



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. กรีฑา. พระนคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2516.
- ขวัญชัย เขาวนัสสุโข และปรีดา รอดโพธิ์ทอง. ตำรากรีฑา. กรุงเทพมหานคร: เจริญธรรม, 2516.
- เจริญ กระบวนรัตน์. ผลของระยะเวลาการพักระหว่างช่วงฝึกที่มีต่อการวิ่ง 100 เมตร โดยอัตราการเดินทางของชีพจรเป็นเกณฑ์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- เจริญ แสงนาคดี. ผลของการฝึกแบบหนักสลับเบาและแบบต่อเนื่องในตอนเช้าและเย็นที่มีต่อความสามารถในการวิ่ง 100, 400 และ 800 เมตร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.
- ชลิต ประทุมศรี. ผลการฝึกโดยใช้เครื่องลากถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ธนิศ ขาววัฒนพันธ์. "ฝึกซ้อมกรีฑา". พลศึกษาสาร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โรงเรียนช่างวุฒศึกษา (พฤศจิกายน, 2517): 35-39.
- บัณฑิต แพนลีนฟ้า. ผลเปรียบเทียบการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ระหว่างวิธีกระโดดข้ามรั้วกับวิธีวิ่งขึ้นบันได. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- \_\_\_\_\_. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. ฉบับปรับปรุงแก้ไข. ปทุมธานี: ศูนย์หนังสือศรีสง่า จากัด, 2528.

- ปิยะพงศ์ อางองค์. ผลของการฝึกโดยการถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง.  
 ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
 2523.
- ไพบูลย์ ฉัตรรัตนกุลชัย. การเปรียบเทียบผลการวิ่ง 100 เมตร ระหว่างแบบฝึก 2 วัน  
พัก 1 วัน กับแบบฝึก 5 วัน พัก 2 วัน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต  
 ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- พอง เกิดแก้ว และสวัสดิ์ ทรัพย์จางค์. กรีฑา. พระนคร: วัฒนาพานิช, 2512.
- วิลาวัณย์ ตั้งฤดี. ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเล่นสเกตบอล.  
 ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
 2526.
- วีระ วิเศษสมิต. เอกสารประกอบการเรียนวิชา PE 241. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2523.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. "หลักวิทยาศาสตร์การฝึกซ้อม". วารสารกีฬา. 5(พฤษภาคม,  
 2528): 35-37.
- \_\_\_\_\_. หลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกซ้อม. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา  
 องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อัสสานา) 2520: 3.
- สุนต์ นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช,  
 2524.
- องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. "หลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกซ้อม".  
วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา. กรุงเทพมหานคร, 2526: 10.
- อนันต์ บัญญาคำเลิศ. การเปรียบเทียบผลการฝึกแบบเฉพาะกับแบบฝึกของสมาคมกรีฑา  
แห่งประเทศไทย ในการวิ่งระยะทาง 100 เมตร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต  
 ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- อนันต์ อัดชู. หลักการฝึกสอน. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. (อัสสานา)

## ภาษาอังกฤษ

- Anderson, E. T. "The Effect of Selected Jogging and Selected Walking Program on Maximum Oxygen Uptake, Body Composition, and Total Body Strength of Female Student", Dissertation Abstracts International. 34: (December 1974): 3849-A.
- Bentley, E. J. "The Influence of Three Method on Strength, Speed, Power, General Endurance and Speed of Movement. Dissertation Abstracts International. 29: (November 1968): 1436-A.
- Bucher, C. A. Foundation of Physical Education. Saint Louis: The C.V. Mosby Co., 1960.
- Dintiman, G. B. "The Effects of Varies Training Program on Running Speed". Dissertation Abstracts International. 25: (March 1964) : 270.
- Dyson, G. H. G. The Mechanics of Athletics. 3rd London: University of London Press, 1964.
- Doherty, K. J. Modern Track and Field. 4th ed. New Jersey: Prentice Hall, 1963.
- Ecker, T. and Wilt, F. Illustrated Guide to Olympic Track and Field Techniques. London: Parker Publishing Company, Inc, 1966.
- Karpovich, P. V. and Others. Weight Training in Athletics. New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1962.
- Klafs, C. E. and Arnhein D. D. Modern Principle of Athletic Training. Saint Louis: The C.V. Mosby Co., 1973.

- Kusnitz, I. "A Study of the Effects of Progressive Weight Training Upon Running Speed". Dissertation Abstracts International. 28: (July 1967): 1283-A.
- Massey, F. M. and Wesse. The Kinesiology of Weightlifting. Dubuque Iowa: Brown Company, 1959.
- Penny, G. D. "A Study of the Effects of Resistance Running on Speed, Strength, Power, Muscular Endurance, and Agility : Dissertation Abstracts International. 31: (February, 1971): 3937-A.
- Schnittger, P. "Conditioning Training". Seminar for Football Coaches in Thailand. Bangkok: 19-26 (March 1977): (Mimeograph).



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



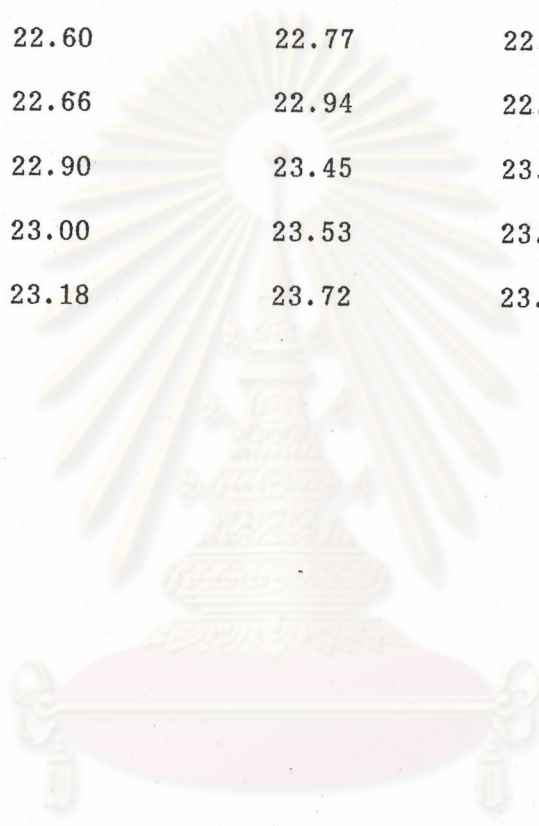
ภาคผนวก ก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฉบับที่ ๒ ผลการทดสอบก่อนฝึกเรียงตามเวลาน้อยไปหามาก

ลำดับที่	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	เฉลี่ย
1	17.85	18.08	17.96
2	18.08	18.53	18.30
3	18.97	19.01	18.99
4	19.02	19.15	19.08
5	19.27	19.40	19.33
6	19.71	19.97	19.84
7	19.71	20.00	19.85
8	20.03	20.18	20.10
9	20.12	21.00	20.56
10	20.10	21.09	20.59
11	20.28	20.91	20.59
12	20.47	20.75	20.61
13	20.50	21.11	20.80
14	20.71	21.00	20.85
15	20.77	21.42	21.09
16	20.92	21.48	21.20
17	21.01	21.50	21.25
18	20.78	21.99	21.38
19	21.04	21.92	21.48
20	21.09	21.88	21.48
21	21.77	22.01	21.59
22	21.31	22.00	21.65

ลำดับที่	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	เฉลี่ย
23	21.53	22.11	21.82
24	21.87	22.19	22.03
25	22.01	22.91	22.46
26	22.60	22.77	22.63
27	22.66	22.94	22.80
28	22.90	23.45	23.17
29	23.00	23.53	23.26
30	23.18	23.72	23.45



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ใบบันทึกผลรวม

กลุ่มที่ 1

คนที่	ก่อนฝึก	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 และ 10				
		สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10
1	17.96	17.96	17.05	17.50	17.99	17.75
2	19.08	19.34	19.11	18.90	18.70	18.35
3	19.85	19.75	19.65	18.90	18.61	18.35
4	20.59	21.72	20.70	20.50	20.78	19.50
5	20.80	20.18	19.70	19.25	19.25	19.05
6	21.20	21.21	19.95	19.40	18.85	18.60
7	21.48	21.31	20.40	20.25	20.55	20.00
8	21.65	20.71	20.50	20.45	20.00	19.30
9	22.46	20.84	20.50	19.75	20.00	19.30
10	23.17	21.67	21.55	21.80	21.25	20.30

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบบันทึกผลรวม

กลุ่มที่ 2

คนที่	ก่อนฝึก	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 และ 10				
		สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10
1	18.30	18.96	19.05	18.96	18.30	17.95
2	19.33	19.45	19.09	19.45	18.88	18.65
3	20.10	21.56	21.11	20.10	21.05	19.15
4	20.59	19.70	18.70	18.45	18.50	18.35
5	20.85	20.84	19.70	19.50	20.00	19.05
6	21.25	21.98	21.15	21.35	21.10	20.80
7	21.48	21.03	20.75	20.45	20.80	19.90
8	21.82	21.61	21.30	21.00	21.30	20.60
9	22.63	22.18	21.55	21.25	21.25	20.55
10	23.26	22.05	21.95	21.85	21.50	21.35

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฉบับที่ ๓ ผลรวม

กลุ่มที่ 3

คนที่	ก่อนฝึก	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 และ 10				
		สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10
1	18.99	18.85	18.50	18.30	17.90	17.60
2	19.84	19.08	19.25	19.10	18.30	18.10
3	20.56	20.66	20.90	20.35	20.21	19.40
4	20.61	20.58	19.90	19.70	19.40	19.35
5	21.09	21.18	21.05	21.50	21.40	21.45
6	21.38	22.22	21.30	20.97	20.81	20.80
7	21.59	22.92	21.80	21.30	21.15	20.15
8	22.03	21.89	21.65	21.20	21.70	21.10
9	22.80	21.65	22.15	21.65	21.70	21.70
10	23.45	23.10	22.80	22.60	22.30	21.98

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก

การฝึกจะทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 16.00-18.00 น. กิจกรรมอบอุ่นร่างกายและการบริหารร่างกายก่อนการฝึกทุกครั้ง โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม จะปฏิบัติพร้อมกันโดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. วิ่งเบา ๆ 3 รอบสนาม
2. บริหารร่างกาย ดังนี้
  - หมุนคอซ้าย ขวา ด้านละ 5 รอบ
  - หมุนไหล่สองข้างไปทางเดียวกันโดยหมุนทวนเข็มนาฬิกา 10 รอบ และตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ
  - หมุนแขนสองข้างไปทางเดียวกันโดยหมุนทวนเข็มนาฬิกา 10 รอบ และตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ
  - หมุนข้อเท้าซ้าย และขวา ข้างละ 10 ครั้ง
  - หมุนสะโพก และเอวไปทางซ้าย และขวาข้างละ 5 รอบ
  - ยืนแยกเท้ากางแขนก้มแตะสลับซ้าย ขวา ข้างละ 10 ครั้ง
  - ยืนแยกเท้ากางแขนก้มแตะสลับด้านหลังข้างละ 5 ครั้ง
  - ทำสะพานโค้ง 5 ครั้ง
  - นั่งใช้มือจับส้นเท้าชนกัน ขยับเข้าขึ้นลง 20 ครั้ง
  - นั่งเหยียดขาข้างเดียว ก้มใช้มือแตะเท้าข้างละ 10 ครั้ง
  - นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างขาชิดกัน ก้มใช้มือแตะปลายเท้า 15 ครั้ง
  - นั่งเหยียดขาสองข้าง กางขาออกก้มแตะสลับข้างละ 10 ครั้ง
  - นั่งเหยียดขาข้างเดียว อีกข้างพับไปข้างหลังให้ได้ฉาก ทำซ้ำม้วนก้มแตะปลายเท้าข้างละ 15 ครั้ง

### 3. Basic

3.1 Dribbling คือ ยืนตรงงอเข่าสลับไปมา ขาหลังตั้งปลายเท้ายกจากพื้นเพียงเล็กน้อย เริ่มวิ่งจากช้าแล้วค่อยเร็วขึ้น

3.2 Jogging คล้ายข้อ 3.1 แต่ยกเข่าสูงกว่านิดหน่อย เริ่มวิ่งจากช้าแล้วเร็วขึ้น แขนและขาต้องแกว่งให้สัมพันธ์กัน

3.3 High Knee Picking วิ่งเหมือน ขี่ 3.2 แต่ยกเข่าสูงทำเป็นจังหวะ

3.4 Back kicking วิ่งโดยการเตะส้นเท้าไปด้านหลัง ลำตัวโน้มไป

ข้างหน้า แขน กับขาแกว่งสัมพันธ์กัน ลำตัวนิ่ง

4. ออกวิ่งเร็ว 30 เมตร 2 เที้ยว

5. ตั้งรั้ว 5 รั้ว เทำระยะทางแข่งขันจริงเล่นข้างรั้ว และกลางรั้วอย่างละ 3 เที้ยว

เมื่ออบอุ่นร่างกาย และบริหารร่างกายแล้วพัก 5 นาที จึงเริ่มตารางฝึกประจำวันและ

หลังจากฝึกทุกครั้งจะมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบสนาม และฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยการลูกนั่งทุกวัน

กิจกรรมการฝึกความสามารถการวิ่งข้ามรั้วของทั้ง 3 กลุ่ม กลุ่มฝึกความสามารถการวิ่งข้ามรั้วระยะต้น กลุ่มฝึกความสามารถการวิ่งข้ามรั้วระยะปลาย และกลุ่มฝึกความสามารถการวิ่งข้ามรั้วระยะต้นควบคู่กับการฝึกความสามารถการวิ่งข้ามรั้วระยะปลาย ซึ่งมีการฝึกตามตารางดังนี้

#### ตารางการฝึกซ้อม

สัปดาห์ที่

1.
  1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่หนึ่ง ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เซต เซตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เซต เซตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 5 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 5 เที้ยว
  3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยท่าลูกนั่ง 20 ครั้ง

## สัปดาห์ที่

- 2
  1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่ 1-2 ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เซต เซตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 9-10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เซต เซตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 5 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 5 เที้ยว
  3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยท่าลูกนั่ง 20 ครั้ง

ทดสอบครั้งที่ 1 วันจันทร์ก่อนฝึกของสัปดาห์ที่ 3

- 3
  1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่ 1-3 ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เซต เซตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 8-10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เซต เซตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 5 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 5 เที้ยว
  3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยท่าลูกนั่ง 20 ครั้ง

สัปดาห์ที่

- 4
1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่ 1-4 ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 7-10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 5 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 5 เที้ยว
  3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยท่าลูกนั่ง 20 ครั้ง

ทดสอบครั้งที่ 2 วันจันทร์ก่อนฝึกสัปดาห์ที่ 5

- 5
1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่ 1-5 ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 6-10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 10 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 5 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 5 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 5 เที้ยว
  3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยท่าลูกนั่ง 20 ครั้ง



สัปดาห์ที่

- 6
1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่ 1-6 ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 5-10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 2 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 2 เที้ยว
  3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยท่าลูกนั่ง 20 ครั้ง

ทดสอบครั้งที่ 3 วันจันทร์ก่อนฝึกสัปดาห์ที่ 7

- 7
1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่ 1-7 ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 4-10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 2 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 2 เที้ยว
  3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยท่าลูกนั่ง 20 ครั้ง

## สัปดาห์ที่

- 8
1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่ 1-8 ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 3-10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 2 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 2 เที้ยว
  3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยทำลูกนั่ง 20 ครั้ง

ทดสอบครั้งที่ 4 วันจันทร์ก่อนฝึกสัปดาห์ที่ 9

- 9
1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่ 1-9 ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 2-10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เขต เขตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 2 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 2 เที้ยว
  3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยทำลูกนั่ง 20 ครั้ง

## สัปดาห์ที่

- 10
1. อบอุ่นร่างกายและบริหารร่างกาย
  2. กลุ่มที่ 1 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มไปข้ามรั้วตัวที่ 1-10 ซึ่งตั้งตามระยะห่างตามกติกาการแข่งขันจริงแล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เซต เซตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 2 เริ่มวิ่งจากเส้นเริ่มแล้วไปข้ามรั้วตัวที่ 1-10 แล้ววิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 4 เที้ยว แบ่งเป็น 2 เซต เซตละ 2 เที้ยว กลุ่มที่ 3 ฝึกตามแบบฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 2 เที้ยว และฝึกตามแบบฝึกที่ 2 เท่ากับ 2 เที้ยว
  3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบ
  4. ฝึกกล้ามเนื้อท้องโดยท่าลูกนั่ง 20 ครั้ง

ทดสอบครั้งที่ 5 ในวันจันทร์สัปดาห์ที่ 11

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ประวัติผู้เขียน

นางสาว ทศนีย์ ปลาทิพย์ เกิดวันที่ 21 ธันวาคม 2507 ที่จังหวัดกาญจนบุรี จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (สาขาพลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี เมื่อปีการศึกษา 2527 จบการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาศาสตร์ (พลศึกษา) เมื่อปีการศึกษา 2529 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ปริญญาโทระดับบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2530



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย