

ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ลีกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง

Problems on the Training Course of the Football Players in Division 2 Bangkok Zone and Central Zone

นิรันดร์ กำจัดภัย* และ ชาญชัย ชันติศิริ**

Nirun kamjudpai and Charnchai Khuntisiri

* นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ลีกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาปัญหาด้านการฝึกซ้อมด้านผู้ฝึกสอน ด้านนักกีฬา และเพื่อนร่วมทีม ด้านสถานที่ฝึกซ้อม ด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม และด้านงบประมาณและสวัสดิการ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอล จำนวน 420 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) วิเคราะห์ข้อมูลในเชิงสถิติ โดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปรากฏข้อค้นพบที่สำคัญดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาด้านการฝึกซ้อม นักกีฬาฟุตบอล ลีกภูมิภาคดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง เห็นว่าอยู่ในระดับน้อย
2. ปัญหาด้านผู้ฝึกสอนนักกีฬาฟุตบอล ลีกภูมิภาคดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลางเห็นว่ามีอยู่ในระดับน้อย
3. ปัญหาด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม นักกีฬาฟุตบอล ลีกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง เห็นว่า อยู่ในระดับน้อย
4. ปัญหาด้านสถานที่ฝึกซ้อมนักกีฬาฟุตบอล ลีกภูมิภาคดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง เห็นว่าอยู่ในระดับน้อย

5. ปัญหาด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม นักกีฬาฟุตบอล ลีกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลางเห็นว่ามีอยู่ในระดับน้อย

6. ปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการ นักกีฬาฟุตบอล ลีกภูมิภาคดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลางเห็นว่ามีอยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ : ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล

ABSTRACT

The purpose of this research was to study problems on the training course of the football players in division 2 Bangkok Zone and Central Zone. A questionnaire was developed by the researcher to study the problems on training , coaches , football player including teammate , places for training , facilities , budget and welfare. The population in research were 420 football players. Moreover the instrument used for this research was validated in Content Validity by the specialists. The researcher used Cronbach's Alpha correlation to find out the reliabilities. Data were analyzed with percentage, mean and standard deviation.

The results were as follows

1. The problems on training in League region Division 2 Bangkok Zone and Central Zone are shown in low level.

2. The problems on coaches football players in League region Division 2 Bangkok Zone and Central Zone are shown in low level.

3. The problems on football players and teammates in League region Division 2 Bangkok Zone and Central Zone are shown in low level.

4. The problems on places for training football players in League region Division 2 Bangkok Zone and Central Zone are shown in low level.

5. The problems on facilities in League region Division 2 Bangkok Zone and Central Zone are shown in low level.

6. The problems on budget and welfare in League region Division 2 Bangkok Zone and Central Zone are shown in average level.

Keywords: Problems on the Training Course of the Football Players

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแข่งขันฟุตบอลในระดับลีกภูมิภาค ดิวิชัน 2 ของประเทศไทยก็เป็นการแข่งขันอีกรายการหนึ่งที่มุ่งหวังให้เกิดการพัฒนากีฬาฟุตบอลในประเทศ อีกทั้งยังมุ่งหวังที่จะยกระดับมาตรฐานกีฬาฟุตบอลสู่ความเป็นอาชีพ โดยใช้ระบบการแข่งขันแบบระบบ LEAGUE แบบพบกันหมดแบบเหย้าและเยือน ใช้ระบบเก็บคะแนนโดยทีมชนะได้ 3 คะแนน เสมอได้ 1 คะแนน และแพ้ไม่ได้คะแนน (คู่มือการแข่งขันฟุตบอลอาชีพ ลีกภูมิภาค ดิวิชัน 2 ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย 2557 : 5) โดยการแข่งขันดังกล่าวนี้ เพื่อให้มีการแข่งขันฟุตบอลลีกเข้าสู่ระบบการแข่งขันฟุตบอลอาชีพให้มากขึ้น ดังนั้นสโมสรต่างๆ ที่มีสิทธิเข้าร่วมการแข่งขันจะต้องมีการเตรียมทีมกันอย่างเต็มที่เพื่อต้องการ

ให้ทีมประสบความสำเร็จในการแข่งขันเพื่อให้ทีมประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องอาศัยนักฟุตบอลภายในทีมช่วยกัน การที่นักฟุตบอลจะมีความพร้อมในทุกๆ ด้าน ดังกล่าวนี้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบหรือปัจจัยที่จะช่วยให้พวกเขาทุ่มเท ตั้งใจเอาใจจริงเอาใจกับการฝึกซ้อมซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องในการเตรียมทีมจะต้องเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ อันเป็นสิ่งจำเป็นในการฝึกซ้อมและจะต้องสนองตอบความต้องการของนักฟุตบอลได้อย่างครบถ้วน ก็จะเป็นขวัญและกำลังใจแก่นักฟุตบอล ทำให้การฝึกซ้อมเป็นไปอย่างเต็มที่ อันจะก่อให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลประสบความสำเร็จในการแข่งขันต่อไป เนื่องจากมีการเตรียมทีมในการ ฝึกซ้อมที่ดี ปราศจากปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ เมื่อถึงเวลาแข่งขันจะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูงกว่าสโมสรหรือทีมที่มีการเตรียมทีมไม่ดี หรือมีปัญหาในการฝึกซ้อม หรือเตรียมทีมเข้าสู่การแข่งขัน ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557: 28) ได้ให้ความหมายของการฝึกซ้อมไว้ว่า การฝึกซ้อม หมายถึง การดำเนินการหรือปฏิบัติอย่างเป็นระบบ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา สร้างเสริม ปรับปรุง แก้ไข ทักษะ เทคนิคกีฬา และสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งความสามารถของนักกีฬา ให้มีความก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ภายใต้เงื่อนไขของความหนัก เบา รูปแบบ วิธีการ และกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ได้กำหนดไว้เป็น โปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงเวลาอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อเนื่องสม่ำเสมอทั้งระยะสั้นและระยะยาว นอกจากนี้ การฝึกซ้อมมิได้มีความหมายแค่เพียงให้นักกีฬาฝึกทักษะเทคนิคกีฬาหรือปฏิบัติตามกิจกรรมการฝึกซ้อมรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ซ้ำ ๆ กันเท่านั้น แต่ยังมีความหมายรวมถึงกระบวนการที่ใช้กำหนดรูปแบบ วิธีการในการฝึกซ้อม โดยมีการควบคุมปริมาณ ความหนักเบา ในการฝึกซ้อมไว้อย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

การแข่งขันฟุตบอล ลีกภูมิภาค ดิวิชัน 2 เป็นการการแข่งขันอีกรายการหนึ่งที่มีการจัดการแข่งขันเพื่อมุ่งหวังที่จะให้เกิดการพัฒนากีฬาฟุตบอลของประเทศให้สูงขึ้นให้เป็นลักษณะอาชีพ ซึ่งทีมส่วนใหญ่เป็นตัวแทนของในแต่ละจังหวัดที่ยังขาดความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านบุคลากร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ยังไม่ได้มาตรฐาน ด้านงบประมาณและสวัสดิการต่าง ๆ แม้ นักกีฬาจะมี

ความสามารถเพียงใด ถ้าขาดการฝึกซ้อมอย่างจริงจังแล้ว อาจจะไม่ประสบความสำเร็จ ในการแข่งขัน ถ้าแต่ละทีมมีการเตรียมความพร้อมในด้านการเตรียมทีมในทุก ๆ ด้าน ก็จะเป็นองค์ประกอบหรือแรงจูงใจให้นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนทุ่มเทเอาใจจริงเอาใจกับการฝึกซ้อม ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ สำหรับการฝึกซ้อมให้ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อให้ นักกีฬามีขวัญและกำลังใจในการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 ซึ่งเป็นฟุตบอลในระดับพื้นฐานของการแข่งขันในลักษณะอาชีพของประเทศไทย เพื่อจะเป็นแนวทางในการเตรียมทีม สำหรับการฝึกซ้อมให้แก่ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินการให้การฝึกซ้อมเป็นไปด้วยดี ผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบข้อบกพร่องและปัญหาต่าง ๆ ทั้งยังเกิดประโยชน์แก่นักกีฬา ทีมหรือสโมสรประสบความสำเร็จในการแข่งขันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง

ประโยชน์ของการวิจัยที่ได้รับ

เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมทีมปรับปรุง แก้ไขเกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลตามความคิดเห็นของนักกีฬาฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง ประจำปี 2557 จำนวน 420 คน ดังนั้นปัญหาด้านการฝึกซ้อมด้านผู้ฝึกสอนด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีมด้านสถานที่ฝึกซ้อมด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อมด้านงบประมาณและสวัสดิการ

นิยามศัพท์

ปัญหาการฝึกซ้อม หมายถึง อุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมตัวเข้าแข่งขัน ตั้งแต่วันเริ่มแรกของการฝึกซ้อมจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขันของทีมหรือสโมสรนั้น

นักกีฬาฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 หมายถึง นักฟุตบอลที่มีรายชื่อและสิทธิ์ลงแข่งขันในสโมสรต่างๆ ที่ส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขันในระดับ ดิวิชั่น 2

ฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 หมายถึง การแข่งขันฟุตบอลอาชีพของประเทศไทยรองลงมาจาก ไทยพรีเมียร์ลีก และฟุตบอลดิวิชั่น 1 ภายใต้อาณัติการแข่งขันฟุตบอล สิกภูมิภาคดิวิชั่น 2

โซนกรุงเทพและภาคกลาง หมายถึง เป็นการแข่งขันของฟุตบอล สิกภูมิภาคดิวิชั่น 2 ในส่วนของสโมสรที่อยู่ในเขตกรุงเทพและภาคกลาง ประจำปี 2557 ฤดูกาลนี้มีสโมสรเข้าร่วมทั้งหมด 14 สโมสร ซึ่งได้แก่

1. สโมสรฟุตบอลกรุงเทพคริสเตียน
2. สโมสรฟุตบอลจามจุรี ยูไนเต็ด
3. สโมสรฟุตบอลไทยฮอนด้า
4. สโมสรฟุตบอลนอร์ทกรุงเทพ เอฟซี
5. สโมสรฟุตบอลปลวกแดง ระยอง ยูไนเต็ด
6. สโมสรฟุตบอลปากน้ำโพ NSRU เอฟซี
7. สโมสรฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
8. สโมสรฟุตบอลมหาวิทยาลัยรังสิต
9. สโมสรฟุตบอลรังสิต เอฟซี
10. สโมสรฟุตบอลราชวิถี
11. สโมสรฟุตบอลศุลกากร ยูไนเต็ด
12. สโมสรฟุตบอลสมุทรปราการ ยูไนเต็ด
13. สโมสรฟุตบอลอัสสัมชัญ ยูไนเต็ด
14. สโมสรฟุตบอลอาแบคเอฟซี

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 420 คน ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง จำนวน 14 ทีม โดยมีนักกีฬาฟุตบอล ทีมละ 30คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอลสภามณฑล ดิวิชั่น 2 โซน กรุงเทพฯและภาคกลาง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็น แบบตรวจคำตอบ (check list) และแบบสอบถามปลายเปิด (open ended)

ตอนที่ 2 สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการ ฝึกซ้อมของนักฟุตบอล ในการแข่งขันฟุตบอล สภามณฑล ดิวิชั่น 2 ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัญหาด้านการฝึกซ้อม
2. ปัญหาด้านผู้ฝึกสอน
3. ปัญหาด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม
4. ปัญหาด้านสถานที่ฝึกซ้อม
5. ปัญหาด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม
6. ปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับแนวคิดทฤษฎีเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้องค์ความรู้ ในการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องมาประกอบการสร้าง แบบสอบถามในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการฝึกซ้อมศึกษา ค้นคว้า องค์ความรู้ เกี่ยวกับความหมายของการฝึกซ้อม ความสำคัญของการ ฝึกซ้อม หลักวิทยาศาสตร์การฝึกซ้อมหลักและวิธีฝึก สมรรถภาพโดยทั่วไป การศึกษาวัตถุประสงค์การฝึกซ้อม เป้าหมายของการฝึกซ้อม หลักการสร้างโปรแกรมการ ฝึกซ้อม รวมถึงศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมกีฬา

1.2 ด้านผู้ฝึกสอนศึกษา ค้นคว้า องค์ความรู้ เกี่ยวกับเรื่องความหมายของผู้ฝึกสอน ความสำคัญของผู้ ฝึกสอน ปรัชญาผู้ฝึกสอน บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา พฤติกรรมผู้ฝึกสอน หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอน เทคนิคของผู้ฝึกสอน องค์ประกอบของ ผู้ฝึกสอน และ บุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนที่ดี

1.3 ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีมศึกษา ค้นคว้า องค์ความรู้เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของนักกีฬา แรงจูงใจ กับการเล่นกีฬา การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จใน การเล่นกีฬา

1.4 ด้านสถานที่ฝึกซ้อมศึกษา ค้นคว้า องค์ความรู้ เกี่ยวกับการเตรียมทีม องค์ประกอบในการเตรียมทีม ทรัพยากรหรือวัสดุ

1.5 ด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม ศึกษา ค้นคว้า องค์ ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมทีมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

1.6 ด้านงบประมาณและสวัสดิการการศึกษา ค้นคว้า องค์ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมทีม องค์ประกอบในการเตรียม ทีม การจัดการการบริหาร บุคลากรของทีม งบประมาณใน การเตรียมทีม ทรัพยากรหรือวัสดุ การวางแผนการซ้อม อย่างต่อเนื่อง

2. กำหนดโครงสร้างของคำถาม และร่างเนื้อหา/ ข้อความ เพื่อสร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์และขอบเขตการวิจัย

3. นำแบบ สอบถาม ที่สร้างขึ้นเสนอต่อ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์โดยมีการให้ข้อมูล รายละเอียดเพื่อตรวจสอบและข้อเสนอแนะจากที่ปรึกษา แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะในส่วนต่าง ๆ ให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ที่ กำหนดไว้

4. นำแบบสอบถามฉบับที่ปรับปรุงตามคำแนะนำ ของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 7 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item Objective Congruence Index) สำหรับข้อคำถามข้อที่ได้ ค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 ได้ทำการตัดทิ้ง หากข้อ คำถามนั้นมีความสำคัญต่อวัตถุประสงค์ในการวิจัยได้นำมา ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วจึงสรุป ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยวิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบสอบถามแต่ละด้าน

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการหาค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC) แล้วนำไปทดลองใช้ (Try - out) หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามกับนักกีฬาฟุตบอล ทีมปทุมธานี ยูไนเต็ต สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนภาคกลาง ตะวันออก จำนวน 30 คนซึ่งผลที่ได้จากการทดลองใช้ ได้นำมาแก้ไขในส่วนของข้อคำถามให้ชัดเจน โดยการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้สูตร การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ทั้งฉบับ .98

6. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลให้ได้ตามที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัย ติดต่อขอกำหนดการแข่งขันฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง จากสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และติดต่อนัดหมายกับทีมต่าง ๆ

2. นำแบบสอบถามไปแจกให้ทีมต่างๆ ตามที่นัดหมายไว้ด้วยตนเองและอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้นักกีฬาได้เข้าใจในเรื่องการตอบแบบสอบถามก่อนที่จะลงมือทำจริง

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ คิดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง และแบบสอบถามตอนที่ 2 ปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วน (rating scale) นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นรายข้อ เป็นรายด้านแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางความเรียง

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของปัญหาและกำหนด ระดับปัญหาไว้ 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายความว่า มีปัญหาในข้อนั้นมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายความว่า มีปัญหาในข้อนั้นมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายความว่า มีปัญหาในข้อนั้นปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายความว่า มีปัญหาในข้อนั้นน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายความว่า มีปัญหาในข้อนั้นน้อยที่สุด

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของนักกีฬาฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลางที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมทั้ง 6 ด้าน

ปัญหาการฝึกซ้อม	ค่าเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ระดับปัญหา
1. ด้านการฝึกซ้อม	2.12	1.11	น้อย
2. ด้านผู้ฝึกสอน	2.07	1.11	น้อย
3. ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม	2.05	1.08	น้อย

4.	ด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม	2.20	1.19	น้อย
5.	ด้านสถานที่ฝึกซ้อม	2.15	1.20	น้อย
6.	ด้านงบประมาณและสวัสดิการ	2.60	1.32	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม		2.20	1.17	น้อย

จากตารางพบว่า นักกีฬาฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โชนกรุงเทพและภาคกลาง เห็นว่าปัญหาการฝึกซ้อมมีดังนี้

1. ด้านการฝึกซ้อม มีค่าเฉลี่ย 2.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.11 มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย
2. ด้านผู้ฝึกสอน มีค่าเฉลี่ย 2.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.11 มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย
3. ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม มีค่าเฉลี่ย 2.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.08 มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย
4. ด้านสถานที่ฝึกซ้อม มีค่าเฉลี่ย 2.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.19 มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย
5. ด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ย 2.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.20 มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย
6. ด้านงบประมาณและสวัสดิการมีค่าเฉลี่ย 2.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.32 มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษาปัญหาของการวิจัย เรื่อง ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โชนกรุงเทพและภาคกลางพบว่าปัญหาอยู่ในระดับน้อย - ระดับปานกลางเพื่อความสำเร็จของการเตรียมทีม ปรับปรุงแก้ไข เกี่ยวกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล สิกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โชนกรุงเทพและภาคกลาง ที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย - ระดับปานกลางให้หมดไปและมีความสมบูรณ์ทุกด้านของทีมนักกีฬาและสโมสรต่าง ๆ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะและข้อวิจารณ์ ปัญหาทั้ง 6 ด้าน โดยมีข้ออภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ปัญหาด้านการฝึกซ้อมสโมสรต้องมีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ชัดเจนทั้งความหนักและจำนวนวันการฝึกซ้อมในแต่ละสัปดาห์ให้มีความเหมาะสม เพราะผู้ฝึกสอนกีฬาอาจจะไม่สามารถดำเนินการฝึกซ้อมให้เป็นไปตามโปรแกรมหรือแผนการฝึกซ้อมที่ได้กำหนดไว้ในทุกขั้นตอนก็ตาม แต่

การมีโปรแกรมหรือแผนการฝึกซ้อมที่ชัดเจน เปรียบเสมือนแนวทางที่จะใช้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายและยังเป็นประโยชน์ในการติดตาม วัดและประเมินผลได้ การสร้างเสริม พัฒนาความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้ นักกีฬามีระดับสมรรถภาพสูงสุด สามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ในขณะแข่งขัน ผู้ฝึกสอนจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจ ในการทำแผนการฝึกซ้อมและโปรแกรมการฝึกอย่างมีระบบแบบแผน เป็นขั้นเป็นตอน รวมถึงการจัดกิจกรรมการฝึก ในแต่ละวันหรือแต่ละขั้นตอน ทั้งช่วงก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ดังที่ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2547: 257) ได้กล่าวไว้ว่า สำหรับการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพและขีดความสามารถ ให้ได้ระดับสูงสุดนั้น จะเป็นการฝึก ทั้งสมรรถภาพทางกาย เทคนิคทักษะ กลยุทธ์หรือกลวิธีตลอดจนการฝึกทางด้านจิตใจ ให้มีความพร้อมที่สุดที่จะทำการแข่งขัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการฝึก นอกจากจะขึ้นอยู่กับขีดจำกัดทางสรีระวิทยาของแต่ละบุคคลแล้ว ยังขึ้นอยู่กับคุณภาพและปริมาณของการฝึกด้วยดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงจัดทำโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ถูกต้องตามหลักและวิธีการฝึกไว้อย่างต่อเนื่องตลอดปี เพื่อให้ นักกีฬาสามารถพัฒนาตนเองได้ถึงระดับสูงสุด

2. ปัญหาด้านผู้ฝึกสอนสโมสรและทีมฟุตบอลควรจะมีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและมีความเข้าใจองค์ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เพราะ ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์การกีฬาได้เข้ามามีบทบาทสำคัญ และถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อการแข่งขัน หรือกีฬาเพื่อความเป็นเลิศที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อผลการฝึกซ้อมและประสิทธิภาพในการแข่งขันของนักกีฬาดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557: 2) ได้กล่าวไว้ว่า องค์รวมของศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาจากพื้นฐานของศาสตร์หลายสาขา ประกอบกันเป็นสาระสำคัญของความรู้ที่สามารถนำไปสู่การสร้างเสริมศักยภาพของนักกีฬาให้พัฒนา

ไปสู่ขีดความสามารถสูงสุดของแต่ละบุคคลเป็นหลักการและแนวทางปฏิบัติที่ใช้ในการศึกษาวิเคราะห์ตรวจสอบ เพื่อนำไปสู่การวัดและประเมินผลความสามารถทางด้านทักษะเทคนิคกีฬา สมรรถภาพทางกายสมรรถภาพทางจิต ช่วยป้องกันความผิดพลาดที่เป็นสาเหตุนำไปสู่ปัญหาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมของนักกีฬา สอดคล้องกับ เจษฎา เจริญชัย (2530: 12) ที่กล่าวว่า โค้ชที่มีความรู้ทางด้านผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสรีรวิทยาของมนุษย์จะสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้กับกีฬาของตนได้อย่างแน่นอน และมีความเชื่อมั่น เพียงแต่โค้ชต้องจัดโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์เท่านั้น วิทยาการที่ทันสมัยเหล่านี้นี้ยังมีอีกมากมาย โค้ชที่จะต้องติดตามเพื่อให้ตนเองมีความรู้อยู่เสมอ และนำความรู้นั้นมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการนี้มากที่สุด

3. ปัญหาด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีมในการพักผ่อนนักกีฬาควรได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ เพราะประโยชน์หรือคุณค่าของการฝึกซ้อมจะเกิดขึ้นและได้ผลมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ สาเหตุหนึ่งที่ทำให้การพักผ่อนไม่เพียงพอก็เนื่องด้วยตัวนักกีฬาขาดระเบียบวินัย ไม่ปฏิบัติตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ความสามารถในการฝึกซ้อมและแข่งขันก็จะลดลงตามไปด้วย ซึ่งส่งผลเสียกับทีมหรือสโมสรได้ ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557: 35) กล่าวว่า การฝึกซ้อมและเวลาพักคือสิ่งที่นับเข้าไว้เป็นหนึ่งเดียวกัน ในระหว่างช่วงของการพักร่างกายจะทำงานน้อยลง เมื่อเริ่มทำการฝึกซ้อมในช่วงต่อไป สภาพร่างกายที่ได้รับการพักผ่อนมาเป็นอย่างดี จะมีการสร้างเสริมและชดเชยพลังงานกลับคืนมาพร้อมที่จะรับการฝึกซ้อมในช่วงต่อไปได้ที่สำคัญ ช่วงเวลาที่กำหนดให้นักกีฬาพักจะต้องเหมาะสม เพียงพอ และมีช่วงเวลาที่แน่นอนตายตัวในแต่ละครั้งของการฝึก

4. ปัญหาด้านสถานที่ฝึกซ้อม ตามความคิดเห็นของนักกีฬาฟุตบอล ลีกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลางอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีปัญหาด้านสโมสรขาดห้องสำหรับสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย จะเห็นได้ว่าการแข่งขันกีฬาหรือฟุตบอลในปัจจุบันไม่มีนักกีฬาคอนโดหรือทีมกีฬาใด ที่จะประสบความสำเร็จสูงสุด

ในการแข่งขันได้ด้วยการอาศัยเพียงการฝึกซ้อมด้านทักษะหรือเทคนิคของฟุตบอลเพียงอย่างเดียว สโมสรหรือผู้ฝึกสอนมักจะไม่ค่อยใส่ใจหรือให้ความสำคัญกับการฝึกสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬาหรือทีม ห้องสำหรับสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการฝึกซ้อมและการเตรียมทีมฟุตบอล ซึ่งเป็นการสร้างความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายให้กับนักกีฬา เพื่อให้ นักกีฬามีความพร้อมทางด้านร่างกายเพื่อที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขันประสบความสำเร็จและมีความสมบูรณ์มากที่สุด ดังที่ ดังที่ สุชาติ สารผล (2534: 117) ได้กล่าวไว้ว่า สโมสรฟุตบอลควรมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ มีคุณภาพและเตรียมพร้อมไว้ก่อนที่จะมีการฝึกซ้อม ควรมีสวนที่ได้มาตรฐาน และมีที่เก็บตัวเป็นของสโมสรเอง มีที่พักให้กับนักกีฬาอย่างเพียงพอและสะดวกในการเดินทางไปฝึกซ้อม มีอุปกรณ์และห้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมและมีความทันสมัยเพียงพอต่อจำนวนนักกีฬาสถานที่และอุปกรณ์ต่างที่จำเป็นต่อการฝึกซ้อม ถ้าได้มีการจัดเตรียมไว้พร้อมทุกอย่างจะทำให้ นักกีฬามีกำลังใจและฝึกซ้อมอย่างเต็มที่

5. ปัญหาด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อมสโมสรหรือทีมฟุตบอลต้องมีการนำเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อม เช่น วิดีทัศน์ หรืออุปกรณ์ที่มีความทันสมัยและเหมาะสมกับกีฬาฟุตบอลเพื่อใช้ในการเตรียมทีมและฝึกซ้อม เช่น วิดีโอการวิเคราะห์เกมการแข่งขันต่าง ๆ ทั้งของทีมตนเองและทีมคู่แข่งเพื่อทำความเข้าใจสาเหตุและข้อบกพร่องเพื่อทำการแก้ไขให้ทีมมีความพร้อมมากที่สุด การใช้อุปกรณ์ที่ช่วยในการฝึกซ้อมในปัจจุบันอีกอย่างหนึ่ง เช่น นาฬิกาสำหรับวัดความสามารถของนักกีฬาในขณะที่ฝึกซ้อม โดยการคำนวณหาความหนักจากอัตราการเต้นของหัวใจ พลังที่ใช้และความสามารถในการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นข้อมูลที่ใช้ในการสนับสนุนการฝึกซ้อมและเตรียมทีมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งอุปกรณ์เสริมเหล่านี้สามารถช่วยให้ผู้ฝึกสอนและการเตรียมทีมทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ อุปกรณ์สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและเครื่องทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ทันสมัยและมีคุณภาพ มีจำนวนที่เพียงพอจะสามารถเพิ่มศักยภาพในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสามารถรู้ขีดจำกัดความสามารถของ

นักกีฬา ได้โดยใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งนำไปสู่การเตรียมความพร้อมในการวางแผนการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอน อีกทั้งอุปกรณ์การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐานจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บ สร้างเสริม รักษาฟื้นฟู สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาให้อยู่ในสภาวะที่พร้อมและสมบูรณ์สูงสุดในช่วงการแข่งขัน ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557: 10) ได้กล่าวไว้ว่า เทคโนโลยีช่วยในการสนับสนุนและทดสอบประเมินความสามารถตลอดจนช่วยในการแก้ไขปัญหาข้อบกพร่องให้กับนักกีฬาสอดคล้องกับ ธวัชวีระศิริวัฒน์(2538 :213) ได้กล่าวว่าการเตรียมวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้พร้อมนั้นทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่สถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อความพร้อมในการเตรียมทีมความพร้อมเหล่านี้เป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬามีความทุ่มเทในการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่

6. ปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการสโมสร
ควรจัดสรร งบประมาณและสวัสดิการเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ นักกีฬา เช่น เบี้ยเลี้ยง เงินพิเศษ เงินเดือน ในการฝึกซ้อมและแข่งขันให้เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬาให้เป็นที่ยอมรับทั้งนักกีฬาและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด รวมถึงงบประมาณและสวัสดิการในการติดตามดูแลรักษาพยาบาล การตรวจสุขภาพและการให้ความช่วยเหลือ นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและแข่งขันด้วย ดังที่ สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม (2544: 42) กล่าวไว้ว่า หน่วยงานต่าง ๆ ควรจัดสรรสวัสดิการให้แก่ นักกีฬาเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ นักกีฬามีกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันที่ดีขึ้นมีการประกันอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา มีการให้เบิกค่ารักษาพยาบาล มีแพทย์ประจำทีมคอยดูแล ในระหว่างการแข่งขัน มีการตรวจสุขภาพร่างกาย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ด้านการฝึกซ้อม สโมสรควรมีการจัดโปรแกรมจำนวนวันและวางแผนในการฝึกซ้อมให้เหมาะสมมีการเก็บตัวเพื่อเพิ่มความพร้อมของนักกีฬาในระยะเวลาที่เหมาะสม

2. ด้านผู้ฝึกสอน ควรมีโอกาสเข้ารับการอบรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเอง โดยเฉพาะในเรื่ององค์ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านการปฐมพยาบาลนักกีฬาเบื้องต้น รวมถึงการจัดรูปแบบและโปรแกรมในการฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาให้มีความทันสมัยและน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

3. ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม สโมสรมีการจัดตารางในการให้นักกีฬาได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอและมีความเหมาะสม มีการจัดการฝึกซ้อมอุ่นเครื่องกับทีมที่มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬาและมีการติดตามผล มีการให้คำแนะนำและรักษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬาทั้งในช่วงการฝึกซ้อมการแข่งขันและหลังจากแข่งขัน

4. ด้านสถานที่การฝึกซ้อม สโมสรควรเตรียมห้องสำหรับใช้ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้นักกีฬาห้องสำหรับพักผ่อนและนันทนาการ สำหรับนักกีฬา และแสงไฟส่องสว่างสำหรับใช้ในการฝึกซ้อมช่วงเวลากลางคืน

5. ด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม ควรมีอุปกรณ์การฝึกซ้อมที่ทันสมัยและได้มาตรฐาน อุปกรณ์ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีความทันสมัยและเพียงพอต่อความต้องการของนักกีฬาและ นำเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ควบคู่กับการฝึกซ้อม

6. ด้านงบประมาณและสวัสดิการควรจัดสรรค่าตอบแทนให้เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬา สโมสรควรพิจารณาเงินพิเศษเพิ่มขึ้นเมื่อทีมได้รับชัยชนะในแต่ละนัด และ ให้นักกีฬาได้รับเงินเดือนที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา ตลอดจนดูแลสวัสดิการด้านสุขภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นอย่างเหมาะสม

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

เจษฎา เจียรนัย. 2530. **โค้ช**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

เจริญ กระบวนรัตน์.2557.**วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา**.

กรุงเทพมหานคร: สินธนาโก้ป๊อปปี้เซ็นเตอร์.

นพวัชร แกสมาน. 2553. **สภาพและปัญหาการฝึกซ้อม**

ของนักกีฬาเทนนิส ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

- เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. ปริญญานิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. 2557. *หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึก
กีฬา*. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะพล
ศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2538. *หลักและการฝึกกีฬา*.
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร.
- สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
2557. *คู่มือการแข่งขันฟุตบอลอาชีพ ลีกภูมิภาค ดิ
วิชั่น 2 ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย*.
กรุงเทพมหานคร : สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยใน
พระบรมราชูปถัมภ์.
- สุชาติ สารผล. 2534. *ปัญหาการฝึกซ้อมของนักฟุตบอล
ถ้วยพระราชทานประเภท ก*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสต
รมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุรศักดิ์ ทรัพย์เพิ่ม. 2544. *ปัญหาการเตรียมทีม
วอลเลย์บอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15*.ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Krabuanrat, C. 2014. *Science of Coaching*.
Bangkok: Sinthana copy Center Publishing.
(In thai)
- Saraphol.S. 1991. *Problems on the Training
course of the Football Players in Division
A*. Master of Thesis in Physical Education,
Kasetsart University. (In thai)
- Subplem, S. 2001. *Problems on Volleyball
teams preparation for 28th Thailand
University game*. Master of Thesis in physical
Education, Srinakharinvirot University. (In thai)

References

- Charoensupmanee, T. 2004. *Scientific Principles
of Coaching*. Bangkok : Physical Education,
Srinakharinvirot University. (In thai)
- Jearranai, J. 1987. *Coach*. Bangkok : Academic
support center Publishing. (In thai)
- Kaesaman, N. 2010. *The State and Problems in
Training of Tennis Players for the 25th
National Youth Games*. Master of Thesis in
physical Education, Srinakharinvirot University.
(In thai)

The Football Association of Thailand. 2014. *Guide to the regional league Professional Football Division 2*. Bangkok : The Football Association of Thailand. (In thai).

Weerasiriwat, T. 1995. *Sports and Training*. Department of Education, Kamphaeng PhetRajabhat University. (In thai)