

ภาคผนวก

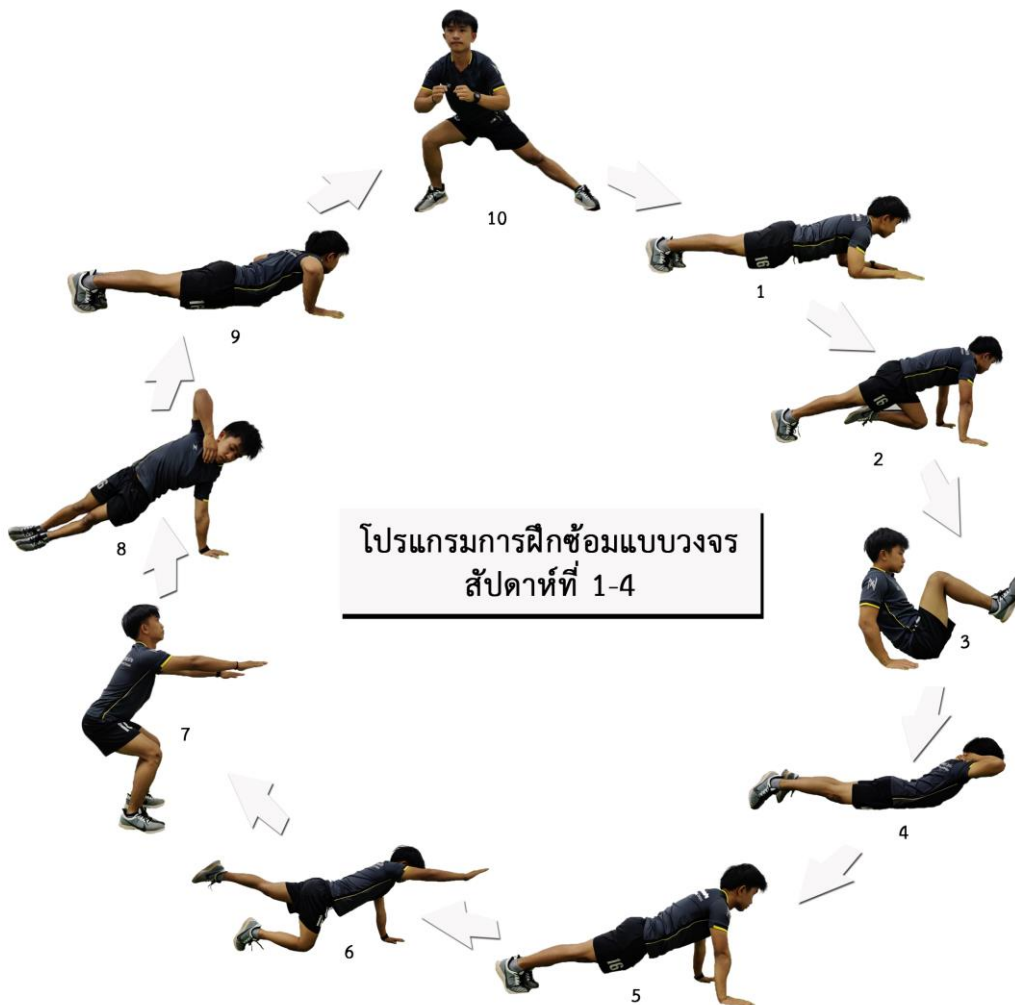


วิทยาเขตลำปาง

ภาคผนวก ก

ท่าฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬายิงธนู
เพื่อความเป็นเลิศ

ท่าฝึกการฝึกซ้อมแบบวงจร โดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight)
ฝึกสัปดาห์ที่ 1-4

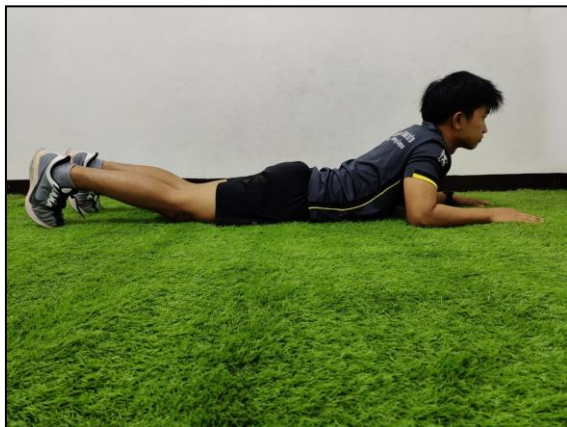


ภาพที่ ก 1 ท่าทางการฝึกซ้อมแบบวงจร สัปดาห์ที่ 1-4

1. ทำ Elbow Plank

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นด้วยท่านอนคว่ำ เหยียดตัวตรง เกร็งคอ และศีรษะลอยจากพื้น
- 2) ตั้งศอกทั้ง 2 ข้างกับพื้น ค่อย ๆ ยันตัวขึ้น โดยให้ศอกทั้ง 2 ข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
- 3) ยกสะโพกขึ้น เกร็งลำตัวและคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน



ก



ข

ภาพที่ ก 2 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Elbow Plank

2. ทำ Mountain Climber

วิธีการฝึก

1) เริ่มต้นด้วยการวิดพื้น ให้ลงน้ำหนักที่มือและนิ้วโป้งทั้งสองข้าง ยืดเข่าและสะโพกให้ตรง งอเข่าทำ 90 องศา กับสะโพก

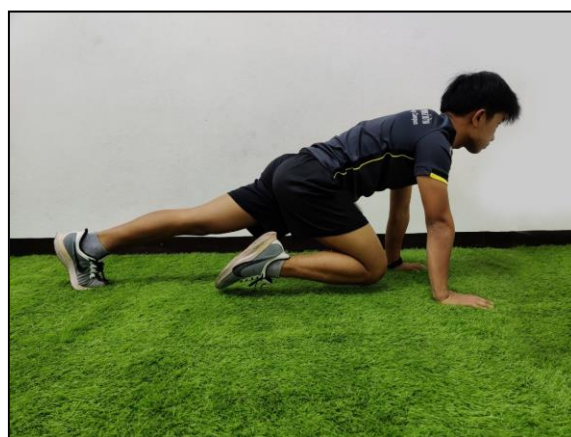
2) เหยียดขาข้างที่ออกกลับไปในท่าเตรียมวิดพื้น แล้วสลับงอเข่าอีกข้างทำมุม 90 องศา กับสะโพก ทำขาทั้งสองข้างสลับกัน



ก



ข



ค

ภาพที่ 3 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Mountain Climber

3. ทำ Seated V-Up

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นที่การนอนหงาย มือเหยียดตรงชิดกัน
- 2) ยกลำตัวส่วนบนขึ้นพร้อมกับดึงเข่าทั้งสองข้างเข้าหาหน้าอก แล้วค่อยๆเหยียดขาออกเป็นแนวตรงรูปตัววี เกร็งไว้ครู่หนึ่ง แล้วคลายท่ากลับสู่ท่านอนหงายจะนับเป็นหนึ่งครั้ง



ก



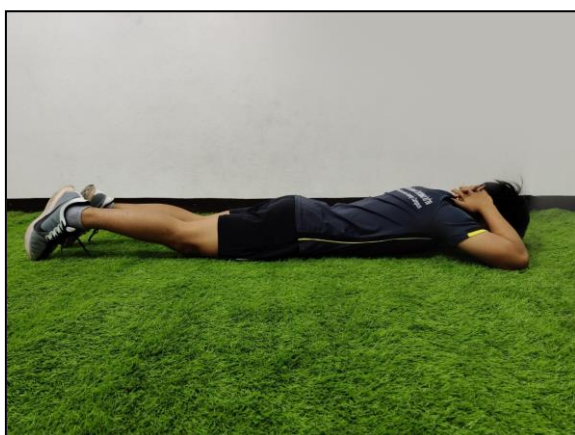
ข

ภาพที่ ก 4 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Seated V-Up

4. ทำ Back Extensions

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นนอนคว่ำไปกับพื้น มือประสานท้ายทอยทั้งสองข้าง
- 2) จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหลังล่าง เพื่อยกลำตัวช่วงบนขึ้นจากพื้นจนสุด
- 2) ค่อยๆคลายกล้ามเนื้อหลังล่างออก ลดลำตัว เพื่อกลับสู่ท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง



ก



ข

ภาพที่ ก 5 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Back Extensions

5. ทำ Full Plank

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นด้วยท่านอนคว่ำ เหยียดตัวตรง เกร็งคอ ศีรษะลอยจากพื้น ตั้งศอกทั้งสองข้างกับพื้น
- 2) ค่อยๆ ยันตัวขึ้นและยกสะโพกขึ้นกับพื้น จนแขนทั้งสองข้างเหยียดตรง เกร็งลำตัวและคอ ให้อยู่ในระนาบเดียวกัน



ก



ข

ภาพที่ 6 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ท่า Back Extensions

6. ทำ Bird Dog

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นท่าคุกเข่าก้มหน้า ตั้งศอก วางปลายเท้ากับพื้น
- 2) ยกเข่าขึ้น เกร็งลำตัวและคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน
- 3) ยกขาซ้ายเหยียดตรงไปข้างหลัง ยกแขนขวาเหยียดตรงไปข้างหน้า



ก



ข



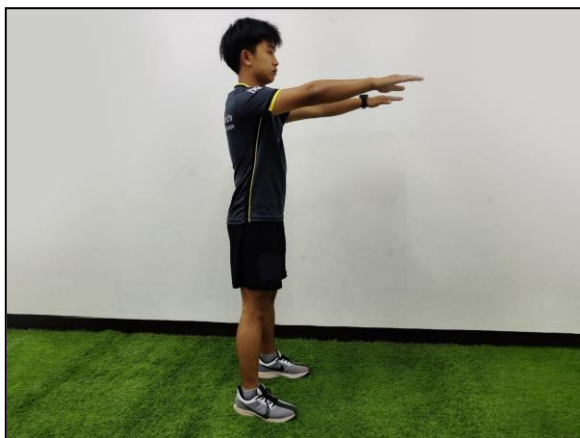
ค

ภาพที่ ก 7 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Bird Dog

7. ทำ Squat

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มจากทำยืนตัวตรง แยกขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
- 2) ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น
- 3) เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง



ก



ข

ภาพที่ 8 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Squat

8. ทำ Full Side Plank

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นด้วยการอยู่ในท่าตะแคงข้าง แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง มือทั้งสองข้างวางบนพื้น เท้าวางกับพื้นโดยให้เท้าอีกข้างวางทับ
- 2) ออกแรงยกแขนอีกข้างโดยให้อยู่ในท่ายิงธนูให้มีมืออยู่ใต้คาง เกร็งท้องเพื่อให้ตัวเป็นเส้นตรง ไม่เอียงไม่ด้านหน้าหรือด้านหลัง บังคับตัวให้อยู่ในลักษณะตะแคงไว้ เกร็งกล้ามเนื้อและค้างไว้



ก



ข

ภาพที่ 9 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Full Side Plank

9. ทำ Push Ups

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นวางมือห่างกัน กว้างประมาณหัวไหล่ หลังและเท้าเหยียดตรง
- 2) หายใจเข้าพร้อมกับผ่อนแรงย่อตัวลงมาให้หน้าอกเกือบจะแตะพื้น ระหว่างทำพยายามให้ตัวเป็นเส้นตรงตั้งแต่หัวไหล่ไปจนถึงเท้า
- 3) หายใจออกพร้อมกับดันตัวกลับสู่ตำแหน่งเดิม ระหว่างดันพยายามบังคับให้ลำตัวและหลังตรงเสมอ



ก



ข

ภาพที่ ก 10 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Push Ups

10. ทำ Side To Side Lunge

วิธีการฝึก

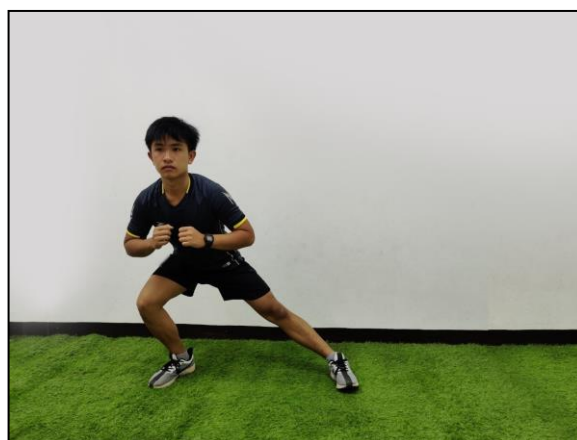
- 1) เริ่มต้นยืนตรงในท่าเตรียม ย่อเข่าลงเล็กน้อย ยกมือขึ้นกำหลวมๆ
- 2) ยกขาซ้ายไปด้านข้างหนึ่งก้าว ย่อตัวไปด้านข้างซ้าย เข่าไม่เลยฝ่าเท้า โดยที่ขาขวาเหยียดตั้ง แล้วยกขาซ้ายกลับสู่ที่เตรียม
- 3) ทำสลับกันสองข้างต่อเนื่อง



ก



ข



ค

ภาพที่ ก 11 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Side To Side Lunge

ภาคผนวก ข

ท่าฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาอิงธนู
เพื่อความเป็นเลิศ

ท่าฝึกการฝึกซ้อมแบบวงจรร่วมกับลูกบอลครึ่งวงกลมออกก้ำกลางกาย (Bosu Ball)
ฝึกสัปดาห์ที่ 5-8



ภาพที่ ข 1 ท่าการฝึกซ้อมแบบวงจรมีต่อสัปดาห์ที่ 5-8

1. ทำ Bosu Elbow plank

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นด้วยท่านอนคว่ำ เหยียดตัวตรง เกร็งคอ และศีรษะลอยจากพื้น โดยให้แขนทั้งสองข้างอยู่บน Bosu
- 2) ตั้งศอกทั้ง 2 ข้างกับพื้น ค่อย ๆ ยันตัวขึ้น โดยให้ศอกทั้ง 2 ข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
- 3) ยกสะโพกขึ้น เกร็งลำตัวและคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน



ก



ข

ภาพที่ ข 2 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Bosu Elbow plank

2. ท่า Bosu Mountain climber

วิธีการฝึก

1) เริ่มต้นด้วยท่าเริ่มในการวิดพื้น ให้ลงน้ำหนักที่มือและนิ้วโป้งทั้งสองข้างวางอยู่บน Bosu ยึดเข่าและสะโพกให้ตรง งอเข่าทำ 90 องศา กับสะโพก

2) เหยียดขาข้างที่งอออกกลับไปในท่าเตรียมวิดพื้น แล้วสลับงอเข่าอีกข้างทำมุม 90 องศา กับสะโพก ทำขาทั้งสองข้างสลับกัน



ก



ข



ค

ภาพที่ ข 3 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ท่า Bosu Elbow plank

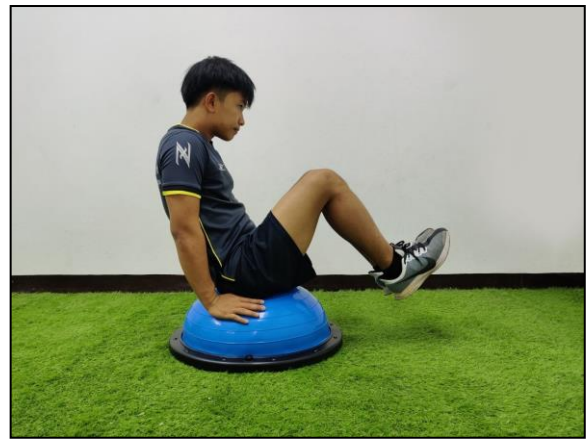
3. ทำ Bosu Seated V-Up

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นที่การนั่งอยู่บน Bosu มือทั้งสองข้างวางอยู่บน Bosu
- 2) ยกลำตัวส่วนบนขึ้นพร้อมกับดึงเข่าทั้งสองข้างเข้าหาหน้าอก แล้วค่อยๆเหยียดขาออกเป็นแนวตรงรูปตัววี เกร็งไว้ครู่หนึ่ง แล้วคลายท่ากลับสู่ท่านอนหงายจะนับเป็นหนึ่งครั้ง



ก



ข

ภาพที่ ข 4 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Bosu Seated V-Up

4. ทำ Bosu Back Extensions

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นนอนคว่ำอยู่บน Bosu มือประสานท้ายทอยทั้งสองข้าง
- 2) จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหลังล่าง เพื่อยกลำตัวช่วงบนขึ้นจากพื้นจนสุด
- 3) ค่อยๆคลายกล้ามเนื้อหลังล่างออก ลดลำตัว เพื่อกลับสู่ท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง



ก



ข

ภาพที่ ข 5 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Bosu Back Extensions

5. ท่า Bosu Full Plank

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นด้วยท่านอนคว่ำ เหยียดตัวตรง เกร็งคอ ศีรษะลอยจากพื้น ตั้งศอกทั้งสองข้างอยู่บน Bosu
- 2) ค่อยๆ ยันตัวขึ้นและยกสะโพกขึ้นกับพื้น จนแขนทั้งสองข้างเหยียดตรง เกร็งลำตัวและคอ ให้อยู่ในระนาบเดียวกัน



ก



ข

ภาพที่ ข 6 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ท่า Bosu Full Plank

6. ท่า Bosu Bird Dog

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นท่าคุกเข่าก้มหน้า ตั้งศอก วางปลายเท้าอยู่บน Bosu
- 2) ยกเข่าขึ้น เกร็งลำตัวและคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน
- 3) ยกขาซ้ายเหยียดตรงไปข้างหลัง ยกแขนขวาเหยียดตรงไปข้างหน้า



ก



ข



ค

ภาพที่ ข 7 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ท่า Bosu Bird Dog

7. ทำ Bosu Squat

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มจากทำยืนตัวตรงอยู่บน Bosu แยกขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
- 2) ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น
- 3) เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง



ก



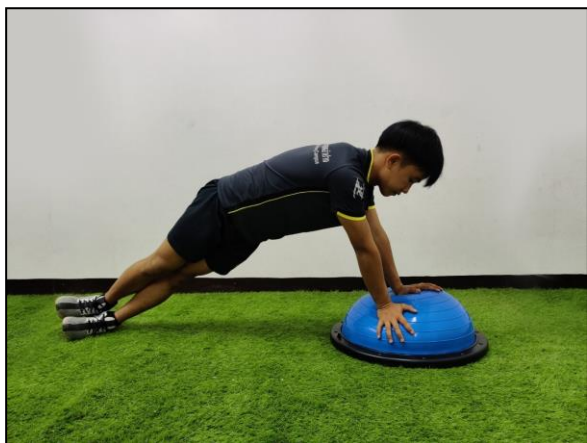
ข

ภาพที่ ข 8 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Bosu Squat

8. ทำ Bosu Full Side Plank

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นด้วยการอยู่ในท่าตะแคงข้าง แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง มือทั้งสองข้างวางอยู่บน Bosu เท้าวางกับพื้นโดยให้เท้าอีกข้างวางทับ
- 2) ออกแรงยกแขนอีกข้างโดยให้อยู่ในท่ายิงธนูให้มืออยู่ได้คาง เกร็งท้องเพื่อให้ตัวเป็นเส้นตรง ไม่เอียงไม่ด้านหน้าหรือด้านหลัง บังคับตัวให้อยู่ในลักษณะตะแคงไว้ เกร็งกล้ามเนื้อและค้างไว้



ก



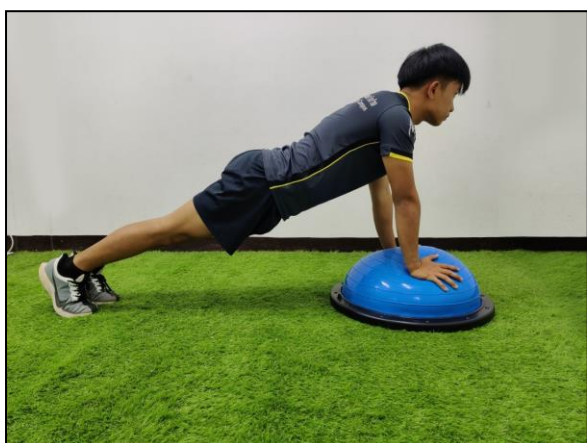
ข

ภาพที่ ค 9 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Bosu Squat

9. ทำ Bosu Push Ups

วิธีการฝึก

- 1) เริ่มต้นวางมืออยู่บน Bosu กว้างประมาณหัวไหล่ หลังและเท้าเหยียดตรง
- 2) หายใจเข้าพร้อมกับผ่อนแรงย่อตัวลงมาให้หน้าอกเกือบจะแตะพื้น ระหว่างทำพยายามให้ตัวเป็นเส้นตรงตั้งแต่หัวไหล่ไปจนถึงเท้า
- 3) หายใจออกพร้อมกับดันตัวกลับสู่ตำแหน่งเดิม ระหว่างดันพยายามบังคับให้ลำตัวและหลังตรงเสมอ



ก



ข

ภาพที่ ข 10 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Bosu Push Ups

10. ทำ Bosu Side To Side Lunge

วิธีการฝึก

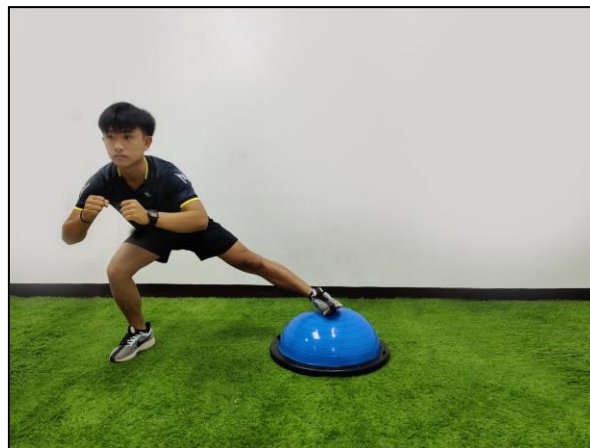
- 1) เริ่มต้นยืนตรงในท่าเตรียมอยู่บน Bosu ย่อเข่าลงเล็กน้อย ยกมือขึ้นกำหลวมๆ
- 2) ยกขาซ้ายไปด้านข้างหนึ่งก้าว ย่อตัวไปด้านข้างซ้าย เข่าไม่เลยฝ่าเท้า โดยที่ขาขวาเหยียดตั้งอยู่บน Bosu แล้วยกขาซ้ายกลับสู่ที่เตรียม
- 3) ทำสลับกันสองข้างต่อเนื่อง



ก



ก



ข

ภาพที่ ข 11 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึก ทำ Bosu Side To Side Lunge