

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก



ที่ ทม 0610(6)/ว.163

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
 บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 239ถ. ห้วยแก้ว ต. สุเทพ อ. เมือง
 จังหวัดเชียงใหม่ 50200

3 พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
 เรียน นายกสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ด้วยนางสาวรัชนิพร สุทิน รหัส 4340160 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ” โดยมี รองศาสตราจารย์ มนัส ขอดคำ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถามกับคณะผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนกีฬา ของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ โดยจะขอเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่าง วันที่ 8 – 10 พฤษภาคม 2545 เวลา 09.00 – 16.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและอนุญาตให้นางสาวรัชนิพร สุทิน เข้าเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาดังกล่าว จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกษม นครเขตต์)
 ประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

โทรศัพท์ – โทรสาร (053) 944225

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการศึกษาวิจัย

เรื่อง : การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการสำรวจการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลทางด้านการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาตามหลักสูตรบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาท่านตอบแบบสอบถามให้ตรงกับที่ท่านปฏิบัติจริงมากที่สุดและตอบทุกข้อ ผู้วิจัยจะเก็บคำตอบของท่านไว้เป็นความลับและจะใช้ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและวงการกีฬาต่อไป

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้มี 3 ตอน คือ

1. เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่
2. เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่
3. เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการเรียนรู้และเทคนิคจิตวิทยาในอุดมคติที่ต้องการใช้กับนักกีฬา

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

รัชนีพร สุทิน

**แบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา
ของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่**

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่
คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความตามที่เป็นจริง และเติมข้อมูลให้
สมบูรณ์

1. เพศ

 ชาย

 หญิง

2. อายุ

 20 – 30 ปี

 31 – 40 ปี

 41 – 50 ปี

 50 ปีขึ้นไป

3. ปัจจุบันท่านเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาในระดับ

 เยาวชนแห่งชาติ / เขต / จังหวัด

 มหาวิทยาลัย (ระบุ)

 วิทยาลัย (ระบุ)

 อื่น ๆ (โปรดระบุ)

4. ท่านเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทใด

 กีฬาประเภทบุคคล

 กีฬาประเภททีม

 อื่น ๆ

5. ประสบการณ์ในการฝึกสอนกีฬาของท่าน

 ต่ำกว่า 3 ปี

 3 – 5 ปี

 6 – 10 ปี

 11 – 15 ปี

 15 ปีขึ้นไป

6. ในอดีตท่านเคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาประเภทที่ท่านฝึกสอนอยู่หรือไม่

 ไม่เคย

 เคย

7. ถ้าเคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ท่านฝึกสอนเป็นระยะเวลา ..

ต่ำกว่า 3 ปี

3-5 ปี

6-10 ปี

11-15 ปี

15 ปีขึ้นไป

8. ท่านเคยเรียนหรือได้รับการอบรมความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาหรือไม่

ไม่เคย

เคย

9. ท่านเคยเรียนหรือเคยได้รับการอบรมจากที่ไหน

การกีฬาแห่งประเทศไทย
สมาคมกีฬาที่สังกัด

คณะกรรมการโอลิมปิกสากล
สมาคมศึกษา พลศึกษา
พลศึกษา และนันทนาการแห่งประเทศไทย

สมาคมจิตวิทยาการกีฬา
สมาคมนันทนาการแห่งประเทศไทย

กรมพลศึกษา

มหาวิทยาลัย

อื่น ๆ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ โดยให้

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

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)					
1. กระตุ้นให้นักกีฬาได้สู้ทุกสถานการณ์ ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน.....					
2. เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง....					
3. วางโปรแกรมแข่งขันกับคู่แข่งที่เก่งกว่า.....					
เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)					
4. สอนเทคนิค คิดกับตัวเอง พุดกับตัวเองในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้ เพราะฉันเคยทำได้บ่อยครั้ง.....					
5. ใช้คำขวัญ คำคม เพื่อกระตุ้นนักกีฬาเวลาฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น ไม่มีทางล้มสู่ความเป็นแชมป์นอกจากอุทิศตนเพื่อการฝึกซ้อม.....					
6. สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จ แม้เพียงเล็กน้อย.....					

เทคนิคจิตวิทยาการศึกษา ที่ใช้กับนักศึกษา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)					
7. มีสิ่งตอบแทน เมื่อได้รับชัยชนะ.....					
8. วางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการฝึกซ้อม.....					
9. มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีขึ้น วันนี้ทำเวลาได้ดี.....					
เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration)					
10. มีโปรแกรมการฝึกสมาธิ/ฝึกจิต					
11. สร้างเงื่อนไขในการฝึกซ้อม เช่น มีการกำหนดความสามารถในการกระโดดแต่ละครั้ง วิ่ง 50 เมตร ภายใน 6.5 วินาที 5 เที้ยว หรือจัดให้มีการแข่งขันทีมไหนหรือใครแพ้จะต้องวิดพื้น.....					
12. ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืนหลังจากที่เล่นเสีย.....					
เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)					
13. ตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมีตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ					
14. ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน					
15. จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกซ้อมให้เหมาะสม.....					
เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)					
16. พูดยปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุด.....					
17. การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน.....					

เทคนิคจิตวิทยาการศึกษา ที่ใช้กับนักศึกษา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
18. มีการบนบาน เช่น ถ้าชนะจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ
เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกเทีม (Aggression Assertive behavior)					
19. กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่.....
20. แสดงความดีใจเมื่อทำได้ เช่น เมื่อทำแต้มได้ในกีฬาตะกร้อให้นักกีฬาจับมือกัน และส่งเสียงเฮพร้อมกัน.....
21. ฝึกให้นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง.....
เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)					
22. กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม.....
23. แนะนำให้นักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกเพื่อนหรือผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามขำขยุ.....
24. พุดให้นักกีฬาลดระดับความคับข้องใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน.....
เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)					
25. ให้นักกีฬายอมรับสภาพการที่ต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบายใจ.....
26. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....
27. เทคนิคการหายใจเข้าและผ่อนลมหายใจ.....

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)					
28. ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพ หรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือเห็นภาพตนเองในสถานที่สบายใจ.....					
29. ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพหรือสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬา และการเห็นภาพตนเองกำลังแข่งขัน.....					
30. ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ					
เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)					
31. สังเกตพฤติกรรมการตอบสนองของนักกีฬา เช่น นักกีฬาเมื่อโปรแกรมการฝึกซ้อม.....					
32. จัดโปรแกรมการฝึกซ้อมได้สอดคล้องกับความต้องการของนักกีฬา.....					
33. ประเมินการฝึกซ้อมทุกครั้งเมื่อมีการฝึกซ้อมเสร็จ.....					
เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude)					
34. ต่ำหนักกีฬาเมื่อแสดงความสามารถไม่ดี.....					
35. ชูจะทำโทษหากไม่ปฏิบัติตาม.....					
36. ระบุคุณสมบัติของนักกีฬาที่จะต้องปรับปรุงให้ชัดเจน.....					
เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership)					
37. ให้นักกีฬาเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี.....					
38. โปรแกรมในการฝึกซ้อมและแข่งขัน มีการกำหนดตัวผู้นำ.....					

เทคนิคจิตวิทยาการศึกษา ที่ใช้กับนักศึกษา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
39. ให้นักศึกษาทุกคนมีโอกาสเป็นผู้นำโดยให้แสดง ความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึก ซ้อม.....
เทคนิคที่ทำให้นักศึกษามีความสามัคคี ให้เป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony).					
40. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม สร้างความเป็นหนึ่งในทีม เช่น ทำงาน รับประทานอาหารและนันทนาการ ร่วมกัน.....
41. จัดให้นักศึกษาที่ต้องมีความสัมพันธ์กันในเวลาเล่น ได้มีกิจกรรมภายนอกร่วมกันด้วย เช่น นักเบดมินตันคู่ ก็จัดให้พักห้องเดียวกัน.....
42. ฝึกให้นักศึกษายอมรับคำติชมและพร้อมเรียนรู้จาก คำติชมนั้น.....

ตอนที่ 3 แบบประเมินจิตวิทยาการกีฬาโดยทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านต้องการในแต่ละข้อเพียงช่องเดียว

1. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ท่านต้องการเรียนรู้

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness).....					
2. เทคนิคเสริมแนวความคิดทางบวก (Positive Attitude)...					
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation).....					
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration).....					
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting).....					
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies).....					
7. เทคนิคเสริมพฤติกรรมอึดเข็ม (Aggression Assertive behavior).....					
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control).....					
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียด ในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition).....					
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery).....					
11. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)..					
12. เทคนิคเสริมแนวความคิดทางลบ (Negative Attitude)...					
13. เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership).....					
14. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคี ให้เป็นอัน หนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmonya).....					

2. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการใช้กับนักกีฬา

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา	ระดับความคิดเห็น				
	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. เทคนิคเสริมพฤติกรรมอหิหิม (Aggression Assertive behavior).....					
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control).....					
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียด ในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition).....					
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery).....					
11. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)..					
12. เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude)...					
13. เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership).....					
14. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคี ให้เป็นอัน หนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmonya).....					

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวรัชนิพร สุทิน
วัน เดือน ปี เกิด	5 สิงหาคม 2520
ที่อยู่ปัจจุบัน	1/1 หมู่ 13 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ 50320 โทร. 01 - 2888068
ประวัติการศึกษา	
2535	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงใหม่มัธยม อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
2538	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเชียงใหม่มัธยม อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
2540	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
2542	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่