

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ สุรศักดิ์	บุญฤทธิชัยกิจ	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส	โพธิ์ทองสุนันท์	กรรมการ
อาจารย์นายแพทย์ ชวินทร์	เลิศศรีมงคล	กรรมการ
อาจารย์สุรพล	ทองรัตน์	อาจารย์ 2 ระดับ 7
		โรงเรียนวัด โนนทัยพายัพ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข
โปรแกรมฝึก

โปรแกรมฝึกการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก

ท่าที่ 1 กระโดดเข้าสูง สลับขาข้างเดียว



วิธีฝึก

1. เริ่มด้วยการยืนตัวตรงจากนั้นให้กระโดดไปข้างหน้าด้วยขาข้างใดข้างหนึ่งขาข้างตรงข้ามให้งอเข้าตั้งฉากกับลำตัว, ลำตัวตั้งตรง ใช้แขนช่วยในการเหวี่ยงโดยเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าในแขนข้างเดียวกับขาที่กระโดด

1.1 กระโดดข้างหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ และพยายามติดตัวให้สูงที่สุดในเวลาเดียวกัน

1.2 รักษาท่าทางในการกระโดดให้ตัวตรงอยู่เสมอ

1.3 ในจังหวะลงสู่พื้นจะใช้ขาข้างเดียวกับขาที่ใช้กระโดดลงสู่พื้น

1.4 ทันทีที่ขาข้างที่กระโดดลงสู่พื้นให้เปลี่ยนขาอีกข้างหนึ่งมาเป็นขาข้างที่กระโดด โดยให้เวลาในการสัมผัสพื้นให้น้อยที่สุด

1.5 เน้นความสูงและความไกลมากกว่าจำนวนครั้งในการกระโดด

2. ระยะทาง 30 เมตร

3. จำนวนเทียว/เซต

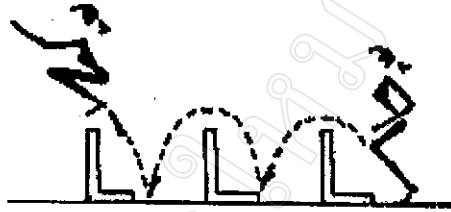
3.1 3 สัปดาห์แรก ทำ 5 เทียว/เซต กระทำ 3 เซต

3.2 3 สัปดาห์สุดท้าย ทำ 8 เทียว/เซต กระทำ 5 เซต

พัก 30 วินาที / เทียว, 3 นาที/เซต พักระหว่างเปลี่ยนท่า 6 นาที

วันที่ใช้ฝึก วันจันทร์, วันพุธ และวันเสาร์

ท่าที่ 2 กระโดดข้ามรั้ว



วิธีฝึก

1. กระโดดข้ามรั้วด้วยขาคู่ ถ้าตัวตั้งตรง ใช้แรงกระโดดจากข้อเท้า
2. งอเท้าให้สูงเกือบแตะอก ขณะกระโดด แขนใช้ช่วยในการเหวี่ยงตัวไปข้างหน้า
3. ขณะที่เท้าสัมผัสพื้น ให้ใช้เวลาสัมผัสพื้นให้น้อยที่สุดก่อนกระโดดในรั้วตัวต่อไป
4. ใช้แรงในการกระโดดให้มากที่สุด

จำนวนเที่ยว/เซต

3 สัปดาห์แรก ทำ 5 เที่ยว/เซต กระทำ 2 เซต

3 สัปดาห์สุดท้าย ทำ 8 เที่ยว/เซต กระทำ 3 เซต

พัก 30 วินาที /เที่ยว, 3 นาที/เซต พักระหว่างเปลี่ยนท่า 6 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก

รั้วกระโดดสูง 50 เซนติเมตร 5 ตัว วางห่างกันรั้วละ 1 เมตร

วันที่ใช้ฝึก วันจันทร์, วันพุธ และวันเสาร์

ท่าที่ 3 กระโดดแตะห่วง



วิธีฝึก

1. ยืนตัวตรงบนเก้าอี้
2. เคลื่อนตัวลงจากเก้าอี้ในลักษณะกึ่งกระโดด, ลำตัวตั้งตรง, แขนช่วยในการพยุงตัว
3. ในขณะที่เท้าสัมผัสพื้น ให้ย่อเข่าลงประมาณ 120° แล้วกระโดดขึ้นแตะห่วงเบาๆทันที ใช้เวลาในการที่เท้าทั้ง 2 สัมผัสพื้นให้น้อยที่สุด
4. ใช้แขนช่วยในการกระโดด กระโดดให้สูงที่สุดที่จะทำได้ โดยเน้นคุณภาพในการกระโดดมากกว่าจำนวน
5. ลงมาสู่ท่ายืนตรง

จำนวนเที่ยว/เซต

3 สัปดาห์แรก ทำ 5 เที่ยว/เซต กระทำ 2 เซต

3 สัปดาห์สุดท้าย ทำ 8 เที่ยว/เซต กระทำ 2 เซต

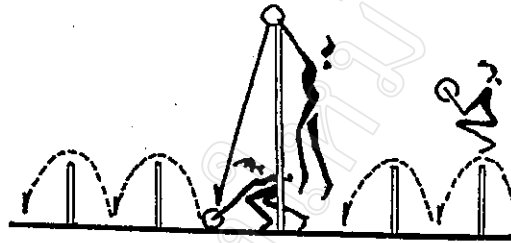
พัก 30 วินาที /เที่ยว, 3 นาที/เซต พักระหว่างเปลี่ยนท่า 6 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เก้าอี้สูง 50 เซนติเมตร 1 ตัว

วันที่ใช้ฝึก วันจันทร์, วันพุธ และวันเสาร์

ท่าที่ 4 กระโดดข้ามรั้วและแตะตาข่าย



วิธีฝึก

1. ยืนตัวตรงมือถือลูกวอลเลย์บอลระดับอก
2. กระโดดข้ามรั้ว 2 ตัว เข่างอ แตะอก ตัวตั้งตรง
3. เมื่อถึงหน้าตาข่ายให้กระโดดแล้วนำลูกวอลเลย์บอลไปแตะเหนือตาข่าย ถ้าตัวตั้งตรง แขนเหยียดจนสุด ปล่อยบอลให้ตกพื้นฝั่งตรงข้าม ลงสู่พื้น
4. ลอดตาข่าย จับลูกบอล แล้วจึงกระโดดข้ามรั้วอีก 2 ตัว
5. เน้นคุณภาพในการกระโดดข้ามรั้วและกระโดดให้สูงที่สุดในขณะที่นำลูกบอลขึ้นไปแตะตาข่าย
6. ในขณะที่กระโดดข้ามรั้วให้เท้าสัมผัสพื้น โดยใช้เวลาน้อยที่สุด

จำนวนเที่ยว/เซต

3 สัปดาห์แรก ทำ 5 เที่ยว/เซต กระทำ 2 เซต

3 สัปดาห์สุดท้าย ทำ 8 เที่ยว/เซต กระทำ 3 เซต

พัก 30 วินาที / เที่ยว, 3 นาที/เซต พักระหว่างเปลี่ยนท่า 6 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

- ลูกวอลเลย์บอล คนละ 1 ลูก
- รั้ว 4 ตัว สูง 50 เซนติเมตร วางห่างหน้าและหลังตาข่ายรั้วละ 1 เมตร
- ตาข่ายวอลเลย์บอลสูง 2.20 ม.

วันที่ใช้ฝึก วันจันทร์, วันพุธ และวันเสาร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

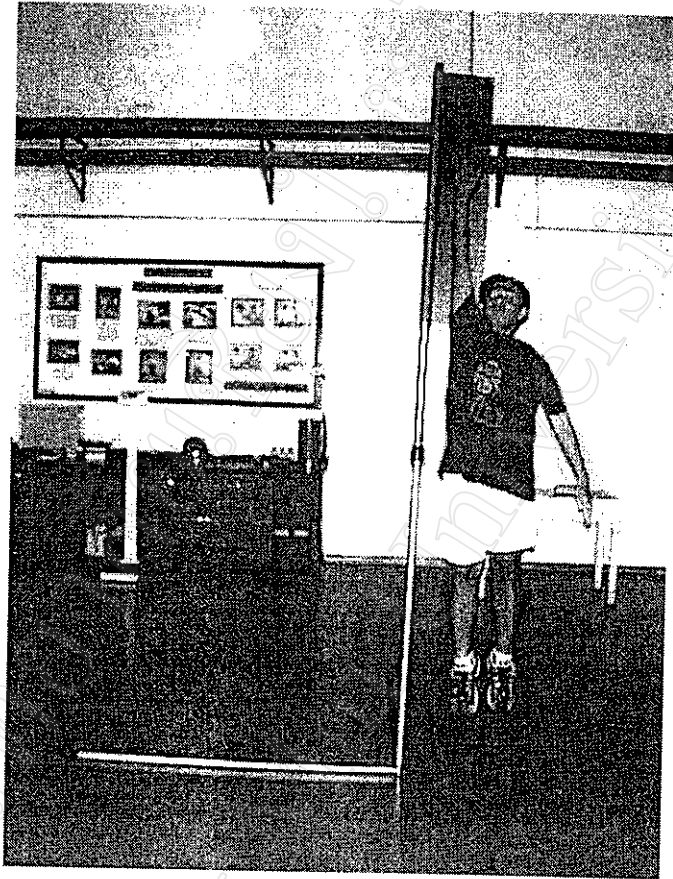
ภาพประกอบการทดสอบสมรรถภาพ

ภาพประกอบการทดสอบสมรรถภาพ



ภาพที่ 1

ภาพประกอบการทดสอบการขึ้นกระโดดไกล (Standing Broad Jump)



ภาพที่ 2

ภาพประกอบการทดสอบการขึ้นกระโดดสูง (Vertical Broad Jump)



ภาพที่ 3

ภาพประกอบการทดสอบความแข็งแรงของขา (Leg Dynamometer)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นายยุติธรรม วัฒนาวงศ์

วัน เดือน ปีเกิด 26 มีนาคม 2509

ที่อยู่ปัจจุบัน 397 หมู่ 6 ถนนเชียงใหม่-หางดง ตำบลแม่เหีะ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2527 มัธยมศึกษา โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย เชียงใหม่

พ.ศ. 2529 ปก.ศ. สูง พุทธศึกษา วิทยาลัยพุทธศึกษา เชียงใหม่

พ.ศ. 2531 ปริญญาตรี พุทธศึกษา ครุศาสตร์บัณฑิต สถาบันราชภัฏเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2536-ปัจจุบัน ครูผู้สอน วิชาพลานามัย ระดับมัธยม
โรงเรียนพระหฤทัย เชียงใหม่