



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก  
ความหมายศัพท์เฉพาะว่ายน้ำและดำน้ำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

### คำศัพท์ว่ายน้ำและคำย่อ

Warm – up หมายถึง การอบอุ่นร่างกายก่อนการลงฝึกซ้อมตามโปรแกรม

Cooldown หมายถึง การทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติหลังฝึกซ้อม

Drill หมายถึง การทำทักษะหรือท่าทางที่นำไปสู่การว่ายน้ำในท่าที่ถูกต้อง

Im back หมายถึง การว่ายน้ำ Individualmedley ย้อนกลับ

Im ย่อมาจาก Individualmedley

Sp ย่อมาจาก Sprint

Free ย่อมาจาก Freestyle stroke

Ba ย่อมาจาก Back stroke

Br ย่อมาจาก Breast stroke

Bu ย่อมาจาก Butterfly stroke

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ตารางรายละเอียดการฝึกซ้อมในแต่ละวัน

	สัปดาห์ 1	สัปดาห์ 2	สัปดาห์ 3	สัปดาห์ 4
จันทร์	Rest	Rest	Rest	Rest
อังคาร	-warm 400 m -Drill Bu 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Bu 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -DrillFree10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Free 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Ba 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Ba 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Be 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Be 6x50m -cooldown 200m
พุธ	-warm 400m -DrillFree10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Free 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Bu 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Bu 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Be 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Be 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Ba10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Ba 10x50m -cooldown 200m
พฤหัสบดี	-warm 400m -Drill Ba 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Be 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Im 2x200m -Eesy 100m -Free 4x100m -Im back2x200m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Bu 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Bu 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -DrillFree10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Free 6x50m -cooldown 200m

	สัปดาห์ 1	สัปดาห์ 2	สัปดาห์ 3	สัปดาห์ 4
ศุกร์	-warm 400m -Drill Be 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Be 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Ba 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Ba 6x50m -cooldown 200m	-Warm 400m -Drill Im 2x200m -Eesy 100m -Free 4x100m -Im back2x200m -cooldown 200m	-Warm 400m -Drill Bu 10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Bu 6x50m -cooldown 200m
เสาร์	-Warm 400m -Drill Im2x200m -Eesy 100m -Free 4x100m -Im back2x200m -Cooldown 200m	-Warm 400m -Drill Be10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Be 6x50m -Cooldown 200m	-Warm 400m -DrillFree10x50m -Eesy 100m -Free 4x100m -Free 6x50m -Cooldown 200m	-Warm 400m - Drill Im2x200m -Eesy 100m -Free 4x100m -Im back2x200m -Cooldown 200m
อาทิตย์	-Warm 400m -Free 6x100m -Eesy 100m -Bu 4x100m -Sp Free 4x50m -cooldown 200m	-Warm 400m -Free 6x100m -Eesy100m -Free 4x100m -Sp Free 4x50m -cooldown 200m	-Warm 400m -Free 6x100m -Eesy 100m -Ba 4x100m -Sp Free 4x50m -cooldown 200m	-Warm 400m -Free 6x100m -Eesy 100m -Ba 4x100m -Sp Free 4x50m -Cooldown 200m

	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8
จันทร์	Rest	Rest	Rest	Rest
อังคาร	-warm 400m -Drill Be 4x100m -Eesy 100m -Be 4x100m -Free 4x100m -Eesy 100m -SpBe6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Ba 4x100m -Eesy 100m -Ba 4x100m -Free 4x100m -Eesy 100m - SpBa 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -DrillFree4x100m -Eesy 100m -Im 2x200m -Free 4x100m -Eesy 100m -SpFree 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Dill Bu4x100m -Eesy 100m -Bu 4x100m -Free 4x100m -Eesy 100m -SpBu 6x50m -cooldown 200m
พุธ	-warm 400m -Drill Bu4x100m -Eesy 100m -Bu 4x100m -Free 4x100m -Eesy 100m -SpBu 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -DrillFree4x100m -Eesy 100m -Im 2x200m -Free 4x100m -Eesy 100m -SpFree 6x50m -cooldown 400m	-warm 400m -Drill Ba4x100m -Eesy 100m -Ba 4x100m -Free 4x100m -Eesy 100m -SpBa 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Be4x100m -Eesy 100m -Be 4x100m -Free 4x100m -Eesy 100m -SpBe 6x50m -cooldown 200m
พฤหัสบดี	-warm 400m -Drill Im 2x200m -Eesy 100m -Free 4x100m -Im 2x200m -Eesy 100m -sp Free 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Im 2x200m -Eesy 100m -Free 4x100m -Im back2x200m -Eesy 100m -sp Free 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Im2x200m Eesy 100m -Free 4x100m -Im 2x200m -Eesy 100m -sp Free 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Im2x200m -Eesy 100m -Free 4x100m -Im back2x200m -Eesy 100m -sp Free 6x50m -cooldown 200m

	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8
ศุกรี	-warm 400m -DrillFree4x100 -Eesy 100m -Im2x200m -Free4x100m -Eesy 100m -spFree6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -DrillBe 4x100m -Eesy 100m -Be4x100m -Free4x100m -Eesy 100m -spBe6x50m cooldown 200m	-warm 400m -Drill Bu4x100m -Eesy 100m -Bu4x100m --Free4x100m -Eesy 100m -spBu6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Ba4x100m -Eesy 100m -Ba4x100m --Free4x100m -Eesy 100m -spBa6x50m -cooldown 200m
เสาร์	-warm 400m -Drill Im2x200m -Eesy 100m -Free4x100m -Im back2x200m -Eesy 100m -sp Free 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Dill Im 2x200 -Eesy 100m -Free 4x100m -Im 2x200m -Eesy 100m -sp Free 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Im2x200m -Eesy 100m -Free 4x100m -Im back2x200m -Eesy 100m -sp Free 6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -Drill Im2x200m -Eesy 100m -Free 4x100m -Im 2x200m -Eesy 100m -sp Free 6x50m -cooldown 200m
อาทิตย์	-warm 400m -DrillBa4x100m -Eesy 100m -Ba4x100m -Free 4x100m -Eesy100m -SpBe6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -DrillBu4x100m -Eesy 100m -Bu 4x100m - Free 4x100m - Eesy100m -SpBu6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -DrillBe4x100m -Eesy 100m -Be 4x100m - Free 4x100m - Eesy100m -SpBe6x50m -cooldown 200m	-warm 400m -DrillFree4x100 -Eesy 100m -Im 2x200m - Free 4x100m - Eesy100m -SpFree6x50m -cooldown 200m





ภาคผนวก ค

ทำที่ใช้ในการฝึกโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



แบบฝึกที่ 1 Elastic A เป็นการใช้กล้ามเนื้อ Deltoid ,Trapezius และ Serratus anterior

- ยืนตัวตรงแยกขาพอประมาณ
- ยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะ เขยียดแขนตรงจับ elastic ให้มั่น
- ดึง elastic ทแยงลงมาให้มาอยู่ที่ตรงตำแหน่งหน้าคาง
- ปล่อย elastic
- ทำซ้ำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



แบบฝึกที่ 2 Elastic B เป็นการใช้กล้ามเนื้อ Deltoid และ Trapezius

- ยืนตัวตรง แยกขาพอประมาณ
- ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดแขนตรง จับ elastic ให้มั่น
- ดึง elastic ลงมาด้านหน้าตรงๆ แขนเหยียดตรง
- ปล่อย elastic
- ทำซ้ำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



แบบฝึกที่ 3 Medicine Ball A เป็นการใช้กล้ามเนื้อ Anterior Deltoid, Triceps, Pectoralis major  
Serratus Anterior

- ยืนเท้าเสมอกัน
- ใช้มือจับลูกบอลทั้ง 2 ข้าง ดึงบอลเข้าหาตัว กางข้อศอกออก
- ก้าวเท้าข้างหนึ่งมาข้างหน้า ผลักลูกบอลออกไปให้กับคูฝึก

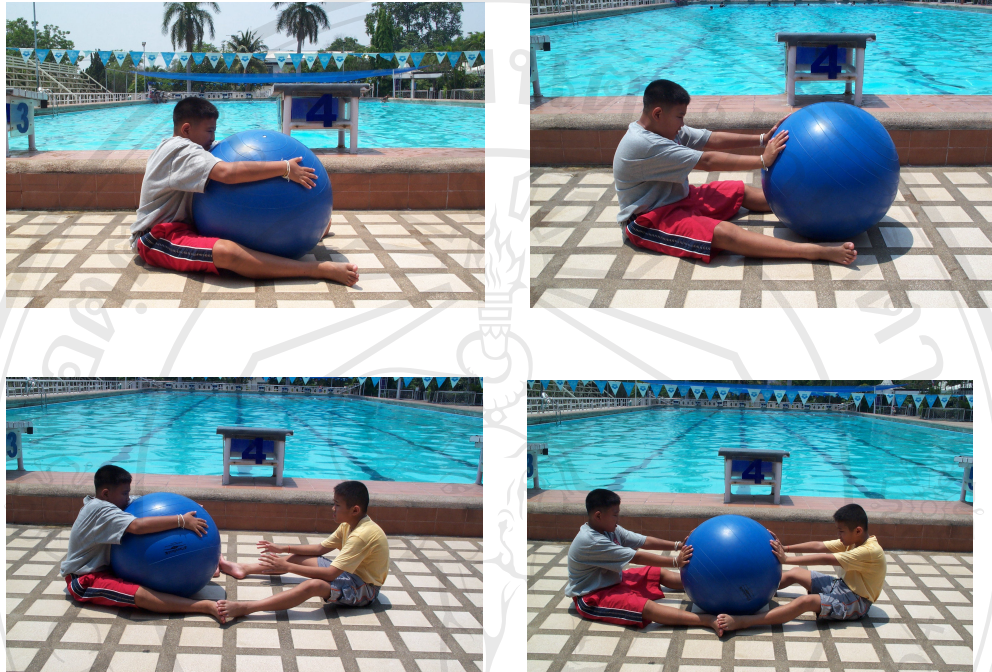
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



แบบฝึกที่ 4 Medicine Ball B เป็นการใช้กล้ามเนื้อ Pectoralis Major , Latissmus Dorsi

- ยืนเท้าเสมอกัน ถอยเท้าข้างหนึ่งไปด้านหลัง ให้ห่างกันประมาณ 50 เซนติเมตร
- ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับลูกบอลไว้ยกขึ้นเหนือศีรษะ
- ดึงมือไปด้านหลัง เหยียดแขนตรง ไหล่ตั้ง
- ก้าวเท้ามาด้านหน้าพร้อมขว้างลูกบอลออกไปให้คู่ฝึก
- ทำซ้ำ

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved



แบบฝึกที่ 5 Medicine Ball C เป็นการใช้กล้ามเนื้อ Pectoralis Major, Tricep Brachii , Biceps

- นั่งเหยียดขาตรง
- นำลูกบอลมาวางไว้ระหว่างขา 2 ข้าง
- ใช้มือโอบลูกบอล ดึงบอลชิดลำตัวทำค้างไว้ 5 วินาที
- ผลักลูกบอลออกจากลำตัว เหยียดแขนให้ตรงค้างไว้ 5 วินาที
- ทำซ้ำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved