

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการลดความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิค
 เชียงราย โดยใช้โปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

ผู้เขียน นายภูริวัฒน์ เสวะกะ

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลการลดความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย โดยใช้โปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ และใช้แบบสอบถามความเครียดของนักกีฬาฟุตบอล ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นของ วรวุฒิ คำด้วง (2546) โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย จังหวัดเชียงราย จำนวน 18 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลมวลชนอำเภอเวียงชัย ประจำปี 2551 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS หลังจากนั้นจึงทำการ สรุปและอภิปรายผล ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดโดยรวมของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.63 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยพบว่า คะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.59 คะแนน และเมื่อศึกษาเป็นรายด้านพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านการตอบสนองทางร่างกาย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.00 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.33 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำมาก โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.67 คะแนน

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.76 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.69 คะแนน

3. คะแนนเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความคาดหวังจากการแข่งขัน ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.33 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.99 คะแนน

4. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.77 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.61 คะแนน

5. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.84 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนความเครียดเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.89 คะแนน

6. ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดทางด้านสภาวะการณ์หรือความกดดัน ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับสูง และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.46 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำมาก โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 1.07 คะแนน

7. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดที่มาจากทางด้านสาเหตุจากบุคคลอื่น ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.34 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำมาก โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.90 คะแนน

สรุปได้ว่าจากการศึกษาผลของการลดความเครียดโดยการใช้โปรแกรมการฝึกซ้อมนี้ สามารถลดความเครียดให้กับนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงรายได้ ซึ่งโปรแกรมการฝึกนี้น่าจะมีส่วนช่วยให้ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาที่มีความสนใจไปใช้ฝึกร่วมกันกับการฝึกทักษะทางกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

Independent Study Title Effect of Stress Reduction of Polytechnic Chiang Rai
Football Players Using 4-Week Training Program

Author Mr. Puriwat Saewaka

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraipibul Chairperson

Asst. Prof. Painchai Kamwong Member

Abstract

This time study have objective find study reduce tension football sportsman of Polytechnic Chiang Rai . Using 4-Week Training Program and using questionnaire about tension of football sportsman. Development from questionnaire about tension of sportsman boxing international by warawoot kamduang (2003). This researching save data of example are team sportsman of polytechnic Chiang Rai school Chiang Rai province amount 18 people into sport day competition weingchai district' 2008 and bring data analysis by programming computer SPSS. After that summarize and to contend abstract that:

Average score of the tension team sportsman football polytechnic Chiang Rai School before using program 4 weeks have average = 2.22 score the tension are low level and after using practice program 4 weeks have average =1.63 score the tension are low level to see that have score the tension reduce = 0.59 score and study to see that.

1. Value average score the tension to see physical before into practice program have average = 2.00 score the tension are low level and after into practice program have average = 1.33 score tension are lower level the tension score reduce = 0.67 score

2. Value average score of the tension a path complete physical and the mind before into practice program have value average = 2.45 score the tension are low level and after into practice program have value average = 1.76 score the tension are lower level that reduce tension = 0.69 score

3. Value average score the tension to anticipate from competition before into practice program have value average = 2.32 score. The tension are low level and after into practice

program have value average = 2.32 score. The tension are low level and after into practice program have value average = 1.33 the tension are low level score tension reduce = 0.99 score

4. Value average score of tension a path feeling self-value before into practice program have value average = 2.83 score the tension are low level and after into practice program have value average = 1.77 score the tension are low level score the tension reduce = 0.61 score

5. Value average score of tension have opportunities a path develop self able before into practice program have value average = 1.84 score the tension are low level and after into practice program have value average = 2.73 score the tension are high level score average additional = 0.89 score.

6. Value average score of the tension a path condition or pressure before into practice program have average = 2.53 score the tension are high level are after into practice program have average = 1.46 score the tension are lower level score of the tension reduce = 1.07 score

7. Value average score of the tension come to a path cause from another person. Before into practice program have value average = 2.24 score the tension are low level and after into practice program have average = 1.34 score the tension are lower level by score average the tension reduce = 0.90 score

Summarize that coming study of the tension able reduce by using this practice program able reduce the tension with sportsman feam football polytechnic Chiang Rai school. This program help teacher or sportsman have interest this program bring using to practice sport for develop sportsman able affective highest.