



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จรินทร์ ชานีรัตน์. การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา. พระนคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2519.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ. สมรรถภาพทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 10. งานวิจัยของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.
- เจริญทัศน์ จินตนาเสรี และคณะ. การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซตกับนักกีฬาทีมชาติไทย. วารสารสมาคมสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ 26-27 มกราคม 2533.
- จรวัย แก่นวงษ์คำ. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบท ภาคกลางและภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.
- บวร เอี่ยมละออ. สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- บุญยงค์ เกศเทศ. ศิลปะการเล่นตะกร้อ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2531.
- บุญเรือง ถาคำฟู. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- พลศึกษา, กรม. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนชาย-หญิง. กรุงเทพมหานคร : งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2517.
- เพิ่มพล ภูธรวิจ. สมรรถภาพทางกายของนักกรีฑาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ไพชยนต์ ชาติมนตรี. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

- พอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2520.
- ยุพธนา วงศ์วิรัตน์. พัฒนาการทางมานุษยมิติและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2525.
- รุจ แสงอุดม. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- สมเจตน์ มุทิตากุล. ความรู้รอบตัวเกี่ยวกับกีฬา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โรเดียนสตร์, 2533.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. "จะออกกำลังกายอย่างไรดี." วารสารสุขภาพ 5 (สิงหาคม 2525) : 14.
- สนิท พิเคราะห์ฤกษ์. สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุเนต นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สารมวลชน, 2519.
- ส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, องค์การ. ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬา นักศึกษา เยาวชน และประชาชนไทย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท วิคตอรีเพาเวอร์พอยต์, 2527.
- อภิชาติ รักษากุล. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- อนันต์ อัดชู. หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2536

- อร่ามศรี ชูศรี. สมรรถภาพทางกายของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษาใน มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524
- อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น ๆ. "สมรรถภาพทางกายกับการกีฬา." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 4 (เมษายน 2521) : 52.

ภาษาอังกฤษ

- Adkins, P.R. The effects of swimming frequency and intensity on selected physical fitness componenth. Dissertation Abstracts International 51(June 1991) : 405-A
- Andrews, B.C. Physical fitness levels of canadian and south African school boys. Dissertation Abstracts International 36 (March 1976) : 5912 - A.
- Anyanwu, S.U. Physical fitness of Nigerian youth. Dissertation Abstracts International 38 (November 1977) : 2642 - A.
- Bronnell, C.Lee. and Hagman, P. E. Physical Foundations and Principles. New York : McGraw-Hill, 1951.
- Bucher, C.A.; Koenig, C.R.; and Barnhard, M. Method and Materials for Secondary School Physical Education. St. Louis : The C.V. Mosby Co., 1970.
- Clarke, H.H. Application of Measurement to Health and Physical Education. 5th Ed. Englewood Cliffe, New Jersey : Prentice-Hall, 1976.
- Corrigan, T.K., and Morton, A.R. Ideal Daily Living Plan. Sydney : Deaton and Spencer Ltd., 1969.
- Gladys, S.M., and French, E. Measurement and Evaluation in Physical Education. IOWA : Wm. C. Brown Co. Publishers, 1970.
- Hart, M.E., and Claton T.S. Relationship between physical education and academic success. The Research Quarterly 1969:357-448.

- Hoffman, K.F. A comparison of four selected programs of physical education upon physical fitness and general motor ability. Dissertation Abstracts International 31 (April 1971) : 5178-A.
- Miller, A.G., and Whitcomb, V. Physical Education in the Elementary School Curriculum. London : Prentice-Hall, 1969.
- Sannder, R.J. Physical fitness of higher school students and participation in physical education class. The Research Quarterly 40 (October 1969) : 554.
- Scott, G.M., and Esther F. Measurement and Evaluation in Physical Education. : Wm.C. Brown Co., 1970.
- Scriber, K.C. Measurements of selected physical fitness components in college football players during periods of training and detraining. Dissertation Abstracts International 47(November 1986) : 1650-A
- Vannier, M.H., and Fait, H.F. Teaching Physical Education in Secondary School. Philadelphia : W.B. Saunders Co., 1969.
- Willgoose, C.E. Evaluation in Health Education and Physical Education. New York : McGraw-Hill, 1961.
- Young, K.S. Physical fitness of secondary boys and girls. A Comparison of the effects of two different program of physical education. Dissertation Abstracts International 39 (January 1979) : 4128 - A.
- Zuti, W.B., and Corbin, C.B. Physical fitness norm for college freshmen. The Research Quarterly 48 (May 1977) : 449-502.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบสมรรถภาพ

1. การทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Pulse Rate)

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

- วิธีการ
1. ให้ผู้รับการทดสอบพักในท่านั่งประมาณ 10 นาที
 2. จับชีพจรที่ข้อมือขวา
 3. นับจำนวนครั้งที่หัวใจเต้นในเวลา 1 นาที

2. การทดสอบความดันโลหิตที่หัวใจบีบตัวขณะพัก (Resting Systolic Blood Presser)

อุปกรณ์

1. เครื่องวัดความดันโลหิต (Sphygmomanometer)
2. ฟูฟง (Stethoscope)

- วิธีการ
1. ใช้ผ้ารัดของเครื่องวัดความดันโลหิต (Blood Pressure Cuff) รัดที่ต้นแขนข้างที่ไม่ถนัดของของผู้รับการทดสอบ ถือลูกยางด้วยมือขวา ปล่อยให้ปมเปิดปิดลมอยู่ที่ปลายนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ หมุนปมด้วยนิ้วทั้งสองปิดลมตามเข็มนาฬิกาให้แน่นพอสมควร
 2. วางฟูฟงไว้ที่เส้นเลือดที่เหนือข้อพับของแขน
 3. บีบลูกยางให้เกิดความดันที่ผ้ารัดจนปรอทเคลื่อนขึ้นใบประมาณ 140 มิลลิเมตรปรอท
 4. ค่อย ๆ คลายปมปล่อยลมโดยหมุนทวนเข็มนาฬิกาฟังเสียงเต้นของหัวใจ เสียงแรกที่ได้ยินให้อ่านค่าบนแท่งปรอท เป็นค่าความดันโลหิตที่หัวใจบีบตัว (Systolic Blood Pressure)

3. การทดสอบความจุปอด (Vital Capacity)

- อุปกรณ์ 1. เครื่องวัดความจุปอด (Spirometer)
- วิธีการ 1. ตั้งระดับเข็มวัดปริมาตรอากาศตามอุณหภูมิของน้ำในเครื่อง
2. ให้ผู้รับการทดสอบยืนตัวตรงหน้าเครื่อง หายใจเข้าให้เต็มที่
3. ปลดปล่อยลมออกทางปากผ่านกระเปาะที่จับแนบชิดปากเข้าไปในเครื่อง

4. การทดสอบความอ่อนตัว (Flexibility)

- อุปกรณ์ เครื่องวัดความอ่อนตัว (เป็นกล่องมีที่ยันเท้าและมาตรวัดระยะแสดงเลข 0-30 เซนติเมตรยื่นออกจากขอบของที่ยันเท้า)
- วิธีการ 1. ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาบนพื้นเรียบชิดกล่อง
2. ก้มตัวลงมาทางด้านหน้า พร้อมทั้งยื่นแขนทั้งสองขานานพื้นและมาตรวัดระยะที่ยื่นออกมา
3. แตะจุดที่ยื่นแขนได้มากที่สุดอย่างน้อย 2-3 ที

5. การทดสอบเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time)

- อุปกรณ์ เครื่องวัดเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Multi-Choice Reaction Time)
- วิธีการ 1. ให้ผู้รับการทดสอบใช้มือข้างที่ถนัดแตะบนที่กดสัญญาณ
2. เมื่อผู้รับการทดสอบได้ยินสัญญาณให้กดที่กดสัญญาณทันที

6. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน (Hand Strength)

- อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงบีบมือ (Hand Grip Dynamometer)
- วิธีการ 1. ให้ผู้รับการทดสอบจับเครื่องวัดแรงบีบมือตามแขนที่ถนัด เหยียดแขนลงข้างลำตัวด้านล่าง

2. ออกแรงบีบมือให้เข้ากลางทั้งท่อนแขน

7. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง (Lower Back Strength)

อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงเหยียดหลัง (Back Muscle Dynamometer)

- วิธีการ
1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนบนเครื่อง เหยียดขาตั้ง แล้วก้มตัวลงมือจับที่จับ
 2. ออกแรงดึงขึ้นโดยเหยียดหลังขึ้น

8. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (Leg Strength)

อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงเหยียดขา (Leg Muscle Dynamometer)

- วิธีการ
1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนบนเครื่อง ย่อเข่าลงแล้ว แยกออกให้หลังและแขนตรงมือจับที่จับ
 2. ออกแรงดึงขึ้นโดยเหยียดขาขึ้น

9. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออก (Chest Strength)

อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงดัน (Push Dynamometer)

- วิธีการ
1. ให้ผู้รับการทดสอบจับเครื่องมือไว้ระดับหน้าอก แยกศอกออกจากลำตัว
 2. ออกแรงดันที่มือจับเข้าหากัน

10. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนบน (Upper Strength)

อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงดึง (Pull Dynamometer)

- วิธีการ
1. ให้ผู้รับการทดสอบดันเครื่องมือไว้ระดับหน้าอก แยกศอกออกจากลำตัว
 2. ออกแรงดึงที่มือจับออกจากกัน

11. การทดสอบการยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)

อุปกรณ์ แผ่นยางบอกระยะการยืนกระโดดไกล

- วิธีการ
1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนชิดเส้นเริ่ม

2. ออกแรงกระโดดไปข้างหน้าบนแผ่นยาง

12. การทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด (Maximum Oxygen Uptake)

| | |
|------------|--|
| อุปกรณ์ | <ol style="list-style-type: none"> 1. จักรยานวัดงานโมนาร์ค (Monark Bicycle Ergometer) 2. นาฬิกาจับเวลา 3. หูฟัง 4. เครื่องก้ำกับจิ้งหะ |
| วิธีการ | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้รับการทดสอบปรับอานตามระดับที่เหมาะสม (ที่ถีบเท้าอยู่ที่ต่ำที่สุดขาจะงอเล็กน้อย) 2. ตั้งเครื่องก้ำกับจิ้งหะที่ 50 รอบ/นาที 3. ตั้งน้ำหนักถ่วง (นักกีฬาชาย 2.5 กิโลกรัม บอนด์ นักกีฬาหญิง 1.5 กิโลกรัมบอนด์) 4. ให้ผู้รับการทดสอบถีบจักรยานไปตามความเร็วของเครื่องก้ำกับจิ้งหะ ปรับน้ำหนักที่ถ่วง 5. เริ่มจับเวลาแล้วนับอัตราการเต้นของหัวใจทุก 1 นาที (ระหว่างวินาทีที่ 45-60) uly ใช้หูฟังที่ Apex beat หรือ Carotid Artery 6. บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจไว้จนออกกำลังไปถึงนาทีที่ 4 หรือ 5 หรือ 6 หยุดการทดสอบเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจในนาทีที่ติดต่อกันมีจำนวนครั้งห่างกันไม่เกิน 5 ครั้ง |
| การคำนวณผล | <ol style="list-style-type: none"> 1. อ่านค่าจากตารางแล้วหาค่าสมรรถภาพการจับออกซิเจนจากอัตราการเต้นของหัวใจและ |

หน้าที่ดวง

2. เทียบจากหน้าที่ตัวของผู้รับการทดสอบเป็น
สมรรถภาพการจับออกซิเจนของหน้าที่ตัว
/ กิโลกรัม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

แบบบันทึกผล

การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬาตะกร้อ ครั้งที่

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ชื่อ.....สกุล.....
 2. เพศ () ชาย () หญิง
 3. วันที่ เดือน ปีที่เกิดปัจจุบันอายุ.....ปีเดือน
 4. ที่อยู่ปัจจุบัน.....
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....
 5. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
 6. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก.....ครั้ง/นาที
 7. ความจุปอด.....มิลลิเมตรปรอท
 8. ความอ่อนตัว.....เซนติเมตร
 9. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง.....วินาที
 10. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน.....กิโลกรัม
 11. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง.....กิโลกรัม
 12. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา.....กิโลกรัม
 13. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าอก.....กิโลกรัม
 14. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนบน.....กิโลกรัม
 15. ยืนกระโดดไกล.....เซนติเมตร
 16. สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด.....มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที
- ชีพจรนาทีที่ 1..... ชีพจรนาทีที่ 4.....
- ชีพจรนาทีที่ 2..... ชีพจรนาทีที่ 5.....
- ชีพจรนาทีที่ 3..... ชีพจรนาทีที่ 6.....

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกซ้อมเชป้คตะกร้อ

ของสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย สำหรับนักตะกร้อทีมชาติไทย

รายการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | สัปดาห์ | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | การวิ่งเหยาะ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | กายบริหาร และการยืดกล้ามเนื้อ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | การบริหารกับลูกตะกร้อ | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | การวิ่งเร็วและการวิ่งผลัด | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | - |
| | 50 เมตร | | | | | | |
| | 100 เมตร | | | | | | |
| | 400 เมตร | | | | | | |
| 5 | กระโดดเชือก | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | ลูกนั่ง (Sit Up) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | นอนคว่ำยกตัว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | ดันพื้น (Push Up) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | กระโดดสปริงตัวข้ามรั้ว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | วิ่งขึ้นอัฒจันทร์ หรือวิ่งลากล้อยาง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | การฝึกด้วยน้ำหนัก | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | - |
| 12 | วิ่งกลับตัว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | ฝึกการเสิร์ฟ | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | รุนแรง ทิศทาง | | | | | | |
| | หยุด ทิศทาง | | | | | | |

(ต่อ)

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | สัปดาห์ | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| 14 | ฝึกการรับลูกเสิร์ฟ | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | ฝึกการตั้ง | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | ฝึกการเล่นลูกฆ่า | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | ฝึกการติดตาม และเคลื่อนที่ในการเล่นลูก | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | ฝึกการสกัดกั้น | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | ฝึกการเก็บลูกจากการสกัดกั้น | - | - | 3 | 4 | 5 | - |
| 20 | ฝึกการรับลูกตบ และการยืนเกมรับ | - | - | 3 | 4 | 5 | - |
| 21 | ฝึกการสร้างความสัมพันธ์ในทีม | - | - | 3 | 4 | 5 | - |
| 22 | การเล่นทีมและการแก้ไขข้อบกพร่อง | - | - | - | 4 | 5 | 6 |
| 23 | การคลายอุ่น (Warm Down) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24 | การนวด | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25 | การอบอุ่นร่างกาย | สัปดาห์ละ 1 ครั้ง | | | | | |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการฝึกซ้อมเทเบิลเทนนิสของสมาคมเทนนิสแห่งประเทศไทย

สัปดาห์ที่ 1 ทาการฝึกสัปดาห์ละ 6 วัน จันทร์-เสาร์

ช่วงระยะเวลา 1 เช้า 6.00-7.30 น.

2. บ่าย 14.30-18.00

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า | บ่าย |
|-----|-------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1 | การวิ่งเหยาะ | จ. - ส. 2 กม. | จ. - ส. 4 กม. |
| 2 | กายบริหาร และการยืดกล้ามเนื้อ | จ. - ส. 15 นาที | จ. - ส. 15 นาที |
| 3 | การวิ่งเร็ว และวิ่งผลัด | | |
| | 50 เมตร | จ. 6 เที้ยว | จ. 8 เที้ยว |
| | 100 เมตร | พ. 4 เที้ยว | พ. 4 เที้ยว |
| | 400 เมตร | ศ. 2 เที้ยว | ศ. 2 เที้ยว |
| 4 | กระโดดเชือก | จ. - ส. 5 นาที | จ. - ส. 5 นาที |
| 5 | ลุกนั่ง (Sit Up) | จ. - ส. 3 เซ็ต | จ. - ส. 3 เซ็ต |
| 6 | นอนคว่ำยกตัว | จ. - ส. 3 เซ็ต | จ. - ส. 3 เซ็ต |
| 7 | ดันพื้น (Push Up) | จ. - ส. 3 เซ็ต | จ. - ส. 3 เซ็ต |
| 8 | กระโดดสปริงตัวข้ามรั้ว | จ,พ,ศ. 4 เที้ยว | จ,พ,ศ. 6 เที้ยว |
| 9 | วิ่งขึ้นอัฒจันทร์ หรือวิ่งลากล้อยาง | - | อ,พ,ศ. 8 เที้ยว |
| 10 | การฝึกด้วยน้ำหนัก | - | ส. 60 นาที |
| 11 | วิ่งกลับตัว | จ.- ส. 10 นาที | จ. - ส. 10 นาที |
| 12 | การคลายอุ่น (Warm Down) | จ. - ส. 5 นาที | จ. - ส. 5 นาที |
| 13 | การนวด | - | จ.- ส. 5 นาที |
| 14 | การอบเชาหน้า | อา. 20 นาที | |
| | | 9.00-9.20 น. | |

สัปดาห์ที่ 2 ทักษะฝึกสัปดาห์ละ 6 วัน จันทร์-เสาร์

ช่วงระยะเวลา 1 เช้า 6.00-7.00 น.

2 เช้า 10.00-12.00 น.

3 บ่าย 15.00-18.00 น.

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า(1) | เช้า(2) | บ่าย |
|-----|--|-------------------|---------------|--------------------------------|
| 1 | การวิ่งเหยาะ | จ.-ส. 2 กม. | - | จ.-ส. 4 กม. |
| 2 | การบริหาร และการยืดกล้ามเนื้อ | จ.-ส. 15 นาที | จ.-ส. 15 นาที | จ.-ส. 15 นาที |
| 3 | การบริหารกับลูกตะกร้อ | - | จ.-ส. 5 นาที | จ.-ส. 5 นาที |
| 4 | การวิ่งเร็วและวิ่งผลัด | | | |
| | 50 เมตร | จ. 6 เที้ยว | - | จ. 8 เที้ยว |
| | 100 เมตร | พ. 4 เที้ยว | - | พ. 4 เที้ยว |
| | 400 เมตร | ศ. 2 เที้ยว | - | ศ. 2 เที้ยว |
| 5 | กระโดดเชือก | จ.-ส. 10 นาที | - | จ.-ส. 5 นาที |
| 6 | ลูกนั่ง (Sit Up) | จ.-ส. 3 เซ็ต | - | จ.-ส. 3 เซ็ต |
| 7 | นอนคว่ำยกตัว | จ.-ส. 3 เซ็ต | - | จ.-ส. 3 เซ็ต |
| 8 | ดันพื้น (Push Up) | จ.-ส. 3 เซ็ต | - | จ.-ส. 3 เซ็ต |
| 9 | กระโดดสปริงตัวข้ามรั้ว | จ,พ,ศ. 4 เที้ยว | - | จ,พ,ศ. 6 เที้ยว |
| 10 | วิ่งขึ้นอัฒจันทร์ หรือ วิ่งลากส้อย่าง | - อ,พ,ศ. 400ม. | - | จ,พ. 8 เที้ยว อ,พ,ศ. 400 ม. |
| 11 | การฝึกด้วยน้ำหนัก | - | - | ส. 60 นาที |
| 12 | วิ่งกลับตัว | จ.-ส. 10 นาที | - | จ.-ส. 10 นาที |
| 13 | ฝึกการเสริฟ | | จ.-ส. | จ.-ส. |

สัปดาห์ที่ 2 (ต่อ)

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า (1) | เช้า (2) | บ่าย |
|-----|--|-------------|-------------|-------------|
| | รูนแรง ทิศทาง | - | 50 ครั้ง | 50 ครั้ง |
| | หยุดทิศทาง | - | 30 ครั้ง | 30 ครั้ง |
| 14 | ฝึกการรับลูกเสิร์ฟ | - | 15 นาที | 10 นาที |
| 15 | ฝึกการตั้ง | - | 15 นาที | 10 นาที |
| 16 | ฝึกการเล่นลูกฆ่า | - | 15 นาที | 10 นาที |
| 17 | ฝึกการติดตามและการเคลื่อนที่ในการเล่นลูก | - | 10 นาที | 10 นาที |
| 18 | การคลายอุ่น (Warm Down) | จ.-ส.5 นาที | จ.-ส.5 นาที | จ.-ส.5 นาที |
| 19 | การนวด | - | - | จ.-ส.5 นาที |
| 20 | การอบเชาว่าน่า | - | อา 20 นาที | - |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 3 ทักษะการฝึกสัปดาห์ละ 6 วัน จันทร์-เสาร์

ช่วงระยะเวลา 1 เช้า 6.00-7.00 น.

2 เช้า 10.00-12.00 น.

3 บ่าย 15.00-18.00 น.

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า(1) | เช้า(2) | บ่าย |
|-----|---|-----------------|---------------|-----------------|
| 1 | การวิ่งเหยาะ | จ.-ส. 2 กม. | - | จ.-ส. 4 กม. |
| 2 | กายบริหาร และการยืดกล้ามเนื้อ | จ.-ส. 15 นาที | จ.-ส. 15 นาที | จ.-ส. 15 นาที |
| 3 | การบริหารกับลูกตะกร้อ | - | จ.-ส. 5 นาที | จ.-ส. 5 นาที |
| 4 | การวิ่งเร็วและวิ่งผลัด | | | |
| | 50 เมตร | จ. 5 เที้ยว | - | จ. 6 เที้ยว |
| | 100 เมตร | พ. 3 เที้ยว | - | พ. 4 เที้ยว |
| | 400 เมตร | ศ. 1 เที้ยว | - | ศ. 2 เที้ยว |
| 5 | กระโดดเชือก | จ.-ส. 5 นาที | - | จ.-ส. 5 นาที |
| 6 | ลูกนั่ง (Sit Up) | จ.-ส. 3 เซ็ท | - | จ.-ส. 3 เซ็ท |
| 7 | นอนคว่ำยกตัว | จ.-ส. 3 เซ็ท | - | จ.-ส. 3 เซ็ท |
| 8 | ดันพื้น (Push Up) | จ.-ส. 3 เซ็ท | - | จ.-ส. 3 เซ็ท |
| 9 | กระโดดสปริงตัวข้ามรั้ว | จ,พ,ศ. 4 เที้ยว | - | จ,พ,ศ. 6 เที้ยว |
| 10 | วิ่งขึ้นอัฒจันทร์ หรือ วิ่งลากล้อยาง | อ,พ,ศ. 400 ม. | - | อ,พ,ศ. 400 ม. |
| 11 | การฝึกด้วยน้ำหนัก | - | - | ส. 40 นาที |
| 12 | วิ่งกลับตัว | จ.-ส. 5 นาที | - | จ.-ส. 5 นาที |
| 13 | ฝึกการเสิร์ฟ | | จ.-ส. | |

สัปดาห์ที่ 3 (ต่อ)

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า (1) | เช้า (2) | บ่าย |
|-----|--|-------------|-------------|-------------|
| | รูปร่าง ทิศทาง | - | 60 ครั้ง | 60 ครั้ง |
| | หยุดทิศทาง | - | 30 ครั้ง | 30 ครั้ง |
| 14 | ฝึกการรับลูกเสิร์ฟ | - | 15 นาที | 10 นาที |
| 15 | ฝึกการตั้ง | - | 15 นาที | 10 นาที |
| 16 | ฝึกการเล่นลูกฆ่า | - | 15 นาที | 10 นาที |
| 17 | ฝึกการติดตามและการเคลื่อนที่ในการเล่นลูก | - | 10 นาที | 10 นาที |
| 18 | ฝึกการสกัดกั้น | - | 5 นาที | 5 นาที |
| 19 | ฝึกการเก็บลูกจากการสกัดกั้น | - | 5 นาที | 5 นาที |
| 20 | ฝึกการรับลูกตบและการยืนเกมรับ | - | 5 นาที | 5 นาที |
| 21 | ฝึกการสร้างความสัมพันธ์ในทีม | - | 10 นาที | 10 นาที |
| 22 | การคลายอุ่น (Warm Down) | จ.-ส.5 นาที | จ.-ส.5 นาที | จ.-ส.5 นาที |
| 23 | การนวด | - | - | จ.-ส.5 นาที |
| 24 | การอบเชาวัน | - | อา 20 นาที | - |

สัปดาห์ที่ 4 ทักษะการฝึกสัปดาห์ละ 6 วัน จันทร์-เสาร์

ช่วงระยะเวลา 1 เช้า 6.00-7.00 น.

2 เช้า 10.00-12.00 น.

3 บ่าย 15.00-18.00 น.

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า(1) | เช้า(2) | บ่าย |
|-----|-------------------------------|-----------------|---------------|-----------------|
| 1 | การวิ่งเหยาะ | จ.-ส. 2 กม. | - | จ.-ส. 4 กม. |
| 2 | กายบริหาร และการยืดกล้ามเนื้อ | จ.-ส. 15 นาที | จ.-ส. 15 นาที | จ.-ส. 15 นาที |
| 3 | การบริหารกับลูกตะกร้อ | - | จ.-ส. 5 นาที | จ.-ส. 5 นาที |
| 4 | การวิ่งเร็วและวิ่งผลัด | | | |
| | 50 เมตร | จ. 5 เที้ยว | - | จ. 6 เที้ยว |
| | 100 เมตร | พ. 3 เที้ยว | - | พ. 4 เที้ยว |
| | 400 เมตร | ศ. 1 เที้ยว | - | ศ. 1 เที้ยว |
| 5 | กระโดดเชือก | จ.-ส. 5 นาที | - | จ.-ส. 5 นาที |
| 6 | ลูกนั่ง (Sit Up) | จ.-ส. 3 เซ็ท | - | จ.-ส. 3 เซ็ท |
| 7 | นอนคว่ำยกตัว | จ.-ส. 3 เซ็ท | - | จ.-ส. 3 เซ็ท |
| 8 | ดันพื้น (Push Up) | จ.-ส. 3 เซ็ท | - | จ.-ส. 3 เซ็ท |
| 9 | กระโดดสปริงตัวข้ามรั้ว | จ,พ,ศ. 4 เที้ยว | - | จ,พ,ศ. 4 เที้ยว |
| 10 | วิ่งขึ้นอัฒจันทร์ หรือ | | | |
| | วิ่งลากล้อยาง | อ,พ,ศ. 400 ม. | - | อ,พ,ศ. 400 ม. |
| 11 | การฝึกด้วยน้ำหนัก | - | - | ส. 40 นาที |
| 12 | วิ่งกลับตัว | จ.-ส. 5 นาที | - | จ.-ส. 5 นาที |
| 13 | ฝึกการเสิร์ฟ | | จ.-ส. | จ.-ส. |

สัปดาห์ที่ 4 (ต่อ)

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า (1) | เช้า (2) | บ่าย |
|-----|---|--------------|--------------|--------------|
| | รูปร่าง ทิศทาง | - | 50 ครั้ง | 50 ครั้ง |
| | หยุดทิศทาง | - | 20 ครั้ง | 20 ครั้ง |
| 14 | ฝึกการรับลูกเสิร์ฟ | - | 10 นาที | 10 นาที |
| 15 | ฝึกการตั้ง | - | 10 นาที | 10 นาที |
| 16 | ฝึกการเสิร์ฟลูกฆ่า | - | 10 นาที | 10 นาที |
| 17 | ฝึกการติดตามและการเคลื่อนที่ในการเสิร์ฟ | - | พธ,ศ 5 นาที | พธ,ศ. 5 นาที |
| 18 | ฝึกการสกัดกั้น | - | อ. 5 นาที | อ. 5 นาที |
| 19 | ฝึกการเก็บลูกจากการสกัดกั้น | - | อ. 5 นาที | อ. 5 นาที |
| 20 | ฝึกการรับลูกตบและการยืนเกมรับ | - | จ,พ. 5 นาที | จ,พ. 5 นาที |
| 21 | ฝึกการสร้างความสัมพันธ์ในทีม | - | จ-ส 10 นาที | จ-ส 20 นาที |
| 22 | การเล่นทีมและการแก้ไขข้อบกพร่อง | - | จ-ส 40 นาที | จ-ส 50 นาที |
| 23 | การคลายอุ่น (Warm Down) | จ.-ส. 5 นาที | จ.-ส. 5 นาที | จ.-ส. 5 นาที |
| 24 | การนวด | - | - | จ.-ส. 5 นาที |
| 25 | การอบเชาวันน้ำ | - | อา 20 นาที | - |

สัปดาห์ที่ 5 ทาการฝึกสัปดาห์ละ 6 วัน จันทร์-เสาร์

ช่วงระยะเวลา 1 เช้า 6.00-7.00 น.

2 เช้า 10.00-12.00 น.

3 บ่าย 15.00-18.00 น.

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า(1) | เช้า(2) | บ่าย |
|-----|-------------------------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | การวิ่งเหยาะ | จ.-ส. 2 กม. | - | จ.-ส. 4 กม. |
| 2 | กายบริหาร และการยืดกล้ามเนื้อ | จ.-ส. 15 นาที | จ.-ส. 15 นาที | จ.-ส. 15 นาที |
| 3 | การบริหารกับลูกตะกร้อ | - | จ.-ส. 5 นาที | จ.-ส. 5 นาที |
| 4 | กระโดดเชือก | จ.-ส. 10 นาที | - | จ.-ส. 10 นาที |
| 5 | ลูกนั่ง (Sit Up) | จ.-ส. 3 เซ็ต | - | จ.-ส. 3 เซ็ต |
| 6 | นอนคว่ำยกตัว | จ.-ส. 3 เซ็ต | - | จ.-ส. 3 เซ็ต |
| 7 | ดันพื้น (Push Up) | จ.-ส. 3 เซ็ต | - | จ.-ส. 3 เซ็ต |
| 8 | กระโดดสปริงตัวข้ามรั้ว | - | - | จ.-ส. 4 เที้ยว |
| 9 | วิ่งกลับตัว | จ.-ส. 5 นาที | - | จ.-ส. 5 นาที |
| 10 | ฝึกการเสริฟ | | | |
| | รุนแรงทิศทาง | - | - | จ-ส 50 ครั้ง |
| | หยอศทิศทาง | - | - | จ-ส 20 ครั้ง |

ลำดับที่ 5 (ต่อ)

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า (1) | เช้า (2) | บ่าย |
|-----|--|----------|-------------|-------------|
| 11 | ฝึกการรับลูกเสริฟ | - | - | จ-ส 5 นาที |
| 12 | ฝึกการตั้ง | - | - | จ-ส 5 นาที |
| 13 | ฝึกการเส่นลูกฆ่า | - | - | จ-ส 5 นาที |
| 14 | ฝึกการติดตามและการ เคลื่อนที่ในการเส่นลูก | - | - | อ 5 นาที |
| 15 | ฝึกการสกัดกั้น | - | - | พ 5 นาที |
| 16 | ฝึกการเก็บลูกจากการสกัดกั้น | - | - | พ 5 นาที |
| 17 | ฝึกการรับลูกตบและการยืน เกมรับ | - | - | ศ 5 นาที |
| 18 | ฝึกการสร้างความสัมพันธ์รั้นทีม | - | จ-ส 15 นาที | จ-ส 15 นาที |
| 19 | การเล่นทีมและการแก้ไขข้อบกพร่อง | - | จ-ส 80 นาที | จ-ส 45 นาที |
| 20 | การคลายอุ่น (Warm Down) | - | จ.-ส.5 นาที | จ.-ส.5 นาที |
| 21 | การนวด | - | - | จ.-ส.5 นาที |
| 22 | การอบเชาว่าน่า | - | อา 20 นาที | - |

สัปดาห์ที่ 6 ทาการฝึกสัปดาห์ละ 6 วัน จันทร์-เสาร์

ช่วงระยะเวลา 1 เช้า 9.00-12.00 น.

3. ป้าย 15.00-18.00

| ที่ | รายการฝึกซ้อม | เช้า | ป้าย |
|-----|---------------------------------|-----------------|------------------|
| 1 | การวิ่งเหยาะ | - | จ. - ส. 4 กม. |
| 2 | กายบริหาร และการยืดกล้ามเนื้อ | จ. - ส. 15 นาที | จ. - ส. 15 นาที |
| 3 | การบริหารกับลูกตะกร้อ | จ. - ส. 5 นาที | จ. - ส. 5 นาที |
| 4 | กระโดดเชือก | - | จ. - ส. 10 นาที |
| 5 | ลุกนั่ง (Sit Up) | - | จ. - ส. 3 เซ็ต |
| 6 | นอนคว่ำยกตัว | - | จ. - ส. 3 เซ็ต |
| 7 | ดันพื้น (Push Up) | - | จ. - ส. 3 เซ็ต |
| 8 | วิ่งกลับตัว | - | จ. - ส. 5 นาที |
| 9 | ฝึกการเสริม | | |
| | รุนแรงทิศทาง | - | จ. - ส. 50 ครั้ง |
| | หย่อนทิศทาง | - | จ. - ส. 20 ครั้ง |
| 10 | ฝึกรับลูกเสริม | - | จ. - ส. 10 นาที |
| 11 | ฝึกการตั้ง | - | จ. - ส. 10 นาที |
| 12 | ฝึกการเล่นลูกฆ่า | - | จ. - ส. 10 นาที |
| 13 | การเล่นทีมและการแก้ไขข้อบกพร่อง | จ - ส 2.30 ชม | จ. - ส. 40 นาที |
| 14 | การคลายอุ่น (Warm Down) | จ. - ส. 5 นาที | จ. - ส. 5 นาที |
| 15 | การนวด | - | จ.- ส. 5 นาที |

ภาคผนวก ง

รายละเอียดข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ ส่วนสูง และน้ำหนัก

ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย

| ที่ | ชื่อ - นามสกุล | อายุ | ส่วนสูง | น้ำหนัก |
|-----|------------------------------|------|---------|---------|
| 1 | อุดมศักดิ์ เกียรติรัฐพิทักษ์ | 22 | 176 | 63 |
| 2 | จักรกริสัน ค้อชากุล | 21 | 176 | 76 |
| 3 | กฤษดา นิ่มนวลรัตน์ | 22 | 173 | 65 |
| 4 | ชาติชาย จันทรมณี | 30 | 164 | 56 |
| 5 | กภาพล ทศสิทธิ์ | 21 | 170 | 63 |
| 6 | ทวีทย์ วงศ์เคลื่อน | 25 | 175 | 65 |
| 7 | ภักดี แดงวัฒนไพฑูลย์ | 34 | 178 | 69 |
| 8 | สามารถ โพธิ์ทอง | 24 | 173 | 64 |

| ที่ | ชื่อ - นามสกุล | อายุ | ส่วนสูง | น้ำหนัก |
|-----|---------------------|------|---------|---------|
| 9 | อิทธิพล คมชัยศักดิ์ | 26 | 174 | 70 |
| 10 | ไพศาล งามหันลา | 28 | 180 | 63 |
| 11 | ดำรงค์ พาแกด้า | 23 | 176 | 65 |
| 12 | สงคราม การะคุณ | 22 | 174 | 65 |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นายภาณุวัตร นุชอุดม เกิดวันที่ 15 ตุลาคม 2512 ที่อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ในปีการศึกษา 2534 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2535



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย