



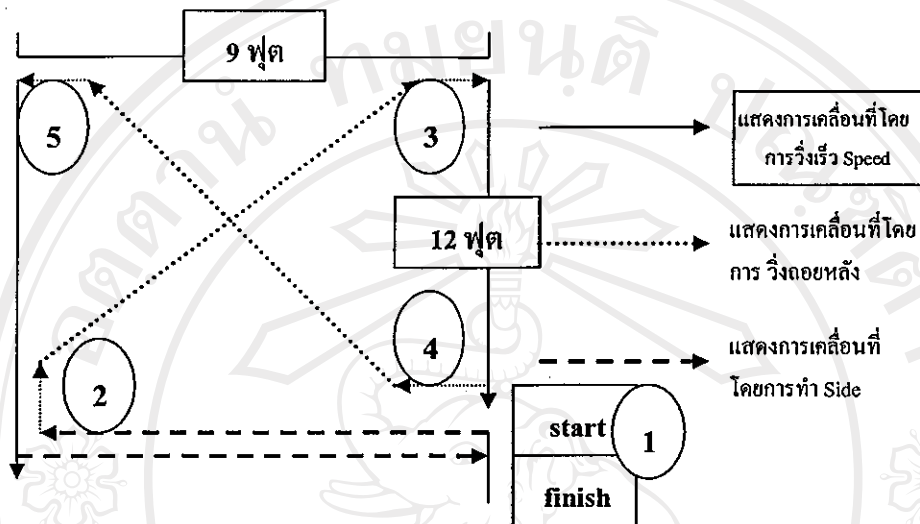
ภาคผนวก ก.
แบบทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบทดสอบมาตรฐาน SEMO AGILITY TEST



เครื่องมือและอุปกรณ์

1. พื้นที่ที่ทำการทดสอบมีขนาด 12 x 9 ฟุตและมีที่ว่างรอบบริเวณ
2. อุปกรณ์ที่ใช้ กรวยพลาสติก ขนาด 9 x 9 นิ้ว สูง 12 นิ้ว จำนวน 4 อัน
3. นาฬิกาจับเวลา และสายวัดระยะ

วิธีการทดสอบ

1. ผู้ทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม (1) และหันหลังให้สนาม เริ่มทำการทดสอบและจับเวลา
2. จากจุดเริ่มต้น (1) ผู้ทดสอบทำ Side-steps จากจุดเริ่มต้น (1) ไปยังจุดที่ (2)
3. จากจุดที่ (2) ผู้ทดสอบวิ่งถอยหลังไปยังจุดที่ (3)
4. จากจุดที่ (3) ผู้ทดสอบวิ่งเร็วไปยังจุดที่ (4)
5. จากจุดที่ (4) ผู้ทดสอบวิ่งถอยหลังไปยังจุดที่ (5)
6. จากจุดที่ (5) ผู้ทดสอบวิ่งเร็วไปยังจุดที่ (2)
7. จากจุดที่ (2) ผู้ทดสอบวิ่งทำ Side-steps ไปยังจุดที่ (1) เส้นชัย หยุดจับเวลา

หมายเหตุ

1. ทำการทดสอบ 2 ครั้ง และบันทึกผลการทดสอบ แต่ละครั้ง
2. ควรให้นักกีฬามีเวลาพักก่อนที่จะเริ่มทำการทดสอบครั้งที่ 2
3. ควรให้มีการลองฝึกก่อนอย่างน้อย 1 ครั้ง

Table. Norms in second For SEMO Agility Test , College Student Score

Performance Level	Men	Women
Advanced	10.72 and below	12.19 and below
Advanced intermediate	11.49 – 10.73	12.99-12.20
Intermediate	13.02-11.50	13.90-13.00
Advanced beginner	13.79.13.03	14.49-13.91
Beginner	13.80 and above	14.50 and above

*ค่าเวลาเพศชายมาจาก Dr.Ronald Kirby , Southeast Missouri State University,
Cape Girardeau, Mo,1971.

ค่าเวลาของเพศหญิงมาจากกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กของ Corpus Christi State University
Corpus Chriti, tex,1976

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ข.

รายละเอียดและตารางการฝึกซ้อม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตารางที่ 1 แสดงวัน เวลา ที่ใช้ในการฝึก รวม 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่	จำนวนวันที่ฝึก	เวลาที่ฝึก	วันพัก
1	5	2.30 ชม.	2
2	5	2.30 ชม.	2
3	6	3.30 ชม.	1
4	6	3.30 ชม.	1
5	6	3.30 ชม.	1
6	6	3.30 ชม.	1
7	6	3.30 ชม.	1
8	6	3.30 ชม.	1

ตารางที่ 2 แสดงรายละเอียดการฝึกในแต่ละวันของสัปดาห์ที่ 1-4

รายการ	เวลา
1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up)	15 นาที
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	20 นาที
3. ฝึกชุดแบบฝึกความคล่องตัว	30 นาที
4. สมรรถภาพทางกายทั่วไป (Body Conditioning)	30 นาที
5. ทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอล (Basic Skill)	30 นาที
6. การคลายกล้ามเนื้อ (cool down)	10 นาที
7. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	15 นาที

ตารางที่ 3 แสดงรายละเอียดการฝึกในแต่ละวันของสัปดาห์ที่ 5-8

รายการ	เวลา
1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up)	15 นาที
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	20 นาที
3. ฝึกชุดแบบฝึกความคล่องตัว	30 นาที
4. เทคนิคและวิธีการเล่น (Advanced technical) การแข่งขัน (Competition) จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)	60 นาที
5. สมรรถภาพทางกายเฉพาะสำหรับกีฬาออลเลย์บอล (Specific Fitness)	60 นาที
6. การคลายกล้ามเนื้อ (cool down)	10 นาที
7. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	15 นาที

ตารางที่ 4 การฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 1 และ 2

วัน	สัปดาห์ที่	แบบฝึก	จำนวน เที่ยว	จำนวน เซต	เวลาพัก
จันทร์	1	ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 1	5	2	1 นาที
		ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 2	5	2	1 นาที
พุธ	1	ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 1	5	2	1 นาที
		ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 2	5	2	1 นาที
ศุกร์	1	ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 1	5	2	1 นาที
		ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 2	5	2	1 นาที
จันทร์	2	ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 1	5	2	1 นาที
		ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 2	5	2	1 นาที
พุธ	2	ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 1	5	2	1 นาที
		ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 2	5	2	1 นาที
ศุกร์	2	ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 1	5	2	1 นาที
		ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 2	5	2	1 นาที

ตารางที่ 5 การฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 3 และ 4

	สัปดาห์ที่	แบบฝึก	จำนวน เที่ยว	จำนวน เซต	เวลาพัก
จันทร์	3	ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 1	6	3	1 นาที
		ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 2	6	3	1 นาที
พุธ	3	ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 1	6	3	1 นาที
		ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 2	6	3	1 นาที
ศุกร์	3	ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 1	6	3	1 นาที
		ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 2	6	3	1 นาที
จันทร์	4	ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 1	6	3	1 นาที
		ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 2	6	3	1 นาที
พุธ	4	ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 1	6	3	1 นาที
		ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 2	6	3	1 นาที
ศุกร์	4	ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 1	6	3	1 นาที
		ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 2	6	3	1 นาที

ตารางที่ 6 การฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 5 และ 6

	สัปดาห์ที่	แบบฝึก	จำนวน เที่ยว	จำนวน เซท	เวลาพัก
จันทร์	5	ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 1	8	4	1 นาที
		ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 2	8	4	1 นาที
พุธ	5	ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 1	8	4	1 นาที
		ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 2	8	4	1 นาที
ศุกร์	5	ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 1	8	4	1 นาที
		ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 2	8	4	1 นาที
จันทร์	6	ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 1	8	4	1 นาที
		ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 2	8	4	1 นาที
พุธ	6	ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 1	8	4	1 นาที
		ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 2	8	4	1 นาที
ศุกร์	6	ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 1	8	4	1 นาที
		ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 2	8	4	1 นาที

