

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและ
ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (General Agility)

ในการทดสอบครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบทดสอบ วิ่งเก็บของ (Shuttle Run) เพราะเป็นแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับ

อุปกรณ์

นาฬิกาจับเวลา

สนามที่ใช้ในการทำวิจัย

ท่อนไม้ 2 ท่อน ขนาด 5 x 5 x 10 เซนติเมตร

วิธีทดสอบ วางไม้ทั้งสองกลางวงกลมที่อยู่ขีดเส้นปลายทาง ผู้เข้ารับการทดสอบยืนให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งขีดเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ "เข้าที่" ให้ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งไปหยิบไม้ในวงกลม 1 ท่อน แล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม กลับตัววิ่งไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่ง วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้ววิ่งผ่านเส้นเลยไปห้ามโยนท่อนไม้ ถ้าวางไม่เข้าวงกลมต้องเริ่มต้นใหม่ การบันทึก บันทึกเวลาตั้งแต่สั่งว่า "ไป" จนถึงวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 อ่านรายละเอียดทศนิยมตัวแรกของวินาทีเอาเวลาที่ดีที่สุดจากการประลอง 2 ครั้ง

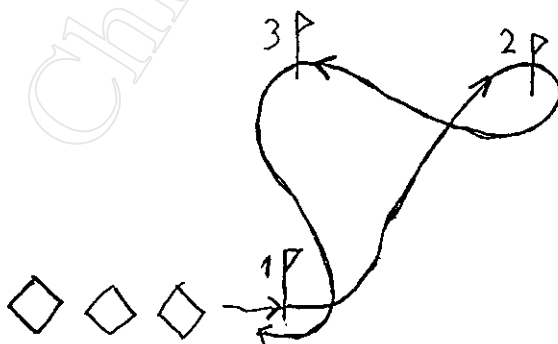
แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ (Specific Agility)

เลี้ยงลูกบอลหลัก 3 หลัก

อุปกรณ์ เสา 3 เสา , ไม้ชอกกี้ , ลูกชอกกี้

วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งหลัก 3 หลักเป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า โดยให้แต่ละด้านกว้าง 3 เมตร
2. ให้ผู้เล่นเริ่มเลี้ยงลูกจากหลักใดก็ได้ โดยจะต้องเลี้ยงบอลให้ครบทุกหลัก เมื่อถึงหลักสุดท้ายแล้วจึงหมุนกลับมาที่เดิมอีกคล้ายกับการเลี้ยงลูกเป็นรูปเลข 8 สองครั้งสลับกัน ดังรูป



การบันทึก ทำการทดสอบบันทึกเวลา 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุด

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกซ้อม

โปรแกรมการฝึก

1. โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป

1.1 โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

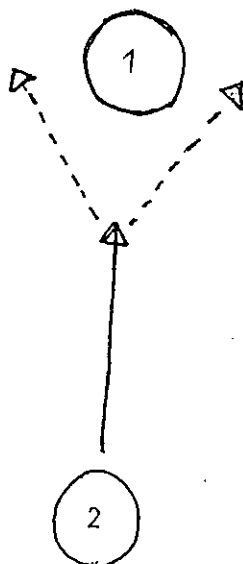
วิธีปฏิบัติ เริ่มจากกล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขน ข้าง ลำตัว ขา น่อง ก่อนการยืดจะให้เกร็งกล้ามเนื้อมัดนั้น (Agonist) ประมาณ 5 – 10 วินาที แล้วคลาย (Contract – relax) วิธีการยืด ให้ออกแรงยืดช้าๆ น้อยๆ จนรู้สึกตึงค้างไว้ประมาณ 15 – 60 วินาที ไม่ควรใช้แรงมาจนทำให้ปวด เพราะจะยิ่งทำให้กล้ามเนื้อเกร็งต้านมากขึ้น หรือในขณะเดียวกันกับที่ยืดให้เกร็งส่วนกล้ามเนื้อมัดที่ทำหน้าที่ตรงข้าม (antagonist) จะช่วยให้กล้ามเนื้อมัดนั้นคลายตัว (reciprocal inhibition) วิธีการเหล่านี้อาศัยเทคนิคที่เรียกว่า PNF (Proprioceptive neuromuscular facilitation) การยืดเหยียดจะทำ 2 – 3 ครั้งต่อ 1 ท่า ซึ่งผลของการยืดเหยียดจะเป็นการเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงเหยียดเข่า (quadriceps) และกล้ามเนื้องอเข่า (hamstrings)

1.2 โปรแกรมการฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง

แบบฝึกที่ 1 วิ่งเปลี่ยนทิศทาง

อุปกรณ์ สนามที่ใช้ในการฝึก

วิธีปฏิบัติ การฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง วิ่งเปลี่ยนทิศทาง โดยจับคู่ 2 คน วิธีการคือ ให้คนหนึ่งเป็นคนยืนให้สัญญาณอีกคนหนึ่งวิ่งเร็วเต็มที่ตรงเข้ามาหาเพื่อน คนให้สัญญาณก็ให้สัญญาณซ้ายหรือขวาเมื่อวิ่งเข้ามาใกล้ 1 เมตร แล้ววิ่งวนกลับไปประจำที่ ทำต่อไปอย่างต่อเนื่อง เปลี่ยนกันฝึกและให้สัญญาณ หลังจากนั้นเปลี่ยนเป็นใช้อุปกรณ์ การฝึกเหมือนเดิมแต่เปลี่ยนเป็นส่งลูกบอลก็ ส่งซ้ายไปขวา แล้วให้ผู้รับการฝึกวิ่งเข้ามาเล่นลูก ดังรูป



แบบฝึกที่ 2 วิ่งเปลี่ยนทิศทางโดยใช้อุปกรณ์สองก๊

อุปกรณ์ สนามที่ใช้ในการฝึก ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้

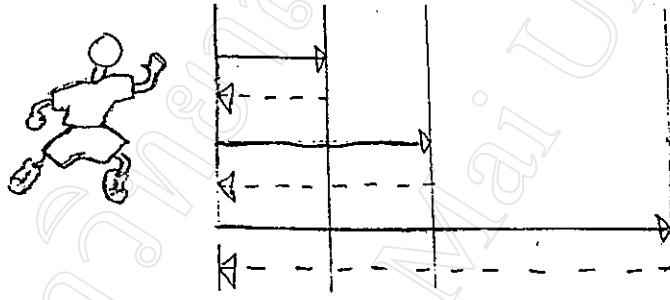
วิธีปฏิบัติ ฝึกแบบเดียวกันกับแบบฝึกที่ 1 เปลี่ยนเป็นใช้อุปกรณ์ การฝึกเหมือนเดิมแต่เปลี่ยนเป็นส่งลูกฮอกกี้ ส่งซ้ายไปขวา แล้วให้ผู้รับการฝึกวิ่งเข้ามาเล่นลูก

1.3 โปรแกรมการฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ

แบบฝึกที่ 1 วิ่งแตะเส้น

อุปกรณ์ สนามที่ใช้ในการฝึก

วิธีการปฏิบัติ ฝึกโดยการวิ่งแตะเส้น วิ่งไปกลับแตะที่เส้น 5 เมตร 10 เมตร และ 20 เมตร วิธีการคือ เริ่มจากจุดเริ่มต้นวิ่งเต็มที่ไปแตะที่เส้น 5 เมตรแล้ววิ่งกลับมาแตะที่จุดเริ่มต้นกลับตัวไปแตะที่เส้น 10 เมตร แล้ววิ่งกลับมาแตะที่จุดเริ่มต้น กลับตัวไปแตะที่เส้น 20 เมตรแล้ววิ่งกลับมาที่จุดเริ่มต้นอีก นับเป็นหนึ่งเที่ยวดังรูป

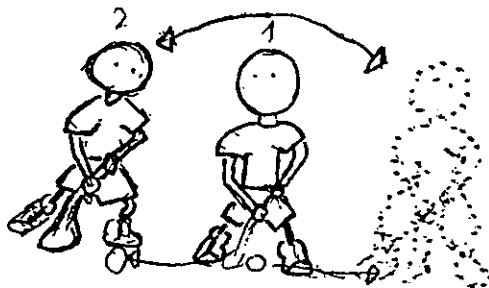


1.4 โปรแกรมการฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มน้อย

แบบฝึกที่ 1 ฝึกรับลูก 2 จุด

อุปกรณ์ สนามที่ใช้ในการฝึก ลูกฮอกกี้ ไม้ฮอกกี้

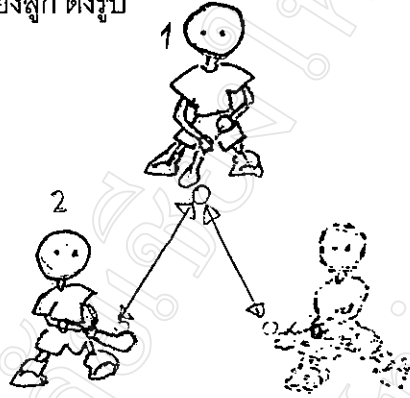
วิธีปฏิบัติ วิธีการคือจับคู่ 2 คน คนหนึ่งยื่นส่งลูกให้เพื่อนรับ ซ้ายขวาสลับกันเป็นเส้นตรง อีกคนวิ่งข้ามหลังไปรับซ้ายขวาแล้วส่งคืนให้เพื่อนโดยให้คนวิ่งรับส่งให้เร็วที่สุด ดังรูป



แบบฝึกที่ 2 ฝึกรับแล้วเลี้ยงลูกคืนแบบตัว V

อุปกรณ์ สนามที่ใช้ในการฝึก ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้

วิธีปฏิบัติ วิธีการคือให้จับคู่คนหนึ่งส่งลูกให้รับแบบตัว V อีกคนหนึ่งรับแล้วเลี้ยงลูกมาคืนให้ข้าง
หน้าคนส่งแล้ววิ่งกลับไปรับอีกเป็นตัว V แล้วเลี้ยงลูกมาคืนอีกทำสลับไปมาด้วยความเร็วเต็มที่จาก
นั้นค่อยเปลี่ยนกันรับส่งเลี้ยงลูก ดังรูป



2. โปรแกรมสร้างความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

2.1 โปรแกรมการฝึกการทำงานร่วมเฉพาะ

โปรแกรมที่ 1 การฝึกโดยใช้มือเปล่า

วิธีปฏิบัติ ฝึกการพลิกมือทั้ง 2 ข้าง จากช้าแล้วเร็วเต็มที่

โปรแกรมที่ 2 การฝึกใช้อุปกรณ์ร่วม

- แบบฝึกที่ 1 ฝึกพลิกไม้

อุปกรณ์ สนามที่ใช้ในการฝึก ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้

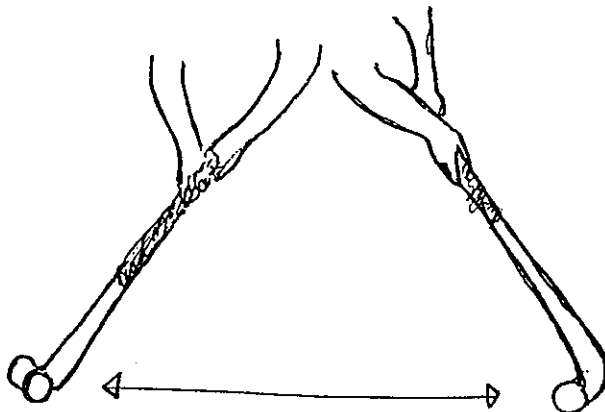
วิธีปฏิบัติ ฝึกการพลิกไม้อย่างรวดเร็วให้คร่อมลูกฮอกกี้ทั้งซ้ายขวา

- แบบฝึกที่ 2 ฝึกการล็อกลูก

อุปกรณ์ สนามที่ใช้ในการฝึก ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการฝึกยืนอยู่กับที่ และให้ล็อกลูกไปซ้ายขวาสลับไปมา

ดังรูป

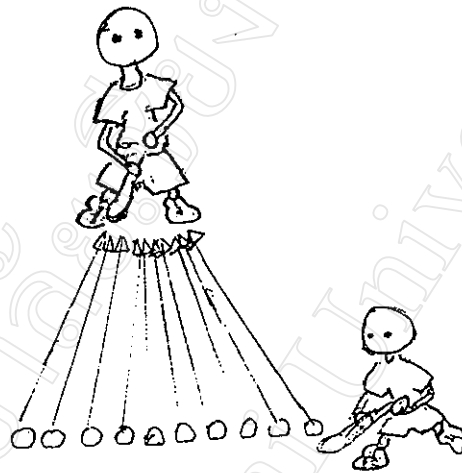


2.2 โปรแกรมฝึกปฏิบัติการตอบสนองเฉพาะ

แบบฝึกที่ 1 การตีไล่ให้รับลูกในระยะใกล้ๆ

อุปกรณ์ ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้ สนับแข้ง

วิธีปฏิบัติ ให้จับคู่คนที่ 1 ให้ตีลูกไล่คนรับให้เร็วและแรงพอสมควรไม่ให้ลอยจากพื้นมากนักให้ตี 10 ลูกติดต่อกัน คนที่ 2 เป็นคนรับพยายามรับลูกทุกลูกที่คนที่ 1 ตีมา ระยะห่างคนที่ 1 และคนที่ 2 ระยะห่าง 3 เมตร 10 ลูกนับเป็น 1 ชุด ดังรูป



ขั้นตอนการฝึก

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) โดยให้นักกีฬาทำการอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ รอบสนาม 3 ถึง 4 รอบ
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
3. การฝึกปฏิบัติการตอบสนองและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ และทั่วไป
4. ทำการฝึกทักษะตามโปรแกรมชมรมฮอกกี้
5. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool – Down) โดยการวิ่งเหยาะ 2 – 3 รอบสนามจนรู้สึกว่าการตีกล้ามเนื้อลดลงและทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
6. สรุปการฝึก หลักการ รับฟังความคิดเห็นของนักกีฬานัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

หมายเหตุ

หลักการฝึกจะต้องฝึกจากเบาไปหาหนัก จากน้อยไปมากฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ เพิ่มความหนักของการฝึกขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเห็นว่านักกีฬามีความแข็งแรงและมีความสามารถถึงระดับหนึ่งแล้ว แต่จะต้องระวังเรื่องการฝึกซ้อมเกินด้วย (Over training)

โปรแกรมการฝึกซ้อม

โปรแกรมการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ โดยดำเนินการฝึกซ้อมจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ โดยใช้หลักการฝึกจากเบาไปหาหนัก จากนั้นน้อยไปหามาก ฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ เพิ่มความหนักของการฝึกขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเห็นว่านักกีฬาที่มีความแข็งแรงและมีความสามารถถึงระดับหนึ่งแล้ว แต่ต้องระวังเรื่องการซ้อมเกินด้วย (Over training)

สัปดาห์ที่ 1

วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ 1 แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ 1 แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

อังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ 1 แบบฝึก)

3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

พุธ

1. อบอุ่นร่างกาย

1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม

1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด

3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป

3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

พฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย

1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม

1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด

3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป

3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

ศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย

1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม

- 1.2 ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

สัปดาห์ที่ 2

วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

อังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

- 2.3 ฝึกปฏิบัติการตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด
- 3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิบัติการตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

พุธ

- 1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิบัติการตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด
- 3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิบัติการตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

พฤหัสบดี

- 1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิบัติการตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด
- 3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิบัติการตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

ศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 3 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป (ภาคผนวก)
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (5 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 3 เที้ยว

สัปดาห์ที่ 3

วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

อังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

พฐ

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

พฤษภ

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป

- 3.1 ฝึกปฏิบัติการตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
- 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
- 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

ศูกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 จิ้งเบาะ ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิบัติการตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิบัติการตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

สัปดาห์ที่ 4

วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 จิ้งเบาะ ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิบัติการตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิบัติการตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

อังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ 1 แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ 1 แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

พุธ

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ 1 แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ 1 แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

พฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

- 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
- 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
- 3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

ศุกร์

- 1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 3 นาที ทำ 3 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 4 ชุด
- 3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (8 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 4 เที้ยว

สัปดาห์ที่ 5

วันจันทร์

- 1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด
- 3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

อังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย

1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม

1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด

3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป

3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

พุธ

1. อบอุ่นร่างกาย

1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม

1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)

2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด

3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป

3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)

3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

พฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย

1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม

- 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (1 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

ศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

สัปดาห์ที่ 6

วันจันทร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด

3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิบัติการตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

อังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิบัติการตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิบัติการตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

พุธ

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิบัติการตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิบัติการตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

พฤษภัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

ศุกร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 2 รอบสนาม
 - 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
 - 2.1 ฝึกโดยใช้มือเปล่า 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.2 ฝึกโดยใช้อุปกรณ์ร่วม 6 นาที ทำ 2 ครั้ง (พักระหว่างครั้ง 1 – 2 นาที)
 - 2.3 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ 6 ชุด
3. ฝึกความคล่องแคล่วทั่วไป
 - 3.1 ฝึกปฏิกิริยาตอบสนอง (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.2 ฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ (10 นาทีต่อคนต่อ1แบบฝึก)
 - 3.3 ฝึกสร้างพลังกล้ามเนื้อ 6 เที้ยว

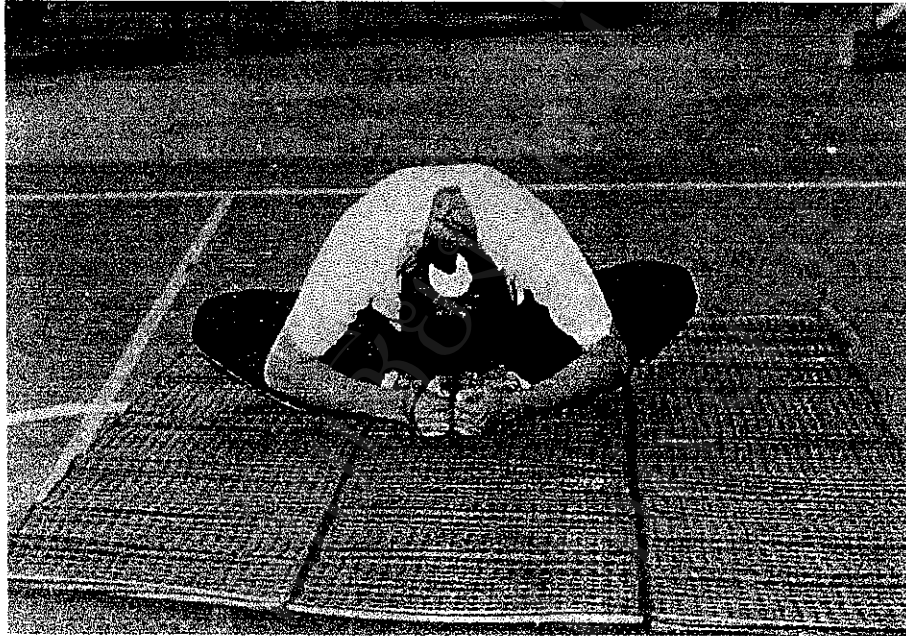
ภาคผนวก ค.

ภาพการฝึกความคล่องแคล่ววิ่งไวทั่วไป

และ

ความคล่องแคล่ววิ่งไวเฉพาะ

ภาพชุด 1 ฝึกความอ่อนตัว



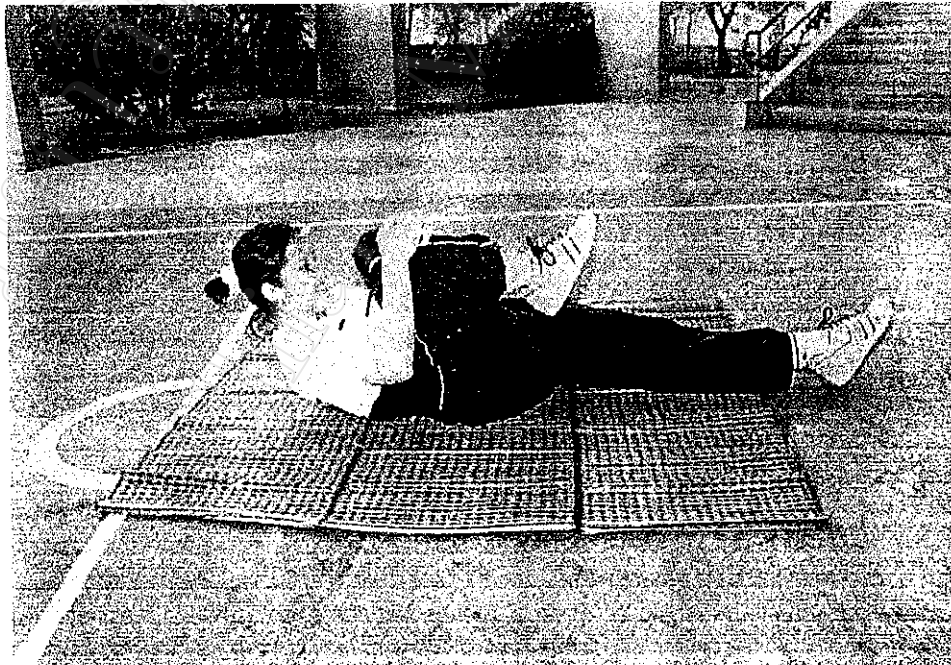
ท่าที่ 1 ดึงปลายเท้าแยกเข่า



ท่าที่ 2 เหยียดขาแกมตัวสลับไปมา



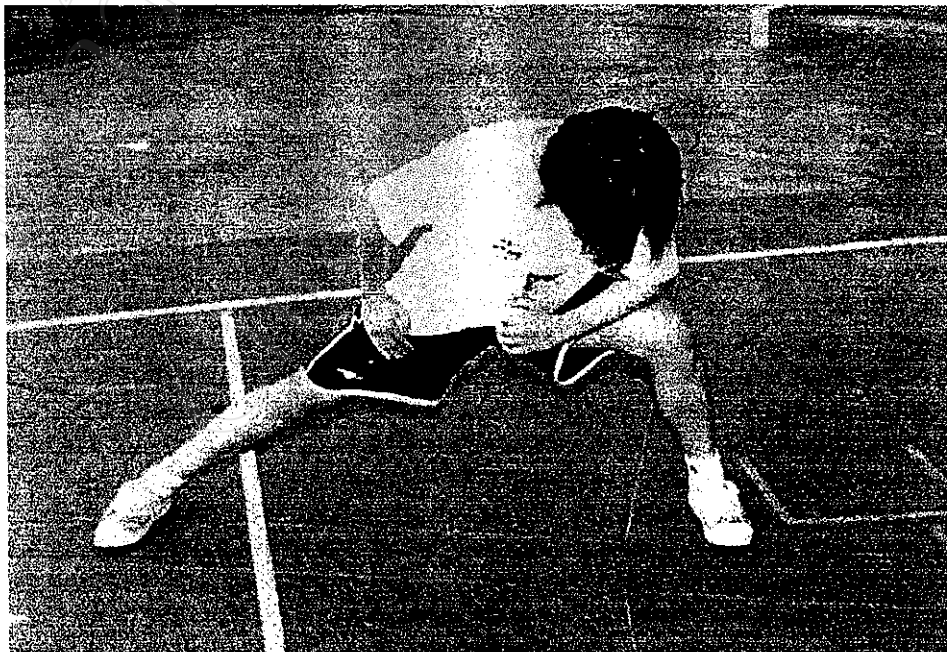
ท่าที่ 3 เหยียดขาพับเข่าก้มตัว



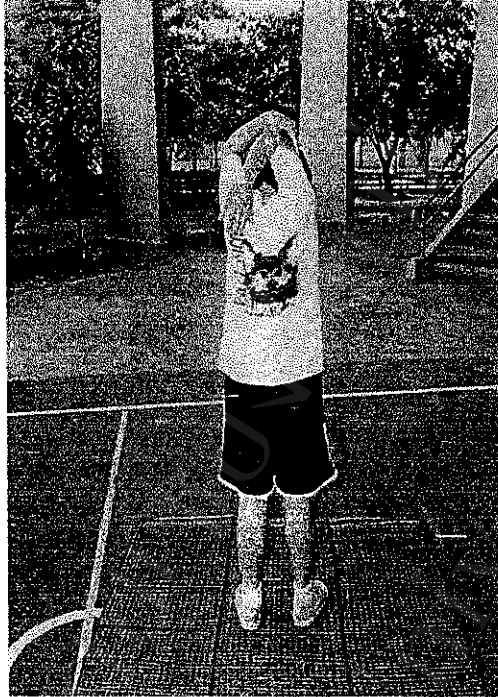
ท่าที่ 4 กอดเข่าชิดอก



ท่าที่ 5 ก้าวขาย่อตัวหันข้าง



ท่าที่ 6 แยกขาย่อเข้า



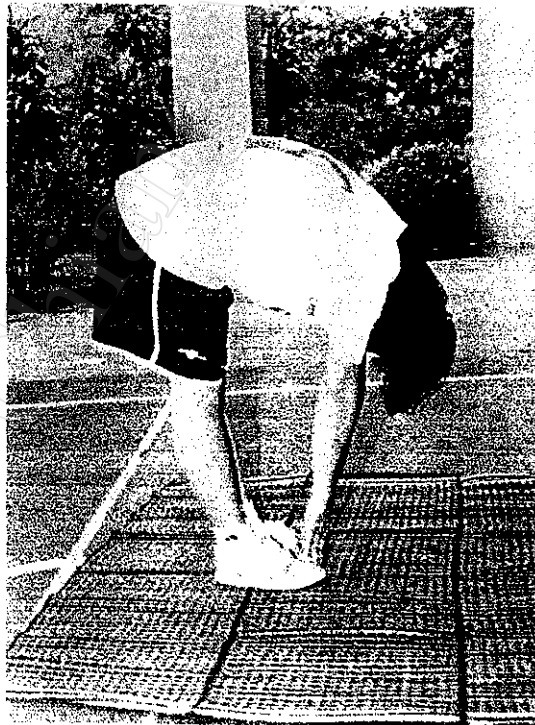
ท่าที่ 7 พับแขนเหนือศีรษะ



ท่าที่ 8 ยืดแขนและลำตัว



ท่าที่ 9 พับแขนดิ่งหัวไหล่



ท่าที่ 10 ก้มตัวแตะปลายเท้า

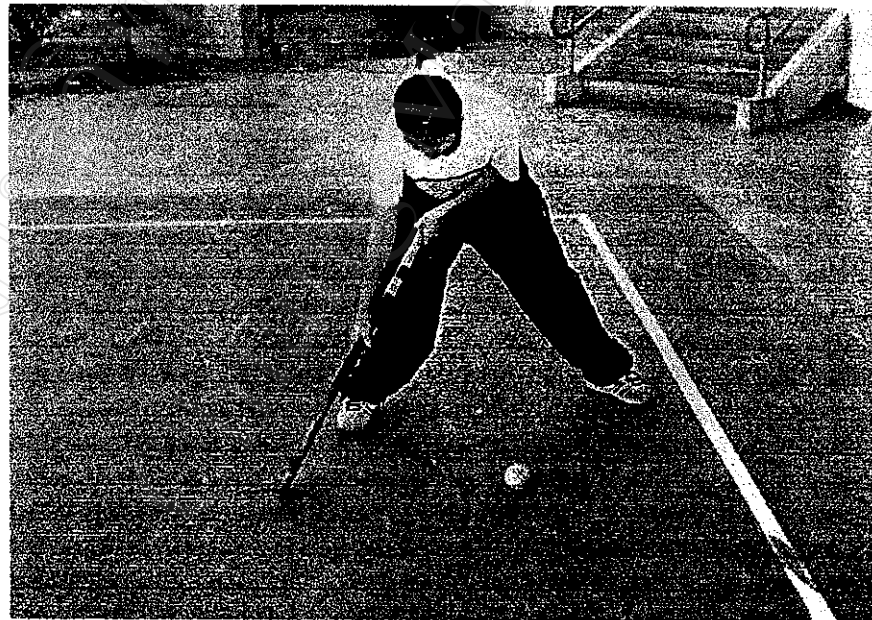
ภาพชุด 2 โปรแกรมสร้างความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของฮอกกี



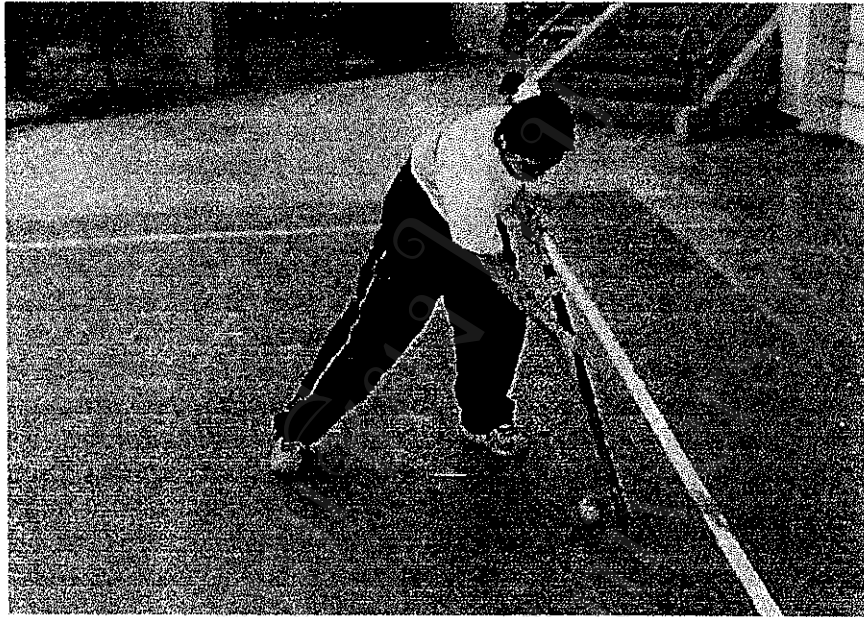
ท่าที่ 1 ฝึกพลิกมือทั้ง 2 ข้างด้วยความรวดเร็ว



ท่าที่ 2 ตีลูกใส่ให้รับในระยะใกล้ๆ

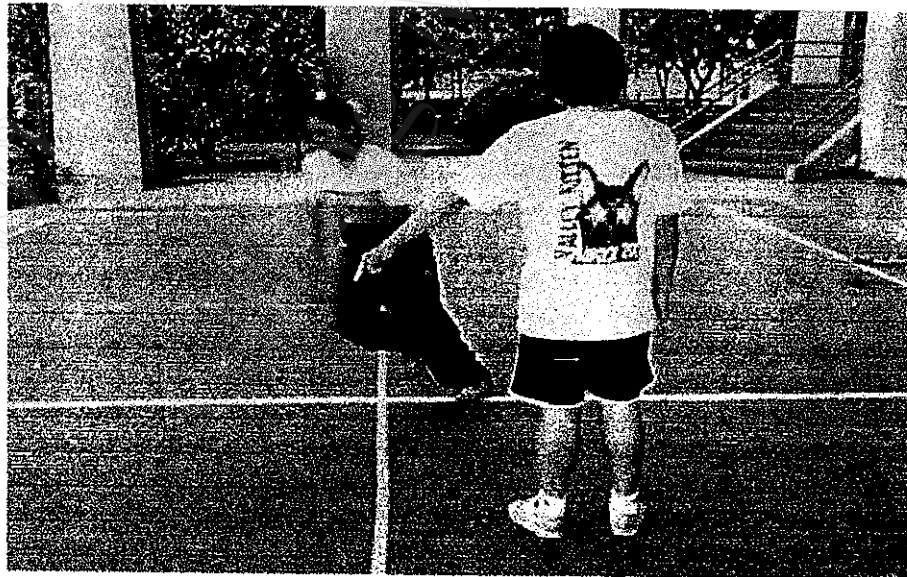
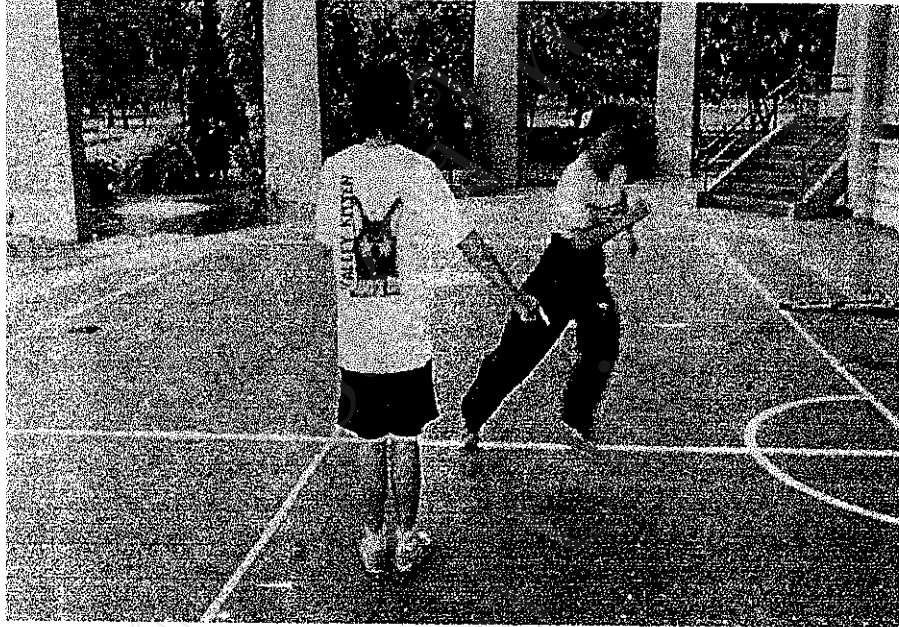


ท่าที่ 3 ฝึกการพลิกไม้อย่างรวดเร็วคล่อมลูกชอกกี้ทั้งซ้าย-ขวา



ท่าที่ 4 ล็อกลูกไปซ้าย-ขวาสลับไปมา

ภาพชุด 3 โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป
(ฝึกปฏิกริยาสนอง)

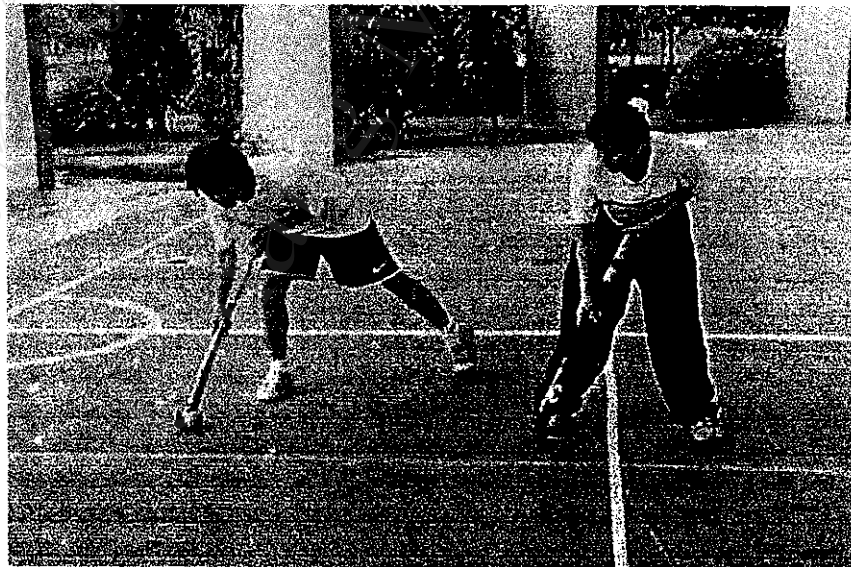


ท่าที่ 1 วิ่งเปลี่ยนทิศทาง

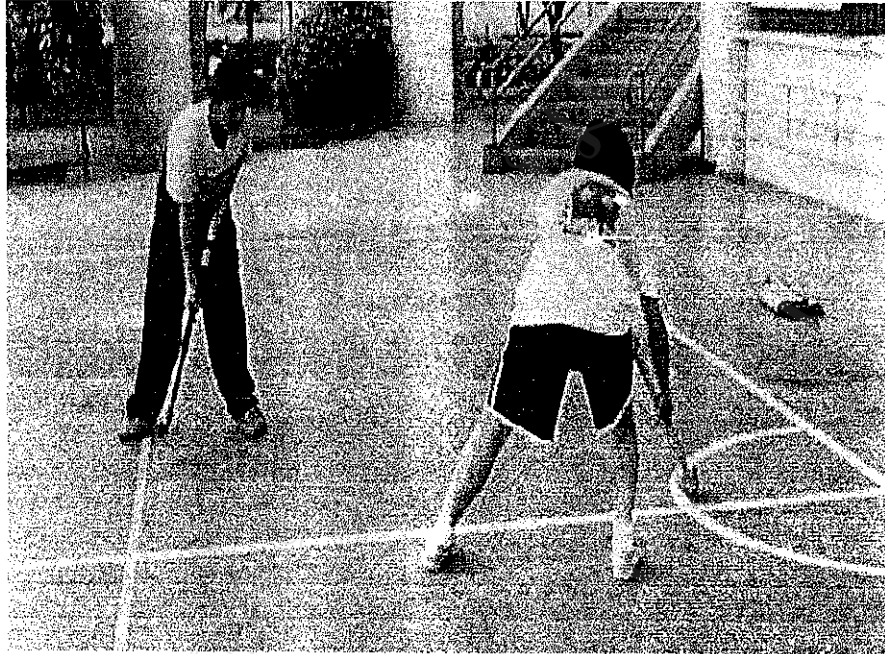


ท่าที่ 2 วิ่งเปลี่ยนทิศทางโดยใช้อุปกรณ์ฮอกกี้

ภาพชุด 4 โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป
(ฝึกการทำงานร่วมกันของกลุ่มเนื้อ)



ท่าที่ 1 ฝึกรับลูก 2 จุดอ้อมหลัง



ท่าที่ 2 รับแล้วเลี้ยงลูกคีนแบบตัว V

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายเผด็จ ขอบรูป
วัน เดือน ปี เกิด	18 มกราคม 2521
ที่อยู่ปัจจุบัน	61/3 หมู่ 15 ตำบลคลองสอง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิชาเอกพลศึกษา ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่