



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกซ้อม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



**ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**  
**Copyright © by Chiang Mai University**  
**All rights reserved**

### โปรแกรมการฝึกซ้อม

ทำการฝึกตามโปรแกรมฝึก 2 กลุ่ม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วันคือ

วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 16.00 – 17.30 น.

กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติ

กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติควบคู่กับ โปรแกรมการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ทดสอบความสามารถในการยิงปืน ภายหลังจากฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 8

#### ตารางที่ 1 ตารางการฝึกซ้อมในแต่ละวัน

เวลา	รายการฝึกซ้อม
06.00-06.45	ตื่นนอนและทำธุระส่วนตัว
07.00-08.30	รับประทานอาหารเช้าและเตรียมตัวเดินทางไปสนามฝึกซ้อม หลังจากถึงสนามฝึกซ้อมแล้ว ให้จัดนำอุปกรณ์ทั้งหมดไปไว้ในช่องยิงและตรวจเช็คความเรียบร้อยของปืนและกระสุนว่าอยู่ในสภาพเรียบร้อยหรือไม่
08.30-09.30	Warm up จะเป็นลักษณะของการ Warm up แบบทั่วไป ( General Warm up ) เพื่อให้ระบบประสาทเกิดความตื่นตัวและปรับอุณหภูมิของร่างกายเพื่อที่จะทำให้ร่างกายพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือทำการแข่งขัน
09.00-10.00	Warm up เฉพาะด้านกีฬายิงปืนโดยการ Dry เพื่อหา Position ที่ถูกต้องและฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ ประมาณ 45 นาที พัก 15 นาที
10.00-12.00	ฝึกการยิงโดยใช้สูตร ทำเย็น – ทำนอน – ทำนั่ง ในโปรแกรมแต่ละวันที่กำหนด ขึ้น
12.00-13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-15.00	ฝึกซ้อมตามโปรแกรมต่อ ในแต่ละท่า และเก็บอุปกรณ์ เตรียมการฝึกซ้อมด้านร่างกาย
16.00-17.30	ออกกำลังกาย ตามโปรแกรม ที่กำหนดตามกลุ่มทดลอง
17.30-20.30	กลับที่พัก ทำธุระส่วนตัว รับประทานอาหารเช้า ให้เรียบร้อย เตรียมการฝึกด้านจิตวิทยาเช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
21.00-06.00	นอนหลับพักผ่อน

กลุ่มที่ 1 โปรแกรมการฝึกยิงปืนปกติ

โปรแกรมการฝึกยิงปืนปกติของ ชมรมกีฬายิงปืนเชียงใหม่ วันที่ฝึกคือวันจันทร์ วันพุธ  
วันศุกร์ เวลา 16.00 – 17.30 น.

ตารางที่ 2 โปรแกรมการฝึกยิงปืนปกติของ ชมรมกีฬายิงปืน จังหวัดเชียงใหม่

กิจกรรม	จำนวน	เวลา
การฝึกความยืดหยุ่นและความอ่อนตัว ( flexibility training )		
ก่อนการฝึกทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ที่สำคัญ คือ		15-20 นาที
1. ทำหมุนคอไปทาง ซ้ายหรือ ขวา และทำตะแคงทางซ้ายและขวา และ ทำยกหน้า ขึ้น ลง	ทำละ 10-15 ครั้ง	
2. ทำหมุนแขนข้างขวาไปข้างหน้าข้างหลังจากนั้นเปลี่ยนเป็นแขน ข้างซ้าย ทำเช่นเดิม ต่อมาหมุนแขนข้างขวาและซ้ายไปข้างหน้า ข้างหลังพร้อมกัน	ทำละ 10 ครั้ง	
3. ทำพับแขนโดยที่เอามือแตะหัวไหล่ทั้ง 2 ข้างแล้วหมุนศอกไป ข้างหน้าและข้างหลัง จากนั้นทำท่าชักศอก สั้น 3 -ยาว 1 คือ ยก ศอกขึ้นตั้งฉากกับลำตัว พับแขน แล้วเหยียดศอกไปข้างหลัง 3 ครั้ง ต่อไปครั้งที่ 4 ให้เหยียดศอกไปข้างหลังพร้อมกับยืดแขนออก	อย่างละ 10 ครั้ง	
4. ทำกางแขนเสมอไหล่บิดลำตัวซ้ายและขวา	ทำข้างละ 10 ครั้ง	
4.1 ทำก้มหลังม วิธีปฏิบัติ คือ กางแขนและยกแขนเสมอไหล่ โดย ยืดแขนออกไปให้สุด หมุนตัวลงให้ปลายแขนข้างซ้ายและที่ นิ้วเท้าข้างขวา โดยที่ขาเหยียดให้ตรงห้ามงอ ทำเช่นเดิมแต่ให้ ปลายแขนข้างขวาและที่นิ้วเท้าซ้าย ทำข้างซ้ายและขวา จน ครบรอบนับ 1 ยก		
4.2 ทำยืดหัวไหล่ด้านหลัง พับแขนข้างขวาแล้วไปไว้ข้างหลังโดย ให้ข้อศอกอยู่สูงกว่าศีรษะ นำมือข้างซ้ายมาจับบริเวณข้อศอก ที่พับข้างขวา จากนั้นดึงข้อศอกขวาไปทางซ้าย ให้รู้สึกว่าดึง ประมาณ 10 วินาที จากนั้นเปลี่ยนเป็นแขนข้างซ้ายทำเช่นเดิม		

กิจกรรม	จำนวน	เวลา
<p>4.3 ทำยัดหัวไหล่ และกล้ามเนื้อหลังนำมาประสานกันบริเวณหลังโดยทั้งมือให้ข้อมืออยู่บริเวณก้นกบ แล้วกางขาออก ก้มตัวลงให้ตั้งฉากพร้อมกับยกมือขึ้นให้สูงสุดค้างไว้ 1-10 วินาที</p>		
<p>การฝึกยิงปืน ( shooting training )</p> <p>ให้นักกีฬาฝึกการยิงปืนโดยไม่มีกระสุน (โคร์ฟาย) โดยการเล็งปืนให้ศูนย์หน้าและศูนย์หลังพอดีกันไปยังเป้าหมายพร้อมจับเวลาเป็นยก ยกละ 1 2 3 4 และ 5 นาที พร้อมกันนั้นจะฝึกการลั่นไกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและการปรับสภาพของกล้ามเนื้อ เมื่อทำครบตามกำหนดแล้ว</p> <p>หลังจากนั้นให้นักกีฬาฝึกการยิงปืนด้วยกระสุนจริง ก่อนการยิงปืนจริงจะต้องหาศูนย์ของปืนก่อน เนื่องจากปืนแต่ละกระบอกและสายตาของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน การหาศูนย์ของปืนกระทำได้ 2 วิธี ดังนี้ วิธีที่ 1 ยิงที่จุดศูนย์กลางกลุ่มกระสุน วิธีที่ 2 ยิงหลังเป้าโดยเล็งที่จุดศูนย์กลางเป้าจำนวน 3 นัด ทำเช่นเดิม แล้วทำการปรับปืน เพื่อให้กลุ่มกระสุนเล็กมากที่สุด</p> <p>เมื่อหาศูนย์ของปืนได้แล้วก็จะเริ่มการยิง ซึ่งการเล็งมี 2 วิธีด้วยกัน คือ ศูนย์พอดี และศูนย์นั่งแทน ซึ่งแล้วแต่ว่าบุคคลมีเทคนิคอะไร การยิงด้วยกระสุนจริงนี้จะจำกัดด้วยเวลาและเป้าเมื่อยิงเสร็จแล้วก็จะบันทึกข้อผิดพลาด ความรู้สึกและการแก้ไขลงในสมุดบันทึกของตนเอง สิ่งที่สำคัญในขณะที่ฝึกยิงปืน คือ จิตใจของผู้ยิง ในเวลาที่ผู้ยิงทำการยิงปืนทุกครั้งจะต้องมีสติอยู่เสมอว่า ตัวเองทำอะไรอยู่ การฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการยิงปืน</p>	<p>5 ยก</p> <p>60 นัด</p>	<p>15 นาที</p> <p>2 ชั่วโมง</p>

กลุ่มที่ 2 โปรแกรมการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

**โปรแกรมการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ** โดยฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อพัฒนาความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยจะเน้นในส่วนของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะการฝึก 8 สัปดาห์ วันที่ฝึกคือวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 16.00 – 17.30 น. ฝึก 3 เซต / วัน เวลาพักระหว่างท่า 1 นาที เวลาพักระหว่างเซต 3 นาที ฝึกที่ระดับความหนัก 50% 60% 70% ของ น้ำหนักปืนยาวอัดลม ( 5.5 กิโลกรัม ) ตารางที่ 3 โปรแกรมการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ

กิจกรรม	จำนวนครั้ง / เซต	เวลา
1. อบอุ่นร่างกาย ( worm up )		10-15 นาที
1.1 วิ่งเหยาะ ๆ		5-8 นาที
1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เหมือนกับทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อของโปรแกรมการฝึกยิงปืนปกติ		10 นาที
2. การฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ		
ยก Dumbell 50 – 70 % ของน้ำหนักปืนยาวอัดลม ( 5.5 กิโลกรัม ) โดย		60 นาที
สัปดาห์ ที่ 1-2 = 50 % = 2.75 กิโลกรัม		
สัปดาห์ ที่ 3-4 = 60 % = 3.3 กิโลกรัม		
สัปดาห์ ที่ 5-8 = 70 % = 3.85 กิโลกรัม		
1.1 ยก Dumbell ค้าง 110 ° นาน 20 วินาที สลับ ซ้าย	20 / 1	30 นาที
- ขวา อยู่ในท่าขึ้นยิง		
1.2 ยก Dumbell ค้าง 90 ° นาน 8 วินาที สลับ ซ้าย	20 / 1	30 นาที
- ขวา อยู่ในท่าขึ้นยิง		
1.3 วิ่ง สัปดาห์ ที่ 1-2 = 2,000 เมตร		
วิ่ง สัปดาห์ ที่ 3-4 = 3,000 เมตร		
วิ่ง สัปดาห์ ที่ 5-8 = 5,000 เมตร		
3. การคลายอุ่น ( Warm down )		10-15 นาที
3.1 วิ่งเหยาะ ๆ		5-8 นาที

## 3.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะเดียวกันอบอุ่นร่างกาย

10 นาที

**โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ**

โปรแกรมฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ( Progressive muscle relaxation training) สร้างขึ้นโดยศึกษาหลักการของ โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ของ Jacobson (1962) เป็น โปรแกรมที่ฝึกให้กับกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกยิงปืนและก่อนฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ ควบคุมการฝึกโดยผู้วิจัย ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 15 นาที คือ วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**วิธีดำเนินการ**

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและผู้ฝึก โดยผู้วิจัยแนะนำตัวเอง ผู้ฝึกแนะนำตัวเองและเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกสนทนากับผู้ฝึกคนอื่น ๆ
2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด อาการต่าง ๆ ของความเครียด และผลของความเครียด โดยสรุปเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ ๆ เท่านั้น
3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการเตรียมตัว การปฏิบัติตน ในการฝึก และประโยชน์ของการฝึก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตลอดทั้งระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก พร้อมทั้งแนะนำว่า การฝึกจะพัฒนาได้ก็ต่อเมื่อผู้ฝึกมีการฝึกอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด
4. ผู้วิจัยสาธิตการฝึก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเริ่มด้วยการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ก็ควรจะหลวมไม่อึดอัด และรองเท้าควรถอดออก สำหรับเก้าอี้ที่นั่งไม่ควรมีที่วางแขนหรือที่วางสิ่งของด้านหน้า แต่ควรมีพนักพิงหลัง เมื่อผู้วิจัยนั่งในท่าสบาย ให้ลำตัวตั้งตรง วางมือทั้งสองข้างลงบนหน้าตัก แล้วค่อย ๆ หลับตา ต่อจากนั้น จึงเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับ โดยเริ่มจากมือ แขน ไหล่ คอ หลัง ท้อง สะโพก ขา และเท้า ด้วยการเกร็งทีละส่วน เช่น เกร็งกล้ามเนื้อที่มือจนเกร็งให้มากที่สุดและเกร็งไว้สักครู่ (ประมาณ 5 วินาที) เพื่อให้สามารถเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นออกช้า ๆ จนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายเต็มที่ แล้วนั่งอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนั้นสักครู่ ก่อนที่จะเกร็งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ต่อไป และเมื่อฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนเสร็จแล้ว ให้สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ 5 ครั้ง จึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ



5. ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามคำบรรยาย ในเทปบันทึกเสียงของผู้วิจัย ดังนี้

คำสั่ง แบบฝึกต่อไปนี้จะช่วยให้ท่านเรียนรู้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากกระบวนการฝึกที่จะมีขึ้นมากที่สุด หลังจากที่ท่านรู้สึกถึงความตึงเครียดเมื่อเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ให้เกร็งจุดนั้นไว้ประมาณ 5 วินาที (นับ 1-5 ในใจ) รับรู้ถึงความรู้สึกความตึงเครียดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายให้หมดในทันที ให้กล้ามเนื้อนั้น ๆ อ่อนนุ่มทั้งหมด สังเกตความรู้สึกสบายที่เกิดขึ้นจากการผ่อนคลาย ขณะปฏิบัติให้หลับตาลงทั้ง 2 ข้างและปฏิบัติแบบฝึกละ 2 ครั้ง

1. เขี่ยดแขนข้างซ้ายไปข้าง ๆ ให้ตึง กำมือซ้ายให้แน่นมาก ๆ สังเกตความตึงที่มือและเปลี่ยนปลายแขนซ้าย (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับการผ่อนคลายที่มือและปลายแขนซ้าย
2. เขี่ยดแขนข้างขวาไปข้าง ๆ ให้ตึง กำมือขวาให้แน่นมาก ๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนขวา (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับการผ่อนคลายที่มือและปลายแขนขวา
3. ยกมือซ้ายขึ้น เขี่ยดนิ้วทั้ง 5 ให้ตึงมาก ๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนซ้าย (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับการผ่อนคลายที่หลังมือ และ ปลายแขนซ้าย
4. ยกมือขวาขึ้น เขี่ยดนิ้วทั้ง 5 ให้ตึงมาก ๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนขวา (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับการผ่อนคลายที่หลังมือและปลายแขนขวา
5. เอานิ้วมือแต่ละที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วยกข้อศอกให้ตึงมาก ๆ สังเกตความตึงที่กล้ามเนื้อโคนแขนและแขนส่วนบน (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับการผ่อนคลายที่แขนทั้ง 2 ข้าง
6. สะบัดไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วยกขึ้นให้สูงที่สุดให้เหมือนกับจะถึงหู สังเกตความตึงที่ไหล่ (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความอบอุ่นที่แผ่ซ่านกระจายไปทั่วไหล่ แขน และปลายนิ้ว
7. ย่นหน้าผากโดยเลิกิ้วให้สูงขึ้นมาก ๆ สังเกตความตึงที่บริเวณคิ้ว (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายด้วยการค่อย ๆ หลับตาลง ทำให้หน้าผากเรียบตึงมากขึ้น ๆ
8. หลับตาให้แน่นมาก ๆ สังเกตความตึงที่ตา (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายด้วยการผ่อนความแน่น รับรู้ถึงความสบายหายเจ็บเหมือนการพักสายตา หลังจากอ่านหนังสือมาเป็นเวลานาน

9. กดลิ้นขึ้นไปที่เพดานปาก สังเกตความตึงในปาก (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลาย
10. เม้มริมฝีปากเข้าหากันให้แน่น สังเกตความตึงที่ปาก (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความสบายคลายความตึง
11. เงยหน้าขึ้นเร็ว ๆ ถ่วงศีรษะไปข้างหลัง สังเกตความตึงที่หลัง ไหล่ และคอ (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลัง ไหล่ และคอ
12. ก้มหน้ากดคางลงจรดหน้าอก สังเกตความตึงที่คอและไหล่ (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่คอและไหล่
13. แอนหลังให้ห่างจากพนักพิงของเก้าอี้ เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหลัง สังเกตความตึงที่หลัง และไหล่ (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลัง และไหล่
14. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วกลืนไว้ สังเกตความตึงที่อกและหลัง (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย โดยการค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก
15. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วก็ผ่อนออก แล้วสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ กลืนไว้ (นับ 1-5 ในใจ) แล้วก็ผ่อนออก สังเกตลมหายใจที่ช้าลงและผ่อนคลาย ค่อย ๆ ผ่อนคลาย
16. เขม่วท้องให้มากที่สุด ให้เหมือนกับจะถึงกระดูกสันหลัง สังเกตความตึงในท้อง (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย สังเกตลมหายใจของตนว่าเป็นปกติสม่ำเสมอ
17. เบ่งท้องออกให้ตึง สังเกตความตึงที่ท้อง (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ท้อง
18. เกร็งสะโพกโดยกดลงกับเก้าอี้ สังเกตความตึงที่บริเวณสะโพก (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่บริเวณสะโพก
19. เกร็งต้นขาเหยียดขาให้ตึง สังเกตความตึงที่ต้นขา (นับ 1-5 ในใจ) ดึงเท้ากลับที่เดิม ค่อย ๆ ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ขา
20. เกร็งนิ้วเท้ามาทางหลังเท้า สังเกตความตึงที่เท้าและน่อง (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย วางนิ้วลงที่เดิม รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่เท้าและน่อง
21. งุ่มนิ้วเท้าลงเหมือนจิกทราย สังเกตความตึงที่ส่วนโค้งใต้ฝ่าเท้า (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย วางเท้าลงที่เดิม รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่เท้า

