

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. สำนักงาน, แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2520. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2520.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. สรุบริวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

ทบวงมหาวิทยาลัย. สำนักงาน, สรุปผลการส่งเสริมกิจกรรมนิตินักศึกษาปีงบประมาณ 2529. กรุงเทพมหานคร : กองบริการ สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, 2519.

ปราณี รามสูตร. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2528.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยาศาสตร์การศึกษาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา. กรุงเทพมหานคร : องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2526.

สมคิด ชิตประสงค์. หลักการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2517.

สุรางค์ จันทน์เอม. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2524.

อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

_____. สรุบริวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2521.

บทความ

กอง วิสุทธารมณ. "แผนการศึกษาแห่งชาติ." วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ.

4 (เมษายน 2521) : 37-38.

เจริญทัศน์ จินตนะ เสรี. "ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเขต." วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันทนาการ. 1 (เมษายน 2530) : 29.

เจริญ กระบวนรัตน์. "ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงของขาและเวลาในการวิ่งเร็ว 50
เมตร." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 10 (มกราคม 2527) :
6-10.

"แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2520." ราชกิจจานุเบกษา 94 (3 สิงหาคม 2521) : 350.

วิทยานิพนธ์และ เอกสารอื่น ๆ

เกษม สุวรรณกุล. "คำขวัญในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย." สัจฉิ์ตรการ
แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 8 (25 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน
2523). เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ป๋อง, 2523.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. "ปัญหาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการ
เตรียมตัว เข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติภายในเขต 3. (20-26 ธันวาคม
2528)." กรุงเทพมหานคร : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการ
กีฬาแห่งประเทศไทย สาขาเขต 3 จังหวัดอุบลราชธานี, 2528.

_____. "ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการ เตรียมตัว เข้าแข่งขันกีฬาคัดเลือกตัวแทน
นักเรียนอายุไม่เกิน 18 ปี ภายในเขตการศึกษา 10." กรุงเทพมหานคร :
งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย สาขาเขต 3
จังหวัดอุบลราชธานี, 2529.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. "ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัว เข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทนกีฬาแห่งชาติ ภายในเขต 8." กรุงเทพมหานคร : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย สาขาเขต 8 จังหวัดภูเก็ต, 2529.

____. "ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัว เข้าแข่งขันคัดเลือกตัวแทน เขต เพื่อไปแข่งขันกีฬาแห่งชาติ." กรุงเทพมหานคร : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย, 2531.

การคลัง, กระทรวง. "หนังสือกระทรวงการคลัง เรื่อง การจ่ายเงินบำรุงการศึกษาเป็นค่าใช้จ่ายการศึกษา." ที่ กค 0502/57670 ลงวันที่ 6 พฤศจิกายน 2527.

____. "ประกาศกระทรวงการคลัง เรื่อง ยกเลิกการลดและลดอัตราอากรสุลกากรและกำหนดให้ของไม่ต้องเสียอากรสุลกากร" ที่ ศก 9/2530 ลงวันที่ 25 พฤศจิกายน 2530.

คณะกรรมการฝ่ายประเมินผลการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. "สถานที่และอุปกรณ์ประจำสนาม." สรุปผลการประเมินการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

เจริญ กระบวนรัตน์. "สมรรถภาพทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์." รายงานการวิจัย คณะกรรมการพัฒนากีฬามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, 2526.

ไชยรัตน์ คุณาชีวะ. "ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

ณัฐพงษ์ ชูทัย. "การศึกษากิจกรรมกีฬาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, 2526.

ทบวงมหาวิทยาลัย. "รายงานการวิจัยโครงการกิจกรรมนิสิตนักศึกษาปีงบประมาณ 2529 ด้านการ
แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13." กรุงเทพมหานคร : สำเนาวิ
ชจรศิลป์ และกองบริการการศึกษา สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, 2529.

เบญจวรรณ วงศ์สุวรรณ. "ปัญหาการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย."
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2526.

ปรีดา พัฒนถาบุตร. "คำขวัญเนื่องในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย." พิธีเปิด
การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 11 (24-31 ตุลาคม 2526).
กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

ประภาศน์ อวยชัย. "คำขวัญเนื่องในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย." สูจิบัตร
การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 (3-10 พฤศจิกายน 2528).
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2528.

ฝ่ายประมวลผลและสถิติ. รายงานผลการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 15. ชลบุรี :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2530.

ไพฑูริย์ มหิพันธ์. "ขวัญในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2527.

รุจ แสงอุดม. "การศึกษาสมรรถภาพของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ละออง วรณโคตร. "งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
อุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

วุฒิพงษ์ อนันตนาภรณ์กุล. "ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมผลศึกษาในโรงเรียนผู้ใหญ่
สายสามัญระดับที่ห้าในกรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, องค์การ. ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. "ปัญหาฝึกซ้อมของนักกีฬา
ในการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 จังหวัดปัตตานี 22-28 มีนาคม
2524." กรุงเทพมหานคร : งานวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริม
กีฬาแห่งประเทศไทย, 2524.

สุธรรม เชนดี. "ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมผลศึกษาในสถานพยาบาลในกรุงเทพ
มหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2525.

สุบิน บินขยัน. "คำขวัญเนื่องในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย." สูจิบัตรการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 (27 ตุลาคม - พฤศจิกายน 2529).
ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2529.

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. "งบประมาณชมรมกีฬา." งบประมาณกิจกรรมนักศึกษาประจำปี
งบประมาณ 2531

สัมภาษณ์

ชัยยุทธ เสรีรัตน์. "นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สัมภาษณ์,
22 มีนาคม 2531.

พรณี ดันสกุล. ผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, สัมภาษณ์, 30 มีนาคม
2531.

ภาษาต่างประเทศหนังสือ

Arbuckle, Dugald S. Student Personnel Service in Higher Education.

New York : McGraw-Hill, 1968.

Bucher, Charles A. Foundations of Physical Education. Saint Louis :

The C.V. Mosby Co., 1968.

Falls, Harold B. Essentials of Fitness. Philadelphia : W.B. Saunders

Co., 1980.

Harbison, Frederic. "Human Resources and Development." Economic and

Social Aspects of Education Planning. Paris : UNESCO, 1964.

Rathmell. Edward C. "Using Thinking Strategies to Teach the Basic

Facts." In Developing Computational Skills, pp. 16-17 ed.

Marilyn N. Suydam and Robert E. Reys. New York : Teachers

College Columbia University Press, 1978.

บทความ

Bogdan, Richard. "The Athletic Foot and Its Import to Performance

during Running." Resources in Education. 18 (February 1983) :

148.

Clancy, William G., Jr. "Shoulder Problems in Athletes." Resources

in Education. 18 (February 1983) : 148.

תוכן



ที่ ทม 0309/๖๕๖๕

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท 10500

๗ ตุลาคม 2530

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน

เนื่องด้วย นายสุเมธ พรหมอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลัง
ดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้า
แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15" โดยมี รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณะ-
พิสุทธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดย
การแจกแบบสอบถามแก่นักกีฬาประเภทต่าง ๆ ที่ทางสถาบันได้ส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัย ประเภทละ 5 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายสุเมธ
พรหมอินทร์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรไภย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความคิดเห็นของนักกีฬาเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15

คำชี้แจง

1. จุดประสงค์ของแบบสอบถามนี้ เพื่อศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15

2. แบบสอบถามชุดนี้มี 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับรายละเอียดของการฝึกซ้อม

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15 แบ่งออกเป็น 7 ด้านคือ

1. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
2. ด้านผู้ฝึกสอน
3. ด้านนักกีฬาและหรือเพื่อนร่วมทีม
4. ด้านสภาพอนามัยในการฝึกซ้อม
5. ด้านขวัญและกำลังใจของนักกีฬา
6. ด้านงบประมาณ
7. ด้านอื่น ๆ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของการฝึกซ้อม

3. โปรดตอบแบบสอบถามทั้ง 4 ตอนทุกข้อตามสภาพความเป็นจริงเพื่อประโยชน์ในการนำมาปรับปรุงการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัยต่อไป

ขอขอบคุณเป็นอย่างมากที่ท่านได้ใช้เวลา ในการตอบแบบ
สอบถามทุกข้อมา ณ โอกาสนี้ด้วย

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และกรอกข้อความหรือตัวเลขลงในช่องว่างที่กำหนดไว้ตามความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ต่ำกว่า 20 ปี 20-25 ปี มากกว่า 25 ปี
3. สถาบันที่ท่านสังกัด
 คณะ
 ภาควิชา
 ชั้นปีที่
4. ท่านเป็นนิสิตนักศึกษาในระดับ ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
5. ภูมิภาคที่ท่านเคยมาศึกษาในสถาบันของท่านคือ
 ต่างจังหวัด (โปรดระบุ)
 กรุงเทพมหานคร
6. ขณะที่ศึกษาท่านพักอาศัยอยู่ที่
 วัด หอพักของมหาวิทยาลัย/สถาบัน
 หอพักเอกชน/บ้านเช่า บ้านส่วนตัว
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)
7. ย่างฝึกซ้อมท่านอาจมีปัญหาด้านค่าใช้จ่าย ท่านได้รับเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายปกติต่อเดือน
 ต่ำกว่า 1,000 บาท 1,000 บาท
 1,500 บาท 2,000 บาท
 มากกว่า 2,000 บาท
8. ชนิตกีฬาที่ท่านเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 15 ได้แก่
9. ท่านเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแล้ว ครั้ง
10. นอกจากเป็นตัวแทนนักกีฬาของมหาวิทยาลัยแล้ว ท่านเป็นหรือเคยเป็นนักกีฬาสังกัดอื่น ๆ อีกหรือไม่
 ไม่เป็น เป็น (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 รายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกซ้อม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน และกรอกข้อความหรือตัวเลขลงใน
ช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริงของท่าน

1. ระยะเวลาที่ท่านทำการฝึกซ้อมตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงวันเดินทางไปแข่งขันรวม วัน
2. ฝึกซ้อมสัปดาห์ละ วัน วันละประมาณ ชั่วโมง
3. ช่วงเวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อมมากที่สุดคือ

| | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> เช้า | <input type="checkbox"/> เย็น |
| <input type="checkbox"/> เช้า-เย็น | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ) |
4. ผู้ควบคุมการฝึกซ้อมเป็นประจำคือ

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ผู้ฝึกสอน (โค้ช) | <input type="checkbox"/> ผู้จัดการทีม |
| <input type="checkbox"/> เพื่อนร่วมทีม | <input type="checkbox"/> ซ้อมด้วยตนเอง |
| <input type="checkbox"/> รุ่นพี่ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) |
5. ได้รับค่าอาหารหรือเบี้ยเลี้ยงในระหว่างการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันหรือไม่

| | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ได้รับ (ตอบข้อ 6) | <input type="checkbox"/> ไม่ได้รับ |
|--|------------------------------------|
6. ถ้าท่านได้รับ ท่านได้จาก

| | |
|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> มหาวิทยาลัย/สถาบัน | <input type="checkbox"/> ชมรม |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) | |

 วันละ บาท ทั้งหมด วัน
7. ส่วนใหญ่ท่านฝึกซ้อมที่

| |
|---|
| <input type="checkbox"/> สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยหรือสถาบัน |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) |
8. การฝึกซ้อมครั้งได้มีการเก็บตัวก่อนการแข่งขันหรือไม่

| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> มี | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
|-----------------------------|--------------------------------|

 ถ้ามีการเก็บตัวท่านเก็บตัวก่อนการแข่งขัน วัน
9. ระยะทางจากที่พักถึงสนามฝึกซ้อมประมาณ กิโลเมตร
10. ท่านเดินทางไปสนามฝึกซ้อมโดย

| | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> พาหนะส่วนตัว | <input type="checkbox"/> รถประจำทาง |
| <input type="checkbox"/> รถรับส่งนักกีฬา | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) |
11. ในช่วงเวลาการฝึกซ้อมท่านใช้เวลาอนหลับประมาณวันละ ชั่วโมง

12. ในช่วงการฝึกซ้อมท่าน
 ผู้บุหรีเป็นประจำ ผู้บุหรีบางครั้ง ไม่ผู้บุหรี
13. ในช่วงการฝึกซ้อมท่าน
 ดื่มสุราเป็นประจำ ดื่มสุราบางครั้ง ไม่ดื่มสุรา
14. ในช่วงการฝึกซ้อมท่าน
 เที่ยวกลางคืนเป็นประจำ เที่ยวบางครั้ง ไม่เที่ยว
15. นอกจากการฝึกทักษะกีฬาแล้ว ท่านฝึกอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 ฝึกสมาธิ ฝึกกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนัก
 ความอ่อนตัว อื่น ๆ (โปรดระบุ)
16. ท่านเคยทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือไม่ในขณะที่ฝึกซ้อม
 เคย (ตอบข้อ 17) ไม่เคย
17. ถ้า เคยท่านได้รับการบริการจากที่ใด
 มหาวิทยาลัยหรือสถาบันที่ท่านสังกัด
 ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย
 สโมสร / สโมสรกีฬาที่ท่านสังกัด
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)
18. อาหารที่ท่านรับประทานระหว่างการฝึกซ้อมท่าน
 งดอาหารเป็นพิเศษ งดอาหารตามปกติ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬา ในการเตรียมตัวเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 15

คำชี้แจง แบบสอบถามตอนนี ตามถึงปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาทั้งหมด 7 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม
2. ด้านผู้ฝึกสอน
3. ด้านนักกีฬาและหรือเพื่อนร่วมทีม
4. ด้านสภาพอนามัยในขณะที่ฝึกซ้อม
5. ด้านขวัญและกำลังใจ
6. ด้านงบประมาณ
7. ด้านอื่น ๆ

ในการตอบแบบสอบถามแต่ละด้านขอให้ท่านปฏิบัติงานดังนี้

1. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่า เป็นปัญหามากที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
2. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่า เป็นปัญหามาก ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
3. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่า เป็นปัญหาน้อย ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
4. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่า เป็นปัญหาน้อยที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1
5. ถ้าข้อใดท่านเห็นว่า ไม่เป็นปัญหา ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 0

ตัวอย่าง

| รายการปัญหา | ระดับปัญหา | | | | |
|---------------------------------------|----------------|----------|-----------|---------------------|-----------------------|
| | มากที่สุด 4 | มาก 3 | น้อย 2 | น้อย ที่สุด 1 | ไม่เป็น ปัญหา 0 |
| 1. ส่นามฝึกซ้อมอยู่ไกลจากที่พัก | | ✓ | | | |
| 2. ส่นามฝึกซ้อมไม่เพียงพอ | ✓ | | | | |

คำอธิบาย ข้อ 1. แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามประลัปัญหาเกี่ยวกับการ เดินทางไปส่นามฝึกซ้อมอยู่ในระดับมาก

ข้อ 2. แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามประลัปัญหาเกี่ยวกับส่นามฝึกซ้อมไม่เพียงพออยู่ในระดับมากที่สุด

| รายการปัญหา | ระดับปัญหา | | | | |
|--|----------------|----------|-----------|---------------------|-----------------------|
| | มากที่สุด 4 | มาก 3 | น้อย 2 | น้อย ที่สุด 1 | ไม่เป็น ปัญหา 0 |
| <u>ด้านสถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อม</u> | | | | | |
| 1. ส่นามฝึกซ้อมอยู่ไกลจากที่พัก | | | | | |
| 2. ส่นามฝึกซ้อมไม่เพียงพอ | | | | | |
| 3. ส่นามฝึกซ้อมมีขนาดไม่โตมาตรฐาน | | | | | |
| 4. ขาดความสะดวกในการ เข้าใช้ส่นามฝึกซ้อม | | | | | |
| 5. สภาพดินฟ้าอากาศทำให้ส่นามไม่เข้าซ้อมต่อการฝึกซ้อม | | | | | |

