

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงข้อมูลส่วนตัวของคณาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตารางแสดงข้อมูลส่วนตัวของโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของโค้ชนักกีฬาวิทยาลัยเชียงใหม่

รายการ	โค้ชกีฬาวิทยาลัยเชียงใหม่ (N=24)	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
1. ชาย	20	83.30
2. หญิง	4	16.70
รวม	24	100.00
อายุ		
1. 20-30 ปี	14	58.30
2. 31 – 40 ปี	6	25.00
3. 41 – 50 ปี	1	4.20
4. 51 ปีขึ้นไป	3	12.50
รวม	24	100.00

ตาราง 5 จำนวนร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลการศึกษาสูงสุด ประสบการณ์ในการโค้ชกีฬาและ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รายการ	โค้ชกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (N=24)	
	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษาสูงสุด		
1.ปริญญาตรี	14	58.30
2.ปริญญาโท	7	29.20
3. อื่นๆ	3	12.50
รวม	24	100.00
ประเภท		
1. ประเภทบุคคล	10	41.67
2. ประเภททีม	6	25.00
3. ทั้งสองประเภท	8	33.33
รวม	24	100.00
ประสบการณ์		
1. ต่ำกว่า 3 ปี	9	37.50
2. 3 – 5 ปี	7	29.20
3. 6 – 10 ปี	5	20.80
4. 11 – 15 ปี	2	8.30
5. 16 ปี ขึ้นไป	1	4.20
รวม	24	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	โค้ชกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (N=24)	
	จำนวน	ร้อยละ
มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่เป็นโค้ช		
1. ไม่เคย	1	4.20
2. เคย	23	95.80
รวม	24	100.00
ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่เป็นโค้ช		
1. ต่ำกว่า 3 ปี	2	8.30
2. 3 – 5 ปี	5	20.80
3. 6 – 10 ปี	7	29.20
4. 11 – 15 ปี	4	16.70
5. 16 ปี ขึ้นไป	6	25.00
รวม	24	100.00

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลประสบการณ์ที่เคยได้รับความรู้ทางด้านจิตวิทยาของ
โค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รายการ	โค้ชกีฬาวิทยาลัยเชียงใหม่ (N=24)	
	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับความรู้ทางจิตวิทยาการศึกษา		
1. ไม่เคย	12	50.00
2. เคย	12	50.00
รวม	24	100.00
เคยเรียนหรือเคยได้รับการอบรม		
1. การกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาที่สังกัด	3	12.49
2. กรมพลศึกษา	4	16.67
3. มหาวิทยาลัย	1	4.17
4. การกีฬาแห่งประเทศไทย และมหาวิทยาลัย	2	8.33
5. สมาคมจิตวิทยาการศึกษา และมหาวิทยาลัย	1	4.17
6. สถาบันราชภัฏ	1	4.17
7. ไม่เคยเรียนหรืออบรม	12	50.00
รวม	24	100.00

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชกีฬา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยปีการศึกษา 2545 ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากโค้ชทุกท่าน โดยตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และสิ่งที่ท่านปฏิบัติจริง เพราะผลจากการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ นำไปใช้ในการวิจัยเพื่อใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น จะได้ผลหรือไม่ขึ้นอยู่กับคำตอบของท่านเท่านั้น คำตอบที่ท่านตอบแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบใดผิดหรือถูก เพราะทุกท่านมีความคิดเห็นและการกระทำเป็นของตนเอง

ข้อมูลที่ท่านตอบจะถือเป็นความลับ และในโอกาสนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

แบบสอบถามฉบับนี้มี 3 ส่วนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวโค้ชกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา

ตอนที่ 3 แบบประเมินจิตวิทยาการกีฬาโดยทั่วไป

ขอขอบคุณโค้ชทุกท่าน

ปภาสิต อนุกุล

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

บัณฑิตศึกษาศาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวโค้ชกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความตามที่เป็นจริง และเติมข้อมูลให้สมบูรณ์

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 20 – 30 ปี

() 31 – 40 ปี

() 41 – 50 ปี

() 51 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

() อนุปริญญา

() ปริญญาตรี

() ปริญญาโท

() อื่น ๆ (โปรดระบุ)

4. ท่านเป็นโค้ชของกีฬาประเภทใด

() กีฬาประเภทบุคคล

() กีฬาประเภททีม

() อื่น ๆ

5. ประสบการณ์ในการเป็นโค้ชของท่าน

() ต่ำกว่า 3 ปี

() 3 – 5 ปี

() 6 – 10 ปี

() 11 – 15 ปี

() 16 ปีขึ้นไป

6. ในอดีตท่านเคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาประเภทที่ท่านกำลังเป็นโค้ชอยู่หรือไม่

() ไม่เคย

() เคย

7. ถ้าเคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ท่านกำลังเป็นโค้ชเป็นระยะเวลา

() ต่ำกว่า 3 ปี

() 3 – 5 ปี

() 6 – 10 ปี

() 11 – 15 ปี

() 16 ปีขึ้นไป

8. ท่านเคยเรียนหรือได้รับการอบรมความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาหรือไม่

() ไม่เคย

() เคย

9. ท่านเคยเรียนหรือเคยได้รับการอบรมจากที่ไหน

() การกีฬาแห่งประเทศไทย

() สมาคมจิตวิทยาการกีฬา

() สมาคมกีฬาที่สังกัด

() กรมพลศึกษา

() สมาคมนันทนาการแห่งประเทศไทย

() มหาวิทยาลัย

() อื่น ๆ.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ โดยให้

- | | | |
|---|---------|--|
| 5 | หมายถึง | ท่านปฏิบัติมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | ท่านปฏิบัติมาก |
| 3 | หมายถึง | ท่านปฏิบัติปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | ท่านปฏิบัติน้อย |
| 1 | หมายถึง | ท่านปฏิบัติน้อยที่สุดหรือไม่ปฏิบัติเลย |

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)					
1. กระตุ้นให้นักกีฬาได้สู้ทุกสถานการณ์ ทั้งใน การฝึกซ้อมและแข่งขัน.....					
2. วางโปรแกรมแข่งขันกับคู่แข่งที่เก่งกว่า.....					
3. วางโปรแกรมการฝึกในสถานการณ์ที่เป็น ผู้ตาม.....					
4. เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง					
เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)					
5. สอนเทคนิคคิดกับตัวเอง พุดกับตัวเองในทาง ที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้เพราะฉันเคยทำได้ บ่อยครั้ง.....					
6. สอนและแนะนำให้มีการเปลี่ยนวิกฤตเป็น โอกาส.....					
7. ใช้คำขวัญ คำคม เพื่อกระตุ้นนักกีฬาเวลาฝึก ซ้อมและแข่งขัน เช่น ไม่มีทางลัดสู่ความเป็น แชมป์ นอกจากอุทิศตนเพื่อการฝึกซ้อม.....					
8. สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียง เล็กน้อย.....					

เทคนิคจิตวิทยาการศึกษา ที่ใช้กับนักศึกษา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)					
9. วางโปรแกรมฝึกซ้อมจากง่ายไปยาก.....					
10. มีสิ่งตอบแทนเมื่อได้รับชัยชนะ.....					
11. วางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จใน การฝึกซ้อม.....					
12. มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีขึ้น วัน นี้ทำเวลาได้ดี.....					
เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration)					
13. มีโปรแกรมการฝึกสมาธิ/ฝึกจิต.....					
14. สร้างเงื่อนไขในการฝึกซ้อม เช่น มีการ กำหนดความสามารถในการกระทำแต่ละ ครั้ง วิ่ง 50 เมตร ภายใน 6.5 วินาที 5 เที้ยว หรือจัดให้มีการแข่งขันทีมไหนหรือใครแพ้ จะต้องวิดพื้น.....					
15. ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืนหลังจากที่เล่นเสีย					
16. เพิ่มความยากและระยะเวลาในการฝึกทักษะ..					
เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)					
17. กำหนดเป้าหมายร่วมกับนักกีฬา.....					
18. ตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมีตา รเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ.....					
19. ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน.....					
20. จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกซ้อมให้ เหมาะสม.....					

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)					
21. พยายามปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถ ได้สูงสุด.....					
22. อยู่กับนักกีฬาดูดอารมณ์ฝึกร่วมและแข่งขัน...					
23. การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการ แข่งขัน.....					
24. มีการบนบาน เช่น ถ้าชนะจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ.....					
เทคนิคเสริมพฤติกรรมอึดกุม (Aggression Assertive Behavior)					
25. กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถ อย่างเต็มที่.....					
26. แสดงความดีใจเมื่อทำได้ เช่น ประบมือ ยกนิ้ว ขึ้น และแสดงท่าทางดีใจ.....					
27. ฝึกให้นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถ ของตนเอง.....					
28. กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถที่ดี อย่างต่อเนื่อง.....					
เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)					
29. กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขัน และฝึกร่วม.....					
30. แนะนำนักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูก เพื่อนหรือผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามข่มขู่.....					

เทคนิคจิตวิทยาการศึกษา ที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
31. พูดยให้นักกีฬาไม่ต้องกังวลกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น.....					
32. พูดยให้นักกีฬาระดับความคับข้องใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน.....					
เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)					
33. ให้นักกีฬายอมรับสภาพการที่ต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ.....					
34. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....					
35. เทคนิคการหายใจเข้าและผ่อนลมหายใจ.....					
36. พูดยกับนักกีฬาให้เล่นเหมือนที่ฝึกซ้อม.....					
เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Practice and Imagery)					
37. ให้นักกีฬาจินตภาพว่าเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน.....					
38. ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือเห็นภาพตนเองในสถานที่สบายใจ..					
39. ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพหรือสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬา และการเห็นภาพตนเองกำลังแข่งขัน.....					
40. ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ.....					

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)					
41. ถึงแก่พฤติกรรมกรรมการตอบสนองของนักกีฬา เช่น นักกีฬาเมื่อโปรแกรมการฝึกซ้อม.....					
42. จัดโปรแกรมการฝึกซ้อมได้สอดคล้องกับ ความต้องการของนักกีฬา.....					
43. วิเคราะห์และแก้ไขข้อผิดพลาดจากการแข่ง ขันทันที.....					
44. ประเมินการฝึกซ้อมทุกครั้งเมื่อมีการฝึกซ้อม เสร็จ.....					
เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude)					
45. เรียกให้ได้สติและแนะวิธีการแก้ไข.....					
46. ต่ำหนักกีฬาเมื่อแสดงความสามารถไม่ดี....					
47. ชูจะทำโทษหากไม่ปฏิบัติตาม.....					
48. ระบุคุณสมบัติของนักกีฬาที่จะต้องปรับปรุง ให้ชัดเจน.....					
เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership)					
49. ให้นักกีฬาเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี.....					
50. โปรแกรมในการฝึกซ้อมและแข่งขันมีการ กำหนดตัวผู้นำ.....					
51. ให้นักกีฬาทุกคนมีโอกาasเป็นผู้นำ โดยให้ แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อ การฝึกซ้อม.....					
52. พุดให้นักกีฬาตระหนักในหน้าที่และบทบาท ที่ได้รับ.....					

เทคนิคจิตวิทยาการศึกษา ที่ใช้กับนักศึกษา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
เทคนิคที่ทำให้นักศึกษามีความสามัคคีให้เป็นอัน หนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony)					
53. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม สร้างความเป็นหนึ่ง ในทีม เช่น ทำงาน รับประทานอาหาร และ นันทนาการร่วมกัน.....					
54. จัดให้นักศึกษาต้องมีความสัมพันธ์กันในเวลา เล่น ได้มีกิจกรรมภายนอกร่วมกันด้วย เช่น นักแบดมินตันคู่ก็จัดให้พักห้องเดียวกัน.....					
55. ฝึกให้นักศึกษายอมรับคำติชมและพร้อมเรียนรู้ จากคำติชมนั้น.....					
56. เป็นสื่อกลางในการไกล่เกลี่ยและแก้ปัญหาที่ เกิดขึ้นในหมู่คณะ.....					

ตอนที่ 3 แบบประเมินจิตวิทยาการกีฬาโดยทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านต้องการในแต่ละข้อเพียงช่องเดียว

1. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ท่านต้องการเรียนรู้

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ที่ท่านต้องการเรียนรู้	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness).....					
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude).....					
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation).....					
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration).....					
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting).....					
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies).....					
7. เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮึกเหิม (Aggression Assertive Behavior).....					
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์(Emotion Control)...					
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและ ความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)...					
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Practice and Imagery).....					
11. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability).....					
12. เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ(Negative Attitude)					
13. เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership).....					
14. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอัน หนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony).....					

2. เทคนิคจิตวิทยาการศึกษาในอุดมคติที่ท่านต้องการใช้กับนักศึกษา

เทคนิคจิตวิทยาการศึกษา ที่ท่านต้องการเรียนรู้	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness).....					
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude).....					
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation).....					
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration).....					
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting).....					
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies).....					
7. เทคนิคเสริมพฤติกรรมอหึกเหิม (Aggression Assertive Behavior).....					
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์(Emotion Control)...					
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและ ความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)...					
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Practice and Imagery).....					
11. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability).....					
12. เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ(Negative Attitude)					
13. เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership).....					
14. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอัน หนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony).....					

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายปกาศิต อนุกุล
วัน เดือน ปีเกิด	8 กันยายน 2521
ประวัติการศึกษา	
2533	ระดับประถมศึกษาโรงเรียนบ้านสันโค้งเชียงรายจรูญราษฎร์ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
2536	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
2539	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
2543	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่