

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยในนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงและชายทีมชาติไทย ชุดเตรียมเอเชียนเกมส์

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SEM) ของอายุน้ำหนัก ส่วนสูง และความถี่ในการฝึกซ้อม ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง และนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย

ตัวแปร	นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง (n = 25)	นักกีฬาเซปักตะกร้อชาย (n = 16)
อายุ (ปี)	21.17 $\pm$ 5.44	25.20 $\pm$ 3.47
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	52.98 $\pm$ 4.60	64.47 $\pm$ 4.87
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	158.83 $\pm$ 5.28	174.82 $\pm$ 6.14
ความถี่ในการ ฝึกซ้อม (ชั่วโมงต่อสัปดาห์)	40.00 $\pm$ 0.00	40.00 $\pm$ 0.00

จากตารางที่ 3 นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงจำนวน 25 คน มีอายุเฉลี่ย 21.17  $\pm$  5.44 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 52.98  $\pm$  4.60 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 158.83  $\pm$  5.28 เซนติเมตร ความถี่ในการฝึกซ้อมเฉลี่ย 40.00  $\pm$  0.00 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ส่วนนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมีจำนวน 16 คน อายุเฉลี่ย 25.20  $\pm$  3.47 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 64.47  $\pm$  4.87 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 174.82  $\pm$  6.14 เซนติเมตร ความถี่ในการฝึกซ้อมเฉลี่ย 40.00  $\pm$  0.00 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SEM) ของระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อและความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่ทำการเก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง

ความยืดหยุ่น	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม	ตุลาคม
Beighton Ligamentous Laxity Score	3.89 $\pm$ 0.42	3.22 $\pm$ 0.62	4.00 $\pm$ 0.55	4.89 $\pm$ 0.42 <sup>a, b</sup>
Muscle Tightness Score	1.78 $\pm$ 0.62	1.22 $\pm$ 0.32	1.78 $\pm$ 0.62	0.89 $\pm$ 0.42

a หมายถึง แตกต่างจากเดือนมิถุนายนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

b หมายถึง แตกต่างจากเดือนกรกฎาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SEM) ของระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อและความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่ทำการเก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อในเดือนตุลาคมสูงกว่าเดือนมิถุนายน และเดือนกรกฎาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) ส่วนระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้อในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูลไม่แตกต่างกัน

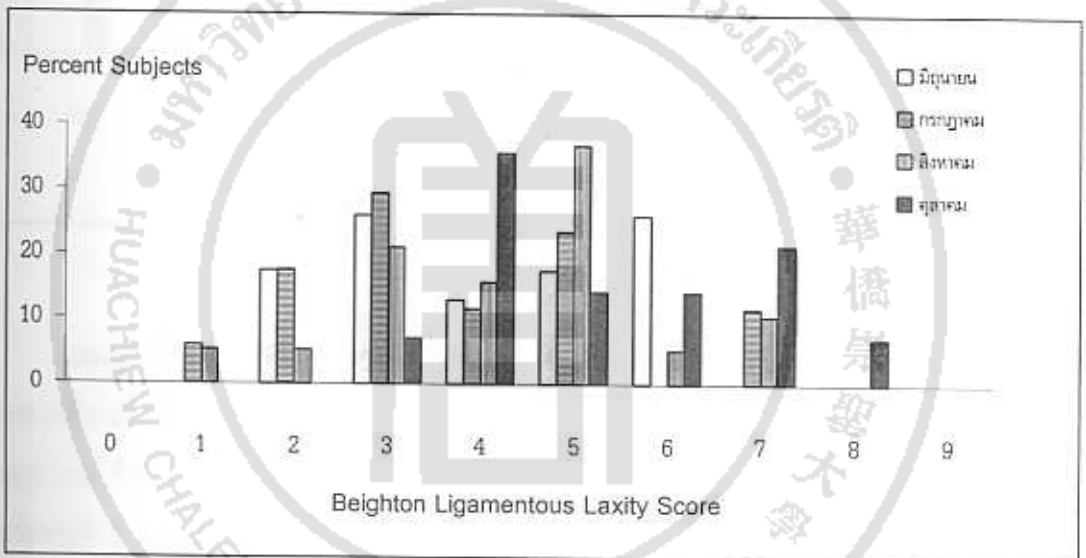
ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SEM) ของระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อและความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่ทำการเก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย

ความยืดหยุ่น	สิงหาคม	กันยายน	ตุลาคม
Beighton Ligamentous Laxity Score	3.11 $\pm$ 0.54	3.00 $\pm$ 0.53	2.33 $\pm$ 0.69
Muscle Tightness Score	2.22 $\pm$ 0.62	0.78 $\pm$ 0.36	0.11 $\pm$ 0.11 <sup>a</sup>

a หมายถึง แตกต่างจากเดือนสิงหาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

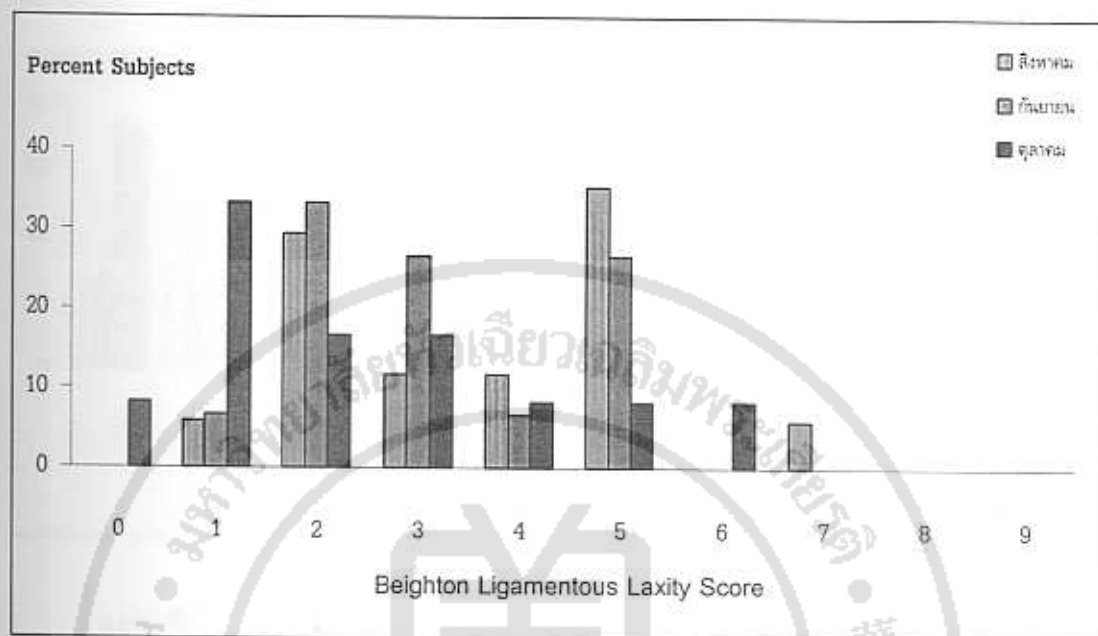
ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SEM) ของระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อและความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่ทำการเก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย พบว่า ระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อ ในแต่ละเดือนไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของเดือนตุลาคมลดลงจากเดือนสิงหาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value $<0.05$ )

แผนภูมิที่ 1 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง



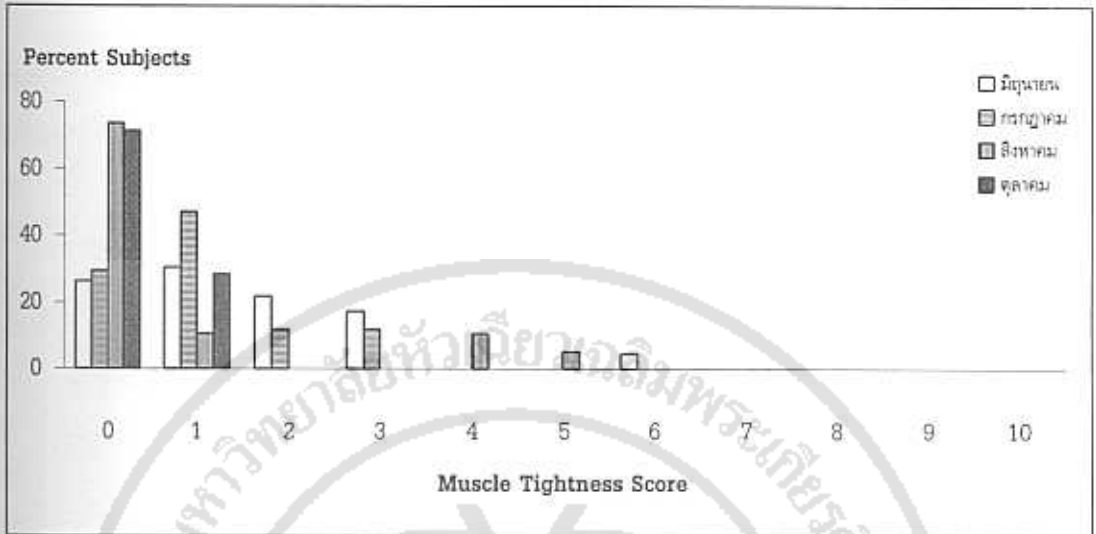
แผนภูมิที่ 1 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง พบว่าในเดือนมิถุนายน กรกฎาคม สิงหาคม และตุลาคม จำนวนร้อยละส่วนใหญ่ของนักกีฬาจะมีระดับคะแนนของความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้ออยู่ที่ 5 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 26.09), 3 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 29.41), 5 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 36.84), และ 4 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 35.71) ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 2 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อ  
ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย



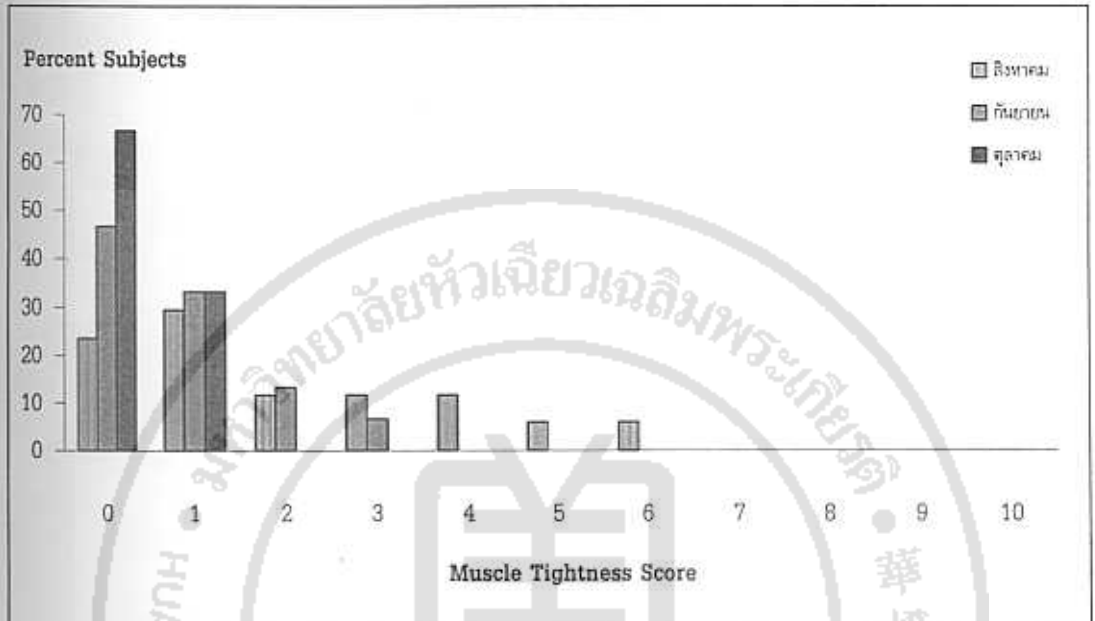
แผนภูมิที่ 2 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อ  
ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย พบว่า ในเดือนสิงหาคม กันยายน  
และตุลาคม จำนวนร้อยละส่วนใหญ่ของนักกีฬา จะมีระดับคะแนนของความยืดหยุ่นของเอ็น  
รอบข้ออยู่ที่ 5 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 35.29), 2 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 33.33), และ 1  
คะแนน (คิดเป็น ร้อยละ 33.33) ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 3 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้อ  
ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง



แผนภูมิที่ 3 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง พบว่าในเดือนมิถุนายน กรกฎาคม สิงหาคม และตุลาคม จำนวนร้อยละของส่วนใหญ่ักกีฬาจะมีระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้ออยู่ที่ 1 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 30.43), 1 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 47.06), 0 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 73.63), และ 0 คะแนน (คิดเป็นร้อยละ 71.43) ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 4 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้อ  
ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย



แผนภูมิที่ 4 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย พบว่าจำนวนร้อยละส่วนใหญ่ของนักกีฬาจะมีระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้ออยู่ที่ 0 คะแนน ในทุกเดือนที่เก็บข้อมูล คิดเป็นร้อยละได้ดังนี้ เดือนสิงหาคม คิดเป็นร้อยละ 29.41, เดือนกันยายน คิดเป็นร้อยละ 33.33, และเดือนตุลาคม คิดเป็น ร้อยละ 66.67

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SEM) ของ QFA, Popliteal angle, และ ADF ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง

ตัวแปร	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม	ตุลาคม
QFA (องศา)				
ชายชาย	5.89 $\pm$ 2.20	8.33 $\pm$ 1.42	3.11 $\pm$ 1.41 <sup>b</sup>	7.11 $\pm$ 1.45 <sup>c</sup>
ชายชวา	5.56 $\pm$ 1.79	7.89 $\pm$ 1.84	4.33 $\pm$ 0.90	3.67 $\pm$ 1.20
Popliteal angle (องศา)				
ชายชาย	16.78 $\pm$ 2.53	12.78 $\pm$ 2.06	14.22 $\pm$ 2.02	10.67 $\pm$ 1.73
ชายชวา	18.00 $\pm$ 3.16	14.33 $\pm$ 2.01	13.33 $\pm$ 2.04 <sup>a</sup>	12.00 $\pm$ 1.15
ADF (องศา)				
ชายชาย	7.44 $\pm$ 2.89	11.0 $\pm$ 1.08	10.67 $\pm$ 1.05	11.44 $\pm$ 1.58
ชายชวา	11.44 $\pm$ 1.48 <sup>d</sup>	11.22 $\pm$ 1.16	11.67 $\pm$ 1.44	13.00 $\pm$ 1.51

a หมายถึง แตกต่างจากเดือนมิถุนายนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

b หมายถึง แตกต่างจากเดือนกรกฎาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

c หมายถึง แตกต่างจากเดือนสิงหาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

d หมายถึง แตกต่างจากชายชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SEM) ของ QFA, Popliteal angle, และ ADF ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง พบว่า QFA ของชายชายในเดือนตุลาคมเพิ่มขึ้นจากเดือนสิงหาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของ QFA ในชายชวา ส่วน popliteal angle ของชายชวาในเดือนกรกฎาคมลดลงจากเดือนมิถุนายนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) ADF ของชายชวาในเดือนมิถุนายนสูงกว่าชายชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05)

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SEM) ของ QFA, Popliteal angle, และ ADF ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง

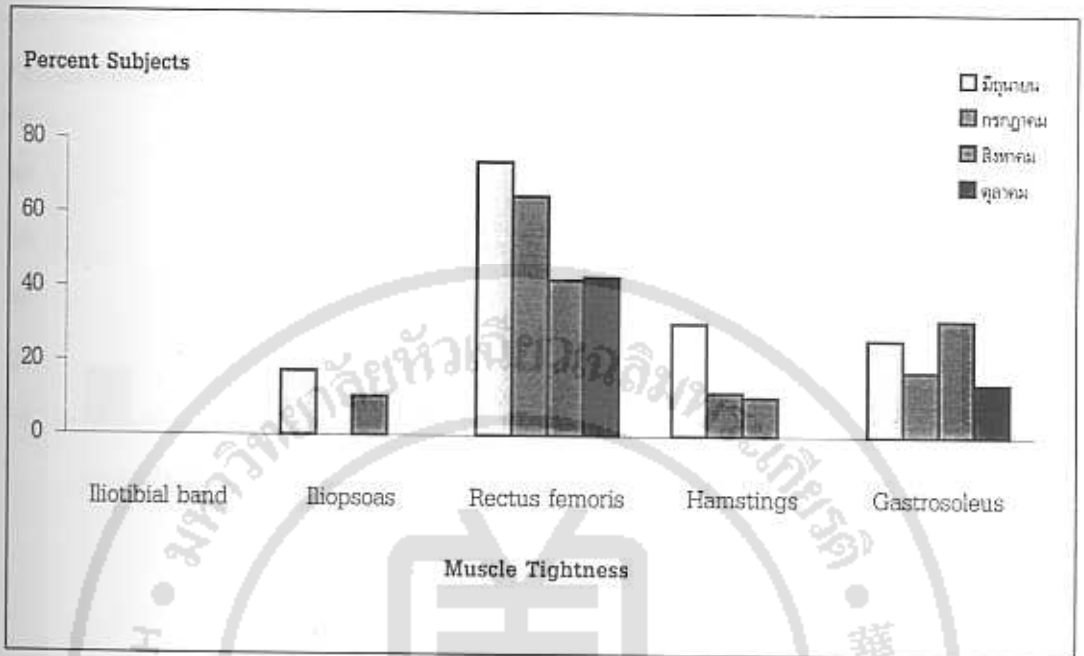
ตัวแปร	สิงหาคม	กันยายน	ตุลาคม
QFA (องศา)			
ชาย	4.00 $\pm$ 1.05	4.00 $\pm$ 1.05	6.33 $\pm$ 1.15
ชาย	7.00 $\pm$ 2.32	7.00 $\pm$ 2.32	5.67 $\pm$ 2.19
Popliteal angle (องศา)			
ชาย	11.89 $\pm$ 2.84	14.33 $\pm$ 1.51	14.67 $\pm$ 1.48
ชาย	12.67 $\pm$ 1.80	13.78 $\pm$ 1.38	13.89 $\pm$ 2.17
ADF (องศา)			
ชาย	10.11 $\pm$ 1.49	12.89 $\pm$ 1.39	13.67 $\pm$ 1.11
ชาย	9.33 $\pm$ 1.94	13.56 $\pm$ 1.21 <sup>a</sup>	13.22 $\pm$ 1.34

a หมายถึง แตกต่างจากเดือนสิงหาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean  $\pm$  SEM) ของ QFA, Popliteal angle, และ ADF ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย ไม่พบความแตกต่างของ QFA และ popliteal angle ในแต่ละเดือน ไม่ว่าจะเปรียบเทียบในข้างเดียวกันหรือข้ามคนละข้าง ส่วน ADF ของชายในเดือนตุลาคมเพิ่มขึ้นจากเดือนสิงหาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) และ ADF ของชายในเดือนกันยายนเพิ่มขึ้นจากเดือนสิงหาคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05)

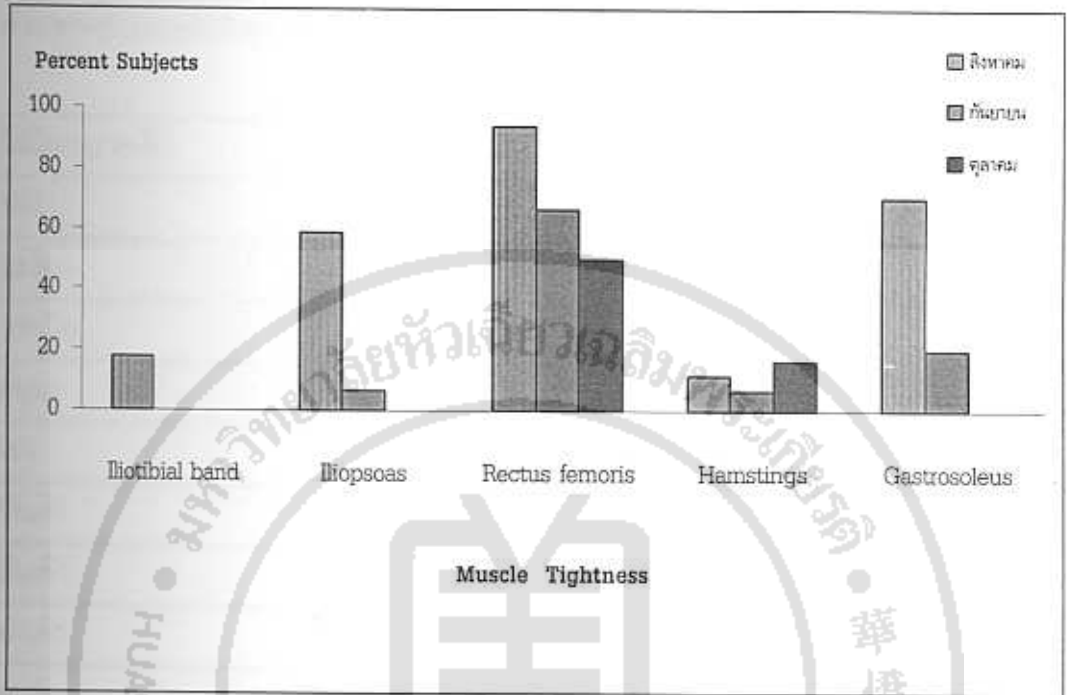


แผนภูมิที่ 5 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามกล้ามเนื้อที่มีความตึง ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล  
ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง



แผนภูมิที่ 5 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามกล้ามเนื้อที่มีความตึง ในแต่ละเดือนที่เก็บ  
ข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง พบว่า ทุกเดือนที่ทำการเก็บข้อมูล จำนวนร้อยละส่วน  
ใหญ่ของนักกีฬามีความตึงของกล้ามเนื้อ rectus femoris โดยคิดเป็นร้อยละ 73.91 ในเดือน  
มิถุนายน, คิดเป็นร้อยละ 64.71 ในเดือนกรกฎาคม, คิดเป็นร้อยละ 42.11 ในเดือนสิงหาคม,  
และคิดเป็นร้อยละ 42.86 ในเดือนตุลาคม

แผนภูมิที่ 6 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามกล้ามเนื้อที่มีความตึง ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล  
ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย



แผนภูมิที่ 6 แสดงร้อยละของนักกีฬาตามกล้ามเนื้อที่มีความตึง ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย ตามลำดับ พบว่า จำนวนร้อยละส่วนใหญ่ของนักกีฬาในแต่ละเดือนมีความตึงของกล้ามเนื้อ rectus femoris เช่นเดียวกันกับนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยในเดือนสิงหาคม คิดเป็นร้อยละ 94.12, เดือนกันยายน คิดเป็นร้อยละ 66.67, และเดือนตุลาคม คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตารางที่ 8 แสดงข้อมูลการบาดเจ็บในแต่ละส่วนของร่างกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง

ส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บ	เดือน			
	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม	ตุลาคม
ไม่มีการบาดเจ็บ	5	4	4	5
หลัง	8	1	1	0
สะโพก	1	2	1	6
ขาหนีบ	2	1	0	1
ต้นขา	1	0	1	0
เข่า	9	6	6	6
ข้อเท้า	5	0	0	0
สันเท้า	0	1	1	1
ฝ่าเท้า	0	0	0	1
ตะโพก	0	0	1	0
ข้อมือ	0	1	0	2
นิ้วมือ	0	1	0	0

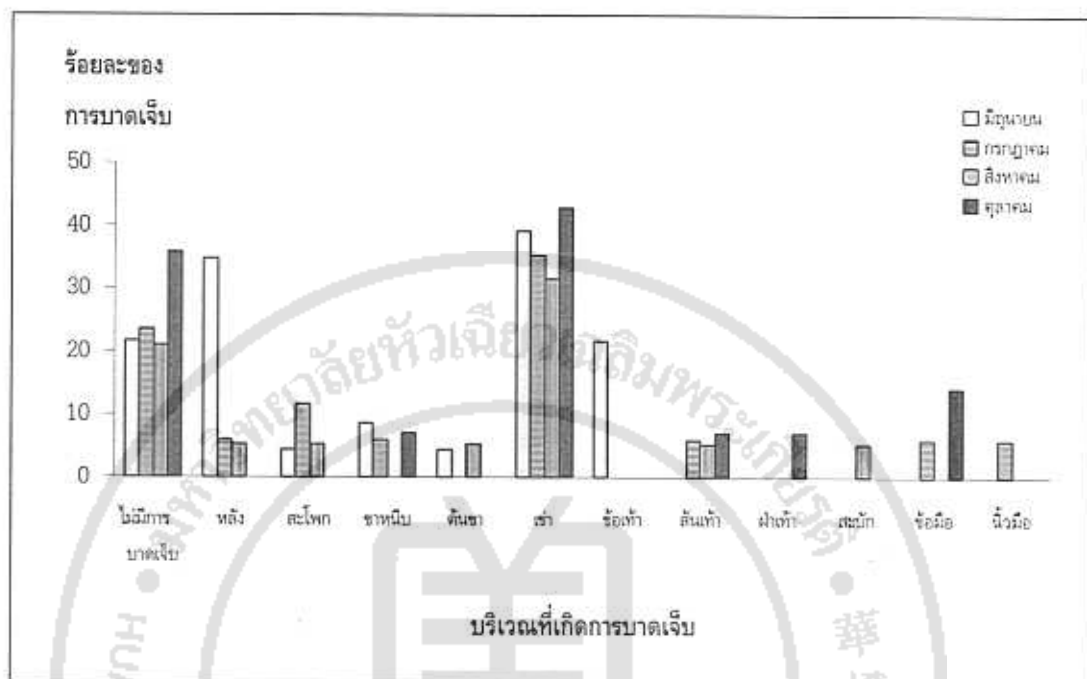
ตารางที่ 8 แสดงข้อมูลการบาดเจ็บในแต่ละส่วนของร่างกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง พบว่า เดือนมิถุนายน มีการบาดเจ็บส่วนใหญที่เข่า (จำนวน 9 คน) เช่นเดียวกับกับเดือนกรกฎาคม สิงหาคม และตุลาคม (จำนวน 6 คน, 6 คน, และ 6 คน ตามลำดับ)

ตารางที่ 9 แสดงข้อมูลการบาดเจ็บในแต่ละส่วนของร่างกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย

ส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บ	เดือน			
	กรกฎาคม	สิงหาคม	กันยายน	ตุลาคม
ไม่มีการบาดเจ็บ	0	2	4	6
หลัง	3	3	2	1
สะโพก	3	4	4	2
ต้นขา	2	0	0	0
เข่า	0	3	3	1
ข้อเท้า	2	3	0	0
สันเท้า	0	0	1	0
นิ้วเท้า	0	1	1	0
ข้อศอก	2	1	0	0
ข้อมือ	0	2	1	0
นิ้วมือ	0	1	0	0

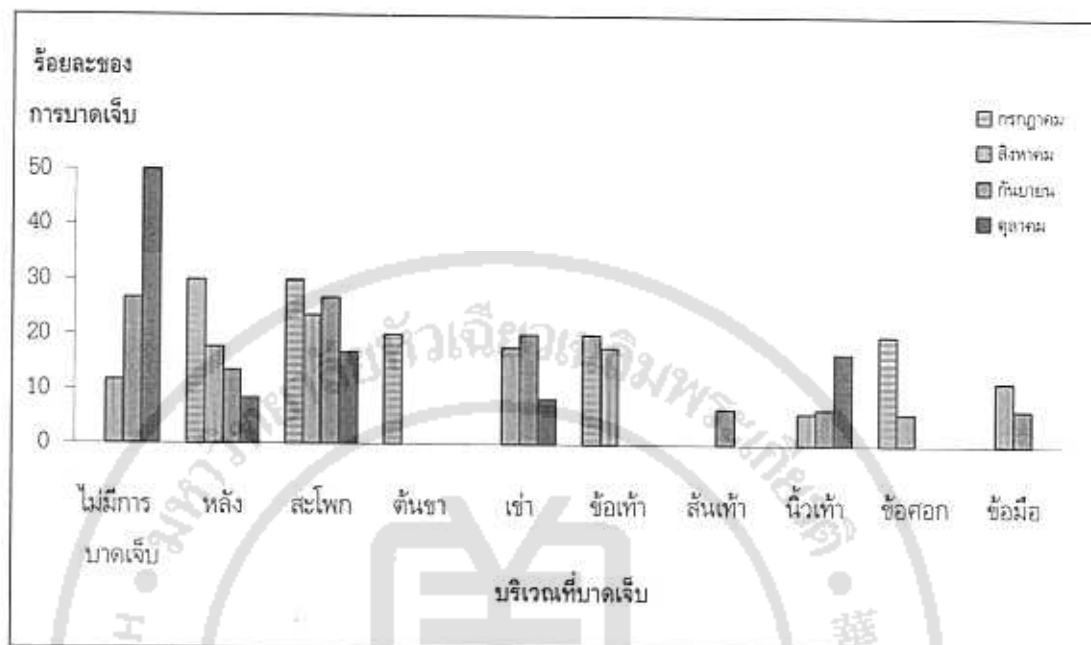
ตารางที่ 9 แสดงข้อมูลการบาดเจ็บในแต่ละส่วนของร่างกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย พบว่าในแต่ละเดือนนักกีฬาส่วนใหญ่มีการบาดเจ็บที่สะโพก โดยเดือนกรกฎาคม มีจำนวน 3 คน เดือนสิงหาคม มีจำนวน 4 คน เดือนกันยายน มีจำนวน 4 คน และเดือนตุลาคม มีจำนวน 22 คน

แผนภูมิที่ 7 แสดงร้อยละของการบาดเจ็บของแต่ละส่วนของร่างกายที่พบในแต่ละเดือน  
ที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง



แผนภูมิที่ 7 แสดงร้อยละของการบาดเจ็บของแต่ละส่วนของร่างกายที่พบในแต่ละเดือนที่ทำการเก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง พบว่าทุกเดือนที่เก็บข้อมูล นักกีฬามีร้อยละของการบาดเจ็บที่เข้าสู่

แผนภูมิที่ 8 แสดงร้อยละการบาดเจ็บของแต่ละส่วนของร่างกายที่พบในแต่ละเดือน  
ที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย



แผนภูมิที่ 8 แสดงร้อยละของการบาดเจ็บของแต่ละส่วนของร่างกายที่พบในแต่ละเดือนที่ทำการเก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย พบว่านักกีฬามีร้อยละของการบาดเจ็บของสะโพกสูง

ตารางที่ 10 แสดงโปรแกรมการฝึกซ้อม ในระหว่าง 1 สัปดาห์

เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
6.00-6.30	อบอุ่นร่างกาย	อบอุ่นร่างกาย	อบอุ่นร่างกาย	อบอุ่นร่างกาย	อบอุ่นร่างกาย	อบอุ่นร่างกาย	พักผ่อน
6.30-8.00	วิ่ง 1.5 กม.	วิ่ง 1.5 กม.	วิ่ง 1.5 กม.	ฝึกความคล่องตัว	วิ่ง 1.5 กม.	ฝึกความคล่องตัว	
8.00-8.30	อาหารเช้า	อาหารเช้า	อาหารเช้า	อาหารเช้า	อาหารเช้า	อาหารเช้า	
8.30-9.00	พัก	พัก	พัก	พัก	พัก	พัก	
9.30-12.00	อบอุ่นร่างกาย ซ้อมแข่งขัน แก้ไขข้อบกพร่อง คลายกล้ามเนื้อ	อบอุ่นร่างกาย ซ้อมแข่งขัน แก้ไขข้อบกพร่อง คลายกล้ามเนื้อ	การฝึกทั่วไปเกี่ยวกับ การเล่นตะกร้อ โดยไม่แข่งแบบ นับคะแนน	อบอุ่นร่างกาย ซ้อมแข่งขัน แก้ไขข้อบกพร่อง คลายกล้ามเนื้อ	อบอุ่นร่างกาย ซ้อมแข่งขัน แก้ไขข้อบกพร่อง คลายกล้ามเนื้อ	อบอุ่นร่างกาย ซ้อมแข่งขัน แก้ไขข้อบกพร่อง คลายกล้ามเนื้อ	
12.00-13.00	อาหารกลางวัน	อาหารกลางวัน	อาหารกลางวัน	อาหารกลางวัน	อาหารกลางวัน	อาหารกลางวัน	
13.00-15.00	พัก	พัก	พัก	พัก	พัก	พัก	
15.00-19.00	อบอุ่นร่างกาย ซ้อมแข่งขัน แก้ไขข้อบกพร่อง คลายกล้ามเนื้อ	อบอุ่นร่างกาย ซ้อมแข่งขัน แก้ไขข้อบกพร่อง คลายกล้ามเนื้อ	การฝึกทั่วไปเกี่ยวกับ การเล่นตะกร้อ โดยไม่แข่งแบบ นับคะแนน	อบอุ่นร่างกาย ซ้อมแข่งขัน แก้ไขข้อบกพร่อง คลายกล้ามเนื้อ	อบอุ่นร่างกาย ซ้อมแข่งขัน แก้ไขข้อบกพร่อง คลายกล้ามเนื้อ	ฝึกความเร็ว	
19.00-19.30	อาหารเย็น	อาหารเย็น	อาหารเย็น	อาหารเย็น	อาหารเย็น	อาหารเย็น	
19.30-21.00	พักผ่อนตามอัธยาศัย	พักผ่อนตามอัธยาศัย	พักผ่อนตามอัธยาศัย	พักผ่อนตามอัธยาศัย	พักผ่อนตามอัธยาศัย	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

หมายเหตุ : เป็นตัวอย่างโปรแกรมการฝึกซ้อมภายใน 1 สัปดาห์ ( 7-12 กันยายน 2541)