

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าการเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น กรมส่งเสริมสุขภาพของกระทรวงศึกษาธิการต่างให้การยอมรับว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการส่งเสริมสุขภาพอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายนั้นจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดีหรือเป็นการออกกำลังกายเพื่อเกมส์การแข่งขันในการเล่นกีฬามือสมัครเล่นและมืออาชีพ เพื่อเกียรติ เพื่อศักดิ์ศรี นำซึ่งชื่อเสียงสู่ความภาคภูมิใจ การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับชุมชน อีกทั้งยังเป็นที่ยอมรับทางสังคม รวมไปถึงเพื่อเชื่อมสัมพันธ์ภาพทั้งระหว่างกลุ่ม ชุมชน สังคม ระดับชาติและระดับนานาชาติล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ อีกทั้งภาวะทางสังคมปัจจุบันยังให้ความสำคัญและเห็นประโยชน์ของการเล่นกีฬามากขึ้น เช่น การถ่ายทอดการแข่งขันกีฬาทางวิทยุโทรทัศน์รวมถึงเงินรางวัล โบนัสเชิฐชนให้มาเล่นกีฬาและออกกำลังกาย สร้างกระแสปลูกเร้าทางการกีฬา ช่วยส่งเสริมผู้ที่มาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ส่งผลต่อจิตวิญญาณในการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การแข่งขันกีฬานอกจากจะเป็นการพัฒนาทักษะความสามารถรวมถึงศักยภาพของทีม ๆ เป็นเกมส์การแข่งขัน การประลองเพื่อความสนุกสนาน สร้างความสามัคคี เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี การแข่งขันกีฬาที่มีเกียรติศักดิ์ศรีของปัจเจกบุคคลของทีมของชุมชนในมหาวิทยาลัยนั้นๆ ก่อให้เกิดผลด้านบวกได้แก่ความภาคภูมิใจ ได้รับการยอมรับและรางวัลตอบแทนให้ขณะที่อีกด้านหนึ่งของการแข่งขันดังกล่าวอาจก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบในหลายด้านเป็นต้นว่า ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือระหว่างทีม การบาดเจ็บจากการแข่งขัน การสูญเสียกำลังใจ จากการพ่ายแพ้การแข่งขัน ซึ่งเกิดจากการคาดหวังในผลการแข่งขันผลรางวัลของนักกีฬาของโค้ช และของทีม หรืออาจมีปัญหาทางด้านสุขภาพผลจากการซ้อมอย่างหนักจนเกินขีดความสามารถของนักกีฬา (Overtraining) การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเป็นเวทีของการแข่งกีฬาทุกประเภทที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีในช่วงต้นปี โดยจะพลัดหมุนเวียนกันไปตามมหาวิทยาลัยต่างที่รับจัดเป็นเจ้าภาพ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันต้องเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี และระดับ

บัณฑิตศึกษาจากมหาวิทยาลัยหรือสถาบันต่างๆทั่วประเทศในระดับอุดมศึกษา ทั้งหมดที่ส่งเข้าร่วมทำการแข่งขันกว่า 117 สถาบันการศึกษา (กองพัฒนานักศึกษา งานกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2551) ดังนั้นนักกีฬาจะต้องฝึกฝนมาเป็นอย่างดีมีความสามารถ มีทักษะ หรือมีความชำนาญในกีฬาแต่ละประเภทที่ตนเองถนัดและให้ความสำคัญกับการฝึกมาเป็นอย่างดี นอกจากนี้ผลการแข่งขันของนักกีฬาที่ได้รางวัล ยังนำมาซึ่งรางวัลตอบแทนตามลำดับของเหรียญรางวัลในรูปแบบต่างๆ เช่น ได้รับเงินรางวัลตอบแทน ได้รับการพิจารณาให้รับทุนสนับสนุนการศึกษา ยกเว้นค่าธรรมเนียมการศึกษา และค่าบำรุงหอพักนักศึกษา ประจำปีการศึกษาที่ได้รับรางวัลและยังเป็นที่ยอมรับทางสังคม เป็นต้น

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นมหาวิทยาลัยทางภาคเหนือที่มีชื่อเสียงและสังคมให้การยอมรับ ทั้งนี้ยังเป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงทางด้านวิชาการและการกีฬา โดยเฉพาะกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ซึ่งแสดงถึงความสามารถของนักกีฬาระดับปัญญาชน ทางมหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีผลงานอยู่ในเกณฑ์ที่เรียกว่ายอดเยี่ยม คือระดับต้นๆของประเทศไทยติดต่อกันมาเป็นเวลาหลายปี ภาพรวมจากผลการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยเปรียบเสมือนเป็นกระจกสะท้อนศักยภาพในระดับประเทศด้านการกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และยังมีการส่งเสริมอย่างต่อเนื่องเพื่อที่จะก้าวสู่ความเป็นเลิศด้านกีฬาทุกประเภท ถึงแม้ว่าผลการแข่งขันกีฬาระดับมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยย้อนหลัง 6 ปีที่ผ่านมา พบว่ามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีผลการแข่งขันที่ต่ำกว่าเกณฑ์และมีแนวโน้มว่าจะต่ำลงอย่างต่อเนื่องซึ่งในแต่ละปีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีนักกีฬาส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยและได้รับรางวัลเป็นที่น่าพอใจคืออยู่ในระดับต้นๆของประเทศ ดังข้อมูล 6 ปีที่ผ่านมาบ่งชี้ดังนี้

ปี 2547	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	อยู่อันดับที่ 2
ปี 2548	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	อยู่อันดับที่ 4
ปี 2549	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	อยู่อันดับที่ 4
ปี 2550	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	อยู่อันดับที่ 5
ปี 2551	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	อยู่อันดับที่ 7
ปี 2552	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	อยู่อันดับที่ 9

สรุปผลรางวัลการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยปี 2547-ปี 2552 (กองพัฒนานักศึกษา งานกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2552)

จากตารางข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าลำดับผลของการแข่ง ดังกล่าวของมหาวิทยาลัยกำลังประสบปัญหาทางการกีฬา แต่ทั้งนี้ที่กล่าวมาแล้ว จะพบว่าการมุ่งสู่ความสำเร็จดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบต่อตัวนักศึกษาโดยตรง โดยเฉพาะความตึงเครียดจากการฝึกซ้อม จากความ

คาดหวัง หรือความวิตกกังวลในผลของการแข่งขัน ซึ่งกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตนักกีฬา ถ้าทุกๆด้านพร้อมไม่ว่าจะด้านพลังกำลัง ความแข็งแรง ความสามารถ ทักษะหรือเทคนิคต่างๆ พร้อม แต่ถ้านักกีฬากำลังเผชิญภาวะความเครียด ความพร้อมที่เตรียมมาก็ถูกความเครียดลดขีดความสามารถให้ต่ำลงทันที หากยังมีอีกหนึ่งข้อสรุปซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายว่าจิตใจมีความสำคัญกับการแสดงออกทางความสามารถสูงสุด (Peak Performance) ของนักกีฬา โดยพบว่า นักกีฬาที่มีการแสดงออก ซึ่งความสามารถสูงสุดจะใช้ทักษะการฝึกจิตหรือการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ตลอดจนมีการฝึกสมาธิดังกล่าวของ มาร์ค สปีทซ์ นักกีฬาวัยน้ำโอลิมปิกที่ว่า “ความสามารถทางการระดับการแข่งขันโอลิมปิก 99% ของการชนะขึ้นอยู่กับความสามารถทางจิต” และผลของความสามารถทางจิต 90% มีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขัน แจ็ค นิกคอส โดยเฉพาะเป้าหมายที่นักกีฬาคาดหวัง นอกจากผลทางด้านสุขภาพโดยตรงคือ ร่างวัลหรือผลตอบแทนอื่นๆ อันหมายถึงเกียรติ ศักดิ์ศรีและชื่อเสียงของปัจเจกบุคคลและที่สำคัญการนำชื่อเสียงมาสู่มหาวิทยาลัยโดยตรง ดังนั้นก่อนแข่งขันนักกีฬาของมหาวิทยาลัยต้องมีการเก็บตัวฝึกซ้อมอย่างหนัก ซึ่งกระบวนการดังกล่าวถือว่าการเตรียมทีมอย่างดี ทั้งนี้ผลด้านลบอาจก่อให้เกิดการดึงเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจสำหรับนักกีฬาเอง จากการศึกษาความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ผ่านมาดังข้อมูลบ่งชี้ อยู่ในระดับความเครียดปานกลางถึงระดับความเครียดสูง ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความแตกต่างกันในกีฬาทุกประเภท (รังสิมันต์ แสงภักดี, 2544) ซึ่งข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีสภาวะความตึงเครียดอยู่ในเกณฑ์ที่น่าเป็นห่วงและต้องได้รับการจัดการที่เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

อาการของความเครียดในนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา จะแสดงออกถึงอาการความเครียดทั้งทางร่างกาย จิตใจ และกระทบถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น ภาวะอาการความเครียด อันเนื่องมาจากสิ่งเร้าในด้านต่างๆ อาทิเช่น สาขาวิชาที่เรียน ผลของการเรียน สภาวะทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำ สถานการณ์บ้านเมือง รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันอื่นๆ ที่กำลังเผชิญภาวะความเครียด ส่งผลให้ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำกิจกรรม และความเครียดเป็นบ่อเกิดแห่งความเจ็บป่วยต่อสุขภาพ และเป็นตัวเพิ่มความรุนแรงของความเจ็บป่วย จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตแย่ ทั้งนี้การจัดการความเครียดดังกล่าวบางคนอาจนำไปสู่ปัญหาการจัดการความเครียดที่ผิดวิธี เช่น การทำร้ายตัวเองทำร้ายผู้อื่น หรืออาจถึงขั้นฆ่าตัวตายเพื่อตัดปัญหา สิ่งแรกที่เราควรทำเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันขณะเกิดภาวะความเครียดคือ ค้นหาสาเหตุและเร่งหาวิธีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับที่เหมาะสม หากนักกีฬาที่มีความเครียดสูงจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือเพื่อลดระดับความเครียดลงสู่ระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ขีดความสามารถในการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีความเครียดต่ำ

จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นให้มีความเครียดสูงขึ้นจนถึงระดับที่เหมาะสมเพื่อเตือนการทำงานของจิตใจให้เกิดการตื่นตัวไม่ประมาทระหว่างแข่งขัน นอกจากนี้นักกีฬาที่มีความเครียดสูงไม่ควรได้รับมอบหมายหน้าที่หลายอย่าง เพราะเขาจะไม่สามารถทำงานได้หลายอย่างในขณะที่มีความเครียดสูง (จันทร์พิมพ์ พละพงศ์, 2528) นักกีฬาแต่ละคนจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่แตกต่างกัน นักกีฬบางคนเกิดความเครียดง่าย นักกีฬบางคนเกิดความเครียดยาก นักกีฬาแต่ละคนมีวิธีการปรับตัวแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานบุคลิกภาพ ประสบการณ์ของนักกีฬา อีกส่วนเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูภายในครอบครัวนักกีฬา การให้นักกีฬาได้มีโอกาสเผชิญปัญหา ได้แก้ไขปัญหานั้นสำเร็จ การฝึกฝนฝึกซ้อมจนเกิดความเคยชินกับปัญหา จะทำให้นักกีฬานั้นสามารถปรับตัวได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ถ้านักกีฬาไม่มีแนวทางการจัดการความเครียดในที่ได้ผลการแก้ไขปัญหากับความเครียดอย่างถูกต้อง นักกีฬาจะใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิม ซึ่งอาจไม่ถูกต้อง อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพสภาพร่างกายและสมรรถภาพของนักกีฬาจะต่ำลงจากเดิม เช่น นักกีฬบางคนเกิดความเครียดจากการฝึกซ้อมจึงหันไปสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าอาจรวมไปถึงการเสพยาเสพติดชนิดอื่นๆ เพื่อการจัดการกับความเครียด หรือในนักกีฬบางคนบางคนใช้วิธีใหม่ซ้อมมากๆ (Overtraining) โดยคิดว่าการฝึกซ้อมยิ่งหนักยิ่งดี แต่ความจริงแล้วการฝึกซ้อม ควรจะมีความพอดีๆ การซ้อมหนักมากเกินไปร่างกายจะทรุดโทรม จิตใจตึงเครียด ทำให้ยิ่งซ้อมยิ่งแย่ลง นักกีฬบางคนเวลาซ้อมทำได้ดี แต่เวลาแข่งขันเกิดความเครียด ตื่นเต้นจนทำได้ต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง นักกีฬบางคนมีอาการของความเครียดออกมาทางร่างกาย ได้แก่ เหงื่อไหลออกมากกว่าปกติ เหงื่อออกบริเวณฝ่ามือ ใจเต้นใจสั่น มือสั่น ระบายการแข่งขัน ทำให้รู้สึกว่าคุณควบคุมตนเองไม่ได้ บางคนถึงกับหลบเลี่ยงการแข่งขัน บางคนยอมเสี่ยงมากเกินไปในการแข่งขันจนอาจเกิดอุบัติเหตุ (พนม เกตุมาน, 2550) อาการดังกล่าวอาจจะมีผลต่อตัวนักกีฬาโดยตรง ที่มีความคาดหวังผลการแข่งขันมากจนเกินไป ทั้งนี้ทั้งนั้นนักกีฬาดังกล่าวอาจมีวิธีการจัดการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม แต่ในอีกด้านหนึ่งนักกีฬาดังกล่าวอาจปล่อยให้สภาวะการเผชิญความเครียดยังดำรงอยู่ต่อไป อาจจะไม่ทราบวิธีการจัดการความเครียดที่ถูกต้อง จากสภาพปัญหาที่ผู้วิจัยเห็นภาพความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงกระทบต่อคุณภาพชีวิตนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางด้านจิตใจและอารมณ์ รวมถึงทางสังคม ปัญหาความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในกรณีนักกีฬาที่เกิดความเครียดมาก กระทั่งกลายเป็นความกลัว แสดงถึงความหายนะที่กำลังจะมาเยือนทีมในไม่ช้า อาจกล่าวได้ว่าแพ้ไปแล้วครั้งหนึ่ง ทั้งนี้ต้องหาทางแก้ไขอย่างเร่งด่วน ถ้าปล่อยเวลาให้ยิ่งผ่านเลยไปความเครียดจะสะสมเพิ่มมากขึ้นลำบากต่อการแก้ไข “ความเครียด” เป็นสิ่งที่รบกวนการทำงานของจิตใจทำให้เกิดการตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ในบางครั้งความเครียดก็เป็นเรื่องเกินความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึก

ไม่สบายใจ หนักใจ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักกีฬาและการดำเนินชีวิตนักกีฬา แต่ถ้าความเครียดไม่มากจนเกินไป จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความมานะพยายามเอาชนะปัญหาและอุปสรรคจนนำไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นที่ผู้วิจัยในฐานะผู้ฝึกสอนกีฬายูโดและเคยเป็นนักกีฬาทีมชาติมาก่อนเกิดความสนใจว่านักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เคยได้รับเหรียญรางวัลมีวิธีการจัดการกับความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ อย่างไรบ้างและเมื่อนักกีฬาเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดจะมีวิธีการปกป้องหรือจัดการตนเองให้เหมาะสมอย่างไร คุณลักษณะหรือเงื่อนไขส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อกระบวนการจัดการความเครียดอย่างไร การสนับสนุนในการจัดการกับปัญหาความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในส่วนของมหาวิทยาลัยเป็นอย่างไร ผลของการศึกษาดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนจัดการความเครียดของนักกีฬาในระหว่างฝึกซ้อมเมื่อมีนักกีฬาที่มีความชำนาญช่วยลดปัญหาความตึงเครียดลงได้ ทั้งนี้จะมีประโยชน์โดยตรงต่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักกีฬาและการพัฒนาการกีฬาไปด้วยกันสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เคยได้รับเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
 2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 3. เพื่อศึกษาการสนับสนุนการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ในส่วนของมหาวิทยาลัย

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในกรณีศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เคยได้รับเหรียญจากการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยและร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36 หัวหมากเกมส์ ปี 2552

ขอบเขตเนื้อหา

รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬาที่เคยได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รวมถึงปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนของมหาวิทยาลัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง สภาวะของการกระตุ้นจากภายนอกร่างกาย อันเป็นผลมาจากการรับรู้ ซึ่งส่งผลกระทบทั้งในทางร่างกาย ทางอารมณ์ และทางจิตใจที่ก่อให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ของนักกีฬา ทำให้ความสามารถและคุณภาพชีวิตของนักกีฬาให้ต่ำลง

การจัดการความเครียด หมายถึง กระบวนการที่นักกีฬาใช้ปรับความเครียดที่กำลังเผชิญให้อยู่ในระดับที่ควบคุมได้หรือการปรับตัวอยู่กับความเครียดของนักกีฬาให้สามารถปฏิบัติภารกิจด้านการกีฬาและเพื่อชีวิตที่มีคุณภาพ อีกทั้งยังเพิ่มศักยภาพให้กับทีมนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รูปแบบและแนวทางการจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการที่นักกีฬาแต่ละคนใช้ที่เหมาะสมกับประเภทและระดับความเครียดที่ตนได้รับพร้อมทั้งเหมาะสมกับเงื่อนไขในด้านต่างๆ ของนักกีฬา เช่น เพศ สาขาวิชาที่เรียน ประเภทกีฬา และช่วงเวลาในการฝึกซ้อม

ปัจจัยบุคคล หมายถึง สาเหตุที่ส่งผลให้เกิดความเครียดด้านต่างๆ ของบุคคลเช่น ประเภทกีฬาที่แข่งขัน ระยะเวลาการเล่นกีฬา ประสบการณ์การแข่งขัน สาขาวิชาที่เรียน เพศ อายุ ผลการเรียน สถานภาพทางสังคม-เศรษฐกิจของครอบครัว

นักกีฬา หมายถึง นักกีฬาที่เคยได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ซึ่งศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี 2551

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้แนวทางการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ทราบผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ทราบการสนับสนุนการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในส่วนของมหาวิทยาลัย
4. ได้แนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีประสิทธิผลและไม่ทำให้เกิดความเครียด