

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก
โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำ ในแต่ละสัปดาห์

รายการฝึกซ้อมกลุ่มควบคุม วันอังคาร เวลา 18:00-20:00 น.

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2. การฝึกว่ายน้ำแบบวัดวาปกติโดยใช้ความเร็วเต็มทีระยะทาง 25 เมตรจำนวน 10 เที้ยว ต่อ เซท จำนวน(3เซท)
3. การคลายร่างกาย (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

รายการฝึกซ้อมกลุ่มทดลองวันอังคารเวลา 18:00-20:00 น.

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2. การฝึกว่ายน้ำแบบวัดวาปกติโดยใช้ความเร็วเต็มทีระยะทาง 25 เมตรจำนวน 10 เที้ยว ต่อ เซท จำนวน(3 เซท)
3. การคลายร่างกาย (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

รายการฝึกซ้อมกลุ่มควบคุม วันพฤหัสบดีเวลา 18:00-20:00 น.

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2. การฝึกว่ายน้ำแบบวัดวาปกติโดยใช้ความเร็วเต็มทีระยะทาง 25 เมตรจำนวน 10 เที้ยว ต่อ เซท จำนวน(3 เซท)
3. การคลายร่างกาย (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

รายการฝึกซ้อมกลุ่มทดลอง วันพฤหัสบดีเวลา 18:00-20:00 น.

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2. การฝึกว่ายน้ำแบบวัดวาปกติโดยใช้ความเร็วเต็มทีระยะทาง 25 เมตรจำนวน 10 เที้ยว ต่อ เซท จำนวน(3 เซท)
3. การคลายร่างกาย (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

รายการฝึกซ้อมกลุ่มควบคุม วันเสาร์เวลา 18:00-20:00 น.

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2. การฝึกว่ายน้ำแบบวัดวาปกติโดยใช้ความเร็วเต็มทีระยะทาง 25 เมตรจำนวน 10 เที้ยว ต่อ เซท จำนวน(3 เซท)

3. การคลายร่างกาย (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

รายการฝึกซ้อมกลุ่มทดลอง วันเสาร์เวลา 18:00-20:00 น.

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2. การฝึกว่ายน้ำแบบวัดวาปกติโดยใช้ความเร็วเต็มที่ระยะทาง 25 เมตรจำนวน 10 เที้ยว

ต่อ เซท จำนวน(3 เซท)

3. การคลายร่างกาย (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

หมายเหตุ

1. พักระหว่างเซท 3 นาที
2. พักระหว่างเที้ยว 1:30 นาที
3. ช่วงพักระหว่างเซทใช้กิจกรรมว่ายน้ำเบาๆ-ยืดเหยียด

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายไพโรจน์ ไยบัว
วัน เดือน ปีเกิด	2 เมษายน 2507
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2527	อนุปริญญา วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง สาขาพลศึกษา
พ.ศ. 2529	ปริญญาตรี การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา สาขาพลศึกษา
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2535	รับราชการครู ตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ปัจจุบัน	รับราชการครู ตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 5 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่