

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ดำรงธ คาราคักดี อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์วิระชัย ไควสุวรรณ อาจารย์ภาควิชาอโรปีติิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์ อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร
4. นายมานพ ดีงาม อาจารย์พลศึกษาโรงเรียนภัฏขจรวิทย์ จังหวัดขอนแก่น

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ปรีชา กลิ่นรัตน์ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดลชัย ศรีสำราญ อาจารย์โรงเรียนสาริตมมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง)
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประกอบ กระแสโสม อาจารย์โรงเรียนสาริตมมหาวิทยาลัยขอนแก่น
(มอดินแดง) มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. อาจารย์อาคม อึ้งพวง ผู้อำนวยการโรงเรียนสาริตมมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง)
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อดุลย์ จันละคร อาจารย์โรงเรียนสาริตมมหาวิทยาลัยขอนแก่น
(ศึกษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. อาจารย์ทวี สระน้ำคำ อาจารย์โรงเรียนสาริตมมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์)
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. อาจารย์เกรียงศักดิ์ กีสวัสดิคคอน อาจารย์คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาคผนวก ข.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3. ประสบการณ์ของท่านในการเป็นผู้ฝึกสอน

ท่านเคยได้รับการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ () การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬাজัดโดยสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย
- ☐ () การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬাজัดโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย
- ☐ () การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬাজัดโดยกรมพลศึกษา
- ☐ () การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬাজัดโดยกรมสามัญศึกษา
- ☐ () การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬাজัดโดยหน่วยงานเอกชน
- ☐ () การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬাজัดโดยหน่วยงานทหาร
- ☐ () การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬাজัดโดยมหาวิทยาลัย
- ☐ () การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬাজัดโดยผู้ฝึกสอนจากต่างประเทศ
- ☐ () อื่น ๆ

4. เคยเข้าร่วมสัมมนาผู้ฝึกสอนกีฬาระดับต่าง ๆ หรือไม่

- ☐ () เคย ☐ () ไม่เคย

5. เคยได้รับเชิญเป็นวิทยากรอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาหรือไม่

- ☐ () เคย ☐ () ไม่เคย

6. ระยะเวลาที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬามาแล้วปี

7. ท่านเคยได้รับการอบรมวิทยาสถาตร์การกีฬา

- ☐ () 1 ครั้ง ☐ () 2 ครั้ง
- ☐ () 3 ครั้ง ☐ () 4 ครั้งขึ้นไป

8. เคยได้รับการอบรมด้านสรีรวิทยาการกีฬา

- ☐ () เคย ☐ () ไม่เคย

9. เคยได้รับการอบรมจิตวิทยาการกีฬา

- ☐ () เคย ☐ () ไม่เคย

10. เคยได้รับการอบรมด้านกีฬาเวชศาสตร์

- ☐ () เคย ☐ () ไม่เคย

11. เคยได้รับการอบรมด้านโภชนาการกีฬา

- ☐ () เคย ☐ () ไม่เคย

ตอนที่ 2

แบบสอบถาม วัดการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา

คำชี้แจง การตอบแบบสอบถาม การศึกษาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาใน

โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น

1. ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งหมด 4 ด้าน คือ
สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการกีฬา เนื้อหาทั้งหมด
มีแบบสอบถามจำนวน 67 ข้อ
2. โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและทำเครื่องหมาย / ลงบนเส้นที่มีข้อความมาก
ที่สุดจนถึงน้อยที่สุดตรงกับความเป็นจริงในการฝึกสอนกีฬาของท่านมากที่สุด ข้อความ
เหล่านี้ไม่มีคำตอบถูกหรือผิดแต่เป็นการสะท้อนสภาพความเป็นจริงเท่านั้น

การศึกษาการใช้สรีรวิทยา การกีฬาในการฝึกสอนกีฬา

1. การคัดเลือกนักกีฬาท่านได้พิจารณารูปร่างของนักกีฬาที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาเป็นส่วน ประกอบ
ในการพิจารณา

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

2. ท่านให้นักกีฬาจับชีพจรตัวเองขณะพักทุกเช้าเพื่อประเมินผลการฝึกซ้อม

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

3. ในขณะฝึกซ้อมท่านใช้อัตราชีพจรของนักกีฬาเพื่อประเมินความหนักของการฝึกซ้อม

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

4. ท่านใช้อัตราชีพจรในการฟื้นฟูสภาพของนักกีฬาเป็นตัวกำหนดระยะเวลาพัก

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

5. ในระหว่างการฝึกซ้อมท่านวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการแข่งขันในรอบปีโดยแบ่งเป็นช่วง ๆ คือ ช่วงก่อนการแข่งขัน ช่วงแข่งขัน ช่วงหลังแข่งขัน

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

6. ในโปรแกรมการฝึกซ้อมมีการสร้างความแข็งแรงให้แก่ นักกีฬาโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก (เวท เทรนนิ่ง)

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

7. ท่านให้นักกีฬาใช้เครื่องแต่งกายที่สามารถระบายความร้อนได้ดีเพื่อให้เกิดสมรรถภาพสูงสุดในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

8. ในการฝึกซ้อมแต่ละครั้งท่านจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม โดยเริ่มต้นจากการวอร์มอัพเป็นเวลา อย่างน้อย 15 นาที

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

9. ในการฝึกซ้อมแต่ละครั้งท่านจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมโดยให้มีการผ่อนคลาย (คูลดาวน์) อย่างน้อย 15 นาที ก่อนเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

10. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็นประจำเพื่อการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสม

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

11. ท่านจัดทดสอบความสมบูรณ์ของนักกีฬาก่อนการแข่งขันเพื่อประเมินความพร้อมของนักกีฬา

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

12. ท่านชั่งน้ำหนักตัวนักกีฬาทุกวันเพื่อประเมินโปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬาแต่ละคน

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

13. หลังฤดูกาลแข่งขันท่านให้นักกีฬาฝึกซ้อมเพื่อรักษาสภาพร่างกาย

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

14. ท่านลดปริมาณการฝึกซ้อมอย่างน้อย 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

15. ท่านจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬาแต่ละคนให้เหมาะสมกับระบบการใช้พลังงานที่ใช้ในการแข่งขัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

16. ท่านจัดลำดับการฝึกซ้อมในแต่ละวันโดยเน้นการฝึกความเร็วก่อนการฝึกความอดทน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

การศึกษาการใช้จิตวิทยา การกีฬาในการฝึกสอนกีฬา

1. ท่านให้ฝึกนักกีฬาดังเป้าหมายสู่ความสำเร็จของตัวเอง

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

2. ท่านฝึกให้นักกีฬาทุกคนดังเป้าหมายสู่ความสำเร็จของทีม

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

3. ท่านให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการวางแผนการฝึกซ้อม

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

4. ท่านพูดให้กำลังใจ เพื่อกระตุ้นนักกีฬาให้ตื่นตัวในการเอาชนะคู่แข่ง

_____	_____	_____	_____	_____	_____
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

5. ท่านชมเชยนักกีฬาเป็นประจำ เมื่อนักกีฬามีการพัฒนาความสามารถ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

6. ท่านจัดกิจกรรมการฝึกซ้อมที่หลากหลายเพื่อป้องกันนักกีฬาเบื่อหน่าย

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

7. ท่านเปลี่ยนสถานที่ในการฝึกซ้อมในบางช่วงเพื่อป้องกันนักกีฬาเบื่อหน่าย

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

8. ท่านจัดกิจกรรมสร้างความสนุกสนาน ความเป็นกันเองกับนักกีฬาเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้กับนักกีฬา

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

9. ท่านใช้สื่อประกอบในการสอนทักษะเพื่อให้ นักกีฬาเข้าใจได้ง่ายขึ้น

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

10. ท่านจัดแบบฝึกเพิ่มเติมพิเศษให้กับนักกีฬาที่มีการพัฒนาทักษะเข้า

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

11. ท่านแก้ไขทักษะที่ผิดของนักกีฬาทันที เพื่อไม่ให้ นักกีฬามีทักษะที่ไม่ถูกต้อง

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

12. ท่านฝึกให้นักกีฬานั่งสมาธิในระหว่างการฝึกซ้อมเพื่อนำไปใช้ลดความตื่นเต้นและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

13. ท่านจัดสภาพการณ์ในการฝึกซ้อมให้เหมือนกับการแข่งขันจริงเพื่อให้ นักกีฬาค้นเคยกับสภาพความเป็นจริง

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

14. หลังการแข่งขันท่านชี้แนะข้อแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นเพื่อให้นักกีฬาได้รู้จุดบกพร่องของตนเอง และทีมเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ประสบความสำเร็จต่อไป

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

15. ท่านแยกการลั่นทักษะที่ยาก ๆ มาทำการการลั่นทีละส่วน

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

16. ท่านให้นักกีฬาฝึกชุดการหายใจเข้า ออก ลึก ๆ เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

17. ท่านจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความสามัคคี ระหว่างนักกีฬาในทีม

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

18. ท่านได้นำนักกีฬาที่มีชื่อเสียงมาพูดคุยกับนักกีฬาในทีมเพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจที่จะ มุ่งไปสู่ความสำเร็จ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

19. ท่านฝึกให้นักกีฬาคิดถึงแต่สิ่งดี ๆ ในการแข่งขันและนำความคิดนี้ไปใช้ในการแข่งขันจริง

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

20. ท่านฝึกให้นักกีฬารู้จักพูดกับตนเองในสิ่งดี ๆ เพื่อลดความวิตกกังวล

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

การศึกษา การใช้เวชศาสตร์การกีฬาในการฝึกสอนกีฬา

1. ท่านจัดทำสมุดบันทึกการบาดเจ็บประจำตัวนักกีฬาเพื่อ การรักษาที่มีประสิทธิภาพ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

2. ท่านจัดทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อกำหนดแบบฝึกที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

3. ท่านแนะนำให้นักกีฬาตรวจร่างกายจากแพทย์หลังจากหายจากการเจ็บป่วยก่อนนักกีฬาเริ่มการฝึกซ้อมหนัก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

4. ท่านสอนให้นักกีฬาเรียนรู้วิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

5. ท่านสอนให้นักกีฬาวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

6. จากการเล่นกีฬาท่านควบคุมให้นักกีฬาใช้อุปกรณ์ป้องกันอย่างเหมาะสมขณะฝึกซ้อมเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

7. ท่านควบคุมให้นักกีฬาใช้อุปกรณ์การป้องกันอย่างเหมาะสมในขณะแข่งขันเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

8. ท่านจัดทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาก่อนการแข่งขันทุกครั้งเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของนักกีฬาและป้องกันการบาดเจ็บ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

9. ท่านปฏิบัติการปฐมพยาบาลนักกีฬาที่บาดเจ็บ กล้ามเนื้อและเอ็น จากการฝึกซ้อมและ แข่งขัน ด้วยวิธีใช้น้ำแข็งประคบประมาณ 15 นาที

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

10. ท่านปฏิบัติการปฐมพยาบาลนักกีฬาที่บาดเจ็บกล้ามเนื้อและเอ็นจากการฝึกซ้อมและ
แข่งขันด้วยวิธีใช้ความร้อนประคบหลังจากเวลาผ่านไป 48 ชั่วโมง

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

11. ท่านให้นักกีฬา นวดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ หลังการฝึกซ้อมเพื่อลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

12. ท่านจัดให้มีเวลาพัก 1 วัน หลังจากการฝึกซ้อมหนักติดต่อกันหลาย ๆ วันเพื่อลดอาการตึงของ
กล้ามเนื้อและป้องกันการบาดเจ็บ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

13. ท่านให้นักกีฬาการบริหารร่างกายแบบยืดกล้ามเนื้อในการ วอร์มอัพเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

14. ท่านคำนึงถึงอายุของนักกีฬาที่เหมาะสมเป็นหลักในการที่จะฝึกซ้อมด้วยน้ำหนัก (เวทเทรนนิ่ง)
เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

15. ท่านตรวจเช็คสภาพและสนามและอุปกรณ์ก่อนการฝึกซ้อมทุกวัน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของ
นักกีฬา

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

การศึกษาการใช้โภชนาการกีฬา ในการฝึกสอนกีฬา

1. ท่านควบคุมให้นักกีฬาลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

11. ท่านควบคุมให้นักกีฬางดอาหารที่มีไขมันสูง ก่อนการแข่งขันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

12. ท่านให้นักกีฬาดื่มน้ำก่อนที่จะกระหายน้ำในขณะที่ทำการฝึกซ้อม

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

13. ท่านแนะนำให้นักกีฬาไม่เปลี่ยนอาหารที่นักกีฬาเคยรับประทานก่อนการแข่งขันเพราะอาจเกิดผลเสียต่อนักกีฬา

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

14. ท่านให้นักกีฬาดื่มนมหลังการฝึกซ้อมเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

15. ท่านจัดอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงในมือก่อนการแข่งขันให้กับ นักกีฬาเพื่อการแข่งขันที่มีประสิทธิภาพ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

16. ท่านแนะนำอาหารประเภทโปรตีนให้นักกีฬารับประทานสูงกว่าปกติหลังการฝึกซ้อมหนักในแต่ ละวัน

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------