



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก.
แบบทดสอบความคั่งงตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

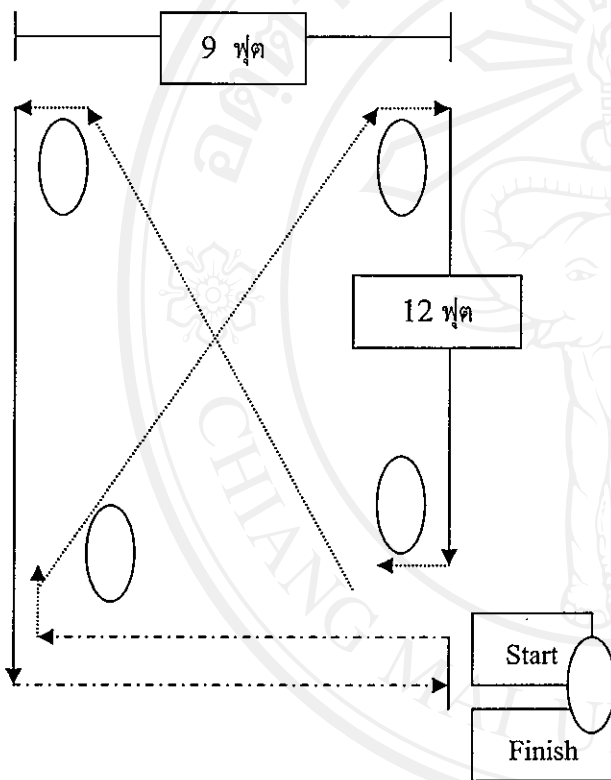
Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก.

แบบทดสอบความคล่องตัว

1. แบบทดสอบมาตรฐาน SEMO AGILITY TEST



- > แสดงการเคลื่อนที่โดยการวิ่งเร็ว Speed
-> แสดงการเคลื่อนที่โดยการวิ่งถอยหลัง
- - - - -> แสดงการเคลื่อนที่โดยการทำ Side-steps

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. พื้นที่ทำการทดสอบมีขนาด 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



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข.

รายละเอียดการฝึกซ้อม

1.รายละเอียดเกี่ยวกับวัน เวลา การฝึกซ้อมความคล่องตัว และทักษะกีฬาเทนนิส

สัปดาห์ที่	จำนวนวันที่ฝึก	เวลาที่ฝึก	วันพัก
1.	3	2.20 ชม.	4
2.	3	2.20 ชม.	4
3.	3	2.30 ชม.	4
4.	3	2.30 ชม.	4
5.	3	2.40 ชม.	4
6.	3	2.40 ชม.	4

2. รายละเอียดเกี่ยวกับ การฝึกซ้อม สัปดาห์ที่ 1 และ 2

รายการ	เวลา
1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	10 นาที
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที
3. ฝึกชุดแบบฝึกความคล่องตัว	20 นาที
4. ทักษะพื้นฐานการเล่นเทนนิส (Basic Skill)	90 นาที
5. การคลายอุ่น (Cool Down)	10 นาที
6. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที

3. รายละเอียดเกี่ยวกับ การฝึกซ้อม สัปดาห์ที่3,4

รายการ	เวลา
1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	10 นาที
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที
3. ฝึกชุดแบบฝึกความคล่องตัว	30 นาที
4. ทักษะกีฬาเทนนิส	60 นาที
5. เทคนิคและวิธีการเล่น	30 นาที
6. การคลายอุ่น (Cool Down)	10 นาที
7. การยืด เหยียด กล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที

4. รายละเอียดเกี่ยวกับ การฝึกซ้อม สัปดาห์ที่5,6

รายการ	เวลา
1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	10 นาที
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที
3. ฝึกชุดแบบฝึกความคล่องตัว	40 นาที
4. ทักษะกีฬาเทนนิส	60 นาที
5. การเล่นเกมการแข่งขัน	30 นาที
6. การคลายอุ่น (Cool Down)	10 นาที
7. การยืด เหยียด กล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที

ภาคผนวก ข.
รายละเอียดการฝึกซ้อม

1.รายละเอียดเกี่ยวกับวันเวลาการฝึกสตีปของการก้าวเท้า ช่วงของการเคลื่อนไหวของขา และความคล่องตัว

ลำดับที่	จำนวนวันที่ฝึก	เวลาที่ฝึก	วันพัก
1.	3	2.20 ชม.	4
2.	3	2.20 ชม.	4
3.	3	2.30 ชม.	4
4.	3	2.30 ชม.	4
5.	3	2.40 ชม.	4
6.	3	2.40 ชม.	4

2. รายละเอียดเกี่ยวกับ การฝึกซ้อม ลำดับที่ 1 และ 2

รายการ	เวลา
1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	10 นาที
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที
3. ฝึกชุดแบบฝึกสตีปของการก้าวเท้า ช่วงของการเคลื่อนไหวของขา และแบบฝึกความคล่องตัว	20 นาที
4. ทักษะพื้นฐานการเล่นเทนนิส (Basic Skill)	90 นาที
5. การคลายอุ่น (Cool Down)	10 นาที
6. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที

3. รายละเอียดเกี่ยวกับ การฝึกซ้อม สัปดาห์ที่3,4

รายการ	เวลา
1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	10 นาที
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที
3. ฝึกชุดแบบฝึกสเต็มป์ของการก้าวเท้า ช่วงของการเคลื่อนไหวของขา และแบบฝึกความคล่องตัว	30 นาที
4. ทักษะกีฬาเทนนิส	60 นาที
5. เทคนิคและวิธีการเล่น	30 นาที
6. การคลายอุ่น (Cool Down)	10 นาที
7. การยืด เหยียด กล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที

4. รายละเอียดเกี่ยวกับ การฝึกซ้อม สัปดาห์ที่5,6

รายการ	เวลา
1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	10 นาที
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที
3. ฝึกชุดแบบฝึกสเต็มป์ของการก้าวเท้า ช่วงของการเคลื่อนไหวของขา และแบบฝึกความคล่องตัว	40 นาที
4. ทักษะกีฬาเทนนิส	60 นาที
5. การเล่นเกมการแข่งขัน	30 นาที
6. การคลายอุ่น (Cool Down)	10 นาที
7. การยืด เหยียด กล้ามเนื้อ (Stretching)	5 นาที

ตารางการฝึกความคล่องตัว

ลำดับ	วัน	แบบฝึก	จำนวนเที่ยว	จำนวนเซต	เวลาพัก
1-2	จันทร์	ชุดที่ 1 แบบฝึกที่1	2	3	1.30 นาที
1-2		ชุดที่ 1 แบบฝึกที่2	2	4	1.30 นาที
1-2	พุธ	ชุดที่2 แบบฝึกที่1	2	4	1.30 นาที
1-2		ชุดที่2 แบบฝึกที่2	2	4	1.30 นาที
1-2	ศุกร์	ชุดที่3 แบบฝึกที่1	1	3	1.30 นาที
1-2		ชุดที่3 แบบฝึกที่2	1	3	1.30 นาที
1-2	จันทร์	ชุดที่1 แบบฝึกที่1	2	3	1.30 นาที
1-2		ชุดที่1 แบบฝึกที่2	2	4	1.30 นาที
1-2	พุธ	ชุดที่2 แบบฝึกที่1	2	4	1.30 นาที
1-2		ชุดที่2 แบบฝึกที่2	2	4	1.30 นาที
1-2	ศุกร์	ชุดที่3แบบฝึกที่1	1	3	1.30 นาที
1-2		ชุดที่3 แบบฝึกที่2	1	3	1.30 นาที
3-4	จันทร์	ชุดที่1 แบบฝึกที่1	3	6	1.30 นาที
3-4		ชุดที่1 แบบฝึกที่2	3	6	1.30 นาที
3-4	พุธ	ชุดที่2 แบบฝึกที่1	3	6	1.30 นาที
3-4		ชุดที่2 แบบฝึกที่2	3	6	1.30 นาที
3-4	ศุกร์	ชุดที่3 แบบฝึกที่1	2	5	1.30 นาที
3-4		ชุดที่3 แบบฝึกที่2	2	5	1.30 นาที
3-4	จันทร์	ชุดที่ 1 แบบฝึกที่1	3	6	1.30 นาที
3-4		ชุดที่ 1 แบบฝึกที่2	3	6	1.30 นาที
3-4	พุธ	ชุดที่2 แบบฝึกที่1	3	6	1.30 นาที
3-4		ชุดที่2 แบบฝึกที่2	3	6	1.30 นาที
3-4	ศุกร์	ชุดที่3 แบบฝึกที่1	2	5	1.30 นาที
3-4		ชุดที่3 แบบฝึกที่2	2	5	1.30 นาที
5-6	จันทร์	ชุดที่1 แบบฝึกที่1	2	8	1.30 นาที
5-6		ชุดที่1 แบบฝึกที่2	2	8	1.30 นาที
5-6	พุธ	ชุดที่2 แบบฝึกที่1	3	8	1.30 นาที

