

# โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่ง

**ภานุพงศ์**

**โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่ง**

## ตาราง 9 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 1

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
<p>1. เพื่อปรับสภาพการทำงาน ของกล้ามเนื้อให้เกิดความ พร้อมสำหรับการฝึกวิ่งระยะ สั้น</p> <p>2. เพื่อฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน และการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการ วิ่งระยะสั้น</p> <p>3. เพื่อฝึกกำลังความเร็วและ การปรับความเร็วในระดับ ต่าง ๆ ของการวิ่งระยะสั้น</p>	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 20</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ 20</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 3 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 4 นาที 15</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 120 เมตร จำนวน 3 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 5 นาที 25</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 600 เมตร</b></p>	
	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันพุธ</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 20</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ 15</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 เมตร ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 4 เที้ยว เวลาพักระหว่าง เที้ยว 4 นาที 25</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 150 เมตร จำนวน 2 เที้ยว พักระหว่างเที้ยว 6 นาที 20</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 620 เมตร</b></p>	

## ตาราง 9 (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันศุกร์</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 5 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 3 นาที</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 120 เมตร จำนวน 2 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 5 นาที</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 540 เมตร</b></p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>25</p> <p>25</p>

## ตาราง 10 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 2

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
<p>1. เพื่อปรับสภาพการทำงาน ของกล้ามเนื้อ ให้เกิดความ พร้อมสำหรับการฝึกวิ่งระยะ สั้น</p> <p>2. เพื่อฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน และการเคลื่อนไหว เกี่ยวกับการ วิ่งระยะสั้น</p> <p>3. เพื่อฝึกกำลังความเร็วและ การปรับความเร็วในระดับ ต่าง ๆ ของการวิ่งระยะสั้น</p>	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 15</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ 15</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 4 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 4 นาที 25</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 120 เมตร จำนวน 3 เที้ยว เวลาพักระหว่าง เที้ยว 5 นาที 25</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 680 เมตร</b></p>	
	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันพุธ</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 15</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ 15</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 4 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 4 นาที 25</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 200 เมตร จำนวน 2 เที้ยว เวลาพักระหว่าง เที้ยว 10 นาที 25</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 720 เมตร</b></p>	

ตาราง 10 (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันศุกร์</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 5 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 4 นาที</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 150 เมตร จำนวน 2 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 6 นาที</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 600 เมตร</b></p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>25</p> <p>25</p>

ตาราง 11 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 3

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
<p>1. เพื่อปรับสภาพการทำงาน ของกล้ามเนื้อให้เกิดความ พร้อมสำหรับการฝึกวิ่งระยะ สั้น</p> <p>2. เพื่อฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน และการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการ วิ่งระยะสั้น</p> <p>3. เพื่อฝึกการปรับอัตราเร่ง และการปรับความเร็วเกือบ สูงสุดและความอดทนในการ วิ่งระยะสั้น</p>	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 15</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ 15</p> <p>3. วิ่งยกเข้าสูง (เร็ว-ช้า-เร็ว) ระยะทาง 20 เมตร จำนวน 5 เที้ยว พักระหว่าง เที้ยวด้วยการเดินกลับ 15</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 6 นาที</p> <p>5. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 120 เมตร จำนวน 3 เที้ยว เวลาพักระหว่าง เที้ยว 6 นาที</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 700 เมตร</b></p>	
	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันพุธ</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 15</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ 10</p> <p>3. วิ่งยกเข้าสูง (เร็ว-ช้า-เร็ว) ระยะทาง 20 เมตร จำนวน 5 เที้ยว พักระหว่าง เที้ยวด้วยการเดินกลับ 15</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 3 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 5 นาที</p>	



ตาราง 11 (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
	5. วิ่งเร็วร้อยลตะ 80 ระยะทาง 150 เมตร จำนวน 3 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 6 นาที <u>รวมระยะทางในการฝึก 790 เมตร</u>	25
	<u>รายการฝึกซ้อมวันศุกร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 15 2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ 10 3. วิ่งยกเข้าสูง (เร็ว-ช้า-เร็ว) ระยะทาง 20 เมตร จำนวน 5 เที้ยว พักระหว่างเที้ยวด้วยการเดินกลับ 15 4. วิ่งเร็วร้อยลตะ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 3 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 5 นาที 20 5. วิ่งเร็วร้อยลตะ 80 ระยะทาง 250 เมตร จำนวน 1 เที้ยว 20 <u>รวมระยะทางในการฝึก 590 เมตร</u>	

ตาราง 12 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 4

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
1. เพื่อปรับสภาพการทำงาน ของกล้ามเนื้อให้เกิดความ พร้อมสำหรับการฝึกวิ่งระยะ สั้น 2. เพื่อฝึกความสัมพันธ์ของ การเคลื่อนไหวและฝึกทักษะ ขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการวิ่ง ระยะสั้น 3. เพื่อฝึกการวิ่งทางโค้งการ ออกสตาร์ทและการปรับ ความเร็วในการวิ่งออกโค้ง รวมทั้งความเร็วของตนใน การวิ่งระยะสั้น	<b>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์</b>	
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15
	2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ	15
	3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว ด้วยการวิ่ง ทางโค้ง 40 เมตรทางตรง 20 เมตร พักระหว่างเที้ยวด้วยการเดินกลับ	15
	4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 80 เมตรจำนวน 3 เที้ยว เวลาพัก ระหว่างเที้ยว 4 นาที	17
	5. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 120 เมตร จำนวน 2 เที้ยว เวลาพัก ระหว่างเที้ยว 5 นาที	18
	<b>รวมระยะทางในการฝึก 720 เมตร</b>	
	<b>รายการฝึกซ้อมวันพุธ</b>	
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15
	2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ	20
	3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 3 เที้ยว เวลาพัก ระหว่างเที้ยว 4 นาที	20
	4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 250 เมตร จำนวน 2 เที้ยว เวลาพัก	25

## ตาราง 12 (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
	ระหว่างเที่ยว 10 นาที รวมระยะทางในการฝึก 740 เมตร	
	<p><u>รายการฝึกซ้อมวันศุกร์</u></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 20</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ 20</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 100 เมตร จำนวน 3 เที่ยว ด้วยการวิ่งทางโค้ง 50 เมตรทางตรง 50 เมตร พักระหว่างเที่ยว 5 นาที 20</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 150 เมตรจำนวน 2 เที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 6 นาที 20</p> <p>รวมระยะทางในการฝึก 600 เมตร</p>	

ตาราง 13 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 5

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
<p>1. เพื่อปรับสภาพการทำงานของกล้ามเนื้อให้เกิดความพร้อมสำหรับการฝึกวิ่งระยะสั้น</p> <p>2. เพื่อฝึกความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวและฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งระยะสั้น</p> <p>3. เพื่อฝึกการปรับอัตราเร่ง ความเร็วสูงสุดในการวิ่งและการวิ่งทางโค้ง</p>	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 12</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ 15</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (วิ่งผ่านเส้นชัย) เวลาพักระหว่างเที้ยว 4 นาที 20</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 3 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 4 นาที 18</p> <p>5. วิ่งเร็วร้อยละ 100 ระยะทาง 300 เมตร จำนวน 1 เที้ยว 15</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 740 เมตร</b></p>	
	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันพุธ</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 15</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ 20</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 4 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 4 นาที 20</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 100 ระยะทาง 250 เมตร จำนวน 2 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 10 นาที 25</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 820 เมตร</b></p>	

ตาราง 13 (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันศุกร์</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (วิ่งผ่านเส้น) เวลาพักระหว่างเที้ยว 4 นาที</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 120 เมตร จำนวน 3 เที้ยว ด้วยการออกสตาร์ททางโค้ง 100 เมตร ทางตรง 20 เมตร พักระหว่างเที้ยว 6 นาที</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 600 เมตร</b></p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>25</p> <p>25</p>

## ตาราง 14 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสปีดคาท์ที่ 6

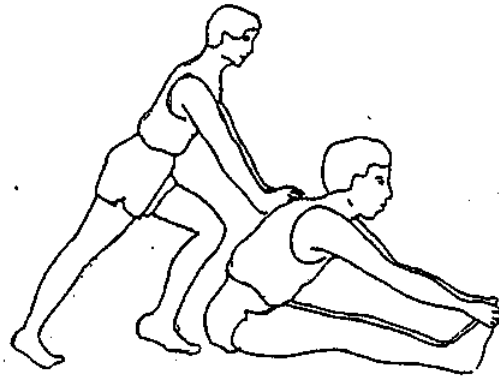
จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
<p>1. เพื่อปรับสภาพการทำงาน ของกล้ามเนื้อให้เกิดความ พร้อมสำหรับการฝึกวิ่งระยะ สั้น</p> <p>2. เพื่อฝึกความสัมพันธ์ของ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ไหวของการวิ่งระยะสั้นให้มี ประสิทธิภาพสมบูรณ์ที่สุด</p> <p>3. เพื่อฝึกพัฒนาความเร็วใน ระดับต่าง ๆ รวมทั้งการออก สตาร์ทและการวิ่งทางโค้งให้ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น</p>	<p><u>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์</u></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 15</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ 15</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยลະ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 2 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 6 นาที 15</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยลະ 100 ระยะทาง 150 เมตร จำนวน 1 เที้ยว 15</p> <p>5. วิ่งเร็วร้อยลະ 100 ระยะทาง 250 เมตร จำนวน 1 เที้ยว 20</p> <p><u>รวมระยะทางในการฝึก 560 เมตร</u></p>	
	<p><u>รายการฝึกซ้อมวันพุธ</u></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 15</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ 20</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยลະ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 4 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 4 นาที 25</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยลະ 100 ระยะทาง 150 เมตร จำนวน 2 เที้ยว เวลาพักระหว่าง เที้ยว 10 นาที 20</p> <p><u>รวมระยะทางในการฝึก 620 เมตร</u></p>	

ตาราง 14 (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึก	เวลา (นาที)
	<p><b>รายการฝึกซ้อมวันศุกร์</b></p> <p>1. การอบอุ่นร่างกาย 15</p> <p>2. ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและการ ประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ 15</p> <p>3. วิ่งเร็วร้อยละ 80 ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 2 เที้ยว เวลาพักระหว่างเที้ยว 7 นาที 15</p> <p>4. วิ่งเร็วร้อยละ 100 ระยะทาง 100 เมตร จำนวน 2 เที้ยว ด้วยการวิ่งทาง โค้ง 50 เมตร ทางตรง 50 เมตร พัก ระหว่างเที้ยว 10 นาที 20</p> <p>5. วิ่งเร็วร้อยละ 100 ระยะทาง 200 เมตร จำนวน 1 เที้ยว 15</p> <p><b>รวมระยะทางในการฝึก 560 เมตร</b></p>	

โปรแกรมฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย



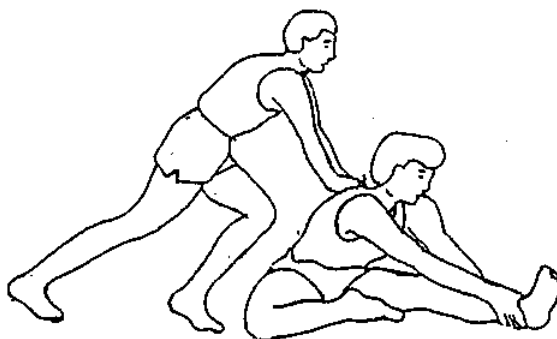


ภาพประกอบ 1 ผีกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง กล้ามเนื้อน่องและหลัง

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดลองนั่งเหยียดขาไปด้านหน้า เข่าตั้ง มือทั้งสองจับที่ปลายเท้า ก้มตัวลงให้ลำตัวชิดกับหน้าขามากที่สุด

ผู้ช่วย ยืนตรง เท้าหน้าเท้าตาม อยู่ด้านหลังผู้ทดลอง มือทั้งสองกดที่หลังของผู้ทดลอง โดยออกแรงกดให้ลำตัวของผู้ทดลองก้มต่ำลงให้มากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที

หมายเหตุ ให้ปฏิบัติจำนวน 3 ชุด ๆ ละ 15 วินาที

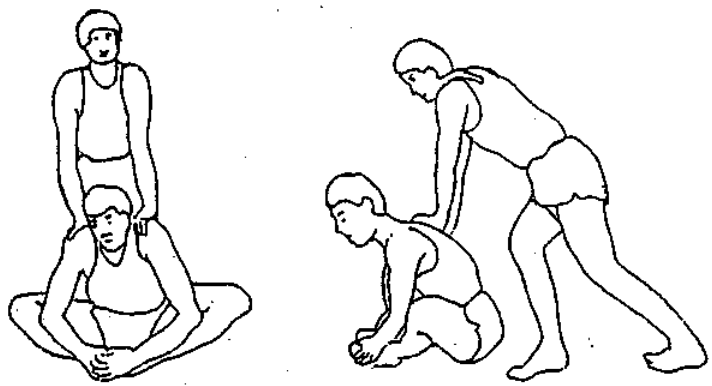


**ภาพประกอบ 2** ฝึกความอ่อนตัวของสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และกล้ามเนื้ออง

**วิธีปฏิบัติ** ผู้ทดลองนั่งพับเขียบ ขาเหยียดตรงหนึ่งข้าง ส่วนอีกข้างหนึ่งพับเข้าหาขาข้างที่  
เหยียด ใช้มือทั้งสองจับที่ข้อเท้าข้างที่เหยียดอยู่ พยายามก้มลำตัวลง

**ผู้ช่วย** ยืนเพื่อนำเท้าตาม ด้านหลังผู้ทดลอง ใช้มือทั้งสองกดที่หลังของผู้ทดลอง แขนตั้ง  
และออกแรงกดให้ลำตัวของผู้ทดลองก้มลงให้มากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที

**หมายเหตุ** เมื่อปฏิบัติเสร็จแล้ว ให้สลับข้างฝึก

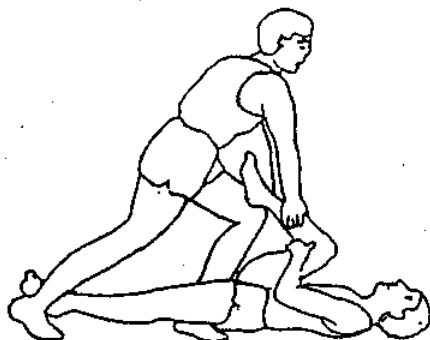


**ภาพประกอบ 8** ผีกรความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาและขาพับค้ำใน

**วิธีปฏิบัติ** ผู้ทดลองนั่งพับเพียบ ฝ่าเท้าหันเข้าหากัน ใช้มือจับที่เท้าทั้งสองข้าง แล้วดึงให้  
 ส้นเท้าชิดกับกันมากที่สุด แล้วก้มตัวลงด้านหน้า

**ผู้ช่วย** ยืนเท้านำเท้าตามหลังผู้ทดลอง ใช้มือทั้งสองกดที่หลังของผู้ทดลอง แขนตึง ออก  
 แรงกดให้ลำตัวผู้ทดลองก้มต่ำลงให้มากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที

**หมายเหตุ** ให้ปฏิบัติจำนวน 3 ชุด ๆ ละ 15 วินาที

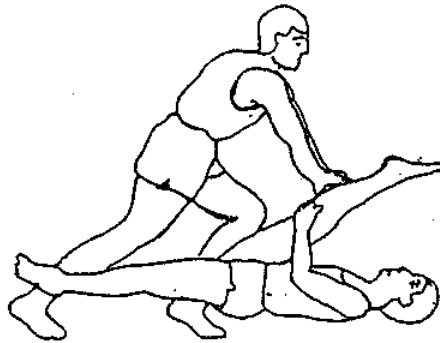


**ภาพประกอบ 4** ฝึกความอ่อนตัวของสะโพก หลังและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

**วิธีปฏิบัติ** ผู้ทดลองนอนหงายเท้าเหยียดตรง ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมา ลักษณะงอเข่าแล้ว  
ดึงเข้าหาหน้าอก โดยใช้มือทั้งสองข้าง

**ผู้ช่วย** ยืนคร่อมขาข้างที่เหยียดตั้งของผู้ทดลอง ใช้มือทั้งสองข้างจับที่หน้าแข้งของผู้  
ทดลอง แขนตั้ง และออกแรงกดให้เข่าของผู้ทดลองชิดหน้าอกให้มากที่สุด ค้างไว้  
15 วินาที

**หมายเหตุ** เมื่อปฏิบัติเสร็จแล้วให้สลับข้างฝึก

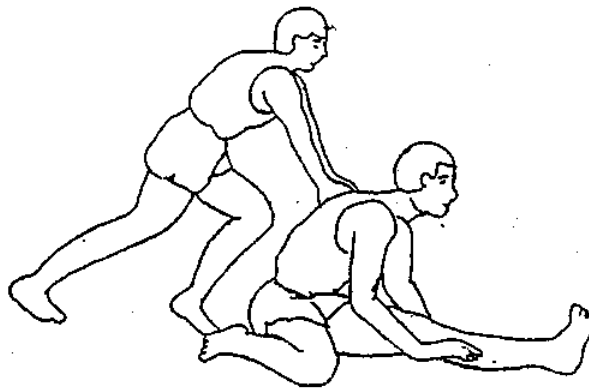


ภาพประกอบ ๕ ฝึกความอ่อนตัวของสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และกล้ามเนื้อน่อง

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดลองนอนหงายเท้าเหยียดตั้ง ยกขาข้างใดข้างหนึ่งเข้าหาลำตัว ลักษณะเข้า  
เหยียดตั้ง

ผู้ช่วย ขึ้นคร่อมขาข้างที่เหยียดที่พื้นของผู้ทดลอง ใช้มือทั้งสองจับบริเวณน่อง แขนตั้ง  
แล้วออกแรงกดให้ขาชิดกับลำตัวผู้ทดลองมากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที

หมายเหตุ ปฏิบัติเสร็จแล้วให้สลับข้างฝึก

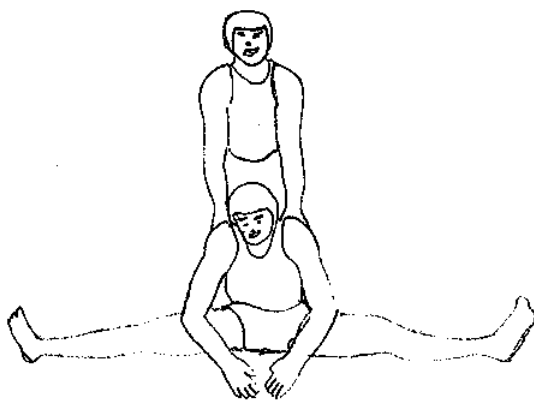


**ภาพประกอบ 6** ฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ต้นขาด้านหน้า กล้ามเนื้อ  
น่องและสะโพก

**วิธีปฏิบัติ** ผู้ทดลองนั่งท่าวิ่งข้ามรั้ว โดยขาเหยียดไปข้างหน้าหนึ่งข้าง เข่าตั้ง และพับขาอีก  
ข้างหนึ่งให้ได้ฉากกับขาหน้า โดยให้สะโพกชิดกับส้นเท้าที่พับนั่งลงมา แล้วก้ม  
ตัวลงด้านหน้า

**ผู้ช่วย** ยืนเท้าหน้าเท้าตามหลังผู้ทดลอง ใช้มือทั้งสองกดที่หลัง แขนตึงแล้วออกแรงกดให้ลำ  
ตัวของผู้ทดลองก้มต่ำลงให้มากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที

**หมายเหตุ** เมื่อปฏิบัติเสร็จแล้วให้สลับข้างฝึก

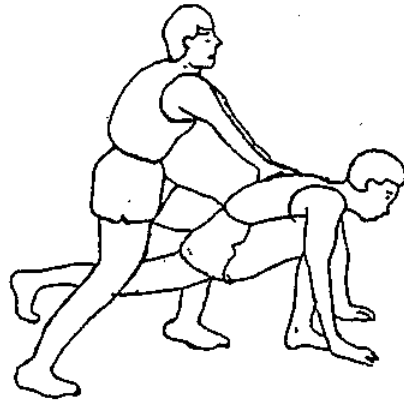


ภาพประกอบ 7 ผูกความอ่อนตัวของสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อน่อง

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดลองนั่งแยกขาออกทางด้านข้างของลำตัว เข่าเหยียดตึง แล้วก้มลำตัวไปด้านหน้า

ผู้ช่วย ยืนด้านหลังผู้ทดลอง ใช้มือทั้งสองกดลงที่หลัง แล้วออกแรงกดให้ลำตัวของผู้ทดลองก้มให้ต่ำลงมากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที

หมายเหตุ ให้ปฏิบัติจำนวน 3 ชุด ๆ ละ 15 วินาที



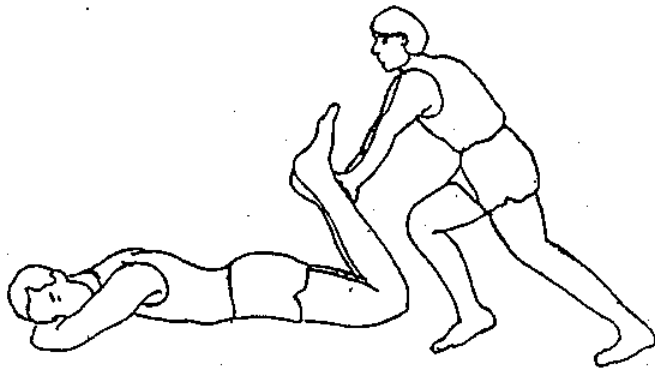
**ภาพประกอบ 8** ฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ต้นขาด้านหลัง และสะโพก

**วิธีปฏิบัติ** ผู้ทดลองนั่งของ เขยิบขาข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลังหนึ่งข้าง มือวางราบกับพื้น  
คร่อมขาหน้าไว้ แล้วก้มตัวลงหาพื้น ขาด้านหลังเหยียดตึง

**ผู้ช่วย** ยืนคร่อมขาผู้ทดลอง มือทั้งสองกดบนหลังแล้วออกแรงกดให้ลำตัวของผู้ทดลองก้ม  
ต่ำลงให้มากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที

**หมายเหตุ** ปฏิบัติเสร็จแล้วให้สลับข้างฝึก





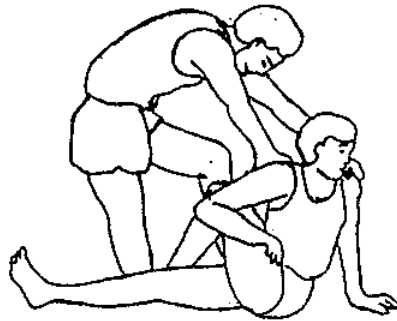
ภาพประกอบ 9 ฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดลองนอนคว่ำราบลงกับพื้น ขาทั้งสองพับเข้าให้ส้นเท้าชิดกัน

ผู้ช่วย ผู้ช่วยยืนเท้าหน้าเท้าตามเหนือเข่าของผู้ทดลอง มือทั้งสองกดที่ข้อเท้าของผู้ทดลอง

แขนตั้งแล้วออกแรงกดให้ส้นเท้าของผู้ทดลองชิดกับกันมากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที

หมายเหตุ ให้ปฏิบัติจำนวน 3 ชุด ๆ ละ 15 วินาที



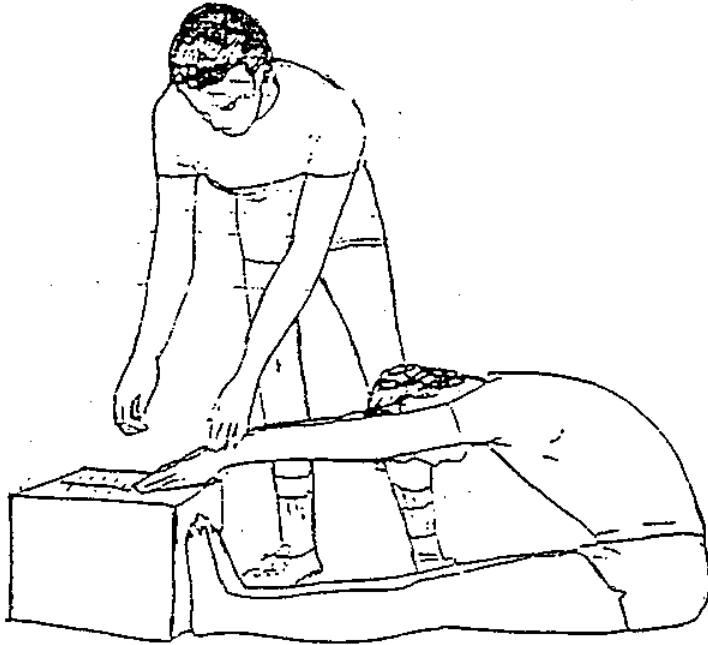
ภาพประกอบ 10 ฝึกความอ่อนตัวของสะเอวและสะโพก

วิธีปฏิบัติ ผู้ทดลองนั่งเหยียดเท้าไปด้านหน้าหนึ่งข้าง ส่วนอีกข้างหนึ่งยกไขว้กับขาข้างที่เหยียดอยู่ โดยให้เข่าตั้งตรง แล้วบิดลำตัวไปตรงกันข้ามกับขาที่ตั้งขึ้น

ผู้ช่วย ยืนหลังผู้ทดลอง ใช้มือขวาคนที่ไหล่ขวาของผู้ทดลองไปด้านหน้า ส่วนมือข้างซ้ายจับที่ไหล่ซ้ายของผู้ทดลองแล้วดึงเข้าหาตัวเอง ค้างไว้ 15 วินาที

หมายเหตุ ปฏิบัติเสร็จแล้วให้สลับข้างฝึก

## วิธีทดสอบความอ่อนตัว



ภาพประกอบ 11 วิธีการทดสอบความอ่อนตัวในท่านั่งงอตัว (Sit and Reach Test of Flexibility)

- อุปกรณ์ 1. เครื่องมือวัดความอ่อนตัว (Sit and Reach Box)  
2. บันทึบที่ผลการทดสอบ

เจ้าหน้าที่ ผู้เข้ารับการทดสอบ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง เข่าตั้ง เท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดติดกัน ฝ่าเท้าจรดแกนกลางของที่ตั้งไม้วัด เหยียดแขนตรงขนานกับพื้น แล้วค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่ระดับไม้วัด จนไม่สามารถที่จะก้มตัวไปได้ วัดระยะจากเส้นตั้งตรงปลายเท้ากับปลายมือ ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรง ๆ

การบันทึก บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็นบวก ถ้าเหยียดไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบสองครั้ง

ใบบันทึกผลการทดสอบ ความอ่อนตัว และความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร

ลำดับที่	ความ อ่อนตัว		ความเร็ว ในการวิ่ง	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

# สำเนา

ที่ ทม 1213/

คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

พฤษภาคม 2540

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนายฉัฐวร ขาวเรือง นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังดำเนินการวิจัย เพื่อเสนอเป็น วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ในหัวข้อ “ผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร” ภายใต้การควบคุมของ

- |                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| 1. อ. นพ. สุรินทร์ จุติดำรงพันธ์ | ประธานกรรมการ |
| 2. ผศ. ดร. ชิดชนก เจริญเชาว์     | กรรมการ       |
| 3. อ. ดร. ประเสริฐ อุคติ         | กรรมการ       |

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการดำเนินการเก็บข้อมูล ทั้งนี้เนื่องจากวิทยาลัยของท่านมีความพร้อมในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 เพศชาย ที่มีอายุระหว่าง 17-19 ปี จำนวน 40 คน เข้าร่วมในการทำวิจัยในครั้งนี้ ระหว่างวันที่ 12 ธันวาคม 2540 ถึงวันที่ 26 มกราคม 2541 ทุกวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 16.00- 18.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย จักเป็น  
พระคุณยิ่ง คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านและขอ  
ขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรัตน์ ธรรมภรณ์)

คณบดี

สำนักงานเลขานุการคณะ

โทร (073) 331301 ต่อ 1306

โทรสาร (073) 348222

# สำเนา

ที่ ทม 1213.07/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี 94000

พฤศจิกายน 2540

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัย

เรียน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โปรแกรมฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย  
2. โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่ง

ด้วยนายฉัฐวร ขาวเรือง นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชา  
พลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังดำเนินการวิจัย เพื่อเสนอเป็น  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ในหัวข้อ “ผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มี  
ต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร” ภายใต้การควบคุมของ

- |                                  |                 |
|----------------------------------|-----------------|
| 1. อ. นพ. สุรินทร์ จุติดำรงพันธ์ | ประธานที่ปรึกษา |
| 2. ผศ. ดร. ชิดชนก เริงเช่าวี     | กรรมการ         |
| 3. อ. ดร. ประเสริฐ อุกติ         | กรรมการ         |

ภาควิชาฯ ขอเรียนขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาโปรแกรมฝึก  
ดังกล่าวนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง  
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์จรัส ชูเมือง)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร (073) 331301 ต่อ 1352



## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับที่	ชื่อ	ตำแหน่ง	สถานที่ทำงาน
1.	นพ. สุรินทร์ จุติดำรงคพันธ์	อาจารย์ 7	ภาควิชาศัลยศาสตร์- ออโรโธปิดิกส์ มหาวิทยาลัย- สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
2.	ว่าที่ ร.ต. นิรันดร บุญยิ่ง	อาจารย์ 1 ระดับ 4	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา
3.	นายพิชัย ศิวคราม	อาจารย์ 2 ระดับ 6	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด- ชุมพร
4.	นางสมบุรณ์ บุญชู	อาจารย์ 2 ระดับ 7	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด- ชุมพร
5.	นายสุจินต์ สุขสวัสดิ์	ผู้อำนวยการ	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา