



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

แบบสอบถามและใบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสอบถามและใบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งสำหรับการค้นคว้าอิสระเรื่อง
“สมรรถภาพทางกายของนักเซปักตะกร้อในโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง” โปรดกรอกข้อความโดย
ละเอียด

วัน/เดือน/ปี.....ที่ทำการทดสอบ

ข้อมูลส่วนตัว

1. ชื่อ.....นามสกุล.....

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เพศ.....อายุ.....ปี.....เดือน

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที

2. สังกัด/สถาบัน.....

3. เคยเล่นกีฬาประเภทใดมาก่อน

เคย

ไม่เคย

ถ้าเคย ชนิดกีฬาที่เล่น.....

ระยะเวลาที่เล่น.....

4. ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาตะกร้อ.....ปี

5. ตำแหน่งที่เล่น

ตัวเสิร์ฟ

ตัวซง

ตัวฟาด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการบาดเจ็บที่ผ่านมา

อาการปวดหัวใจที่รุนแรง

มี

ไม่มี

โรคหอบหืด

มี

ไม่มี

ปัญหาเกี่ยวกับหลัง

มี

ไม่มี

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ปัญหาข้อต่อกระดูก

มี

ไม่มี

ตำแหน่ง.....

การผ่าตัดเมื่อเร็ว ๆ นี้

มี

ไม่มี

| รายการทดสอบ | ผลการทดสอบ |
|--|---|
| 1. ปริมาณไขมันในร่างกาย Body Fat (มิลลิเมตร) <ul style="list-style-type: none"> - หน้าอก - หน้าท้อง - หน้าขา - ต้นแขนด้านหลังที่ตำแหน่ง triceps - subscapular - suprailiac crest เหนือต่อขอขอบบนของเชิงกราน - midaxilla | ครั้งที่1 , ครั้งที่2 , ครั้งที่3/...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../..... |
| 2. ประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม) | ครั้งที่1 , ครั้งที่2 , ครั้งที่3/...../..... |
| 3. ประเมินพลังสูงสุดของกล้ามเนื้อน่อง (เซนติเมตร) | ครั้งที่1 , ครั้งที่2 , ครั้งที่3/...../..... |
| 4. ประเมินความอ่อนตัว Flexibility (เซนติเมตร) | ครั้งที่1 , ครั้งที่2/..... |
| 5. ประเมินความคล่องแคล่วว่องไว Agility (วินาที) | ครั้งที่1 , ครั้งที่2/..... |
| 6. ปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด | |
| เวลาที่เดินได้ |นาที |
| การเต้นของหัวใจ |ครั้ง |

หมายเหตุ

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าในการทดสอบสมรรถภาพ

1. เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง
2. อายุ 13-17 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง
3. ไม่มีอาการบาดเจ็บตามร่างกายที่เป็นผลต่อการทดสอบ

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าในการทดสอบสมรรถภาพ

1. มีโรคประจำตัว
2. มีไข้, ป่วย
3. มีการบาดเจ็บตามรายค์
 - หลัง
 - ข้อสะโพก
 - ข้อเข่า
 - ข้อเท้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพ 1. การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง (Body Fat)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพ 2 การประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Back and leg dynamometer

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



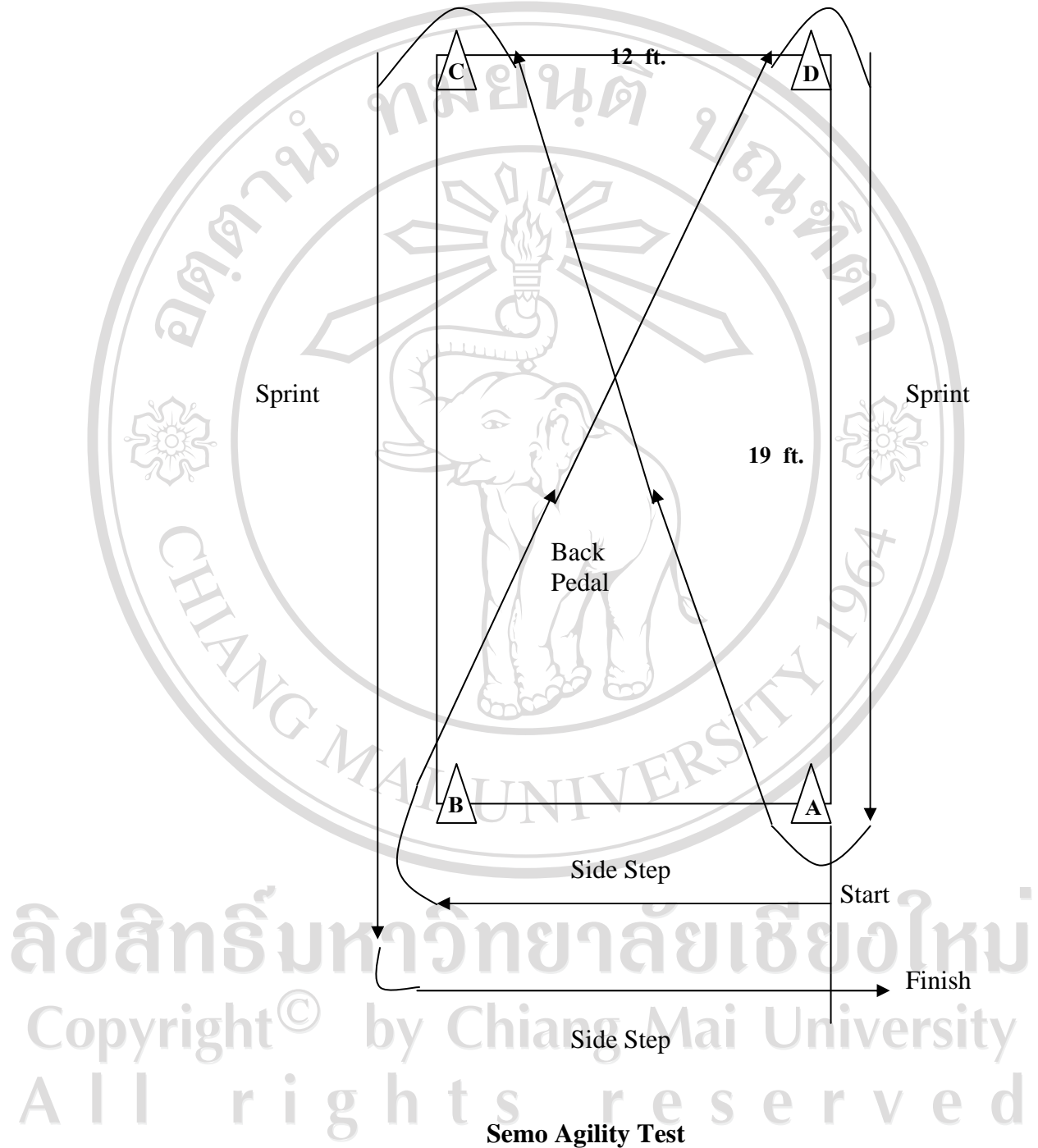
ภาพ 3 ประเมินพลังสูงสุดของกล้ามเนื้อด้วย vertical jump anaerobic power test

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพ 4 ประเมินความอ่อนตัว (Flexibility)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



Semo Agility Test

ภาพ 5 ประเมินความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) โดยใช้การทดสอบ Semo Test



ภาพ 6 Rockport Fitness Walking

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

| | |
|--------------------|---|
| ชื่อ – สกุล | นางสาวพัชรี ทองคำพานิช |
| วัน เดือน ปีเกิด | 29 มิถุนายน 2527 |
| ประวัติการศึกษา | ระดับประถมศึกษา โรงเรียนวัดโคกจันทน์ จังหวัดชัยนาท ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชัยนาทพิทยาคม จังหวัดชัยนาท ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนชัยนาทพิทยาคม จังหวัดชัยนาท ระดับปริญญาตรี พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ประวัติด้านการกีฬา | เป็นตัวแทนนักกีฬาเซปักตะกร้อจังหวัดชัยนาท เป็นตัวแทนนักกีฬาเซปักตะกร้อจังหวัดเชียงใหม่ เป็นตัวแทนนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นตัวแทนนักกีฬาเซปักตะกร้อธนาคารกรุงเทพฯ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved