

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในทุกประเทศทั่วโลก เนื่องจาก เป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกโอกาส ทุกพื้นที่ มีวิธีการเล่น รูปแบบการเล่น ที่ง่ายโดยการเลี้ยงลูกบอลให้ไปยังฝ่ายตรงข้าม และพยายามให้ลูกบอลเข้าสู่ประตูของฝ่ายตรงข้าม กีฬาฟุตบอลได้พัฒนาขึ้นมาเป็นกีฬาสากล มีมาตรฐานในการเล่น มีกฎกติกา และยังมีการจัดแข่งขันระดับต่าง ๆ มากมาย ดังนั้น โค้ชทั้งหลายจึงต้องศึกษาและจัดหารูปแบบการเล่นใหม่ ๆ ใช้เทคนิค และแท็คติกต่าง ๆ มาฝึกเพื่อพัฒนาทีมให้ได้รับชัยชนะ และทำให้เกมการแข่งขันเป็นไปอย่างสนุกสนานเข้มข้น รวมไปถึงสมรรถภาพทางกายของลูกทีม ทักษะและสภาพจิตใจดังที่ สุพิตร สมหาหิโต (2538) กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านการกีฬานั้นจะต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการคือ จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นผู้ที่มีทักษะ และจะต้องเป็นผู้ที่มีสภาพทางจิตที่สมบูรณ์ ดังนั้น ทีมฟุตบอลที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน นักกีฬาทุกคนจะต้องเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพครบทุกด้าน

ในการแข่งขันกีฬานักกีฬาที่มีความเครียดต่ำมักจะประสบความสำเร็จในการเล่นมากกว่านักกีฬาที่มีความเครียดสูง เพราะความเครียดระดับต่ำ ๆ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น (Mexrim, 1986อ้างใน วรวิฑูลี คำด้วง, 2546) สำหรับการเล่น กีฬาฟุตบอล นักกีฬาต้องอาศัยการเคลื่อนที่ไปตามตำแหน่งต่าง ๆ ภายในพื้นที่สนามอย่างเหมาะสม เพื่อรับลูกบอลที่มาจากการเล่นส่งลูกบอล ต้องเลี้ยงลูกบอล และหลบหลีกคู่ต่อสู้ป้องกันไม่ให้ยิงประตู ทำให้ผู้เล่นไม่สามารถที่จะคาดเดาผลการแข่งขันได้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในการเล่น และการแข่งขัน ดังนั้น ผู้เล่นต้องมีสภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อมอย่างเต็มที่ เพื่อทนต่อภาวะความกดดันต่าง ๆ ขณะทำการแข่งขัน

ความเครียดของนักกีฬาอาจเกิดขึ้นจากตัวนักกีฬาเอง เช่น ไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง ความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกที่ตัวเองผิด หรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล (Wallace , 1978 และ สุวณิช์ เกียวกิ่งแก้ว, 2527) ได้แก่ สภาพอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไปหรือแสงสว่างที่จ้าหรือมืดเกินไป ขณะทำการแข่งขัน หรือสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น เพื่อนร่วมทีม โค้ช เป็นต้น ดังนั้นเพื่อเป็นการลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์ต่าง ๆ ข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้คิดหาวิธีการต่าง ๆ มาใช้กับนักกีฬา โดยผู้วิจัย เป็นโค้ชให้กับนักกีฬาฟุตบอล

ของทีมโรงเรียนโปลีเทคนิคเชียงราย มาประมาณ 13 ปี และจากการสังเกตพบว่า การจัดให้มีการฝึกซ้อมกีฬาการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ร่วมกับการจัดเกมส์ หรือ กิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ นักกีฬามีการผ่อนคลายก่อนการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาประมาณ 4 สัปดาห์ เป็นวิธีการลดความเครียด ให้กับนักกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเรื่องนี้ อย่างจริงจัง และ หวังว่าจะเป็นประโยชน์ในการลดความเครียดต่อนักกีฬานักกีฬาฟุตบอล และ นักกีฬาอื่น ๆ ต่อไปด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการลดความเครียดหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน โปลีเทคนิคเชียงราย

สมมติฐานการวิจัย

ผลการลดความเครียดหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน โปลีเทคนิคเชียงราย ลดลงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมการฝึก

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตประชากร

ประชากร เป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีมโรงเรียน โปลีเทคนิคเชียงราย เป็นนักเรียนทุนด้านกีฬา ซึ่งมีสุขภาพ และสามารถในการเล่นฟุตบอลเป็นอย่างดี โดยผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์

ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะมุ่งศึกษา ระดับความเครียดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียน โปลีเทคนิคเชียงราย เท่านั้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบระดับความเครียดก่อนเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียน โปลีเทคนิคเชียงราย
2. ได้ทราบระดับการลดความเครียดหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียน โปลีเทคนิคเชียงราย

3. ได้โปรแกรมการฝึกเพื่อใช้ลดความเครียดอีกวิธีหนึ่ง
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ต่อไป

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง กระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้นอาจเป็นสิ่งกระตุ้นในทางบวกหรือทางลบก็ได้ แต่โดยทั่วไปแล้วมัก หมายถึง ทางลบความเครียดจะก่อให้เกิดความไม่สงบสุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเกิดขึ้นซ้ำ ๆ

การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการลดความขัดแย้งภายในจิตใจที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ และส่งผลกระทบต่อร่างกาย ในที่นี้หมายถึงการใช้โปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

โปรแกรมการฝึก หมายถึง ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สุดท้ายก่อนการแข่งขันกีฬา ซึ่งประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมและเกม หรือกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ นักกีฬามีความรู้สึก่อนคลายความตึงเครียด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved