



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาบรรณ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร ประธานสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. คุณรังสิมันต์ แส่นภักดี นักวิทยาศาสตร์ และโค้ชนักกีฬา
ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาภาค 5
จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตารางเปรียบเทียบสัดส่วนของสารอาหารที่ให้พลังงานในบุคคลทั่วไปและนักกีฬา

| สารอาหาร | บุคคลทั่วไป (%) | นักกีฬา (%) |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|
| คาร์โบไฮเดรต | 50-60 | 60-70 |
| โปรตีน | 10-15 | 10-15 |
| ไขมัน | 30-35 | 20-30 |
| ตัวอย่าง ความต้องการพลังงาน | แคลอรี 2,000 | แคลอรี 2,400 |
| คาร์โบไฮเดรต | 1,100 | 1,500 |
| โปรตีน | 300 | 360 |
| ไขมัน | 600 | 540 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

แบบบันทึกข้อมูลสมรรถภาพทางกายนักกีฬาว่ายน้ำ

ประเภทกีฬา ว่ายน้ำ (SWIMMING)

ชื่อ-สกุล เพศ ชาย / หญิง
 วันเกิด : วันที่ เดือน พ.ศ. ประเภทการแข่งขัน

รายการแข่งขัน ปี ค.ศ. รายการแข่งขัน ปี ค.ศ.
 วันที่ทดสอบ วันที่ทดสอบ

ข้อมูลทั่วไป

ชีพจร ครั้ง/นาที
 ความดันโลหิต มม.ปรอท
 ส่วนสูง ซม.
 น้ำหนัก กก.
 Biceps Triceps
 Subscapular Supariliac

ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย

ทดสอบครั้งที่
 แรงบีบมือ กก.
 แรงเหยียดขา กก.
 ความอ่อนตัว ซม.
 Anaerobic Wingate (Watt/kg.)
 Power Capacity
 สมรรถภาพการใช้ O₂
 น้ำหนักถ่วง ชีพจร ครั้ง/นาที

ข้อมูลทั่วไป

ชีพจร ครั้ง/นาที
 ความดันโลหิต มม.ปรอท
 ส่วนสูง ซม.
 น้ำหนัก กก.
 Biceps Triceps
 Subscapular Supariliac

ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย

ทดสอบครั้งที่
 แรงบีบมือ กก.
 แรงเหยียดขา กก.
 ความอ่อนตัว ซม.
 Anaerobic Wingate (Watt/kg.)
 Power Capacity
 สมรรถภาพการใช้ O₂
 น้ำหนักถ่วง ชีพจร ครั้ง/นาที

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การรับประทานอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการรับประทานอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำในชีวิตประจำวันและการรับประทานอาหารก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และภายหลังกการแข่งขัน ผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการรับประทานอาหารสำหรับนักกีฬาที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายต่อไป คำตอบที่ได้ถือเป็นความลับและนำไปใช้เฉพาะในการศึกษาเท่านั้น

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับประทานอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำ จำนวน 31 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ปัจจุบันท่านมีอายุ ปี

3. ท่านนับถือศาสนา

() พุทธ

() คริสต์

() อิสลาม

() ซิกข์

() อื่น ๆ ระบุ.....

4. การศึกษา

() ไม่ได้เรียน

() กำลังเรียนหนังสือ ระดับปี ระบุ.....

() จบการศึกษาระดับการศึกษาขั้นสูงสุด ระบุ.....

5. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพคือ

() รับราชการ

() รับจ้าง

() ค้าขาย

() ธุรกิจส่วนตัว

() นักเรียน นักศึกษา

() อื่น ๆ ระบุ.....

6. ปัจจุบันท่านมีรายได้ต่อเดือน

() น้อยกว่า 3,000 บาท

() 3,000-6,000 บาท

() 6,001-9,000 บาท

() มากกว่า 9,000 บาท

() ไม่มีรายได้

() อื่น ๆ ระบุ.....

7. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

- () ไม่สูบบุหรี่
 () เคยสูบบุหรี่ ปัจจุบันเลิกแล้ว
 () สูบ
 สูบมานาน.....ปี วันละ.....มวน

8. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์หรือไม่

- () ไม่ดื่ม
 () เคยดื่ม ปัจจุบันเลิกแล้ว
 () ดื่ม
 สัปดาห์ละ.....ครั้ง หรือ
 เดือนละ.....ครั้ง

9. ปกติท่านมีการฝึกซ้อมบ่อยแค่ไหน

- () ทุกวัน () สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง
 () สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง () สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 () อื่น ๆ ระบุ.....

10. ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อม แต่ละครั้ง ระบุ.....ชั่วโมงนาที

11. ท่านมีการแข่งขันบ่อยแค่ไหน ปีละ.....ครั้ง

12. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมและ
 การแข่งขันหรือไม่

- () เคย () ไม่เคย

ถ้าเคยจากใคร

คำแนะนำมีว่าอย่างไร

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับประทานอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำ

1. ท่านรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ

() น้อยกว่า 3 มื้อ ระบุ มื้อที่ไม่ได้รับประทาน.....

เหตุผลเพราะ

() 3 มื้อ

() มากกว่า 3 มื้อ ระบุ มื้อที่เพิ่มมากขึ้น.....

เหตุผลเพราะ

2. มื้อที่ท่านรับประทานอาหารมากที่สุด

() มื้อเช้า

() มื้อกลางวัน

() มื้อเย็น

() รับประทานเท่ากันทุกมื้อ

เหตุผลเพราะ

3. รสชาติอาหารที่ท่านชอบรับประทานมากที่สุด.....

4. ปกติท่านดื่มน้ำวันละ.....แก้ว

5. ท่านรับประทานวิตามิน/เกลือแร่ เสริมหรือไม่

() ไม่รับประทาน

() รับประทาน

ถ้ารับประทาน ระบุชนิด

ท่านรับประทานบ่อยแค่ไหน

เหตุผลในการรับประทาน

6. ท่านรับประทานอาหารเสริมหรือไม่

() ไม่รับประทาน

() รับประทาน

ถ้ารับประทาน ระบุชนิด

ท่านรับประทานบ่อยแค่ไหน

เหตุผลในการรับประทาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

7. ท่านรับประทานข้าวชนิดใดเป็นส่วนใหญ่
 () ข้าวเหนียว () ข้าวเจ้า () ข้าวกล้อง () อื่น ๆ ระบุ.....
 ความถี่ในการรับประทาน มื้อ/วัน
 ปริมาณที่รับประทาน ทัพพี/มือ
8. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือไม่
 () ไม่รับประทาน เหตุผลเพราะ
 () รับประทาน
 ความถี่ในการรับประทาน มื้อ/วัน
 ปริมาณที่รับประทาน ช้อนคว่ำ/มือ
9. ท่านดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์จากนมหรือไม่
 () ไม่ดื่ม เหตุผลเพราะ
 () ดื่ม
 ท่านดื่ม/รับประทานชนิดใดเป็นส่วนใหญ่
 ความถี่ในการดื่ม/รับประทาน วัน/สัปดาห์
 ปริมาณที่รับประทานต่อวัน แก้ว/กล่อง
10. ท่านรับประทานไข่หรือไม่
 () ไม่รับประทาน เหตุผลเพราะ
 () รับประทาน
 ความถี่ในการรับประทาน วัน/สัปดาห์
 ปริมาณที่รับประทาน..... ฟอง/วัน
11. ท่านรับประทานผักหรือไม่
 () ไม่รับประทาน เหตุผลเพราะ
 () รับประทาน
 ความถี่ในการรับประทาน มื้อ/วัน
 ปริมาณที่รับประทาน ทัพพี/มือ

12. ท่านรับประทานผลไม้หรือไม่

() ไม่รับประทาน เหตุผลเพราะ

() รับประทาน

ความถี่ในการรับประทาน มื้อ/วัน

ปริมาณที่รับประทาน ผล, ชิ้น/มื้อ

13. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด เนย หรือไม่

() ไม่รับประทาน เหตุผลเพราะ

() รับประทาน

ความถี่ในการรับประทาน มื้อ/วัน

ปริมาณที่รับประทาน ช้อนคาว / มื้อ

14. ท่านเคยมีการลดน้ำหนักหรือไม่

() เคย

() ไม่เคย

ถ้าเคยท่านมีวิธีการอย่างไร

14. ท่านเคยมีการเพิ่มน้ำหนักหรือไม่

() เคย

() ไม่เคย

ถ้าเคยท่านมีวิธีการอย่างไร

16. ในช่วงก่อนการแข่งขันท่านใช้วิธีการบรรจุงูสารคาร์โบไฮเดรตเข้าไปในร่างกายในปริมาณมากหรือไม่

() ไม่ใช่

() ใช่

ถ้าใช่ ท่านใช้ไปละ ครั้ง

เหตุผลในการใช้

17. ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น แป้ง น้ำตาล

() ตามปกติ

() เพิ่มขึ้น

() ลดลง

เหตุผลเพราะ

18. ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่

- () ตามปกติ
 () เพิ่มขึ้น
 () ลดลง

เหตุผลเพราะ.....

19. ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น อาหารทอด เนย

- () ตามปกติ
 () เพิ่มขึ้น
 () ลดลง

เหตุผลเพราะ.....

20. ท่านรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น แป้ง น้ำตาล ในมือก่อนการแข่งขัน

- () ตามปกติ
 () เพิ่มขึ้น
 () ลดลง

เหตุผลเพราะ.....

21. ท่านรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ในมือก่อนการแข่งขัน

- () ตามปกติ
 () เพิ่มขึ้น
 () ลดลง

เหตุผลเพราะ.....

22. ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมัน เช่น อาหารทอด เนย ในมือก่อนการแข่งขัน

- () ตามปกติ
 () เพิ่มขึ้น
 () ลดลง

เหตุผลเพราะ.....

23. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ที่มีกากใยมาก ๆ ในมือก่อนการแข่งขัน

() ตามปกติ

() เพิ่มขึ้น

() ลดลง

เหตุผลเพราะ.....

24. ท่านรับประทานอาหาร ในมือก่อนการแข่งขันนานกี่ชั่วโมงก่อนที่จะลงแข่ง

() น้อยกว่า 2 ชั่วโมง

() 2-3 ชั่วโมง

() 4-5 ชั่วโมง

() อื่น ๆ ระบุ.....

เหตุผลเพราะ.....

25. ท่านดื่มเครื่องดื่มก่อนการแข่งขันหรือไม่

() ดื่ม

() ไม่ดื่ม

เหตุผลเพราะ.....

ถ้าดื่ม ระบุชนิด

จำนวนที่ดื่ม แก้ว/ขวด

26. ระยะเวลาที่ท่านดื่มเครื่องดื่มก่อนลงแข่งขัน

() น้อยกว่า 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน

() 30-45 นาทีก่อนลงแข่งขัน

() มากกว่า 45 นาทีก่อนลงแข่งขัน

27. ในช่วงระหว่างการแข่งขันท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทใดมากที่สุด

() ไม่ดื่ม

() ดื่ม

เหตุผลเพราะ.....

ถ้าดื่ม ระบุชนิด

จำนวนที่ดื่ม แก้ว/ขวด

28. ท่านรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น แป้ง น้ำตาล ในมื้อหลังการแข่งขัน

() ตามปกติ

() เพิ่มขึ้น

() ลดลง

เหตุผลเพราะ.....

29. ท่านรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ในมื้อหลังการแข่งขัน

() ตามปกติ

() เพิ่มขึ้น

() ลดลง

เหตุผลเพราะ.....

30. ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมัน เช่น อาหารทอด เนย ในมื้อหลังการแข่งขัน

() ตามปกติ

() เพิ่มขึ้น

() ลดลง

เหตุผลเพราะ.....

31. ภายหลังการแข่งขันท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทใดมากที่สุด

ระบุชนิด

จำนวนที่ดื่ม แก้ว/ขวด

เหตุผลเพราะ.....

ประวัติผู้เขียน

| | |
|-------------------|--|
| ชื่อ-สกุล | นางสาวกึ่งกาญจน์ กาญจนามัย |
| วัน เดือน ปี เกิด | 6 เมษายน 2521 |
| ที่อยู่ปัจจุบัน | 335/41 หมู่ 4 ตำบลมะขามเตี้ย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี |
| ประวัติการศึกษา | |
| 2536 | มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี |
| 2539 | มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี |
| 2543 | ปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| ประวัติการทำงาน | |
| 2546-ปัจจุบัน | พยาบาลประจำบริษัท ไทยชากาอะ เลข จำกัด |