

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อใช้สอบถามความรู้เกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา

เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้มีผลใกล้เคียงกับความจริงมากที่สุด โปรดกรอกแบบสอบถามแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกมากที่สุด ข้อมูลที่รวบรวมได้ในครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลใด ๆ กับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ชื่อ - สกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. คณะ.....
4. ระดับชั้นปี.....
5. นักมวยสากลสมัครเล่น รุ่นน้ำหนักไม่เกิน.....กิโลกรัม
6. เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย เป็นครั้งที่.....
7. ชกมวยสากลสมัครเล่นมาเป็นเวลา.....ปี
8. เคยได้รับรางวัล / เหรียญ.....

เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. การตอบสนองทางร่างกาย				
1.1 ปวดศีรษะบ่อยๆ
1.2 หายใจไม่ทั่วท้อง, หายใจขัดๆ หรือ หายใจรุนแรง
1.3 เบื่อหน่าย, อ่อนเพลีย
1.4 รับประทานอาหารเร็ว
1.5 เบื่ออาหาร
1.6 นอนไม่ค่อยหลับ, นอนหลับไม่สนิท
1.7 ไม่ค่อยอยากพูดกับใคร
1.8 โกรธคนง่าย
1.9 กำหมัด
1.10 กัดฟัน
1.11 วิงเวียนศีรษะ, ใจสั่น
1.12 ท้องเสียก่อนการแข่งขัน
1.13 ปัสสาวะบ่อยครั้ง
2. ความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ				
2.1 ร่างกายไม่สมบูรณ์เพราะฝึกซ้อมไม่ เต็มที่
2.2 มีปัญหาเรื่องสุขภาพ
2.3 ขาดความมั่นใจในการลงแข่งขัน และฝึกซ้อม
2.4 เกิดอาการเกร็งในขณะที่ฝึกซ้อมและ ขณะแข่งขันเพื่อจะให้เล่นได้ตาม กติกาใหม่

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
2.5 ไม่ค่อยมีสมาธิในขณะที่ฝึกซ้อมและ ขณะแข่งขัน
2.6 ได้มีโอกาสร่วมวางแผนก่อนและ หลังการแข่งขัน
2.7 ได้มีโอกาสสังเกตความสามารถของ คู่แข่งก่อนการแข่งขัน
3. ความคาดหวังจากการแข่งขัน				
3.1 กลัวแพ้เพราะฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่
3.2 กลัวแพ้เพราะฝีมือคู่ต่อสู้แข็งแกร่ง กว่า
3.3 กลัวแพ้เพราะอุปกรณ์การฝึกซ้อม เก่าและไม่ทันสมัย
3.4 จากผลการแข่งขันสามารถคาด การณ์ได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร หรือจะอย่างไร
4. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง				
4.1 มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้น
4.2 มีความกังวลบางอย่างมากเกินไปทั้ง ที่ไม่มีสาระ
4.3 มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีบทบาท สำคัญในการทำสิ่งต่างๆ
4.4 ได้จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว
4.5 ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและ กติกาเพื่อทำการแข่งขัน

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
4.6 มีความรู้สึกคิดว่าตนเองไม่เก่ง
4.7 บ่อยครั้งที่ฉันหงุดหงิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน
5. โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง				
5.1 มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมระดับนานาชาติ
5.2 มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงในระดับนานาชาติ
5.3 โค้ชนำเทคนิค,แบบฝึกใหม่ๆมาฝึกให้ก่อนการแข่งขัน
5.4 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานหรือผู้มีอุปการะคุณขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน
5.5 มีโอกาสแข่งขันนอกรอบ
5.6 มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกาย
6. สภาพการณ์/ความกดดัน				
6.1 มีความคาดหวังในตัวที่เลี้ยงและผู้ฝึกสอนมากเกินไป
6.2 มีความกังวลใจหรือกลัวเกี่ยวกับนักกีฬาที่ขาดคุณสมบัติตามระเบียบของการจัดการแข่งขันแล้วลงแข่งขันได้
6.3 กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการจัดการแข่งขันที่เอารัดเอาเปรียบ

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
6.4 ขาดขวัญและกำลังใจในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน
6.5 กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการตัดสินใจของกรรมการ
7. สาเหตุมาจากบุคคลอื่น				
7.1 กลัวเล่นไม่ได้ดังที่คาดหวังไว้
7.2 กลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้สอนคาดหวัง
7.3 กลัวผู้ชม กองเชียร์จะตำหนิ
7.4 เกิดอาการเกร็งขณะแข่งขันเมื่อเห็นอาการปฏิกิริยาท่าทางของโค้ชที่แสดงออกมาให้เห็น
7.5 เกิดมีความไม่ไว้วางใจโค้ชผู้ฝึกสอนก่อนการแข่งขัน
7.6 เกิดแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมภายในสนามแข่งขันทำให้แข่งขันได้ไม่เต็มที่
7.7 โค้ชไม่มีแบบฝึกหรือเทคนิคใหม่ๆในการฝึกซ้อม
7.8 โค้ชขาดการดูแลและรับผิดชอบต่อนักกีฬาก่อนการแข่งขัน
7.9 ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัดของตนเอง

ภาคผนวก ข

แบบสังเกตความสามารถในการแข่งขัน
มวยสากลสมัครเล่น

ชื่อนักกีฬา.....
 รุ่น.....
 พิกัดน้ำหนัก.....กิโลกรัม
 ชื่อผู้สังเกต.....

ทักษะ	คะแนนการแสดงความสามารถ				
	0	1	2	3	4
1. การฟุตเวิร์ก
2. การป้องกัน
3. การเคลื่อนไหวลำตัวหลบหลีก
4. การออกหมัดหน้า
5. การออกหมัดหลัง
6. การรุกต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....

ผู้สังเกต

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาตามประสบการณ์ที่เคยได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนของสถาบัน

ประสบการณ์	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่เคย	2	40
เคย	3	60
รวม	5	100

ภาคผนวก ง

ตารางเปรียบเทียบระหว่างความสามารถชกอุ้นเครื่องกับความสามารถในการแข่งขันจริง

นักกีฬา	คะแนนการชกอุ้นเครื่อง	คะแนนการแข่งขันจริง
ก	1.624	2.370
ข	2.456	2.452
ค	2.672	2.844
ง	2.850	3.298
จ	3.058	1.568
โดยรวม	2.532	2.500

ภาคผนวก จ

ตารางเปรียบเทียบระหว่างระดับความเครียดในการชกอุ่นเครื่องกับระดับความเครียดในการแข่งขันจริง

นักกีฬา	ระดับความเครียดในการชกอุ่นเครื่อง	
	เครื่อง	ขันจริง
ก	2.45	2.50
ข	2.86	2.90
ค	2.80	2.94
ง	2.78	2.70
จ	3.13	3.05
โดยรวม	2.80	2.81

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายวรวุฒิ คำด้วง
วันเดือนปีเกิด	7 ธันวาคม พ.ศ.2510
ที่อยู่ปัจจุบัน	92/46 หมู่ 5 หมู่บ้านกล้วยไม้ ต.สันทรายน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ 50210
ประวัติการศึกษา	2530 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาริตมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2534 ระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	2538 - 2545 โรงเรียนสาริตมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่