

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก
โปรแกรมการฝึกซ้อม

โปรแกรมการฝึกซ้อม

1. โปรแกรมการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ โดยดำเนินการฝึกซ้อมทุกวัน ดังนี้

วันจันทร์ พุธ ศุกร์

1.1 อบอุ่นร่างกาย / ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที

1.2 ฝึกแบบวงจรสถานี 1 ชั่วโมง

1.3 ฝึกบันได 12 ช่อง / ทำก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.) 15 นาที

1.4 คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อม 10 นาที และพูดคุยปัญหา

วันอังคาร – พุธ

1.1 อบอุ่นร่างกาย / ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที

1.2 ฝึกแบบวงจรสถานี 1 ชั่วโมง

1.3 กรวยความสูง 12 นิ้ว จำนวน 10 อัน

1.4 ฝึกบันได 12 ช่อง / ทำก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.) 15 นาที

1.5 ก้าวขึ้น-ลงบนกล่องสูง 1 ฟุต และยางในรถจักรยาน 15 นาที

1.6 ฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล 15 นาที

1.7 คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อม 10 นาที และพูดคุยปัญหา

วันเสาร์ วันอาทิตย์ พักการฝึกซ้อม

2 การฝึกแบบวงจรสถานีของผู้รักษาประตู

การฝึกแบบวงจรสถานีของผู้รักษาประตู ต่อไปนี้ ได้รับการรวบรวมโดย แกรี ฮินด์ลีย์ (Gary Hindley) ซึ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลของวิทยาลัยแห่งรัฐเกรนตัน โดยเป็นการเตรียมตัวผู้รักษาประตูก่อนและในระหว่างการแข่งขัน แบบฝึกนี้ได้รับการรวบรวมเอาทักษะของการเล่นบริเวณหน้าประตูที่จำเป็นทั้งหมดในสถานการณ์ที่เป็นรูปแบบของการแข่งขัน และ ผู้รักษาประตูควรปฏิบัติทุก ๆ วัน ยกเว้นวันก่อนแข่งขัน

สถานีทั้งหมดเหมาะที่จะใช้กับผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้รักษาประตู 2-3 คน หมุนเวียนกันฝึกในแต่ละสถานี และใช้เวลาในทุกสถานีประมาณ 20 – 25 นาที ผู้รักษาประตูแต่ละคน ในขณะที่กำลังยืนอยู่ข้างหน้าประตู เขาควรจะมีความพยายามและมีสติพร้อม 100 เปอร์เซ็นต์ ที่จะปฏิบัติการฝึกของเขาให้ดีที่สุด ผู้ฝึกสอนควรจะต้องให้ดูถึงวิธีการฝึกในครั้งแรก ๆ ซัก 5 หรือ 6 ครั้งก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าเขาจะทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง และผู้รักษาประตูควรจะได้รับอนุญาตให้แยกฝึกจากผู้เล่นอื่น ๆ ก่อนเพื่อจะได้ฝึกได้จำนวนครั้งที่มาก แล้วจึงผสมผสานเข้ากับสถานการณ์แข่งขันจริง ๆ

สถานีที่ 1 แบบฝึกหัดอบอุ่นร่างกาย

ให้ผลัดกันเตะลูกบอลเบา ๆ ให้อีกฝ่ายหนึ่งรับในระยะ 12 – 15 หลา การเตะควรให้ลูกบอลพุ่งตรงไปยังตัวคนรับ การยิงประตูทั้งหมดควรประกอบด้วยลูกสูง หรือต่ำพอสมควร และลูกที่พุ่งตรงไปด้านข้างทางซ้าย ทางขวา แต่ยังไม่ต้องการพุ่งตัวรับหรือยึดตัวกินไป ฝึกคนละประมาณ 12 – 15 ครั้ง

สถานีที่ 2 แบบฝึกหัดอบอุ่นร่างกาย

ทำเหมือนแบบฝึกหัดที่ 1 แต่เตะในระยะ 12 – 15 หลา และเตะให้แรงขึ้น ฝึกคนละประมาณ 12 – 15 ครั้ง

สถานีที่ 3 แบบฝึกหัดเพื่อสร้างปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายส่วนล่าง

ให้ผู้รักษาประตูคุกเข่าบนเส้นประตู ตรงกึ่งกลางประตูแล้วเตะลูกบอลให้ตรงไปยังผู้รักษาประตู บางครั้งก็สูง บางครั้งก็ต่ำหรือเฉียง ไปกับพื้นสนาม และบางลูกก็ไปทางด้านซ้าย – ขวา การเตะควรจะค่อย ๆ เริ่มจากเบาไปแรง ฝึกคนละประมาณ 12 – 15 ครั้ง

สถานีที่ 4 แบบฝึกหัดการหมุนตัว

ผู้รักษาประตูยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม โดยการยืนด้วยปลายเท้าบนเส้นประตูและหันหน้าเข้าสู่ตาข่าย ผู้ทำหน้าที่ยิงประตูควรยืนอยู่ที่บริเวณจุดโทษห่างจากประตูประมาณ 15 – 18 หลา เมื่อได้รับสัญญาณให้ผู้รักษาประตูหมุนตัวมารับลูกเตะของผู้ยิงประตู ซึ่งจะยิงมาด้วยลูกสูง ต่ำ เบาแรง ทางซ้าย และทางขวาสลับกัน ผลัดกันทำคนละ 12 – 15 ครั้ง

สถานีที่ 5 แบบฝึกหัดการผลัดลูกบอลให้ข้ามคานประตู

5.1 ผู้รักษาประตูยืนห่างจากเส้นประตูประมาณ 3 เมตร ผู้โยนลูกบอลหรือผู้เตะควรอยู่ห่างประมาณ 12 – 15 หลาจากประตู ผู้โยนลูกบอลพยายามที่จะโยนลูกบอลให้ชนกับคานบนของประตู และขณะเดียวกัน ผู้รักษาประตูต้องผลัดลูกบอลข้ามคานให้ออกไปทางด้านหลัง ฝึกประมาณ 6 – 8 ครั้ง

5.2 เหมือนแบบฝึกหัดที่ 5.1 แต่ผู้รักษาประตูเคลื่อนที่ออกมาห่างเส้นประตูประมาณ 5 – 6 หลา ก่อนที่จะทำการโยนลูกบอล ฝึกประมาณ 6 – 8 ครั้ง

5.3 เหมือนแบบฝึกหัดที่ 5.1 แต่ผู้รักษาประตูเคลื่อนที่ออกมาห่างเส้นประตูประมาณ 12 – 15 หลา ฝึกประมาณ 4 – 6 ครั้ง

สถานที่ 6 แบบฝึกหัดการพุ่งตัวรับลูกบอล

ผู้รักษาประตูนอนลงบนเส้นประตู ให้ห้องสัมผัสกับพื้นสนาม แขนทั้ง 2 ข้างเหยียดเต็มที่ เพื่อว่านิ้วทั้งหมดของเขาจะได้สัมผัสกับด้านในของเสาประตูข้างหนึ่ง (ปลายเท้าจะชี้ไปยังเสาประตูอีกข้างหนึ่ง) ผู้เตะลูกบอลจะอยู่ห่างจากประตูประมาณ 15 หลา เมื่อผู้เตะให้คำสั่งว่า “ลูกขึ้น” ให้ผู้รักษาประตูรีบลุกขึ้นก้าวเท้าให้ยาว 1 ก้าว แล้วพุ่งตัวไปป้องกันลูกบอล ซึ่งถูกเตะไปยังเสาด้านที่อยู่ไกล จากนั้นให้สลับข้างทำอีกเสาหนึ่ง ฝึกคนละประมาณ 10 – 12 ครั้ง

สถานที่ 7 แบบฝึกหัดการปะทะในขณะรับลูกที่ลอยมาสูง

ผู้รักษาประตูคุกเข่าในท่าคลาน สายตามองไปทางผู้ป้อนลูกบอลยื่นตรงข้ามหลังผู้รักษาประตู แล้วจับลูกบอลโยนหรือเตะโค้งไปในอากาศ พร้อมกับตะโกนว่า “ลูกขึ้น” ในขณะที่ได้ยินคำสั่งว่า “ลูกขึ้น” ให้ผู้รักษาประตูพยายามที่จะลุกขึ้นและวิ่งออกไปป้องกันลูกบอล ส่วนผู้ป้อนลูกบอลก็พยายามที่จะก่อกวน เช่น จับยึดหรือชน หรือกระแทก ผู้รักษาประตูไปด้วย ให้ฝึกคนละประมาณ 8 – 10 ครั้ง

สถานที่ 8 แบบฝึกหัดการถูกปะทะ และกีดขวางในขณะที่มีการเตะจากมุมหรือมีการโยนลูกบอลมาตกบริเวณหน้าประตู ผู้เตะลูกบอลจะอยู่บริเวณขอบสนามใกล้ ๆ กับมุม และผู้เล่นคนอื่น ๆ (อาจจะเป็นผู้เล่นหรือผู้รักษาประตูอีกคนหนึ่ง) จะยืนขวางอยู่ข้างหน้าผู้รักษาประตู เมื่อผู้เตะ ๆ ลูกบอลโค้งมา ให้ผู้รักษาประตู เมื่อผู้เตะ ๆ ลูกบอลโค้งมา ให้ผู้รักษาประตูพยายามที่จะแหวกการก่อกวน เช่น การถูกชน หรือจับยึดเพื่อที่จะออกไปป้องกันลูกบอลให้ได้ ให้ฝึกคนละ 4 – 6 ครั้ง ในการโยนมาจากแต่ละค้ำของสนาม

สถานที่ 9 แบบฝึกหัดปฏิบัติการโต้ตอบของผู้รักษาประตู

ให้ผู้รักษาประตูจัดตนเองให้ยืนอยู่ในตำแหน่งข้างหน้าของเส้นประตู และเอนเอียงไปทางเสาใดเสาหนึ่ง ผู้เตะลูกบอลจะมี 2 คน แต่ละคนมีลูกบอล 1 ลูก และยืนห่าง 10 หลา อยู่ตรงกับเส้นของเสาประตูแต่ละด้าน การเตะจะเริ่มขึ้นที่คนอยู่เสาไกลจากผู้รักษาประตู โดยให้ทำการเตะลูกบอลถึงไปยังต้นเสาที่ตนยืนอยู่ด้วยความเร็วพอเหมาะ ในทันทีที่ลูกบอลถูกเตะให้ผู้รักษาประตูก้าวออกไปป้องกันลูกบอล แล้วรีบลุกขึ้นกึ่งบอลคืนให้กับผู้เตะ และรีบหมุนตัวกลับไปป้องกันลูกบอลที่กำลังถูกเตะจากผู้เตะอีกคนหนึ่ง ซึ่งเตะในลักษณะเดียวกัน ฝึกเช่นนี้สลับข้างกันคนละประมาณ 16 – 20 ครั้ง

สถานีที่ 10 แบบฝึกในการเป็นฝ่ายรุกเข้าโจมตี

10.1 แบบฝึกหัดการเตะลูกบอล (ด้วยการจับเตะโค้งและลูกพร้อม) ผู้รักษาประตูจับลูกบอลขึ้นอยู่ห่างจากประตูประมาณ 8 – 10 หลา แล้วเตะลูกบอลด้วยเท้าข้างที่ถนัดให้ลูกบอลพุ่งเข้าชนตาข่าย ทำ 2 – 3 ครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นเท้าที่ไม่ถนัดบ้าง

10.2 แบบฝึกหัดการกลิ้งลูกบอล ให้ผู้รักษาประตูกลิ้งลูกบอลไปยังผู้เล่นที่ยืนอยู่กับที่และกำลังเคลื่อนที่ ฟีก 6 – 8 ครั้ง

10.3 แบบฝึกหัดขว้างสั้น ๆ หรือการเหวี่ยง ให้ผู้รักษาประตูยืนขว้างสั้น ๆ ไปยังผู้เล่นที่ยืนอยู่กับที่และกำลังเคลื่อนที่อยู่ ฟีก 8 – 10 ครั้ง

10.4 แบบฝึกหัดขว้างไกล ฟีกการขว้างลูกไกลไปยังผู้เล่นที่ยืนอยู่กับที่และกำลังเคลื่อนที่ ฟีกประมาณ 8 – 10 ครั้ง

10.5 แบบฝึกหัดการป้องกันประตูและเปิดบอลอย่างรวดเร็ว

ก) ผู้รักษาประตูจัดตำแหน่งของตนเองอยู่ที่หน้าประตูเพื่อพร้อมที่จะทำการป้องกันประตู

ข) แบ่งผู้เตะออกเป็น 2 พวกละ ๆ 2 คน แต่ละคนมีลูกบอลหลาย ๆ ลูกพวกแรกอยู่ทางด้านซ้ายของสนาม และอีกพวกหนึ่งอยู่ทางด้านขวาของสนาม โดยอยู่ห่างจากประตูประมาณ 35 – 40 หลา

ค) ผู้เล่นพวกที่อยู่ทางด้านขวาจะเตะลูกโค้งหรือทำการยิงประตู ซึ่งผู้รักษา ประตูจะต้องออกมาป้องกันให้ได้ การยิงประตูอาจยิงได้หลายแบบ ทั้งลูกเสียด และลูกโค้ง

ง) เมื่อรับลูกบอลจากการยิงมาจากทางด้านขวาของสนามไว้ได้แล้ว ให้ผู้รักษาประตูเปิดบอลหรือเปิดเกมส์ โดยส่งลูกบอลไปให้ผู้เล่นที่อยู่ทางด้านซ้ายของสนาม ด้วยการขว้าง การเหวี่ยง หรือการเตะอย่างรวดเร็ว

จ) เมื่อผู้เล่นที่อยู่ทางด้านซ้าย รับลูกบอลจากการขว้างของผู้รักษาประตูแล้วให้อีกคนหนึ่งทำการยิงประตู ผู้รักษาประตูต้องป้องกันให้ได้ และขว้างลูกบอลกลับไปทางขวาอีก ทำเช่นนี้สลับกันไป ฟีกคนละ 6-8 ครั้ง ในแต่ละด้านของการยิงประตู

สถานีที่ 11 แบบฝึกหัดเพื่อเผชิญสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

ผู้เล่นตำแหน่งต่าง ๆ จะถูกนำมาฝึกพร้อมกับผู้รักษาประตู โดยมีกรมอบหมายให้ฝึกเทคนิคซึ่งต้องใช้บ่อย ๆ และนำมาประยุกต์เข้ากับการฝึกผู้รักษาประตู เช่น การเตะที่มาจากมุมที่แตกต่างกัน การเตะลูกโค้งข้ามศีรษะ การยิงลูกโค้งหมุน การยิงลูกโค้งลงต่ำ การรับลูกเตะจากมุม การออกไปกระโดดต่อลูกบอล การปิดหรือผลักลูกบอลให้ข้ามคานประตู การป้องกันผู้เล่นที่เลี้ยงเดี่ยวเข้าหาประตู การยิงลูกโทษ ณ จุดเตะโทษ การตั้งกำแพงและอื่น ๆ ที่จำเป็นในการเล่นเป็นต้น

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้ศึกษาได้ทำการฝึกซ้อมผู้รักษาประตูที่เข้าร่วมทำการทดลองร่วมกับโปรแกรมฝึกที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้น เพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตู

การเดินก้าวเท้า 20 วินาที (9 Square 20 sec.)

เครื่องมือ

1. ทำตารางสี่เหลี่ยมจัตุรัส 150 x 150 cm. แล้วแบ่งภายในด้วยเส้นขนานเป็น 9 ช่อง
เท่า ๆ กัน

2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ

1. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในช่องสี่เหลี่ยมมุมซ้าย
2. ก้าวเท้าขวาไปลงมุมขวาข้างตัว
3. ชักเท้าซ้ายตามมา
4. ก้าวเท้าซ้ายไปลงมุมซ้าย
5. ชักเท้าขวาตามมา
6. ก้าวเท้าซ้ายไปลงมุมซ้าย
7. ชักเท้าขวาตามไป
8. ก้าวเท้าซ้ายไปลงมุมหลัง แล้วชักเท้าขวาตามไป แล้วกลับทำเหมือนตอนเริ่มต้นทำเรื่อยไปเช่นนี้ให้เร็วที่สุด หยุดจับเวลาที่ 10 วินาที แล้วทำกลับในทางตรงข้าม 10 วินาที

การบันทึก

เท้าสองข้างลงพื้นแต่ละช่องนับเป็น 1 ครั้ง บันทึกจำนวนครั้งที่ก้าวได้ทั้งซ้าย-ขวา รวมกันเป็นครั้งต่อ 20 วินาที

ความอ่อนตัว (Flexibility)

เครื่องมือ ม้าวัดความอ่อนตัว 1 ตัว มีที่ยัน เท้าและมาตรวัดระยะทางเป็น +30 ซม. หรือ +35 ซม. และ -30 ซม. จุด "O" อยู่ตรงที่ยันเท้า

วิธีการ ใช้วิธีนั่งงอตัว ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงสอดเท้าเข้าได้ม้าวัด โดยเท้าทั้งสองตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นและค้อม ๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้าวัด จนไม่สามารถก้มได้ต่อไป ให้ปลายนิ้วมือเสมอกันและรักษาระยะทางไว้ได้ 2 วินาทีขึ้นไป อ่านระยะจากจุด "O" ถึงปลายนิ้วมือ (ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรง ๆ) บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร

ปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ (Eye and Hand Response Time)

เครื่องมือ 1. โต้ะขนาดสูง 30 นิ้ว มีผนังกั้นระหว่างผู้เข้ารับการทดสอบ และผู้ทดสอบ

2. แก้ว สำหรับให้ผู้เข้ารับการทดสอบ

3. เครื่องจับเวลา

4. เสียงสัญญาณจังหวะ และเลือกตำแหน่งสัญญาณไฟ

วิธีการ ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งวางมือที่ถนัดบนขอบเขตที่กำหนดบนโต้ะให้ผู้เข้าร่วมทดสอบฟังสัญญาณ ให้จังหวะ 2 ครั้ง ซึ่งแทนคำว่า "ระวัง" พร้อมตามองดูแสงไฟทั้ง 3 จุด เมื่อเกิดแสงไฟขึ้นที่จุดใด ให้รีบเคลื่อนย้ายมือ ที่วางบนโต้ะไปแตะปุ่มข้างหน้าของไฟให้ดับเร็วที่สุด แล้วนำมือกลับมาไว้ที่เดิม มองแสงไฟที่จะปรากฏครั้งต่อไป ปฏิบัติตามลักษณะเดิม จนครบ 15 ครั้ง แต่แต่ละครั้ง เครื่องจับเวลาจะแสดงค่าเวลาเป็นทศนิยม 3 ตำแหน่งของวินาที ทำการบันทึก ดัดค่าที่เร็วที่สุด ออก 3 ค่า และค่าที่ช้าที่สุด 3 ค่า แล้วหาค่าเฉลี่ย

กล่องเดินขึ้น - ลง เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา

วิธีทำ ยกเท้าขวา-ซ้ายสลับขึ้น-ลง เหยียบบนกล่อง ทำสลับให้เร็วที่สุดภายใน 10 วินาที

ฝึก สเต็ปเท้า บันได 12 ช่อง

วิธีทำ ให้ผู้ฝึก ยืนด้านข้างของช่องบันไดด้านใดด้านหนึ่ง เดินสไลด์ด้านข้างสลับเท้าไปจนครบ 12 ช่อง จากช้าไปหาเร็ว

ฝึกแรงต้านจากยางในรถจักรยาน

วิธีทำ ให้ผู้ฝึกซ้อมจับคู่กัน แล้วทำการฝึกโดยนำยางในรถจักรยานคล้องไว้ที่เอว แล้ววิ่งอยู่กับที่โดยให้อีกคนหนึ่งดึงยางในรถจักรยานไว้ ให้สลับกันฝึกซ้อม

แบบฝึกจังหวะเท้าโดยใช้กรวยกระโดดความสูง 12 นิ้ว จำนวน 10 อัน

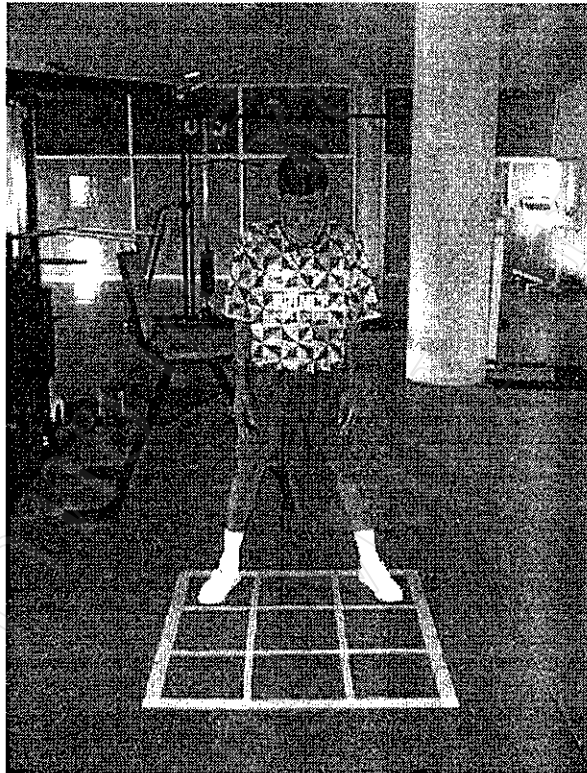
วิธีทำ ยืนกระโดดเท้าคู่ ข้ามกรวยไปจนครบ 10 อัน เป็นจำนวน 3 รอบ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข
ภาพอุปกรณ์การฝึกซ้อม

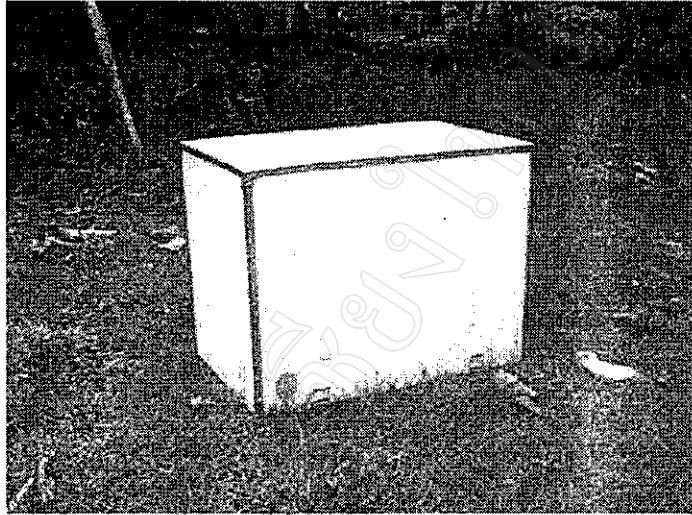
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

อุปกรณ์การฝึกซ้อม

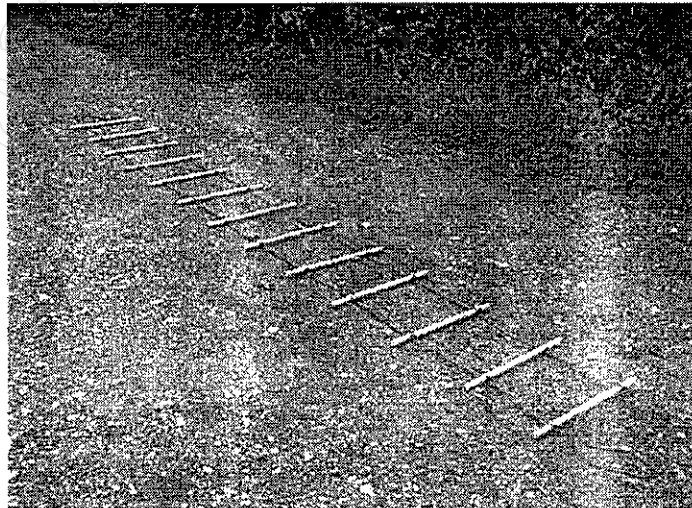


รูป 1 ตารางก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.)

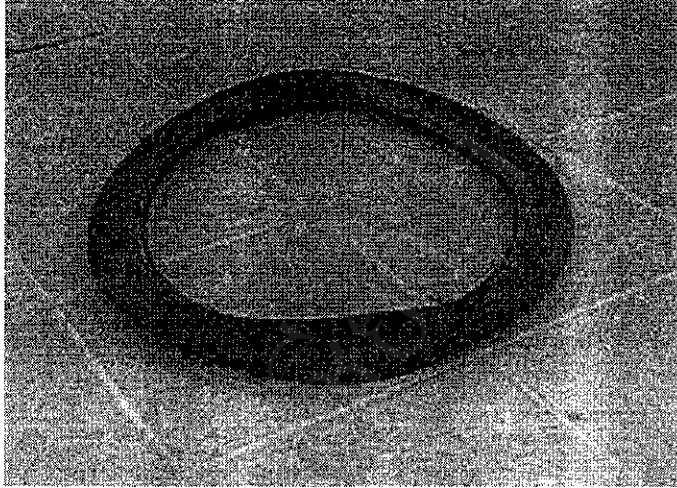
ตารางสี่เหลี่ยมจัตุรัส 150 x 150 cm. แล้วแบ่งภายในด้วยเส้นขนานเป็น 9 ช่องเท่า ๆ กัน



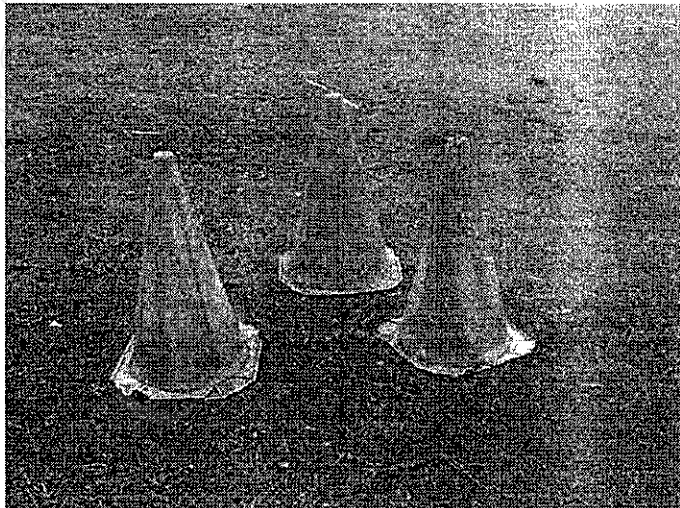
รูป 2 กล่องเดินขึ้นลง ความสูง 1 ฟุต



รูป 3 สเต็ปเท้า บันได 12 ช่อง
แต่ละช่องห่างกัน 1 ฟุต



รูป 4 ยางในรถจักรยาน



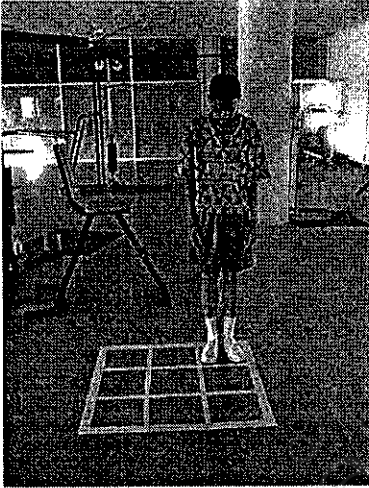
รูป 5 แบบฝักจิ้งหะเท้า โดยใช้กรวยกระดาษ
ความสูง 12 นิ้ว จำนวน 10 อัน

ภาคผนวก ค
ภาพการทดสอบและการฝึกซ้อม

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

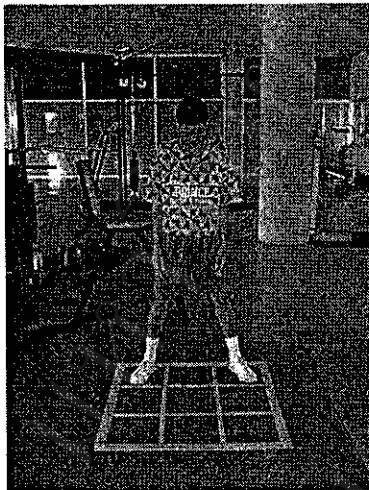
ภาพชุดที่ 1

การทดสอบก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.)



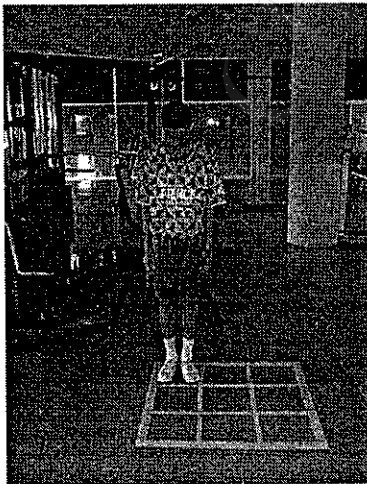
ท่าที่ 1

ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในช่องสี่เหลี่ยมมุมซ้าย



ท่าที่ 2

ก้าวเท้าขวาไปลงมุมขวาข้างตัว



ท่าที่ 3

ชักเท้าซ้ายตามมา



ทำที่ 4

ก้าวเท้าขวาขึ้นไปวาง มุมขวาด้านบน



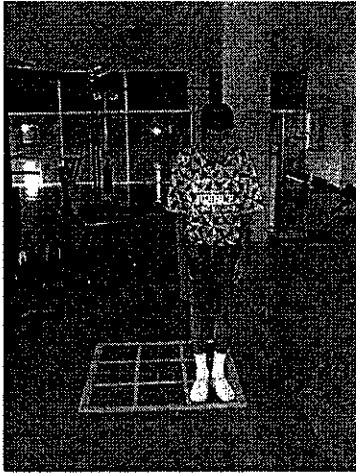
ทำที่ 5

ก้าวเท้าซ้ายตามมา



ทำที่ 6

ก้าวเท้าซ้ายไปลงมุมซ้ายด้านบน



ท่าที่ 7
ชักเท้าขวา ตามไป



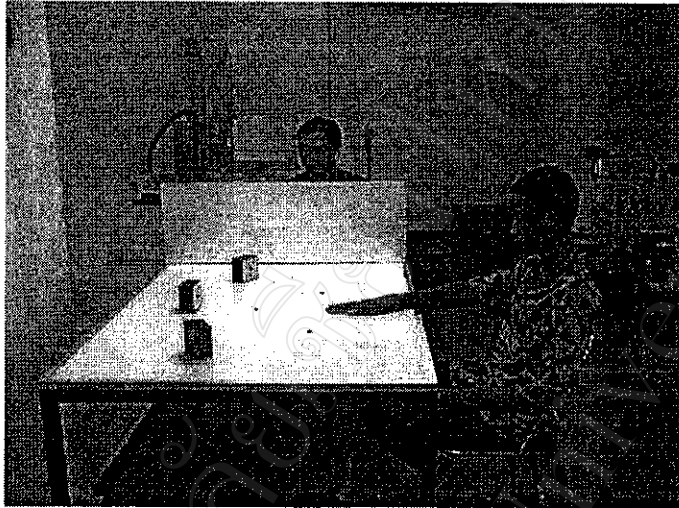
ท่าที่ 8
ก้าวเท้าขวาไปลงมุมซ้ายด้านล่าง



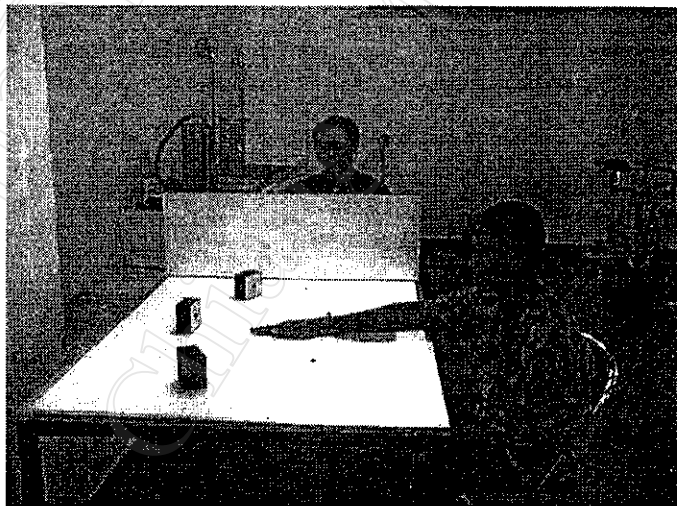
ท่าที่ 9
ก้าวเท้าซ้ายตามไป
แล้วกลับไปท่าเหมือนท่าที่ 1-9 ทำให้เร็วที่สุด
หยุดจับที่เวลา 10 วินาที
แล้วกลับไปท่าในทางตรงข้าม 10 วินาที
ท่า 2 ข้างลงพื้นแต่ละช่องนับเป็น 1 ครั้ง
บันทึกจำนวนครั้งที่ก้าวได้ ทั้งซ้าย-ขวา
รวมกันเป็นครั้ง / 20 วินาที

ภาพชุดที่ 2

การทดสอบปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ (Eye and Hand Response Time)

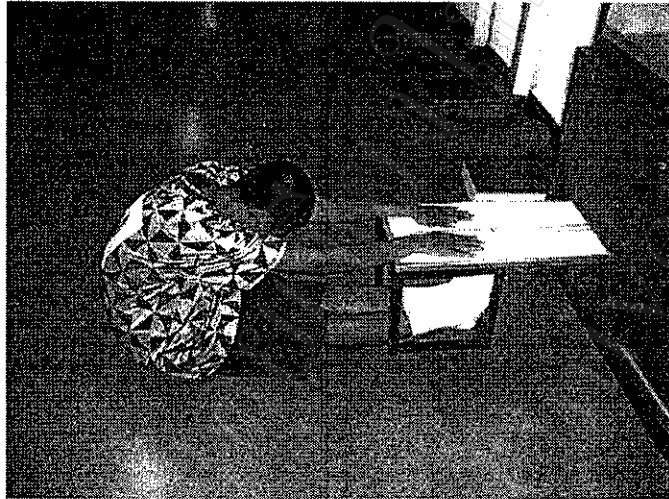


ทำที่ 1 ผู้เข้ารับการทดสอบ นั่งวางมือ ที่ถนัด บนขอบเขตที่กำหนดบนโต๊ะ
ตามองดู แสงไฟ ทั้ง 3 จุด



ทำที่ 2 เมื่อเกิดแสงไฟขึ้น ที่จุดใด ให้รีบเคลื่อนย้ายมือไปแตะปุ่มข้างหน้า
ให้ไ้เร็วที่สุด แล้วชักมือกลับมาไว้ที่เดิม มองแสงไฟที่ปรากฏ
ครั้งต่อไป ปฏิบัติตามลักษณะเดิม จนครบ 15 ครั้ง

ภาพชุดที่ 3
การทดสอบความอ่อนตัว (Flexibility)



ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงสอดเท้าเข้าใต้ม้าวัดโดยเท้าทั้งสองตั้งฉากกับพื้น และชิดกัน
ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้น และค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้า
ให้มืออยู่บนม้าวัด จนไม่สามารถก้มได้ ต่ไปให้ปลายนิ้วมือเสมอกัน และรักษาระยะทางไว้
นับ 1-2 แล้วทำการอ่านระยะจากจุด “0” ถึงปลายนิ้วมือ
(ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรง ๆ)

ภาพชุดที่ 4

ภาพแสดงการฝึกซ้อมบริหารร่างกาย เพื่อสร้างความอ่อนตัว



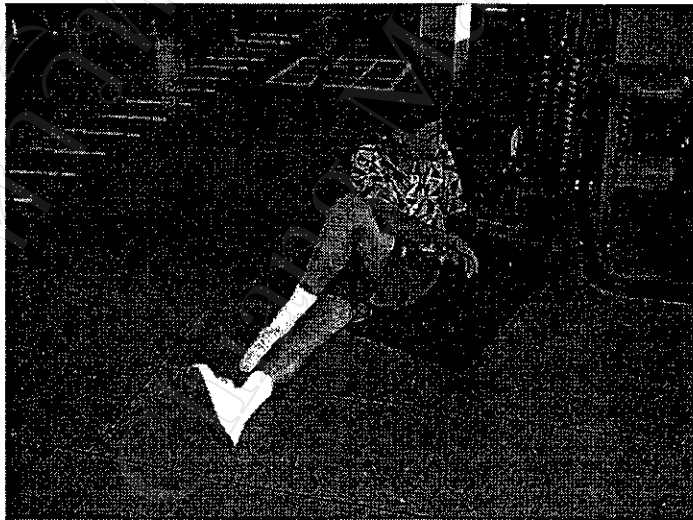
ท่าที่ 1 ดึงปลายเท้าแยกเข่า



ท่าที่ 2 เขยียดขา ก้มตัว สลับไป-มา



ท่าที่ 3 เหยียดขา พับเข่า ก้มตัว



ท่าที่ 4 นั่งไขว่ขา บิดลำตัว



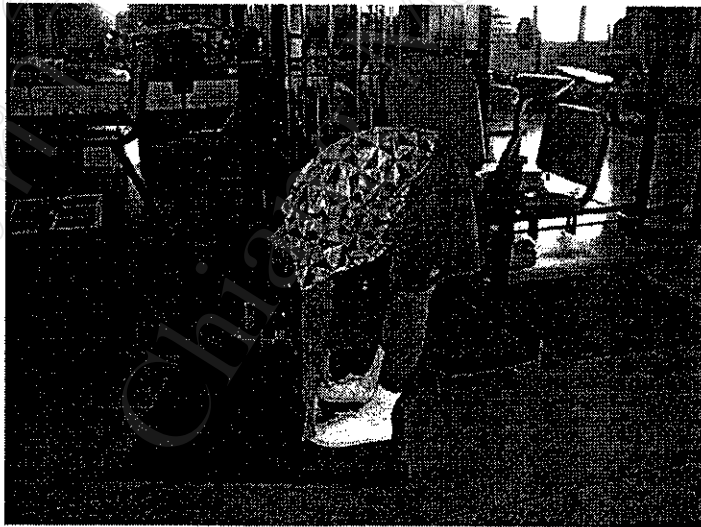
ท่าที่ 5 กอดเข้าชิดอก



ท่าที่ 6 ก้าวขาย่อตัว หันข้าง



ท่าที่ 7 ลูกเข่า ก้มตัว เหยียดแขน



ท่าที่ 8 ก้มตัว ตะปลายเท้า



ท่าที่ 9 พับแขนเหนือศีรษะ



ท่าที่ 10 เขยียดแขน เอนตัว

ภาพชุดที่ 5.

กล่องเดินขึ้น – ลง เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา



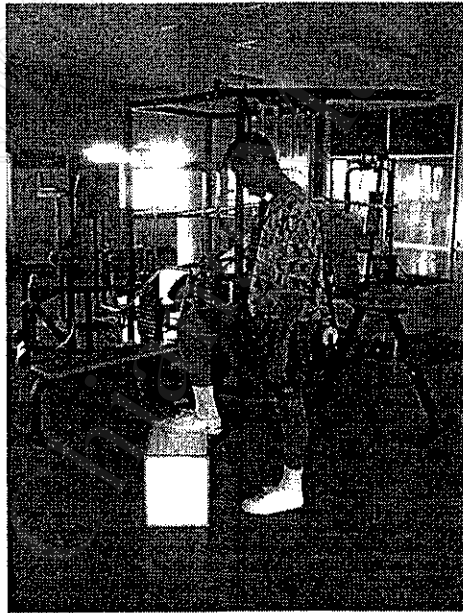
ท่าที่ 1 ยืนเตรียมพร้อม



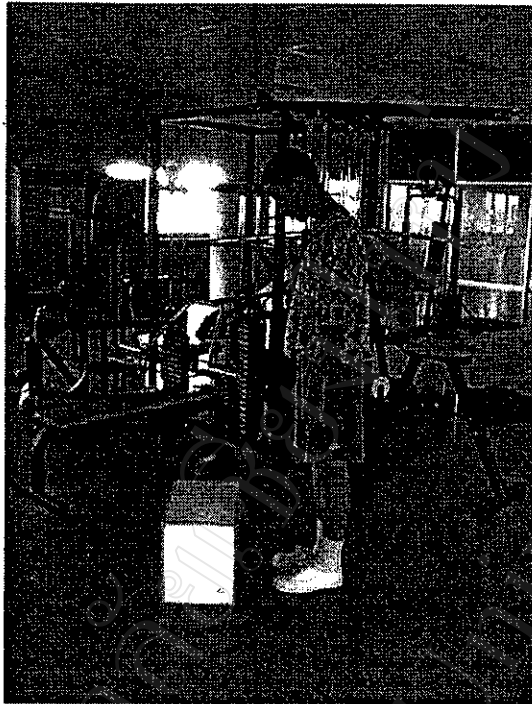
ท่าที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายเหยียบบนกล่อง



ท่าที่ 3 ยกเท้าขวาตามขึ้นมา ยืนบนกล่อง



ท่าที่ 4 ก้าวเท้าซ้าย กลับลงมา



ท่าที่ 5

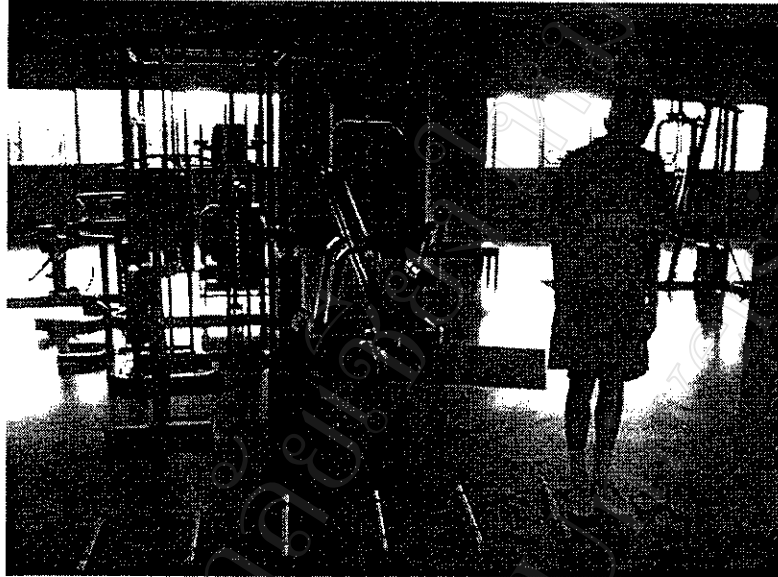
ก้าวเท้าขวาตามลงมา

แล้วกลับไปท่าเหมือนท่าที่ 1 - 4

ทำสลับให้เร็วที่สุด ภายใน 10 วินาที

ภาพชุดที่ 6

สตีปเท้าบันได 12 ช่อง เพื่อสร้างความคล่องแคล่ว

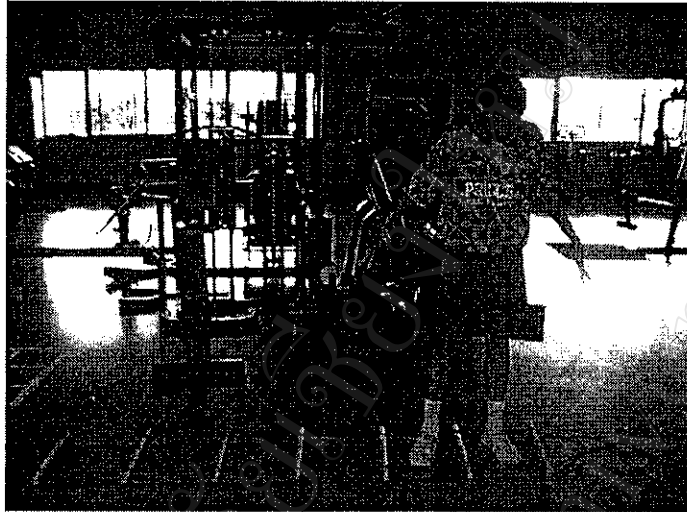


ท่าที่ 1

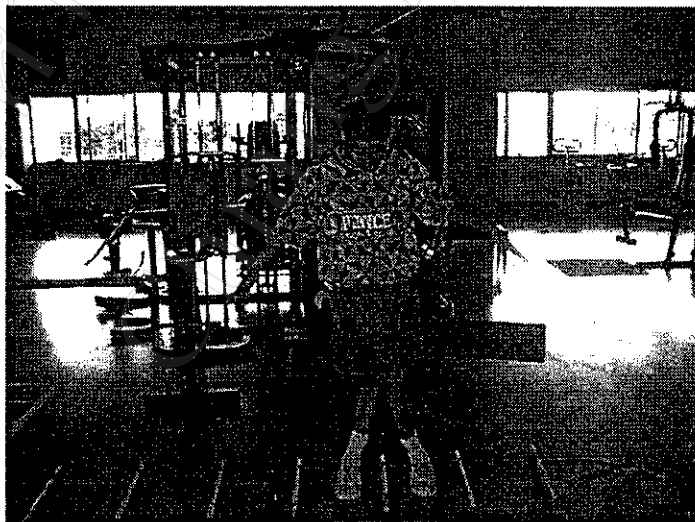
ให้ผู้เข้ารับการฝึก ยืนด้านข้างช่องบันได ด้านใดด้านหนึ่ง



ท่าที่ 2 ก้าวขาไขว้ โดยยกเท้าซ้าย วางบนช่องที่ 1



ท่าที่ 3 ยกเท้าขวา วางบนช่องที่ 2



ท่าที่ 4 ยกเท้าซ้าย ไขว้ไปด้านหลัง วางบนช่องที่ 3



ท่าที่ 5 ยกเท้าขวามาวางไว้บนช่องที่ 4



ท่าที่ 6 ยกเท้าซ้ายไขว้ไปด้านหลัง
เดินสไลด์ด้านข้าง สลับเท้าไปจนครบ 12 ช่อง
จากเข้าไปหาเร็ว

ภาพชุดที่ 7
ฝึกแรงต้านจากยางในรถจักรยาน



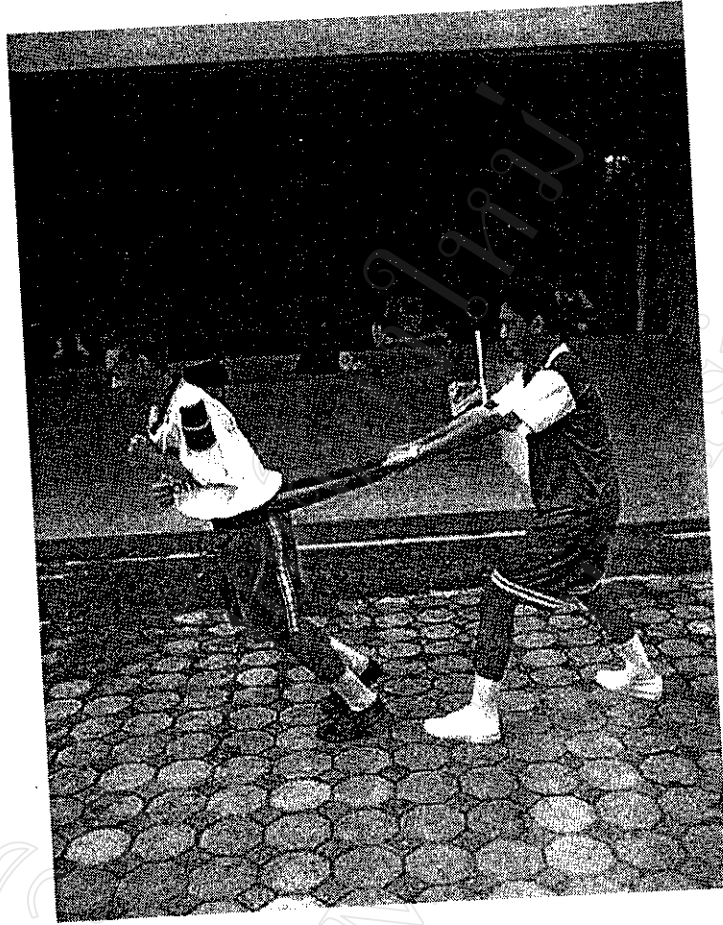
ท่าที่ 1 ให้ผู้ฝึกข้อมหันหน้าไปทางเดียวกัน
คนข้างหลังถือยางในรถจักรยานไว้



ท่าที่ 2 ให้คนยืนข้างหลัง นำยางในรถจักรยานคล้องเอวคนข้างหน้า



ท่าที่ 3 ให้คนยืนอยู่ข้างหน้า ออกแรงวิ่ง
ให้คนที่ยืนข้างหลัง ออกแรงดึงยางในรถจักรยานไว้



ท่าที่ 4 ให้สลับกันฝึกซ้อม

ภาพชุดที่ 8

ฝึกจังหวะเท้าโดยใช้กรวยกระโดด ความสูง 12 นิ้ว



ท่าที่ 1 ให้ผู้ฝึกซ้อม ยืนเตรียมพร้อม



ท่าที่ 2 กระโดดเท้าคู่ ข้ามกรวย ไปจนครบ จำนวน 10 อัน



ทำที่ 3 เมื่อครบแล้ว ให้ผู้ฝึกซ้อมวิ่งกลับมาเริ่มใหม่จากจุดเริ่มต้น

มหาวิทยาลัย
Chiang Mai University