

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับเครื่องตากถ่วงน้ำหนัก

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก

สัปดาห์ที่ 1

วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 50 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากถ้อย่างระยะทาง 40 เมตร 3 เที้ยว
5. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
6. ยื่นย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท
7. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 50 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากถ้อย่างระยะทาง 40 เมตร 3 เที้ยว
5. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
6. ยื่นย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท
7. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 50 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากถ้อย่างระยะทาง 40 เมตร 3 เที้ยว
5. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
6. ยื่นย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท
7. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

## สัปดาห์ที่ 2

## วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 60 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 50 เมตร 3 เที้ยว
5. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว 10 ครั้ง 3 เซท
6. ขึ้นย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดด 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

## วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 60 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 50 เมตร 3 เที้ยว
5. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว 10 ครั้ง 3 เซท
6. ขึ้นย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดด 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

## วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 60 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 50 เมตร 3 เที้ยว
5. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว 10 ครั้ง 3 เซท
6. ขึ้นย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดด 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### สัปดาห์ที่ 3

#### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 70 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 55 เมตร 3 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 30 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

#### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 70 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 55 เมตร 3 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 30 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

#### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 70 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 55 เมตร 3 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 30 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### ลำดับที่ 4

#### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 80 เมตร 3 เที้ยว
4. วิ่งลากตัวอย่างระยะทาง 60 เมตร 3 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 40 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

#### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 80 เมตร 6 เที้ยว
4. วิ่งลากตัวอย่างระยะทาง 60 เมตร 4 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 40 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

#### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 80 เมตร 5 เที้ยว
4. วิ่งลากตัวอย่างระยะทาง 60 เมตร 3 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 40 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

## สัปดาห์ที่ 5

### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 80 เมตร 6 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 60 เมตร 5 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 45 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 80 เมตร 6 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 60 เมตร 5 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 45 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 80 เมตร 6 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 60 เมตร 5 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 45 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

## สัปดาห์ที่ 6

### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 80 เมตร 4 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 60 เมตร 5 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 50 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท
7. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 80 เมตร 4 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 65 เมตร 3 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 45 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท
7. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. วิ่งเร็วระยะทาง 80 เมตร 4 เที้ยว
4. วิ่งลากล้อย่างระยะทาง 70 เมตร 3 เที้ยว
5. วิ่งสลับกระโดด 50 เมตร 3 เซท
6. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท
7. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก

## โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก

### สัปดาห์ที่ 1

#### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 5 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 30 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

#### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 5 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 30 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

#### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 5 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 30 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

## สัปดาห์ที่ 2

### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 5 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 30 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 5 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 30 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 5 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 30 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 5 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### ลำดับที่ 3

#### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 8 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 10 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 40 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

#### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 8 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 10 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 40 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

#### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 8 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 10 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 10 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 40 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 10 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

## สัปดาห์ที่ 4

### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 15 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 45 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 15 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 45 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 15 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 45 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

## ลำดับที่ 5

### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 15 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 45 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 15 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 45 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 15 ครั้ง 2 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 45 เมตร 2 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

## สัปดาห์ที่ 6

### วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 50 เมตร 3 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 20 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันพุธ

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 50 เมตร 3 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 20 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

### วันศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย (ภาคผนวก ง)
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่ง และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว จำนวน 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
4. ฝึกยืนกระโดดไกล 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
5. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว 15 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
6. วิ่งสลับกระโดดระยะทาง 50 เมตร 3 เซท (ภาคผนวก ค)
7. ยืนย่อกระโดด 20 ครั้ง 3 เซท (ภาคผนวก ค)
8. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)

ภาคผนวก ค

ทำที่ใช้ในการฝึกของโปรแกรมพลัย์โอเมตริก



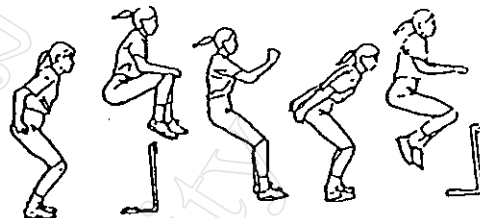
ท่าที่ใช้ในการฝึกของโปรแกรมพลัยโอเมตริก

1. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว

อุปกรณ์ รั้ว 5-8 ตัว

ท่าเริ่มต้น ยืนด้วยท่าเตรียมเท้าชิด พร้อมกับย่อเข่า มืออยู่ด้านข้างลำตัว

การปฏิบัติ กระโดดไปข้างหน้าพร้อมกับยกเท้าทั้ง 2 ข้าง ให้ข้ามรั้วการเคลื่อนไหวมาจากสะโพก และ หัวเข่า ให้ศีรษะตั้งตรง และไม่ให้หัวเข่าแยก ออกจากกัน และเหวี่ยงแขนทั้ง 2 ข้างเพื่อให้เกิดแรงและความสมดุลเพื่อที่จะกระโดดได้สูง

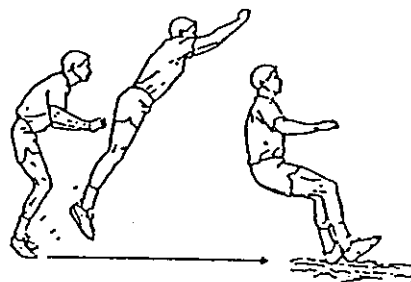


2. ยืนกระโดด

อุปกรณ์ แผ่นยาง ฟันหญ้า หรือพื้นทราย

ท่าเริ่มต้น ยืนด้วยท่าเตรียมเท้าชิด พร้อมกับย่อเข่า มืออยู่ข้างลำตัว

การปฏิบัติ ให้ย่อเข่าพร้อมกับเหวี่ยงแขน แล้วกระโดดไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุดที่จะทำได้

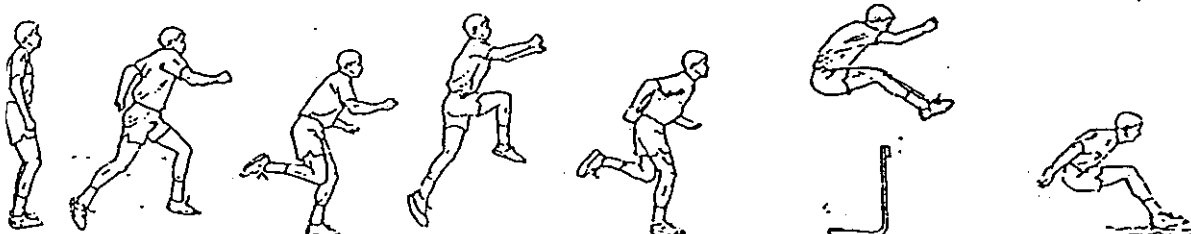


3. เขย่งก้าวกระโดดข้ามรั้ว

อุปกรณ์ รั้วและบ่อทราย

ท่าเริ่มต้น ยืนด้วยท่าเตรียมเท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกัน ห่างเท่ากับช่วงไหล่ ไหล่ตั้งตรง มืออยู่ด้านข้างลำตัว และเส้นเริ่มอยู่ห่างจากบ่อทราย 3-6 เมตร

การปฏิบัติ กระโดดขึ้นพร้อมกับย่อเข่าข้างหนึ่งให้ขนานกับสะโพกเพื่อให้ยืนอยู่บนขาข้างเดียว จากนั้นก็กระโดดขาข้างเดียวไปข้างหน้า เพื่อที่จะเปลี่ยนขาอีกข้างหนึ่งแล้วให้ กระโดดข้ามรั้วโดยเหยียดขาทั้ง 2 ข้างไปให้ไกลที่สุด



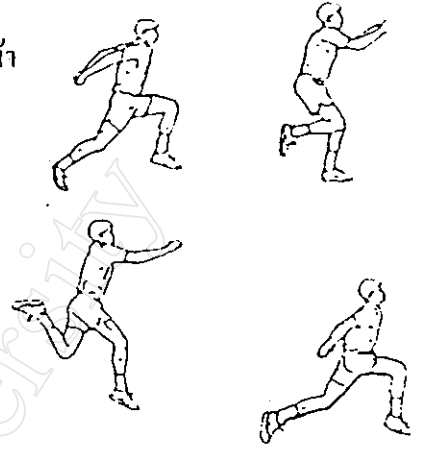
#### 4. วิ่งสลับกระโดด

ท่าเริ่มต้น

ให้วิ่งเหยาะ ๆ ไปที่จุดเริ่มต้นเพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติ ขณะที่วิ่งให้เริ่มจากเท้าขวาจะอยู่ข้างหน้า

การปฏิบัติ

ให้เท้าขวาอยู่ข้างหน้า ให้ยื่นเท้าซ้ายพร้อมกับงอเข่าขวาไปข้างหน้า ให้ต้นขาขนานกับพื้นพร้อมกับเหวี่ยงแขนไปข้างหน้า พร้อมส่งแรงที่จะให้ร่างกายเคลื่อนที่ไปข้างหน้าในขณะที่เท้าซ้ายก้าวไปข้างหน้าให้เท้าขวาเหยียดไปข้างหลัง แล้วกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น และขณะที่เคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้เหวี่ยงแขนทั้ง 2 ข้างไปพร้อมกันด้วย



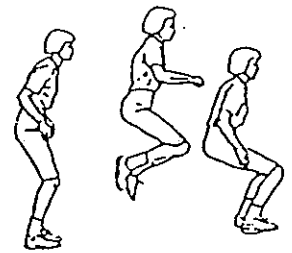
#### 5. ยืนย่อกระโดด

ท่าเริ่มต้น

ยืนด้วยท่าเตรียมเท้าชิด พร้อมกับย่อเข่า มืออยู่ด้านหลังลำตัว

การปฏิบัติ

ย่อเข่าลงพร้อมกับกระโดดไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด แล้วลงแตะพื้นให้กระโดดไปข้างหน้าทันทีพร้อมกับเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว กระโดดให้ต่อเนื่องกันประมาณ 3-5 ครั้ง



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ง  
การอบอุ่นร่างกาย

## การอบอุ่นร่างกาย

ก่อนและหลังกายฝึก ผู้รับการฝึกทั้ง 2 กลุ่ม จะอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมของ กล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเอ็น และข้อต่อ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับการบริหารยืดกล้ามเนื้อ ดังต่อไปนี้

1. วิ่งรอบสนาม 400 เมตร 2 รอบภายใน 5 นาที

2. การกายบริหารยืดกล้ามเนื้อ และข้อต่อส่วนต่าง ๆ มีดังนี้

### 2.1 บริหารคอ

ท่าเตรียม ยืนเท้าชิดมือเท้าสะเอว  
 การปฏิบัติ ก้มศีรษะไปด้านหน้า และ  
 เอียงศีรษะไปข้างซ้าย และข้างขวา  
 ปฏิบัติด้านละ 20 ครั้ง



### 2.2 หมุนไหล่

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่  
 มือทั้ง 2 ข้าง จับที่หัวไหล่  
 การปฏิบัติ หมุนไหล่เป็นวงกลมไปด้าน  
 หน้าและด้านหลัง ปฏิบัติสลับ  
 กันไปด้านละ 2 ครั้ง



### 2.3 หมุนข้อมือ ข้อเท้า

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่  
 ยกมือขึ้นอยู่ข้างลำตัว  
 การปฏิบัติ สะบัดข้อมือทั้ง 2 ข้างพร้อม  
 กับหมุนข้อเท้าขวา แล้วเปลี่ยน  
 มาหมุนข้อเท้าซ้าย ปฏิบัติสลับ  
 กันไปข้างละ 30 ครั้ง



#### 2.4 หมุนแขน

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่กางแขน  
ออกข้างลำตัวแขนตั้งขนานกับพื้น

การปฏิบัติ หมุนแขนเป็นวงกลมไปด้านหน้าแล้ว  
เปลี่ยนหมุนแขนมาด้านหลัง ปฏิบัติ  
ด้านละ 20 ครั้ง



#### 2.5 เหวี่ยงแขนหน้า - หลัง

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่ กางแขน  
ไปข้างหน้าและข้างหลังแขนตั้งขนาน  
กับพื้น

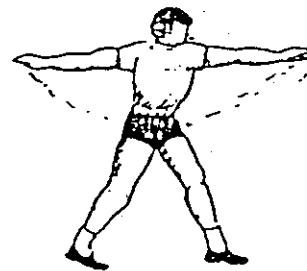
การปฏิบัติ เหวี่ยงแขนขวาไปข้างหน้า ขณะเดียว  
กันก็เหวี่ยงแขนซ้ายไปด้านหลังเหวี่ยง  
แขนปฏิบัติสลับกันไปด้านละ 30 ครั้ง



#### 2.6 กางแขนบิดลำตัว

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่กางแขน  
ออกข้างลำตัวแขนตั้งขนานกับพื้น

การปฏิบัติ เหวี่ยงแขนไปด้านขวา พร้อมกับบิด  
ลำตัวให้มากที่สุดแล้ว เปลี่ยนแขน  
เหวี่ยงไปด้านซ้ายพร้อมกับบิดลำตัว  
ให้มากที่สุด เหวี่ยงแขนปฏิบัติสลับ  
กันไปด้านละ 30 ครั้ง



#### 2.7 ยกแขนยื่นศอก

ท่าเตรียม ยืนตรงแขนงอเล็กน้อย

การปฏิบัติ งอศอกและยกศอกขึ้นขนานลำตัวกับ  
พื้น แล้วดึงศอกไปข้างหลังพร้อมกับ  
ยืดออกขึ้น ปฏิบัติ 30 ครั้ง



## 2.8 เหยียดแขนยืดหน้าอก

**ท่าเตรียม** ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่ กางแขน  
ออกข้างลำตัวแขนตั้งขนานกับพื้น

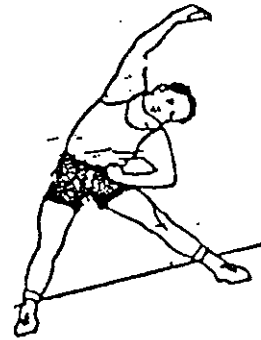
**การปฏิบัติ** เหยียดแขนทั้งสองพร้อมกันไปด้านขวา  
พร้อมกับบิดลำตัวตามแขนที่เหยียดแล้ว  
ยืดหน้าอกแหงนหน้า มองไปตามปลาย  
มือให้มากที่สุด แล้วเปลี่ยนมาเหยียด  
แขนไปด้านซ้าย ให้ทำเหมือนกับทง  
ด้านขวาปฏิบัติสลับกันไป ด้านละ  
20 ครั้ง



## 2.9 เอียงลำตัวด้านข้างซ้าย – ขวา

**ท่าเตรียม** ยืนแยกเท้า มือขวาเท้าสะเอว มือซ้ายยก  
แขนขึ้นแขนตั้งพร้อมกับเอียงลำตัว

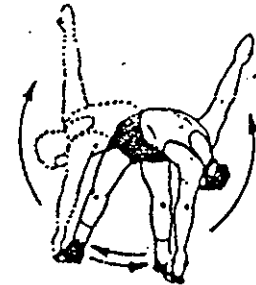
**การปฏิบัติ** เอียงลำตัว โดยหันหน้าหนักมาที่แขนขวาที่  
เท้าสะเอว ขณะเดียวกันแขนซ้ายอยู่เหนือ  
ศีรษะลักษณะครึ่งวงกลม ปฏิบัติสลับกันไป  
ด้านละ 30 ครั้ง



## 2.10 ก้มแตะสลับปลายเท้า

**ท่าเตรียม** ยืนแยกเท้าก้มตัวขนาดกับพื้นพร้อมกับกาง  
แขนออกข้างลำตัว

**การปฏิบัติ** บิดลำตัวไปด้านขวา จนมือซ้ายแตะปลายเท้าขวา  
มือขวาชี้ขึ้นด้านบน แล้วกลับสู่ท่าเตรียม  
แล้วเปลี่ยนมาบิดลำตัวไปด้านซ้าย  
จนมือขวาแตะปลายเท้าซ้าย มือซ้ายชี้ขึ้น  
ด้านบน แล้วกลับสู่ท่าเตรียม ปฏิบัติสลับกัน  
ไปด้านละ 20 ครั้ง



## 2.11 ก้มแตะซ้าย - ขวา

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าแขนชูขึ้นเหนือศีรษะมือประสานกัน หันฝ่ามือขึ้นข้างบน

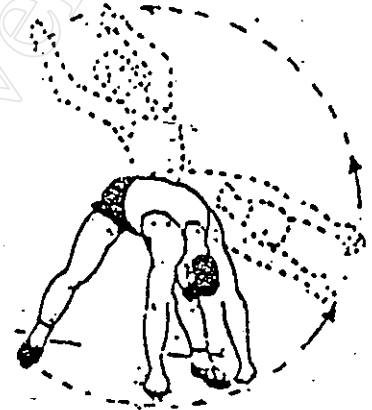
การปฏิบัติ ก้มตัวลงข้างหน้าทางซ้ายเอาฝ่ามือทั้งสองที่ประสานกัน แตะปลายเท้าซ้าย กลับสู่ท่าเตรียม แล้วก้มตัวลงข้างหน้าทางขวาปฏิบัติสลับกันไป ด้านละ 20 ครั้ง



## 2.12 หมุนเอวซ้าย - ขวา

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าพอประมาณ ยืนแขนไปข้างหน้าให้ขนานกับพื้น

การปฏิบัติ ก้มตัวลงข้างหน้าให้ขนานกับพื้น หมุนเอวไปทางด้านซ้ายหงายตัวไปด้านหลังแล้วเปลี่ยนมาปฏิบัติหมุนเอวไปทางด้านขวา ปฏิบัติสลับกันไปด้านละ 20 ครั้ง



## 2.13 กระโดดตบ

ท่าเตรียม ยืนตัวตรงเท้าชิดแขนแนบข้างลำตัว

การปฏิบัติ กระโดดเท้าพร้อมยกแขนทั้งสอง ตบเหนือศีรษะ กระโดดเท้าชิดหุบแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ปฏิบัติจำนวน 30 ครั้ง



## 2.14 นั่งก้มแตะปลายเท้าซ้าย - ขวา

ท่าเตรียม นั่งแยกเท้าเหยียดตรงไปข้างหน้า กางแขนคว่ำมือ

การปฏิบัติ ก้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหยียดแขนขวาให้มือขวาแตะปลายเท้าซ้ายและเปลี่ยนมาเหยียดแขนซ้าย ให้ปฏิบัติสลับกันด้านละ 20 ครั้ง



## 2.15 นั่งพับขาแก้ตะเข้ - ขวา

- ท่าเตรียม ขาข้างหนึ่งเหยียดตรงไปข้างหน้า  
อีกข้างนั่งพับอยู่ด้านหลัง
- การปฏิบัติ ก้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหยียดแขน  
ขวาให้มือขวาแตะปลายเท้าซ้ายกลับสู่ท่าเตรียม  
ปฏิบัติ 20 ครั้ง เปลี่ยนปฏิบัติอีกข้างหนึ่ง  
โดยปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบ 20 ครั้ง



## 2.16 พับขาแก้ตะ

- ท่าเตรียม ขาข้างหนึ่งเหยียดตรงไปข้างหน้าอีก  
ข้างนั่งพับ โดยให้เข่าชี้ออกด้านข้าง
- การปฏิบัติ ก้มตัวไปข้างหน้า มือจับข้อเท้าพร้อม  
กับก้มศีรษะมาชิดเข่า นับ 1-3 กลับสู่ท่าเตรียม  
แล้วเอื้อมตัวมาแตะปลายเท้าข้างหนึ่งที่พักไว้  
ปฏิบัติ 20 ครั้ง เปลี่ยน ปฏิบัติอีกข้างหนึ่ง  
โดยปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบ 20 ครั้ง



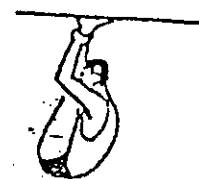
## 2.17 เหยียดต้นขาด้านในซ้าย - ขวา

- ท่าเตรียม นั่งแยกเท้าย่อเข่า
- การปฏิบัติ ทั้งลำตัว และน้ำหนักไปทางเท้าซ้าย  
และเท้าขวาสลับกันโดยเข่าด้านที่ทิ้งน้ำหนักตัว  
จะงอและเข่าอีกข้างหนึ่งจะเหยียดตั้ง  
ปฏิบัติด้านละ 20 ครั้ง



## 2.18 ก้มศีรษะชิดหัวเข่า

- ท่าเตรียม ยืนตัวตรงเท้าชิด
- การปฏิบัติ ก้มตัวลงใช้มือจับข้อเท้าทั้ง 2  
ดึงลำตัวให้ศีรษะชิดหัวเข่าโดยให้เข่าตั้ง  
แล้วนับ 1-10 แล้วกลับสู่ท่าเตรียม  
ปฏิบัติ 10 ครั้ง





มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก จ.

การฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ

### การฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ

หลังจากอบอุ่นร่างกายใช้เวลา 10 -25 นาที ก่อนการฝึกวิ่งระยะสั้น รับการฝึกทั้ง 2 กลุ่ม จะต้องฝึกทักษะพื้นฐานของการวิ่งเพื่อให้กล้ามเนื้อ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ซึ่งรายละเอียดในแต่ละท่า มีดังต่อไปนี้

1. วิ่งยกเข่า
2. วิ่งยกเข่าสูง
3. วิ่งกระตุกเข่า
4. วิ่งสลับเท้า
5. วิ่งสั่นเท้าตะก้น
6. วิ่งก้าวยาว
7. วิ่งเตะปลายเท้าไปข้างหน้า
8. วิ่งเร่งความเร็ว
9. วิ่งข้ามรั้วต่ำ
10. นั่งออกตัว

ในการวิ่งจะจัดแถวเป็นแถวตอน แถวละ 10 คน 2 แถว วิ่งเหยาะ ๆ ปฏิบัติซ้ำอย่างต่อเนื่อง จากเข้าไปหาเร็ว อย่างละ 2 เที้ยว

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นายชัชฎ์ สุทธิระพินทุ  
วัน เดือน ปี เกิด 29 กรกฎาคม 2512  
ที่อยู่ปัจจุบัน 56 ถนนสิงหราช อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2539 ปริญญาตรี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

## ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2539 ศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ.2542 การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดอุดรดิตถ์