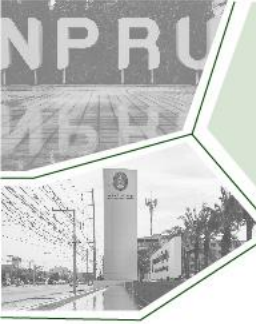




เทคนิคและวิธีการใช้เครื่องมือ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (พลังกล้ามเนื้อ ความเร็วและ ความคล่องแคล่วว่องไว)

อาจารย์รวิวรรณ สือสุวรรณ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม





กระโดดสูง (Vertical Jump Test)

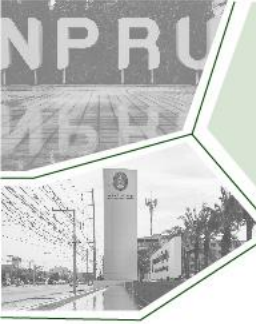
อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องวัดการกระโดดสูง

วิธีการปฏิบัติ

1. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนใต้เครื่องวัดกระโดดสูง แล้วให้ยกมือขึ้นไปให้สูงที่สุด นิ้วสัมผัสแผ่นบนเครื่องวัดกระโดดสูง โดยฝ่าเท้ายังสัมผัสกับพื้นเต็มฝ่าเท้า ตำแหน่งดังกล่าวมีค่าเท่ากับศูนย์ หรือเป็นตำแหน่งเริ่มต้นสำหรับการเริ่มทดสอบ

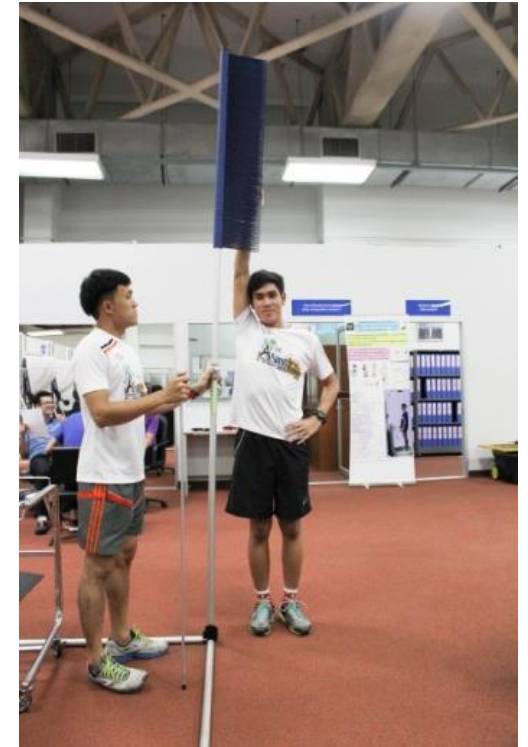


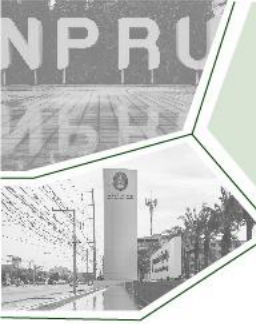


กระโดดสูง (Vertical Jump Test)

วิธีการปฏิบัติ (ต่อ)

2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเหมือนท่าเริ่มต้น แล้วค่อยๆย่อเข้ากระโดดให้สูงที่สุด โดยใช้มือปิดกั้นสำหรับวัดระดับความสูง
3. บันทึกระยะที่กระโดดได้
4. ให้ทดสอบ 3 ครั้ง และใช้ค่าที่กระโดดได้สูงที่สุด





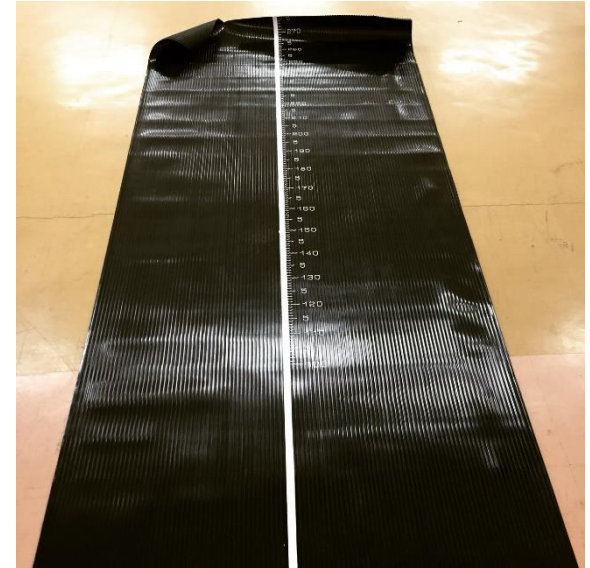
การยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)

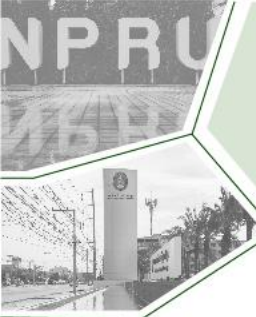
อุปกรณ์ที่ใช้

1. แผ่นยาวกระโดดไกล
2. แผ่นวัดระยะทาง

วิธีการปฏิบัติ

1. อบอุ่นร่างกาย และสร้างความคุ้นเคยกับรายการทดสอบ โดยทดลองด้วยความหนักระดับปานกลาง
2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่มแล้วกระโดดไปด้านหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ การวัดจากเส้นเริ่มมายังตำแหน่งที่สัมผัสไกลเส้นเริ่มมากที่สุด
3. ทำการทดสอบ 3 ครั้ง บันทึกครั้งที่ดีที่สุด และนำไปเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน





วิ่ง 50 เมตร

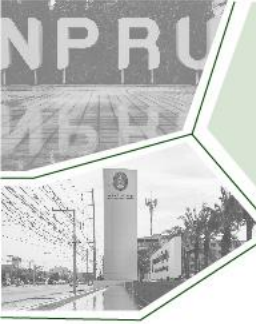
อุปกรณ์ที่ใช้

1. นาฬิกาจับเวลา
2. ทางวิ่ง 50 เมตร

วิธีการปฏิบัติ

1. อบอุ่นร่างกาย และสร้างความคุ้นเคยกับรายการทดสอบ
2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ “เข้าที่” (ให้ผู้เข้ารับการทดสอบอยู่ในท่าวิ่ง) เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณปล่อยตัว ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งเต็มที่จนผ่านเส้นชัย
3. การบันทึกผลเวลาเป็นวินาที ใช้เวลาที่ดียที่สุดของการทำการทดสอบ 2 ครั้ง เทียบเกณฑ์มาตรฐาน





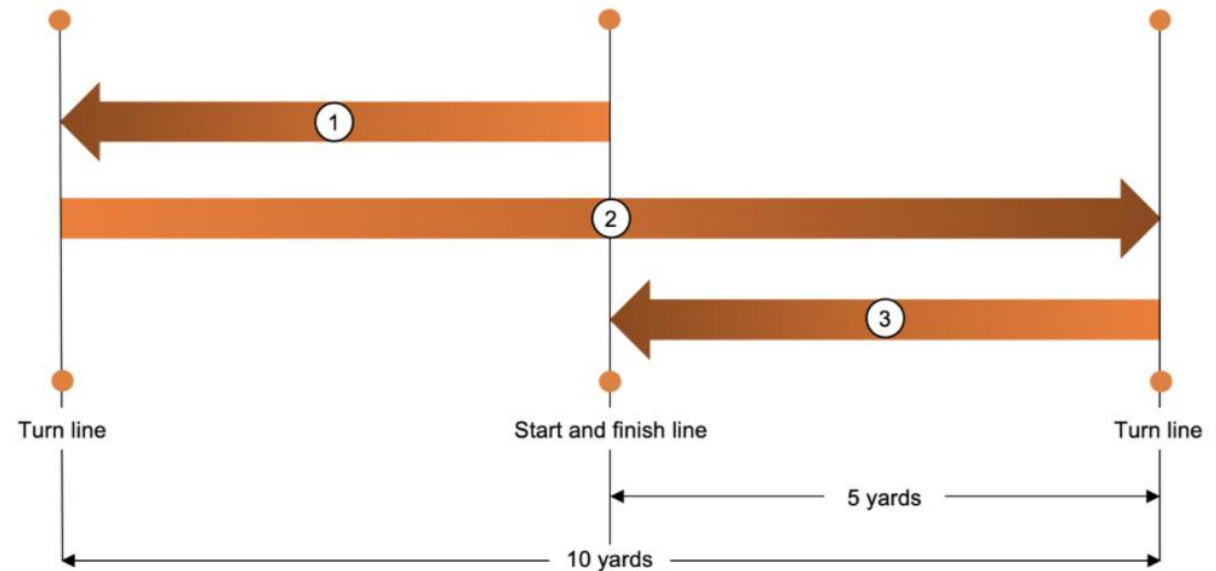
แบบทดสอบ 5-10-5 หรือ Pro-Agility Test

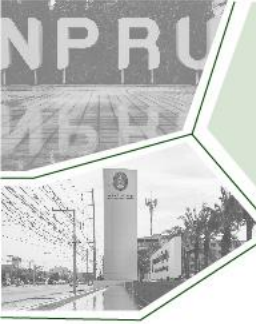
อุปกรณ์ที่ใช้

1. ลู่วิ่งหรือสนามที่สามารถวัดระยะทางได้
2. เทปวัด
3. นาฬิกาจับเวลา
4. กรวยหรือเทปเพื่อบ่งบอกถึงการทดสอบ

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนคร่อมเส้นกลางบริเวณเส้นเริ่ม
2. ผู้ให้การทดสอบให้สัญญาณเสียงเพื่อเริ่มการทดสอบ

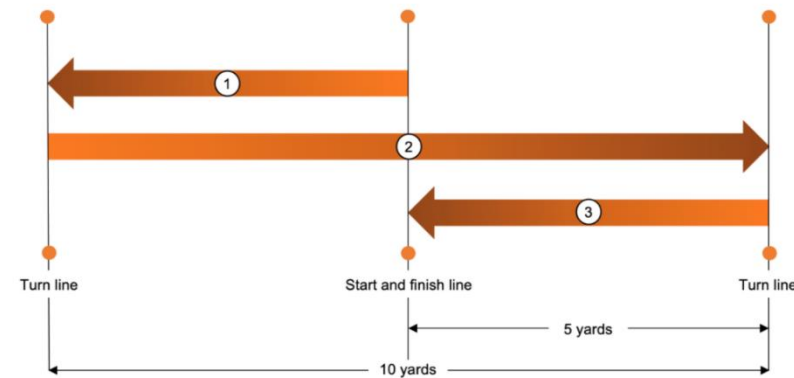


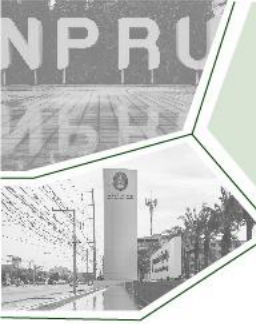


แบบทดสอบ 5-10-5 หรือ Pro-Agility Test

วิธีการปฏิบัติ (ต่อ)

3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นทดสอบด้วยการเปลี่ยนทิศทางไปทางซ้ายและวิ่ง 5 หลา จากนั้นหวักลับเปลี่ยนทิศทางไปทางขวาและวิ่ง 10 หลา ก่อนที่จะหันกลับไปทางซ้ายและวิ่ง 5 หลา ซึ่งในการเปลี่ยนทิศทางของผู้เข้ารับการทดสอบทำต้องสัมผัสกับเส้น
4. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบทดสอบ 2-3 ครั้ง พักระหว่างการทดสอบ 3-5 นาที และให้ร่างกายสู่ภาวะปกติ
5. ผู้ให้การทดสอบอยู่ที่เส้นเริ่มและเส้นชัย ซึ่งเป็นเส้นเดียวกัน





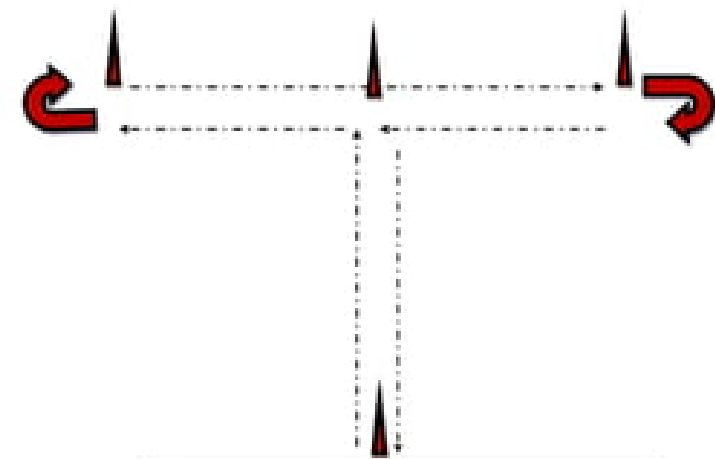
แบบทดสอบ ที-เทส (T-test)

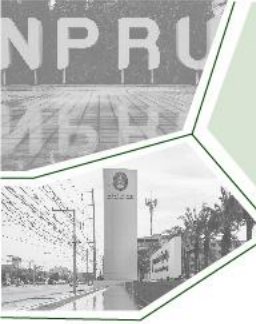
อุปกรณ์ที่ใช้

1. ลู่วิ่งหรือสนามที่สามารถวัดระยะทางได้
2. เทปวัด
3. นาฬิกาจับเวลา
4. กรวยหรือเทปเพื่อบ่งบอกถึงการทดสอบ

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนที่เส้นเริ่มต้นที่ฐานของที ในท่ายืนปกติ
2. ผู้ให้การทดสอบให้สัญญาณเสียงเพื่อเริ่มการทดสอบ

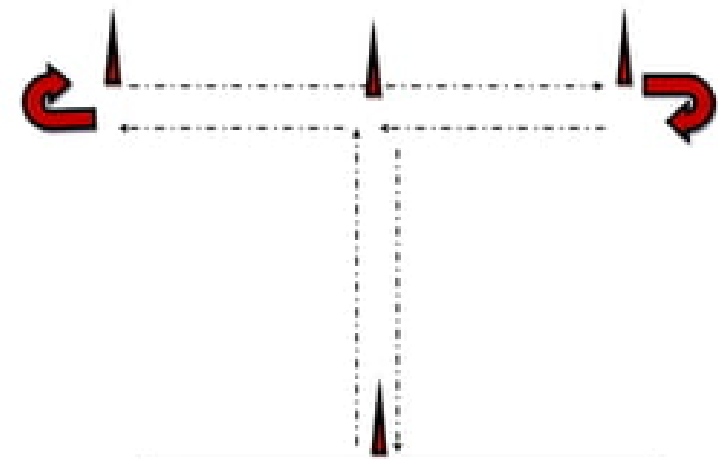


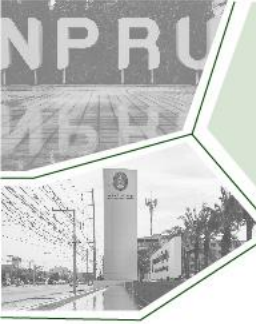


แบบทดสอบ ที-เทส (T-test)

วิธีการปฏิบัติ (ต่อ)

3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นการทดสอบ โดยวิ่งตรงไปข้างหน้า 10 หลา และใช้มือขวาสัมผัสพื้นฐานของกรวย B จากนั้นสไลด์ไปซ้าย 5 หลา และใช้มือขวาสัมผัสพื้นฐานของกรวย C จากนั้นสไลด์ไปทางขวา 10 หลา ใช้มือขวาสัมผัสพื้นฐานของกรวย D แล้วสไลด์กลับไปสัมผัสพื้นฐานของกรวยกลางกรวย B ด้วยมือซ้าย จากนั้นวิ่งถอยหลังไปยังจุดเริ่มต้น กรวย A โดยหน้ายังมองไปข้างหน้าตลอดเวลาในระหว่างการทดสอบต้องใช้เท้าสไลด์เพื่อเคลื่อนที่ไปด้านซ้ายและขวาเท่านั้น นอกจากนี้ กรวยกลาง กรวย B จะไม่ได้สัมผัสเมื่อสไลด์ในระยะทางที่ไกลที่สุดระหว่างตำแหน่งกรวย C และตำแหน่งกรวย D

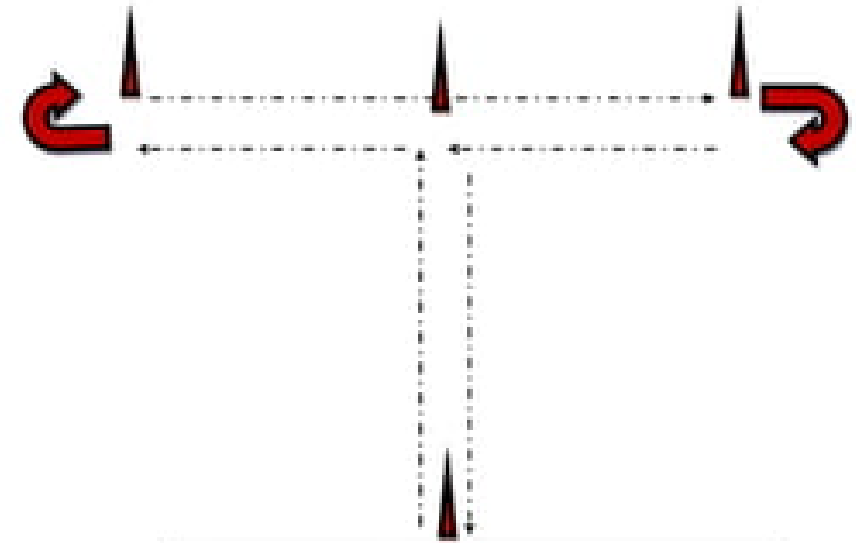


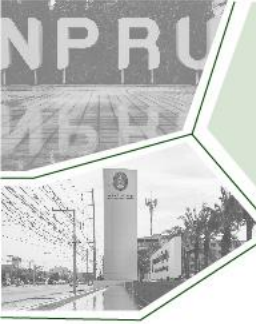


แบบทดสอบ ที-เทส (T-test)

วิธีการปฏิบัติ (ต่อ)

4. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบทำการทดสอบ 2-3 ครั้ง และพัก 3-5 นาที ในระหว่างการทดสอบในแต่ละครั้ง ร่างกายต้องกลับเข้าสู่ภาวะเกือบปกติ
5. ผู้ให้การทดสอบยืนในตำแหน่งเริ่มต้น/เส้นชัย ซึ่งเป็นจุดเดียวกัน





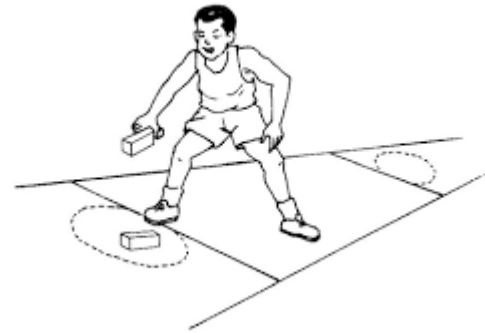
วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)

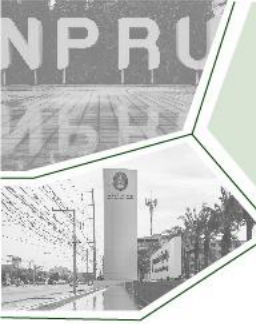
อุปกรณ์ที่ใช้

1. ลู่วิ่งหรือสนามที่สามารถวัดระยะทางได้
2. เทปวัด
3. นาฬิกาจับเวลา
4. ท่อนไม้ หรือ แปรงลบกระดาน

วิธีการปฏิบัติ

1. วางไม้ทั้ง 2 ท่อนกลางวงกลมที่อยู่ชิดปลายทาง (เส้นกลับตัว)
2. ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ “เข้าที่” พร้อมแล้วปล่อยตัวส่ง “ไป”





วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)

วิธีการปฏิบัติ (ต่อ)

3. ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปยังเส้นตรงกันข้าม หยิบก้อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม
4. แล้ววิ่งกลับไปหยิบก้อนไม้อีกท่อนหนึ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่มให้เร็วที่สุด
5. การบันทึกผลเวลาเป็นวินาทีตั้งแต่ “ไป” จนถึงวางไม้ท่อนที่ 2
6. ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกเวลาที่ดีที่สุด ห้ามโยนก้อนไม้หรือวางไม้ไม่เข้าในวงกลมให้เริ่มต้นใหม่ นำเวลาที่ดีที่สุดไปเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

