

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

โปรแกรมการฝึกใน 6 สัปดาห์ ของการฝึกด้วยน้ำหนักในท่าที่ 1 เดคเพรส (Leg Press) ,
ท่าที่ 2 เดคเคิล (Leg Curl)

สัปดาห์	เซตที่	ความหนัก	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
1	1	70 % ของ 1RM	10	<ul style="list-style-type: none"> พักระหว่างเซต 1 นาที พักระหว่างเปลี่ยนที่ฝึก 1.30 ถึง 2 นาที
	2	75 % ของ 1RM	8	
	3	80 % ของ 1RM	6	
	4	85 % ของ 1RM	4	
2	1	75 % ของ 1RM	8	<ul style="list-style-type: none"> พักระหว่างเซต 1 นาที พักระหว่างเปลี่ยนที่ฝึก 1.30 ถึง 2 นาที
	2	80% ของ 1RM	6	
	3	85 % ของ 1RM	4	
	4	90 % ของ 1RM	2	

สัปดาห์	เซตที่	ความหนัก	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
3	1	75 % ของ 1RM	8	<ul style="list-style-type: none"> พักระหว่างเซต 1 นาที พักระหว่างเปลี่ยนที่ฝึก 1.30 ถึง 2 นาที
	2	80% ของ 1RM	6	
	3	85 % ของ 1RM	4	
	4	90 % ของ 1RM	2	
4	1	75 % ของ 1RM	8	<ul style="list-style-type: none"> พักระหว่างเซต 1 นาที พักระหว่างเปลี่ยนที่ฝึก 1.30 ถึง 2 นาที
	2	80% ของ 1RM	6	
	3	85 % ของ 1RM	4	
	4	90 % ของ 1RM	2	

สัปดาห์	เซตที่	ความหนัก	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
5	1	75 % ของ 1RM	8	<ul style="list-style-type: none"> พักระหว่างเซต 1 นาที พักระหว่างเปลี่ยนที่ฝึก 1.30 ถึง 2 นาที
	2	80% ของ 1RM	6	
	3	85 % ของ 1RM	4	
	4	90 % ของ 1RM	2	
6	1	75 % ของ 1RM	8	<ul style="list-style-type: none"> พักระหว่างเซต 1 นาที พักระหว่างเปลี่ยนที่ฝึก 1.30 ถึง 2 นาที
	2	80% ของ 1RM	6	
	3	85 % ของ 1RM	4	
	4	90 % ของ 1RM	2	

***** หาค่า 1RM ทุก 2 สัปดาห์ *****

โปรแกรมการฝึกในท่าที่ 3 เข่งเท้าขึ้นลง , ท่าที่ 4 วิ่งขึ้นบันได

สัปดาห์ที่ 1-2	เข่งเท้าขึ้นลง	15 ครั้ง / เซต	ทำ 4 เซต
	วิ่งขึ้นบันได	3 เที้ยว	
สัปดาห์ที่ 3-4	เข่งเท้าขึ้นลง	20 ครั้ง / เซต	ทำ 3 เซต
	วิ่งขึ้นบันได	5 เที้ยว	
สัปดาห์ที่ 5-6	เข่งเท้าขึ้นลง	25 ครั้ง / เซต	ทำ 2 เซต
	วิ่งขึ้นบันได	7 เที้ยว	

******* ทำการฝึกตามโปรแกรมทุกวัน จันทร์, พุธ, ศุกร์ ของสัปดาห์ *******

หมายเหตุ ก่อนการฝึกทำการยืดกล้ามเนื้อประมาณ 15 นาที

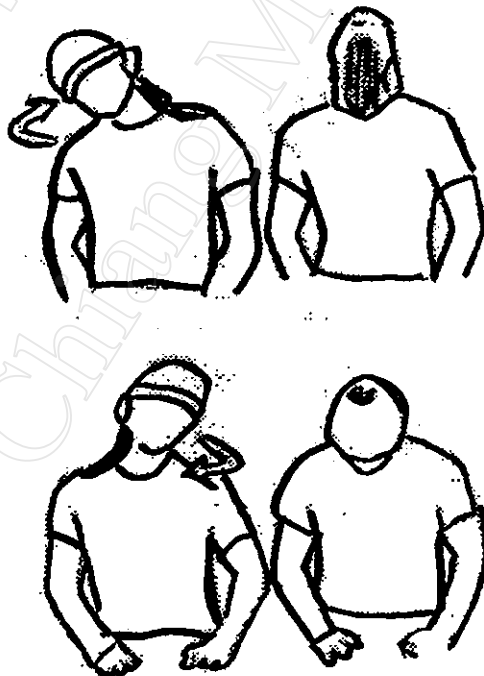
วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

หลักการยืดกล้ามเนื้อ

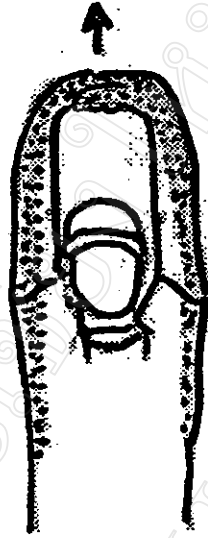
1. การเคลื่อนไหวต้องเป็นไปอย่างช้าๆ
2. การให้แรงในการยืดต้องเบาๆ ช้าๆ และค้างไว้เมื่อถึงจุดที่ตั้ง หรือทำให้เกิดอาการตึงในกล้ามเนื้อ หลีกเลี่ยงการกระตุกหรือกระแทกในช่วงสุดท้ายเพราะจะไม่ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และเกิดการบาดเจ็บได้
3. การยืดแต่ละครั้งต้องค้างไว้ 15 – 30 วินาที หรือนานกว่านี้
4. การปล่อยต้องค่อยๆ ลดแรงที่ยืดลง
5. หยุดพักสักครู่ ก่อนเริ่มทำซ้ำอีกในแต่ละครั้ง

ทำในการยืดกล้ามเนื้อ

1. การยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอ กระทำโดย ก้ม เงย เอียงซ้าย ขวา และหันหน้าไปทางซ้าย ขวา อย่างช้าๆ



2. การยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้างลำตัว ไหล่ และแขนเหยียดตรง ยกขึ้นเหนือศีรษะ เอียงตัวไปทางซ้าย ขวา



3. การยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า ไหล่ และแขน ประสานมือไว้ด้านหลัง เหยียดและดึงแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง



4. การยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ ด้านหลังส่วนบน และด้านข้างของลำตัวใช้มือข้างตรงข้าม จับข้อศอกของแขนข้างที่ต้องการจะยืดดึงข้ามหน้าอก หรือยกขึ้นให้เหนือศีรษะแล้วดึงมาด้านตรงข้าม



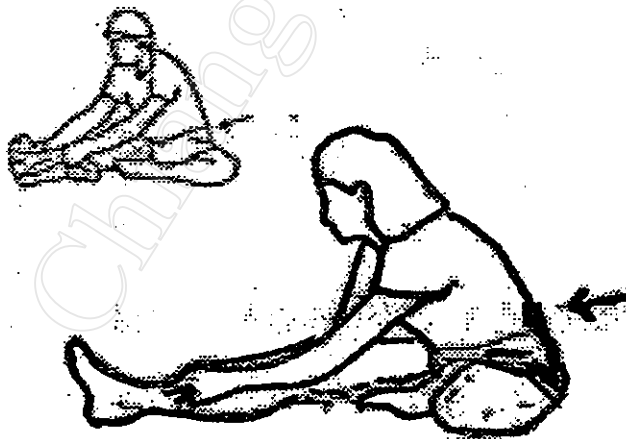
5. การยืดกล้ามเนื้อหลัง นอนชันเข่าใช้มือจับเข่าชิดอกที่ละข้าง



6. การยืดกล้ามเนื้อหน้าตะโพก ก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า ขาที่ต้องการจะยืดอยู่ข้างหลัง แล้วโน้มตัวมาด้านหน้าให้ปลายเท้าด้านหลังติดกับพื้นตลอด



7. การยืดกล้ามเนื้อด้านหลังของขา นั่งเหยียดขาทั้งสองไปข้างหน้า ใช้มือแตะปลายเท้า หรือใช้ผ้าขนหนูช่วยดึงในกรณีที่เอื้อมมือจับไม่ถึงปลายเท้า



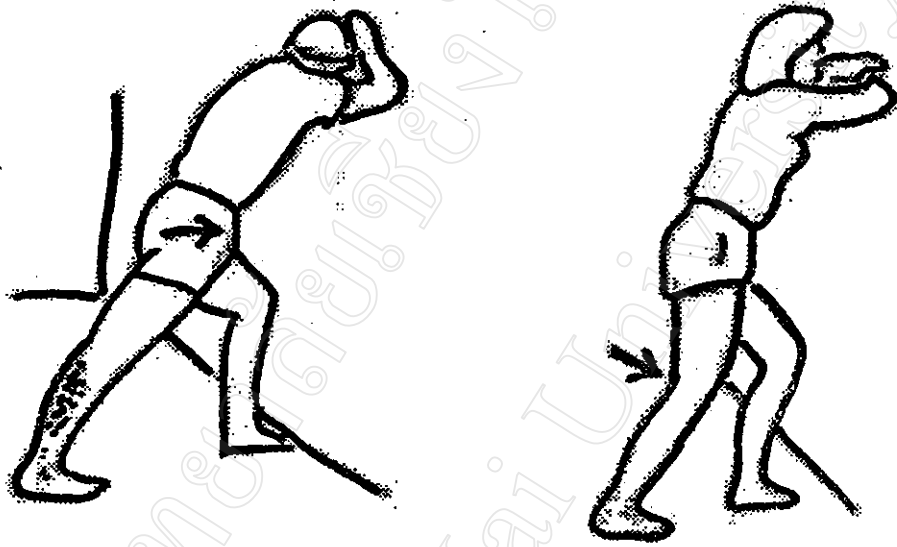
8. การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ยืนตรงใช้มือด้านตรงข้ามจับบริเวณเท้าของขาที่ต้องการจะยืดแล้วดึงขึ้น



9. ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาพับด้านหลัง นั่งบนเบาะโดยให้ฝ่าเท้าสองเท้าแตะกัน เามือจับไว้และโน้มตัวไปข้างหน้าช้าๆ และใช้ศอกช่วยยืดบริเวณขาพับด้านหลัง



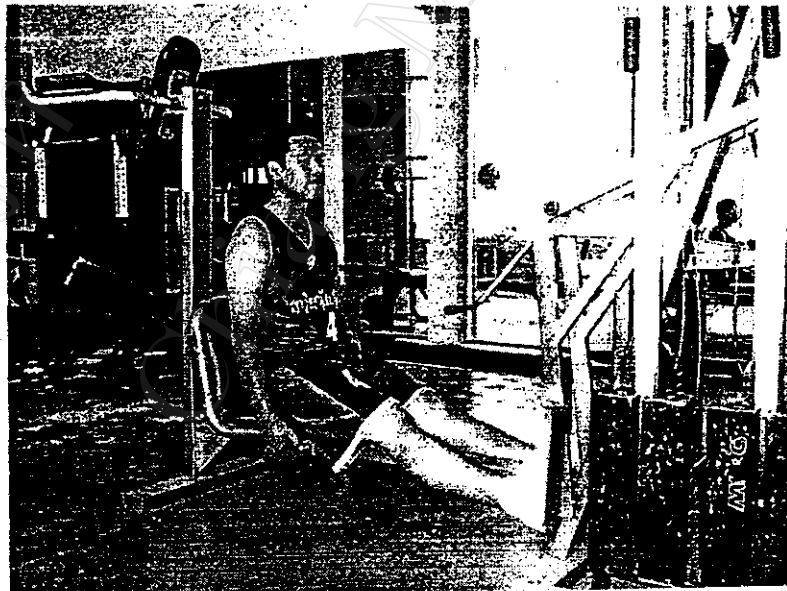
10. การยืดกล้ามเนื้อ ยืนหันหน้าเข้าฝาผนัง โน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อยืดน่องของขาด้านหลัง หรือย่อเข่าของขาด้านหลังเล็กน้อย เพื่อยืดบริเวณน่องและเอ็นร้อยหวาย



วิธีการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) และการใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight)

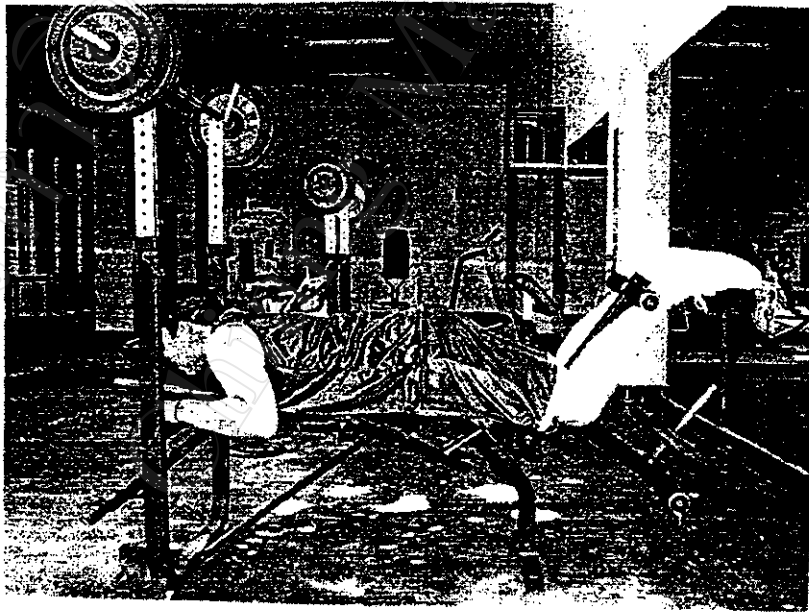
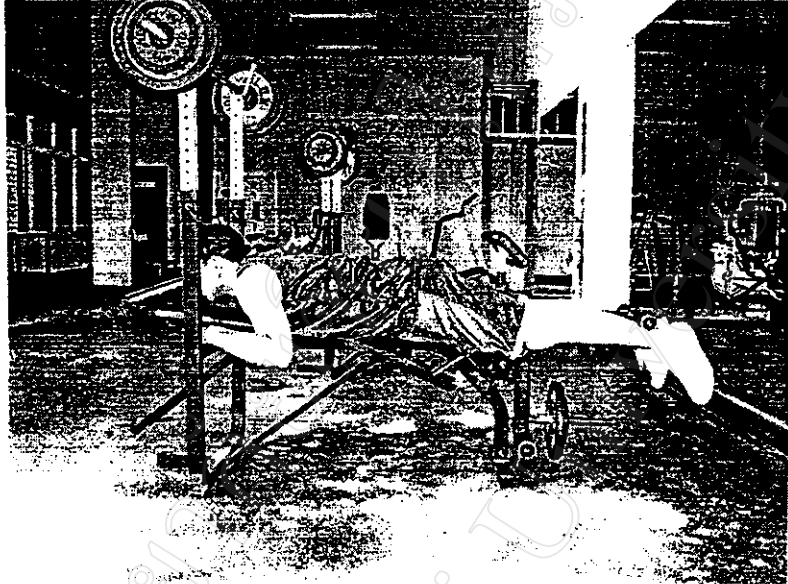
จำนวน 4 ท่า

ท่าที่ 1 เดกเพลส (Leg press)



เลขหมู่.....

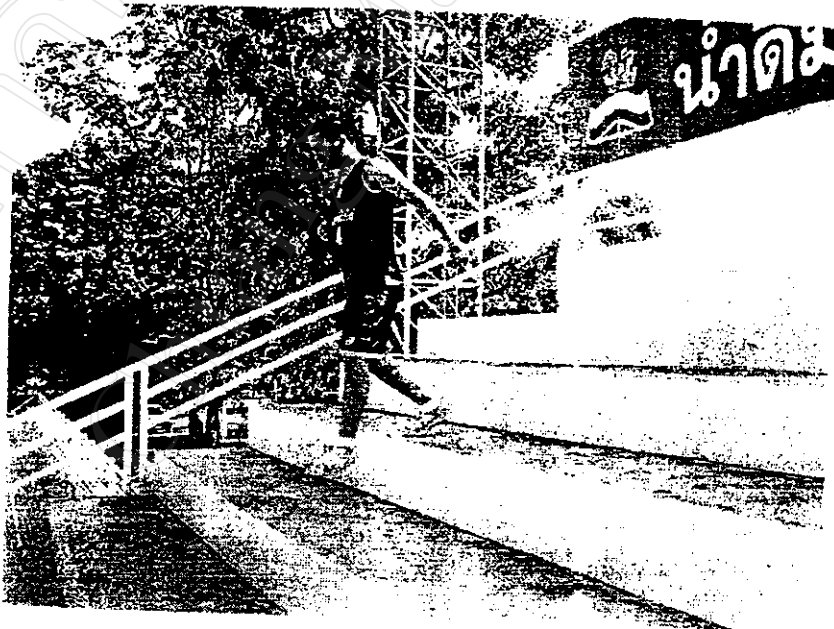
ท่าที่ 2 เดดเคิล (Leg curl) สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ท่าที่ 3 ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง



ท่าที่ 4 วิ่งขึ้นบันได



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

การทดสอบความแข็งแรงด้ามมือขา

เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

1. การทดสอบขึ้นกระโดดสูง (Vertical Broad Jump)



2. การทดสอบแรงดิ่งขา (Leg Dynamometer)



ประวัติผู้เขียน

- ชื่อ – สกุล** นายภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง
- วัน เดือน ปีเกิด** 11 กันยายน 2522
- วุฒิการศึกษา**
- 2536 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปรินทร์สร้อยแยลวิทยาลัย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
- 2539 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
- 2544 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะศึกษาศาสตร์ เอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่