5-6		ชุดที่2 แบบฝึกที่2	3	8	1.30นาที
5-6	สุกร์	ชุดที่3แบบฝึกที่1	3	6	1.30 นาที
5-6		ชุดที่3 แบบฝึกที่2	3	6	1.30 นาที
5-6	จันทร์	ชุดที่1 แบบฝึกที่1	2	8	1.30นาที
5-6		ชุดที่1 แบบฝึกที่2	2	8	1.30 นาที
5-6	พุธ	ชุดที่2 แบบฝึกที่1	3	8	1.30 นาที
5-6		ชุดที่2 แบบฝึกที่2	3	8	1.30 นาที
5-6	สุกร์	ชุดที่3 แบบฝึกที่1	3	6	1.30 นาที
5-6		ชุดที่3 แบบฝึกที่2	3	6	1.30 นาที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

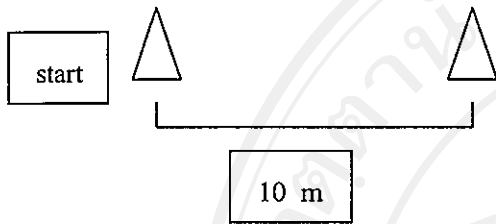


ภาคผนวก ค.
แบบฝึกที่ใช้ในการทดลอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค.
การวิ่งตะกรวย

แบบฝึกที่ 1.1 การวิ่งตะกรวย



วิธีการฝึก

1. ให้นักกีฬาขึ้นตรงกับกรวย Start และเริ่มวิ่งไปยังกรวยหมายเลข 1 ให้เร็วที่สุดและแตะที่กรวย
2. เมื่อแตะกรวยที่ 1 แล้วให้นักกีฬาวิ่งกลับตัวกลับมาแตะที่กรวย Start แล้ววิ่งกลับตัวไปยังกรวยที่ 1 ซ้ำอีก โดยวิ่งผ่านกรวยไป

แบบฝึกที่ 1.2

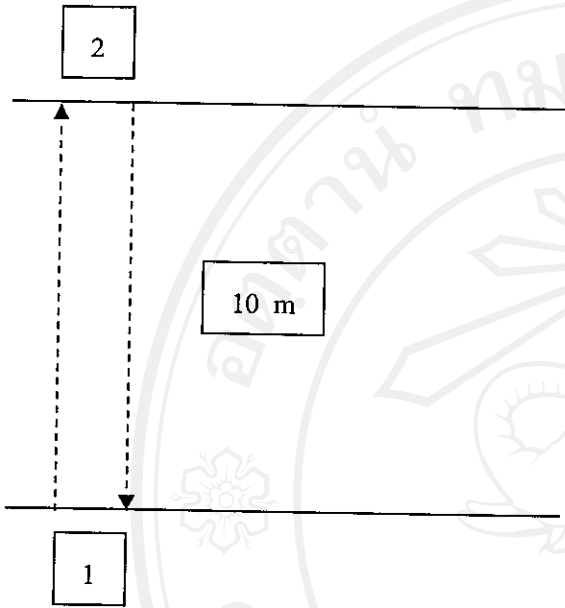
การฝึกสลับของการก้าวเท้า 10 ช่อง

1B	2A	3B	4B	5B	6B	7B	8B	9B	10B
1A	2A	3A	4A	5A	6A	7A	8A	9A	10A

วิธีการฝึก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกยืน เท้าทั้งสองข้างอยู่ในตำแหน่ง 1A
2. ก้าวเท้าขวาไปยังช่อง 1B จากนั้นก้าวเท้าซ้ายตามไปยังช่อง 1B
3. ก้าวเท้าขวา ลงมายังตำแหน่ง 2A จากนั้นก้าวเท้าซ้ายตามมายังตำแหน่ง 2A
4. ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อเนื่องจนไปถึงช่อง 10B
5. ก้าวเท้าซ้ายกลับลงมายังตำแหน่ง 10A จากนั้นก้าวเท้าขวาตามลงมายังตำแหน่ง 10A
6. ก้าวเท้าซ้ายไปยังช่อง 9B จากนั้นก้าวเท้าขวาตามไปยังช่อง 9B
7. ก้าวเท้าซ้ายลงมายังตำแหน่ง 9A จากนั้นก้าวเท้าขวาตามลงมายังตำแหน่ง 9A
8. ปฏิบัติกลับไปยังตำแหน่ง 1A นับเป็น 1 รอบ
9. ภายใน 1 วินาทีต้องให้ได้ 2 ช่องในกลุ่มที่ควบคุม ในกลุ่มที่ไม่ได้ควบคุมให้ทำตามปกติโดยไม่วความคุมเรื่องเป็นเวลา โดยการใส่เครื่องคุมเวลาจับจังหวะ (Metronome)

แบบฝึกที่ 2.1 วิ่งหน้าและวิ่งหลัง



วิธีการฝึก

1. เริ่มวิ่งตรงเส้นยาวจุดที่ 1 วิ่งตรงไปยังจุดที่ 2
2. และถอยหลังจากจุดที่ 2 โดยการสปีแท้มากจุดที่ 1 แล้วทำท่าตบลูกเทนนิสปฏิบัติตามตารางการ

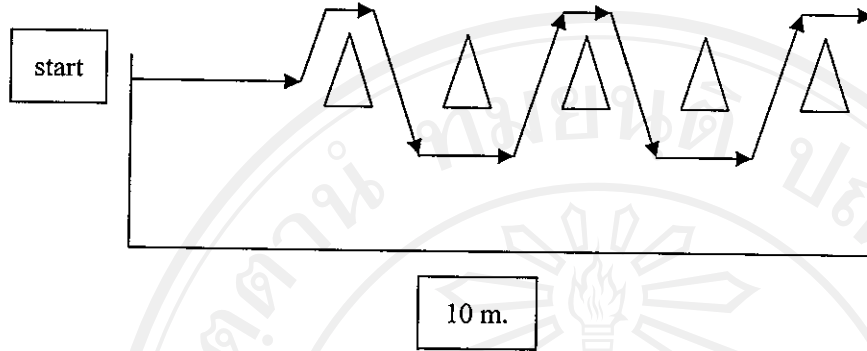
ฝึก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบฝึกที่ 2.2 วิ่งสลับกรวย



วิธีการฝึก

1. ให้นักกีฬาขึ้นหลังเส้นเริ่มและเริ่มวิ่ง ไปยังจุดที่ 1 และวิ่งอ้อมหลักทั้ง 5 ให้เร็วที่สุด
2. เมื่อสิ้นสุดระยะทางให้นักกีฬาเดินมาที่จุดเริ่มต้น
3. จำนวนรอบที่ทำเพิ่มตามตารางการฝึก

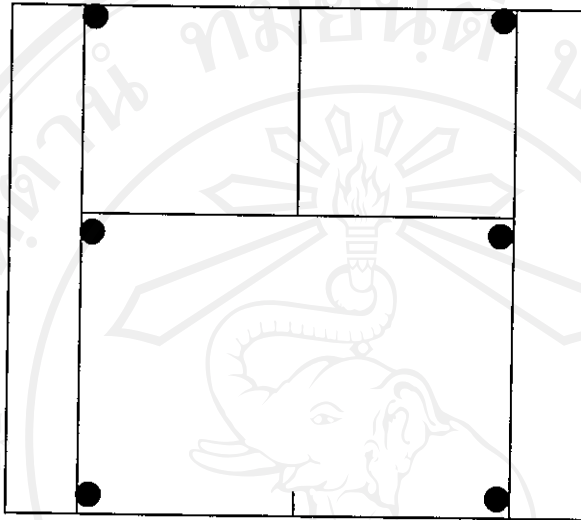
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบฝึกที่ 3.1

วงเก็บบอล 6 จุด

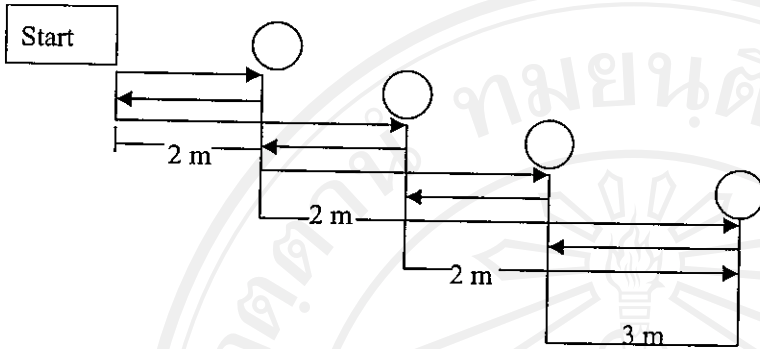


Start

วิธีการฝึก

1. นักกีฬาขึ้นแถวตอนเรียง 1 ที่จุด Start เมื่อได้ยินสัญญาณให้วิ่งไปเก็บลูกบอล มีอยู่ 6 จุด ให้เก็บจุดไหนก่อนก็ได้ เมื่อเก็บเสร็จแล้วให้นำมาวางไว้ที่จุด Start
2. ให้นักกีฬาเก็บลูกบอลต่อไปเรื่อยๆ จนครบทั้ง 6 จุด
3. จากนั้นให้คนถนัดขว้างเอาลูกบอลไปวางที่จุดเดิมทั้ง 6 จุด วางจุดไหนก่อนก็ได้จนครบ
4. ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนทำครบทุกคน
5. จำนวนรอบที่ทำเริ่มจากน้อยไปหามากโดยเริ่มจาก 2 รอบ และเพิ่มเป็น 3 และ 4 รอบ

แบบฝึกที่ 3.2 วิ่งเปลี่ยนระยะ (สุชาติ สุวรรณเบญจรงค์, 2545)



วิธีการฝึก

1. นักกีฬาขึ้นหลังเส้นเริ่ม และเริ่มวิ่งตรงไปยังจุดที่ 1 แล้วกลับตัววิ่งมาที่เส้นเริ่ม
2. จากเส้นเริ่มนักกีฬากลับตัววิ่งตรงไปยังจุดที่ 2 แล้วกลับตัววิ่งมายังจุดที่ 1
3. จากจุดที่ 1 นักกีฬากลับตัววิ่งตรงไปยังจุดที่ 3 แล้วกลับตัววิ่งมายังจุดที่ 2
4. จากจุดที่ 2 นักกีฬากลับตัววิ่งตรงไปยังจุดที่ 4 แล้วกลับตัววิ่งมายังจุดที่ 3
5. จากจุดที่ 3 นักกีฬากลับตัววิ่งตรงไปยังจุดที่ 4 สิ้นสุดการฝึก ในแต่ละรอบ
6. เมื่อสิ้นสุดการฝึก ในแต่ละรอบให้นักกีฬาเดินกลับมาที่จุดเริ่มต้น
7. จำนวนรอบที่ทำที่เริ่มจากน้อยไปหามาก โดยเริ่มจาก 3 รอบและเพิ่มเป็น 5 และ 6

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นายไชยวัฒน์ สยาม

วัน เดือน ปีเกิด

26 สิงหาคม 2525

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543

มัธยมศึกษาตอนปลาย รร.กีฬาจังหวัดนครสวรรค์

พ.ศ. 2547

ปริญญาตรีพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2547-ปัจจุบัน

หัวหน้าภาควิชาพลานามัย ช่วงชั้นที่ 1-2 โรงเรียนวิชัยวิทยา
จังหวัดเชียงใหม่

เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสสนามเทนนิสสโมสรหมู่บ้านเชียงใหม่แลนด์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved