ใบบันทึกผลกลุ่ม SEBT

Star Excursion Balance Test

ISAAN SPORT TECHNOLOGY

ทีมหรือกลุ่ม	วันที่	ผู้ทดสอบ	เท้า: เท้าเปล่า / ถุงเท้า	คะแนน: ค่าเฉลี่ย / ค่าที่ดีที่สุด (วงกลมเลือก)	ทิศทาง: ครบ 8 / ANT, PM, PL

ชื่อ	ความยาวขา		ยืนขาซ้าย								ยืนขาขวา								คะแนนรวม %		ANT ขวา ลบ ซ้าย (ซม.)
	ซ้าย	ขวา	ANT	AL	L	PL	P	PM	M	AM	ANT	AL	L	PL	P	PM	M	AM	ซ้าย	ขวา	
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					

ทิศทาง: ANT = ด้านหน้า AL = หน้าเฉียงนอก L = ด้านนอก PL = หลังเฉียงนอก P = ด้านหลัง PM = หลังเฉียงใน M = ด้านใน AM = หน้าเฉียงใน

เขียนคะแนน (ค่าเฉลี่ยหรือค่าที่ดีที่สุดของ 3 ครั้ง) เป็นเซนติเมตร ขวาและซ้ายหมายถึงขาที่ยืน คะแนนรวม (%) = (ANT + PM + PL) ÷ (3 × ความยาวขา) × 100 แยกแต่ละขา ระยะเอื้อมด้านหน้าของขาขวาและซ้ายต่างกันมากกว่า 4 ซม. เป็นเหตุผลในการทดสอบซ้ำและติดตามนักกีฬา (Plisky และคณะ 2006)

ที่มา: Gribble และคณะ 2013; Robinson และ Gribble 2008; Hertel และคณะ 2006; Plisky และคณะ 2006