



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาคผนวก ก  
โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการฝึก
- โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ควบคุมโปรแกรมฝึกบาสเกตบอลระยะเวลา 8 สัปดาห์
- แบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว
- โปรแกรมฝึกบาสเกตบอลอย่างเดียวนับจำนวน 8 สัปดาห์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

หลักการยืดกล้ามเนื้อ และประโยชน์ในการยืดกล้ามเนื้อ(อ้างอิงจาก <http://www.never-age.com>)

### หลักการยืดกล้ามเนื้อ

1. จัดท่าในการยืดกล้ามเนื้อให้สบายมั่นคงมากที่สุด
2. ค่อย ๆ ยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึงพอทนได้ และไม่มีอาการความเจ็บปวด
3. ค้างอยู่ในท่านั้นประมาณ 15-30 วินาที
4. ทำซ้ำแต่ละท่า ประมาณ 5-10 ครั้ง

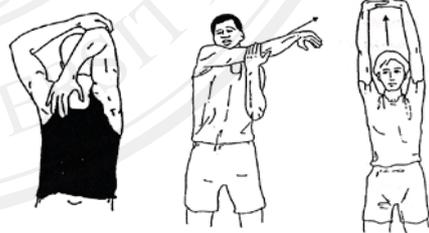
### ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ

1. เพื่อองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ
2. เพิ่มประสิทธิภาพในการหดตัวของกล้ามเนื้อ
3. ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายลดความตึงเครียด
4. ปรับลักษณะท่าทางให้สมดุล

กล้ามเนื้อคอ



กล้ามเนื้อหลัง และแขนส่วนบน



กล้ามเนื้อหลัง    กล้ามเนื้อสะโพก



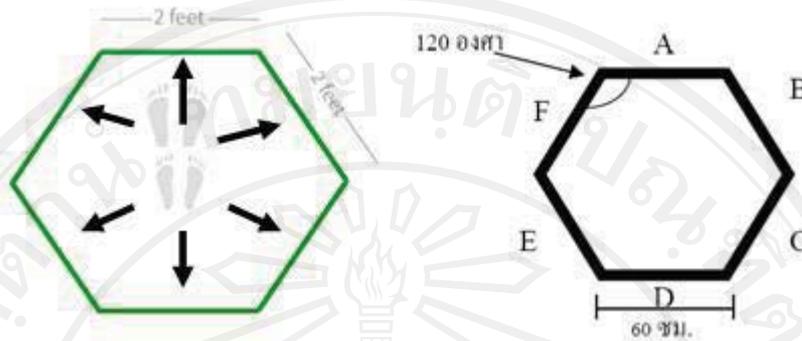
กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง กล้ามเนื้อขาหนีบ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการฝึก

### 1. แบบทดสอบความคล่องแคล่ววงไว Hexagon Agility Test (Kibler, 1990)



จุดประสงค์ : ข้อทดสอบนี้วัดความสามารถในการเคลื่อนไหวด้วยความเร็วสูงสุด พร้อมกับรักษาการทรงตัว

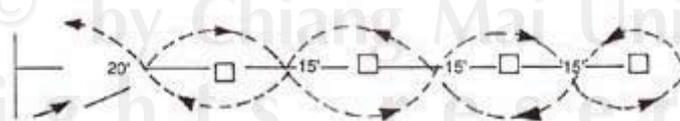
อุปกรณ์ : สายวัดระยะ ซอล์หรือเทปสำหรับทำตำแหน่งบนพื้น นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ : ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในช่องสี่เหลี่ยมตรงกลาง มือทั้งสองข้างจับเอว เมื่อพร้อมแล้วผู้ทำการทดสอบสั่ง “ไป” ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มกระโดดไปด้านหน้า (ด้าน A) แล้วกระโดดมาที่ช่องสี่เหลี่ยมตรงกลาง จากนั้นกระโดดเท้าคู่ไปด้านทแยงบน (ด้าน B) แล้วกระโดดมาที่ช่องสี่เหลี่ยมตรงกลาง กระโดดไปเรื่อยๆ ตามลำดับ C D E F และอยู่ในวงนับเป็น 1 รอบ ทำจนครบ 3 รอบ จับเวลาทดสอบ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งที่ดีที่สุด

### 2. แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของ Knox Basketball Test

อุปกรณ์ - ลูกบาสเกตบอล

- นาฬิกาจับเวลา
- แก้ว/กรวย 4 ตัว
- สนามบาสเกตบอล



วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้เลี้ยงลูกอ้อมแก้ว/กรวย สลับไป-กลับมา 1 รอบ

การคิดคะแนน บันทึกเวลาจากสัญญาณ “เริ่ม” จนกระทั่งวิ่งผ่านเส้นเริ่มอีกครั้งหนึ่ง

โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ควบคู่โปรแกรมฝึกบาสเกตบอลระยะเวลา 8 สัปดาห์

กลุ่มทดลอง โปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับ การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล

สัปดาห์	กิจกรรม
<p>สัปดาห์ที่ 1</p> <p>วันจันทร์</p> <p>วันพุธ และ วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และ ยืดกล้ามเนื้อ 10 นาที</li> <li>- ทำการทดสอบ Pretest จำนวน 3 แบบทดสอบดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Hexagon Agility Test</li> <li>- แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของ Knox Basketball Test</li> </ul> </li> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที (ภาคผนวก )</li> <li>- ทำการฝึกตามแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว               <ul style="list-style-type: none"> <li>แบบฝึกที่ 1, 2, 7, 8, 9, 3 ตามลำดับ</li> <li>□ พักระหว่างเซต 40 วินาที</li> <li>□ สัปดาห์ที่ 1 ฝึก 2 เซต ต่อ วัน</li> <li>□ พักระหว่างเปลี่ยนแบบฝึก 2 นาที / แบบฝึก</li> </ul> </li> <li>- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำประตูแบบ Lay up 2 แถว และ เล่นทีม</li> </ol> </li> </ul>

สัปดาห์	กิจกรรม
<p><b>สัปดาห์ที่ 2</b> วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ทำการฝึกตามแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว</li> </ul> <p>แบบฝึกที่ 1, 2, 7, 8, 9, 3 ตามลำดับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ พักระหว่างเซต 40 วินาที</li> <li>□ สัปดาห์ที่ 2 ฝึก 2 เซต ต่อ วัน</li> <li>□ พักระหว่างเปลี่ยนแบบฝึก 2 นาที / แบบฝึก</li> <li>□ เฉพาะ วันศุกร์ เพิ่มจำนวน ฝึกจาก 2 เซต เป็น 3 เซต</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล (ประมาณ 30 นาที)</li> <li>1. ผู้ฝึกสอนโยนบอลกระทบเป็น แล้วกลิ้งบอลไปด้านตรงข้าม โดยผู้เล่นอยู่ใต้แป้นวิ่งออกไปรับบอล แล้วเลี้ยงบอลไปทำคะแนนด้านตรงข้าม</li> <li>2. ทำประตูแบบ Lay up และ เล่นทีม</li> </ul>
<p><b>สัปดาห์ที่ 3</b> วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ทำการฝึกตามแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว</li> </ul> <p>แบบฝึกที่ 3,4,5 ตามลำดับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ พักระหว่างเซต 40 วินาที</li> <li>□ สัปดาห์ที่ 3 ฝึก 3 เซต ต่อ วัน</li> <li>□ พักระหว่างเปลี่ยนแบบฝึก 2 นาที / แบบฝึก</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล (ประมาณ 30 นาที)</li> <li>1. ผู้ฝึกสอนโยนบอลกระทบเป็น แล้วขว้างบอลไปด้านตรงข้าม โดยผู้เล่นอยู่ใต้แป้นวิ่งออกไปรับบอล แล้วเลี้ยงบอลไปทำคะแนนด้านตรงข้าม</li> <li>2. ฝึกการต่อบอลแบบ 3 คน อ้อมหลัง และ เล่นทีม</li> </ul>

สัปดาห์	กิจกรรม
<p><b>สัปดาห์ที่ 4</b> วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ทำการฝึกตามแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกที่ 3,4,5,6,7,8 ,9 ตามลำดับ               <ul style="list-style-type: none"> <li>□ พักระหว่างเซต 40 วินาที</li> <li>□ สัปดาห์ที่ 4 ฝึก 2 เซต ต่อ วัน</li> <li>□ พักระหว่างเปลี่ยนแบบฝึก 2 นาที / แบบฝึก</li> </ul> </li> </ul> <p>แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lay up 2 แถว / โยนจุดโทษ</li> <li>2. ฝึกการต่อบอลแบบ 3 คน อ้อมหลัง และ ฝึกการต่อบอลแบบ 5 คน</li> <li>3. เล่นทีม</li> </ol>
<p><b>สัปดาห์ที่ 5</b> วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ทำการฝึกตามแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกที่ 4,5,11,10 ตามลำดับ               <ul style="list-style-type: none"> <li>□ พักระหว่างเซต 40 วินาที</li> <li>□ สัปดาห์ที่ 5 ฝึก 3 เซต ต่อ วัน</li> <li>□ พักระหว่างเซต 30 วินาที/แบบฝึก และ พักระหว่างเปลี่ยนแบบฝึก 2 นาที / แบบฝึก</li> </ul> </li> </ul> <p>แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lay up 2 แถว / โยนจุดโทษ</li> <li>2. ฝึกการต่อบอลแบบ 3 คน อ้อมหลัง และ ฝึกการต่อบอลแบบ 5 คน</li> <li>3. เล่นทีม</li> </ol>

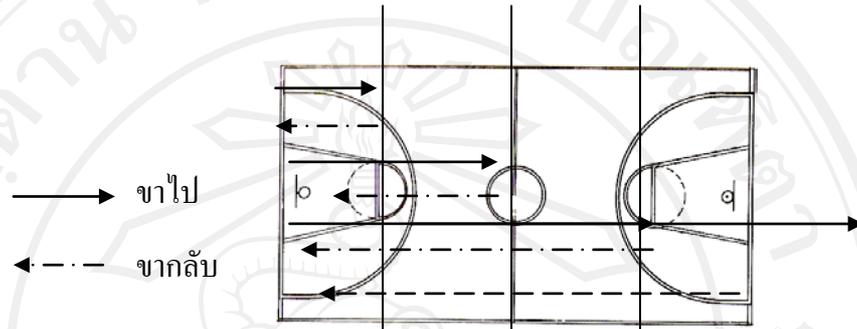
สัปดาห์	กิจกรรม
<p><b>สัปดาห์ที่ 6</b></p> <p>วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ทำการฝึกตามแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว</li> </ul> <p>แบบฝึกที่ 2,4,5,11,10,12 ตามลำดับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ พักระหว่างเซต 40 วินาที</li> <li>□ สัปดาห์ที่ 6 ฝึก 3 เซต ต่อ วัน</li> <li>□ พักระหว่างเซต 30 วินาที/แบบฝึก และ</li> <li style="padding-left: 40px;">พักระหว่างเปลี่ยนแบบฝึก 2 นาที/แบบฝึก</li> <li>□ เฉพาะแบบฝึกที่ 12 ทำการฝึก 2 เซต</li> </ul> <p>แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lay up 2 แถว / โยนจุดโทษ</li> <li>2. ฝึกการต่อบอลแบบ3 คน อ้อมหลังและฝึกการต่อบอลแบบ5 คน</li> <li>3. เล่นทีม</li> </ol>
<p><b>สัปดาห์ที่ 7</b></p> <p>วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ทำการฝึกตามแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว</li> </ul> <p>แบบฝึกที่ 3,4,5,10,11,12 ตามลำดับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ พักระหว่างเซต 40 วินาที</li> <li>□ สัปดาห์ที่ 7 ฝึก 3 เซต ต่อ วัน</li> <li>□ พักระหว่างเซต 30 วินาที/แบบฝึก และ</li> <li style="padding-left: 40px;">พักระหว่างเปลี่ยนแบบฝึก 2 นาที/แบบฝึก</li> <li>□ เฉพาะแบบฝึกที่ 12 ทำการฝึก 2 เซต</li> </ul> <p>แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lay up 2 แถว / โยนจุดโทษ</li> <li>2. ฝึกการต่อบอลแบบ3 คน อ้อมหลังและฝึกการต่อบอลแบบ5 คน</li> <li>3. เล่นทีม</li> </ol>



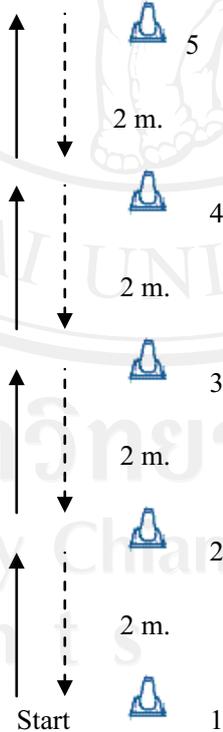
แบบฝึกความคล่องแคล่ววงไว

แบบฝึกที่ 1 วิ่งไป - กลับ (ต้องก้มแตะเส้นทุกครั้ง)

แบบฝึกที่ 2 วิ่งไป - ถอยหลังกลับ (ต้องก้มแตะเส้นทุกครั้ง)



แบบฝึกที่ 3



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

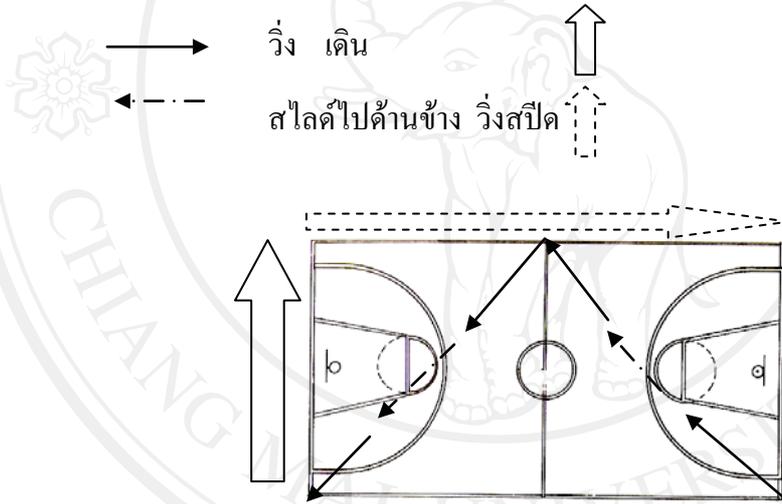
แสดงทิศทางวิ่งไปข้างหน้า →

แสดงทิศทางวิ่งถอยหลัง →

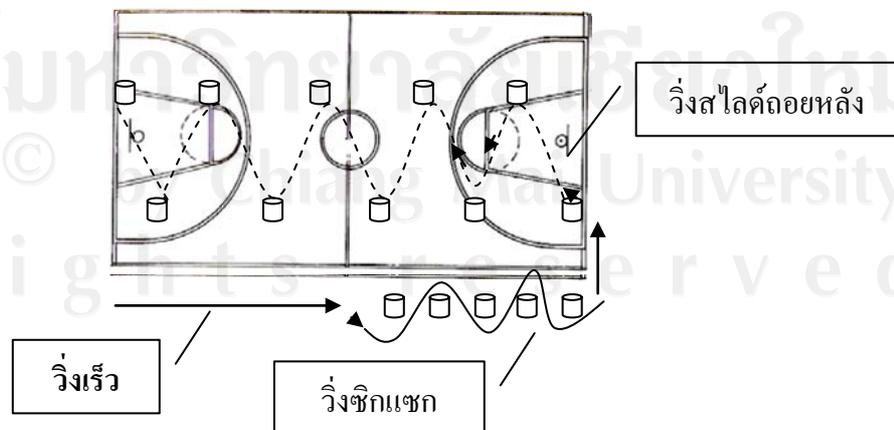
**วิธีการฝึก**

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

**แบบฝึกที่ 4** วิ่ง สลับ การ สไลด์



**แบบฝึกที่ 5** วิ่งเร็ว / วิ่งซิกแซก / สไลด์ถอยหลัง

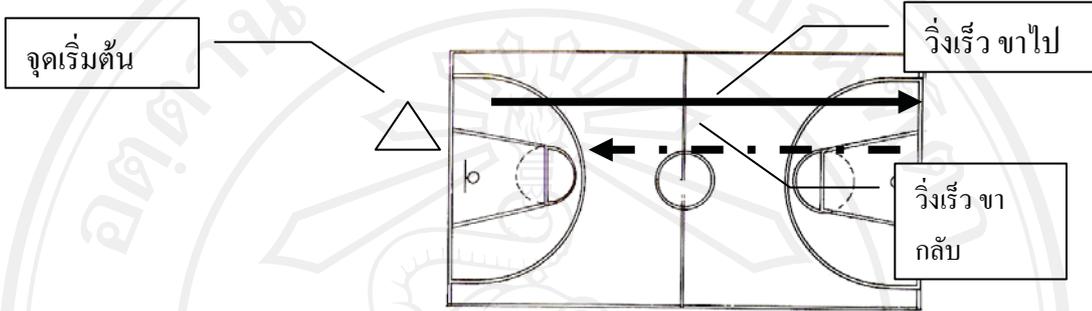


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © Chiang Mai University  
 All rights reserved

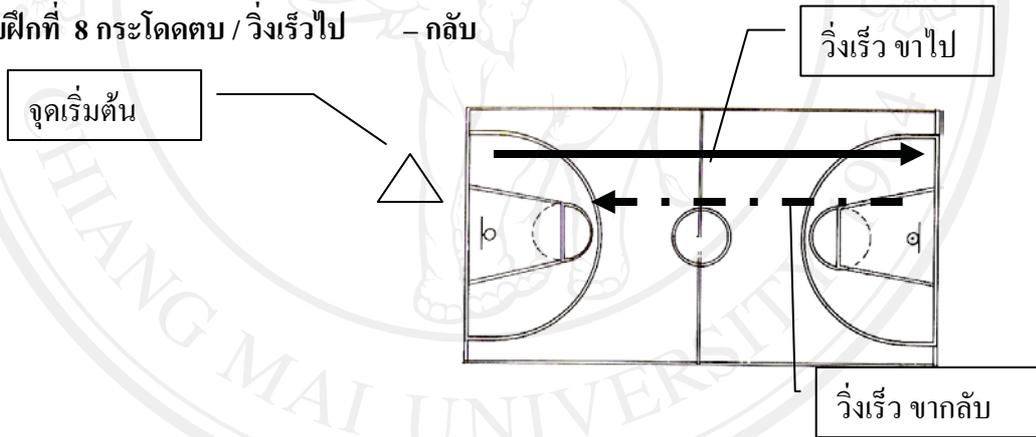
แบบฝึกที่ 6 กระโดดเท้าคู่ / วิ่งเร็ว 10 เมตร



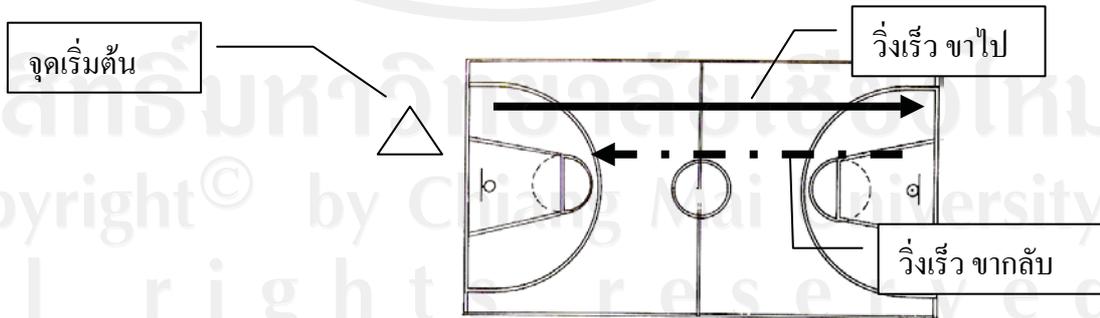
แบบฝึกที่ 7 ลูก-นั่ง (sit-up) / วิ่งเร็วไป - กลับ



แบบฝึกที่ 8 กระโดดตบ / วิ่งเร็วไป - กลับ

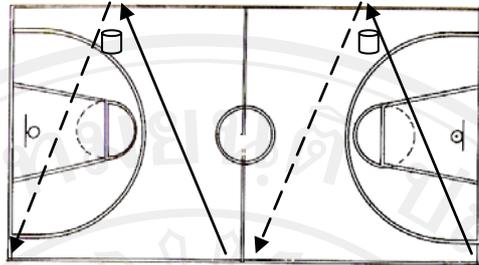


แบบฝึกที่ 9 ดันพื้น / วิ่งเร็วไป - กลับ

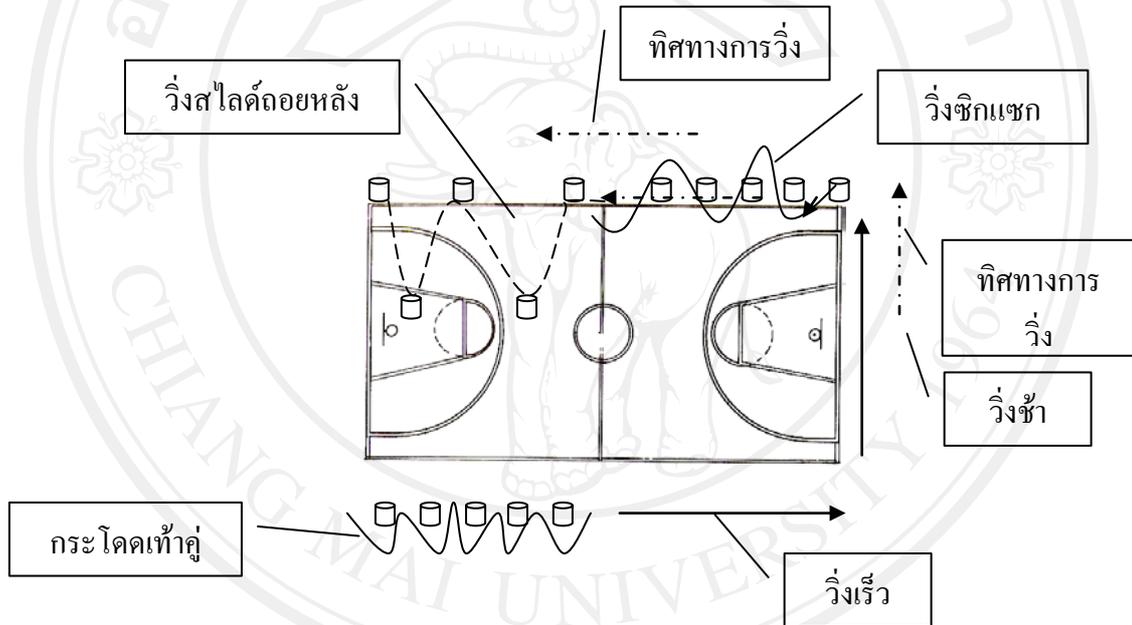


แบบฝึกที่ 10 ซอยทำอยู่กับที่ / เคลื่อนที่ตามทิศทางที่กำหนด

แบบฝึกที่ 11 วิ่งเร็ว / สไลด์ เป็นรูปพื้นปลา



แบบฝึกที่ 12 วิ่งเร็ว / วิ่งช้า / วิ่งซิกแซก / สไลด์ถอยหลัง



โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล จำนวน 8 สัปดาห์

กลุ่มควบคุม โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

สัปดาห์	กิจกรรม
<p><b>สัปดาห์ที่ 1</b></p> <p>วันจันทร์</p> <p>วันพุธ และ วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และ ยืดกล้ามเนื้อ 10 นาที</li> <li>- ทำการทดสอบ Pretest จำนวน 3 แบบทดสอบดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Hexagon Agility Test</li> <li>- แบบทดสอบวิ่งหลบหลีก ของ Lehsten Basketball Test</li> <li>- แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของ Knox Basketball Test</li> </ul> </li> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที (ภาคผนวก )</li> <li>- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ประมาณ 1.15 ชม.               <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ส่งบอล 2 มือระดับอกอยู่กับที่</li> <li>3. ส่งบอล 2 มือระดับอกอยู่เคลื่อนที่ไปข้างหน้า</li> <li>4. ส่งบอล 4 แถว</li> <li>5. ทำประตูแบบ Lay up 2 แถว</li> <li>6. เล่นทีม</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>สัปดาห์ที่ 2</b></p> <p>วันจันทร์ / วันพุธ</p> <p>/ วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที (ภาคผนวก )</li> <li>- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ประมาณ 1.15 ชม.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เลี้ยงบอลหมุนตัวเปลี่ยนทิศทาง</li> <li>2. เลี้ยงบอลสลับพื้นปลา</li> <li>3. เลี้ยงบอลคนต่อคน</li> <li>4. ทำประตูแบบ Lay up 2 แถว</li> <li>5. เล่นทีม</li> </ol> </li> </ul>

สัปดาห์	กิจกรรม
<b>สัปดาห์ที่ 3</b> วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที (ภาคผนวก )</li> <li>- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ประมาณ 1.15 ชม.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ส่งบอล 2 มือระดับอกอยู่เคลื่อนที่ไปข้างหน้า</li> <li>2. เลี้ยงบอลคนต่อคน</li> <li>3. ทำประตูแบบ Lay up 2 แถว</li> <li>4. เล่นทีม</li> </ol> </li> </ul>
<b>สัปดาห์ที่ 4</b> วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที (ภาคผนวก )</li> <li>- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ประมาณ 1.15 ชม.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ส่งบอล 2 มือระดับอกอยู่เคลื่อนที่ไปข้างหน้า</li> <li>2. 3 คน อ้อมหลัง ไปกลับ</li> <li>3. เลี้ยงบอลคนต่อคน</li> <li>4. โยนจุดโทษ</li> <li>5. เล่นทีม</li> </ol> </li> </ul>
<b>สัปดาห์ที่ 5-6</b> วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที (ภาคผนวก )</li> <li>- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ประมาณ 1.15 ชม.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 คน อ้อมหลัง ไปกลับ</li> <li>2. 5 คน อ้อมหลัง ไปกลับ</li> <li>3. เลี้ยงบอลคนต่อคน</li> <li>4. Lay up</li> <li>5. เล่นทีม</li> </ol> </li> </ul>
<b>สัปดาห์ที่ 7</b> วันจันทร์ / วันพุธ / วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที (ภาคผนวก )</li> <li>- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ประมาณ 1.15 ชม.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lay up</li> <li>2. 3 คน อ้อมหลัง ไปกลับ</li> <li>3. 5 คน อ้อมหลัง ไปกลับ</li> <li>4. เล่นทีม</li> </ol> </li> </ul>

สัปดาห์	กิจกรรม
<p data-bbox="363 371 502 416"><b>สัปดาห์ที่ 8</b></p> <p data-bbox="331 450 534 495">วันจันทร์ / วันพุธ</p> <p data-bbox="395 965 480 1010">วันศุกร์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="675 450 1302 495">- วอร์มอัพ และยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที (ภาคผนวก )</li> <li data-bbox="675 510 1310 555">- แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ประมาณ 1.15 ชม.               <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="722 571 863 616">1. Lay up</li> <li data-bbox="722 631 1034 676">2. 3 คน อ้อมหลัง ไปกลับ</li> <li data-bbox="722 692 1042 736">3. 5 คน อ้อมหลัง ไปกลับ</li> <li data-bbox="722 752 858 797">4. เล่นทีม</li> </ol> </li> <li data-bbox="675 790 1238 835">- อบอุ่นร่างกาย และ ยืดกล้ามเนื้อ 10 นาที</li> <li data-bbox="675 851 1257 896">ทำการทดสอบ Pretest จำนวน 3 แบบทดสอบดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="675 934 1350 1023">- แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Hexagon Agility Test</li> <li data-bbox="675 1039 1374 1084">- แบบทดสอบวิ่งหลบหลีก ของ Lehsten Basketball Test</li> <li data-bbox="675 1099 1382 1189">- แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของ Knox Basketball Test</li> </ul> </li> </ul>



ภาคผนวก ข  
ใบบันทึกผลการทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

**ใบบันทึกผลการทดสอบ ก่อน และ หลัง**  
**การฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬา บาสเกตบอล**  
**นักกีฬาบาสเกตบอล หญิง มทร.ล้านนา เขตพื้นที่ภาคพายัพเชียงใหม่**

ชื่อ นางสาว ..... นามสกุล.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เมตร

วันที่ทำการทดสอบ วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบก่อนการฝึก		ผลการทดสอบหลังการฝึก	
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
1	แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Hexagon Agility Test				
2	แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของ Knox Basketball Test				

(ลงชื่อ) .....

(.....)

ผู้บันทึกผลการทดสอบ

**ใบบันทึกผลการทดสอบ ก่อน และ หลัง**  
**การฝึกโปรแกรมทักษะกีฬาบาสเกตบอลอย่างเดี่ยว**  
**นักกีฬาบาสเกตบอล หญิง มทร.ล้านนา เขตพื้นที่ภาคพายัพเชียงใหม่**

ชื่อ นางสาว ..... นามสกุล.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เมตร

วันที่ทำการทดสอบ วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบก่อนการฝึก		ผลการทดสอบหลังการฝึก	
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
1	แบบทดสอบความ คล่องแคล่วว่องไว Hexagon Agility Test				
2	แบบทดสอบทักษะการ เลี้ยงลูกเร็ว ของ Knox Basketball Test				

(ลงชื่อ) .....

(.....)

ผู้บันทึกผลการทดสอบ



ภาคผนวก ก

ภาพแสดงการทดสอบความแคล้วคล่องว่องไว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



1



2



3



4



5



6



7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

รูป 1-7 แสดงการทดสอบความคล่องแคล่ววงไว Hexagon Agility Test (ปฏิบัติตามบทที่ 3)



ภาคผนวก ง

ภาพแสดงการทดสอบทักษะการเรียงลูกเร็ว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



8



9



10



11

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



12



13

รูป 8-13 แสดงการทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็วของ Knox Basketball Test (ปฏิบัติตามบทที่ 3)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายตะวัน โล่ห์เพ็ชร
วัน เดือน ปีเกิด	1 กุมภาพันธ์ 2520
ประวัติการศึกษา	<p>พ.ศ. 2535-2538 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิริยาลัย จังหวัดแพร่</p> <p>พ.ศ. 2543-2547 ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่</p>
ประวัติการทำงาน	<p>พ.ศ. 2548-2552 ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2553- ปัจจุบัน นักวิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ – แพร่ เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดแพร่</p>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved