



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

ใบบันทึกการทดสอบการเสิร์ฟลู่วอลเลย์บอลแบบมือบน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบบันทึกการทดสอบการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะ

คะแนนการทดสอบการเสิร์ฟก่อนการฝึกและหลังการฝึก ของกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วย

โปรแกรมวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึก พลัซโอเมตริกด้วย เมดิซีนบอล (Medicine Ball) จำนวน 6 คน

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	รวม
1												
2												
3												
4												
5												
6												

ใบบันทึกการทดสอบการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะ

คะแนนการทดสอบการเสิร์ฟก่อนการฝึกและหลังการฝึก ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกด้วย

โปรแกรมวอลเลย์บอลอย่างเดียว จำนวน 6 คน

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	รวม
1												
2												
3												
4												
5												
6												



ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกซ้อม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกซ้อม

ฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์

กลุ่มที่ 1 ฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซีนบอล ควบคู่กับทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอล

สัปดาห์ที่ 1-2 วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้ลูกเมดิซีนบอลขนาดน้ำหนัก 2 กิโลกรัม

ยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที

ท่า Trunk Rotation จำนวน 8 ครั้ง ทำจำนวน 2 เซ็ต

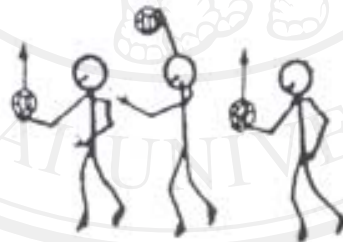
ท่า Side Throw จำนวน 8 ครั้ง ทำจำนวน 2 เซ็ต

ท่า Modified Overhead Throw จำนวน 8 ครั้ง ทำจำนวน 2 เซ็ต

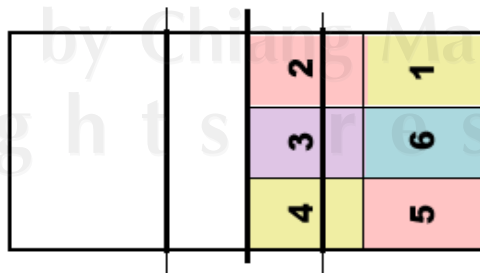
ท่า Incline Push Up Dept Jump จำนวน 8 ครั้ง ทำจำนวน 2 เซ็ต

ฝึกทักษะการเสิร์ฟ เป็นเวลา 20 นาที

- ฝึกขว้างลูกวอลเลย์บอลโดยทุ่มลูกเหนือศีรษะ
- ฝึกหาจังหวะการตีลูกบอลโยนลูกบอลขึ้น ตีลูกบอลเป็นจังหวะอาจจะตีโดยไม่ให้ถูกลูกบอลก็ได้



- ฝึกเสิร์ฟด้วยทักษะมือบนเหนือศีรษะลงบนจุดที่กำหนด



สัปดาห์ที่ 3-4 วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้ลูกเมดิซึบอลขนาดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม

ยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที

ท่า Trunk Rotation จำนวน 10 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

ท่า Side Throw จำนวน 10 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

ท่า Modified Overhead Throw จำนวน 10 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

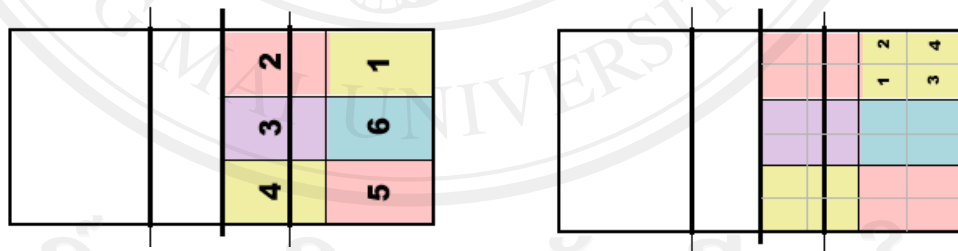
ท่า Incline Push Up Dept Jump จำนวน 10 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

ฝึกทักษะการเสิร์ฟ เป็นเวลา 25 นาที

- ฝึกขว้างลูกวอลเลย์บอลโดยทุ่มลูกเหนือศีรษะ
- ฝึกหาจังหวะการตีลูกบอลโยนลูกบอลขึ้น ตีลูกบอลเป็นจังหวะอาจจะตีโดยไม่ให้ถูกลูกบอลก็ได้



- ฝึกเสิร์ฟด้วยทักษะมือบนเหนือศีรษะลงบนจุดที่กำหนด



สัปดาห์ที่ 5-6 วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้ลูกเมดิซึบอลขนาดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม

ยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที

ท่า Trunk Rotation จำนวน 12 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

ท่า Side Throw จำนวน 12 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

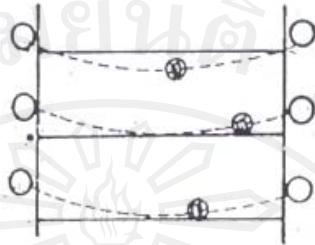
ท่า Modified Overhead Throw จำนวน 12 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

ท่า Incline Push Up Dept Jump จำนวน 12 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

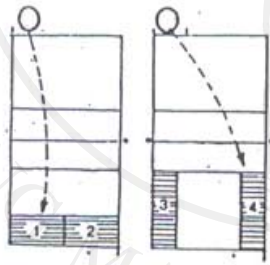
ฝึกทักษะการเสิร์ฟ

เป็นเวลา 25 นาที

- ฝึกความมั่นคงแน่นอนและจังหวะการตีลูกบอลฝึกการเสิร์ฟ แบบแถวหน้า กระดานสองแถว หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10-12 เมตร หรือมากกว่า



- ฝึกเสิร์ฟด้วยทักษะมือบนเหนือศีรษะลงบนจุดที่กำหนด เพื่อฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟ โดยกำหนดพื้นที่ให้แล้วเสิร์ฟให้ลูกลงในพื้นที่ที่กำหนดให้



		2	1
		3	6
		4	5

สัปดาห์ที่ 7-8 วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้ลูกเมดิชีบอลขนาดน้ำหนัก 5 กิโลกรัม

ยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที

ท่า Trunk Rotation จำนวน 12 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

ท่า Side Throw จำนวน 12 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

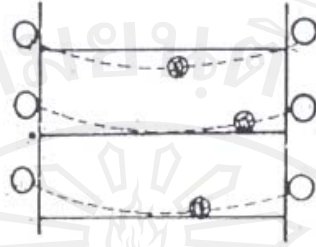
ท่า Modified Overhead Throw จำนวน 12 ครั้ง ทำจำนวน 3 เซ็ต

ท่า Incline Push Up Dept Jump จำนวน 12 ครั้ง ทำจำนวน 2 เซ็ต

ฝึกทักษะการเสิร์ฟ

เป็นเวลา 30 นาที

- ฝึกความมั่นคงแน่นอนและจังหวะการตีลูกบอลฝึกการเสิร์ฟ แบบแถวหน้า กระดานสองแถว หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10-12 เมตร หรือมากกว่า



- ฝึกเสิร์ฟด้วยทักษะมือบนเหนือศีรษะลงบนจุดที่กำหนด เพื่อฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟ โดยกำหนดพื้นที่ให้แล้วเสิร์ฟให้ลูกกลงในพื้นที่ที่กำหนดให้



หมายเหตุ ระยะเวลาพักระหว่างเทียว 45-60 วินาที / ระยะเวลาพักระหว่างเซต 1.30 - 2.00 นาที

กลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว

สัปดาห์ที่ 1-2 วันจันทร์ พุธ ศุกร์

ยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลสองคน 10 นาที

- ยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะไปหาคู่



- ยืนหันหน้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตร ทุ่มลูกบอล สองมือเหนือศีรษะ ให้กระดอนข้ามศีรษะไปหาคู่

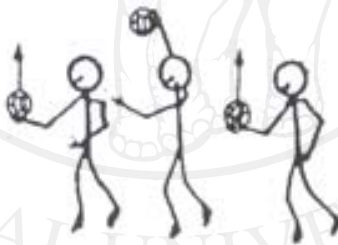


- ยืนหันหลังหากัน ห่างกันประมาณ 1 เมตร เอี้ยวตัวซ้าย-ขวา ส่งรับลูกบอลกัน

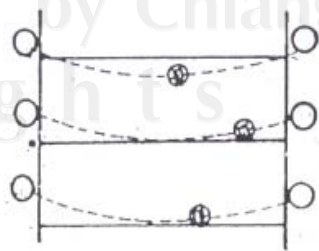


ฝึกทักษะการเสิร์ฟเป็นเวลา 45 นาที

- ฝึกหาจังหวะการตีลูกบอลโยนลูกบอลขึ้น ตีลูกบอลเป็นจังหวะอาจจะดีโดยไม่ให้ถูกลูกบอลก็ได้

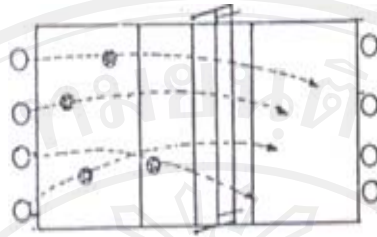


- ฝึกความมั่นคงแน่นอนและจังหวะการตีลูกบอลฝึกการเสิร์ฟ แบบแถวหน้า กระดานสองแถว หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10-12 เมตร หรือมากกว่า

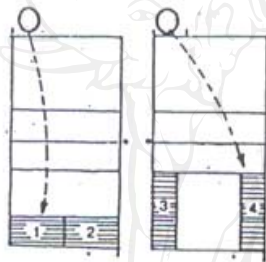


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

- ฝึกการเสิร์ฟ ข้ามตาข่ายขึ้นแถว หน้ากระดานตามแนวเส้นหลังหันหน้าหากัน
เสิร์ฟให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปให้ใครก็ได้ในแดนตรงข้าม



- ฝึกเสิร์ฟด้วยทักษะมือบนเหนือศีรษะลงบนจุดที่กำหนด เพื่อฝึกความแม่นยำ
ในการเสิร์ฟ โดยกำหนดพื้นที่ให้แล้วเสิร์ฟให้ลูกกลงในพื้นที่ที่
กำหนดให้



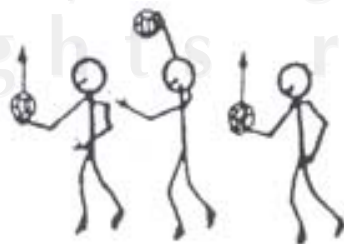
สัปดาห์ที่ 3-4 วันจันทร์ พุธ ศุกร์

ช็อคกล้ามเนื้อ 15 นาที

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลสอง 10 นาที

- ฝึกหาจังหวะการตีลูกบอลโยนลูกบอลขึ้น ตีลูกบอลเป็นจังหวะอาจจะดีโดย
ไม่ให้ถูกลูกบอลก็ได้

ลิขสิทธิ์ในเอกสารนี้สงวนลิขสิทธิ์โดย
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



- ฝึกความมั่นคง และจังหวะ การตีลูกบอลเสิร์ฟในระยะใกล้ ๆ กับคู่ของตน โดยอยู่ห่างกันประมาณ 5-6 เมตร



- หันหน้าห่างประมาณ 5 เมตร เ้าแยก ส่งลูกบอลสองมือลอดได้ ระหว่างขาจากด้านหน้า ผ่านสะโพก หลังศีรษะ ไปหาคู่

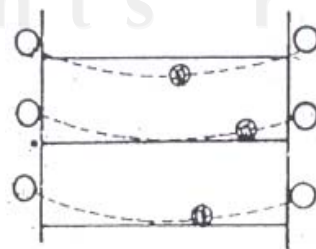


- ตีลูกบอลด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง ให้ลูกบอลกระดอนพื้น ลอยไปหาคู่



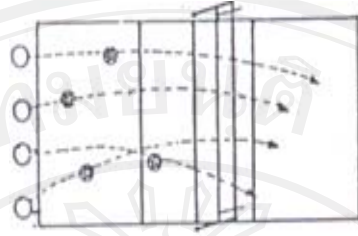
ฝึกทักษะการเสิร์ฟ เป็นเวลา 45 นาที

- ฝึกความมั่นคงแน่นอนและจังหวะการตีลูกบอลฝึกการเสิร์ฟ แบบแถวหน้า กระดานสองแถว หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10-12 เมตร หรือมากกว่า

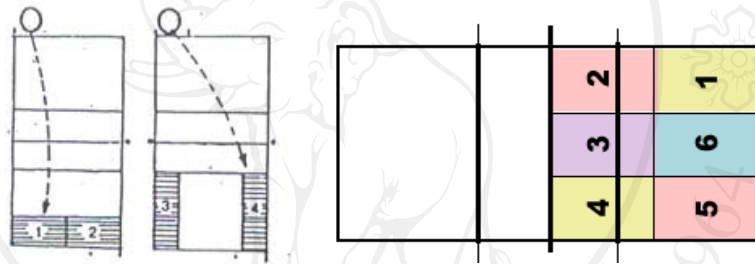


ลิขสิทธิ์เนื้อหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

- ฝึกการเสิร์ฟ ข้ามตาข่ายขึ้นแถว หน้ากระดานตามแนวเส้นหลังหันหน้าหากัน
เสิร์ฟให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปให้ใครก็ได้ในแดนตรงข้าม



- ฝึกเสิร์ฟด้วยทักษะมือบนเหนือศีรษะลงบนจุดที่กำหนด เพื่อฝึกความแม่นยำ
ในการเสิร์ฟ โดยกำหนดพื้นที่ให้แล้วเสิร์ฟให้ลูกกลงในพื้นที่ที่
กำหนดให้



สัปดาห์ที่ 5-6 วันจันทร์ พุธ ศุกร์

ยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที

การสร้างความรู้เกี่ยวกับลูกบอลสองคน 10 นาที

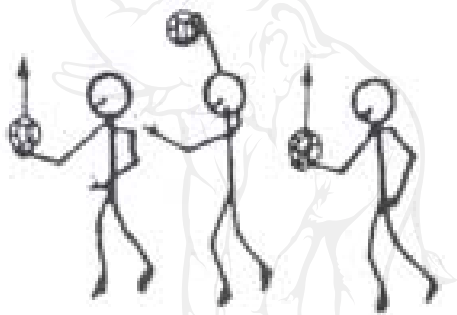
- ขึ้นหันหลังหากัน ห่างกันประมาณ 1 ก้ม-เงย รับส่งลูกบอลเหนือศีรษะและใต้
หว่างขา



- ยืนหันหลังหากันห่างกันประมาณ 5 เมตร ส่งรับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง

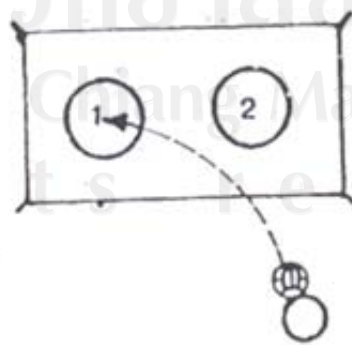


- ฝึกหาจังหวะการตีลูกบอลโยนลูกบอลขึ้น ตีลูกบอลเป็นจังหวะอาจจะตีโดยไม่ให้ถูกลูกบอลก็ได้

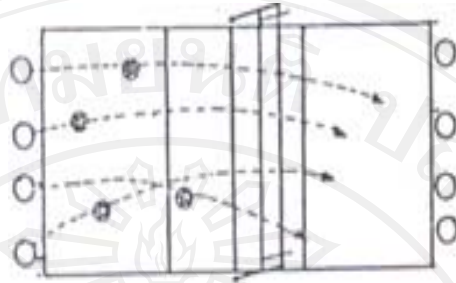


ฝึกทักษะการเสิร์ฟ เป็นเวลา 45 นาที

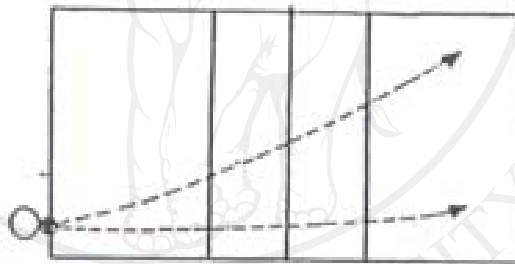
- หลักการฝึกปฏิบัติ ฝึกความแม่นยำवादเป่าวงกลม บนผนังเสิร์ฟลูกบอล ให้ถูกเป้า เริ่มจากระยะใกล้ๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มระยะให้ไกลขึ้น



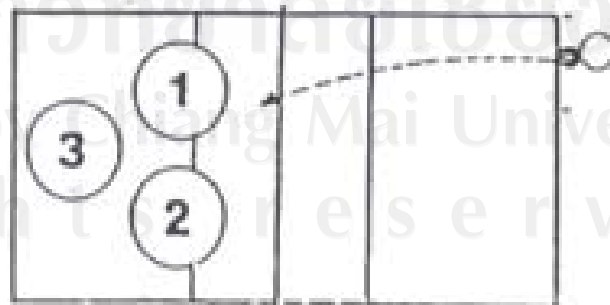
- หลักการฝึกปฏิบัติ ฝึกการเสิร์ฟ ข้ามตาข่ายขึ้นแถว หน้ากระดานตามแนวเส้นหลังหันหน้าหากัน เสิร์ฟให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปให้ใครก็ได้ในแดนตรงข้าม



- หลักการฝึกปฏิบัติ ฝึกความแม่นยำให้ผู้เล่นเสิร์ฟลูกบอลข้ามตาข่ายเป็นแนวตรง และแนวทะแยงมุม



- ฝึกความแม่นยำ ให้ผู้เล่นเสิร์ฟลูกบอลข้ามตาข่ายไปตกในวงกลมตามที่ผู้ฝึกบอก

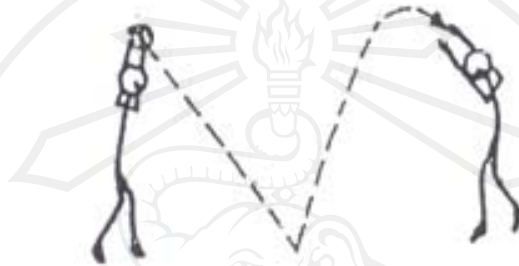


สัปดาห์ที่ 7-8 วันจันทร์ พุธ ศุกร์

ยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลสองคน 10 นาที

- ยืนหันหน้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตร ทุ่มลูกบอล สองมือเหนือศีรษะ ให้กระดอนข้ามศีรษะไปหาคู่



- ยืนหันหลังหากัน ห่างกันประมาณ 1 เมตร เอี้ยวตัวซ้าย-ขวา ส่งรับลูกบอลกัน



- หันหน้าหากันห่างประมาณ 5 เมตร เท้าแยก ส่งลูกบอลสองมือลอดใต้ระหว่างขาจากด้านหลัง ผ่านสะโพก หลังศีรษะไปหาคู่



ลิขสิทธิ์ของวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

- ตีลูกบอลด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง ให้ลูกบอลกระดอนพื้น ลอยไปหาคู่

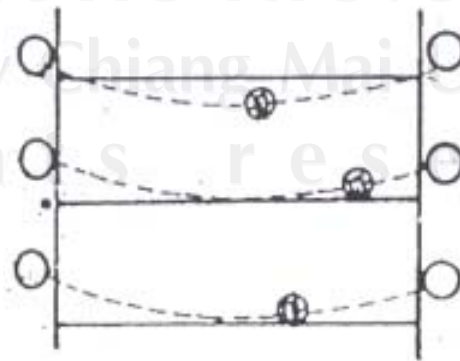


ฝึกทักษะการเสิร์ฟ เป็นเวลา 45 นาที

- ฝึกหาจังหวะการตีลูกบอลโยนลูกบอลขึ้น ตีลูกบอลเป็นจังหวะอาจจะตีโดยไม่ให้ถูกลูกบอลก็ได้

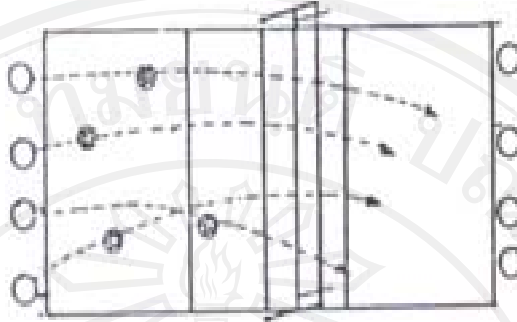


- ฝึกความมั่นคงแน่นอนและจังหวะการตีลูกบอลฝึกการเสิร์ฟ แบบแถวหน้า กระดานสองแถว หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10-12 เมตร หรือมากกว่า

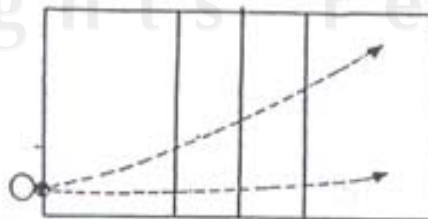
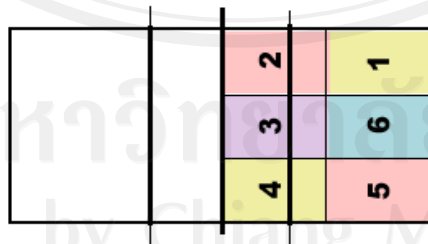
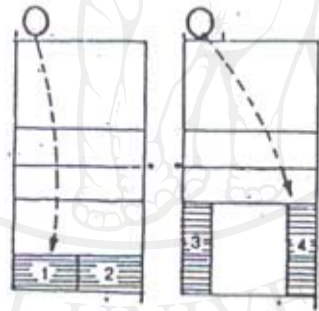


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

- ฝึกการเลี้ยว ข้ามตาข่ายขึ้นแถว หน้ากระดานตามแนวเส้นหลังหันหน้าหากัน เลี้ยวให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปให้ใครก็ได้ในแดนตรงข้าม



- ฝึกเลี้ยวด้วยทักษะมือบนเหนือศีรษะลงบนจุดที่กำหนด เพื่อฝึกความแม่นยำ ในการเลี้ยว โดยกำหนดพื้นที่ให้แล้วเลี้ยวให้ลูกลงในพื้นที่ที่กำหนดให้





ภาคผนวก ค
รูปภาพอุปกรณ์และการฝึกซ้อม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อุปกรณ์การฝึกซ้อม



การฝึกซ้อม









ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University 1961
ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University 1961
ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University 1961

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายวิฑูรย์ โปธิ์ทิพย์
วัน เดือน ปีเกิด	16 กุมภาพันธ์ 2520
ประวัติทางการศึกษา	2542 ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การฝึกการจัดการ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	2541-2547 อาจารย์พิเศษ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ 2547-ปัจจุบัน ครูสอนวิชาพลศึกษามัธยมโรงเรียนเทคโนโลยีเอเชีย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved