



ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึก weight training ของขา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางการจัดโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ของขา ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย

สัปดาห์ที่ (Week)	กิจกรรม (Post Exercises)	เซตในการปฏิบัติ (Sets)	ความน้ำหนัก (Intensity)	จำนวนครั้ง (Reps)	เวลาพัก ระหว่างเซต (Rest)
1 - 2	1. One – at – a – Time Thigh Extension on Leg Extension Machine 2. One – at – a – Time Biceps Curl on Leg Extension Machine 3. Medium – Stance Top – Pad Leg Press on Universal Machine 4. Hip Extension 5. Hip Flexion 6. Hip Adduction 7. Hip Abduction 8. Flat – Footed Medium – Stance Barbell Half – Squat 9. Step – Ups With Barbell	เซตที่ 1 เซตที่ 2 เซตที่ 3	75% ของ 1RM 80% ของ 1RM 85% ของ 1RM	8 6 4	2 นาที 2 นาที 2 นาที

ตารางการจัดโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ของขา ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย

สัปดาห์ที่ (Week)	กิจกรรม (Post Exercises)	เซตในการปฏิบัติ (Sets)	ความน้ำหนัก (Intensity)	จำนวนครั้ง (Reps)	เวลาพัก ระหว่างเซต (Rest)
- 6	1. One – at – a – Time Thigh Extension on Leg Extension Machine 2. One – at – a – Time Biceps Curl on Leg Extension Machine 3. Medium – Stance Top – Pad Leg Press on Universal Machine 4. Hip Extension 5. Hip Flexion 6. Hip Adduction 7. Hip Abduction 8. Flat – Footed Medium – Stance Barbell Half – Squat 9. Step – Ups With Barbell	เซตที่ 1 เซตที่ 2 เซตที่ 3 เซตที่ 4	75% ของ 1RM 80% ของ 1RM 85% ของ 1RM 90% ของ 1RM	8 6 4 2	2 นาที 2 นาที 2 นาที 2 นาที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

โปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อ (โปรแกรมปกติ ฝึกซ้อม 6 วัน พัก 1 วัน)

ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย โรงเรียนสารภีพิทยาคม

วัน / สัปดาห์	กิจกรรมในการฝึกซ้อม กีฬาเซปักตะกร้อ	หมายเหตุ
วันจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> - ก่อนอื่นการเตรียมร่างกายให้พร้อม สำหรับการฝึก - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึก - ฝึกโปรแกรม Weight Training ของกล้ามเนื้อขา - ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวของในทุกทิศทาง ของขา : ใครทำได้ได้เต็มไป - ฝึกเตะลูกตะกร้อ ด้วย เท้า เข่า ศีรษะ - ฝึกการเล่นลูกตะกร้อด้วย เท้า เข่า ศีรษะ - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการฝึก 10 - 15 นาที 	<p>*อาจมีการงดซ้อมเนื่องด้วย สภาพอากาศ ลิ่งแควดล้อม และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการฝึกซ้อมเซปักตะกร้อ</p>
วันอังคาร	<ul style="list-style-type: none"> - ก่อนอื่นการเตรียมร่างกายให้พร้อม สำหรับการฝึก - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึก - การเข้าเล่นทีม เล่น 3 เซต การซ้อมการออกลูกเสิร์ฟและรับลูกเสิร์ฟ การตั้งลูกและชงลูก - จังหวะการเล่น การทำเต็มและที่ขาดไม่ได้คือ ฝึกให้เกิดปฏิภาณไหวพริบ ในการเล่นทีม - เกมช่วยฝึกทักษะการเตะลูกด้วยหลังเท้าและเท้าด้านนอก : เตะตะกร้อลงตะกร้า - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการฝึก 10 - 15 นาที 	

วัน / สัปดาห์	กิจกรรมในการฝึกซ้อม กีฬาเซปักตะกร้อ	หมายเหตุ
วันพุธ	<ul style="list-style-type: none"> - ก่อนอื่นการเตรียมร่างกายให้พร้อม สำหรับการฝึก - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึก - ฝึกโปรแกรม Weight Training ของกล้ามเนื้อขา - ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวของในทุกทิศทาง ของขา : ใครทำได้ได้เต็มไป - ฝึกพักลูกตะกร้อด้วย เท้า เข้า ศีรษะ - ฝึกตั้งลูกตะกร้อด้วย เท้า เข้า ศีรษะ - เล่นเกมช่วยฝึกทักษะการเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า : เตะตะกร้อชนกัน - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการฝึก 10 - 15 นาที 	
วันพฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> - ก่อนอื่นการเตรียมร่างกายให้พร้อม สำหรับการฝึก - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึก - การเข้าเล่นทีม เล่น 3 เซต การซ้อมการออกลูกเสิร์ฟและรับลูกเสิร์ฟ การตั้งลูกและชงลูก จังหวะการเล่น การทำเต็มและที่ขาดไม่ได้คือ ฝึกให้เกิดปฏิภาณไหวพริบ ในการเล่นทีม - เล่นเกมช่วยฝึกทักษะการโหม่งลูกตะกร้อ : โหม่งแม่นเปลา่ - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการฝึก 10 - 15 นาที 	

วัน / สัปดาห์	กิจกรรมในการฝึกซ้อม กีฬาเซปักตะกร้อ	หมายเหตุ
วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> - ก่อนอื่นการเตรียมร่างกายให้พร้อม สำหรับการฝึก - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึก - ฝึกโปรแกรม Weight Training ของกล้ามเนื้อขา - ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวของในทุกทิศทาง ของขา : ใครทำได้ได้เต็มไป - ฝึกการเล่นลูกตะกร้อด้วย เท้า เข่า ศีรษะ - ฝึกการตั้งลูกตะกร้อด้วย เท้า เข่า ศีรษะ - เกมช่วยฝึกทักษะการใช้เท้า : ห่วงชัย - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการฝึก 10 - 15 นาที 	
วันเสาร์	<ul style="list-style-type: none"> - ก่อนอื่นการเตรียมร่างกายให้พร้อม สำหรับการฝึก - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึก - การเข้าเล่นทีม เล่น 3 เซต การซ้อมการออกลูกเสิร์ฟและรับลูกเสิร์ฟ การตั้งลูกและชงลูก - จังหวะการเล่น การทำเต็มและที่ขาดไม่ได้คือ ฝึกให้เกิดปฏิภาณไหวพริบ ในการเล่นทีม - เกมช่วยฝึกทักษะการใช้ไหล่ : ไหล่ดีไหล่ได้ - บริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการฝึก 10 - 15 นาที 	
วันอาทิตย์	พักผ่อน ร่างกาย จิตใจ (อาจมีกิจกรรมนันทนันทกีฬา ไปด้วยน้ำที่สระรัตนาวิลล่า อำเภอสารภี)	

การยืดกล้ามเนื้อ

การเคลื่อนไหวของร่างกาย สิ่งที่สำคัญที่จะต้องคำนึงถึง คือข้อต่างๆ ของร่างกาย ถ้าร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความยืดหยุ่นและมีการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ในการออกกำลังกายต้องมีการยืดกล้ามเนื้อก่อนทุกครั้ง

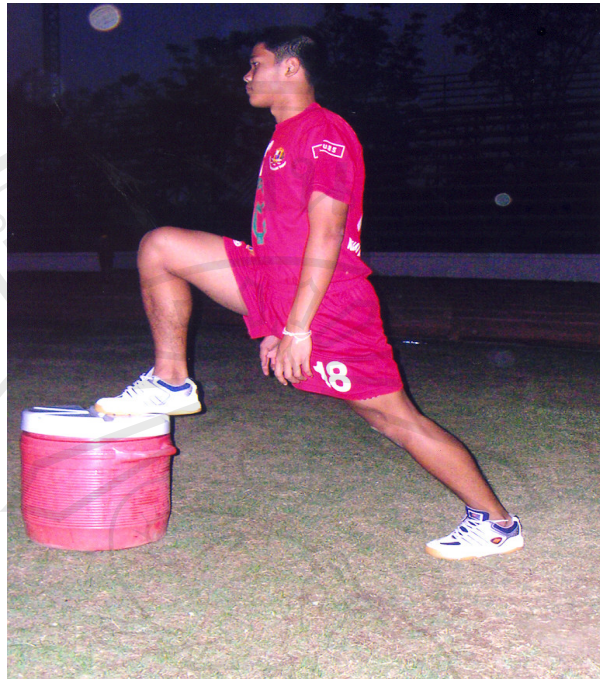
การยืดกล้ามเนื้อ

1. เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับข้อต่อ ตลอดจนการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
2. เป็นการพัฒนาระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทำให้การออกกำลังกายได้ผลดียิ่งขึ้น
3. ช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย
4. ช่วยในการลดอาการตึง เกร็ง ของกล้ามเนื้อ
5. ช่วยในการลดอันตรายที่อาจจะเกิดกับกระดูกสันหลัง

ท่าการยืดกล้ามเนื้อของขา ก่อนการฝึกโปรแกรม Weight Training



ภาพที่ 10 เป็นการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ภาพที่ 11 เป็นการยืดกล้ามเนื้อเอ็นข้อเข่าด้านหน้า



ภาพที่ 12 เป็นการยืดกล้ามเนื้อเอ็นข้อเข่าด้านหน้า



ภาพที่ 13 เป็นการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ภาพที่ 14 เป็นการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน



ภาพที่ 15 เป็นการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อหลัง



ภาพที่ 16 เป็นการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและด้านใน



ภาพที่ 17 เป็นการยืดกล้ามเนื้อเอ็นข้อขาด้านหลังและด้านใน



ภาพที่ 18 เป็นการยืดกล้ามเนื้อเอ็นข้อขาด้านนอกและสะโพก



ภาพที่ 19 เป็นการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอกและสะโพก



ภาพที่ 20 เป็นการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

ท่าการฝึกโปรแกรม Weight Training ของขา
 ทำในการฝึก มี 9 ท่า



ภาพที่ 21 One – at – a – Time Thigh Extension on Leg Extension Machine

***คุณประโยชน์ : ทำนี้บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps)

***ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

1. ปรับน้ำหนักตาม เปอร์เซ็น 1 RM ของตนเอง
2. นั่งลงบนม้านั่ง ปรับระดับของ Machine ให้เหมาะสมกับข้อเท้า
3. มือจับที่ขอม้านั่ง ทั้งสองข้าง
4. ออกแรงจากต้นขาดันขาขึ้น
5. ลดขาลง ให้เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ
6. ทำทีละข้าง ทำตามจำนวนครั้ง/เซต ที่ระบุในโปรแกรมการฝึก



ภาพที่ 22 One – at – a – Time Biceps Curl on Leg Extension Machine

***คุณประโยชน์ : ทำนี้บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstrings)

***ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

1. ปรับน้ำหนักตาม เปอร์เซ็นต์ 1 RM ของตนเอง
2. นอนคว่ำหน้าลงบนม้านั่ง ปรับระดับของ Machine ให้เหมาะสมกับข้อเท้า
3. มือจับที่ขอบม้านั่ง ทั้งสองข้าง
4. ออกแรงจากต้นขาด้านข้าง
5. ลดขาลง ให้เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ
6. ทำทีละข้าง ทำตามจำนวนครั้ง / เซต ที่ระบุในโปรแกรมการฝึก



ภาพที่ 23 Medium – Stance Top – Pad Leg Press on Universal Machine

***คุณประโยชน์ : ทำนี้บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps)

***ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

1. ปรับน้ำหนักตาม เปอร์เซ็น 1 RM ของตนเอง
2. นั่งลงบนม้านั่ง ปรับระดับของ Machine ให้เหมาะสมกับระยะของการถีบขา
3. มือจับที่ราวเหล็กด้านข้างม้านั่ง ทั้งสองข้าง
4. ปรับพนักพิงให้เหมาะสม คือ หลังตรง
5. ออกแรงจากต้นขาด้านขาให้เหยียดตรง
6. งอขากลับสู่ท่าเริ่มต้น ให้เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ
7. ทำทั้งสองข้าง ทำตามจำนวนครั้ง / เซต ที่ระบุในโปรแกรมการฝึก



ภาพที่ 24 Hip Extension

***คุณประโยชน์ : ทำนี้บริการกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps)
และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstrings)

***ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

1. ปรับน้ำหนักตาม เปอร์เซ็น 1 RM ของตนเอง
2. ยืนบนขาข้างที่ไม่ได้ฝึก ขาข้างที่ฝึก ผูกข้อเท้าด้วยสายดิ่งรอก ขาจะอยู่ในลักษณะเท้าชิดกัน
3. มือจับราวเหล็ก เพื่อการทรงตัว
4. ออกแรงดันขาที่ฝึก ให้เหยียดไปด้านหลัง (การเหยียดสะโพก)
5. หายใจเข้าลึกๆ ก่อนจะเริ่มดิ่ง และหายใจออกเมื่อหมดช่วงการดิ่ง
6. ก่อนที่จะทำเที่ยวต่อไป ให้หายใจลึกๆ 1-2 ครั้งก่อน



ภาพที่ 25 Hip Flexion

***คุณประโยชน์ : ทำนี้บริการกลุ่มกล้ามเนื้อของข้อต่อสะโพก (Hip flexors)

***ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

1. ปรับน้ำหนักตาม เปอร์เซ็นต์ 1 RM ของตนเอง
2. ยืนบนขาข้างที่ไม่ได้ฝึก ขาข้างที่ฝึก ผูกข้อเท้าด้วยสายดิ่งรอก ขาจะอยู่ในลักษณะงอไปด้านหลังเล็กน้อย
3. มือจับราวเหล็ก เพื่อการทรงตัว
4. ออกแรงดันขาที่ฝึก ให้ไปด้านหน้า (การงอสะโพก)
5. หายใจเข้าลึกๆ ก่อนจะเริ่มดึง และหายใจออกเมื่อหมดช่วงการดึง
6. ก่อนที่จะทำเที่ยวต่อไป ให้หายใจลึกๆ 1 – 2 ครั้งก่อน



ภาพที่ 26 Hip Adduction

***คุณประโยชน์ : ทำนี้บริการกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน (Medial or adductor group)

***ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

1. ปรับน้ำหนักตาม เปอร์เซ็น 1 RM ของตนเอง
2. ยืนบนขาข้างที่ไม่ได้ฝึก ขาข้างที่ฝึก ผูกข้อเท้าด้วยสายดิ่งรอก ขาจะอยู่ในลักษณะกางขาออก
3. มือจับราวเหล็ก เพื่อการทรงตัว
4. ออกแรงดันขาที่ฝึก ให้หุบเข้าด้านใน (การหุบสะโพก)
5. หายใจเข้าลึกๆ ก่อนจะเริ่มดิ่ง และหายใจออกเมื่อหมดช่วงการดิ่ง
6. ก่อนที่จะทำที่ขยับต่อไป ให้หายใจลึกๆ 1-2 ครั้งก่อน



ภาพที่ 27 Hip Abduction

***คุณประโยชน์ : ทำน้บริการกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps)

และกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน (Medial or adductor group)

***ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

1. ปรับน้ำหนักตาม เปอร์เซ็น 1 RM ของตนเอง
2. ยืนบนขาข้างที่ไม่ได้ฝึก ขาข้างที่ฝึก ผูกข้อเท้าด้วยสายดิ่งรอก ขาจะอยู่ในลักษณะเท้าชิดกัน
3. มือจับราวเหล็ก เพื่อการทรงตัว
4. ออกแรงดันขาที่ฝึก ให้กางออก (การกางสะโพก)
5. หายใจเข้าลึกๆ ก่อนจะเริ่มดิ่ง และหายใจออกเมื่อหมดช่วงการดิ่ง ก่อนที่จะทำเที่ยวต่อไป ให้หายใจลึกๆ 1-2 ครั้งก่อน



ภาพที่ 28 Flat – Footed Medium – Stance Barbell Half – Squat

***คุณประโยชน์ : ทำนี้บริการกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps)

และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstrings)

***ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

1. ปรับน้ำหนักตาม เปอร์เซ็น 1 RM ของตนเอง
2. ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควร แยกบาร์เบลล์ไว้บนไหล่ด้านหลังศีรษะ
3. มือจับบาร์เบลล์เอาไว้ไม่ให้เคลื่อน
4. ย่อเข่าลง ทำให้อยู่ในท่านั่งยองๆ เข้ากับน่องชิดขาด้านหลัง
5. ให้ออกแรงดันลำตัวขึ้นตรงในทันทีทันใด
6. หายใจเข้าลึกๆ ก่อนที่จะเริ่มย่อเข่าลงและหายใจ ออกเมื่อเหยียดขาตรง
7. ก่อนที่จะทำทีวต่อไป ให้หายใจลึกๆ 1 – 2 ครั้งก่อน



ภาพที่ 29 Step – Ups With Barbell

***คุณประโยชน์ : ทำนี้บริการกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps)

และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstrings)

***ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ

1. ปรับน้ำหนักตาม เปอร์เซ็น 1 RM ของตนเอง
2. ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควร แยกบาร์เบลล์ไว้บนไหล่ด้านหลังศีรษะ
3. มือจับบาร์เบลล์เอาไว้ไม่ให้เคลื่อน
4. ก้าวขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นวางบนม้านั่ง
5. ให้ออกแรงดันลำตัวขึ้นตรงขึ้นบนม้านั่ง
6. หายใจเข้าลึกๆ ก่อนที่จะเริ่มก้าวขาขึ้นและหายใจออกเมื่อเหยียดขาตรง
7. ก่อนที่จะทำเที่ยวต่อไป ให้หายใจลึกๆ 1 – 2 ครั้งก่อน