



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ID.No.....

1. ท่านเล่นฟุตบอลมาแล้วกี่ปี

.....

2. ท่านเล่นในตำแหน่งอะไร

.....

3. ปัจจุบันมีการฝึกซ้อมกี่ครั้งต่อสัปดาห์

.....

4. ท่านเคยเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลในระดับจังหวัดหรือระดับชาติหรือไม่

ไม่เคย

เคย ระบุรายการที่แข่งขัน

.....

5. ท่านเคยมีประวัติการบาดเจ็บที่รุนแรงบริเวณร่างกายส่วนล่างหรือไม่ เช่น กระดูกหัก เอ็นฉีกขาด การผ่าตัด เป็นต้น

ไม่เคย

เคย ระบุ

.....

6. ท่านเคยมีประวัติเกี่ยวกับโรคทางระบบประสาทหรือไม่

ไม่เคย

เคย ระบุ

.....

7. ปัจจุบันท่านมีอาการบาดเจ็บบริเวณขาหรือบริเวณหลังหรือไม่

ไม่มี

มี ระบุ

.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามก่อนการทดสอบ

ID.No.....

1. ท่านรับประทานอาหารก่อนจะมาทำการทดสอบอย่างน้อย 2 ชั่วโมงใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

2. ภายใน 24 ชั่วโมงก่อนหน้านี้อ ท่านได้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

3. ภายใน 24 ชั่วโมงก่อนหน้านี้อ ท่านได้บริโภคเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

4. ภายใน 24 ชั่วโมงก่อนหน้านี้อ ท่านได้มีการออกกำลังกายอย่างหนักมาก่อนหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

5. ท่านมีการนอนหลับพักผ่อนมาแล้วอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

แบบบันทึกข้อมูล

ID.No.....

1. ข้อมูลทั่วไป

อายุ.....ปี

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

2. ข้อมูลการทดสอบ

ตารางบันทึกผลการทดสอบความคล่องตัว (agility)

No	ผลของ Agility (sec)		
	Warm up	Warm up + DS	Warm up + PNF
1			
2			
3			

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางบันทึกผลการทดสอบกระโดดสูง (vertical jump)

No	ผลของกำลังสูงสุด (peak power) (watt)		
	Warm up	Warm up + DS	Warm up + PNF
1			
2			
3			

ตารางบันทึกผลการทดสอบวิ่ง 20 เมตร (sprint)

No	เวลาในการวิ่ง 20 เมตร (sec)		
	Warm up	Warm up + DS	Warm up + PNF
1			
2			
3			

หมายเหตุ

.....

ภาคผนวก ง

หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

ขอให้ความยินยอมของตนเอง ที่จะเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลเทียบพลังของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อ ต่อกำลังและความคล่องตัวในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและคำอธิบายเกี่ยวกับการวิจัยนี้แล้ว ข้าพเจ้าได้มีโอกาสซักถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้และได้รับคำตอบเป็นที่พอใจและเข้าใจแล้ว ข้าพเจ้ามีเวลาเพียงพอในการอ่านและทำความเข้าใจกับข้อมูลในเอกสารนี้อย่างถี่ถ้วน และได้รับเวลาเพียงพอในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้หรือไม่

ข้าพเจ้าทราบว่าผู้วิจัยยินดีที่จะตอบคำถามประการใดที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย และผู้วิจัยจะปฏิบัติตามสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือจิตใจของข้าพเจ้าตลอดการวิจัยนี้และรับรองว่าหากเกิดมีอันตรายใด ๆ จากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการดูแลรักษาอย่างเต็มที่

ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถถอนตัวจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อสิทธิในการรับการรักษายาบาลหรือสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าพึงได้รับ และในกรณีที่เกิดข้อข้องใจหรือปัญหาที่ข้าพเจ้าต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัยคือ นายจิรวุฒิ ธิจันทร์ ได้ที่ ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์เคลื่อนที่ 081-4682823 โดยการลงนามนี้ ข้าพเจ้าไม่ได้สละสิทธิใด ๆ ที่ข้าพเจ้าพึงมีตามกฎหมาย

ลายมือชื่ออาสาสมัคร วันที่.....

(.....)

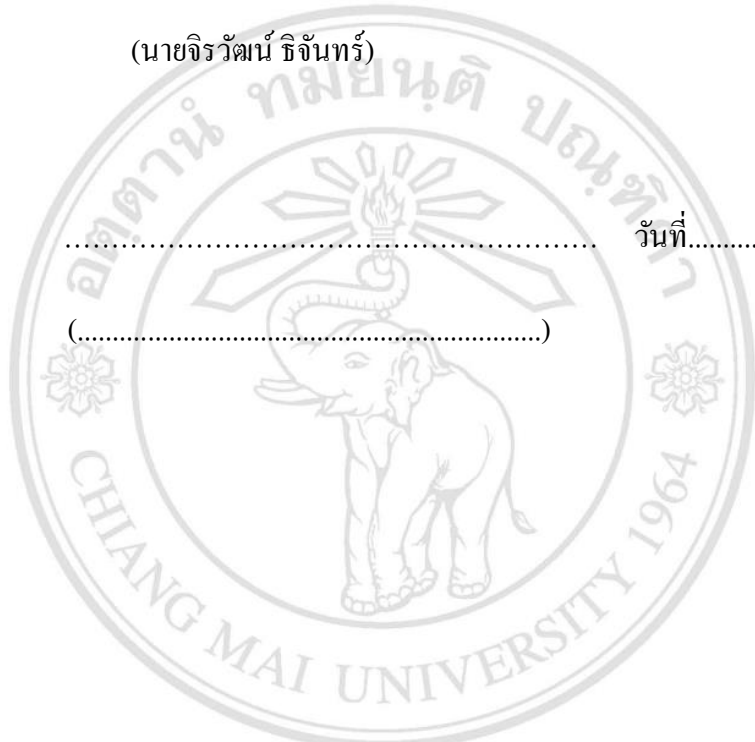
ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูลการวิจัย..... วันที่.....

(นายจิรวุฒิ ธีจันทร์)

พยาน

..... วันที่.....

(.....)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

หนังสือยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัย (กรณีที่เป็นหนังสืออนุญาตให้บุตร หรือเด็กในปกครองเข้าร่วมการวิจัย)

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว..... ในฐานะ.....(บิดา / มารดา / ผู้ปกครอง) ของเด็ก ชื่อ.....ยินยอมอนุญาตให้เด็กในความปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลเทียบพลันของการยึดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยึดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อ ต่อกำลังและความคล่องตัวในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

ข้าพเจ้า ได้รับทราบข้อมูลและคำอธิบายเกี่ยวกับการวิจัยนี้แล้ว เด็กในความปกครองของข้าพเจ้าได้มีโอกาสซักถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้และได้รับคำตอบเป็นที่พอใจและเข้าใจแล้ว เด็กในความปกครองของข้าพเจ้ามีเวลาเพียงพอในการอ่านและทำความเข้าใจกับข้อมูลในเอกสารนี้อย่างถี่ถ้วน และได้รับเวลาเพียงพอในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้หรือไม่

ข้าพเจ้าทราบว่าผู้วิจัยยินดีที่จะตอบคำถามประการใดที่เด็กในความปกครองของข้าพเจ้าอาจจะมีได้ ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กในความปกครองของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย และผู้วิจัยจะปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือจิตใจของเด็กในความปกครองของข้าพเจ้าตลอดการวิจัยนี้และรับรองว่าหากเกิดมีอันตรายใด ๆ จากการวิจัยดังกล่าว เด็กในความปกครองของข้าพเจ้าจะได้รับการดูแลรักษาอย่างเต็มที่

ข้าพเจ้ายินยอมให้เด็กในความปกครองของข้าพเจ้า เข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถถอนตัวจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลกระทบต่อสิทธิในการรับการรักษาพยาบาลหรือสิทธิอื่น ๆ ที่เด็กในความปกครองของข้าพเจ้าพึงได้รับ และในกรณีที่เกิดข้อข้องใจหรือปัญหา

ที่เด็กในความปกครองของข้าพเจ้าต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือ นาย
จิรววัฒน์ ธิจันทร์ ได้ที่ ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
โทรศัพท์เคลื่อนที่ 081-4682823

โดยการลงนามนี้ ข้าพเจ้าไม่ได้สละสิทธิใด ๆ ที่ข้าพเจ้าพึงมีทางกฎหมาย

ลายมือชื่อบิดา/มารดา วันที่.....
(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูลการวิจัย..... วันที่.....
(นายจิรววัฒน์ ธิจันทร์)

พยาน วันที่.....
(.....)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ฉ

เอกสารความพร้อมใจเข้าร่วมการวิจัยของเด็กอายุ 7 ปี ถึง 18 ปีบริบูรณ์

ชื่อโครงการวิจัย : ผลเฉียบพลันของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อ ต่อกำลังและความคล่องตัวในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

หัวหน้าโครงการวิจัย : นายจิรวัดน์ ธิจันทร์

เราอยากจะทำโครงการวิจัยที่กำลังทำให้ท่านฟัง การวิจัยเป็นหนทางที่เราจะได้ความรู้ใหม่ในบางสิ่งบางอย่าง ที่เราวิจัยครั้งนี้ก็เพื่อศึกษาผลของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อว่าจะส่งผลต่อกำลังและความคล่องตัวในนักฟุตบอลเยาวชนอย่างไร ดังนั้นเราใคร่ขอเชิญท่านเป็นอาสาสมัครในโครงการนี้เพราะว่าท่านเป็นนักฟุตบอลระดับเยาวชนและไม่มีอาการบาดเจ็บใดๆที่จะส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพทางด้านร่างกาย

ถ้าท่านยินดีที่จะเข้าร่วมในโครงการนี้ เราจะขอความร่วมมือจากท่าน เพื่อเดินทางมาที่สนามกีฬาสมโภช 700 ปี เชียงใหม่ ตามวัน-เวลาที่นัดหมาย โดยควรแต่งกายด้วยชุดกีฬาที่เหมาะสมแก่การเก็บข้อมูลในการทำวิจัย (เสื้อยืด กางเกงขาสั้น รองเท้าผ้าใบ) และควรงดการรับประทานอาหารก่อนการทดสอบอย่างน้อย 2 ชั่วโมง งดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีสารแอลกอฮอล์หรือบริโภคเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและงดการออกกำลังกายที่มีความหนักสูงอย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนการทดสอบ เราจะทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและอธิบายขั้นตอนการทำวิจัยในแต่ละขั้นตอนโดยละเอียดให้ท่านทราบ โดยในการทดสอบจะทำการสุ่มลำดับในการเลือกเทคนิคการยืดกล้ามเนื้อ 3 รูปแบบคือ การยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว การยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อและไม่มีการยืดกล้ามเนื้อ (กลุ่มควบคุม) โดยให้ท่านจับฉลากเพื่อจะได้จัดลำดับการทดสอบว่าท่านจะต้องทำเทคนิคใดก่อนเมื่อสุ่มลำดับการทดสอบได้แล้ว ท่านจะต้องทำการอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเบาๆ ระยะทาง 600 เมตร จากนั้นเราจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 ชนิดคือ ทดสอบการกระโดดสูง ทดสอบวิ่ง 20 เมตร และทดสอบความคล่องตัว หลังจากนั้น 2

วัน เราจะนัดท่านมาทำการทดสอบอีกครั้ง อาจเป็นการทดสอบผลของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว การยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อหรือ ไม่มีการยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งขึ้นอยู่กับลำดับการทดสอบที่ท่านสุ่มเลือกได้

ในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยนี้ ท่านมีความเสี่ยงจากการวิจัยของเราน้อยมาก เนื่องจากการทดสอบของเราเป็นเพียงการทดสอบสมรรถภาพทางกายพื้นฐานที่ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และในการยืดกล้ามเนื้อเราจะทำการยืดไปถึงเพียงจุดที่ท่านรู้สึกตึง แต่ไม่เกิดความรู้สึกเจ็บปวด แต่อย่างไรก็ตามท่านอาจมีอาการเหนื่อยหรือรู้สึกล้าขณะทำการวัดกำลังกล้ามเนื้อหรือขณะประเมินความคล่องตัว และบางรายอาจมีภาวะปวดระบมได้เล็กน้อย 2-3 วันหลังทำการศึกษา โดยอาการปวดระบมเหล่านี้เกิดขึ้นได้น้อยมากในบางรายเท่านั้นและอาการเหล่านี้จะหายไปเองได้ภายในระยะเวลา 4-5 วัน

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการเป็นอาสาสมัครในโครงการนี้คือ ท่านจะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพที่ใช้ในการเล่นฟุตบอลของท่าน ซึ่งในงานวิจัยนี้ จะทำให้ท่านได้ทราบถึงสมรรถภาพด้านกำลังและความคล่องตัวของท่านโดยสมรรถภาพเหล่านี้ถือว่าสำคัญอย่างมากในการแข่งขันฟุตบอล ในกรณีที่พบว่าท่านมีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้วิจัยจะให้ความรู้และให้คำแนะนำที่เหมาะสมในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย หลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมงานวิจัยจนเสร็จสิ้นแล้ว

ข้อมูลที่ได้จากท่านทางเราจะเก็บไว้เป็นความลับอย่างดีที่สุด การนำเสนอความรู้ที่ได้จากการวิจัยจะไม่มีสิ่งใดที่ชี้ถึงตัวท่าน ท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้หากท่านไม่ชอบ หรือถ้าหากท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้แล้วท่านไม่ชอบท่านสามารถถอนตัวได้เลยโดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ เพียงบอกเราเท่านั้น ไม่มีใครว่าหรือโกรธถ้าท่านเปลี่ยนใจ แม้ท่านไม่เป็นอาสาสมัคร เราก็ยังดูแลรักษาท่านตามปกติที่เราเคยทำประจำ

ก่อนท่านจะตอบรับเข้าร่วมโครงการวิจัย เราจะขอข้อสงสัยทุกอย่างที่ท่านมีเกี่ยวกับโครงการนี้ ถ้าท่านพร้อมและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย โปรดเซ็นลงนามในใบนี้ เราจะสำเนาให้ท่านเก็บไว้ 1 ชุด

..... วันที่.....
(.....)

ลายเซ็นอาสาสมัคร

.....

วันที่.....

(.....)

ลายเซ็น บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง

.....

วันที่.....

(นายจิรวัดน์ ธีจันทร์)

ลายเซ็นผู้ขอความพร้อมใจ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

เอกสารชี้แจงโครงการวิจัย (ข้อมูลสำหรับอาสาสมัคร)

ชื่อโครงการวิจัย

ผลเฉียบพลันของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อ ต่อกำลังและความคล่องตัวในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

รายชื่อผู้วิจัย

ผู้วิจัย

นาย จิรวัดน์ ธิจันทร์

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผศ.ดร. เพ็ชรชัย คำวงษ์

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

รศ. สายนที ประรณาสผล

รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการศึกษาเป็นการศึกษาเชิงทดลอง ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยการประเมินกำลังและความคล่องตัวหลังจากการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

ทำไมต้องทำวิจัยนี้

ในกีฬาฟุตบอลก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันในทุกๆครั้งจะต้องมีการยืดกล้ามเนื้อก่อนเสมอ งานวิจัยที่ผ่านมายังไม่สามารถหาข้อสรุปที่แน่ชัดได้ว่าที่สุดแล้วแบบเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อจะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายอย่างไร รวมทั้งมีงานวิจัยน้อยมากที่ทำการศึกษาถึงผลจากการยืดกล้ามเนื้อต่อสมรรถภาพทางกายโดยนำเทคนิคการแบบเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อ มาเปรียบเทียบกัน เพื่อดูว่าเทคนิคใดจะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายมากกว่ากัน ทั้งนี้เพื่อจะสามารถนำผล

การศึกษาที่ได้มาเปรียบเทียบกับข้อดีข้อเสียของการยืดในแต่ละเทคนิค และสามารถนำไปใช้เพื่อการแข่งขันและการฝึกซ้อมรวมทั้งนำไปประกอบเป็นองค์ความรู้เพื่อพัฒนางานวิจัยทางด้านกายภาพบำบัดทางการกีฬาในอนาคตต่อไป

มีอาสาสมัครกี่คนที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

อาสาสมัครที่เป็นกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนชาย จำนวน 18 คน

อะไรบ้างที่อาสาสมัครต้องทำหากเข้าร่วมโครงการวิจัย

ท่านจะต้องมาที่สนามกีฬาสมโภช 700 ปี เชียงใหม่ ตามวัน-เวลาที่นัดหมาย โดยควรแต่งกายด้วยชุดกีฬาที่เหมาะสมแก่การเก็บข้อมูลในการทำวิจัย (เสื้อยืด กางเกงขาสั้น รองเท้าผ้าใบ) และควรงดการรับประทานอาหารก่อนการทดสอบอย่างน้อย 2 ชั่วโมง งดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีสารแอลกอฮอล์หรือบริโภคเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและงดการออกกำลังกายที่มีความหนักสูงอย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนการทดสอบ เราจะทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและอธิบายขั้นตอนการทำวิจัยในแต่ละขั้นตอนโดยละเอียดให้ท่านทราบ โดยในการทดสอบจะทำการสุ่มลำดับในการเลือกเทคนิคการยืดกล้ามเนื้อ 3 รูปแบบคือ การยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว การยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อและไม่มีการยืดกล้ามเนื้อ (กลุ่มควบคุม) โดยให้ท่านจับฉลากเพื่อจะได้จัดลำดับการทดสอบว่าท่านจะต้องทำเทคนิคใดก่อนเมื่อสุ่มลำดับการทดสอบได้แล้ว ท่านจะต้องทำการอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเบาๆ ระยะทาง 600 เมตร ตามด้วยการยืดกล้ามเนื้อตามรูปแบบที่ท่านจับฉลากได้ หลังจากนั้นเราจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 ชนิดคือ ทดสอบการกระโดดสูง ทดสอบวิ่ง 20 เมตร และทดสอบความคล่องตัว หลังจากนั้น 2 วัน เราจะนัดท่านมาทำการทดสอบอีกครั้ง อาจเป็นการทดสอบผลของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว การยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อหรือไม่มีการยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งขึ้นอยู่กับลำดับการทดสอบที่ท่านสุ่มเลือกได้

ท่านต้องอยู่ในโครงการวิจัยนี้นานเท่าไร?

การวิจัยนี้เป็นเชิงการทดลอง โดยจะทำการเก็บข้อมูลจากท่าน 3 ครั้ง โดยเว้นระยะห่างการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้งอย่างน้อย 2 วัน ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนัดหมายวัน-เวลาที่ท่านสะดวกให้ท่านมาที่สนามกีฬาสมโภช 700 ปี เชียงใหม่ ระยะเวลาในการเข้าร่วมการวิจัยต่อครั้งจะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 1 ชั่วโมง

ท่านจะมีความเสี่ยงอะไรบ้างหากเข้าร่วมโครงการวิจัย?

ท่านมีความเสี่ยงจากการวิจัยของเราน้อยมาก เนื่องจากการทดสอบของเราเป็นเพียงการทดสอบสมรรถภาพทางกายพื้นฐานที่ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และในการยืดกล้ามเนื้อเราจะทำการยืดไปถึงเพียงจุดที่

ท่านรู้สึกตึง แต่ไม่เกิดความรู้สึกเจ็บปวด แต่อย่างไรก็ตามท่านอาจมีอาการเหนื่อยหรือรู้สึกกล้ามเนื้อทำการวัดกำลังกล้ามเนื้อหรือขณะประเมินความคล่องตัว และบางรายอาจมีภาวะปวดระบบได้เล็กน้อย 2-3 วันหลังทำการศึกษา โดยอาการปวดระบบเหล่านี้เกิดขึ้นได้น้อยมากในบางรายเท่านั้น และอาการเหล่านี้จะหายไปเองได้ภายในระยะเวลา 4-5 วัน

การถอนท่านออกจากโครงการวิจัย

ท่านมีอิสระที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยบอกกับผู้ให้ข้อมูลแก่ท่าน หรือระหว่างการวิจัยก็สามารถแจ้งขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน

ท่านจะได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้?

ท่านจะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพที่ใช้ในการเล่นฟุตบอลของท่าน ซึ่งในงานวิจัยนี้ จะทำให้ท่านได้ทราบถึงสมรรถภาพด้านกำลังและความคล่องตัวของท่าน โดยสมรรถภาพเหล่านี้ถือว่าสำคัญอย่างมากในการแข่งขันฟุตบอล ในกรณีที่พบว่าท่านมีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้วิจัยจะให้ความรู้และให้คำแนะนำที่เหมาะสมในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย หลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมงานวิจัยจนเสร็จสิ้นแล้ว

ทางเลือกอื่นหากท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

-

การรักษาความลับเกี่ยวกับตัวท่าน

การวิจัยและข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่ได้บันทึกไว้ทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ ข้อมูลของท่านที่ได้จากการทดสอบจะถูกนำไปวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยท่านอื่นๆ และแสดงผล

ออกมาในลักษณะการสรุปเท่านั้น โดยจะไม่เปิดเผยข้อมูลดังกล่าวในเชิงที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ส่วนบุคคลของท่าน

ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่?

ในการวิจัยครั้งนี้ ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

หากเกิดการบาดเจ็บจากการวิจัยท่านจะได้รับค่าชดเชยหรือไม่?

ในกรณีที่ท่านบาดเจ็บจากการวิจัย ผู้วิจัยจะดูแลรักษาท่านและจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ท่าน แต่ไม่มีเงินชดเชยค่าเสียเวลาหรือทดแทนรายได้ให้ท่าน

ท่านจะได้รับค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมโครงการนี้หรือไม่?

ทางโครงการวิจัยจะชดเชยค่าเดินทางในการมาเข้าร่วมงานวิจัยให้กับท่านในการทดสอบ แต่ครั้งละครั้งโดยจ่ายค่าเดินทางจำนวน 200 บาทต่อครั้ง

เกี่ยวกับสิทธิของท่าน

ท่านมีสิทธิที่จะสอบถามข้อมูลต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ก่อนการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ และท่านมีอิสระที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยบอกกับผู้ให้ข้อมูลแก่ท่าน หรือระหว่างการวิจัยก็สามารถแจ้งขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน

ท่านจะติดต่อเราได้อย่างไร

ในกรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับโครงการวิจัย โปรดติดต่อ ผศ.ดร.เพียรชัย คำวงษ์ หรือนายจิรวัดน์ ธิจันทร์ ที่ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-9245 หรือ 081-4682823

ในกรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับสิทธิในฐานะอาสาสมัคร โปรดติดต่อ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนตร สุวรรณคฤหาสน์ ที่เบอร์โทรศัพท์ 0-5312-4099

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองโครงการวิจัยโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย



เอกสารเลขที่ ๒๔๐/๒๕๕๗

เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์

ชื่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่อยู่ : ๑๑๐ ถนนอินทวิโรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นายจิราวัฒน์ ธิจันทร์

สังกัด : ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อเรื่องโครงการวิจัย ผลเสียบพลันของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาท
การรับรู้ของกล้ามเนื้อ ต่อกำลังและความคล่องตัวในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

เลขที่โครงการ ๐๔๓E/๕๗

เอกสารที่รับรอง	ฉบับที่รับรอง
โครงการวิจัย	-ฉบับที่ ๒.๐ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗
เอกสารชี้แจงข้อมูลสำหรับผู้ป่วยหรืออาสาสมัคร	-ฉบับที่ ๒.๐ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗
หนังสือแสดงความยินยอม	-ฉบับที่ ๒.๐ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗
อัตราประวัติปัจจุบันของผู้วิจัยหลักและผู้วิจัยร่วม	-ฉบับที่ ๒.๐ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗

กระบวนการพิจารณาโครงการวิจัย : แบบเร่งพิเศษ

ผลการพิจารณา : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาแล้ว มีมติเห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยในขอบเขตที่
เสนอได้

อนุมัติ ณ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ มีผลถึง วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย

ทุก ๓ เดือน

ทุก ๖ เดือน

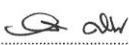
ทุกปี (ในกรณีมีโปรตีนอย่างน้อย ๖๐ วัน ก่อนวันหมดอายุใบรับรอง)

คณะกรรมการฯ ชุดนี้จัดตั้งและดำเนินการตาม GCPs และแนวทางจริยธรรมสากล กฎหมายและข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง

ลงชื่อ 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เนตร สุวรรณคุณหาสน์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ลงชื่อ : 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วาสนา ศิริรัมย์)

คณบดีคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การปฏิบัติหลังจากรับรอง

- หากจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงในข้อมูลสำหรับผู้ป่วย/อาสาสมัคร หรือใบอนุญาตหรือโครงการวิจัย ต้องขออนุมัติก่อนเว้นแต่ว่าเป็นเรื่องเร่งด่วนเพื่อสวัสดิภาพของอาสาสมัคร
- หากมีข้อมูลใหม่หรือเหตุการณ์ใด ๆ ที่อาจมีผลต่ออัตราส่วนระหว่างผลประโยชน์/ความเสี่ยงของการศึกษารวิจัย ให้รายงานต่อคณะกรรมการโดยรีบด่วน
- การเบี่ยงเบน/ฝ่าฝืนโครงการวิจัย ต้องแจ้งคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยทุกครั้ง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นายจิรวัดน์ ชินจันทร์
วัน เดือน ปี เกิด	17 พฤษภาคม พ.ศ. 2531
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2553 สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2557
ประสบการณ์ ผลงานตีพิมพ์	โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ พ.ศ. 2553 – 2554 วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา (Journal of Sports Science and Technology) Volume 14, No.2, December 2014



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
rights reserved