



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

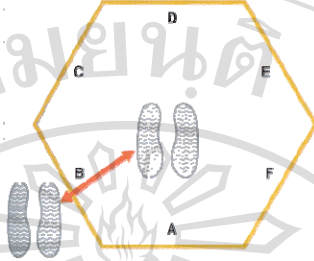


ภาคผนวก ก
แบบทดสอบความคล่องตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบทดสอบความคล่องตัว

แบบทดสอบที่ 1 Hexagonal Obstacle Test (www.brianmac.demon.co.uk, 2007)



เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. ตาราง 6 เหลี่ยม ความยาวด้านละ 66 เซนติเมตร
2. นาฬิกาจับเวลา (ความละเอียด 1/100 วินาที)
3. เทปกาว (สีขาว)
4. โบบันท์กผล

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนในตาราง 6 เหลี่ยม หันหน้าไปทางเส้น A
2. เริ่มโดยให้กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น B แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
3. จากนั้น กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น C แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
4. กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น D แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
5. กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น E แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
6. กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น F แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
7. กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น A แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
8. ทำทั้งหมด 3 รอบ แล้วหยุดจับเวลา และบันทึกลงผล

หมายเหตุ

1. ทำให้เร็วที่สุด และห้ามเหยียบเส้น
2. ถ้าปฏิบัติผิด จะต้องเริ่มทดสอบใหม่
3. ให้พักจนหายเหนื่อย แล้วเริ่มทำทดสอบครั้งที่ 2 ต่อไป
4. ทดสอบทั้งหมด 2 ครั้ง นับเวลาครั้งที่ได้เร็วที่สุด

เกณฑ์การแปลผล (วินาที)**Normative data for the Hexagonal Obstacle Test**

เพศ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ต่ำ
ชาย	<11.2	11.2 - 13.3	13.4 - 15.5	15.6 - 17.8	>17.8
หญิง	<12.2	12.2 - 15.3	15.4 - 18.5	18.6 - 21.8	>21.8

Table Reference: Arnot R and Gaines C, Sports Talent, 1984

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

แบบทดสอบที่ 2 เทคนิคการเข้าทำยูโด

โดยการนับจำนวนครั้งในเทคนิคการเข้าทำ Ippon-seoi-nage ขณะใส่เสื้อยูโดแห้ง และเสื้อยูโดเปียก ในเวลา 15 วินาที นับจำนวนครั้งที่ทำได้



เครื่องมือ และอุปกรณ์

- 1.เสื้อยูโดแห้ง (ปกติน้ำหนัก 1.5 กิโลกรัม)
- 2.เสื้อยูโดเปียก (หนัก 3 กิโลกรัม)
- 3.นาฬิกาจับเวลา (ความละเอียด 1/100 วินาที)
- 4.เทปขาวสีขาว (ขนาด 1.5 นิ้ว)
- 5.เครื่องชั่งน้ำหนัก (กิโลกรัม)
- 6.น้ำเปล่า
- 7.ใบบันทึกผล

วิธีการทดสอบ

- 1.จับคู่ผู้ทดสอบที่มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน อยู่คู่กัน และเริ่มทดสอบ
- 2.ให้ผู้ทดสอบทำเทคนิคการเข้าทำIppon-seoi-nageขณะใส่เสื้อยูโดแห้ง ในเวลา 15 วินาที จำนวน 2 ครั้ง และบันทึกผล
- 3.ให้ผู้ทดสอบพัก 15 นาที จนหายเหนื่อย
- 4.จากนั้นให้ผู้ทดสอบทำเทคนิคการเข้าทำIppon-seoi-nageขณะใส่เสื้อยูโดเปียก ในเวลา 15 วินาที จำนวน 2 ครั้ง และบันทึกผล
- 5.บันทึกผล โดยนับจำนวนครั้งที่ได้มากที่สุด

หมายเหตุ

- 1.ผู้ทดสอบจะต้องทำเทคนิคการเข้าทำ Ippon-seoi-nageให้ถูกต้อง โดยที่หลังผู้ทดสอบจะต้องติดกับผู้ทดสอบที่เป็นหุ่นและต้องถอยเท้าออกมาโดยที่เท้าทั้ง 2 ข้าง จะต้องอยู่ที่เส้นเริ่ม ถือเป็นเทคนิคการเข้าทำยูโดที่ถูกต้อง
- 2.เสื้อยูโดเปียก โดยใช้ผ้าเปียกใส่ในเสื้อยูโด (น้ำ 1 ลิตร= 1 กิโลกรัม) แล้วชั่งน้ำหนักเสื้อยูโดให้หนัก 3 กิโลกรัม
- 3.ถ้าทำเทคนิคการเข้าทำยูโดไม่ถูกต้องจะต้องเริ่มทำการทดสอบใหม่

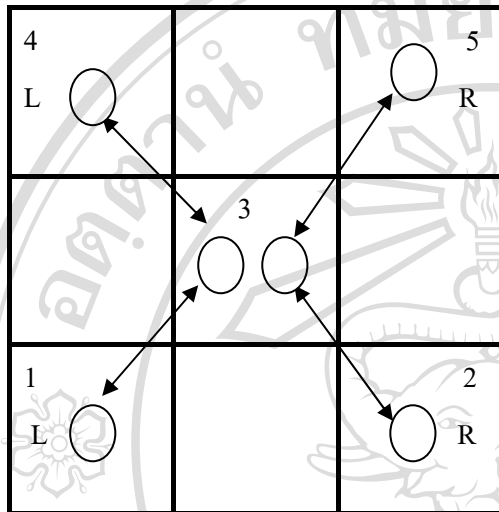


ภาคผนวก ข
แบบฝึกความคล่องตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบฝึกความคล่องตัว

แบบฝึกที่ 1 แบบฝึก 9 จัตุรัส (Nine Square) การก้าวเดิน (เจริญ กระบวนรัตน์, 2540)



(1) (2) (3)



(4) (5) (6)



(7) (8) (9)

วัตถุประสงค์ ฝึกความคล่องตัว ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางอย่างมีเป้าหมาย
เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. ตารางสี่เหลี่ยมจัตุรัส 120x120 ซม.ม.(ผู้หญิง),150x150 ซม.ม.(ผู้ชาย) แบ่ง 9 ช่องเท่ากัน
2. นาฬิกาจับเวลา (ความละเอียด 1/100 วินาที)

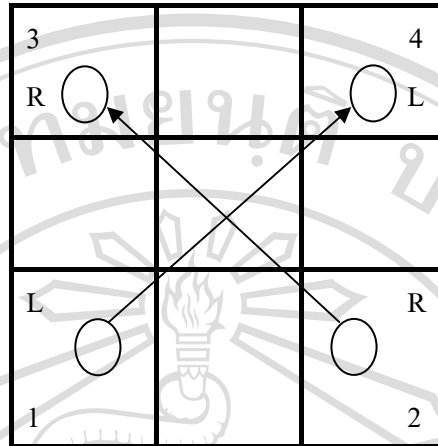
วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ปฏิบัติยืนเท้าซ้ายอยู่ในช่อง 1 และเท้าขวาอยู่ในช่อง 2 (ตามรูป 1)
2. จากนั้นก้าวเดินเท้าซ้ายไปช่อง 3 และก้าวเดินเท้าขวาตามไปช่อง 3 (ตามรูป 2, 3)
3. ก้าวเดินเท้าซ้ายไปช่อง 4 และก้าวเดินเท้าขวาไปช่อง 5 (ตามรูป 4, 5)
4. แล้วก้าวเดินเท้าซ้ายกลับลงมาช่อง 3 และก้าวเดินเท้าขวากลับลงมาช่อง 3 (ตามรูป 6, 7)
5. แล้วก้าวเดินเท้าซ้ายกลับลงมาช่อง 1 และก้าวเดินเท้าขวากลับลงมาช่อง 2 (ตามรูป 8, 9)
6. ปฏิบัติ 20 วินาที

หมายเหตุ

1. ใช้เวลาปฏิบัติ 20 วินาที เท่ากับ 1 เซต
2. พักระหว่างเซต 15 วินาที
3. การปฏิบัติต้องทำอย่างรวดเร็ว และถูกต้องตามช่องที่กำหนด

แบบฝึกที่ 2 แบบฝึก 9 จัตุรัส (Nine Square) การก้าวเท้า“ประยุกต์” (เจริญ กระบวนรัตน์, 2540)



(1) (2) (3) (4) (5)

วัตถุประสงค์ ฝึกความคล่องตัว ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางอย่างมีเป้าหมาย
เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. ตารางสี่เหลี่ยมจัตุรัส 120x120 ซม.ม.(ผู้หญิง),150x150 ซม.ม.(ผู้ชาย) แบ่ง 9 ช่องเท่ากัน
2. นาฬิกาจับเวลา (ความละเอียด 1/100 วินาที)

วิธีการปฏิบัติ

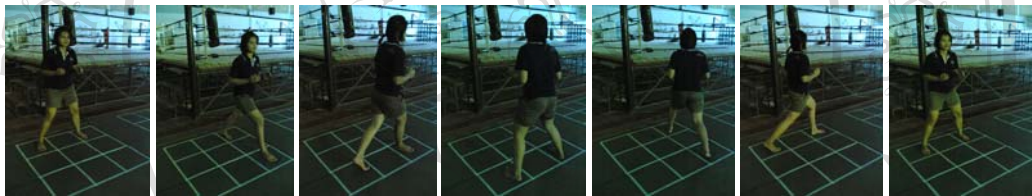
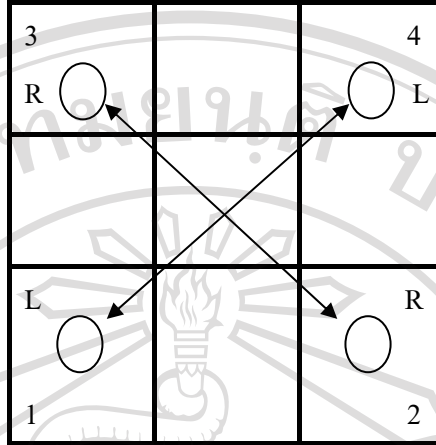
1. ให้ผู้ปฏิบัติยืนเท้าซ้ายอยู่ในช่อง 1 และเท้าขวาอยู่ในช่อง 2 (ตามรูป 1)
2. จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปช่อง 4 แล้วก้าวเท้าซ้ายกลับมาช่อง 1 (ตามรูป 2, 3)
3. จากนั้นก้าวเท้าขวาไปช่อง 3 แล้วก้าวเท้าขวากลับมาช่อง 2 (ตามรูป 4, 5)
4. ปฏิบัติ 20 วินาที

หมายเหตุ

1. ใช้เวลาปฏิบัติ 20 วินาที เท่ากับ 1 เซต
2. พักระหว่างเซต 15 วินาที
3. การปฏิบัติต้องทำอย่างรวดเร็ว และถูกต้องตามช่องที่กำหนด

แบบฝึกที่ 3 แบบฝึก 9 จัตุรัส (Nine Square) การกลับตัวไขว้เท้า “ประยุกต์”

(เจริญ กระบวนรัตน์, 2540)



(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

วัตถุประสงค์ ฝึกความคล่องตัวความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางอย่างมีเป้าหมาย และการกลับตัว

เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. ตารางสี่เหลี่ยมจัตุรัส 120x120 ซม. (ผู้หญิง), 150x150 ซม. (ผู้ชาย) แบ่ง 9 ช่องเท่ากัน
2. นาฬิกาจับเวลา (ความละเอียด 1/100 วินาที)

วิธีการปฏิบัติ

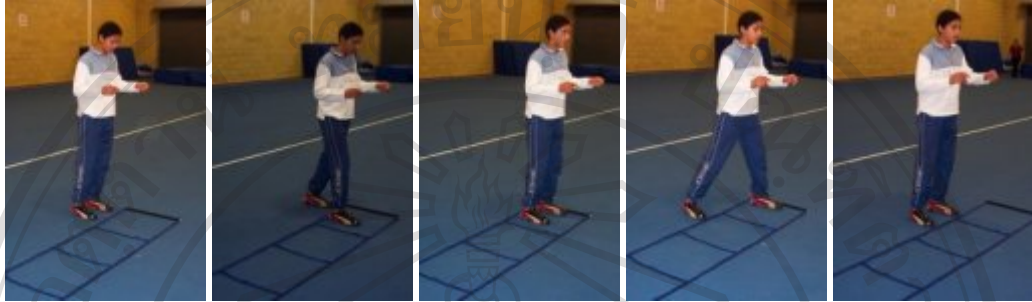
1. ให้ผู้ปฏิบัติยืนเท้าขวาอยู่ในช่อง 1 และเท้าซ้ายอยู่ในช่อง 2 (ตามรูป 1)
2. จากนั้นก้าวเท้าขวาไปช่อง 3 แล้วกลับตัวไขว้เท้าซ้ายไปช่อง 4 (ตามรูป 2, 3, 4)
3. จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปช่อง 2 แล้วกลับตัวไขว้เท้าขวาไปช่อง 1 (ตามรูป 5, 6, 7)
4. ปฏิบัติ 20 วินาที

หมายเหตุ

1. ใช้เวลาปฏิบัติ 20 วินาที เท่ากับ 1 เซต
2. พักระหว่างเซต 15 วินาที
3. การปฏิบัติต้องทำอย่างรวดเร็ว และถูกต้องตามช่องที่กำหนด

แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกบันไดความคล่องตัว (Agility ladder) การชอยเท้า ขึ้นลง

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

วัตถุประสงค์ ฝึกความคล่อง และความเร็วต้น ในการชอยเท้า ขึ้นลง

เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. ตารางบันไดความคล่องตัว (Agility ladder) 12 ช่อง
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ตรงช่อง (ตามรูป 1)
2. ให้ผู้ปฏิบัติชอยเท้าขวาไปด้านในช่อง และชอยเท้าซ้ายตามไปด้านในช่อง (ตามรูป 2, 3)
3. จากนั้นชอยเท้าขวาถอยเฉียงลงมาด้านนอกช่อง และชอยเท้าซ้ายถอยตามลงมาด้านนอกช่อง (ตามรูป 4, 5)
4. ปฏิบัติตามรูป ดังกล่าว ทำให้ครบทั้ง 12 ช่อง แล้ววนกลับมาทำอีกรอบ

หมายเหตุ

1. ให้ปฏิบัติ 2 รอบ เท่ากับ 1 เซต
2. พักระหว่างเซต 15 วินาที
3. การปฏิบัติต้องทำอย่างรวดเร็ว และถูกต้องตามช่องที่กำหนด

แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกบันไดความคล่องตัว (Agility ladder) การก้าวเท้าขึ้นลง

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

วัตถุประสงค์ ฝึกการก้าวเคลื่อนที่ไปด้านข้าง

เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. ตารางบันไดความคล่องตัว (Agility ladder) 12 ช่อง
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ตรงช่อง (ตามรูป 1)
2. ให้ผู้ปฏิบัติก้าวเท้าขวาเข้าไปในช่อง (ตามรูป 2) แล้วก้าวเท้าซ้ายไปด้านนอกบนช่องและก้าวกลับมาทางด้านล่างนอกช่อง (ตามรูป 3, 4)
3. จากนั้นก้าวเท้าขวาข้ามไปในอีกช่อง (ตามรูป 5) แล้วก้าวเท้าซ้ายไปด้านนอกบนช่องและก้าวกลับมาทางด้านล่างนอกช่อง
4. ปฏิบัติตามรูปดังกล่าว ให้ครบทั้ง 12 ช่อง แล้ววนกลับมาทำอีกรอบ

หมายเหตุ

1. ให้ปฏิบัติ 2 รอบ เท่ากับ 1 เซต
2. พักระหว่างเซต 15 วินาที
3. การปฏิบัติต้องทำอย่างรวดเร็ว และถูกต้องตามช่องที่กำหนด

แบบฝึกที่ 6 แบบฝึกบันไดความคล่องตัว (Agility ladder) การกระโดดเตี้น

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

วัตถุประสงค์ ฝึกความคล่องตัว และจังหวะการกระโดดเคลื่อนที่ในมุมต่างๆ

เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. ตารางบันไดความคล่องตัว (Agility ladder) 12 ช่อง
2. นาฬิกาจับเวลา

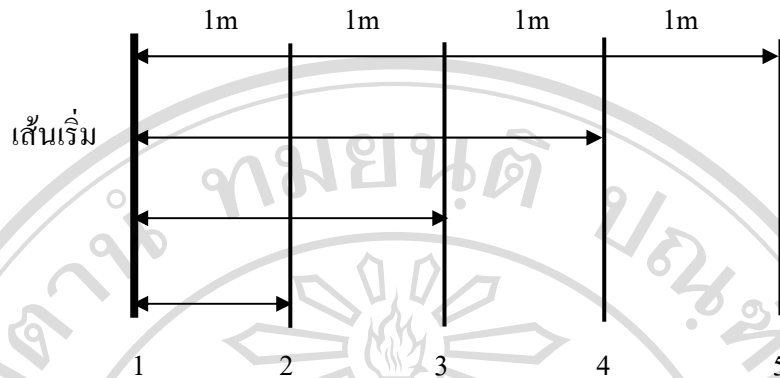
วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ปฏิบัติยืนเท้าขวาอยู่ในช่อง และเท้าซ้ายอยู่นอกช่อง (ตามรูป 1)
2. จากนั้น ให้กระโดดเท้าคู่โดยเท้าซ้ายเคลื่อนเข้ามาในช่อง (ตามรูป 2)
3. แล้วกระโดดเท้าคู่โดยเท้าขวาเคลื่อนไปด้านนอกช่อง (ตามรูป 3)
4. แล้วกระโดดเท้าคู่โดยเท้าขวาเคลื่อนเข้ามาในช่อง (ตามรูป 4)
5. แล้วกระโดดเท้าคู่โดยเท้าซ้ายเคลื่อนไปด้านนอกช่อง (ตามรูป 5)
6. ปฏิบัติให้ครบทั้ง 12 ช่อง แล้ววนกลับมาทำอีกรอบ

หมายเหตุ

1. ให้ปฏิบัติ 2 รอบ เท่ากับ 1 เซต
2. พักระหว่างเซต 15 วินาที
3. การปฏิบัติต้องทำอย่างรวดเร็ว และถูกต้องตามช่องที่กำหนด
4. การกระโดดต้องกระโดดเท้าคู่ และไม่ต้องยกเข่าสูง

แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกวิ่งกลับตัว



วัตถุประสงค์ ฝึกความคล่องตัว เพื่อเพิ่มความเร็วต้น และการกลับตัว

เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. เส้น 5 เส้น ห่างกันเส้นละ 1 เมตร
2. นาฬิกาจับเวลา

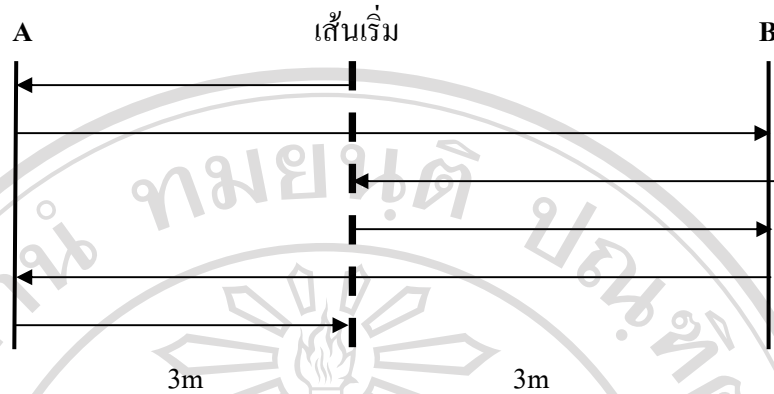
วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ปฏิบัติยืนที่เส้นเริ่ม
2. วิ่งจากเส้น 1 ไปแตะเส้น 2 แล้ววิ่งกลับตัวมาแตะที่เส้น 1
3. วิ่งไปแตะเส้น 3 แล้ววิ่งกลับตัวมาแตะที่เส้น 1
4. วิ่งไปแตะเส้น 4 แล้ววิ่งกลับตัวมาแตะที่เส้น 1
5. วิ่งไปแตะเส้น 5 แล้ววิ่งกลับตัวมาที่เส้นเริ่ม

หมายเหตุ

1. ให้ปฏิบัติ 1 รอบ เท่ากับ 1 เซต
2. พักระหว่างเซต 60 วินาที
3. ต้องทำอย่างรวดเร็ว และมือต้องแตะเส้น จึงจะกลับตัว

แบบฝึกที่ 8 แบบฝึกสไลด์ตัวไปด้านข้าง



วัตถุประสงค์ ฝึกความคล่องตัว เพื่อเพิ่มความเร็วต้น ในการเคลื่อนที่ด้านข้าง

เครื่องมือ และอุปกรณ์

1. เส้น 3 เส้น ห่างกันเส้นละ 3 เมตร
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ปฏิบัติยืนที่เส้นเริ่ม
2. ให้ผู้ปฏิบัติสไลด์ตัวไปที่เส้น A จากนั้นสไลด์ตัวไปที่เส้น B แล้วสไลด์ตัวกลับมาที่เส้นเริ่ม
3. จากนั้นสไลด์ตัวไปที่เส้น B จากนั้นสไลด์ตัวไปที่เส้น A แล้วสไลด์ตัวกลับมาที่เส้นเริ่ม
4. ปฏิบัติตามรูป ดังกล่าว

หมายเหตุ

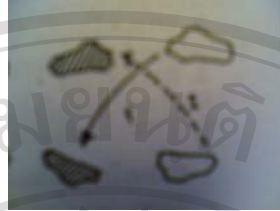
1. ให้ปฏิบัติ 2 รอบ เท่ากับ 1 เซต
2. พักระหว่างเซต 60 วินาที
3. ต้องทำอย่างรวดเร็ว และมือต้องแตะเส้น จึงจะสไลด์ตัวกลับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบฝึกที่ 9 แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกายยูโดแบบ มาย-มวาริ-ซาบาคิ

(Mae-Mawari-Sabaki) (สุมาลี ดิยศิวาพร, 2542)



การเคลื่อนไหวกายยูโดแบบ มาย-มวาริ-ซาบาคิ (Mae-Mawari-Sabaki) ของกีพายุโด คือ การสับเท้าอย่างรวดเร็ว โดยหมุนตัวไปด้านหน้า ซ้ายหรือขวา 180 องศา

วัตถุประสงค์ ฝึกการเคลื่อนไหวให้เฉพาเจาะจง ในกีพายุโด

เครื่องมือ และอุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ปฏิบัติยืนตรงเท้าทั้ง 2 ข้าง ห่างกันประมาณ 1 ฟุต ย่อเข่าลงเล็กน้อย
2. ก้าวเท้าขวามาด้านหน้าเท้าซ้าย แล้วหมุนตัวเอาเท้าซ้ายตามไป (ตามรูป) โดยที่เข่าต้องย่อ

อยู่ตลอด

3. ให้ผู้ปฏิบัติ 30 วินาที (โดยจินตนาการว่าผู้ต่อสู้ยืนอยู่ข้างหน้า)
3. ให้สลับทำทั้งเท้าขวา และเท้าซ้าย

หมายเหตุ

1. ให้ปฏิบัติ 30 วินาที เท่ากับ 1 เซต
2. พักระหว่างเซต 60 วินาที



ภาคผนวก ค
ตารางการฝึกโปรแกรมการฝึกความคล่องตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางแสดงโปรแกรมการฝึกความคล่องตัวควบคู่ระหว่างการฝึกซ้อมยูโดตามปกติ

การฝึก	เวลา (นาที)
1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	15 นาที
2.การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle)	15 นาที
4. โปรแกรมการฝึกความคล่องตัว (Agility Program)	30 นาที
5.การฝึกซ้อมยูโดตามปกติ (Judo Program)	60 นาที
6.การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down)	15 นาที
7.การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle)	15 นาที

หมายเหตุ กระทำโปรแกรมการฝึกความคล่องตัวควบคู่ระหว่างการฝึกซ้อมยูโดปกติของชมรมยูโดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทุกวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 18.00 น.- 20.30 น.

ตารางแสดงรายละเอียดการฝึกโปรแกรมความคล่องตัว สัปดาห์ที่ 1-6

สัปดาห์ที่ 1 ช่วงเตรียมความพร้อมของร่างกาย

วัน	แบบฝึกความคล่องตัว	จำนวนเซต	พัก (วินาที)
วันอังคาร	<u>แบบฝึกที่ 1</u> 9 จัตุรัส การก้าวเดิน	3	15
	<u>แบบฝึกที่ 4</u> บันไดความคล่องตัว ซอยเท้าขึ้นลง	3	15
	<u>แบบฝึกที่ 7</u> วิ่งกลับตัวเปลี่ยนระยะ	3	60
วันพฤหัสบดี	<u>แบบฝึกที่ 1</u> 9 จัตุรัส การก้าวเดิน	3	15
	<u>แบบฝึกที่ 4</u> บันไดความคล่องตัว ซอยเท้าขึ้นลง	3	15
	<u>แบบฝึกที่ 7</u> วิ่งกลับตัวเปลี่ยนระยะ	3	60
วันศุกร์	<u>แบบฝึกที่ 1</u> 9 จัตุรัส การก้าวเดิน	3	15
	<u>แบบฝึกที่ 4</u> บันไดความคล่องตัว ซอยเท้าขึ้นลง	3	15
	<u>แบบฝึกที่ 7</u> วิ่งกลับตัวเปลี่ยนระยะ	3	60

สัปดาห์ที่ 2 ช่วงการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัว

วัน	แบบฝึกความคล่องตัว	จำนวนเซต	พัก (วินาที)
วันอังคาร	แบบฝึกที่ 2 9 จัตุรัส การก้าวเท้า	3	15
	แบบฝึกที่ 5 บันไดความคล่องตัว การก้าวเท้าขึ้นลง	3	15
	แบบฝึกที่ 8 สไลด์ตัวไปกลับ	3	60
วันพฤหัสบดี	แบบฝึกที่ 2 9 จัตุรัส การก้าวเท้า	3	15
	แบบฝึกที่ 5 บันไดความคล่องตัว การก้าวเท้าขึ้นลง	3	15
	แบบฝึกที่ 8 สไลด์ตัวไปกลับ	3	60
วันศุกร์	แบบฝึกที่ 2 9 จัตุรัส การก้าวเท้า	3	15
	แบบฝึกที่ 5 บันไดความคล่องตัว การก้าวเท้าขึ้นลง	3	15
	แบบฝึกที่ 8 สไลด์ตัวไปกลับ	3	60

สัปดาห์ที่ 3 ช่วงการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัว

วัน	แบบฝึกความคล่องตัว	จำนวนเซต	พัก (วินาที)
วันอังคาร	แบบฝึกที่ 3 9 จัตุรัส การกลับตัวไขว้เท้า	3	15
	แบบฝึกที่ 6 บันไดความคล่องตัว การกระโดดเตี้น	3	15
	แบบฝึกที่ 9 การเคลื่อนที่ร่างกาย แบบ มาย-มวาริ-ชา บาลี	3	60
วันพฤหัสบดี	แบบฝึกที่ 3 9 จัตุรัส การกลับตัวไขว้เท้า	3	15
	แบบฝึกที่ 6 บันไดความคล่องตัว การกระโดดเตี้น	3	15
	แบบฝึกที่ 9 การเคลื่อนที่ร่างกาย แบบ มาย-มวาริ-ชา บาลี	3	60
วันศุกร์	แบบฝึกที่ 3 9 จัตุรัส การกลับตัวไขว้เท้า	3	15
	แบบฝึกที่ 6 บันไดความคล่องตัว การกระโดดเตี้น	3	15
	แบบฝึกที่ 9 การเคลื่อนที่ร่างกาย แบบ มาย-มวาริ-ชา บาลี	3	60

สัปดาห์ที่ 4 ช่วงการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัว

วัน	แบบฝึกความคล่องตัว	จำนวนเซต	พัก (วินาที)
วันอังคาร	<u>แบบฝึกที่ 1</u> 9 จัตุรัส การก้าวเดิน	4	15
	<u>แบบฝึกที่ 2</u> 9 จัตุรัส การก้าวเท้า	4	15
	<u>แบบฝึกที่ 3</u> 9 จัตุรัส การกลับตัวไขว้เท้า	4	15
วันพฤหัสบดี	<u>แบบฝึกที่ 4</u> บันไดความคล่องตัว ซอยเท้าขึ้นลง	4	15
	<u>แบบฝึกที่ 5</u> บันไดความคล่องตัว การก้าวเท้าขึ้นลง	4	15
	<u>แบบฝึกที่ 6</u> บันไดความคล่องตัว การกระโดดเดิน	4	15
วันศุกร์	<u>แบบฝึกที่ 7</u> วิ่งกลับตัวเปลี่ยนระยะ	4	60
	<u>แบบฝึกที่ 8</u> สไลด์ตัวไปกลับ	4	60
	<u>แบบฝึกที่ 9</u> การเคลื่อนที่ร่างกาย แบบ มาย-มวาริ-ชา บาคิ	4	60

สัปดาห์ที่ 5 ช่วงการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัว

วัน	แบบฝึกความคล่องตัว	จำนวนเซต	พัก (วินาที)
วันอังคาร	<u>แบบฝึกที่ 7</u> วิ่งกลับตัวเปลี่ยนระยะ	5	60
	<u>แบบฝึกที่ 8</u> สไลด์ตัวไปกลับ	5	60
	<u>แบบฝึกที่ 9</u> การเคลื่อนที่ร่างกาย แบบ มาย-มวาริ-ชา บาคิ	5	60
วันพฤหัสบดี	<u>แบบฝึกที่ 1</u> 9 จัตุรัส การก้าวเดิน	5	15
	<u>แบบฝึกที่ 2</u> 9 จัตุรัส การก้าวเท้า	5	15
	<u>แบบฝึกที่ 3</u> 9 จัตุรัส การกลับตัวไขว้เท้า	5	15
วันศุกร์	<u>แบบฝึกที่ 4</u> บันไดความคล่องตัว ซอยเท้าขึ้นลง	5	15
	<u>แบบฝึกที่ 5</u> บันไดความคล่องตัว การก้าวเท้าขึ้นลง	5	15
	<u>แบบฝึกที่ 6</u> บันไดความคล่องตัว การกระโดดเดิน	5	15

สัปดาห์ที่ 6 ช่วงการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัว

วัน	แบบฝึกความคล่องตัว	จำนวนเซต	พัก (วินาที)
วันอังคาร	แบบฝึกที่ 1 9 จัตุรัส การก้าวเต็น	6	15
	แบบฝึกที่ 4 บันไดความคล่องตัว ซอยเท้าขึ้นลง	6	15
	แบบฝึกที่ 7 วิ่งกลับตัวเปลี่ยนระยะ	6	60
วันพฤหัสบดี	แบบฝึกที่ 2 9 จัตุรัส การก้าวเท้า	6	15
	แบบฝึกที่ 5 บันไดความคล่องตัว การก้าวเท้าขึ้นลง	6	15
	แบบฝึกที่ 8 สไลด์ตัวไปกลับ	6	60
วันศุกร์	แบบฝึกที่ 3 9 จัตุรัส การกลับตัวไขว้เท้า	6	15
	แบบฝึกที่ 6 บันไดความคล่องตัว การกระโดดเต็น	6	15
	แบบฝึกที่ 9 การเคลื่อนที่ร่างกาย แบบ มาย-มวาริ-ชา	6	60
	บาลิ	6	60

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved



ภาคผนวก ง
ใบบันทึกผลการทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบใบบันทึกผลการทดสอบ ก่อนการฝึกโปรแกรม (Pre-test) ความคล่องตัว

Pre-test	Hexagonal Obstacle Test			เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage					
				เสถียรโยโดแห้ง			เสถียรโยโดเปียก		
ลำดับ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ดีที่สุด	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ดีที่สุด	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ดีที่สุด
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

หมายเหตุ

1. ทำการทดสอบแบบทดสอบละ 2 ครั้ง
2. ให้เลือกการปฏิบัติการทดสอบครั้งที่ดีที่สุด แล้วนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

แบบใบบันทึกผลการทดสอบ หลังการฝึกโปรแกรม (Post-test) ความคล่องตัว

Post-test	Hexagonal Obstacle Test			เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage					
				เสถียรโยโดแห้ง			เสถียรโยโดเปียก		
ลำดับ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ดีที่สุด	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ดีที่สุด	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ดีที่สุด
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

หมายเหตุ

1. ทำการทดสอบแบบทดสอบละ 2 ครั้ง
2. ให้เลือกการปฏิบัติการทดสอบครั้งที่ดีที่สุด มาวิเคราะห์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved



ภาคผนวก จ
ตารางรายละเอียดข้อมูลที่ใช้วิเคราะห์สถิติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 5 แสดงรายละเอียดอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของนักกีฬา

N=7	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
1	19	70	172
2	19	58	170
3	19	54	162
4	19	63	168
5	20	57	159
6	21	90	175
7	25	72	178
Min.	19	54	159
Max.	25	90	178
Mean.	20.28	66.28	169.14
SD.	2.21	12.41	6.79

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตารางที่ 6 แสดงรายละเอียดผลการทดสอบ ก่อนการฝึก (Pre-test)

Pre-test	Hexagonal Obstacle Test (วินาที)			เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage					
				เต็ญโดแห่ง(ครั้ง)			เต็ญโดเป็ยก(ครั้ง)		
ลำดับ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ที่สุด	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ที่สุด	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ที่สุด
1	15.25	14.47	14.47	12	12	12	11	12	12
2	13.22	13.50	13.22	12	13	13	13	13	13
3	15.38	14.72	14.72	11	12	12	11	12	12
4	15.56	14.63	14.63	9	10	10	11	11	11
5	15.88	15.00	15.00	14	14	14	14	14	14
6	17.81	15.12	15.12	11	13	13	12	11	12
7	17.59	13.53	13.53	11	12	12	12	12	12
	Min.		13.22			10			11
	Max.		15.12			14			14
	Mean.		14.38			12.28			12.28
	SD.		0.72			1.25			0.95

ตารางที่ 7 แสดงรายละเอียดผลการทดสอบ ก่อนการฝึก (Post-test)

Post-test	Hexagonal Obstacle Test (วินาที)			เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage					
				เด็ยุดอแห่ง(ครั้ง)			เด็ยุดอเป็ยอก(ครั้ง)		
ลำดับ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ดีที่สุด	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ดีที่สุด	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ ดีที่สุด
1	12.00	12.30	12.00	12	14	14	13	13	13
2	12.19	11.50	11.50	12	14	14	15	14	15
3	12.88	11.81	11.81	13	14	14	14	14	14
4	12.81	11.66	11.66	12	14	14	14	14	14
5	12.12	11.75	11.75	16	16	16	16	15	16
6	13.05	12.40	12.40	12	14	14	13	14	14
7	13.41	11.59	11.59	14	15	15	14	15	15
	Min.		11.50			14			13
	Max.		12.40			16			16
	Mean.		11.81			14.42			14.42
	SD.		0.30			0.78			0.97

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นายกฤษณะ บุญประสิทธิ์
วัน เดือน ปีเกิด	11 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2526
ภูมิลำเนา	72 ซอยร่วมญาติ ถนนสีหราชเดโชชัย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000 โทรศัพท์ 0897574942
ประวัติการศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประสบการณ์	พ.ศ.2549 เป็นนักกีฬา 유도ตัวแทน ภาค 5 จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ.2549 เป็นนักกีฬายอดเยี่ยมของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34
ปัจจุบัน	พ.ศ.2550 เป็นผู้ช่วยผู้ฝึกสอนกีฬา 유도 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved