

ภาคผนวก ค

แบบทดสอบวิ่งระยะทาง 25 เมตร
แบบทดสอบความเร็วของเท้า

แบบทดสอบวิ่งระยะทาง 25 เมตร

<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร
<u>อุปกรณ์</u>	1. ชุดเครื่องจับเวลาอัตโนมัติ Speed Light Sport Timing System
<u>วิธีการทดสอบ</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนย่อเข่าพอประมาณ พร้อมกับก้มตัวเล็กน้อย โดยปลายเท้าชิดหลังเส้นเริ่มต้น 2. เมื่อได้ยินสัญญาณในการปล่อยตัว ให้ผู้เข้ารับการทดสอบออกวิ่งอย่างเต็มที่ 3. ทำการทดสอบคนละ 2 ครั้ง โดยมีระยะห่างเวลาของการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ห่างกัน 3 นาที
<u>การบันทึก</u>	เลือกบันทึกเวลาที่ทำได้น้อยที่สุด จากการทดสอบ 2 ครั้งหน่วยเป็นวินาที

ข้อปฏิบัติในการเริ่มการทำงาน (Quick Start Instructions)

1. เตรียม Timing Module
2. นำขาตั้งสามขาออกมาและติดตั้งแต่ละอัน โดยการขยายความสูงของขาตั้งให้มีความสูงเท่ากันทั้งหมด
3. ติดตัวปล่อยแสงเข้ากับด้านบนของขาตั้งทั้งสามขา
4. ติดตัวสะท้อนแสงเข้ากับด้านบนของขาตั้งทั้งสามขา
5. จัดวางตัวปล่อยแสงในตำแหน่งที่เหมาะสมบนลู่วิ่ง
6. จัดวางตัวสะท้อนแสงให้ตรงและอยู่ตรงกันข้ามกับตัวปล่อยแสง

การเปิดเครื่อง (Switching ON)

1. กดปุ่ม “ON” ค้างไว้จนกระทั่งมีข้อความว่า “SPEEDLIGHTSPORTSTIMINGSYSTEM” ปรากฏขึ้น

2. คอยประมาณ 3 วินาที จะมีข้อความต่อไปนี้ “PRESS ENTER TWICE TOTURN ON” ให้กด “ENTER” ติดกันสองครั้งจะเริ่มเข้าสู่การทำงาน

การปิดเครื่อง (Switching OFF)

กดปุ่ม “OFF” ขณะที่เข้าเมนูหลัก (Main Menu) ปุ่มนี้จะไม่ทำงานในขณะที่อยู่เมนูอื่นๆ

การเรียกดูข้อมูล (Recall Event Data)

การเรียกดูข้อมูลที่ผ่านมาที่ถูกเก็บไว้ ก่อนอื่นจะต้องเลือกว่าข้อมูลที่บันทึกไว้ใน mode รายการใด (เช่น Lop mode Jump mode) ซึ่งสามารถทำได้โดย menu ที่เข้าสู่ mode ที่ต้องการ

1. กด [<] หรือ [>] เพื่อเลือก mode ซึ่งข้อมูลที่ต้องการถูกเก็บไว้
2. กด [RECALL]
3. กดแป้น [^] หรือ [v] เพื่อเลือกลำดับรายการที่ต้องการเรียกดู รายการนั้นจะถูกแสดงใน mode ที่รายการนั้นถูกบันทึกไว้ * ข้อสังเกตจะเรียกดูรายการที่เก็บไว้ใน mode ที่ถูกเลือกเท่านั้น
4. เมื่อได้ลำดับรายการที่ต้องการแล้วให้กด [ENTER] เพื่อดูข้อมูล
5. สามารถดูข้อมูลวนเวียนได้ทันทีที่รายการวิ่งถูกบันทึกไว้
6. กด [RESET] เพื่อกลับไปสู่ main menu



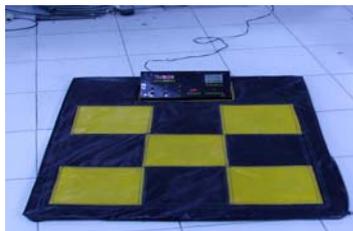
ภาพผนวกที่ 5 ชุดเครื่องจับเวลาอัตโนมัติ Speed Light Sport Timing System



ภาพผนวกที่ 6 การทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร

แบบทดสอบความเร็วของเท้า

<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อทดสอบความเร็วของเท้า
<u>อุปกรณ์</u>	เครื่องวัดความเร็วของเท้า
<u>วิธีการทดสอบ</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดสวิทช์ที่ตัวเครื่อง (power) 2. ตั้งเวลาที่ต้องการทดสอบ 3. เปิดสวิทช์ประจำช่องที่ต้องการทดสอบ 4. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเตรียมพร้อมในท่าเริ่มต้นแบบที่ทำการทดสอบ 5. กดที่ปุ่ม (reset) พร้อมพูดคำสั่งว่าเตรียม 6. ปลดปล่อยปุ่ม (reset) พร้อมพูดคำสั่งว่าเริ่ม 7. เครื่องจะเริ่มทำงานจนกว่าจะหมดเวลา
<u>การบันทึก</u>	บันทึกเวลาของเท้าที่เคลื่อนที่ โดยบันทึกแบบทดสอบละ 2 ครั้ง คือ เท้าซ้ายนำ และเท้าขวานำ



เครื่องมือวัดความเร็วของเท้า



1. เปิดสวิตซ์ที่ตัวเครื่องที่ปุ่ม (POWER)



2. ตั้งเวลาที่ปุ่ม (TIMER)



3. เปิดสวิตซ์ประจำช่องที่ต้องการทดสอบ



4. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในท่าเตรียม



5. กดที่ปุ่ม (reset) พร้อมพูดคำสั่งว่า "เตรียม"



6. ปลดปุ่ม (reset) พร้อมพูดคำสั่งว่า "เริ่ม"

ภาพผนวกที่ 7 ภาพประกอบคำอธิบายวิธีการใช้เครื่องมือ ทดสอบความเร็วเท้า



ภาพผนวกที่ 8 การทดสอบความเร็วเท้า