

โปรแกรมตรวจสุขภาพนักกีฬา



Physical Fitness Test

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือการประเมินความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการวัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่างๆของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมากน้อยเพียงใดโดยเฉพาะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อที่จะประเมินสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของนักกีฬา ว่ามีจุดอ่อนและจุดแข็งอะไรบ้าง เพื่อจะได้ทราบระดับความสมบูรณ์ของร่างกายทั้งในขณะที่ฝึกซ้อม ก่อนแข่งขัน และหลังแข่งขันนำไปสู่การวางแผนปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆจะได้มีการวางแผนโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของแต่ละบุคคลให้มีสมรรถภาพทางกายถึงจุดสูงสุดและเหมาะสมกับการแข่งขันกีฬาให้สูงขึ้น

การทดสอบสมรรถภาพดูอะไรบ้างจะดูหลักๆ 6 องค์ประกอบ คือ

1. สัญญาณชีพ (ดูชีพจรขณะพักและความดันโลหิต)
2. องค์ประกอบของร่างกาย
3. ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
4. ความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต
5. ความยืดหยุ่นและความอ่อนตัวของร่างกาย
6. ตรวจ Echocardiography (เฉพาะนักกีฬาระดับนานาชาติ)

ข้อควรปฏิบัติของผู้เข้ารับการทดสอบ

ก่อนวันทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ต้องไม่เปลี่ยนแปลงอาหารประจำวันให้ผิดไปจากเดิม
2. งดออกกำลังกายอย่างหนัก อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
3. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง

วันทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ควรรับประทานอาหารก่อนอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง
2. ห้ามกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น กาแฟ ชา บุหรี่
3. เตรียมเครื่องแต่งกายให้พร้อม (ควรเป็นชุดออกกำลังกายรองเท้านักกีฬา)
4. ไม่ควรออกกำลังกายก่อนการทดสอบ

5.ควรปฏิบัติตามวิธีการอย่างถูกต้องและตั้งใจอย่างเต็มความสามารถ