

แรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553
ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร
MOTIVATION FOR PLAYING GYMNASTICS OF MEMBER AT SPORT
CENTER THAI – JAPAN DINDEANG GYMNASIUM 3 BE 2553

ไพบุณย์ ศรีชัยสวัสดิ์*

Paiboon Srichaisawat*

นำชัย เลวัลย์**

Namchai Lewan**

ญาณวุฒิ ทวิรัตน์***

Yanawut Tawinun***

Abstract

This study was intended to fine and compare motivation for playing gymnastics of member at sport center Thai-Japan Dindeang gymnasium 3 be 2010, were purposive sampled.

The data were collected by the writer's constructed questionnaire ($r = .91$). After the data were treated for frequency' mean' standard deviation' mean differences by t-test.

It was found as follows:

1. As a whole, the motives were rated at a highest level, both intrinsic and extrinsic Motivation.

2. When compared motivations between male and female subjects. It was found that their intrinsic and extrinsic Motivations were significantly different, at .05 level of confidence.

Keywords : motivation, playing gymnastics

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกที่ใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดงอาคารกีฬาเวสน์ จำนวน 260 คน เป็นสมาชิกชาย 130 คน

* รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** อาจารย์ประจำโรงเรียนนานาชาติบางกอกพัฒนา

เป็นสมาชิกหญิง 130 คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจภายในและภายนอกในการเล่นกีฬาโยมมาสติกอยู่ในระดับมากที่สุด
2. เปรียบเทียบแรงจูงใจภายในและภายนอกระหว่างเพศชาย และเพศหญิง พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : แรงจูงใจ, นักกีฬาโยมมาสติก

บทนำ

กีฬาโยมมาสติก เป็นกีฬาที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง ความอดทน และความคล่องแคล่วว่องไว ของร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญ และเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ในการเล่นกีฬาโยมมาสติก จึงจำเป็นต้องใช้ความพยายามในการฝึกซ้อม อย่างหนักและยาวนานเพื่อให้มีความแข็งแรงของร่างกายอย่างเต็มที่ ความขยัน ความมุ่งมั่น ความตั้งใจ และการเอาใจจริงเอาใจ ในการเล่นกีฬาโยมมาสติกจึงเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น ผู้ที่ตัดสินใจเล่นกีฬาโยมมาสติก ต้องมีแรงจูงใจมีความต้องการหรือความรักในกีฬาอย่างมาก จึงจะประสบผลสำเร็จได้ตามมุ่งหวัง ซึ่ง สอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2529: 10) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบที่จะทำให้ นักกีฬาคนใดคนหนึ่งเล่นกีฬาได้ดีแต่ละประเภทต้องใช้ความอดทน บางประเภทต้องใช้ความแข็งแรง โดยส่วนรวมแล้วผู้ที่ได้รับความสำเร็จในการเล่นกีฬาต้องมีแรงจูงใจ ความตั้งใจในการเอาใจจริงเอาใจในการเล่นกีฬา

เนื่องจากกีฬาโยมมาสติกในประเทศไทย ยังมีผู้ให้ความสนใจน้อยเพราะกีฬาโยมมาสติก เป็นกีฬาที่มีความยากในการเล่นค่อนข้างมาก และมีความอันตราย ซึ่งในประเทศไทย ผู้ที่มีความรู้ความสามารถ หรือเชี่ยวชาญในด้านการสอนกีฬาโยมมาสติก ยังมีอยู่น้อย และอีกปัจจัยที่ส่งผลให้มีผู้เล่นกีฬาโยมมาสติกน้อย เนื่องจาก การสนับสนุน ด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ งบประมาณต่าง ๆ อย่างไม่ทั่วถึง จากที่ผู้วิจัยได้สำรวจโดยการสอบถาม จากสมาชิกหรือบุคคลที่สนใจในการเล่นกีฬาโยมมาสติก ซึ่งศูนย์กีฬาไทยญี่ปุ่นดินแดงได้มีผู้ให้ความสนใจเป็นจำนวนมากเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้ที่เล่นกีฬาโยมมาสติกในประเทศไทย คือในปัจจุบันในกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรม จะต้องใช้พื้นฐานโยมมาสติกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม อาทิ เช่น การเต้นบ๊อบบอย เซียร์ ลีดเดอร์ ฟริรันนิ่ง สตันแมน เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาโยมมาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร เพื่อแสวงหาข้อค้นพบว่าแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก เป็นองค์ประกอบหรือเป็นแนวทางในการจูงใจให้ผู้ที่มีความสนใจ และเลือกเล่นกีฬาโยมมาสติก ซึ่งครู ผู้ฝึกสอน และผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจูงใจให้ผู้ที่มีความสนใจ มีความพร้อมและมีความเหมาะสม เลือกเล่นกีฬาโยมมาสติกให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานของผู้ฝึกสอน หรือ ผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดการบริหาร และพัฒนาการกีฬาโยมมาสติก สามารถนำไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่วงการโยมมาสติก

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาโยมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเล่นกีฬาโยมนาสติกระหว่างสมาชิกเพศชายกับเพศหญิงประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานในการวิจัย

แรงจูงใจในการเล่นกีฬาโยมนาสติกระหว่างสมาชิกเพศชายกับเพศหญิงประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร มีความแตกต่างกัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นสมาชิกโยมนาสติกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวน 644 คน เป็นสมาชิกชาย 414 คน สมาชิกหญิง 230 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง เครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพฤษณ์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan. n.d.) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้นจำนวน 260 คน เป็นสมาชิกชาย จำนวน 130 คน เป็นสมาชิกหญิง จำนวน 130 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ตามสัดส่วนสมาชิกชาย และสมาชิกหญิง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬาโยมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาจากงานวิจัย ปรัชญาผู้เชี่ยวชาญ และเอกสารตำราต่างๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่วัดแรงจูงใจในการเล่นกีฬาโยมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร เป็นแบบสอบถามวัดแรงจูงใจนี้มีทั้งหมด 30 ข้อ สามารถวัดได้ 2 ด้าน คือ

2.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

2.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็นปลายเปิด

(Open Ended)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษา ดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามแรงจูงใจในการเล่นกีฬาอิมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจในการเล่นกีฬาอิมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยทดสอบค่าที (t-test)
4. นำข้อมูลในตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นมาวิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด (Open ended) นำมาสรุปเป็นรายด้านและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเล่นกีฬาอิมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร
 - 1.1 แรงจูงใจภายใน มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.29
 - 1.2 แรงจูงใจภายนอก มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.29
2. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเล่นกีฬาอิมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร แยกตามเพศ คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเล่นอิมนาสติกของสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดงอาคารกีฬาเวสน์ 3 ปี พ.ศ. 2553 แยกเป็นรายด้านคือ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) โดยรวมเพศชายเท่ากับ 4.84 (S.D. = 0.16) และเพศหญิงเท่ากับ 4.62 (S.D. = 0.35) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) โดยรวมเพศชายเท่ากับ 4.77 (S.D. = 0.18) เพศหญิงเท่ากับ 4.64 (S.D. = 0.35) จากการวิเคราะห์ข้อมูลแรงจูงใจในการเล่นกีฬาอิมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่ามี ด้านแรงจูงใจภายในและภายนอก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบแรงจูงใจในการเล่นยิมนาสติกของสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดงอาคารกีฬาเวสน์ 3 ปี พ.ศ. 2553 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร ในด้านแรงจูงใจภายใน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกชอบความสนุกในการเล่นกีฬายิมนาสติก บ่งบอกว่าสมาชิกต้องการที่จะใช้ประโยชน์จากการเล่นกีฬาให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานี้ เป็นแรงกระตุ้นเกิดขึ้นจากแรงจูงใจภายใน ดังคำกล่าวของ สิบสาย บุญวีรบุตร (2541: 56) ได้กล่าวไว้ว่าแรงจูงใจภายใน เป็นแรงจูงใจที่ต้องการจะกระทำ หรือประพฤติเพราะรับรู้ ว่าตนมีความสามารถ มีความมุ่งมั่นด้วยตัวเอง ความพยายามที่จะกระทำ เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ที่เกิดจากการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเป็นแรงจูงใจภายใน ดังนั้นแรงจูงใจในการเล่นกีฬา อาจเป็นเพราะความสนุกสนานท้าทาย เสี่ยงภัย และชอบการแข่งขัน โดยไม่มีอิทธิพลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นได้อย่างไร เพิ่มขึ้นได้อย่างไร เดิมไม่ได้อธิบายไว้ว่า เป็นเพียงแรงขับภายในที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานเท่านั้น

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

จากการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของสมาชิกประจำปี พ.ศ. 2553 ของศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง อาคารกีฬาเวสน์ 3 กรุงเทพมหานคร ในด้านแรงจูงใจภายนอก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกชอบทักษะที่ทำให้ท้าทายในการเล่นอุปกรณ์ยิมนาสติก บ่งบอกว่าสมาชิกมีแนวคิดที่จะพัฒนาทักษะของตัวเอง เพื่อให้สามารถทำทักษะต่าง ๆ บนอุปกรณ์ยิมนาสติก มีการกำหนดเป้าหมายที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก และรับรู้ปัจจัยภายนอกเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่อยู่รอบตัวนักกีฬาได้คำนึงถึงความเป็นไปได้ของเป้าหมาย ไม่เช่นนั้น การตั้งเป้าหมายจะทำให้แรงจูงใจลดลง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พนมไพร ไชยยงค์ (2542: 138-139) กำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรม เช่น เมื่อหิวก็จะมีพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่การแสวงหาอาหาร เช่น เดินไปร้านข้าวแกง ฝากเพื่อนไปซื้อ หรือว่าจะเลือกทำอะไรดี เพราะมีทางเลือกหลายทางเพื่อให้ได้อาหารมาบำบัดความหิว การได้รับประทานอาหารจึงเป็นจุดหมายปลายทาง หรือทิศทางของพฤติกรรม จากทฤษฎีและหลักการพอสรุปได้ว่า การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้นย่อมเกิดจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่อยู่ภายในตัวเอง หรือมีสิ่งแวดล้อมอย่างอื่นมาเป็นตัวกำหนดก็ตาม ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการมากหรือน้อยของแรงจูงใจนั้น ๆ

3. เพศ

จากการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจในการเล่นยิมนาสติกของสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดงอาคารกีฬาเวสน์ 3 ปี พ.ศ. 2553 ระหว่างเพศชายและหญิง พบว่ามีแรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกทางด้านแรงจูงใจภายในและภายนอก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าเพศชายได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่ดีต่อตนเองถึง เห็นถึงความจำเป็นและ

ความสำคัญของการออกกำลังกาย และอาจเป็นเพราะเพศชายนั้นต้องการที่จะพัฒนาทักษะยิมนาสติก เพื่อให้ได้มีกลุ่มเพื่อนที่เล่นกีฬา ยิมนาสติกยอมรับ จึงทำให้สมาชิกชายให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬายิมนาสติก มากกว่า สมาชิกหญิง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541:66) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เพศยังมีผลต่อการออกกำลังกายเนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบของร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ ถ้าเทียบส่วนผู้หญิงจะมีรูปร่างด้อยกว่าผู้ชาย (โดยน้ำหนัก) น้ำหนักผู้หญิงโดยเฉลี่ยน้อยกว่าผู้ชาย และน้ำหนักตัวที่เป็นกล้ามเนื้อน้อยกว่า และสอดคล้องกับผลการค้นคว้าของ ดีไซร์และไรอัน (จุฑาทิพย์ ชำนาญผล. 2549: 55; อ้างอิงจาก Deci; & Ryan. 1985) ไม่ว่าจะเป็นตัวนักกีฬาหรือว่าใครก็ตามที่ได้รับการฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ บุคคลเหล่านั้นก็จะค้นพบว่า การที่จะประสบผลสำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับแรงจูงใจของนักกีฬาเองและทำให้เกิดความมุ่งมั่นและพยายามที่จะเรียนรู้และฝึกฝน เพื่อนำตนเองไปสู่ความสำเร็จที่วางไว้ สรุปได้ว่า เนื่องด้วยเหตุผลเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายที่แตกต่างกันของเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเพศหญิงมีข้อจำกัดหลายประการที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬายิมนาสติกทั้งภาครัฐและเอกชน ควรให้การสนับสนุน และส่งเสริม กีฬายิมนาสติกให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายยิ่งขึ้น โดยการจัดการอบรมผู้ฝึกสอนให้มีความรู้ในวิทยาศาสตร์การกีฬา โภชนาการและจิตวิทยาการกีฬา ตลอดจนทั้งการสอนยิมนาสติกทักษะที่ถูกต้อง และควรนำผลจากการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนากีฬายิมนาสติกที่เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาวงการกีฬายิมนาสติกต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาในประเทศไทย
2. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิมนาสติกของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย
3. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติกในประเทศไทย

เอกสารอ้างอิง

- เทเวศร์ พิริยะพฤษณ์. (2529). **หลักการฝึกกีฬาว่ายน้ำ**. กรุงเทพฯ : สยามบรรณาการพิมพ์
- สีบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541). **การดูแลส่งเสริมสุขภาพ**. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พนมไพร ไชยวงศ์. (2542). **เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว**. สุพรรณบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี.
- จุฑาทิพย์ ชำนาญพล. (2549). **ผลของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬา**. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.