

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก

ขั้นตอนของการฝึกซ้อมในแต่ละวัน.

1. Warm Up / Stretching. General and Specific warm up.
2. Plyometric Training Program
3. Athletic Training Program.
4. Stretching / Cool Down.

ตารางการฝึกซ้อมพลัยโอเมตริก

\* ในแต่ละช่วงทำการฝึกซ้อมช่วงละ 4 วัน.(ยกเว้นช่วงที่ 1 ให้ทำการฝึก 8 วัน)

	ท่าที่ใช้ในการฝึก	จำนวนครั้ง / เซต		
ช่วงที่ 1 :	Technique.	ช่วงที่ 1		
	1. Split Squat	8 reps – leg / 3		
	2. Squat Jump	8 reps / 3		
	3. Broad Jump	8 reps / 3		
	ท่าที่ใช้ในการฝึก		จำนวนครั้ง / เซต	
ช่วงที่ 2 :	Fundamentals.	ช่วงที่ 2	ช่วงที่ 3	
	1. Single – legged Jump distance	5 reps-leg/3	5 reps-leg/5	
	2. Jump Jump Jump vertical :	5 reps	8 reps	
	3. Step , jump up , down , Vertical	5 reps	8 reps	
	4. Tuck Jump	10 reps / 3	10 reps / 5	
	ท่าที่ใช้ในการฝึก		จำนวนครั้ง / เซต	
ช่วงที่ 3 :	Performance.	ช่วงที่ 4	ช่วงที่ 5	
	1. MB. Underhand Forward Throw	5 reps	8 reps	
	2. Depth Jump MB. Forward Throw	5 reps	8 reps	
	3. Single - Leg Stride Jump	5 reps /leg	8 reps /leg	
	4. Double leg Hurdle Jump and Sprint	5 reps	8 reps	

ตารางแสดงรายละเอียดของการฝึกในแต่ละช่วงการฝึกซ้อม

การฝึกช่วงต่างๆ	Activity
ช่วงที่ 1 วันจันทร์	<p>Warm Up</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- General warm up.</li> <li>- Specific warm up.</li> </ul> <p>Plyometric Training Program.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split Squat                    8 reps / leg</li> <li>2. Squat Jump                    8 reps</li> <li>3. Broad Jump                    8 reps</li> </ol> <p>Athletic Training Program./ Stretching / Cool down.</p>
ช่วงที่ 1 วันอังคาร	<p>Warm Up</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- General warm up.</li> <li>- Specific warm up.</li> </ul> <p>Plyometric Training Program.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split Squat                    8 reps / leg</li> <li>2. Squat Jump                    8 reps</li> <li>3. Broad Jump                    8 reps</li> </ol> <p>Athletic Training Program./ Stretching / Cool down.</p>
ช่วงที่ 1 วันพฤหัสบดี	<p>Warm Up</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- General warm up.</li> <li>- Specific warm up.</li> </ul> <p>Plyometric Training Program.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split Squat                    8 reps / leg</li> <li>2. Squat Jump                    8 reps</li> <li>3. Broad Jump                    8 reps</li> </ol> <p>Athletic Training Program./ Stretching / Cool down.</p>
ช่วงที่ 1 วันศุกร์	<p>Warm Up</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- General warm up.</li> <li>- Specific warm up.</li> </ul> <p>Plyometric Training Program.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Split Squat                    8 reps / leg</li> <li>2. Squat Jump                    8 reps</li> <li>3. Broad Jump                    8 reps</li> </ol> <p>Athletic Training Program./ Stretching / Cool down.</p>

หมายเหตุ : ในช่วงที่ 1 ให้ทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมพลัยโอเมตริก 8 วัน

การฝึกช่วงต่างๆ	Activity
ช่วงที่ 2 วันจันทร์	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. Single – legged Jump distance      5 reps – leg / 3</p> <p>2. Jump Jump Jump vertical      5 reps</p> <p>3. Step , jump up , down , vertical      5 reps</p> <p>4. Tuck Jump      10 reps / 3</p>
ช่วงที่ 2 วันอังคาร	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. Single – legged Jump distance      5 reps – leg / 3</p> <p>2. Jump Jump Jump vertical      5 reps</p> <p>3. Step , jump up , down , vertical      5 reps</p> <p>4. Tuck Jump      10 reps / 3</p>
ช่วงที่ 2 วันพฤหัสบดี	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. Single – legged Jump distance      5 reps – leg / 3</p> <p>2. Jump Jump Jump vertical      5 reps</p> <p>3. Step , jump up , down , vertical      5 reps</p> <p>4. Tuck Jump      10 reps / 3</p>
ช่วงที่ 2 วันศุกร์	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. Single – legged Jump distance      5 reps – leg / 3</p> <p>2. Jump Jump Jump vertical      5 reps</p> <p>3. Step , jump up , down , vertical      5 reps</p> <p>4. Tuck Jump      10 reps / 3</p>

การฝึกช่วงต่างๆ	Activity
ช่วงที่ 3 วันจันทร์	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. Single –legged Jump distance      5 reps – leg / 5</p> <p>2. Jump Jump Jump vertical      8 reps</p> <p>3. Step , jump up , down , vertical      8 reps</p> <p>4. Tuck Jump      10 reps / 5</p>
ช่วงที่ 3 วันอังคาร	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. Single –legged Jump distance      5 reps – leg / 5</p> <p>2. Jump Jump Jump vertical      8 reps</p> <p>3. Step , jump up , down , vertical      8 reps</p> <p>4. Tuck Jump      10 reps / 5</p>
ช่วงที่ 3 วันพฤหัสบดี	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. Single –legged Jump distance      5 reps – leg / 5</p> <p>2. Jump Jump Jump vertical      8 reps</p> <p>3. Step , jump up , down , vertical      8 reps</p> <p>4. Tuck Jump      10 reps / 5</p>
ช่วงที่ 3 วันศุกร์	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. Single –legged Jump distance      5 reps – leg / 5</p> <p>2. Jump Jump Jump vertical      8 reps</p> <p>3. Step , jump up , down , vertical      8 reps</p> <p>4. Tuck Jump      10 reps / 5</p>

การฝึกช่วงต่างๆ	Activity
ช่วงที่ 4 วันจันทร์	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. MB. Underhand Forward Throw      5 reps</p> <p>2. Depth Jump MB. Forward Throw      5 reps</p> <p>3. Single-Leg Stride Jump      5 reps / leg</p> <p>4. double leg hurdle jump and Sprint      5 reps</p>
ช่วงที่ 4 วันอังคาร	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. MB. Underhand Forward Throw      5 reps</p> <p>2. Depth Jump MB. Forward Throw      5 reps</p> <p>3. Single-Leg Stride Jump      5 reps / leg</p> <p>4. double leg hurdle jump and Sprint      5 reps</p>
ช่วงที่ 4 วันพฤหัสบดี	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. MB. Underhand Forward Throw      5 reps</p> <p>2. Depth Jump MB. Forward Throw      5 reps</p> <p>3. Single-Leg Stride Jump      5 reps / leg</p> <p>4. double leg hurdle jump and Sprint      5 reps</p>
ช่วงที่ 4 วันศุกร์	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. MB. Underhand Forward Throw      5 reps</p> <p>2. Depth Jump MB. Forward Throw      5 reps</p> <p>3. Single-Leg Stride Jump      5 reps / leg</p> <p>4. double leg hurdle jump and Sprint      5 reps</p>

การฝึกช่วงต่างๆ	Activity
ช่วงที่ 5 วันจันทร์	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. MB. Underhand Forward Throw      8 reps</p> <p>2. Depth Jump MB. Forward Throw      8 reps</p> <p>3. Single-Leg Stride Jump      8 reps / leg</p> <p>4. double leg hurdle jump and Sprint      8 reps</p>
ช่วงที่ 5 วันอังคาร	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. MB. Underhand Forward Throw      8 reps</p> <p>2. Depth Jump MB. Forward Throw      8 reps</p> <p>3. Single-Leg Stride Jump      8 reps / leg</p> <p>4. double leg hurdle jump and Sprint      8 reps</p>
ช่วงที่ 5 วันพฤหัสบดี	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. MB. Underhand Forward Throw      8 reps</p> <p>2. Depth Jump MB. Forward Throw      8 reps</p> <p>3. Single-Leg Stride Jump      8 reps / leg</p> <p>4. double leg hurdle jump and Sprint      8 reps</p>
ช่วงที่ 5 วันศุกร์	<p>Warm Up</p> <p>- General warm up.      - Specific warm up.</p> <p>Plyometric Training Program.</p> <p>1. MB. Underhand Forward Throw      8 reps</p> <p>2. Depth Jump MB. Forward Throw      8 reps</p> <p>3. Single-Leg Stride Jump      8 reps / leg</p> <p>4. double leg hurdle jump and Sprint      8 reps</p>

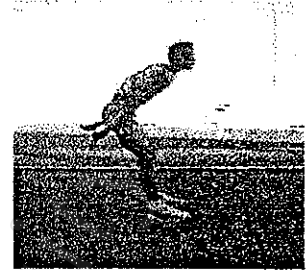
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

ทำที่ใช้ในการฝึกโปรแกรมพลัสโอเมตริก



ท่าที่ใช้ในการฝึก พลัยโอเมตริก



### 1. Broad Jump

วิธีปฏิบัติ : เริ่มโดยใช้เท้าสองข้างกระโดดโดยการย่อตัว กระโดดไปข้างหน้า และลงสู่พื้น โดยเท้าทั้งสองข้าง



### 2. Split Squat:

วิธีปฏิบัติ : เริ่มโดยใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งย่อลงและส่งแรงกระโดดโดยใช้ขาข้างที่ย่อส่งแรง กระโดดขึ้นทางด้านบน



### 3. Jump Jump Jump vertical

วิธีปฏิบัติ : เริ่มโดยใช้เท้าทั้งสองข้างกระโดดอยู่กับที่และส่งแรงกระโดดไปข้างหน้าเมื่อเท้าลงสู่พื้นให้กระโดดส่งแรงขึ้นเป็นเส้นตรง และลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง



#### 4. Single – legged Jump distance

วิธีปฏิบัติ : เริ่มจากการกระโดดโดยใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียวงอเข้ากระโดดส่งแรงไปทางด้านหน้า และงอเข้าเวลาลงสู่พื้น



#### 5. Step, jump up, down, Vertical

วิธีปฏิบัติ : เริ่มจากใช้ขาทั้งสองข้างกระโดดขึ้นกล่องที่มีความสูง 6-8 นิ้ว และกระโดดลงสู่พื้น เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กระโดดขึ้นในแนวเส้นตรง



#### 6. Tuck Jump

วิธีปฏิบัติ : เริ่มโดยการขึ้นตรงใช้เท้าทั้งสองข้างกระโดดให้หัวเข่ายกให้สูงที่สุดและลงสู่พื้นโดยเหยียดขาตรงและทำให้เร็ว



### 7. Squat Jump

วิธีปฏิบัติ : ทำเริ่มโดยการขึ้นเท้าคู่และย่อเข่าลงในแนว 90 องศาและออกแรงกระโดดขึ้นทางด้านบน ลงสู่พื้นเท้าคู่



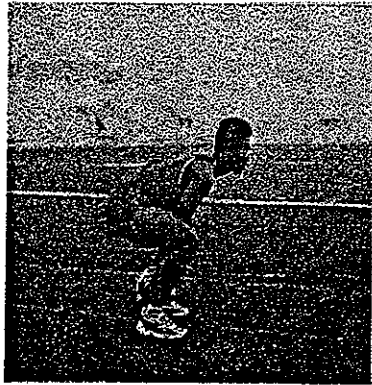
### 8. Double leg Hurdle Jump and Sprint:

วิธีปฏิบัติ : เริ่มโดยการขึ้นบนกล่องความสูง 0.5 เมตร แล้วกระโดดลงมาสู่พื้นและกระโดดข้ามรั้ว 3 ตัว ที่ระดับความสูง 1 เมตร เมื่อผ่านตัวสุดท้ายเมื่อลงสู่พื้นให้วิ่งออกด้วยความเร็ว



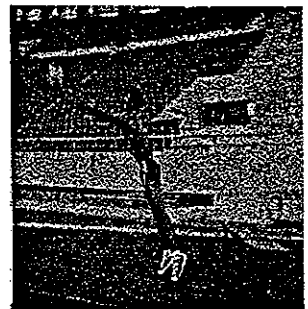
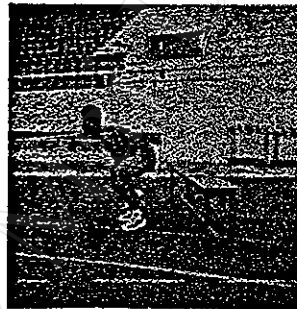
### 9. Single - Leg Stride Jump

วิธีปฏิบัติ : เริ่มโดยการขึ้นด้านข้างเก้าอี้ที่มีความสูง 0.5 เมตร และใช้เท้าที่อยู่ข้างเก้าอี้วางลงบนเก้าอี้ และใช้ขาที่วางบนเก้าอี้ออกแรงส่งตัวกระโดดขึ้นไปข้างบน



#### 10. Medicine Ball Underhand Forward Throw:

วิธีปฏิบัติ : เริ่มโดยให้ผู้ทดสอบยืนถือลูกบอลแขนตึง และย่อตัวส่งแรงไปทางด้านหน้าและปล่อยบอลออกไป



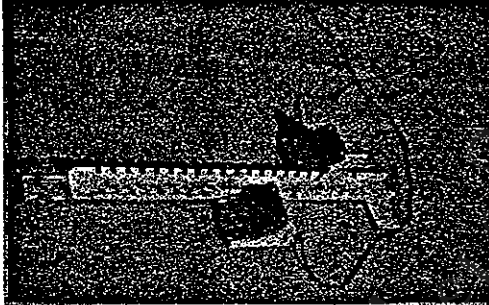
#### 11. Depth Jump MB. Forward Throw

วิธีปฏิบัติ : เริ่มจากยืนบนเก้าอี้ที่มีความสูง 0.5 เมตร พร้อมกับถือลูกบอลและทำการกระโดดลงสู่พื้นด้วยเท้าคู่ เมื่อเท้าลงสู่พื้นให้ทำการเหยียดขาพร้อมกับโยนลูกบอลไปด้านหน้า

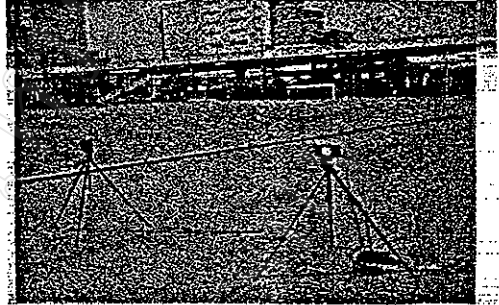
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก  
ภาพประกอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล



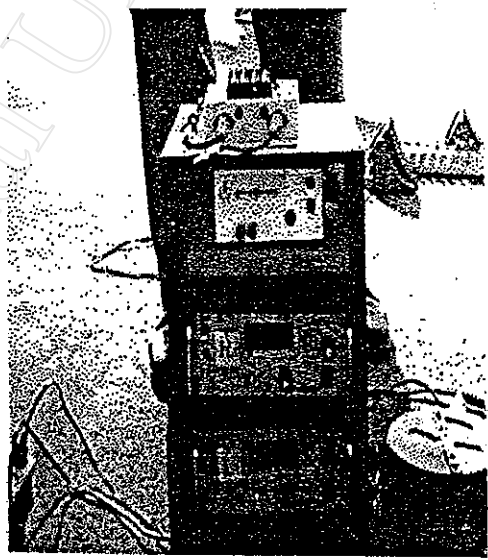
ตู้แยกสวิตช์ไฟ



กลิ้งจับเวลา



นาฬิกาจับเวลาไฟฟ้า



เครื่องจับความเร็วในการขันเท้า

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นายชินวัฒน์ ไช้เกตุ
วัน เดือน ปีเกิด	19 ตุลาคม 2518
ที่อยู่ปัจจุบัน	11 ซ.10 ถ.โชตนา ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	อาจารย์ประจำหมวดพลานามัย โรงเรียนเชียงใหม่เทคโนโลยี จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. 2542-2543) เจ้าหน้าที่กิจการนักศึกษา วิทยาลัยพาร์อีสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. 2545-ปัจจุบัน)