

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

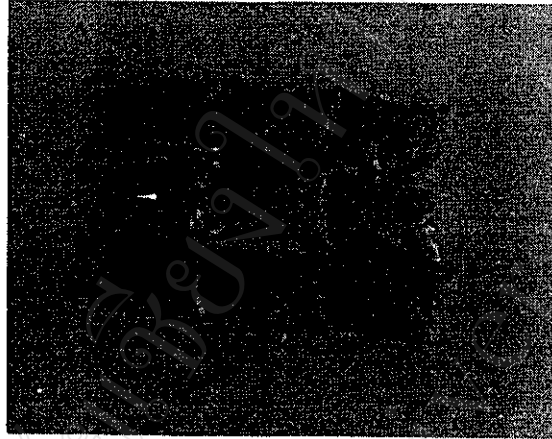
**ภาคผนวก**

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

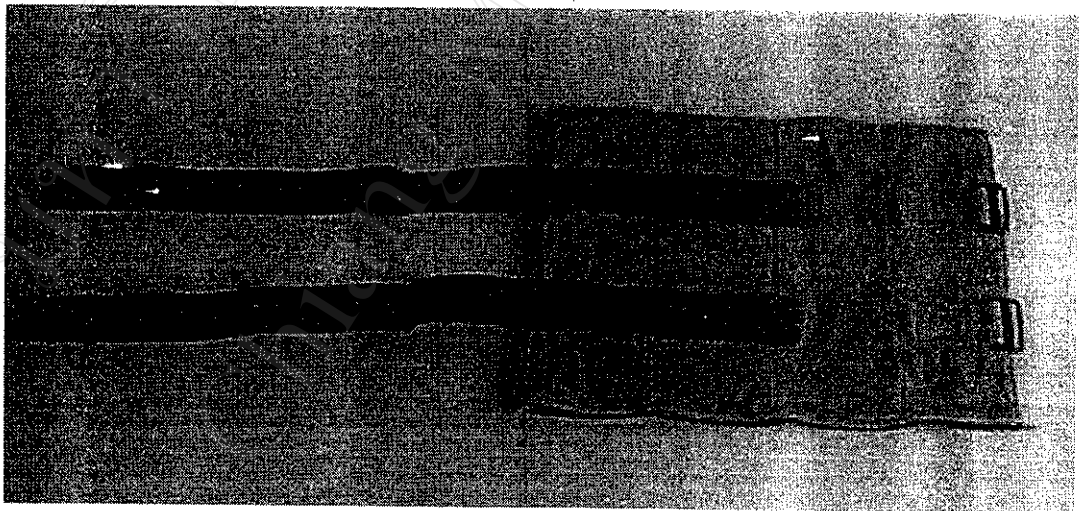
ภาคผนวก ก

ภาพอุปกรณ์ และทำการฝึกโปรแกรม

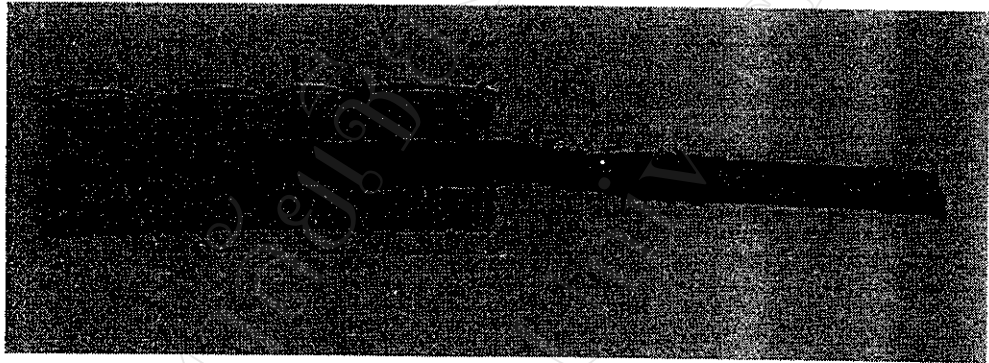
ภาพอุปกรณ์



ภาพที่ 1 ถุงทราย



ภาพที่ 2 ถุงใส่ ถุงทราย ใช้ในการถ่วงน้ำหนัก ด้านหน้า(ขนาดใหญ่) พร้อมสายคาดรัด



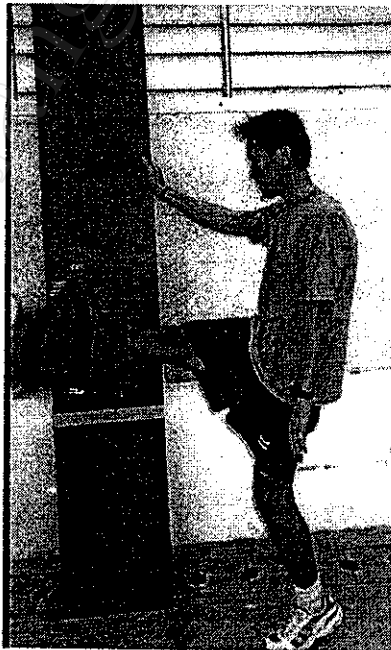
ภาพที่ 3 ภาพดูงใส่ดูงทราย สำหรับถ่วงน้ำหนัก ด้านหน้า (ขนาดเล็ก)

ทำประกอบการฝึก ชุดที่ 1

ทำฝึกทำที่ 1



ภาพที่ 4 ทำเตรียม



ภาพที่ 5 ทำเตะเท้าตรง

ท่าประกอบกรฝึก ชุดที่ 2  
ท่าที่ 2



ภาพที่ 6 ท่าเตรียม



ภาพที่ 7 ท่ายกขาในระดับความสูง ที่กำหนด

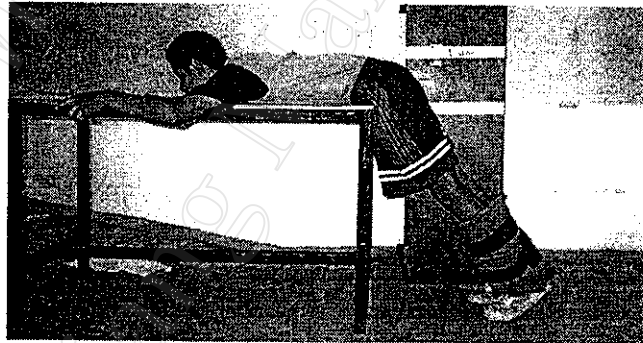
ภาพประกอบการฝึก ชุดที่ 3

ท่าที่ 3

ทำเริ่มต้นในการฝึก กุญแจหนักถ่วงที่ขา



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9



ภาพที่ 10

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึก แต่ละวันแต่ละสัปดาห์



## โปรแกรมการฝึกซ้อม

### สัปดาห์ ที่ 1

วันจันทร์	วิ่งระยะทาง 200 เมตร จำนวน 2 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
	วิ่งระยะทาง 120 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
วันอังคาร	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันพุธ	วิ่งระยะทาง 60 เมตร จำนวน 10 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันพฤหัสบดี	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันศุกร์	วิ่งระยะทาง 120 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
	วิ่งระยะทาง 80 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันเสาร์	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันอาทิตย์	หยุดพัก

### สัปดาห์ ที่ 2

วันจันทร์	วิ่งระยะทาง 200 เมตร จำนวน 2 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
	วิ่งระยะทาง 120 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
วันอังคาร	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันพุธ	วิ่งระยะทาง 60 เมตร จำนวน 10 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันพฤหัสบดี	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันศุกร์	วิ่งระยะทาง 120 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
	วิ่งระยะทาง 80 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันเสาร์	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก (มีการวัดน้ำหนัก 10 RM)
วันอาทิตย์	หยุดพัก

## สัปดาห์ ที่ 3

วันจันทร์	วิ่งระยะทาง 180 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
	วิ่งระยะทาง 80 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
วันอังคาร	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันพุธ	วิ่งระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
	วิ่งระยะทาง 30 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันพฤหัสบดี	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันศุกร์	วิ่งระยะทาง 150 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
	วิ่งระยะทาง 80 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 95%
วันเสาร์	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันอาทิตย์	หยุดพัก

## สัปดาห์ ที่ 4

วันจันทร์	วิ่งระยะทาง 180 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
	วิ่งระยะทาง 80 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
วันอังคาร	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันพุธ	วิ่งระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
	วิ่งระยะทาง 30 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันพฤหัสบดี	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันศุกร์	วิ่งระยะทาง 150 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 85%
	วิ่งระยะทาง 80 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 95%
วันเสาร์	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก (มีการวัดน้ำหนัก 10 RM)
วันอาทิตย์	หยุดพัก

### สัปดาห์ที่ 5

วันจันทร์	วิ่งระยะทาง 120 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
	วิ่งระยะทาง 60 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 95%
วันอังคาร	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันพุธ	วิ่งระยะทาง 30 เมตร ออกบด้อคสตาร์ท จำนวน 10 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันพฤหัสบดี	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันศุกร์	วิ่งระยะทาง 50 เมตรออกบด้อคสตาร์ท จำนวน 8 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันเสาร์	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันอาทิตย์	หยุดพัก

### สัปดาห์ที่ 6

วันจันทร์	วิ่งระยะทาง 120 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
	วิ่งระยะทาง 60 เมตร จำนวน 6 เที้ยว ความเร็วประมาณ 95%
วันอังคาร	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันพุธ	วิ่งระยะทาง 30 เมตร ออกบด้อคสตาร์ท จำนวน 10 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันพฤหัสบดี	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก
วันศุกร์	วิ่งระยะทาง 50 เมตรออกบด้อคสตาร์ท จำนวน 8 เที้ยว ความเร็วประมาณ 90%
วันเสาร์	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงด้วยการถ่วงน้ำหนัก (มีการวัดน้ำหนัก 10 RM)
วันอาทิตย์	หยุดพัก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค  
ตัวอย่างตารางเก็บข้อมูล

ครั้งที่ ..... วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ.....

## ตารางบันทึกข้อมูล นักกีฬา และสถิติการทดสอบวิ่ง 50 เมตร

ลำดับ	ชื่อ -สกุล	อายุ (ปี)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	สถิติ 50 เมตร	ระยะที่วิ่ง
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

## ตารางบันทึกข้อมูล ประจำวัน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	ส่วนสูง (ซม.)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			



ตารางโปรแกรมฝึกความแข็งแรงโดยการถ่วงน้ำหนัก

ชื่อ ..... สกต..... กลุ่ม.....  
 สัปดาห์ที่ ..... วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ.....

ท่าที่ 1 Hip F  $\bar{c}$  knee E

ชุดที่	เปอร์เซ็นต์ความหนัก 10 RM	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวนครั้ง (rep)
1			
2			
3			

ท่าที่ 2 Hip F  $\bar{c}$  knee F

ชุดที่	เปอร์เซ็นต์ความหนัก 10 RM	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวนครั้ง (rep)
1			
2			
3			

ท่าที่ 3 Hip E

ชุดที่	เปอร์เซ็นต์ความหนัก 10 RM	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวนครั้ง (rep)
1			
2			
3			

หมายเหตุ      พักระหว่างชุด 2-3 นาที  
                   พักระหว่างท่าฝึก 5 นาที



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายวรเชษฐ์ จันติยะ
วันเดือนปีเกิด	3 มี.ค. 2519
ที่อยู่	394 หมู่ 10 ตำบลเวียง อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเวียงป่าเป้า วิทยาคม อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2542	ปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
	อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาพลานามัย สังกัดคณะศิลปศาสตร์ วิทยาลัยโยนก จังหวัดลำปาง