



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก  
แบบสอบถามและใบบันทึกผล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ใบบันทึกผลการทดสอบ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	SP	Level 1			Level 2			Level 3			Level 4			หมายเหตุ
			PBU	Time	PBU	Time	PBU	Time	PBU	Time	PBU	Time	PBU	Time	
1			1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

## แบบสอบถาม เรื่อง อาการปวดหลังในนักกีฬาว่ายน้ำหนัก

**คำชี้แจง – กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้**

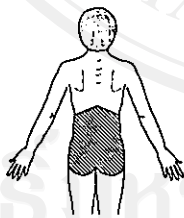
### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ.....ว/ศป.....
2. อายุ.....ปี
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. ความถนัด  ขวา  ซ้าย
5. ขณะที่ท่านตอบแบบสอบถามนี้ ท่านกำลังมีประจำเดือนหรือไม่ ใช่  ไม่ใช่

### ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการยกน้ำหนัก

6. ท่านเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหนักและฝึกซ้อมเป็นประจำ ใช่  ไม่ใช่
7. ท่านเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหนักในรุ่น.....กิโลกรัม
8. ท่านเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหนักในระดับ  
 ทีมชาติ  เขต  จังหวัด  เยาวชน  อื่นๆ ระบุ.....
9. ท่านฝึกซ้อมยกน้ำหนักครั้งละ.....ชั่วโมง
10. ท่านฝึกซ้อมยกน้ำหนัก.....ครั้งต่อสัปดาห์
11. ท่านฝึกซ้อมการยกน้ำหนักตั้งแต่อายุ.....ปี
12. ท่านเล่นกีฬาว่ายน้ำหนักมาเป็นเวลา.....ปี
13. น้ำหนักสูงสุดที่ท่านเคยยกได้ในท่าสแนทช์ คือ.....กิโลกรัม เมื่อ.....
14. น้ำหนักสูงสุดที่ท่านเคยยกได้ในท่าครีนแอนเจอร์ก คือ.....กิโลกรัม เมื่อ.....

### ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับอาการปวดหลัง



**อาการปวดหลัง** คือ อาการปวดที่เกิดตั้งแต่บริเวณบั้นเอวลงไปถึงก้นข้อ

15. ท่านเคยมีอาการปวดหลังในบริเวณที่แรเงาหรือไม่  
 ไม่เคย (ถ้าท่านตอบว่า “ไม่เคย” ให้จบการตอบแบบสอบถาม)  
 เคย (ถ้าท่านตอบว่า “เคย” ให้ตอบแบบสอบถามต่อไป)
16. ปัจจุบันท่านมีอาการปวดหลังหรือไม่ ปวด  ไม่ปวด
17. อาการปวดหลังของท่าน มีอาการปวดหลังเป็นๆหายๆ ไม่น้อยกว่า 3 เดือน ใช่  ไม่ใช่
18. ท่านคิดว่าอาการปวดหลังที่ท่านเป็นอยู่ขณะนี้ มีสาเหตุมาจาก.....

## แบบสอบถาม เรื่อง อาการปวดหลัง

คำชี้แจง – กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

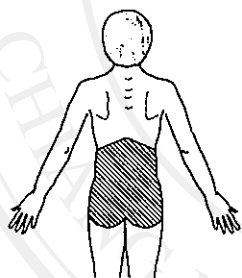
1. ชื่อ.....
2. อายุ.....ปี      น้ำหนัก.....กิโลกรัม      ส่วนสูง.....เซนติเมตร
3. ความถนัด       ขวา       ซ้าย

### ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที 2 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลาติดต่อกันตั้งแต่ 3 สัปดาห์ขึ้นไป  
 ใช่ ระบุประเภทการออกกำลังกาย.....  ไม่ใช่ (ข้ามไปตอนที่ 3)

### ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับอาการปวดหลัง

5. ท่านเคยมีอาการปวดหลังในบริเวณที่แรเงาหรือไม่



อาการปวดหลัง คือ อาการปวดที่เกิดขึ้นตั้งแต่บริเวณบั้นเอวลงไปถึงข้อบก้นด้านล่าง

- ( ) ไม่เคย      (ถ้าท่านตอบว่า "ไม่เคย" ให้จบการตอบแบบสอบถาม)  
 ( ) เคย      (ถ้าท่านตอบว่า "เคย" ให้ตอบแบบสอบถามต่อไป)

6. ปัจจุบันท่านมีอาการปวดหลังหรือไม่ ( ) ปวด      ( ) ไม่ปวด

7. อาการปวดหลังของท่าน มีอาการปวดหลังเป็นๆหายๆ ไม่น้อยกว่า 3 เดือน ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่

8. ท่านคิดว่าอาการปวดหลังที่ท่านเป็นอยู่ขณะนี้ มีสาเหตุมาจาก

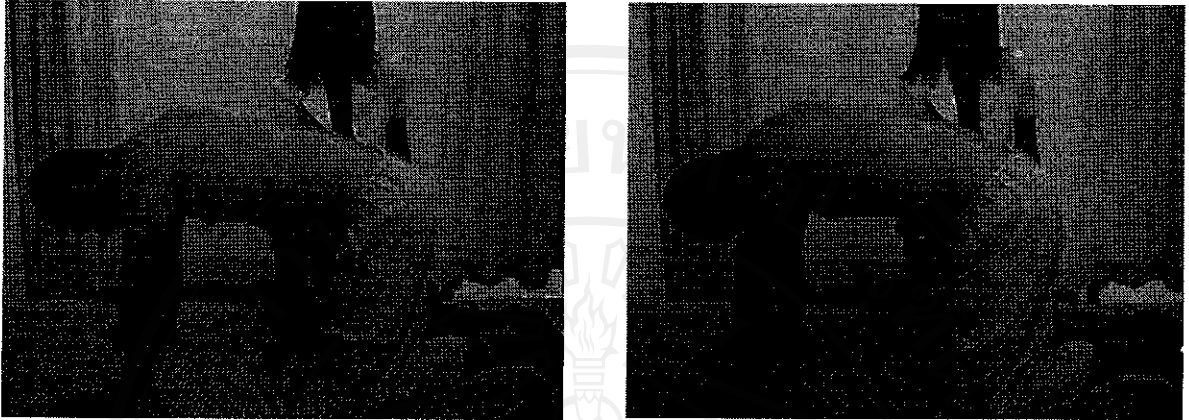
.....  
 .....



ภาคผนวก ข  
ภาพประกอบการศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

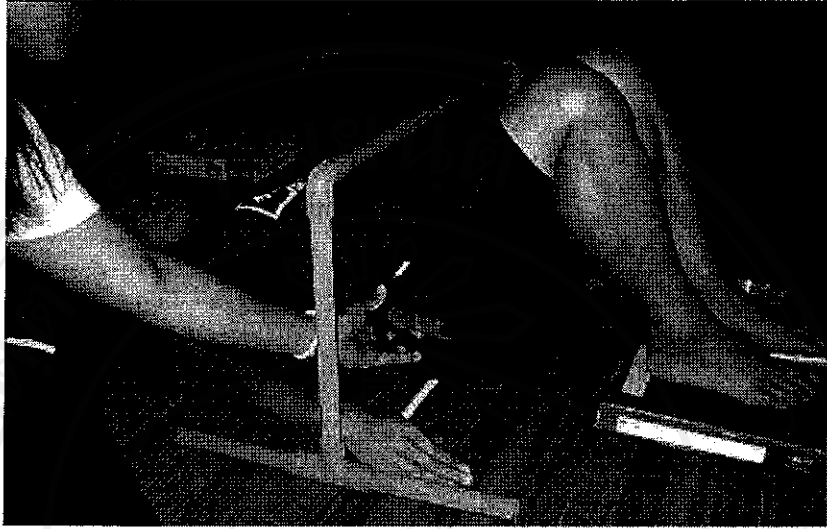
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพที่ 8 การฝึกทำ Abdominal hollowing maneuver



ภาพที่ 9 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา



ลิขสิทธิ์  
Copyright © 2019  
All rights reserved

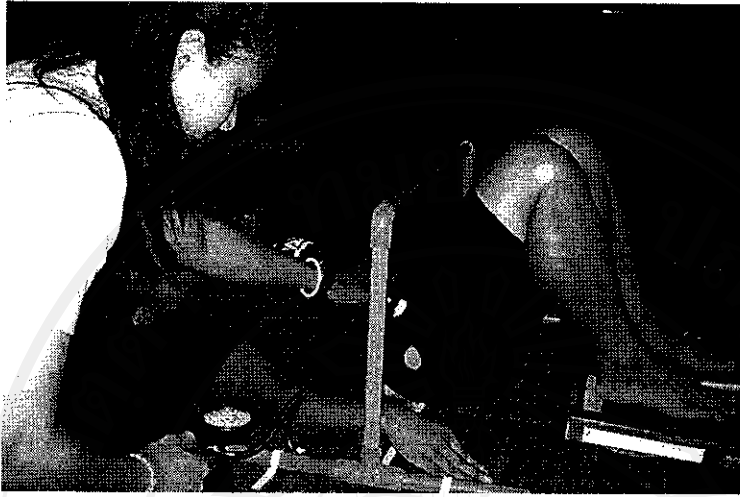
ภาพที่ 10 การวัดมุมสะโพก



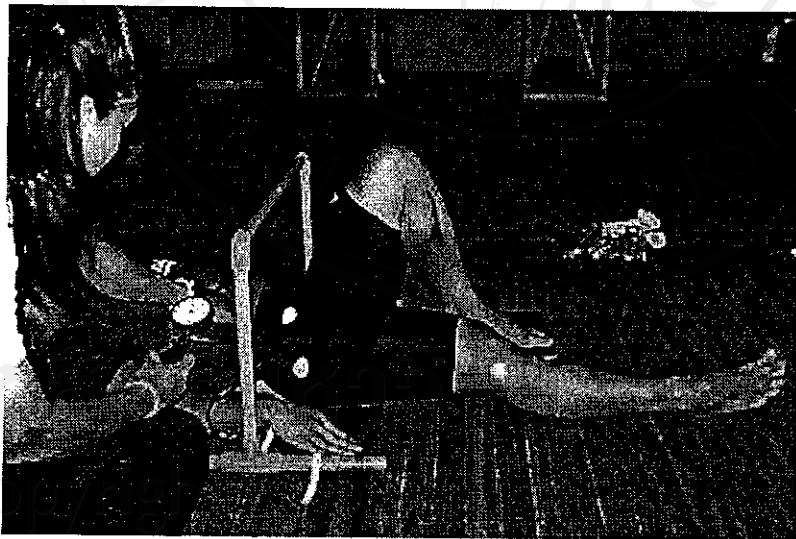
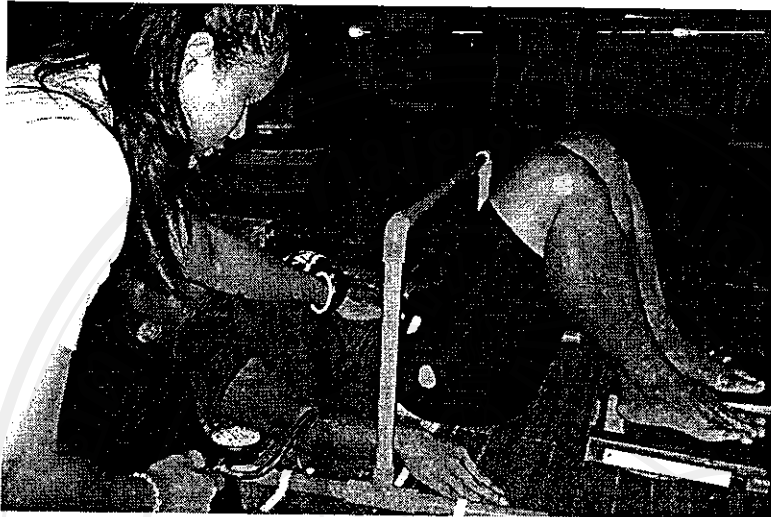


ภาพที่ 11 การทดสอบระดับที่ 1

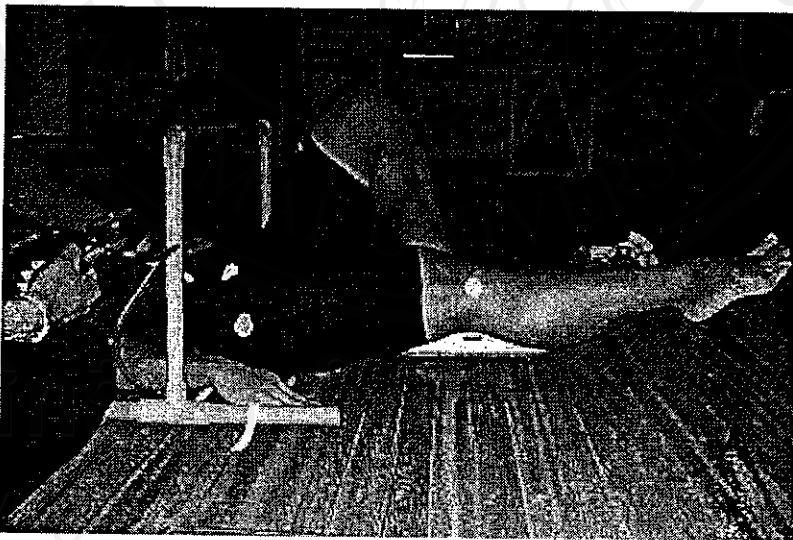
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพที่ 12 การทดสอบระดับที่ 2



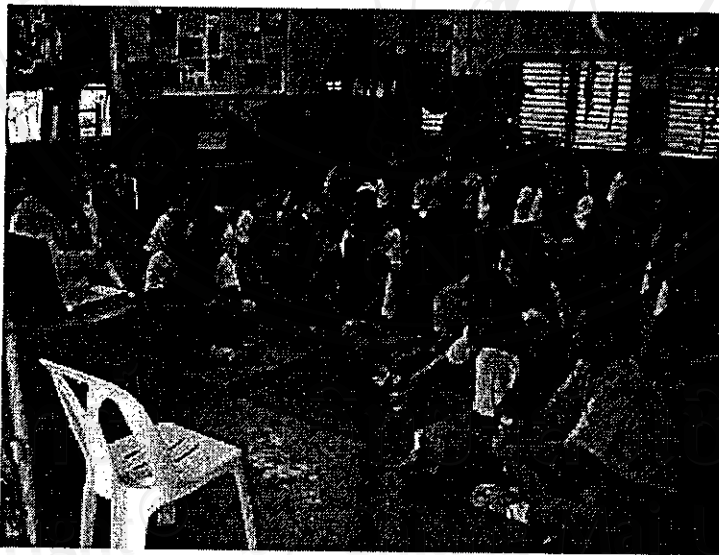
ภาพที่ 13 การทดสอบระดับที่ 3



ภาพที่ 14 การทดสอบระดับที่ 4



ภาพที่ 15 นักกีฬาคนนำหน้านักเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี



ภาพที่ 16 นักกีฬาคนนำหน้าโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์





ภาพที่ 17 นักกีฬาพายนำนักทีมชาติชาย



ภาพที่ 18 เก็บรวบรวมข้อมูล

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	ร้อยตรีหญิงปวีณา ทองสุก
วัน เดือน ปี เกิด	18 เมษายน 2522
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2540 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทพศิลา กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2546 ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) ภาคสมทบมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	นายทหารวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมสวัสดิการทหารบก กองการกีฬา กรุงเทพ
ประวัติการกีฬา	พ.ศ.2547 เหรียญทองการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ประเทศกรีซ พ.ศ.2548 เหรียญทองการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักชิงแชมป์โลก พ.ศ.2549 เหรียญทองการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved