ภาคผนวก จ

โปรแกรมการฝึกฟุตบอล

<u>โปรแกรมการฝึกฟุตบอล</u>

กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00 น. -18.00 น. เป็นเวลา 8 สัปดาห์

<u>สัปดาห์ที่ 1</u>

วัน	ลำดับขั้น	รายละเอียดของการฝึก	ระยะเวลาที่ใช้ฝึก (นาที)
จันทร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	รับ-ส่งลูกข้างเท้าด้านใน	5
		รับ-ส่งลูกข้างเท้าด้านนอก	5
	ฝึกสมรรถภาพ	การเคลื่อนที่หน้า-หลัง	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
พุธ	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	เลี้ยงบอลด้วยข้างเท้าด้านใน	5
		เลี้ยงบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก	5
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งเร็ว ระยะ 2 เมตร 5 เที่ยว	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	พักบอลด้วยข้างเท้าด้านใน	5
		พักบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก	5
	ฝึกสมรรถภาพ	การเคลื่อนที่ด้านข้าง	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 2

วัน	ลำดับขั้น	รายละเอียดของการฝึก	ระยะเวลาที่ใช้ฝึก (นาที)
จันทร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	พักลูกบอลด้วยอก	5
		พักลูกบอลด้วยศีรษะ	5
	ฝึกสมรรถภาพ	Sit-Up 15 ครั้ง 3 เซต	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
พุธ	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ฝึกเดาะบอลด้วยเข่า	5
		เตะบอลส่งระยะไกล	5
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งเร็ว ระยะ 20 เมตร 3 เที่ยว	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ฝึกเดาะบอลด้วยหลังเท้า	5
		เลี้ยงบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก	5
	ฝึกสมรรถภาพ	ดันพื้น 15 ครั้ง 3 เซต	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 3

วัน	ลำดับขั้น	รายละเอียดของการฝึก	ระยะเวลาที่ใช้ฝึก (นาที)
จันทร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ยืนโหม่งบอล	5
		กระโดดโหม่งบอล	5
	ฝึกสมรรถภาพ	การเคลื่อนที่ด้านข้าง	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
พุธ	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	เลี้ยงบอลอ้อมหลักด้วยข้างเท้า	10
		ด้านในและด้านนอก	
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งเร็ว ระยะ 2 เมตร 5 เที่ยว	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	10
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	เดาะบอลด้วยศีรษะ	5
		เกม 3:3 ยิงประตูแต่ละข้าง	10
	ฝึกสมรรถภาพ	จัตุรัส 9 ช่อง	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 4

วัน	ลำดับขั้น	รายละเอียดของการฝึก	ระยะเวลาที่ใช้ฝึก (นาที)
จันทร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	เลี้ยงบอลอ้อมหลักสลับฟันปลา	5
	ฝึกสมรรถภาพ	Sit-Up 15 ครั้ง 5 เซต	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
พุธ	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ยิงประตูด้วยหลังเท้า	5
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งเร็ว ระยะ 20 เมตร 3 เที่ยว	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ส่งบอลระยะใกล้-ไกล ด้วยข้างเท้าด้านใน	10
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่ง ระยะ 400 เมตร 10 รอบ	20
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 5

วัน	ลำดับขั้น	รายละเอียดของการฝึก	ระยะเวลาที่ใช้ฝึก (นาที)
จันทร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ฝึกยิงประตู ระยะ 18 หลา	5
		เกม 4:4 ยิงประตูแต่ละฝ่าย	10
	ฝึกสมรรถภาพ	จัตุรัส 9 ช่อง	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
พุธ	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	เกมชิงบอล 4:2	5
		ทำชิ่งบอล 2 ยิงประตูนอกเขต 18 หลา	10
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งเร็ว ระยะ 40 เมตร 3 เที่ยว	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	กองหน้าและกองกลางทำเกมรุก ส่วนกองหลังตั้งรับ	10
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่ง ระยะ 400 เมตร 10 รอบ	20
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 6

วัน	ลำดับขั้น	รายละเอียดของการฝึก	ระยะเวลาที่ใช้ฝึก (นาที)
จันทร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	เกมชิงบอล 4:2	5
		ส่งบอล 3 คน ยิงประตู	10
	ฝึกสมรรถภาพ	บันไดลิง	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
พุธ	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	เกม 5:5	10
		ฝึกยิงประตูระยะ 18 หลา	5
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งเร็ว ระยะ 40 เมตร 4 เที่ยว	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	เลี้ยงบอลอ้อมหลัก เข้าไปยิงประตู	10
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งระยะ 400 เมตร 15 รอบ	25
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 7

วัน	ลำดับขั้น	รายละเอียดของการฝึก	ระยะเวลาที่ใช้ฝึก (นาที)
จันทร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ฝึกกองหน้าทำหน้าที่รุก และกองหลังทำหน้าที่ป้องกัน	10
	ฝึกสมรรถภาพ	จัตุรัส 9 ช่อง	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
พุธ	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ส่งบอลระยะไกล นอกเขตโทษแล้วเข้าทำประตู	10
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งเร็ว ระยะ 40 เมตร 5 เที่ยว	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ส่งบอลจากมุมธง และเข้าทำประตู	10
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งระยะ 400 เมตร 15 รอบ	30
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 8

วัน	ลำดับขั้น	รายละเอียดของการฝึก	ระยะเวลาที่ใช้ฝึก (นาที)
จันทร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	เกม 7:7 ยิงประตูแต่ละข้าง	10
	ฝึกสมรรถภาพ	บันไดลิง	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
พุธ	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ฝึกกองหน้าทำหน้าที่รุก และ กองหลังทำหน้าที่ป้องกัน	10
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งเร็ว ระยะ 40 เมตร 5 เที่ยว	10
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5
	ฝึกทักษะ	ยิงประตูระยะ 18 หลา	5
		ยิงประตูระยะ 6 หลา	5
	ฝึกสมรรถภาพ	วิ่งระยะ 400 เมตร 15 รอบ	35
	คลายอุ่น	วิ่งเหยาะ ๆ	5
		ยืดกล้ามเนื้อ	5

ภาคผนวก ฉ

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิด

<u>โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิด</u>

กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิด ทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00-18.00 น. เป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีขั้นตอนดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะและยืดกล้ามเนื้อ เป็นเวลาประมาณ 10 นาที
2. ให้ผู้เข้ารับการทดลองฝึกด้วยน้ำหนักในท่า leg press ตามรายละเอียดดังนี้
3. คลายอุ่นร่างกายหลังการฝึกด้วยการวิ่งเหยาะและยืดกล้ามเนื้อ เป็นเวลาประมาณ 10 นาที

สัปดาห์	วัตถุประสงค์	วัน	เซต	% ความหนัก (1RM)	จำนวนครั้ง	หมายเหตุ
1	ความแข็งแรง	จันทร์	4	50, 55, 55, 50	14, 12, 12, 14	
	อดทน	พุธ	5	50, 55, 55, 55, 50	14, 12, 12, 12, 14	
		ศุกร์	6	50, 55, 55, 55, 55, 50	14, 12, 12, 12, 12, 14	
2	ความแข็งแรง	จันทร์	6	55, 60, 60, 60, 60, 55	12, 10, 10, 10, 10, 12	ความหนัก
	อดทน	พุธ	6	55, 60, 60, 60, 60, 55	12, 10, 10, 10, 10, 12	เพิ่มขึ้น5%
		ศุกร์	6	55, 60, 60, 60, 60, 55	12, 10, 10, 10, 10, 12	
3	ความแข็งแรง	จันทร์	6	60, 65, 65, 65, 65, 60	10, 8, 8, 8, 8, 10	ความหนัก
	อดทน	พุธ	6	60, 65, 65, 65, 65, 60	10, 8, 8, 8, 8, 10	เพิ่มขึ้น5%
		ศุกร์	6	60, 65, 65, 65, 65, 60	10, 8, 8, 8, 8, 10	
4	ความแข็งแรง	จันทร์	6	65, 70, 70, 70, 70, 65	8, 6, 6, 6, 6, 8	Concentric
	สูงสุด	พุธ	5	65, 70, 70, 70, 65	8, 6, 6, 6, 8	contraction
		ศุกร์	4	65, 70, 70, 65	8, 6, 6, 8	เร็วกว่า
						สัปดาห์ที่ 3
5	ความแข็งแรง	จันทร์	6	70, 75, 75, 75, 75, 70	6, 5, 5, 5, 5, 6	
	สูงสุด	พุธ	6	70, 75, 75, 75, 75, 70	6, 5, 5, 5, 5, 6	
		ศุกร์	6	70, 75, 75, 75, 75,70	6, 5, 5, 5, 5, 6	

สัปดาห์	วัตถุประสงค์	วัน	เซต	% ความหนัก (1RM)	จำนวนครั้ง	หมายเหตุ
6	ความแข็งแรงสูงสุด	จันทร์	6	70, 75, 75, 75, 75, 70	6, 5, 5, 5, 5, 6	Concentric contraction เร็วกว่าสัปดาห์ที่ 5
		พุธ	6	70, 75, 75, 75, 75, 70	6, 5, 5, 5, 5, 6	
		ศุกร์	6	70, 75, 75, 75, 75, 70	6, 5, 5, 5, 5, 6	
7	ฝึกกำลังของกล้ามเนื้อ	จันทร์	6	60, 70, 70, 70, 70, 60	8, 6, 6, 6, 6, 8	ลดความหนักลง 5% เพื่อเน้นการฝึกแบบแรงระเบิด
		พุธ	6	60, 70, 70, 70, 70, 60	8, 6, 6, 6, 6, 8	
		ศุกร์	6	60, 70, 70, 70, 70, 60	8, 6, 6, 6, 6, 8	
8	ฝึกกำลังของกล้ามเนื้อ	จันทร์	6	60, 70, 70, 70, 70, 60	8, 6, 6, 6, 6, 8	ลดจำนวนเซตลงก่อนการทดสอบในวันถัดไป
		พุธ	5	60, 70, 70, 70, 60	8, 6, 6, 6, 8	
		ศุกร์	4	60, 70, 70, 60	8, 6, 6, 8	

ภาคผนวก ช

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบสคิวพีระมิด

<u>โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบสคิวพีระมิด</u>

กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกด้วยน้ำหนักแบบสคิวพีระมิด ทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00-18.00 น. เป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีขั้นตอนดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะและยืดกล้ามเนื้อ เป็นเวลาประมาณ 10 นาที
2. ให้ผู้เข้ารับการทดลองฝึกด้วยน้ำหนักในท่า Leg press ตามรายละเอียดดังนี้
3. คลายอุ่นร่างกายหลังการฝึกด้วยการวิ่งเหยาะและยืดกล้ามเนื้อ เป็นเวลาประมาณ 10 นาที

สัปดาห์	วัตถุประสงค์	วัน	เซต	% ความหนัก (1RM)	จำนวนครั้ง	หมายเหตุ
1	ความแข็งแรง	จันทร์	4	45, 50, 50, 45	15,14, 12, 15	
	อดทน	พุธ	5	45, 50, 55, 60, 45	15, 14, 12, 10, 15	
		ศุกร์	6	45, 50, 55, 60, 65, 45	15, 14, 12, 10, 8, 15	
2	ความแข็งแรง	จันทร์	6	50, 55, 60, 65, 70, 50	14, 12, 10, 8, 6, 14	ความหนัก
	อดทน	พุธ	6	50, 55, 60, 65, 70, 50	14, 12, 10, 8, 6, 14	เพิ่มขึ้น5%
		ศุกร์	6	50, 55, 60, 65, 70, 50	14, 12, 10, 8, 6, 14	
3	ความแข็งแรง	จันทร์	6	55, 60, 65, 70, 75, 55	12, 10, 8, 6, 5, 12	ความหนัก
	อดทน	พุธ	6	55, 60, 65, 70, 75, 55	12, 10, 8, 6, 5, 12	เพิ่มขึ้น5%
		ศุกร์	6	55, 60, 65, 70, 75, 55	12, 10, 8, 6, 5, 12	
4	ความแข็งแรง	จันทร์	6	55, 60, 65, 70, 75, 55	9, 8, 7, 6, 5, 9	Concentric
	สูงสุด	พุธ	5	55, 60, 65, 70, 55	9, 8, 7, 7, 9	contraction
		ศุกร์	4	55, 60, 65, 55	9, 8, 7, 9	เร็วกว่า
						สัปดาห์ที่ 3
5	ความแข็งแรง	จันทร์	6	60, 65, 70, 75, 80, 60	8, 7, 6, 5, 4, 8	ความหนัก
	สูงสุด	พุธ	6	60, 65, 70, 75, 80, 60	8, 7, 6, 5, 4, 8	เพิ่มขึ้น5%
		ศุกร์	6	60, 65, 70, 75, 80, 60	8, 7, 6, 5, 4, 8	
6	ความแข็งแรง	จันทร์	6	60, 65, 70, 75, 80, 60	8, 7, 6, 5, 4, 8	Concentric
	สูงสุด	พุธ	6	60, 65, 70, 75, 80, 60	8, 7, 6, 5, 4, 8	contraction
		ศุกร์	6	60, 65, 70, 75, 80, 60	8, 7, 6, 5, 4, 8	เร็วกว่า
						สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์	วัตถุประสงค์	วัน	เซต	% ความหนัก (1RM)	จำนวนครั้ง	หมายเหตุ
7	ฝึกกำลังของกล้ามเนื้อ	จันทร์	6	55, 60, 65, 70, 75, 55	9, 8, 7, 6, 5, 9	ลดความหนักลง 5% เพื่อเน้นการฝึกแบบแรงระเบิด
		พุธ	6	55, 60, 65, 70, 75, 55	9, 8, 7, 6, 5, 9	
		ศุกร์	6	55, 60, 65, 70, 75, 55	9, 8, 7, 6, 5, 9	
8	ฝึกกำลังของกล้ามเนื้อ	จันทร์	6	55, 60, 65, 70, 75, 55	9, 8, 7, 6, 5, 9	ลดจำนวนเซตลงก่อนการทดสอบในวันถัดไป
		พุธ	5	55, 60, 65, 70, 55	9, 8, 7, 6, 9	
		ศุกร์	4	55, 60, 65, 55	9, 8, 7, 9	