



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬาเรือพาย
ประเภทคยัค แคนูตัวแทนทีมชาติไทยชุด ซีเกมส์ครั้งที่ 24
คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดระบุข้อมูลในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าคำหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงกับตัวท่านที่สุด

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 15 – 19 ปี 20 – 25 ปี
 25 – 30 ปี 31 – 35 ปี
 36 – 40 ปี 41 – 45 ปี
 45 ปี ขึ้นไป
3. สถานภาพ โสด แต่งงาน
 หย่าร้าง แยกกันอยู่
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)
4. การศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
 ปวช. หรือ เทียบเท่า ปวส. หรือ เทียบเท่า
 ปริญญาตรี ปริญญาโท
 ปริญญาเอก อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. อาชีพ รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ทำงานบริษัทเอกชน
 ประกอบกิจการส่วนตัว รับจ้าง
 เกษตรกรรม นิสิตนักศึกษา
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
6. รายได้ 3,000 – 5,000 บาท 5,001 – 10,000 บาท
 10,001 – 15,000 บาท 15,001 – 20,000 บาท
 25,000 บาท ขึ้นไป
7. จำนวนปีที่เล่นกีฬาเรือพาย ปี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
การตอบสนองทางร่างกาย				
1. ปวดศีรษะบ่อย ๆ
2. หายใจไม่ทั่วท้อง, หายใจขัด ๆ หรือ หายใจรุนแรง
3. เบื่อหน่าย, อ่อนเพลีย
4. รับประทานอาหารเร็ว
5. เบื่ออาหาร
6. นอนไม่ค่อยหลับ, นอนหลับไม่สนิท
7. ไม่ค่อยอยากพูดกับใคร
8. โกรธคนอื่นง่าย
9. กำหมัด
10. กัดฟัน
11. วิงเวียนศีรษะ, ใจสั่น
12. ท้องเสียก่อนการแข่งขัน
13. ปัสสาวะบ่อยครั้ง
ความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ				
14. ร่างกายไม่สมบูรณ์ เพราะฝึกซ้อมได้ไม่ เต็มที่
15. มีปัญหาเรื่องสุขภาพ
16. ขาดความมั่นใจในการลงแข่งขัน และ ฝึกซ้อม
17. เกิดอาการเกร็งขณะฝึกซ้อมและขณะ แข่งขันเพื่อจะให้เล่นได้ตามกติกาใหม่
18. ไม่ค่อยมีสมาธิในการฝึกซ้อมและขณะ แข่ง

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
19. ได้มีโอกาสปลุกกระตุ้นให้กำลังใจต่อทีมตนเองทั้งก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน				
20. ได้มีโอกาสร่วม ได้มีการวางแผนร่วมกันก่อนและหลังการแข่งขัน
21. ได้มีโอกาสสังเกตความสามารถของคู่แข่งก่อนการแข่งขัน
ความคาดหวังจากการแข่งขัน
22. กลัวแพ้ เพราะฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่
23. กลัวแพ้ เพราะฝีมือคู่ต่อสู้แข็งแกร่งกว่า
24. กลัวแพ้ เพราะอุปกรณ์การฝึกซ้อมเก่าและไม่ทันสมัย
25. จากผลการแข่งขันสามารถคาดการณ์ได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไรหรือจะอย่างไร
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
26. มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
27. มีความกังวลบางอย่างมากเกินไป ทั้งที่ไม่มีสาระ
28. มีความรู้สึกว่าคุณมีบทบาทสำคัญในการทำสิ่งต่าง ๆ
29. ได้จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว
30. ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและกติกาเพื่อทำการแข่งขัน
31. มีความรู้สึกคิดว่าตนเองไม่เก่ง

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
32. บ่อยครั้งที่ฉันหงุดหงิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน
33. ฉันเป็นที่พึ่งพาของเพื่อน ๆ ในทีม โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง
34. มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมระดับ นานาชาติ
35. มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงในระดับ นานาชาติ
36. ใ้ช้นำเทคนิค, แบบฝึกใหม่ ๆ จากการฝึก ให้ก่อนการแข่งขัน
37. ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงาน หรือผู้มีอุปการคุณขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน
38. มีโอกาสแข่งขันนอกรอบ
39. มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพ ทางกาย
สภาวะการณ์/ความกดดัน
40. มีความคาดหวังในตัวหัวหน้าทีมเกินไป
41. ผู้เล่นในแต่ละตำแหน่งไม่เหมาะสมกับ ความถนัดของตนเอง
42. ฉันมีความกังวลใจหรือกลัวเกี่ยวกับนักกีฬา ที่ขาดคุณสมบัติตามระเบียบของการจัดการ แข่งขันแล้วลงแข่งขันได้
43. กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการจัดการ แข่งขันที่เออาร์ดีเอปริยบ
44. ขาดขวัญและกำลังใจขณะฝึกซ้อมและ ขณะแข่งขัน
45. กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการตัดสินใจของ กรรมการ

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
สาเหตุมาจากบุคคลอื่น				
46. กลัวเล่นไม่ได้ดังที่คาดหวังไว้
47. กลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้สอนคาดหวัง
48. กลัวผู้ชม กองเชียร์จะตำหนิ
49. เกิดอาการเกร็งขณะแข่งเมื่อเห็น				
อาการปรีชาท่าทางของโค้ชที่แสดงออกมาให้				
เห็น
50. เกิดมีความไม่ไว้ใจผู้เล่นร่วมทีมก่อนการ				
แข่งขัน
51. เกิดแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมภายใน				
สนามแข่งขันทำให้แข่งขันได้ไม่เต็มที่				
52. โค้ชไม่มีแบบฝึกหรือเทคนิคใหม่ๆ ใน
การฝึกซ้อม				
53. โค้ชขาดการดูแลและรับผิดชอบต่อนักกีฬา
ก่อนการแข่งขัน				
54. ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัด
ของตนเอง

ส่วนที่ 3. แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬา
 คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหรือหลังข้อความที่ตรงกับ
 ตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง
2. ฉันคิดว่าหนทางเพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมเหตุการณ์ก่อนแข่งขัน
3. ฉันพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกๆ ด้านอย่างรอบคอบ ก่อนแข่งขันและหลังการแข่งขัน
4. ฉันพยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา
5. ฉันแสวงหากำลังใจจากคนอื่น
6. ฉันทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย
7. ฉันฟังเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย
8. ฉันรับประทานอาหารมากขึ้น
9. ฉันพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือเพื่อนร่วมทีมที่มีความเข้าใจกัน
10. อยู่ในแควดงหรือสังคมที่ไม่เกี่ยวกับกีฬา
11. ซ้อมหนักขึ้นเพื่อความมั่นใจ
12. ฉันทานยาระงับประสาท
13. ฉันทำสมาธิฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน, ฝึกจิตก่อนแข่งขัน
14. ฉันพูดกับตนเองว่าไม่เป็นไร โอกาสที่จะชนะยังมีอยู่



ภาคผนวก ข
ตารางการฝึกซ้อมและ
ตารางเวลาประจำวันของนักกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางฝึกซ้อม ประจำเดือน พฤษภาคม 2550

กิจวัตรประจำวัน นักกีฬาเรือพายแคนู คยัค

06.00 น. ตื่นนอน ดื่มน้ำ, ทานผลไม้

06.30 น. วอร์มยืดเหยียดร่างกาย

07.00 น. เริ่มซ้อมตามโปรแกรม

09.00 น. ทานข้าวเช้า

13.00 น. ทานข้าวเที่ยง

16.00 น. เริ่มซ้อมตามโปรแกรม

19.00 น. ทานข้าวเย็น

20.00 น. ประชุม

22.00 น. ปิดไฟนอน

เวทเทรนนิ่งทุกมัดกล้ามเนื้อ 10 ครั้ง 4 เซต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางการซ้อม

วัน/เวลา	1	2	3	4
จันทร์	20 km 70%		พายเทคนิคในบ่อ 20 นาที	เวทเทรนนิ่ง
อังคาร	วิ่ง 4 km	พายเทคนิคในบ่อ 20 นาที		14 km 70%
พุธ	10 km 70%	พายเทคนิคในบ่อ	Follow program	เวทเทรนนิ่ง
พฤหัสบดี	วิ่ง 4 km	10 km 80%		14 km 70%
ศุกร์	(4'3'2'1'i1')x2 พัก 3'			เวทเทรนนิ่ง
เสาร์	(4x1'i1')x3 พัก 3'		Follow program	20 km 70%
อาทิตย์	พัก			

