

บทที่ 1

บทนำ

ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศมหาอำนาจอย่างอเมริกา ถือได้ว่าเป็นมหาอำนาจทางเทคโนโลยีการยุทธ์ และเป็นเจ้าแห่งเทคนิคการฝึกกำลังภาคพื้นดินอันมีประสิทธิภาพ หนึ่งในหน่วยทหารที่ผ่านการฝึกอันโหดโชนและเป็นที่ยู้งักกันทั่วโลก คือ หน่วย SEAL หน่วยสงครามพิเศษทางเรือ ที่ย่อมาจาก Sea-Air-Land หรือเป็นที่รู้จักกันดีในหมู่ทหาร คือ “มนุษย์กบ” ซึ่งหน่วยสงครามพิเศษนี้ได้ผ่านการฝึกทั้งทางทะเล ทางอากาศ และบนบก ให้มีความสามารถพิเศษที่ไม่ธรรมดา ผู้ที่สมัครเข้ารับการฝึกหลักสูตรนี้ต้องกล้าหาญและอดทน มุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของหลักสูตร ในหลักสูตรเบื้องต้นนั้นจะมีการปรับสภาพพื้นฐานของร่างกายก่อน จากนั้นจะได้รับการฝึกเรื่อง การสื่อสาร การใช้เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ ทดสอบไหวพริบ การว่ายน้ำระยะไกลในทะเล วิ่งวิบาก การเข้าสู่การฝึกโปรแกรมให้แข็งแรง การใช้เรือเล็ก การพายเรือได้คล่อง การพายเรือในโคลน การปีนเขา การดำน้ำ และการกระโดดร่ม ผู้ที่เข้ารับการฝึกหลักสูตรแต่ละคนต้องสวมชุดประดาน้ำ มีถังออกซิเจนผูกติดอยู่ด้านหลัง พร้อมทุ่นระเบิดทำลายเรือ และการขึ้นฝั่งพร้อมอาวุธครบมือ

หลักสูตรการฝึก หน่วยสงครามพิเศษทางเรือ มีข้อสังเกตพบว่า การฝึกตามหลักสูตรดังกล่าวข้างต้น ส่วนใหญ่ล้วนแต่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงมากๆ และต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็ง หนักแน่น เพื่อที่จะผ่านหลักสูตรนี้ไปได้

ดังนั้นความแข็งแรงของร่างกายต้องพร้อม ต้องมีความทนทานมากกว่าคนปกติ จึงต้องมีการฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและให้มีการยืดหยุ่นที่ดี เพื่อลดอัตราการเกิดการบาดเจ็บ และทนต่อสภาวะวิกฤตินั้นๆ

จากความสนใจส่วนตัวของผู้ศึกษา ผู้ศึกษาจึงสนใจจะศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักทำลายใต้น้ำจู่โจม เพราะโดยพื้นฐานการฝึกตามหลักสูตร ใช้สมรรถภาพทางกายเป็นพื้นฐานสำคัญ โดยนำเอาหัวข้อภารกิจของชุดปฏิบัติการพิเศษมาคิดค้นหาข้อมูล รวบรวมจากการแลกเปลี่ยนความรู้ ใช้คำถามพื้นฐานโดยทั่วไป ซึ่งเพิ่มเติมไปเรื่อยๆ แบบของคำถามสามารถนำมาวิเคราะห์หาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ประกอบไปด้วยลำดับ ภารกิจต่างๆ และส่วนย่อยต่างๆ ของภารกิจ เช่น การลงทางดิ่งจากอาคารสูง หรือ เฮลิคอปเตอร์สูงกว่า 40 ฟุต พร้อมเบ๊ที่หนัก 50 ปอนด์ SEAL แต่ละนายแต่ละตำแหน่งในทีมที่เข้าร่วมภารกิจความยากในภารกิจ ความถี่ในการปฏิบัติและความสำคัญของภารกิจที่ต้องทำให้สำเร็จ

ยุค I.T. ไม่ใช่แค่แรงที่มีแต่แรง และความอดทนเท่านั้น ลักษณะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ปฏิบัติ มา และได้รวบรวมขึ้นมา มีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

- การเดินทาง 15 กม.ภายใต้พื้นที่ขรุขระในเวลากลางคืน ต้องแบกเป้หนัก กว่า 60 ปอนด์ อุณหภูมิหนาวบ้างร้อนบ้างแล้วเดินย้อนกลับจากจุดถอนตัว

- ปฏิบัติงานในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่เป็นป่าหนาแน่นไปด้วยต้นไม้ใหญ่และขวากหนามกว่า 42 ชั่วโมง ระยะเวลามากกว่า 3 วัน แบกเป้ประมาณ 50 - 60 ปอนด์รวมถึงอาวุธประจำกาย ซ่อนพรางตามภูมิประเทศหลังแนวข้าศึก

- ว่ายน้ำระยะทาง 2,000 เมตร ในความหนาวเย็นมีคลื่นลมแรง แบกทุ่นระเบิดที่ใช้ระเบิด เรือ และใช้อุปกรณ์ว่ายน้ำจรวดแล้วกลับสู่เรือยาง เดินทาง 6 กม. มาจุดแยกหรือจุดนัดพบ

- ดำน้ำ 3 ชม. สวมชุดดำน้ำ (WET SUIT) หน้ากากดำน้ำ และตีนกบ โดยใช้อุปกรณ์ดำน้ำ จรวดปิดกับกระดานโจมตีพร้อมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการปืนเรือ แล้วเคลื่อนที่เข้าสู่ที่หมายอย่างรวดเร็วด้วยอาการรีบเร่งตื่นตัว พร้อมทั้งใช้อาวุธ

- แบกเรือยาง พร้อมอุปกรณ์เข้าไปในหาดที่มีหินประมาณ 50 เมตรเป็นอย่างต่ำกับเพื่อนร่วมทีม 4 - 6 นาย 3 นายในทีมเตรียมอุปกรณ์เพื่อจะนำไปปฏิบัติภารกิจให้เพื่อนต่อไป ขณะที่เหลือ ทำการซ่อนพรางเรือยาง

- ช่วยเหลือนำพาเพื่อนร่วมทีมที่ได้รับบาดเจ็บจากการปฏิบัติภารกิจ โดยการแบกน้ำหนัก ประมาณ 140 ถึง 180 ปอนด์พร้อมอุปกรณ์สนามอื่น ๆ ระยะทางไกล โดยมีเพื่อนในชุด ชุดปฏิบัติภารกิจอีกคนช่วยเหลือ

- กระโดดร่มจากที่สูงพร้อมอุปกรณ์แทรกซึมเข้าหลังแนวข้าศึก หรือเข้าพื้นที่ปฏิบัติภารกิจ

หัวข้อต่าง ๆ ที่ได้กล่าวข้างต้นนี้ นำมาตั้งคำถามว่า " ความแข็งแรง และความพร้อมของ ร่างกายผู้ปฏิบัติในทีมนักทำลายใต้น้ำจู่โจม ต้องมีความพร้อมมากเพียงไรจึงจะส่งผลให้แต่ละ ภารกิจสำเร็จจุดประสงค์ไปได้ด้วยดี "

ตารางแสดงเปรียบเทียบภาวะความพร้อมส่วนต่าง ๆ ในร่างกายของผู้ปฏิบัติแต่ละภารกิจ และกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ

ภารกิจ	กิจกรรมที่ต้องปฏิบัติในแต่ละภารกิจ	ความพร้อมของร่างกายที่ต้องมี
การลาดตระเวนของชุดปฏิบัติการ	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งอย่างรวดเร็วประกอบอุปกรณ์ส่วนตัวและส่วนรวม - ลงทางคิง - เดินทางระยะไกลด้วยเท้า - การปฏิบัติบนหาด - นำพาผู้ป่วย - ปีนทางชันหรือหน้าผาที่เป็นหิน 	<ul style="list-style-type: none"> - ความเร็ว และความคล่องตัว - ความแข็งแรงแขน ไหล่ และหลัง - ความทนทานโดยรวม - ความทนทานแขน ไหล่ และหลัง - การยึดการจับมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ
ว่ายน้ำ/ดำน้ำเข้าโจมตี	<ul style="list-style-type: none"> - ปีนบันไดขนาดเล็กที่แกว่งไปมา - ดำน้ำ - ว่ายน้ำบนผิวน้ำ 	<ul style="list-style-type: none"> - ความแข็งแรงแขน และไหล่ - ความคงทนกล้ามเนื้อขา - ความแข็งแรงข้อมือ
การรบในเมือง	<ul style="list-style-type: none"> - นำพาผู้ป่วยเคลื่อนที่ด้วยการแบก - ปีนเชือก, ปีนป้ายสิ่งก่อสร้าง - วิ่ง/วิ่งอย่างรวดเร็วกับอุปกรณ์ - ไต่ขั้นที่สูง 	<ul style="list-style-type: none"> - ความแข็งแรงแขน ไหล่ และขา - ความแข็งแรงทนทานโดยรวม - ความคล่องตัว - ความแข็งแรงโดยรวม
แทรกซึมด้วยรถยนต์เร็ว	<ul style="list-style-type: none"> - ดำรงข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายให้คงที่ในความเร็วสูง - ต้องใช้เวลานานในการเคลื่อนที่ 	<ul style="list-style-type: none"> - ความแข็งแรงแขน และไหล่ - ความคงทนแขน - ความแข็งแรงโดยรวม - ความแข็งแรงข้อมือ

ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่าความพร้อมของร่างกายที่ดีจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับ นักทำลายใต้น้ำจู่โจม ในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ และพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจได้ทุกเมื่อ ทุกโอกาส และทุกสถานการณ์ นอกจากการจัดการจัดการกิจกรรมการฝึกและการออกกำลังกายให้แล้ว ความสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การทราบถึงภาวะสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าอยู่ในระดับใด ซึ่งจะทราบ

ด้วยการทดสอบจึงจะสามารถวางแผนการส่งเสริมและพัฒนาให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงได้อย่างถูกต้อง

ปัจจุบันหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ ได้มีการกำหนดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักทำลายใต้น้ำจู่โจม โดยได้นำเอาแบบทดสอบนี้มาจาก หน่วย SEAL สหรัฐอเมริกา (NAVY SEAL USA) ซึ่งอาจมีความแตกต่างไปจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปบ้าง และได้จัดให้มีการทดสอบทุกๆ 3 เดือน เพื่อที่จะได้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของตนเอง และมีการเตรียมความพร้อมของร่างกายตลอดเวลา

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักทำลายใต้น้ำจู่โจม กลุ่มที่ฝึกปกติ
2. เพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักทำลายใต้น้ำจู่โจม กลุ่มที่ฝึกหนัก
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ของนักทำลายใต้น้ำจู่โจม กลุ่มที่ฝึกปกติ และกลุ่มที่ฝึกหนัก โดยเปรียบเทียบระหว่างช่วงอายุ ดังนี้ ต่ำกว่า 30 ปี , 30-35 ปี , 36-45 ปี , และ 46-50 ปี

ขอบเขตของการศึกษา

1. การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนนักทำลายใต้น้ำจู่โจมทั้งหมด จาก หน่วยสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ จังหวัด ชลบุรี โดยมีการวัดขนาดของร่างกาย ความแคล่วคล่องว่องไว พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต ทดสอบความต้านทานของร่างกายภายใต้ความกดดันสูงของชั้นบรรยากาศ ทดสอบการว่ายน้ำ 1 ไมล์ ในทะเล ทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการคัดเลือกจากกลุ่มประชากรที่เป็นนักทำลายใต้น้ำจู่โจม ซึ่งเป็นเพศชายทั้งหมด จำนวน 255 คน จากหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกปกติ จำนวน 180 คน

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกอย่างหนัก จำนวน 75 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักทำลายใต้น้ำจู่โจม ของหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ปีพ.ศ. 2551
2. สอดคล้องและสนับสนุนแผนพัฒนาหลักสูตร ในการฝึกนักทำลายใต้น้ำจู่โจม ของหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
3. เพื่อให้ นักทำลายใต้น้ำจู่โจมทราบถึงสมรรถภาพทางกายของตนเองในแต่ละองค์ประกอบ อันจะนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสำหรับผู้สนใจต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถในระบบต่างๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป และยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนั้นทนทานหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มเป็น สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) และ สมรรถภาพเชิงทักษะ (Skill-Related Physical Fitness) นอกจากนี้ยังกล่าวได้ว่าการมีความสมบูรณ์ทางกายดี คือ การมีสุขภาพดี และการมีสมรรถภาพดี การมีสุขภาพดี หมายถึง การปราศจากโรค สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างราบรื่น สุขภาพที่ดีเป็นรากฐานของสมรรถภาพ ผู้ที่มีสมรรถภาพดีจะสามารถฝึกฝนตนเองทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นจนถึงจุดสูงสุดของตนได้ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา , 2526)

นักทำลายใต้น้ำจู่โจม หมายถึง ผู้ที่ผ่านการอบรม และฝึกปฏิบัติหลักสูตร นักเรียนนักทำลายใต้น้ำจู่โจม ชั้นต้น และชั้นสูงจากโรงเรียนสงครามพิเศษทางเรือ หน่วยสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ อำเภอสัตหีบ จังหวัด ชลบุรี

กลุ่มที่ได้รับการฝึกปกติ หมายถึง กลุ่มที่ผ่านพ้นช่วงการเป็นนักเรียนไปแล้ว และต้องปฏิบัติตามการควบคุมกับการฝึกตามวงรอบประจำปี ได้แก่

1. การฝึกยุทธวิธีของหน่วย
 - ♦ ยิงปืน
 - ประกอบชิ้นส่วนปืน

- ยิงเป้า

♦ ดำน้ำ แบ่งเป็น 2 แบบ คือ

- ดำแบบวงจรถัด คือ การดำแบบ Scuba เป็นการดำทั่วๆไป ที่ระดับความลึก 60 ฟุต 90 ฟุต และ 120 ฟุต

- ดำแบบวงจรถัด คือ การดำน้ำด้วยออกซิเจนบริสุทธิ์ 100% เมื่อหายใจเข้าไปแล้ว ในขณะที่หายใจออกอากาศจะผ่านถังฟอกอากาศ แล้วนำกลับมาใช้ได้ใหม่อีกครั้ง โดยวิธีนี้จะดำได้ไม่เกิน 20 ฟุต เนื่องจากที่ระดับความกดของชั้นบรรยากาศหลายๆ จะทำให้ออกซิเจนเป็นพิษ ทำให้เกิดโรคได้น้ำได้ การดำน้ำแบบนี้จะใช้ในทางยุทธวิธี โดยการแทรกซึมเข้าไปในพื้นที่ของข้าศึก โดยทางน้ำ เพราะการดำน้ำแบบวงจรถัดจะไม่มีฟองอากาศให้เห็น จึงทำให้ข้าศึกไม่สามารถมองเห็นได้

♦ ว่ายน้ำ

- ว่ายน้ำระยะไกล 5-7 ไมล์ คือ เป็นการว่ายน้ำตัวเปล่าในระยะทางที่กำหนด

♦ กระโดดร่ม แบ่งเป็น 2 แบบ คือ

- การกระโดดแบบ HALO คือ การกระโดดสูง เปิดร่ม หมายถึง การกระโดดที่ความสูง 10,000 ฟุต แล้วมาเปิดร่มที่ระยะ 3000 ฟุต

- การกระโดดแบบ HAHO คือ การกระโดดสูง เปิดสูง หมายถึง การกระโดดที่ความสูง 30,000 ฟุต โดยจะโดดออกมาแล้วก็จะเปิดร่มเลย แล้วให้บังคับร่มตามเข็มทิศไปยังพิกัดที่กำหนด

2. การฝึกพร้อมระหว่าง SEAL ไทย กับ SEAL สหรัฐฯ เรียกว่าการฝึก UNDER SEAL จะเน้นการยิงปืน ดำน้ำ และว่ายน้ำเป็นหลัก

♦ การยิงปืน จะเน้นการฝึกเป็นสถานี ได้แก่

- การประกอบปืน

- โดดลงน้ำ ว่ายน้ำ – กลับ 1 ไมล์

- หยิบปืนวิ่ง 500 เมตร

- ยิงเป้า

♦ การดำน้ำ จะเน้นการดำแบบวงจรถัดอย่างเดียว

♦ การว่ายน้ำ จะเน้นการว่ายน้ำตัวเปล่า 5-7 ไมล์

3. การฝึกพร้อมระหว่าง SEAL ไทย กับ SEAL ออสเตรเลีย เรียกว่าการฝึก FLACH TOCH จะฝึกเหมือนกับการฝึก UNDER SEAL ทุกอย่าง

4. การฝึกร่วมผสม Kobra Gold เป็นการฝึกร่วมกันกับหน่วยนาวิกโยธินของสหรัฐฯ จะเน้นการฝึกติดตั้งและเก็บกู้วัตถุระเบิด และเน้นการทำลายสิ่งกีดขวางหน้าหาด

กลุ่มที่ได้รับการฝึกอย่างหนัก หมายถึง กลุ่มที่ยังเป็นนักเรียนอยู่ และต้องประจำอยู่ที่โรงเรียนสงครามพิเศษทางเรือ หรือที่เรียกกันว่า หน่วยสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ ซึ่งกลุ่มนี้จะได้รับการฝึกอย่างหนักตามโปรแกรมการฝึกของหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ ได้แก่ การฝึกขั้นต้น และการฝึกขั้นสูง

◆ การฝึกขั้นต้น

- ช่วง 6 สัปดาห์แรก จะเป็นการเตรียมร่างกาย โดยการวิ่งตั้งแต่ 30 นาที ไปจนถึง 120 นาที (เพิ่มขึ้นวันละ 10 นาที) หลังจากนั้นจะเป็นการทำท่ากายบริหารประกอบเรือยาง และท่ากายบริหารประกอบท่อนซุง

- ช่วงสัปดาห์แรก จะเป็นการฝึกต่อเนื่องกัน 200 ชั่วโมง โดยทุกๆ 6 ชั่วโมง จะให้พักทานข้าว 10 นาที โดยเริ่มจากการแช่น้ำแข็ง 10 นาที (พักครั้งละ 5 นาที) ทำทั้งหมด 3 ครั้ง ต่อด้วยการแบกเรือยาง 6 ชั่วโมง พายเรือยาง 6 ชั่วโมง แบกเรือยางผ่านโคลน แบกซุงผ่านโคลน (โคลนลึกประมาณคอ)

- ภาควิทยุทธศาสตร์และฝึกปฏิบัติ คือ การศึกษาเกี่ยวกับแผนที่และเข็มทิศ การศึกษาการติดตั้งและเก็บกู้วัตถุระเบิด การวิ่ง 3 ไมล์ พร้อมอุปกรณ์ (ชุดทหาร หมวกเหล็ก กระติกน้ำ 2 ใบ ใส่ผ้าเต็ม เป้ทรายหนัก 7 กิโลกรัม ปืนเล็กยาวเอ็ม 16 1 กระบอก ดาบปลายปืน ดินทอย 1 คู่) การฝึกดำน้ำแบบวงจรมืดและวงจรมืด

- การฝึกภาคทะเล คือ การพายเรือยางสำรวจสิ่งกีดขวางหน้าหาด โดยเริ่มสำรวจจากจังหวัด ระยอง ชลบุรี จันทบุรี และตราด

- การฝึกภาคป่า คือ การแบกเรือยาง เดินในภูมิประเทศ ตามพิกัดเข็มทิศไปเรื่อยๆ (เดิน 1 ชั่วโมง พัก 10 นาที) พอถึงจุดหมายที่กำหนดครูฝึกจะสร้างสถานการณ์ให้ผู้ฝึกเป็นเชลยศึก ต้องอดข้าว อดน้ำ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และอีก 1 สัปดาห์สุดท้าย ครูฝึกจะสร้างสถานการณ์ให้ผู้ฝึกหลบหลีกออกจากค่ายเชลยศึก โดยให้เดินตั้งแต่ จังหวัด จันทบุรี ถึง อำเภอสตึก (ห้ามขึ้นรถ หายอาหารกินเองตามธรรมชาติ)

◆ การฝึกขั้นสูง

- 4 สัปดาห์แรก จะเรียนทฤษฎีเพิ่มเติมของการดำน้ำ วายน้ำ และยังเป็น สลับกับการออกกำลังกาย

- 4 สัปดาห์ที่สอง จะฝึกการดำน้ำ ทั้งแบบวงจรมืด และแบบวงจรมืด

- 4 สัปดาห์สุดท้าย จะเป็นการทดสอบ การดำน้ำ ว่ายน้ำ และยิงปืน (จะทดสอบทั้ง ทฤษฎี และปฏิบัติ)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved