

ภาคผนวก ก

แสดงการอบอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัวสำหรับนักศึกษา

แสดงการอบอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัวสำหรับนักกรีฑา

(ภาพจากเอกสารการอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาสหพันธ์กรีฑานานาชาติ Run, Jump, Throw IAAF Guide to Teaching Athletics)

กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัวสำหรับนักกรีฑา เพื่อให้กล้ามเนื้อมีการยืดตัวได้มาก อันเป็นการอบอุ่นร่างกายวิธีหนึ่ง ท่าทางการอบอุ่นร่างกายด้วยการบริหารกายในแบบยืดกล้ามเนื้อ มีวิธีการดังต่อไปนี้

- วิธีปฏิบัติ
- ใช้มือขวาอ้อมไปวางบนไหล่ซ้ายและใช้มือซ้ายจับบริเวณศอกขวา
 - ใช้มือซ้ายออกแรงดันไปด้านหลังทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



ภาพ 1 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนส่วนบน



ภาพ 2 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และกล้ามเนื้อด้านข้าง

- วิธีปฏิบัติ
- ใช้มือขวาถอยศีรษะไปตะะบริเวณกลางหลัง
 - ใช้มือซ้ายจับข้อศอกกดลง ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย - ขวา



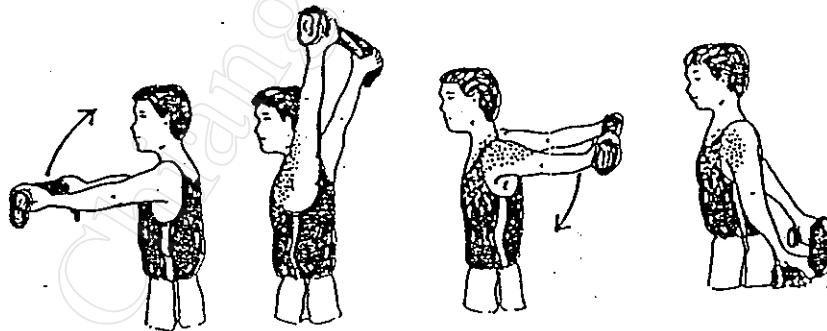
ภาพ 3 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างลำตัวและแขนท่อนบน

- วิธีปฏิบัติ
- ยกมือประสานบนศีรษะ แล้วเอนตัวไปด้านข้าง ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย - ขวา



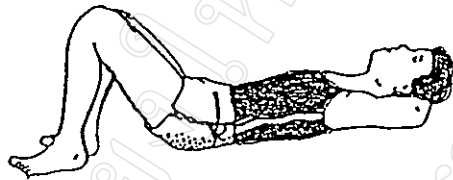
ภาพ 4 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างลำตัว

- วิธีปฏิบัติ
- นิ่งทับสันเท้า ก้มตัว และเหยียดแขนไปกับพื้นให้มากที่สุด
 - ให้พยายามดึงลำตัวเข้าหาจุดศูนย์กลางให้มากที่สุด ทำค้างไว้ 10 วินาที
- สลัดซ้าย - ขวา



ภาพ 5 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก

- วิธีปฏิบัติ
- จับฝ่าแขนเหยียดตึงห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
 - ให้ยกมือทั้งสองอ้อมศีรษะลงไปที่ด้านหลัง ทำสลับหน้า - หลัง 10 ครั้ง



ภาพ 6 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก

- วิธีปฏิบัติ
- นอนหงายตั้งเข่ากับพื้นมีรองศีรษะ
 - ให้ออกแรงดันสะโพกลงพื้นให้มาก ทำค้างไว้ 10 วินาที



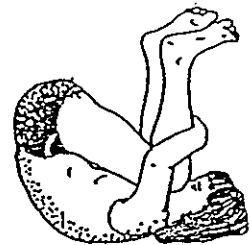
ภาพ 7 แสดงการยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

- วิธีปฏิบัติ
- นอนหงายกับพื้น เขยิบแขน - ขาให้เป็นแนวเส้นตรง ปลายเท้าเหยียดออก
 - ออกแรงเหยียดลำตัวทั้งส่วนบนและล่าง ทำค้างไว้ 10 วินาที



ภาพ 8 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาและลำตัวด้านข้าง

- วิธีปฏิบัติ
- นั่งเหยียดขาขวา โดยยกเข่าซ้ายตั้งวางไขว้ไว้
 - ใช้ศอกขวาดันขาซ้ายไปทางขวา และบิดลำตัวพร้อมหันหน้ามาทางซ้าย ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



ภาพ 9 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง สะโพก และขาด้านหลัง

- วิธีปฏิบัติ
- นั่งตั้งเข่า มือทั้งสองจับได้เข่า ดึงลำตัวให้ศีรษะชิดช่องระหว่างทั้งสอง
 - ไล่อวัยวะไปด้านหลังให้สะโพกยกสูง ทำติดต่อกัน 6-8 ครั้ง



ภาพ 10 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหลัง

- วิธีปฏิบัติ
- นอนหงายเหยียดขาขวา มือจับเข่าซ้ายมาชิดลำตัว
 - ออกแรงดึงให้มากที่สุด ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



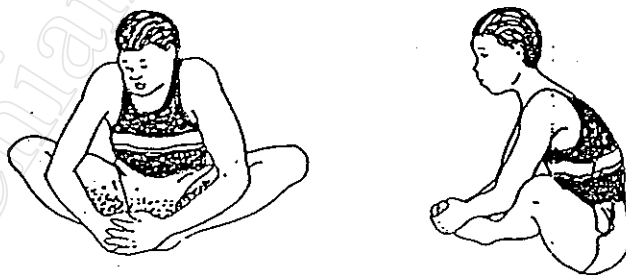
ภาพ 11 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านข้าง

- วิธีปฏิบัติ
- นอนหงายเหยียดขาซ้าย มือจับเข่าขวาขึ้นมา
 - ออกแรงดึงขาขวามาชิดลำตัวด้านซ้ายให้มากที่สุด ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



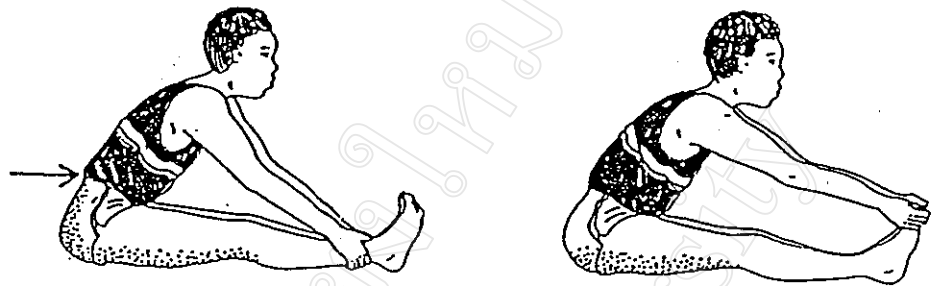
ภาพ 12 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก

- วิธีปฏิบัติ
- นอนหงายไขว้เท้าซ้ายมาด้านขวา แล้วบิดลำตัวหันหน้าไปด้านซ้าย
 - ใช้มือขวาจับบริเวณเหนือเข่า ออกแรงดึงมาข้างขวาให้มากที่สุด
 - ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



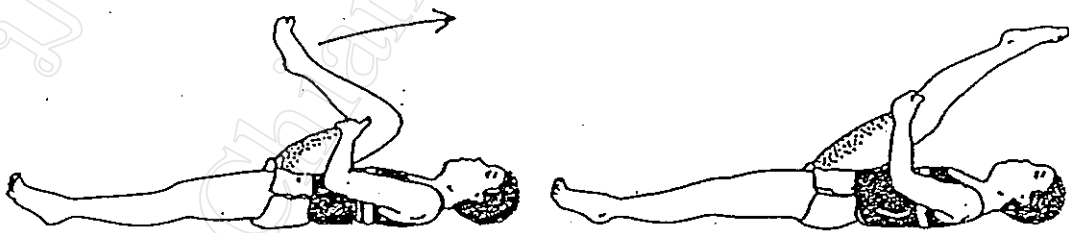
ภาพ 13 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านใน

- วิธีปฏิบัติ
- นั่งแยกขาให้ฝ่าเท้าชนกัน โดยก้มตัวมือจับปลายเท้า
 - ให้ก้มตัวลงให้มากที่สุด ทำค้างไว้ 10 วินาที



ภาพ 14 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกและขาด้านหลัง

- วิธีปฏิบัติ
- นั่งเหยียดขาตรง มือจับข้อเท้าหรือปลายเท้า
 - ให้ออกแรงดันสะโพกไปด้านหน้าให้มากที่สุด ทำค้างไว้ 10 วินาที



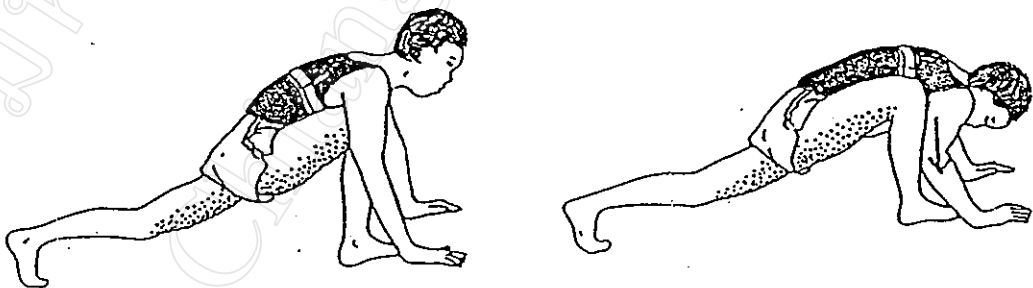
ภาพ 15 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหลัง

- วิธีปฏิบัติ
- นอนหงายเหยียดขาซ้าย และงอเข่าขวามาชิดลำตัว
 - ใช้มือจับบริเวณข้อพับหัวเข่าและเหยียดขาตรงมาข้างบนให้มากที่สุด ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



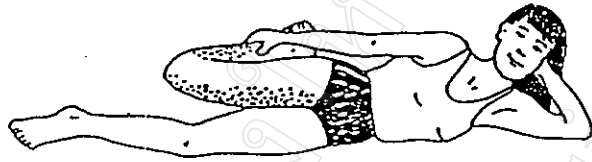
ภาพ 16 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านใน

- วิธีปฏิบัติ
- นั่งแยกขาให้มาก ปลายเท้าตั้งตรง
 - เอนตัวไปด้านซ้าย ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



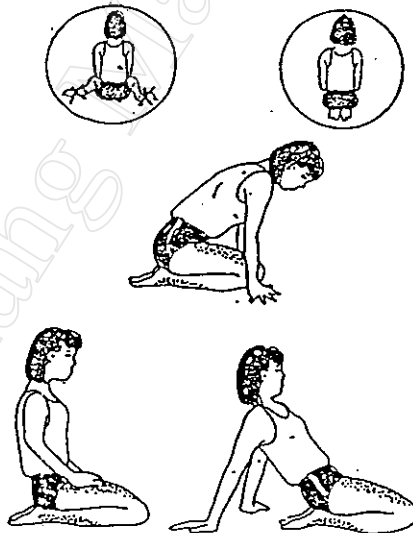
ภาพ 17 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหน้าและด้านหลัง

- วิธีปฏิบัติ
- ยืนกว้างๆ ก้มตัวให้ขาหลังเป็นเส้นตรงให้มาก
 - กดลำตัวโดยการออกแรงลงสู่พื้นผ่านไปด้านหน้า
 - ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



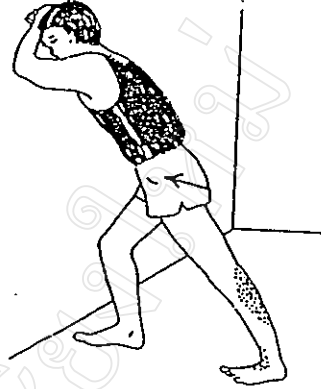
ภาพ 18 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหน้า

- วิธีปฏิบัติ
- นอนตะแคงใช้มือซ้ายรับน้ำหนักของศีรษะ ส่วนมือขวาจับข้อเท้าขวา คึงเข้าชิดสะโพก
 - ออกแรงคึงให้มาก ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



ภาพ 19 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหน้า

- วิธีปฏิบัติ
- นั่งคุกเข่าทับส้นเท้า แล้วเอนตัวไปด้านหน้า - หลัง
 - ทำสลับกัน 10 วินาที



ภาพ 20 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง

- วิธีปฏิบัติ
- ยืนก้าวเท้าขวา เอนลำตัวให้ศีรษะชิดกำแพง
 - ออกแรงดันลำตัวเข้าหากำแพงตรงๆ โดยให้ขาซ้ายเหยียดตั้ง
ไม่ยกฝ่าเท้า ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



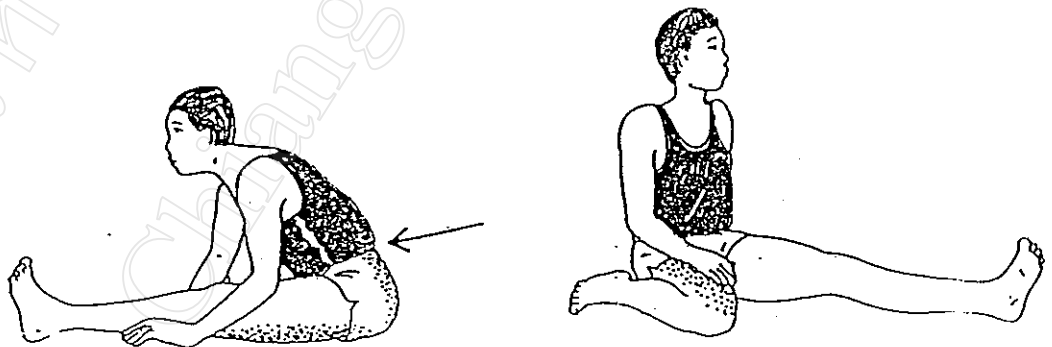
ภาพ 21 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกด้านข้าง

- วิธีปฏิบัติ
- ยืนแยกขา ก้าวเท้าซ้ายเข้าหากำแพง ให้ศีรษะชิดกำแพง
 - ออกแรงดันสะโพกไปด้านขวาให้มากที่สุด โดยทำค้างไว้ 10 วินาที
สลับซ้าย-ขวา



ภาพ 22 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลังและขาด้านใน

- วิธีปฏิบัติ - นั่งเหยียดขาซ้าย โดยมีขาขวาพับเข้ามาข้างในให้ฝ่าเท้าชิดขาซ้าย
- ก้มตัวมือจับข้อเท้า ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา



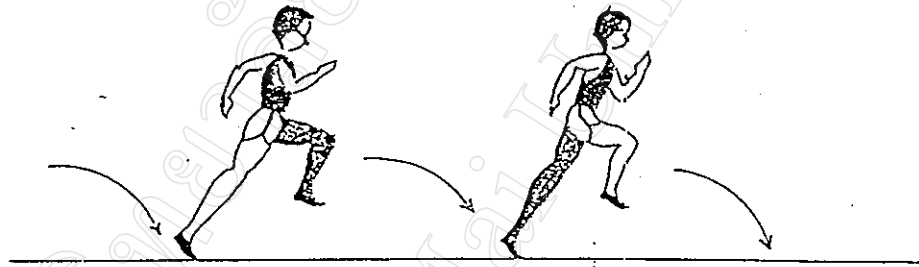
ภาพ 23 แสดงการยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกและขา

- วิธีปฏิบัติ - นั่งในท่าขามรั้ว แล้วคลำตัวไปข้างหน้า ทำค้างไว้ 10 วินาที
สลับซ้าย-ขวา

ภาคผนวก ข

แสดงการอบอุ่นร่างกายช่วง Sport - Specific Warm up ของนักกรีฑา
ประเภทวิ่งระยะสั้น

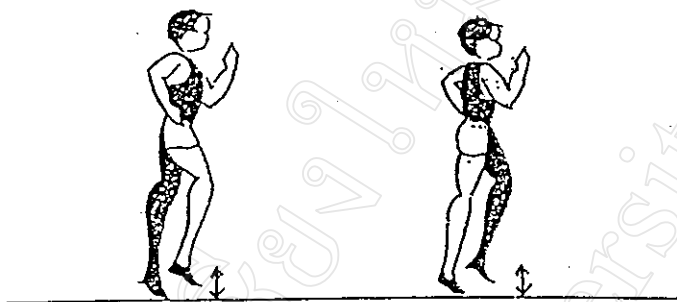
ภาพเอกสารประกอบการสอนกรีฑา ว่าที่ร้อยตรีอภิรมย์ จามพฤกษ์
โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ลำพูน จังหวัดลำพูน



ภาพ 1 การวิ่งก้าวเท้ายาว

วิธีปฏิบัติ

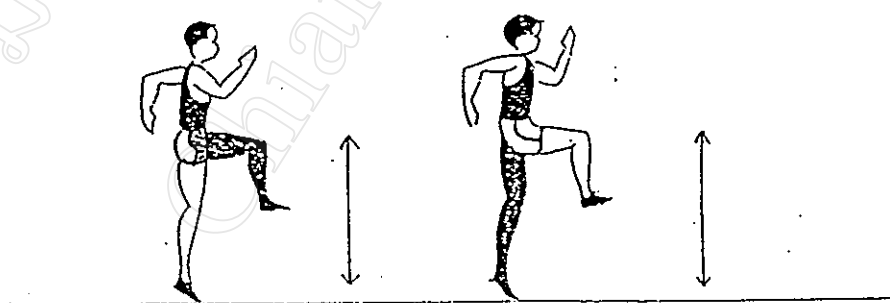
- วิ่งก้าวยาวโดยเน้นขาหลังเหยียดสุด
- กระตุกเข้าหน้าสูงระดับสะโพก



ภาพ 2 แสดงการวิ่งโดยใช้เฉพาะข้อเท้า

วิธีปฏิบัติ

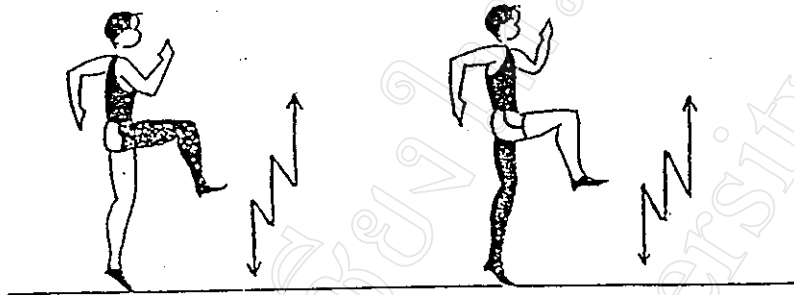
- วิ่งขอเข่าเล็กน้อย โดยใช้ข้อเท้าเคลื่อนที่
- เหวี่ยงแขน โดยจุดหมุนอยู่ที่หัวไหล่



ภาพ 3 แสดงการวิ่งยกเข่าสูงช้าๆ

วิธีปฏิบัติ

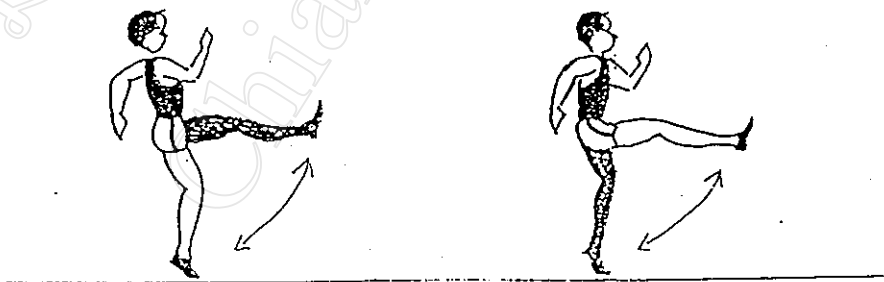
- วิ่งยกเข่าให้สูง โดยขาท่อนบนขนานพื้น
- เหวี่ยงแขน โดยจุดหมุนอยู่ที่หัวไหล่



ภาพ 4 แสดงการวิ่งยกขาสูงเร็วขึ้น

วิธีปฏิบัติ

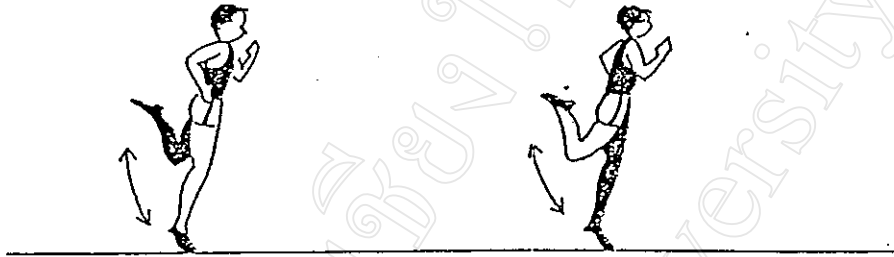
- เหมือนภาพที่ 3 แต่แรงจังหวะให้เร็วขึ้น
- เหวี่ยงแขน โดยจุดหมุนอยู่ที่หัวไหล่



ภาพ 5 แสดงการวิ่งเตะขาตรง

วิธีปฏิบัติ

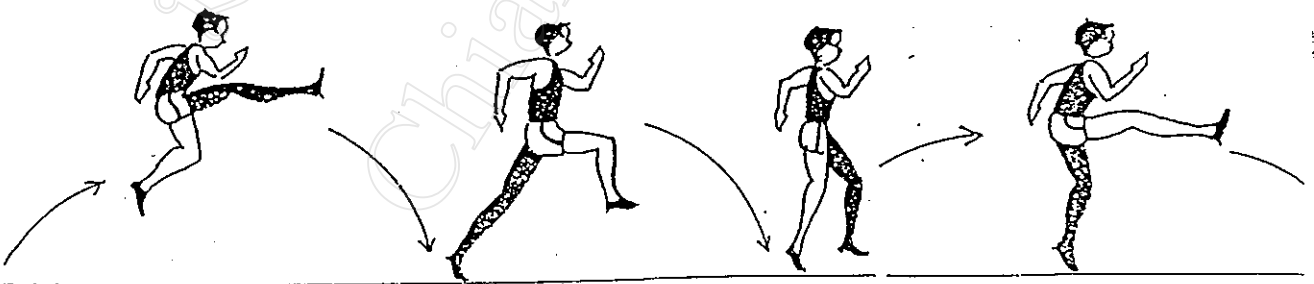
- วิ่งเตะขาตรงไปข้างหน้า
- ใช้ปลายเท้าส่วนหน้าสัมผัสพื้น



ภาพ 6 แสดงการวิ่งเตะพับหลัง

วิธีปฏิบัติ

- วิ่งเตะเท้าพับขึ้นทางหลัง ลักษณะคืดสั้นเท้า
- ให้พับเข้าให้มากและปลายเท้าสัมผัสพื้น



ภาพ 7 แสดงการวิ่งเตะขาเหมือนท่าข้ามรั้ว สลับ ซ้าย - ขวา

วิธีปฏิบัติ

- วิ่งเตะไปข้างหน้าเหยียดตรง
- เตะปลายเท้าลงสัมผัสพื้น



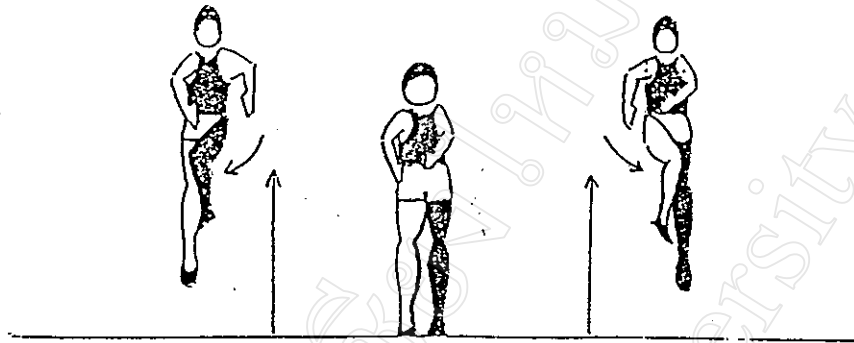
ภาพ 8 แสดงการวิ่งกระโดดก้าวขา (Hop)

- วิธีปฏิบัติ
- วิ่งกระโดดไปข้างหน้า
 - ใช้สปริงข้อเท้า



ภาพ 9 แสดงการวิ่งกระโดดยกเข่าสูง

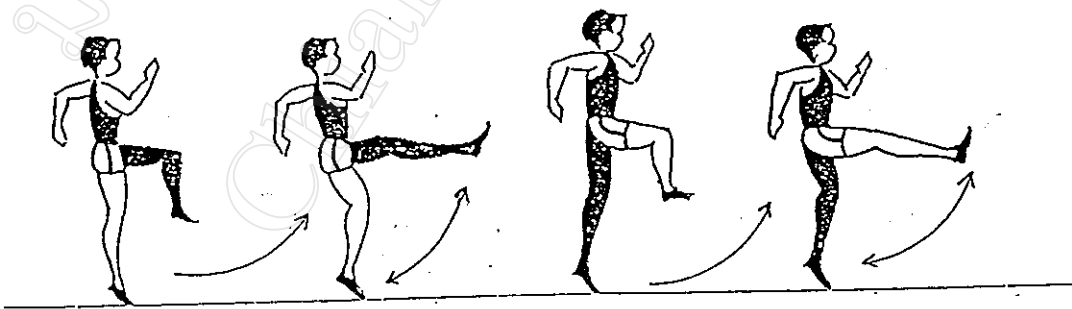
- วิธีปฏิบัติ
- วิ่งกระตุกเข่าให้สูงขึ้น
 - ใช้สปริงข้อเท้าพาดตัวไปข้างหน้า



ภาพ 10 แสดงการวิ่งยกเข้าสูงบิตตะโพก

วิธีปฏิบัติ

- วิ่งโดยใช้สปริงข้อเท้าให้ลำตัวสูงขึ้น
- บิตตะโพกข้างที่เข่างอเข้าหาลำตัว



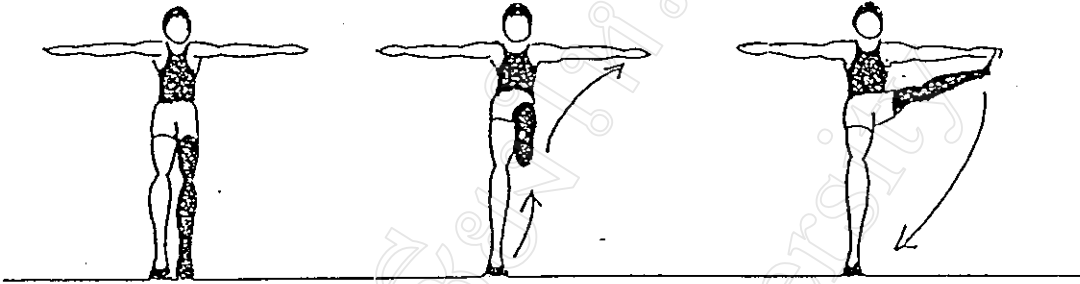
ภาพ 11 แสดงการเดินยกเข้าก้าวยาว

วิธีปฏิบัติ

- เดินยกเข้าขึ้น แล้วเหยียดขาไปข้างหน้า
- ให้ขาที่เหยียดไปข้างหน้าตกลง โดยปลายเท้าสัมผัสพื้น

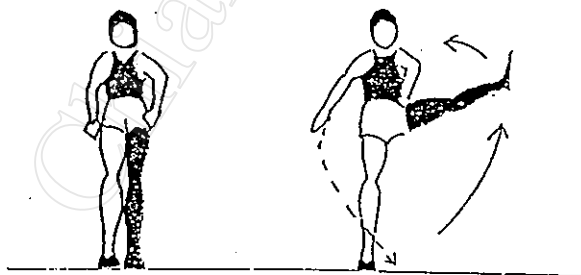
เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ภาพ 12 แสดงการเดินตะขาตรงไปด้านหน้า แล้วเหยียดออกด้านข้าง

- วิธีปฏิบัติ
- เดินขาเหยียดตรงไปข้างหน้า หลังจากนั้นก็เหยียดขาไปด้านข้าง
 - ตบปลายเท้าลง สัมผัสพื้น



ภาพ 13 แสดงการเดินตะขาตรงออกด้านข้าง แล้วเหยียดมาด้านหน้า

- วิธีปฏิบัติ
- เดินตะขาเหยียดตรงไปข้างหน้า
 - ตบปลายเท้าลงสัมผัสพื้น

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ
และ การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว

ตารางแสดงรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 1

วัน	Activity	
	กลุ่มที่ 1 การฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Single – legged Jump Distance 20 x 10 Rest = Walk 4) 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
อังคาร	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 5 x 50 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 5 x 50 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พุธ	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Alternate Bounding with Double Arm Action x10 Rest = Walk 4) 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พฤหัสบดี	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 5 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 5 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
ศุกร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Double Leg Hurdle Jump and Sprint x10 Rest = walk 4) 6 x 10 / 5 x 50 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 5 x 50 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
เสาร์ – อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางแสดงรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 2

วัน	Activity	
	กลุ่มที่ 1 การฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Double Leg Hops 20 m. x 10 Rest = walk 4) 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
อังคาร	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พุธ	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Step Jump down, Jump up, Jump down x10 Rest = Walk 4) 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พฤหัสบดี	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 2 x 100 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 2 x 100 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
ศุกร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Standing Triple jump With Barrier Jump x10 Rest = walk / 6 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
เสาร์ - อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางแสดงรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 3

วัน	Activity	
	กลุ่มที่ 1 การฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Single – legged Jump Distance 20 x 15 Rest = Walk 4) 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
อังคาร	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 50 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 50 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พุธ	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Alternate Bounding with Double Arm Action x15 Rest = Walk 4) 5 x 10 / 2 x 80 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 2 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พฤหัสบดี	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 1 x 150 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 1 x 150 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
ศุกร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Double Leg Hurdle Jump and Sprint x15 Rest = Walk 4) 6 x 10 / 3 x 50 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 50 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
เสาร์ – อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางแสดงรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 4

วัน	Activity	
	กลุ่มที่ 1 การฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Double Leg Hops 20 m. x 15 Rest = Walk 4) 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
อังคาร	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พุธ	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric training Step, Jump Down, Jump Up, Jump Down x15 Rest = Walk 4) 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พฤหัสบดี	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 2 x 100 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 2 x 100 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
ศุกร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric training Standing Triple jump With Barrier Jump x15 Rest = walk / 6 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
เสาร์ - อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางแสดงรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 5

วัน	Activity	
	กลุ่มที่ 1 การฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Single – legged Jump Distance 20 x 20 Rest = Walk 4) 5 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
อังคาร	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 2 x 150 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 2 x 150 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พุธ	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Alternate Bounding with Double Arm Action x20 Rest = walk 4) 5 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 3 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พฤหัสบดี	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 1 x 200 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 1 x 200 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
ศุกร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Double Leg Hurdle Jump and Sprint x20 Rest = walk 4) 6 x 10 / 2 x 150 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 2 x 150 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
เสาร์ – อาทิตย์	Rest	Rest

ตารางแสดงรายละเอียดของการฝึกในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ 6

วัน	Activity	
	กลุ่มที่ 1 การฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับโปรแกรมปกติ	กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว
จันทร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Double Leg Hops 20 m. x 20 Rest = walk 4) 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 5 x 30 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
อังคาร	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 50 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 50 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พุธ	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric Training Step, Jump Down, Jump Up, Jump Down x20 Rest = walk 4) 5 x 10 / 2 x 80 Rest = Walk	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 5 x 10 / 2 x 80 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
พฤหัสบดี	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 1 x 150 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 7 x 10 / 1 x 150 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
ศุกร์	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Plyometric training Standing Triple jump With Barrier Jump x20 Rest = walk 6 x 10 / 3 x 50 Rest = Walk 4) Stretching / Cool Down	W.U. 1) General Warm up 2) Specific Warm up 3) Program Training 6 x 10 / 3 x 50 Rest = Walk C.D. 4) Stretching / Cool Down
เสาร์ - อาทิตย์	Rest	Rest

ภาคผนวก ง

ทำที่ใช้ในการฝึกโปรแกรมการฝึกแบบพลัย์โอเมตริก

①

Single – legged Jump Distance

ขั้นตอนการปฏิบัติ

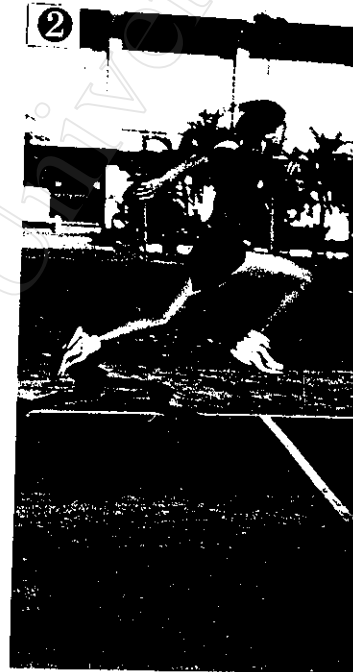
เริ่มจากการกระโดดโดยใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียวงอเข้ากระโดดส่งแรงไปทางด้านหน้าและงอเข้าเวลาลงสู่พื้น จากนั้น สลับขาอีกข้างเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ใช้พดิ่งเท่า ๆ กัน จังหวะสุดท้ายที่เท้าสัมผัสพื้นให้วิ่งไปข้างหน้าด้วยความเร็วสูงสุด(ตามจำนวนโปรแกรมการฝึกซ้อม)



Alternate Bounding with Double Arm Action

ขั้นตอนการปฏิบัติ

ให้นักกีฬายืนเท้าคู่ จากนั้นให้กระโดดไปข้างหน้าด้วยเท้าใดเท้าหนึ่ง เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กระโดดต่อไปในลักษณะดิ่งเข้าสูง วางเท้าอีกข้างหนึ่งลง เมื่อเท้าสัมผัสพื้น ให้เทค ตัวกระโดดไปข้างหน้า ลักษณะกระตุกเข้าสูงสลับกัน ไปเรื่อยๆ ตามระยะทางที่กำหนด เมื่อครบตามระยะทางที่กำหนดแล้วจึงหวะสุดท้ายที่เท้าสัมผัสพื้นให้วิ่งไปข้างหน้าด้วยความเร็วสูงสุด (ตามจำนวนโปรแกรมการฝึกซ้อม)



③

Double Leg Hurdle Jump and Sprint

ขั้นตอนการปฏิบัติ

เริ่มด้วยการขึ้นบนกล่องความสูง 0.50 เมตร แล้วกระโดดลงมาสู่พื้นในลักษณะจำข้อเท้า จากนั้นก็กระโดดข้ามรั้วอีก 3 ตัว (หรือตามโปรแกรม) ที่ระดับความสูง 1 เมตร เมื่อครบตามระยะทางที่กำหนดแล้วจึงหวนสุดท้ายที่เท้าสัมผัสพื้นให้วิ่งไปข้างหน้าด้วยความเร็วสูงสุด (ตามจำนวนโปรแกรมการฝึกซ้อม)



Double Leg Hops

ขั้นตอนการปฏิบัติ

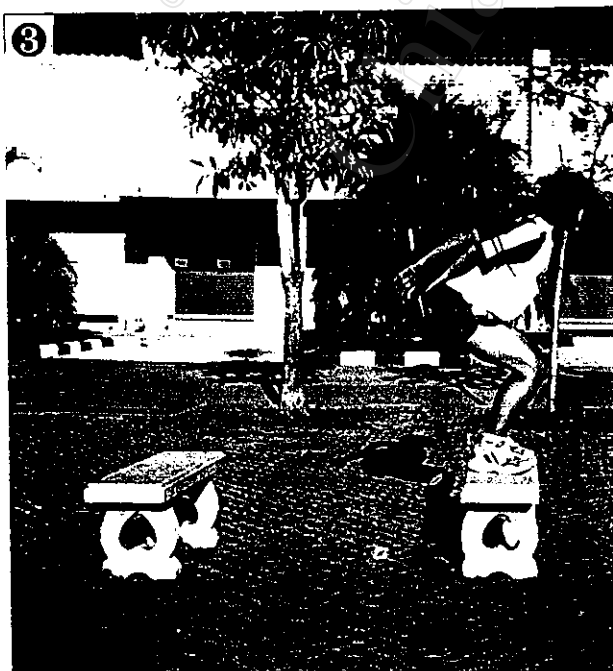
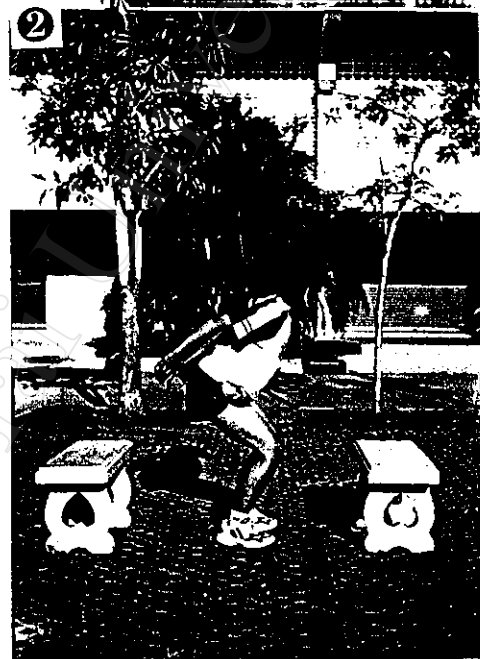
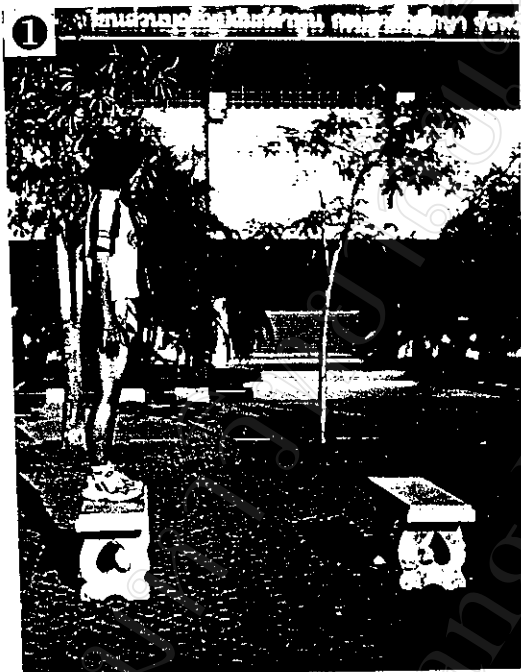
ให้นักกีฬาขึ้นย่อเข่า กระโดดไปข้างหน้าด้วยเท้าคู่ โดยใช้แขนทั้งสองข้างช่วยในการเหวี่ยงตัวไปข้างหน้า (ตามระยะทางที่กำหนด) จังหวะสุดท้ายที่เท้าสัมผัสพื้นให้วิ่งไปข้างหน้าด้วยความเร็วสูงสุด (ตามจำนวนโปรแกรมการฝึกซ้อม)



Step, Jump down, Jump up, Jump down

ขั้นตอนการปฏิบัติ

เริ่มจากยืนบนเก้าอี้ แล้วใช้ขาทั้งสองข้าง กระโดดลงสู่พื้น เมื่อเท้าสัมผัสพื้น ให้กระโดดขึ้นด้วยเท้าทั้งสองข้างขึ้นบนเก้าอี้ตัวที่สอง และเมื่อเท้าสัมผัสบนเก้าอี้ตัวที่สอง ให้กระโดดขึ้นให้สูงสุดลงสู่พื้น และเมื่อเท้าจังหวะสุดท้ายที่เท้าสัมผัสพื้นให้วิ่งไปข้างหน้าด้วยความเร็วสูงสุด (ตามจำนวนโปรแกรมการฝึกซ้อม)

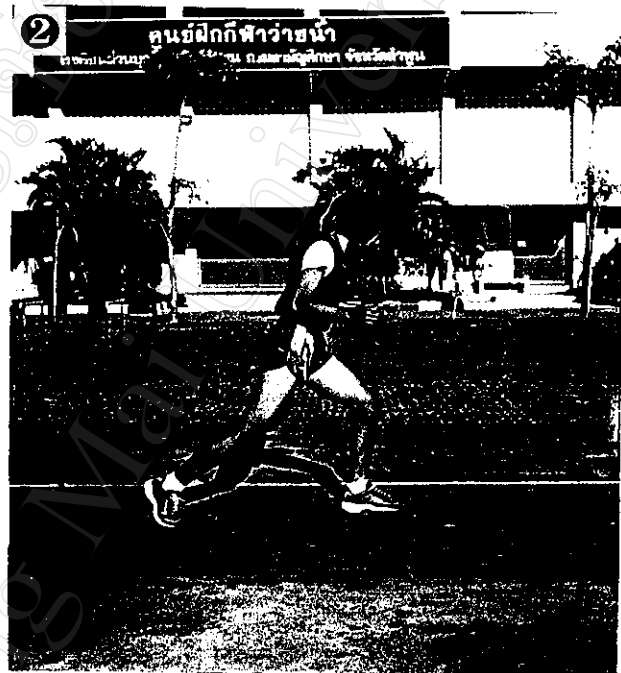


⑥

Standing Triple jump With Barrier Jump

ขั้นตอนการปฏิบัติ

ให้เริ่มด้วยการยืนเท้าคู่ จากนั้นก้าวเท้ากระโดดไปข้างหน้า ในลักษณะเขย่ง แล้วกระโดดด้วยเท้าเดิม ไปข้างหน้าด้วยความเร็ว ก้าวเท้าให้ยาวและไกล และกระโดดขึ้นให้สูงสุด รวบเท้าคู่ข้ามรั้วที่วางขวางไว้ (จำนวนรั้วมากน้อยขึ้นอยู่กับ โปรแกรม) พอข้ามรั้วลงมาจึงหวนเท้าที่เท้าสัมผัสพื้นให้วิ่งไปข้างหน้าด้วยความเร็วสูงสุด (ตามจำนวนโปรแกรมการฝึกซ้อม)



ภาคผนวก จ

ทำที่ใช้ในการออกสตาร์ท ในการทดสอบเวลา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ท่าที่ใช้ในการออกสตาร์ท ในการทดสอบเวลา



ลักษณะการปฏิบัติ ผู้ทดสอบขึ้นแบบเท้าหน้าและเท้าตาม ก้ม ไล่ตัว ไปข้างหน้าพร้อมที่จะ
ยันเท้าออกวิ่งไปข้างหน้าเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณในการปล่อยตัว

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล	ว่าที่ร้อยตรีอภิรมย์ จามพฤกษ์
วัน เดือน ปี เกิด	19 ธันวาคม 2508
ที่อยู่ปัจจุบัน	214 / 3 พญาอินทร์ ซอย 9 ถนน ลำพูน-ป่าซาง ตำบล ในเมือง อำเภอ เมือง จังหวัด ลำพูน 51000
การศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน ระดับอนุปริญญาตรี วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
ประสบการณ์	2535 - ปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนกรีฑา จังหวัดลำพูน และ ผู้ฝึกสอนใน โครงการสนับสนุนกีฬาเฉพาะประเภท (กรีฑา) ของ การกีฬาแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัดลำพูน 2538 ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาขั้นพื้นฐาน ณ จังหวัดลำพูน 2539 ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาขั้นทั่วไป ณ จังหวัดพิษณุโลก 2540 ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาขั้นสูง 1 ณ จังหวัดกรุงเทพมหานคร 2541 ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาขั้นสูง 2 ณ จังหวัดกรุงเทพมหานคร 2542 ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาขั้นสูง ในหลักสูตร Sprint and Hurdle USA ณ จังหวัดเชียงใหม่ 2542 ผู้ช่วยผู้ฝึกสอนนักกรีฑาทีมนักเรียนไทย เตรียมทีม แข่งขัน กรีฑานักเรียนอาเซียน ณ ประเทศ สิงคโปร์

2543 ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาในหลักสูตรสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF Level Coaches Course for Grass Root Coaches)

2544 ได้รับโล่รางวัลผู้ฝึกสอนกรีฑาดีเด่นของโรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์ลำพูน จังหวัดลำพูน

2544 ได้รับโล่รางวัลผู้ฝึกสอนกรีฑาดีเด่นของจังหวัดลำพูนจากการกีฬาแห่งประเทศไทย

2545 ได้รับโล่รางวัลผู้ฝึกสอนกรีฑาดีเด่นของจังหวัดลำพูนจากการศูนย์ส่งเสริมพลศึกษา จังหวัดลำพูน

2545 ได้รับโล่รางวัลผู้ฝึกสอนกรีฑาดีเด่นของโรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์ลำพูน จังหวัดลำพูน

2546 ได้รับโล่รางวัลผู้ฝึกสอนกรีฑาดีเด่นของจังหวัดลำพูนจากการกีฬาแห่งประเทศไทย

2546 ได้รับโล่รางวัลผู้ฝึกสอนกรีฑาดีเด่นของจังหวัดลำพูนจากสมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

การทำงาน

อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์ลำพูน
อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน