



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

โปรแกรมการฝึกซ้อม สัปดาห์ ที่ 1-2

วัน	เวลา	โปรแกรมการฝึก	หมายเหตุ
จันทร์	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม - วิ่งรอบรูปสี่เหลี่ยม 1 เที้ยว พัก 2-3 นาที - วิ่งเก็บหลัก 1 เที้ยว พัก 2-3 นาที	กิจกรรมเสริมสร้าง ความเร็ว (Speed)
อังคาร	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตาม โปรแกรม - ขึ้นตะเท้า 10 ครั้ง 1 เที้ยว พัก 1-2 นาที - ขอนั่งช้าๆ 10 ครั้ง 1 เที้ยว 1-2 นาที - ลูกนั่ง 10 ครั้ง 1 เที้ยว 1-2 นาที	กิจกรรมเสริมสร้าง พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power)
พุธ	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม - วิ่งสแต็ปรอบรูปสี่เหลี่ยม 1 เที้ยว พัก 2-3 นาที - วิ่งสลับฟันปลา 1 เที้ยว พัก 2-3 นาที - กระโดดแยกเท้า 10 ครั้ง 1 เที้ยว พัก 30 วินาที	กิจกรรมเสริมสร้าง กิจกรรมเสริมความ ว่องไว (Agility)
พฤหัสบดี	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม - นั่งและปลายเท้า 10 วินาที 1 เที้ยว พัก 30 วินาที - ก้มตัวข้างหน้าแล้วหมุน 10 ครั้ง 1 เที้ยว พัก 30 วินาที	กิจกรรมเสริมสร้าง ความอ่อนตัว (Flexibility)
ศุกร์	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม - กระโดดอยู่กับที่ 3 นาที 1 เที้ยว พัก 2-3 นาที - วิ่งระยะทางไกล 600 เมตร 1 เที้ยว พัก 2-3 นาที	กิจกรรมเสริมสร้าง ความอดทน ของระบบการหายใจ และไหลเวียนเลือด (Aerobic Capacity)

***จัดทำโปรแกรมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกายโดยใช้การแข่งขันและเล่นเกมเข้ามาฝึกซ้อม

โปรแกรมการฝึกซ้อมสัปดาห์ ที่ 3 - 4

วัน	เวลา	โปรแกรมการฝึก	หมายเหตุ
จันทร์	15.30 – 17.00	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.00 – 17.30	- วิ่งรอบรูปสี่เหลี่ยม 2 เที้ยว พัก 2-3 นาที - วิ่งเก็บหลัก 2 เที้ยว พัก 2-3 นาที	กิจกรรมเสริมสร้างความเร็ว (Speed)
อังคาร	15.30 – 17.00	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.00 – 17.30	- ขึ้นตะเท้า 10 ครั้ง 2 เที้ยว พัก 1-2 นาที - ขอนั่งช้าๆ 10 ครั้ง 2 เที้ยว 1-2 นาที - ลูกนั่ง 10 ครั้ง 2 เที้ยว 1-2 นาที	กิจกรรมเสริมสร้างพลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power)
พุธ	15.30 – 17.00	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.00 – 17.30	- วิ่งสลับรอบรูปสี่เหลี่ยม 2 เที้ยว พัก 2-3 นาที - วิ่งสลับฟันปลา 2 เที้ยว พัก 2-3 นาที - กระโดดแยกเท้า 10 ครั้ง 2 เที้ยว พัก 30 วินาที	กิจกรรมเสริมสร้างกิจกรรมเสริมความว่องไว (Agility)
พฤหัสบดี	15.30 – 17.00	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.00 – 17.30	- นั่งตะปลายเท้า 10 วินาที 2 เที้ยว พัก 30 วินาที - ก้มตัวข้างหน้าแล้วหมุน 10 ครั้ง 2 เที้ยว พัก 30 วินาที	กิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนตัว (Flexibility)
ศุกร์	15.30 – 17.00	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.00 – 17.30	- กระโดดอยู่กับที่ 3 นาที 2 เที้ยว พัก 2-3 นาที - วิ่งระยะทางไกล 600 เมตร 2 เที้ยว พัก 2-3 นาที	กิจกรรมเสริมสร้างความสามารถของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Capacity)

***จัดทำโปรแกรมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกายโดยใช้การแข่งขันและเล่นเกมเข้ามาฝึกซ้อม

โปรแกรมการฝึกซ้อม สัปดาห์ ที่ 5-6

วัน	เวลา	โปรแกรมการฝึก	หมายเหตุ
จันทร์	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม - วิ่งรอบรูปสี่เหลี่ยม 3 เที้ยว พัก 2-3 นาที - วิ่งเก็บหลัก 3 เที้ยว พัก 2-3 นาที	กิจกรรมเสริมสร้างความเร็ว (Speed)
อังคาร	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม - ยืนตะเท้า 10 ครั้ง 3 เที้ยว พัก 1-2 นาที - ย่อนั่งซ้าๆ 10 ครั้ง 3 เที้ยว 1-2 นาที - ลูกนั่ง 10 ครั้ง 3 เที้ยว 1-2 นาที	กิจกรรมเสริมสร้างพลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power)
พุธ	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม - วิ่งสแต็ปรอบรูปสี่เหลี่ยม 3 เที้ยว พัก 2-3 นาที - วิ่งสลับฟันปลา 3 เที้ยว พัก 2-3 นาที - กระโดดแยกเท้า 10 ครั้ง 3 เที้ยว พัก 30 วินาที	กิจกรรมเสริมสร้างกิจกรรมเสริมความว่องไว (Agility)
พฤหัสบดี	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม - นั่งแตะปลายเท้า 10 วินาที 3 เที้ยว พัก 30 วินาที - ก้มตัวข้างหน้าแล้วหมุน 10 ครั้ง 3 เที้ยว พัก 30 วินาที	กิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนตัว (Flexibility)
ศุกร์	15.30 – 17.00 17.00 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม - กระโดดอยู่กับที่ 3 นาที 3 เที้ยว พัก 2-3 นาที - วิ่งระยะทางไกล 600 เมตร 3 เที้ยว พัก 2-3 นาที	กิจกรรมเสริมสร้างความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Capacity)

***จัดทำโปรแกรมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกายโดยใช้การแข่งขันและเล่นเกมเข้ามาฝึกซ้อม



ภาคผนวก ข

ทำแสดงการยึดเหนี่ยวและฟ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ท่าแสดงการยืดช่วงลำตัวและช่วงขา



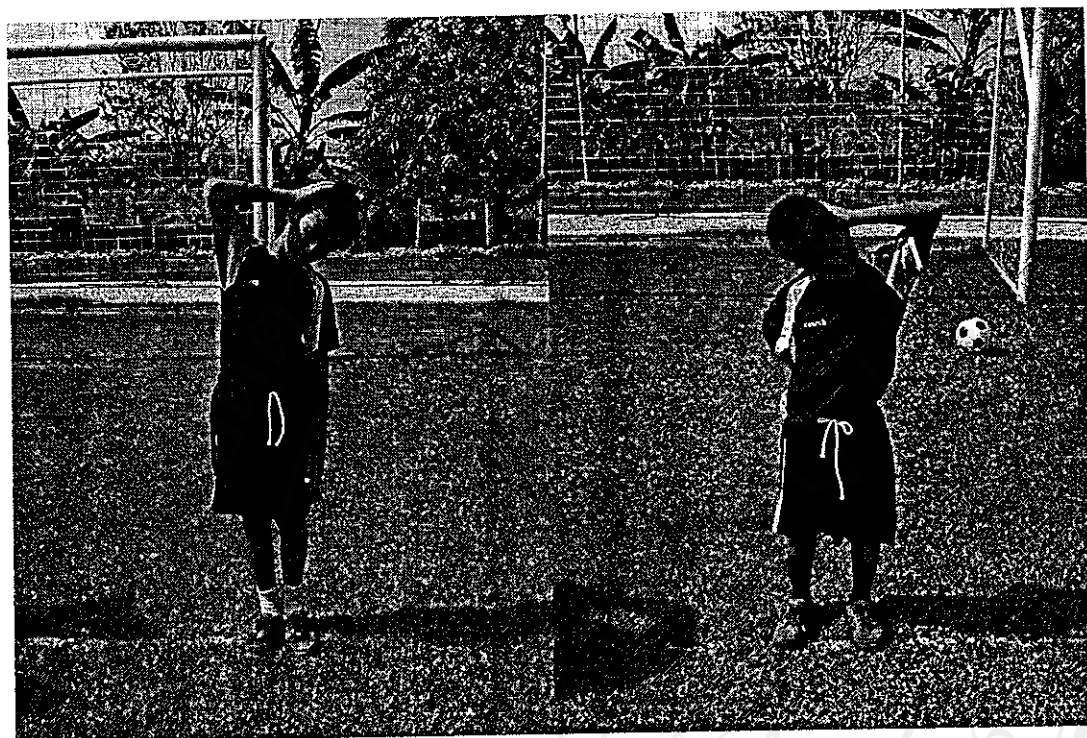
ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อคอด้านหน้า



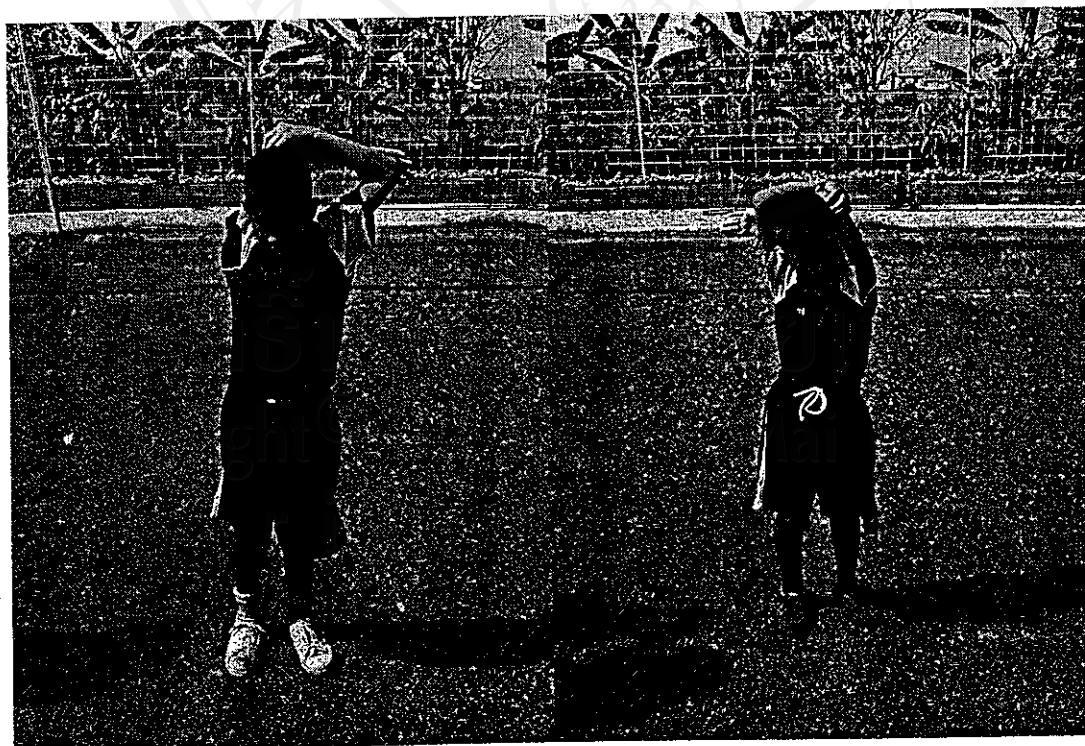
ลิขสิทธิ์
Copyright
All r

เชียงใหม่
University
erved

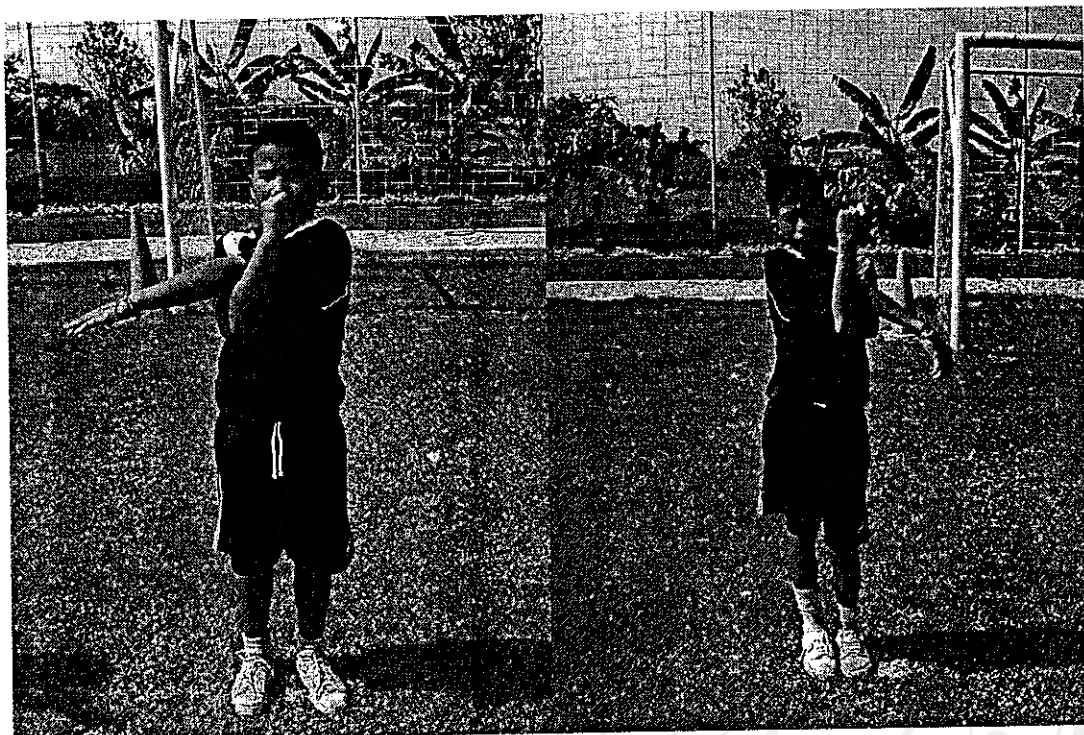
ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง



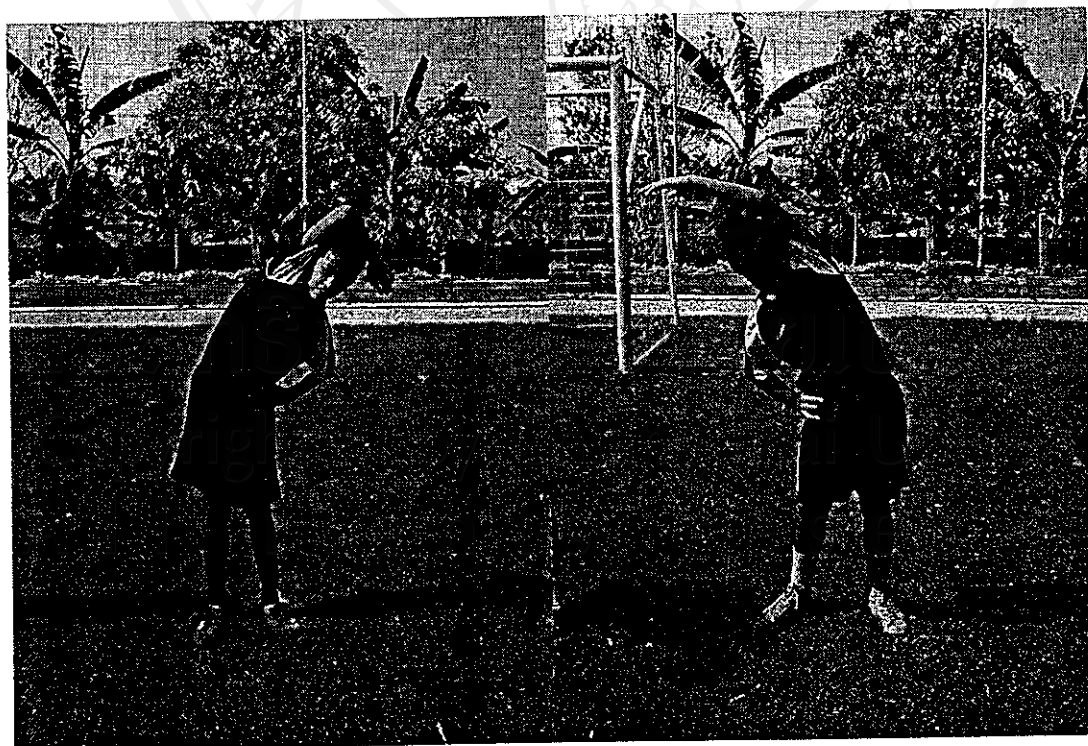
ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านข้างและลำตัว



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหลัง



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อคอตัวด้านข้าง



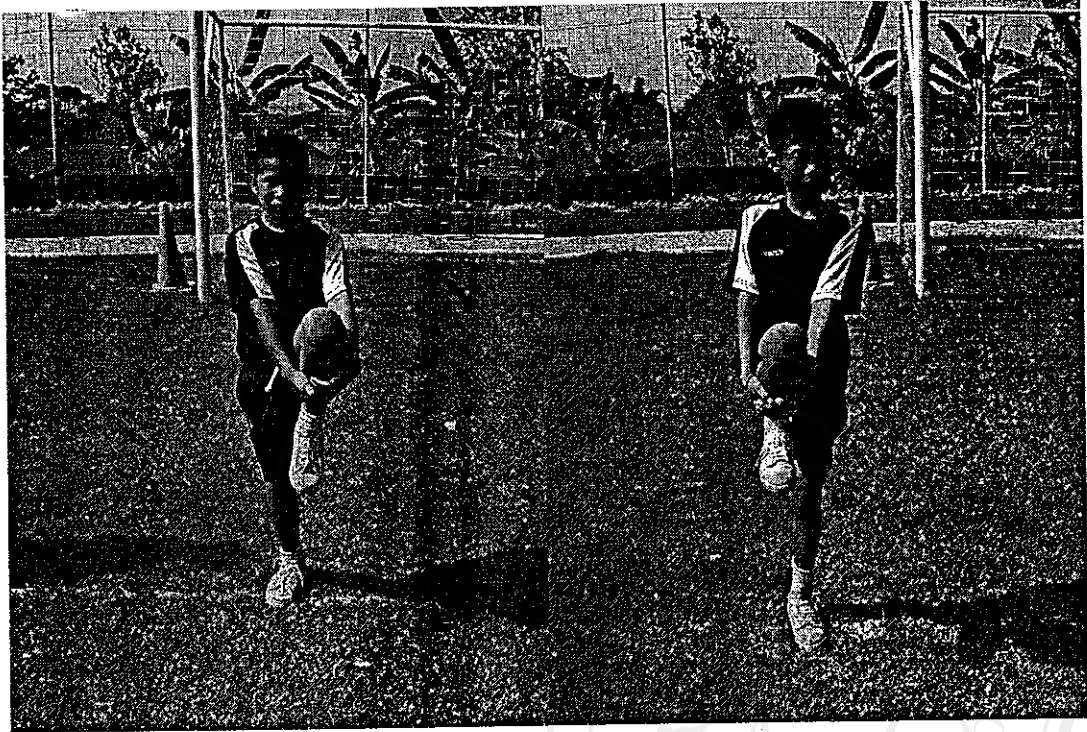
ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



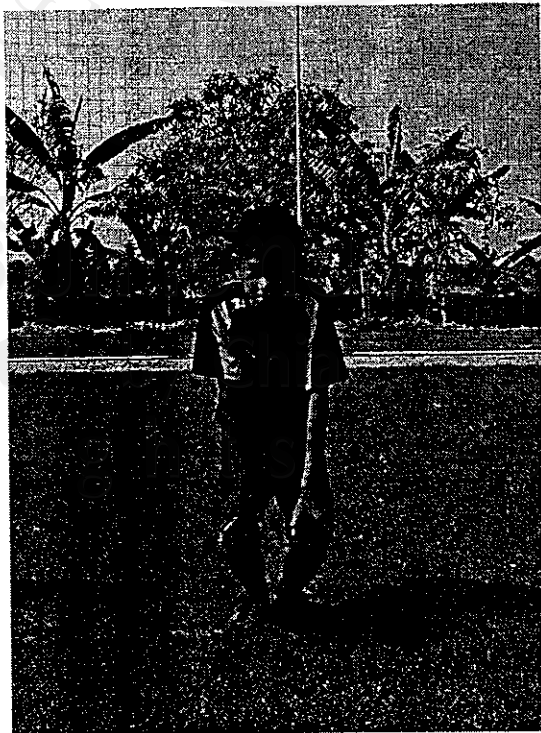
ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อขาด้านใน



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อและเอ็นหัวเข่า



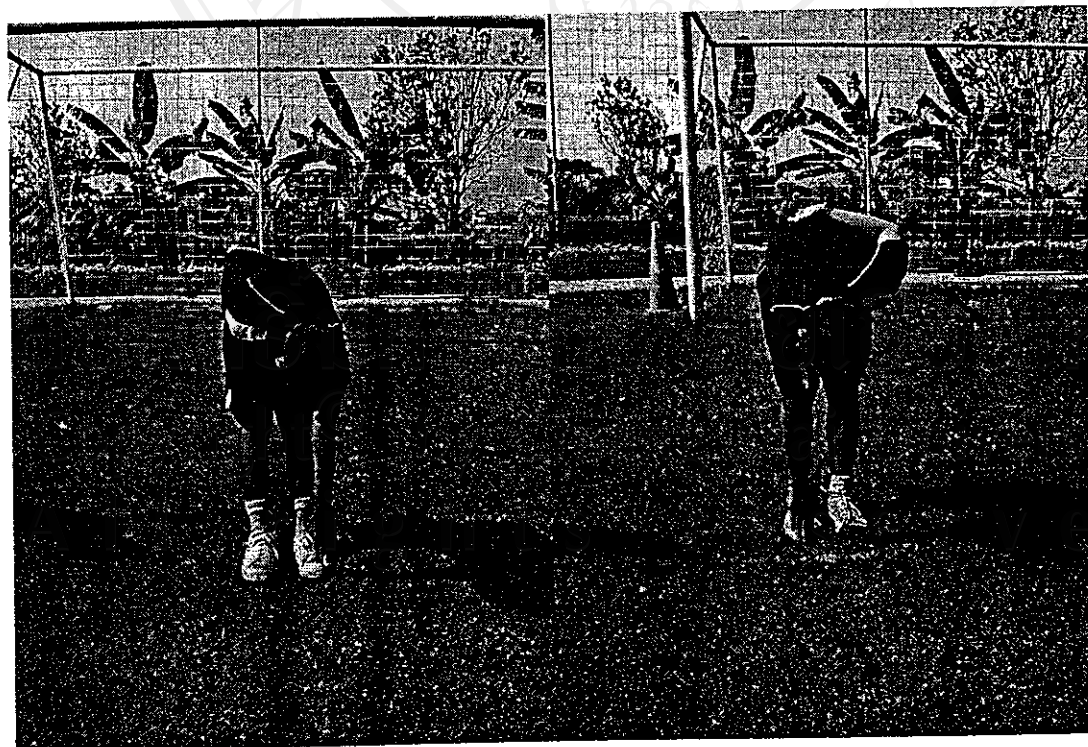
ลิขสิทธิ์
Copyright
All r

เชียงใหม่
University
erved

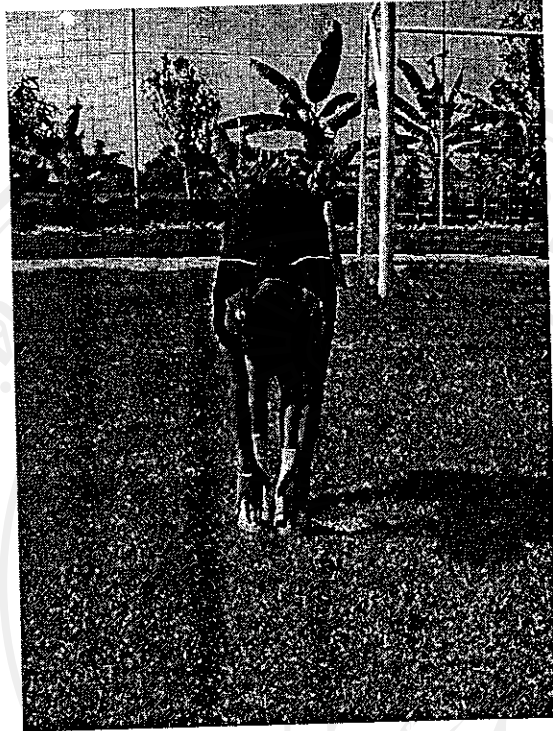
ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อน่อง



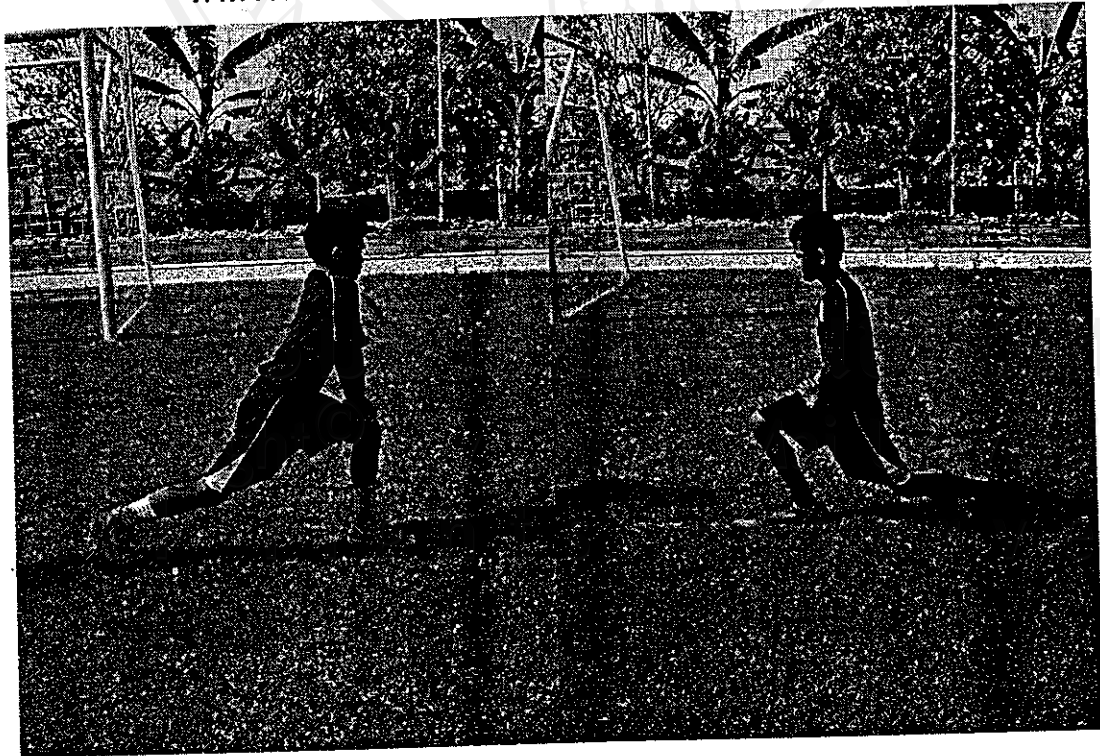
ท่าการแสดงการยืดกล้ามเนื้อน่องและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



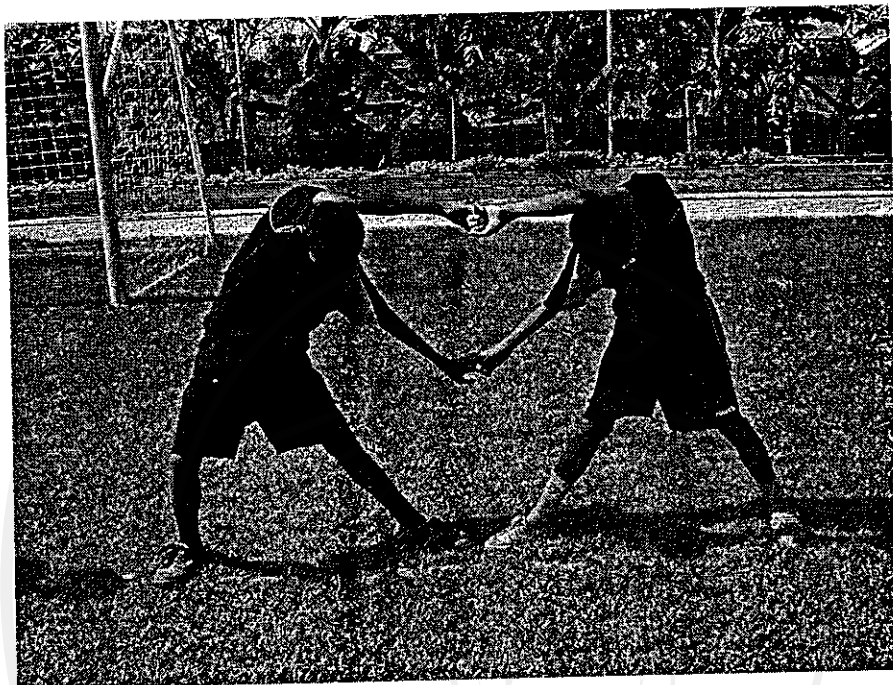
ทำการแสดงการยืดกล้ามเนื้อน่องและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ทำการแสดงการยืดกล้ามเนื้อขาด้านในและเอ็นข้อเท้า



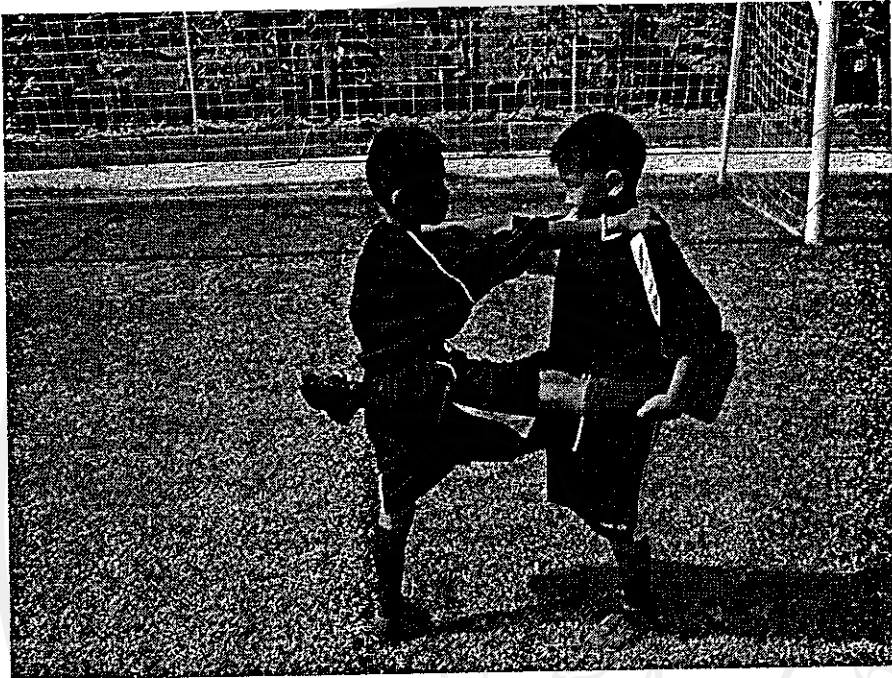
ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านข้างและลำตัว



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อท้องและต้นคอด้านหน้า



ท่าแสดงการยืดเอ็นหลังเข่า



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ค

ภาพแสดงแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

เครื่องมือในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

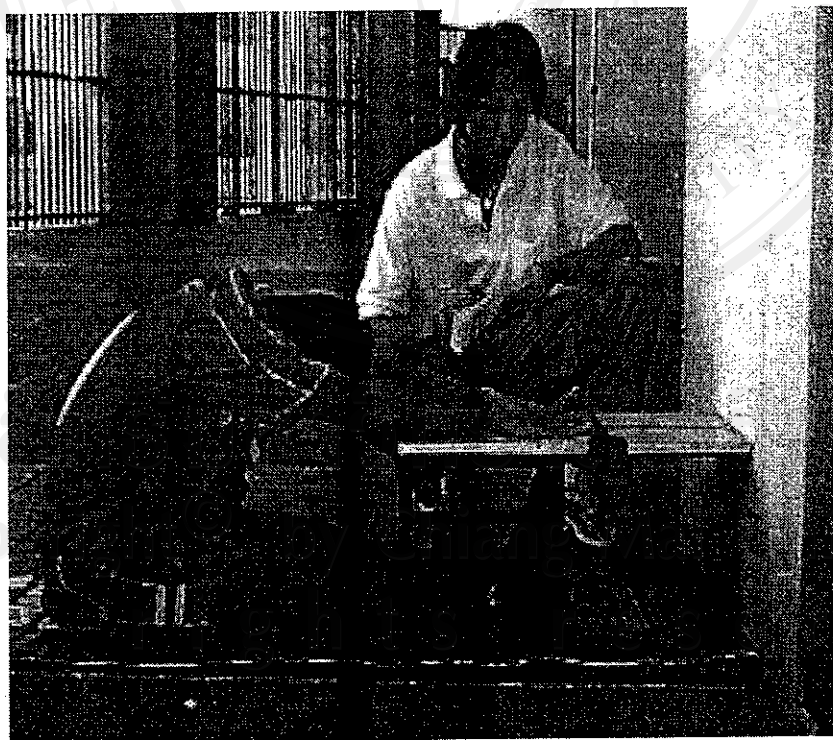
1. ความอ่อนตัว (Flexibility) โดยวิธีการนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)

เครื่องมือ ม้าวัดความอ่อนตัว 1 ตัว มีที่ยันเท้าและมาตราวัดระยะทางเป็น +30ซม. หรือ +35ซม. และ -30ซม. จุด "0" อยู่ตรงที่ยันเท้า

วิธีการ ใช้วิธีนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงสอดเท้าเข้ามาได้ม้าวัด โดยเท้าทั้งสอง ตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้น และค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้าวัด จนไม่สามารถก้มลงต่อไปได้ ให้ปลายนิ้วมือเสมอกันและรักษาระยะทางไว้ได้ 2 วินาทีขึ้นไป อ่านระยะจากจุด "0" ถึงปลายนิ้วมือ (ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรงๆ)

การบันทึก บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดปลายนิ้วมือเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็น + ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็น - ใช้ค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง



2. ความแคล่วคล่องว่องไว (Agility) โดยการวิ่ง 40 หลา (40 Yard Technical Test)

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. พื้นที่ทางวิ่งเรียบกว้างยาวประมาณ 10x10 หลา
3. กรวย 4 อัน
4. วางกรวยระยะตามรูป
5. เทปวัดระยะทาง

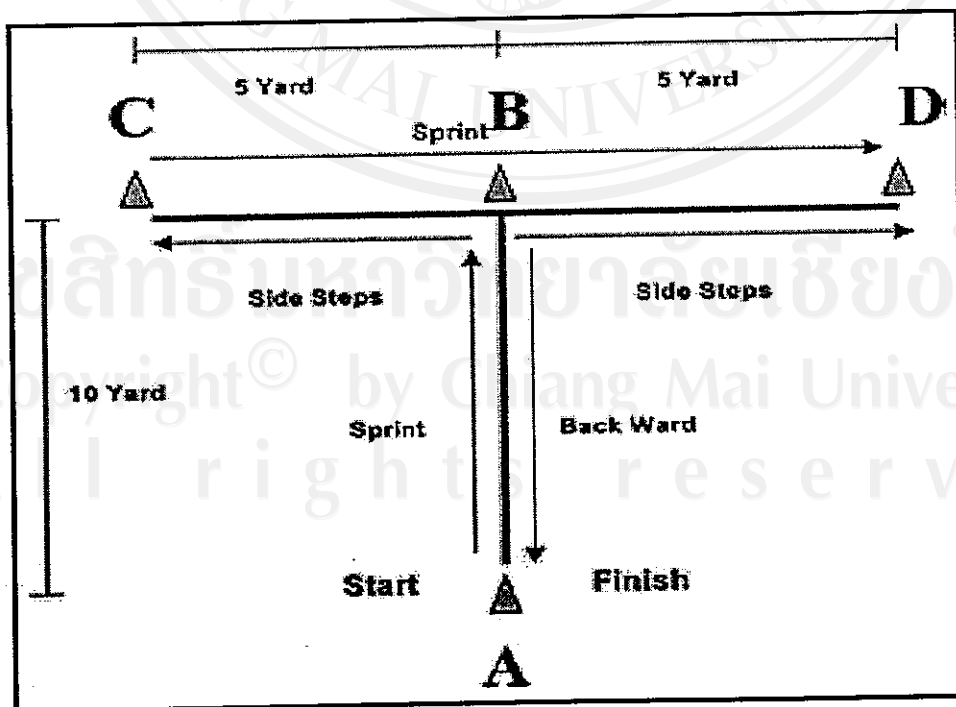
เจ้าหน้าที่

ผู้ปล่อยตัวและผู้จับเวลา 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการปฏิบัติ

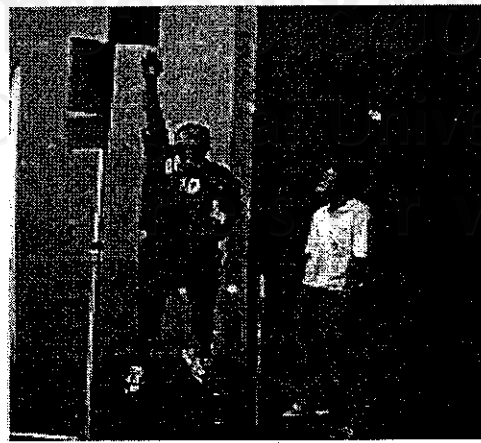
1. ให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แล้วยืนอยู่ที่จุดเริ่ม A วิ่งเร็วที่สุดไปยังจุด B
2. เมื่อถึงจุด B แล้วให้วิ่งสไลด์ด้านข้างไปให้เร็วที่สุดจนถึงจุด C แล้วสไลด์ด้านข้างกลับไปจุด D แล้วสไลด์ด้านข้างกลับมาที่จุด B อีกครั้ง
3. เมื่อถึงจุด B ให้ทำการวิ่งถอยหลังให้เร็วที่สุดจนมาถึงจุด A อีกครั้งเป็นจุดสิ้นสุด
4. จับเวลาจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดสุดท้าย ทดสอบ 2 ครั้ง ใช้ครั้งที่เวลาดีที่สุด

การคิดคะแนน จับเวลาไว้เป็นทศนิยมตัวแรกของวินาที ตั้งแต่จุดเริ่มวิ่งจุดแรกจนถึงจุดสุดท้าย



3. พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) โดยการขึ้นกระโดดสูง (Vertical Jump)

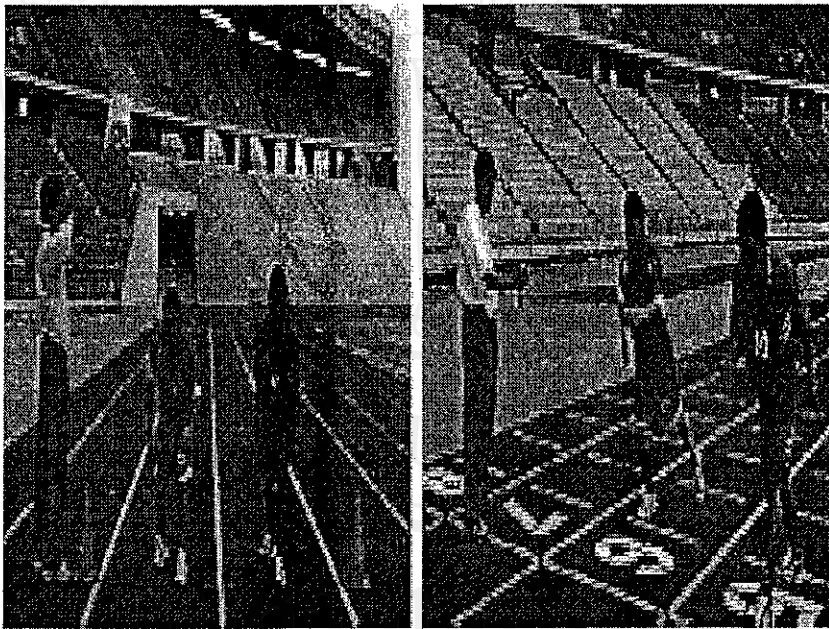
- อุปกรณ์**
1. เทปวัดระยะ
 2. ฝาค้างสูงเกินกว่า 3.00 เมตร
 3. บอร์ด มีความสูง 200 เซนติเมตร นำไปติดฝาค้าง โดยวัดจากพื้นขึ้นมา 150 เซนติเมตร
- เจ้าหน้าที่** ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน ผู้จัดทำ 1 คน
- วิธีปฏิบัติ**
1. ให้นักกีฬาขึ้นหันข้างเข้าฝาค้าง แล้วยกแขนขึ้น โดยติดฝาค้าง โดยวัดจากพื้นขึ้นมา 150 เซนติเมตร
 2. ก่อนการกระโดดให้นักกีฬาเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าและก้มลำตัว มือข้างที่ติดฝาค้าง
 3. เมื่อได้จังหวะให้เหวี่ยงแขนขึ้นไปอย่างแรง พร้อมกระโดดสูงที่สุด เขยียดแขนตรง เพื่อให้ปลายนิ้วสัมผัสกับจุดสูงสุดของบอร์ดที่กระโดดได้
- การคิดคะแนน** วัดระยะห่างที่ไกลที่สุดตั้งแต่จุดปลายนิ้วตอนที่ขึ้นอยู่ถึงจุดปลายนิ้วที่กระโดดได้ เป็นเซนติเมตร
- ระเบียบการทดสอบ**
1. ให้ประลองได้ 2 ครั้งเอาครั้งที่ดีที่สุด
 2. ให้วัดระยะตั้งแต่จุดที่ปลายนิ้วแตะขณะขึ้นจนถึงจุดที่ปลายนิ้วแตะที่จุดที่ทำการกระโดดที่สูงที่สุดถ้าผู้ทดสอบลื่นหรือทรงตัวไม่อยู่ขณะกระโดดให้ถือว่าเป็นโมฆะทดสอบใหม่
 3. เท้าทั้งสองต้องอยู่บนพื้นจนถึงขณะที่กระโดดออกไป



วิธีการทดสอบ

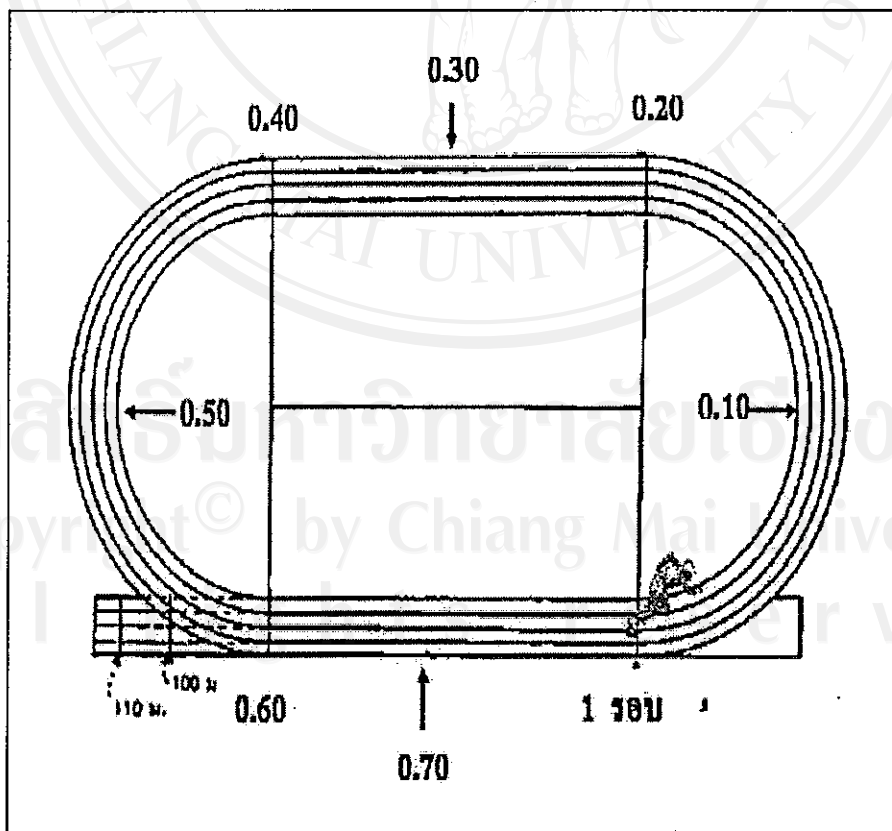
4. ความเร็ว (Speed) โดยการวิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meters Sprint)

อุปกรณ์	1. สนามวิ่ง วัดระยะทางให้ถูกต้อง 50 เมตร 2. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
เจ้าหน้าที่	ผู้ปล่อยตัวและผู้จับเวลา 1 คน ผู้บันทึกตำแหน่ง 1 คน ผู้บันทึกเวลา 1 คน
วิธีการ	ให้สัญญาณ “เข้าที่” ผู้เข้ารับการทดสอบยืนปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อให้สัญญาณ “ไป” ให้ออกวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนด พยายามให้ใช้เวลา น้อยที่สุด
การบันทึก	บันทึกเวลาเป็นนาทีและวินาที



5. วัดความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Capacity) โดยการทดสอบวิ่ง 12 นาที (Cooper Test)

อุปกรณ์	1. สนามวิ่ง 400เมตร (ถ้าไม่มีสนามมาตรฐาน ใช้สนามเล็กๆ แล้ววิ่งหลายๆรอบให้ครบตามระยะทางที่กำหนดก็ได้)
เจ้าหน้าที่	2. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน ผู้ปล่อยตัวและผู้จับเวลา 1 คน ผู้บันทึกตำแหน่ง 1 คน ผู้บันทึกเวลา 1 คน
วิธีการ	ให้นักกีฬาขีดเหยียดกล้ามเนื้อ อบอุ่นร่างกาย นักกีฬาจะอยู่จุดเริ่ม ให้สัญญาณ "เข้าที่" ผู้เข้ารับการทดสอบยืนปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งขีดเส้นเริ่ม เมื่อให้สัญญาณ "ไป" ให้ออกวิ่งให้ได้ระยะทางที่วิ่งได้มากที่สุดภายในเวลา 12 นาที เมื่อครบรอบให้นับรอบที่วิ่งได้ คูณเป็นระยะทาง และรวมระยะทางที่วิ่งได้ของรอบสุดท้ายด้วย บันทึกระยะทางที่วิ่งได้เป็นเมตร
การบันทึก	บันทึกระยะทางที่วิ่งได้เป็นเมตร



วิธีการทดสอบวิ่ง 12 นาที (Cooper test)



ภาคผนวก ง

ภาพแสดงท่าทางการฝึก ความอ่อนตัว ความแคล่วคล่องว่องไว พลังของ
กล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

กิจกรรมเสริมสร้างพลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power)

ยืนเตะเท้า

ทำเริ่มต้น

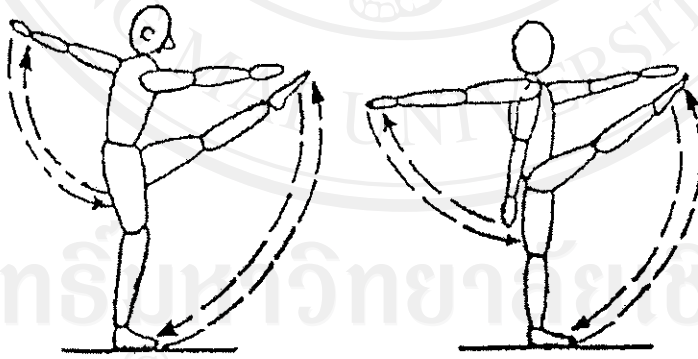
ทำบริหาร

การปฏิบัติ

ยืนตรง

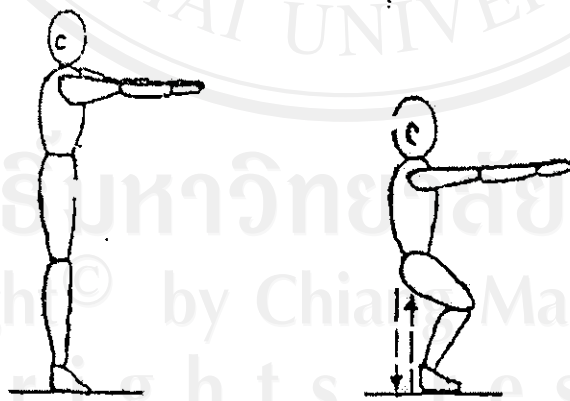
เตะเท้าซ้าย-ขวา ขึ้นข้างหน้าสูงระดับไหล่
ขณะเตะเท้าซ้าย แขนขวาเหยียดไปข้างหน้า แขนซ้าย
แกว่งไปข้างหลัง แล้วเปลี่ยนเตะขวา เหยียดแขนซ้าย
ไปข้างหน้า แขนขวามาข้างหลัง ทำสลับกัน

ทำข้างละ 10 ครั้ง แล้วพัก 1-2 นาที



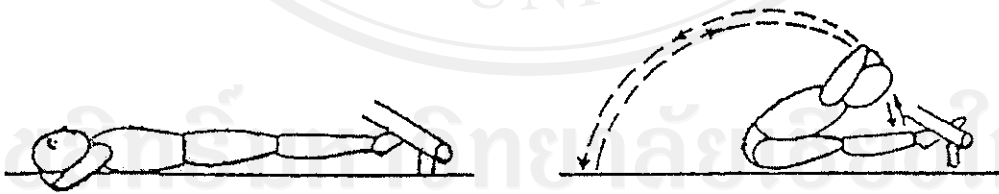
ย่อนั่งช้า ๆ

ทำเริ่มต้น	ยืนตรงแขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้ตั้งฉากกับลำตัว
ทำบริหาร	เกร็งกล้ามเนื้อขา ย่อเข่าลดตัวตัวลงนั่งช้า ๆ จนเกือบนั่งยอง ๆ แล้วค่อยยืนลุกขึ้นยืนช้า ๆ มาขึ้นในลักษณะทำเริ่มต้นถือเป็น 1 ครั้ง
การปฏิบัติ	ทำ 10 ครั้ง แล้วพัก 1-2 นาที



ลูกนั่ง

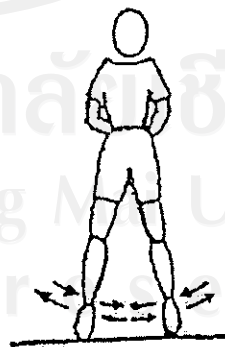
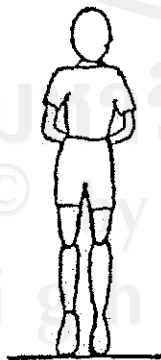
ท่าเริ่มต้น	นอนหงายราบกับพื้น มือทั้งสองประสานกันไว้ที่ท้ายทอย สอกกางออกทั้งสองข้าง ลำตัว เข่า และปลายเท้า เขยียดตรง
ท่าบริหาร	ยกลำตัวขึ้น พับเอวไปข้างหน้า ให้น้ำผากแตะที่เข่า และปลายเท้าเขยียดตรงแล้วค่อยๆ กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำๆ กัน (จังหวะขึ้น - ลง ให้อยู่ในช่วง 2 วินาที) จนไม่สามารถจะทำได้อีกต่อไป
หมายเหตุ	หรือจะยกส่วนขาตั้งฉากขึ้นมา ให้น้ำผากแตะที่เข่า แล้วกลับสู่ท่าเดิม



กิจกรรมเสริมความว่องไว (Agility)

กระโดดแยกเท้า

ท่าเริ่มต้น	ยืนตรงเท้าชิด มือท้าวเอว
ท่าบริหาร	กระโดดแยกเท้าทั้งสองให้ห่างกันประมาณ 1 1/2 ฟุต แล้วกระโดดกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำติดต่อกันโดยไม่หยุด กระโดดแยกเท้าแล้วกระโดดกลับสู่ท่าเริ่มต้น นับ 1 ครั้ง
การปฏิบัติ	ทำ 10 ครั้ง แล้วพัก 30 วินาที



วิ่งเตี๋ยรอบรูปสี่เหลี่ยม

ทำเริ่มต้น

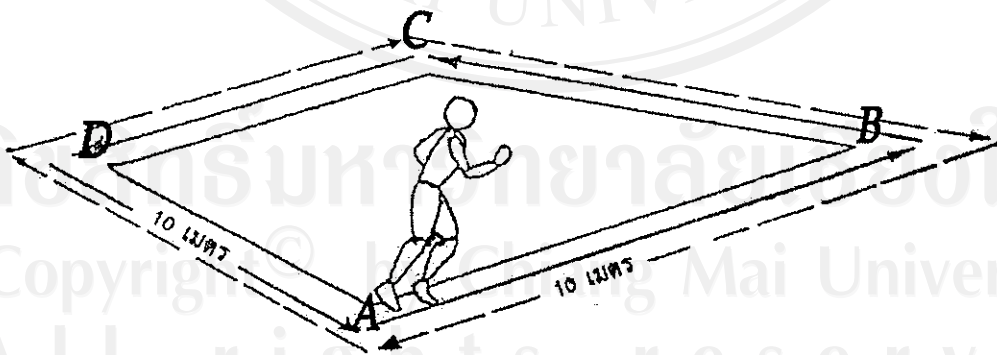
ทำบริหาร

หมายเหตุ

เตรียมวิ่ง

จากจุด a ให้วิ่งอย่างรวดเร็วไปให้ถึงจุด b
จากนั้นให้ทำการสไลด์ด้านข้างโดยใช้เท้าซ้าย
นำไปจนถึงจุด c ให้ทำการวิ่งถอยหลังไปจนถึง
จุด d เสร็จแล้วให้ทำการสไลด์ด้านข้างโดยใช้
เท้าขวานำมาจนถึงจุดเริ่มต้นคือจุด a ทำครบแต่
ละรอบนับเป็น 1 เที้ยว

ต้องวิ่งให้ได้เวลาใกล้เคียงกันทุกเที้ยว



วิ่งสลับฟันปลา

ท่าเริ่มต้น

ท่าบริหาร

การปฏิบัติ

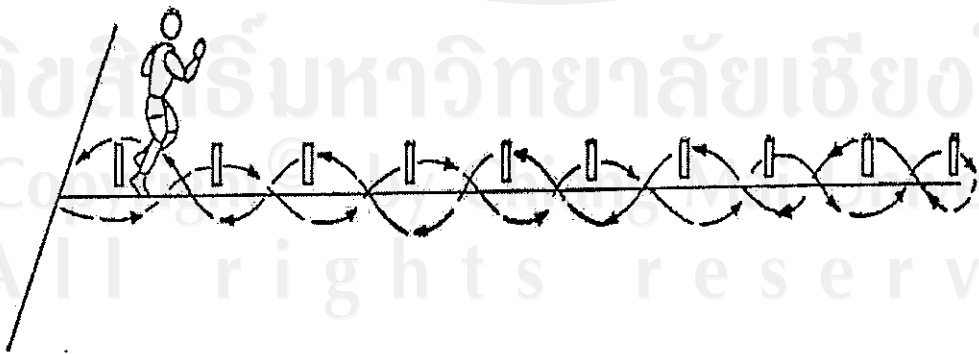
หมายเหตุ

ท่าเตรียมวิ่ง

วิ่งอย่างรวดเร็วอ้อมหลักซึ่งห่างกัน 2 เมตร จำนวน 10 หลีก จากซ้ายไปขวา และกลับมาซ้าย เมื่อครบทุกคนแล้ว ให้วิ่งย้อนกลับมาในลักษณะเดิมกลับสู่จุดเริ่มต้น ถือเป็น 1 เที้ยว

วิ่งไปกลับ

ควรวิ่งให้ได้เวลาใกล้เคียงกันทุกเที้ยว



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนตัว (Flexibility)

นั่งตะแคงยืดเท้า

ท่าเริ่มต้น

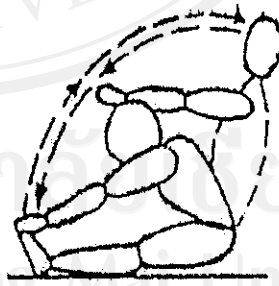
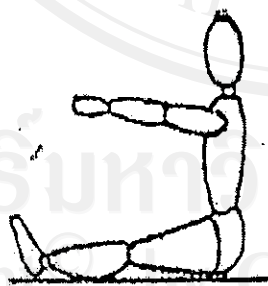
นั่งราบ แขนและขาเหยียดตรงไปข้างหน้า

ท่าบริหาร

ก้มตัวพับเอว เข้าตึง พยายามเหยียดแขนไปที่ปลายเท้า ก้มหน้ากดศีรษะเข้า 10-20 วินาที (ต่อครั้ง) แล้วกลับสู่ท่าเดิม

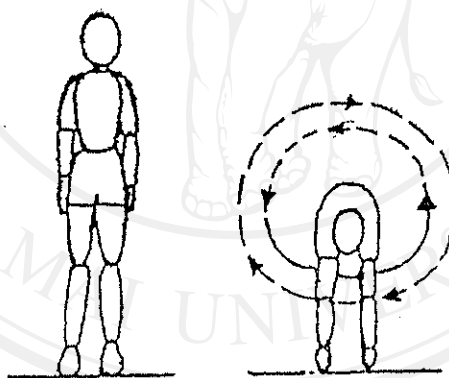
การปฏิบัติ

ทำ 3 ครั้ง แล้วพัก 1-2 นาที



ก้มตัวข้างหน้าแล้วหมุน

ทำเริ่มต้น	ยืนตรงเท้าขนานห่างกัน 3 – 4 นิ้ว
ท่าบริหาร	ก้มตัวไปข้างหน้า เข่าตึง ใช้มือแตะปลายเท้าทั้งสอง แล้วหมุนไปทางซ้าย 1 รอบ กลับสู่ท่าเดิมแล้วหมุน ไปทางขวา 1 รอบ ถือเป็น 1 ครั้ง
การปฏิบัติ	ทำ 10 ครั้ง แล้วพัก 1 – 2 นาที



กิจกรรมเสริมสร้างความเร็ว (Speed)

วิ่งรอบรูปสี่เหลี่ยม

ทำเริ่มต้น

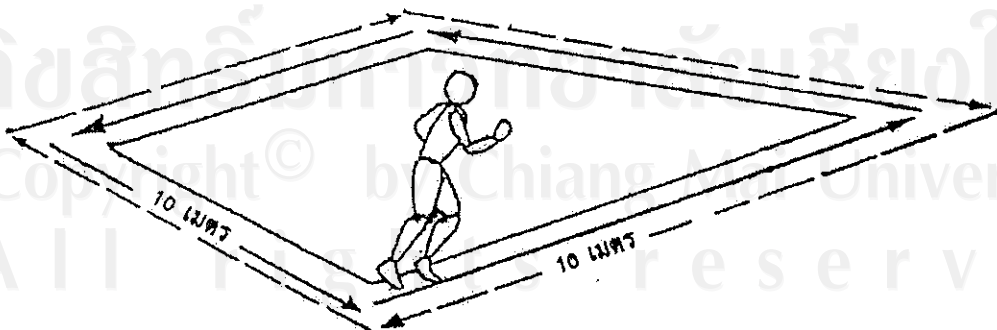
ทำบริหาร

การปฏิบัติ

หมายเหตุ

เตรียมวิ่ง

วิ่งอย่างรวดเร็วไปข้างหน้า ผ่านด้านที่ 1,2,3,4 ของรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ซึ่งยาวด้านละ 10 เมตร โดยทำเลี้ยวซ้ายตลอด เมื่อถึงจุดเริ่มต้น หมุนตัวกลับแล้วหันวิ่งย้อนทางเดิม โดยทำเลี้ยวขวาตลอด ทำครบแต่ละรอบนับเป็น 1 เที้ยว วิ่งไปกลับ ซ้าย - ขวา ต้องวิ่งให้ได้เวลาใกล้เคียงกันทุกเที้ยว



วิ่งเก็บหลัก

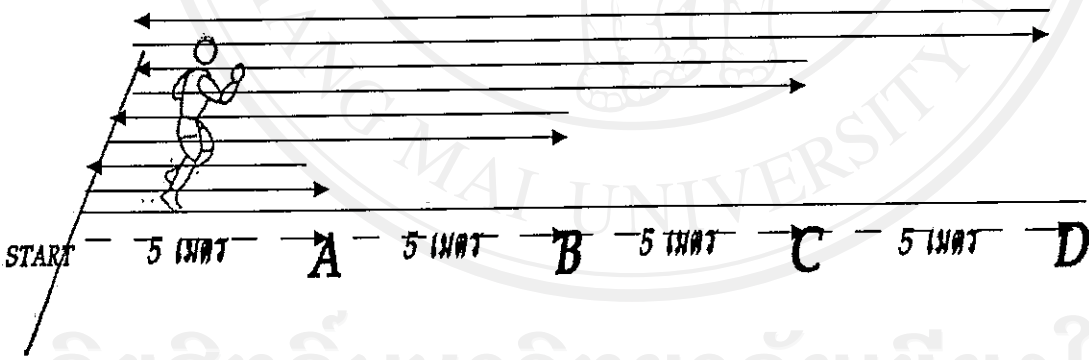
ทำเริ่มต้น

ทำบริหาร

หมายเหตุ

ทำเตรียมวิ่ง

จากจุด Start วิ่งอย่างรวดเร็วไปให้ถึงจุด a ให้ก้มแตะพื้น
เสร็จแล้วให้วิ่งย้อนกลับมาที่จุด Start ในลักษณะเดิม
จากนั้นให้วิ่งไปที่จุด b,c,d แล้วกลับสู่จุด Start หรือ
จุดเริ่มต้น ถือเป็น 1 เที้ยว
ควรวิ่งให้ได้เวลาใกล้เคียงกันทุกเที้ยว



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

กิจกรรมเสริมสร้างความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด

(Aerobic Capacity)

กระโดดอยู่กับที่

ท่าเริ่มต้น

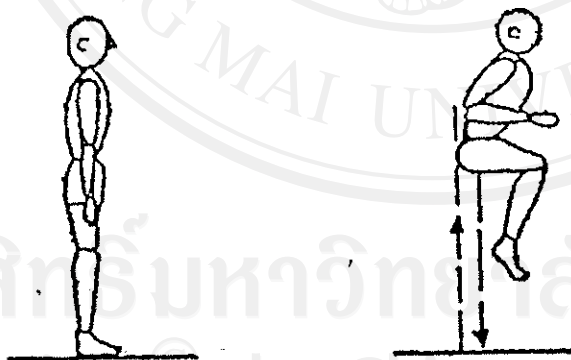
ยืนด้วยปลายเท้า เท้าทั้งสองชิดกัน เตรียมพร้อมที่จะกระโดด ขึ้น - ลง ให้สูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต ลงสู่พื้นโดยการนั่งย่อ

ท่าบริหาร

กระโดด ขึ้น - ลง ด้วยเท้าทั้งสองติดต่อกัน

การปฏิบัติ

กระโดดขึ้นลง 2 นาทีแล้วพัก 1-2 นาที



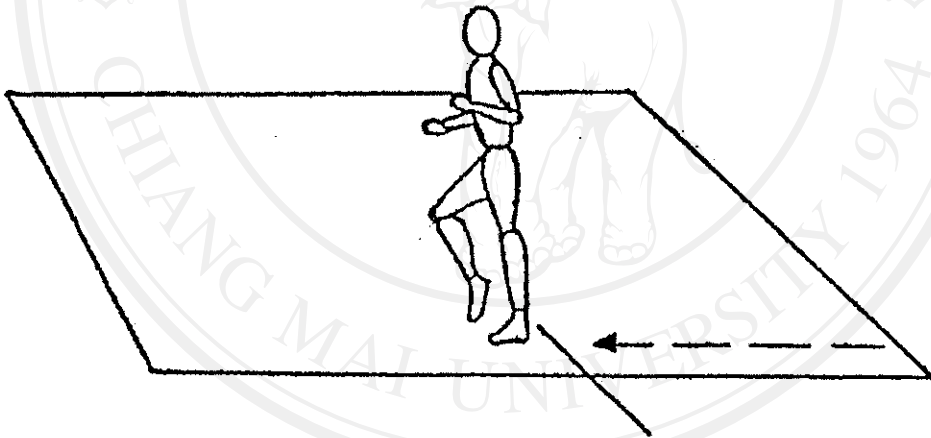
วิ่งระยะทางไกล

ทำเริ่มต้น

เตรียมพร้อมที่จะวิ่งรอบสนามสี่เหลี่ยมจัตุรัส
หรือสี่เหลี่ยมผืนผ้าก็ได้ ซึ่งมีระยะทางประมาณ 200
เมตร

การปฏิบัติ

วิ่ง 3 รอบ แล้วพัก 2-3 นาที



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



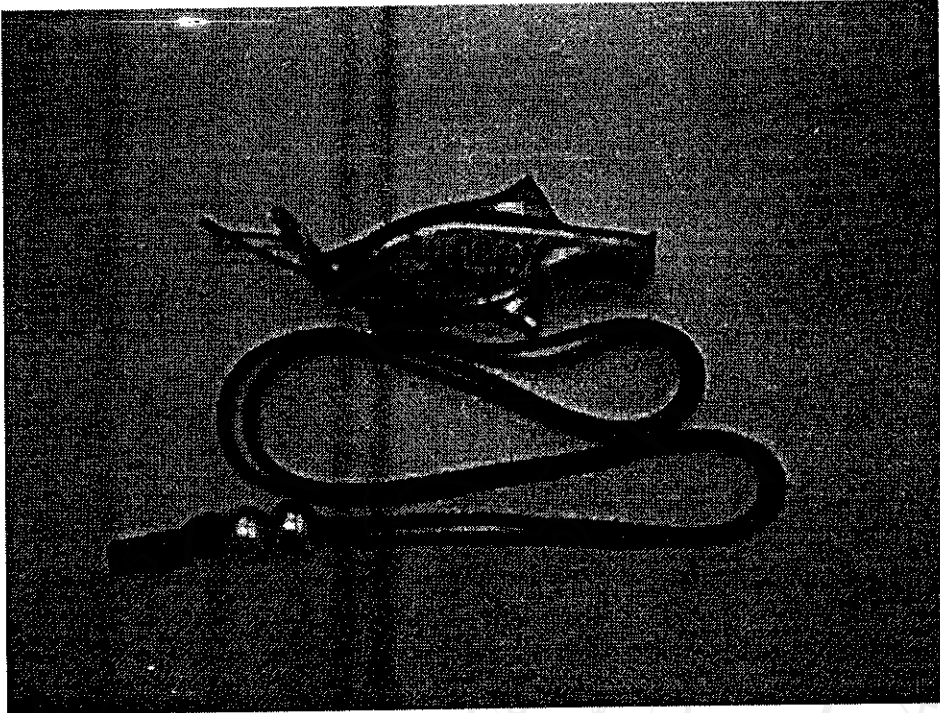
ภาคผนวก จ
ภาพแสดงอุปกรณ์ในการฝึกและเก็บข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

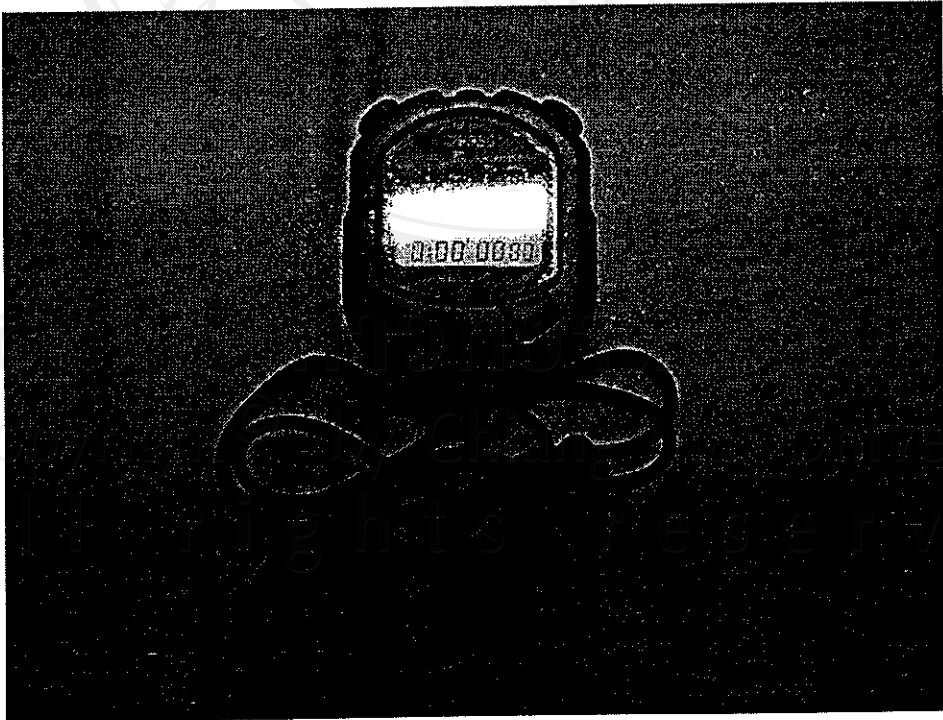
Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

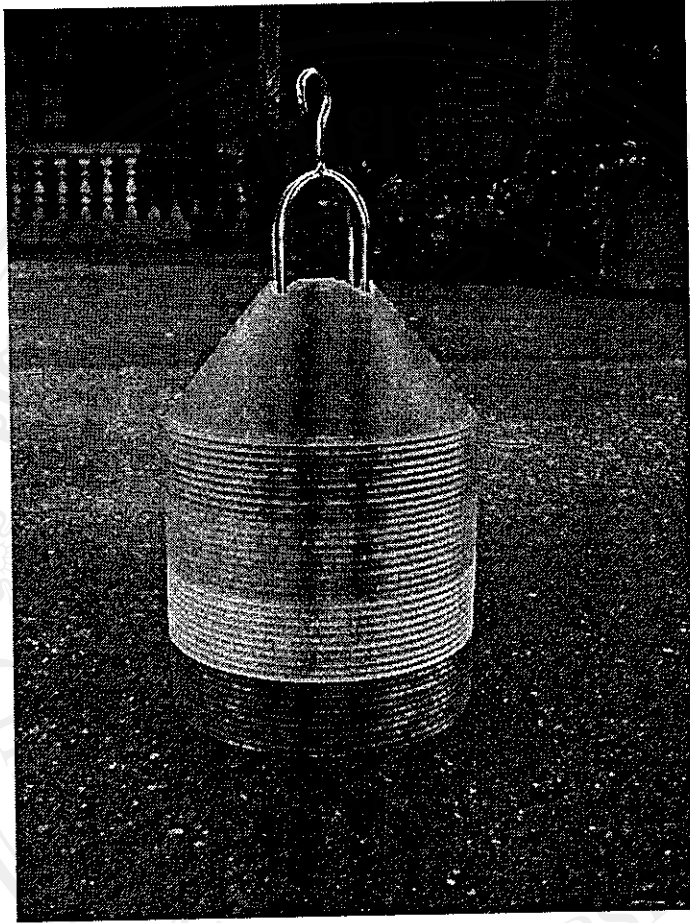
ภาพแสดงนกหวีด



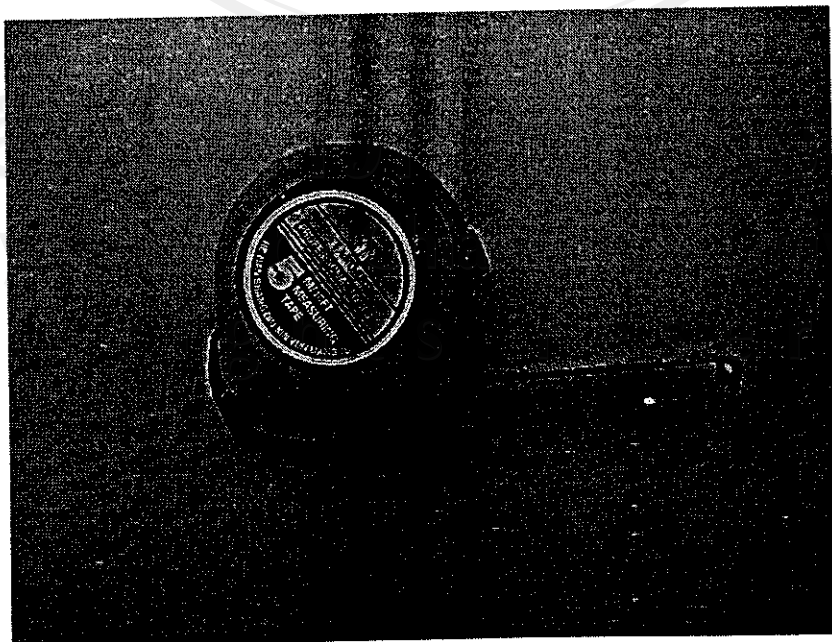
ภาพแสดงนาฬิกาจับเวลา



ภาพแสดงกรวยฟูตบอด



ภาพแสดงตลับเมตรวัดระยะ





ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
(ส่วนของผู้ฝึกสอนทำการทดสอบ)

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี
น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ลำดับ ที่	รายการ	ครั้งที่1	ครั้งที่2
1	การนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)		
2	วิ่ง 40 หลา (40 Yard Technical Test)		
3	ยืนกระโดดสูง (Vertical Jump)		
4	วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meters Sprint)		
5	วิ่ง 12 นาที (Cooper Test)		
รวม			

ลงชื่อ.....ผู้ฝึกสอน
(.....)

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
(ส่วนของนักเรียนที่ทำการทดสอบ)

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี
น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ลำดับ ที่	รายการ	ครั้งที่1	ครั้งที่2
1	การนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)		
2	วิ่ง 40 หลา (40 Yard Technical Test)		
3	ยืนกระโดดสูง (Vertical Jump)		
4	วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meters Sprint)		
5	วิ่ง 12 นาที (Cooper Test)		
รวม			

ลงชื่อ.....ผู้ทำการทดสอบ
(.....)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายปานิก ประเทือง
วัน เดือน ปีเกิด	27 พฤศจิกายน 2525
ประวัติการศึกษา	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนวัดเมธังกราวาส ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิริยาลัยจังหวัดแพร่ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสูงเม่นชนูปถัมภ์ ระดับปริญญาตรี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่
ประสบการณ์	เป็นตัวแทนนักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนฟุตบอล ระดับ D-Line
ประวัติการทำงาน	ครูอัตราจ้าง โรงเรียนบ้านบ่อหิน อำเภอคอยสะแก๊ด จังหวัดเชียงใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved