

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ธนประดิษฐ์
การพิมพ์, 2527.
- จรรยาพร ชรินทร์. การวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน
วารสารจิตวิทยาการกีฬา. 1 (มกราคม - ธันวาคม 2534) : 85-87.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชา
พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532 (อัดสำเนา)
- ชาญวิทย์ ผลชีวิน. FOOTBALL กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ บริษัทสยามสปอร์ตปับริ่ง
จำกัด 2534.
- ธชา รุญเจริญ. การศึกษาลักษณะทางจิตวิทยา-สังคมวิทยาการกีฬา ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา
และนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535..
- ประโยศ สุกธิสง่า. "บทบาทและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาในปัจจุบัน ทางพลศึกษา
และการกีฬา." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 3(กรกฎาคม -
กันยายน 2533) : 36.
- ฝนทอง ศิริพงษ์. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความมั่นใจในการยิงประตู่
บาสเกตบอล วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- พลศึกษา, กรม, กระทรวงศึกษาธิการ. จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร :
ธนประดิษฐ์การพิมพ์, 2527.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว,
2535.

- ไพรัช พงศ์พานิชย์. "โซลสแควร์" มติชน (15 กันยายน 3531) : 22.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. ผลการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิภรียาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของ
นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย วิทยาลัยนพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- โรจน์ อนันต์. "เลาะสนามฮ่าโซล" ไทยรัฐ. (4 และ 17 กันยายน 2531) : 12, 19.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. บทบาทของนักกีฬาในประเทศไทย. วารสารกีฬา 24 (5) พฤษภาคม
2533.
- วิจิต จักรปิง. หลักการฝึกกีฬา. คณะวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่, ม.ป.ป.
- วรดิศ จงใจ. ผลของการฝึกสโลบายห้าชั้นตอน ที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส
วิทยาลัยนพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. การเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยาก่อนเข้าแข่งขัน. เอกสารวิชาการ
ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย (2532) : 17-26.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา และ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. ประวัติและพัฒนาการของจิตวิทยาการกีฬา.
วารสารจิตวิทยาการกีฬา 1 (มกราคม - ธันวาคม 2534) : 8-18.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย :
กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2532 (อัดสำเนา)
- _____ . การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร :
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สุนิตร สมหาหิต. "การวิจัยทางพลศึกษา" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
1 (มกราคม 2530) : 144.
- สุวรรณฉิน คณานวัณน์. นานาทศนะเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา
1 (มกราคม-ธันวาคม 2534) : 96-101.
- สมบัติ ภาณุจนกิจ. "การศึกษาเทคนิคและสโลบายทางจิตวิทยาการกีฬา" เอกสารชมรม
จิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

สมบัติ กาญจนกิจ. บทบาทและแนวโน้มจิตวิทยาการกีฬา. เอกสารวิชาการ ชมรมจิตวิทยา
การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2532.

_____. จิตวิทยาการกีฬากับสมาธิเพื่อการกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา 1(มกราคม -
ธันวาคม 2534) 36-41.

อนันต์ อัดชู. การฝึกกีฬาหลัก เอกสารประกอบการสอน ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, 2534.

ภาษาอังกฤษ

Gould, D. and Others. Psychological Foundations of Coaching
Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling.
The Sport Psychologist, 1987, 1 (3), 293-303.

Gould, D. (1989) "Application of Sport Psychology for Performance
Optimization Presentation" Made At the Olympic Council of Asia
Conference Science & Technology in Sport Bangkok, Thailand,
1989.

Harris, D.V. Sport Psychology. New York : Leisure Press, 1984.

Klisch, K. An Investigation of A Relaxation Imagery Techique on
the Performance of A Motor Skill. Dissertation Abstracts
International. 14 (April 1982) : 3496-A

Krueger, R.C. The Comparative Effects of Zen Focusing and Muscle
Relaxation Train on Selected Experimental Variable.
Dissertation Abstracts International. 44 (August 1983):

395 - A

Morris, T. Psychological Skills Training for Enhancing Sport Performance. Paper presented at Sport Psychology Society of Thailand Seminar, Bangkok, 1993.

Reusser, J.K. An Analysis of the Aggressive and Non-Aggressive Behavior of A College Basketball Coach. Doctoral dissertation Oklahoma State University, Oklahoma, 1986. Dissertation Abstracts International (April 1987) : 3697 A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

สูตรที่ใช้ในการวิจัย

1. สูตรหาความถี่แบบวีชีตรอนบาค อัลฟา
2. สูตรหาค่ามีซิมเลขคณิต
3. สูตรหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. การทดสอบค่า "ที"

สูตร สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสอบถามลักษณะทางจิตวิทยาสังคมวิทยา
การกีฬา หลังจากทดลองใช้แบบวัดนี้ (Try out) จากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา
(α - Coefficient) (ประคอง กรรณสูตร, ม.ป.ป.)

$$\text{สูตร } \alpha = \frac{n}{n - 1} - \frac{(1 - \sum s_1)}{s_x}$$

เมื่อ α คือ สัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบสอบถาม

n คือ จำนวนข้อกระทงในแบบสอบถาม

$\sum s_1$ คือ ผลรวมของความแปรปรวนของข้อกระทงในแต่ละข้อ

s_x คือ ความแปรปรวนของคะแนนจากแบบสอบถามทั้งฉบับ

2. หาค่ามัธยฐานเลขคณิต (Arithmetic Mean, \bar{X})

(ประคอง กรรณสูตร, 2522)

$$\text{สูตร } \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ยหรือค่ามัธยฐานเลขคณิต

$\sum X$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N คือ จำนวนคะแนนทั้งหมดหรือจำนวนประชากรผู้ตอบแบบสอบถาม
ทั้งหมด

3. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.)

(ประกอบ กรรณสูตร, 2522)

$$\text{สูตร S.D.} = \frac{\sqrt{N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}}{N(N-1)}$$

S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

 ΣX คือ ผลรวมของคะแนน ΣX^2 คือ ผลรวมของกำลังสองของคะแนน

N คือ จำนวนคะแนนทั้งหมด หรือ จำนวนประชากรผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

4. การทดสอบค่า "ที" (t-test) (ประกอบ กรรณสูตร, ม.ป.ป.)

$$\text{สูตร } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\frac{\Sigma X_1 + \Sigma X_2}{(N_1 + N_2) - 2} \sqrt{\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

t คือ ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

 \bar{X}_1, \bar{X}_2 คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 $\Sigma X_1, \Sigma X_2$ คือ ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง N_1, N_2 คือ จำนวนตัวอย่างในกลุ่ม

ภาคผนวก ข

1. ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. จดหมายขอความร่วมมือในการวิจัย
3. จดหมายขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศาสตราจารย์ ดร.วรศักดิ์ เพียรชอบ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาปชัย สุวรรณธาดา
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. รองศาสตราจารย์ ดร.สมิตร สมหาหิโต
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. อาจารย์ชาญวิทย์ พลชีวิน
เจ้าหน้าที่พลศึกษา กองกีฬา กรมพลศึกษา

ที่ ทม 0309/243

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

7

มกราคม 2536

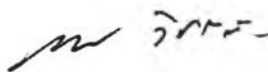
เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน

เนื่องด้วย นายสนั่น สนธิเมือง นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอน" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่ท่าน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากิจ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 0309/9623

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

15

ธันวาคม 2536

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
เรียน ศาสตราจารย์ ดร. วรศักดิ์ เพียรชอบ

เนื่องด้วย นายสนั่น สนธิเมือง นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการ
วิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอน" โดยมี รองศาส-
ตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจแบบสอบถามที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจแบบสอบถามที่นิสิตสร้างขึ้น
ดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. พาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ค
แบบเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอน

วัตถุประสงค์

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลด้านเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา ในระดับทีมชาติ และมหาวิทยาลัย ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและวงการกีฬาต่อไป

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ฝึกสอน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา

ตอนที่ 3 แบบประเมินทั่วไป

กรุณาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับที่ท่านปฏิบัติจริงมากที่สุดและตอบทุกข้อ ผู้วิจัยจะเก็บคำตอบของท่านไว้เป็นความลับและจะใช้ในการวิจัยเท่านั้น

ตอนที่ 1

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ฝึกสอน

	เจ้าหน้าที่
คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน <input type="checkbox"/> หน้าข้อความตามที่แท้จริง <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
และเติมข้อมูลให้สมบูรณ์	1-3
	<input type="checkbox"/>
	4
1. เพศ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง	5
2. อายุ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 30 ปี <input type="checkbox"/> 30 - 35 ปี	6
<input type="checkbox"/> 36 - 40 ปี <input type="checkbox"/> 41 - 45 ปี	
<input type="checkbox"/> 46 - 50 ปี <input type="checkbox"/> 50 ปีขึ้นไป	
3. ปัจจุบันท่านเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาระดับ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ทีมชาติไทย	7
<input type="checkbox"/> มหาวิทยาลัย (ระบุ).....	
4. ปัจจุบันท่านเป็นผู้ฝึกสอนกีฬานักคิด (ระบุ).....	<input type="checkbox"/>
	8
5. มีประสบการณ์ในการฝึกสอนกีฬานักคิดนี้เป็นระยะเวลา	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 3 ปี <input type="checkbox"/> 3 - 5 ปี	9
<input type="checkbox"/> 6 - 10 ปี <input type="checkbox"/> 11 - 15 ปี	
<input type="checkbox"/> 15 ปีขึ้นไป	

6. ในอดีตท่านเคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ท่านฝึกสอนหรือไม่
- ไม่เคย (ให้ตอบคำถามข้อที่ 9) 10
- เคย
7. ถ้าเคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ท่านฝึกสอนเป็นระยะเวลา
- ต่ำกว่า 3 ปี 3 - 5 ปี 11
- 6 - 10 ปี 11 - 15 ปี
- 15 ปีขึ้นไป
8. ถ้าเคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ฝึกสอนอยู่ ระดับสูงสุดที่ท่านได้รับ
- เป็นตัวแทน 12
- ทีมชาติ เยาวชนทีมชาติ
- กีฬาแห่งชาติ เยาวชนแห่งชาติ
- มหาวิทยาลัย วิทยาลัย
- สโมสร อื่น ๆ (ระบุ).....
9. วุฒิการศึกษา
- ต่ำกว่าปริญญาตรี 13
- ปริญญาตรี
- สูงกว่าปริญญาตรี
- อื่น ๆ (ระบุ).....
10. ท่านสำเร็จการศึกษาในสาขาวิชา
- สาขาพลศึกษา 14
- สาขาอื่น ๆ (ระบุ).....

11. ท่านเคยได้รับการอบรมความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา

ไม่เคย (ไม่ต้องตอบข้อที่ 12)

15

เคย

12. ท่านเคยได้รับการอบรมจากที่ไหน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

การกีฬาแห่งประเทศไทย

คณะกรรมการโอลิมปิกสากล

สมาคมกีฬาที่สังกัด

สมาคมสหศึกษา พลศึกษา และ
นันทนาการแห่งประเทศไทย

สมาคมจิตวิทยาการกีฬา
แห่งประเทศไทย

กรมพลศึกษา

มหาวิทยาลัย

อื่น ๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ

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

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
1. เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)					
- สร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับสถานการณ์แข่งขันจริง.....					<input type="checkbox"/> 1
- กระตุ้นให้นักกีฬาได้สู้ทุกสถานการณ์ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน.....					<input type="checkbox"/> 2
- คัดเลือกนักกีฬาที่มีจิตใจเป็นนักสู้ และมุ่งมั่นกับการแข่งขันและฝึกซ้อม.....					<input type="checkbox"/> 3
- เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้ใจเข้มแข็ง.....					<input type="checkbox"/> 4
- วางโปรแกรมกับคู่แข่งที่แกร่งกว่า.....					<input type="checkbox"/> 5
- อื่น ๆ (ระบุ).....					

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
<p>2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)</p> <p>- สอนเทคนิค คิดกับตัวเอง พูดกับตัวเอง ในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้ เพราะฉันเคยทำได้บ่อยครั้ง..... <input type="checkbox"/> 6</p> <p>- ใช้คำขวัญ คำคม เพื่อกระตุ้นนักกีฬา เวลาฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น ไม่มีทางล้มสู่ความเป็นแชมป์ นอกจากอุบัติเหตุเพื่อการฝึกซ้อม..... <input type="checkbox"/> 7</p> <p>- อื่น ๆ.....</p>					
<p>3. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)</p> <p>- มีสิ่งตอบแทน เมื่อได้รับชนะ..... <input type="checkbox"/> 8</p> <p>- วางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการฝึกซ้อม..... <input type="checkbox"/> 9</p> <p>- มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีขึ้นวันนี้ทำเวลาได้ดี..... <input type="checkbox"/> 10</p> <p>- อื่น ๆ (ระบุ).....</p>					
<p>4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration)</p> <p>- การฝึกสมาธิ..... <input type="checkbox"/> 11</p>					

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ					
	5	4	3	2	1	
<ul style="list-style-type: none"> - สร้างเงื่อนไขในการฝึกซ้อม เช่น มีการกำหนดความสามารถในการกระทำแต่ละครั้ง วิ่ง 50 เมตร ภายใน 6.5 วินาที 5๑ เทียบ หรือจัดให้มีการแข่งขัน ทีมไหนหรือใครแพ้จะต้อง วัดผล..... 	<input type="checkbox"/> 12
<ul style="list-style-type: none"> - อื่น ๆ (ระบุ)..... 	
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)						
<ul style="list-style-type: none"> - ตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมีตาราง เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ..... 	<input type="checkbox"/> 13
<ul style="list-style-type: none"> - ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน..... 	<input type="checkbox"/> 14
<ul style="list-style-type: none"> - อื่น ๆ (ระบุ)..... 	
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)						
<ul style="list-style-type: none"> - พุดปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้ สูงสุด..... 	<input type="checkbox"/> 15
<ul style="list-style-type: none"> - การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน..... 	<input type="checkbox"/> 16
<ul style="list-style-type: none"> - มีการบนบาน เช่น ถ้าชนะจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ..... 	<input type="checkbox"/> 17
<ul style="list-style-type: none"> - อื่น ๆ (ระบุ)..... 	

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ					
	5	4	3	2	1	
<p>7. เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกเต็ม (Aggression Assertive Behavior)</p> <p>- กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่..... <input type="checkbox"/> 18</p> <p>- แสดงความตั้งใจเมื่อทำได้ เช่น เมื่อทำแต้มได้ในกีฬาตะกร้อให้นักกีฬาจับมือกันและส่งเสียงเชียร์พร้อมกัน..... <input type="checkbox"/> 19</p> <p>- อื่น ๆ (ระบุ).....</p>						
<p>8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)</p> <p>- กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม..... <input type="checkbox"/> 20</p> <p>- แนะนำนักกีฬาที่เมื่อถูกเพื่อนผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามฮิวส์แล้วโกรธ..... <input type="checkbox"/> 21</p> <p>- พุดให้นักกีฬาลดระดับความคับข้องใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน..... <input type="checkbox"/> 22</p> <p>- อื่น ๆ (ระบุ).....</p>						
<p>9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)</p> <p>- ใช้การอบอุ่นร่างกาย..... <input type="checkbox"/> 23</p>						

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ					
	5	4	3	2	1	
- ให้นักกีฬามองรับสภาพการที่ต้องแข่งอยู่แล้ว เพื่อให้สบายใจให้คิดเรื่องอื่น คิดในทางที่ดี.....	<input type="checkbox"/> 24
- แกว่งมือหรือเท้าเป็นจังหวะ.....	<input type="checkbox"/> 25
- เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	<input type="checkbox"/> 26
- การทำสมาธิ.....	<input type="checkbox"/> 27
- หายใจลึก.....	<input type="checkbox"/> 28
- อื่น ๆ (ระบุ).....	
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)						
- ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพ หรือการสร้างภาพ ในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์ กีฬา หรือเห็นภาพตนเองในสถานที่ สบายใจ.....	<input type="checkbox"/> 29
- ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพ หรือสร้างภาพในใจ เกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬา และการเห็นภาพ ตนเองกำลังแข่งขัน.....	<input type="checkbox"/> 30
- อื่น ๆ (ระบุ).....	
11. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)						
- สังเกตพฤติกรรมการตอบสนองของนักกีฬา เช่น นักกีฬาเบื่อกับโปรแกรมการฝึกซ้อม.....	<input type="checkbox"/> 31
- จัดโปรแกรมการฝึกซ้อมได้สอดคล้องกับความ ต้องการของนักกีฬา.....	<input type="checkbox"/> 32

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้กับนักกีฬา	การปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
15. เทคนิคอื่น ๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 3

แบบประเมินจิตวิทยาการกีฬาโดยทั่วไป

คำสั่งให้ / ลงในช่องที่ท่านต้องการ

1. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ท่านอยากเรียนรู้

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness).....	<input type="checkbox"/> 1
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude).....	<input type="checkbox"/> 2
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Motivation).....	<input type="checkbox"/> 3
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและ สมาธิ (Attentional focus and Concentration).....	<input type="checkbox"/> 4
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting).....	<input type="checkbox"/> 5
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจ ก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies).....	<input type="checkbox"/> 6
7. เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกเต็ม (Aggression Assertive Behavior).....	<input type="checkbox"/> 7
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control).....	<input type="checkbox"/> 8

1. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ท่านอยากเรียนรู้

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition).....	<input type="checkbox"/> 9
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตนาการ (Mental Imagery and mental Practice).....	<input type="checkbox"/> 10
11. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability).....	<input type="checkbox"/> 11
12. เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude).....	<input type="checkbox"/> 12
13. เทคนิคเสริมการเป็นผู้นำ (Leadership).....	<input type="checkbox"/> 13
14. เทคนิคเสริมให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion/Unity and Harmony).....	<input type="checkbox"/> 14

2. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ท่านอาจจะใช้ในอุดมคติกับนักกีฬา

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness).....	<input type="checkbox"/> 1
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude).....	<input type="checkbox"/> 2
3. เทคนิคแรงจูงใจ (Motivation).....	<input type="checkbox"/> 3
4. เทคนิคเสริมความตั้งใจและ สมาธิ (Attentional focus and Concentration).....	<input type="checkbox"/> 4
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting).....	<input type="checkbox"/> 5
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจ ก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies).....	<input type="checkbox"/> 6
7. เทคนิคเสริมพฤติกรรมอึดเข็ม (Aggression Assertive Behavior).....	<input type="checkbox"/> 7
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control).....	<input type="checkbox"/> 8

2. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ท่านอยากใช้ในอุดมคติกับนักกีฬา

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition).....	<input type="checkbox"/> 9
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตนาการ (Mental Imagery and mental Practice).....	<input type="checkbox"/> 10
11. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability).....	<input type="checkbox"/> 11
12. เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude).....	<input type="checkbox"/> 12
13. เทคนิคเสริมการเป็นผู้นำ (Leadership).....	<input type="checkbox"/> 13
14. เทคนิคเสริมให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion/Unity and Harmony).....	<input type="checkbox"/> 14

ประวัติผู้เขียน

นายสนั่น สนั่นเมือง เกิดเมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2510 สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรีจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2532 ได้เข้าศึกษาต่อในสาขาพลศึกษา
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2533