เมื่อสิ้นสุดการฝึกท่าเหล่านี้แล้วให้สูดลมหายใจ เข้า-ออก ลึก ๆ 5 ครั้ง ให้มีความรู้สึกสูดพลังงานเข้าสู่กล้ามเนื้อ ท่านจะรู้สึกสดชื่นและตื่นตัว พร้อมทั้งจะแข่งขันหรือทำอะไรต่อไป

## ตารางบันทึกผลข้อมูลนักกีฬา

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....เพศ.....  
 น้ำหนัก.....ส่วนสูง..... ถนัดยิงด้าน.....ระยะเวลาที่เล่น..... ( เดือน/  
 ปี )  
 ประวัติ  
 อุบัติเหตุ.....  
 .....

อวัยวะ	อาการบาดเจ็บก่อนการทดสอบ	อาการบาดเจ็บหลังการทดสอบ	อาการปวดเมื่อย ล้า
มือ			
แขน			
หัวไหล่			
แผ่นหลัง			
หน้าขา			

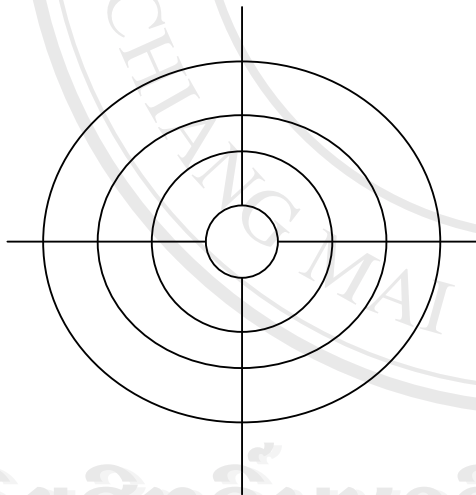
ความรู้สึกต่อการยิงก่อนการทดสอบ	ความรู้สึกต่อการยิงหลังการทดสอบ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ผู้รับการทดสอบ.....วันที่.....

ตารางบันทึกคะแนนผลการทดสอบ

ทดสอบวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชุดยิงที่	คะแนน										คะแนนรวม	
1												
2												
3												
4												
5												
6												



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

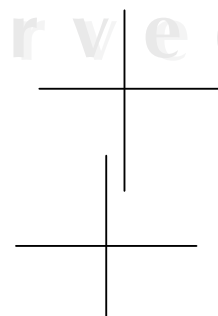
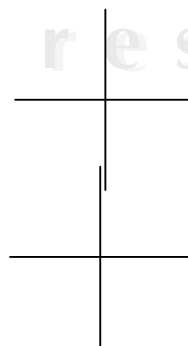
All rights reserved

การกระจายของกระสุนปืน 60 นัด

รวม .....

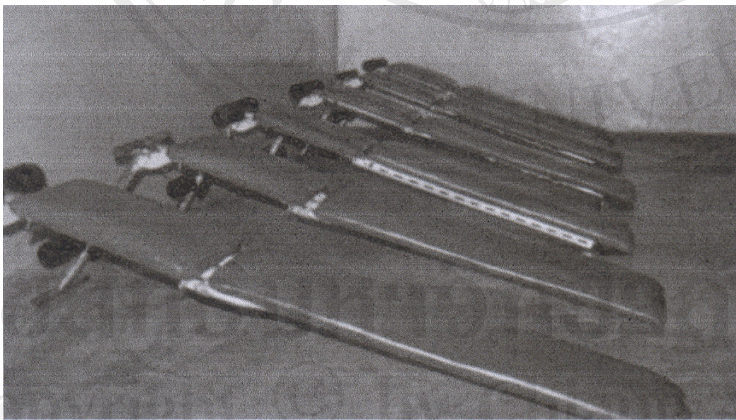
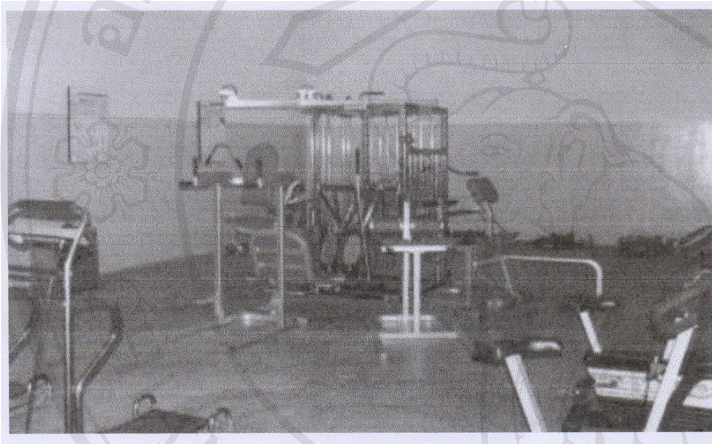
ชุดที่ 3

ชุดที่ 4

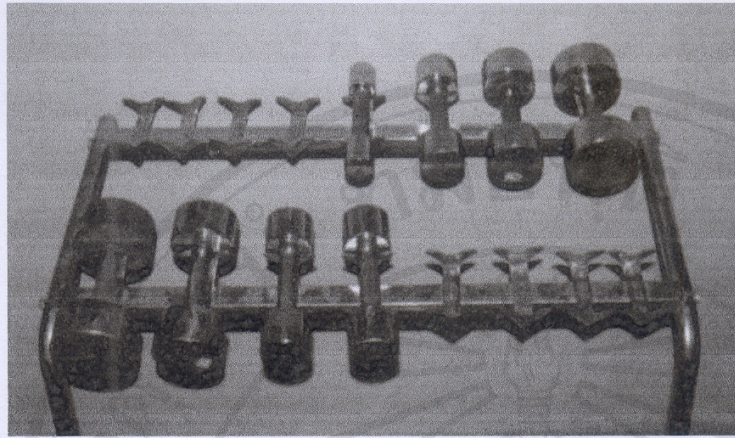


อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ

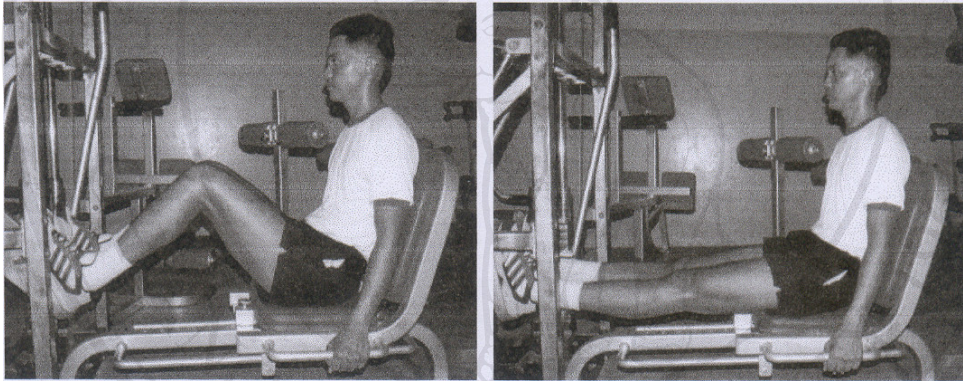
1. เครื่องฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อแบบใช้แรงต้าน (Machine weight)
2. ม้านั่งฝึก Sit-up
3. ลูกน้ำหนัก (ดัมเบลล์) หนัก 2-10 กิโลกรัม







ทำในการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ

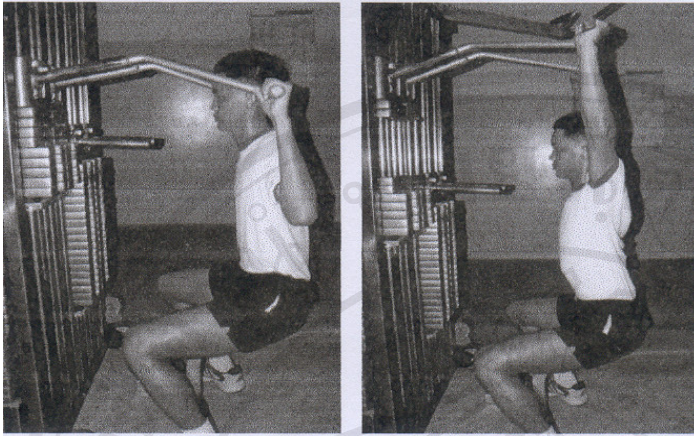


ทำการฝึก Leg press

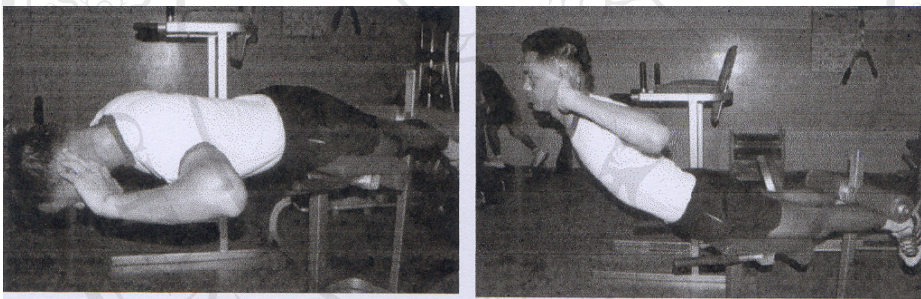


ทำการฝึก sit up





ท่าการฝึก Shoulder press

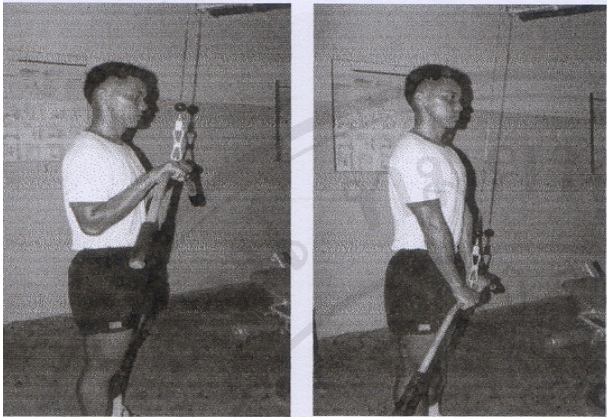


ท่าการฝึก Back extension

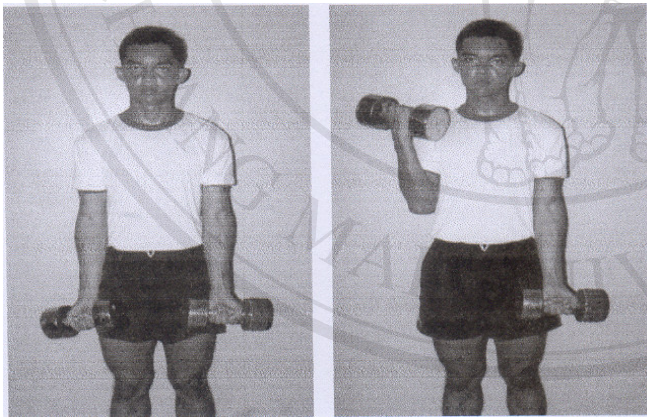


ท่าการฝึก Lateral raise

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ท่าการฝึก Triceps pushdown



ท่าการฝึก Biceps curl

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved





ท่าการฝึก Wrist curl



ท่าการฝึก Wrist extension

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ท่าฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



ทำยิงปืน



ลิขสิทธิ์  
Copyright  
All rights reserved  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายฤทธิเดช อากรณี
วัน เดือน ปี เกิด	7 กุมภาพันธ์ 2519
ที่อยู่ปัจจุบัน	53/2 หมู่ 1 ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย ร.ร.ห้วยยอดจังหวัดตรัง
พ.ศ. 2541	สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรการึกษา (วท.บ) วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2541-2545	เจ้าหน้าที่ธุรการสนามยิงปืน ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่
พ.ศ. 2547-ปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ธุรการสนามยิงปืน ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved