

ภาคผนวก ค
แบบทดสอบการขึ้นกระโดดแตะฝ่าหน้า

แบบทดสอบการขึ้นกระโดดเตะฝ่าผนัง

Johnson and Nelson (1986: 210 – 211 อ้างถึงใน ประเสริฐศักดิ์ , 2538: 102-103)

<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อวัดกำลังของกล้ามเนื้อขาในการกระโดด
<u>ระดับอายุ</u>	ตั้งแต่เด็กอายุ 9 ปี จนถึงผู้ใหญ่
<u>เพศ</u>	ชายและหญิง
<u>ค่าความเชื่อมั่น</u>	.93
<u>ค่าความเที่ยงตรง</u>	.78
<u>อุปกรณ์</u>	1. ซอล์ก หรือฟองซอล์ก 2. ฝ่าผนังที่มีความสูงพอสมควร 3. กระดาษที่มีความกว้างไม่น้อยกว่า 1 ฟุต
<u>วิธีปฏิบัติ</u>	ให้ผู้รับการทดสอบยืนยึดแขนสุดแขน (ไม่เขย่งเท้า) (ภาพที่ 1) แล้วใช้ซอล์กขีดเพื่อบันทึกความสูงไว้ ต่อจากนั้นให้ผู้รับการทดสอบพยายามกระโดดขีดฝ่าผนังให้สูงที่สุด
<u>หลักของการกระโดด</u>	ผู้รับการทดสอบเหวี่ยงแขนทั้งสองลงข้างล่างไปทางข้างหลังอยู่ในลักษณะกึ่งตัว (crouch) (ภาพที่ 2) เข้าทั้งสองท่ามุมให้ถูกต้อง หยุดในท่านี้ชั่วขณะหนึ่ง แล้วเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าและเหวี่ยงขึ้นข้างบน ก่อนที่จะกระโดดถึงจุดสูงสุดควรเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าและลงข้างล่าง เพื่อให้สามารถกระโดดได้สูงที่สุด การเคลื่อนไหวของแขนมีความสำคัญมาก

การกีดคะแนน

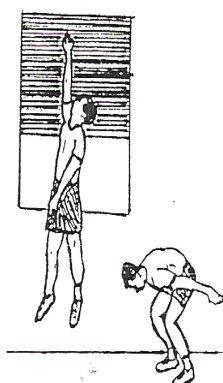
บันทึกความสูงที่ทำได้เป็นเซนติเมตร โดยวัดช่วงความสูงจากรอยขีดที่ยืนชิดกับรอยขีดที่กระโดดได้ (ภาพที่ 3)

ระเบียบของการทดสอบ

1. ให้ทดลอง 3 ครั้ง บันทึกครั้งที่ดีที่สุด
2. ถ้าทำกับฝาผนังที่ยื่นออกมาสำหรับ vertical jump โดยเฉพาะควรสร้างให้ยื่นออกจากฝาผนังอย่างน้อย 6 นิ้ว เพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุของผู้เข้ารับการทดสอบ



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3