



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

โปรแกรมการฝึกซ้อม

สัปดาห์ที่ 1-2

วัน	เวลา	โปรแกรมการฝึก	หมายเหตุ
จันทร์	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.30 – 18.00	กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - การก้าวขึ้นลงบันได ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - ยืนและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - กระโดดแยกขาและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - ยืนเตะเท้า ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต	พักระหว่างเซต 1 นาที
อังคาร	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
พุธ	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.30 – 18.00	กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - การก้าวขึ้นลงบันได ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - ยืนและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - กระโดดแยกขาและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - ยืนเตะเท้า ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต	พักระหว่างเซต 1 นาที
พฤหัสบดี	15.30 – 17.00	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
ศุกร์	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.30 – 18.00	กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - การก้าวขึ้นลงบันได ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - ยืนและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - กระโดดแยกขาและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - ยืนเตะเท้า ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต	พักระหว่างเซต 1 นาที

สัปดาห์ที่ 3-4

วัน	เวลา	โปรแกรมการฝึก	หมายเหตุ
จันทร์	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.30 – 18.00	กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ - ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - การก้าวขึ้นลงบันได ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - ยืนและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - กระโดดแยกขาและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - ยืนเตะเท้า ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต	พักระหว่าง เซต 1 นาที 30 วินาที
อังคาร	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตาม โปรแกรม	
พุธ	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตาม โปรแกรม	
	17.30 – 18.00	กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ - ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - การก้าวขึ้นลงบันได ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - ยืนและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - กระโดดแยกขาและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - ยืนเตะเท้า ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต	พักระหว่าง เซต 1 นาที 30 วินาที
พฤหัสบดี	15.30 – 17.00	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
ศุกร์	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตาม โปรแกรม	
	17.30 – 18.00	กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ - ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - การก้าวขึ้นลงบันได ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - ยืนและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - กระโดดแยกขาและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต - ยืนเตะเท้า ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 4 เซต	พักระหว่าง เซต 1 นาที 30 วินาที

สัปดาห์ที่ 5-6

วัน	เวลา	โปรแกรมการฝึก	หมายเหตุ
จันทร์	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
	17.30 – 18.00	กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - การก้าวขึ้นลงบันได ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - ยืนและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต - กระโดดแยกขาและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - ยืนเตะเท้า ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต	พักระหว่าง เซต 2 นาที
อังคาร	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตาม โปรแกรม	
พุธ	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตาม โปรแกรม	
	17.30 – 18.00	กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - การก้าวขึ้นลงบันได ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - ยืนและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - กระโดดแยกขาและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - ยืนเตะเท้า ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต	พักระหว่าง เซต 2 นาที
พฤหัสบดี	15.30 – 17.00	ฝึกซ้อมตามโปรแกรม	
ศุกร์	15.30 – 17.30	ฝึกซ้อมตาม โปรแกรม	
	17.30 – 18.00	กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - การก้าวขึ้นลงบันได ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - ยืนและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - กระโดดแยกขาและย่อขา ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต - ยืนเตะเท้า ทำจำนวน 20 ครั้ง/เซต ทำ 5 เซต	พักระหว่าง เซต 2 นาที



ภาคผนวก ข

ภาพแสดงการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ท่าที่ 1 ยืนเขย่งเท้าขึ้นลง



วิธีทำ - ยืนหลังตรง มือจับพนักเก้าอี้

- ยืนเขย่งเท้าอย่างช้าๆ และหย่อนลงอย่างช้า

* หากร่างกายแข็งแรงก็ไม่ต้องจับพนัก ให้เอามือจับที่เอว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ท่าที่ 2 ก้าวขึ้นลงบันได



- วิธีทำ - ยืนจับราวบันได หากแข็งแรงก็เท้าสะเอว
 - ก้าวขึ้นบันไดด้วยเท้าข้างหนึ่ง เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวตาม
 - ลงบันไดด้วยเท้าแรก เท้าสองลงตามมา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ท่าที่ 3 ยืนและย่อขา (Quadriceps และ Hamstrings)



- วิธีทำ 1. เริ่มต้นยืนกางขาให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่และเหยียดแขนตรงไปข้างหน้า
 2. จากนั้นย่อขาลงให้เหมือนกับนั่งเก้าอี้ โดยลำตัวช่วงบนจะเอียงมาข้างหน้าเล็กน้อย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ท่าที่ 4 กระโดดกางขาและย่อขา (Quadriceps)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ท่าที่ 5 ยืนเตะเท้า



วิธีทำ - เตะเท้าซ้าย - ขวา ขึ้นข้างหน้าสูงระดับไหล่

- ขณะเตะเท้าซ้าย แขนขวาเหวี่ยงไปข้างหน้า แขนซ้ายแกว่งไปข้างหลัง

แล้วเปลี่ยนเตะขวา เหวี่ยงแขนซ้ายไปข้างหน้า แขนขวามาข้างหลัง ทำสลับกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ค

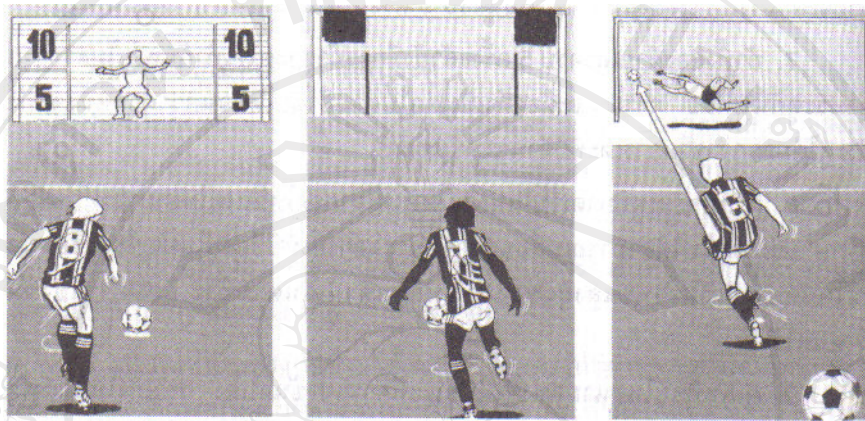
ภาพแสดงแบบทดสอบสมรรถภาพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

1. แบบทดสอบวัดความแม่นยำในการยิงประตู ณ จุดเตะโทษ



วิธีการ

1. ให้นักกีฬาขึ้นเตรียมยิง ณ จุดเตะโทษ
2. โดยนักกีฬาแต่ละคน เตะคนละ 10 ลูก
3. นำคะแนนที่ยิงประตูได้มาหาค่าเฉลี่ย

***หมายเหตุ - การคิดคะแนนในการเตะแต่ละลูก

- ถ้านักกีฬาเตะเข้าที่มุมบนจะได้ 10 คะแนน (ตามรูปตัวอย่าง)
- ถ้านักกีฬาเตะเข้าที่มุมล่างจะได้ 5 คะแนน (ตามรูปตัวอย่าง)
- การก้าวเข้ามายิงสามารถก้าวได้ไม่เกิน 5 ก้าว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

เครื่องวัดแรงเหยียดขา (Leg Dynamometer)



- วิธีการ
1. ให้นักกีฬาขึ้นบนที่วางเท้าของเครื่องมือ
 2. ย่อเข่าลงและแยกขา ออกหลังและแขนตรง เข่งประมาณ 90 องศา
 3. จับที่ดิ่งในท่ามือนิ้วหัวแม่มือระหว่างเข่าทั้งสองจัดสายให้พอดี
 4. ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่
 5. ทำ 2 ครั้ง บันทึกครั้งที่มากที่สุด (กิโลกรัม)

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายปริทัศน์ มายวัน
วัน เดือน ปีเกิด	5 พฤษภาคม 2526
ประวัติการศึกษา	ระดับประถมศึกษา -โรงเรียนอนุบาลเชียงราย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น -โรงเรียนสามัคคีวิทยาคมจังหวัดเชียงราย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย -โรงเรียนสามัคคีวิทยาคมจังหวัดเชียงราย ระดับปริญญาตรี -สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved