

ภาคผนวก ง
โปรแกรมการฝึก

โปรแกรมการฝึกกระโดดแบบที่ 1

โปรแกรมการฝึกกระโดดแบบที่ 1 ใช้ระยะเวลาในการฝึก เวลา 16.00 – 17.00 น. ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์

ลำดับที่ 1 – 2

จุดประสงค์	กิจกรรมการฝึก	รอบ	เวลา ฝึก (นาท)	พัก ระหว่าง กิจกรรม (นาท)
1. ฝึกพื้นฐานของร่างกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ	1. อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม ทยอยบริหาร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. ฝึกกระโดดทำกุ่มบนพื้นราบ จำนวน 10 ครั้ง	-	15	4
2. เพื่อฝึกทักษะพื้นฐานของการกระโดดในรูปแบบต่างๆ	3. กระโดดเชือกทำกุ่ม ความเร็ว 30 ครั้ง/นาท/ รอบ (กระโดด 1 นาท พัก 30 วินาที) 4. ยืนบนพื้นห่างกล่อง 12 นิ้ว กระโดดทำกุ่มขึ้นกล่องที่มีความสูง 30 เซนติเมตร เมื่อทำสัมผัสพื้นกล่องให้กระโดดขึ้นไปในอากาศให้สูงที่สุด แล้วลงสู่พื้น นับเป็น 1 เที้ยว ทำ 8 เที้ยว/รอบ	6 2	10 15	3 3
	5. คูลดาวน์ (cool down) ทำกายบริหาร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	10	-

สัปดาห์ที่ 3 - 4

จุดประสงค์	กิจกรรมการฝึก	รอบ	เวลา ฝึก (นาที)	พัก ระหว่าง กิจกรรม (นาที)
เพื่อพัฒนาและ เสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่ใช้ในการกระโดด	1. อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม ภายบริหารและยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	-	15	4
	2. กระโดดเชือกเท้าคู่ ความเร็ว 40 ครั้ง/ นาที/รอบ (กระโดด 1 นาที พัก 30 วินาที)	6	10	3
	3. ยืนบนพื้นห่างกล่อง 12 นิ้ว กระโดด เท้าคู่ขึ้นกล่องที่มีความสูง 30 เซนติเมตร เมื่อเท้าสัมผัสพื้นกล่องให้กระโดดขึ้นไป ในอากาศให้สูงที่สุด แล้วลงสู่พื้น นับเป็น 1 เที้ยว ทำ 8 เที้ยว/รอบ	2	15	3
	4. คุลดาวน์ (cool down) ทำกายบริหาร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	10	-

สัปดาห์ที่ 5 - 6

จุดประสงค์	กิจกรรมการฝึก	รอบ	เวลา ฝึก (นาที)	พัก ระหว่าง กิจกรรม (นาที)
เพื่อพัฒนาและ เสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่ใช้ในการกระโดด	1. อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม ภายบริหารและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	15	4
	2. กระโดดเชือกเท้าคู่ ความเร็ว 50 ครั้ง/ นาที/รอบ (กระโดด 1 นาที พัก 30 วินาที)	6	10	3
	3. ขึ้นบนพื้นห่างกล่อง 12 นิ้ว กระโดดเท้า คู่ขึ้นกล่องที่มีความสูง 40 เซนติเมตร เมื่อ เท้าสัมผัสพื้นกล่องให้ กระโดดขึ้นไปใน อากาศเท้าคู่ให้สูงที่สุด แล้วลงสู่พื้นนับเป็น 1 เที้ยว ทำ 8 เที้ยว/รอบ	2	15	3
	4. 쿨ดาวน์ (cool down) ทำกายบริหาร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	10	-

สัปดาห์ที่ 7 - 8

จุดประสงค์	กิจกรรมการฝึก	รอบ	เวลา ฝึก (นาที)	พัก ระหว่าง กิจกรรม (นาที)
เพื่อพัฒนาและ เสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่ใช้ในการกระโดด	1. อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม ทำกายบริหารและยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	-	15	4
	2. กระโดดเชือกเท้าคู่ ความเร็ว 60 ครั้ง/ นาที/รอบ (กระโดด 1 นาที พัก 30 วินาที)	6	10	3
	3. ขึ้นบนพื้นห่างกล่อง 12 นิ้ว กระโดดเท้า คู่ขึ้นกล่องเท้าคู่ที่มีความสูง 40 เซนติเมตร เมื่อเท้าสัมผัสพื้นกล่องให้กระโดดขึ้นไป ในอากาศให้สูงที่สุด แล้วลงสู่พื้น นับเป็น 1 เที้ยว ทำ 8 เที้ยว/รอบ	2	15	3
	4. คุลดาวน์ (cool down) ทำกายบริหาร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	10	-

โปรแกรมการฝึกกระโดดแบบที่ 2

โปรแกรมการฝึกกระโดดแบบที่ 2 ใช้ระยะเวลาในการฝึก เวลา 16.00 – 17.00 น. ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์

สัปดาห์ที่ 1 – 2

จุดประสงค์	กิจกรรมการฝึก	รอบ	เวลา ฝึก (นาที)	พัก ระหว่าง กิจกรรม (นาที)
1. ฝึกพื้นฐาน ทางด้านร่างกาย ในด้านความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ระบบ ไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ 2. เพื่อฝึกทักษะพื้นฐานของการกระโดดในรูปแบบต่างๆ	1. อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม กายบริหารและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	15	4
	2. ฝึกกระโดดเท้าคู่บนพื้นราบ จำนวน 10 ครั้ง			
	3. กระโดดเชือกสลับเท้า ความเร็ว 30 ครั้ง/นาที/รอบ (กระโดด 1 นาที พัก 30 วินาที)	6	10	3
	4. ยืนบนกล่องที่มีความสูง 30 เซนติเมตร กระโดดเท้าคู่จากกล่องลงสู่พื้น ห่างจากกล่อง 12 นิ้ว เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กระโดดขึ้นไปในอากาศทันที ให้ สูงที่สุด นับเป็น 1 เที้ยว ทำ 8 เที้ยว/รอบ	2	15	3
	5. คูลดาวน์ (cool down) ทำกายบริหารและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	10	-

สัปดาห์ที่ 3 - 4

จุดประสงค์	กิจกรรมการฝึก	รอบ	เวลา ฝึก (นาที)	พัก ระหว่าง กิจกรรม (นาที)
เพื่อพัฒนาและ เสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่ใช้ในการกระโดด	1. อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม ทำกายบริหารและยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	-	15	4
	2. กระโดดเชือกสลับเท้า ความเร็ว 40 ครั้ง/นาที/รอบ (กระโดด 1 นาที พัก 30 วินาที)	6	10	3
	3. ขึ้นบนกล่องที่มีความสูง 3 เซนติเมตร กระโดดเท้าจากกล่องลงสู่พื้น ห่างจาก กล่อง 12 นิ้ว เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้ กระโดดขึ้นไปในอากาศทันที ให้สูงที่สุด นับเป็น 1 เที้ยว ทำ 8 เที้ยว/รอบ	2	15	3
	4. คุลดาวน์ (cool down) ทำกายบริหาร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	10	-

สัปดาห์ที่ 5 - 6

จุดประสงค์	กิจกรรมการฝึก	รอบ	เวลา ฝึก (นาที)	พัก ระหว่าง กิจกรรม (นาที)
เพื่อพัฒนาและ เสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่ใช้ในการกระโดด	1. อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม ทำกายบริหารและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	15	4
	2. กระโดดเชือกสลับเท้า ความเร็ว 50 ครั้ง/นาที/รอบ (กระโดด 1 นาที พัก 30 วินาที)	6	10	3
	3. ขึ้นบนกล่องที่มีความสูง 40 เซนติเมตร กระโดดเท้าจากกล่องลงสู่พื้น ห่างจาก กล่อง 12 นิ้ว เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้ กระโดด ขึ้นไปในอากาศทันที ให้ สูงที่สุด นับเป็น 1 เที้ยว ทำ 8 เที้ยว/รอบ	2	15	3
	4. คุลดาวน์ (cool down) ทำกายบริหาร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	10	-

สัปดาห์ที่ 7 - 8

จุดประสงค์	กิจกรรมการฝึก	รอบ	เวลา ฝึก (นาทีก)	พัก ระหว่าง กิจกรรม (นาทีก)
เพื่อพัฒนาและ เสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่ใช้ในการกระโดด	1. อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม ทำกายบริหารและยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	-	15	4
	2. กระโดดเชือกสลับเท้า ความเร็ว 60 ครั้ง/นาที/รอบ (กระโดด 1 นาที พัก 30 วินาที)	6	10	3
	3. ขึ้นบนกล่องที่มีความสูง 40 เซนติเมตร กระโดดเท้าคู่จากกล่องลงสู่ พื้น ห่างจากกล่อง 12 นิ้ว เมื่อเท้าสัมผัส พื้นให้ กระโดดขึ้นไปในอากาศทันที ให้ สูงที่สุด นับเป็น 1 เที้ยว ทำ 8 เที้ยว/รอบ	2	15	3
	4. คุลดาวน์ (cool down) ทำกายบริหาร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	-	10	-