



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



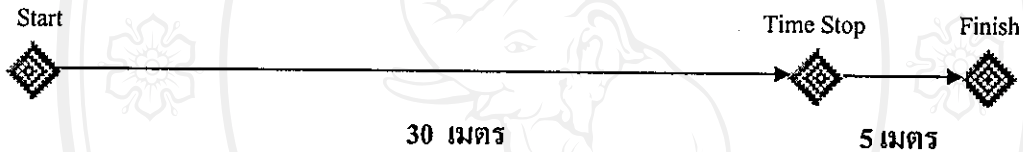
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### แบบทดสอบความเร็ว

ในการทดสอบครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบทดสอบ Flying 30 metre Test เพราะเป็นแบบทดสอบเป็นมาตรฐาน สามารถวัดได้จริง และเป็นที่ยอมรับ  
อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามฟุตบอลที่ใช้ทำวิจัย
3. กรวยส้มขนาดเล็ก
4. นกหวีด

### วิธีการทดสอบแบบ Flying 30 metre Test



1. ให้ผู้ฝึกสอน วัดระยะทางสำหรับการวิ่ง 30 เมตร และวัดต่อไปเป็นระยะทางอีกประมาณ 5 เมตร เพื่อจะได้เวลาที่ผู้ฝึกทำได้ขณะที่ยังวิ่งด้วยความเร็วเต็มที่อยู่
2. ให้ผู้ฝึกวิ่งจากจุดเริ่มต้นด้วยความเร็วมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยให้ผู้ฝึกสอนจับเวลาขณะเริ่มออกวิ่ง
3. ให้ผู้ฝึกสอนจับเวลาขณะผู้ฝึกวิ่งผ่านที่ระยะทาง 30 เมตร แล้วบันทึกผลที่ได้ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้เก็บไว้เพื่อทำการศึกษาวิจัยตามโปรแกรมที่วางไว้ต่อไป

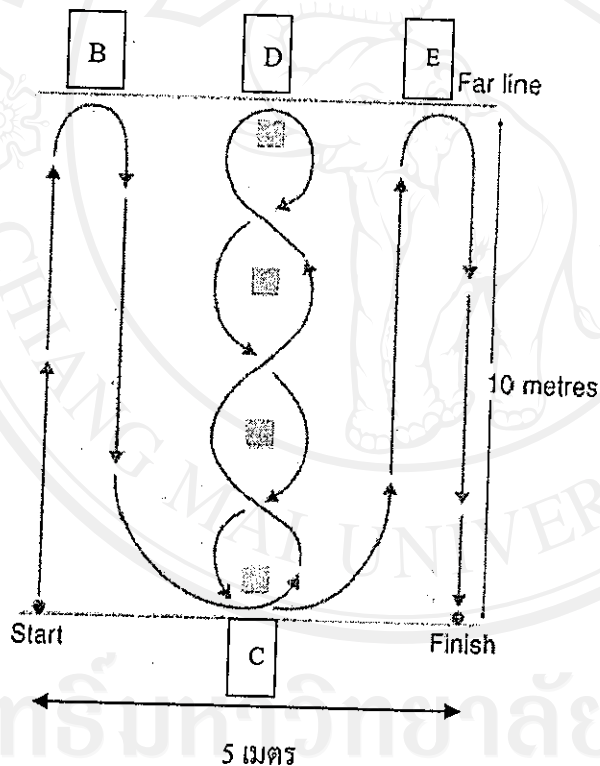
จุดประสงค์ของแบบทดสอบ วัดความเร็ว

### แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

ในการทดสอบครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบทดสอบ Illinois Agility Run Test เพราะเป็นแบบทดสอบเป็นมาตรฐาน สามารถวัดได้จริง และเป็นที่ยอมรับ  
อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามฟุตบอลที่ใช้ทำวิจัย
3. กรวยส้มขนาดเล็ก
4. นกหวีด

### วิธีการทดสอบแบบ Illinois Agility Run Test



1. จากรูป ให้ผู้ฝึกเริ่มวิ่งจากจุดเริ่มต้นให้เร็วมากที่สุด โดยให้ผู้ฝึกสอนจับเวลาขณะเริ่มออกวิ่ง จากนั้นวิ่งอ้อมกรวยที่จุด B ลงมาหากรวยที่จุด C
2. วิ่งสลับฟันปลาอ้อมกรวยไปจนถึงจุด D จากนั้นวิ่งสลับฟันปลาอ้อมกลับลงมาที่จุด C อีกครั้ง
3. วิ่งจากจุด C ไปอ้อมกรวยที่จุด E จากนั้นวิ่งเข้าสู่จุดสิ้นสุด ให้ผู้ฝึกสอนจับเวลาขณะผู้ฝึกวิ่งผ่านจุดสิ้นสุด แล้วบันทึกผลที่ได้

จุดประสงค์ของแบบทดสอบ วัดความคล่องแคล่วว่องไว



ภาคผนวก ข  
โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว  
ของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 10 – 14 ปี โรงเรียนบ้านเปียงหลวง  
จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### สัปดาห์ที่ 1 ช่วงการฝึกเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	รวม
หนัก						
ปานกลาง						2
เบา						3
พัก						

วัน	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 1 T-test-agility 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 3 วิ่งสามเหลี่ยม 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 5 วิ่งกลับตัว 5 เมตร 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig-Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 6 Lateral Change of Direction 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 1 T-test-agility 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 3 วิ่งสามเหลี่ยม 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 5 วิ่งกลับตัว 5 เมตร 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig-Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 1 T-test-agility 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 3 วิ่งสามเหลี่ยม 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 5 วิ่งกลับตัว 5 เมตร 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที

## สัปดาห์ที่ 2 ช่วงการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	รวม
หนัก						2
ปานกลาง						2
เบา						1
พัก						

วัน	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig-Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 6 Lateral Change of Direction 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig-Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 3 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว/เซต 2-3 นาที
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 1 T-test-agility 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 3 วิ่งสามเหลี่ยม 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 5 วิ่งกลับตัว 5 เมตร 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig-Zag 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 3 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว/เซต 2-3 นาที

### สัปดาห์ที่ 3 ช่วงการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	รวม
หนัก						
ปานกลาง						2
เบา						2
พัก						1

วัน	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig - Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 6 Lateral Change of Direction 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig - Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 3 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว/เซต 2-3 นาที
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 1 T - test - agility 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 3 วิ่งสามเหลี่ยม 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 5 วิ่งกลับตัว 5 เมตร 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตาม โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 3 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว/เซต 2-3 นาที



### สัปดาห์ที่ 4 ช่วงการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	รวม
หนัก						2
ปานกลาง						3
เบา						
พัก						

วัน	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig-Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 6 Lateral Change of Direction 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 3 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว/เซต 2-3 นาที
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig-Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 3 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว/เซต 2-3 นาที
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig-Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที

### สัปดาห์ที่ 5 ช่วงการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	รวม
หนัก	●		●		●	3
ปานกลาง		●		●		2
เบา						
พัก						

วัน	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 5 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่าง เที้ยว/เซต 2- 3 นาที
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig - Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 6 Lateral Change of Direction 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่าง เที้ยว 1 นาที
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 5 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่าง เที้ยว/เซต 2- 3 นาที
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig - Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่าง เที้ยว 1 นาที
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig - Zag 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 5 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่าง เที้ยว/เซต 2- 3 นาที

### สัปดาห์ที่ 6 ช่วงการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	รวม
หนัก						3
ปานกลาง						2
เบา						
พัก						

วัน	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 5 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว/เซ็ต 2-3 นาที
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig - Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 6 Lateral Change of Direction 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 5 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว/เซ็ต 2-3 นาที
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 2 Quick Feet 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig - Zag 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 7 The 505 Agility 5 เที้ยว</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว 1 นาที
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zig - Zag 5 เที้ยว</li> <li>2. แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชัน 30 เมตร 5 เที้ยว</li> <li>3. แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันได Set ละ 3 เที้ยว เป็นจำนวน 5 Set</li> </ol> </li> <li>- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>	พักระหว่างเที้ยว/เซ็ต 2-3 นาที

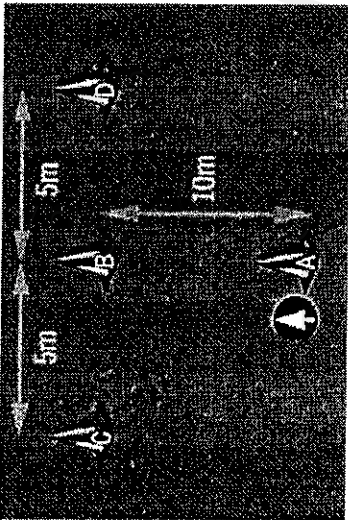



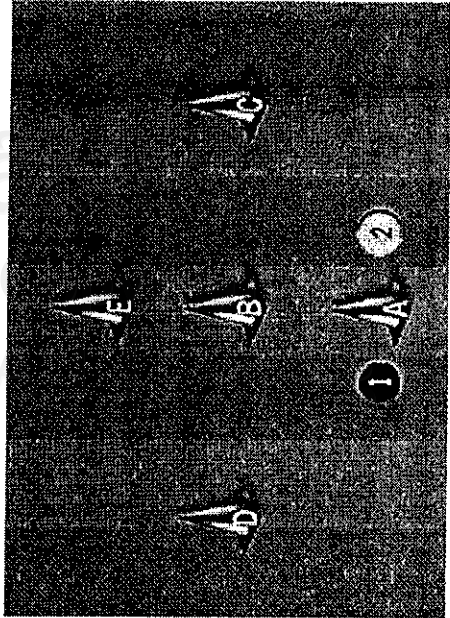
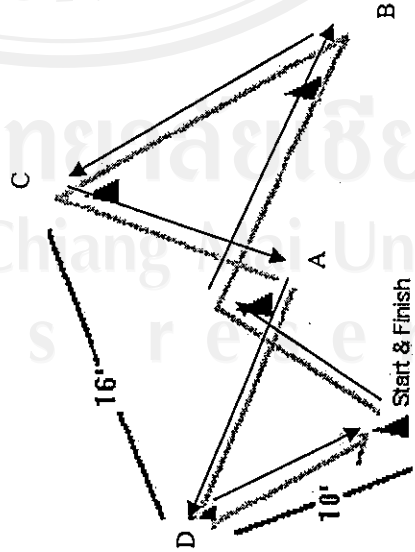
ภาคผนวก ค  
ตารางรูปแบบการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็ว  
และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 10 – 14 ปี  
โรงเรียนบ้านเปียงหลวง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

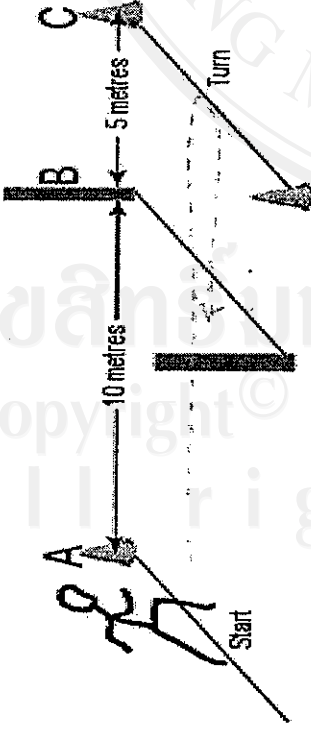
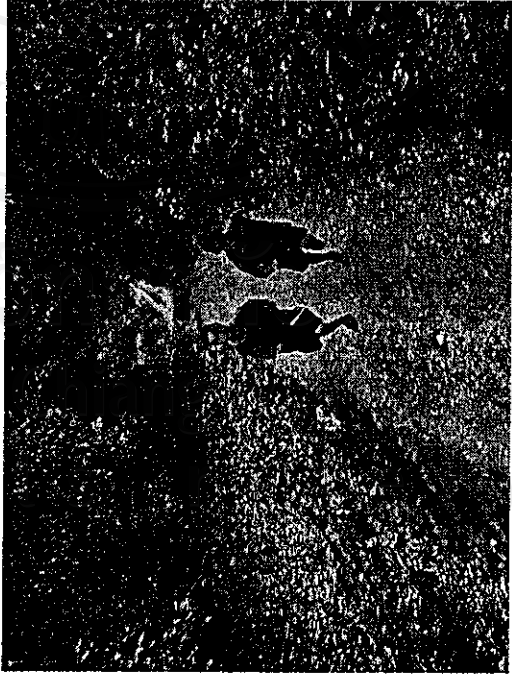
ตารางแสดงรูปแบบการฝึกความรวดเร็วและความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอล

รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	ความหนัก/วัตถุประสงค์ของการฝึก
	<p><b>แบบฝึกที่ 1 T - test - agility</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เริ่มต้นที่จุด A เมื่อได้ยินสัญญาณให้เริ่มวิ่งด้วยความเร็วไปยังจุด B</li> <li>- สไลด์ข้างจากจุด B ไปยังจุด C แล้วสไลด์ข้างต่อจากจุด C ไปยังจุด D และสไลด์ไปยังจุด B อีกครั้ง</li> <li>- จากนั้นวิ่งถอยหลังจากจุด B กลับไปยังจุด A อีกครั้ง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหนักระดับปานกลาง</li> <li>- ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว</li> </ul>
	<p><b>แบบฝึกที่ 2 Quick feet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เริ่มออกวิ่งด้วยเท้าขวาไปยังช่องแรกจากนั้นให้ก้าวเท้าซ้ายตามหลังที่ช่องเดียวกัน ด้วยความรวดเร็ว</li> <li>- เริ่มก้าวด้วยเท้าขวา ไปยังช่องต่อ ไปเรื่อยๆ จนครบ</li> <li>- การวิ่งให้วิ่งด้วยความเร็วให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหนักระดับปานกลาง</li> <li>- ฝึกความเร็ว และความทนทาน</li> </ul>

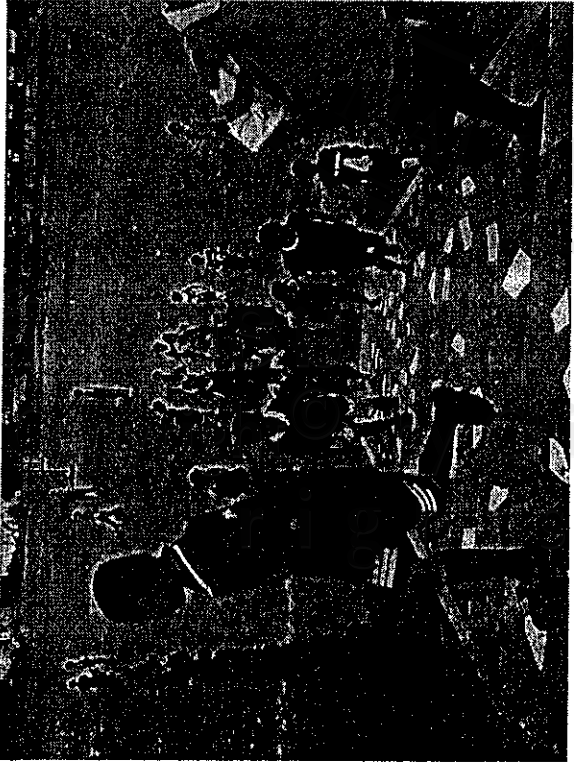
รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	ความหนัก/วัตถุประสงค์ของการฝึก
	<p><b>แบบฝึกที่ 3 วิ่งตามเหลี่ยม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เริ่มต้นที่จุด A เมื่อได้ยินสัญญาณให้เริ่มวิ่งด้วยความเร็วไปยังจุด B</li> <li>- สไลด์ข้างจากจุด B ไปยังจุด C หรือจุด D ก็ได้ แล้วสไลด์กลับมายังจุด B อีกครั้ง</li> <li>- วิ่งด้วยความเร็วไปยังจุด E จากนั้นให้วิ่งด้วยความเร็วย้อนจุด C หรือ D กลับไปยังจุด A อีกครั้ง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหนักระดับปานกลาง</li> <li>- ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว</li> </ul>
	<p><b>แบบฝึกที่ 4 วิ่ง Zigzag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เริ่มที่จุดเริ่มต้นวิ่งไปยังจุด A จากนั้นกลับตัววิ่งไปยังจุด B แล้ววิ่งกลับตัวต่อเนื่องไปยังจุด C</li> <li>- วิ่งกลับตัวไปยังจุด A อีกครั้ง จากนั้นวิ่งกลับตัวไปยังจุด D แล้ววิ่งกลับต่อเนื่องไปจุดเริ่มต้นอีกครั้ง</li> <li>- การวิ่งให้วิ่งด้วยความเร็วให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหนักระดับปานกลาง</li> <li>- ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว</li> </ul>



รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	ความหนัก/วัตถุประสงค์ของการฝึก
	<p><b>แบบฝึกที่ 5</b> วิ่งกลับตัว 5 เมตร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้ฝึกวิ่งกลับตัวไป – กลับ โดยก้มลงแตะที่เส้นแล้วกลับตัวไปยังฝั่งตรงข้าม</li> <li>- การวิ่งให้วิ่งด้วยความเร็วให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหนักระดับปานกลาง</li> <li>- ฝึกความคล่องแคล่วองไว</li> <li>- ฝึกความทนทาน</li> </ul>
	<p><b>แบบฝึกที่ 6</b> Lateral change of direction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้ฝึกเริ่มต้นที่กรวยกลาง โดยโค้ชเป็นผู้ให้สัญญาณแก่ผู้ฝึกให้วิ่งกลับตัวไปทางซ้ายหรือขวา</li> <li>- เมื่อวิ่งไปสัมผัสที่กรวยด้านใดด้านหนึ่งแล้วจากนั้นวิ่งกลับตัววิ่งผ่านกรวยกลาง ไปสัมผัสกรวยอีกด้านหนึ่งแล้วจากนั้นวิ่งไปยังกรวยจุดเริ่มต้นอีกครั้ง</li> <li>- การวิ่งให้วิ่งด้วยความเร็วให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหนักระดับปานกลาง</li> <li>- ฝึกความคล่องแคล่วองไว</li> </ul>

รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	ความหนัก/วัตถุประสงค์ของการฝึก
 <p>รูปแบบการฝึก</p>	<p><b>แบบฝึกที่ 7 The 505 agility</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้ฝึกเริ่มต้นวิ่งที่จุด A วิ่งผ่านจุด B ให้ได้ซบในเวลา จากนั้นวิ่งต่อเนื่องไปยังจุด C</li> <li>- เมื่อถึงจุด C ให้วิ่งถอยหลังกลับไปยังจุดเริ่มต้นอีกครั้ง ได้ซบเวลาอีกครั้งหนึ่ง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหนักระดับปานกลาง</li> <li>- ฝึกความคล่องแคล่วไว</li> <li>- ฝึกความเร็ว</li> </ul>
	<p><b>แบบฝึกที่ 8 วิ่งขึ้นเนินชันประมาณ 45 องศา 30 เมตร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้ฝึกวิ่งขึ้นชันประมาณ 45 องศา เป็นระยะทาง 30 เมตร การวิ่งให้วิ่งเร็วที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหนักระดับค่อนข้างหนัก</li> <li>- เสริมสร้างกล้ามเนื้อขาเพื่อเพิ่มผลต่อความเร็ว</li> </ul>



รูปแบบการฝึก	วิธีการฝึก	ความหนัก/วัตถุประสงค์ของการฝึก
	<p>แบบฝึกที่ 9 วิ่งขึ้นบันไดสูงชันละ 18 ชม. จำนวน 16 ชั้น ระยะทาง 12 เมตรความชัน ประมาณ 50 องศา</p> <p>- ให้ผู้ฝึกวิ่งขึ้นบันไดสูงชันละ 18 ชม. จำนวน 16 ชั้น ระยะทางรวม 12 เมตร การวิ่งให้วิ่งเร็วที่สุด</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหนักระดับหนัก</li> <li>- เสริมสร้างกล้ามเนื้อขาเพื่อเพิ่มผลต่อความเร็ว</li> </ul>



ภาคผนวก ง  
ตารางบันทึกผลการทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

แบบฟอร์มบันทึกผลการทดสอบ Illinois Agility Run Test และ Flying 30 metre Test

ลำดับที่	ผลการทดสอบก่อนการฝึก		ผลการทดสอบหลังการฝึก	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
ค่าเฉลี่ย				

หมายเหตุ

1. ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง
2. ให้เลือกครั้งที่ปฏิบัติการทดสอบที่ดีที่สุด นำมาวิเคราะห์ข้อมูล



ภาคผนวก จ  
ภาพแสดงทำการยัดเหยียดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
สำหรับนักกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ท่าแสดงการวิ่งอบอุ่นกล้ามเนื้อก่อนการยืดเหยียด



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อต้นคอด้านหลัง



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อต้นคอด้านหน้า



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้า



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหลัง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
University  
e d



ทำแสดงการยึดเอ็นหลังหัวเข่า



ทำแสดงการยืดกล้ามเนื้อน่อง



ทำแสดงการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University  
e d

ท่าแสดงการยึดต้นชาด้านใน



ท่าแสดงการยึดต้นชาด้านใน



ท่าแสดงการยึดกล้ำมเนื้อลำตัวด้านข้าง



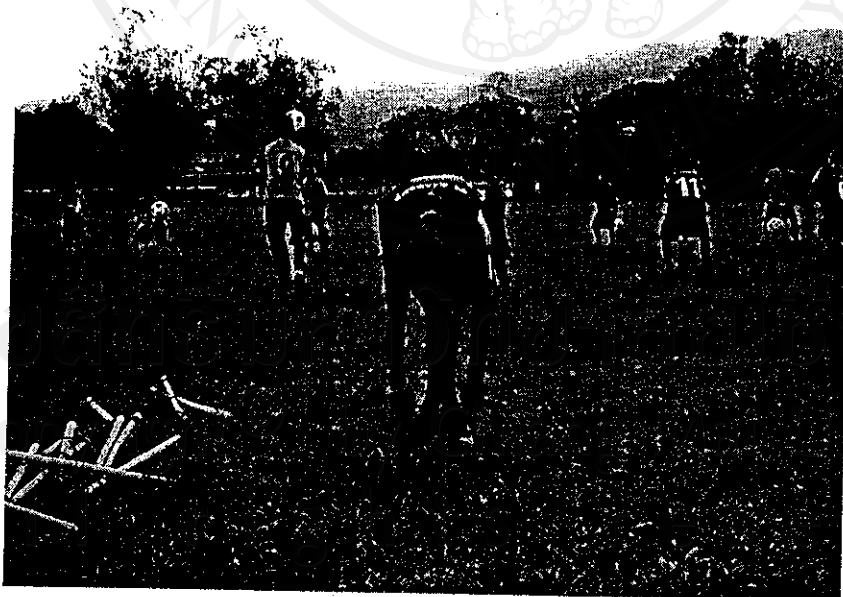
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © Chiang Mai University  
e d



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน



ท่าแสดงการยืดกล้ามเนื้อท้อง

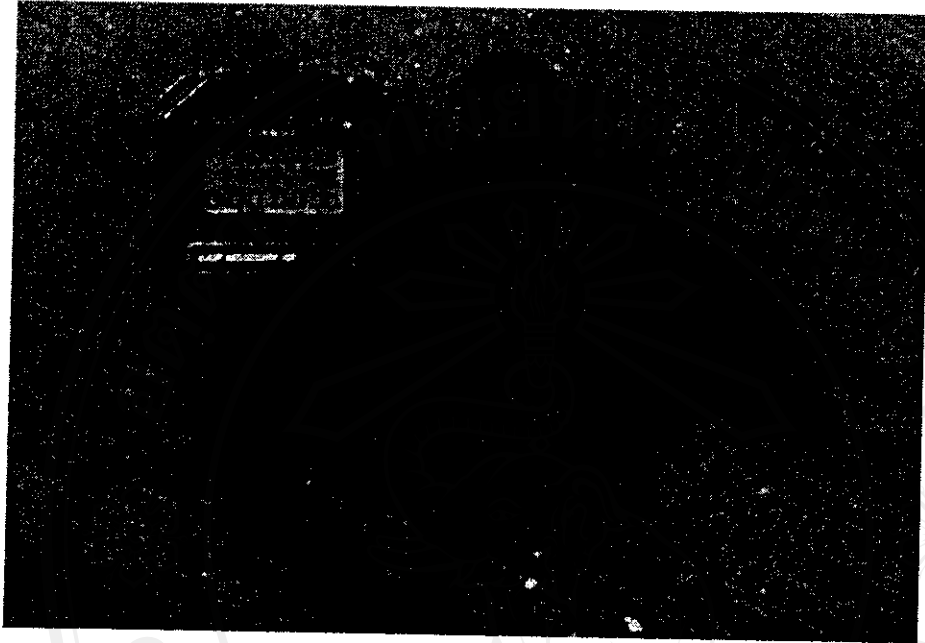




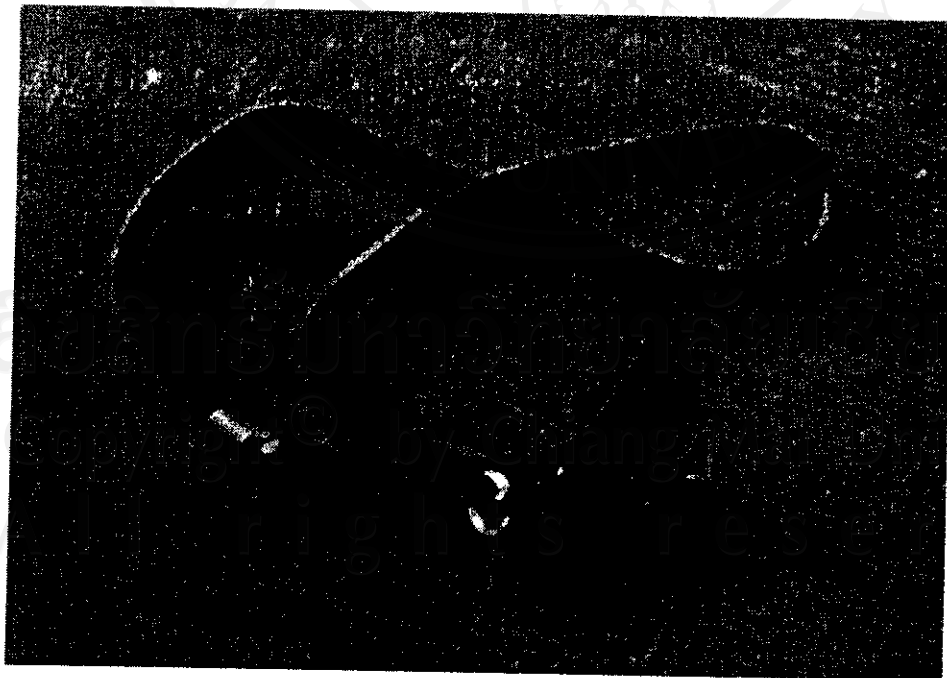
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

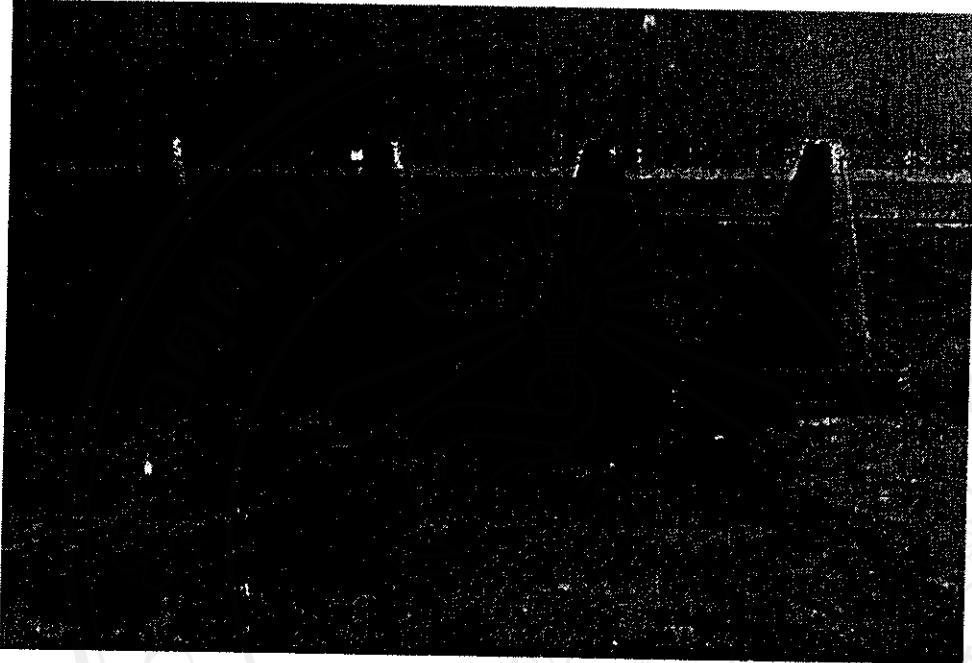
ภาพแสดงนาฬิกาจับเวลา



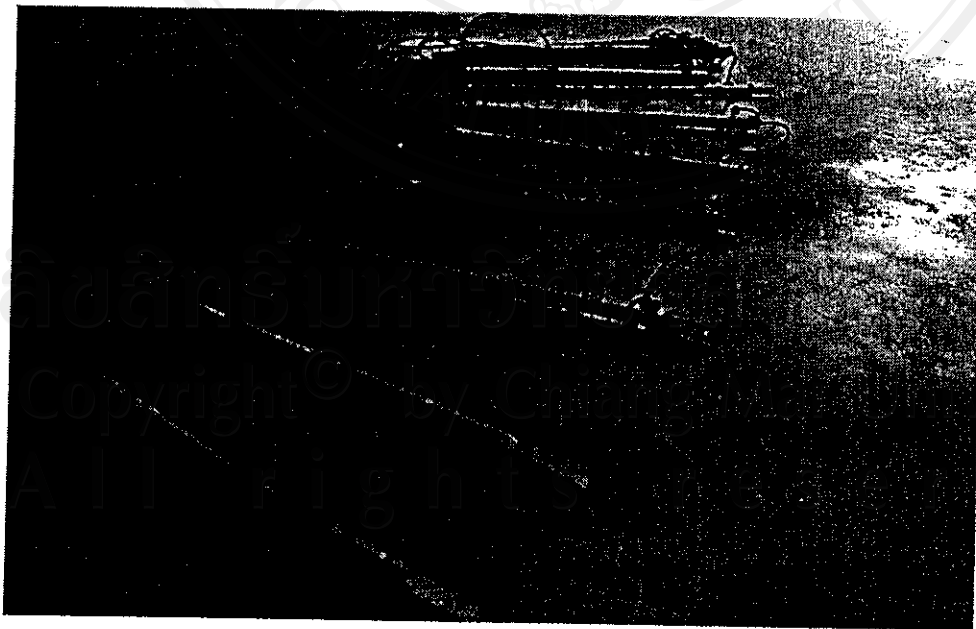
ภาพแสดงนกหวีด



ภาพแสดงกรวยส้มขนาดเล็ก



ภาพแสดงบันไดเชือก



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นายนิวัฒน์ เรือนอินทร์
วัน เดือน ปีเกิด	18 สิงหาคม 2525
ประวัติการศึกษา	ระดับประถมศึกษา จาก โรงเรียนคำเที่ยงอนุสรณ์ ระดับมัธยมศึกษา จาก โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระดับอุดมศึกษา ปริญญาตรี จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ (โครงการสมทบสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (การฝึกและการจัดการกีฬา)
ประวัติการทำงาน	2545 – 2546 ครูสอนว่ายน้ำสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี 2547 ครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย รพีเลิศวิทยา ลำพูน 2548 ครูโรงเรียนบ้านน้ำริน อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 2548 – ปัจจุบัน ครูโรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่
ประสบการณ์	ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนฟุตบอล ระดับ D – Line