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

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย "ความอ่อนตัว"

การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static)

วิธีการทดสอบ	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ
1. Standard Sit and reach test (cm)		
2. Modified Sit and reach test (cm)		
3. Back saver Sit and reach test (inches) Right		
Left		
4. Trunk and neck flexibility test (cm)		
5. Shoulder and wrist flexibility test (cm)		
6. Ankle extension test (cm)		

<u>จงตอบคำถามต่อไปนี้</u>

1. การทดสอบสมรรถภาพด้านความอ่อนตัวมีปัจจัยอะไรบ้างที่ต้องคำนึง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การทดสอบสมรรถภาพด้านความอ่อนตัวในแต่ละวิธีการทดสอบมีความแตกต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สมรรถภาพด้านความอ่อนตัวที่ดี มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....