ตารางการซ้อม

วัน/เวลา	1	2	3	4
จันทร์	20 km 70%	พายเทคนิคในบ่อ 20 นาที		เวทเทรนนิ่ง
อังคาร	10 km 70%			(4x1'i1')x3 พัก 3'
พุธ	วิ่ง 4 km	(6'4'2'i2')x3 พัก 3'		เวทเทรนนิ่ง
พฤหัสบดี	(4x1'i1')x3 พัก 3'			4'4'3'3'2'2'1'1'2'1'i2'
ศุกร์	วิ่ง 4 km	(6x30''i1.30'')x2 พัก 4'		เวทเทรนนิ่ง
เสาร์	(6x2'i2')x2 พัก 4'			20 km 70%
อาทิตย์	พัก			

ตารางการซ้อม

วัน/เวลา	1	2	3	4
จันทร์	20 km 70%	พายเทคนิคในบ่อ 20 นาที		เวทเทรนนิ่ง
อังคาร	10 km 70%			(6x2'i2')x2 พัก 4'
พุธ	วิ่ง 4 km	(6'4'2'i2')x3 พัก 3'		เวทเทรนนิ่ง
พฤหัสบดี	4'4'3'3'2'2'1'1'2'1'i2'		Follow program	14 km70%
ศุกร์	วิ่ง 4 km	(6x30''i1.30'')x2 พัก 4'		เวทเทรนนิ่ง
เสาร์	วิ่ง 4 km	(6x2'i2')x2 พัก 4'		20 km 70%
อาทิตย์	พัก			

ตารางการซ้อม

วัน/เวลา	1	2	3	4
จันทร์	14 km70%	พายเทคนิคในบ่อ 20 นาที		เวทเทรนนิ่ง
อังคาร	8 km 70%			(2'2'1'1'3'2i2')x2 พัก 4'
พุธ	(4'3'2'1'i1')x2 พัก 3'			เวทเทรนนิ่ง
พฤหัสบดี	Follow program			พายเทคนิคในบ่อ 20 นาที
ศุกร์	(6x2'i2')x2 พัก 4'			(2'2'1'1'3'2i2')x2 พัก 4'
เสาร์	จับเวลา 1,000 เมตร 4 เที้ยว			
อาทิตย์				

หมายเหตุ : Follow program (รอรับโปรแกรมที่โค้ช)

โปรแกรมการฝึกซ้อม มิถุนายน

เวลานัดหมาย

06:30 ตื่นนอน

07:00 ซ้อมครั้งที่ 1

08:30 อาหารเช้า

10:00 ซ้อมครั้งที่ 2

12:30 อาหารเที่ยง

16:00 ซ้อมครั้งที่ 3

18:00 ซ้อมครั้งที่ 4

19:30 อาหารเย็น

****เวทเทรนนิ่ง** Bench Press/ Bench Row/ One Hand Pull Back/ Sit-Up 30Rep x 4 (Fast)**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตารางการซ้อม

วัน/เวลา	1	2	3	4
จันทร์	พัก		พายยาว. 10 km	วิ่ง 4 km
อังคาร	วิ่ง 4 km	10 km 70%	2 x 3000m 100%	วิ่ง 6 km 80%
พุธ	1 x 6000m พาย 100%	(4 x 1' i30'')x3 พัก 3'	เวทเทรนนิ่ง	พัก
พฤหัสบดี	วิ่ง 4 km	14 km 70%	6 x 1000m พัก 4'	เวทเทรนนิ่ง
ศุกร์	วิ่ง 4 km	(4'3'2'1'i1')x2 rest 3'	. 10 km เทคนิค/สปริน	วิ่ง 6 km
เสาร์	วิ่ง km	2 x 2000m 100% พัก 4'	. 14 km เทคนิค/สปริน	วิ่ง 6 km
อาทิตย์	พัก			

ตารางการซ้อม

วัน/เวลา	1	2	3	4
จันทร์	วิ่ง 4 km 80%	วอร์มอัพ 2 km 6 km 90% Cool down 2km	(500m x 4 i3') x 2 พัก 10'	วิ่ง 6 km
อังคาร	1x4000m 100%	(4x200)x3	3x2000m 60%/80% 100%	วิ่ง 6 km 80%
พุธ	10 km 70%	5x1000m พัก 6'	พัก	เวทเทรนนิ่ง
พฤหัสบดี	วิ่ง 4 km	1x1000m 1x500m 100%	14 km 80% เทคนิค/สปริน	วิ่ง 6 km 80%
ศุกร์	2x2000m 100%	(4x1' i30'')x3	. 16 km เทคนิค/สปริน 80%-90%	เวทเทรนนิ่ง
เสาร์	วิ่ง 4 km	2x2000m 100%	14 km เทคนิค/สปริน 60%-70%	วิ่ง 6 km
อาทิตย์	พัก			

ตารางการซ้อม

วัน/เวลา	1	2	3	4
จันทร์	วิ่ง 4 km	1x6000m 100%	(4',3',2',1'i1')x2 พัก 3'	วิ่ง 6 km
อังคาร	1x3000m 100%	4x1000m 100% พัก 10 นาที	เวทเทรนนิ่ง	16 km 70%
พุธ	1x3000m 100%	(4x1'i30'')x3 พัก 3'	1x1000m max 1x500m 100% พัก 5'	วิ่ง 6 km
พฤหัสบดี	พัก		3x2000m rest in 15 minute	วิ่ง 6 km
ศุกร์	1x1000m 100% 1x500m 100% พัก 15'	1x500m 100% 1x2000m 100% พัก 15'	พัก	10 km 70%-80% เทคนิค/สปริน
เสาร์	พัก		เวทเทรนนิ่ง	พัก
อาทิตย์				

ตารางการซ้อม

วัน/เวลา	1	2	3	4
จันทร์	1x6000m 100	6x500m ใน 10 km	1x1000m,800m 70% / 1x600m,400m 80% / 1x200m, 4x100m 100%	วิ่ง 6 km
อังคาร	1x3000m 100%	(4x200m)x2 100% ใน 8 km	. 10 km เทคนิค/สปริน	เวทเทรนนิ่ง
พุธ	10 km 70%	(4',3',2',1'i1')x2 พัก 3' / วิ่ง 6 km 80%	พัก	พัก
พฤหัสบดี	วิ่ง 4 km	12x100m 100% ใน 10 km	2000m 80% ใน 10 km	เวทเทรนนิ่ง
ศุกร์	พัก	10 km 70%-80% เทคนิค/สปริน	พัก	พัก
เสาร์	จับเวลา			
อาทิตย์				

โปรแกรมการฝึกซ้อม กรกฎาคม

เวลานัดหมาย

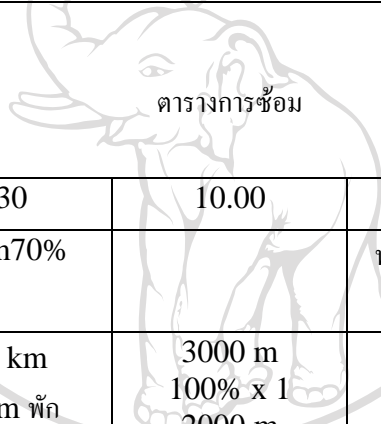
06:00	ตื่นนอน
06:30	ซ้อมครั้งที่ 1
08:30	อาหารเช้า
10:00	ซ้อมครั้งที่ 2
12:30	อาหารเที่ยง
15:30	ซ้อมครั้งที่ 3
18:00	ซ้อมครั้งที่ 4
19:30	อาหารเย็น

เวทเทรนนิ่ง Bench Press/ Bench Row/ One Hand Pull Back/ Sit-Up 30Rep x 4 (Fast)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตารางการซ้อม

วัน / เวลา	6.30	10.00	15.30	18.00
จันทร์	วิ่ง 4 km	พายเทคนิคในบ่อ 20 นาที	12 km 80% เทคนิค/สปริน	เวทเทรนนิ่ง
อังคาร	6000 m 100%		8 km 70% เทคนิค	เวทเทรนนิ่ง
พุธ	วิ่ง 4 km	ว่ายน้ำ 2 km	5', 3', 1', i2' x 3 พัก 4'	เวทเทรนนิ่ง
พฤหัสบดี	16 km 70%		8 km 80% เทคนิค/สปริน	
ศุกร์	หยุด			



ตารางการซ้อม

วัน / เวลา	6.30	10.00	15.30	18.00
เสาร์	16 km 70%		พายเทคนิคในบ่อ 20 นาที	เวทเทรนนิ่ง
อาทิตย์	วิ่ง 3 km 100 m พัก 100 m x 4	3000 m 100% x 1 2000 m 100% x 1 พัก 8'	เวทเทรนนิ่ง	
จันทร์	วิ่ง 4 km	4', 2', 1', 3', i2' x 3 พัก 4'	เวทเทรนนิ่ง	
อังคาร	10' x 5 พักและ ดื่มน้ำ		10 km 80% เทคนิค/สปริน	
พุธ	หยุด			

ตารางการซ้อม

วัน / เวลา	6.30	10.00	15.30	18.00
พฤษหส์บดี	วิ่ง 4 km	14 km 70%	เวทเทรนนิ่ง	
ศุกร์	2000 m x 4 100% พัก 8'		พ่ายเทคนิคในบ่อ 10 นาที	เวทเทรนนิ่ง
เสาร์	วิ่ง 3 km 100 m พัก 100 m x 4	2', 2', 1', 1', 2', 1' i 2' x 2 พัก 4'	เวทเทรนนิ่ง	
อาทิตย์	10' x 5 พักและ ดื่มน้ำ	ว่ายน้ำ 2 km	16 km 70%	
จันทร์	หยุด			

ตารางการซ้อม

วัน / เวลา	6.30	10.00	15.30	18.00
อังคาร		พ่ายเทคนิคในบ่อ 30 นาที	8 km เทคนิค	เวทเทรนนิ่ง
พุธ	6000 m x 1 100%		4', 2', 2', 3', 3' i 2' x 2 พัก 4'	เวทเทรนนิ่ง
พฤษหส์บดี	วิ่ง 4 km	1' x 4 i 1' พัก 4' / 3', 2', 1', 30" i 2' x 2 พัก 4'	เวทเทรนนิ่ง	
ศุกร์	10' x 5 พักและ ดื่มน้ำ	ว่ายน้ำ 2 km	10 km 80% เทคนิค/สปริน	
เสาร์	หยุด			

ตารางการซ้อม

วัน / เวลา	6.30	10.00	15.30	18.00
อาทิตย์	วิ่ง 4 km	10 km 80% เทคนิค/สปริน		เวทเทรนนิ่ง
จันทร์	2000 m x 1 100%		10' x 4 พักและ ดื่มน้ำ	เวทเทรนนิ่ง
อังคาร	1' x 4i1' พัก 4' / 2' x 3i2' พัก4'/ 1' x 3i2'		เวทเทรนนิ่ง	
พุธ		ว่ายน้ำ 2 km	18 km 70%	
พฤหัสบดี	หยุด			

ตารางการซ้อม

วัน / เวลา	6.30	10.00	15.30	18.00
อาทิตย์	14 km เทคนิค/สปริน		เวทเทรนนิ่ง	
จันทร์	วิ่ง 3 km 100 m พัก 100 m x 4	(30'' x 6i1'30'') x 2 พัก 4	พายเทคนิคในบ่อ	เวทเทรนนิ่ง
อังคาร	6 km เทคนิค	1000 m x 1 100% 5000 m x 1 100%	เวทเทรนนิ่ง	
พุธ	20 km 70%		12 km 80% เทคนิค/สปริน	
พฤหัสบดี	หยุด			



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพนักกีฬาเรือพายประเภทซัคแคนู ฝึกซ้อม แม่น้ำปิง เชียงใหม่



ภาพนักกีฬาเรือพายประเภทซัคแคนู ฝึกซ้อม แม่น้ำปิง เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์ในกิจกรรมกีฬานักศึกษาเชียงใหม่
Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved



นักกีฬาเรือคายัคฝึกซ้อมแม่น้ำปิง เชียงใหม่



นักกีฬาเรือคายัคฝึกซ้อมแม่น้ำปิง เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



นักกีฬาเรือคายัคฝึกซ้อมแม่น้ำปิง เชียงใหม่



นักกีฬาเรือพายคัค แคนู กำลังเตรียมตัวไปเล่นเวทเทรนนิ่ง



ทำเรือสำหรับนักกีฬาพายเรือ ที่ท่าหลุก เชียงใหม่



นักกีฬาเรือแคนูฝึกซ้อมแม่น้ำปิงเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์ภาพถ่ายโดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพ โ้ช้ชาวต่างชาติและนักกีฬาขีดเหยียดร่างกาย



ภาพรรมนักกีฬาข้ก แคนู โ้ช้ชาวต่างชาติ และ โ้ช้ชาวไทย



ภาพนักกีฬาพักผ่อน



ภาพนักกีฬาพักผ่อน ทานข้าว อ่านหนังสือ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อสกุล	นางสาวนิพวรรณ ไจทอง
วัน เดือน ปีเกิด	18 ตุลาคม 2523
ที่อยู่ปัจจุบัน	16/1 หมู่ที่ 8 ต. อินทขิล อ. แม่แตง จ. เชียงใหม่ 50150
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2549 ระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ คณะครุศาสตร์บัณฑิต เอกวิชาพลศึกษา
ผลงานด้านกีฬา	นักกีฬาเรือพายประเภทยกยัก ตัวแทนทีมชาติไทย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved