

ภาคผนวก ก.  
นาฬิกาจับเวลาและนกหวีด

ภาพประกอบ 7 เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบการว่ายน้ำ



นาฬิกาจับเวลา



นกหวีด

**ภาคผนวก ข.**  
**แบบบันทึกผลการทดสอบ**

แบบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ของกลุ่มที่ 1

ลำดับที่	รายชื่อนักกีฬา	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 1 ก่อนการฝึก	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 1 หลังการฝึก
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
$\bar{x}$			
<b>S.D</b>			

หมายเหตุ แบบบันทึกผลการทดสอบใช้ทั้งทดสอบก่อนและทดสอบหลังการฝึก

แบบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ของกลุ่มที่ 2

ลำดับที่	รายชื่อนักกีฬา	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 2 หลังการฝึก
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
$\bar{x}$			
<b>S.D</b>			

หมายเหตุ แบบบันทึกผลการทดสอบใช้ทั้งทดสอบก่อนและทดสอบหลังการฝึก

แบบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ของกลุ่มที่ 3

ลำดับที่	รายชื่อนักกีฬา	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 3 ก่อนการฝึก	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 3 หลังการฝึก
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
$\bar{x}$			
<b>S.D</b>			

หมายเหตุ แบบบันทึกผลการทดสอบใช้ทั้งทดสอบก่อนและทดสอบหลังการฝึก

ภาคผนวก ค.

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึก

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึก

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับการอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ มีรายนามดังต่อไปนี้

### 1. พันเอกสมนึก แสงนาค

ตำแหน่ง ประธานฝ่ายว่ายน้ำสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย  
สถานที่ทำงาน กองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร  
ความชำนาญ/เชี่ยวชาญ นักว่ายน้ำ ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย

### 2. อาจารย์สำเริง โธสกุล

ตำแหน่ง กรรมการบริหารสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย  
สถานที่ทำงาน สมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย  
ความชำนาญ/เชี่ยวชาญ นักว่ายน้ำ ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย

### 3. รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์

ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์  
สถานที่ทำงาน ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
ความชำนาญ/เชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

### 4. นายปิยะ ละอองเพชร

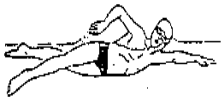

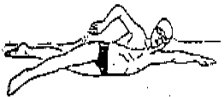

ตำแหน่ง ผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ ชมรมว่ายน้ำวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา  
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา  
ความชำนาญ/เชี่ยวชาญ โค้ชฝึกนักกีฬาชมรมว่ายน้ำวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา







ภาคผนวก ง.  
ตารางโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ

โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร

โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ สัปดาห์ที่ 1-6

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	กลุ่มที่ 1 เวลาพัก/ เซ็ท	กลุ่มที่ 2 เวลาพัก/ เซ็ท	กลุ่มที่ 3 เวลาพัก/ เซ็ท
<p>ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์</p>  	<p><b>วันจันทร์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ก่อนฝึกให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนขอบสระว่ายน้ำ 20 นาที หลังจากนั้นทำการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์แบบช้า ๆ 20 นาที</li> <li>ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 200 เมตร จำนวน 6 เซ็ทๆ ละ 3 นาที ใช้เวลาในการฝึก 40 นาที</li> <li>คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก โดยการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์แบบช้าๆ อีก 200 เมตร 20 นาที</li> <li>ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนสระ 20 นาที</li> </ol>	60 วินาที	90 วินาที	120 วินาที
<p>ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์</p>  	<p><b>วันพุธ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ก่อนฝึกให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนขอบสระว่ายน้ำ 20 นาที หลังจากนั้นทำการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์แบบช้า ๆ 20 นาที</li> <li>ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 200 เมตร จำนวน 6 เซ็ทๆ ละ 3 นาที ใช้เวลาในการฝึก 40 นาที</li> <li>คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก โดยการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์แบบช้าๆ อีก 200 เมตร 20 นาที</li> <li>ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนสระ 20 นาที</li> </ol>	60 วินาที	90 วินาที	120 วินาที

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	กลุ่มที่ 1 เวลาพัก/ เซ็ท	กลุ่มที่ 2 เวลาพัก/ เซ็ท	กลุ่มที่ 3 เวลาพัก/ เซ็ท
<p>ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์</p>  	<p><b>วันศุกร์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ก่อนฝึกให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนขอบสระว่ายน้ำ 20 นาที หลังจากนั้นทำการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์แบบช้าๆ 20 นาที</li> <li>2. ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 200 เมตร จำนวน 6 เซ็ทๆ ละ 3 นาที ใช้เวลาในการฝึก 40 นาที</li> <li>3. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก โดยการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์แบบช้าๆ อีก 200 เมตร 20 นาที</li> <li>4. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนสระ 20 นาที</li> </ol>	60 วินาที	90 วินาที	120 วินาที
<p>ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์</p>  	<p><b>วันอาทิตย์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ก่อนฝึกให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนขอบสระว่ายน้ำ 20 นาที หลังจากนั้นทำการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์แบบช้า ๆ 20 นาที</li> <li>2. ฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 200 เมตร จำนวน 6 เซ็ท ๆ ละ 3 นาที ใช้เวลาในการฝึก 40 นาที</li> <li>3. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก โดยการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์แบบช้า ๆ อีก 200 เมตร 20 นาที</li> <li>4. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนสระ 20 นาที</li> </ol>	60 วินาที	90 วินาที	120 วินาที

หมายเหตุ กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม เมื่อว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ครบ 200 เมตรแล้วให้นักกีฬาว่ายน้ำพักตามเวลาที่กำหนดในโปรแกรม แล้วจึงว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ในเซ็ทต่อไป

**ภาคผนวก จ.**

**โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกและคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก**

### โปรแกรมอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก

#### สัปดาห์ที่ 1-6

1. วิ่งรอบสระว่ายน้ำ 10 รอบ (วิ่งเหยาะ)
2. บริหารข้อต่อ
3. ยืนตรงแยกขาประมาณช่วงไหล่สองมือหงายประสานยึดขึ้นไว้เหนือศีรษะ บิดซ้ายขวาข้างละ  
หนึ่งนาที
4. ยืนเอียงตัวซ้ายขวา ข้างละหนึ่งนาที
5. ยืนไขว้ขาก้มตัวจับข้อเท้า ก้มศีรษะชิดเข่า ค้างไว้หนึ่งนาที สลับขา
6. ยืนพับเข่าไปด้านหลังใช้มือจับข้อเท้ากดเข้าหาสะโพก ค้างไว้หนึ่งนาที สลับขา

หมายเหตุ ทำทุกวันก่อนฝึกซ้อม ใช้เวลา 20 นาทีทั้ง 3 กลุ่มทดลอง

.....

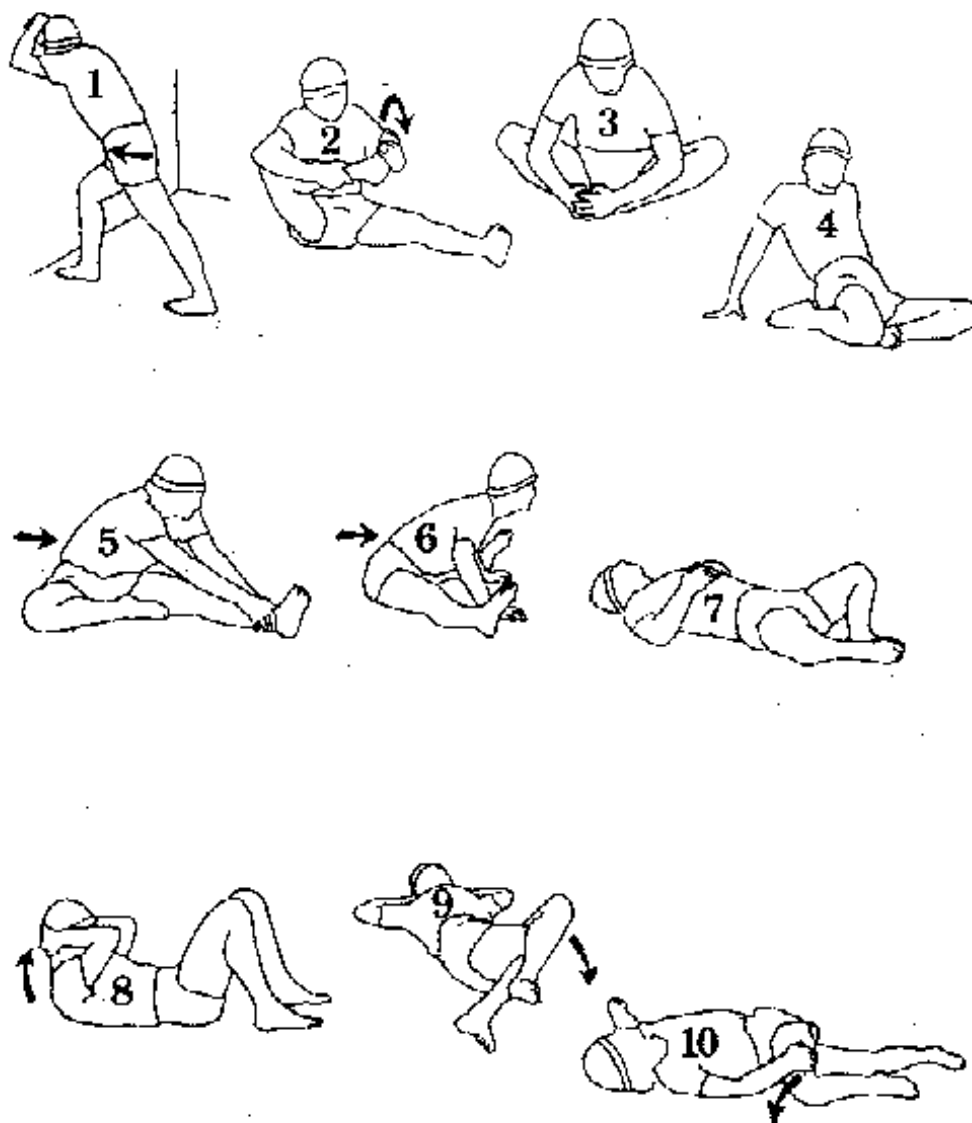
### โปรแกรมคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก

#### สัปดาห์ที่ 1-6

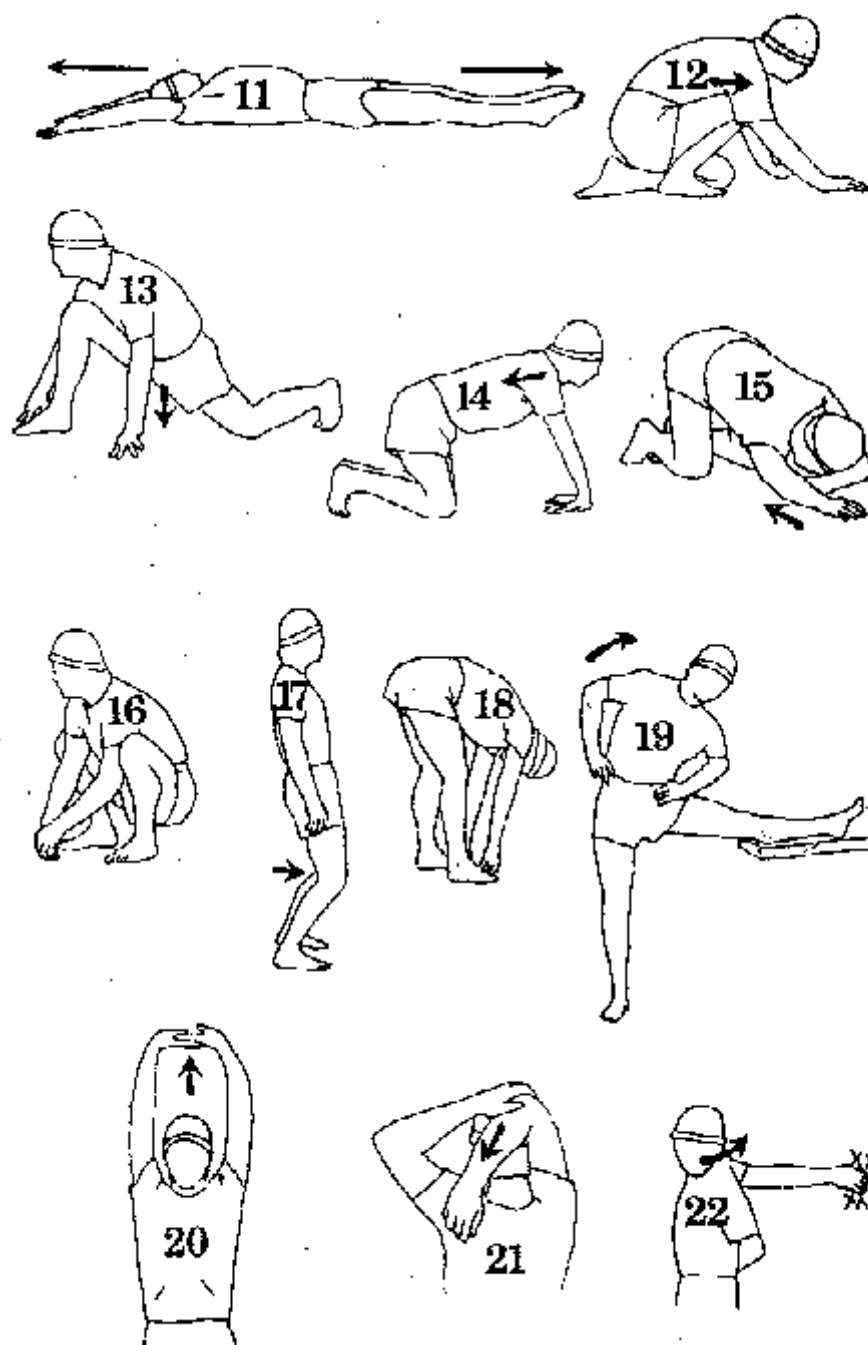
1. ว่ายน้ำแบบช้าๆ ด้วยระยะทาง 200 เมตร
2. นั่งเหยียดขา เหยียดแขนซ้าย มือขวาดึงแขนซ้ายมาทางขวา ค้างไว้หนึ่งนาที สลับข้าง
3. นอนหงายยกขา ยกตัว ใช้มือจับข้อเท้าทั้งสองข้าง
4. นอนหงายแยกขา กางแขน บิดลำตัวเอาเท้าขวาแตะปลายมือซ้ายเปลี่ยนเป็นด้านตรงข้ามสลับกัน
5. นอนคว่ำใช้มือยันพื้น ดันตัวขึ้นเงยหน้ามากๆ
6. ยืนเอียงตัวไปทางซ้าย เหยียดแขนขวาข้ามศีรษะไปทางซ้าย เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้าม
7. ประสานมือเหนือศีรษะทำท่ายืดตัวบิดลำตัวซ้ายขวา
8. ยืดสลับข้อมือข้อเท้า
9. หายใจเข้าแรงๆ 2-3 ครั้ง

หมายเหตุ ทำทุกวันหลังฝึกซ้อม ใช้เวลา 20 นาที ทั้ง 3 กลุ่มทดลอง

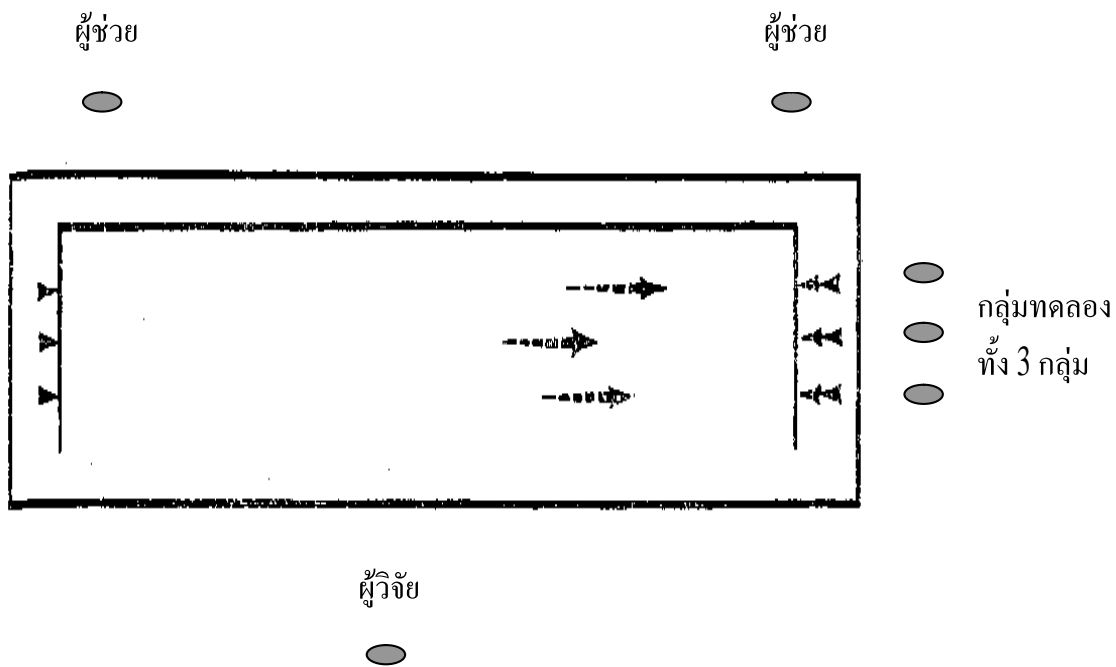
ภาพประกอบ 8 ท่ากายบริหารก่อนการฝึกและหลังการฝึกว่ายน้ำประมาณ 20 นาที  
(สมาคมผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2548 : 1)



ภาพประกอบ 9 ท่ากายบริหารก่อนการฝึกและหลังการฝึกว่ายน้ำประมาณ 20 นาที  
(สมาคมผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2548 : 1)

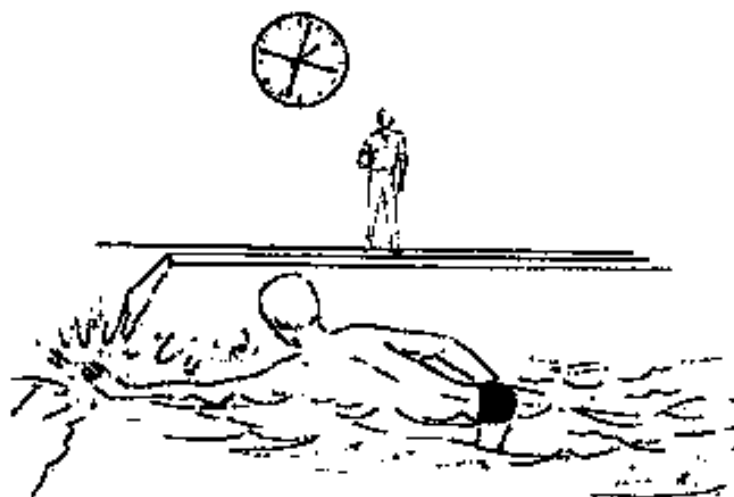


ภาพประกอบ 10 ภาพแสดงสนามที่ใช้ในการทดสอบและการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร  
ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม





ภาพประกอบ 11 ภาพแสดงการทดสอบการทดสอบและการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร  
ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม



ที่มา : สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย (2547)

ภาคผนวก ฉ.

ผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม

ไบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ของกลุ่มที่ 1 พัก 60 วินาที

ลำดับ ที่	รายชื่อนักกีฬา	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 1 ก่อนการฝึก	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 1 หลังการฝึก
1.	ชาญวิทย์ อพรทิพย์	127.36	124.34
2.	นันทกาน คำเนิน	129.34	125.36
3.	วีรศักดิ์ แก้วทอง	125.28	123.29
4.	วิภา เครือณรงค์	131.29	126.32
5.	นาริรัตน์ อุดมสุข	124.28	122.21
6.	ทวิศักดิ์ แก้วน้อย	126.34	124.34
7.	วีรภาพ ชัยเสน	128.26	125.31
8.	สรายุทธ์ ปิ่นเกตุ	127.36	125.38
9.	นพชัย มิเสน	128.32	125.38
10.	ทินกร หมอสุข	125.31	123.26
11.	ทวีป วงศ์แดง	127.20	124.25
12.	ทศพล เพชรศรี	125.17	122.19
13.			
$\bar{x}$		<b>127.21</b>	<b>124.54</b>
<b>S.D</b>		<b>1.59</b>	<b>1.58</b>

หมายเหตุ ไบบันทึกผลการทดสอบใช้ทั้งทดสอบก่อนและทดสอบหลังการฝึก

ไบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ของกลุ่มที่ 2 พัก 90 วินาที

ลำดับ ที่	รายชื่อนักกีฬา	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 2 หลังการฝึก
1.	สุพิษา แก้วมณี	129.21	125.21
2.	พักคพล มโนยุทธ์	127.49	124.32
3.	เทียนทิพย์ ปลื้มใจ	125.27	123.40
4.	อัครวิทย์ แซ่ว่อง	130.28	126.28
5.	สกลรัตน์ ใจเสมอ	123.34	121.34
6.	พัชรินทร์ ทนชาดิอนันท์	126.24	123.24
7.	วินัย สกลบุตร	128.18	125.18
8.	วีรชัย หอมเกตุ	127.30	124.43
9.	สนทยา ไชยวงศ์	125.35	121.35
10.	เพทาย ชูทอง	127.21	125.23
11.	พัรนัย ไกลเกตุ	126.42	124.32
12.	จันทังค์ มณีรัตน์	126.21	124.25
13.	ถนอม ช่วยนุ้ย	125.32	123.37
$\bar{x}$		<b>126.75</b>	<b>123.99</b>
<b>S.D</b>		<b>1.82</b>	<b>1.45</b>

หมายเหตุ ไบบันทึกผลการทดสอบใช้ทั้งทดสอบก่อนและทดสอบหลังการฝึก

ไบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ของกลุ่มที่ 3 พัก 120 วินาที

ลำดับ ที่	รายชื่อนักกีฬา	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 3 ก่อนการฝึก	ผลการทดสอบเวลา ของกลุ่มที่ 3 หลังการฝึก
1.	ชยางค์กุล ศิริรักษ์	127.49	124.49
2.	ปิยนันท์ คำเนิน	125.27	123.27
3.	พงศ์ธร ชูวานิชย์	129.21	127.21
4.	ชนาทิพย์ ศิริรักษ์	130.26	128.26
5.	วุฒิชัย ทองเกิด	125.34	123.34
6.	ฉลอง ไหมคง	127.24	124.24
7.	เผ่าพันธุ์ จันทร์ศรีบุตร	128.18	124.18
8.	รัฐวรรต สุทธิพิทักษ์	127.30	124.30
9.	ทิพย์วรรณ ขุนทอง	126.41	124.41
10.	อำนาจ ช่วยเกื้อ	128.34	124.34
11.	พุดิพล สุวรรณมณี	126.21	123.21
12.	ภานุวัฒน์ นฤบาล	125.31	123.28
13.	ธนวัฒน์ สองเมือง	127.24	124.30
$\bar{x}$		<b>127.21</b>	<b>124.52</b>
<b>S.D</b>		<b>1.53</b>	<b>1.52</b>

หมายเหตุ ไบบันทึกผลการทดสอบใช้ทั้งทดสอบก่อนและทดสอบหลังการฝึก