ใบบันทึกผลรายบุคคล SEBT

Star Excursion Balance Test

ISAAN SPORT TECHNOLOGY

ชื่อ _____ วันที่ _____

กีฬาและตำแหน่ง _____ ผู้ทดสอบ _____

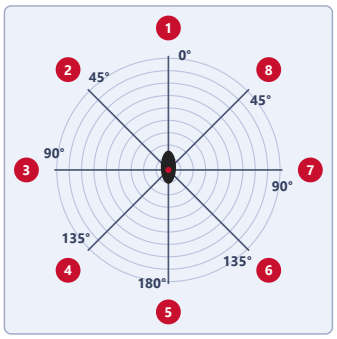
ความยาวขา ซ้าย / ขวา (ซม.) _____ เท้า: เท้าเปล่า / ถุงเท้า _____

คะแนน: ค่าเฉลี่ย / ค่าที่ดีที่สุด (วงกลมเลือก) _____ ทิศทาง: ครบ 8 / ANT, PM, PL (วงกลมเลือก) _____

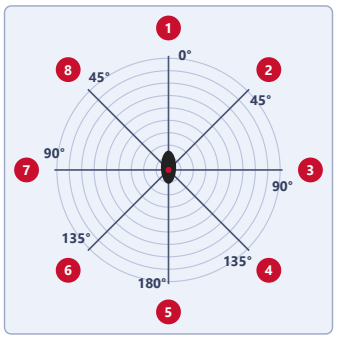
ทิศทาง	ยืนขาซ้าย					ยืนขาขวา					ขวา ลบ ซ้าย (ซม.)
	1	2	3	คะแนน	%	1	2	3	คะแนน	%	
1. ด้านหน้า (ANT)											
2. หน้าเฉียงนอก (AL)											
3. ด้านนอก (L)											
4. หลังเฉียงนอก (PL)											
5. ด้านหลัง (P)											
6. หลังเฉียงใน (PM)											
7. ด้านใน (M)											
8. หน้าเฉียงใน (AM)											
คะแนนรวม (ANT, PM, PL)											

คะแนน = ค่าเฉลี่ยหรือค่าที่ดีที่สุดของครั้งที่ 1 ถึง 3 หน่วยเซนติเมตร % = คะแนน ÷ ความยาวขา × 100 คะแนนรวม (%) = (ANT + PM + PL) ÷ (3 × ความยาวขา) × 100 ช่องสีเทาไม่ต้องกรอก

ขวา ลบ ซ้าย คือคะแนนขาขวาลบคะแนนขาซ้าย ในนักบาสเกตบอลระดับมัธยมปลาย 235 คน ผู้ที่มีระยะเอื้อมด้านหน้าของขาขวาและซ้ายต่างกันมากกว่า 4 ซม. มีโอกาสบาดเจ็บที่ขาในฤดูกาลนั้นมากกว่า 2.5 เท่า (Plisky และคณะ 2006) ให้ใช้ผลต่างที่มากเป็นเหตุผลในการทดสอบซ้ำและติดตามนักกีฬา ไม่ใช่การวินิจฉัย



ยืนด้วยเท้าซ้าย



ยืนด้วยเท้าขวา

บันทึก

หมายเลขเรียกตามขาที่ยืน จึงสลับฝั่งเมื่อเปลี่ยนขา 0° คือด้านหน้าตรง ที่มา: Gribble และคณะ 2013; Robinson และ Gribble 2008; Hertel และคณะ 2006; Plisky และคณะ 2006