ตารางที่ 7 การฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 7 และ 8

	สัปดาห์ ที่	แบบฝึก	จำนวน เที่ยว	จำนวน เซต	เวลาพัก
จันทร์	7	ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 1	8	5	1 นาที
		ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 2	8	5	1 นาที
พุธ	7	ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 1	8	5	1 นาที
		ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 2	8	5	1 นาที
ศุกร์	7	ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 1	8	5	1 นาที
		ชุดที่ 1 แบบฝึกที่ 2	8	5	1 นาที
จันทร์	8	ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 1	10	5	1 นาที
		ชุดที่ 2 แบบฝึกที่ 2	10	5	1 นาที
พุธ	8	ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 1	10	5	1 นาที
		ชุดที่ 3 แบบฝึกที่ 2	10	5	1 นาที
ศุกร์	8	ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 1	10	5	1 นาที
		ชุดที่ 4 แบบฝึกที่ 2	10	5	1 นาที



ภาคผนวก ค.
แบบฝึกที่ใช้ในการทดลอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

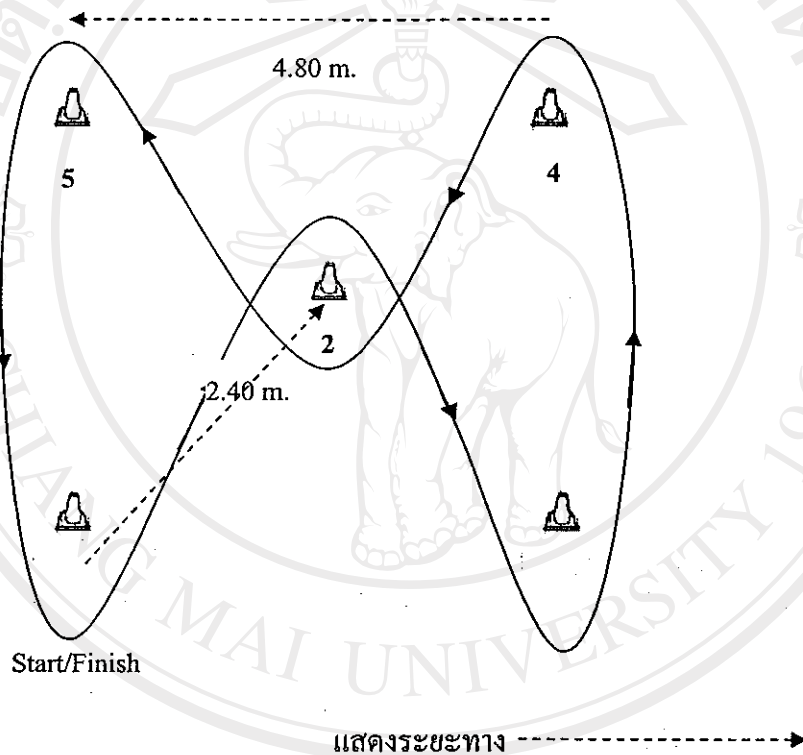
Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบฝึกที่ใช้ในการศึกษา

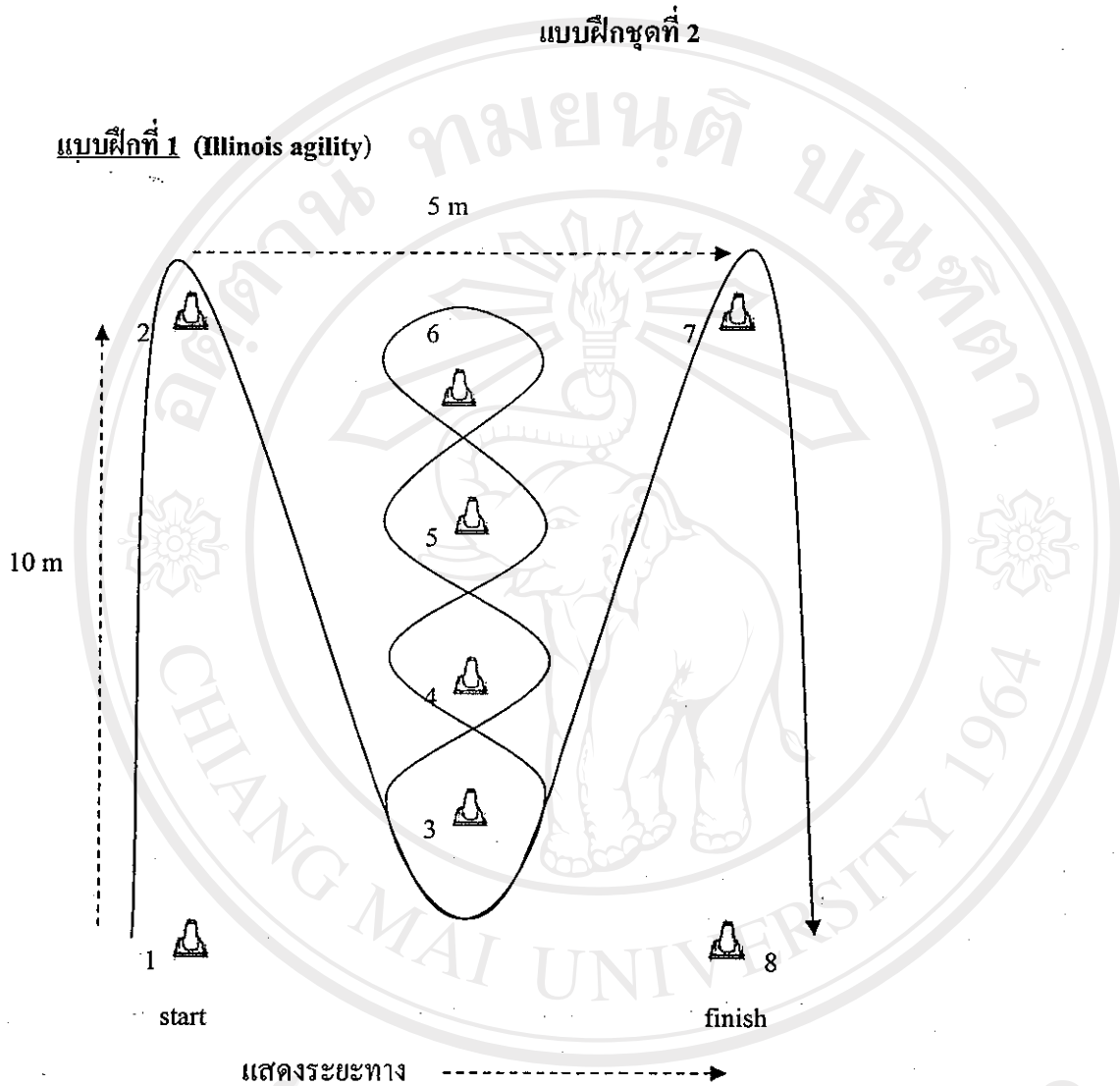
แบบฝึกชุดที่ 1

แบบฝึกที่ 1 วิ่ง Zig - Zag (Illinois agility)



วิธีการฝึก

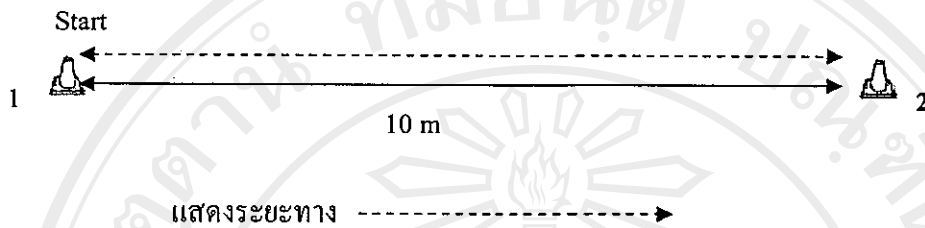
1. ให้นักกีฬาขึ้นตรงกับกรวยที่จุดเริ่มต้นเริ่มวิ่งไปล้อมกรวยที่ 2,3,4,5 ให้เร็วที่สุดและกลับมาที่จุดที่ 1 (ดังภาพ)
2. จำนวนรอบที่ปฏิบัติเริ่มจากน้อยไปหามาก



วิธีการฝึก

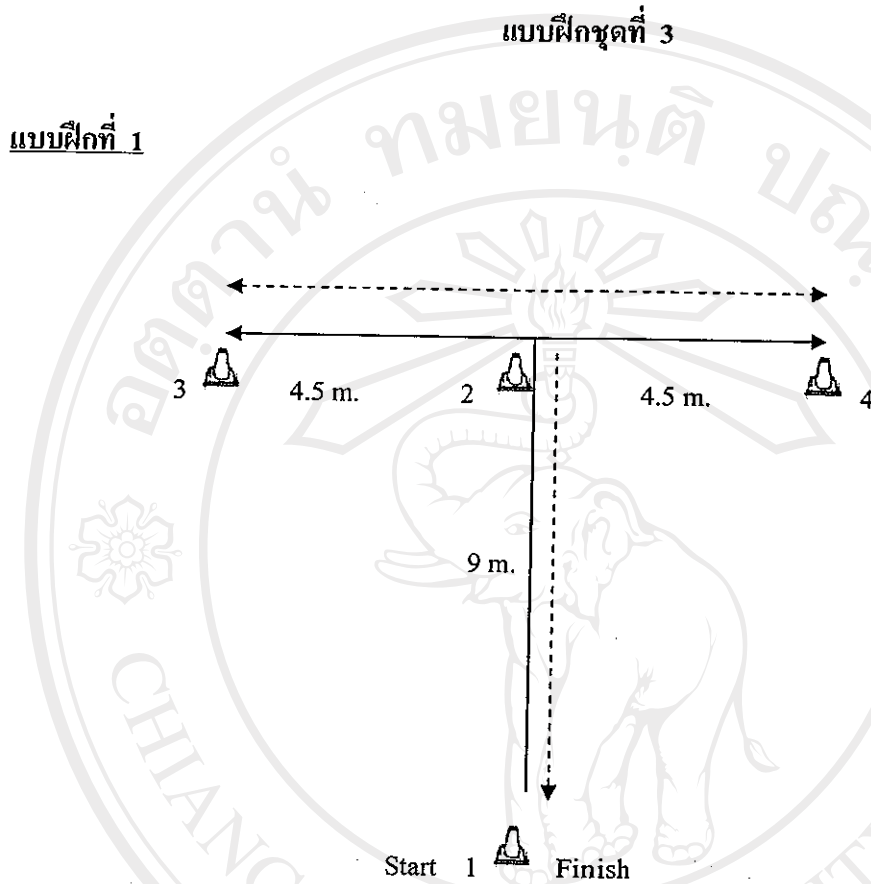
1. ให้นักกีฬาขึ้นหลังเส้นเริ่ม และเริ่มวิ่งตรง ไปอ้อมหลักที่ 2 วิ่งย้อนกลับมาอ้อมหลัก 3-4-5 และ 6 (ดังภาพ)
2. เมื่อถึงหลักที่ 6 ให้วิ่งอ้อมกลับอีกทิศทาง มายังจุดที่ 3
3. จากจุดที่ 3 ให้วิ่งไปอ้อมหลักที่จุดที่ 7 และวิ่งกลับมายังจุดที่ 8 (ดังภาพ)
4. หลังจากครบทุกจุดให้พักและกลับมาเริ่มใหม่ที่จุดเดิม

แบบฝึกที่ 2 วิ่งตะกรวย



วิธีการฝึก

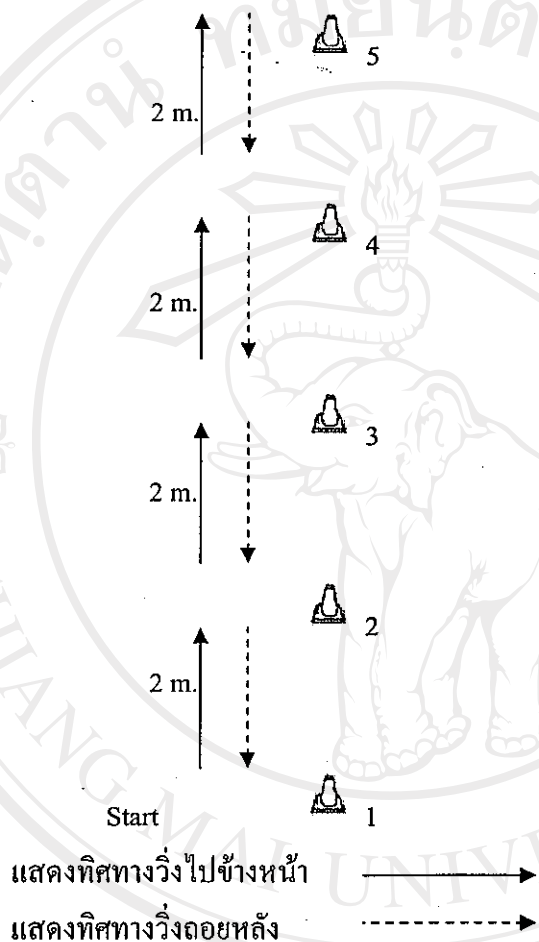
1. ให้นักกีฬายืนตรงกับกรวยที่จุดเริ่มต้น และเริ่มวิ่งไปตะยังกรวยหมายเลข 1 ให้เร็วที่สุด
2. เมื่อตะกรวยที่ 1 แล้วให้นักกีฬาวิ่งกลับมาตะที่กรวยจุดเริ่มต้นแล้ววิ่งกลับไปยังกรวยที่ 1 ซ้ำอีก
3. จากนั้นกลับมาที่จุดเริ่มต้นไปกลับนับ 1 ถือเป็นรอบทุกๆ 4รอบนับเป็น 1เซท
4. จำนวนเซทที่ทำการฝึกจากน้อยไปหามาก



วิธีการฝึก

1. นักกีฬายืนที่จุด start เมื่อได้ยินสัญญาณให้วิ่งไปแตะกรวยที่จุดที่ 2
2. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งไปแตะกรวยจุดที่ 3 แล้ววิ่งกลับมาแตะกรวยจุดที่ 2
3. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งไปแตะกรวยจุดที่ 4 แล้ววิ่งกลับมาแตะกรวยจุดที่ 2
4. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งกลับมายังจุดที่ 1
5. จำนวนรอบที่ปฏิบัติให้เริ่มจากน้อยไปหามาก

แบบฝึกที่ 2

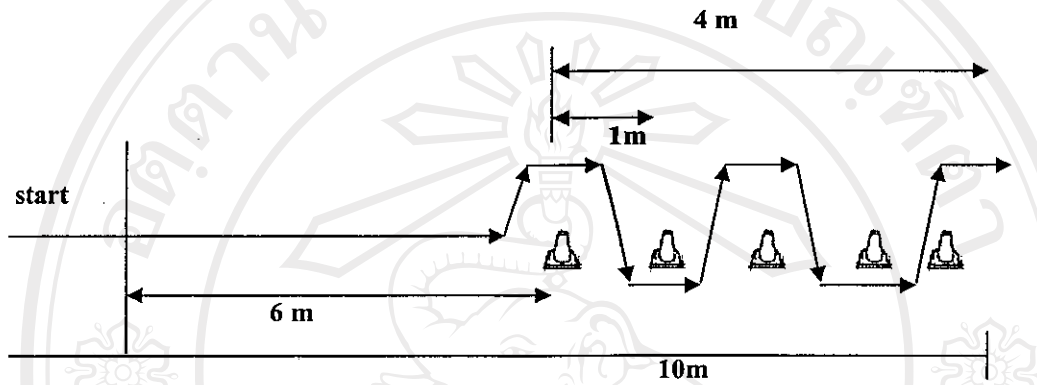


วิธีการฝึก

1. นักกีฬาขึ้นที่จุด Start เมื่อได้ยินสัญญาณให้วิ่งไปจุดที่ 2 แล้ววิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 1
2. จากจุดที่ 1 ให้วิ่งตรงไปจุดที่ 3 จากจุดที่ 3 ให้วิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 2
3. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งตรงไปยังจุดที่ 4 จากจุดที่ 4 ให้วิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 3
4. จากจุดที่ 3 ให้วิ่งไปยังจุดที่ 5 จากจุดที่ 5 ให้วิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 4
5. จากจุดที่ 4 ให้วิ่งเลยจุดที่ 5 เมื่อครบให้เดินกลับมาเริ่มต้นที่จุดที่ 1 ใหม่
6. จำนวนรอบที่ทำเริ่มจากน้อยไปหามาก

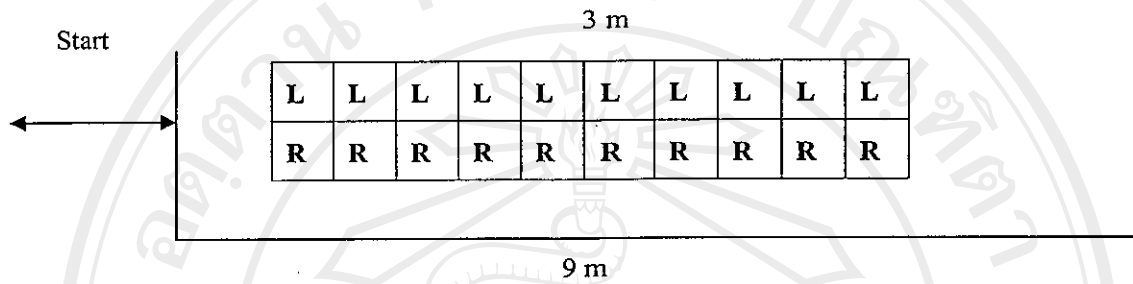
แบบฝึกชุดที่ 4

แบบฝึกที่ 1



วิธีการฝึก

1. ให้นักกีฬาขึ้นหลังเส้นเริ่มและเริ่มวิ่งตรงไปยังจุดที่(1)และวิ่งอ้อมหลักทั้ง 5หลักให้เร็วที่สุด
2. เมื่อสิ้นสุดระยะทางให้นักกีฬาเดินกลับมาที่จุดเริ่มต้น
3. จำนวนรอบที่ทำการฝึกเริ่มจากน้อยไปหามาก

แบบฝึกที่ 2

วิธีการฝึก

1. ให้นักกีฬาหันหลังเส้นเริ่มและเริ่มวิ่งตรงไปยังจุดที่ 1
2. จากจุดที่ (1) ถึงจุดที่ (2) ให้นักกีฬาวิ่งก้าวเท้าสลับ ซ้าย-ขวา
3. จากจุดที่ (2) ให้นักกีฬาวิ่งเร็วไปยังจุดที่ (3) สิ้นสุดการฝึก ในแต่ละรอบ
4. เมื่อสิ้นสุดการฝึก ในแต่ละรอบให้นักกีฬาเดินกลับมาที่จุดเริ่มต้น

ประวัติผู้เขียน

- ชื่อ – สกุล นายประจักษ์ สุวรรณธีระกิจ
- วัน เดือน ปีเกิด 21 เมษายน พ.ศ. 2507
- ที่อยู่ปัจจุบัน 128/14 หมู่ 1 ตำบล ช้างเผือก อำเภอ เมือง จังหวัดเชียงใหม่
- ประวัติการศึกษา 2531 การศึกษาระดับบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประวัติการทำงาน ปัจจุบัน รัชมงคลการครู ตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 5
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