**ใบงานที่ 2 เรื่องสมรรถภาพนักกีฬาฟุตซอล**

**คำสั่ง** ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมายถูก 🗸หน้าข้อที่เห็นว่าถูกและเขียนเครื่องหมายผิด × หน้าข้อที่เห็นว่าผิด

………………..1. การฝึกความเร็วจะต้องฝึกหลังการอบอุ่นร่างกาย

………………..2. การฝึกความเร็วจำนวนครั้งต้องมาก และระยะทางยาว

………………..3. การฝึกความอดทนเป็นไปทีละน้อยและช้าๆ ในเวลานาน

………………..4. การเล่นฟุตซอลต้องใช้ทั้งความเร็วและความทนทาน

………………..5. การฝึกความคล่องตัวต้องวิ่งระยะทางไกลๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

………………..6. ความคล่องตัวต้องมีทั้งความเร็วและความแข็งแรง

………………..7. การฝึกความอ่อนตัวต้องรู้หลักในการบริหารข้อต่างๆ ของร่างกาย

………………..8. การยืดกล้ามเนื้อไม่มีความสำคัญสำหรับกีฬาฟุตซอล

………………..9. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีความสำคัญมากในกีฬาฟุตซอล

………………..10. การอบอุ่นร่างกายในกีฬาฟุตซอลไม่ต้องมากเพราะสนามเล็ก