

## การศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020

อัครัช นवलระอง รยาศิต เต็งกุสุลัยมาน และ ก้องเกียรติ เขยชม  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

---

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬา ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ทีมละ 51 คน จำนวน 12 ทีม รวมทั้งสิ้น 612 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มี 247 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาในภาพรวม ทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.97 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา ดังกล่าวมากที่สุดคือ ด้านงบประมาณและสวัสดิการ รองลงมา ได้แก่ ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม ด้านการฝึกซ้อม ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม และด้านผู้ฝึกสอน ตามลำดับ จากผลการวิจัยดังกล่าว จะสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ได้ต่อไป

**คำสำคัญ:** ปัญหา; การฝึกซ้อม; ฟุตบอลไทยลีก

## A STUDY OF THAI LEAGUE 3 FOOTBALL TRAINING PROBLEM FOR THE SOUTH ZONE IN SEASON 2020

Akarat Naula-Ong, Raja Syed Tengku Sulaiman, and Kongkiat Choeychom  
Faculty of Education, Thailand National Sport University Krabi Campus

---

### Abstract

The purpose of this research was to study the training problems of the Thai Football League 3 (Southern Zone) in the 2020 season. The population used for this study were 51 football players, team managers, coaches, and assistant coaches, with 12 teams, 612 people in total. The samples of this study consisted of 247 people by simple random sampling method. The research instruments were questionnaires, valuation scale. The total content validity and reliability of the questionnaire were 0.92 and 0.97 respectively. The statistics for data analysis consisted of frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation. The study results were found that training problems with the highest average score were budget and welfare, followed by training locations and equipment, training, football players and teammates, and coaches, respectively. The results of this study could be used to further improve and develop the training program for the Thai Football League 3 of the South Zone.

**Keywords:** Problem, Training, Thai League Football

## บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาสากลที่ได้รับการยอมรับและนิยมมากที่สุดทั้งในและต่างประเทศ กีฬาฟุตบอลมีอิทธิพลอย่างมากต่อตัวนักกีฬา ผู้เกี่ยวข้องกับนักกีฬา โค้ช ผู้ฝึกสอน ครอบครัว และผู้ชมหรือประชาชนทั่วไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์โดยตรงและโดยอ้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นและแข่งขันกีฬาฟุตบอลในลักษณะของกีฬาอาชีพ ทำให้เกิดอาชีพต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับฟุตบอล เช่น นักฟุตบอล โค้ช ผู้ฝึกสอน นักวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีม นักจัดการแข่งขัน นักการตลาด ตลอดจนผู้ประกอบการอาชีพธุรกิจหรือค้าขายที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล อย่างไรก็ตามการที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพต่าง ๆ เหล่านั้น สิ่งสำคัญประการแรก คือ ความจำเป็นที่จะต้องได้รับประสบการณ์ตรงและเข้มข้นมากพอในเชิงฟุตบอล ซึ่งควรได้รับการหล่อหลอมปลูกฝัง และเรียนรู้เพิ่มพูน ความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อบอล เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าปัจจัยความสำเร็จของการได้มาซึ่งชัยชนะในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ได้แก่ ความรู้และวิธีการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มศักยภาพของนักกีฬาแต่ละประเทศให้สูงขึ้นและยังเป็นเครื่องมือในการติดตามและประเมินผลการฝึกซ้อมของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้การที่จะประสบความสำเร็จและเพิ่มขีดความสามารถของกีฬาและบุคลากรทางการกีฬาในการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้นจำเป็นต้องบูรณาการร่วมกันในการทำภารกิจและนำผลการวิจัยไปใช้ในทีม (Narongsak Kuruphan, 2018, pp. 73 - 78) ดังนั้นเพื่อที่จะเป็นประโยชน์สำหรับการค้นหาข้อมูล ข้อบกพร่องและปัญหาของการเตรียมทีมและการบริหารทีมฟุตบอลนั้นได้ โดยปัญหาที่สามารถพบได้จากฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลลีกภูมิภาค ดิวิชั่น 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง ประกอบด้วย ปัญหาด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ปัญหาด้านผู้ฝึกสอน นักกีฬาฟุตบอล ปัญหาด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม ปัญหาด้านสถานที่ฝึกซ้อมนักกีฬาฟุตบอล ปัญหาด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อม และปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการ (Nirun kamjudpai, & Chamchai Khuntisiri, 2015, pp. 152 - 161) ในขณะที่สุพจน์ งดงาม (Supoj Ngodngam, 2015, pp. 22 - 29) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการทีมฟุตบอลลีกภูมิภาคดิวิชั่น 2 เขตกรุงเทพมหานครและภาคกลาง ประกอบด้วย ด้านแฟนคลับ ด้านการประชาสัมพันธ์ ด้านองค์การหลักที่เกี่ยวข้องกับฟุตบอลลีก ด้านงบประมาณ สิทธิประโยชน์ และด้านการจัดการควรมีแผนการเตรียมความพร้อมนักกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ความเป็นมืออาชีพ จากผลงานวิจัยดังกล่าวอาจมีผลกระทบต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬาในเชิงร่างกายและสภาพจิตใจที่จะเป็นการกระตุ้นหรือแรงผลักดันให้นักกีฬามีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมกีฬาเพิ่มมากขึ้น

สำหรับในประเทศไทยได้มีกีฬาฟุตบอลอาชีพ โดยการจัดตั้ง บริษัท ไทยลีก จำกัด ขึ้นมาแทน บจก. พรีเมียร์ลีกไทยแลนด์ ตามคำแนะนำของสมาพันธ์ฟุตบอลเอเชีย และสหพันธ์ฟุตบอลระหว่างประเทศ โดยได้โอนหุ้นจำนวน 99.98% ที่ทางนายกสมาคมฯ ถือไว้ให้กับสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ต่อมาสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้มีนโยบายในการพัฒนาศักยภาพสโมสรฟุตบอลลีกอาชีพอย่างยั่งยืน และยกระดับลีกภายในประเทศ ให้ก้าวไปสู่ลีกชั้นนำของอาเซียนและเอเชีย ในปี พ.ศ. 2562 การแข่งขันฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยแบ่งออกเป็น 3 ลีก ได้แก่ ไทยลีก (thai league) เป็นระบบการแข่งขันฟุตบอลลีกในระดับสูงสุดของประเทศไทย รองลงมา ไทยลีก 2 (thai league 2) และไทยลีก 3 (thai league 3) (Nirun kamjudpai, 2015, p. 2) โดยการแข่งขันดังกล่าวนี้เพื่อให้มีการแข่งขันฟุตบอลลีกเข้าสู่ระบบการแข่งขันฟุตบอลอาชีพให้มากขึ้น ดังนั้นสโมสรต่าง ๆ ที่มีสิทธิเข้าร่วมการแข่งขันจะต้องมีการเตรียมทีมกันอย่างเต็มที่เพื่อต้องการให้ทีมประสบความสำเร็จในการแข่งขัน เพื่อจะให้ทีมประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องอาศัยนักฟุตบอลภายในทีมช่วยกัน การที่นักฟุตบอลจะมีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ดังกล่าวนี้อาจทำได้นั้นจะต้องมีองค์ประกอบหรือปัจจัยที่จะจูงใจให้พวกเขาทุ่มเท ตั้งใจเอาจริงเอาจังกับการฝึกซ้อมซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องในการเตรียมทีมจะต้องเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ อันเป็นสิ่งจำเป็นในการฝึกซ้อมและจะต้องสนองตอบความต้องการของนักฟุตบอลได้อย่างครบถ้วนก็จะเป็นขวัญและกำลังใจแก่นักฟุตบอล ทำให้การฝึกซ้อมเป็นไปอย่างเต็มที่ อันจะก่อให้เกิดความสมฤทธิ์ผลประสบความสำเร็จในการแข่งขันต่อไป เนื่องจากมี

การเตรียมทีมในการฝึกซ้อมที่ดี ปราศจากปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ เมื่อถึงเวลาแข่งขัน จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูงกว่าสโมสรหรือทีมที่มีการเตรียมทีมไม่ดี หรือมีปัญหาในการฝึกซ้อม หรือเตรียมทีมเข้าสู่การแข่งขัน

การแข่งขันฟุตบอลไทยลีก 3 (thai league 3) เป็นการแข่งขันอีกรายการหนึ่งที่มีการจัดการแข่งขันเพื่อมุ่งหวังที่จะพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางด้านกีฬาฟุตบอลของประเทศในระดับรากหญ้าให้ดีขึ้น ซึ่งทีมที่ส่งเข้าทำการแข่งขันส่วนใหญ่เป็นตัวแทนของแต่ละจังหวัดที่ยังขาดความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านบุคลากร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ยังไม่ได้มาตรฐาน ด้านงบประมาณและสวัสดิการต่าง ๆ แม้นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนจะมีความสามารถเพียงใด ถ้าขาดการฝึกซ้อมอย่างจริงจังแล้วอาจจะไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ถ้าแต่ละทีมมีการเตรียมความพร้อมทุก ๆ ด้าน ในการเตรียมทีม ก็จะเป็นองค์ประกอบหรือแรงจูงใจให้นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนทุ่มเทเอาใจจริงเอาใจกับการฝึกซ้อม ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จะต้องเตรียมความพร้อมในทุก ๆ ด้าน สำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อให้ให้นักกีฬามีขวัญและกำลังใจในการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน

ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 เพื่อนำสภาพปัญหาที่พบมาใช้ในการวางแผนกลยุทธ์ในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลและนำไปสู่นโยบายการปฏิบัติในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 ฤดูกาล 2020 ของโซนใต้

### วิธีดำเนินงานวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นบุคคลผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬาจาก 12 สโมสร รวมทั้งสิ้น จำนวน 612 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ตามการกำหนดขนาดตัวอย่างของทาโร ยามานะ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.95 จำนวน 247 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นและปรับปรุงโดยการศึกษา หลักการ ทฤษฎี และแนวคิด จากตำรา เอกสาร วารสาร และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ ได้แก่ อายุ หน้าที่ในทีม รายได้ ประสบการณ์เล่นฟุตบอล และระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (checklist) ลักษณะแบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 มีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (close ended) โดยครอบคลุมถึงปัญหาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales) โดยกำหนดค่าคะแนนออกเป็น 5 ระดับ คือ ระดับปัญหามากที่สุด ระดับปัญหามาก ระดับปัญหาปานกลาง ระดับปัญหาน้อยและไม่มีปัญหา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบสอบถามมีลักษณะชนิดปลายเปิด (opened - ended questionnaires) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร ตำราแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร วารสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบสอบถามความคิดเห็นการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 ฤดูกาล 2020 โซนใต้ 5 ด้าน ดังนี้

- 3.1 ด้านผู้ฝึกสอน
- 3.2 ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม
- 3.3 ด้านการฝึกซ้อม
- 3.4 ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม
- 3.5 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC: index of item – objective congruence) ตามวิธีการของโรวินเนลลีและแฮมเบลตัน (Boonchom Sri Sa-Ard, 2011 p. 70) ปรากฏว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทั้งหมดเท่ากับ 0.92

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญไปหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยนำแบบสอบถามดังกล่าวไปทดลองใช้ (try - out) กับทีมฟุตบอลราชประชา ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำค่าที่ได้ไปคำนวณหาค่าทางสถิติ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (cronbach) ปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งหมดเท่ากับ 0.97

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปเก็บข้อมูลกับตัวอย่างที่กำหนด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยจะดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการประสานผู้จัดการทีมและโค้ช เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการประสานนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยจะดำเนินการจัดเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 247 คน
3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง
4. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามความถูกต้อง และครบถ้วนของคำตอบรวบรวมข้อมูลที่ได้มาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล
5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าสถิติ

### ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการทำวิจัยเรื่องการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 สามารถสรุปผลการวิจัยดังได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 247)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ		
ไม่เกิน 20 ปี	35	14
21 – 30 ปี	152	61
31 – 40 ปี	51	21
41 ปี ขึ้นไป	9	4
<b>รวม</b>	247	100
2. หน้าที่		
ผู้จัดการทีม	7	3
ผู้ฝึกสอน	15	6
ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน	28	11
นักกีฬา	197	80
<b>รวม</b>	247	100
3. รายได้		
ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน	30	12
5,001 – 10,000 บาทต่อเดือน	91	37
10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน	62	25
15,001 – 20,000 บาทต่อเดือน	39	16
สูงกว่า 20,000 บาทต่อเดือน	25	10
<b>รวม</b>	247	100
4. ประสบการณ์		
น้อยกว่า 1 ปี	34	14
1 – 2 ปี	60	24
3 - 5 ปี	71	29
5 ปีขึ้นไป	82	33
<b>รวม</b>	247	100
5. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษา	88	36
ปริญญาตรี	147	59
ปริญญาโท	8	3
ปริญญาเอก	4	2
<b>รวม</b>	247	100

จากตาราง 1 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 61 ทำหน้าที่นักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 80 มีรายได้ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 37 มีประสบการณ์ด้านกีฬาฟุตบอล 5 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 33 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 59



## ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านผู้ฝึกสอน

ลำดับ	ด้านผู้ฝึกสอน	Mean	S.D.	ระดับปัญหา
1	ระบบการประเมินผลนักกีฬา	2.31	1.15	น้อย
2	จำนวนของผู้ฝึกสอน	2.26	1.04	น้อย
3	ความสามารถแก้ปัญหา	2.22	1.11	น้อย
4	ความสามารถในการวิเคราะห์นักกีฬา	2.15	1.07	น้อย
5	ประสบการณ์เป็นผู้ฝึกสอน	2.08	1.08	น้อย
6	จิตวิทยาในการควบคุมทีม	2.07	1.08	น้อย
7	มนุษย์สัมพันธ์กับนักกีฬา	2.07	1.08	น้อย
8	การอุทิศตนในการฝึกซ้อมกีฬา	2.03	1.11	น้อย
9	การควบคุมอารมณ์ในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.03	1.06	น้อย
10	การวางแผนการฝึกซ้อม	1.99	1.06	น้อย
11	ความน่าเชื่อถือไม่เป็นที่ยอมรับของนักกีฬา	1.96	1.04	น้อย
12	ความมีวินัยและตรงต่อเวลา	1.96	1.07	น้อย
	รวม	2.10	0.93	น้อย

จากตาราง 2 พบว่า ปัญหาโดยรวมของการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านผู้ฝึกสอน มีอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.93 คือ ปัญหาระบบการประเมินผลนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.31 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.15 ปัญหาจำนวนของผู้ฝึกสอนไม่เพียงพอมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.04 ปัญหาความสามารถแก้ปัญหาการฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.11 และปัญหาที่พบน้อยที่สุดคือ ปัญหาความมีวินัยและตรงต่อเวลามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.07

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม

ลำดับ	ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม	Mean	S.D.	ระดับปัญหา
1	การประเมินและปรับปรุงตนเอง	2.34	1.00	น้อย
2	ความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา	2.30	1.02	น้อย
3	ความเป็นตัวเองสูง ขาดการเล่นเป็นทีม	2.28	0.99	น้อย
4	ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา	2.24	1.03	น้อย
5	ความมุ่งมั่นและขยันฝึกซ้อม	2.22	1.02	น้อย
6	ความอดทนและความทุ่มเทในการฝึกซ้อม	2.17	1.06	น้อย
7	ปัญหาด้านสุขภาพ	2.14	0.97	น้อย
8	การควบคุมอารมณ์ต่อเพื่อนและผู้ฝึกสอน	2.08	1.01	น้อย
9	ความสามัคคีในทีม	2.04	1.07	น้อย
10	ขัดแย้งภายในทีม และผู้ฝึกสอน	1.91	1.04	น้อย
	รวม	2.17	0.84	น้อย

จากตาราง 3 พบว่า ปัญหาโดยรวมของการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม มีอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84

คือ ปัญหาหนักกีฬาไม่สามารถประเมินตนเองและปรับปรุงตนเองได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00 ปัญหาหนักกีฬาไม่มีความรับผิดชอบและไม่ตรงต่อเวลามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.02 ปัญหาหนักกีฬาไม่มีความเป็นตัวของตัวเองสูงขาดการเล่นเป็นทีมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.99 และปัญหาที่พบน้อยที่สุด คือ นักกีฬามีปัญหาขัดแย้งภายในทีมและผู้ฝึกสอนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.04

**ตารางที่ 4** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โชนใต้  
 ฤดูกาล 2020 ด้านการฝึกซ้อม

ลำดับ	ด้านการฝึกซ้อม	Mean	S.D.	ระดับปัญหา
1	การแนะนำโปรแกรมโภชนาการให้กับนักกีฬา	2.87	1.67	ปานกลาง
2	การให้มีความรู้เรื่องป้องกันการบาดเจ็บ	2.57	1.08	ปานกลาง
3	โปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจ	2.52	1.10	ปานกลาง
4	โปรแกรมการผ่อนคลายความตึงเครียด	2.44	1.15	น้อย
5	การให้ความรู้ กฎ กติกา มารยาท	2.41	1.04	น้อย
6	โปรแกรมการฝึกทักษะ ทดสอบทักษะของนักกีฬา	2.26	1.09	น้อย
7	การลงโปรแกรมการฝึกซ้อม	2.25	1.09	น้อย
8	ความทันสมัยของการฝึกซ้อม	2.19	1.10	น้อย
9	รูปแบบการฝึกซ้อมไปใช้จริงไม่ได้	2.17	1.11	น้อย
10	การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา	2.15	1.11	น้อย
<b>รวม</b>		2.38	0.90	น้อย

จากตาราง 4 พบว่า ปัญหาโดยรวมของการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โชนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านการฝึกซ้อม มีอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 คือ ปัญหาขาดการแนะนำโปรแกรมโภชนาการที่เหมาะสมกับนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.67 ปัญหาขาดการให้มีความรู้เรื่องป้องกันการบาดเจ็บมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08 ปัญหาขาดโปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.10 และปัญหาที่พบน้อยที่สุด คือ ปัญหาการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.11

**ตารางที่ 5** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โชนใต้  
 ฤดูกาล 2020 ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม

ลำดับ	ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม	Mean	S.D.	ระดับปัญหา
1	ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	2.74	1.38	ปานกลาง
2	แสงสว่างสนามซ้อม	2.62	1.25	ปานกลาง
3	สนามซ้อมไม่มีห้องพักผ่อนนักกีฬา	2.60	1.87	ปานกลาง
4	สนามฝึกซ้อมไม่ได้มาตรฐาน	2.56	1.23	ปานกลาง
5	อุปกรณ์การฝึกซ้อมไม่ทันสมัย ขาดมาตรฐาน	2.52	1.15	ปานกลาง
6	สนามฝึกซ้อมอยู่ไกล	2.48	1.21	น้อย
7	ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และห้องน้ำไม่เพียงพอ	2.45	1.22	น้อย
8	อุปกรณ์การฝึกซ้อมไม่เพียงพอ	2.45	1.20	น้อย



**ตารางที่ 5** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม (ต่อ)

ลำดับ	ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม	Mean	S.D.	ระดับปัญหา
9	ห้องเก็บอุปกรณ์การฝึกซ้อม	2.40	1.18	น้อย
10	ความปลอดภัยของสนามฝึกซ้อม	2.31	1.13	น้อย
	<b>รวม</b>	<b>2.51</b>	<b>1.01</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 5 พบว่า ปัญหาโดยรวมของการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม มีอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.01 คือ ปัญหาสนามซ้อมขาดห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.38 ปัญหาแสงสว่างสนามซ้อมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.25 ปัญหาสนามซ้อมไม่มีห้องพักผ่อนนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.25 และปัญหาที่พบน้อยที่สุด คือ ปัญหาความปลอดภัยของสนามฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.13

**ตารางที่ 6** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ

ลำดับ	ด้านงบประมาณและสวัสดิการ	Mean	S.D.	ระดับปัญหา
1	ขาดผู้ให้การสนับสนุน	2.82	1.32	ปานกลาง
2	ความพึงพอใจต่อสวัสดิการ	2.78	1.21	ปานกลาง
3	เบี้ยเลี้ยง	2.74	1.30	ปานกลาง
4	การจัดสรรเงินเดือน	2.69	1.24	ปานกลาง
5	การซื้อชุดและอุปกรณ์การแข่งขัน	2.66	1.18	ปานกลาง
6	การจัดสรรที่พักนักกีฬา	2.63	1.20	ปานกลาง
7	การดูแลความเจ็บป่วยนักกีฬา	2.62	1.17	ปานกลาง
8	ประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุ	2.61	1.15	ปานกลาง
9	การจัดสรรน้ำดื่มและโภชนาการ	2.53	1.24	ปานกลาง
10	การจัดสรรเงินเดือนไม่ตรงตามเวลา	2.31	1.25	น้อย
	<b>รวม</b>	<b>2.64</b>	<b>0.97</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 6 พบว่า ปัญหาโดยรวมของการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านงบประมาณและสวัสดิการ มีอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.97 คือ ปัญหาขาดผู้ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.32 ปัญหาความพึงพอใจต่อสวัสดิการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.21 ปัญหาเบี้ยเลี้ยงไม่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.30 และปัญหาที่พบน้อยที่สุด คือ ปัญหาการจัดสรรเงินเดือนไม่ตรงตามเวลามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.25

**ตารางที่ 7** สรุปค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และลำดับการศึกษาปัญหาของการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โชนใต้ ฤดูกาล 2020

ลำดับ	ลักษณะปัญหา	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับของปัญหา
1	ด้านงบประมาณและสวัสดิการ	2.64	0.97	ปานกลาง
2	ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม	2.51	1.01	ปานกลาง
3	ด้านการฝึกซ้อม	2.38	0.90	น้อย
4	ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม	2.17	0.84	น้อย
5	ด้านผู้ฝึกสอน	2.10	0.93	น้อย
<b>รวม</b>		2.36	0.93	น้อย

จากตาราง 7 พบว่าระดับปัญหาของการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โชนใต้ ฤดูกาล 2020 มีอยู่ในระดับน้อย สามารถจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจากคะแนนเฉลี่ยได้ คือ ปัญหาลำดับที่ 1 คือ ด้านงบประมาณและสวัสดิการ ปัญหาลำดับที่ 2 คือ ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม ปัญหาลำดับที่ 3 คือ ด้านการฝึกซ้อม ปัญหาลำดับที่ 4 คือ ด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม และปัญหาลำดับที่ 5 คือ ด้านผู้ฝึกสอน

**อภิปรายผลการวิจัย**

จากผลการวิจัยเรื่องการศึกษาศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โชนใต้ ฤดูกาล 2020 พบว่าโดยภาพรวมมีปัญหาระดับน้อย อย่างไรก็ตามเมื่อนำค่าเฉลี่ยของปัญหาทุกด้านมาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า ปัญหาด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ปัญหาด้านงบประมาณและสวัสดิการ มีปัญหาในระดับปานกลาง พบว่า 3 ลำดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นมากที่สุด คือ ขาดผู้ให้การสนับสนุน กล่าวได้ว่าการประสบความสำเร็จของทีมส่วนหนึ่งมาจากการได้รับงบประมาณสนับสนุนด้านงบประมาณจากผู้ให้การสนับสนุนหรือสปอนเซอร์มีส่วนร่วมผลักดันทางด้านกีฬาโดยจะสนับสนุนทางด้านค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เช่น เงินสนับสนุนค่าอาหาร ที่พัก ค่าเสื้อผ้า ค่าอุปกรณ์การแข่งขัน ค่าเช่าสถานที่ฝึกซ้อม เป็นต้น งบประมาณสนับสนุนในการช่วยส่งเสริม และสนับสนุนในการแข่งขันแล้วแต่มีความสำคัญ และจะมีผลต่อการแข่งขันกับนักกีฬาและทีมโดยตรง นักกีฬาไทยจำนวนมากมีฝีมือในการเล่นที่ดีแต่ไม่สามารถไปต่อได้เพราะไม่มีทุนในการไปแข่งขันและขาดผู้สนับสนุน ผู้ให้การสนับสนุนนั้น จะมีทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน เพราะหากว่ามีผู้สนับสนุนก็จะทำให้นักกีฬามีกำลังใจในการทำผลงานได้ดีมีกำลังใจในการฝึกซ้อม มีความพร้อมในการแข่งขัน ไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง กล่าวคือ นักกีฬามีหน้าที่แค่ลงทำการแข่งขันและทำผลงานให้ดีที่สุด มีสมาธิในการเล่นอย่างเต็มที่ ไม่ต้องมากังวลต่อเรื่องราวในอนาคต โดยสามารถตัดโลกภายนอกให้เหลือแต่โลกภายใน คือ การแข่งขันในสนามเท่านั้น โดยใช้ความสามารถได้อย่างเต็มที่ ซึ่งผลการแข่งขันจะออกมาเป็นเช่นไร นักกีฬาก็จะมีความสุขสนุกกับการแข่งขันเพราะว่าได้ทำหน้าที่อย่างเต็มที่แล้ว ถึงจะพ่ายแพ้ก็จะมีอารมณ์เสียเพียงพยามสู้ต่อไป และถ้าหากได้รับชัยชนะก็จะมีกำลังใจ มีความฮึกเหิม กระจายในชัยชนะ ซึ่งจะทำผลงานได้ดีกว่านักกีฬาที่ขาดผู้สนับสนุนอย่างแน่นอน อย่างไรก็ตาม การพิจารณาของผู้ให้การสนับสนุน จะพิจารณาถึงการช่วยในเรื่องของการนำเสนอดราสีนค้ำของผู้สนับสนุนทีมด้วยวิธีการนำตราสินค้ำมาควดบนเสื้อแข่งขันของนักกีฬา และมีการจัดทำป้ายโฆษณาของผู้สนับสนุนที่มีอยู่ตามขอบสนามฟุตบอล เพื่อให้ผู้ที่พบเห็นเกิดการจดจำในตราสินค้ำนั้น และยังมีส่วนช่วยในการเสนอขายสินค้ำด้วยการตั้งบูธโชว์ และแจกสินค้ำทดลองให้กับผู้ที่เข้ามาชมการแข่งขันฟุตบอล ส่วนทางผู้สนับสนุนทีมก็จะช่วยเหลือสโมสรด้วยวิธีการมอบเงินสนับสนุนทีมตามข้อตกลงที่ได้กำหนดไว้ (Vongsawat Watchanajumngong, 2014, pp. 1 - 7) รองลงมา คือ ปัญหาความพึงพอใจต่อสวัสดิการ (Nirun kamjudpai, 2015, p. 84) กล่าวได้ว่า สโมสรควรจัดสรรงบประมาณและสวัสดิการ

เพื่อเป็นขวัญ และกำลังใจแก่นักกีฬา เช่น เบี้ยเลี้ยง เงินพิเศษ เงินเดือน ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ให้เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬาให้เป็นที่ยอมรับทั้งนักกีฬาและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด รวมถึงงบประมาณและสวัสดิการในการติดตามดูแลรักษาพยาบาล การตรวจสุขภาพและการให้ความช่วยเหลือ นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและแข่งขันด้วย และปัญหาเบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องภายในทีมทั้งหมด สโมสรไม่มีเงินพิเศษให้เมื่อทีมได้รับชัยชนะในแต่ละนัด อีกทั้งเบี้ยเลี้ยงการฝึกซ้อมที่เป็นขวัญกำลังใจในการฝึกซ้อม และสโมสรไม่มีการตรวจสุขภาพให้นักกีฬาระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน

ปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อมมีปัญหาในระดับปานกลางพบว่า ปัญหา 3 ลำดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นมากที่สุด คือ สนามซ้อมขาดห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จากการวิจัยพบว่านักกีฬาต้องการห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสร้างสมรรถนะทางร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นทักษะกีฬาเพื่อให้ได้มาตรฐานขั้นก้าวหน้า และสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมจะต้องได้มาตรฐานปลอดภัยใช้ได้สะดวก ผู้บริหารหรือผู้จัดการทีมต้องจริงจังต้องคำนึงถึงการส่งเสริมปัจจัยข้อนี้อย่างแท้จริง โดยจะต้องพิจารณาให้รอบคอบทั้งด้าน การสร้าง การบำรุงรักษา ดังนั้น การลงทุนในสาธารณูปโภคของสโมสร เช่น สนามซ้อม อุปกรณ์ที่ทันสมัย เป็นต้น ซึ่งจะเป็ปัจจัยที่จะช่วยให้ของสโมสรมีการพัฒนาในทิศทางที่ดี (Sitti Vongthongkum, Leela Tiangsoongnern, & Juta Tingsabhat, 2017, pp. 160 - 173) รองลงมา ปัญหาแสงสว่างของสนามฝึกซ้อมไม่เพียงพอ อาจส่งผลกระทบต่อการเล่นของนักกีฬาที่อาจจะได้รับบาดเจ็บระหว่างการฝึกซ้อมได้เนื่องจากปัญหาแสงไฟส่องสว่างที่น้อยเกินไป ดังนั้นทางสโมสรหรือผู้เกี่ยวข้องต้องมองเห็นถึงความสำคัญของสถานที่ในการเล่นให้มีแสงสว่างเพียงพอเพื่อให้เกิดการมองเห็นที่ชัดเจนและลดอุบัติเหตุต่าง ๆ จากการฝึกซ้อมหรือแข่งขันในช่วงเวลาที่จำเป็นต้องใช้แสงสว่าง และปัญหาสนามซ้อมไม่มีห้องพักผ่อนนักกีฬาหลังจากฝึกซ้อมนักกีฬาอาจเกิดความเครียดจากการฝึกซ้อมหรือความวิตกกังวลต่อสิ่งรอบ ๆ ข้าง ห้องพักผ่อนหรือห้องนันทนาการจำเป็นต่อนักกีฬาที่จะสามารถระบายหรือปลดปล่อยความเครียดออกมาได้ หรือควรจัดโปรแกรมนันทนาการหรือจัดกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนการฝึกซ้อมหรือหลังการฝึกซ้อมมาช่วยให้เกิดความผ่อนคลายความเครียดหรือความวิตกกังวลและยังสร้างความสามัคคีในทีมได้อีกด้วย

ปัญหาด้านการฝึกซ้อม มีปัญหาในระดับน้อย ในขณะที่การวิจัยของ นิรันทร์ กำจัดภัย และชาญชัย ชันติศิริ (Nirun kamjudpai, & Charnchai Khuntisiri, 2015, pp. 152 - 161) พบว่า ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอล ลีกระดับ 2 โซนกรุงเทพและภาคกลาง ด้านการฝึกซ้อมอยู่ในระดับน้อย ซึ่งจากผลการวิจัยปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ด้านการฝึกซ้อม พบว่า ปัญหา 3 ลำดับแรกที่นักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นมากที่สุด คือ ขาดการแนะนำโปรแกรมโภชนาการที่เหมาะสมกับนักกีฬา รองลงมา คือ ขาดการให้ความรู้เรื่องป้องกันการบาดเจ็บและการรักษาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และขาดโปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจ การพัฒนานักกีฬาควรเพิ่มโปรแกรมด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬาฝึกซ้อมและกำหนดให้เหมาะสม เพื่อมิให้ส่งผลกระทบต่อการเล่นหรือภาระหน้าที่ประจำวันของนักกีฬาและมีการประเมินระดับสมรรถภาพทางกาย และการกำหนดเกณฑ์การฝึกซ้อมควบคู่ไปกับการโภชนาการสำหรับนักกีฬา เพราะผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จะถูกนำมาใช้เพื่อวางแผนกำหนดโปรแกรมการฝึกได้อย่างมีเหตุผลที่เป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะต้องมีความถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และความสามารถของผู้ออกกำลังกายแต่ละบุคคล สามารถพัฒนาระดับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายอย่างได้ผลและปลอดภัย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกายภาพบำบัดไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทหน้าที่ของผู้ให้ความรู้ ครู ฝึกสอน หรือผู้นำด้านการออกกำลังกายก็ตาม จะต้องเป็นผู้ที่มีศิลปะอยู่ในตัวเองด้วย ซึ่งในการทำงานตามบทบาทหน้าที่เหล่านี้ให้บรรลุผลสำเร็จได้จะต้องบูรณาการความรู้จากสาขาวิชาการต่าง ๆ

เช่น กายวิภาค สรีรวิทยา เคมี โภชนาการ จิตวิทยา เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่างต้องพัฒนาตนเองทั้งด้านความสมบูรณ์ของร่างกายและความแข็งแกร่งของจิตใจ (Thongchai Charoensupmanee, 2014, p. 56)

ปัญหาด้านนักกีฬาและเพื่อนร่วมทีม มีปัญหาในระดับน้อยพบว่า ปัญหา 3 ลำดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นมากที่สุด คือ นักกีฬาไม่สามารถประเมินตนเองและปรับปรุงตนเองได้ นักกีฬาไม่มีความรับผิดชอบและไม่ตรงต่อเวลา นักกีฬามีความเป็นตัวเองสูง ขาดการเล่นเป็นทีม ประเด็นการแก้ปัญหา คือ ให้นักกีฬาใช้การพูดกับตนเอง (self - talk) การใช้ทักษะการพูดกับตนเองใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดเพิ่มความเชื่อมั่นและช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างและหลังการแข่งขัน โดยผู้ฝึกสอนจะต้องให้นักกีฬาถึงสถานการณ์ที่ผ่านมาและจินตนาการสถานการณ์เพื่อผ่านไปสู่กระบวนการภายในใจ ซึ่งการพูดกับตนเองควรจะออกมาในทางบวก ในสถานการณ์การเล่นนั้นอาจทำได้โดยให้นักกีฬาเขียนข้อความที่คิดว่าจะพูดลงในกระดาษ แล้วนำสิ่งเหล่านั้นมาพูดคุยวิเคราะห์หรืออภิปรายร่วมกัน หรือฝึกให้นักกีฬาเขียนคำพูดที่คิดว่าจะใช้ระหว่างการเล่นที่ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจเกี่ยวกับทักษะที่ต้องกระทำ การควบคุมสมาธิและอารมณ์ ถ้านักกีฬาเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่คับขันหรือการฝึกหนัก ๆ ว่าเขาคิดอย่างไร แล้วก็ปรับความคิดของเขาให้เหมาะสมเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบไปเป็นจริงหรือในทางที่บวก (Department of Physical Education Ministry of Tourism and Sport, 2013, p.25) ในขณะที่การวิจัยของนิรันดร์ กำจัดภัย และชาญชัย ชันดีศิริ (Nirunkamjudpai, & Chanchai Khuntisiri, 2015, pp. 152 - 161) พบว่า นักกีฬาขาดระเบียบวินัย ไม่ปฏิบัติตามตารางเวลาที่กำหนดไว้

ปัญหาด้านผู้ฝึกสอน ระดับของปัญหาอยู่ในระดับน้อย โดยปัญหา 3 ลำดับแรก คือ ผู้สอนไม่มีระบบการประเมินผลนักกีฬา รองลงมา คือ ผู้สอนมีจำนวนไม่เพียงพอและผู้สอนไม่สามารถแก้ปัญหาการฝึกซ้อม และขาดความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนารูปแบบการซ้อมใหม่ ๆ ที่ทันสมัย จากผลการวิจัยนี้ควรพัฒนาผู้ฝึกสอนโดยส่งเข้ารับการฝึกอบรมและเข้ารับการความรู้ใหม่ด้านการควบคุมทีมอยู่เสมอ เพื่อแก้ปัญหาด้านผู้ฝึกสอนเมื่อผู้ฝึกสอนผ่านการอบรมการรับรองการเป็นผู้ฝึกสอนในแต่ละระดับมาแล้วควรนำเทคนิคทางทฤษฎีมาใช้กับทีมให้เห็นถึงการนำมาปฏิบัติจริงหรือภาพเชิงประจักษ์ ซึ่งผู้ฝึกสอนอาจจะละเอียด หรือไม่ให้ความสำคัญการแก้ปัญหาที่มาจากทฤษฎีที่นำมาปรับใช้ยากกว่าเทคนิคทางด้านวิธีการฝึกสอนในทางปฏิบัติ เนื่องจากการเป็นผู้ฝึกสอนใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการที่จะนำทีมบรรลุจุดมุ่งหมายเดียวกัน ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องเรียนรู้ที่จะสัมพันธ์กันเป็นทั้งผู้ให้ ผู้รับรู้ บทบาทและหน้าที่ที่จะประสานสัมพันธ์กัน โค้ชจึงมีบทบาทและหน้าที่หลากหลาย ทั้งเป็นแหล่งความรู้ในการจัดกิจกรรมหรือเตรียมทีมและช่วยเหลือนักกีฬาและเป็นแม่แบบให้กับนักกีฬา (Payrin Riyapan, 2012, p.60) บทบาทที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ ผู้ฝึกสอนหรือโค้ชต้องสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้นาน แรงจูงใจที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรมมนุษย์ในการที่จะเลือกกระทำ หรือตั้งใจ และทนที่จะกระทำได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาทักษะทุกชนิดแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะช่วยเพิ่มความพยายามความตั้งใจเพิ่มความอดทนที่จะกระทำซ้ำ ๆ และพัฒนากระบวนการความคิด การประเมินหรือที่เรียกว่า สร้างแรงจูงใจภายใน ที่จะให้ตนเองมีแนวคิดที่เป็นบวกเสมอ มองเหตุการณ์ หรือมองโลกในแง่ดีซึ่งสิ่งเหล่านี้ปลูกฝังมาจากครอบครัว พื้นฐานความสำเร็จและประสบการณ์ในอดีตและการรับรู้ต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน (Department of Physical Education Ministry of Tourism and Sport, 2013, p. 25)



**ข้อเสนอแนะจากการวิจัย****ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย**

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬา ผู้วิจัยจะต้องนัดหมายและเลือกเวลาการเก็บข้อมูลให้เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องให้กลุ่มตัวอย่างว่างเว้นจากภารกิจด้านการฝึกซ้อมกีฬา
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากนักกีฬา ซึ่งมีความหลากหลายด้านอายุ อาชีพ และระดับการศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยต้องออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เหมาะสม ใช้ภาษาที่ง่ายแก่การเข้าใจ และมีความหมายชัดเจน

**ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

1. ควรนำปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ที่เป็นข้อค้นพบของการทำวิจัยครั้งนี้ ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงการบริหารจัดการทีมกีฬาสโมสรฟุตบอลในประเทศไทย โดยเฉพาะในส่วนของภาคใต้ให้ดีขึ้น
2. ควรนำปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020 ที่เป็นข้อค้นพบของการทำวิจัยครั้งนี้ ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงการบริหารจัดการทีมของชนิดกีฬาอื่น ๆ ให้ดีขึ้น

**ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรวิจัยเปรียบเทียบปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลระหว่างผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น นักกีฬาผู้ฝึกสอน ผู้บริหารทีม และอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนอื่นด้วย อันได้แก่ โซนเหนือ โซนอีสาน โซนตะวันออก โซนตะวันตก และโซนกรุงเทพและปริมณฑล
3. ควรมีการศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก ในระดับลีกที่สูงกว่า คือ ไทยลีก 1 และไทยลีก 2

**References**

- Boonchom Sri Sa-Ard. (2011). *Fundamental Research*. Bangkok: Suveeriyasarn Company Limited.
- Department of Physical Education Ministry of Tourism and Sport. (2013). *Sports Psychology*. Bangkok: wwothaiprinting.
- Narongsak Kuruphan. (2018). Leadership development guidelines for the efficiency of professional football club management. *Humanities and Social Sciences Journal, Ubon Ratchathani Rajabhat University, 9(1)*, (January – June 2018).
- Nirun kamjudpai. (2015). *problems on the training course of the football players in Division 2 Bangkok Zone and Central Zone* (Master's thesis), Kasetsart University.
- Nirun kamjudpai, & Charnchai Khuntisiri. (2015). Problems on the training course of the football players in Division 2 Bangkok Zone and Central Zone. *Kasetsart Educational Review, 30(2)*.
- Payrin Riyapan. (2012). *Characteristics of effective soccer coaches in Thai Premier League* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

- Sitti Vongthongkum, Leela Tiangsoongnern and Juta Tingsabhat. (2017). Contributing factors to the success of football clubs in the Thai League. *Suthiparithat*, 31(99), July – September 2017. 160-173.
- Supoj Ngodngam. (2015). Factors affecting on regional league football division 2 team management in Bangkok Metropolitan and Central Region. *Journal of Business Administration The Association of Private Higher Education Institutions of Thailand*, 4(1), 22–29.
- Thongchai Charoensupmanee. (2014). *Scientific Principles of Coaching*. Bangkok: Physical Education Department. Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University.
- Vongsawat Watchanajumnong. (2014). *The study of standard pattern to develop kasem bundit university's soccer team's performance to be the professional soccer team: A case for Chonburi FC* (Master's thesis), Kasembundit University.