



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

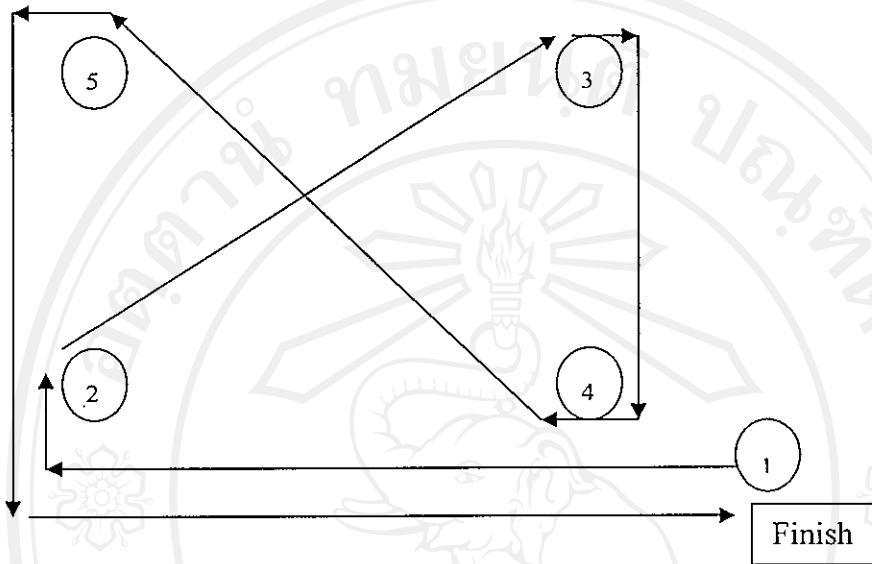
All rights reserved



ภาคผนวก ก  
แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Semo Test



**\*\* สนามที่ใช้ทดสอบมีขนาด 12 x 9 ฟุต \*\***

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. กรวย 5 อัน
3. สายวัดระยะ

วิธีการทดสอบ

1. ผู้ฝึกยืนจากจุดที่ 1
2. การทดสอบเริ่มจาก ผู้ทำการทดสอบวิ่งสไลด์ไปด้านข้างจากจุดที่ 1 ไปจุดที่ 2
3. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 3
4. จากจุดที่ 3 ให้วิ่งหน้ามาจุดที่ 4
5. จากจุดที่ 4 ให้วิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 5
6. จากจุดที่ 5 ให้วิ่งหน้ามาจุดที่ 2 ให้ วิ่งสไลด์ไปเข้า เส้นชัย จับเวลา



ภาคผนวก ข

ตารางการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาเทควันโด 6 สัปดาห์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ตารางการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาเทควันโด 6 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1-2

วัน	แบบฝึก	จำนวน	จำนวนเซต	เวลาพัก
อังคาร	แบบฝึกที่ 1	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 2	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 3	4	2	1 นาที
พุธ	แบบฝึกที่ 4	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 5	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 6	4	2	1 นาที
ศุกร์	แบบฝึกที่ 1	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 2	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 3	4	2	1 นาที
เสาร์	แบบฝึกที่ 4	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 5	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 6	4	2	1 นาที
อาทิตย์	แบบฝึกที่ 1	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 2	4	2	1 นาที
	แบบฝึกที่ 3	4	2	1 นาที

## สัปดาห์ที่ 3-4

วัน	แบบฝึก	จำนวน	จำนวนเซท	เวลาพัก
อังคาร	แบบฝึกที่ 1	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 2	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 3	6	3	1 นาที
พุธ	แบบฝึกที่ 4	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 5	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 6	6	3	1 นาที
ศุกร์	แบบฝึกที่ 1	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 2	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 3	6	3	1 นาที
เสาร์	แบบฝึกที่ 4	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 5	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 6	6	3	1 นาที
อาทิตย์	แบบฝึกที่ 1	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 2	6	3	1 นาที
	แบบฝึกที่ 3	6	3	1 นาที

## สัปดาห์ที่ 5-6

วัน	แบบฝึก	จำนวน	จำนวนเซต	เวลาฝึก
อังคาร	แบบฝึกที่ 1	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 2	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 3	8	4	1 นาที
พุธ	แบบฝึกที่ 4	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 5	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 6	8	4	1 นาที
ศุกร์	แบบฝึกที่ 1	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 2	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 3	8	4	1 นาที
เสาร์	แบบฝึกที่ 4	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 5	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 6	8	4	1 นาที
อาทิตย์	แบบฝึกที่ 1	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 2	8	4	1 นาที
	แบบฝึกที่ 3	8	4	1 นาที



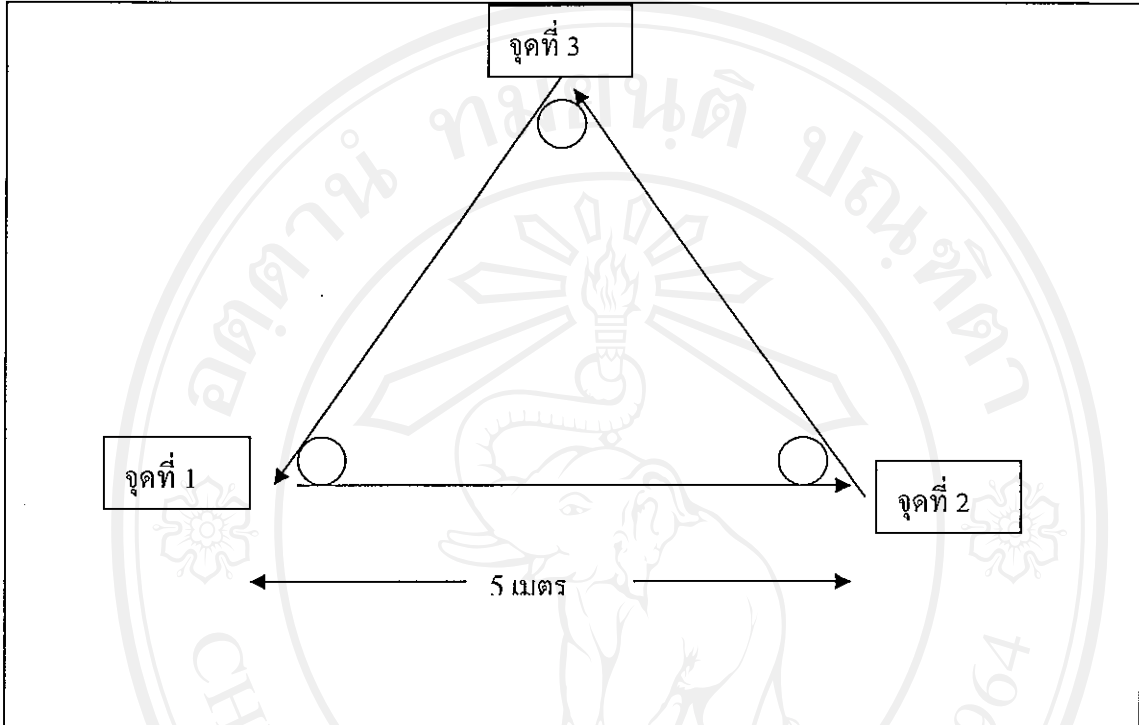
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกวิ่ง 3 เหลี่ยม



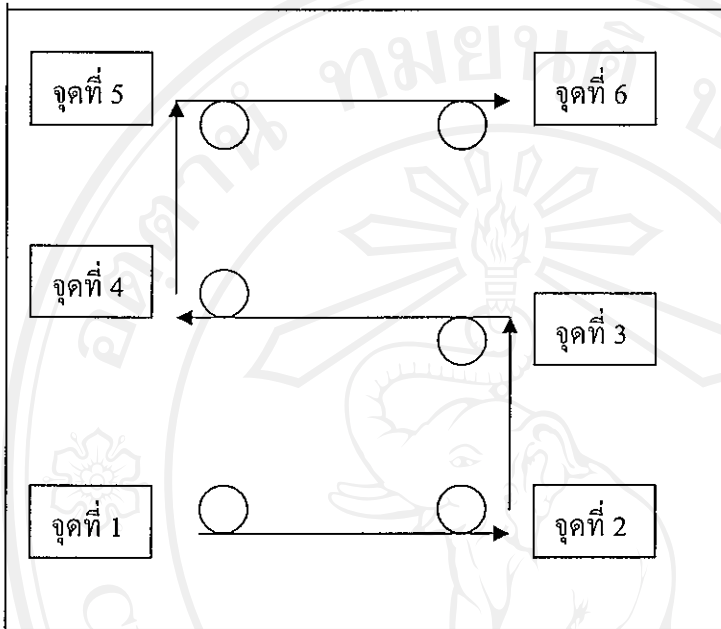
เครื่องมือและอุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. กรวย 3 อัน
3. สายวัดระยะ

วิธีการทดสอบ

1. ผู้ฝึกขึ้นจากจุดที่ 1
2. ผู้ฝึกวิ่งไปข้างหน้าจากจุดที่ 1 ไปจุดที่ 2
3. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งสไลด์ข้างมาจุดที่ 3
4. จากจุดที่ 3 ให้วิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 1 (เส้นชัย) หยุดจับเวลา

## แบบฝึกหัดที่ 2 วิ่งแบบตัว S



( แต่ละกรวยห่างกัน 5 เมตร )

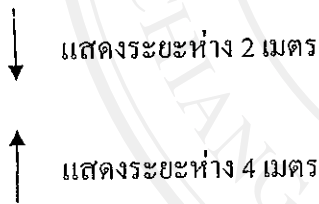
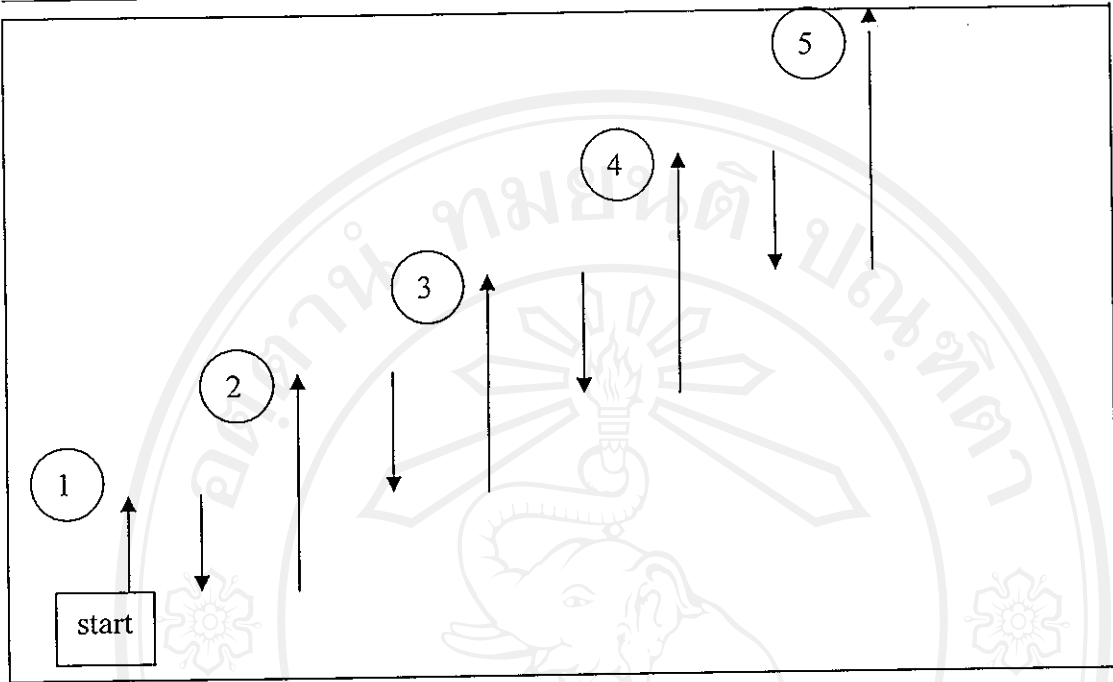
### เครื่องมือและอุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. กรวย 6 อัน
3. สายวัดระยะ

### วิธีการทดสอบ

1. ผู้ฝึกยืนจากจุดที่ 1
2. ผู้ฝึกวิ่งไปข้างหน้าจากจุดที่ 1 ไปจุดที่ 2
3. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งสไลด์ข้างมาจุดที่ 3
4. จากจุดที่ 3 ให้วิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 4
5. จากจุดที่ 4 ให้วิ่งสไลด์ข้างมาจุดที่ 5
6. จากจุดที่ 5 ให้วิ่งหน้ามาจุดที่ 6 (เส้นชัย) จับเวลา

### แบบฝึกที่ 3 วิ่งสไลด์ไป - กลับ



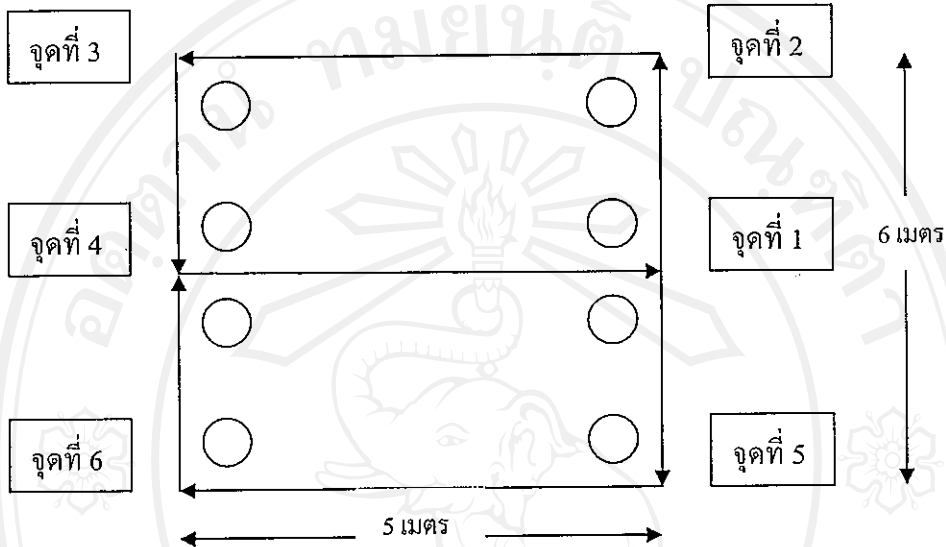
#### เครื่องมือและอุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เทปสำหรับกำหนดจุด
3. สายวัดระยะ

#### วิธีการทดสอบ

1. จากจุดเริ่มให้วิ่งสไลด์หน้าไปยังจุดที่ 1 แล้วสไลด์ถอยมาที่จุดเริ่ม
2. จากจุดเริ่มให้วิ่งสไลด์หน้าไปยังจุดที่ 2 แล้วสไลด์ถอยมาที่จุดที่ 1
3. จากจุดที่ 1 ให้วิ่งสไลด์หน้าไปยังจุดที่ 3 แล้วสไลด์ถอยมาที่จุดที่ 2
4. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งสไลด์หน้าไปยังจุดที่ 4 แล้วสไลด์ถอยมาที่จุดที่ 3
5. จากจุดที่ 3 ให้วิ่งสไลด์หน้าไปยังจุดที่ 5

### แบบฝึกที่ 4 วงรูปสี่เหลี่ยม 2 รอบ



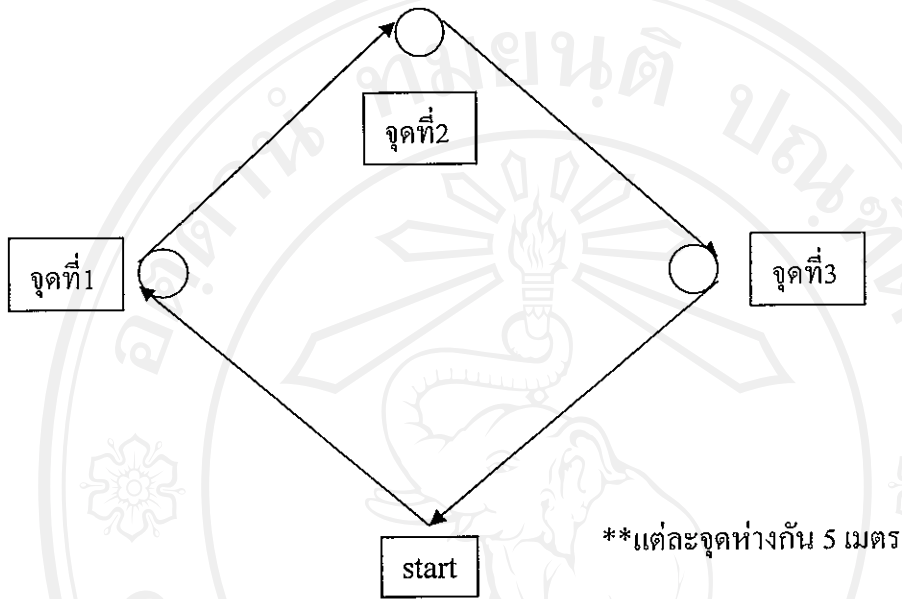
#### เครื่องมือและอุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. กรวย 8 อัน
3. สายวัดระยะ

#### วิธีการทดสอบ

1. จากจุดที่ 1 ให้วิ่งหน้ามาจุดที่ 2
2. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งสไลด์ข้างมาจุดที่ 3
3. จากจุดที่ 3 ให้วิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 4
4. จากจุดที่ 4 ให้วิ่งสไลด์ข้างมาจุดที่ 1
5. จากจุดที่ 1 ให้วิ่งถอยหลังมายังจุดที่ 5
6. จากจุดที่ 5 ให้วิ่งสไลด์ข้างมาจุดที่ 6
7. จากจุดที่ 6 ให้วิ่งหน้ามาจุดที่ 4 (เส้นชัย) จับเวลา

### แบบฝึกที่ 5 วิ่งกลับตัว



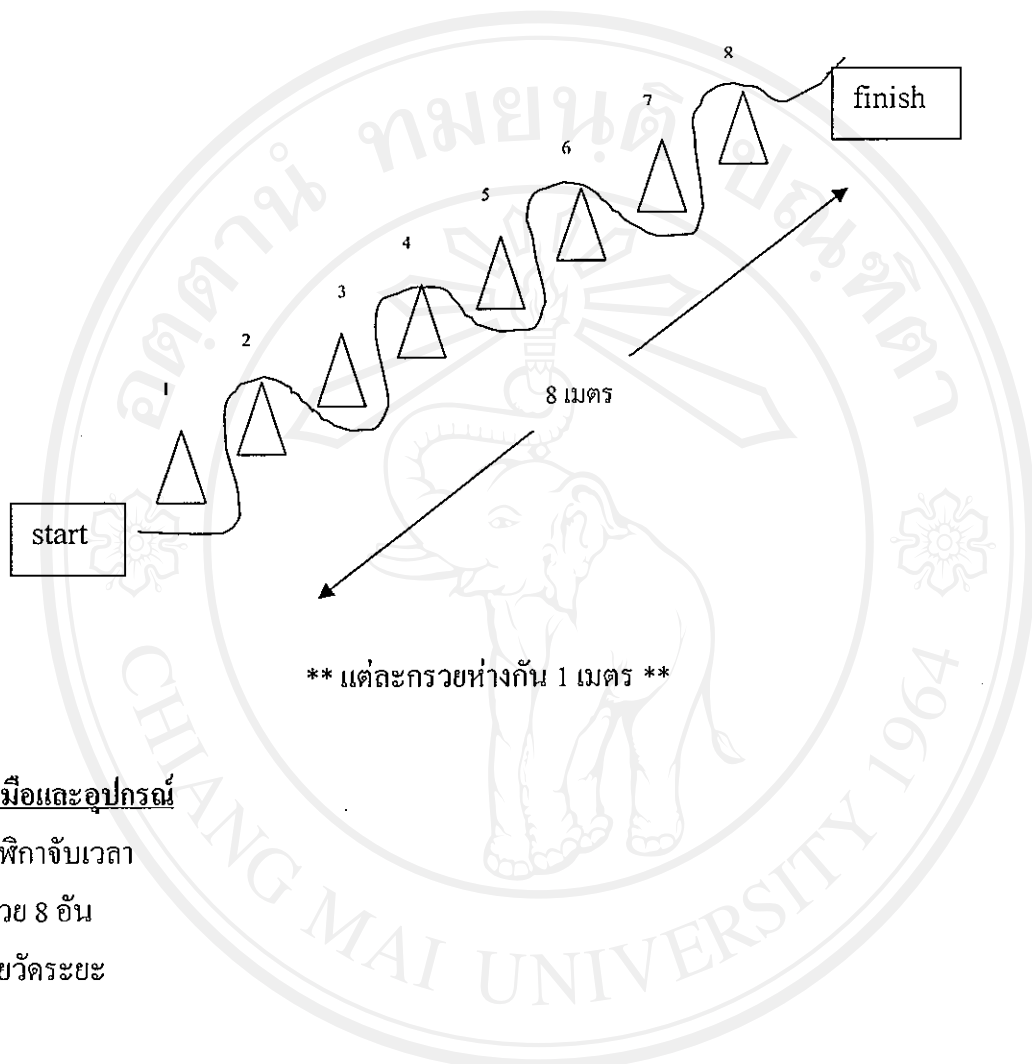
#### เครื่องมือและอุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. กรวย 3 อัน
3. สายวัดระยะ

#### วิธีการทดสอบ

1. จากจุด start ให้วิ่งหน้าไปจุดที่ 1 เมื่อถึงให้หมุนตัวรอบกรวย 1 รอบ
2. จากจุดที่ 1 ให้วิ่งหน้าไปจุดที่ 2 เมื่อถึงให้หมุนตัวรอบกรวย 1 รอบ
3. จากจุดที่ 2 ให้วิ่งหน้าไปจุดที่ 3 เมื่อถึงให้หมุนตัวรอบกรวย 1 รอบ
4. จากจุดที่ 3 ให้วิ่งกลับมาจุด start (เส้นชัย) จับเวลา

## แบบฝึกที่ 6 วิ่งอ้อมกรวย



### เครื่องมือและอุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. กรวย 8 อัน
3. สายวัดระยะ

### วิธีการทดสอบ

ให้ผู้ทำการทดสอบวิ่งจากจุด start โดยวิ่งอ้อมกรวยทั้ง 8 กรวยให้เร็วที่สุดไปยังเส้นชัย โดยห้ามไม่ให้ทำกรวยล้มเมื่อถึงเส้นชัยแล้วจับเวลา

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาคผนวก ง  
แบบบันทึกที่ใช้ในการศึกษาทดลอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## แบบบันทึกที่ใช้ในการศึกษาทดลอง

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	Pre test	Post test
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	สุทธิรักษ์ แสงต่าย
วัน เดือน ปี เกิด	9 เมษายน 2523
ประวัติการศึกษา	ระดับอนุปริญญา สาขาการอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ระดับปริญญาตรี สาขาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	ผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดของสมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนยุพราช จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved