



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก

สัปดาห์ที่ 1 ใช้ลูกเมดิซีนบอล น้ำหนัก 4 กิโลกรัม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที - ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก 1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 3-4 set 2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 3-4 set 3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 3-4 set 4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 3-4 set - ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก	8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set 8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set 8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set 8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที
วันพุธ	- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที - ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก 1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 3-4 set 2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 3-4 set 3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 3-4 set 4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 3-4 set - ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก	8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set 8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set 8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set 8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที
วันศุกร์	- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที - ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก 1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 3-4 set 2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 3-4 set 3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 3-4 set 4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 3-4 set - ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก	8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set 8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set 8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set 8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที

สัปดาห์ที่ 2 ใช้ลูกเมดิซีนบอล น้ำหนัก 4 กิโลกรัม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัซโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 3-4 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 3-4 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 3-4 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 3-4 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันพุธ	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัซโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 3-4 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 3-4 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 3-4 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 3-4 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันศุกร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัซโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 3-4 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 3-4 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 3-4 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 3-4 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>

สัปดาห์ที่ 3 ใช้ลูกเมดิซีนบอล น้ำหนัก 4 กิโลกรัม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 4-5 set 2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 4-5 set 3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 4-5 set 4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 4-5 set <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันพุธ	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 4-5 set 2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 4-5 set 3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 4-5 set 4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 4-5 set <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันศุกร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 4-5 set 2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 4-5 set 3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 4-5 set 4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 4-5 set <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>

สัปดาห์ที่ 4 ใช้ลูกเมดิซีนบอล น้ำหนัก 4 กิโลกรัม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 4-5 set 2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 4-5 set 3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 4-5 set 4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 4-5 set <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันพุธ	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 4-5 set 2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 4-5 set 3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 4-5 set 4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 4-5 set <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันศุกร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 4-5 set 2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 4-5 set 3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 4-5 set 4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 4-5 set <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>

สัปดาห์ที่ 5 ใช้ลูกเมดิซินบอล น้ำหนัก 5 กิโลกรัม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 5-6 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 5-6 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 5-6 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 5-6 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันพุธ	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 5-6 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 5-6 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Depth Push-Up 5-6 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Tennis Serve Tosses 5-6 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันศุกร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 5-6 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 5-6 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Depth Push-Up 5-6 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Tennis Serve Tosses 5-6 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>

สัปดาห์ที่ 6 ใช้ลูกเมดิซินบอล น้ำหนัก 5 กิโลกรัม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 5-6 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 5-6 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 5-6 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 5-6 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันพุธ	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 5-6 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 5-6 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Depth Push-Up 5-6 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Tennis Serve Tosses 5-6 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันศุกร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 5-6 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 5-6 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Depth Push-Up 5-6 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Tennis Serve Tosses 5-6 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>

สัปดาห์ที่ 7 ใช้ลูกเมดิซินบอล น้ำหนัก 5 กิโลกรัม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 6-7 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 6-7 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 6-7 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 6-7 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันพุธ	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 6-7 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 6-7 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Depth Push-Up 6-7 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Tennis Serve Tosses 6-7 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันศุกร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 6-7 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 6-7 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Depth Push-Up 6-7 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Tennis Serve Tosses 6-7 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>

สัปดาห์ที่ 8 ใช้ลูกเมดิซินบอล น้ำหนัก 5 กิโลกรัม

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 6-7 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 6-7 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Side Throw 6-7 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Vertical Scoop Tosses Forward 6-7 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันพุธ	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 6-7 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 6-7 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Depth Push-Up 6-7 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Tennis Serve Tosses 6-7 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>
วันศุกร์	<p>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</p> <p>- ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก</p> <p>1. แบบฝึกที่ 1 Chest Pass 6-7 set</p> <p>2. แบบฝึกที่ 2 Overhead Pass 6-7 set</p> <p>3. แบบฝึกที่ 3 Depth Push-Up 6-7 set</p> <p>4. แบบฝึกที่ 4 Tennis Serve Tosses 6-7 set</p> <p>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</p>	<p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>8 ครั้ง/set พัก 1 นาที/set</p> <p>พักระหว่างชุดฝึก 3 นาที</p>



ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติ

สัปดาห์ที่ 1

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	Warm up 1,000 m. 100 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 200 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 300 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
วันอังคาร	Warm up 1,000 m. 500 x 4 set พัก 5 นาที 80 % 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 200 x 2 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m	
วันพุธ	Warm up 1,000 m. 100 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 200 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 300 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
พฤหัสบดี	Warm up 1000 m. 700 x 3 set พัก 5 นาที 70 % 250 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
ศุกร์	Warm up 1,000 m. 100 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 300 x 4 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
เสาร์	Warm up 1,000 m. 1000 x 3 set พัก 5 นาที 70 % 250 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	

สัปดาห์ที่ 2

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	Warm up 1,000 m. 100 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 200 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 300 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
วันอังคาร	Warm up 1,000 m. 500 x 4 set พัก 5 นาที 80 % 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 200 x 2 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m	
วันพุธ	Warm up 1,000 m. 100 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 200 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 300 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
พฤหัสบดี	Warm up 1,000 m. 1000 x 3 set พัก 5 นาที 70 % 250 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
ศุกร์	Warm up 1,000 m. 100 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 200 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 300 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
เสาร์	Warm up 1,000 m. 1000 x 3 set พัก 5 นาที 70 % 250 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	

สัปดาห์ที่ 3

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 200 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 500 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
วันอังคาร	Warm up 1,000 m. 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m	
วันพุธ	Warm up 1,500 m. 100 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 200 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 300 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
พฤหัสบดี	Warm up 1,000 m. 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
ศุกร์	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 200 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
เสาร์	Warm up 1,000 m. 1000 x 3 set พัก 5 นาที 70 % 300 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	

สัปดาห์ที่ 4

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 200 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 500 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
วันอังคาร	Warm up 1,000 m. 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m	
วันพุธ	Warm up 1,500 m. 100 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 200 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 300 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
พฤหัสบดี	Warm up 1,000 m. 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
ศุกร์	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 3 set พัก 3 นาที 80 % 200 x 2 set พัก 3 นาที 80 % Cool down 500 m.	
เสาร์	Warm up 1,000 m. 1000 x 3 set พัก 5 นาที 70 % 300 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	

สัปดาห์ที่ 5

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
วันอังคาร	Warm up 1,000 m. 500 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 3 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m	
วันพุธ	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
พฤหัสบดี	Warm up 1,000 m. 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 1000 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
ศุกร์	Warm up 1,500 m. 100 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 200 x 2 set พัก 5 นาที 80 % 300 x 2 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
เสาร์	Warm up 1,000 m. 500 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 3 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	

สัปดาห์ที่ 6

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
วันอังคาร	Warm up 1,000 m. 500 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 3 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m	
วันพุธ	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
พฤหัสบดี	Warm up 1,000 m. 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 1000 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
ศุกร์	Warm up 1,500 m. 100 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 200 x 2 set พัก 5 นาที 80 % 300 x 2 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
เสาร์	Warm up 1,000 m. 500 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 3 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	

สัปดาห์ที่ 7

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	Warm up 1,500 m. 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 300 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
วันอังคาร	Warm up 1,000 m. 1000 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 500 x 2 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m	
วันพุธ	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
พฤหัสบดี	Warm up 1,000 m. 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
ศุกร์	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
เสาร์	Warm up 1,000 m. 1000 x 3 set พัก 5 นาที 70 % 500 x 2 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	

สัปดาห์ที่ 8

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันจันทร์	Warm up 1,500 m. 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 300 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
วันอังคาร	Warm up 1,000 m. 1000 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 500 x 2 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m	
วันพุธ	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
พฤหัสบดี	Warm up 1,000 m. 300 x 3 set พัก 5 นาที 80 % 700 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
ศุกร์	Warm up 1,500 m. 50 x 4 set พัก 3 นาที 90 % 100 x 4 set พัก 5 นาที 90 % 200 x 4 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	
เสาร์	Warm up 1,000 m. 1000 x 3 set พัก 5 นาที 70 % 500 x 2 set พัก 5 นาที 80 % Cool down 500 m.	



ภาคผนวก ค
ทำที่ใช้ในการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ท่าที่ใช้ในการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric)

1. Chest pass



กล้ามเนื้อที่ได้จากการฝึก คือ Pectoralis major, Deltoid, Triceps brachiiis

วิธีการปฏิบัติ

เริ่มต้น (eccentric phases)

- ยืนหันหน้าเข้าหาคูฝึก แยกเท้าระหว่างช่วงไหล่
- เริ่มต้นด้วยการรับลูกเมดิซีนบอลด้วยมือทั้งสองไว้ที่ระดับอก ศอกทั้งสองข้างชี้ออกด้านนอก

เริ่มต้นการผลักออก (amortization phases)

- ยืนเท้าหน้าเท้าตาม และงอเข่าเล็กน้อย ส่งบอลไปหาคูฝึก ผลักบอลออกจากอก

สิ้นสุด การผลักออก (concentric)

- ผลักบอลออกจากอกอย่างรวดเร็ว สิ้นสุดด้วยการเหยียดแขนตรง
- คูฝึกรับลูกเมดิซีนบอลโดยการค่อยๆปล่อยให้ลูกบอลเข้าหาอกก่อนที่จะส่งกลับ

- พยายามรับและส่งบอลอย่างรวดเร็ว

- พยายามให้เวลาในการจับบอลสั้นที่สุดเท่าที่จะทำได้

- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งที่กำหนด

2. Overhead pass



กล้ามเนื้อที่ได้จากการฝึก คือ Latissimus dorsi, Deltoids

วิธีการปฏิบัติ

เริ่มต้น (eccentric phases)

- ยืนหันหน้าเข้าหาคูฝึก เท้าระหว่างช่วงไหล่
- เริ่มต้นด้วยการรับลูกเมดิซินบอลไว้ด้วยมือทั้งสอง ให้ลูกเมดิซินบอลอยู่เหนือศีรษะ ไปด้วยด้านหลัง แขนเหยียดตรง

เริ่มต้นการผลักออก (amortization phases)

- ยืนเท้าหน้าเท้าตาม และงอเข่าเล็กน้อย เหยียดแขนขึ้นให้ตรงก้าวเท้ามาด้านหน้าพร้อมกับทุ่มลูกเมดิซินบอล

สิ้นสุด การผลักออก (concentric)

- ทุ่มลูกเมดิซินบอลด้วยแรงสูงสุด ผ่านมาทางด้านหลัง แขนเหยียดตรง ข้ามศีรษะไปยังคูฝึก

- คูฝึกจะต้องเหยียดแขนตรงเหนือศีรษะทางด้านหน้ารับลูกเมดิซินบอลโดยค่อยๆผ่อนแรง และพร้อมที่จะส่งต่อ

- ในการปฏิบัติจะต้องออกแรงสูงสุดทุกครั้ง que ปฏิบัติ

- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งที่กำหนด

3. Side throw



กล้ามเนื้อที่ได้จากการฝึก คือ Latissimus dorsi, Trapezius, Sarcospinalis, Deltoids

วิธีการปฏิบัติ

เริ่มต้น (eccentric phases)

- ยืนหันหน้าเข้าหาคูฝึก แยกเท้าออกไปทางด้านหลัง
- เริ่มต้นด้วยการรับลูกเมดิซินบอลไว้ด้วยมือทั้งสอง ให้ลูกเมดิซินบอลอยู่ด้านข้างลำตัว

เริ่มการผลักออก (amortization phases)

- เขยียดแขนขึ้นให้ตรง พร้อมกับทုံลูกเมดิซินบอล ผ่านมาทางด้านข้าง

สิ้นสุด การผลักออก (concentric)

- ทုံลูกเมดิซินบอลด้วยแรงสูงสุด แขนเหยียดตรง ผ่านมาทางด้านข้างลำตัวข้างไปยังคูฝึก
- คูฝึกจะต้องเขยียดแขนมาด้านหน้ารับลูกเมดิซินบอลผ่านทางด้านข้างลำตัว โดยค่อยๆผ่อนแรง และพร้อมที่จะส่งต่อ
- ในการปฏิบัติจะต้องออกแรงสูงสุดทุกครั้ง que ปฏิบัติ
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งที่กำหนด

4. Vertical Scoop Tosses Forward



กล้ามเนื้อที่ได้จากการฝึก คือ Deltoids, Trapezius, Sarcospinalis, lower back

วิธีการปฏิบัติ

เริ่มต้น (eccentric phases)

- ยืนหันหน้าเข้าหาคูฝึก แยกเท้าระหว่างช่วงไหล่
- เริ่มต้นด้วยการรับลูกเมดิซินบอลไว้ด้วยมือทั้งสอง โน้มตัวลงให้ลูกเมดิซินบอลอยู่ด้านล่างระหว่างขาทั้งสองข้าง หลังตรงขนานกับพื้น

ผลักออก (amortization phases)

- เขยียดแขนให้ตรงส่งลูกเมดิซินบอลผ่านทางด้านล่างระหว่างขาทั้งสองข้างไปยังคูฝึก

สิ้นสุด การผลักออก (concentric)

- ส่งลูกเมดิซินบอลด้วยแรงสูงสุด แขนเหยียดตรงผ่านทางด้านล่างระหว่างขาทั้งสองข้างไปยังคูฝึก
- คูฝึกจะต้องเขยียดแขนมาด้านหน้ารับลูกเมดิซินบอลผ่านทางด้านล่างระหว่างขา

โดยค่อยๆผ่อนแรง และพร้อมที่จะส่งต่อ

- ในการปฏิบัติจะต้องออกแรงสูงสุดทุกครั้งที่ปฏิบัติ
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งที่กำหนด

5. Tennis Serve Tosses



กล้ามเนื้อที่ได้จากการฝึก คือ Deltoids, Triceps brachii

วิธีการปฏิบัติ

เริ่มต้น (eccentric phases)

- ยืนหันหน้าเข้าหาคูฝึก แยกเท้าระหว่างช่วงไหล่
- เริ่มต้นด้วยการรับลูกเมดิซินบอลด้วยมือทั้งสองไว้ที่ข้างศีรษะ

เริ่มต้นการผลักออก (amortization phases)

- ยืนเท้าหน้าเท้าตาม และงอเข่าเล็กน้อย ส่งบอลออกจากด้านข้างของศีรษะ ไปหาคูฝึก

สิ้นสุด การผลักออก (concentric)

- ส่งบอลออกจากด้านข้างศีรษะอย่างรวดเร็ว สิ้นสุดด้วยการเหยียดแขนตรง
- คูฝึกรับลูกเมดิซินบอลโดยการค่อยๆรับลูกบอลเข้าด้านข้างศีรษะก่อนที่จะส่งกลับ
- พยายามรับและส่งบอลอย่างรวดเร็ว
- พยายามให้เวลาในการจับบอลสั้นที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งที่กำหนด

6. Depth Push-Up



กล้ามเนื้อที่ได้จากการฝึก คือ Pectoralis major, Deltoids, Triceps brachii

วิธีการปฏิบัติ

เริ่มต้น (eccentric phases)

- เริ่มต้นด้วยการอยู่ในท่าเตรียมดันพื้น โดยมือทั้งสองข้างอยู่บนลูกเมดิซีนบอล แขนเหยียดตรง แยกเท้าเล็กน้อย

- ดันพื้น โดยทิ้งน้ำหนักตัวลงมา แยกข้อศอกทั้งสองข้าง

เริ่มต้นการดันพื้น (amortization phases)

- ออกแรงดันตัวเองขึ้น

สิ้นสุดการดันพื้น (concentric)

- ออกแรงดันตัวเองขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนเหยียดตรงอยู่บนลูกบอล รักษาลำตัวให้มั่นคง
- พยายามออกแรงดันอย่างรวดเร็ว
- พยายามให้เวลาในการออกแรงดันตัวเองสั้นที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งที่กำหนด



ภาคผนวก ง
แบบฟอร์มบันทึกผลการทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบฟอร์มบันทึกผลการทดสอบ
นักกีฬาเรือพาย (Rowing)

ชื่อ _____ สurname _____ เพศ ชาย

วันเกิด : วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

1. ข้อมูลทั่วไป

ประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาเรือพาย _____ ปี

Pre-Test	Post-Test
น้ำหนัก _____ ก.ก.	น้ำหนัก _____ ก.ก.
ส่วนสูง _____ ซม.	ส่วนสูง _____ ซม.
อัตราการเต้นของหัวใจ _____ ครั้ง/นาที	อัตราการเต้นของหัวใจ _____ ครั้ง/นาที
ความดันโลหิต	ความดันโลหิต
ความดันเลือดตัวบน _____ ครั้ง/นาที	ความดันเลือดตัวบน _____ ครั้ง/นาที
ความดันเลือดตัวล่าง _____ ครั้ง/นาที	ความดันเลือดตัวล่าง _____ ครั้ง/นาที

2. การทดสอบพายเรือ 5 ฝีพาย ระยะทาง 100 เมตร

Distance	Pre-Test	Post-Test
พายเรือ 1 ฝีพาย		
พายเรือ 5 ฝีพาย		

3. การทดสอบ Modified Wingate Test 30 s

	Pre-Test	Post-Test
Anaerobic Power (Watt/kg.)		
Anaerobic Capacity(Watt/kg.)		

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายยุทธพงษ์ เรืองจันทร์
วัน เดือน ปีเกิด	25 มกราคม 2527
ที่อยู่ปัจจุบัน	หอพักฟังก์ค้อย 31/3 หมู่ 1 ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
ประวัติการศึกษา	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกัลยาณวัตร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ระดับประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ปกศ.สูง พลศึกษา) สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ระดับปริญญาตรี วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
ประสบการณ์นักกีฬา	เป็นตัวแทนนักกีฬากรีฑาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตมหาสารคาม เป็นตัวแทนนักกีฬาเรือพายมหาวิทยาลัยมหิดล เป็นตัวแทนนักกีฬาเรือพายมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์ทำงาน	ฝึกสอน โรงเรียนท่าขอนยางวิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม ฝึกงานที่ Slimmer World International ปิ่นเกล้า กรุงเทพฯ ทำงาน Fitness Thailand เชียงใหม่ ทำงาน Power Hour เชียงใหม่ ปัจจุบัน ทำงานโครงการสถาบันวิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่