

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

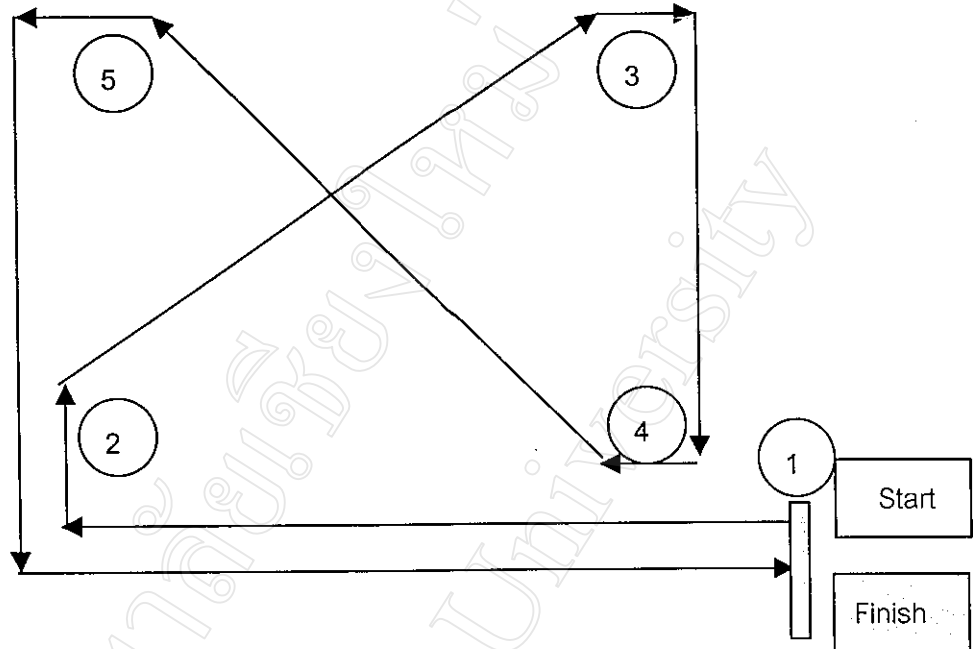
ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบและแบบฝึกความคล่องแคล่ววงไว

แบบทดสอบความคล่องแคล่ววงไว SEMO Test



อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ

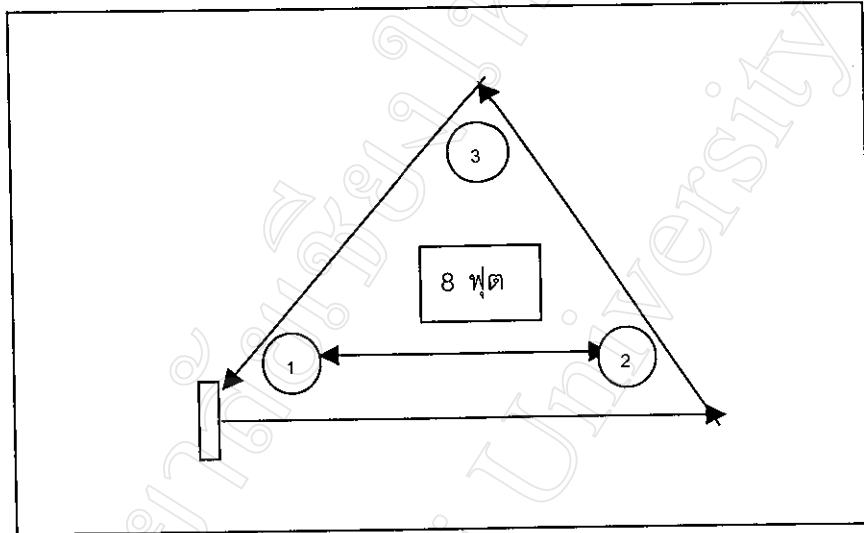
1. นาฬิกาจับเวลา
2. กรวย 5 อัน
3. สายวัดระยะ
4. นาฬิกาจับเวลา
5. สมุดบันทึก

วิธีการทดสอบ

1. พื้นที่สนามที่ใช้ทดสอบมีขนาด 12 X 9 ฟุต และมีพื้นที่ด้านข้าง
2. ให้ผู้ทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม ( 1 )
3. การทดสอบเริ่มจากผู้ทำการทดสอบวิ่งสไลด์ เริ่มจับเวลาจาก (1) ไปถึง ( 2 )
4. จาก ( 2 ) ผู้ทดสอบวิ่งถอยหลังไปยังจุดที่ ( 3 )
5. จาก ( 3 ) ผู้ทดสอบวิ่งหน้าไปยังจุดที่ ( 4 )
6. จาก ( 4 ) ผู้ทดสอบวิ่งถอยหลังไปยังจุดที่ ( 5 )
7. จาก ( 5 ) ผู้ทดสอบวิ่งหน้าไปยังจุดที่ ( 2 ) ผ่านจุดที่ ( 2 ) ให้วิ่งสไลด์ไปเข้าเส้นชัย ( 1 ) หยุดการจับเวลา

## แบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว 8 แบบฝึก

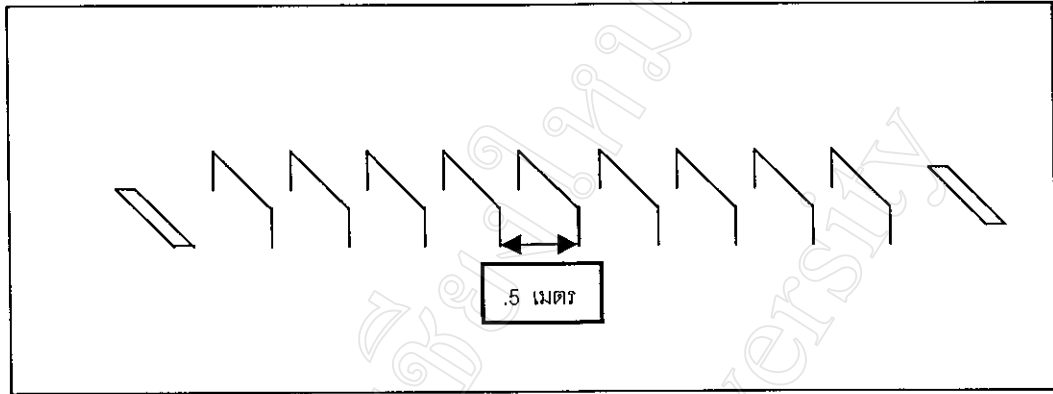
### แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกวิ่ง 3 เหลี่ยม



- อุปกรณ์
1. กรวย 3 อัน
  2. เทปวัดระยะ
  3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ให้ผู้ฝึกวิ่งหน้าไปกรวยที่ 2 ถึง 2 ให้วิ่งสไลด์ด้านข้าง มาที่กรวยที่ 3 อ้อมกรวยที่ 3 ให้วิ่งถอยหลังมากรวยที่ 1 จนถึงจุดเริ่มต้น ในการฝึกอาจให้ผู้ฝึกวิ่งหน้า วิ่งสไลด์ หรือวิ่งถอยหลัง อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ การอ้อมกรวยให้เร็วที่สุดอย่าให้กรวยล้มโดยแต่ละกรวยห่างจากกัน 8 ฟุต โดยวิ่งเป็นรูป 3 เหลี่ยม

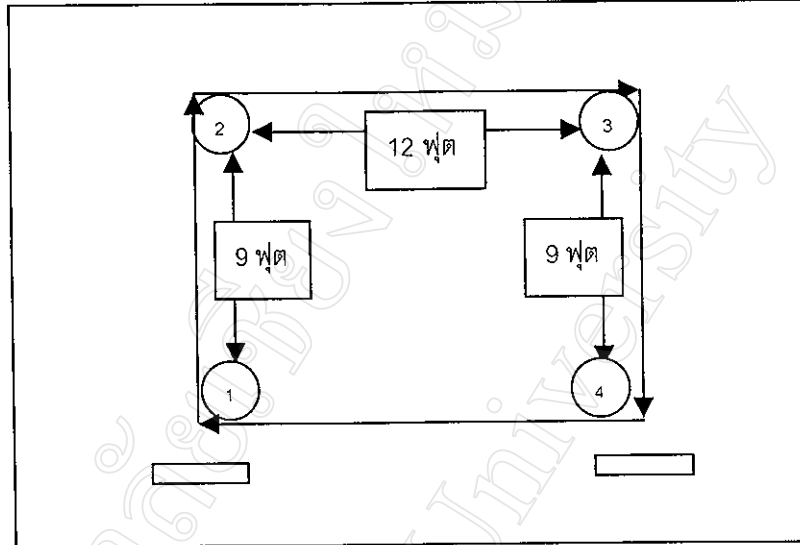
## แบบฝึกที่ 2 step run



- อุปกรณ์
1. กานสูง 20 ซม. 12 อัน
  2. เทปวัดระยะ
  3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ให้ผู้ฝึกกระโดดข้ามกานตัวที่ 1 แล้วให้ชอยเท้าอยู่กับที่ให้นับที่ลงพื้น 5 ครั้ง แล้วข้ามไปกานที่ 2 ให้หันหน้าไปทางขวาแล้วชอยเท้าไปทางด้านขวา 5 ครั้งแล้วข้ามมากานที่ 3 แล้วให้กลับตัวไปด้านหลังแล้วชอยเท้าซ้าย 5 ครั้งแล้วเริ่มทำซ้ำ ในกรวย 1-3 ไปจนสุดกานตัวสุดท้าย โดยผู้ฝึกพยายามอย่าถูกกาน และแนะนำให้ผู้ฝึกทำให้เร็วขึ้น การชอยเท้าให้ทุกช่องให้ชอยเท้า 5 ครั้งโดยนับเท้าที่ลงพื้น ในแต่ละกานให้ห่างกัน 0.5 เมตร

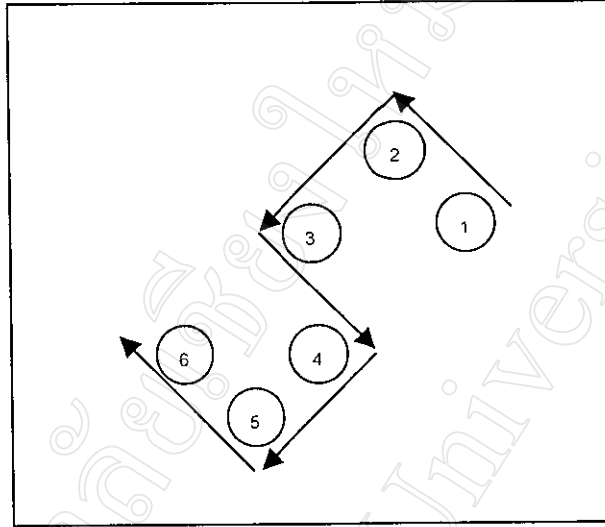
## แบบฝึกที่ 3 แบบวิ่ง 3 อย่าง



- อุปกรณ์
1. กรวย 4 อัน
  2. เทปวัดระยะ
  3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ให้ผู้ฝึกวิ่งไปข้างหน้าให้เร็วที่สุดโดยวิ่งจากกรวยที่ 1 ถึง 2 ห่างกัน 9 ฟุต เมื่อถึงกรวยที่ 2 ถึง 3 ให้ใช้การวิ่งสไลด์ กรวยจะห่างกัน 12 ฟุต ถึงกรวยที่ 3 ให้ผู้ฝึกวิ่งถอยหลังมากรวยที่ 4 โดยการฝึกจะต้องไม่ถูกกรวยล้ม หรืออาจจะเริ่มด้วยการถอยหลังก่อนก็ได้

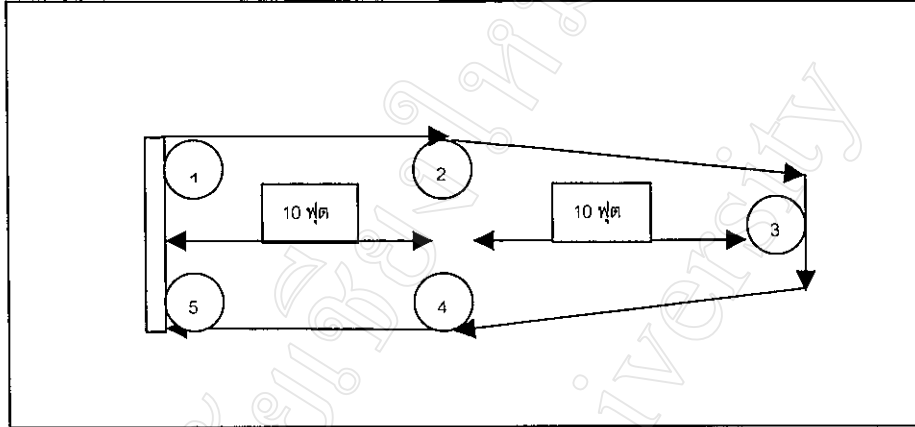
## แบบฝึกที่ 4 วิ่งตัว S



- อุปกรณ์
1. กรวย 6 อัน
  2. เทปวัดระยะ
  3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ให้ผู้ฝึกวิ่งตามกรวยเป็นรูปตัว S โดยกรวยที่ 1 ให้วิ่งหน้ามากรวยที่ 2 ให้ใช้วิ่งสไลด์ วิ่งอ้อมกรวยที่ 3 แล้วให้วิ่งถอยมา กรวยที่ 4 ให้วิ่งอ้อมโดยการวิ่งสไลด์มากรวยที่ 5 แล้วอ้อมกรวยที่ 5 แล้ววิ่งหน้าอย่างรวดเร็วไปกรวยที่ 6 ในการฝึกแนะนำพยายามอย่าให้ผู้ฝึกวิ่งชนกรวย โดยกรวยแต่ละกรวยห่างกัน 10 ฟุต

### แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกวิ่งกลับตัว 2 รอบ

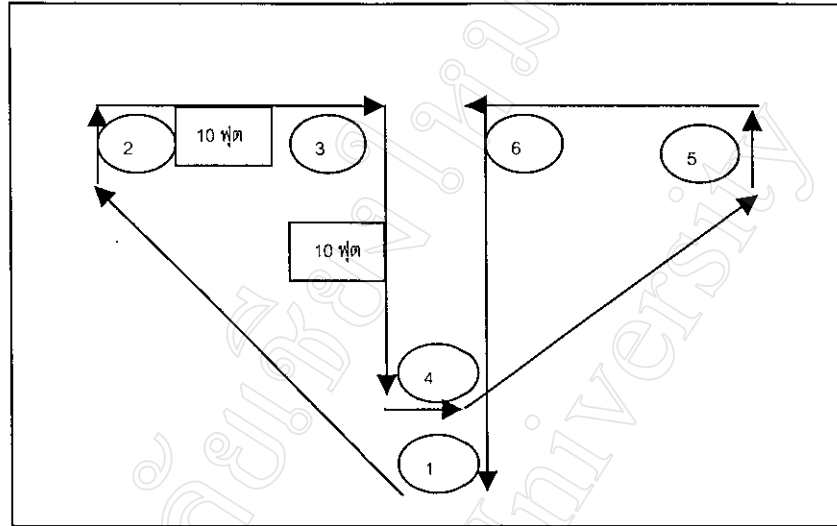


- อุปกรณ์
1. กรวย 5 อัน
  2. เทปวัดระยะ
  3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ให้ผู้ฝึกวิ่งไปข้างหน้าวิ่งจากกรวยที่ 1 เมื่อถึงกรวยที่ 2 ให้ผู้ฝึกหมุนตัวรอบกรวย 1 รอบจะซ้ายหรือขวาก็ได้แล้วให้วิ่งต่อไปกรวยที่ 3 ให้กลับตัวแล้ววิ่งกลับมารวยที่ 4 แล้วให้หมุนตัว 1 รอบแล้วให้วิ่งมารวยที่ 5 ในการฝึกควรจะให้ให้นักกีฬาวิ่ง ให้ วิ่งสไลด์ หรือวิ่งถอยหลังด้วยสลับกัน โดยกรวยห่างกัน 10 ฟุต



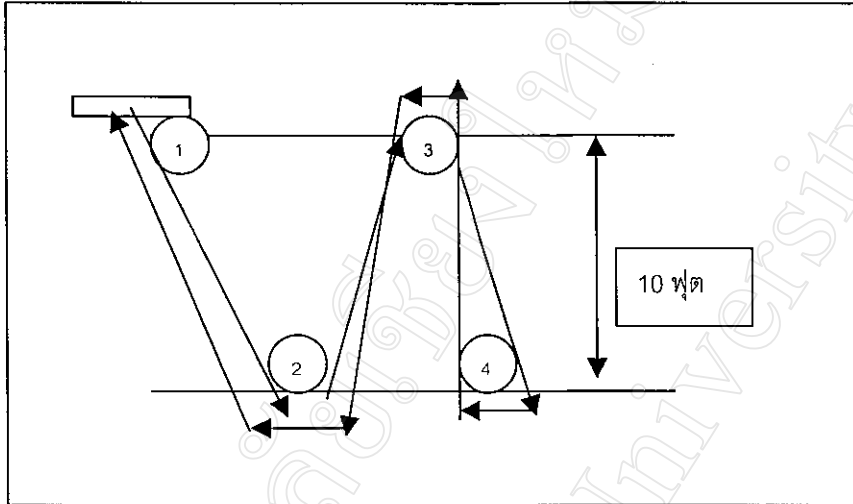
แบบฝึกที่ 6 วิ่งสามเหลี่ยม 2 รอบ



- อุปกรณ์
1. กรวย 6 อัน
  2. เทปวัดระยะ
  3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ให้ผู้ฝึกวิ่งหน้าจากกรวยที่ 1 ไปกรวยอันที่ 2 อ้อมแล้ววิ่งสไลด์มากรวยที่ 3 วิ่งถอยหลังมากรวยที่ 4 ให้วิ่งหน้ามากรวยที่ 5 ให้จากกรวยที่ 5 ให้วิ่งสไลด์มากรวยที่ 6 แล้ววิ่งถอยหลังมาผ่านกรวยที่ 1 โดยระยะห่างจากกรวยให้ห่าง 10 ฟุต แนะนำผู้ฝึกกว่าพยายามอย่าโดนกรวย

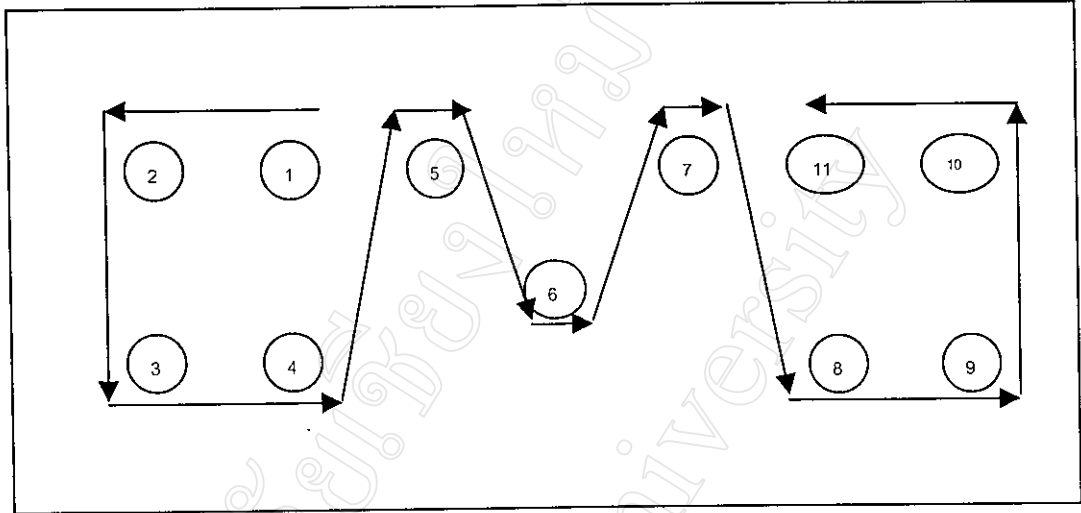
### แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกการกลับตัว



- อุปกรณ์
1. กรวย 4 อัน
  2. เทปวัดระยะ
  3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ให้ผู้ฝึกวิ่งสไลด์จากกรวยที่ 1 มากรวยที่ 2 แล้วให้วิ่งถอยหลังมากรวยที่ 3 อ้อมกรวย ให้กลับตัวจากกรวยที่ 3 ให้วิ่งสไลด์มากรวยที่ 4 กลับตัวให้วิ่งถอยหลังมากรวยที่ 3 แล้ววิ่งสไลด์มากรวยที่ 2 กลับตัววิ่งหน้ามากรวยที่ 1 โดยอย่าให้กรวยล้ม ในการฝึกควรจะให้บันทึกพิาวิ่ง หรือวิ่งถอยหลังด้วยโดยกรวยห่างกัน 10 ฟุต

## แบบฝึกที่ 8 CMU Run



- อุปกรณ์
1. กรวย 11 อัน
  2. เทปวัดระยะ
  3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ให้ผู้ฝึกวิ่งตามกรวยเป็นรูปตัว CMU โดยกรวยที่ 1 วิ่งสไลด์ มากรวยที่ 2 ให้วิ่งอ้อมกรวยที่ 2 ให้วิ่งถอยหลัง อ้อมกรวยที่ 3 แล้วให้วิ่งสไลด์มาอ้อมกรวยที่ 4 ให้วิ่งมากรวยที่ 5 แล้วอ้อมวิ่งถอยหลังมากรวยที่ 6 อ้อมวิ่งมากรวยที่ 7 ให้อ้อมวิ่งถอยหลังมากรวยที่ 8 แล้ว วิ่งสไลด์มากรวยที่ 9 วิ่งหน้ามากรวยที่ 10 อ้อมกรวยที่ 10 ให้วิ่งสไลด์ผ่านกรวยที่ 11 แนะนำผู้ฝึกพยายามอย่าให้โดนกรวย และวิ่งให้เร็วที่สุด กรวยที่ (1-2), (10-11) ระยะ 5 ฟุต นอกจากนั้นใช้ระยะ 10 ฟุต

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอล 6 สัปดาห์

**โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอล 6 สัปดาห์**  
**สัปดาห์ที่ 1**

| วัน      | เวลา            | โปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวและกิจกรรม              |
|----------|-----------------|--|
| จันทร์   | 17.40 – 20.10 น | Pre-test กับ การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล       |
| อังคาร   | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 5 , 8 และการบังคับลูกบอล การหยุดบอล      |
| พุธ      | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 1 , 4 และการฝึกส่งลูกบอล |
| พฤหัสบดี | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 6 , 7 และฝึกลงทีม                        |
| ศุกร์    | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 2 , 3 และการเลี้ยงลูก    |
| เสาร์    | -               | พักผ่อน  |
| อาทิตย์  | 15.00 – 17.30 น | ลงทีมทำการแข่งขัน                                  |

**โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว**

| แบบฝึกที่ | จำนวนครั้ง | จำนวน SET | ระยะเวลาพัก |
|-----------|------------|-----------|-------------|
| 1         | 3          | 2         | 1 นาที      |
| 2         | 3          | 2         | 1 นาที      |
| 3         | 3          | 2         | 1.20 นาที   |
| 4         | 3          | 2         | 1.20 นาที   |
| 5         | 3          | 2         | 1 นาที      |
| 6         | 3          | 2         | 1.20 นาที   |
| 7         | 3          | 2         | 1 นาที      |
| 8         | 3          | 2         | 1 นาที      |

## สัปดาห์ที่ 2

| วัน      | เวลา            | โปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวและกิจกรรม                |
|----------|-----------------|--|
| จันทร์   | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 3,6,8 และฝึกเล่นทีมเล็ก การบั้งบอล         |
| อังคาร   | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 1,2,4 และฝึกการยิงประตู    |
| พุธ      | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 5,7,8 และฝึกเล่นทีมแบบแข่งขัน              |
| พฤหัสบดี | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 1,2,3 และฝึกทักษะฟุตบอล    |
| ศุกร์    | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 4,6,7 และฝึกยิงจุดโทษ ฝึกเล่นทีมแบบแข่งขัน |
| เสาร์    | -               | พักผ่อน  |
| อาทิตย์  | 15.00 – 17.30 น | ลงทีมทำการแข่งขัน                                    |

### โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

| แบบฝึกที่ | จำนวนครั้ง | จำนวน SET | ระยะเวลาพัก |
|-----------|------------|-----------|-------------|
| 1         | 4          | 3         | 2 นาที      |
| 2         | 4          | 3         | 2 นาที      |
| 3         | 4          | 3         | 3 นาที      |
| 4         | 4          | 3         | 3 นาที      |
| 5         | 4          | 3         | 2 นาที      |
| 6         | 4          | 3         | 3 นาที      |
| 7         | 4          | 3         | 3 นาที      |
| 8         | 4          | 3         | 2 นาที      |

### สัปดาห์ที่ 3

| วัน      | เวลา            | โปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวและกิจกรรม                |
|----------|-----------------|--|
| จันทร์   | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 1,2,3 และฝึกเล่นแบบทีมเล็ก |
| อังคาร   | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 6,7,8 และฝึกรับบอล การส่งบอล               |
| พุธ      | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 1,2,5 และฝึกการรุก-การรับ  |
| พฤหัสบดี | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 4,7,8 และฝึกการส่งบอลเข้าเล่น              |
| ศุกร์    | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 3,5,6 และฝึกการยิงประตูทางเส้นข้าง         |
| เสาร์    | -               | พักผ่อน  |
| อาทิตย์  | 15.00 – 17.30 น | ลงทีมทำการแข่งขัน                                    |

### โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

| แบบฝึกที่ | จำนวนครั้ง | จำนวน SET | ระยะเวลาพัก |
|-----------|------------|-----------|-------------|
| 1         | 4          | 4         | 2.30 นาที   |
| 2         | 4          | 4         | 2.30 นาที   |
| 3         | 4          | 4         | 3.30 นาที   |
| 4         | 4          | 4         | 3.30 นาที   |
| 5         | 4          | 4         | 2.30 นาที   |
| 6         | 4          | 4         | 3.30 นาที   |
| 7         | 4          | 4         | 2.30 นาที   |
| 8         | 4          | 4         | 2.30 นาที   |

#### สัปดาห์ที่ 4

| วัน      | เวลา            | โปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวและกิจกรรม                |
|----------|-----------------|--|
| จันทร์   | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 6,7,8 และฝึกการเล่นลูกท่อม ลูกตะมุมน       |
| อังคาร   | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 1,2,4 และฝึกเล่นทีมเล็ก    |
| พุธ      | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 3,5,7 และฝึกการระบบทีม การประจำตำแหน่ง     |
| พฤหัสบดี | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 4,6,8 และฝึกเล่นทีมแบบแข่งขัน              |
| ศุกร์    | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 1,2,5 และฝึกเล่นแบบทีมเล็ก |
| เสาร์    | -               | พักผ่อน  |
| อาทิตย์  | 15.00 – 17.30 น | ลงทีมทำการแข่งขัน                                    |

#### โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

| แบบฝึกที่ | จำนวนครั้ง | จำนวน SET | ระยะเวลาพัก |
|-----------|------------|-----------|-------------|
| 1         | 5          | 4         | 2 นาที      |
| 2         | 5          | 4         | 2 นาที      |
| 3         | 5          | 4         | 3 นาที      |
| 4         | 5          | 4         | 3 นาที      |
| 5         | 5          | 4         | 2 นาที      |
| 6         | 5          | 4         | 3 นาที      |
| 7         | 5          | 4         | 2 นาที      |
| 8         | 5          | 4         | 2 นาที      |



### สัปดาห์ที่ 5

| วัน      | เวลา            | โปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวและกิจกรรม                        |
|----------|-----------------|--|
| จันทร์   | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 1,2,3 และฝึกแบบแข่งขัน เตละจุด โทษ |
| อังคาร   | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 5,7,8 และฝึกการรูกันจากแดนหน้า กลาง หลัง           |
| พุธ      | 17.40 – 20.10 น | Weight Training แบบฝึกที่ 1,2,4 และฝึกซ้อมลูกตั้งเตะ         |
| พฤหัสบดี | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 6,7 และฝึกแบบแข่งขัน ซ้อมลูกตั้งเตะ                |
| ศุกร์    | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 3,4,5 และฝึกการป้องกันจากแดนหน้า กลาง หลัง         |
| เสาร์    | -               | พักผ่อน  |
| อาทิตย์  | 15.00 – 17.30 น | ลงทีมทำการแข่งขัน เตละจุด โทษ ณ จุดเตละโทษ                   |

### โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

| แบบฝึกที่ | จำนวนครั้ง | จำนวน SET | ระยะเวลาพัก |
|-----------|------------|-----------|-------------|
| 1         | 5          | 5         | 2.30 นาที   |
| 2         | 5          | 5         | 2.30 นาที   |
| 3         | 5          | 5         | 3 นาที      |
| 4         | 5          | 5         | 3 นาที      |
| 5         | 5          | 5         | 2.30 นาที   |
| 6         | 5          | 5         | 3 นาที      |
| 7         | 5          | 5         | 2.30 นาที   |
| 8         | 5          | 5         | 2.30 นาที   |

### สัปดาห์ที่ 6

| วัน      | เวลา            | โปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวและกิจกรรม                    |
|----------|-----------------|--|
| จันทร์   | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 4,5,6 และการโหม่งส่งและแบบยิงประตู เล่นทีมเล็ก |
| อังคาร   | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 1,3,8 และการยิงประตู เตะจุดโทษ                 |
| พุธ      | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 4,5,7 และฝึกการป้องกัน การรับลูกตั้งเตะ        |
| พฤหัสบดี | 17.40 – 20.10 น | แบบฝึกที่ 2,3,6 และฝึก การบังบอล เล่นบอลด้านข้าง         |
| ศุกร์    | 17.40 – 20.10 น | การเล่นลูกตั้งเตะ การเล่นมุม การทุ่ม                     |
| เสาร์    | -               | พักผ่อน  |
| อาทิตย์  | 15.00 – 17.30 น | Post-test ลงทีมทำการแข่งขัน                              |

### โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

| แบบฝึกที่ | จำนวนครั้ง | จำนวน SET | ระยะเวลาพัก |
|-----------|------------|-----------|-------------|
| 1         | 6          | 5         | 3 นาที      |
| 2         | 6          | 5         | 3 นาที      |
| 3         | 6          | 5         | 4 นาที      |
| 4         | 6          | 5         | 4 นาที      |
| 5         | 6          | 5         | 3 นาที      |
| 6         | 6          | 5         | 4 นาที      |
| 7         | 6          | 5         | 3 นาที      |
| 8         | 6          | 5         | 3 นาที      |

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

ภาพผู้เข้าร่วมการฝึก และภาพการฝึกซ้อม



ภาพที่ 1 นักกีฬาฟุตบอลราชวมงคลลำปาง



ภาพที่ 2 แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกวิ่ง 3 เหลี่ยม



ภาพที่ 3 แบบฝึกที่ 2 step run



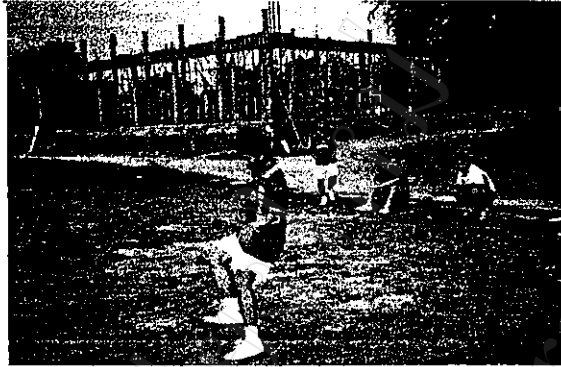
ภาพที่ 4 แบบฝึกที่ 3 แบบวิ่ง 3 อย่าง



ภาพที่ 5 แบบฝึกที่ 4 วิ่งตัว S



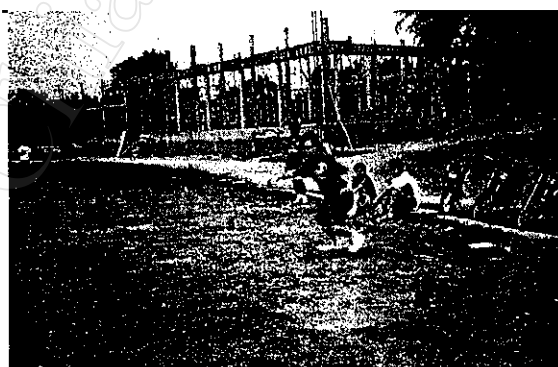
ภาพที่ 6 แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกวิ่งกลับตัว 2 รอบ



ภาพที่ 7 แบบฝึกที่ 6 วิ่งสามเหลี่ยม 2 รอบ



ภาพที่ 8 แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกการกลับตัว



ภาพที่ 9 แบบฝึกที่ 8 CMU Run

## ประวัติผู้เขียน

|                     |   |
|---------------------|---|
| ชื่อ-สกุล           | นายวิริยะ เดชแสง  |
| วัน เดือน ปีเกิด    | 13 มิถุนายน 2517  |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 977/1 ถนนตากสิน ตำบลระแหง อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก 63000      |
| ประวัติการศึกษา     |   |
| 2535                | มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนตากพิทยาคม อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก |
| 2539                | คณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่            |
| ประวัติการทำงาน     |   |
| 2541-ปัจจุบัน       | เป็นอาจารย์จ้างสอน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง       |