ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำ ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิลักษณ์ เทียนทอง

อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร กมุทศรี

อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

3. นายแพทย์เมษัณฑ์ ปรมาธิกุล

อาจารย์ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และแพทย์ประจำคลินิกบาดเจ็บทางการกีฬา ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลวชิระ

4. อาจารย์สืบ ชัยยะ

ผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำสระจุฬาภรณวลัยลักษณ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

3. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย)……

2. เกิดวันที่……..เดือน…….พ.ศ. ……อายุ……ปี

3. ที่อยู่ปัจจุบัน……

ตรอก/ซอย…….....ถนน……

แขวง/ตำบล……..…….....เขต/อำเภอ…….....

จังหวัด…….....โทรศัพท์…….....

4. โรคประจำตัว(ถ้ามี)

4.1 เป็นโรค…… ……4.2 เป็นมานาน…….ปี

5. ปัญหาการบาดเจ็บในปัจจุบัน…….

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้อย่างเต็มใจ

ลงชื่อ……ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ……ผู้วิจัย

วันที่……/……/……

ภาคผนวก ค

ตารางบันทึกโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำ

ตารางบันทึกโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำ

นาที / ความหนัก (ความเร็ว 60)	Heart Rate									Blood Lactate		
	blood lactate	Warm up 3 นาที							5 / 2.0 Cool Down 3 นาที	ก่อนออกกำลังกายในน้ำ	หลังออกกำลังกายในน้ำ	ตอนเช้า
	ขณะพัก	5 / 1.5	5 / 2.0	5 / 2.5	5 / 2.0	5 / 1.5	5 / 2.0	5 / 2.5				
Name												
1.	1.2	146	167	183	167	159	174	185	179	5.6	1.5	2.1
2.	0.8	148	172	182	164	158	172	181	175	8.4	1.9	1.6
3.	2	140	173	191	184	163	180	188	178	9.4	2.3	2.1
4.	2.8	138	159	175	160	151	159	174	165	4.9	3	2.8
5.	1.6	133	170	183	172	164	169	180	174	5.5	2	1
6.	1.4	144	180	195	184	169	173	190	186	5.1	1.5	1.5
7.	0.9	130	151	173	163	149	162	181	170	4.1	1.2	0.8
8.	2.5	126	151	172	167	152	158	179	171	6.4	2.7	1.8
9.	1.2	136	145	174	161	148	159	179	165	4.3	1.4	1.2
10.	1.3	132	160	179	168	155	167	185	170	5.5	1.5	1.5
11.	1.6	131	158	177	168	158	165	181	169	5.9	1.9	1.2
12.	1.5	136	161	180	167	160	169	182	171	6.1	1.7	0.9
13.	1.4	140	180	198	186	169	177	192	184	6.4	1.8	1.6
14.	1	133	162	179	170	159	170	188	174	8.5	1.2	1
15.	2	135	164	175	167	155	173	189	178	6.7	2.3	1.3

ภาคผนวก ง

ตารางบันทึกโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการซาวน่า

ตารางบันทึกโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการซาวน่า

นาที / ความหนัก (ความเร็ว 60)	Heart Rate									Blood Lactate		
	blood lactate ขณะพัก	Warm up 3 นาที 5 / 1.5	5 / 2.0	5 / 2.5	5 / 2.0	5 / 1.5	5 / 2.0	5 / 2.5	5 / 2.0 Cool Down 3 นาที	ก่อนการทำซาวน่า	หลังการทำซาวน่า	หลัง 12 ชั่วโมง
Name												
1.	1.4	167	173	182	162	144	152	168	157	4.1	2.6	2.3
2.	1	167	170	185	169	142	154	171	171	6.6	2	1.8
3.	1.8	131	156	183	170	154	169	181	172	6.8	2.3	3.2
4.	1.9	138	156	175	165	146	160	174	164	5.4	2.9	1.8
5.	2	131	166	184	171	162	170	188	177	5.5	1.8	1.3
6.	2.2	139	160	179	169	157	168	187	172	6.4	2.9	2.4
7.	1	132	157	174	165	155	169	182	172	5.1	2	2.2
8.	2.8	128	153	185	162	152	173	195	165	9.3	2.7	2.5
9.	1.1	138	158	185	168	158	179	197	165	8	2.6	1.6
10.	1	137	159	179	166	159	167	188	171	6.4	2.8	1.3
11.	1.4	133	158	174	165	159	165	186	167	5.2	2.5	1.2
12.	1.5	136	160	181	168	155	169	189	170	7.5	2.2	1.1
13.	1.8	132	171	186	172	158	176	188	175	5.6	1.8	1.9
14.	1	131	155	174	165	156	168	186	177	6	2.8	1.5
15.	1.8	132	162	171	166	157	171	185	175	5.8	1.8	1.6

ภาคผนวก จ

วิธีการทดสอบปั่นจักรยานทดสอบ

วิธีการปั่นจักรยานทดสอบ

1. นั่งพัก 15 นาที
2. คาดสายวัดอัตราการเต้นของหัวใจ พร้อมบันทึกอัตราการเต้น
3. ปั่นจักรยานวอร์มอัพ เป็นเวลา 3 นาที ใช้ความหนักฟรีโหลด
4. ปรับความหนักระดับ 1.5 ความเร็ว 60 รอบต่อนาที พร้อมบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเวลา 5 นาที
5. ปรับความหนักระดับ 2.0 ความเร็ว 60 รอบต่อนาที พร้อมบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเวลา 5 นาที
6. ปรับความหนักระดับ 2.5 ความเร็ว 60 รอบต่อนาที พร้อมบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเวลา 5 นาที
7. ปรับความหนักระดับ 2.0 ความเร็ว 60 รอบต่อนาที พร้อมบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเวลา 5 นาที
8. ปรับความหนักระดับ 1.5 ความเร็ว 60 รอบต่อนาที พร้อมบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเวลา 5 นาที
9. ปรับความหนักระดับ 2.0 ความเร็ว 60 รอบต่อนาที พร้อมบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเวลา 5 นาที
10. ปรับความหนักระดับ 2.5 ความเร็ว 60 รอบต่อนาที พร้อมบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเวลา 5 นาที
11. ปรับความหนักระดับ 2.0 ความเร็ว 60 รอบต่อนาที พร้อมบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นเวลา 5 นาที
12. ปั่น cool down ฟรีโหลด เป็นเวลา 3 นาที

<u>ภาพผนวกที่ จ1</u> กลุ่มตัวอย่างขณะปั่นจักรยาน

<u>ภาพผนวกที่ จ2</u> เครื่องวัดชีพจรขณะปั่นจักรยาน