



ผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ผนวก ก

วิธีปฏิบัติเพื่อเก็บข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบทดสอบความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด*

เครื่องมือ

1. จักรยานวัดงาน (Monark Ergomedic ; 828 E)
2. เครื่องคอมพิวเตอร์และซอฟต์แวร์ประเมินผล (Monark Anaerobic Test Software)

3. สายไฟ - ปลั๊กไฟ

วิธีการทดสอบ

1. ใช้หลักการ Wingate Power Test
2. ทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบ
3. ป้อนข้อมูลผู้เข้ารับการทดสอบเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์ (ชื่อ-นามสกุล, เพศ, วัน-เดือน-ปีเกิด, ส่วนสูง, น้ำหนัก)
4. ปรับความสูงของเบาะให้เหมาะสมกับสัดส่วนของผู้เข้ารับการทดสอบ
5. กดปุ่ม “เริ่ม” (Start) และให้ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มปั่นจักรยาน แล้วเพิ่มความเร็วจนถึงการปั่นทันที
6. เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบเร่งความเร็วในการปั่นและน้ำหนักถ่วงถูกปรับให้เหมาะสมแล้ว จึงกดปุ่ม “เริ่มจับเวลา” (Start Timer) ขณะเดียวกันผู้เข้ารับการทดสอบต้องปั่นจักรยานอย่างเต็มที่ตลอดเวลา 30 วินาที
7. หลังจากปั่นครบเวลาแล้วต้องรีบลดน้ำหนักถ่วง แล้วให้ผู้เข้ารับการทดสอบปั่นจักรยานต่อไปอีกซ้ำๆ ประมาณ 2-3 นาที

การบันทึก

บันทึกค่าความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด (Peak Power - watts/kg)

* ดัดแปลงจาก กอง/ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย และ คู่มือการใช้โปรแกรมทดสอบการไม่ใช้ออกซิเจนของโมนาร์ค (Monark Anaerobic Test Software - User Manual)

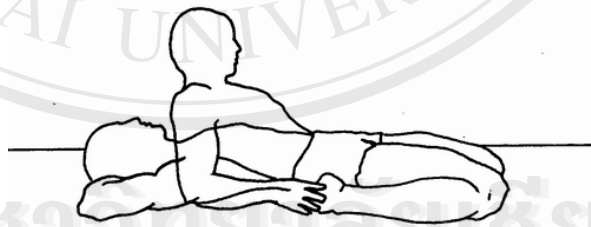
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ใช้การยืดกล้ามเนื้อแบบแบบสแตติก (Static Stretching) โดยให้ยืดค้างไว้ประมาณ 20-30 วินาที สลับกับการผ่อนคลายทำ ปฏิบัติซ้ำ 3-4 ครั้ง ในแต่ละท่าต่อไปนี้

1. ต้นขาด้านหลัง : ผู้เข้ารับการทดสอบนั่ง ปลายเท้าชิดติดกัน หายใจออก ขาเหยียดตรง ก้มไปหาเท้า ใช้สะโพกเป็นจุดหมุน พยายามจับปลายเท้าให้ได้



2. ต้นขาด้านหน้า : ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งบนส้นเท้า หายใจออก แล้วก้มไปด้านหลัง ใช้ข้อศอกและปลายแขนช่วยพยุง





ผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบบันทึกผลการทดสอบความสามารถในการไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด

1. ข้อมูลทั่วไป		
การทดสอบครั้งที่.....	กลุ่มที่.....	ผู้เข้ารับการทดสอบคนที่.....
ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....		
เพศ.....	(ชาย) (หญิง)	วัน/เดือน/ปีเกิด/...../...../
2. ข้อมูลการทดสอบ		
ส่วนสูง.....เซนติเมตร	น้ำหนักตัว.....กิโลกรัม	
น้ำหนักถ่วง (Brake Weight).....กิโลกรัม		
ค่าความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด (Peak Power).....watts/kg		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



ภาพประกอบ 1 : จักรยานออกกำลังกาย (Monark Ergonomic ; 828 E)



ภาพประกอบ 2 : เครื่องชั่งน้ำหนัก



ภาพประกอบ 3 : เครื่องวัดส่วนสูง



ภาพประกอบ 4 : นาฬิกาจับเวลา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นายพัฒนา นันทขว้าง
 วัน เดือน ปีเกิด 28 สิงหาคม 2524
 ที่อยู่ปัจจุบัน 95 ม.1 ต.ศรีเตี้ย อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน 51130

ประวัติการศึกษา

จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนเลาหจิดวิทยา จังหวัดลำพูน
 จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน
 จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน
 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ (วิทยาศาสตร์การ

กีฬา)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved