



ภาวะสุขภาพและความพร้อมของนักฟุตบอล วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย Health Status and Readiness of Football players, College of Asian Scholars

เกษม ชนวงค์¹

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและความพร้อมของนักฟุตบอล วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ดำเนินการวิจัยทั้งเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถาม และเชิงคุณภาพโดยการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างคือ นักฟุตบอลที่สังกัดในทีม วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวคำถามกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของนักฟุตบอล และแบบสอบถามปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอล วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย แบบ Rating Scale 5 ระดับ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ $\bar{\mu}$ และ S.D.

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักฟุตบอลเพศชายร้อยละ 100 มีอายุระหว่าง 19-22 ปี น้ำหนักระหว่าง 60-90 กิโลกรัม ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 165-186 เซนติเมตร รายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 2,000-10,000 บาท ภาวะสุขภาพของนักฟุตบอลส่วนใหญ่มีสุขภาพระดับดี โดยไม่มีโรคประจำตัว รับประทานอาหารครบตามหลัก 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามตารางขีมนอนหลับอย่างเพียงพอ

2. ระดับความพร้อมตามปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลโดยรวมมีระดับความพร้อมมากที่สุด ($\bar{\mu}$ = 4.62, S.D. = 0.06) ด้านความต้องการประสบความสำเร็จ (Need for achievement หรือ nAch) โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{\mu}$ = 4.45, S.D. = 0.35) ด้านความต้องการความรักความผูกพัน (Need for affiliation หรือ nAff) โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{\mu}$ = 4.31, S.D. = 0.35) ด้านความต้องการอำนาจ (Need for power หรือ nPow) ด้านความต้องการอำนาจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{\mu}$ = 4.42, S.D. = 0.35)

คำสำคัญ ภาวะสุขภาพ ความพร้อม นักกีฬาฟุตบอล

Abstract

The objectives of this research were to studied the health status and readiness of College of Asian Scholars (CAS) footballers. The research methodology by used questionnaires in quantitative and qualitative research by Focus group. The sample was 20 footballers in the CAS team. The research instruments included a semi-structured questionnaire on the health of footballers and Rating Scale, 5 levels in questionnaire on factors supporting the readiness of football players CAS team. Statistics used for data analysis were $\bar{\mu}$ and S.D.

The research results:

1. 100% of male footballers were aged between 19-22 years. Body weight between 60-90 kg. Height between 165-186 cm. Most monthly income earns 2,000-10,000 baht. Football player health condition Most of them are of good health, without any underlying disease. Eat all 5 food groups of Standard Nutrition. Exercise regularly according to a football training schedule. Get quality sleep.

2. The readiness level based on factors supporting the overall readiness of football players was at the high level ($\bar{\mu}$ = 4.45, S.D. = 0.06). The overall of the Supporting Factors to Readiness in the aspects of Need for achievement (nAch) was at the highest level ($\bar{\mu}$ = 4.62, S.D. = 0.35), Supporting Factors

¹อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



to readiness in the aspects of Need for affiliation (nAff) was at a high level ($\bar{\mu}$ = 4.31, S.D = 0.35) and Supporting Factors to readiness in the aspects of the demand for power (nPow) was at a high level ($\bar{\mu}$ = 4.42, S.D = 0.35).

Keywords: Health Status, Readiness, Football players

บทนำ

กีฬาฟุตบอลถือเป็นกีฬาซึ่งเป็นที่นิยมสูงสุดในประเทศไทย โดยมีสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นหน่วยงานที่กำกับดูแล ฟุตบอลทีมชาติไทย ประเทศไทยมีการจัดฟุตบอลอาชีพหลักคือคือ ไทยลีก โดยในอดีตได้มีการแข่งขันโปรลีกจัดการโดยกีฬาแห่งประเทศไทยซึ่งเป็นการแข่งขันของทีมจากหลายภูมิภาคในประเทศไทย สำหรับทีมที่ชนะเลิศในไทยลีกจะมีสิทธิเข้าร่วมการแข่งขัน เอเอพีแชมเปียนส์ลีก ที่เป็นการแข่งขันระดับทวีปเอเชีย และทีมที่ชนะเลิศในลีกนี้ก็มีสิทธิเข้าร่วมเล่นในฟีฟ่าคลับเวิลด์คัพ ซึ่งเป็นการแข่งขันของทีมสโมสรในระดับโลก ในขณะที่เดียวกันทีมรองชนะเลิศจากไทยลีกจะไปร่วมเล่นใน เอเอพีคัพ

ทีมฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย เป็นหนึ่งในการสร้างนักฟุตบอล เพื่อสนับสนุนให้ทีมชาติไทยประสบความสำเร็จในการแข่งขันระดับโลกด้วยเช่นกัน โดยสโมสรฯ ได้เลื่อนชั้น ทำการแข่งขัน ไทยลีกดิวิชั่น 1 ฤดูกาล 2550 โดยอยู่ในสาย เอ และใช้ สนามกีฬากลางจังหวัดขอนแก่น เป็นสนามเหย้า โดยจบอันดับที่ 4 จาก 12 ทีม มี 29 คะแนนจาก 22 นัด หลังจากนั้นผลงานของสโมสรฯ มีโอกาสในการเลื่อนชั้นมากที่สุด โดยใน ฤดูกาล 2552 สโมสรฯ จบอันดับที่ 4 พลาดโอกาสในการเลื่อนชั้นโดยห่างจากทีมอันดับที่ 3 ในปีนั้นอย่าง สโมสรฟุตบอลศรีสะเกษ เพียง 3 คะแนน แต่ทว่า นักฟุตบอลในสโมสรได้รับการจับตามอง และถูกเรียกติด ทีมชาติไทย ในเวลาต่อมาอีกด้วย จนกระทั่ง ฤดูกาลต่อมา (ฤดูกาล 2553) สโมสรฯ ได้เลื่อนชั้นไปเล่นในการแข่งขัน ไทยพรีเมียร์ลีกได้สำเร็จ โดยจบด้วยตำแหน่งรองชนะเลิศ²

จากความสำเร็จ ด้านความพร้อมต่างๆของนักฟุตบอล ทีมวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ผู้วิจัยในฐานะผู้บริหารทีมฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ให้ความสำคัญกับสุขภาพและความพร้อมของนักฟุตบอลในทีม จึงศึกษาภาวะสุขภาพและปัจจัยใดที่สนับสนุนความพร้อมของนักฟุตบอลทีมวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ในด้านภาวะสุขภาพ ปัจจัยส่วนบุคคล และความพร้อมโดยใช้ปัจจัยด้านทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของแมคเคลแลนด์ ที่กล่าวว่าความ

ต้องการของคนที่จะประสบความสำเร็จ มี 3 ประการ คือ 1) ความต้องการประสบความสำเร็จ (Need for achievement หรือ nAch) 2) ความต้องการความรักความผูกพัน (Need for affiliation หรือ nAff) และ 3) ความต้องการอำนาจ (Need for power หรือ nPow) ว่าความต้องการด้านใดมีความสอดคล้องกับความพร้อมเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเป็นพื้นฐานในการวางแผนพัฒนาทีมฟุตบอลให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีความพร้อมที่จะประสบผลสำเร็จสูงขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของนักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอล วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่น

ขอบเขตการศึกษา

1. ประชากร ได้แก่ นักฟุตบอลสังกัดในทีมวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่นจำนวน 20 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ภาวะสุขภาพและปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลทีมวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่น เนื้อหาครอบคลุมปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อม

2.1 ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ประกอบด้วย

- 1) อายุ
- 2) ความสูง
- 3) น้ำหนัก
- 4) ระดับการศึกษา
- 5) รายได้ต่อเดือน
- 6) ภูมิลำเนา

2.2 ปัจจัยตามทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลแลนด์ (McClelland) 3 ด้าน ดังนี้

- 1) ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement หรือ nAch)
- 2) ความต้องการความผูกพัน (Need for Affiliation หรือ nAff)

3) ความต้องการอำนาจ (Need for power หรือ nPower)

3. ขอบเขตระยะเวลา

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2563

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ ซึ่งแต่ละขั้นตอนผู้วิจัยได้ดำเนินงานตามลำดับ ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่

1.1 แนวคำถามกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของนักฟุตบอล ที่มหาวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

1.2 แบบสอบถามปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลหญิงที่มหาวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่น ของอาบิจิตร กอมาตร์, อิศารัตน์ เลิศวิทยากุล และวรวรรณ รุจิตร (2561) แบบ Rating Scale 5 ระดับ แปลผลดังนี้

1.00-1.50 หมายถึง มีความพร้อมระดับน้อยที่สุด

1.51-2.50 หมายถึง มีความพร้อมระดับน้อย

2.51-3.50 หมายถึง มีความพร้อมระดับปานกลาง

3.51-4.50 หมายถึง มีความพร้อมระดับมาก

4.51-5.00 หมายถึง มีความพร้อมระดับมากที่สุด

2. การหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำแนวคำถามกึ่งโครงสร้างที่พัฒนาขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา นำมาหาค่า IOC นำผลของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านมารวมกันคำนวณหาความตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งคำนวณจากความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการวัดกับคำถามที่สร้างขึ้น ดัชนีที่ใช้แสดงค่าความสอดคล้อง เรียกว่า ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index : IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจะต้องประเมินด้วยคะแนน 3 ระดับ คือ

+1 = ข้อคำถามสอดคล้อง

0 = ไม่แน่ใจ

-1 = ข้อคำถามไม่สอดคล้อง

ทั้งนี้ผู้ศึกษาเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.5 มาใช้เป็นข้อคำถามจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ซึ่งได้ตรวจสอบแบบสอบถามแล้วเห็นว่าแบบสอบถามทุกข้อที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น มีความตรงเชิงเนื้อหา ครอบคลุมในแต่ละด้าน และครอบคลุมวัตถุประสงค์การศึกษา ซึ่งผลการวัดค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของคำถามมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 ถึง 1.00 ซึ่งมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาใช้ได้

3. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

แบบสอบถามปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่น ของอาบิจิตร กอมาตร์, อิศารัตน์ เลิศวิทยากุล และวรวรรณ รุจิตร (2561) ได้ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ทั้งฉบับเท่ากับ 0.87

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการตามขั้นตอน โดยขอความร่วมมือด้วยการทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้จัดการทีมฟุตบอล วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

4.2 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และเก็บคืนด้วยตนเองโดยอธิบายรายละเอียดแบบสอบถามให้กลุ่มประชากรเข้าใจ พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และประโยชน์ของงานวิจัยครั้งนี้ และยินยอมทำแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ

4.3 นำข้อมูลที่ได้อธิบายเนื้อหาจากแนวทางคำถามกึ่งโครงสร้างด้านภาวะสุขภาพ และจากการตอบแบบสอบถามปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่น

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้ศึกษาได้ทำการประมวลผลข้อมูลโดยข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา และข้อมูลเชิงปริมาณใช้โปรแกรมสำเร็จรูป รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนักฟุตบอล จำแนกตาม อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง วุฒิการศึกษา รายได้ต่อเดือน และภูมิภาค พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 20 คน มีอายุระหว่าง 19-22 ปี น้ำหนักระหว่าง 60-90 กิโลกรัม ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 165-186 เซนติเมตร รายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 2,000-10,000บาท ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาจังหวัดขอนแก่น ดังตารางที่ 1



ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักฟุตบอลที่มหาวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

ข้อมูลส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	20	100.00
อายุ (ปี)	19	2	10.00
	20	8	40.00
	21	7	35.00
	22	3	15.00
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	58-60	3	15.00
	61-70	7	35.00
	71-80	7	35.00
	81-90	3	15.00
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	165-170	4	20.00
	171-180	13	65.00
	181-190	3	15.00
การศึกษา	ปริญญาตรี	20	100
รายได้ต่อเดือน (บาท)	ต่ำกว่า 5000	8	40.00
	5001-10000	12	60.00
ภูมิลำเนา	ขอนแก่น	7	35.00
	บึงกาฬ	2	10.00
	เลย	2	10.00
	แม่ฮ่องสอน	2	10.00
	สกล	1	5.00
	บุรีรัมย์	1	5.00
	มหาสารคาม	1	5.00
	หนองคาย	1	5.00
	ชัยภูมิ	1	5.00
	อุดรธานี	1	5.00
กาฬสินธุ์	1	5.00	

2. ภาวะสุขภาพนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

จากการสนทนากลุ่มนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย พบว่า

2.1 ภาวะสุขภาพก่อนและหลังท่านเป็นนักกีฬาฟุตบอล

จากการสนทนากลุ่ม พบว่าส่วนใหญ่ นักกีฬามีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเล็กน้อย จากการซ้อมหนักจึงต้องการพลังงานทดแทนเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอาหารหมู่โปรตีน อาหารที่ขอรับประทานคือ ไก่ย่าง หมูกระทะ และบางคนมีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นมาก เพราะ ไม่มีวินัยในการควบคุมอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารบุฟเฟต์

2.2 โภชนาการสามารถส่งเสริมความ

พร้อมด้านสุขภาพ

พลังงานที่ได้รับ พบว่า ปกติผู้ชายจะได้รับพลังงาน 2500-3000 กิโลแคลอรี แต่ถ้าเป็นนักกีฬาต้องการพลังงานมากขึ้นอย่างน้อย 20% ของปกติ ลักษณะอาหารที่รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน แป้ง ผลไม้ เกลือแร่ และน้ำ โดยเฉพาะแหล่งของโปรตีนที่นักฟุตบอลรับประทานประจำได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว และไข่ ซึ่งนักฟุตบอลรับประทานไข่ 10 ฟอง/สัปดาห์

อย่างไรก็ตามนักฟุตบอลส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมรับประทานอาหารดิบ เช่นชอยจู ที่ประกอบจากเนื้อวัวดิบ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อพยาธิ ซึ่งนักฟุตบอลเคยกินยาถ่ายพยาธิทุก 6 เดือน

2.3 ความเหมาะสมของตารางฝึกซ้อม

นักฟุตบอลซ้อมฟุตบอลตามตารางที่โค้ช กำหนดให้ โดยจะซ้อมทุกวันช่วงเช้า 2 ชั่วโมง (7.00-9.00 น. และช่วงเย็น 1-1.30 ชั่วโมง (17.00-18.30 น.) รูปแบบการซ้อม ก็จะเป็นลงทีม และรูปแบบการเล่นฟุตบอลต่างๆ ซึ่งช่วงกลางวันนักฟุตบอลใช้เวลาตามตารางเรียน นักฟุตบอลสะท้อนว่าตารางฝึกซ้อมมีความเหมาะสมดี และก่อนมีตารางแข่งควรมีการเข้าค่ายเพื่อฝึกซ้อมให้เกิดความมั่นใจ ที่จะชนะคู่แข่ง

2.4 การออกกำลังกายนอกเหนือจากการฝึกซ้อม พบว่านักฟุตบอลส่วนใหญ่สะท้อนว่า เล่นกลั้ม ท้อง ซิคแพค วิ่ง วิดพื้น และเข้าฟิตเนต

2.5 สิ่งแวดล้อม การพักผ่อน การทำสมาธิ พบว่า นักฟุตบอลส่วนใหญ่พักผ่อนเพียงพอ นอนวันละ 8-10 ชั่วโมง ถ้านอนน้อยที่สุดวันละประมาณ 5 ชั่วโมง แต่สภาพแวดล้อมไม่ค่อยเหมาะสม เพราะ มีเสียงดัง รบกวน เช่นเสียงรถ อากาศร้อน และห้องพักข้างๆ เสียงดัง และนักฟุตบอลเสนอแนะว่า ควรจัดที่พักเฉพาะให้นักฟุตบอลแทนการพักรวมในหอพักทั่วไป นอกจากนี้ นักฟุตบอลได้ทำสมาธิ ปีละ 3-4 ครั้ง

2.6 ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วย การเกิดอุบัติเหตุจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน พบว่า นักการ

เกิดอุบัติเหตุขณะเล่นฟุตบอล จำนวน 5 คน ได้แก่ ข้อเท้าพลิก เอ็นข้อเท้าฉีก โดนศอกไหลหัก เป็นต้น นอกจากนี้ นักฟุตบอลเสนอให้มีการตรวจสอบสุขภาพประจำปี เจาะเลือด ตรวจความดันโลหิต เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง

2.7 ด้านอื่นๆ พบว่านักฟุตบอลยังสะท้อนว่าต้องการเป็นนักฟุตบอลในระดับทีมชาติ ระดับนักฟุตบอลอาชีพ บางคนได้ให้มุมมองที่น่าสนใจว่า การมาเรียนสาขาธุรกิจกีฬา มีความคาดหวังจบการศึกษาระดับปริญญาตรี และเมื่อสำเร็จการศึกษาจะประกอบอาชีพเกษตรกร ธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับกีฬา ทำงานองค์การบริหารส่วนตำบล แต่อย่างไรก็ตามนักฟุตบอลทุกคนต่างสะท้อนความรู้สึกว่า นักฟุตบอลมาก และฟุตบอลเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต

3. ระดับความพร้อมของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย โดยรวม พบว่า ปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลหญิง ทีมวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่น : ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคคลีแลนด์ โดยรวมมีระดับความพร้อมมาก ($\bar{\mu} = 4.45, S.D. = 0.06$) เมื่อพิจารณารายด้านความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความต้องการประสบความสำเร็จ (Need for achievement หรือ nAch) ($\bar{\mu} = 4.62, S.D. = 0.35$) รองลงมาในระดับมากที่สุดคือด้านความต้องการอำนาจ (Need for power หรือ nPow) ($\bar{\mu} = 4.42, S.D. = 0.35$) ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ความต้องการความรักความผูกพัน (Need for affiliation หรือ nAff) ($\bar{\mu} = 4.31, S.D. = 0.25$) ดังแสดงใน ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับความพร้อมของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชียโดยรวม

ความต้องการ	$\bar{\mu}$	S.D.	แปลความ
1. ความต้องการประสบความสำเร็จ (Need for achievement /nAch)	4.62	0.35	มากที่สุด
2. ความต้องการความรักความผูกพัน (Need for affiliation / nAff)	4.31	0.25	มาก
3. ความต้องการอำนาจ (Need for power / nPow)	4.42	0.35	มาก
รวม	4.45	0.06	มาก

จากตารางที่ 2 แสดงว่านักฟุตบอลทีมวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย มีความต้องการประสบความสำเร็จสูงที่สุดซึ่งสอดคล้องกับเป็นกีฬาที่ต้องใช้การแข่งขันเพื่อชนะ คู่แข่งให้ได้

4. ผลการศึกษา ระดับความพร้อมของนักฟุตบอลทีมวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการประสบความสำเร็จ (Need for achievement หรือ nAch)

ปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการป้องกัน

ประสบความสำเร็จ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{\mu}=4.62, S.D=0.35$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมากที่สุด 9 ข้อ ระดับปานกลาง 1 ข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ท่านตั้งใจ และทำดีที่สุดในทุกครั้งของการแข่งขัน ($\bar{\mu} = 5.00, S.D = 0.00$) รองลงมาคือ ท่านมีความรักในการเล่นฟุตบอล ($\bar{\mu} = 4.95, S.D = 0.22$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผนและการตัดสินใจการแข่งขัน ($\bar{\mu}=2.85 S.D = 1.19$) ดังแสดงใน ตารางที่ 3



ตารางที่ 3 ระดับความพร้อมของนักฟุตบอลที่มหาวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการประสบความสำเร็จ

ข้อที่	รายการ	$\bar{\mu}$	S.D.	แปลความ
1	ท่านมีความรักในการเล่นฟุตบอล	4.95	0.22	มากที่สุด
2.	ท่านใฝ่ฝันมาตั้งแต่เด็กที่ท่านจะเป็นนักฟุตบอลที่ประสบผลสำเร็จ	4.55	0.92	มากที่สุด
3	ท่านตั้งใจฝึกซ้อมตามตารางที่โค้ช แนะนำ	4.90	0.30	มากที่สุด
4	ท่านตั้งใจและทำดีที่สุดในทุกครั้งของการแข่งขัน	5.00	0.00	มากที่สุด
5	ท่านคิดว่าการแข่งขันทุกครั้งคือความท้าทาย	4.85	0.36	มากที่สุด
6	ท่านตั้งใจพัฒนาการเล่นฟุตบอลอย่างต่อเนื่อง	4.90	0.30	มากที่สุด
7	ท่านเชื่อฟังและปฏิบัติตามตามแผนที่โค้ชวางแผนให้ทุกครั้ง	4.75	0.43	มากที่สุด
8	ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผนและการตัดสินใจการแข่งขัน	2.85	1.19	ปานกลาง
9	ท่านยินดีปรับปรุงการเล่นเมื่อได้รับการประเมินผลจากโค้ช	4.80	0.40	มากที่สุด
10	ท่านนำสาเหตุการแพ้การแข่งขันมาปรับปรุงการเล่นทุกครั้ง	4.65	0.57	มากที่สุด
	รวม	4.62	0.35	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 แสดงว่านักฟุตบอลที่มหาวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ต้องการประสบความสำเร็จระดับสูง เล่นฟุตบอลที่เกิดจากความรัก ความใฝ่ฝัน ตั้งใจฝึกซ้อมและใช้ความท้าทายเป็นการขับเคลื่อนความสำเร็จ

5. ผลศึกษาระดับความพร้อมของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการความรักความผูกพัน (Need for affiliation หรือ nAff)

ปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลหญิงที่มหาวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการ

ความรักความผูกพัน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{\mu}$ = 4.31, S.D = 0.25) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมากที่สุด 5 ข้อ ระดับมาก 4 ข้อ และระดับปานกลาง 1 ข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือท่านรู้สึกภาคภูมิใจทุกครั้งที่ได้ ลงเล่นฟุตบอลกับทีม ($\bar{\mu}$ = 4.85, S.D. = 0.36) รองลงมาคือ ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีต่อโค้ชและเพื่อนร่วมทีม ($\bar{\mu}$ = 4.70, S.D. = 0.46) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ท่านทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่โค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมที่แสดงออกและท่านรู้สึกไม่พอใจ ($\bar{\mu}$ = 3.60, S.D. = 1.16) ดังแสดงใน ตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ระดับความพร้อมของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการความรักความผูกพัน

ข้อที่	รายการ	$\bar{\mu}$	S.D.	แปลความ
1	ท่านรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและมีความสำคัญต่อทีม	3.80	0.98	มาก
2	ท่านได้รับการยอมรับจากโค้ช และเพื่อนร่วมทีม	3.50	0.74	ปานกลาง
3	ท่านรู้สึกภาคภูมิใจทุกครั้งที่ได้ลงเล่นฟุตบอลกับทีม	4.85	0.36	มากที่สุด
4	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีต่อโค้ชและเพื่อนร่วมทีม	4.70	0.46	มากที่สุด
5	ท่านปรึกษาโค้ชและเพื่อนร่วมทีมเสมอ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจในการแข่งขัน	4.30	0.90	มาก
6	ท่านทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่โค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมที่แสดงออกและท่านรู้สึกไม่พอใจ	3.60	1.16	มาก
7	ท่านเอาใจใส่โค้ชและเพื่อนร่วมทีมเสมอ	4.35	0.73	มาก
8	ท่านปฏิบัติตัวเพื่อรักษาชื่อเสียงของทีมเสมอ	4.65	0.57	มากที่สุด
9	ท่านมักจะเล่นตามกติกา และเปิดโอกาสให้เพื่อนทำประตู	4.65	0.57	มากที่สุด
10	เมื่อมีโอกาสท่านและทีมไม่เคยท้อแท้ เมื่อผลการแข่งขันแพ้	4.70	0.56	มากที่สุด
	รวม	4.31	0.25	มาก

จากตารางที่ 4 แสดงว่านักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย มีความต้องการความรักความผูกพันกับทีม

ระดับมาก โดยต้องการเป็นบุคคลที่สำคัญ เป็นส่วนหนึ่งของทีม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับโค้ชและเพื่อนร่วมทีม

6. ผลศึกษาระดับความพร้อมของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการอำนาจ (Need for power หรือ nPow)

ปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการอำนาจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{\mu}=4.42$, S.D=0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อยู่ในระดับมากที่สุด 4 ข้อ ระดับมาก 5 ข้อ

และระดับปานกลาง 1 ข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือท่านคิดว่าควรมีนักโภชนาการ ดูแลอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับนักฟุตบอล ($\bar{\mu} = 4.95$, S.D = 0.22) รองลงมาคือ ท่านคิดว่าควรมีการตรวจร่างกายประจำปี ($\bar{\mu}=4.85$, S.D=0.36) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ท่านคิดว่าตารางฝึกซ้อมไม่ควรมีการยืดหยุ่น ($\bar{\mu} = 3.50$, S.D = 1.20) ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ระดับความพร้อมของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการอำนาจ

ข้อที่	รายการ	$\bar{\mu}$	S.D.	แปลความ
1	ท่านคิดว่าระบบสวัสดิการที่ดีจะส่งผลให้นักฟุตบอลไม่ย้ายทีม	4.35	0.85	มาก
2	ท่านคิดว่าค่าตอบแทนควรมีการปรับตามผลการแข่งขัน	3.95	1.28	มาก
3	ท่านคิดว่าควรมีระบบสวัสดิการด้านที่พักให้สะดวกสบาย	4.80	0.40	มากที่สุด
4	ท่านคิดว่าตารางฝึกซ้อมไม่ควรมีการยืดหยุ่น	3.50	1.20	ปานกลาง
5	ท่านคิดว่าควรมีนักโภชนาการ ดูแลอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับนักฟุตบอล	4.95	0.22	มากที่สุด
6	ท่านคิดว่าควรมีการตรวจร่างกายประจำปี	4.85	0.36	มากที่สุด
7	ท่านคิดว่าควรมีระบบสนับสนุนด้านรายได้เมื่อเกิดการบาดเจ็บ	4.55	0.59	มากที่สุด
8	ท่านคิดว่าควรมีระบบสวัสดิการด้านสินเชื่อด้านที่พักอาศัย	4.35	0.91	มาก
9	ท่านคิดว่าควรมีช่วงให้ทีมได้ท่องเที่ยวพักผ่อน	4.40	0.86	มาก
10	ท่านคิดว่าระบบสวัสดิการที่ดีจะส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน	4.50	0.81	มาก
	รวม	4.42	0.35	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงว่าความพร้อมของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านความต้องการอำนาจระดับสูง โดยให้ความสำคัญกับการมีอำนาจด้านความต้องการสวัสดิการ โภชนาการ การตรวจร่างกายประจำปี รวมถึงระบบสนับสนุนด้านรายได้เมื่อเกิดการบาดเจ็บของนักฟุตบอล

7. ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

7.1 โปรแกรมการซ้อม และโปรแกรมการเก็บตัวนักกีฬามีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

7.2 ควรมีการพิจารณาเพิ่มอาหารเสริมที่มีความจำเป็นต่อนักกีฬา

7.3 ควรเพิ่มขวัญและกำลังใจโดยจัดทุนการศึกษาเพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ตามความสามารถของนักฟุตบอล

7.4 จัดสวัสดิการด้านเบี้ยเลี้ยง และที่พักอาศัย ให้มีความสะดวกต่อการเดินทางในการฝึกซ้อม

7.5 จัดสวัสดิการด้านชุดซ้อมและอุปกรณ์การให้เพียงพอต่อการฝึกซ้อมมากขึ้น

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยผู้วิจัยสามารถอภิปรายผล 2 ประเด็น ดังนี้

1. ภาวะสุขภาพของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

โดยส่วนใหญ่ นักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย มีภาวะสุขภาพแข็งแรง น้ำหนัก ส่วนสูงมีความสมดุล ไม่มีโรคประจำตัว รับประทานอาหารครบตามหลัก 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามตารางซ้อม นอนหลับอย่างเพียงพอ อภิปรายผลว่า นักฟุตบอลมีช่วงอายุระหว่าง 19-22 ซึ่งนักฟุตบอลมีอยู่ระหว่างช่วงวัยของการเจริญเติบโตเต็มที่ ทั้งส่วนสูง น้ำหนักที่เหมาะสม โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลของพันธุกรรมที่มีต่อบุคลิกภาพของนักกีฬา บุคลิกภาพภายนอกจะได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรมเป็นส่วนใหญ่ เช่น รูปร่าง หน้าตา สีผิว ความสูง ลักษณะทางเพศ กลไกการทำงานของร่างกายบางอย่างแม้กระทั่งโรคภัยไข้เจ็บ เช่น พ่อแม่มีรูปร่างสูงใหญ่ ลูกที่เกิดมาจึงมีโครงสร้างที่สูงใหญ่



ตามไปด้วย ดังนั้นหากลูกต้องการเป็นนักกีฬาจึงมีความได้เปรียบด้านโครงสร้างร่างกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬานอกจากนั้นผู้ที่เป็่นนักกีฬาคงทราบกันดีว่า การที่จะเล่นกีฬาได้อย่างดีนั้น นอกจากจะมีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็งแล้ว ระดับสติปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมยังมีผลต่อการตัดสินใจต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเกมการแข่งขันได้เช่นเดียวกัน นอกจากบุคลิกภาพภายนอกที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแล้วบุคลิกภาพภายในบางประการอาจได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมด้วย เช่น ความคิด หรือการตอบสนองทางอารมณ์ต่างๆ

ด้านภาวะโภชนาการของนักฟุตบอล โดยนักฟุตบอลได้รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ได้ครบถ้วน แต่อย่างไรก็ตามยังมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ซึ่งมีความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพระยะยาว โดยนักกีฬาควรปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สะอาด และปลอดภัย ดังคำกล่าวที่ว่า "กินสุก สร้างสุข" อนึ่งรูปแบบการรับประทานอาหารสำหรับนักกีฬาฟุตบอลด้านปริมาณพลังงานจากอาหารที่นักกีฬาต้องการในแต่ละวันนั้นขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว และความหนักของกิจกรรมที่ต้องทำ โดยปริมาณความต้องการพลังงานพื้นฐานของคนทั่วไปจะอยู่ที่ 20-30 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ถ้ามีการฝึกซ้อมหรือแข่งขันอย่างหนักก็อาจมีความต้องการพลังงานเพิ่มเป็นสองเท่าของคนทั่วไป โดยทั่วไปนักฟุตบอลชายรูปร่างสันทัดจะต้องการ พลังงานประมาณ 2,000-4,000 กิโลแคลอรีต่อวัน อย่างไรก็ตามปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดภาวะสุขภาพดี คือการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และการลดเครื่องดื่มที่ผลเสียต่อสุขภาพเช่นการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีผลกระทบต่อตนเอง และสังคม

2. ความพร้อมของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

นักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย มีความพร้อมระดับมาก อภิปรายผลว่า นักฟุตบอลมีความรักและใฝ่ฝันที่จะเป็นนักฟุตบอลอาชีพในอนาคต การต้องการประสบผลสำเร็จในการแข่งขันจึงมีระดับมากที่สุดโดยความพร้อมด้านความต้องการประสบผลสำเร็จจึงสูงกว่าด้านการต้องการอำนาจและด้านความผูกพัน ซึ่งสอดคล้องกับความพร้อมของนักกีฬาหญิงทีมวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย โดยรวมมีระดับความพร้อมมากโดย ด้านความต้องการประสบผลสำเร็จระดับมากที่สุด ด้านความต้องการอำนาจ และด้านความต้องการความรักความ ระดับมากที่สุด ซึ่งกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬา

ที่มีการแข่งขันสูง ซึ่งสามารถยึดเป็นอาชีพที่มั่นคง สามารถสร้างฐานะทางสังคมและรายได้ให้กับครอบครัวนักกีฬาได้เป็นอย่างมาก ถือเป็นอาชีพที่ท้าทาย และสร้างกำไรชีวิตให้กับนักกีฬาอย่างไม่เป็นรองอาชีพใดในโลก

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยภาวะสุขภาพและความพร้อมของนักฟุตบอล วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย เป็นวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ สรุปผลการวิจัยว่า

1.1 ภาวะสุขภาพของนักฟุตบอล ทีมวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย มีภาวะสุขภาพดี แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่มีประสบการณ์การเกิดอุบัติเหตุการการซ้อมฟุตบอล เช่นเอ็นฉีก กระดูกร้าว และได้รับการรักษาจนกระทั่งหายเป็นปกติ สามารถเล่นฟุตบอลให้ทีมได้

1.2 ความพร้อมของนักฟุตบอลวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ระดับมาก โดยมีความพร้อมด้านความต้องการประสบความสำเร็จมากที่สุด รองลงมาคือด้านความต้องการอำนาจ และความด้านความต้องการความรักความผูกพัน

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) ควรนำข้อมูลสารสนเทศเป็นปัจจัยนำเข้ด้านข้อมูลพื้นฐานในพัฒนาและปรับปรุงการวางแผนการฝึกซ้อม สวัสดิการ การมีส่วนร่วมของทีมในการนำทีมสู่ความสำเร็จ

2) ควรนำข้อเสนอแนะนำไปสนับสนุนให้กำลังใจเพื่อสร้างแรงจูงใจ ที่ตรงกับความต้องการของทีม

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาคุณภาพชีวิตนักฟุตบอลในระยะยาว

2) ควรพัฒนารูปแบบการดูแลและสวัสดิการนักฟุตบอลเพื่อให้เกิดความรักและความผูกพันกับทีมงานอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรมิฟองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

2. ชิดารัตน์ เลิศวิทยากุล. (2561). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างภูมิคุ้มกันพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี โดยใช้ปัญหาเป็นฐานระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
3. ประวัติฟุตบอลไทย ประวัติฟุตบอลในประเทศไทย <https://www.educatepark.com/story/thai-football-history>. (ออนไลน์) เข้าถึงข้อมูล 17 สิงหาคม 2563.
4. วรัท ปทุมศุณีวิโรจน์. (2561). ผลกระทบของพฤติกรรมเครื่องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์. 4(2) เดือนกรกฎาคม-ธันวาคม. 258-272.
5. สโมสรฟุตบอลจังหวัดขอนแก่น <https://th.wikipedia.org>. (ออนไลน์) เข้าถึงข้อมูล 17 สิงหาคม 2563.
6. อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบูลย์. (2557). ฟุตบอล. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: บริษัทเด็มรักการพิมพ์ จำกัด.
7. อาบจิตร กอมาตย์, ชิดารัตน์ เลิศวิทยากุล และวรวรรณ รุจิตร. (2561). ปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลหญิงที่มหาวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่น : ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคคลีแลนด. วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย. 8(1) มกราคม-มิถุนายน. 141-148.
8. อาบจิตร กอมาตย์, ชิดารัตน์ เลิศวิทยากุล และวรวรรณ รุจิตร. (2561). ปัจจัยที่สนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาฟุตบอลหญิงที่มหาวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จังหวัดขอนแก่น : ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคคลีแลนด. วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย. 8(1) มกราคม-มิถุนายน. 141-148.
9. McClelland, D.C. and Winter, D.G. (1969). *Motivating Economic Achievement*. NY: Free Press.
10. Mens Health Thailand. 3 เคล็ดลับ “การกินอาหาร” ฉบับนักฟุตบอล โภชนาการก็สำคัญไม่แพ้แข่งที่ดี <https://today.line.me/th/v2/article/3>. (ออนไลน์) เข้าถึงข้อมูล 31 สิงหาคม 2563.