

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**  
**แบบบันทึกผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 50 เมตร**  
**นักกีฬาฟุตบอลชายที่มหาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุโขทัย ปีการศึกษา 2543**

กลุ่มตัวอย่าง	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)	น้ำหนักถ่วง (ก.ก.)	ทดสอบก่อนฝึก		ทดสอบหลังฝึก	
					ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
<b>กลุ่มควบคุม</b>								
คนที่ 1	22	58	164	-	6.69	<u>6.60</u>	6.55	<u>6.40</u>
คนที่ 2	22	60	170	-	<u>6.68</u>	6.90	6.52	<u>6.48</u>
คนที่ 3	22	55	170	-	6.88	<u>6.72</u>	<u>6.50</u>	6.65
คนที่ 4	21	62	175	-	6.80	<u>6.74</u>	6.70	<u>6.59</u>
คนที่ 5	19	63	177	-	<u>6.93</u>	6.99	6.89	<u>6.76</u>
คนที่ 6	20	60	174	-	6.96	<u>6.85</u>	<u>6.77</u>	6.80
คนที่ 7	19	61	171	-	6.90	<u>6.83</u>	6.80	<u>6.74</u>
คนที่ 8	19	52	165	-	<u>6.89</u>	6.98	6.85	<u>6.70</u>
คนที่ 9	19	55	160	-	6.90	<u>6.86</u>	6.75	<u>6.67</u>
<b>กลุ่มทดลอง</b>								
คนที่ 1	19	58	165	2.90	<u>6.55</u>	6.65	6.40	<u>6.27</u>
คนที่ 2	19	60	175	3.00	<u>6.66</u>	6.75	6.44	<u>6.35</u>
คนที่ 3	19	58	170	2.90	6.79	<u>6.69</u>	6.56	<u>6.39</u>
คนที่ 4	22	62	165	3.10	6.86	<u>6.72</u>	6.64	<u>6.44</u>
คนที่ 5	19	60	172	3.00	6.88	<u>6.75</u>	6.68	<u>6.51</u>
คนที่ 6	21	62	180	3.10	6.94	<u>6.77</u>	6.62	<u>6.49</u>
คนที่ 7	21	63	172	3.15	6.98	<u>6.80</u>	6.70	<u>6.57</u>
คนที่ 8	21	62	169	3.10	7.06	<u>6.99</u>	6.85	<u>6.72</u>
คนที่ 9	21	58	166	2.90	7.01	<u>6.92</u>	6.69	<u>6.79</u>

## ภาคผนวก ข

### โปรแกรมที่ใช้ในการฝึก

การดำเนินการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ฝึกวันละ 1-2 ชั่วโมง เวลา 16.00 น.-18.00 น. โดยทั้งสองกลุ่มจะฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เหมือนกันต่างกันที่กลุ่มควบคุมฝึกวิ่ง โดยไม่ถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า ส่วนกลุ่มทดลองฝึกวิ่งโดยการถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง น้ำหนักที่ใช้ถ่วงร้อยละ 5 ของน้ำหนักร่างกาย โดยมีโปรแกรมการฝึกดังนี้

#### สัปดาห์ที่ 1

วิ่ง 100 เมตร 3 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	80 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 50 เมตร 4 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 100 เมตร 3 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์

#### สัปดาห์ที่ 2

วิ่งสลับกัน 50-100-200-100-50 เมตร	ความเร็วในการวิ่ง	80 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 200 เมตร 1 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 100 เมตร 2 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 50 เมตร 3 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์

#### สัปดาห์ที่ 3

วิ่ง 200 เมตร 2 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	80 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 100 เมตร 4 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 50 เมตร 6 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์

#### สัปดาห์ที่ 4

วิ่ง 100 เมตร 3 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	80 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 200 เมตร 1 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 100 เมตร 3 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 50 เมตร 6 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์

**สัปดาห์ที่ 5**

วิ่ง 200 เมตร 2 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	80 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 100 เมตร 3 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	80 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 100 เมตร 1 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 50 เมตร 6 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์

**สัปดาห์ที่ 6**

วิ่งสลับกัน 50-100-200-100-50 เมตร	ความเร็วในการวิ่ง	80 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 200 เมตร 1 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 100 เมตร 3 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์
วิ่ง 50 เมตร 6 เที้ยว	ความเร็วในการวิ่ง	100 เปอร์เซ็นต์

**หมายเหตุ**

1. ก่อนการฝึกและหลังการฝึกมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการคลายอุ่น (Cool-down)
2. ระหว่างเที้ยวของการฝึก เมื่อผู้ฝึกเดินกลับถึงจุดเริ่มต้นให้ฝึกวิ่งเที้ยวต่อไปโดยไม่พัก
3. ระหว่างชุดของการฝึก ให้ผู้ฝึกพักจนหายเหนื่อยประมาณ 2-5 นาที หรือให้อัตราการเต้นของชีพจรลดลงประมาณ 90 ครั้งต่อนาที
4. การฝึกแต่ละวันของสัปดาห์ ผู้ฝึกทั้งสองกลุ่มใช้โปรแกรมการฝึกแบบเดียวกัน
5. ทดสอบเวลาการวิ่ง 50 เมตรทั้งสองกลุ่ม จำนวน 2 เที้ยว ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 และเมื่อฝึกครบสัปดาห์ที่ 6

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายครวณธรรม อ้นโต
วัน เดือน ปีเกิด	29 พฤษภาคม 2505
ที่อยู่ปัจจุบัน	95/3 ถนนราษฎร์อุทิศ ซอย 8 ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
วุฒิการศึกษา	การศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา สำเร็จปีการศึกษา พ.ศ. 2527
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2527-2532 บริษัท ออนกรีน จำกัด พ.ศ. 2532-2539 บริษัท พรีเมียร์ออยล์ (ประเทศไทย) จำกัด พ.ศ. 2538-2543 การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่ ปัจจุบัน ประกอบธุรกิจส่วนตัว