะทำการแข่งขันและปรับปรุงเทคนิคทักษะของนักกีฬาให้ดีขึ้น ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วยแก้ปัญหาแก่นักกีฬาในเรื่องของทักษะ ตลอดจนปัญหาส่วนตัวของนักกีฬา ส่วนปัจจัยที่ผู้ฝึกสอนให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกคือ ด้านความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาของผู้ฝึกสอน ต่อมาคือด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีมและด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขันในอันดับต่อมาได้แก่ ด้านการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันของผู้ฝึกสอน ประสบการณ์ในการแข่งขันมีความจำเป็นมาก เพราะจะทำให้เกิดความเชื่อมั่น เกิดความเคยชินในการแข่งขัน ไม่ประหม่าและไม่ตื่นเต็นง่าย ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันจะช่วยแก้ปัญหาในการเล่นได้เป็นอย่างดีทำให้รู้จักเลือกกระทำการต่างๆให้ไปสู่ชัยชนะได้ ประสบการณ์มากๆจะช่วยอ่านเกมส่ออกและสามารถควบคุมการเล่นให้เป็นไปตามจังหวะของเกมส่ได้มากกว่าผู้ที่ขาดประสบการณ์ดังนั้นผู้ฝึกจะต้องพยายามจัดให้นักกีฬามี ประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นเสมอฝึกให้หนัก ฝึกให้มาก เล่นให้มาก แข่งให้มากไว้ นักกีฬาจะได้มีประสบการณ์ มากและจะทำให้ นักกีฬาไปสู่ชัยชนะได้(อนันต์ อัทธู 2538) ปัจจัยต่อมาได้แก่ด้านการสร้างความเชื่อมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของ

ทีมความคิดดีในการทำทีม(Conceptual Skills)การวางแผนการวิเคราะห์ ปัญหาและการตัดสินใจ มีความมุ่งมั่นและมองการไกล มีความสามารถในการจัดการและแนะนำที่จะพาทีม ไปถึงเป้าหมายได้ อันดับสุดท้ายคือด้านความรู้ความสามารถด้านกีฬาของผู้ฝึกสอน ซึ่งคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนคือ มีความรู้และรู้จักวิธีการสอนฝึกหัดเทคนิคและทักษะกีฬา ศึกษาจุด บก พร่องของนักกีฬาและของทีมเพื่อนำไปฝึกหัดใหม่ให้ดีขึ้น(เทพประสิทธิ์ กุศลวิชชัย 2543) ส่วนปัจจัยที่นักกีฬาให้ความสำคัญคือด้านการเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม ด้านความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้จัดการทีมและนักกีฬา ด้านความรู้ความสามารถด้านกีฬาของผู้ฝึกสอน ด้านการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันของผู้ฝึกสอน และ ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ตามลำดับ

ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยตามการรับรู้ของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในด้านความรู้ความสามารถด้านการจัดการทีมของผู้จัดการทีม ผู้จัดการทีม กับ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ฝึกสอน กับ นักกีฬาในด้านความเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในด้านความรู้ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยของผู้จัดการทีม ผู้จัดการทีม กับ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ฝึกสอน กับ นักกีฬาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา ผู้จัดการทีมและนักกีฬาในด้านความรู้ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในด้านการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย ผู้จัดการทีม และ นักกีฬาในด้านสภาพแวดล้อมของที่พักในการเก็บตัว และ ผู้จัดการทีม กับ ผู้ฝึกสอน และ ผู้ฝึกสอน กับนักกีฬาในปัจจัยรวมด้านผู้จัดการทีมซึ่งได้แก่ ความรู้ความสามารถด้านจัดการทีม ความเอาใจใส่นักกีฬา ความรู้ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยและความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา

ความแตกต่างทางความคิดเห็นของ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ซึ่งความแตกต่างที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจาก เพศ ช่วงอายุ สถานะภาพ วุฒิทางการศึกษาบทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบ ประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขัน ระดับที่เคยเข้าร่วมแข่งขัน ประเภทและชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน ความพึงพอใจและความคิดเห็นของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละคนต้องปรับตัวให้เข้ากับทีมให้ได้ การพบปะสังสรรค์ระหว่าง ผู้ฝึกสอน ผู้ร่วมทีม และสังคม ก็จะต้องเป็นไปด้วยดี มิฉะนั้นนักกีฬาผู้นั้นคงจะประสบความสำเร็จไม่ได้ นักกีฬาที่มีความสามารถยอดเยี่ยมและปรับตัวให้อยู่ในระบบระเบียบ และเชื่อฟังผู้ฝึก สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ปรับตัวเข้าอยู่ในสังคมของทีมได้เป็นอย่างดีจรรยา มารยาทและความมีน้ำใจของนักกีฬาก็นับเป็นการแสดงออกที่ดีให้กับทีมและหมู่คณะเช่นกัน (อนันต์ อัดชู 2538)

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ. 2548 พบว่าปัจจัยที่มีความสำคัญในระดับมากที่สุด ซึ่งได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ด้านการทีมเอาใจใส่นักกีฬาของผู้จัดการทีม ด้านความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาของผู้ฝึกสอน ด้านการเอาใจใส่นักกีฬาของผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ด้านการสร้างเชื่อมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของทีม ด้านการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันของผู้ฝึกสอน และเพื่อพัฒนาทีมให้ประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยในครั้งต่อไปผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา จึงควรให้ความสำคัญกับปัจจัยดังกล่าวเพื่อพัฒนาทีมให้ประสบความสำเร็จในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรมีการทำการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและมหาวิทยาลัยของเอกชนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.ควรมีการทำการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยระหว่างมหาวิทยาลัยที่ได้อันดับในการแข่งขันเป็นอันดับที่1-5 กับมหาวิทยาลัยที่ไม่ได้รับเหรียญจากการแข่งขันเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับความพร้อมในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา. **ตั้งจิตเสถียรกุล. ความพึงพอใจของนักกีฬาไทย ผู้เข้าแข่งขัน ต่อบ้านพักนักกีฬา เอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. วิทยานิพนธ์ปริญญา**
มหาบัณฑิต ภาควิชาเคหการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- กาหลง เย็นจิตต์. **สภาพและปัญหาการปฏิบัติงานของคณะกรรมการกีฬาจังหวัด. วิทยานิพนธ์**
ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- กรมพลศึกษา. **การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21.**
กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร: บางกอกบล็อก, 2543.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2. (พ.ศ. 2540-2544).**
กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2540.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3. (พ.ศ. 2545-2549).**
กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2545.
- กัลยา กิจบุญชู. **โภชนาการกับนักกีฬาไทย.วารสารสูงศึกษา พลศึกษาและ สันทนาการ.**
16, 3 (กรกฎาคม –กันยายน 2533):25-31.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. **คู่มือกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2527.**
- เจริญทัศน์ จินตนะเสรี. **กีฬาเวชศาสตร์-อะไร-ทำไม ในแนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์**
การกีฬาในไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ชัยวัฒน์ เหล่าสืบสกุลไทย. **ความคิดเห็นของหัวหน้าและผู้ฝึกสอนกีฬาของศูนย์ส่งเสริมกีฬา**
เกี่ยวกับปัญหา การจัดและดำเนินการศูนย์ส่งเสริมกีฬาในเขตกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2531.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. **หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:**
โอเดียนสโตร์, 2532.
- ชาญวิทย์ ผลชีวิน. **การศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดดำเนินการของทีมฟุตบอลทีมชาติไทย**
ตามการรับรู้ของผู้เกี่ยวข้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ไชยรัตน์ คุณาชีวะ. **ปัญหาการจัดการดำเนินการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.**
วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2524.

ณัฐธา ถือชื้อ.การศึกษาสภาพและปัญหาในการดำเนินงานของศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัด.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร.วิทยาศาสตร์การกีฬาที่นำมาใช้กับการกีฬาปัจจุบันในแนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และ กุลธิดา เจริญลาด.ปทานุกรมศัพท์: กีฬา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

ไถ้ออน ชินธเนศ.ตัวอย่างการใช้ข้อมูลทางชีวกลศาสตร์ในการคัดและฝึกนักกีฬา

.สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา 7, 8 (ธันวาคม 2541):40-44.

ไถ้ออน ชินธเนศ.ตัวอย่างการประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมนักกีฬา เช่นนักกีฬาว่ายน้ำ

.สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา 9 (กรกฎาคม 2542):41-42.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย.การพลศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย การศึกษาการเตรียมการเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ครั้งที่ 27 . จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2543.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย.การศึกษาตัวบ่งชี้การพัฒนากีฬาของไทย การพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ.

กรุงเทพมหานคร, 2540.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย.เทคนิคทักษะเทเบิลเทนนิสขั้นสูง.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2538.

ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์.บาดเจ็บจากการกีฬากับกีฬาเวชศาสตร์.วารสารสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่ง

ประเทศไทย 2, 6 (สิงหาคม 2536):99-107.

นภพร ทศนัยนา.ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

นพพร สอนสม. สภาพและปัญหาการบริหารชมรมกีฬาของสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

นพพร เพ็ชรฟูด .สภาพและปัญหาในการดำเนินงานของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย

สาขาภูมิภาค.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

นัยนา หันมี .การศึกษาสภาพและปัญหาในการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์กรบริหารส่วนตำบล.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

- น้อม สัมภ์ทอง.การจัดการแข่งขันกีฬา, พิมพ์ครั้งที่2. การผลิตเอกสารและตำรามหาวิทยาลัยทักษิณ, 2543.
- บุญเลิศ กาญจนจงกล.ปัญหาการจัดและดำเนินโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจใน
กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525
- บัญชา สุวรรณานนท์. ฐูรอบ ตอบได้ พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ริดเดอร์ส ไคเจสท์, 2540
- บัญชา สุวรรณานนท์. ฐูลุณ ฐูโทษโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: ริดเดอร์ส ไคเจสท์, 2542
- ประทุม ม่วงมี .รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์บูรพาสาสน์, 2527
- ประคอง วรรณสูตร .สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. การบริหารพลศึกษาและการจัดการธุรกิจกีฬา, พิมพ์ครั้งที่ 1. ขอนแก่น: หจก.
ขอนแก่นการพิมพ์, 2536.
- ปรีชา พงษ์เพ็ง. การศึกษาการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 ของจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2536.
- พันธุปรี ดาบเงิน. การศึกษาสภาพและปัญหาในการดำเนินงานของสมาคมกีฬาจังหวัด.วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- พิระพงศ์ บุญศิริ และ ภมร เสนาฤทธิ์.โภชนาการและการออกกำลังกาย.พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพมหานคร:
ไทยวัฒนาพานิช, 2538.
- ภิญโญ สาธร .หลักการศึกษ.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา, 2521.
- มันตรี จุลสมัย.วิทยาศาสตร์การกีฬากับกีฬายุคใหม่. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 16, 3
(กรกฎาคม-กันยายน 2533):20-24.
- มันตรี จุลสมัย .วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกับการกีฬากับกีฬายุคใหม่.วารสารสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่ง
ประเทศไทย 4, 1(กุมภาพันธ์ 2534):41-42.
- รัตนวดี ณ นคร .อาหาร น้ำ และเกลือแร่สำหรับนักกีฬา.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ พี.บี. ฟอเรน
บุคส์ เซนเตอร์ , 2537.
- รัตนภรณ์ ทรงพระนาม .ปัญหาการส่งเสริมกีฬาออกกัของประเทศไทยตามการรับรู้ของผู้บริหาร
สมาคมออกกั ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาออกกั.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2538.
- วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต .ปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา ในการแข่งขัน
กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2546

- วีริยา บุญชัย .การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1:ไทยวัฒนาพานิช, 2523
- วีริยา บุญชัย .การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา. : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วีระพงษ์ บางท่าไม้.ปัญหาการจัดการและการดำเนินการกีฬาจังหวัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2524.
- ศุภฤกษ์ มั่นใจตน.ความคิดเห็นของนักกีฬาและผู้จัดการทีมเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2527.
- สมคิด ชิดประสงค์ .หลักการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2517.
- สมชาย กิจสัมพันธ์วงศ์. สภาพและปัญหาการจัดการดำเนินการกีฬาและนันทนาการของหน่วยงาน
รัฐวิสาหกิจ.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.
- สมบัติ กาญจนกิจ. สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการศึกษา .กรุงเทพฯ: ฤทธิศรีการพิมพ์, 2538.
- สมพงษ์ เกษมสิน .หลักการบริหาร .พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- สืบสาย บุญวิโรตตร .จิตวิทยาการศึกษา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
- สุวัตร สิทธิหล่อ .วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนามาตรฐานไทย.วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และนันทนาการ.21, 2-3(เมษายน-กันยายน 2538):53-57.
- สุวัตร สิทธิหล่อ .วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับนักพลศึกษา.เอกสารการประชุมในการประชุมสัมมนา
ระดับชาติครั้งที่ 9(การประชุมวิชาการก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 25) เรื่อง วิทยาศาสตร์
การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ.คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- สุภาพ พลอยแหวน.สภาพและปัญหาการดำเนินงานของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2540.
- สุเมธ พรหมอินทร์. ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมในการเตรียมตัวเข้าแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2530.
- สำนักงานนิสิตสัมพันธ์.คู่มือนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 “สุนารีเกมส์”. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- อนันต์ อัดชู .สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2537.
- อนันต์ อัดชู .หลักการฝึกกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2538.

ภาษาอังกฤษ

- Bridges Fane J. and Rowuemore Libby L. **Management for athletic/sport administration**.ESM Books: United States of America, 1993
- Bucher, Charles. A **Foundations of Physical Education**. Saint Louis: The C V. Mosby Co, 1968
- Cash, P.R. The Cash competency inventory for intercollegiate **athletic** directors: Development and validation, **Dissertation Abstracts International** 44(December1983):1722-A-1723-A
- Guyton,A.C. .**Textbook of medical physiology**. 8th ed. Philadelphia: W.B.Saunders, 1991
- Kaplowitz,S.C. Cuidelines for establishing equitable interscholastic athletic programs for boys and girls in public high school. **Dissertation Abstracts International** 38 (June1978) :7210 A
- Lamb, D.R..**Physiology of exercise: Responses and adaptations**. New York:Macmilian. ,1984
- Lewis,R. An analysis of intramural sports programs in the state supported senior universities in tennessee. **Dissertation Abstracts International** 40 (October 1979) : 1951
- Sabock, R.J. .**The Coach**.W.B.Sauniders Company.Philadelphia: PA, 1979.
- Sklorz. **Sport table tennis** .England: East Ardsley, EP. Publising Limited, 1979
- Watkin, B.C. Secondary schools and their effects on continuing participation in physical activity by college students in New South Wales, Australia. **Dissertation Abstracts International** 44 (September 1983):705
- Wilmore, J.H. and D.L.Costill. **.Physiology of sport and exercise**.2d ed. Champaign, IL: Human Kinetics. ,1999



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. ๘๑๐๑๖

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔ / ๑๕๖๖

วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภักดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม

๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วยนายภคภูมิ สุขเกษม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาการจัดการ
กีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทยครั้งที่ ๓๓ พ.ศ. ๒๕๕๘" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภักดิ์
อาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใ้ขอความ
อนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้มีความถูกต้อง
และความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการ
วิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชรภรณ์)

คณบดี

สถาบันวิจัยสุขภาพ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

100

ส่วนราชการ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. ๘๑๐๑๖

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔ / ๑๕๖๕

วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม

๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วยนายภคภูมิ สุขเกษม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการจัดการ
กีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทยครั้งที่ ๓๓ พ.ศ. ๒๕๕๘" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภักดิ์
อาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต โครงขอความ
อนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อความถูกต้อง
และความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการ
วิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชรภรณ์)
คณบดี

สถาบันวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

101

ส่วนราชการ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. ๘๑๐๑๖
ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๑๖๕ วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๔๘
เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ณอมวงศ์ กฤษณ์เพชร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วยนายภคภูมิ สุขเกษม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาการจัดการ
กีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทยครั้งที่ ๓๓ พ.ศ. ๒๕๔๘" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคตามหลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภักดิ์
อาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไคร่ขอความ
อนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้ความถูกต้อง
และความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการ
วิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชรภรณ์)
คณบดี

สถาบันวิจัยกีฬากีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. ๘๑๐๑๖

ที่ ศท ๐๕๑๒.๒๔/๑๕๖๒

วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. วันชัย บุญรอด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม

๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วยนายภคภูมิ สุขเกษม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการจัดการกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ ๓๓ พ.ศ. ๒๕๕๘" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ ดร. จุฬา ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้ความถูกต้องและความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจลิม ชัยวัชรภรณ์)

คณบดี

สถาบันวิจัยสุขภาพ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ 0512.24 / 1465

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม1 ปทุมวัน กทม. 10330

๒1 ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. พรม อินพรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม

๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วยนายภคภูมิ สุขเกษม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการจัดการ
กีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทยครั้งที่ ๓๓ พ.ศ. ๒๕๔๘" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ ดร. จุฬา ดิงศภักดิ์
อาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ฝ่ายวิชาการและวิจัย
ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้มี
ความถูกต้อง และความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการ
วิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจลิม ชัยวัชราภรณ์)

กณบดี

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ.2548

แบบสอบถามทั้งหมด 4 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ.2548

โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก
3. ด้านบริหารจัดการ
4. ด้านงบประมาณ

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำมาแก้ไขปรับปรุงในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งต่อไป

สถาบันวิทยสิริเมธี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ขอขอบคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ.2548

ตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง
2. อายุ
 - () ต่ำกว่า 21 ปี
 - () 21-30 ปี
 - () 31-40 ปี
 - () 41-50 ปี
 - () 50ปีขึ้นไป
3. ปฏิบัติหน้าที่ในการเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ในฐานะ
 - () ผู้จัดการทีม
 - () ผู้ฝึกสอนกีฬา
 - () นักกีฬา
4. ระดับการศึกษา
 - () ต่ำกว่าปริญญาตรี
 - () ปริญญาตรี
 - () สูงกว่าปริญญาตรี
5. วุฒิสถาบันศึกษา / วิทยาศาสตร์การกีฬา
 - () มี
 - () ไม่มี
6. จำนวนครั้งในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย.....ครั้ง
7. ชนิดกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขัน.....
ประเภท.....
8. นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเคยเข้าร่วมแข่งขันในระดับ
 - () เยาวชนแห่งชาติ
 - () กีฬาแห่งชาติ
 - () สโมสร
 - () ตัวแทนทีมชาติ
 - () อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พ.ศ.2548

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้สอบถาม ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเกี่ยวกับปัจจัยที่มหาวิทยาลัยใช้ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

5. ด้านบุคลากร
6. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก
7. ด้านบริหารจัดการ
8. ด้านงบประมาณ

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของแต่ละคำถามให้ตรงตามระดับความสำคัญของปัจจัยในการเตรียมทีม โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

ระดับความสำคัญตามความคิดเห็น

ในการเตรียมการครั้งนี้ ท่านมีความคิดว่าตัวแปรต่าง ๆ มีระดับความสำคัญต่อการเตรียมการเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในระดับใด

- หมายเลข 4 หมายถึง มีการใช้มากที่สุด
 หมายเลข 3 หมายถึง มีการใช้มาก
 หมายเลข 2 หมายถึง มีการใช้น้อย
 หมายเลข 1 หมายถึง มีการใช้น้อยที่สุด

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขัน	ระดับความสำคัญ			
	4	3	2	1
ด้านบุคลากร				
ผู้จัดการทีม				
1. ผู้จัดการทีมมีความรู้ความสามารถด้านจัดการทีม				
2. ผู้จัดการทีมเอาใจใส่นักกีฬา				
3. ผู้จัดการทีมมีความรู้ ความเข้าใจข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัย				
4. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีมและนักกีฬา				
ผู้ฝึกสอน				
1. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ความสามารถด้านกีฬา				
2. ผู้ฝึกสอนเอาใจใส่นักกีฬา				
3. ผู้ฝึกสอนมีความรู้ ความเข้าใจระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย				
4. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา				
5. ผู้ฝึกสอนมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน				
6. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา				
นักกีฬา				
1. มีการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย				
2. มีการดูแลรักษาสุขภาพและให้คำแนะนำในการฝึกซ้อม				
3. มีการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา				
4. มีการปฐมพยาบาล การบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา				
5. มีความรู้การควบคุมการใช้สารกระตุ้น				
6. มีแพทย์ประจำทีมนักกีฬา				
7. มีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยบำบัดรักษา และการฟื้นฟูการบาดเจ็บ				
8. มีการจัดโปรแกรมโภชนาการที่ดีให้แก่ักกีฬา				
9. มีอาหารเสริมให้กับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน				

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขัน	ระดับความสำคัญ			
	4	3	2	1
10. มีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับการใช้พลังงานของนักกีฬาในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน				
11. มีการสนับสนุนและส่งเสริมด้านโภชนาการให้แก่ นักกีฬา				
12. การสร้างและเสริมแรงจูงใจต่อนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน				
13. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม				
14. การสร้างความเชื่อมั่นต่อผลสัมฤทธิ์ของทีม				
15. นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน				
16. มีนักกายภาพหรือพยาบาลประจำทีม				
วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก				
1. ความสะดวกในการเดินทางไปสนามฝึกซ้อม				
2. มาตรฐานของสนามและอุปกรณ์ฝึกซ้อม				
3. ความปลอดภัยในการใช้สนามและอุปกรณ์กีฬา				
4. ความทันสมัยและเหมาะสมของอุปกรณ์				
5. ความรู้ในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ฝึกซ้อมอย่างถูกวิธี				
6. สภาพแวดล้อมของที่พักรู้ในการเก็บตัว				
7. สิ่งรบกวนจากนักกีฬาที่พักด้วยกัน				
การจัดการ				
1. การคัดเลือกนักกีฬาเหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท				
2. ระยะเวลาในการเตรียมทีม				
3. การวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบและชัดเจน				
4. การใช้เทคนิคใหม่ ๆ ในการฝึกซ้อมให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด				
5. การวางแผนระยะสั้น-ระยะยาว				

รายการปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าร่วมแข่งขัน	ระดับความสำคัญ			
	4	3	2	1
งบประมาณ				
1. งบประมาณที่ใช้ในขณะที่ฝึกซ้อม และเก็บตัวนักกีฬา				
2. งบประมาณที่ใช้ในระหว่างแข่งขัน				
3. งบประมาณที่ใช้ในการประสานงานของบุคลากรฝ่ายต่าง ๆ				
4. งบประมาณที่ใช้ในการจัดซื้ออุปกรณ์และเครื่องมือ				
5. เบี้ยเลี้ยงของนักกีฬาระหว่างเก็บตัวและแข่งขัน				
6. รถรับส่งระหว่างเก็บตัวและแข่งขัน				
7. เงินรางวัลตอบแทนพิเศษ				

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬา Conconi's Test (Anaerobic Threshold)

Conconi's เป็นการทดสอบเพื่อหาจุดเริ่มล้า จากการสะสมของกรดแลคติก (Lactic acid) ในกล้ามเนื้อ 4 มิลลิโมล/เลือด 1 ลิตร ซึ่งเป็นจุดที่มีการเพิ่มของกรดแลคติกอย่างรวดเร็ว จนทำให้เกิดการล้าของกล้ามเนื้อ ที่จุดนี้ร่างกายจะเปลี่ยนการใช้แหล่งพลังงานและขบวนการเผาผลาญพลังงานของกล้ามเนื้อ จากการใช้ไขมันและน้ำตาล ในขบวนการเผาผลาญโดยใช้ออกซิเจน (Aerobic metabolism) จึงเรียกจุดนี้ว่า Anaerobic Threshold (AT)

หลักของการทดสอบหาค่า AT คือ ในขณะที่ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานโดยใช้ ออกซิเจนนั้น อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นตามความหนักของกิจกรรมที่ทำ (ความเร็วของการวิ่ง) อัตราการเต้นของหัวใจแปรผันเป็นสัดส่วน โดยตรงกับความเร็วกว่า และเพิ่มความเร็วมาระดับหนึ่ง จะเกิดการสะสมของกรดแลคติกในกล้ามเนื้อมากขึ้นเกินกว่าที่ร่างกายจะสามารถสลายได้ อีกทั้ง กรดแลคติกยังมีฤทธิ์ กระตุ้นศูนย์หายใจที่ก้านสมอง (Brain Stem) ทำให้หายใจเร็วและตื่น ปริมาณออกซิเจนที่ได้รับเพื่อใช้ในกระบวนการเผาผลาญพลังงานแบบใช้ออกซิเจนลดลง ดังนั้น ร่างกายจึงปรับไปใช้พลังงานที่ได้จากการเผาผลาญในระบบที่ไม่อาศัยออกซิเจนแทน ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจจะไม่เพิ่มขึ้นอย่างเป็นสัดส่วนโดยตรง ตามความเร็วที่ปรับขึ้น ถ้ามีการบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจและความหนักของกิจกรรม แล้วมาบันทึกเป็นกราฟจะเห็นได้ว่า ในช่วงที่ ร่างกายอยู่ในช่วงแอโรบิก กราฟจะมีลักษณะเพิ่มขึ้นเป็นเส้นชันอย่างสม่ำเสมอ แต่เมื่อถึงความหนักระดับหนึ่ง ร่างกายเปลี่ยนไปอยู่ในระบบแอนแอโรบิก (Anaerobic metabolism) เนื่องจาก อัตราการเต้นหัวใจ จะไม่เพิ่มขึ้นอย่างเป็นสัดส่วนโดยตรงตามความหนักที่เพิ่มขึ้น ดังที่ได้กล่าว มาแล้วข้างต้น จึงเป็นเหตุให้เกิดจุดหักเหของกราฟเกิดขึ้น จุดหักเหเองที่เรียกว่า Anaerobic Threshold ; AT

วิธีทำการทดสอบ

ให้นักกีฬาออกกำลังที่ความหนักระดับหนึ่ง แล้วจึงบันทึกความหนักของกิจกรรม (ความเร็ว : ก.ม./ชม.) และค่าอัตราการเต้นหัวใจ ซึ่งแสดงถึงการตอบสนองของร่างกายที่ความหนักนั้น ณ ตำแหน่งของระยะทางที่กำหนด (LAP) หลังจากนั้นจึงเพิ่มความหนักขึ้น และบันทึกค่าทั้งสองที่เพิ่มขึ้น ณ ตำแหน่งของระยะทางที่กำหนดอย่างน้อย 8 ครั้ง เพื่อนำค่าอัตราการเต้นของหัวใจ และความเร็วที่บันทึกได้นั้นมาบันทึกเป็นกราฟ และคำนวณหาความสัมพันธ์ เพื่อหาจุดหักเหของกราฟ (Deflection Point) ที่จุดหักเหของกราฟนั้น เป็นจุดที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์เชิงเส้นระหว่างอัตราความถี่หัวใจและความเร็ว (งานที่ทำ)

กิจกรรมที่ใช้ในการทดสอบมี 3 ประเภท คือ การวิ่ง, การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ สำหรับการทดสอบโดยการปั่นจักรยานและว่ายน้ำนั้น จะขาดต่อการควบคุมความหนักของงานที่

ให้ขณะทดสอบซึ่งจะต้องเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ (ความเร็วของการปั่นจักรยาน หรือการว่ายน้ำ) ในแต่ละช่วงของระยะทางที่กำหนด อีกทั้งยังมีปัจจัยเกี่ยวกับความต้านทานของลมและน้ำเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งค่าความหนักของกิจกรรมที่ไม่คงที่ขณะทดสอบนั้นมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นหัวใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความเที่ยงตรงแม่นยำของค่า AT มากที่สุด เพราะเป็นวิธีที่สะดวกและสามารถกำหนดความหนักของงาน (กำหนดความเร็ว) เพื่อให้ได้ค่าที่แน่นอน

Anaerobic Threshold (AT) จะแสดงผลเป็นค่าอัตราเต้นหัวใจ มีหน่วยเป็นจำนวนครั้งต่อนาที (bpm) และความเร็วเฉลี่ย (km/hr) ถ้านักกีฬาคนใดมีค่า AT สูง ที่ความเร็วเฉลี่ยสูง แสดงถึงการมีสมรรถภาพของร่างกายที่สูง ซึ่งสามารถทำกิจกรรมที่ความหนักหนึ่งได้ในระยะเวลาที่ยาวนานกว่าบุคคลที่มีค่า AT ต่ำ และที่ความเร็วเฉลี่ยที่ต่ำกว่า เพราะนักกีฬาที่มีค่า AT ต่ำ และที่ความเร็วเฉลี่ยต่ำนั้นจะมีการสะสมของกรดแลคติกในกล้ามเนื้อถึง 4 มิลลิโมล/เลือด 1 ลิตร เร็ว จึงเกิดการล้าของกล้ามเนื้อเร็ว ถ้าเปรียบเทียบในเชิงการแข่งขัน นั้นหมายถึงนักกีฬาผู้นั้นมีสมรรถภาพทางการกีฬาต่ำ เพราะเมื่อเกิดการล้าของกล้ามเนื้อแล้ว นักกีฬาจะไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดีเท่ากับระยะเริ่มการแข่งขัน แสดงถึงโอกาสที่จะพ่ายแพ้ในเกมการแข่งขันต่อนักกีฬาผู้ที่มีการล้าของกล้ามเนื้อช้ากว่า

ขั้นตอนการทดสอบโดยวิ่งบนลู่วิ่ง

กำหนดขนาดของงาน โดยการกำหนด 1 ช่วงระยะทาง (Lap) ของการวิ่ง = 200 เมตร

กำหนดความเหนื่อยสูงสุดที่อัตราการเต้นหัวใจ = 170 ครั้ง/นาที

ขั้นตอนที่ 1: ใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ POLAR (เครื่องส่งสัญญาณสายคาดหน้าอก และนาฬิกาจับสัญญาณ)

ขั้นตอนที่ 2 : เดินอบอุ่นร่างกายบนลู่วิ่งประมาณ 5-10 นาที ที่มีความเร็ว 2-4 ก.ม./ช.ม.จนอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ (ผู้ทำการทดสอบจะต้องสังเกตการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นหัวใจตลอดเวลาทดสอบ)

ขั้นตอนที่ 3 : เริ่มเข้าสู่ช่วงการทดสอบโดย

-ปรับความเร็วของลู่วิ่งไปที่ความเร็วเริ่มต้นพร้อมกดปุ่ม Set/Start/Stop ที่ POLAR เพื่อเริ่มการจับเวลาและบันทึกค่าอัตราการเต้นหัวใจ และเวลา

หมายเหตุ : เริ่มวิ่งที่ความเร็วหนึ่งซึ่งจะใช้ความเร็วเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของนักกีฬาผู้นั้น (โดยการประเมินค่าอย่างคร่าว ๆ จากค่าสมรรถภาพหัวใจ[vo2 max.) เพราะหากนักกีฬาผู้นั้นมีสมรรถภาพทางร่างกายแข็งแรงปานกลาง แต่ใช้ความเร็วเริ่มต้นค่อนข้างสูง นักกีฬาผู้นั้นจะไม่สามารถวิ่งได้จนครบ 8 ระยะ ตามที่กำหนด เพราะเกิดความเหนื่อยในระดับที่มากเกินไป (ความเหนื่อยที่สุดเหมาะสมกำหนดที่อัตราการเต้นของหัวใจที่ 170 ครั้ง/ นาที) สิ่งที่สำคัญคือ

ถ้าไม่สามารถบันทึกอัตราการเต้นหัวใจได้ครบ 8 ช่วงระยะทาง จะแปรผลไม่ได้ ความเร็วสำหรับนักกีฬาไทยส่วนใหญ่ นักกีฬาหญิงมักเริ่มที่ความเร็ว 4-5 ก.ม./ช.ม. และนักกีฬาชายเริ่มที่ความเร็ว 6-8 ก.ม./ช.ม.

-เมื่อวิ่งครบช่วงระยะทางที่ 1 ที่กำหนด 200ม. เพิ่มความเร็วของกลุ่ม และกดปุ่ม V2 และกดปุ่ม store/lap ที่ polar เพื่อบันทึกค่าอัตราการเต้นของหัวใจ และเวลา

หมายเหตุ : ความเร็วที่ปรับขึ้น ต้องปรับขนาดเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เช่นถ้ากำหนดความเร็วที่แต่ละช่วงระยะทางเท่ากับ 1 ก.ม./ช.ม. ต้องปรับความเร็วเพิ่มขึ้น 1 ก.ม./ช.ม. เมื่อวิ่งครบช่วงระยะทางทางหนึ่งๆ แต่การที่จะกำหนดขนาดของความเร็วให้เพิ่มขึ้นเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับสภาพของนักกีฬาผู้ถูกทดสอบ ด้วยเหตุผลเกี่ยวกับการใช้ความเร็วเริ่มต้นคือถ้าเลือกความเร็วที่มากเกินไป เช่น เพิ่มครั้งละ 1 ก.ม./ช.ม. นักกีฬาที่มีความแข็งแรงปานกลางหรือนักกีฬาหญิงจะไม่สามารถวิ่งได้ครบช่วง 8 ระยะทาง ตามที่ต้องการบันทึกได้ และอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการกำหนดความเร็วที่เพิ่มขึ้นคือ หน่วยย่อย ความเร็วที่สามารถปรับได้ของกลุ่มที่ใช้ เช่น กลุ่ม Landice PT2 มีหน่วยย่อยเร็วเท่ากับ 9.2 ก.ม./ช.ม. จึงสามารถเลือกปรับความเร็วได้ครั้งละ 0.2,0.4,0.6,0.8,1,2,3,..... เท่านั้น สำหรับนักกีฬาหญิง มักตั้งความเร็วให้เพิ่มขึ้นครั้งละ 0.4 ก.ม./ช.ม. และนักกีฬาชาย 1ก.ม./ช.ม.

-เมื่อวิ่งครบช่วงระยะที่ 2 เพิ่มความเร็วของกลุ่ม(V3) พร้อมกดปุ่ม Store/Lap ที่ POLAR เพื่อบันทึกค่าอัตราการเต้นของหัวใจ และเวลา ทำซ้ำจนบันทึกค่าที่ได้ อย่างน้อย 8 ค่า (วิ่งได้ 8 ช่วงระยะทาง)

หมายเหตุ: ถ้านักกีฬาผู้ใดวิ่งได้ครบ 8 ช่วงระยะทาง แล้วมีอัตราการเต้นหัวใจต่ำกว่า 170 ครั้ง / นาที สามารถให้วิ่งต่อไปได้จนกว่ากระทั่งอัตราการเต้นหัวใจเพิ่มขึ้นจนถึง 170 ครั้ง/นาที (ถ้าสามารถบันทึกค่าได้มากกว่า 8 ค่า จะทำให้ค่า AT ที่คำนวณได้เที่ยงตรงมากขึ้น)

เมื่อวิ่งครบระยะทางที่ 8 LAP2 หรือช่วงระยะทางสุดท้ายที่ต้องการบันทึก กดปุ่ม Store/Lap ที่ POLAR เพื่อบันทึกค่าอัตราการเต้นของหัวใจ (HR8 หรือ HR9, 10และ T8, T9, T10....) แล้วจึงกดปุ่ม set/start/stop เพื่อสิ้นสุดการบันทึก

นำนาฬิกาจับสัญญาณ POLAR ไปถ่ายข้อมูลลงคอมพิวเตอร์และให้นักกีฬาวิ่งต่อไปอีกประมาณ 5 นาที โดยปรับความเร็วลดลง เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วจึงลงจากกลุ่ม และยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามลำดับ

ขั้นตอนที่ 4 : การถ่ายข้อมูลและแปรผลการทดสอบ

ในการหาค่า AT มิได้เป็นเพียงค่าที่บ่งชี้ถึงสมรรถภาพ หรือจุดเริ่มล้าของกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่ยังใช้เป็นค่าที่บ่งชี้ถึงวิธีการ , เป้าหมาย และการประเมิน ผลของการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาศักยภาพ

ทางการกีฬา สำหรับการแข่งขัน คือ การฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจ การฝึกเพื่อเพิ่มความทนกล้ามเนื้อต่อกรดแลคติกแบบ Interval ผู้ฝึกจะต้องสร้างโปรแกรมโดยอาศัยค่า AT และการฝึกซ้อมนั้น ต้องอาศัยอุปกรณ์วัดอัตราการเต้นหัวใจที่มีความเที่ยงตรงแม่นยำที่สุด

การป้องกันและรักษาการบาดเจ็บจากการกีฬา

การพลศึกษา/กีฬา กับการแพทย์มีความสัมพันธ์เกี่ยวของกันมานานแล้ว Hipperates ชาวกรีกซึ่งได้ ชื่อว่าเป็นบิดาการแพทย์ได้กล่าวว่า การได้อยู่ในกลางแจ้งได้มีการออกกำลังกายสมบุรณ์แข็งแรง กีฬาโอลิมปิกโบราณสั่งยกเลิกเมื่อ 4 ศตวรรษ หลังคริสต์กาลเนื่องจากการเห็นว่ามีการโองหาผลประโยชน์กันอย่างมาก จนกระทั่งบารอนปีแอร์ คูแบร์แดง ได้ฟื้นฟูขึ้นมาใหม่การพลศึกษาในโรงเรียนก็ได้พัฒนาขึ้นอย่างมากเพราะเห็นว่ามิประโยชน์เช่นเดียวกับการแพทย์หลังจากประเทศต่างๆ ได้ร่วมประชุม UNESCO แล้วได้จัดตั้งคณะกรรมการระหว่างประเทศ ว่าด้วยการกีฬาและพลศึกษา เนื่องจากหลายประเทศใช้คำว่า กีฬา และหลายประเทศใช้คำว่า พลศึกษา จึงใช้ทั้งสองคำเป็นชื่อกรรมการได้ออกกฎบัตรว่า

กีฬาเป็นเรื่องสำหรับคนเราตลอดชีวิต การเล่นกีฬาต้องมีร่างกายแข็งแรงสมบุรณ์ และการเล่นกีฬาอาจมีการบาดเจ็บ จึงต้องใช้ความรู้ทางแพทย์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย การนำเอาการแพทย์มาใช้ร่วมกับการกีฬาจึงทำให้เกิดสาขาวิชาเวชศาสตร์การกีฬาขึ้น และเกิดเป็นหลักสูตรสำหรับแพทย์ที่จบพื้นฐานมาแล้ว

กีฬาเวชศาสตร์มีผู้เกี่ยวข้อง 3 ฝ่าย คือ นักกีฬา ผู้เกี่ยวข้อง ผู้ฝึกสอน ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานด้านกีฬาเวชศาสตร์

ความสำคัญของกีฬาเวชศาสตร์ มีหลายประการด้วยกัน คือ

1. ต้องมีความเข้าใจในร่างกายของเรา
2. ต้องรู้การรักษาร่างกาย
3. ต้องรู้จิตวิทยา
4. ต้องรู้เรื่องอาหารที่เป็นประโยชน์

การบาดเจ็บจากการกีฬาแบ่งได้เป็น 6 ลักษณะ คือ

1. การบาดเจ็บของผิวหนัง
 - 1.1 แผลถลอก
 - 1.2 แผลฟอง
 - 1.3 แผลฉีกขาด
 - 1.4 ผิวหนังช้ำ

2. การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
 - 2.1 ตะคริว
 - 2.2 การเกร็งของกล้ามเนื้อ
 - 2.3 การฉีกขาดของกล้ามเนื้อ
3. การบาดเจ็บของเอ็นกล้ามเนื้อ (Tendon)
 - 3.1 Tendinitis
 - 3.2 Tendosynovitis
 - 3.3 Peritendinitis
 - 3.4 Strain and Rubture
 - 3.5 Focal Degenerative
4. การบาดเจ็บของเอ็นข้อต่อ และ ข้อต่อ
 - 4.1 การบาดเจ็บของเอ็นยึดข้อต่อและการฉีกขาดของเอ็นยึดข้อต่อ
 - 4.2 การบาดเจ็บของข้อต่อ (Subluxation, Separation, Dislocation)
5. การบาดเจ็บของกระดูก
 - 5.1 กระดูกหัก
 - 5.2 กระดูกร้าว
6. การบาดเจ็บของอวัยวะภายใน
 - 6.1 สिरษะ ได้แก่ สมอง
 - 6.2 ช่องท้อง ได้แก่ ตับ ม้าม ระบบทางเดินอาหาร
 - 6.3 หน้าอก ได้แก่ หัวใจ ปอด
 - 6.4 อุ้งเชิงกราน ได้แก่ ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบสืบพันธุ์
 - 6.5 กระดูกสันหลัง และ เส้นประสาท

การบาดเจ็บทางการกีฬาที่พบบ่อย คือ การบาดเจ็บของกระดูกและข้อต่อ มีกลไกการบาดเจ็บ ดังนี้

1. **บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ** พบในกีฬาประเภททีม หรือ กีฬาปะทะ เกิดจาก ถูกแรงกระทำกับอวัยวะโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ได้ ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ได้ดังนี้
 - 1.1 การช้ำ(Contusion)เกิดกับเนื้อเยื่อหรืออวัยวะภายใน เช่น สมอง อวัยวะในช่องท้อง
 - 1.2 การบาดเจ็บของเอ็นยึดข้อ และ ข้อต่อ (Sprain) เช่น นิ้วมือ ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อเข่า
 - 1.3 การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อ (Strain)

1.4 การหักข้อของกระดูก

1.5 การแยก การหลุด ของข้อต่อ

2. การบาดเจ็บจากการใช้งานมาก

2.1 จากการทำงานซ้ำๆ

2.2 จากการเพิ่มการใช้งานมากขึ้น

นักกีฬาที่มารักษาที่คลินิกกีฬา ก.ท.ม. จำนวน 6,046 คน เป็นนักกีฬาน้ำหนัก 81 คน แบ่งเป็นชาย 80 และหญิง 1 คน คิดเป็น 1.34% ของนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บทั้งหมด

- บาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อ 47.19% โดยพบตำแหน่งส่วนขาและส่วนแขนเท่ากัน (34.83%)
- บาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ 29.21%
- บาดเจ็บที่บริเวณหลังและเอว 54.83%
- บาดเจ็บที่ไม่รุนแรง เช่น เอ็นยึดข้อต่อเล็กน้อย 39.33% กล้ามเนื้อเล็กน้อย 29.21% การอักเสบ 25.84%
- โรคที่ได้รับการวินิจฉัยมากที่สุดโรคปวดหลังปวดเอว 19.1%

สาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬาและวิธีป้องกัน

เมื่อนักกีฬาเกิดการบาดเจ็บจากการกีฬา และผู้ฝึกสอนตลอดจนผู้เกี่ยวข้องในทีมได้ทราบ และตระหนักถึงสาเหตุของการเกิดการบาดเจ็บนั้นๆ จะทำให้สามารถวางแผนการรักษา วิธีการป้องกันการบาดเจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้นักกีฬาสามารถกลับมาเล่นกีฬาได้อย่างรวดเร็ว และยืดอายุการเล่นกีฬาได้ยาวนานขึ้น

สาเหตุของการบาดเจ็บ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.การบาดเจ็บที่เกิดจากอุบัติเหตุในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา (Accidental Injury) เป็นการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นโดยมีแรงมากกระทำอย่างเฉียบพลันทันทีทันใด 1 ครั้ง (Acute) ซึ่งทิศทางของแรงที่กระทำอาจเป็นในลักษณะแรงกดต่อบริเวณนั้น (Compression load) หรือแรงที่ทำให้เกิดการบิดหมุนของอวัยวะส่วนนั้น (Rotation load) ซึ่งส่งผลให้เกิดกระดูกหัก การบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อรอบ ๆ ข้อต่อ หรือทำให้อวัยวะภายในเกิดการเคลื่อนที่ที่เปลี่ยนแปลงความเร็วอย่างรวดเร็ว (Accerelation and Decerelation) เช่น การชกมวยนักมวยถูกชกที่ปลายคาง สมองจะเคลื่อนไปกระทบกับกะโหลกศีรษะ ทำให้หมดสติได้ มีการสะสมอาการที่สมองได้รับ

ความกระทบกระเทือนไว้จากการที่ถูกชกที่ปลายคางบ่อย ๆ วิธีการป้องกันสามารถทำได้โดยสวมเครื่องป้องกันศีรษะ ใส่ฟันยางและลดเวลาการแข่งขันให้สั้นลง เป็นต้น

ลักษณะการบาดเจ็บที่เกิดจากอุบัติเหตุ มีได้ดังนี้

1. กระดูกหัก (Fractures) เช่น การยกน้ำหนัก ที่มีน้ำหนักมาก ๆ (Weight lifting) จะก่อให้เกิดแรงกดอัดต่อกระดูกมากเกินไป ทำให้กระดูกหน้าแข้งหัก เป็นต้น
2. ข้อต่อเคลื่อนหลุด (Dislocations)
3. สมองได้รับการกระทบกระเทือน (Concussions)
4. การบาดเจ็บที่เอ็นยึดข้อต่อ (Sprains) ที่พบบ่อยมากคือ ข้อเท้าแพลง (Ankle sprain)
5. การบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ (Weight sprain) ที่พบบ่อยมาก คือ การบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring Strains) เป็นต้น

การบาดเจ็บที่เกิดจากอุบัติเหตุ นั้น นักกีฬาสามารถบอกได้แน่ชัดว่า เกิดการบาดเจ็บเมื่อใดเกิดขึ้นได้อย่างไร

1. การบาดเจ็บที่เกิดจากการใช้งานมากเกินไป (Overuse Injury) เกิดจากการทำที่เคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บ่อย ๆ มีแรงกระทำต่ออวัยวะนั้นในปริมาณน้อย และมีการสะสมอาการบาดเจ็บไว้ การบาดเจ็บในลักษณะนี้จะแตกต่างจากการบาดเจ็บที่เกิดจากอุบัติเหตุตรงที่นักกีฬาไม่สามารถบอกได้อย่างแน่ชัดว่าอาการบาดเจ็บนั้นเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อใด บริเวณไหนแน่นอน เช่น นักกีฬาเบสบอล จะมีการขว้างลูกบอลอย่างแรงและเร็วบ่อย ๆ ทำให้เกิดการบาดเจ็บบริเวณข้อไหล่ ข้อศอกโดยเฉพาะตรงบริเวณเนื้อเยื่อเจริญของกระดูกที่ด้านในของข้อศอก (Growth plate) ซึ่งสามารถป้องกันการบาดเจ็บได้โดยการบาดเจ็บสะสมได้เช่นกัน และจะเกิดปัญหาข้อไหล่อักเสบและยึดติดที่เกิดจากแรงกระแทก (Impingemt) บริเวณที่บาดเจ็บคือ Acromion Process , Bursa หรือ Long Head To Biceps Muscle

ลักษณะของการบาดเจ็บที่เกิดจากการใช้งานมากเกินไป มีดังนี้

1. เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ (Tendinitis)
2. กระดูกร้าว (Stress fracture)
3. ถุงน้ำในข้อต่ออักเสบ (Bursitis)
4. บาดเจ็บที่กระดูกผิวอ่อนผิวข้อ (Articular cartilage)
5. บาดเจ็บที่ลูกประสาทส่วนปลาย (Peripheral nerves)

กระดูกนิ้วเกิดจากแรงกระแทกซ้ำ ๆ เป็นประจำที่กระดูก เช่น นักกีฬาที่มีนิ้วที่ 2 ยาวกว่านิ้วที่ 1 ทำให้เกิดแรงกระทำของนิ้วที่ 2 มากเกินไปในขณะที่เดิน วิ่ง กระโดด เนื่องจากกระดูกดังกล่าวมีขนาดเล็กกว่านิ้วที่ 1 แต่ต้องมาทำหน้าที่แทนนิ้วเท้าที่ 1 ในการรองรับน้ำหนักตัวเป็นจุดสุดท้ายที่จะมีการยกขึ้นจากพื้น การป้องกันทำได้โดย วิ่งกระโดดบนพื้นนุ่ม ๆ หรือใช้ระบบรองเท้าที่มีระบบกันแรงกระแทกที่ดี

การบาดเจ็บที่เส้นประสาทส่วนปลาย เช่น นักกีฬาจักรยาน มักพบว่ามีอาการชาที่นิ้วก้อยและนิ้วนางบ่อย เรียกว่า Bicycle palsy เนื่องจากขณะที่มือจับกับที่มือจับ จะเกิดแรงกดทับที่บริเวณข้อมือ ทำให้เส้นประสาทนั้นถูกกดทับไปด้วย ฉะนั้น จะขี่จักรยานนานเป็นหลายชั่วโมง จึงควรมีการเปลี่ยนมือและท่าทางของมือบ่อย ๆ เพื่อป้องกันการถูกกดทับการบาดเจ็บอีกประเภทหนึ่งเรียกว่า Carpal syndrome เกิดจากมีการหดตัวของเยื่อหุ้มและเส้นประสาทของเอ็นข้อมือ (Median nerve) จากการทำงานใช้เครื่องมือเคลื่อนไหวบ่อย ๆ เช่น ช่างไม้ พนักงานพิมพ์ดีด หรือนักยกน้ำหนักจะเกิดอาการบวม ชาและกล้ามเนื้อ อ่อนแรง เป็นต้น

การป้องกันและรักษาอาการบาดเจ็บทางการกีฬา จำเป็นต้องมีบุคลากรหลายฝ่ายทำงานร่วมกันเป็นทีม และแต่ละฝ่ายจะทำงานแตกต่างกันไปตามความสามารถของตัวเอง เพื่อให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ซึ่งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและรักษาการบาดเจ็บจากการกีฬาคือทีมของฝ่ายเวชศาสตร์ในการกีฬาซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการทำงานเพื่อ

1. ป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา และอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา
2. ให้การรักษาได้ทันทีเมื่ออาการบาดเจ็บเกิดขึ้น
3. ให้การฟื้นฟูแก่นักกีฬา เพื่อสามารถกลับไปแข่งขันได้เร็วที่สุด

หน้าที่ของผู้ฝึกสอนในด้านการป้องกันและรักษาการบาดเจ็บจากการกีฬาในประเทศสหรัฐอเมริกา (Athlete Triner) คือ

1. เป็นผู้ให้คำแนะนำการบาดเจ็บจากการกีฬา
2. เป็นผู้ที่วินิจฉัยอาการบาดเจ็บของนักกีฬาได้
3. เป็นผู้ที่ทำให้การปฐมพยาบาลได้ทันที เมื่อนักกีฬาเกิดการบาดเจ็บได้
4. เป็นผู้ที่ทำให้การฟื้นฟูแก่นักกีฬาที่บาดเจ็บ และปรึกษาเรื่องการบาดเจ็บกับโค้ชนักกีฬา

และแพทย์ได้อย่างดี

หลักการปฐมพยาบาล

เมื่อเกิดการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อ (Immediate care of acute soft tissue injury) จะให้หลักของ“PRICE” คือ

Protect คือ การนำนักกีฬาออกจากสถานที่แข่งขันโดยเร็ว และใช้อุปกรณ์พยุงเพื่อให้ส่วนที่บาดเจ็บมีการเคลื่อนไหวน้อยที่สุด

Restrict Activity คือ การพักส่วนที่บาดเจ็บและให้ออกกำลังในส่วนที่ไม่บาดเจ็บ เช่น บาดเจ็บที่เท้าให้พักการใช้เท้า และออกกำลังบริเวณข้อไหล่ และลำตัว มิใช่หยุดการออกกำลังทั้งหมด

Ice คือ การใช้การประคบเย็นตรงบริเวณที่บาดเจ็บ เพื่อเป็นการห้ามเลือด และลดบวม

Compression คือ การพันผ้าเพื่อลดอาการบวม

Elevation คือ การยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อเป็นการห้ามเลือด และลดบวม

การใช้หลักการปฐมพยาบาลดังกล่าวข้างต้น จะใช้ทันทีที่บาดเจ็บจนถึง 72 ชั่วโมงหลังจากบาดเจ็บ หรือมากกว่า 72 ชั่วโมง ถ้าอาการบาดเจ็บรุนแรง

ข้อควรระวัง

บริเวณข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งเป็นส่วนที่มีไขมันเป็นองค์ประกอบน้อย เช่น ข้อเข่า ข้อศอก เมื่อประคบน้ำแข็งแล้วอาจเกิดภาวะน้ำแข็งกัด เป็นอันตรายต่อเส้นประสาทได้ การป้องกันสามารถทำได้โดย ใช้ผ้าเปียกพันรอบข้อต่อก่อนแล้วจึงใช้น้ำแข็งประคบ จากนั้นจึงนำผ้าพันรอบน้ำแข็งอีกที เพื่อกระชับส่วนที่เจ็บนั้นไม่ควรวางน้ำแข็งลงบนผิวหนังโดยตรง

อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ

อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บมีหลายประเภท เช่น เครื่องป้องกันดวงตา เครื่องป้องกันโบหน้า เครื่องป้องกันศีรษะ เครื่องป้องกันคอ ฟันยาง สนับเข่า สนับแข้ง เป็นต้น นักกีฬาควรใส่อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บทุกครั้งทั้งฝึกและแข่งกีฬา นอกจากนี้ควรมีหน่วยงานที่ตรวจสอบอุปกรณ์เหล่านี้ด้วย

ผู้ที่มีอาการเจ็บบริเวณข้อศอก วิธีการป้องกันคือ ให้ปรับปรุงท่าทางการตี หรือใช้วิธีตี Backhand ด้วยมือทั้งสองข้าง ส่วนนักกีฬาที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดข้อเท้าแพลง จะแนะนำให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันที่ข้อเท้า (Ankle brace) ทั้งในขณะที่เดินฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ซึ่งอุปกรณ์จะ

ช่วยป้องกันการเกิดข้อเท้าแพลง ในขณะที่ยังคงการเคลื่อนไหวข้อเท้าได้ มีการวิจัยพบว่าการใช้อุปกรณ์ป้องกันที่ข้อเท้าจะดีกว่า การยึดตรึงข้อเท้า (Taping) เนื่องจาก

1. อุปกรณ์ป้องกันที่ข้อเท้ามีราคาสูงกว่าวัสดุ ที่ใช้ในการยึดตรึง เพราะต้องทำการยึดตรึงหลายครั้ง
2. มีการวิจัยพบว่า อุปกรณ์ป้องกันที่ข้อเท้าให้ผลในการป้องกันการบาดเจ็บได้ดีกว่า
3. สะดวกในการใช้ ส่วนการยึดตรึงต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญในการติดพลาสติกเตอร์

ทีมของฝ่ายเวชศาสตร์การกีฬา ประกอบด้วยสมาชิก 2 ประเภทคือ

1. สมาชิกหลัก (Active team members = primary) ได้แก่
 - 1.1 Team physician
 - 1.2 ผู้ที่สอบผ่านหลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬา
 - 1.3 โค้ช
 - 1.4 นักกีฬา
 - 1.5 ผู้ปกครองของนักกีฬา
 - 1.6 ผู้จัดการทีม (Athletic administrators / Director)
2. สมาชิกรอง (Assistive team members = Secondary) ได้แก่
 - 2.1 แพทย์เฉพาะทาง เช่น ทันตแพทย์ แพทย์ทางกระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ เป็นต้น
 - 2.2 บุคลากรทางการแพทย์ เช่น นักกายภาพบำบัด พยาบาล เป็นต้น
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษา เช่น ช่างทำอุปกรณ์พยางข้อต่อ นักโภชนาการ เป็นต้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นาย ภคภูมิ สุขเกษม เกิดเมื่อวันที่ 26 มีนาคม พ.ศ.2525 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียน บดินทรเดชา 2 เมื่อปี พ.ศ.2543 จากนั้นเข้าศึกษาในระดับปริญญาตรี ที่สำนักวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีเดียวกัน และได้รับปริญญาตรีวิทยาศาสตร์ บัณฑิตสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ปี พ.ศ.2547



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย