



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



แสดงการอบอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ที่ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัวก่อนและหลังการฝึกสำหรับนักกรีฑา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

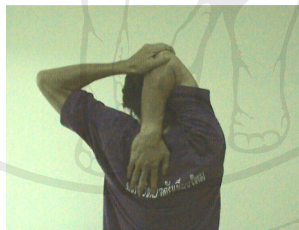
การอบอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัว
ก่อนและหลังการฝึกสำหรับนักกรีฑา



ภาพที่ 1 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนส่วนบน

วิธีปฏิบัติ

- ใช้แขนซ้ายอ้อมไปวางบนไหล่ขวา และใช้แขนขวาดันบริเวณศอกซ้าย
- ใช้แขนขวาออกแรงดันไปข้างหลัง ทำค้างไว้ 15 วินาที สลับซ้าย – ขวา



ภาพที่ 2 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และ Triceps

วิธีปฏิบัติ

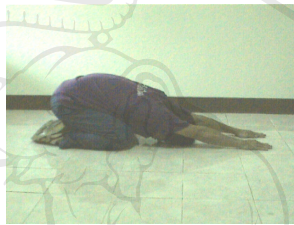
- ใช้มือขวาถักอ้อมศีรษะไปแตะบริเวณกลางหลัง
- ใช้มือซ้ายจับข้อศอกขวากดลง ทำค้างไว้ 15 วินาที สลับซ้าย – ขวา



ภาพที่ 3 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้างลำตัว

วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือประสานยกขึ้นเหนือศีรษะแล้วเอนตัวไปด้านข้าง ทำค้างไว้ 15 นาที สลับซ้ายขวา



ภาพที่ 4 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และลำตัวด้านข้าง

วิธีปฏิบัติ

- นั่งทับส้นเท้า ก้มตัวเหยียดแขนไปกับพื้นให้มากที่สุด ทำค้างไว้ 15 วินาที สลับซ้าย – ขวา



ภาพที่ 5 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก

วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือเหยียดไปประสานกันด้านหลัง ทำค้างไว้ 15 วินาที



ภาพที่ 6 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว

วิธีปฏิบัติ

- ยืนเขย่งปลายเท้าเหยียดขา – ใช้มือเหยียดไปประสานกันด้านบน ทำค้างไว้ 15 วินาที



ภาพที่ 7 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาและลำตัวด้านข้าง

วิธีปฏิบัติ

- นั่งเหยียดขาซ้าย โดยยกเข่าขวาตั้งวางไขว้ไว้
- ใช้แขนซ้ายดันขาขวาไปทางซ้าย บิดลำตัวพร้อมหันหน้าไปทางขวา ทำค้างไว้ 15 วินาที สลับซ้าย – ขวา



ภาพที่ 8 ภาพแสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง สะโพก

วิธีการปฏิบัติ

- นั่งตั้งเข่า มือทั้งสองข้างจับได้เข่า ดึงลำตัวให้หน้าขาทั้งสองข้างชิดอก
- ปล่อยลำตัวไปด้านหลังให้สะโพกยกสูง ทำติดต่อกัน 5 – 8 ครั้ง



ภาพที่ 9 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

- นอนหงาย เขยียดขาซ้าย และงอเข่าขวามาชิดลำตัว
- ใช้มือสอดใต้บริเวณข้อพับเข่าขวา และเขยียดขาขวาให้ตรง ทำค้างไว้ 15 วินาที สลับซ้าย – ขวา



ภาพที่ 10 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านใน

วิธีปฏิบัติ

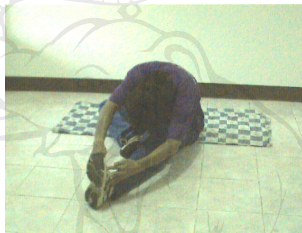
- นั่งแยกขาพับหัวเข่าเข้าหาเข่าชนกัน
- ใช้มือจับปลายเท้า ดึงปลายเท้าขึ้น ลำตัวตรงและก้มศีรษะ ทำค้างไว้ 15 วินาที



ภาพที่ 11 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านใน

วิธีปฏิบัติ

- นั่งแยกขาทั้งสองข้างให้มาก ปลายเท้าทำตั้งตรง
- เอนตัวไปทางขวา ทำค้างไว้ 15 วินาที สลับซ้าย - ขวา



ภาพที่ 12 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลังและขาด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

- นั่งเหยียดขาซ้ายโดยพับขาขวาเข้ามาด้านใน ให้ฝ่าเท้าขวาชิดขาซ้าย
- โน้มตัวใช้มือจับข้อเท้าซ้าย ทำค้างไว้ 15 วินาที สลับซ้าย - ขวา



ภาพที่ 13 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

- นั่งชันเข่าเอนลำตัวไปทางด้านหลังเล็กน้อยโดยใช้มือทั้งสองข้างพยุง
- ก้าวขาซ้ายไปทางด้านหน้า ยกเท้าตัวขึ้น ดันตัวไปด้านหน้าโดยให้เข่าขวาชิดกับพื้น ทำค้างไว้ 15 วินาที สลับซ้าย - ขวา



ภาพที่ 14 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง

วิธีปฏิบัติ

- ยืนก้มลำตัว กระดกปลายเท้าซ้ายขึ้น ใช้มือจับปลายเท้าซ้าย ทำค้างไว้ 15 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

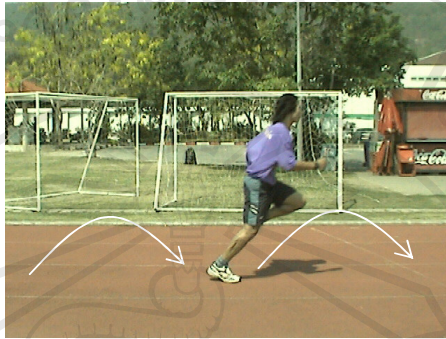


ภาคผนวก ข

แสดงการอบอุ่นร่างกายช่วง Sport – Specific Warm Up
ของนักกรีฑาประเภทวิ่งระยะสั้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

การอบอุ่นร่างกายช่วง Sport – Specific Warm Up ของนักกรีฑาประเภทวิ่งระยะสั้น



ภาพที่ 1 ภาพแสดงการวิ่งก้าวเท้าขาว

วิธีปฏิบัติ

- วิ่งโดยเน้นการก้าวเท้าขาว
- กระตุกเข่าหน้าสูงระดับตะโพก
- เน้นการจัดท่าทางในการวิ่ง



ภาพที่ 2 ภาพแสดงการวิ่งโดยเน้นข้อเท้ากระตุกเข่าต่ำ

วิธีปฏิบัติ

- วิ่งกระตุกเข่าเล็กน้อยโดยใช้ข้อเท้าเคลื่อนที่
- เหวี่ยงแขน โดยจุดหมุนอยู่ที่หัวไหล่



ภาพที่ 3 ภาพแสดงการวิ่งกระตุกเข้าสูง เร็ว

วิธีปฏิบัติ

- วิ่งกระตุกเข้าให้สูงโดยขาที่อนบนขนานกับพื้น
- เหวี่ยงแขนโดยจุดหมุนอยู่ที่หัวไหล่



ภาพที่ 4 ภาพแสดงการวิ่งเตะขาตรง

วิธีปฏิบัติ

- วิ่งเตะขาตรงไปข้างหน้า พยายามให้ลำตัวตั้งฉากกับพื้น
- ใช้ปลายเท้าส่วนหน้าสัมผัสพื้น



ภาพที่ 5 ภาพแสดงการวิ่งเตะพับหลัง

วิธีปฏิบัติ

- วิ่งเตะเท้าพับขึ้นทางด้านหลัง ลักษณะติดส้นเท้า
- พับเข้าให้มาก ปลายเท้าสัมผัสพื้น

หมายเหตุ

ทุกท่าใช้ปฏิบัติท่าละ 2 รอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ วัน	Activity	
	กลุ่มที่1 โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 5 * 30 3 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 5 * 30 3 set 4. Cool Down/Stretching
อังคาร	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min
พุธ	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 1 * 30 , 1 * 40 , 1 * 50 , 1 * 60 2 Set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 1 * 30 , 1 * 40 , 1 * 50 , 1 * 60 2 Set 4. Cool Down/Stretching
พฤหัสบดี	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min
ศุกร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 4 * 30 2 Set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 4 * 30 2 Set 4. Cool Down/Stretching
เสาร์ - อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 วัน	Activity	
	กลุ่มที่1 โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 3 * 30 4 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 3 * 30 4 set 4. Cool Down/Stretching
อังคาร	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min
พุธ	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 4* 30 , 4* 60 2 Set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 4* 30 , 4* 60 2 Set 4. Cool Down/Stretching
พฤหัสบดี	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min
ศุกร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 4* 50 3 Set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 4* 50 3 Set 4. Cool Down/Stretching
เสาร์ – อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	Activity	
	กลุ่มที่1 โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 5 * 30 3 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 5 * 30 3 set 4. Cool Down/Stretching
อังคาร	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min
พุธ	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 4* 40 , 4* 60 2 Set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 4* 40 , 4* 60 2 Set 4. Cool Down/Stretching
พฤหัสบดี	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min
ศุกร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 2 * 30 , 2 * 40 , 2 * 50 , 2 * 60 2 Set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 2 * 30 , 2 * 40 , 2 * 50 , 2 * 60 2 Set 4. Cool Down/Stretching
เสาร์ – อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 วัน	Activity	
	กลุ่มที่1 โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 5 * 30 , 4 * 50 , 3 * 60 1 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 5 * 30 , 4 * 50 , 3 * 60 1 set 4. Cool Down/Stretching
อังคาร	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min
พุธ	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 10 * 10 , 4 * 30 , 4 * 60 1 Set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 10 * 10 , 4 * 30 , 4 * 60 1 Set 4. Cool Down/Stretching
พฤหัสบดี	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min
ศุกร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 4 * 30 , 4 * 60 2 Set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 4 * 30 , 4 * 60 2 Set 4. Cool Down/Stretching
เสาร์ – อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 วัน	Activity	
	กลุ่มที่1 โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 1 * 30 , 1 * 60 3 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 1 * 30 , 1 * 60 3 set 4. Cool Down/Stretching
อังคาร	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min
พุธ	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - In – Out 8 * 100 1 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - In – Out 8 * 100 1 set 4. Cool Down/Stretching
พฤหัสบดี	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min
ศุกร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - Flying Start 6 * 60 1 set - 3 * 120 1 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - Flying Start 6 * 60 1 set - 3 * 120 1 set 4. Cool Down/Stretching
เสาร์ – อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 6

สัปดาห์ที่ 6 วัน	Activity	
	กลุ่มที่1 โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - 1 * 30 , 1 * 60 4 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - 1 * 30 , 1 * 60 4 set 4. Cool Down/Stretching
อังคาร	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min
พุธ	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - In – Out 6 * 100 1 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - In – Out 6 * 100 1 set 4. Cool Down/Stretching
พฤหัสบดี	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min	1. Program Training - Circuit Training - Jogging 20 min
ศุกร์	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Speed Training Program 4. Program Training - Flying Start 2 * 40, 2 * 50, 2* 60 1 set - 2 * 150 1 set 5. Cool Down/Stretching	1. General Warm Up 2. Specific Warm Up 3. Program Training - Flying Start 2 * 40, 2 * 50, 2* 60 1 set - 2 * 150 1 set 4. Cool Down/Stretching
เสาร์ – อาทิตย์	Rest	Rest



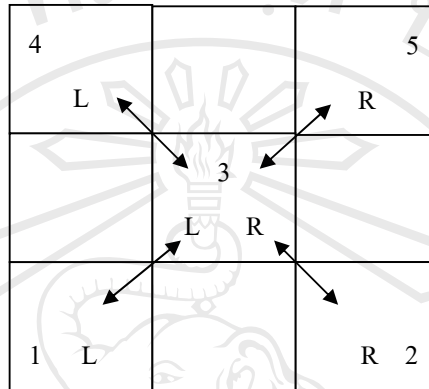
ภาพประกอบและแบบฝึกที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว
ในระยะ 60 เมตร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบฝึกที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว ในระยะ 60 เมตร

วันจันทร์

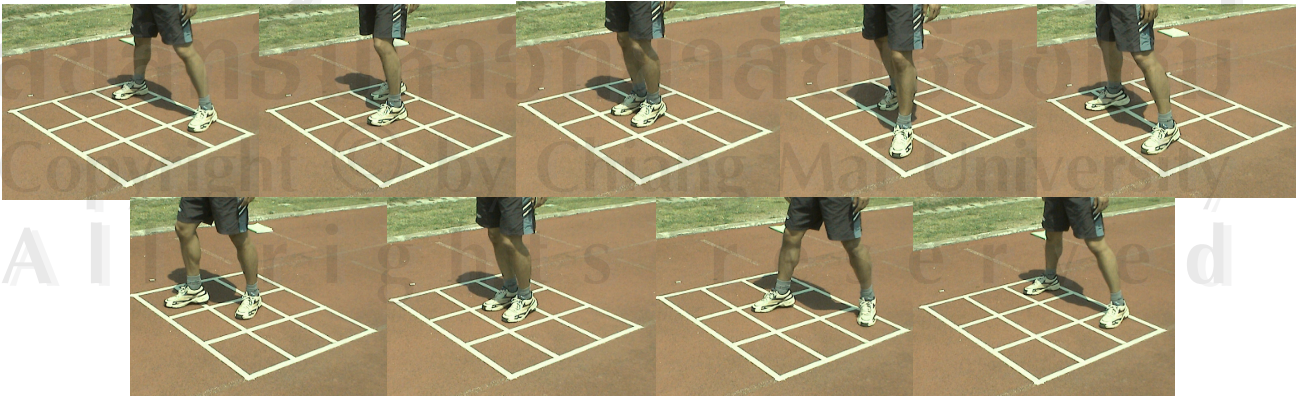
แบบฝึกชุดที่ 1 การฝึกสลับเท้าแบบ Nine Square

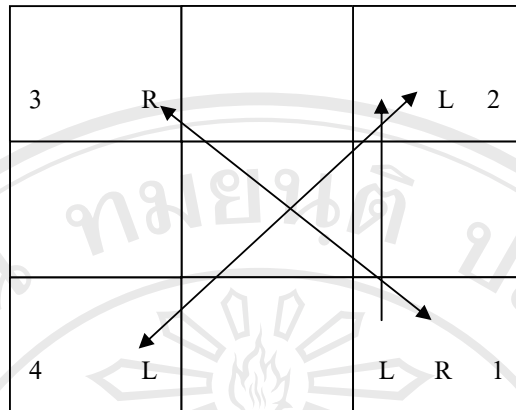


แบบที่ 1

วิธีการฝึก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกยืน เท้าซ้ายอยู่ในช่องที่ 1 และเท้าขวาอยู่ในช่องที่ 2
2. ก้าวเท้าซ้ายไปยังช่องที่ 3 และก้าวเท้าขวาตามไปยังช่องที่ 3
3. ก้าวเท้าซ้ายไปยังช่องที่ 4 และก้าวเท้าขวาไปยังช่องที่ 5
4. ก้าวเท้าซ้ายกลับลงมายังช่องที่ 3 และก้าวเท้าขวากลับมายังช่องที่ 3 เช่นกัน
5. ก้าวเท้าซ้ายกลับลงมายังช่องที่ 1 และก้าวเท้าขวากลับลงมายังช่องที่ 2
6. จากนั้นให้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กล่าวมาในข้างต้นต่อเนื่องกันไป
7. ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติในท่านี้ด้วยความเร็วของการก้าวเท้าอย่างถูกต้องและสัมพันธ์กัน
8. ใช้เวลาปฏิบัติในท่านี้ 15 วินาที ต่อ 1 ครั้ง ปฏิบัติจำนวน 3 ครั้ง

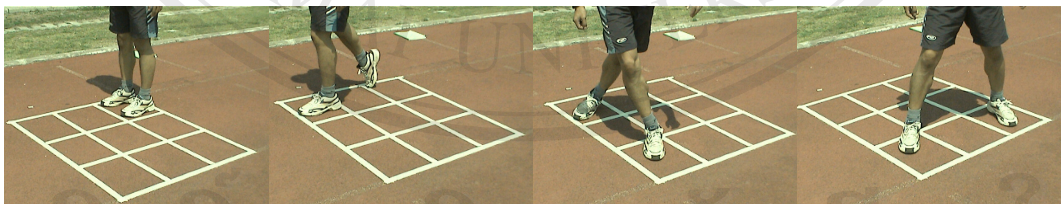




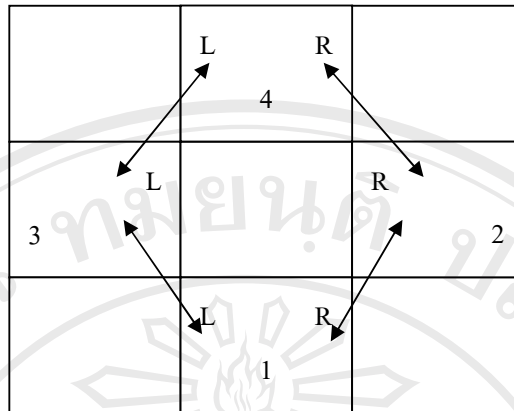
แบบที่ 2

วิธีการฝึก

1. ให้ผู้รับการฝึกยืนเท้าซ้ายและเท้าขวาอยู่ที่ช่องที่ 1
2. ก้าวเท้าซ้ายไปยังช่องที่ 2 และก้าวเท้าขวาไขว้ไปยังช่องที่ 3
3. ก้าวเท้าซ้ายจากช่องที่ 2 ไปยังช่องที่ 4
4. ก้าวเท้าขวากลับลงมาช่องที่ 1
5. ก้าวเท้าซ้ายไปยังช่องที่ 2
6. จากนั้นปฏิบัติตามขั้นตอนที่กล่าวมาในข้างต้นต่อเนื่องกันไป
7. นักกีฬาปฏิบัติในท่านี้ด้วยความเร็วของการก้าวเท้าอย่างถูกต้อง สัมพันธ์กัน
8. ใช้เวลาในการปฏิบัติในท่านี้ 15 วินาที ต่อ 1 ครั้ง ปฏิบัติจำนวน 3 ครั้ง



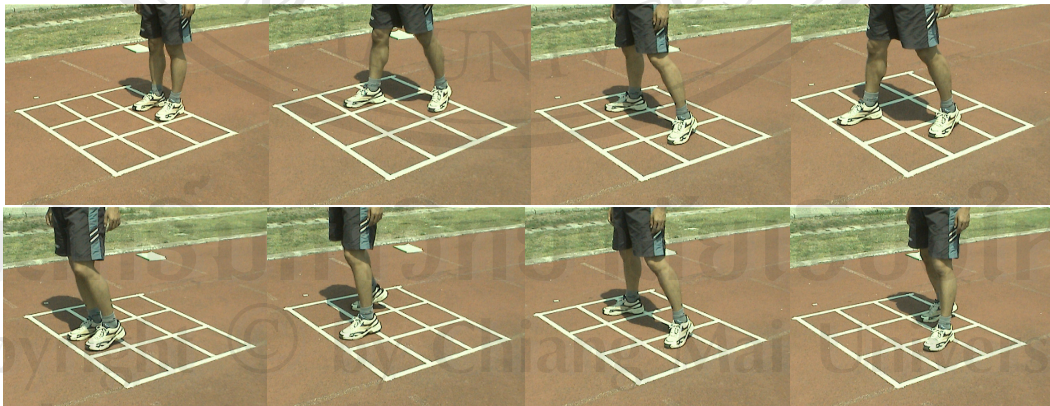
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved



แบบที่ 3

วิธีการฝึก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกยืนเท้าซ้ายและเท้าขวาอยู่ที่ช่องที่ 1
2. ก้าวเท้าขวาไปยังช่องที่ 2 และก้าวเท้าซ้ายไปยังช่องที่ 3
3. ก้าวเท้าขวาไปยังช่องที่ 4 และก้าวเท้าซ้ายไปยังช่องที่ 4
4. ก้าวเท้าขวากลับลงมายังช่องที่ 2 และก้าวเท้าซ้ายกลับลงมายังช่องที่ 3
5. ก้าวเท้าขวากลับลงมายังช่องที่ 1 และก้าวเท้าซ้ายกลับลงมายังช่องที่ 1
6. จากนั้นปฏิบัติตามขั้นตอนที่กล่าวมาในข้างต้นต่อเนื่องกันไป
7. นักกีฬาปฏิบัติในท่านี้ด้วยความเร็วของการก้าวเท้าอย่างถูกต้อง สัมพันธ์กัน
8. ใช้เวลาในการปฏิบัติในท่านี้ 15 วินาที ต่อ 1 ครั้ง ปฏิบัติจำนวน 3 ครั้ง



หมายเหตุ ในการฝึกทั้ง 3 แบบควรให้ผู้เข้ารับการฝึก ฝึกและเรียนรู้จังหวะการก้าวเท้าในแต่ละท่าเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและความถูกต้องก่อนการปฏิบัติจริง การเคลื่อนไหวของแขน ให้แกว่งแขนสัมพันธ์กับการก้าวเท้า

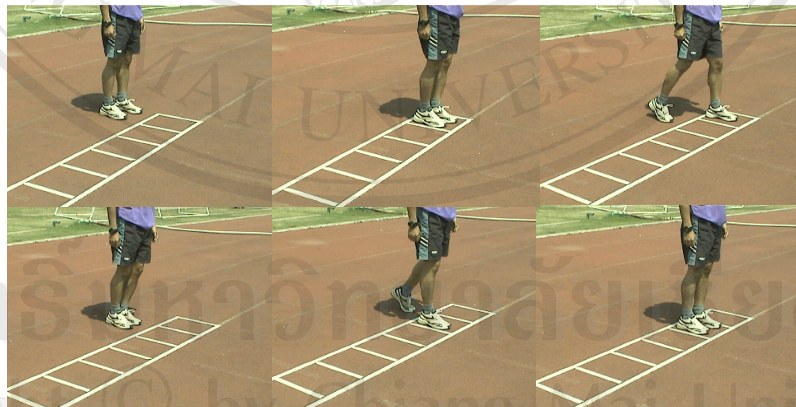
แบบฝึกชุดที่ 2 การฝึกสลับของการก้าวเท้า 10 ช่อง

1B	2B	3B	4B	5B	6B	7B	8B	9B	10B
1A	2A	3A	4A	5A	6A	7A	8A	9A	10A

แบบที่ 1

วิธีการฝึก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกยืน เท้าทั้งสองข้างอยู่ในตำแหน่ง 1A
2. ก้าวเท้าขวาไปยังช่อง 1B จากนั้นก้าวเท้าซ้ายตาม ไปยังช่อง 1B
3. ก้าวเท้าขวาไปยังตำแหน่ง 2A จากนั้นก้าวเท้าซ้ายตามมายังตำแหน่ง 2A
4. ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อเนื่องจนไปถึงช่อง 10B
5. ก้าวเท้าซ้ายกลับลงมายังตำแหน่ง 10A จากนั้นก้าวเท้าขวาตามลงมายังตำแหน่ง 10A
6. ก้าวเท้าซ้ายไปยังช่อง 9B จากนั้นก้าวเท้าขวาตามไปยังช่อง 9B
7. ก้าวเท้าซ้ายลงมายังตำแหน่ง 9A จากนั้นก้าวเท้าขวาตามลงมายังตำแหน่ง 9A
8. ปฏิบัติกลับไปยังตำแหน่ง 1A นับเป็น 1 รอบ
9. ปฏิบัติจำนวน 5 รอบ เวลาพักในแต่ละรอบนาน 1 นาที



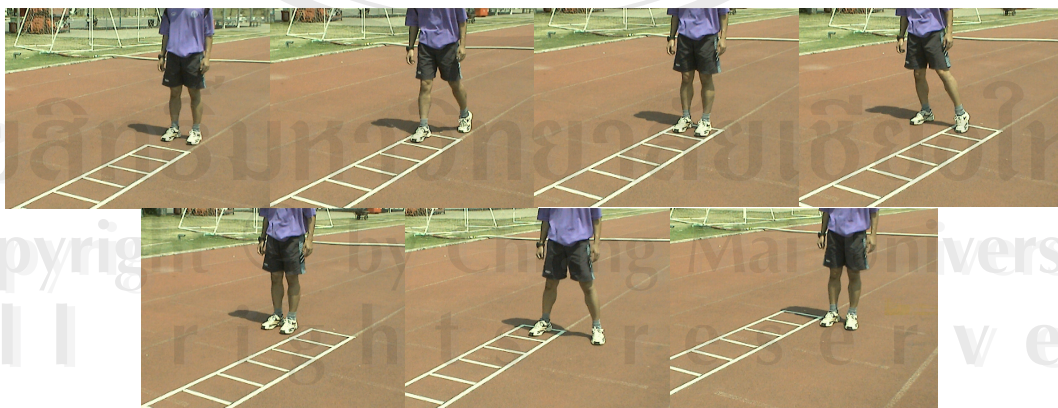
ลิขสิทธิ์ © มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

10B	9B	8B	7B	6B	5B	4B	3B	2B	1B
10A	9A	8A	7A	6A	5A	4A	3A	2A	1A
10C	9C	8C	7C	6C	5C	4C	3C	2C	1C

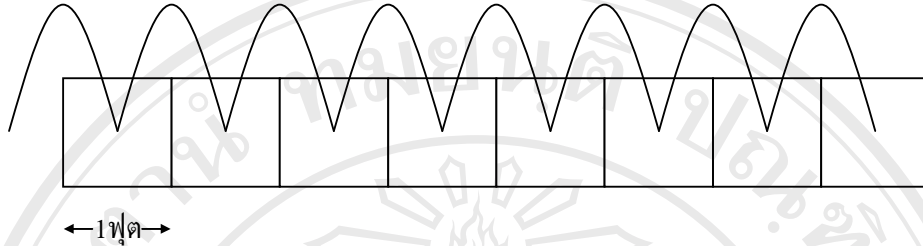
แบบที่ 2

วิธีการฝึก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกยืนโดยเท้าทั้งสองข้างอยู่ในตำแหน่ง 1A
2. ก้าวเท้าซ้ายไปยังตำแหน่ง 1B จากนั้นก้าวเท้าขวาตามไปยังตำแหน่ง 1B
3. ก้าวเท้าขวากลับไปยังช่อง 1A จากนั้นก้าวเท้าซ้ายตามมายังช่อง 1A
4. ก้าวเท้าขวาไปยังตำแหน่ง 1C จากนั้นก้าวเท้าซ้ายตาม ไปยังตำแหน่ง 1C
5. ก้าวเท้าซ้ายกลับมาช่อง 1A จากนั้นก้าวเท้าขวาตามมายังช่อง 1A
6. ก้าวเท้าซ้ายไปยังช่อง 2A จากนั้นก้าวเท้าขวาตาม ไปยังช่อง 2A
7. ปฏิบัติตามขั้นตอนดังกล่าวต่อเนื่องกันไปจนถึงช่อง 10A นับเป็น 1 รอบ
8. ปฏิบัติจำนวน 5 รอบ เวลาพักในแต่ละรอบนาน 1 นาที



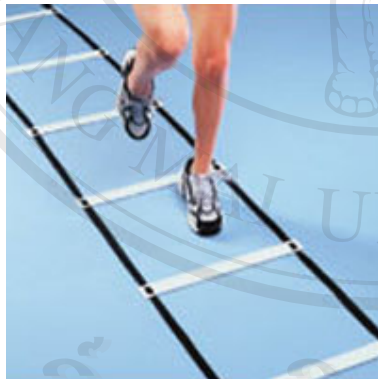
แบบฝึกชุดที่ 3 การฝึกจังหวะสลับการก้าวเท้าไปข้างหน้า

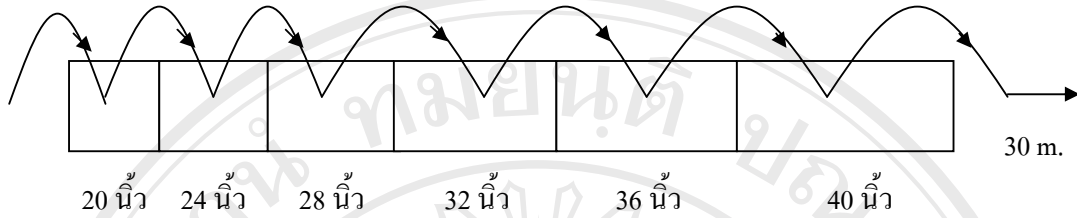


แบบที่ 1 (เน้นความถี่ของการก้าวเท้า)

วิธีการฝึก

1. ให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกวิ่งซอยเท้ายกเข่าสูงและก้าวไปข้างหน้าตามช่องที่กำหนดไว้
2. เน้นความเร็วของอัตราการก้าวเท้าสัมผัสพื้น
3. พยายามยกเข่าให้สูงและพยายามจัดร่างกายไม่ให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเกินไป
4. การแกว่งแขน กระตุกแขนเร็วและสัมพันธ์กับการวิ่ง
5. ปฏิบัติจำนวน 5 ครั้ง เวลาพักแต่ละครั้ง 1 นาที





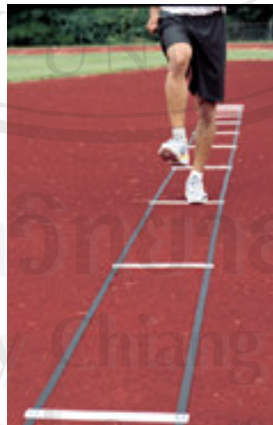
แบบที่ 2 (เน้นความถี่และความยาวของการก้าวเท้า)

วิธีการฝึก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกวิ่งชอยเท้าก้าวไปข้างหน้าตามช่องที่กำหนดไว้ด้วยความเร็ว
2. พยายามเพิ่มความยาวของช่วงก้าวในการวิ่งให้มากขึ้นโดยไม่ลดความเร็วหรือความถี่ในการก้าวเท้า
3. เมื่อก้าวเข้ามาถึงช่องสุดท้ายให้ออกวิ่งด้วยความเร็วที่ต่อเนื่องอีกประมาณ 30 เมตร

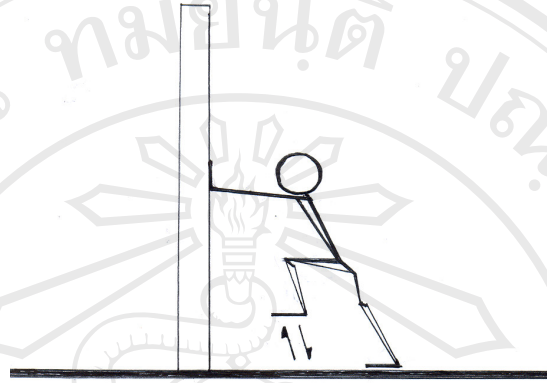
หมายเหตุ

1. ในการเคลื่อนไหวในการวิ่งโดยที่ร่างกายไม่เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อจนเกินไป
2. พยายามให้ผู้เข้ารับการฝึกเน้นการกระตุกเข้าให้สูงโดยไม่ลดความเร็วในการวิ่ง
3. การจัดสรรระของร่างกายควรเน้นให้ผู้รับการฝึกยืดลำตัวและเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย



วันพุธ

แบบฝึกชุดที่ 1 การฝึกชอยเท้าอยู่กับที่ตามจังหวะ



วิธีการฝึก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกใช้เขนดันกำแพงหรือหลักไปด้านหน้า
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งค้างไว้รอฟังจังหวะสัญญาณพร้อมปฏิบัติ
3. เมื่อได้รับสัญญาณให้กระตุกชอยเท้า ยกเข้าสูง ดันตัวเองไปข้างหน้า
4. การปฏิบัติในแต่ละครั้งให้รอฟังจำนวนครั้งที่จะกระตุกชอยเท้าจากผู้ทำการวิจัย (เริ่มจาก 10<20<30) จำนวน 2 รอบ

หมายเหตุ

1. ควรให้ผู้เข้ารับการฝึกถือข้อเท้าโดยปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า
2. การชอยเท้ากระตุกเข้าให้ปฏิบัติด้วยความเร็วและพยายามกระตุกเข้าให้สูง



แบบฝึกชุดที่ 2 การฝึกปฏิบัติการตอบสนองต่อท่าทางการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ



วิธีการฝึก

1. กำหนดให้ผู้เข้ารับการฝึกอยู่ในอิริยาบถต่างๆ เช่น นั่งเหยียดขา หลังตรง หันหลัง นอนหงาย เหยียดแขนและขา เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว ให้พยายามออกตัวไปด้านที่กำหนดให้เร็วที่สุด
2. กำหนดให้วิ่งด้วยระยะทาง 20 เมตร
3. ผู้วิจัยกำหนดทำในอิริยาบถต่างๆ ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติจำนวน 10 ครั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

แบบฝึกชุดที่ 3 ออกสตาร์ทแข่งก้าวสลับขา



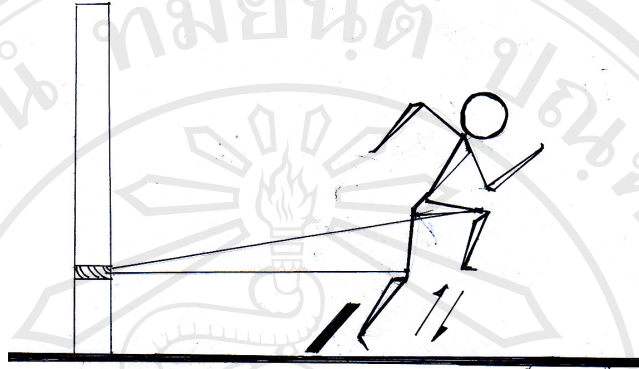
วิธีการฝึก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกยืนโดยเท้าทั้งสองข้างยันติดกับที่วางเท้าบล็อกสตาร์ท
2. จังหวะต่อไปให้ผู้เข้ารับการฝึกโน้มตัวไปข้างหน้า พร้อมทั้งถีบเท้าออกด้วยความแรง และรวดเร็ว
3. เมื่อถีบยันเท้าออกมาแล้วให้ใช้จังหวะเขย่งตัวไปข้างหน้าโดยการเขย่งสลับขาด้วยความเร็วต่อไปอีก 20 เมตร ต่อจากนั้นจึงค่อยๆ เปลี่ยนจังหวะการเขย่งเป็นการวิ่งด้วยความเร็วที่ต่อเนื่องไปอีก 20 เมตร
4. ฝึกจำนวน 10 ครั้ง พักแต่ละครั้งเป็นเวลา 1 นาที



วันศุกร์

แบบฝึกชุดที่ 1



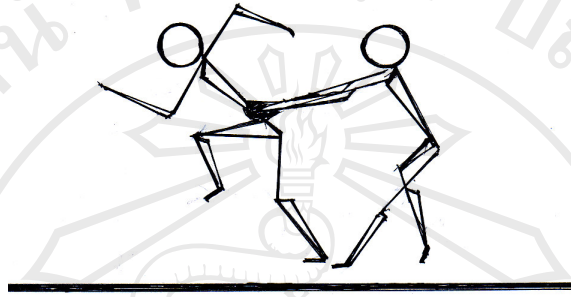
วิธีการฝึก

1. ใช้ยางรัดที่ต้นขาทั้งสองข้าง
2. ผูกยางยึดติดกับหลักที่มั่นคง
3. กำหนดจุดหรือเครื่องหมายที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึกกระตุกเข้าซอยเท้า (เป็นจุดที่ยางรัดติดตัว)
4. ปฏิบัติครั้งละ 30 วินาที จำนวน 5 ครั้ง เวลาพักครั้งละ 2 นาที
5. ผู้วิจัยคอยให้สัญญาณเร่งความเร็วในการกระตุกเข้าซอยเท้า เมื่อผ่านช่วง 20 วินาทีแรก
6. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเร่งความเร็วสูงสุดในการกระตุกเข้าซอยเท้าในช่วง 10 วินาทีสุดท้าย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยศรีอยุธยา
Copyright © 2014 University
All rights reserved

แบบฝึกหัดที่ 2 วิ่งโดยมีคนดึงรั้ง

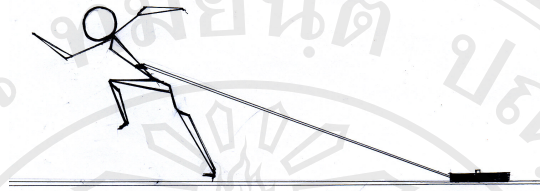


วิธีการฝึก

1. ใช้ผ้าขนหนูที่มีความยาวสามารถคล้องรอบเอวผู้เข้ารับการฝึก
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกวิ่งไปข้างหน้าอย่างเต็มที่ โดยมีผู้วิจัยจับผ้าขนหนู ดึงรั้งแล้วค่อยๆเดินไปตามจังหวะการก้าวเท้าวิ่งของผู้เข้ารับการฝึก
3. ผู้วิจัยดึงรั้ง 10 วินาที จากนั้นปล่อยผ้าขนหนูให้หลุดจากเอว ผู้เข้ารับการฝึกต้องใช้ความเร็วในการวิ่งส่งตัวเองออกไปอีกประมาณ 30 เมตร
4. ปฏิบัติ 5 ครั้ง เวลาพักครั้งละ 2 นาที



แบบฝึกชุดที่ 3 วิ่งลากถ่วงน้ำหนัก



วิธีการฝึก

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกวิ่งอย่างเต็มที่ในระยะทาง 30 เมตร โดยมีชุดอุปกรณ์ถ่วงน้ำหนัก ร้อยละ 5 กิโลกรัมของน้ำหนักตัวนักกีฬาผูกติดกับเอว
2. ปฏิบัติ 5 ครั้ง เวลาพักครั้งละ 2 นาที



ลิขสิทธิ์

Copyright ©

All rights reserved

เชียงใหม่

University

reserved



ภาคผนวก จ

แสดงการฝึก Stabilization Training

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

Stabilization Training

การฝึกความมั่นคงของลำตัว ประกอบไปด้วยท่าต่างๆ ที่เราจะต้องทำการเกร็งกล้ามเนื้อ เป็นระยะเวลา 20 – 30 วินาที ต่อท่า กระทำ 3 – 5 เซต ในแต่ละท่า และกระทำ 1 – 2 ชุด ในการฝึกแต่ละครั้ง เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น สามารถเพิ่มความหนักของการฝึกได้



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2 ซ้ายและขวา



ท่าที่ 3 ซ้ายและขวา



ท่าที่ 4



ท่าที่ 5 ซ้ายและขวา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ฉ

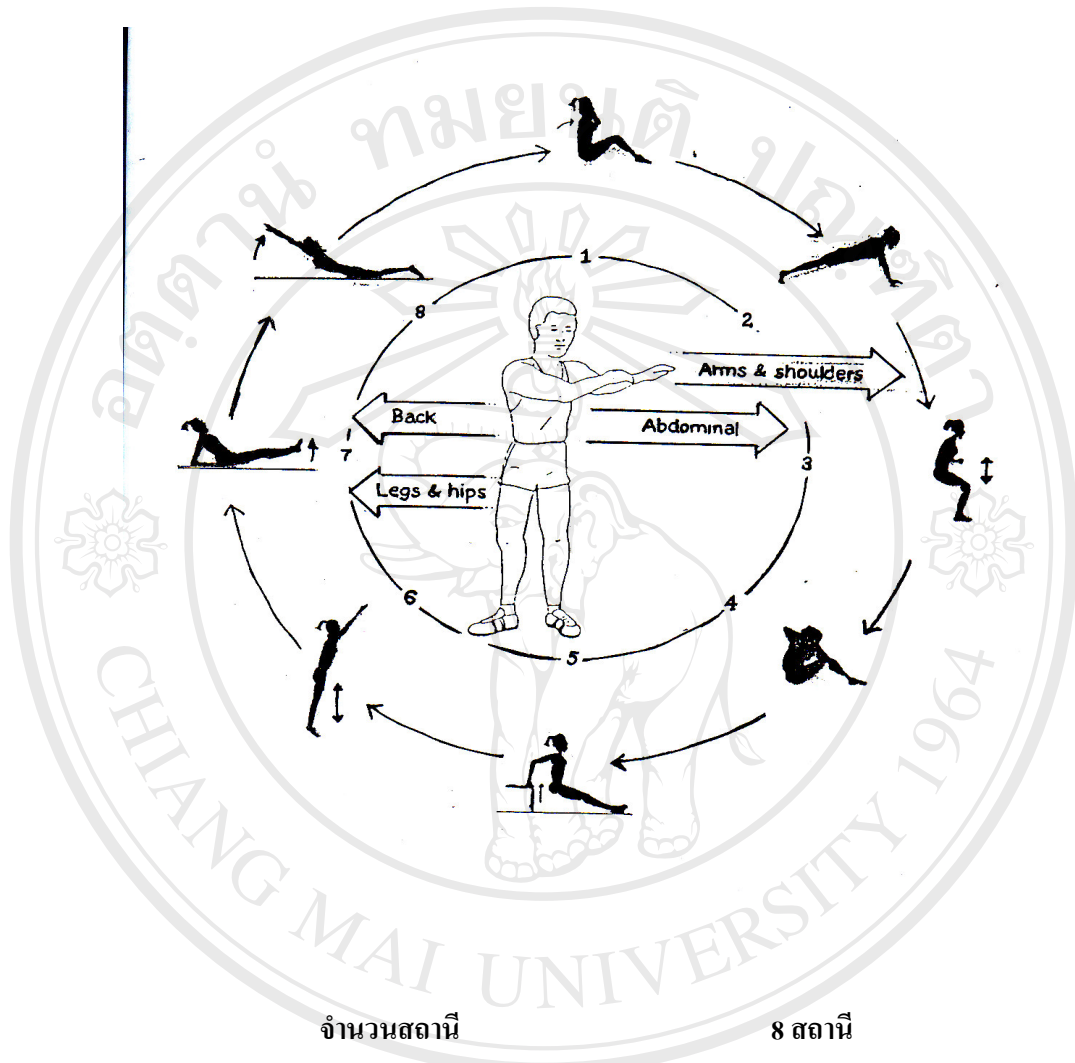
แสดงการฝึก Circuit Training

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

Circuit Training



จำนวนสถานี

8 สถานี

เวลาในการปฏิบัติแต่ละสถานี

30 - 60 วินาที

เวลาพักระหว่างสถานี

30 วินาที

เวลาพักระหว่างชุด

5 นาที

ปฏิบัติ

2 ชุด

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University
 All rights reserved

Circuit Training

ทำบริหารประกอบไปด้วย

1. **Sit –Up** (บริหารกล้ามเนื้อท้อง) พัฒนากล้ามเนื้อท้อง (Rectus–Abdominis Muscle)
2. **Push – Up** (ยัดพื้น) พัฒนากล้ามเนื้อหน้าอก (Pectoralis Muscle) และ กล้ามเนื้อหัวไหล่ (Deltoid Muscle)
3. **Squat Jum** (กระโดดย่อ) พัฒนากล้ามเนื้อต้นขา (Quadriceps Muscle)
4. **Sit–Up Twist** (เล่นกล้ามเนื้อท้องแบบบิดลำตัว) พัฒนากล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง (External Oblique Muscle) และกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Rectus–Abdominis Muscle)
5. **Dips** (ย่อแขน) พัฒนากล้ามเนื้อแขนด้านหลัง (Triceps Brachii)
6. **Squat Thrusts** (ท่าลุก-นั่ง 4 จังหวะ) พัฒนากล้ามเนื้อหลายส่วนด้วยกันตั้งแต่กล้ามเนื้อหน้าขา (Quadriceps Muscle) กล้ามเนื้อแขน (Biceps–Triceps Brachii) กล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius) และกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Rectus–Abdominis Muscle)
7. **Leg Raise** (ท่ายกขา) พัฒนากล้ามเนื้อหน้าท้อง (Rectus–Abdominis Muscle)
8. **Back Extension** (การเหยียดหลัง) พัฒนากล้ามเนื้อหลัง (Lower Back Muscle) ทำนี้ควรระวังในการเล่นสำหรับคนที่มึปัญหาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อหลัง หรือปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ผู้ที่มีปัญหาควรจะใช้การงอตัวขึ้นบนโต๊ะจะดีกว่างอตัวในลักษณะ Hyper Extension



ภาคผนวก ช

ภาพอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ข

เวลาในการวิ่งระยะ 60 เมตร ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มตัวอย่าง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แสดงเวลาในการวิ่ง 60 เมตร ก่อนการฝึก

กลุ่มที่ 1 โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ

คนที่	เวลา (วินาที)			
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ค่าเฉลี่ย
1	7.18	7.29	7.22	7.23
2	7.23	7.16	7.21	7.20
3	7.18	7.20	7.13	7.17
4	7.13	7.09	7.08	7.10
5	7.09	7.16	7.08	7.11

กลุ่มที่ 2 การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว

คนที่	เวลา (วินาที)			
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ค่าเฉลี่ย
1	7.27	7.21	7.12	7.20
2	7.21	7.26	7.19	7.22
3	7.14	7.12	7.19	7.15
4	7.15	7.14	7.10	7.13
5	7.09	7.08	7.13	7.10

แสดงเวลาในการวิ่ง 60 เมตร หลังการฝึก

กลุ่มที่ 1 โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ

คนที่	เวลา (วินาที)			
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ค่าเฉลี่ย
1	6.85	6.91	6.94	6.90
2	6.79	6.87	6.80	6.82
3	6.82	6.80	6.78	6.80
4	6.79	6.77	6.81	6.79
5	6.85	6.78	6.80	6.81

กลุ่มที่ 2 การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว

คนที่	เวลา (วินาที)			
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ค่าเฉลี่ย
1	7.08	6.99	6.93	7.00
2	7.11	7.16	7.00	7.09
3	6.90	6.87	6.90	6.89
4	6.89	6.90	6.79	6.86
5	6.90	6.94	6.80	6.88

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายสุริโย ชีราช
วัน เดือน ปี เกิด	29 กันยายน 2523
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลเชียงราย จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2536 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2542 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต พลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2546
ประสบการณ์	พ.ศ.2536 – ปัจจุบัน ตำแหน่งนักกริฑการระยะสั้นประจำจังหวัดเชียงราย พ.ศ.2541 ได้รับโล่รางวัลนักกีฬาเยาวชนดีเด่นประจำจังหวัด เชียงราย จากกริฑการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัด เชียงราย พ.ศ.2542 – 2547 ตำแหน่งนักกริฑการระยะสั้นของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved