

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับนักกีฬาเซปักตะกร้อ

โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับนักกีฬาเซปักตะกร้อ

โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ในเวลา 6 สัปดาห์ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน

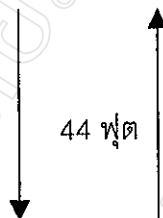
ขั้นตอนที่ 1 การฝึกขั้นพื้นฐาน (Basic Training) ใช้เวลา 2 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1 ฝึก 5 Sets/Day

สัปดาห์ที่ 2 ฝึก 10 Sets/Day

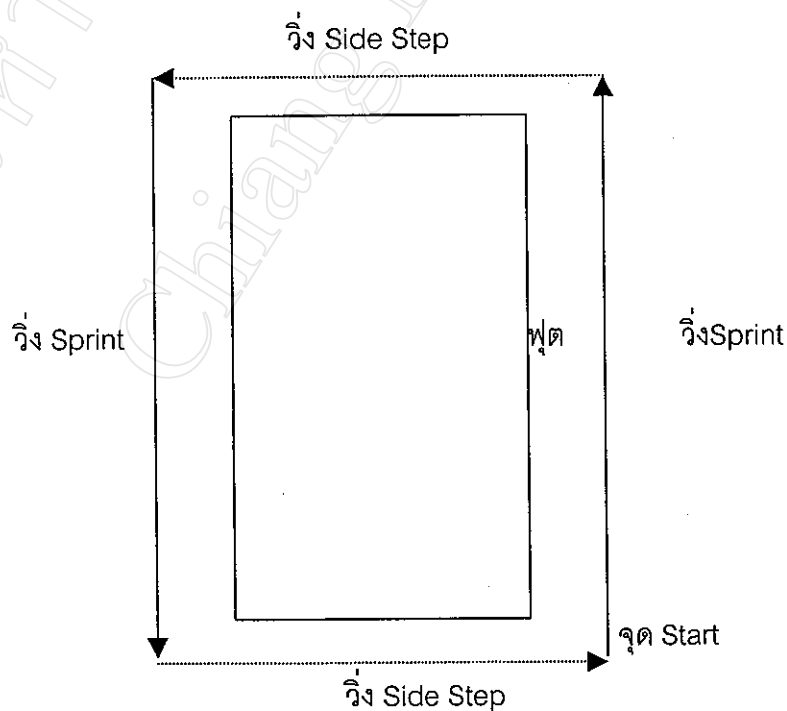
แบบที่ 1 วิ่งเตาะไป - กลับ ระยะทาง 44 ฟุต

พักระหว่าง Set 30 วินาที

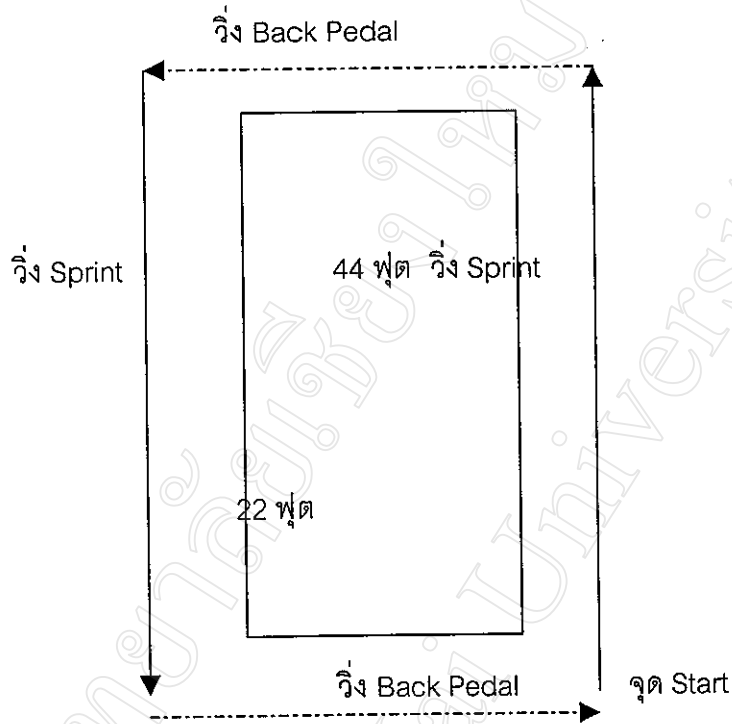


แบบที่ 2 วิ่งรอบสนามตะกร้อ วิ่ง Sprint/วิ่ง Side Step/วิ่ง Sprint/วิ่ง Side Step

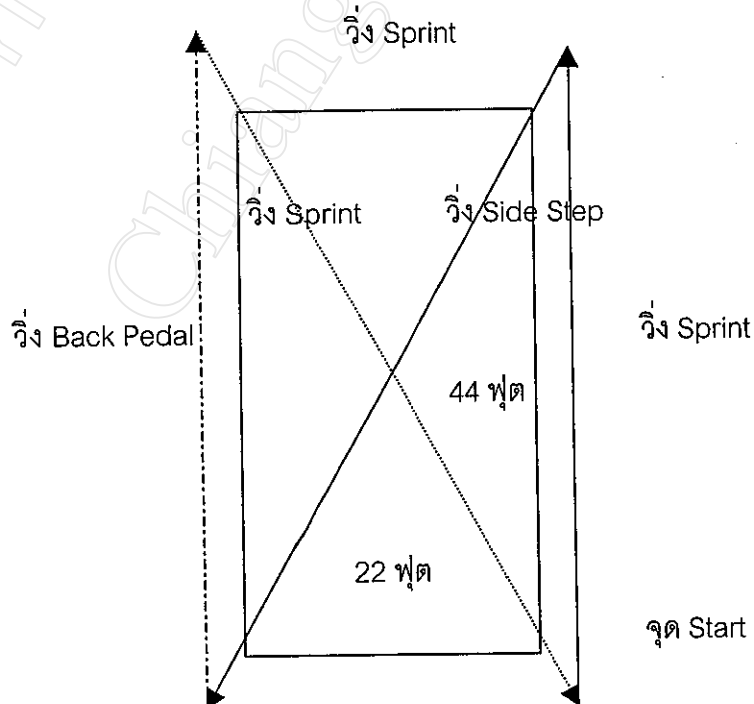
พักระหว่าง Set 30 วินาที



แบบที่ 3 วิ่งรอบสนามตะกร้อ วิ่ง Sprint/วิ่ง Back Pedal/วิ่ง Sprint/วิ่ง Back Pedal
พักระหว่าง Set 30 วินาที



แบบที่ 4 วิ่งรอบสนามตะกร้อ วิ่ง Sprint/วิ่ง Side Step/วิ่ง Back Pedal/วิ่ง Sprint
พักระหว่าง Set 30 วินาที



ขั้นตอนที่ 2 การฝึกขั้นก้าวหน้า (Advanced Training) ใช้เวลา 2 สัปดาห์

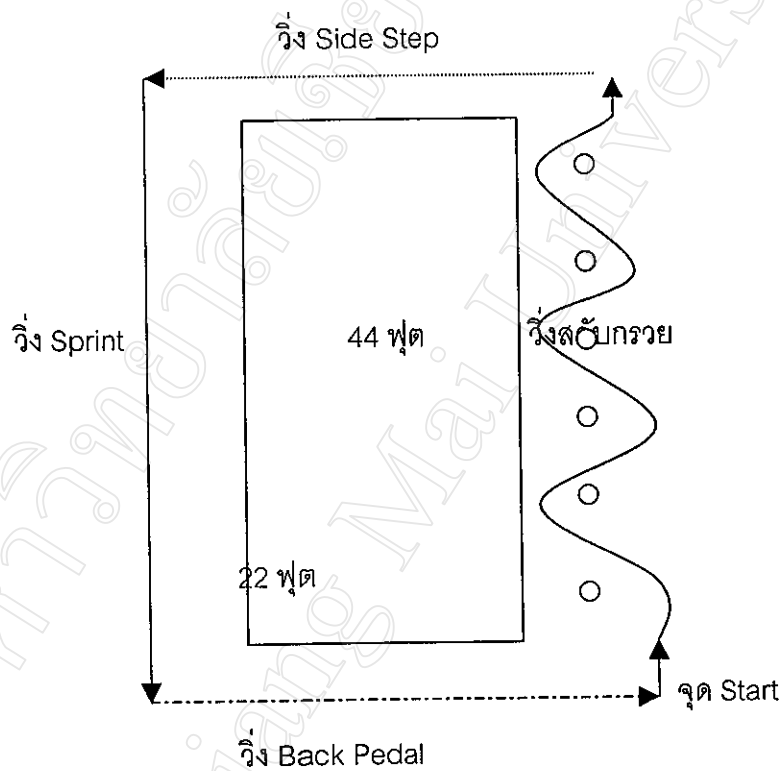
สัปดาห์ที่ 1 ฝึก 5 Sets/Day

สัปดาห์ที่ 2 ฝึก 10 Sets/Day

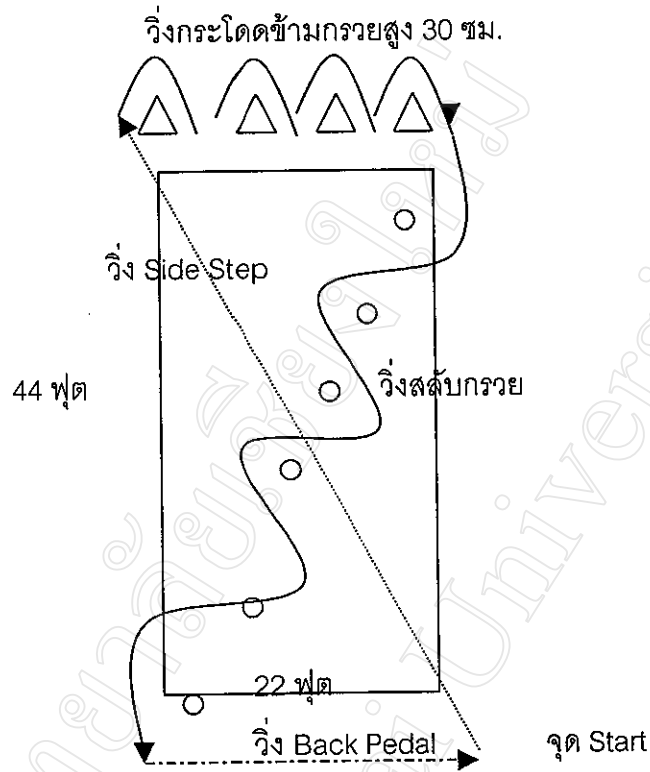
แบบที่ 1 วิ่งรอบสนามตะกร้อ วิ่งสลับกรวย / วิ่ง Side Step / วิ่ง Sprint / วิ่ง Back

Pedal

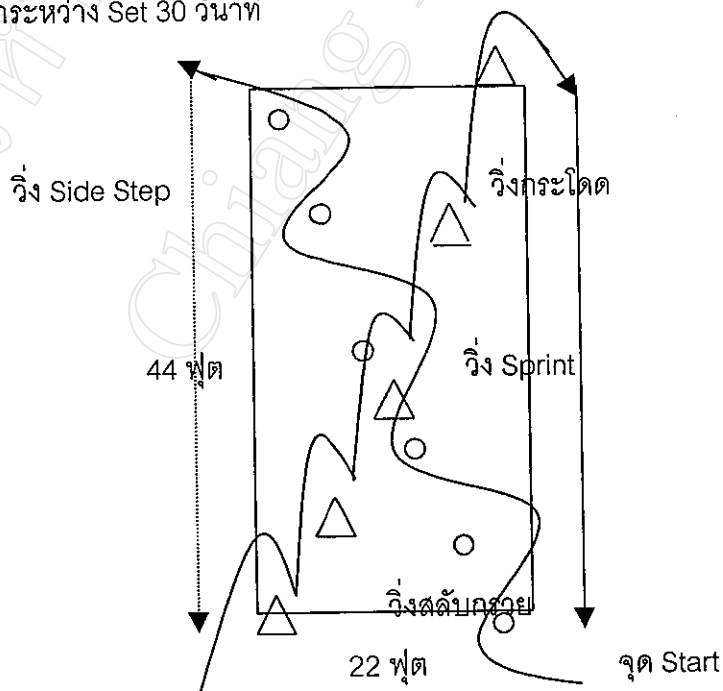
พักระหว่าง Set 30 วินาที



แบบที่ 2 วิ่งรอบสนามตะกร้อ วิ่ง Side step / วิ่งกระโดด / วิ่งสลับกรวย / วิ่ง Back Pedal
 Pedal พักระหว่าง Set 30 วินาที



แบบที่ 3 วิ่งรอบสนามตะกร้อ วิ่งสลับกรวย / วิ่ง Side Step / วิ่งกระโดด / วิ่ง Sprint
 พักระหว่าง Set 30 วินาที



ขั้นตอนที่ 3 การฝึกเพื่อการพัฒนาความสามารถขั้นสูงสุด เน้นทักษะ, เทคนิค, แคลคติก

(Training to build up performance)

ใช้เวลา 2 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1 ฝึก 5 Sets/Day

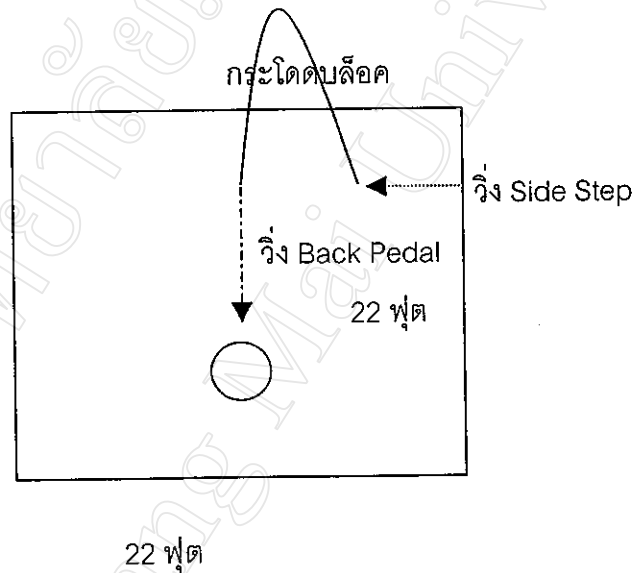
สัปดาห์ที่ 2 ฝึก 10 Sets/Day

ฝึกจากลูกตะกร้อ

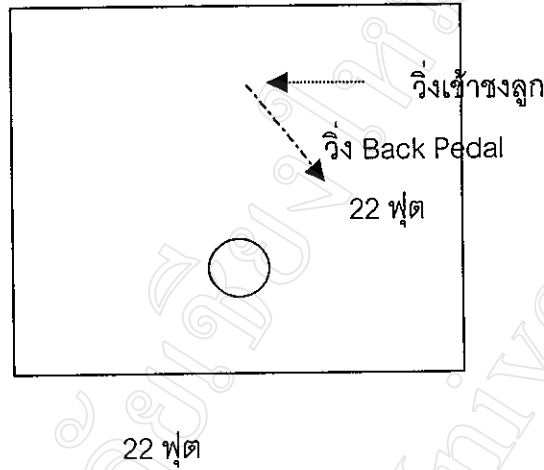
แบบที่ 1 ตำแหน่งหน้าขวา ตัวยก / ตัวยก / ตัวยก / ตัวยก

วิ่ง Side Step / กระโดดบล็อก / วิ่ง Back Pedal

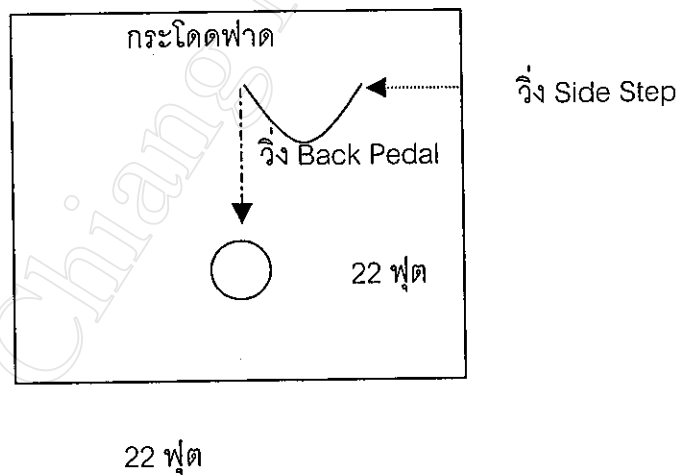
พักระหว่าง Set 30 วินาที



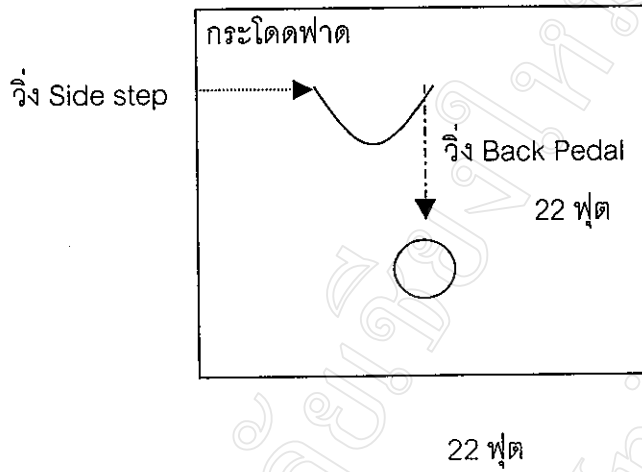
แบบที่ 2 ตำแหน่งหน้าขวา ตัวยึด / ตัวยึด / ตัวยึดลูกเสิร์ฟ / ตัวยึด
 วิ่งเข้าขงลูก / วิ่ง Back Pedal
 พักระหว่าง Set 30 วินาที



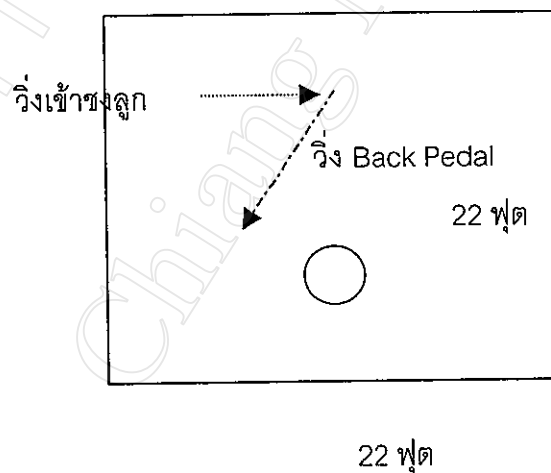
แบบที่ 3 ตำแหน่งหน้าขวา ตัวยึด / ตัวยึด / ตัวยึดลูกเสิร์ฟ / ตัวยึด
 วิ่ง Side Step / กระโดดฟาด / วิ่ง Back Pedal
 พักระหว่าง Set 30 วินาที



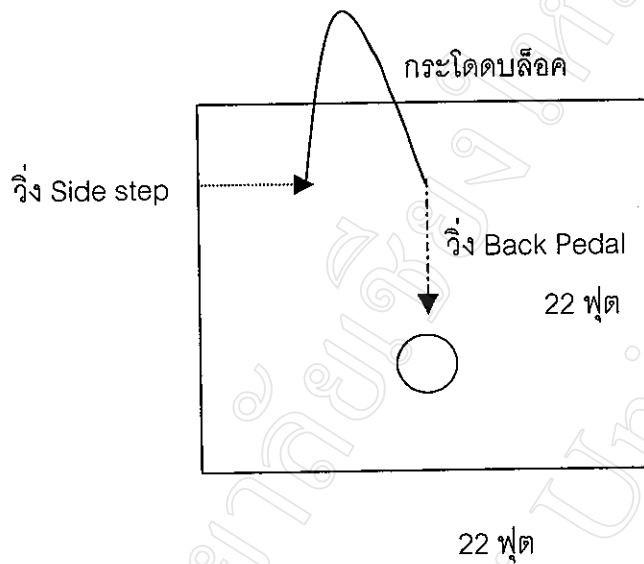
แบบที่ 4 ตำแหน่งหน้าซ้าย ตัวฟาด / ตัวขง / ตัวบลิ๊อค
 วิ่ง Side Step / กระโดดฟาด / วิ่ง Back Pedal
 พักระหว่าง Set 30 วินาที



แบบที่ 5 ตำแหน่งหน้าซ้าย ตัวฟาด / ตัวขง / ตัวบลิ๊อค
 วิ่งเข้าขงลูก / วิ่ง Back Pedal
 พักระหว่าง Set 30 วินาที



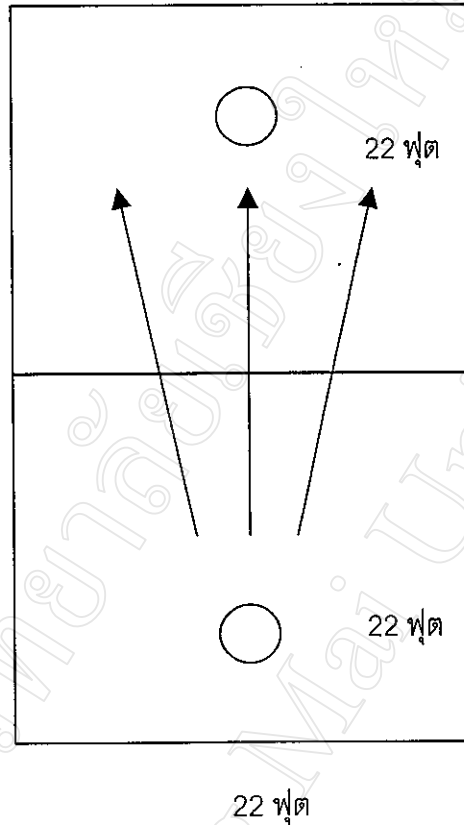
แบบที่ 6 ตำแหน่งหน้าซ้าย ตัวฟาด / ตัวขง / ตัวบล็อก
 วิ่ง Side Step / กระโดดบล็อก / วิ่ง Back Pedal
 พักระหว่าง Set 30 วินาที



แบบที่ 7 ตำแหน่งหลัง ตัวเสิร์ฟ / ตัวรับ / ตัวขง

เสิร์ฟลูกไปทางด้านซ้าย / เสิร์ฟลูกไปตรงกลาง / เสิร์ฟลูกไปทางด้านขวา

พักระหว่าง Set 30 วินาที

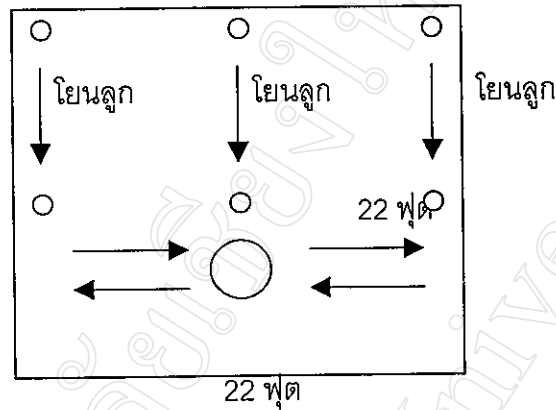


แบบที่ 8 ตำแหน่งหลัง ตัวเสิร์ฟ / ตัวรับ / ตัวชง

ชงลูก / วิ่ง Side Step / ชงลูก / วิ่ง Side Step / ชงลูก

ทำสลับทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย โดยมีผู้โยนลูกตะกร้อให้

พักระหว่าง Set 30 วินาที



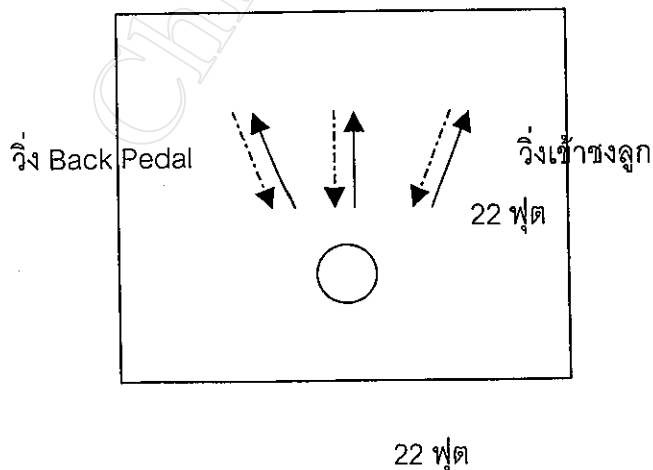
การโยนลูกมี 3 ระดับ

1. ระดับเท้า (สูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต)
2. ระดับเข่า (สูงจากพื้นประมาณ 2 ฟุต)
3. ระดับศีรษะ (สูงจากพื้นประมาณ 4 ฟุต)

แบบที่ 9 ตำแหน่งหลัง ตัวเสิร์ฟ / ตัวรับ / ตัวชง

วิ่งเข้าชงลูก / วิ่ง Back Pedal

พักระหว่าง Set 30 วินาที



การทดสอบ Semo Agility Test

อุปกรณ์

1. สนามทดสอบ มีความกว้าง 12 ฟุต ความยาว 19 ฟุต
2. กรวยพลาสติก 4 ใบ ความสูงประมาณ 1 ฟุต
3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ

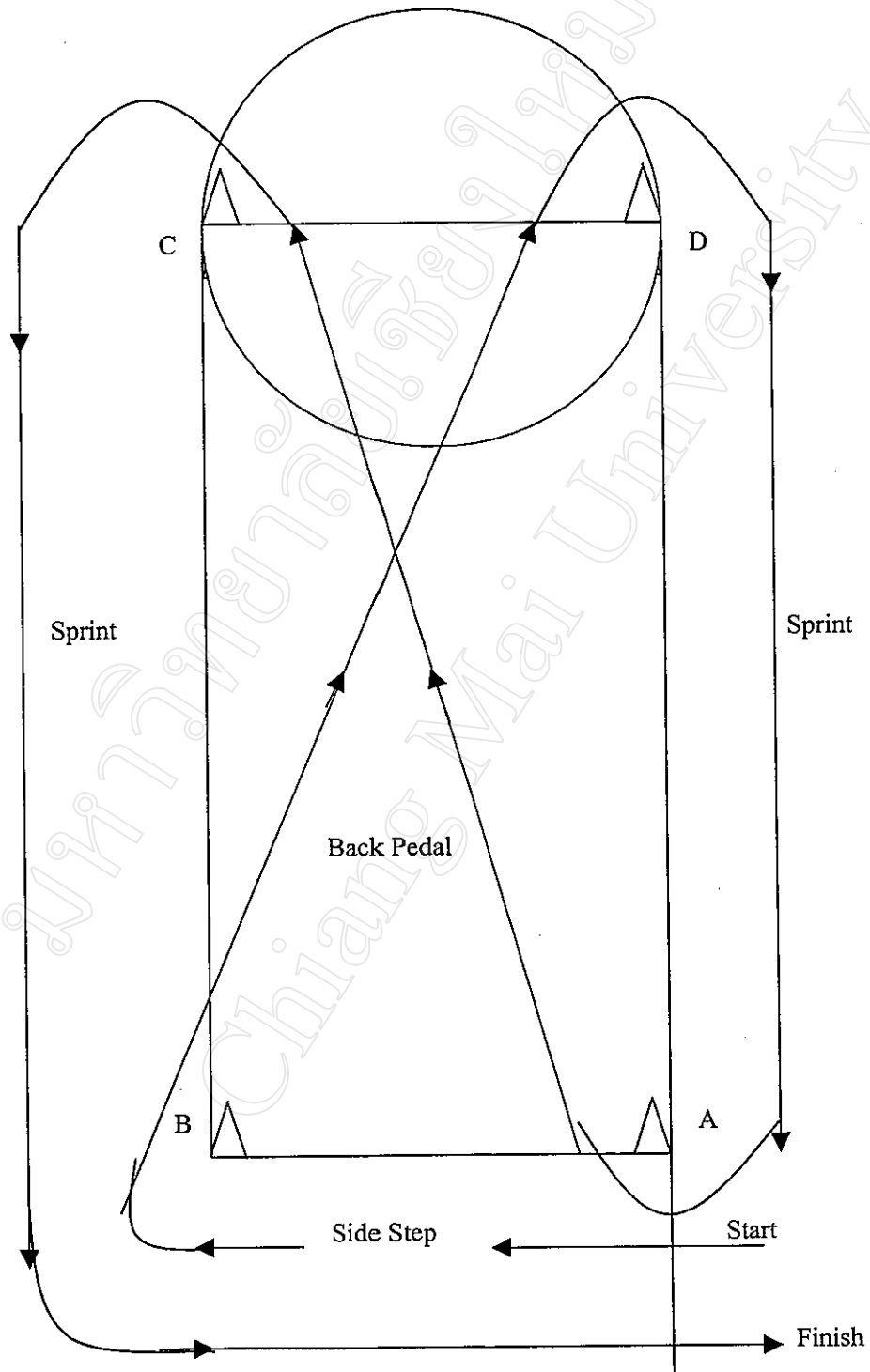
1. จัดสนามทดสอบให้ได้ขนาดที่กำหนด
2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ยืนให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มต้นจุด (A) เตรียมพร้อม และเมื่อได้ยินสัญญาณ "ไป" ก็ให้ออกวิ่งแบบก้าวด้านข้าง (Side Step) ไปยังจุด B ผ่านด้านนอกของกรวย แล้ววิ่งถอยหลัง (Back Pedal) จากจุด B ไปยังจุด D ผ่านด้านในของกรวย และวิ่งเร็ว (Sprint) จากจุด D มายังจุด A ผ่านด้านนอกของกรวย วิ่งถอยหลัง (Back Pedal) จากจุด A ไปยังจุด C ผ่านด้านในของกรวย วิ่งเร็ว (Sprint) จากจุด C ไปยังจุด B ผ่านด้านนอกของกรวย วิ่งแบบก้าวด้านข้าง (Side Step) จากจุด B ไปยังจุด A โดยมีทิศทางการทดสอบตามลูกศรดังรูป

การบันทึกผล ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกเวลาที่ดีที่สุด หน่วยเป็นวินาที (1/100 วินาที)

รายละเอียดเกี่ยวกับการทดสอบ

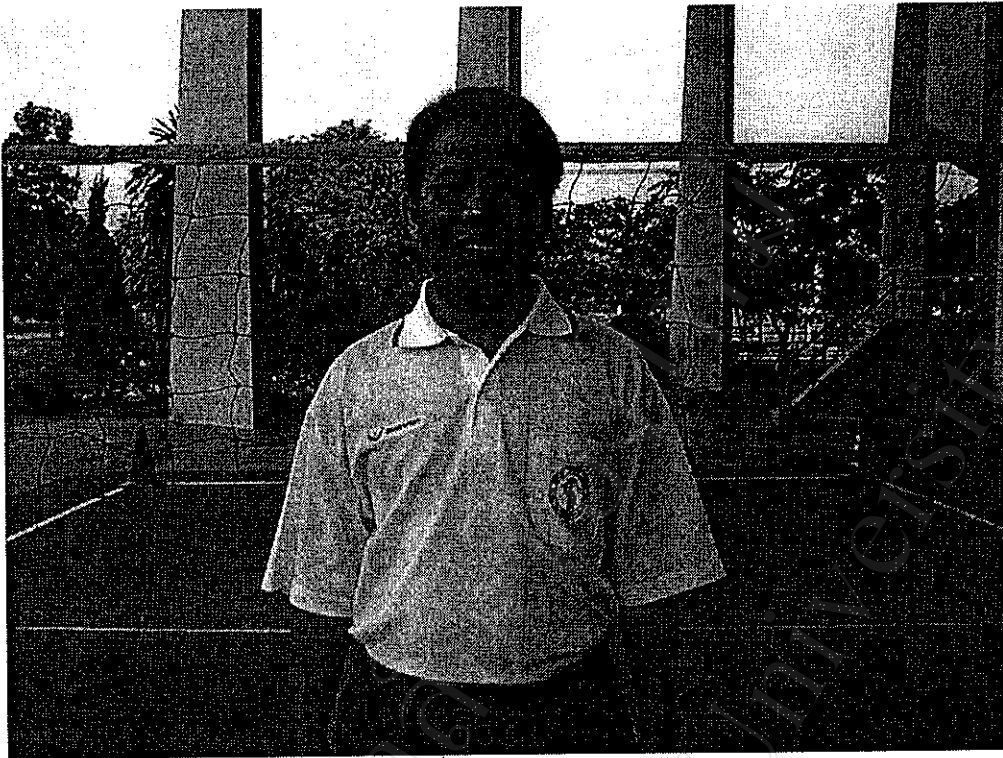
1. ในการทำ Side Step ไม่อนุญาตให้ขาไขว้หรือก่ายกัน
2. ในการวิ่งถอยหลังจะต้องให้หลังตั้งฉากกับเส้นสมมุติซึ่งลากเชื่อมมุมต่อมุม
3. ถ้านักกีฬาทำผิดไปจากวิธีการที่กำหนดไว้ต่าง ๆ ในการทำแบบทดสอบก็ให้ทำใหม่ จนกว่าจะทำได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ครั้ง
4. ควรให้มีการลองฝึกก่อนอย่างน้อย 1 ครั้ง

Semo Agility test

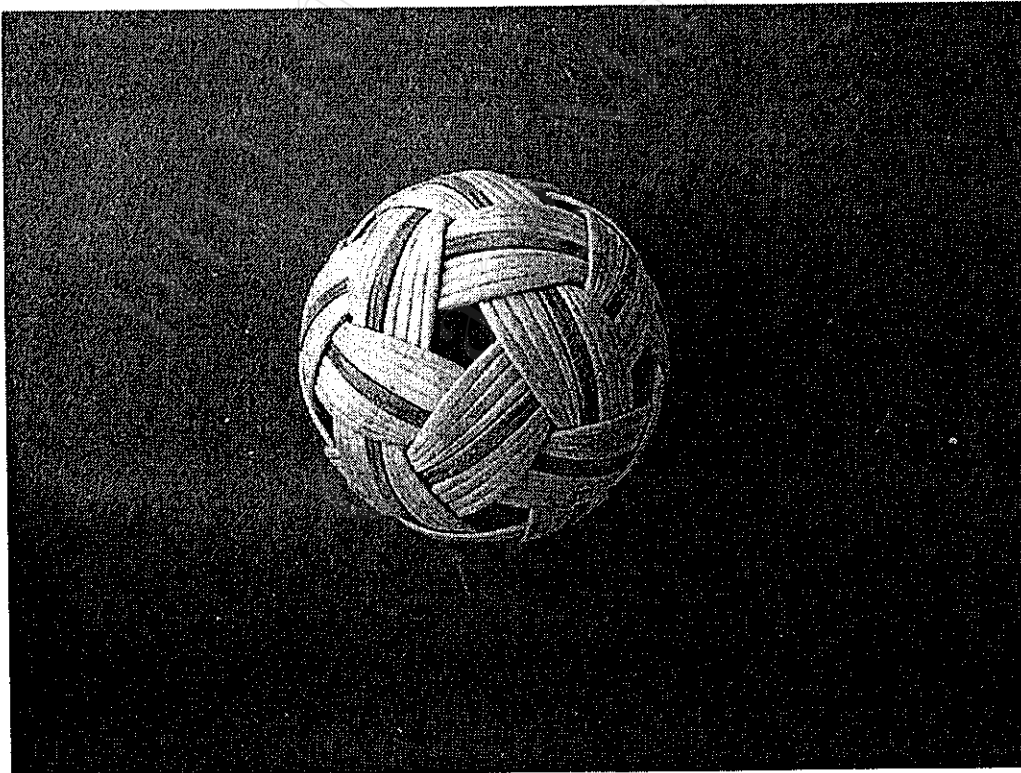


ภาคผนวก ข

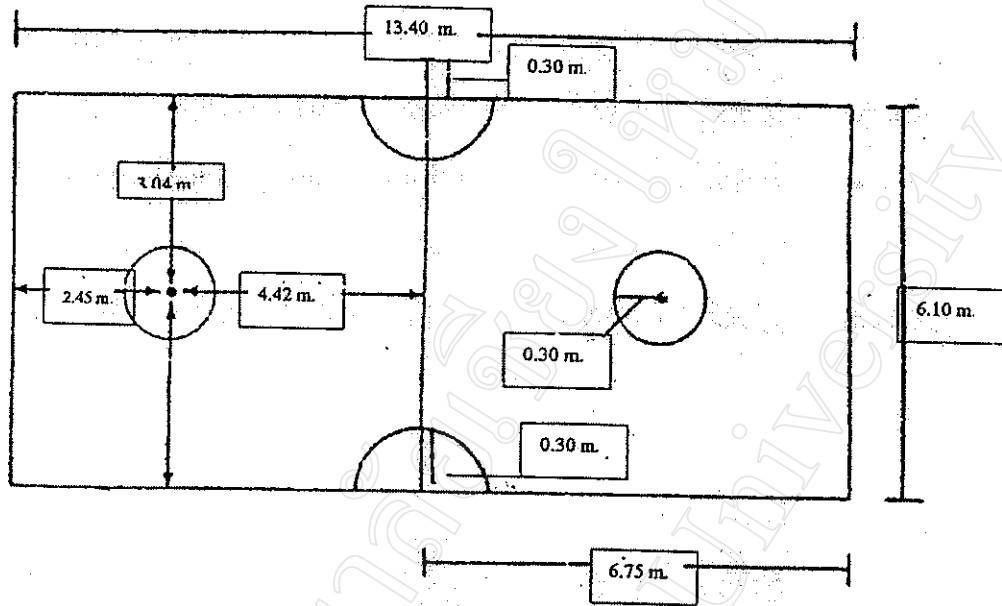
ภาพผู้ทำการศึกษา การฝึกซ้อมและการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว



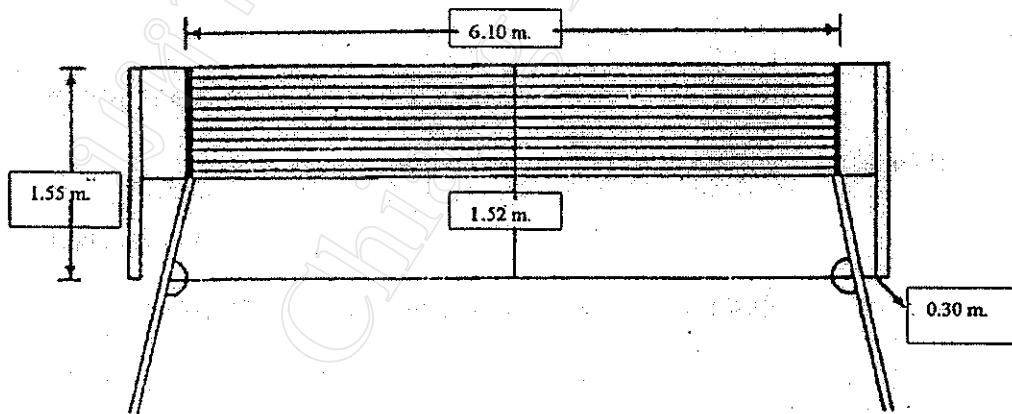
ภาพที่ 1 ผู้ทำการศึกษา



ภาพที่ 2 ลูกตะกร้อพลาสติก (Synthetic Takraw)



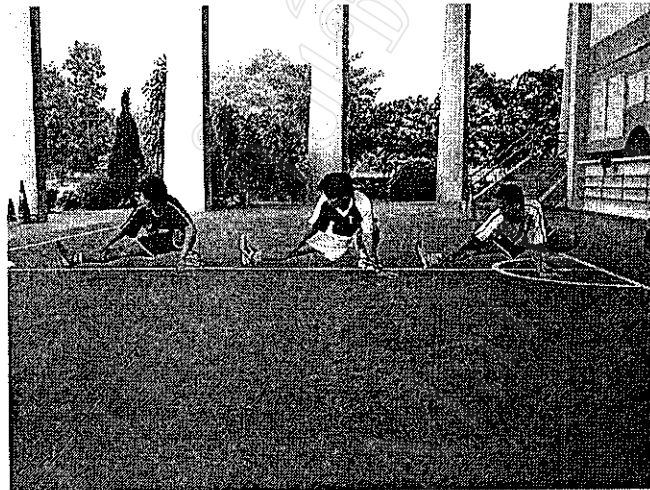
ภาพที่ 3 สนามเซปักตะกร้อ (The court of Sepak Takraw)



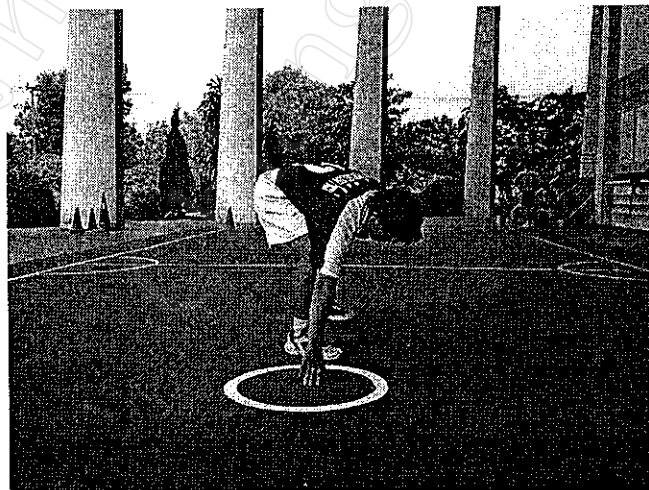
ภาพที่ 4 ตาข่ายเซปักตะกร้อ (The net of Sepak Takraw)



ภาพที่ 5 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)



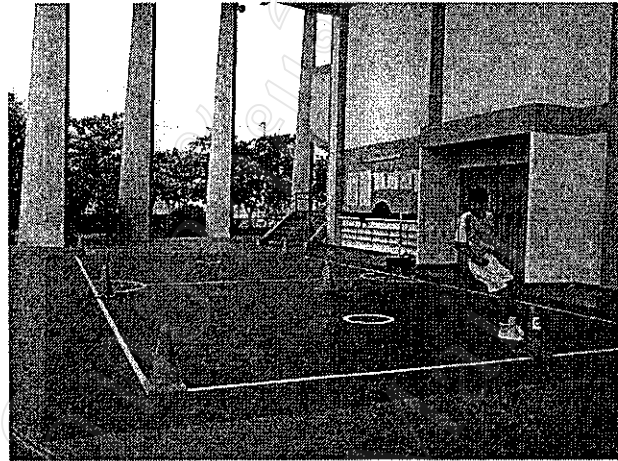
ภาพที่ 6 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)



ภาพที่ 7 การวิ่งตะแคงไป-กลับ



ภาพที่ 8 การวิ่ง Side step



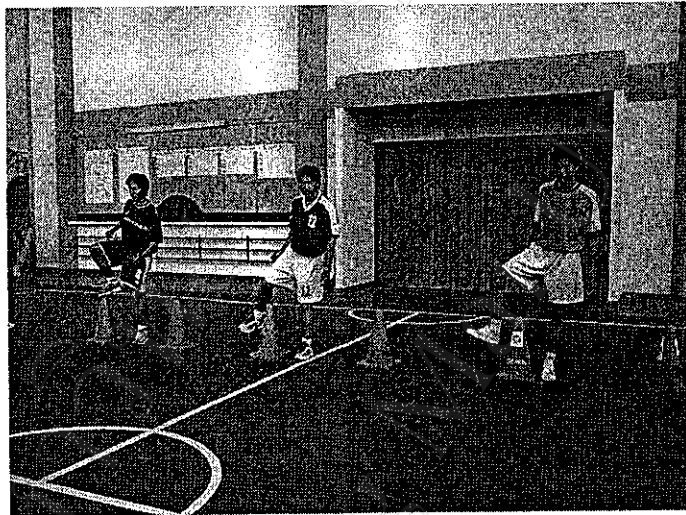
ภาพที่ 9 การวิ่งถอยหลัง (Back pedal)



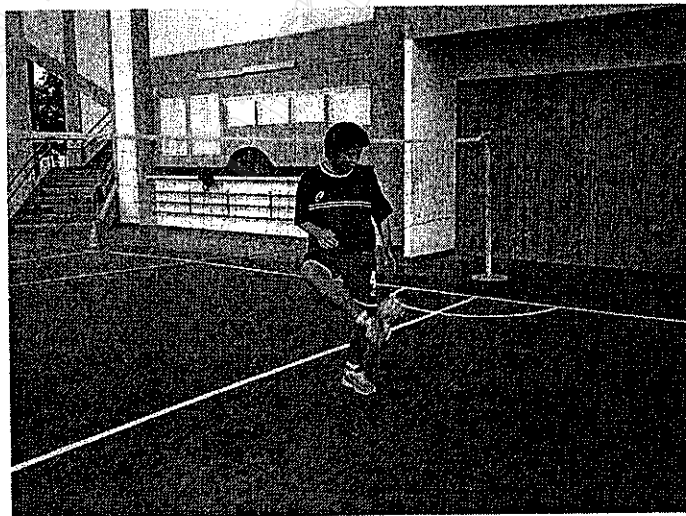
ภาพที่ 10 การวิ่งเร็ว (Sprint)



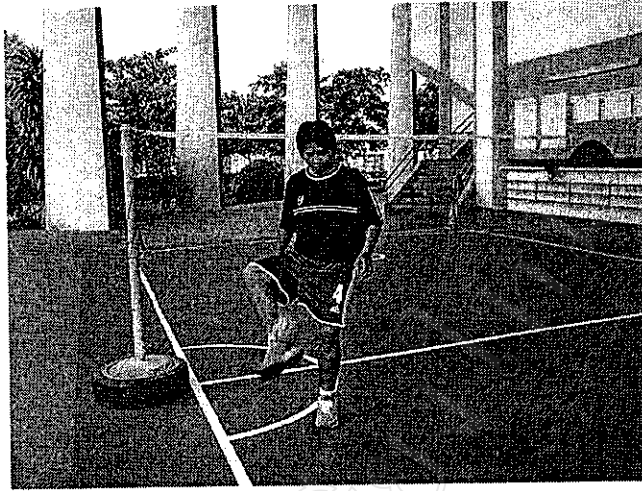
ภาพที่ 11 การวิ่งสลับกรวย



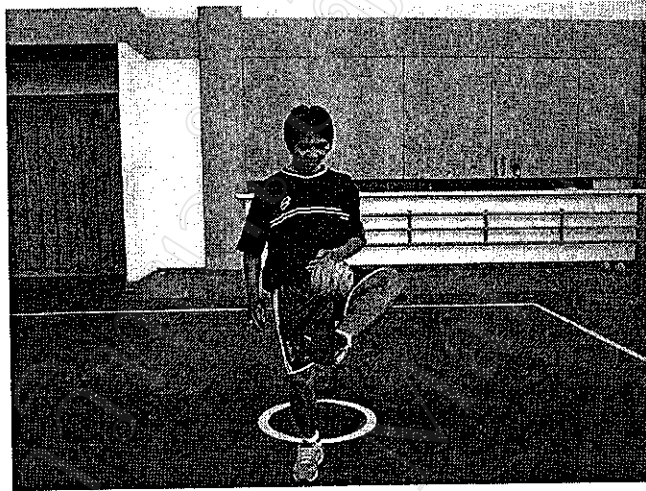
ภาพที่ 12 การวิ่งกระโดดข้ามกรวย



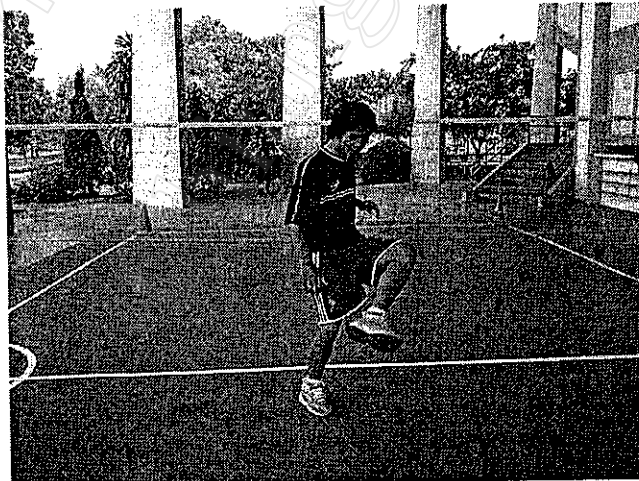
ภาพที่ 13 การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ด้วยเท้าขวา



ภาพที่ 14 การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ด้วยเท้าขวา



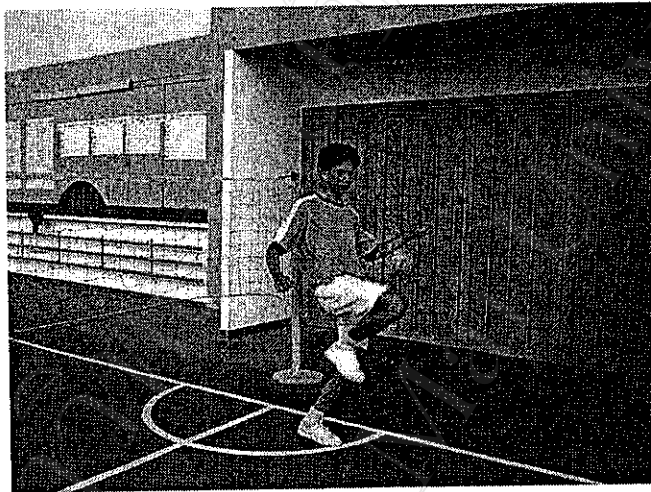
ภาพที่ 15 การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ด้วยเท้าซ้าย



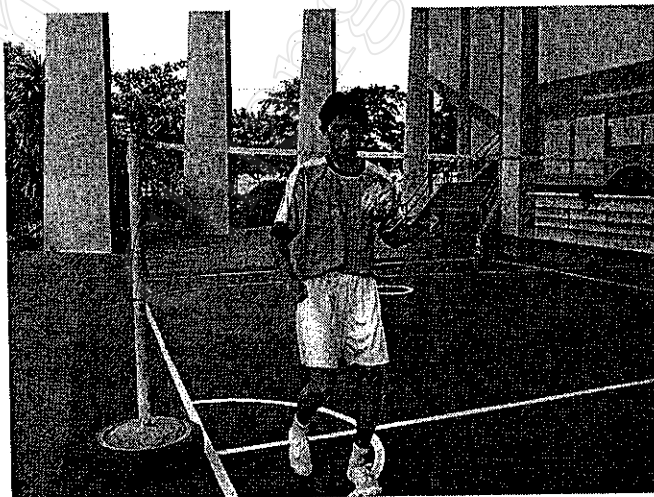
ภาพที่ 16 การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ด้วยเท้าซ้าย



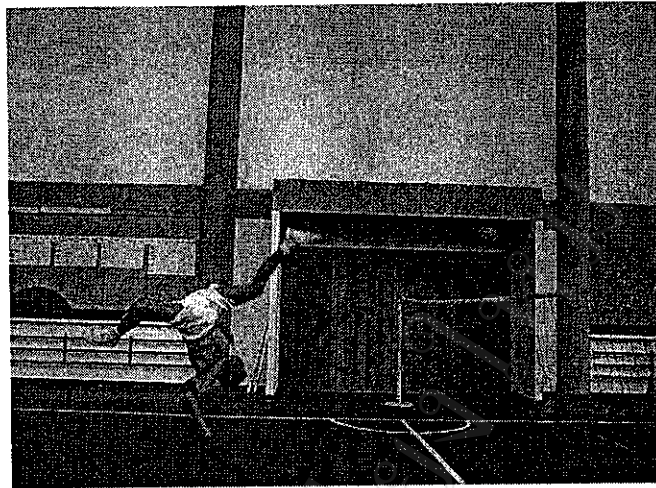
ภาพที่ 17 การเล่นลูกหัว



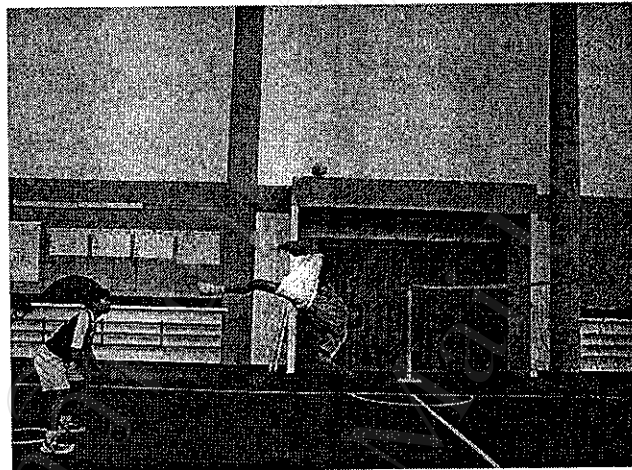
ภาพที่ 18 การเล่นด้วยลูกเช่า



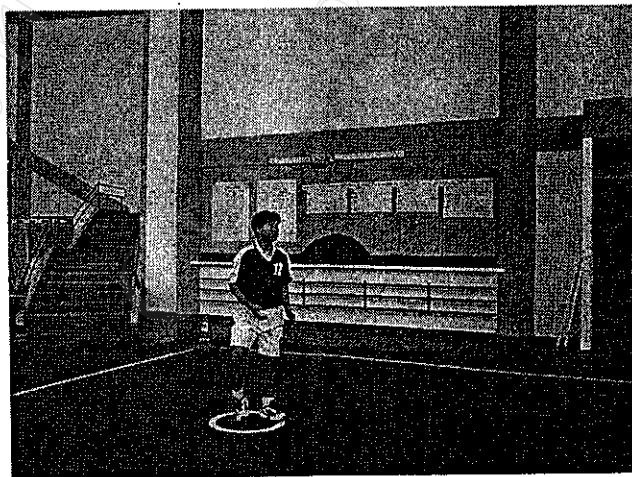
ภาพที่ 19 การเล่นลูกด้วยหลังเท้า



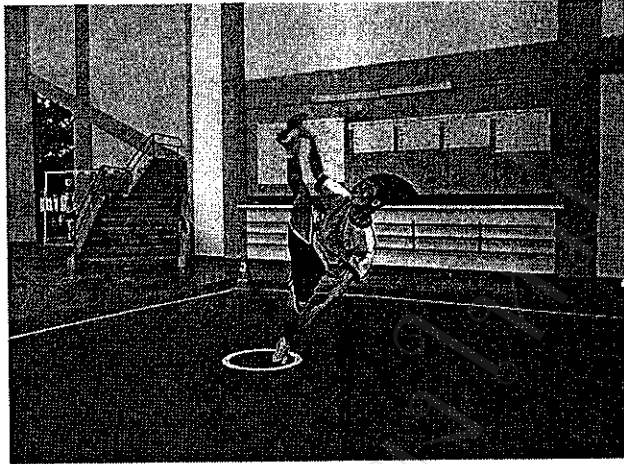
ภาพที่ 20 การตีลังกาเตะกลับหลัง



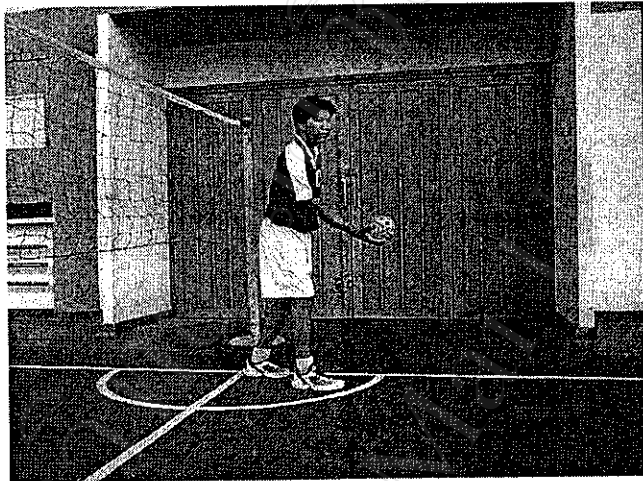
ภาพที่ 21 การเตะสลัดด้วยเท้าขวา (ฟาด)



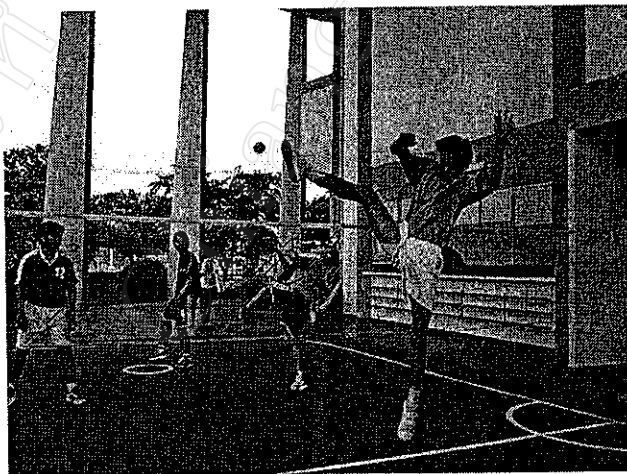
ภาพที่ 22 การรับลูกเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในข้างขวา (ลูกแป)



ภาพที่ 23 การเสิร์ฟลูกด้วยหน้าเท้าด้านในข้างขวา



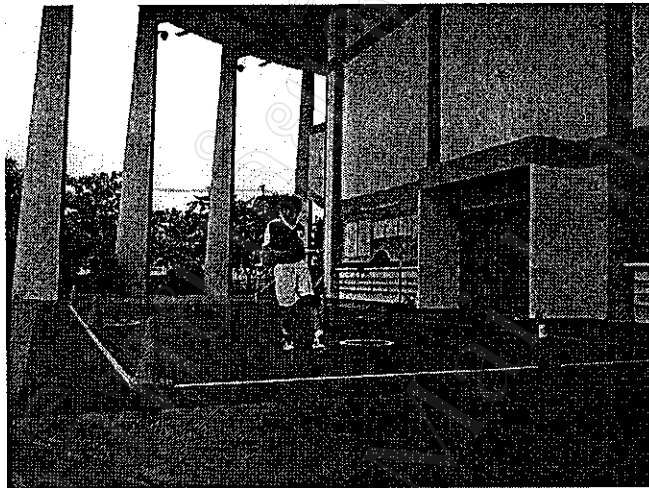
ภาพที่ 24 การ โยนลูกเสิร์ฟ



ภาพที่ 25 การบล็อกด้วยขา



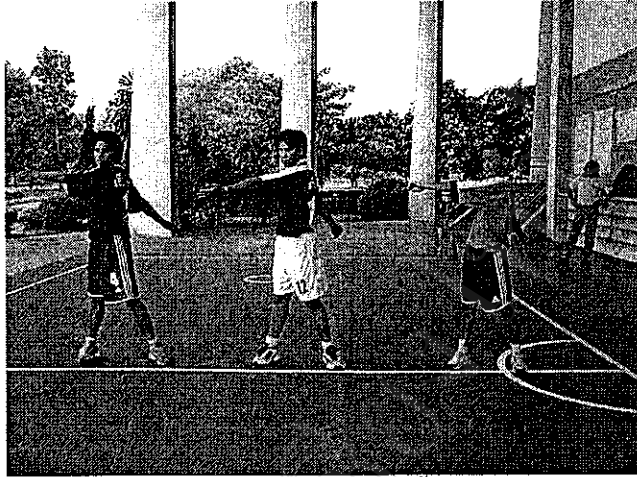
ภาพที่ 26 การบด็อกด้วยหลัง (บด็อกคู่)



ภาพที่ 27 สนามทดสอบ Semo Agility Test



ภาพที่ 28 การทดสอบ Semo Agility Test



ภาพที่ 29 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down)



ภาพที่ 30 ผู้ทำการศึกษาและนักกีฬาเซปักตะกร้อ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายสมศักดิ์ จันทร์น้อย
วัน เดือน ปีเกิด	8 มิถุนายน 2498
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 77 หมู่ที่ 2 ซอยเจ็ดยอดช่างเคียน ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300
ประวัติการศึกษา	
2520	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2524	ครุศาสตรบัณฑิต (เคมี) วิทยาลัยครู เชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2523	พนักงานวิทยาศาสตร์ ระดับ 2 ภาควิชาจุลทรรศนศาสตร์ คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2525	นักวิทยาศาสตร์ ระดับ 3 ภาควิชาจุลทรรศนศาสตร์คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2528	นักวิทยาศาสตร์ ระดับ 4 ภาควิชาจุลทรรศนศาสตร์คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2532	นักวิทยาศาสตร์ ระดับ 5 ภาควิชาจุลทรรศนศาสตร์คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2535-ปัจจุบัน	นักวิทยาศาสตร์ ระดับ 6 ภาควิชาจุลทรรศนศาสตร์คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่