



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถาม**คำชี้แจง**

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อใช้สอบถามวัดระดับความเครียดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดระดับความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย

เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้มีผลใกล้เคียงกับความจริงมากที่สุด โปรดกรอกแบบวัดระดับความเครียดของนักกีฬา ในแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกมากที่สุด ข้อมูลที่รวบรวมได้ในครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลใดๆ กับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริง

1. ชื่อ – สกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. แผนก / สาขาวิชา.....
4. กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่.....
5. เป็นตัวแทนของโรงเรียนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลมวลชน เป็นครั้งที่.....
7. เล่นกีฬาฟุตบอลมาเป็นเวลา.....ปี
8. เคยได้รับรางวัล / เหรียญรางวัล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย
คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย				
1.1. ปวดศีรษะบ่อยๆ
1.2. หายใจไม่ทั่วท้อง , หายใจขัด ๆ หรือ หายใจรุนแรง
1.3. เบื่อหน่าย , อ่อนเพลีย
1.4. รับประทานอาหารเร็ว
1.5. เบื่ออาหาร
1.6. นอนไม่ค่อยหลับ , นอนหลับไม่สนิท
1.7. ไม่ค่อยอยากพูดคุยกับใคร
1.8. โกรธคนง่าย
1.9. กำหมัด
1.10. กัดฟัน
1.11. วิงเวียนศีรษะ , ใจเต้น
1.12. ท้องเสียก่อนการแข่งขัน
1.13. ปัสสาวะบ่อยครั้ง
2. ความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ				
2.1. ร่างกายไม่สมบูรณ์เพราะฟิตซ้อมไม่ เต็มที่
2.2. มีปัญหาเรื่องสุขภาพร่างกาย
2.3. ขาดความมั่นใจในการลงแข่งขันและ ฝึกซ้อม
2.4. เกิดอาการเกร็งในขณะที่ฝึกซ้อมและ ขณะแข่งขันเพื่อจะให้เล่นได้ตาม แผนการเล่น

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
2.5. ไม่ค่อยมีสมาธิในขณะที่ฝึกซ้อมและ ขณะทำการแข่งขัน
2.6. ได้มีโอกาสร่วมวางแผนก่อนและ หลังการแข่งขัน
2.7. ได้มีโอกาสสังเกตความสามารถของ คู่แข่งก่อนการแข่งขัน
3. ความคาดหวังจากการแข่งขัน				
3.1. กลัวแพ้เพราะฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่
3.2. กลัวแพ้เพราะคู่ต่อสู้เล่นได้ดีกว่า
3.3. กลัวแพ้เพราะอุปกรณ์การฝึกซ้อมเก่า และไม่ทันสมัย
3.4. จากผลการแข่งขันสามารถคาดการณ์ หรือ จะทำอย่างไร
4. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง				
4.1. มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้น
4.2. มีความกังวลบางอย่างมากเกินไปทั้ง ที่ไม่มีสาระ
4.3. มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีบทบาทสำคัญ ในการทำสิ่งต่าง ๆ
4.4. ได้จินตนาการว่าปัญหาได้รับการ แก้ไขแล้ว
4.5. ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและ กติกาเพื่อทำการแข่งขัน
4.6. มีความรู้สึกคิดว่าตนเองไม่เก่ง

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
4.7. บ่อยครั้งรู้สึกหงุดหงิดจากการฝึกซ้อม และจากการแข่งขัน
5. โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง				
5.1. มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมระดับ นานาชาติ
5.2. มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงใน ระดับนานาชาติ
5.3. ใ้ช้นำเทคนิค , แบบฝึกใหม่ ๆ มาฝึก ให้ก่อนการแข่งขัน
5.4. ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วย งาน หรือผู้มีอุปการคุณ ขณะฝึกซ้อม และทำการแข่งขัน
5.5. มีโอกาสได้ทำการแข่งขันนอกรอบ
5.6. มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพ ทางกาย
6. สถานะการณ์หรือ ความกดดัน				
6.1. มีความคาดหวังในทีม และผู้ฝึกสอน มากเกินไป
6.2. มีความกังวลใจ หรือ กลัวเกี่ยวกับนักกีฬา ที่ขาดคุณสมบัติตามระเบียบของการจัด การแข่งขันแล้วทำการลงแข่งขันได้
6.3. กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการจัดการ แข่งขันที่เอารัดเอาเปรียบ
6.4. ขาดขวัญและกำลังใจในขณะที่ฝึกซ้อม และขณะทำการแข่งขัน
6.5. กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการตัดสิน ของกรรมการผู้ตัดสิน

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
7. สาเหตุมาจากบุคคลอื่น				
7.1. กลัวเล่นไม่ได้อย่างที่คาดหวังไว้
7.2. กลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้ฝึกสอนคาดหวัง
7.3. กลัวผู้ชม กองเชียร์ตำหนิ
7.4. เกิดอาการเกร็งขณะแข่งขันเมื่อเห็น อาการปฏิกิริยาท่าทางของโค้ชที่แสดง ออกมาให้เห็น
7.5. เกิดมีความไม่ไว้วางใจในทีม , ผู้ฝึกสอน ก่อนทำการแข่งขัน
7.6. เกิดแรงกดดันจากสภาพแวดล้อม ภายในสนามแข่งขันทำให้การแข่งขัน ไม่ได้เต็มที่
7.7. โค้ชไม่มีแบบฝึกหรือเทคนิคใหม่ๆ ในการฝึกซ้อม
7.8. โค้ชขาดการดูแลและรับผิดชอบต่อ นักกีฬาก่อนการแข่งขัน
7.9. ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานหรือ โรงเรียนสังกัดของตนเอง



ภาคผนวก ข
รายการฝึก 4 สัปดาห์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รายการฝึก 4 สัปดาห์ ประกอบด้วย

1. ขั้นตอนในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล

1.1 การฝึกช่วงเตรียมร่างกาย (3 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน)

ระยะเวลาในการฝึกซ้อมในช่วง 3 สัปดาห์แรกฝึก 3 วัน คือ วันจันทร์ , วันพุธ , วันศุกร์ และอีก สัปดาห์หลังฝึก 4 วัน คือ วันจันทร์ , วันพุธ , วันศุกร์ และเสาร์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยแบ่งออก ได้ดังนี้

1. Warm Up 20 นาที
2. Skill / Technic 15 นาที
3. Condition 45 นาที
4. Cooling Down 10 นาที
5. กิจกรรมการลดความเครียด 15 นาที

1.1.1 การฝึกทักษะ (Skill / Technic)

- การเตะ / การส่ง (Kick / Pass)
- การรับ / การหยุด (Reception / Trping)
- การเลี้ยง (Dribbling)
- การโหม่ง (Heading)
- การทุ่ม (Throw - in)
- การเข้าสกัด (Tackling)
- การยิงประตู (Shooting)

1.1.2 การฝึกสมรรถภาพ (Condition)

- ความแข็งแรง (Strength)
- ความเร็ว (Speed)
- ความอดทน (Endurane)
- ความคล่องตัว / ความอ่อนตัว (Agility / Flexibility)

1.1.3 การฝึกยุทธวิธีการเล่น (Tactic)

การฝึกยุทธวิธีการรับ (Defensive Tactic)

- เฉพาะบุคคล (Individual)
- กลุ่ม (Group)
- ทีม (Team)

การฝึกยุทธวิธีการรุก (Offensive tactic)

- เฉพาะบุคคล (Individual)
- กลุ่ม (Group)
- ทีม (Team)

1.2 การฝึกช่วงก่อนการแข่งขัน (1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน)

ระยะเวลาการฝึกซ้อมในช่วงนี้ใช้ทั้งหมด 5 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที แต่แบ่งออกเป็น

1. Warm up 20 นาที
2. Skill / Technic 15 นาที
3. Condition 45 นาที
4. Cooling Down 10 นาที
5. กิจกรรมการลดความเครียด 15 นาที

สัปดาห์ที่ 1 (1.30 ชม.)

วันจันทร์	วันพุธ	วันศุกร์
<p>Warm up 20 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งสไลด์ - วิ่งยกเข่าสูง - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ <p>ฝึกโดยการใช้แบบฝึกสมรรถภาพของ ชาญวิทย์ ผลชีวิน ซึ่งในใช้ฝึกสมรรถภาพของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนทีมชาติไทยอายุไม่เกิน 19 ปี ซึ่งประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Speed 50 เมตร 5 เที้ยวแต่ละเที้ยวไม่เกิน 7.5 วินาที 2. Speed Endurance 200 เมตร 5 เที้ยว แต่ละเที้ยวไม่เกิน 35 วินาที 3. Endurance วิ่ง 12 นาที เที้ยวเดียวให้ได้ระยะทางมากที่สุดคิดเป็นเมตร 4. วิ่งเก็บของระยะทาง 10 เมตร ไป - กลับ 2 เที้ยว ใช้เวลาไม่เกิน 10 วินาที ทดสอบ 2 ครั้ง <ul style="list-style-type: none"> - Cooling Down - พุดคุยแท็คติคของผู้เล่น <p>กิจกรรมการลดความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกซ้อมอย่างหนัก 	<p>Warm up 20 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งสไลด์ - วิ่งยกเข่าสูง - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ <p>ฝึก โดยใช้แบบฝึกทักษะของนักกีฬาฟุตบอลของ ณัฐวุฒิ ปล้องเจริญยิ่ง ประกอบด้วย 6 รายการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความแม่นยำในการเตะฟุตบอลกระทบฝาผนัง 2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล 3. ความแม่นยำในการเตะลูกโด่ง 4. การเตะลูกฟุตบอล 5. การโหม่งลูกฟุตบอล 6. การยิงประตู <ul style="list-style-type: none"> - Cooling Down - พุดคุยแท็คติคของทีม <p>กิจกรรมการลดความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - การนวดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 	<p>Warm up 20 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งสไลด์ - วิ่งยกเข่าสูง - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ <p>ฝึกยุทธวิธี และความเข้าใจในการเล่นทีมเฉพาะตำแหน่ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกยุทธวิธีการรุกการรับและสถานการณ์ต่าง ๆ ของกีฬาฟุตบอล - โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม โดยแต่ละคนจะได้เล่นในตำแหน่งที่ตนเองถนัดที่สุด - ผู้ฝึกสอนบันทึกความสามารถในการเล่นของผู้เล่นแต่ละบุคคล - Cooling Down - พุดคุยเทคนิคของทีม <p>กิจกรรมการลดความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างอารมณ์ขัน

สัปดาห์ที่ 2 (1.30 ชม.)

วันจันทร์	วันพุธ	วันศุกร์
<p>Warm up 20 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งเตาะซา - วิ่งยกเข่าด้านหน้า - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ <p>ฝึกทักษะ 15 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - การใช้ข้างเท้าด้านในด้านนอก และด้านหลัง <p>ฝึกสมรรถภาพ 45 นาที</p> <p>Speed 35 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่ใช้ลูกฟุตบอล - ใช้ลูกฟุตบอล <p>Strength 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - กล้ามเนื้อท้อง / หลัง / แขน / ขา <p>Cooling Down 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งเหยาะ ๆ - ยืดกล้ามเนื้อ - พุดคุยเทคนิคของผู้เล่น - การประเมินคู่แข่งชั้นและตนเอง <p>กิจกรรมลดความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - การกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก 	<p>Warm up 20 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งยกเข่าสูง - วิ่งถอยหลัง - วิ่งเปลี่ยนทิศทาง - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ <p>ฝึกทักษะ 15 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - การใช้ข้างเท้าด้านในด้านนอก และด้านหลัง <p>ฝึกสมรรถภาพ 45 นาที</p> <p>Endurance 35 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - ใช้ลูกฟุตบอล <p>Strength 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - กล้ามเนื้อท้อง / หลัง / แขน / ขา <p>Cooling Down 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งเหยาะ ๆ - ยืดกล้ามเนื้อ - พุดคุยแผนการเล่นการรุก - การรับ - ความสำคัญจากแมตช์หรือการแข่งขัน <p>กิจกรรมลดความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติกิจวัตรอย่างเข้มงวด 	<p>Warm up 20 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งเตาะซา - วิ่งยกเข่าสูง - วิ่งก้าวยาว - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ <p>ฝึกทักษะ 15 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - การใช้ข้างเท้าด้านในด้านนอกและด้านหลัง <p>Strength 45 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกแบบสถานี มี 8 สถานี โดยเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน / หลัง / หน้าท้อง และขา <p>Cooling Down 10 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งเหยาะ ๆ - ยืดกล้ามเนื้อ - พุดคุยตำแหน่งผู้เล่น - การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง - ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีความสำคัญต่อนักกีฬา <p>กิจกรรมลดความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - การนั่งสมาธิ และการจินตนาการ

สัปดาห์ที่ 3 (1.30 ชม.)

วันจันทร์	วันพุธ	วันศุกร์
Warm up 20 นาที	Warm up 20 นาที	Warm up 20 นาที
- วิ่งเหยาะ ๆ	- วิ่งเหยาะ ๆ	- วิ่งเหยาะ ๆ
- วิ่งเปลี่ยนทิศทาง	- วิ่งเปลี่ยนทิศทาง	- วิ่งยกเข้าสูง
- วิ่งถอยหลัง	- วิ่งยกเข้าสูง	- วิ่งดีดสั้น
- กายบริหาร	- วิ่งถอยหลัง	- กายบริหาร
- ยืดกล้ามเนื้อ	- วิ่งเปลี่ยนทิศทาง	- วิ่งเปลี่ยนทิศทาง
ฝึกทักษะ 15 นาที	- กายบริหาร	- กายบริหาร
- การใช้ข้างเท้าด้านใน	- ยืดกล้ามเนื้อ	- ยืดกล้ามเนื้อ
ด้านนอก และด้านหลัง	ฝึกทักษะ 15 นาที	ฝึกทักษะ 15 นาที
ฝึกสมรรถภาพ 45 นาที	- การใช้ข้างเท้าด้านในด้าน	- การใช้ข้างเท้าด้านใน
Endurance 35 นาที	นอก และหลังเท้า	ด้านนอก และหลังเท้า
- ไม้ใช้ลูกฟุตบอล	ฝึกสมรรถภาพ 45 นาที	ฝึกสมรรถภาพ 45 นาที
- ใช้ลูกฟุตบอล	Speed 35 นาที	Strength 45 นาที
Strength 10 นาที	- ไม้ใช้ลูกฟุตบอล	- ไม้ใช้ลูกฟุตบอล
- กล้ามเนื้อท้อง / หลัง /	- ใช้ลูกฟุตบอล	- ใช้ลูกฟุตบอล
แขน / ขา	Strength 10 นาที	Strength 10 นาที
Cooling Down 10 นาที	- กล้ามเนื้อท้อง / หลัง / แขน	- เน้นกล้ามเนื้อขา /
- วิ่งเหยาะ ๆ	/ ขา	กล้ามเนื้อท้อง / กล้ามเนื้อหน้าท้อง
- ยืดกล้ามเนื้อ	Cooling Down 10 นาที	/ ขา
- พุดคุยสมรรถภาพทาง	- วิ่งเหยาะ ๆ	Cooling Down 10 นาที
กาย และ การบาดเจ็บ	- ยืดกล้ามเนื้อ	- วิ่งเหยาะ ๆ
กิจกรรมการลดความเครียด	- พุดคุยสร้างแรงจูงใจในทีม	- ยืดกล้ามเนื้อ
- กิจกรรมงานอดิเรก	กิจกรรมการลดความเครียด	- การปรับเปลี่ยนจังหวะ
	- การกำหนดลมหายใจเข้า	และแผนการเล่น
	หายใจออก	กิจกรรมการลดความเครียด
		- การนวดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่ 4 (1.30 ชม.)

วันจันทร์	วันพุธ	วันศุกร์	วันเสาร์
Warm up 20 นาที - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งถอยหลัง - วิ่งเปลี่ยนทิศทาง - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ ฟีกทักยะ 15 นาที - การใช้ข้างเท้าด้าน ในด้านนอก และหลัง เท้า - การเลี้ยง - การโหม่ง ฟีกสมรรถภาพ 45 นาที Endurance 10 นาที - ใช้ลูกฟุตบอล Strength 35 นาที - กล้ามเนื้อหน้า ท้อง / ขา / แขน Cooling Down 10 นาที - วิ่งเหยาะ ๆ - ยืดกล้ามเนื้อ - ลักษณะเฉพาะของ การแข่งขัน กิจกรรมการลด ความเครียด - การนวดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	Warm up 20 นาที - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งถอยหลัง - วิ่งเปลี่ยนทิศทาง - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ ฟีกทักยะ 15 นาที - การใช้ข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้า - การเลี้ยง การ โหม่งลูกบอล ฟีก สมรรถภาพ 45 นาที Speed 35 นาที - ไม้ใช้ลูกฟุตบอล - ใช้ลูกฟุตบอล Strength 10 นาที - ฟีกแบบสถานี มี 8 สถานี เน้นกล้ามเนื้อ / แขน / หน้า ท้อง / หลัง / ขา Cooling Down 10 นาที - วิ่งเหยาะ ๆ - ยืดกล้ามเนื้อ - พุดคุยเสริมสร้าง กำลังใจ กิจกรรมการลดความ เครียด - การนั่งสมาธิและ การจินตนาการภาพ	Warm up 20 นาที - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งยกเข่าสูง - วิ่งดีดสั้น - กายบริหาร - วิ่งเปลี่ยนทิศทาง - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ ฟีกทักยะ 15 นาที - การใช้ข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้า - การเลี้ยง - การโหม่ง ฟีกสมรรถภาพ 45 นาที Endurance 45 นาที - ไม้ใช้ลูกฟุตบอล - ใช้ลูกฟุตบอล Strength 10 นาที - เน้นกล้ามเนื้อขา / กล้ามเนื้อท้อง / กล้าม เนื้อหน้าท้อง / ขา Cooling Down 10 นาที - วิ่งเหยาะ ๆ - ยืดกล้ามเนื้อ - พุดคุยสถานการณ์ของกลุ่ม แข่งขัน กิจกรรมการลดความเครียด - การนวดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	Warm up 20 นาที - วิ่งเหยาะ ๆ - วิ่งถอยหลัง - วิ่งเปลี่ยนทิศทาง - กายบริหาร - ยืดกล้ามเนื้อ ฟีกทักยะ 15 นาที - Post Test โดยใช้ แบบทดสอบเดิมที่ทำ Pre Test ฟีกสมรรถภาพ - Game Relax Cooling Down 10 นาที - วิ่งเหยาะ ๆ - ยืดกล้ามเนื้อ - ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มี ความสำคัญต่อนักกีฬา กิจกรรมการลดความเครียด - กิจกรรมตามความเชื่อและ ศรัทธา



ภาคผนวก ค

กิจกรรมการลดความเครียดในโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

กิจกรรมการลดความเครียดในโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ได้แก่

1. การฝึกซ้อมอย่างหนัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความมั่นใจและลดความเครียดก่อนและหลังจากการฝึกซ้อม
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกซ้อม
3. เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ก่อนและหลังการฝึกซ้อม

วิธีการปฏิบัติ

1. การฝึกทักษะทางการกีฬา (Skill / Technic)
2. การฝึกสมรรถภาพทางกาย (Condition)
3. การฝึกยุทธวิธีการเล่น (Tactic)

2. การทำสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวก่อนและหลังการฝึกซ้อม
2. เพื่อลดความช้าในจิตใจออกไปชั่วขณะและทำให้จิตใจมั่นคงเยือกเย็น
3. เพื่อให้ร่างกายคลายจากความเครียดก่อนและหลังการฝึกซ้อม

วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งในท่าที่สบายให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พักและคลายตัว
2. ละทิ้งความกังวลใด ๆ ชั่วขณะเมื่อมีการฝึกสมาธิ
3. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ฟ่อนลมหายใจออกช้า ๆ
4. ต้องมีความเชื่อมั่นว่าบุญบาปนั้นมีจริง
5. ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ และพยายามเอาชนะให้ได้ เช่น ความอดทนต่อความร้อน เสียงรบกวน อากาศไม่สบายกายหรือสิ่งรบกวนต่าง ๆ ความง่วงเหงาหาวนอน อยากสูบบุหรี่ จิตฟุ้งซ่านหรือเศร้าหมอง
6. พยายามสร้างอิทธิบาทสี่

6.1. สร้างฉันทะ คือ สร้างความพอใจที่จะฝึกจิตใจให้สงบ

6.2. สร้างวิริยะ คือ พากเพียรที่จะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

6.3. สร้างจิตตะ คือ กำหนดจิตใจจดจ่อระลึกและสูดลมหายใจเข้าออก

ตลอดไปไม่เสียสมาธิ

6.4. สร้างวิมังกสา คือ ใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาด้วยเหตุและผล

3. กิจกรรมตามความเชื่อและศรัทธา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำเอาความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือมาจัดกิจกรรมความเครียดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

2. เพื่อนำเอาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจและที่พึ่งทางใจ

วิธีการปฏิบัติ

1. การยกมือไหว้ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือมาปฏิบัติตามฤกษ์

2. จุดธูป เทียน บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือปฏิบัติตามฤกษ์

4. การกำหนดลมหายใจเข้าออก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกการกำหนดลมหายใจเข้าออกแบบอานาปานสติสมาธิ

2. เพื่อเป็นการฝึกการกำหนดลมหายใจเข้าออกแบบสมถะสมาธิ

วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย หงายฝ่ามือขวาวางบนมือซ้ายนิ้วหัวแม่มือจรดถึงกัน หลังตรง แล้วหายใจเข้าช้า ๆ หายใจเข้าภาวนาคำว่า “ พุช “ หรือนับ 1 หายใจออกภาวนาคำว่า “ โธ “ หรือนับ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ สม่ำเสมอและพยายามละอารมณ์ต่าง ๆ ออกไป และสร้างสติ คือ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออกที่บริเวณจมูกอยู่ตลอดเวลา จนรู้สึกว่างสบาย พยายามควบคุมลมหายใจเข้าออกให้คงที่สม่ำเสมอต่อเนื่องกันไป

2. การสร้างอินทรี 5 ให้เกิดขึ้นได้แก่

2.1. ศรัทธา คือ เกิดความเชื่อในเหตุผล

2.2. ความเพียร คือ เพียรพยายามและความขยัน ความมุ่งมั่น ความวิตกกังวลออกไปให้หมด และพยายามสร้างความดีรักษาความดีตลอดไปเหมือนการควบคุมระดับการหายใจเข้าออกให้ต่อเนื่อง สม่ำเสมอและป้องกันไม่ให้เกิดความ พุ่งชานวิตกกังวลขึ้นอีก

2.3. สติ คือ ระลึกถึงความจริงของการหายใจเข้าออกตลอดเวลา

2.4. ตั้งใจมั่น คือ รู้ลึกรู้เฉพาะการหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเพียงอย่างเดียว

- 2.5. ปัญหา คือ รู้และวิเคราะห์ที่เหตุผลด้วยปัญญาว่าความสงบที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากศรัทธาความเพียร สติความตั้งมั่น และปัญญาที่สร้างขึ้น

5. กิจกรรมงานอดิเรก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้กิจกรรมงานอดิเรกมาผ่อนคลายความเครียดก่อนและหลังการฝึกซ้อม
2. เพื่อสร้างทัศนคติและสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับนักกีฬา ก่อนและหลังการฝึกซ้อม

วิธีการปฏิบัติ

1. การฟังเพลง การพูดคุย การโทรศัพท์และการไปเดินห้างสรรพสินค้าก่อนและหลังการฝึกซ้อมเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการฝึกซ้อม
2. การไปรับประทานอาหาร หรือจัดงานเลี้ยงเป็นการสร้างความรู้สึกรัก ขวัญและกำลังใจให้นักกีฬาหลังการฝึกซ้อม

5. กิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการผ่อนคลายทางด้านจิตใจของนักกีฬา ก่อนและหลังการฝึกซ้อม
2. เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนักกีฬา ก่อนและหลังการฝึกซ้อม
3. เพื่อเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน

วิธีการปฏิบัติ

1. การบริหารและยืดเส้นทุกครั้งก่อนและการฝึกซ้อม
2. หลังจากจบเกมการฝึกซ้อมหรือช่วงพักระหว่างการฝึกซ้อมต้องทำการยืดเส้นเพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ควรมีการยืดหรือนวดกล้ามเนื้อ 3-4 ครั้ง
4. การฝึกการยืดหรือเหยียดกล้ามเนื้อให้เป็นระบบตั้งแต่หัวจรดเท้า
5. การฝึกการยืดหรือเหยียดกล้ามเนื้อต้องมีรูปแบบการฝึกที่หลากหลาย
6. การฝึกการยืดหรือเหยียดกล้ามเนื้อควรฝึกซ้ำ ๆ นับ 1 ถึง 10 และนับมากขึ้น

การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักกีฬาปฏิบัติตามกิจวัตรก่อนและหลังการฝึก
2. เพื่อเป็นการเตรียมตัวนักกีฬา ก่อนและหลังการฝึก

3. เพื่อเป็นการเตรียมทางด้านจิตใจนักกีฬาก่อนและหลังการฝึก

วิธีการปฏิบัติ

1. การตื่นนอน
2. การรับประทานอาหาร
3. การไปถึงสนามฝึกซ้อมก่อนเวลาเพื่ออบอุ่นร่างกายยืดและเหยียดกล้ามเนื้ออย่าง

จริงจัง

8. การสร้างอารมณ์ขัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสร้างอารมณ์ขันมาผ่อนคลายความตึงเครียด
2. เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในหมู่เพื่อน ๆ นักกีฬา

วิธีการปฏิบัติ

1. การใช้คำพูดให้ทุกคนหัวเราะ
2. การใช้ท่าทางให้ทุกคนมีความสุข สนุกสนาน และมีความเป็นกันเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายภูริวัฒน์ เสวณะกะ
วัน เดือน ปี เกิด	20 กุมภาพันธ์ 2509
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพานพิทยาคม ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย
ประวัติการทำงาน	อาจารย์โรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved