



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก

แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป

และความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (General Agility)

ในการทดสอบครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้แบบทดสอบ วิ่งหลบหลีก T-Run เพราะเป็นแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับ

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามที่ใช้ทำวิจัย
3. กรวย หรือ มาร์กเกอร์

วิธีทดสอบ

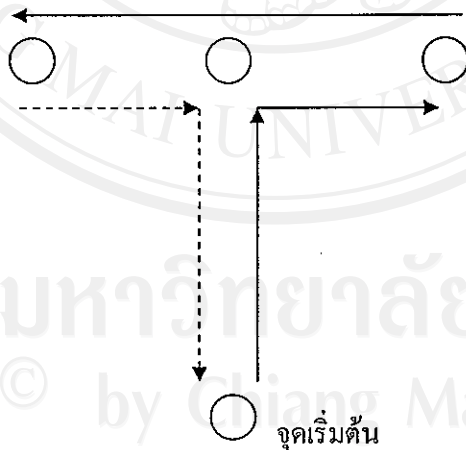
ผู้เข้ารับการทดสอบยืนตรงกลางระหว่างจุดมาร์กเกอร์ที่กำหนดไว้ตรงเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ “Go” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งไปยังจุดที่กำหนดทางด้านขวาโดยใช้มือสัมผัสหรือแตะมาร์กเกอร์แล้วกลับตัววิ่งเปลี่ยนทิศทางไปทางซ้ายโดยใช้มือสัมผัสหรือแตะกับมาร์กเกอร์ แล้ววิ่งกลับตัวเปลี่ยนทิศทางมาที่จุดเริ่มต้น โดยวิ่งผ่านไปเลย

การบันทึก

บันทึกเวลาตั้งแต่สั่งว่า “Go” จนถึงการวิ่งย้อนกลับมาที่จุดเริ่มต้น อ่านรายละเอียดทศนิยมตัวแรกของวินาที เอาเวลาที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

หมายเหตุ

แบบทดสอบการวิ่งหลบหลีก T-Run



จุดประสงค์ของแบบทดสอบ

วัดความคล่องแคล่วว่องไวในการวิ่งเปลี่ยนทิศทาง

แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ (Specific Agility)

ในการทดสอบครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้แบบทดสอบการเลี้ยงลูกบอล Start – Stop

อุปกรณ์

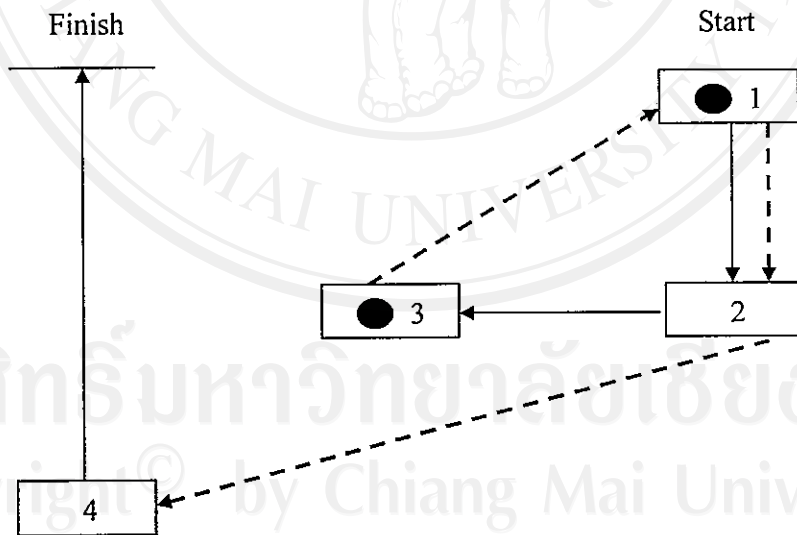
1. ลูกฟุตบอล 2 ลูก
2. จานกรวย , มาร์กเกอร์
3. สนามที่ใช้ในการทำวิจัย
4. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการทดสอบ

1. นำลูกบอลไว้จุดที่ 1 และ 3
2. เลี้ยงจากจุดที่ 1 ไปวางที่จุดที่ 2
3. นำลูกบอลจากจุดที่ 3 เลี้ยงมาวางที่จุดที่ 1
4. กลับไปนำลูกบอลจากจุดที่ 2 ไปไว้ที่จุดที่ 4
5. สปีดมาที่ชัดเจน
6. จับเวลา บันทึกผล

หมายเหตุ

แบบทดสอบเลี้ยงลูกฟุตบอล Start – Stop



———— การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง

----- การเลี้ยงฟุตบอล

จุดประสงค์ของแบบทดสอบ วัดความเร็วในการควบคุมลูกฟุตบอล



ภาคผนวก ข

แผนการเตรียมทีมนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 16 ปี

โรงเรียนอัสสัมชัญ หนองบัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แผนการเตรียมนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี

ช่วงระยะ	เดือน	การฝึก	ระยะเวลาประมาณ
การเตรียมทีม	ตุลาคม – พฤศจิกายน	CONDITION / PHYSICAL FITNESS	6 สัปดาห์ (หยุดซ้อม 1 วันต่อสัปดาห์)
ก่อนการแข่งขัน	ธันวาคม	TECHNIQUE / TACTIC CONDITION TEAM	4 สัปดาห์ (หยุดซ้อม 1 วันต่อสัปดาห์)
ช่วงแข่งขัน	ธันวาคม – มีนาคม	TEAM TACTIC	พักก่อนการแข่งขัน 1 วัน พักหลังการแข่งขัน 1 วัน
หลังการแข่งขัน	เมษายน	TECHNIQUE	พักการแข่งขัน 1 เดือน

หมายเหตุ

TECHNIQUE = ความชำนาญ

TACTIC = รูปแบบ

TEAM TACTIC = รูปแบบการเล่น

CONDITION = หละกำลัง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

ของนักกีฬาฟุตบอล 6 สัปดาห์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

โปรแกรมการฝึกซ้อม

วัน	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
จันทร์	05.45 – 07.00 น.	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม
	16.00 – 18.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> - การฝึกความแข็งแรงและความเร็ว โดยมีแรงต้านแบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกปฏิกิริยาตอบสนองแบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ แบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อแบบฝึกที่ 1 และ 2
อังคาร	05.45 – 07.00 น.	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม
	16.00 – 18.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> - การฝึกปฏิกิริยาตอบสนองแบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ แบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกความเร็วสูงสุด
พุธ	05.45 – 07.00 น.	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม
	16.00 – 18.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> - การฝึกความเร็วสูงสุด - การฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อแบบฝึกที่ 3

วัน	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
พฤหัสบดี	05.45 – 07.00 น.	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม
	16.00 – 18.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> - การฝึกความแข็งแรงและความเร็ว โดยมีแรงต้านแบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกปฏิกิริยาตอบสนองแบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ แบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อแบบฝึกที่ 1 และ 2
ศุกร์	05.45 – 07.00 น.	ฝึกซ้อมตาม โปรแกรม
	16.00 – 18.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> - การฝึกความเร็วสูงสุด - การฝึกปฏิกิริยาตอบสนองแบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อแบบฝึกที่ 1 และ 2 - การฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อแบบฝึกที่ 1 และ 2
เสาร์	06.30 – 08.00 น.	ฝึกความทนทานเฉพาะ

หมายเหตุ

ระยะเวลาการฝึกตามโปรแกรมประมาณ 6 สัปดาห์ ตารางการฝึกซ้อมอาจมีการ

เปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



ภาคผนวก ง
ภาพโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป
และความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล รุ่น 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

1. โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป

1.1 โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้นักกีฬาฟุตบอลมีการเคลื่อนไหวที่ดี ความคล่องแคล่วว่องไวมีจุดสำคัญอยู่ที่การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือการยืดเส้น (Stretching) นักกีฬาในวัยนี้จะเริ่มเน้นความสำคัญในการยืดเหยียดหรือยืดเส้นส่วนต่างๆ เป้าหมายเพื่อ

- ลดอาการบาดเจ็บในการเล่น
- ความฟิตจะเพิ่มขึ้น
- ความเหนียวอ่อนจะช้าลง
- การฟื้นตัวทำได้เร็วขึ้น
- ความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้น
- เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อรวมทั้งระบบไหลเวียนต่างๆ

ส่วนและกล้ามเนื้อที่ต้องยืด คือ ช่วงที่ต่ำกว่าหัวเข่าลงไปกับน่องและข้อเท้า กล้ามเนื้อส่วนบนกับหน้าขาและด้านหลังกล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อก้นและสะโพก ส่วนบน ส่วนหลัง ส่วนคอ – คาง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นการช่วยในการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อก่อนการฝึก และยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อหลังจากการฝึกซ้อมอย่างหนัก และยังช่วยป้องกันการเกิดการบาดเจ็บที่อาจตามมาอีกด้วย ดังท่าที่ใช้ในการฝึกต่อไปนี้

- 1). เอียงคอ ก้ม เงย
- 2). กางแขนพับไปข้างหลัง
- 3). แบะไหล่ หมุนแขนเข้าด้านใน
- 4). พับแขนเหนือศีรษะ
- 5). เหยียดแขน
- 6). ดึงศอก เอนตัว
- 7). บิดลำตัว
- 8). กูกเข่า ยันแขน
- 9). กูกเข่า เหยียดแขน
- 10). ดึงปลายเท้า แยกเข่า
- 11). เหยียดขา ก้มตัว

- 12). แยกเท้า กัมตั่ว
- 13). นั่งไขว่ขา บิดลำตัว
- 14). นอนไขว่ขา กอดเข้า
- 15). กอดเข้า ซิตอก
- 16). เขยียดตัว
- 17). ก้าวขา ย่อตัว หันข้าง
- 18). ยกขา งอเข้า
- 19). เอนตัว ยันศอก เขยียดน่อง
- 20). ก้มหลัง งอเข้า มือแตะพื้น

หมายเหตุ

โดยใช้ระยะเวลาในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ 10 – 15 นาที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

โปรแกรมการฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง

1.2 ฝึกการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทาง

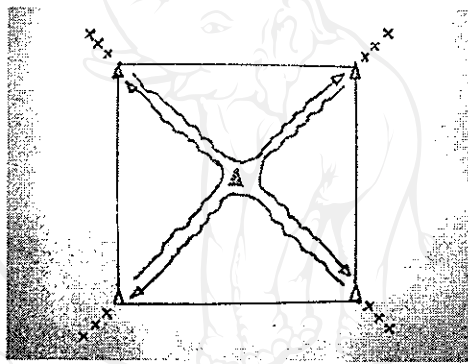
แบบฝึกที่ 1 การวิ่งเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางโดยไม่มีอุปกรณ์

อุปกรณ์

- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ จานมาร์กเกอร์

วิธีปฏิบัติ

การฝึกปฏิกิริยาตอบสนองวิ่งเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางโดยแบ่งผู้เล่น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน
 วิธีการฝึก คือ ทุกคน ทุก 4 จุด เริ่มวิ่งเคลื่อนที่พร้อมกัน เข้าหากรวยตรงกลางสนาม แล้วเปลี่ยน
 ทิศทางไปยังจุดต่อไป ช่วงที่เปลี่ยนทิศทางจะต้องทำให้เร็วที่สุด เมื่อทุกจุดพร้อมก็เริ่มออกตัวใหม่
 จุดสำคัญของการฝึก คือ พัฒนาในเรื่องของจังหวะการเปลี่ยนทิศทางและปฏิกิริยาตอบสนอง



แบบฝึกที่ 1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

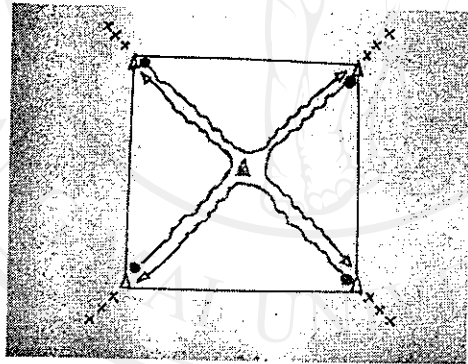
แบบฝึกที่ 2 การวิ่งเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางแบบมีอุปกรณ์ อุปกรณ์

- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ จานมาร์กเกอร์
- ลูกฟุตบอล 4 ลูก

วิธีปฏิบัติ

ฝึกแบบเดียวกันกับแบบฝึกที่ 1 แต่เปลี่ยนมาใช้ลูกฟุตบอลเป็นอุปกรณ์ในการฝึก เลี้ยงลูกฟุตบอลเข้าหากรวยกลางสนามแล้วถือลูกหักมุมเปลี่ยนทิศทางไปยังจุดต่อไป ส่งลูกให้คนต่อไปเล่นต่อเนื่อง โดย

1. เลี้ยงบอลช้า ๆ และเร็วช่วงเปลี่ยนทิศทาง
2. ท่าทาง การทรงตัว และองศาขณะกลับตัวพร้อมลูก
3. เลี้ยงลูกให้ติดเท้า เตะบอลให้นุ่มนวล
4. เตะบอล ไปข้างหน้าให้เป็นจังหวะและระยะให้เหมาะสมในการครอบครองลูก
5. พยายามใช้เท้าทั้งซ้ายและขวาให้คล่องแคล่ว



แบบฝึกที่ 2

- ลูกฟุตบอล

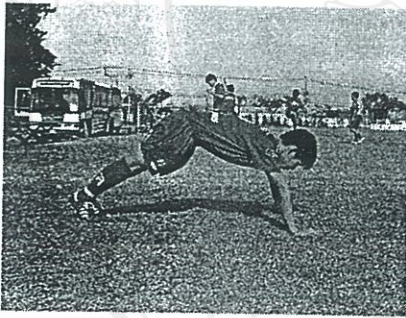
1.3 โปรแกรมการฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ

แบบฝึกที่ 1 ดันพื้นขยุบตัวสปริงตัวกลางอากาศวิ่งเปลี่ยนทิศทาง
อุปกรณ์

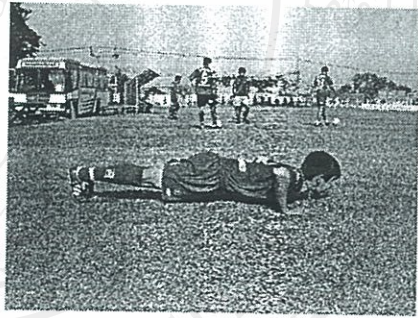
- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ จานมาร์กเกอร์

วิธีการปฏิบัติ

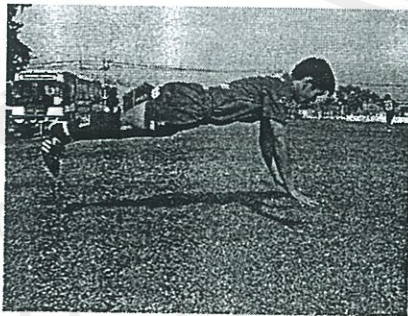
ฝึกโดยการใช้ดันพื้นขยุบตัวสปริงตัวกลางอากาศแล้วดบมือ โดยให้ทำ 3 ครั้งติดต่อกัน แล้วหาจังหวะลุกขึ้นวิ่งเปลี่ยนทิศทางระยะ 10 เมตร และ 20 เมตร ให้ทำเป็นเซตดันพื้นขยุบตัวกลางอากาศลุกขึ้นไปกลับ 5 ครั้งเท่ากับ 1 เซต แต่ละระยะจะทำจำนวน 3 เซต ไปนับหนึ่งกลับนับสอง ดังรูป



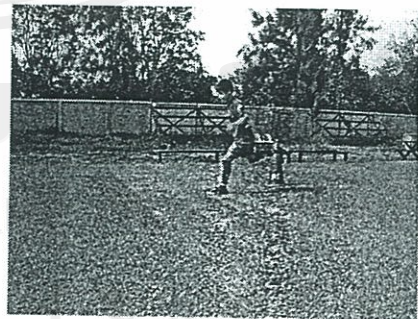
ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3



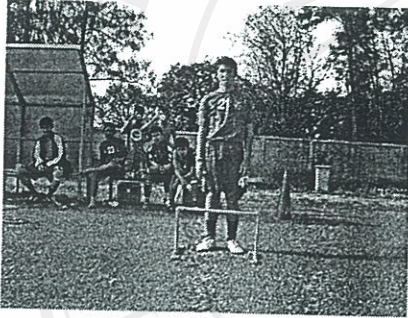
ท่าที่ 4

แบบฝึกที่ 2 กระโดดข้ามเครื่องกีดขวาง (รั้วโดด) วิ่งเปลี่ยนทิศทาง
อุปกรณ์

- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ งานมาร์กเกอร์
- รั้วโดดสูง 50 – 60 เซนติเมตร

วิธีการปฏิบัติ

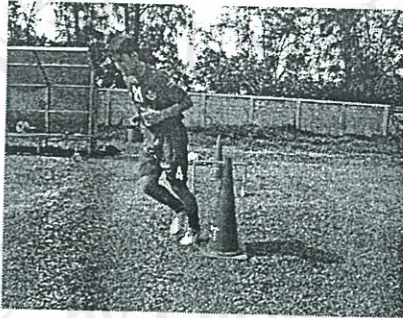
ฝึกการกระโดดขาเดียว หรือ 2 ขา ข้ามเครื่องกีดขวาง 10 อัน แล้ววิ่งเข้าหาแล้วหลบออก
ซ้าย ขวา 10 เที้ยว = 1 เซต ทำ 2 – 3 เซต



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3

แบบฝึกที่ 3 WEIGHT TRAINING เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและสร้างขนาดของกล้ามเนื้อให้มีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อจะได้ทำงานได้นานขึ้นและทนทานต่อความเมื่อยล้าได้นานขึ้น ดังต่อไปนี้

แบบฝึกที่ 1 Flat – Footed Wide – Stance Barbell Squat กล้ามเนื้อต้นขาส่วนใน (Inner Thighs)

- ยืนตัวตรง เท้าห่างกันเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าเฉียงออกนอกลำตัวเล็กน้อย
- แยกบาร์เบลไว้บนบ่า มือหงายจับประคองบาร์เบลไว้
- ย่อตัวลงตรง ๆ จนสุด จึงยกตัวกลับเข้าสู่ท่าเริ่มต้น

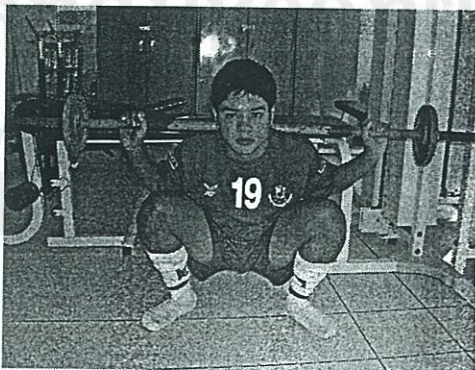
การหายใจ หายใจเข้าเมื่อลง หายใจออกเมื่อขึ้น

จำนวน 4 เซต

12, 10, 10, 8 เที้ยว / เซต



รูปที่ 1.1 ทำยืนตัวตรง



รูปที่ 1.2 ทำนั่ง

แบบฝึกที่ 2 Freehand Jump Squat กล้ามเนื้อต้นขาและน่อง (Thighs and Calves)

ยืนตัวตรง เท้าวางราบห่างกันเท่าช่วงไหล่

- ไขว้แขนทับกัน ยกให้ขนานกับพื้นระดับหัวไหล่
- ย่อตัวลงจนต้นขาขนานกับพื้นจึงกระโดดตัวตรงขึ้นไปบนอากาศปล่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อย่อ หายใจออกเมื่อขึ้น

จำนวน 2 เซต
30 เที้ยว / เซต



รูปที่ 2.1 ทำย่อตัว



รูปที่ 2.2 ทำกระโดดตัวตรง

แบบฝึกที่ 3 Hip Extension กล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา

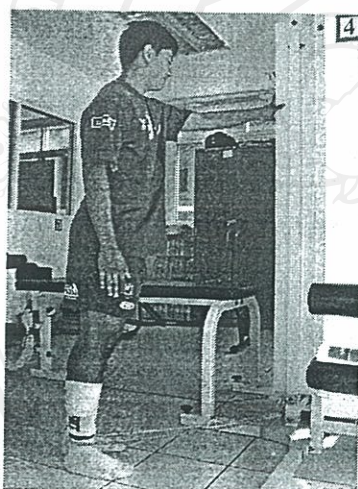
- ยืนตัวตรงหันหน้าให้อุปกรณ์ มือซ้ายจับยึดแน่น
- รััดข้อเท้าขวาไว้
- ขาเหยียดตรง ตะเท้าไปด้านหลังจนสุด จึงปล่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- เปลี่ยนฝึกอีกข้างหนึ่งเมื่อฝึกครบจำนวน

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อยก หายใจออกเมื่อผ่อนกลับ

จำนวน

2 เซท

15 เที้ยว / ข้าง / เซท



รูปที่ 3.1 ทำยืนตัวตรง



รูปที่ 3.2 ทำตะเท้ามาด้านหลัง

แบบฝึกที่ 4 Hip Abduction กล้ามเนื้อสะโพก

- ยืนตัวตรงหันข้างให้อุปกรณ์ มือขวาจับยึดแน่น
- รัดข้อเท้าซ้ายไว้
- เตะขาซ้ายออกไปด้านข้างจนสุดจึงปล่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- เปลี่ยนฝึกอีกข้างเมื่อฝึกครบจำนวน

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อแยกออก หายใจออกเมื่อหุบ

จำนวน 2 เซท
15 เที้ยว / ข้าง / เซท



รูปที่ 4.1 ทำยืนตัวตรงหันข้าง



รูปที่ 4.2 ทำเตะขาออกด้านข้าง

แบบฝึกที่ 5 Donkey Toe Raise กล้ามเนื้อน่อง (Main Calf Muscles)

- ฝ่าเท้าวางบนแผ่นไม้หนา
- โน้มตัวไปข้างหน้า มือจับยึดอุปกรณ์ไว้แน่น
- เพื่อนร่วมฝึกขึ้นนั่งที่สะโพก
- เขย่งปลายเท้าขึ้นให้สูงสุด ทิ้งไว้ชั่วขณะจึงปล่อยลง

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อขึ้น หายใจออกเมื่อลง

จำนวน 3 เซต
25 เที้ยว / เซต



รูปที่ 5.1 โน้มตัวไปข้างหน้า



รูปที่ 5.2 เขย่งปลายเท้า

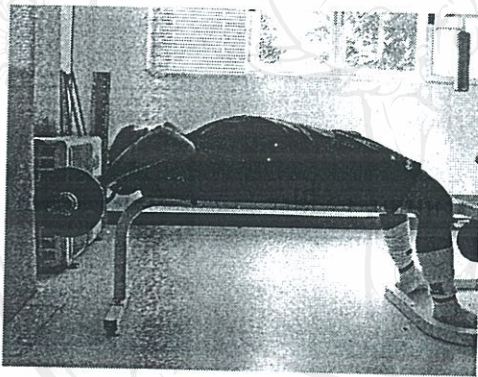
แบบฝึกที่ 6 Bent – Arm Barbell Pullover กล้ามเนื้อหน้าอก , กล้ามเนื้อแขนท่อนบน , ด้านหลัง , กล้ามเนื้อปิดชายโครง (Upper Pectorals , Rib Cage , Triceps)

- นอนหงายราบบนม้านั่ง ศีรษะอยู่ขอบม้านั่ง เท้าวางราบกับพื้น
- หงายมือจับบาร์เบลห่างกันเท่าช่วงไหล่
- งอศอกปล่อยบาร์เบลแตะไว้ที่หน้าอก
- เคลื่อนบาร์เบลขนานกับพื้นไปทางศีรษะ เมื่อผ่านศีรษะแล้วปล่อยห้อยลงต่ำสุดจึงดึงกลับท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อลง หายใจออกเมื่อตั้งขึ้น

จำนวน 4 เซท

12 , 10 , 10 , 8 เที้ยว / เซท



รูปที่ 6.1 นอนหงายมือจับบาร์เบล



รูปที่ 6.2 งอศอกปล่อยบาร์เบล

แบบฝึกที่ 7 Medium – Grip Barbell Upright – Rowing กล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหลังหน้า
และบ่า (Front Deltoids and Trapezius)

- ยืนตัวตรง เท้าห่างกันเท่าช่วงไหล่
- มือคว่ำจับบาร์เบลห่างกัน 18 นิ้ว แขนเหยียดลงตรง
- ดึงบาร์เบลขึ้นตรงจนเกือบถึงคาง สอกกางออกข้างลำตัว ทิ้งไว้ชั่วขณะจึง
ปล่อยลงสู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อขึ้น หายใจออกเมื่อลง

จำนวน 3 เซท
12 , 10 , 8 เที้ยว / เซท



รูปที่ 7.1 ดึงบาร์เบลขึ้นตรง



รูปที่ 7.2 มือคว่ำจับบาร์เบล

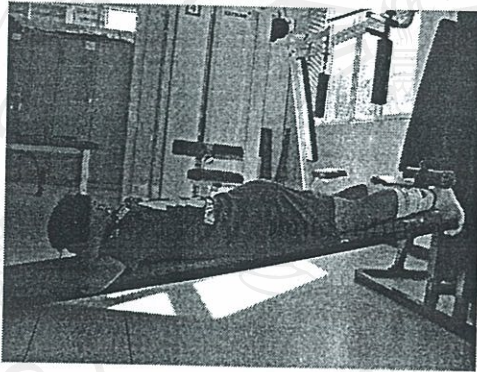
แบบฝึกที่ 8 Hyperextension กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง (Lower Back)

- นอนคว่ำหน้าบนม้านบริหาร มือประสานท้ายทอย
- ดันขาและสะโพกบนขอบม้าน สันเท้าเกี่ยวกับที่เกี่ยวขา
- พับเอวทิ้งน้ำหนักลงต่ำ แล้วยกตัวขึ้นให้ขนานกับพื้นดิน

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อยกตัวขึ้น หายใจออกเมื่อลง

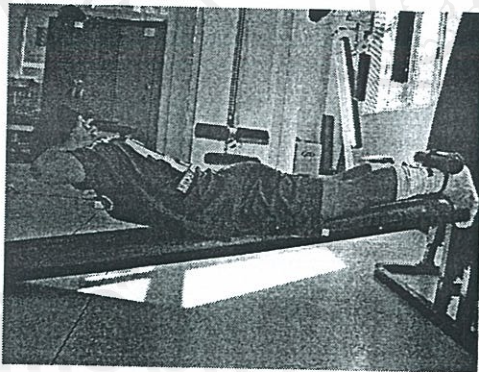
จำนวน 3 เซท

15 เที้ยว / เซท



รูปที่ 8.1

นอนคว่ำหน้ามือประสานท้ายทอย



รูปที่ 8.2 ยกตัวขึ้นขนานกับพื้น

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบฝึกที่ 9 Standing Medium – Grip Triceps Press – Down กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังด้าน
นอก (Outer Triceps)

- ยืนตัวตรง เท้าห่างกันเท่าช่วงไหล่
- คว่ำมือจับคานบาร์ มือห่างกันเท่าช่วงไหล่ สูงระดับหน้า
- ศอกเป็นจุดหมุน กดคานบาร์ลงจนแขนท่อนล่างขนานกับพื้น จึงปล่อยกลับ
สู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อลง หายใจออกเมื่อขึ้น

จำนวน 2 เซต

12, 10 เที้ยว / เซต



รูปที่ 9.1 ยืนตัวตรงคว่ำมือจับคานบาร์



รูปที่ 9.2

กดคานบาร์ให้แขนท่อนล่างขนานกับพื้น

แบบฝึกที่ 10 Incline Dumbbell Curl กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้าและแขน (Biceps and Arms)

- สองมือถือคัมเบลปล่อยห้อยลงข้างลำตัว ฝ่ามือหันเข้า
- ยืนพิงราบไปบนม้านั่งเอียง
- เริ่มคึงคัมเบลขึ้นจนกระทั่งผ่านต้นขาก็พลิก หงายฝ่ามือคึงคัมเบลจนถึงระดับหัวไหล่จึงปล่อยลงสู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อคึงขึ้น หายใจออกเมื่อลง

จำนวน 2 เซท
10 , 8 เที้ยว / เซท



รูปที่ 10.1

สองมือถือคัมเบลปล่อยห้อยลงข้างลำตัว



รูปที่ 10.2 คึงคัมเบลขึ้นหงายฝ่ามือ

ลิขสิทธิ์
Copy
All

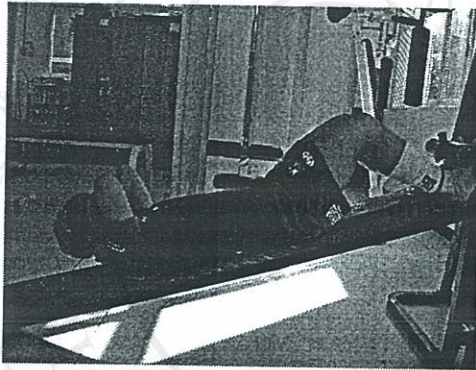
ลิขสิทธิ์ของใหม่
Chiang Mai University
s reserved

แบบฝึกที่ 11 Sit – Up กล้ามเนื้อท้อง (Abdominals)

- เกี่ยวเท้าทั้งสองกับสายรัด
- แข็งท่ามุม 45 องศากับกระดานบอร์ด เข้าท่ามุม 90 องศา
- มือประสานท้ายทอย คางชิดอก
- ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลัง จนหลังส่วนล่างแตะพื้นเบาๆจึงดึงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อขึ้น หายใจออกเมื่อลง

จำนวน 2 เซท
40 ท่อน / เซท



รูปที่ 11.1

มือประสานท้ายทอย คางชิดอก



รูปที่ 11.2 ยกตัวขึ้น สอกแตะหน้าขา

แบบฝึกที่ 12 Leg Press on Universal Machine กล้ามเนื้อต้นขาส่วนบน (Upper Thigh)

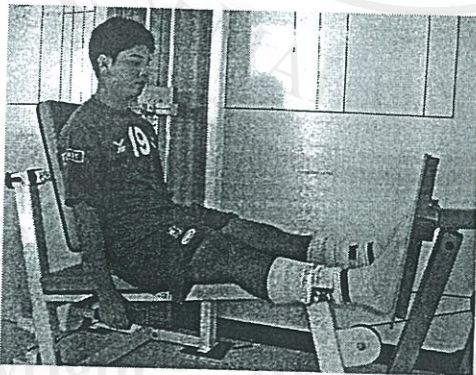
- นั่งบนเบาะมือจับคานได้สะดวก
- วางฝ่าเท้าไว้บนที่ยันเท้า ดันเท้าออกไปจนขาเหยียดตึง จึงผ่อนขาออกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่องอ หายใจออกเมื่อดัน

จำนวน 3 เซต
12 , 12 , 10 เที้ยว / เซต



รูปที่ 12.1 วางฝ่าเท้าไว้บนที่ยันเท้า



รูปที่ 12.2 ขาเหยียดตึง

แบบฝึกที่ 13 Seated Negative Resistance Toe Raise on Universal Leg Press

Machine กด้ามเนื้อนอก (Main Calf Muscle)

- นั่งบนม้านั่งของอุปกรณ์ ขาเหยียดตึง ฝ่าเท้ายันอุปกรณ์ไว้
- งุ่มปลายเท้าดันเป็นออกไป ทิ้งไว้ชั่วขณะ จึงปล่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อดันออกไป หายใจออกเมื่อกลับ

จำนวน 3 เซท
20 – 25 เที้ยว / เซท



รูปที่ 13.1 วางฝ่าเท้าไว้บนที่ยันเท้า



รูปที่ 13.2 งุ่มปลายเท้า ขาเหยียดตึง

แบบฝึกที่ 14 Thigh Extension กล้ามเนื้อต้นขาส่วนล่าง (Lower Thighs)

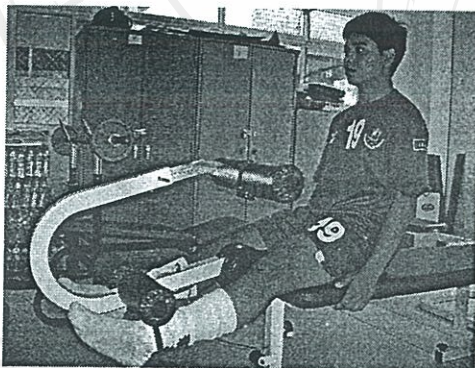
- นั่งลำตัวตรงอยู่ส่วนปลายของม้า มือจับขอบม้าได้สะโพกไว้แน่น
- หลังเท้าทั้งสองสอดอยู่ได้เบาะ
- เตะเท้าทั้งสองขึ้นจนสุด จึงปล่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อขึ้น หายใจออกเมื่อลง

จำนวน 2 เซท
15 , 12 เที้ยว / เซท



รูปที่ 14.1 นั่งลำตัวตรง



รูปที่ 14.2 เตะเท้าทั้งสองขึ้นจนสุด

หมายเหตุ

การฝึกซ้อมนักกีฬาจะต้องอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการฝึกซ้อมเพื่อช่วยลดปัญหาในการบาดเจ็บของนักกีฬาและเพื่อเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมกับการฝึกต่อไป

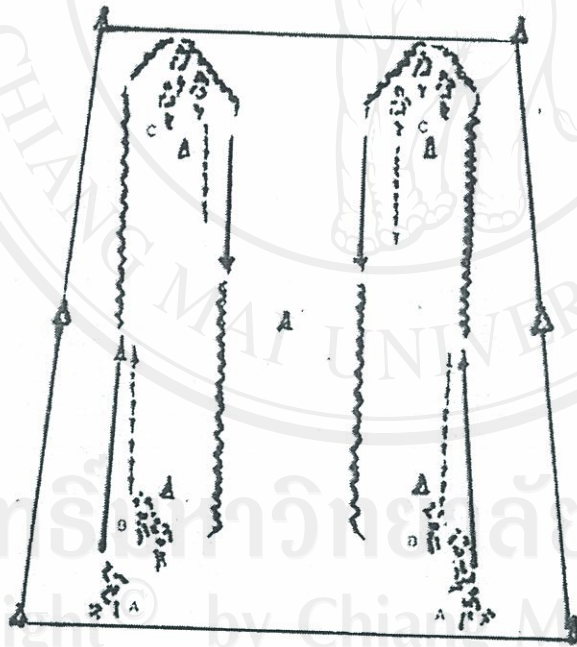
1.4 โปรแกรมการฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ

แบบฝึกที่ 1 ฝึกสปีดต้น รับ - ส่ง เลี้ยงลูกฟุตบอลเปลี่ยนทิศทาง
อุปกรณ์

- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ งานมาร์กเกอร์
- ลูกฟุตบอล

วิธีปฏิบัติ

แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน โดยแต่ละกลุ่มห่างกันประมาณ 20 เมตร ผู้เล่น A ผ่านบอลไปให้ผู้เล่น B ต้องส่งบอลแบบจุ่มไม่ให้อากาศ ผู้เล่น B สปีดรับบอลเตะบอลสั้นเลี้ยงบอลไปในทิศทางตรงข้าม อ้อมจุดมาร์กเกอร์ และผ่านบอลไปที่ C C สปีดรับบอลเล่นต่อเนื่อง การเปลี่ยนตำแหน่ง A แทน B, B แทน C, C แทน A เริ่มเล่นทางด้านขวาก่อน แล้วเปลี่ยนไปเล่นทางด้านซ้าย ดังรูป



แบบฝึกที่ 1

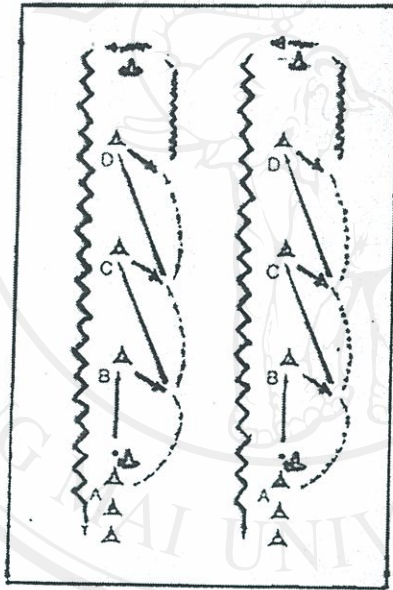
แบบฝึกที่ 2 ฝึกสปีดรับ – ส่ง ลูกบอลให้มีความแม่นยำ

อุปกรณ์

- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ งานมาร์กเกอร์
- ลูกฟุตบอล

วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่น A ส่งบอลให้ผู้เล่น B , B เบิ้ลกลับให้ A , A ให้ C , C เบิ้ลกลับให้ A , A ให้ D , D เบิ้ลกลับให้ A A เลี้ยงบอลไปอ้อมกรวยแล้วกลับมาต่อท้ายแถว ทำคนละประมาณ 4 – 5 รอบ (1 รอบใช้เวลาประมาณ 30 – 40 วินาที) ในระยะทางประมาณ 40 เมตร พัก 60 – 90 วินาที



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

2. โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

2.1 โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและความเร็ว

แบบฝึกที่ 1 ฝึกวิ่งสปีดโดยมีสายยางคล้องที่เอว

อุปกรณ์

- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ จานมาร์กเกอร์
- สายยางคล้องเอว
- นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ

แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 2 คน โดยให้คนแรกคล้องสายยางยึดคล้องเอว แล้วผู้เล่นอีกคนหนึ่งเป็นคนคอยดึงรั้งสายยางยึดคล้องเอวอีกด้านหนึ่งไว้ เพื่อที่จะได้บังคับให้ผู้เล่นคนแรกพยายามวิ่งสปีดออกแรงดึงผู้เล่นคนที่สองให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าระยะ 10 – 15 เมตร เปลี่ยนกันวิ่ง 5 – 7 เที้ยว 1 เที้ยว ใช้เวลาไม่เกิน 20 วินาที ดังรูป



รูปที่ 2.1.1 วิ่งสปีดโดยมีสายยางคล้องเอว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกวิ่งร่วม

อุปกรณ์

- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ จานมาร์กเกอร์
- ชุดวิ่งร่วม
- นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ

แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้กลุ่ม A กับ B อยู่ด้วยกัน กลุ่ม C กับ D A กับ C วิ่งสปีดเปลี่ยนทิศทาง โดยมีชุดวิ่งร่วมติดอยู่ด้านหลังในระยะทาง 50 เมตร โดยกลุ่ม A จะเปลี่ยนกับกลุ่ม B และกลุ่ม C จะเปลี่ยนกับกลุ่ม D ดังรูป



รูปที่ 2.1.2 ฝึกวิ่งร่วม

2.2 โปรแกรมฝึกความเร็วสูงสุด

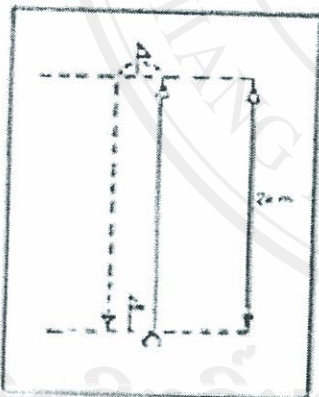
แบบฝึกที่ 1 การฝึกความเร็วในการเปลี่ยนทิศทาง (ความเร็วเมื่อไม่มีลูกฟุตบอลและความเร็วกับลูกฟุตบอล)

อุปกรณ์

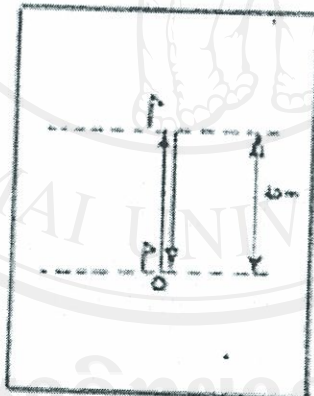
- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ จานมาร์กเกอร์
- ลูกฟุตบอล
- นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ

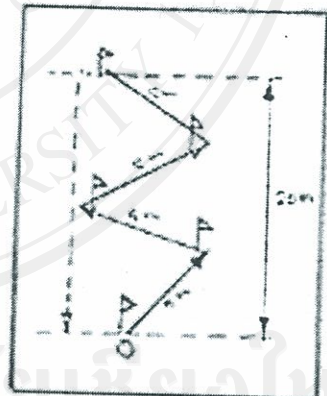
เซตที่ 1 สปีดทางตรง 20 เมตร ใช้เวลาในการสปีดและวิ่งไปซ้ำ ๆ ไปกลับ 2 นาที เมื่อวิ่งครบ 2 นาที จะพัก 5 นาที และช่วงพัก 5 นาที จะต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือเล่นกับลูกฟุตบอลเบา ๆ เช่น เตะบอล ส่งบอลไป-มา โดยห้ามนั่งพัก เมื่อครบเวลาที่พักก็จะเริ่มฝึกสปีดในเซตที่ 2 ในการฝึกสปีดไป-กลับอีก 2 นาทีระยะ 10 เมตร พัก 5 นาที และในเซตที่ 3 จะฝึกสปีดซิก-แซก เปลี่ยนทิศทางในระยะ 20 เมตร และพัก 5 นาที ในช่วงที่พักจะต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือเล่นกับลูกฟุตบอลเบา ๆ



เซตที่ 1



เซตที่ 2



เซตที่ 3

หมายเหตุ

การฝึกความเร็วสามารถฝึกได้หลาย ๆ ครั้งใน 1 สัปดาห์ และในการฝึกจะต้องใช้ความเร็วเต็มที่ ซึ่งก่อนที่จะถึงโปรแกรมการฝึกความเร็วในแต่ละครั้งนั้น ร่างกายจะได้รับการอบอุ่นหรือมีความพร้อมอยู่แล้ว การฝึกควรจะอยู่ในช่วงกลาง ๆ ของโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละวัน

2.3 โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงสูงสุด

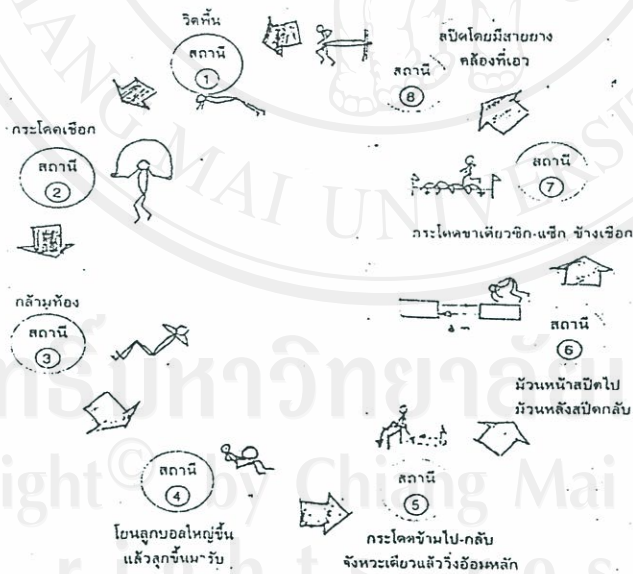
แบบฝึกที่ 1 การฝึก (Circle Training) โดยมี 8 สถานี

อุปกรณ์

- สนามที่ใช้ในการฝึก
- กรวย หรือ จานมาร์กเกอร์
- เชือกกระโดด
- นาฬิกาจับเวลา
- เมดลินซินบอลหนัก 4 กิโลกรัม
- รั้วโดด
- สายยางคล้องเอว

วิธีปฏิบัติ

ฝึกเป็นสถานี แต่ละสถานีจะใช้เวลาในการกระทำอย่างน้อย 25 วินาที และพักเพื่อเปลี่ยนสถานีอย่างน้อย 25 วินาที ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติให้รวดเร็ว หลังจากครบ 5 สถานีแล้ว จะต้องพักอย่างน้อย 8 นาทีก่อนจะเริ่มเซตที่ 2 และ 3 ต่อไป



2.4 โปรแกรมการฝึกความทนทานเฉพาะ

แบบฝึกที่ 1 วิ่งระยะใกล้และระยะกลาง

อุปกรณ์

- สนามที่ใช้ในการฝึก
- นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ

วิ่ง 1,600 เมตร ไม่เกิน 7 นาที

วิ่ง 1,200 เมตร ไม่เกิน 4.45 นาที

วิ่ง 800 เมตร ไม่เกิน 3.05 นาที

วิ่ง 400 เมตร ไม่เกิน 1.20 นาที

วิ่ง 200 เมตร ไม่เกิน 30 วินาที

วิ่ง 100 เมตร ไม่เกิน 15 วินาที

วิ่ง 50 เมตร ไม่เกิน 7 วินาที

หมายเหตุ

- ระยะ 1600 เมตร 1200 เมตร พักไม่เกิน 2.30 นาที
- ระยะ 800 เมตร 400 เมตร 200 เมตร 100 เมตร และ 50 เมตร พักไม่เกิน 1.30 นาที

ขั้นตอนของการฝึก

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm - Up) โดยให้นักกีฬาทำการอบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งช้า ๆ วิ่งยกเข่าสูง วิ่งซิก - แซก วิ่งสลับเป็นจังหวะไปมา และทำความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล
2. ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
3. การฝึกปฏิบัติรีดอบสนองความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
4. อธิบายวิธีการเป้าหมายจุดประสงค์ของการฝึกซ้อม
5. การฝึกทักษะตามโปรแกรมการฝึกซ้อมฟุตบอล โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
6. การวอร์มดาวน์ (Cool - Down) โดยการวิ่งช้า ๆ 70 - 90 เมตร จะรู้สึกว่าการดึงกล้ามเนื้อลดลงและทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
7. สรุปผลการฝึกซ้อม ปัญหา อุปสรรคหลังการซ้อม รับฟังความคิดเห็นนักกีฬา นัดหมายการฝึกซ้อมครั้งต่อไป

หมายเหตุ

หลักของการฝึกซ้อมจากเบาไปหาหนัก จากง่ายไปยาก และจากน้อยไปมาก ฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ เพิ่มความหนักของการฝึกซ้อมขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเห็นว่านักกีฬามีความสามารถถึงระดับหนึ่งแล้วจะต้องคำนึงถึงและระวังเรื่องการฝึกซ้อมที่หนักเกินไปด้วยสำหรับนักกีฬา (Over Training)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved



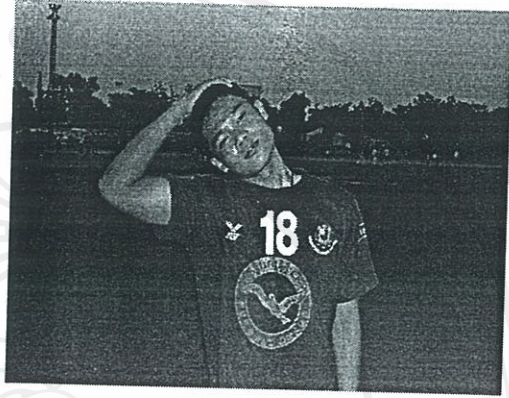
ภาคผนวก จ

ภาพโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © 1.ทำเอียงคอ ก้ม เงย Chiang Mai University

All rights reserved



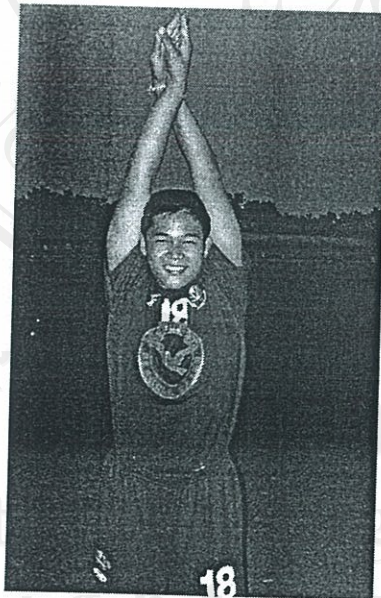
2. ทำกางแขนพับไปข้างหลัง



3. ทำเบะไหล่ หมุนแขนเข้าด้านใน



4. ทำพับแขนเหนือศีรษะ



5. ทำเหยียดแขน

ลิขสิทธิ์
Copyright
All rights reserved

ลัยเชียงใหม่
Mai University



6. ทำดิ่งศอก เอนตัว

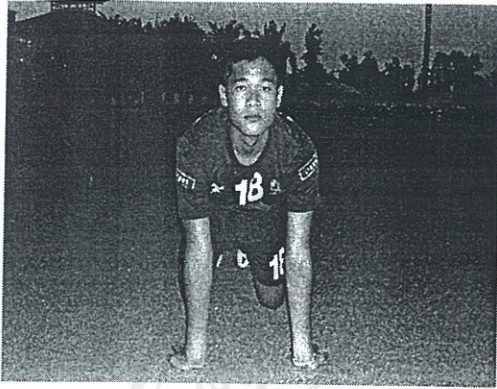


ลิขสิทธิ์โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

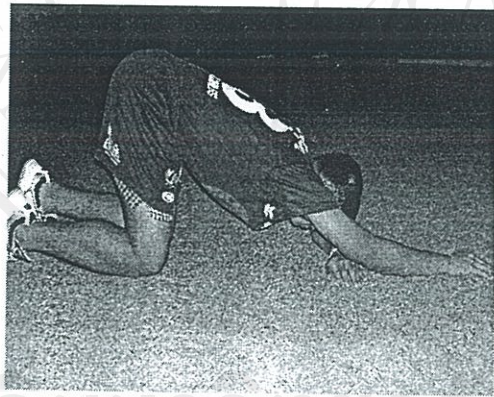
Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

7. ทำบิวดลำตัว



8. ท่าคุกเข่า ยันแขน

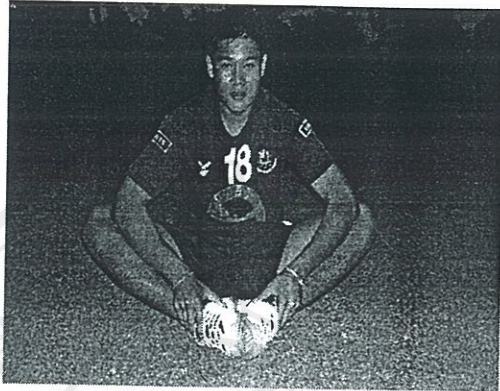


9. ท่าคุกเข่า เหยียดแขน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

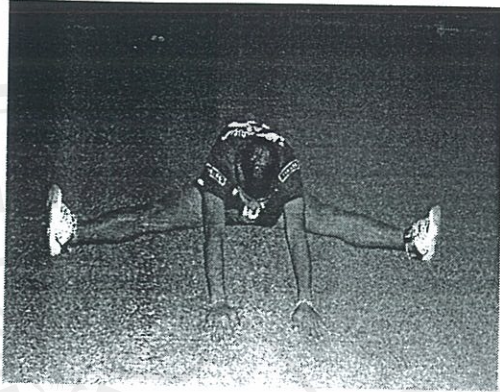
All rights reserved



10. ทำดิ่งปลายเท้า แยกเข่า



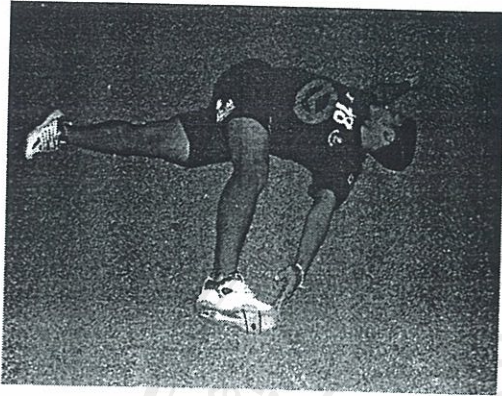
11. ทำเหยียดขา ก้มตัว



12. ทำแยกเท้า ก้มตัว



13. ทำนั่งไขว่ขา บิดลำตัว



14. ทำนอนไขว้ขา กดเข่า

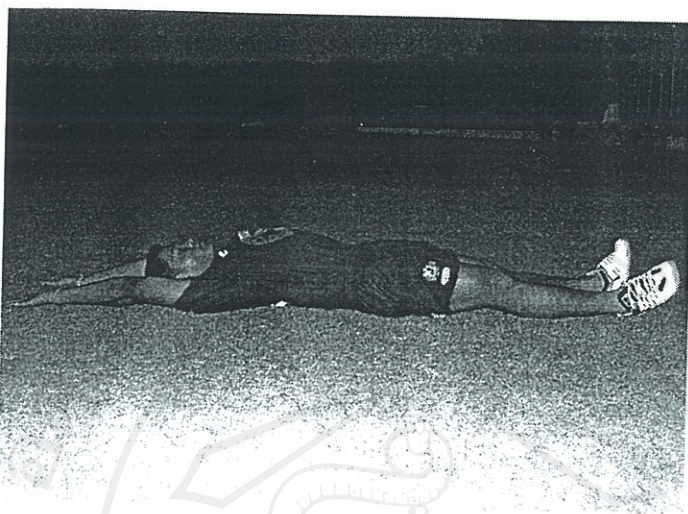


ลิขสิทธิ์โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

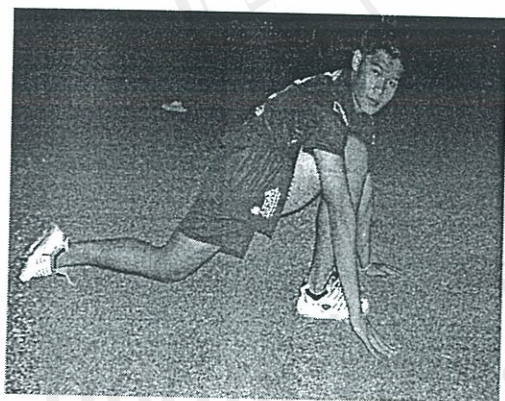
Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

15. ทำกอดเข่าชิดอก

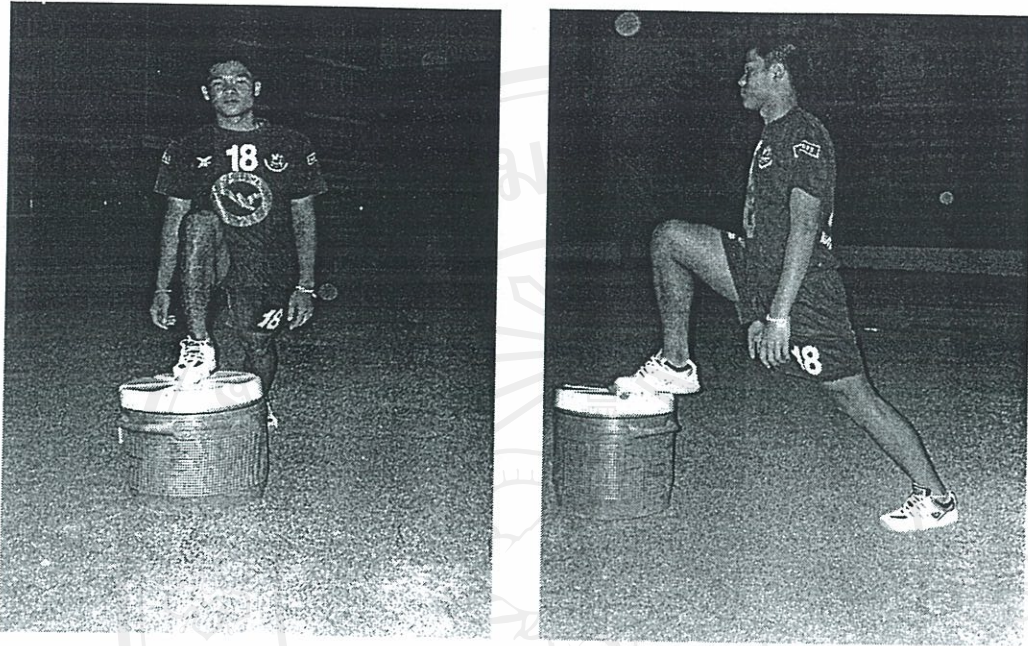


16. ท่าเหยียดตัว



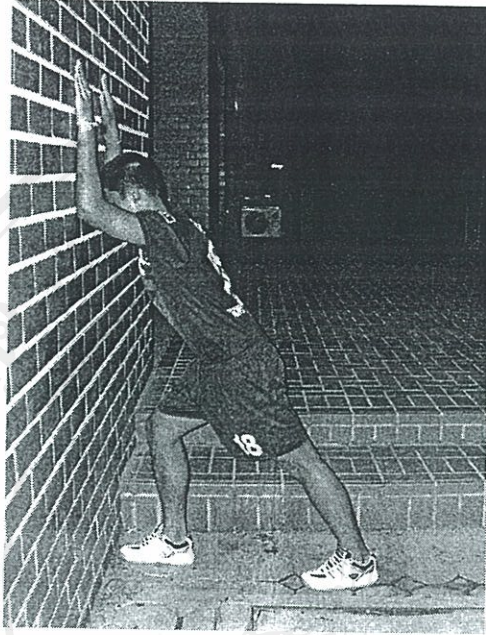
17. ท่าก้าวขา ย่อตัว หันข้าง

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



18. ท่ายกขา งอเข่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



19. ทำเอนตัว ชันศอก เขยียดน่อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



20. ท่าก้มหลัง งอเข่า มือแตะพื้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายอภิชาติ สมัครัญกิจ
วัน เดือน ปี เกิด	11 กรกฎาคม 2519
ที่อยู่ปัจจุบัน	49 หมู่ที่ 1 ตำบลนครสวรรค์ออก อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ 60000
ประวัติการศึกษา	2535 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนลาซาลโชติรวี จังหวัดนครสวรรค์ 2538 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ 2542 ระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต พลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	2542 - 2544 ศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ 2544 - 2547 โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ 2547 - ปัจจุบัน โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
ประสบการณ์	2544 - 2547 ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลเยาวชน จังหวัดนครสวรรค์ 2546 ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลเยาวชน นักเรียนทีมชาติไทย รุ่นอายุ 18 ปี การแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์เอเชียครั้งที่ 16 ที่ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน 2547 ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลเยาวชน นักเรียนทีมชาติไทย รุ่นอายุ 15 ปี การแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์เอเชียครั้งที่ 1 ที่ประเทศมาเลเซีย

ลิขสิทธิ์ของวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved