

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกซ้อมกรีฑาระยะสั้น

โปรแกรมการฝึกการทำงานของเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่อง (nine square – step)

โปรแกรมการฝึกซ้อมกรีฑาวิ่งระยะสั้น

สัปดาห์ที่ 1

รายการฝึก

รายการฝึกซ้อมวันจันทร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 6 x 30 เมตร ความเร็ว 70 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันพุธ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 6 x 30 เมตร ความเร็ว 70 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันศุกร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 6 x 30 เมตร ความเร็ว 70 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

สัปดาห์ที่ 2

รายการฝึก

รายการฝึกซ้อมวันจันทร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 6 x 50 เมตร ความเร็ว 70 % พักระหว่างเที่ยว 4 นาที
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันพุธ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 6 x 30 เมตร ความเร็ว 70 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันศุกร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 6 x 30 เมตร ความเร็ว 70 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

สัปดาห์ที่ 3

รายการฝึก

รายการฝึกซ้อมวันจันทร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 3 x 30 ความเร็ว 80% จำนวน 3 เซต
(พักระหว่างเที่ยว 3 นาที พักระหว่างเซต 5 นาที)
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันพุธ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 3 x 40 ความเร็ว 80% จำนวน 3 เซต
(พักระหว่างเที่ยว 3 นาที พักระหว่างเซต 5 นาที)
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันศุกร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 3 x 30 ความเร็ว 80% จำนวน 3 เซต
(พักระหว่างเที่ยว 3 นาที พักระหว่างเซต 5 นาที)
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

สัปดาห์ที่ 4

รายการฝึก

รายการฝึกซ้อมวันจันทร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 3 x 30 ความเร็ว 80% จำนวน 3 เซต
(พักระหว่างเที่ยว 3 นาที พักระหว่างเซต 5 นาที)
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันพุธ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 3 x 40 ความเร็ว 80% จำนวน 3 เซต
(พักระหว่างเที่ยว 3 นาที พักระหว่างเซต 5 นาที)
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันศุกร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 3 x 30 ความเร็ว 80% จำนวน 3 เซต
(พักระหว่างเที่ยว 3 นาที พักระหว่างเซต 5 นาที)
3. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

สัปดาห์ที่ 5

รายการฝึก

รายการฝึกซ้อมวันจันทร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 5 x 30 เมตร ความเร็ว 80 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 3 x 50 เมตร ความเร็ว 70 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
4. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันพุธ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 6 x 40 เมตร ความเร็ว 80 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 3 x 50 เมตร ความเร็ว 70 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
4. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันศุกร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 6 x 30 เมตร ความเร็ว 80 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 3 x 50 เมตร ความเร็ว 70 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
4. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

สัปดาห์ที่ 6

รายการฝึก

รายการฝึกซ้อมวันจันทร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 3 x 5 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 4 x 30 เมตร ความเร็ว 80 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
4. วิ่ง 3 x 50 เมตร ความเร็ว 80 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
5. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันพุธ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 5 x 10 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 3 x 40 เมตร ความเร็ว 80 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
4. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันศุกร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 3 x 5 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 4 x 40 เมตร ความเร็ว 80 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
4. วิ่ง 3 x 50 เมตร ความเร็ว 80 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
5. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

สัปดาห์ที่ 7

รายการฝึก

รายการฝึกซ้อมวันจันทร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 4 x 5 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที(พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 3x 30 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที(พักระหว่างเซต 6 นาที)
4. วิ่ง 2 x 40 เมตร ความเร็ว 80 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
5. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันพุธ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 1 x 50 เมตร ความเร็ว 100 % (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 2 x 40 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 4 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
4. วิ่ง 3x 30 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
5. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันศุกร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 5 x 5 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 4 x 20 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
4. วิ่ง 3 x 30 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที
5. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

สัปดาห์ที่ 8

รายการฝึก

รายการฝึกซ้อมวันจันทร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 5x5 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 2 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 2 x 30 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
4. วิ่ง 1x 50 เมตร ความเร็ว 100 %
5. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันพุธ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 5 x 10 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 1 x 40 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 4 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
4. วิ่ง 1 x 50 เมตร ความเร็ว 100%
5. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

รายการฝึกซ้อมวันศุกร์

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
2. วิ่ง 3 x 25 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 3 นาที (พักระหว่างเซต 6 นาที)
3. วิ่ง 3 x 50 เมตร ความเร็ว 100 % พักระหว่างเที่ยว 4 นาที
5. การคลายอุ่นร่างกาย (cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

โปรแกรมการฝึกการทำงานของเท้าโดยใช้ตาราง เก้าช่อง (nine square – step)

ตารางเก้าช่องมีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสมีขนาดกว้างของตาราง 60 เซนติเมตร x 60 เซนติเมตร และ 90 เซนติเมตร x 90 เซนติเมตร ประกอบด้วยตารางสี่เหลี่ยมเล็ก 9 ช่อง

รูปแบบการฝึกโดยใช้ตารางเก้าช่อง มี 3 รูปแบบ คือ การก้าวเท้าออกด้านข้าง การก้าวขึ้นลง และการก้าวเฉียงและซิด โดยทั้ง 3 รูปแบบ ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ตั้งแต่เวลา 14.30 – 16.00 น.

การฝึกต้องเน้นให้ผู้ฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง ในขณะที่ฝึกต้องปล่อยลำตัวให้ผ่อนคลายไม่เกร็ง และปฏิบัติอย่างรวดเร็ว 10 วินาที

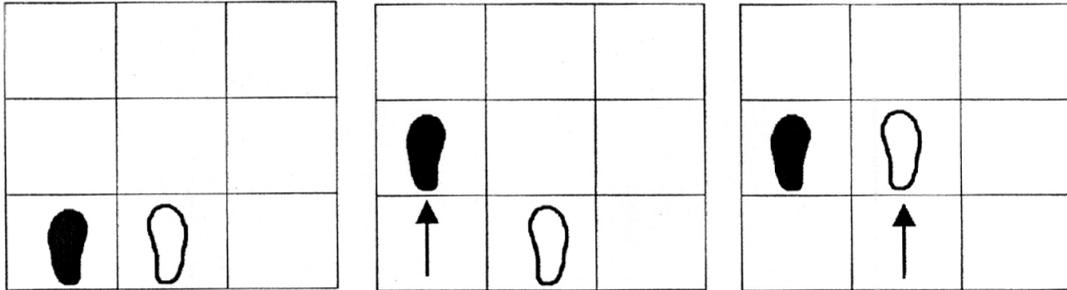
เวลาในการฝึก	10 วินาที / เท้า
จำนวนเท้า	4 เท้า / เซต โดยใช้เท้าซ้ายก้าวนำ 2 เท้า และใช้เท้าขวา ก้าวนำอีก 2 เท้า
เวลาพักระหว่างเท้า	30 วินาที / เท้า
เวลาพัก	3 นาที / เซต
จำนวนเซต	3 เซต



ภาพผนวกที่ 1 รูปตารางเก้าช่อง

โปรแกรมการฝึกการทำงานของเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่อง

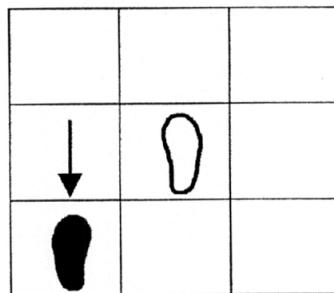
แบบฝึกที่ 1 การก้าวขึ้นลงสองช่อง



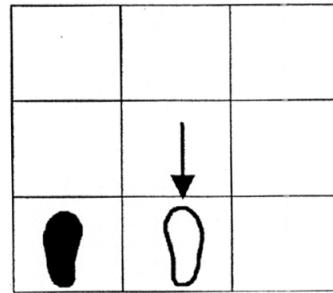
รูปที่ 1 ทำเตรียมพร้อม

รูปที่ 2 จังหวะที่ 1
ก้าวเท้าซ้ายขึ้น

รูปที่ 3 จังหวะที่ 2
ก้าวเท้าขวาขึ้น



รูปที่ 4 จังหวะที่ 3
ก้าวเท้าซ้ายลงมาจุดเริ่มต้น

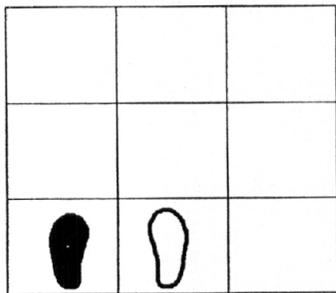


รูปที่ 5 จังหวะที่ 4
ก้าวเท้าขวาลงมาจุดเริ่มต้น

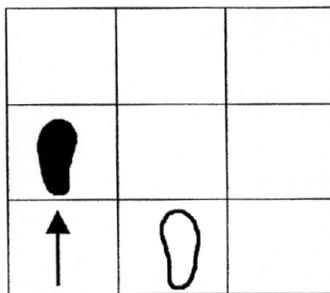
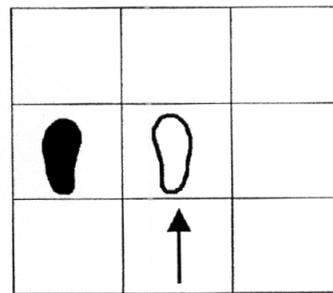
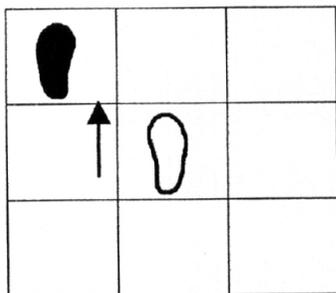
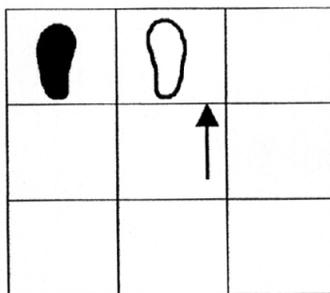
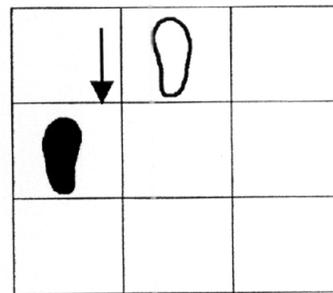
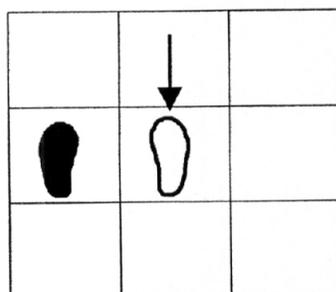
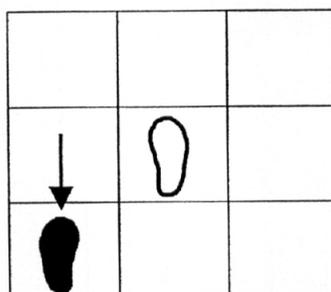
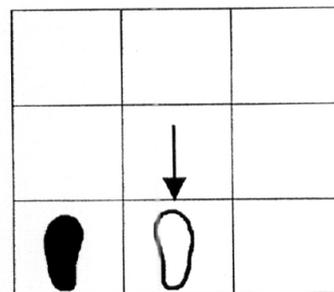
หมายเหตุ  หมายถึง เท้าซ้าย
 หมายถึง เท้าขวา

ภาพผนวกที่ 2 ภาพประกอบคำอธิบายโปรแกรมการฝึกการทำงานของเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่อง
แบบฝึกที่ 1

แบบฝึกที่ 2 การก้าวขึ้นลงสามช่อง



รูปที่ 6 ทำเตรียมพร้อม

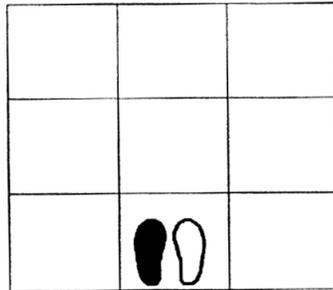
รูปที่ 7 จังหวะที่ 1
ก้าวเท้าซ้ายขึ้นรูปที่ 8 จังหวะที่ 2
ก้าวเท้าขวาขึ้นรูปที่ 9 จังหวะที่ 3
ก้าวเท้าซ้ายขึ้นรูปที่ 10 จังหวะที่ 4
ก้าวเท้าขวาขึ้นรูปที่ 11 จังหวะที่ 5
ก้าวเท้าซ้ายลงรูปที่ 12 จังหวะที่ 6
ก้าวเท้าขวาลงรูปที่ 13 จังหวะที่ 7
ก้าวเท้าซ้ายลงรูปที่ 14 จังหวะที่ 8
ก้าวเท้าขวา

หมายเหตุ

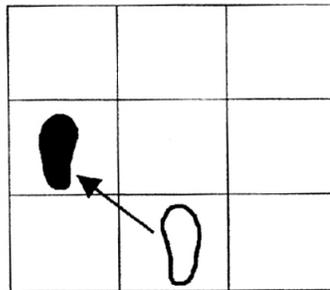
-  หมายถึง เท้าซ้าย
-  หมายถึง เท้าขวา

ภาพผนวกที่ 3 ภาพประกอบคำอธิบายโปรแกรมการฝึกการทำงานของเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่องแบบฝึกที่ 2

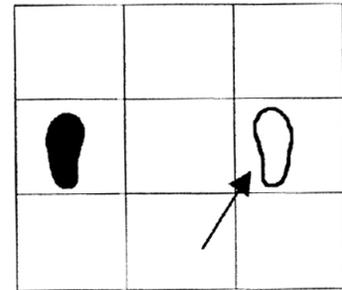
แบบฝึกที่ 3 การก้าวรูปข้าวหลามตัด



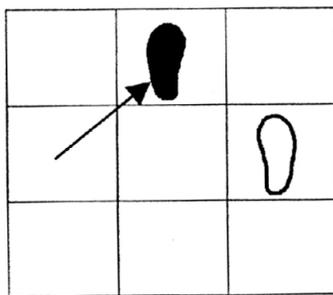
รูปที่ 15 ทำเตรียมพร้อม



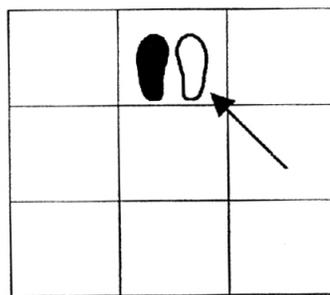
รูปที่ 16 จังหวะที่ 1
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้น



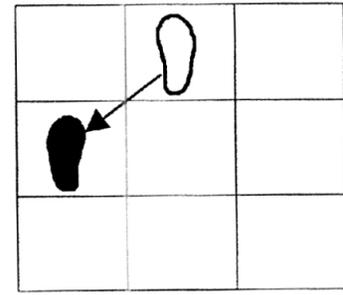
รูปที่ 17 จังหวะที่ 2
ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้น



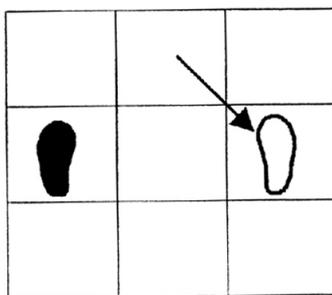
รูปที่ 18 จังหวะที่ 3
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้น



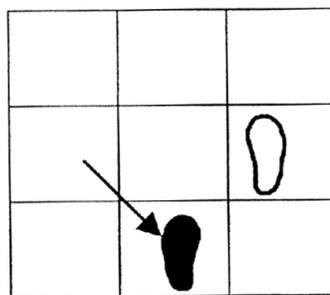
รูปที่ 19 จังหวะที่ 4
ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้น



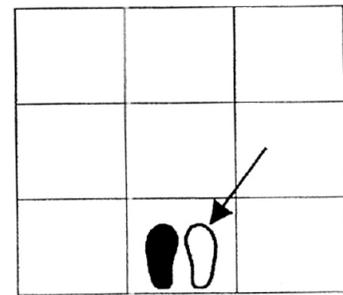
รูปที่ 20 จังหวะที่ 5
ถอยเท้าซ้ายเฉียงลง



รูปที่ 21 จังหวะที่ 6
ถอยเท้าขวาเฉียงลง



รูปที่ 22 จังหวะที่ 7
ถอยเท้าซ้ายเฉียงลงจุดเริ่มต้น



รูปที่ 23 จังหวะที่ 8
ถอยเท้าซ้ายเฉียงลงจุดเริ่มต้น

หมายเหตุ  หมายถึง เท้าซ้าย
 หมายถึง เท้าขวา

ภาพผนวกที่ 4 ภาพประกอบคำอธิบายโปรแกรมการฝึกการทำงานของเท้า
โดยใช้ตารางเก้าช่อง แบบฝึกที่ 3