



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม และแบบบันทึกการทดสอบความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไป

โปรดระบุข้อมูลในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าคำหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. อายุ _____ ปี
2. เพศ. ชาย หญิง
3. น้ำหนัก _____ กิโลกรัม
4. ส่วนสูง _____ เซนติเมตร
5. ยกน้ำหนักรุ่น _____ กิโลกรัม
6. สถิติการแข่งขันล่าสุด
 สแนทซ์ _____ กิโลกรัม
 คลีนแอนด์เจอร์ค _____ กิโลกรัม

ข้อมูลเกี่ยวกับการบาดเจ็บ

1. ขณะนี้ท่านมีการบาดเจ็บหรือไม่

- มี ไม่มี

2. หากท่านได้รับการบาดเจ็บ ให้ระบุส่วนที่ได้รับการบาดเจ็บ

- ข้อมือ ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- ข้อศอก ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- ข้อเท้า ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- หลัง ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- นิ้วมือ ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- เข่า ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- ขาท่อนบน ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- ขาท่อนล่าง(แข้ง) ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- หัวไหล่ ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- เอว ระยะเวลาที่บาดเจ็บ _____ วัน/เดือน ระดับอาการเจ็บปวด(คะแนนเต็ม10) _____
- อื่นๆ โปรดระบุ _____

แบบบันทึกการทดสอบความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อ

ท่าทดสอบ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ค่าเฉลี่ย
Bench press ความแข็งแรง(kg)						
กำลัง(watts)						
Squat ความแข็งแรง(kg)						
กำลัง(watts)						

ทำที่จะใช้ในการทดสอบงานวิจัยครั้งนี้

1. ทำ Bench Press



เมื่อลดระดับบาร์จนถึงจุดต่ำสุด แขนท่อนปลายจะตั้งฉากกับพื้น การทำอย่างนี้ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนอก, ส่วนใน และส่วนกลาง ได้รับการพัฒนาไปพร้อมๆกัน



ท่าเริ่มของเบ็นช์เพรสแบบคลาสสิกนี้ จะใช้การจับที่กว้างกว่าป่าของเราเล็กน้อย การจับด้วยความกว้างขนาดนี้ จะทำให้กล้ามเนื้ออกทั้งหมดได้ออกแรงบริหารเต็มที่ เพราะมันจะไปลดการออกแรงจากหัวไหล่ส่วนหน้า และกล้ามเนื้อหลังแขน ขณะบริหาร (ไทรเซป)

2.ท่า Squat



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

วางคานบาร์เบลล์ไว้บนบ่า (ถ้ามีน้ำหนักมาก อาจใช้ผ้าขนหนูพันรอบบาร์บริเวณที่วางคอกก็ได้) ยืนเท้าห่างกันประมาณ 4 นิ้ว (ตามภาพในจังหวะที่ 1) มองไปที่จุดๆหนึ่งหน้าคุณ ในความสูงระดับสายตาของคุณ

หย่อนตัวลงไปพร้อมกับเริ่มหายใจเข้า พยายามให้หลังตรงและคอต้องตั้งขึ้นตลอดเวลา (โดยการมองไว้ที่จุดที่คุณมองในจังหวะที่ 1) หย่อนกันลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเมื่อถึงจุดต่ำสุดแล้วก็จะหายใจเข้าเต็มปอดพอดี (ตามภาพในจังหวะที่ 2) จากนั้นให้ทำจังหวะต่อไปทันทีโดยไม่ต้องค้างในจังหวะที่ 2 นี้

จากจังหวะที่ 2 ที่ก้นอยู่ต่ำสุดนั้น ให้ยืนตัวตรงขึ้นมาพร้อมกับหายใจออก จนเมื่อกลับไปยืนอยู่ในจังหวะที่ 1 แล้วหายใจออกหมดปอดพอดี แล้วนับว่า "1"

3.เครื่องมือที่ใช้ทดสอบงานวิจัย





ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกซ้อมยกน้ำหนักเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่
เดือน 5 ก่อนการแข่งขัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกซ้อมยกน้ำหนักเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ 5 เดือน ก่อนการแข่งขัน

โปรแกรมเดือนที่ 1 ผู้ฝึกสอนของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่จะเป็นการฝึกซ้อมที่ใช้โปรแกรมที่หนักเพื่อหาน้ำหนักหลักของนักกีฬาที่ยกได้สูงสุดของท่าสแนทช์และท่าคลีนแอนด์เจอร์ค และซ้อมควบคู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไป โดยใช้โปรแกรมการฝึกซ้อมดังต่อไปนี้

จันทร์

1. สแนทช์ $60/3 \quad 75/3 \quad 85/1 \quad 95/1 \quad 100/1 \quad 90/2 \quad 80/10 \quad X$
2. ไฮพูลล์จับกว้าง S% $80/3 \quad 90/3 \quad 5$
3. แบกขาหลัง X% $60/4 \quad 770/3 \quad 85/2 \quad 90/2 \quad 80/10 \quad X$

อังคาร

1. เพรสย่อเจอร์คในแท่น+ J% $60/2+2 \quad 70/2+2 \quad 80/1+2 \quad 85/0+2 \quad 95/0+2 \quad 100/0+1 \quad 2 \quad 75/1+2 \quad 2$
2. ดึงหลังจับแคบ X % $60/4 \quad 70/3 \quad 80/3 \quad 90/2 \quad 100/1 \quad 110/1 \quad 2 \quad 95/2 \quad 85/3 \quad 2$
3. ดันไหล่หน้า X% $60/4 \quad 70/3 \quad 80/20 \quad X$

พุธ

1. สแนทช์ขาตั้ง S% $60/4 \quad 70/20 \quad X$
2. คลีนยืน J % $60/4 \quad 70/3 \quad 80/3 \quad 8 \quad 70/3$
3. แบกขาหน้าจับเวลา J% $60/20\text{วิ} \quad 75/20\text{วิ} \quad 90/15\text{วิ} \quad 100/10\text{วิ} \quad 110/10\text{วิ} \quad 120/10\text{วิ}$

หมายเหตุ สแนทช์ขาตั้งให้ดึงหลักจากพื้น

พฤหัสบดี

1. สแนทช์ขาตั้ง S% $60/4 \quad 70/20 \quad X$
2. คลีนนั่ง J % $60/3 \quad 73/3 \quad 85/3 \quad 92/2 \quad 90/3 \quad 80/3$
3. แบกย่อส่ง J % $70/5 \quad 85/3 \quad 100/3 \quad 110/3 \quad 120/3 \quad 5$

ศุกร์

1. คลีนเจอร์ค J% $60/3 \quad 70/3 \quad 80/2 \quad 90/1 \quad 95-100/1 \quad 3 \quad 85/10 \quad X$
2. แบกขาหลัง X% $60/4 \quad 70/4 \quad 80/4 \quad 90/20 \quad X$
3. ดันไหล่หลัง x% $70/4 \quad 80/4 \quad 90/15 \quad X$

หมายเหตุ นักกีฬาที่กำลังขาดให้ดันไหล่จากพื้น แต่นักกีฬาทั่วไปให้เล่นบนแท่น

หมายเหตุ นักกีฬาที่ขาดให้เล่นเพรสย่อเข้ารับแท่น $50/4 \quad 60-70/30 \quad X$

เสาร้

1. ทิ้งตัวสแนทซ์ ลูกนั่ง+ S% $\frac{60}{3} \frac{70-75}{3} \frac{5}{3}$
2. ดันไหล่ X% $\frac{60}{3} \frac{70}{2} \frac{85}{2} \frac{95}{1} \frac{100}{1} \frac{2}{1} \frac{90}{2} \frac{80}{3}$
3. ดันเจอร์คในแทน J% $\frac{60}{4} \frac{70}{4} \frac{85}{3} \frac{100}{3} \frac{110}{3} \frac{5}{3} \frac{70}{3}$

หมายเหตุ ถ้าเข้าไปเล่นตัวเจอร์คไม่ไหวให้ย่อตัวแล้วดันขึ้น

โปรแกรมการฝึกซ้อมเดือนที่ 2-3 เมื่อได้สถิติสูงสุดจากการฝึกซ้อมเดือนที่ 1 ได้แล้ว เมื่อเข้าเดือนที่ 2-3 ผู้ฝึกสอนจะมีการปรับเปลี่ยน โปรแกรมการฝึกซ้อม โดยเดือนที่ 2 และ 3 จะเน้นของเรื่องกำลัง ส่วนๆต่าง เช่น กำลังขา หลัง ไหล่ ที่เป็นส่วนสำคัญในการรับน้ำหนักเหล็ก ส่วนท่าการแข่งขันจะทำการฝึกซ้อมที่เปอร์เซ็นต์ไม่หนัก อยู่ประมาณ 80-90 % โดยใช้โปรแกรมดังต่อไปนี้

จันทร์

1. สแนทซ์ข้างตึงสแนทซ์อื่น X% $\frac{60}{2+2} \frac{3}{3} \frac{70-75}{0+3} \frac{5}{3}$
2. ดึงหลังจับกว้าง S% $\frac{65}{4} \frac{75}{3} \frac{85}{3} \frac{95}{3} \frac{110}{3} \frac{100}{3}$
3. เพรสขาตึงข้างหลังบนแทน J % $\frac{60}{3} \frac{10}{3}$

หมายเหตุ เพรสขาตึงข้างหลังถ้าได้ ขึ้นไปถือว่าดี จับเหล็กระหว่างสแนทซ์กับเจอร์ค 75

อังคาร

1. กลืนเจอร์ค J% $\frac{60}{4} \frac{75}{3} \frac{85}{2} \frac{95}{1} \frac{90}{1} \frac{80}{3} \frac{5}{3} \frac{70}{3} \frac{2}{3}$
2. แบกขาหลัง X% $\frac{60}{4} \frac{75}{3} \frac{90}{2} \frac{100}{1} \frac{95}{1} \frac{85}{10} \frac{X}{10} \frac{75}{3}$

หมายเหตุ ถ้ากลืนเจอร์ค %105 ไม่ต้องมาเล่น %70

หมายเหตุ ระหว่างการยกแต่ละครั้งชีพจรไม่ต่ำกว่า นาที 1 ครั้งต่อ 100 ไม่เกิน 90

พุธ

1. สแนทซ์ S % $\frac{60}{4} \frac{75}{3} \frac{85}{3} \frac{95}{1} \frac{90}{1} \frac{80}{3} \frac{70}{3} \frac{3}{3}$
2. ไฮพูลล์จับกว้างบนแทน S % $\frac{70}{4} \frac{80}{4} \frac{90}{4} \frac{5}{4} \frac{75}{4}$
3. แบกขาย่อหน้า+ J% $\frac{70}{4} \frac{85}{3} \frac{100}{3} \frac{110}{3} \frac{120}{3} \frac{3}{3} \frac{105}{4}$

หมายเหตุ ไฮพูลล์จับแคบหรือจับกว้างที่ดีต้องสูงคองตรงตลอดลมถึงจะดี

พฤหัสบดี

1. กลืนอื่น เพรสขาตึง+J% $\frac{60}{2+3} \frac{70}{2+3} \frac{2}{2+2} \frac{80}{2+2} \frac{6}{2+2} \frac{65}{3+3}$
2. ดึงหลังจับแคบ X% $\frac{65}{3} \frac{80}{3} \frac{95}{2} \frac{100}{1} \frac{90}{3} \frac{2}{4} \frac{80}{4} \frac{6}{4} \frac{70}{4}$

สุกร

- 1.เจอร์คบนแทน J% $\frac{60}{3} / \frac{75}{3} / \frac{85}{2} / \frac{95}{1} / \frac{100+2.5}{1} / \frac{90}{1} / \frac{80}{3} / \frac{8}{3} / \frac{70}{3}$
- 2.แบกขาหน้าจับเวลา J % $\frac{70}{30\text{วิ}} / \frac{80}{20\text{วิ}} / \frac{90}{15\text{วิ}} / \frac{100}{10\text{วิ}} / \frac{110-120}{10\text{วิ}} / \frac{100}{10\text{วิ}} / \frac{105}{10\text{วิ}}$

เสาร

1. คลีนนิ่ง J % $\frac{60}{4} / \frac{75}{2} / \frac{85}{1} / \frac{95}{1} / \frac{100+2.5}{1} / \frac{90}{1} / \frac{108}{3} / \frac{70}{3}$
2. แบกขาหลัง X% $\frac{60}{4} / \frac{75}{3} / \frac{85}{2} / \frac{95}{1} / \frac{100+2.5}{1} / \frac{90}{1} / \frac{80}{2} / \frac{4}{4}$

โปรแกรมการฝึกซ้อมเดือนที่ 4 จะเป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เบา เพื่อเป็นการพักฟื้นร่างกายของนักกีฬาเยาวชนของจังหวัดเชียงใหม่ ที่ทำการฝึกซ้อมหนักมาตลอดทั้ง 3 เดือน ดังผู้ฝึกสอนจะให้ นักกีฬาฝึกซ้อมอยู่ ประมาณ 70-85 % ในทำการแข่งขัน ส่วนด้านพวกกำลังกล้ามเนื้อที่ยังซ้อมหนักเหมือนเดิม โดยใช้โปรแกรมการฝึกซ้อม ดังต่อไปนี้

จันทร์

1. สแนทซ์ยืน S % $\frac{60}{3} / \frac{65}{3} / \frac{70-80}{3} / \frac{X}{20}$
2. ดึงหลังจับกว้าง S% $\frac{80}{3} / \frac{90}{3} / \frac{100}{3} / \frac{110}{3} / \frac{1}{3}$
3. ดันไหล่ $\frac{60}{3} / \frac{75}{2} / \frac{85}{3} / \frac{95}{2} / \frac{100+2.5}{1}$

อังคาร

1. เพาเวอร์สแนทซ์ S % $\frac{60}{3} / \frac{70}{2} / \frac{80}{1} / \frac{3}{1}$
2. ดึงหลังจับแคบ S% $\frac{75}{3} / \frac{85}{3} / \frac{95}{3} / \frac{2}{3} / \frac{80}{2}$
3. คลีนนิ่ง J % $\frac{60}{3} / \frac{70}{3} / \frac{80}{3} / \frac{85}{2} / \frac{90}{1} / \frac{3}{1} / \frac{75}{2}$

พุธ

1. คลีนเจอร์ค $\frac{60}{3} / \frac{70-80}{3} / \frac{X}{25}$
2. แบกขาหน้า J % $\frac{60}{4} / \frac{75}{3} / \frac{90}{2} / \frac{75-85}{25} / \frac{X}{25}$

พฤหัสบดี

1. คลีนนิ่งเพรสช้อย J % $\frac{60}{3} / \frac{70}{2} / \frac{80}{1} / \frac{3}{1} / \frac{75}{3}$
2. ไฮพูลล์จับแคบ J% $\frac{75}{3} / \frac{85}{3} / \frac{95}{2} / \frac{90}{2} / \frac{3}{2}$
3. ดึงหลังจับแคบ J % $\frac{90}{3} / \frac{100}{2} / \frac{110}{1} / \frac{95}{2} / \frac{3}{2}$

ศุกร์

1. สแนทซ์ S % $\frac{60}{3} / \frac{70}{3} / \frac{75-85}{25} / \frac{X}{25}$
1. แบกขาหลัง)X(% $\frac{60}{4} / \frac{70}{3} / \frac{80-90}{20} / \frac{X}{20}$

เสารี่

1. ดันไหล่)X(% $\frac{70}{2} \frac{80}{2} \frac{85-95}{20} X$
2. ไฮพุลล์จับกว้าง J % $\frac{75}{3} \frac{85}{3} \frac{95}{2} \frac{90}{2}^3$

โปรแกรมการฝึกซ้อมเดือนที่ 5 จะเริ่มเพิ่มน้ำหนักเหล็กเพื่อ test หาน้ำหนักที่สูงสุดอีกครั้งก่อนการแข่งขัน จะหาน้ำหนักสูงสุด (1RM) ในสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนที่ 5 แล้วก็จะมีการปรับเปลี่ยนโปรแกรมการฝึกซ้อมให้เบาลงเล็กน้อย โดยใช้โปรแกรมการฝึก ดังต่อไปนี้

จันทร์

1. สแนทซ์ยืน S% $\frac{60}{3} \frac{70-80}{3-2} \frac{65}{3}$
2. ไฮพุลล์จับกว้าง S% $\frac{65}{3} \frac{80}{3} \frac{90}{3}^5$
3. ดันไหล่ X % $\frac{60}{3} \frac{70}{3} \frac{80}{2} \frac{90}{1} \frac{100+2.5}{1}$

อังคาร

1. คลีนเจอร์ค J% $\frac{60}{3} \frac{70}{3} \frac{80}{2} \frac{90}{1} \frac{95}{1} \frac{85}{2} \frac{5}{2} \frac{75}{3}$
2. แบกขาหน้า J% $\frac{65}{4} \frac{80}{3} \frac{90}{3} \frac{100}{10} \frac{85}{3} \frac{75}{4}$

พุธ

1. ดึงหลังจับแคบ J % $\frac{60}{4} \frac{70}{3} \frac{80}{2} \frac{90}{3} \frac{100}{2} \frac{95}{2} \frac{85}{3}$
2. ทิ้งตัวสแนทซ์บนแท่น S% $\frac{60}{4} \frac{70}{3} \frac{80}{2} \frac{8}{8} \frac{65}{3}$

พฤหัสบดี

1. สแนทซ์ S% $\frac{60}{3} \frac{70}{2} \frac{80}{2} \frac{90}{2} \frac{85-80-75}{2}$
2. แบกขาหลัง X% $\frac{60}{4} \frac{75}{3} \frac{90}{2} \frac{85}{3} \frac{5}{3} \frac{75}{4}$
3. คลีนยืนเพรสย่อ J % $\frac{60}{3} \frac{70}{2} \frac{3}{2} \frac{65}{2}^5$

หมายเหตุ สแนช ให้เลือกเล่นอันใดอันหนึ่งจนครบ 75-80-85 10x

ศุกร์

1. สแนทซ์ S% $\frac{60}{2} \frac{65}{2} \frac{75}{1} \frac{2}{1} \frac{70}{1}^2$
2. คลีนเจอร์ค J % $\frac{60}{2} \frac{70}{2} \frac{80}{2} \frac{2}{2} \frac{75}{2}^2$

เสริมตามใจชอบ

เสาร์

1. สแนทซ์ S%
2. คลีนเจอร์ค J%

ก่อนทดสอบ วันก่อนทดสอบ 1 อาทิตย์ ถ้านักกีฬาเก็บตัวดีให้หยุดได้ 1

โปรแกรมการฝึกซ้อมยกน้ำหนักของเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ 1-2 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน

จันทร์

เช้า 05.00 น.-06.30 น.

1. J. อีสระ $\frac{x}{5}$ 20 เซต
2. ซิตอัพ 200 ที
3. โหน 30 ที

เย็น 17.00 น.

1. สแนทซ์ขาตั้ง $\frac{60}{3}$ $\frac{70}{30}$ ที
2. ไฮพูลล์จับกว้าง S% $\frac{80}{3}$ $\frac{90}{3}$ $\frac{100}{3}$ 51 เซต
3. แบกขาหลัง X% $\frac{60}{4}$ $\frac{70}{3}$ $\frac{80}{20}$ X
4. ดันไหล่หลัง X% $\frac{80}{40}$ ที X

อังคาร

เช้า 05.00 น.-06.30 น.

1. แบกขาหลัง X% $\frac{60}{4}$ $\frac{70}{3}$ $\frac{80}{20}$ X
2. โหน 30 ที

เย็น 17.00 น.

1. เพรสย่อรับ J% $\frac{60}{3}$ $\frac{70}{3}$ $\frac{80}{1}$ $\frac{75}{3}$ 8
2. ดึงหลังจับแคบ X% $\frac{60}{4}$ $\frac{70}{3}$ $\frac{85}{3}$ 8
3. ดันไหล่หน้า X% $\frac{60}{4}$ $\frac{70}{3}$ $\frac{80}{20}$ X
4. ปีก $\frac{x}{100}$, แขนหลัง $\frac{x}{100}$, ซ้อมมือ $\frac{x}{100}$,

พุธ

เช้า 05.00 น.-06.30 น.

1. J. อีสระ $\frac{x}{5}$ 20 เซต
2. ซ้อมมือ $\frac{x}{100}$,
3. โหน 30 ที

เย็น 17.00 น.

1. สแนทซ์ขาตั้ง S% $\frac{60}{4} \frac{70}{20} X$
2. คลื่นยืน J% $\frac{60}{4} \frac{70}{3} \frac{75}{3} \frac{8}{3} \frac{70}{3}$
3. แบกขาหน้าจับเวลา J% $\frac{60}{20\text{วิ}} \frac{75}{20\text{วิ}} \frac{90}{15\text{วิ}} \frac{100}{10\text{วิ}} \frac{3}{10\text{วิ}} \frac{110}{10\text{วิ}} \frac{5}{10\text{วิ}}$
4. ดันไหล่หน้า X% $\frac{60}{4} \frac{70}{3} \frac{80}{20} X$
5. ปีก $\frac{X}{100}$, แขนหลัง $\frac{X}{100}$, โหน 30 ที

พฤษภัตติ

เช้า 05.00 น.-06.30 น.

1. แบกขาหน้าจับเวลา J% $\frac{60}{20\text{วิ}} \frac{75}{20\text{วิ}} \frac{90}{15\text{วิ}} \frac{100}{10\text{วิ}} \frac{3}{10\text{วิ}} \frac{110}{10\text{วิ}} \frac{5}{10\text{วิ}}$
2. วิทพื้น 100 ที
3. โหน 30 ที

เย็น 17.00 น.

1. คลื่นยืน+เพรสขาตั้ง J% $\frac{60}{4} \frac{70}{3} \frac{2}{3} \frac{80}{1} \frac{2}{1} \frac{75}{4} \frac{8}{4}$
2. ดึงหลังจับแคบ J.% $\frac{65}{3} \frac{80}{3} \frac{95}{2} \frac{105}{1} \frac{90}{3} \frac{2}{3} \frac{80}{4} \frac{6}{4} \frac{70}{4}$
3. แบกขาหลัง X% $\frac{70}{5} \frac{85}{3} \frac{5}{3}$
4. ดันไหล่หลัง X% $\frac{80}{40\text{ที}} X$
5. ซิตอัฟ 200 ที, โหน 30 ที

ศุกรี

เช้า 05.00 น.-06.30 น.

1. แบกขาหลัง X% $\frac{60}{4} \frac{70}{3} \frac{80}{20} X$
2. ซิตอัฟ 200 ที
3. โหน 30 ที

เย็น 17.00 น.

1. คลื่นเจอร์ค J% $\frac{60}{3} \frac{70}{3} \frac{80}{2} \frac{85}{10} X$
2. H.P.จับแคบ J.% $\frac{65}{3} \frac{80}{3} \frac{95}{2} \frac{90}{3} \frac{2}{3} \frac{80}{4} \frac{6}{4} \frac{70}{4}$
3. ดันไหล่ X% $\frac{70}{4} \frac{80}{4} \frac{90}{15} X$
4. แขนหลัง $\frac{X}{100}$, ซ้อมมือ $\frac{X}{100}$, โหน 30 ที

เสาร์

เช้า งดซ้อม-----

เย็น 17.00 น.

1. ทิ้งตัวสแนทซ์ ลูก+นั่ง S% $\frac{60}{3} / \frac{70-75}{3} / \frac{5}{3}$
2. ดันเจอร์คินแทน J% $\frac{60}{4} / \frac{70}{4} / \frac{85}{3} / \frac{100}{3} / \frac{110}{3} / \frac{5}{3} / \frac{60}{3}$
4. ซิตอัฟ 200 ที
3. ดันไหล่ X% $\frac{60}{3} / \frac{70}{2} / \frac{85}{2} / \frac{95}{1} / \frac{105}{1} / \frac{2}{1} / \frac{90}{2} / \frac{80}{3}$
4. เสริมตามใจ

เนื่องจากผู้ฝึกสอนใช้โปรแกรมการฝึกซ้อม 1-2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันนี้ เพื่อให้นักกีฬาได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อลง และให้ร่างกายของนักกีฬาฟื้นจากการเมื่อยล้า เมื่อถึงวันแข่งขันร่างกายของนักกีฬาก็จะมีความสมบูรณ์เต็มร้อย พร้อมจะทำการแข่งขัน



ภาคผนวก ก
ผลการทดสอบความน่าเชื่อถือของการทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกาย ด้วยชุดวิเคราะห์สมรรถนะและการฝึกเฉพาะกีฬา (Sport-specific performance analysis system, Ariel Performance Analysis System) ในท่า bench press และ squat โดยทำการทดสอบท่าละ 5 ครั้ง พักระหว่างท่าทดสอบ 5 นาที ซึ่งผู้เข้าร่วมทดสอบจะต้องออกแรงอย่างเต็มความสามารถและเร็วที่สุด โดยผู้ทำการวิจัยได้ทดสอบได้หาความน่าเชื่อถือภายในตัวผู้ทดสอบ (intrarater reliability) ในการทดสอบในอาสาสมัคร จำนวน 5 คน โดยทำการทดสอบท่าซ้ำ 2 รอบ ห่างกัน 1 วัน โดยทำการทดสอบด้วยชุดวิเคราะห์สมรรถนะและการฝึกเฉพาะกีฬา ในท่า bench press ได้ค่าความน่าเชื่อถือ (Intraclass coefficient correlation; ICC) เท่ากับ .99 และ squat มีค่า ICC เท่ากับ 0.76

Intraclass Correlation Coefficient

Two-Way Mixed Effect Model (Consistency Definition):

People Effect Random, Measure Effect Fixed

Single Measure Intraclass Correlation = .5118*

95.00% C.I.: Lower = -.0637 Upper = .9235

F = 4.1447 DF = (4, 8.0) Sig. = .0415 (Test Value = .0000)

Average Measure Intraclass Correlation = .7587**

95.00% C.I.: Lower = -.2191 Upper = .9731

F = 4.1447 DF = (4, 8.0) Sig. = .0415 (Test Value = .0000)

*: Notice that the same estimator is used whether the interaction effect is present or not.

** : This estimate is computed if the interaction effect is absent, otherwise ICC is not estimable.

Reliability Coefficients

N of Cases = 5.0

N of Items = 3

Alpha = .7587

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Intraclass Correlation Coefficient

Two-Way Mixed Effect Model (Consistency Definition):

People Effect Random, Measure Effect Fixed

Single Measure Intraclass Correlation = .9881*

95.00% C.I.: Lower = .9418 Upper = .9987

F = 250.5442 DF = (4, 8.0) Sig. = .0000 (Test Value = .0000)

Average Measure Intraclass Correlation = .9960**

95.00% C.I.: Lower = .9798 Upper = .9996

F = 250.5442 DF = (4, 8.0) Sig. = .0000 (Test Value = .0000)

*: Notice that the same estimator is used whether the interaction effect is present or not.

**: This estimate is computed if the interaction effect is absent, otherwise ICC is not estimable.

Reliability Coefficients

N of Cases = 5.0

N of Items = 3

Alpha = .9960

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	เรือโทหญิงวันดี คำเอี่ยม (รณ.)	
วัน เดือน ปี เกิด	18 มกราคม 2521	
ประวัติการศึกษา		
พ.ศ.2539	มัธยมศึกษาปีที่ 1-5	โรงเรียนสตรีสิริเกศ จ. ศรีสะเกษ
พ.ศ.2539	มัธยมศึกษาปีที่ 6	โรงเรียนเทพลีลา กรุงเทพฯ
พ.ศ.2542	ปริญญาตรี	วิทยาศาสตรบัณฑิต(การจัดการและกีฬา) สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาเขตกรณ
ประวัตินักกีฬา		
พ.ศ. 2537	เริ่มเล่นกีฬายกน้ำหนัก	
พ.ศ.2545	เหรียญเงินเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 14	
พ.ศ. 2547	เหรียญทองแดง โอลิมปิกเกมส์ 2004 ประเทศกรีซ	
พ.ศ. 2549	แชมป์โลกท่า คลีนแอนด์เจอร์ค ประเทศโดมินิกัน	
ประวัติการทำงาน		
พ.ศ. 2548	รับราชการทหารเรือ	
	ตำแหน่ง ครูพลศึกษา แผนกวิชาสัตตยญาณ และพลศึกษา กรมยุทธศึกษา โรงเรียนชุมพลทหารเรือ	