| รายการปัญหา | ระดับปัญหา | | | | |
|---|----------------|----------|-----------|---------------------|-----------------------|
| | มากที่สุด 4 | มาก 3 | น้อย 2 | น้อย ที่สุด 1 | ไม่เป็น ปัญหา 0 |
| 6. ห้องน้ำห้องส้วมในสถานที่ฝึกซ้อมไม่เพียงพอ | | | | | |
| 7. สถานที่ฝึกซ้อมมีน้ำดื่มน้ำใช้ไม่สะอาด | | | | | |
| 8. สถานที่พักผ่อนหลังจากฝึกซ้อมเสร็จเพื่อเตรียมตัวในการ ฝึกซ้อมช่วงต่อไปไม่มี | | | | | |
| 9. ไม่มีสถานที่เก็บตัวนักกีฬา | | | | | |
| 10. อุปกรณ์การฝึกซ้อมไม่เพียงพอ | | | | | |
| 11. อุปกรณ์การฝึกซ้อมคุณภาพ | | | | | |
| 12. ขาดอุปกรณ์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย | | | | | |
| 13. ห้อง เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ตู้เก็บเสื้อผ้าและอุปกรณ์ ในการฝึกซ้อมไม่มีเพียงพอ | | | | | |
| ด้านผู้ฝึกสอน | | | | | |
| 1. ความรู้ความสามารถด้านเทคนิคกีฬาของผู้ฝึกสอนไม่ทันสมัย | | | | | |
| 2. ผู้ฝึกสอนไม่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการสอนและการ ฝึก | | | | | |
| 3. ผู้ฝึกสอนไม่มีเวลาให้อย่างเพียงพอ | | | | | |
| 4. ผู้ฝึกสอนไม่เข้าใจในธรรมชาติและนิสัยของนักกีฬา | | | | | |
| 5. ผู้ฝึกสอนไม่รับฟังความคิดเห็นของนักกีฬา | | | | | |
| 6. ผู้ฝึกสอนไม่มีมนุษยสัมพันธ์กับนักกีฬา | | | | | |
| 7. ผู้ฝึกสอนไม่มีระเบียบวินัย ไม่มีความรับผิดชอบ เช่น มาสอนไม่ตรงเวลาที่นัดหมาย ซ้ำลู่รา อุปกรณ์ เป็นต้น | | | | | |
| 8. ผู้ฝึกสอนไม่เป็นที่ยอมรับของนักกีฬา | | | | | |
| 9. ผู้ฝึกสอนได้มาจากการสรรหาของบุคคลเพียงคนเดียว | | | | | |
| 10. ผู้ฝึกสอนได้รับเชิญมาสอนในระยะระยะเวลาอันสั้น | | | | | |
| 11. ผู้ฝึกสอนมีวุฒิภาวะไม่เหมาะสม | | | | | |
| 12. ผู้ฝึกสอนปลุกฝังการฝึกซ้อมโดยเน้นเรื่องผลของการ แข่งขันมากเกินไป | | | | | |
| 13. ผู้ฝึกสอนกล่าวหาหาบคายและดูหมิ่นความสามารถของ นักกีฬา | | | | | |

| รายการปัญหา | ระดับปัญหา | | | | |
|--|------------|-----|------|------------|--------------|
| | มากที่สุด | มาก | น้อย | น้อยที่สุด | ไม่เป็นปัญหา |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14. ผู้ฝึกสอนมีความส่ำเอียงแล้ความส่ำค้ำญต่อนักกีฬา ไม่เท่ากัน | | | | | |
| 15. ผู้ฝึกสอนขาดการดูแลด้นขวิทยก่าส่ใจ | | | | | |
| 16. ผู้ฝึกสอนไม่มีความรู้ในด้นการส่รวิทยการออก ก่าส่กาย การป้องกันการบาดเจ็บแล้การปฐม พยาบาล | | | | | |
| 17. ผู้ฝึกสอนไม่มีความรู้ด้นพลศึกษา | | | | | |
| <u>ด้นนักกีฬาแล้หรือเพื่อนร่วมทีม</u> | | | | | |
| 1. นักกีฬาลงท่าการฝึกซ้อมไม่พร้อมเพรียงกันท่าให้ การฝึกซ้อมได้ผลไม่เต็มที | | | | | |
| 2. นิสิตนักศึกษาหรือนักกีฬาแยกกันอยู่คนละวิทยาเขต ท่าให้เป็นอุปสรรคปัญหาต้อการฝึกซ้อม | | | | | |
| 3. นิสิตนักศึกษาหรือนักกีฬาแยกกันอยู่คนละคณะ ท่าให้ เป็นอุปสรรคต้อการรวมทีมแล้ฝึกซ้อม | | | | | |
| 4. นักกีฬาไม่มีเวลาฝึกซ้อมให้กับสถาบัน เพราะต้อไป ซ้อมกีฬาให้สโมสรที่ส่สังกัด | | | | | |
| 5. นักกีฬามีรูปร่างไม่เหมาะล้มกับชนิดหรือประเภทกีฬา | | | | | |
| 6. นักกีฬาคนหนึ่งเล่นกีฬาหลายชนิดหรือประเภท ท่าให้ แบ่งเวลาฝึกซ้อมได้ยาก | | | | | |
| 7. นักกีฬาต้อท่างานให้ชมรมจึงมีเวลามาฝึกซ้อมไม่ เต็มที | | | | | |
| 8. นักกีฬาไม่เห็นความส่ำค้ำญของการเป็นตัวแทน นักกีฬามหาวิทยาลัย | | | | | |

| รายการปัญหา | ระดับปัญหา | | | | |
|--|------------|-----|------|------------|--------------|
| | มากที่สุด | มาก | น้อย | น้อยที่สุด | ไม่เป็นปัญหา |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| <u>ด้านลุ่มลาพจนามัยในการฝึกซ้อม</u> | | | | | |
| 1. ขาดเจ้าหน้าที่พยาบาลตระเวนดูในขณะทำการฝึกซ้อม | | | | | |
| 2. การฝึกซ้อมทำให้หนักกีฬาบางคนได้รับการบาดเจ็บ ซึ่งไม่สามารถฝึกซ้อมต่อไปได้ | | | | | |
| 3. ไม่มีการเตรียมการด้านการส่งนักกีฬาที่ได้รับการ บาดเจ็บไปโรงพยาบาลหรือหน่วยอนามัยในช่วงการ ฝึกซ้อม | | | | | |
| 4. นักกีฬาได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอในช่วงการฝึกซ้อม | | | | | |
| 5. นักกีฬาขาดการบำรุงร่างกายในช่วงของการฝึกซ้อม | | | | | |
| 6. การฝึกซ้อมหนักเกินไปทำให้เสียสุขภาพ เช่น นอน ไม่หลับ เชื่องซึม เป็นต้น | | | | | |
| 7. การเก็บตัวนักกีฬานานเกินไปทำให้เสียสุขภาพจิต ล้มรรถภาพเสื่อม | | | | | |
| 8. โรคประจำตัวของนักกีฬาแสดงอาการในขณะที่ฝึกซ้อม | | | | | |
| <u>ด้านขวัญและกำลังใจของนักกีฬา</u> | | | | | |
| 1. ผู้ปกครองไม่สนับสนุนให้ฝึกซ้อมกีฬาหรือนักกีฬา ฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา | | | | | |
| 2. อาจารย์ประจำวิชาไม่สนับสนุนให้ฝึกซ้อมกีฬา ฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา | | | | | |
| 3. ความเอาใจใส่ของผู้จัดการทีมหรืออาจารย์ที่ปรึกษา ไม่ทั่วถึง | | | | | |
| 4. ผู้บริหารด้านกีฬาของสถาบันไม่เอาใจใส่ในขณะที่ ฝึกซ้อม | | | | | |
| 5. การฝึกซ้อมทำให้ผลการเรียนตกต่ำลง | | | | | |
| 6. สวัสดิการด้านที่พักและทุนต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยหรือ สถาบันให้กับนักกีฬา ไม่เพียงพอ | | | | | |
| 7. คู่แข่งยังไม่ได้สร้างความภูมิใจให้กับนักกีฬา | | | | | |

| รายการปัญหา | ระดับปัญหา | | | | |
|---|------------|-----|------|------------|--------------|
| | มากที่สุด | มาก | น้อย | น้อยที่สุด | ไม่เป็นปัญหา |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. ผิดข้อหมกแพ้มักไม่ผิดข้อหมกแพ้มัก เพราะสถาบันอื่นนำนักกีฬา ระดับสโมสร ระดับกีฬาแห่งชาติ หรือระดับตัวแทน ประเทศเข้าร่วมการแข่งขันด้วย | | | | | |
| 9. โค้ชที่นักกีฬาประสงค์จะให้เข้ามาดูแลการฝึกซ้อม ไม่ได้รับการแต่งตั้ง | | | | | |
| 10. ผู้ควบคุมทีมหรืออาจารย์ที่ปรึกษาชมรมที่นักกีฬาประสงค์ จะให้เข้ามาดูแลและควบคุมทีมไม่ได้รับการแต่งตั้ง | | | | | |
| 11. นักกีฬาที่ยื่นผิดข้อหมกแพ้มและมีผลงานการแข่งขันไม่ได้ รับการยกย่องหรือชมเชยจากสถาบัน | | | | | |
| 12. มหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนเฉพาะชนิดหรือประเภท กีฬาที่ผู้บริหารชอบเล่น | | | | | |
| 13. ขาดการเอาใจใส่จากชมรม | | | | | |
| <u>ด้านงบประมาณ</u> | | | | | |
| 1. องค์กร หรือสโมสรผลิตนักศึกษาให้เงินสนับสนุน ไม่เพียงพอกับการฝึกซ้อม | | | | | |
| 2. มหาวิทยาลัยหรือสถาบันให้เงินสนับสนุนการฝึกซ้อม เพื่อการแข่งขันไม่เพียงพอ | | | | | |
| 3. การจัดสรรงบประมาณให้กับชมรมล่าช้าไม่สอดคล้อง กับการเตรียมการฝึกซ้อม | | | | | |
| 4. ค่าตอบแทนที่ให้กับผู้ฝึกสอนกีฬาบางประเภทไม่ เหมาะสม | | | | | |
| 5. ชมรมมีงบประมาณไม่เพียงพอที่จะนำนักกีฬาไปฝึกซ้อม หรือหาประสบการณ์กับทีมภายนอก | | | | | |
| 6. งบประมาณที่จะซื้ออุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันมาฝึกซ้อม ไม่เพียงพอ | | | | | |
| 7. ไม่มีเบี้ยเลี้ยงหรือค่าอาหารในช่วงฝึกซ้อม | | | | | |

| รายการปัญหา | ระดับปัญหา | | | | |
|---|----------------|----------|-----------|-----------------|-------------------|
| | มากที่สุด 4 | มาก 3 | น้อย 2 | น้อยที่สุด 1 | ไม่เป็นปัญหา 0 |
| <u>อื่น ๆ</u> | | | | | |
| 1. ระยะเวลาในการรวมทีมเพื่อการฝึกซ้อมน้อยเกินไป | | | | | |
| 2. ขาดผู้ฝึกซ้อมที่มีฝีมือทัดเทียมหรือเหมาะสม | | | | | |
| 3. ช่วงเวลา เรียบหรือล่อตรงหรือไกลเกินไปกับช่วงของการฝึกซ้อม | | | | | |
| 4. ไม่มีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่แน่นอน | | | | | |
| 5. แบบของการฝึกซ้อมซ้ำๆ ซ้ำซากทำให้มักกักใจ เบื่อหน่าย หักกะไม่ก้าวหน้า | | | | | |
| 6. ไม่นำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น วีดีโอเกี่ยวกับกีฬา มาใช้ในการฝึกซ้อม | | | | | |
| 7. ขาดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น ความอดทน ความคล่องตัว | | | | | |

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของนักกีฬา เกี่ยวกับการฝึกซ้อม

คำชี้แจง ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกซ้อม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องระดับความคิดเห็นทางด้านขวามือเพียงช่องเดียว แบบล่อตามแต่ละข้อจะมี

5 ช่อง แต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- 4 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อนี้มากที่สุด
- 3 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อนี้มาก
- 2 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อนี้น้อย
- 1 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อนี้น้อยที่สุด
- 0 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อนี้

| รายการความคิดเห็น | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|---|----------|-----------|---------------------|------------------|
| | มาก ที่สุด 4 | มาก 3 | น้อย 2 | น้อย ที่สุด 1 | ไม่เห็นด้วย 0 |
| | 1. ควรมีการ เก็บตัวในขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน | | | | |
| 2. ควรให้นักกีฬาฝึกซ้อมกีฬาประเภทนั้นเพียงอย่างเดียว ในช่วงของการฝึกซ้อม | | | | | |
| 3. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสนามในขณะฝึกซ้อม | | | | | |
| 4. ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายในช่วงของการ ฝึกซ้อม | | | | | |
| 5. ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้ในเรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬา | | | | | |
| 6. ควรมีวันหยุดซ้อม 1-2 วันในหนึ่งสัปดาห์ | | | | | |
| 7. ควรมีค่าอาหารหรือเบี้ยเลี้ยงในการฝึกซ้อมอย่างน้อย หนึ่งอาทิตย์ก่อนการแข่งขัน | | | | | |
| 8. ควรมีการ เชิญทีมที่มีฝีมือทัดเทียมหรือเหมาะสมมาฝึกซ้อม กับนักกีฬาบ้างอย่างน้อยอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง | | | | | |
| 9. ก่อนใกล้ถึงวันแข่งขันควรจะพานักกีฬา ไปฝึกซ้อมนอก สถานที่บ้าง เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศของการฝึกซ้อม | | | | | |
| 10. ช่วงการฝึกซ้อมหรือแข่งขันสำหรับเมืองไทย ชุดวอร์ม ไม่มีความจำเป็น ควรจะนำเอางบประมาณส่วนนั้น มาจัดเป็นสวัสดิการให้กับนักกีฬา | | | | | |
| 11. มหาวิทยาลัยหรือสถาบันควรมีโครงการแข่งขันกีฬา ต่อเนื่องตลอดปี | | | | | |
| 12. นักกีฬาที่ส่งแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีความ ตั้งใจฝึกซ้อมอย่างจริงจังในการ เข้าร่วมการแข่งขัน | | | | | |
| 13. การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมีส่วนช่วยในการพัฒนา กีฬาชาติให้ดีขึ้น เพราะมีโอกาสได้คัดเลือกนักกีฬา ที่มีความสามารถไปเป็นตัวแทนของชาติจากการ แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย | | | | | |

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกซ้อมและการแก้ปัญหาการฝึกซ้อม

ขอให้ท่านได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกซ้อมและการแก้ปัญหาการฝึกซ้อม ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม

.....
.....
.....
.....

2. ด้านผู้ฝึกสอนหรือโค้ช

.....
.....
.....
.....

3. ด้านนักกีฬาและหรือเพื่อนร่วมทีม

.....
.....
.....
.....

4. ด้านสุขภาพอนามัยในช่วงการฝึกซ้อม

.....
.....
.....
.....

5. ด้านขวัญและกำลังใจ

.....
.....
.....
.....

6. ด้านงบประมาณ

.....
.....
.....
.....

7. ด้านอื่น ๆ

.....
.....
.....
.....

8. ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่ท่านพบในการเตรียมตัวแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งนี้ เรียงลำดับจากมากที่สุด มาก และรองลงมา รวม 3 อันดับ คือ

อันดับมากที่สุด เรื่อง

.....

อันดับมาก เรื่อง

.....

อันดับรองลงมา เรื่อง

.....

ประวัติผู้เขียน

นายสุเมธ พรหมอินทร์ เกิดเมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2503 ที่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2525 ในระหว่างที่ศึกษาระดับปริญญาตรีได้รับเลือกเป็น ประธานชมรมตะกร้อ คณะครุศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2523 ได้รับเลือกเป็นประธานชมรมตะกร้อองค์การบริหารสโมสรนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2524 และเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย และเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยตลอด 4 ปีที่ศึกษา ปัจจุบันรับราชการที่ฝ่ายกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในตำแหน่งนักแนะแนวการศึกษา (ด้านกีฬา) และเข้ามาศึกษาต่อใน ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2528

