



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## โปรแกรมฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน

### สัปดาห์ที่ 1 ช่วงการเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

	จันทร์	พุธ	ศุกร์
หนัก			
ปานกลาง		●	
เบา	●		●
พัก			

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 9 side bend 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> </ul>

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 side bend 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 5 Bent over Row with Stability Ball 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> </ul>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สัปดาห์ที่ 2 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

	จันทร์	พุธ	ศุกร์
หนัก			◆
ปานกลาง	◆	◆	
เบา			
พัก			

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 3 Weighted Russian Twist 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 6 Side Flexion 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 5 Bent over Row with Stability Ball 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 9 side bend 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/ses พัก 2 นาที</li> </ul>

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball</li> <li>1. แบบฝึกที่ 5 Bent over Row with Stability Ball 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row 4 Sets</li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> </ul>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สัปดาห์ที่ 3 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

	จันทร์	พุธ	ศุกร์
หนัก			◆
ปานกลาง	◆	◆	
เบา			
พัก			

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 4 Seated Trunk Rotation 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 side bend 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 5 Bent over Row with Stability Ball 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 3 Weighted Russian Twist 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> </ul>

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball</li> <li>1. แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 5 Bent over Row with Stability Ball 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 side bend 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly 4 Sets</li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> </ul>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved



### สัปดาห์ที่ 4 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

	จันทร์	พุธ	ศุกร์
หนัก	●		●
ปานกลาง		●	
เบา			
พัก			

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 6 Side Flexion 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 9 side bend 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 4 Seated Trunk Rotation 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> </ul>

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 5 Bent over Row with Stability Ball 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<p>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</p> <p>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</p> <p>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</p> <p>ข้างละ 10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</p>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สัปดาห์ที่ 5 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

	จันทร์	พุธ	ศุกร์
หนัก	●		●
ปานกลาง		●	
เบา			
พัก			

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball</li> <li>1. แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 4 Seated Trunk Rotation 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly 4 Sets</li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball</li> <li>1. แบบฝึกที่ 5 Bent over Row with Stability Ball 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly 4 Sets</li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> </ul>

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 6 Side Flexion 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 9 side bend 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> </ul>


  
 ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
   
 Copyright© by Chiang Mai University
   
 All rights reserved

### สัปดาห์ที่ 6 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว

	จันทร์	พุธ	ศุกร์
หนัก	●		●
ปานกลาง		●	
เบา			
พัก			

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball</li> <li>1. แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 3 Weighted Russian Twist 4 Sets</li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball</li> <li>1. แบบฝึกที่ 9 side bend 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch 4 Sets</li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</li> <li>10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</li> </ul>

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึก Weight Training บน Fit Ball               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 4 Seated Trunk Rotation 4 Sets</li> <li>2. แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row 4 Sets</li> <li>3. แบบฝึกที่ 5 Bent over Row with Stability Ball 4 Sets</li> <li>4. แบบฝึกที่ 9 side bend 4 Sets</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	<p>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</p> <p>ข้างละ 10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</p> <p>10 ครั้ง/Sets พัก 2 นาที</p> <p>ข้างละ 10 ครั้ง/sets พัก 2 นาที</p>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved



ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติของนักศึกษาเรือดัก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## โปรแกรมฝึกปฏิกิริยาของนักกีฬาเรือคายัค

### สัปดาห์ที่ 1

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก		●		●		●
ปานกลาง	●		●		●	
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Interval long 6'-5'-4'-3' min x 3 sets. Rest are 2' min and between sets are 4' min 70% + Weight Training	
อังคาร	Interval long 10 x 4' min. Rest 2' min Int. 85 %	
พุธ	Starts exert Cises. 100 % + Weight Training	
พฤหัสบดี	Fartlek 1,000m. Hard 2,000 m, easy 4 sets. 80 %	
ศุกร์	500 x 8 sets. Rest 2' min 90 % + Weight Training	
เสาร์	1'2'3' min x 8 sets. Rest 1' min 90 %	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved



## สัปดาห์ที่ 2

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก		●		●		●
ปานกลาง	●		●		●	
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Repetition. 5 x 1,200m. Rest 3' min 85-90% + Weight Training	
อังคาร	1,000 x 3 hard 1,000 x 3 easy Rest 2' min 85%	
พุธ	Interval long 10 x 4' min Rest 2' min 90 % + Weight Training	
พฤหัสบดี	500 x 5 hard – 500 x 5 easy Rest 2' min 80-85 %	
ศุกร์	Long Distance 5-6 km. Technique Practice 80 % + Weight Training	
เสาร์	(15''-30''-45''sec) X 6 sets. Rest 30'-45''sec 2'min 90-100%	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สัปดาห์ที่ 3

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก		●		●		●
ปานกลาง	●		●		●	
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	5-4-3-2-1 min x 3 sets. Rest 90"sec and between sets 4' min 70 % + Weight Training	
อังคาร	2,000 easy – 1,000 hard x 4 sets. 60 %	
พุธ	15 x 2' min Rest 1' min 80 % + Weight Training	
พฤหัสบดี	6-3-2 min x 3 sets. Rest 90"-60"-30"min 80%	
ศุกร์	10 x 2 min Rest 2 min 80 % + Weight Training	
เสาร์	Long Distance 10-12 km. Technique Practice 70%	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## สัปดาห์ที่ 4

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก		●		●		●
ปานกลาง	●		●		●	
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	Interval short (10''-20''-30''-20''-10'' sec) x 8 Rest 20''-60''-90''-60''sec between sets. 4-5' min 80% + Weight Training	
อังคาร	2 x1,000 2 x 500 Rest back to start 90%	
พุธ	Interval short (30''-45''-60''-45''-30''sec) x 6 Rest 60''-90''-120''-90''sec between sets. 3' min 80% + Weight Training	
พฤหัสบดี	Fartlek 8km. Technique 80%	
ศุกร์	12 x 1' min Rest 2' min 90 % + Weight Training	
เสาร์	4-6sets. (4 x15''sec) Rest 45''and 3' min 100%	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สัปดาห์ที่ 5

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก		●		●		●
ปานกลาง	●		●		●	
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	4 x 1,000 Time Trial Rest 10'min 85% + Weight Training	
อังคาร	6 x 500 Time Trial Rest 5'min 90%	
พุธ	6(4 x 30''sec) Rest 30''sec 90-100% + Weight Training	
พฤหัสบดี	6 x 1,000m. Rest 3-4'min 85-90 %	
ศุกร์	8 x 4'min Rest 3' min 80 % + Weight Training	
เสาร์	200m. max -800easy x 6 sets. Rest 4' min 80 %	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สัปดาห์ที่ 6

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
หนัก		●		●		●
ปานกลาง	●		●		●	
เบา						
พัก						

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	10 x 100m. Rest 2'min 90-100 % + Weight Training	
อังคาร	1x2,000-1x1,000-1x500 First and Last 100m. max 85%	
พุธ	(4x1'min Rest 2'min)(8x30''sec Rest 1'min)(12x15''sec Rest 45''sec) 90 % + Weight Training	
พฤหัสบดี	Fartlek 12 km. 70%	
ศุกร์	3 x 500m. Rest 10'min 80 % + Weight Training	
เสาร์	6 x 6'-5'-4'-3'-2'min Rest 5 min 85-90%	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved



ภาคผนวก ก

ทำที่ใช้ฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ท่าที่ใช้ฝึกความแข็งแรงความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน

รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	วัตถุประสงค์ของการฝึก
	<p><b>แบบฝึกที่ 1 One Arm Dumbbell Row</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จังหวะที่ 1 ให้หลังขนานกับพื้น จากนั้นให้ห้อยแขนที่ถือคัมเบลล์ลงจนสุด และล็อกทั้งร่างกายไว้</li> <li>- จังหวะที่ 2 ดึงคัมเบลล์ขึ้นมา ให้ได้จุดสูงสุดเท่าที่ทำได้</li> <li>- เมื่อดึงคัมเบลล์มาถึงจุดสูงสุดแล้ว (คัมเบลล์แตะหน้าอก) พร้อมกับหายใจเข้าแล้ว ให้ค้างอยู่จังหวะนี้ประมาณ 2 วินาที</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Trapezius</li> </ul>
	<p><b>แบบฝึกที่ 2 Flat-bench dumbbell fly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จังหวะที่ 1 นอนบนลูกฟิตบอลโดยถือคัมเบลล์ไว้ในมือทั้งสองข้าง หันฝ่ามือไปด้านหน้า ลดระดับคัมเบลล์ให้อยู่ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้</li> <li>- จังหวะที่ 2 ออกแรงจากหน้าอก ยกคัมเบลล์ขึ้นไปข้างบนตรงๆพร้อมกับเริ่มหายใจออก</li> <li>- ค่อยๆผ่อนคัมเบลล์ลงมาพร้อมกับเริ่มหายใจเข้า จนเมื่อกลับมาสู่จังหวะที่ 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Chest</li> </ul>

รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	วัตถุประสงค์ของการฝึก
	<p><b>แบบฝึกที่ 4 Seated Trunk Rotation</b></p> <p>- จังหวะที่ 1 ให้ถือคัมเบลล์ไว้ทั้งสองข้างแล้วนั่งลงบนลูกฟิตบอลให้ลำตัวตั้งตรงเหยียดแขนตึงไปข้างหน้าทั้งสองข้าง</p> <p>- จังหวะที่ 2 ให้หมุนลำตัวส่วนบนไปในทิศทางซ้าย - ขวาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้วค้างไว้ประมาณ 2 วินาที</p>	<p>- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Trapezius และ Oblique</p>
	<p><b>แบบฝึกที่ 5 Bent over Row with Stability Ball</b></p> <p>- จังหวะที่ 1 หายใจเข้า ยืนชันเท้าอยู่ชิดจนเกือบติดกัน งอเข่าเล็กน้อย ก้มตัวลงบนลูกฟิตบอลให้หลังขนานกับพื้น จับคัมเบลล์ไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง ให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน ตามภาพ</p> <p>- จังหวะที่ 2 ออกแรงดึงขึ้น โดยใช้กล้ามเนื้อปีก งอแขนให้ตั้งฉากประมาณ 90% คึงคัมเบลล์ขึ้นมาจากพื้น พร้อมกับหายใจออก ค้างอยู่จังหวะนี้ประมาณ 2 วินาที และเกร็งกล้ามเนื้อปีก</p>	<p>- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Trapezius และ back Latissimus</p>



รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	วัตถุประสงค์ของการฝึก
	<p><b>แบบฝึกที่ 6 Side Flexion</b></p> <p>- จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการยืนถือดัมเบลล์ไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง แล้วเอียงตัวลงไปในอนบนลูกฟิตบอล เหยียดแขนตั้งขึ้นไปเหนือศีรษะ (อาจจะให้เพื่อนจับขาไว้)</p> <p>- จังหวะที่ 2 จากนั้นให้ขยับได้แค่ลำตัวส่วนบนขึ้น – ลง ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยใช้กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง ค้างไว้ประมาณ 3-5 วินาที โดยให้แขนเหยียดตึงตลอดเวลา</p>	<p>- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Oblique และ Abdominal</p>
	<p><b>แบบฝึกที่ 7 Swiss Ball crunch</b></p> <p>- จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการนั่งบนลูกฟิตบอลแล้วเอียงตัวลงไปในอนบนลูกฟิตบอลแล้วถือดัมเบลล์ไว้ในมือทั้งสองข้างที่หน้าอกพร้อมกับกางข้อศอกเล็กน้อย</p> <p>- จังหวะที่ 2 ก่อขยาดึงลำตัวขึ้น พร้อมกับหายใจออก ไปอยู่ในท่านั่ง</p>	<p>- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Abdominal</p>

รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	วัตถุประสงค์ของการฝึก
	<p><b>แบบฝึกที่ 8 Reverse Dumbbell Fly</b></p> <p>- จังหวะที่ 1 หายใจเข้า ยืนหันเท้าอยู่ชิดจนเกือบติดกัน งอเข่าเล็กน้อย ก้มตัวลงบนลูกฟิตบอลให้หลังขนานกับพื้น จับดัมเบลล์ไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง ให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน ตามภาพ</p> <p>- จังหวะที่ 2 ออกแรงจาก กล้ามปีก ดึงดัมเบลล์ขึ้นมาจากพื้น พร้อมกับหายใจออก ค้างอยู่จังหวะนี้ประมาณ 2 วินาที และเกร็งกล้ามเนื้อปีก</p>	<p>- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Trapezius และ back Latissimus</p>
	<p><b>แบบฝึกที่ 9 Side bend</b></p> <p>- จังหวะที่ 1 ให้ถือดัมเบลล์ไว้ทั้งสองข้างแล้วนั่งลงบนลูกฟิตบอลให้ลำตัวตั้งตรง</p> <p>- จังหวะที่ 2 ให้เอียงลำตัวส่วนบนไปในทิศทางที่ถือดัมเบลล์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้วค้างไว้ประมาณ 3-5 วินาทีแล้วก็กลับคืนสู่ท่าเริ่มต้น</p>	<p>- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Oblique และ Abdominal</p>

รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	วัตถุประสงค์ของการฝึก
	<p><b>แบบฝึกที่ 10 Dumbbell Pullover</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จังหวะ 1 หายใจออกพร้อมกับเหยียดแขนขึ้นไปเหนือลำตัวหรืออยู่ในช่วงหน้าอกพร้อมกับเกร็งลำตัวส่วนบน</li> <li>- จังหวะที่ 2 ออกแรงจากกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้ออก เพื่อปล่อยดัมเบลล์ผ่านศีรษะลงไป พร้อมกับหายใจเข้าและเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้ออก ค้างไว้ประมาณ 3-5 วินาที โดยให้ลำตัวนิ่งอยู่กับที่</li> <li>- ดึงดัมเบลล์ขึ้นมาสู่จังหวะ 1 พร้อมกับหายใจออก โดยเมื่อดัมเบลล์อยู่ในท่าเริ่มต้น</li> </ul>	<p>- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Chest และ Abdominal</p>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

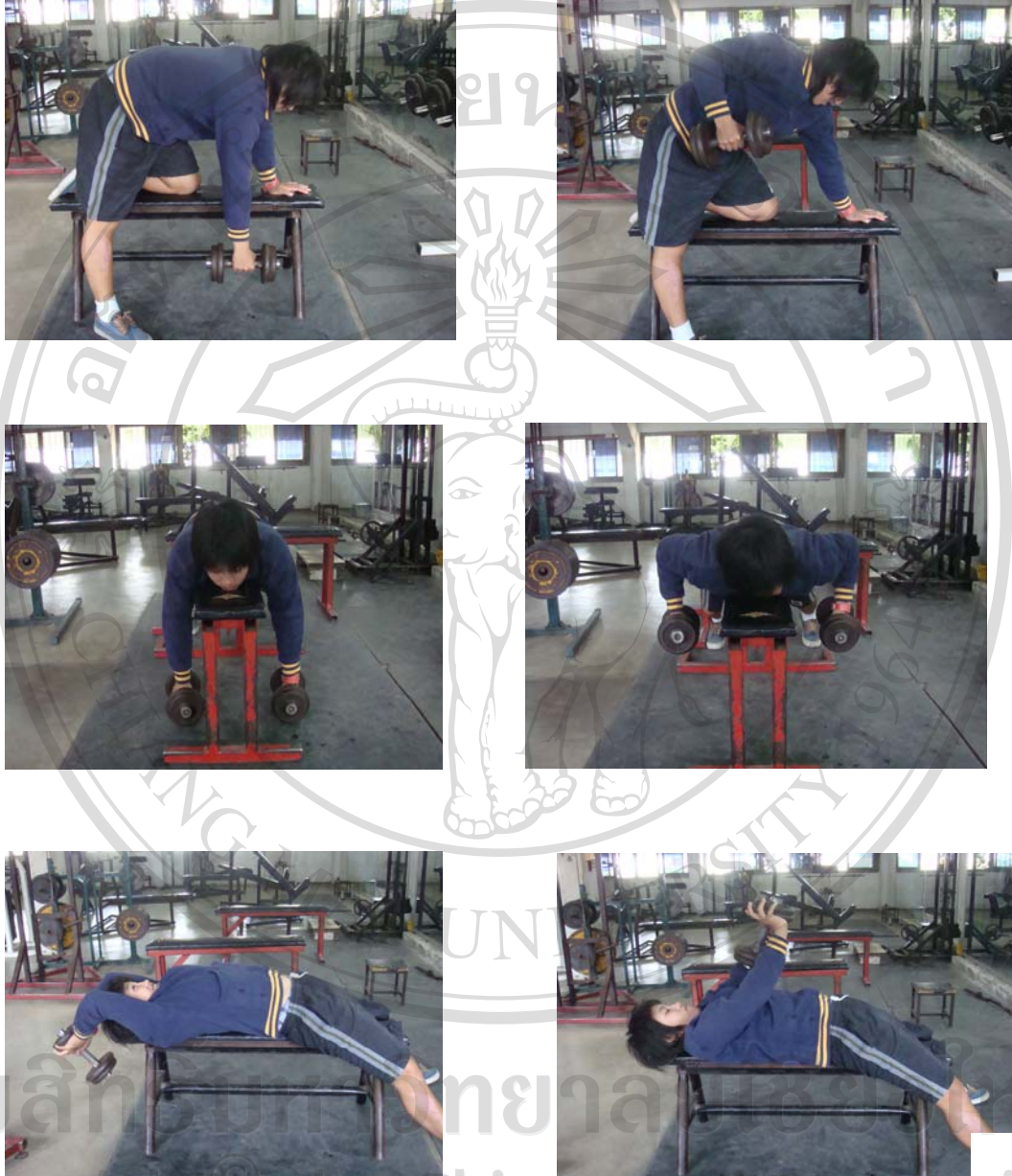


ภาคผนวก ง  
วิธีการทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

วิธีการทดสอบ 1 RM. ของกลุ่มตัวอย่าง



ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University  
All rights reserved

### วิธีการทดสอบ Balance ของกลุ่มตัวอย่าง



ลิขสิทธิ์ © ๒๕๖๓ โดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี  
Copyright © 2021 by King Mongkut's University of Technology Thonburi  
All rights reserved

การทดสอบความเร็วในการพายเรือคายัคระยะทาง 500 เมตร



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาคผนวก จ

เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved





ภาพที่ 1. Fit Ball ยี่ห้อ Jason



ภาพที่ 2. Dumbbell ที่สามารถปรับน้ำหนักได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพที่ 3. นาฬิกาจับเวลา



ภาพที่ 4.ชุดอุปกรณ์เรือคายัค ซึ่งประกอบไปด้วยเรือคายัค ไม้พาย



ที่นั่ง



หางเสือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



แผ่นยันเท้า



ภาคผนวก ฉ

แบบบันทึกผลการทดสอบและแบบฟอร์มบันทึกข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## แบบบันทึก 1 RM

ในการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนต่อความเร็วในการหายใจ

ชื่อ - สกุล ..... เพศ ..... วัน/

เดือน/ปี เกิด ..... ความสูง ..... น้ำหนัก .....

ที่อยู่ปัจจุบัน .....

.....

โรคประจำตัว ..... เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ .....

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

	Pre	Week2	Week4	Post
1. One Arm Dumbbell Row				
2. Flat-bench dumbbell fly				
3. Weighted Russian Twist				
4. Seated Trunk Rotation				
5. Bent over Row with Stability Ball				
6. Side Flexion				
7. Swiss Ball crunch				
8. Reverse Dumbbell Fly				
9. side bend on ball				
10. Dumbbell Pullover				

\*หมายเหตุ.....

.....

แบบบันทึกการทดสอบการทรงตัวของลำตัวส่วนบน

Balance	ครั้งที่ 1 Pre - test	ครั้งที่ 2 Post - test

\*หมายเหตุ.....  
.....

แบบบันทึกการทดสอบความเร็วในการพายเรือ

Distance	ครั้งที่ 1 Pre - test	ครั้งที่ 2 Post - test
500 Meter		

\*หมายเหตุ.....  
.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

ว่าที่ร้อยตรีหญิงพัทธา แสงคำมา

วัน เดือน ปีเกิด

6 พฤศจิกายน 2525

ประวัติการศึกษา

2540

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

2543

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

2547

ศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สาขาพลศึกษา วิชาโทบริหารการศึกษา

ประวัติการทำงาน

2547 – 2548

อาจารย์พิเศษวิชาเทควันโด ห้างหุ้นส่วนสามัญนพบุรีเทควันโด  
จังหวัดเชียงใหม่

2549 – ปัจจุบัน

นักกีฬาเรือพาย บริษัทอนุสาร จำกัด อำเภอเมืองเชียงใหม่  
จังหวัดเชียงใหม่

ประสบการณ์

2536 – 2545

นักกรีฑา ตัวแทนจังหวัดเชียงใหม่

2546

ปัจจุบันนักกีฬาฮอกกี้น้ำและนักกีฬาเรือพาย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปัจจุบัน

นักกีฬาเรือพายและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน  
ฝ่ายกีฬาเรือพายสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่