

ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรม  
การฝึกด้วยน้ำหนักแบบเฟลทพีระมิดและแบบสควพีระมิด

**รายนามผู้เชี่ยวชาญ**  
**ตรวจสอบโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดและแบบสควิพีระมิด**

- |                             |                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|
| 1. รศ. เจริญ กระบวนรัตน์    | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา<br>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์      |
| 2. ผศ. ถาวร กมฺุทศรี        | วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี<br>มหาวิทยาลัยมหิดล  |
| 3. รศ. ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ | วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี<br>มหาวิทยาลัยมหิดล  |
| 4. ผศ. ดร. สิริพร ศศิณทลกุล | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา<br>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์      |
| 5. พ.อ.อ. อานันต์ หัตถา     | หัวหน้างานวิชาการ กองฝึกอบรม<br>การกีฬาแห่งประเทศไทย |

## ภาคผนวก ข

การทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร

### การทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ในนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา จำนวน 2 เครื่อง
2. ตลับเทปวัดระยะ 50 เมตร จำนวน 1 ม้วน
3. นกหวีด จำนวน 1 ตัว

วิธีการทดสอบ

1. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนย่อเข้าพอประมาณพร้อมกับก้มตัวเล็กน้อย เท้าหน้าชิดหลังเส้นเริ่มต้น
2. เมื่อได้ยินสัญญาณการปล่อยตัว ผู้เข้ารับการทดสอบออกวิ่งอย่างเต็มที่
3. ทำการทดสอบคนละ 2 ครั้ง เลือกบันทึกเวลาที่ทำได้น้อยที่สุด มีหน่วยเป็นวินาที



ภาพผนวกที่ ข1 ภาพประกอบคำอธิบายการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร

### ภาคผนวก ค

#### การทดสอบการยื่นกระโดดไกล

### การทดสอบการยืนกระโดดไกล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบยืนกระโดดไกลเพื่อหาค่าเฉลี่ยความสามารถในการยืนกระโดดไกล และเป็นการทดสอบกำลังของกล้ามเนื้อขา

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบกำลังของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์

1. แผ่นยางยืนกระโดดไกล
2. ปูนขาว

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเหยียบปูนขาวด้วยส้นเท้าทั้งสองข้าง
2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบย่อเข้า จากนั้นออกแรงกระโดดให้ไกลที่สุด
3. ทำการทดสอบคนละ 2 ครั้ง บันทึกผลการทดสอบที่ทำได้ดีที่สุด



ภาพผนวกที่ ๑1 ภาพประกอบคำอธิบายการทดสอบยืนกระโดดไกล

ภาคผนวก ง

การยึดเหยียดกล้ามเนื้อ



### การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ และลดสภาวะความหนักของการฝึกให้เข้าสู่สภาวะปกติ ภายหลังเสร็จสิ้นการฝึก

| ท่าการฝึก       | กล้ามเนื้อที่ฝึก    | เวลาที่ฝึก (วินาที) |
|-----------------|---------------------|---------------------|
| 1. Neck stretch | Sternocleidomastiod | 15                  |



2. Straight arms behind back

1. Deltoids muscle
2. Pectoralis major

15



| ท่าการฝึก                                                                           | กล้ามเนื้อที่ฝึก                                                                 | เวลาที่ฝึก (วินาที) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 3. Arm straight up above                                                            | 1. Shoulder<br>2. Chest<br>3. Latissimus dorsi<br>4. Wrist                       | 15                  |
|    |                                                                                  |                     |
| 4. Side bend with bent arms                                                         | 1. Serratus anterior<br>2. Triceps<br>3. Latissimus dorsi<br>4. External oblique | 15                  |
|  |                                                                                  |                     |
| 5. hip flexors stretch                                                              | 1. Quadriceps<br>2. Ilio psoas                                                   | 15                  |
|  |                                                                                  |                     |

| ท่าการฝึก                                                                           | กล้ามเนื้อที่ฝึก                                                 | เวลาที่ฝึก(วินาที) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 6. Semistraddle                                                                     | 1. Gastrocnemius<br>2. Hamstrings<br>3. Spinal erectors          | 15                 |
|    |                                                                  |                    |
| 7. Spinal twist                                                                     | 1. Internal oblique<br>2. External oblique<br>3. Spinal erectors | 15                 |
|   |                                                                  |                    |
| 8. Groin stretch                                                                    | 1. Adductors<br>2. Sartorius                                     | 15                 |
|  |                                                                  |                    |