**ชื่อ – นามสกุล** …………………………………………………………………… **ปี**............. **หมู่**............... **เลขที่**…………

**การทดสอบสมรรถภาพทางกาย “ความแข็งแรงและความอดทน”**

**การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการทดสอบ** | **ผลการทดสอบ** | **อยู่ในเกณฑ์** |
| การทดสอบวัดแรงบีบมือ (Grip strength test) |  |  |
| การทดสอบวัดแรงเหยียดขา (Leg strength test) |  |  |

**การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ (Dynamic)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **วิธีการทดสอบ** | **1RM****(ปอนด์)** | **ผลการทดสอบ** | **อยู่ในเกณฑ์** |
| **bench press strength test** |  |  |  |
| **leg press strength test** |  |  |  |

**การทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการทดสอบ** | **ผลการทดสอบ****(กิโลกรัม)** | **ดัชนีความล้า** |
| **ค่าเริ่มต้น** | **ค่าสุดท้าย** |
| Grip endurance test |  |  |  |

 ดัชนีความล้า = [(ค่าเริ่มต้น-ค่าสุดท้าย) / ค่าเริ่มต้น]×100

**การทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อแบบใช้น้ำหนักตัวเองเป็นแรงต้าน**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการทดสอบ** | **ผลการทดสอบ** | **อยู่ในเกณฑ์** |
| Push up test |  |  |
| Curl up test |  |  |