

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จวินทร์ โย้สกุล. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อขาเงินต้นภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ชาญวิทย์ ผลชีวิน. ฟุตบอล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยามสปอร์ตปับริ่ง, 2534.
- ชลิศ ประทุมศรี. ผลของการฝึกโดยเครื่องลากถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.
- ทัศนีย์ ปลาทิพย์. การเปรียบเทียบความเร็วในการวิ่งข้ามรั้วระหว่างโปรแกรมการฝึกที่เพิ่มรั้วจากตอนต้นและโปรแกรมที่เพิ่มรั้วจากตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- นำชัย เลวัลย์ และ นิชิต เมืองนาโพธิ์ (ผู้แปล). โทนี มอร์ริส. จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. วารสารจิตวิทยาการกีฬา 3 (2535): 61-71.
- ประโยศ สุกธิสง่า. ตำราการฝึกและการตัดสินฟุตบอล. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2528
- ปิยะพงษ์ รอดหานาม. ผลของการฝึกกำลังกล้ามเนื้อแบบไอโซโทนิคด้วยความเร็วต่างอัตราที่มีต่อความสามารถในการขึ้นกระโดดในแนวตั้ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ปิยะพงษ์ อางองค์. ผลของการฝึกโดยการถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- ประทุม ม่วงมี. รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : บุรพาสาน, 2527.
- ประวิทย์ ไชยสาม. คู่มือการฝึกฟุตบอล. กรุงเทพมหานคร : พุทธบูชาการพิมพ์, 2526.
- บัณฑิต แพนลันฟ้า. การเปรียบเทียบการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ระหว่างวิธีวิ่งกระโดดข้ามรั้วกับวิธีวิ่งขึ้นบันได. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

- ฝนทอง ศิริพงษ์. ผลของการฝึกสมาธิตามอานาปานสติ ที่มีต่อความมั่นคงอำนาจในการยิงประต
บาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ฝ่ายวิชาการ กองกีฬา กรมพลศึกษา. คู่มือการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึก
ยกน้ำหนัก. : กรุงเทพมหานคร , 2535.
- พรหมเมศ จักขุรักษ์. ผลของการเสริมการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรง
และพลังกล้ามเนื้อของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2535.
- พิชิต ภูติจันทร์. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, 2535.
- _____. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2535.
- _____. และคณะ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ต้นอ่อน, 2533.
- พระพงษ์ บุญศิริ. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2532.
- พระเจด รุ่งทอง. การศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่ง
ประเทศไทย ครั้งที่ 21 พุทธศักราช 2536. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- ไพศาล โรจนวิภาต. การเปรียบเทียบระยะเวลาการทรมานหนักที่ได้จากผลของการฝึกทักษะการทรมานหนัก
เพียงอย่างเดียวกับการฝึกทักษะการทรมานหนักควบคู่กับการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. ผลการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติวิสาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- มงคล จำนงค์เนียร. ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- วรัญญู ธีรมย์. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- วรดิศ จงใจ. ผลของการฝึกกอล์ฟโดยหายใจขึ้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

- วรชัย เขาวปราณี. โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สำหรับไมโครคอมพิวเตอร์ SPSS/PC+
ขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2532.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. สมรรถภาพทางกาย. ประมวลบทความ ที่ระลึกเนื่องในงานเกษียณอายุ
ราชการ. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2534.
- วิโรจน์ เจนหัตถการกิจ. ผลของการฝึกศัลยบำบัดกายที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะและการนำไปใช้
ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- วิชุด คณิงสุขเกษม. สภาพจิตใจและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา
3 (2535) : 37-44.
- วิษระ คำเพ็ง. การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักมวยไทยอาชีพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- _____ . จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. 2532:2.
- สนั่น สันธิเมือง. การศึกษาและเปรียบเทียบเทคนิคจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาทีมชาติไทย
และกีฬามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สลับสันต์ มหานิยม. ผลของการกำหนดความหนักและระยะเวลาที่แตกต่างกันในการออกกำลังกาย
ที่มีต่อการจับออกซิเจนสูงสุด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2530.
- สมคิด เดชโชดชัยเจริญ. ผลของการฝึกหัดช่วงขาและการฝึกหัดช่วงสันที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะ
และการถ่ายโยงการเรียนรู้ทักษะจากด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- สมบัติ กาญจนกิจ. บทบาทและแนวโน้มจิตวิทยาการกีฬา. เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยาการกีฬา
แห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2532:4-9.
- _____ . จิตวิทยาการกีฬากับสมาธิเพื่อการกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา. 1 (2534):36-41.

- สุปราณี ลินพรหมราช. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำที่
กรรเชียง ระยะทาง 50 เมตร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2521.
- สุวิมล ว่องวานิช. เอกสารประกอบการสอนวิชาวิชิตวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพ
มหานคร ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สืบสาย บุญวิบุตร. การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ. วารสารจิตวิทยาการกีฬา.
3 (2535) : 22.
- โสภณ อรุณรัตน์และชาญชัย โปธิ์คลัง. การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก. กรุงเทพมหานคร :
โอเดียนสโตร์, 2534.
- อัจฉริพร พงษ์สุวรรณ. ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟ
เทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อนรรติ มีเพชร. ผลการฝึกการพ่นบอลกลิ้งเนื้อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองและ
ความเร็วในการรับรู้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อิทธิพล ชัมพูนซ์. ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของ
นักว่ายน้ำเยาวชนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ภาษาอังกฤษ

- Athey, D.D. The effect of goal-setting on pitching in golf. (goal setting)
Dissertation Abstracts International (1994) : P. 2942-A.
- Barrow, H.M. and Mcgee R. A practical approach to measurement in physical
education. Philadelphia : Lea & Febiger, 1979.
- Brazilian Football Academy. Course of modern brazilian football for foreign
trainers. Brazil : The Rio de Janeiro Football Federation, 1985.
- Bump, L.A. American coaching effectiveness programs level 2 sport psychology
course. Illinois : Human Kinetics, 1989.

- Crossman, B.F. The effect of three practice techniques on the accuracy of soccer penalty kick. (imagery, mental practice) Dissertation Abstracts International (1992) : P. 752.
- Frierman, S.H. The influence of individual and team goals on cohesion and performance in young bowling. (goal setting) Dissertation Abstracts International (1993) : P.3138-A.
- Ferguson, A. , Whitehead N. and Cook M. Soccer training. London A&C Black, 1994.
- McGettigan, J.P. Complete book of drills for winning soccer. West Nyack, N.K. : Parker Publishing, Inc, 1980.
- Moffat, B. The basic soccer guide. CA : Mountain View, World Publications, 1975.
- Papanikolaou, Z. Attention in young soccer players : the development of an attentional focus training program (young athletes, attention psychological skills). Dissertation Abstracts International (1993) : P. 2292.
- Roy, W. and Walker, J. Coaching winning soccer. Chicago : Contemporary Books, Inc., 1979.
- Sabie, M. Soccer manual for teaching and coaching. Illinois : Stipes Publishing Company, 1976.
- Singer, R.N. Peak performance and more. New York : Movement Publication, Inc. , 1986.
- Weineck, J. Functional anatomy in sports. St.Louis : Mosby-Year, Inc, 1990.
- Yeagley, J. Soccer skills. Indianapolis : Master Press, 1992.
- Yonker, D.Y. and Weide A. Soccer coaching to win. London : Thomas Yoseloffltd : A.S. Barnes and Co.,Inc, 1976.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ (Achievement Management Plan = AMP)

กีฬา ฟุตบอล กลุ่ม ทดลอง ชื่อ _____ ลำดับที่ _____

ทักษะ และ กระบวนการ	เทคนิคการประเมิน	วิธีการฝึก	ก่อน เริ่ม ทำ การ ฝึก (Pre Test)	สัปดาห์ ที่ 2	สัปดาห์ ที่ 4	หลังการฝึก (Post Test)
			จุดหมาย	จุดหมาย	จุดหมาย	
			ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	
ทักษะ	การทดสอบ (ทส) หรือประเมินค่า (ปค)					
1. การเคาะ	(ทส)	ตามปกติ				
2. การเตะ	(ทส)	ตามปกติ				
3. การเลี้ยง	(ทส)	ตามปกติ				
4. การโหม่ง	(ทส)	ตามปกติ				
5. การทุ่ม	(ทส)	ตามปกติ				
6. การยิงประตู	(ทส)	ตามปกติ				

สมรรถภาพ ทางกาย	การทดสอบ (ทส) หรือประเมินค่า (ปค)	วิธีการฝึก	ก่อน เริ่ม ทำ การ ฝึก (Pre Test)	สัปดาห์	สัปดาห์	หลังการฝึก
				ที่ 2	ที่ 4	(Post Test)
				จุดหมาย	จุดหมาย	จุดหมาย
				ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ
1. แรงเหยียดขา	(ทส)	ตามปรกติ				
2. ค่า Max vo ₂	(ทส)	ตามปรกติ				
3. ซ้ำฟ สักอ ต จ้ม	(ทส)	ตามปรกติ				
4. วิ่งเร็ว 50 ม.	(ทส)	ตามปรกติ				
สมรรถภาพ ทางจิต	การทดสอบ (ทส) หรือประเมินค่า (ปค)					
1. ความวิตกกังวล	(ทส)	ตามปรกติ				
2. สมาธิ	(ทส)	ตามปรกติ				
3. การจินตนาการ	(ทส)	ตามปรกติ				

แผนกําหนดผลสัมฤทธิ์ AMP

(Achievment Management Plan)

นักกีฬาทุกคนสามารถที่จะดำเนินการและควบคุมการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เพื่อบรรลุจุดหมายปลายทางที่วางไว้ได้ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่านักกีฬาสามารถที่จะควบคุมความสามารถของตนเองได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต แผนกําหนดผลสัมฤทธิ์ AMP เป็นแผนที่กําหนดผลสัมฤทธิ์ที่คาดหวังจะทําสำเร็จ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ ทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนช่วยกันวางแผนและปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

การเขียนแผนกําหนดผลสัมฤทธิ์ AMP

แผนกําหนดผลสัมฤทธิ์ AMP ประกอบด้วยส่วนสําคัญ 4 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ 1) องค์ประกอบความสามารถ 2) เทคนิคการประเมิน 3) วิธีการฝึก 4) จุดหมายและกําหนดวัน นักกีฬาและผู้ฝึกสอนช่วยกันกําหนดส่วนต่าง ๆ เหล่านี้แล้วเขียนลงในแผนที่จะใช้ปฏิบัติ

องค์ประกอบความสามารถ

วิเคราะห์ส่วนประกอบของความสามารถดังนี้

1. ทักษะ ทักษะสําคัญ ๆ ที่ต้องการพัฒนา
2. กุศโลบายในการเล่น กุศโลบายที่ช่วยให้การเล่นประสบความสำเร็จ
3. สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความว่องไว ความอ่อนตัว น้ำหนัก และอื่น ๆ
4. องค์ประกอบทางจิตใจ ได้แก่ การมีสมาธิ การควบคุมความวิตกกังวล สัมพันธภาพในทีม และอื่น ๆ

เทคนิคการประเมิน

ในการประเมินส่วนประกอบความสามารถต่าง ๆ นั้น ใช้การประเมิน 2 วิธีคือ

1. การใช้เครื่องมือวัด หรือแบบทดสอบในการประเมิน
2. การใช้มาตราส่วนประมาณค่าในการประเมิน ซึ่งมีมาตราส่วนการประเมินอยู่ระหว่าง 1-10 คะแนนเต็ม 10 ถือว่าเป็นเกณฑ์ที่ถูกต้อง ผู้ฝึกสอนสามารถประเมินความสามารถของนักกีฬาโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้

วิธีการฝึก

กล่าวถึงวิธีการฝึกต่าง ๆ ที่จะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะได้สูงขึ้น และรักษาระดับความสามารถของตนเองไว้ได้ อาจเป็นทั้งโปรแกรมพิเศษและโปรแกรมปกติ ถ้ามีเวลาในการฝึกหัดมาก และแรงจูงใจของนักกีฬายู่ในระดับสูง วิธีการฝึกและปริมาณการฝึกก็อาจเพิ่มขึ้น

จุดหมายและกำหนดวัน

ปฏิบัติตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

1. เขียนวันที่
2. เขียนผลการประเมินสถานการณ์ปัจจุบันขององค์ประกอบของความสามารถส่วนต่าง ๆ
3. กำหนดจุดหมายระยะยาวสำหรับคุณสมบัติขององค์ประกอบความสามารถแต่ละส่วน
เขียนวันกำหนดที่จะให้บรรลุจุดหมายนั้น
4. เขียนย้อนหลัง กำหนดความสามารถและวันที่ให้สอดคล้องกับจุดหมาย
5. จุดหมายที่กำหนดไว้ควรสูง แต่สามารถบรรลุได้
6. ในช่วงการประเมินต้องพยายามให้สถานการณ์ปัจจุบันใกล้เคียงกับจุดหมายให้มากที่สุด
ถ้าแตกต่างกันมากให้แก้ไขปรับปรุงจุดหมาย หรือปรับปรุงโปรแกรมการฝึก

นักกีฬาควรเก็บแผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ AMP นี้ไว้ในที่สะดวกที่จะนำมาบันทึก อาจทำเป็นแผ่นกระดาษใหญ่ติดไว้ที่ผนัง นอกจากนี้ควรหาแผ่นเล็กที่สามารถนำติดตัวไปได้ จะได้บันทึกทันทีทันใด
อนึ่งในการบันทึกนั้นนักกีฬาจะต้องบันทึกข้อมูลความสามารถอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

ภาคผนวก ๓

ตารางลำดับและเวลาในการฝึก

ทำการฝึกเฉพาะวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 - 18.00 น.

กิจกรรม	เวลา (นาที)
ฝึกสมรรถภาพทางจิต	25
ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วน	10
ฝึกสมรรถภาพทางกาย	45
ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วน	5
ฝึกทักษะฟุตบอล	60
ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วน	5
รวม	150

ตารางการฝึกสมรรถภาพทางจิต

กิจกรรม	เวลา (นาที)
ฝึกสมาธิ	9
ฝึกจินตนาการ	8
ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	8
รวม	25

ตารางการฝึกสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรม	เวลา (นาที)
ฝึกความแข็งแรง	20
ฝึกความเร็ว	10
ฝึกความทนทาน	15
รวม	45

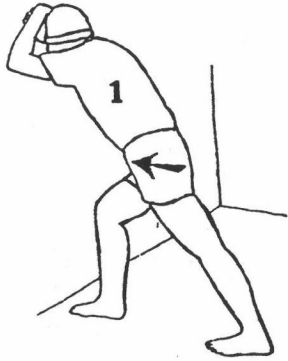
ตารางการฝึกทักษะฟุตบอล

กิจกรรม	เวลา (นาที)
ฝึกการเตะ	5
ฝึกการเลี้ยง	10
ฝึกการส่ง การรับ และการเตะ	15
ฝึกการยิงประตู	10
ฝึกการทุ่ม	10
ฝึกการโหม่ง	10
รวม	60

ภาคผนวก ค

ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ สำหรับกีฬาฟุตบอล

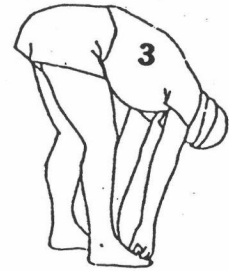
(Stretching)



ขาข้างละ 20 วินาที



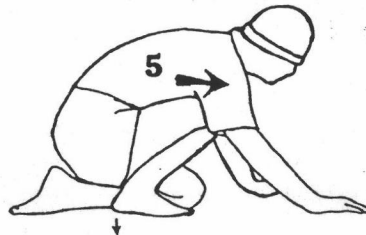
30 วินาที



20 วินาที



20 วินาที



ขาข้างละ 10 วินาที



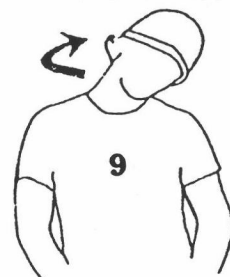
ขาข้างละ 20 วินาที



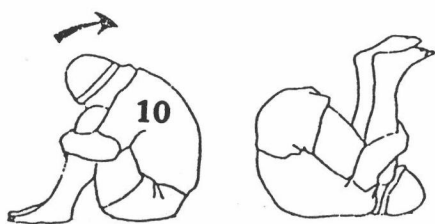
ทิศทางละ 10 ครั้ง



30 วินาที



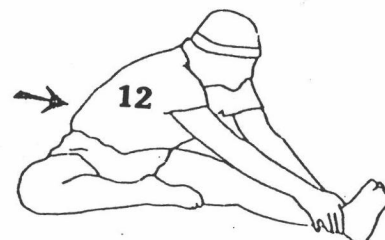
ทิศทางละ 5 ครั้ง



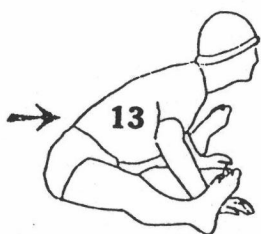
8 - 10 ครั้ง



ข้างละ 30 วินาที



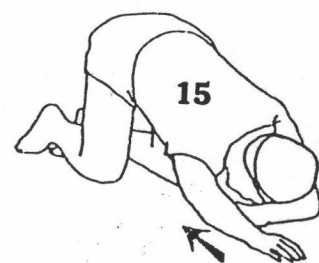
ข้างละ 30 วินาที



30 วินาที



20 วินาที



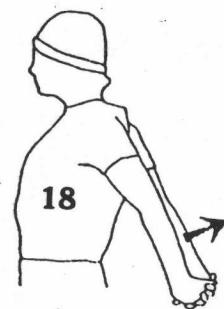
แขนข้างละ 10 วินาที



15 วินาที



ข้างละ 10 วินาที

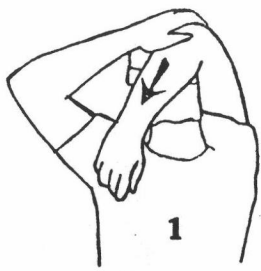


15 วินาที

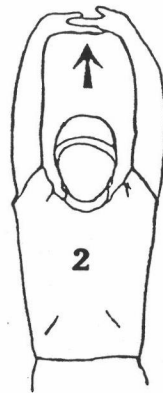


ภาคผนวก ง

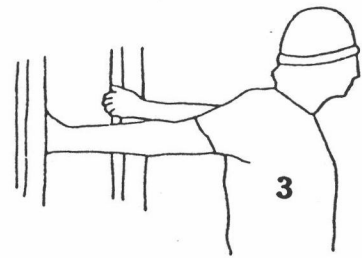
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สำหรับการฝึกด้วยน้ำหนัก
(Stretching)



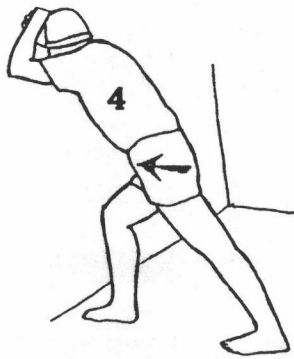
แขนข้างละ 15 วินาที



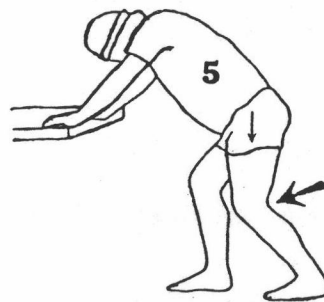
20 วินาที



20 วินาที



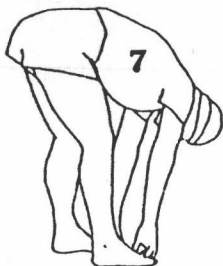
ขาข้างละ 25 วินาที



ขาข้างละ 15 วินาที



30 วินาที



30 วินาที



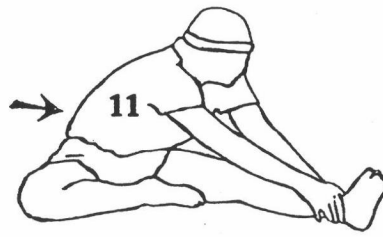
20 วินาที



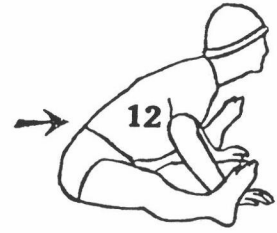
30 วินาที



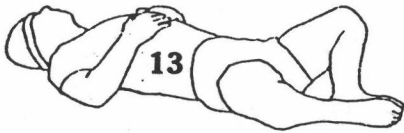
25 วินาที



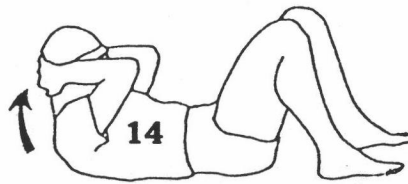
ขาข้างละ 25 วินาที



30 วินาที



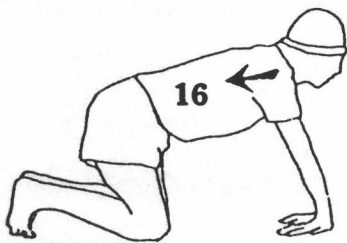
20 วินาที



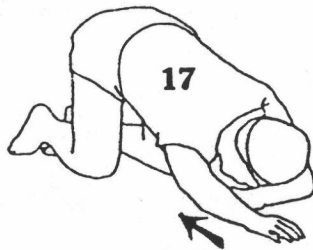
3 ครั้งนานครั้งละ 5 วินาที



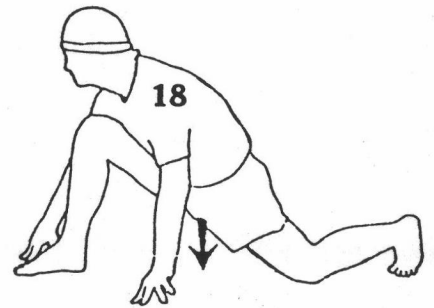
ข้างละ 25 วินาที



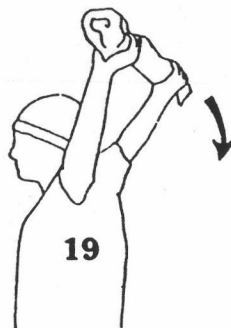
20 วินาที



แขนข้างละ 15 วินาที



ขาข้างละ 20 วินาที



5 ครั้ง

ภาคผนวก จ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยใช้ แบ็ค แอนด์ เล็ก ไดนาโมมิเตอร์ (Back and Leg Dynamometer)

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนที่วางเท้าของเครื่องมือทดสอบ
2. ย่อเข่าลงและแยกเท้าออก หลังและแขนตรง เข่างอประมาณ 90 องศา
3. มือจับที่ตั้งในท่ามือนิ้วระหว่างเข่าทั้งสอง จัดสายโซ่ให้เหมาะสม
4. ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่ ทำ 2 ครั้ง
5. บันทึกค่าแรงเหยียดขา ในครั้งที่ทำได้มากที่สุด

2. วัดความทนทานของระบบไหลเวียนและระบบการหายใจ โดยการทดสอบการจับออกซิเจนสูงสุด (Maximal Oxygen Uptake) แบบออกสตรีานด์ ด้วยจักรยานวัดงาน (Bicycle Ergometer)

วิธีการปฏิบัติ

1. บันทึกอายุและน้ำหนักตัวของผู้ถูกทดสอบ
2. ปรับส่วนสูงของเบาะจักรยานให้เหมาะกับช่วงขาของผู้ถูกทดสอบ และให้อยู่ในท่าที่สบาย เมื่อผู้ถูกทดสอบนั่งบนเบาะแล้ววางเท้าบนบันไดจักรยาน ขาจะต้องไม่เหยียดถึงจนเกินไป และไม่อมมากกว่า 115 องศา
3. ปรับที่ตั้งความตึงของสายพานให้อยู่ที่ 0 กิโลปอนด์
4. ผู้ถูกทดสอบถีบจักรยานด้วยความเร็ว 50 รอบ/นาที และเพิ่มความตึงจาก 0 เป็น 2 กิโลปอนด์ (สำหรับชาย) การทดสอบใช้เวลาประมาณ 6-7 นาที
5. จับชีพจรในช่วง 15 วินาทีหลังของทุก ๆ นาทีที่ผ่านไป โดยนับชีพจรจำนวน 10 ครั้ง จับเวลาแล้วเทียบตาราง

6. ค่าเฉลี่ยของชีพจรในนาทีที่ 5 และ 6 ของการออกกำลังกายจะเป็นตัวกำหนดค่าการจับออกซิเจนสูงสุด ชีพจรในนาทีที่ 5 และ 6 จะต้องไม่ต่างกันเกิน 5 ครั้ง/นาที ถ้าต่างกันจะต้องถึงจักรยานต่อไปอีกหนึ่งนาทีแล้วใช้วิธีการเหมือนที่กล่าวมาแล้ว

7. เทียบตารางการจับออกซิเจนสูงสุดและคำนวณต่อไปตามขั้นตอนในแบบบันทึก

3. วัดความเร็ว โดยการทดสอบความเร็วในการวิ่งทางตรงระยะทาง 50 เมตร
วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ถูกทดสอบยืนในลักษณะเตรียมพร้อมจะออกวิ่ง โดยเท้าทั้งสองข้างจะต้องอยู่หลังเส้นเริ่ม

2. เมื่อได้ยินสัญญาณ "ไป" ให้ออกวิ่งให้เร็วที่สุดที่สามารถทำได้ จนถึงเส้นชัย

3. ให้ทำการทดสอบ จำนวน 2 ครั้ง

4. บันทึกเวลาน้อยที่สุดที่สามารถทำได้

4. วัดความทนทานของกล้ามเนื้อขา โดยการนับจำนวนครั้งจากการปฏิบัติ ฮาฟสกอร์ต จัม ภายในเวลา 30 วินาที

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ลำดับที่ _____ กลุ่ม _____ ชื่อ _____ ครั้งที่ _____
 อายุ _____ ปี
 น้ำหนัก _____ กิโลกรัม ส่วนสูง _____ เซนติเมตรชีพจรขณะพัก _____ ครั้ง/นาที

1. ค่า Max vo_2

ชีพจรในนาทีที่ 1

ชีพจรในนาทีที่ 2

ชีพจรในนาทีที่ 3

ชีพจรในนาทีที่ 4

ชีพจรในนาทีที่ 5

ชีพจรในนาทีที่ 6

ชีพจรในนาทีที่ 7

ความถี่ของสายพาน กิโลปอนด์

ค่าเฉลี่ยของชีพจรใน 2 นาทีสุดท้าย หรือ

ชีพจรในภาวะ Steady State = ครั้ง/นาที

ค่าการจับออกซิเจนสูงสุด = ลิตร/นาที

ค่าการจับออกซิเจนสูงสุดหลังจากปรับเข้ากับอายุของผู้ถูกทดสอบ = ลิตร/นาที

การเปลี่ยนค่าการจับออกซิเจนสูงสุด จากลิตร/นาที เป็นมิลลิลิตร/กิโลกรัม*นาที

ค่าการจับออกซิเจน * 1000/นน.ตัวของผู้ถูกทดสอบ = มล/กก*นาที

2. ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ครั้งที่ 1 กิโลกรัม/นน.ตัว

ครั้งที่ 2 กิโลกรัม/นน.ตัว

3. ความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร

ครั้งที่ 1 วินาที

ครั้งที่ 2 วินาที

4. ความทนทานของกล้ามเนื้อขา จากการปฏิบัติ ซ้ำฟ สกอร์ต จัม ครั้ง

ตารางเทียบอัตราชีพจรกับเวลาของการนับชีพจร 10 ครั้ง

เวลา	HR.	เวลา	HR.	เวลา	HR.	เวลา	HR.	เวลา	HR.
12.00	50	9.44	64	7.74	78	6.55	92	5.68	108
11.89	50	9.31	64	7.65	78	6.49	92	5.64	108
11.99	51	9.30	65	7.64	79	6.48	93	5.63	107
11.66	51	9.17	65	7.55	79	6.42	93	5.59	107
11.65	52	9.16	66	7.54	80	6.41	94	5.50	108
11.43	52	9.03	66	7.46	80	6.35	94	5.53	108
11.42	53	9.02	67	7.45	81	6.34	95	5.52	109
11.22	53	8.89	67	7.37	81	6.29	95	5.48	109
11.21	54	8.08	68	7.36	82	6.28	96	5.47	110
11.01	54	8.76	68	7.28	82	6.22	96	5.43	110
11.00	55	8.75	69	7.27	83	6.21	97	5.42	111
10.82	55	8.64	69	7.19	83	6.16	97	5.39	111
10.81	56	8.63	70	7.18	84	6.15	98	5.39	112
10.62	56	8.52	70	7.11	84	6.10	98	5.34	112
10.61	57	8.51	71	7.10	85	6.09	99	5.33	113
10.44	57	8.40	71	7.02	85	6.04	99	5.29	113
10.43	58	8.39	72	7.01	86	6.03	100	5.29	114
10.26	58	8.28	72	6.94	86	5.98	100	5.25	114
10.25	59	8.27	73	6.93	87	5.97	101	5.24	115
10.09	59	8.17	73	6.06	87	5.92	101	5.20	115
10.08	60	8.16	74	6.85	88	5.91	102	5.19	116
9.92	60	8.06	74	6.78	88	5.86	102	5.16	116
9.91	61	8.05	75	6.77	89	5.85	103	5.15	117
9.76	61	7.95	75	6.71	89	5.80	103	5.11	117

אָרע	HR.	אָרע	HR.	אָרע	HR.	אָרע	HR.	אָרע	HR.
9.75	62	7.94	76	6.70	90	5.79	104	5.10	118
9.61	62	7.85	76	6.63	90	5.75	104	5.07	118
9.60	63	7.84	77	6.62	91	5.74	105	5.06	119
9.45	63	7.75	77	6.56	91	5.69	105	5.03	119
5.02	120	4.49	134	4.06	148	3.71	162	3.41	176
4.98	120	4.47	134	4.05	148	3.70	162	3.40	176
4.97	120	4.46	135	4.04	149	3.69	163	3.39	177
4.94	121	4.43	135	4.02	149	3.67	163	3.38	178
4.93	122	4.42	136	4.01	155	3.66	164	3.37	178
4.90	122	4.40	136	3.99	150	3.65	164	3.36	179
4.89	123	4.39	137	3.98	151	3.64	165	3.35	179
4.86	123	4.37	137	3.97	151	3.63	165	3.34	180
4.85	124	4.36	138	3.96	152	3.62	166	3.33	180
4.82	124	4.34	139	3.94	152	3.61	166	3.32	181
4.81	125	4.33	139	3.93	153	3.60	167	3.31	181
4.79	125	4.31	139	3.91	153	3.59	167	3.30	182
4.78	126	4.30	140	3.90	154	3.58	168	3.29	182
4.75	126	4.28	140	3.89	154	3.57	168	3.28	183
4.74	127	4.27	141	3.88	155	3.56	169	3.27	183
4.71	127	4.25	141	3.86	155	3.54	169	3.26	184
4.70	128	4.24	142	3.85	156	3.53	170	3.25	185
4.67	128	4.22	142	3.84	156	3.52	170	3.24	185
4.66	129	4.21	143	3.83	157	3.51	171	3.23	186
4.64	129	4.19	143	3.81	157	3.50	171	3.22	186

ក្រលា	HR.	ក្រលា	HR.	ក្រលា	HR.	ក្រលា	HR.	ក្រលា	HR.
4.63	130	4.18	144	3.80	158	3.49	172	3.21	187
4.60	130	4.16	144	3.79	158	3.48	172	3.20	188
4.59	131	4.15	145	3.78	159	3.47	173	3.19	188
4.57	131	4.13	145	3.77	159	3.46	173	3.18	189
4.56	132	4.12	146	3.76	160	3.45	174	3.17	189
4.53	132	4.10	146	3.74	160	3.44	174	3.16	190
4.52	133	4.09	147	3.73	161	3.43	175	3.15	190
4.50	133	4.07	147	3.72	161	3.42	175	3.14	191
3.13	192	3.10	194	3.07	195	3.04	197	3.01	199
3.12	192	3.09	194	3.06	196	3.03	198	3.00	200
3.11	193	3.08	195	3.05	197	3.02	199		

ค่าการจับออกซิเจนสูงสุดของผู้ชาย (ลิตร/นาที)

Heart rate	Max $\dot{V}O_2$ (L/min)					Heart rate	Max $\dot{V}O_2$ (L/min)				
	300 kpm	600 kpm	900 kpm	1200 kpm	1500 kpm		300 kpm	600 kpm	900 kpm	1200 kpm	1500 kpm
120	2.2	3.5	4.8			146	2.4	3.3	4.4	5.6	
121	2.2	3.4	4.7			147	2.4	3.3	4.4	5.5	
122	2.2	3.4	4.6			148	2.4	3.2	4.3	5.4	
123	2.1	3.4	4.6			149	2.3	3.2	4.3	5.4	
124	2.1	3.3	4.5	6.0		150	2.3	3.2	4.2	5.3	
125	2.0	3.2	4.4	5.9		151	2.3	3.1	4.2	5.2	
126	2.0	3.2	4.4	5.8		152	2.3	3.1	4.1	5.2	
127	2.0	3.1	4.3	5.7		153	2.2	3.0	4.1	5.1	
128	2.0	3.1	4.2	5.6		154	2.2	3.0	4.0	5.1	
129	1.9	3.0	4.2	5.6		155	2.2	3.0	4.0	5.0	
130	1.9	3.0	4.1	5.5		156	2.2	2.9	4.0	5.0	
131	1.9	2.9	4.0	5.4		157	2.1	2.9	3.9	4.9	
132	1.8	2.9	4.0	5.3		158	2.1	2.9	3.9	4.9	
133	1.8	2.8	3.9	5.3		159	2.1	2.8	3.8	4.8	
134	1.8	2.8	5.9	5.2		160	2.1	2.8	3.8	4.8	
135	1.7	2.8	3.8	5.1		161	2.0	2.8	3.7	4.7	
136	1.7	2.7	3.8	5.0		162	2.0	2.8	3.7	4.6	
137	1.7	2.7	3.7	6.0		163	2.0	2.8	3.7	4.6	
138	1.6	2.7	3.7	4.9		164	2.0	2.7	3.6	4.5	
139	1.6	2.6	3.6	4.8		165	2.0	2.7	3.6	4.5	
140	1.6	2.6	3.6	4.8	6.0	166	1.9	2.7	3.6	4.5	
141		2.6	3.5	4.7	5.9	167	1.9	2.6	3.5	4.4	
142		2.5	3.5	4.6	5.8	168	1.9	2.6	3.5	4.4	
143		2.5	3.4	4.6	5.7	169	1.9	2.6	3.5	4.3	
144		2.5	3.4	4.5	5.7	170	1.8	2.6	3.4	4.3	
145		2.4	3.4	4.5	5.6						

การปรับค่ากับอายุของผู้ทดสอบ (Age Correction Factor)

Age	Factor	Age	Factor	Age	Factor
10	1.12				
11	1.116	31	0.918	51	0.742
12	1.112	32	0.906	52	0.734
13	1.108	33	0.894	53	0.726
14	1.104	34	0.882	54	0.718
15	1.10	35	0.87	55	0.71
16	1.07	36	0.862	56	0.704
17	1.06	37	0.854	57	0.698
18	1.04	38	0.846	58	0.692
19	1.02	39	0.838	59	0.686
20	1.00	40	0.83	60	0.68
21	1.00	41	0.82	61	0.674
22	1.00	42	0.81	62	0.668
23	1.00	43	0.80	63	0.662
24	1.00	44	0.79	64	0.656
25	1.00	45	0.78	65	0.65
26	0.986	46	0.774	66	0.648
27	0.972	47	0.768	67	0.646
28	0.958	48	0.762	68	0.644
29	0.944	49	0.756	69	0.642
30	0.93	50	0.75	70	0.64

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบสมรรถภาพทางจิต

1. วัดความวิตกกังวล โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) ของมาร์เทน (Martens, 1977) มีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ ซึ่งมีคะแนนเต็ม 30 คะแนน

วิธีการคิดคะแนน ดังนี้

ข้อคำถามที่ 2 , 3 , 5 , 8 , 9 , 12 , 14 และ 15

ถ้าตอบ ไม่เคย = 1 คะแนน

ถ้าตอบ บางครั้ง = 2 คะแนน

ถ้าตอบ บ่อยครั้ง = 3 คะแนน

ข้อคำถามที่ 6 และ 11

ถ้าตอบ ไม่เคย = 3 คะแนน

ถ้าตอบ บางครั้ง = 2 คะแนน

ถ้าตอบ บ่อยครั้ง = 1 คะแนน

ข้อคำถามที่ 1 , 4 , 7 , 10 และ 13 ไม่ทำการคิดคะแนน

2. วัดสมาธิ โดยใช้แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง (Grid Concentration Exercise)

วิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1. มองดูตารางตัวเลข

2. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" และหมายเลขเริ่ม ให้ใช้ดินสอขีดฆ่าตัวเลขไปตามลำดับให้มากที่สุด

3. ให้เวลา 1 นาที

4. ให้ทำการทดสอบ จำนวน 2 ครั้ง

5. บันทึกจำนวนรอยขีดฆ่าตัวเลขในตาราง ครั้งที่ทำได้มากที่สุด



3. ประเมินผลการฝึกการจินตภาพ

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดลองตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริงที่ท่านสามารถปฏิบัติได้จากการฝึกแต่ละครั้ง เพื่อให้ได้ผลการวิจัยมีความถูกต้องที่สุด
2. ให้ผู้เข้ารับการทดลองทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับกับการปฏิบัติการจินตภาพการแสดงทักษะฟุตบอลของท่าน
 - 2.1 ถ้าปฏิบัติได้ให้ทำเครื่องหมาย / ในช่องปฏิบัติได้ และได้โปรดระบุระดับของการปฏิบัติได้
 - 2.2 ถ้าปฏิบัติไม่ได้ให้ทำเครื่องหมาย / ในช่องปฏิบัติไม่ได้

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางจิต

ครั้งที่ _____

ลำดับที่ _____ กลุ่ม _____ ชื่อ _____ อายุ _____ ปี

1. วัดความวิตกกังวล

คำสั่ง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ใช้บรรยายความรู้สึกทั่ว ๆ ไป ของตัวท่านเอง เมื่อท่านแข่งขัน กีฬาโปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจ และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามตัว เลือกว่าตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้นโปรด อธิบายใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบในข้อใดข้อหนึ่งนานเกินควร

รายการ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง
1. การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมสังคมที่สนุกสนาน.....
2. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกว่ารุนไม่สบาย.....
3. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกกังวลว่าจะทำไม่ได้.....
4. ฉันเป็นคนมีน้ำใจนักกีฬาเมื่อร่วมแข่งขัน.....
5. ขณะแข่งขันฉันกังวลว่าจะทำผิดพลาด.....
6. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกสบาย.....
7. การตั้งจุดหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน.....
8. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกกระอักกระอ่วนในท้อง.....
9. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ.....
10. ฉันชอบการแข่งขันกีฬาที่ต้องใช้กำลังกายหนัก ๆ.....
11. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกผ่อนคลาย.....
12. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกตื่นเต้น.....
13. กีฬาที่มึนเต้นมากกว่ากีฬาบุคคล.....
14. ฉันตื่นเต้นอยากให้การเริ่มการแข่งขันเร็ว ๆ
15. ก่อนแข่งขันฉันรู้สึกเครียดไปหมด.....

รวม _____ คะแนน

2. วัดสมาธิ

ตารางการฝึกติดตามตัวเลข

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

รวม _____ ตัว

ภาคผนวก ๕

แบบทดสอบทักษะฟุตบอล

1. ทักษะการเตะของสโกล์ (Zgoll,)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ทำการทดสอบภายในพื้นที่ครึ่งหนึ่งของสนามบาสเกตบอล และสามารถจะเริ่ม ณ จุดใดก็ได้ในพื้นที่สนามนั้น
2. ถือลูกฟุตบอลไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้ผู้ทดสอบทำการเตะลูกฟุตบอลให้ลอยอยู่ในอากาศ เป็นวงจร โดยเริ่มจากเท้าขวา ไปสู่หน้าขวา ศีรษะ หน้าซ้าย และเท้าซ้าย จุดละ 5 ครั้ง อย่างต่อเนื่องกัน ถือเป็น 1 รอบ รวม 5 จุด จุดละ 1 คะแนน
4. ทำการทดสอบ จำนวน 2 รอบ รวม 10 คะแนน
5. ให้ทำการทดสอบ จำนวน 2 ครั้ง และบันทึกผลในครั้งที่สามารถทำได้มากที่สุด

2. ทักษะการเตะของยีกเลีย์ (Yeagley, 1972)

(ค่า ส.ป.ส. ความแม่นยำภายใน = .90)

วิธีการปฏิบัติ

1. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเตะลูกฟุตบอลกระทบกับน็อคบอร์ด โดยเท้าทั้งสองจะต้องอยู่ในพื้นที่ของการเตะหลังเส้น 15 ฟุต พยายามให้ทำได้มากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที
2. การเตะลูกฟุตบอลจะเตะด้วยส่วนใดของเท้าก็ได้ แต่ต้องอยู่ในลักษณะการเตะแบบวอลเลย์ (ลูกบอลจะต้องลอยอยู่ในอากาศ ขณะสัมผัสกับส่วนต่าง ๆ ของเท้า) และการนับจำนวนครั้งจะทำการนับเมื่ออยู่ในพื้นที่ของการเตะ ซึ่งมีขนาดเท่ากับครึ่งหนึ่งของสนามบาสเกตบอล
3. ให้ทำการทดสอบ จำนวน 2 ครั้ง และบันทึกผลจำนวนครั้งที่สามารถทำได้สูงสุด

3. ทักษะการเลี้ยงของฮีกเลีย์ (Yeagley, 1972)

(ค่า ส.ป.ส. ความแม่นยำภายใน = .91)

วิธีการปฏิบัติ

1. พื้นที่ของการทดสอบมีขนาดเท่ากับครึ่งหนึ่งของสนามบาสเกตบอล
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยเท้าไปตามแนวลูกศร อ้อมเสาหลักต่าง ๆ ให้เร็วที่สุดที่สามารถทำได้
3. ให้ทำการทดสอบ จำนวน 2 ครั้ง และบันทึกเวลาที่น้อยที่สุดที่สามารถทำได้

4. ทักษะการโหม่งของฮีกเลีย์ (Yeagley, 1972)

(ค่า ส.ป.ส. ความแม่นยำภายใน = .64)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในพื้นที่ของการโหม่ง ณ ส่วนใดก็ได้ ซึ่งเป็นพื้นที่ครึ่งวงกลม ที่เป็นศูนย์กลางของสนามบาสเกตบอล
2. ขณะทำการโหม่ง เท้าข้างใดข้างหนึ่งของผู้ถูกทดสอบจะต้องอยู่หลังเส้นกึ่งกลางของสนามบาสเกตบอล
3. ลูกฟุตบอลจะลอยมาจากจุด A , B และ C โดยจุด A และ C จุดละ 3 ครั้ง จุด B จำนวน 4 ครั้ง รวมทั้งหมดจำนวน 10 ครั้ง และจะมีความสูงไม่เกิน 15 ฟุต
4. ผู้เข้ารับการทดสอบสามารถที่จะปฏิเสธ หรือไม่ทำการโหม่ง หากคิดว่าลูกฟุตบอลที่ลอยมา มีลักษณะไม่เหมาะที่จะทำการโหม่ง
5. ผู้เข้ารับการทดสอบพยายามใช้ศีรษะโหม่งลูกฟุตบอล ให้ไปลงในพื้นที่สี่เหลี่ยมที่มีคะแนนเป็น 1 และ 2 คะแนน
6. บันทึกคะแนนที่สามารถทำได้

5. ทักษะการทุ่มของวอร์นเนอร์ (Warnner , 1950)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่หลังเส้นทดสอบ โดยจะยืนในลักษณะใดก็ได้แต่เท้าทั้งสองข้างจะต้องสัมผัสอยู่กับพื้น
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้ทุ่มลูกฟุตบอลออกไปให้ถูกต้องตามกติกาการทุ่ม ให้ได้ระยะไกลที่สุดที่สามารถทำได้
3. ให้ทำการทดสอบ จำนวน 2 ครั้ง และบันทึกระยะที่ไกลที่สุดที่ได้

6. ทักษะการยิงประตูของสโกล์ (Zgoll,)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ทดสอบตั้งลูกบอล ณ จุดเตะโทษ และยืนห่างจากลูกบอลบริเวณเส้นเขตโทษ
2. เมื่อพร้อม ให้วิ่งเข้าไปยิงประตู โดยให้ลูกบอลมีความแรงและเร็วในลักษณะการยิงประตู ด้วยข้างเท้าด้านในหรือหลังเท้าก็ได้ตามความถนัด ให้เข้าภายในช่องสี่เหลี่ยมซึ่งเป็นเสาตั้งห่างจากเสาประตูเข้ามาด้านใน เป็นระยะ 1 เมตร
3. ให้ทำการยิงประตู จำนวน 5 ลูก ลูกละ 2 คะแนน รวม 10 คะแนน
4. ให้ทำการเตะสลัดกันไปที่ข้างซ้ายและขวา โดยจะเริ่มข้างใดก่อนก็ได้

ครั้งที่ _____

ลำดับที่ _____ กลุ่ม _____ ชื่อ _____ อายุ _____ ปี

1. ทักษะการเตะ

ครั้งที่ 1 _____ คะแนน

ครั้งที่ 2 _____ คะแนน

2. ทักษะการเตะ

ครั้งที่ 1 _____ ครั้ง

ครั้งที่ 2 _____ ครั้ง

3. ทักษะการเลี้ยง

ครั้งที่ 1 _____ วินาที

ครั้งที่ 2 _____ วินาที

4. ทักษะการโหม่ง

จำนวน 10 ครั้ง รวมได้ _____ คะแนน

5. ทักษะการทุ่ม

ครั้งที่ 1 _____ เมตร

ครั้งที่ 2 _____ เมตร

6. ทักษะการยิงประตู

จำนวน 5 ลูก รวมได้ _____ คะแนน

CIRCUIT



1



2



3



4

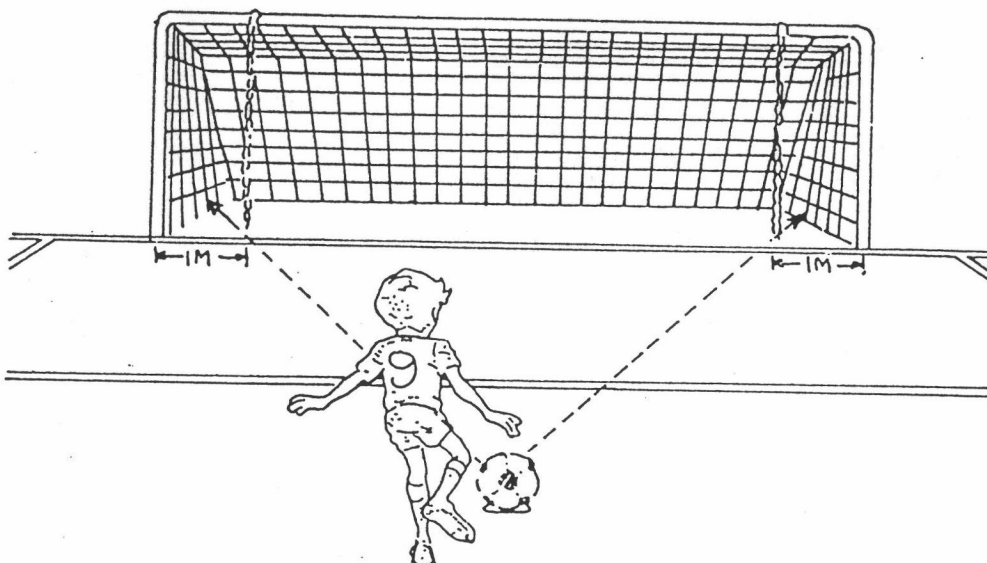


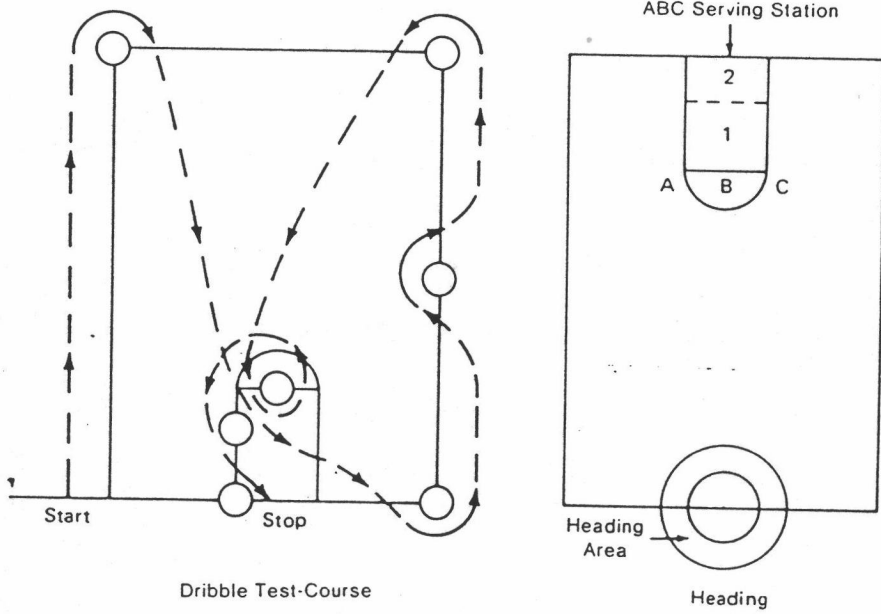
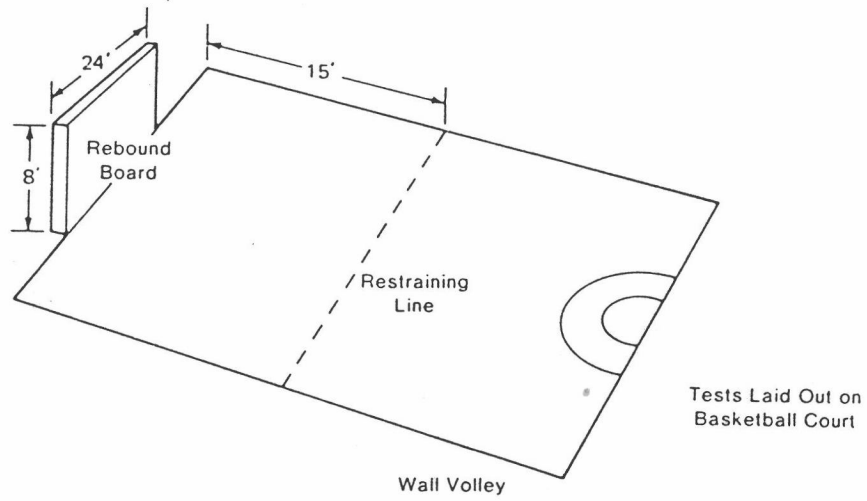
5

1 CURCUIT:

- 5 times right foot
- 5 times right thigh
- 5 times head
- 5 times left thigh
- 5 times left foot

PENALTY-KICKS





ภาคผนวก ๗

ตารางสรุปผลการแสดงความสามารถของนักฟุตบอล

กลุ่ม _____ ลำดับที่ _____ ชื่อ _____ อายุ _____ ปี

รายการทดสอบ (หน่วยการทดสอบ)	สัปดาห์ที่ / วัน เดือน ปี			
	Pre-Test	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	Post-Test
	(วันที่)	(วันที่)	(วันที่)	(วันที่)
1. - น้ำหนัก.....
- ส่วนสูง.....
2. สมรรถภาพทางกาย				
- ค่า Max VO ₂ (มล./กก.*นาที).....
- ค่าแรงเหยียดขา (กก./นน.ตัว).....
- ฮีฟ สก็อต จั้ม (ครั้ง).....
- วิ่งเร็ว 50 เมตร (วินาที).....

รายการทดสอบ (หน่วยการทดสอบ)	สัปดาห์ที่ / วัน เดือน ปี			
	Pre-Test	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	Post-Test
	(วันที่)			
3. ทักษะฟุตบอล				
- การเคาะ (ครึ่ง).....
- การเตะ (ครึ่ง).....
- การเลี้ยง (วินาที)....
- การโหม่ง (คะแนน)..
- การทุ่ม (เมตร).....
- การยิงประตู (คะแนน)
4. สมรรถภาพทางจิต				
- ความวิตกกังวล (คะแนน).....
- สมาธิ (จำนวนตัวเลขที่ผิดพลาด)
- การจินตนาการ (คะแนน).....

ภาคผนวก ๗

โปรแกรมการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางจิต

1. ฝึกสมาธิ
2. ฝึกจินตนาการ
3. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการฝึกหัดสร้างสมาธิ

(Time : 9 Min./Day)

สัปดาห์ที่ 1 , 3 และ 5

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	เวลา (นาที)
จันทร์	1	แบบฝึกการมองเข็มนาฬิกา	6
	2	แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง	3
พุธ	1	แบบฝึกการมองเข็มนาฬิกา	6
	2	แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง	3
ศุกร์	1	แบบฝึกการมองเข็มนาฬิกา	6
	2	แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง	3

สัปดาห์ที่ 2 , 4 และ 6

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	เวลา (นาที)
จันทร์	1	แบบฝึกการสร้างภาพหลังการมองเห็น	5
	2	แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง	4
พุธ	1	แบบฝึกการสร้างภาพหลังการมองเห็น	5
	2	แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง	4
ศุกร์	1	แบบฝึกการสร้างภาพหลังการมองเห็น	5
	2	แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง	4

รายละเอียดแบบฝึกหัดสร้างสมาธิ

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการมองเห็นนาฬิกา

- วางนาฬิกาไว้ในที่มองเห็น
- หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง
- มองดูเข็มวินาที และมีสมาธิอยู่ที่เข็มวินาที
- ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มวินาทีผ่านช่วง 5 วินาที
- ทำต่อไปจนครบ 1 นาที
- พัก 1 นาที

ขั้นที่ 2

- ตามองตามเข็มวินาที
- ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเอง ทุกครั้งที่เข็มวินาทีผ่านช่วง 10 วินาที
- ทำต่อไปจนครบ 1 นาที
- พัก 1 นาที

ขั้นที่ 3

- มองตามเข็มวินาที
- ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มวินาทีผ่านช่วง 5 วินาที และ 10 วินาที
- ทำสลับไปเรื่อย ๆ จนครบ 1 นาที
- พัก 1 นาที

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการสร้างภาพหลังการมองเห็น

- 1) ทำแผ่นกระดาษสีเหลี่ยมจตุรัสสีดำขนาด 12 นิ้ว x 12 นิ้ว มีสีเหลี่ยมจตุรัสเล็กสีขาวขนาด 2 นิ้ว x 2 นิ้ว อยู่ตรงกลาง
- 2) วางแผ่นกระดาษนี้อยู่ในระดับสายตา และนั่งอยู่ห่างประมาณ 4-5 ฟุต
- 3) อยู่ในท่าสบาย หลับตาเป็นเวลา 2-3 นาที สร้างภาพสีเหลี่ยมจตุรัสสีดำขึ้นในใจ
- 4) ลืมตา มองดูสีเหลี่ยมจตุรัสสีขาว จนเห็นขอบสีขาวเด่นชัดขึ้น
- 5) ให้เลื่อนสายตาไปมองพื้นสีขาวที่อยู่ข้าง ๆ จะเห็นภาพสีเหลี่ยมขนาดใหญ่เป็นสีขาวและสีเหลี่ยมขนาดเล็กเป็นสีดำ
- 6) ให้อธิบายภาพที่มองเห็นนี้ให้นานที่สุด
- 7) เมื่อภาพหายไปให้ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง

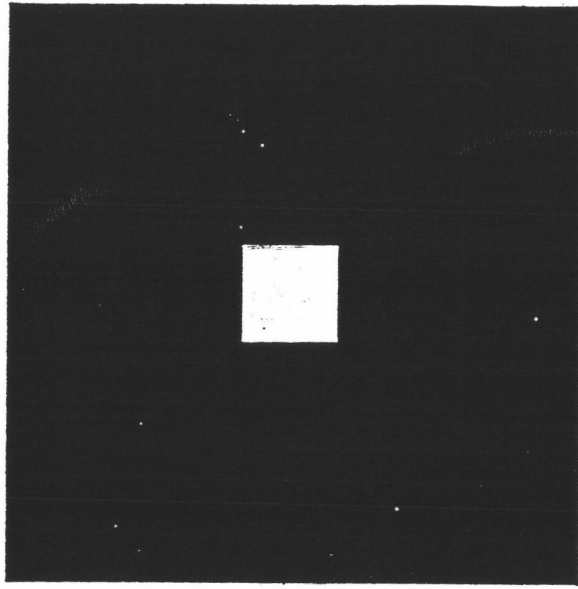
แบบฝึกที่ 3 ฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง

- 1) มองดูตารางตัวเลข
- 2) เมื่อได้สัญญาณเริ่ม และหมายตัวเลขที่เริ่มให้ใช้คินส์อึดฆ่าตัวเลข ไปตามลำดับให้ได้มากที่สุด
- 3) ให้ทำในเวลา 1 นาที
- 4) ฝึกหัดทำ 4-5 ครั้ง

ตารางการฝึกคิดตามตัวเลข

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

แบบฝึกสร้างภาพหลังการมองเห็น



โปรแกรมการฝึกจินตภาพ
(Time : 8 Min./Day)

สัปดาห์ที่ 1

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	เวลา (นาที)
จันทร์	1	ความหมาย จุดมุ่งหมายของการฝึกและเนื้อหาที่จะต้องฝึก ในระหว่างการทดลอง	5
	2	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
พุธ	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพของสถานที่ที่ตนเองชอบ	5
ศุกร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องสี	5

สัปดาห์ที่ 2

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	เวลา (นาที)
จันทร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว	5
พุธ	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องกลิ่นและรส	5
ศุกร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสภาพของสนามฟุตบอล	5

สัปดาห์ที่ 3

วัน	เนื้อหา	เวลา (นาที)
จันทร์	1 แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2 แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในกีฬาฟุตบอล	5
พุธ	1 แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2 แบบฝึกการสร้างภาพในใจของอุปกรณ์ที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร	5
ศุกร์	1 แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2 แบบฝึกการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับการรับรู้ เรื่องกลิ่นและรส	5

สัปดาห์ที่ 4

วัน		เนื้อหา	เวลา (นาที)
จันทร์	1	แบบฝึกการพ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังเตะลูกฟุตบอลอยู่กับที่	5
พุธ	1	แบบฝึกการพ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังเตะลูกฟุตบอลอยู่	5
ศุกร์	1	แบบฝึกการพ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังเตะลูกฟุตบอลไป-มากับเพื่อนร่วมทีม	5

สัปดาห์ที่ 5

วัน	เนื้อหา	เวลา (นาที)
จันทร์	1 แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2 แบบฝึกการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังโหม่งลูกฟุตบอลอยู่	5
พุธ	1 แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2 แบบฝึกการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังทุ่มลูกฟุตบอลอยู่	5
ศุกร์	1 แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2 แบบฝึกการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังอยู่ในสนามฟุตบอล และสังเกตสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในสนาม	5

สัปดาห์ที่ 6

วัน	เนื้อหา	เวลา (นาที)
จันทร์	1 แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2 แบบฝึกการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังเตะลูกฟุตบอลอยู่กับที่	5
พุธ	1 แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2 แบบฝึกการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังเลี้ยงลูกฟุตบอลอยู่	5
ศุกร์	1 แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2 แบบฝึกการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังเตะลูกฟุตบอลไป-มากับเพื่อนร่วมทีม	5

รายละเอียดแบบฝึกการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ
2. สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพในใจของจุดสีแดง และเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา ควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาสองข้างช้า ๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ
 2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่น ๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน
- การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกง เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่น ๆ
2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส

1. สร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว
2. สร้างภาพในใจของตนเองดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นมะนาว
3. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว



แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องนอน สำนักรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น
2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สระว่ายน้ำ อัดจันทร์ และสำนักรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุด และปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน
3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติในข้อ 2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตนาการการเคลื่อนที่

เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืน และแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเตะลูกฟุตบอล ฝึกโดยการสร้างภาพในใจ และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการเตะทั้งหมด เริ่มจากเป้าหมายวิถีทาง ลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเตะ และเตะโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตนาการโดยใช้ภาพครูหรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง
2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตนาการ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

(Time : 8 Min./Day)

สัปดาห์ที่ 1 - 6

วัน	เนื้อหา	เวลา (นาที)
จันทร์	ฝึกทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำที่ 1 - 6	8
พุธ	ฝึกทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำที่ 7 - 13	8
ศุกร์	ฝึกทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำที่ 14 - 21	8

ข้อเสนอแนะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (คิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533)

- ในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบไปด้วยการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด 21 ท่า เพื่อให้การฝึกได้ผลดี มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้
1. ควรให้ผู้มาจาคำสั่ง หรือบันทึกคำสั่งลงในเทปบันทึก
 2. ในการอ่านคำสั่งให้รักษาระดับเสียง และจังหวะ กำหนดช่วงหยุดพักให้เหมาะสม ให้แน่ใจว่ามีเวลาเพียงพอในการฝึกความตึงและความผ่อนคลาย สำหรับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ฝึกให้รู้สึกตึงมากกว่ากล้ามเนื้อมัดเล็ก
 3. จำไว้ว่าการเกิดความตึงเป็นเพียงการเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย เมื่อสามารถแยกความตึงระดับต่าง ๆ ได้ ให้เข้าสู่สภาวะความผ่อนคลายเลยทันที
 4. การปฏิบัติตามคำสั่งอย่างละเอียดเคร่งครัดเป็นสิ่งสำคัญ พยายามฝึกหัดเมื่อมีโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องการพักผ่อนหรือกำลังจะนอน
 5. ถ้ารู้สึกกระวนกระวายใจ แสดงว่าร่างกายมีความเครียดมาก พยายามอยู่ในท่าที่รู้สึกสบาย ไม่ให้ข้อต่อหรือข้อเท้าบิด หาสีรองรับไว้ให้อยู่ในท่าสบายขึ้น
 6. เมื่อรู้สึกผ่อนคลาย การหายใจจะช้าและสม่ำเสมอ อัตราชีพจรจะช้าจะไม่ได้ยินคำสั่งชัดเจนชั่วขณะหนึ่ง ครูจะบอกให้ผู้รับการฝึกส่งสัญญาณ เช่นการยกนิ้วชี้ เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดหนึ่ง ๆ เสร็จแล้ว ไม่ต้องกังวลใจถ้าฟังคำสั่งไม่ทัน
 7. ท่านอาจจะไม่มีการแสดงทางสีหน้าต่าง ๆ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาวะการผ่อนคลายที่สุด ใบหน้าจะแสดงความว่างเปล่าไม่มีการคิดใด ๆ เกิดขึ้น
 8. ท่านอาจจะไม่รู้สึเกี่ยวกับเวลาที่ผ่านไป ไม่รู้ว่าเวลาผ่านไป 10 - 15 นาที ท่านกำลังเข้าสู่สภาวะการผ่อนคลายที่สุด ไม่มีการคิดใด ๆ นี้คือสภาวะการผ่อนคลายที่ปรารถนา
 9. การฝึกหัดซ้ำเป็นหลักของการเรียนรู้ ฝึกหัดจะกระทั่งสามารถผ่อนคลายได้รวดเร็ว โดยไม่ต้องสร้างความตึงขึ้น

10. บางคนรู้สึกกังวลการผ่อนคลายทำให้ขาดการควบคุมตนเอง ตรงกันข้ามเมื่อฝึกการผ่อนคลาย ท่านกำลังฝึกการควบคุมตนเอง ท่านจะขาดการควบคุมตนเอง ถ้าไม่สามารถจัดความเครียดออกไป

11. อย่าพยายามเกร็งส่วนของร่างกายที่ไม่เกี่ยวข้องให้ใช้เบาๆ หรือเก้าอี้รองรับร่างกายส่วนนั้น

12. จงจดทบทวนการฝึก ถึงแม้ว่าจะไม่มีอะไรเกิดขึ้นในตอนแรก ๆ ให้นึกถึงการเรียนรู้ทักษะกีฬา ซึ่งจะต้องใช้เวลาจึงจะเล่นได้ดี การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็เช่นเดียวกัน

13. เมื่อสิ้นสุดการผ่อนคลายทุกครั้ง ให้สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แต่ละครั้งให้รู้สึกเหมือนกับมีพลังงานไหลเข้าสู่ร่างกายไปกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จนรู้สึกตื่นตัวและรู้สึกพักผ่อน

ขั้นตอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. กระทบต่อเนื่องจากกล้ามเนื้อกลุ่มหนึ่งไปยังกลุ่มอื่น ๆ ทั้งร่างกาย
2. ทำให้กล้ามเนื้อเครียด และรับรู้ความเครียด
3. ผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น และรับรู้ความผ่อนคลาย
4. รับรู้ความแตกต่างระหว่างความเครียดและความผ่อนคลาย
5. เมื่อฝึกจนสามารถรับรู้ความเครียดระดับต่าง ๆ ได้แล้ว ให้เข้าสู่สภาวะการผ่อนคลายได้ทันที โดยไม่ต้องฝึกให้เกิดความเครียดก่อน

ขั้นเตรียมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. ขยายเครื่องแต่งกายที่รัดแน่น
2. ถอดรองเท้า
3. ถอดคอนแทคเลนส์
4. นั่งอยู่ในท่าสบาย

การฝึกหัดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คำสั่ง แบบฝึกต่อไปนี้จะช่วยของท่านเรียนรู้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากกระบวนการฝึกที่มีขั้นมากที่สุด หลังจากที่ท่านรู้สึกถึงความตึงเครียดเมื่อเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ให้เกร็งจุดนั้นไว้ประมาณ 5 วินาที รับรู้ถึงความรู้สึกตึงเครียดแล้วผ่อนคลายให้หมดความตึงที่ ให้กล้ามเนื้อนั้น ๆ อ่อนนุ่มทั้งหมด สังเกตความรู้สึกสบายที่เกิดขึ้นจากการผ่อนคลาย ทาแบบฝึกหัดข้อละ 2 ครั้ง

1. เขยิบแขนข้างซ้ายไปข้าง ๆ ให้ตึง - กำมือซ้ายให้แน่นมาก ๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนซ้าย (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่มือและปลายแขนซ้าย

2. เขยิบแขนข้างขวาไปข้าง ๆ ให้ตึง - กำมือขวาให้แน่นมาก ๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนขวา (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่มือและปลายแขนขวา

3. ยกมือซ้ายขึ้น เขยิบนิ้วทั้ง 5 ให้ตึงมาก ๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนซ้าย (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังมือและปลายแขนซ้าย

4. ยกมือขวาขึ้น เขยิบนิ้วทั้ง 5 ให้ตึงมาก ๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนขวา (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังมือและปลายแขนขวา

5. เอานิ้วแฉะที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วยกข้อศอกให้ตึงมาก ๆ สังเกตความตึงที่กล้ามเนื้อโคนแขน และแขนส่วนบน (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่แขนทั้งสองข้าง

6. สะบัดไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วยกขึ้นให้สูงที่สุดให้เหมือนกับจะถึงหู สังเกตความตึงที่ไหล่ (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความอุ่นที่แผ่ซ่านกระจายไปทั่วหัวไหล่ แขนและปลายนิ้ว

7. ย่นหน้าผากโดยเลิกคิ้วให้สูงขึ้นมาก ๆ สังเกตความตึงบริเวณคิ้ว (นับ 1-5) ผ่อนคลายด้วยการค่อย ๆ หลังตาลง ทำให้หน้าผากเรียบตึงมากขึ้น ๆ
8. หลับตาให้แน่นมาก ๆ สังเกตความตึงที่ตา (นับ 1 - 5) ผ่อนคลายด้วยการผ่อนคลายความแน่นรับรู้ถึงความสบายหายเจ็บเหมือนการพักสายตาหลังจากอ่านหนังสือมาเป็นเวลานาน
9. กัดลิ้นไปที่เพดานปาก สังเกตความตึงในปาก (นับ 1 - 5) ผ่อนคลายรับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลาย
10. เม้มริมฝีปากเข้าหากันให้แน่น สังเกตความตึงที่ปาก (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความสบายคลายความตึง
11. เงยหน้าขึ้นเร็ว ๆ ถ่วงศีรษะไปข้างหลัง สังเกตความตึงที่หลัง ไหล่ และคอ (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลัง ไหล่ คอ
12. ก้มหน้ากดคางลงจรดหน้าอก สังเกตความตึงที่คอและไหล่ (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่คอและไหล่
13. แอนหลังให้ห่างจากผนังของเก้าอี้ เหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหลัง สังเกตความตึงที่หลังและไหล่ (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังและไหล่
14. สูกลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วกลั้นไว้ สังเกตความตึงที่อกและหลัง ผ่อนลมหายใจออก ผ่อนคลาย
15. สูกลมหายใจเข้าลึก ๆ ผ่อนออกแล้วสูกลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วกลั้นไว้ ผ่อนออก สังเกตลมหายใจที่ช้าลงและผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
16. แขนงอให้มากที่สุดทำให้เหมือนกับจะถึงกระดูกสันหลัง สังเกตความตึงในท้อง (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย สังเกตลมหายใจของตนว่าเป็นปกติสม่ำเสมอดี
17. เบ่งท้องออกให้ตึง สังเกตตึงที่ท้อง (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ท้อง

18. เกร็งสะโพกโดยกดลงกับเก้าอี้ สังเกตความตึงที่บริเวณสะโพก (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่บริเวณสะโพก
19. เกร็งต้นขาเหยียดขาให้ตึง สังเกตความตึงที่ต้นขา (นับ 1 - 5) ดึงเท้ากลับที่เดิม ผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ขา
20. เกร็งนิ้วเท้ามาทางหลังเท้า สังเกตความตึงที่เท้าและน่อง (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย วางเท้าลงที่เดิม รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่เท้าและน่อง
21. งุ่มนิ้วเท้าลงเหมือนจิกทราย สังเกตความตึงที่ส่วนโค้งใต้ฝ่าเท้า (นับ 1 - 5) ผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่เท้า
- เมื่อสิ้นสุดการฝึกทำเหล่านี้แล้วให้สุดลมหายใจเข้าลึก ๆ ลึก 5 ครั้ง มีความรู้สึกว่าสุดพลังงานเข้าสู่กล้ามเนื้อ ท่านจะรู้สึกสดชื่นและตื่นตัวพร้อมที่จะแข่งขันหรือทำอะไรต่อไป

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกาย

1. ฝึกความแข็งแรง
2. ฝึกความทนทาน
3. ฝึกความเร็ว

โปรแกรมการฝึกความแข็งแรง

155

(Time:20 Min./Day)

สัปดาห์ที่ 1 - 2

Order	Exercise	Load	Set	Rep.	Recov. Time	กล้ามเนื้อที่ฝึก
1.	Standing Barbell Toe Raise	50 % ของ นน. ตัว	3	10	1 min.	Main Calf Muscles
2.	Medium Grip Barbell Bench Press	30 % ของ นน. ตัว	3	10	1 min.	Outer Pectorals Muscles
3.	Step up with Dumbell	ตาม ความ สามารถ	3	8	1 min.	Upper Thighs Muscles
4.	Seated Palms-Out Dumbell Press	ตาม ความ สามารถ	3	8	1 min.	Front and Outer Deltoids

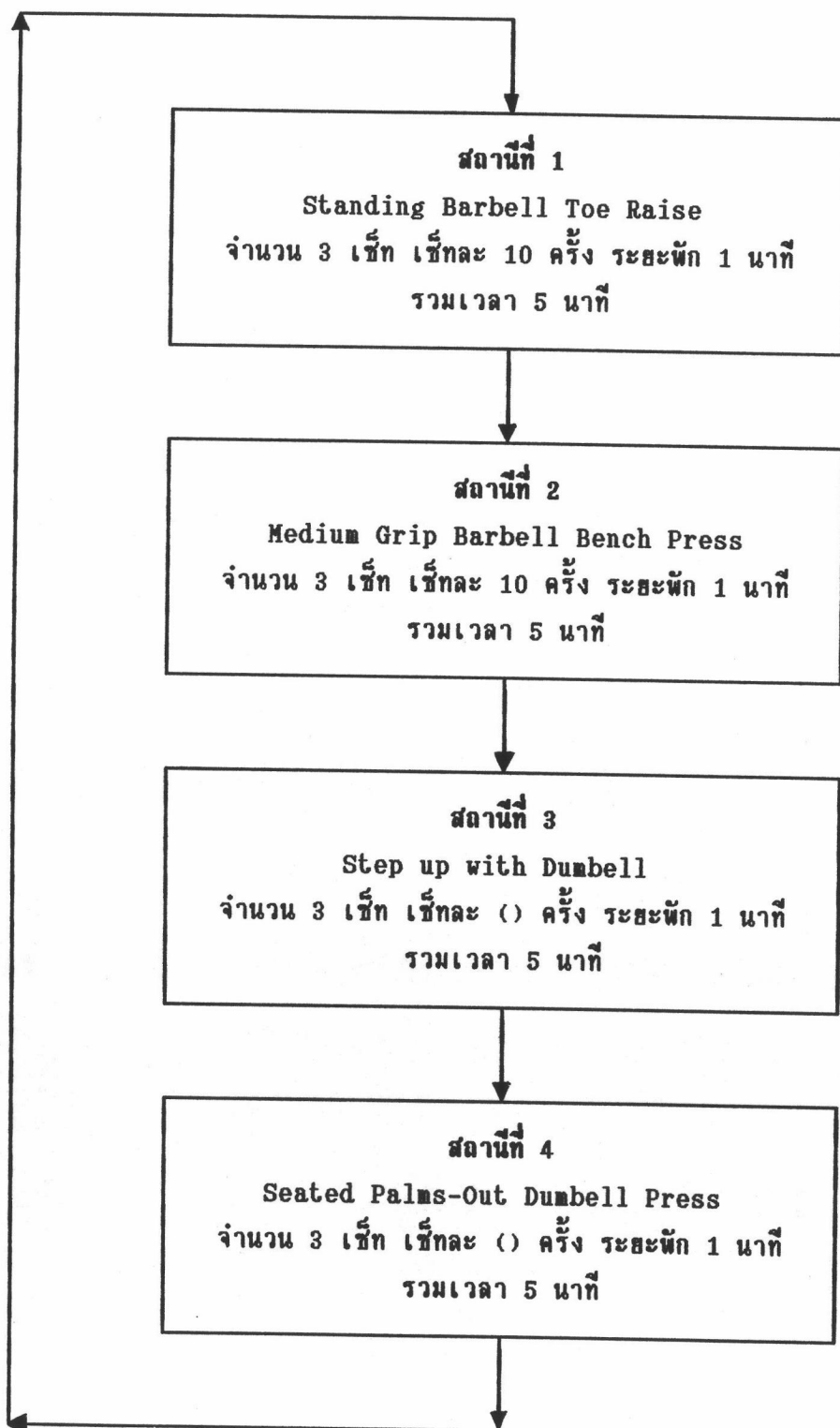
สัปดาห์ที่ 3 - 4

Order	Exercise	Load	Set	Rep.	Recov. Time	กล้ามเนื้อที่ฝึก
1.	Standing Barbell Toe Raise	เพิ่ม นน. 5 %	3	10	1 min.	Main Calf Muscles
2.	Medium Grip Barbell Bench Press	เพิ่ม นน. 5 %	3	10	1 min.	Outer Pectorals Muscles
3.	Step up with Dumbell	เพิ่ม จำนวน ครั้ง	3	12	1 min.	Upper Thighs Muscles
4.	Seated Palms-Out Dumbell Press	เพิ่ม จำนวน ครั้ง	3	12	1 min.	Front and Outer Deltoids

สัปดาห์ที่ 5 - 6

Order	Exercise	Load	Set	Rep.	Recov. Time	กล้ามเนื้อที่ฝึก
1.	Standing Barbell Toe Raise	เพิ่ม นน. 5 %	3	10	1 min.	Main Calf Muscles
2.	Medium Grip Barbell Bench Press	เพิ่ม นน. 5 %	3	10	1 min.	Outer Pectorals Muscles
3.	Step up with Dumbell	เพิ่ม จำนวน ครั้ง	3	16	1 min.	Upper Thighs Muscles
4.	Seated Palms-Out Dumbell Press	เพิ่ม จำนวน ครั้ง	3	16	1 min.	Front and Outer Deltoids

แผนผังการฝึกประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1 - 6



ชื่อท่าฝึก Standing Barbell Toe Raise

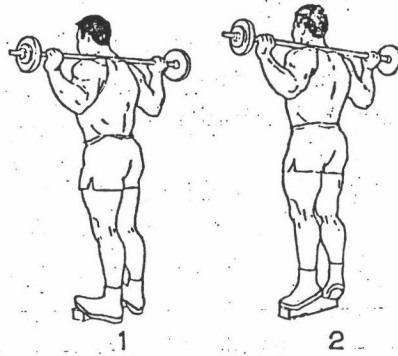
ผลที่ได้ Main Calf Muscles

วิธีปฏิบัติ

- ยืนลำตัวตรง แขนบาร์เบลไว้บนบ่า มือจับประคองบาร์เบลไว้ข้างหัวไหล่
- ปลายเท้าเหยียบบนท่อนไม้ ปลดยกส้นเท้าลงติดพื้น
- ค่อย ๆ เขย่งปลายเท้าขึ้นจนสุด แล้วค่อย ๆ ปลดยกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อเขย่งเท้าขึ้น
หายใจออกเมื่อปล่อยลง

หมายเหตุ ปลายเท้าชี้ตรงผลที่ได้ Main Calf Muscles
ปลายเท้าชี้ออกผลที่ได้ Inner Calves
ปลายเท้าชี้เข้าผลที่ได้ Outer Calves



ภาพประกอบที่ 2

ชื่อท่าฝึก Medium Grip Barbell Bench Press

ผลที่ได้ Outer Pectorals

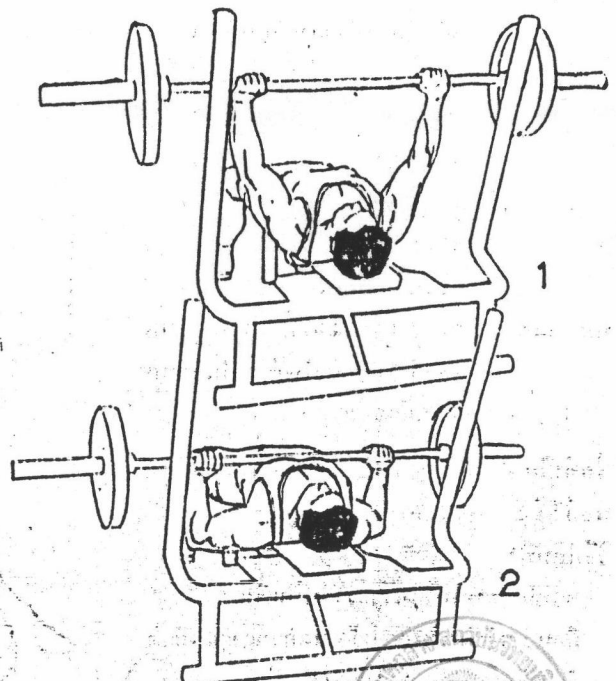
วิธีปฏิบัติ

- นอนหงายบนม้านั่ง เท้าวางราบไปกับพื้น
- มือหงาย จับบาร์เบลกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย แขนเหยียดตึงแล้วยกบาร์เบลออกจากที่วาง
- ปลดยกบาร์เบลลงแตะหน้าอก นั่งชั่วขณะจึงดันกลับขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น

การหายใจ หายใจเข้าเมื่อลง
หายใจออกเมื่อดันขึ้น

หมายเหตุ

- ศอกกางอยู่ข้างลำตัว ศีรษะอยู่บนม้านั่งตลอด
- ไม่ยกสะโพก แอนอก ยกหลังเล็กน้อย



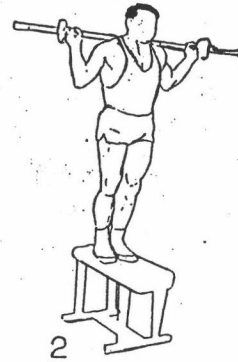
ภาพประกอบที่ 3

ชื่อท่าฝึก Step up with Barbell

ผลที่ได้ Upper Thighs

วิธีปฏิบัติ

- ยืนตัวตรง เท้าห่างกัน 1 ฟุต
 - แยกบาร์เบลไว้บนป้า
 - ก้าวเท้าซ้ายขึ้นบนป้า แล้วก้าวเท้าขวาตามไปคู่กัน จึงก้าวขาซ้ายลงด้านหลังตามด้วยเท้าขวา
 - ฝึกสลับโดยก้าวเท้าขวาขึ้นที่
- การหายใจ หายใจเข้าเมื่อลง
หายใจออกเมื่อขึ้น



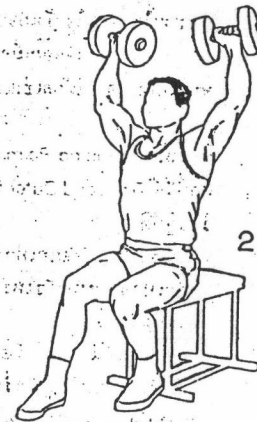
ภาพประกอบที่ 4

ชื่อท่าฝึก Seated Palms-Out Dumbbell Press

ผลที่ได้ Front and Outer Deltoids

วิธีปฏิบัติ

- นั่งตัวตรง บนส่วนปลายของม้าหรือเก้าอี้ เท้าวางราบ
 - มือทั้งสองจับดัมเบลคู่ไว้เหนือหัวไหล่ ศอกชี้ ออก หัวแม่มือชี้เข้าหาลำตัว
 - ดันดัมเบลคู่ขึ้นสูงจนแขนเหยียดตึงเหนือศีรษะ แล้วจึงปล่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- การหายใจ หายใจเข้าเมื่อขึ้น
หายใจออกเมื่อเสร็จ



Weight Training Workout Chart

Name _____ Year _____ Page _____

Order	Exercise	Week # 1						Week # 2					
		Day 1		Day 2		Day 3		Day 1		Day 2		Day 3	
1	Set												
	Wt.												
	Reps												
2	Wt.												
	Reps												
3	Wt.												
	Reps												
4	Wt.												
	Reps												
5	Wt.												
	Reps												
6	Wt.												
	Reps												
7	Wt.												
	Reps												
8	Wt.												
	Reps												
9	Wt.												
	Reps												
10	Wt.												
	Reps												
11	Wt.												
	Reps												
12	Wt.												
	Reps												
	Body weight												
	Date												
	Comments												

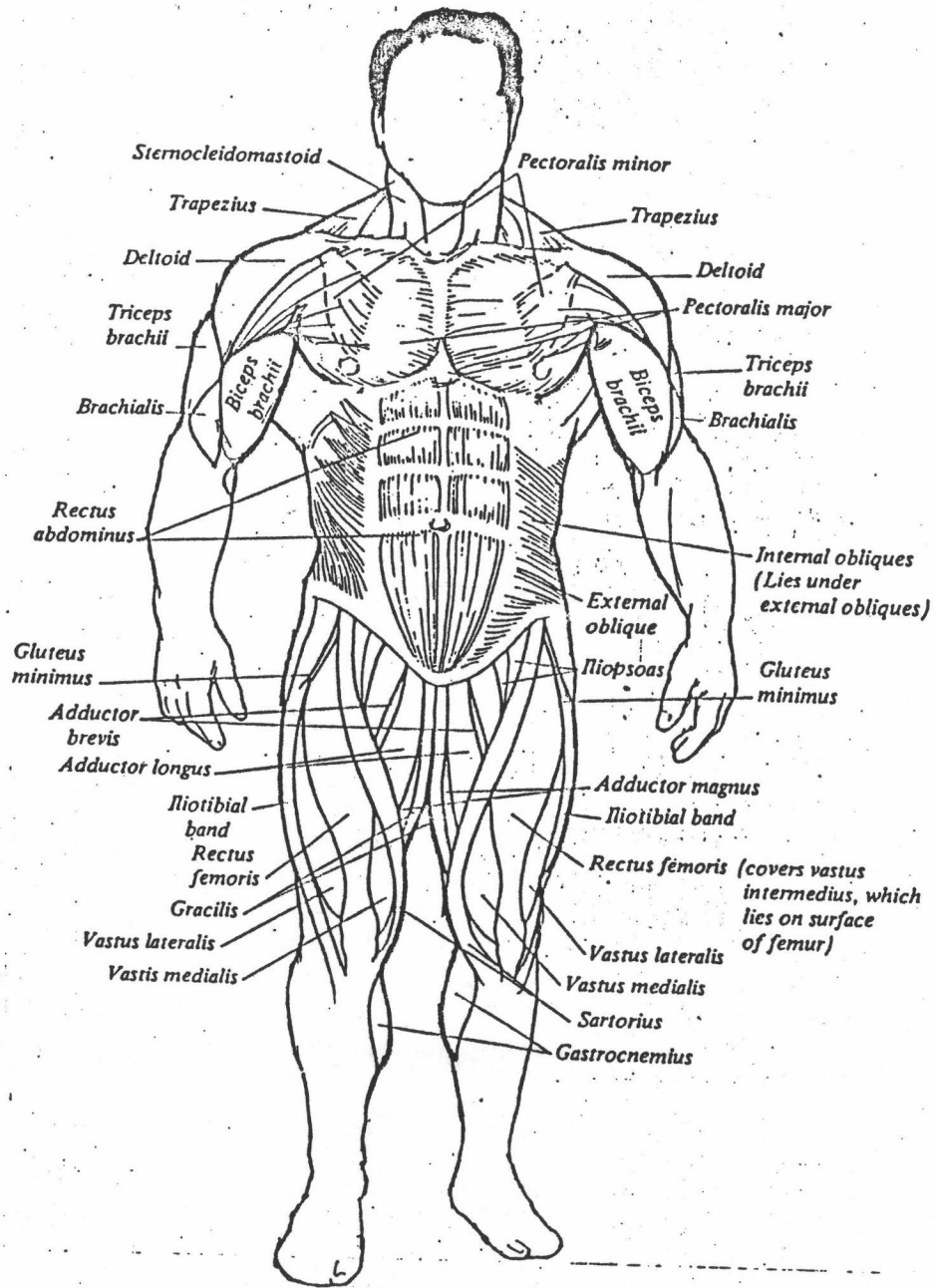
Name _____ Year _____ Page _____

Order	Exercise	Week # 3			Week # 4			
		Day 1	Day 2	Day 3	Day 1	Day 2	Day 3	
1		Set	1	2	3	1	2	3
		Wt.						
		Reps						
2		Wt.						
		Reps						
3		Wt.						
		Reps						
4		Wt.						
		Reps						
5		Wt.						
		Reps						
6		Wt.						
		Reps						
7		Wt.						
		Reps						
8		Wt.						
		Reps						
9		Wt.						
		Reps						
10		Wt.						
		Reps						
11		Wt.						
		Reps						
12		Wt.						
		Reps						
		Body weight						
		Date						
		Comments						

Name _____ Year _____ Page _____

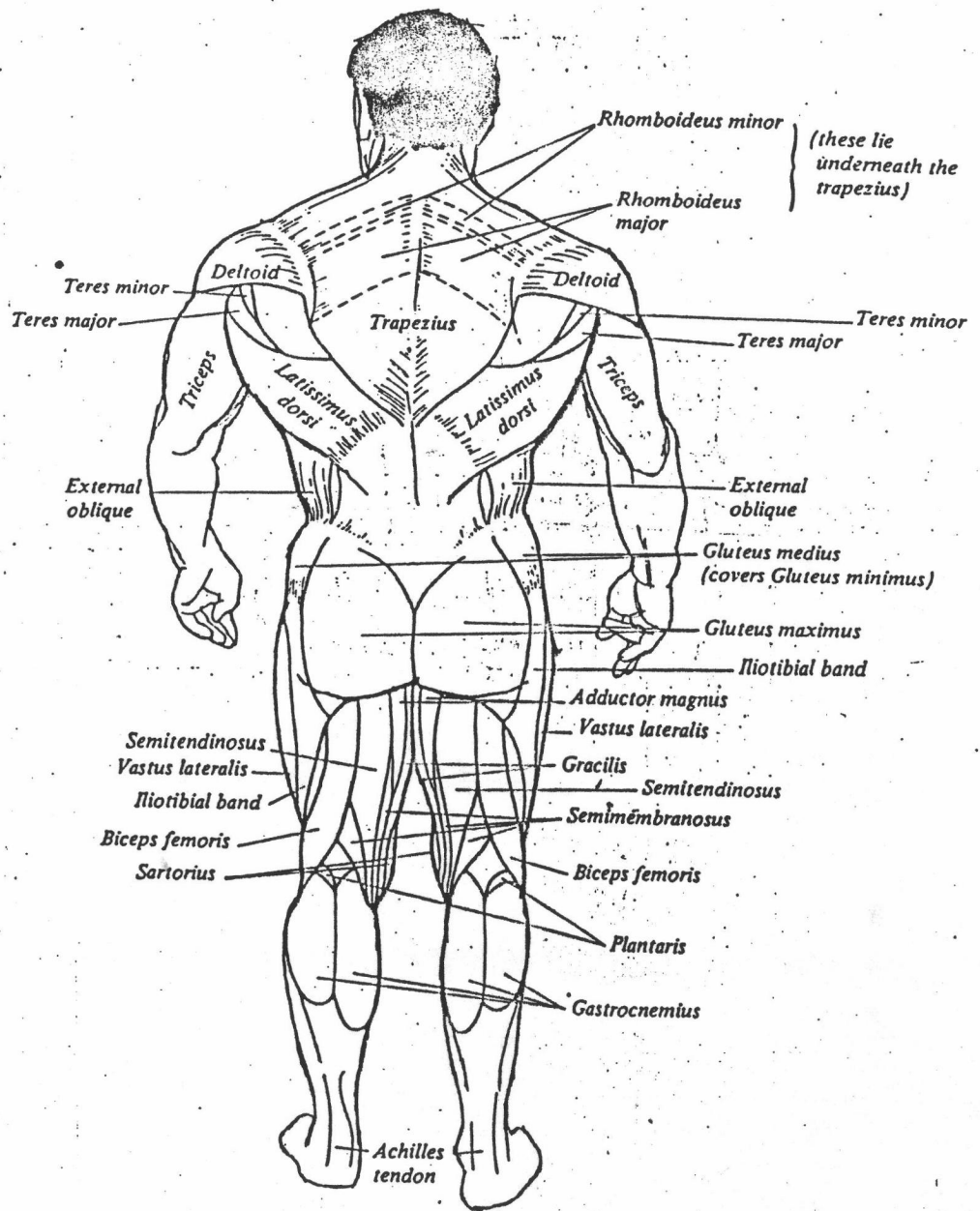
Order	Exercise	Set	Week # 5			Week # 6		
			Day 1	Day 2	Day 3	Day 1	Day 2	Day 3
1		Wt.						
		Reps						
2		Wt.						
		Reps						
3		Wt.						
		Reps						
4		Wt.						
		Reps						
5		Wt.						
		Reps						
6		Wt.						
		Reps						
7		Wt.						
		Reps						
8		Wt.						
		Reps						
9		Wt.						
		Reps						
10		Wt.						
		Reps						
11		Wt.						
		Reps						
12		Wt.						
		Reps						
		Body weight						
		Date						
		Comments						

ภาพแสดงรายชื่อกล้ามเนื้อชนิดต่าง ๆ
ทางด้านหน้าของร่างกาย



(อ้างอิงจาก Weineck J., 1990)

ภาพแสดงรายชื่อกล้ามเนื้อต่าง ๆ
ทางด้านหลังของร่างกาย



(อ้างอิงจาก Weineck J., 1990)

โปรแกรมการฝึกความเร็วและความทนทาน
(Time : 25 Min./Day)

166

สัปดาห์ที่ 1

วันจันทร์

ฝึกความทนทาน

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งช้าวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
ข. ทำ Step ประกอบจังหวะ โดยให้ท่าแต่ละท่า จำนวน 7 จังหวะ สลับกับการวิ่งเหยาะๆ จำนวน 5 รอบ
- รวม 15 นาที
3. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วันพุธ

ฝึกความเร็ว

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งช้าวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
ข. ฝึกวิ่งเร็ว (Full Speed) ระยะทาง 30 เมตร ความเร็วที่ใช้ 100% จำนวนเทีซว 10 เทีซว ระยะพัก 90 วินาที 15 นาที
3. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วันศุกร์

ฝึกความคล่องตัว

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งช้าวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
ข. ฝึกวิ่งโยกตัวซ้ายแล้วออกทางขวา, โยกตัวทางขวาแล้วออกทางซ้าย ไปตามขวางของสนามกับคู่ของตนเอง จำนวน 2 รอบ
ค. ฝึกวิ่งเพื่อหลบหลีกคู่ตนเอง ไปตามขวางสนาม โดยอนุญาตให้คู่ของตนเองใช้มือทั้งสองข้างกางออกคอสกันได้ จำนวน 2 รอบ
ง. เล่นเกมวิ่งเปี้ยวโดยใช้มือถือลูกบอล ระยะห่าง 10 เมตร
- รวม 15 นาที
3. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที

สัปดาห์ที่ 2

วันจันทร์

ฝึกความทนทาน

1. ซิคกล้ำมเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งช้าวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
ข. ทำ Step ประกอบจังหวะ โดยให้ทำแต่ละท่าจำนวน 7 จังหวะ สลับกับการวิ่งเหยาะๆ จำนวน 5 รอบ 15 นาที
3. ซิคกล้ำมเนื้อ 5 นาที

วันพุธ

ฝึกความเร็ว

1. ซิคกล้ำมเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งช้าวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
ข. ฝึกวิ่งด้วยความเร็วเต็มที่ (Full Speed) ระยะทาง 35 เมตร ความเร็วที่ใช้ 100% จำนวนเที่ยว 10 เที่ยว ระยะพัก 90 วินาที
รวม 15 นาที
3. ซิคกล้ำมเนื้อ 5 นาที

วันศุกร์

ฝึกความคล่องตัว

1. ซิคกล้ำมเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งช้าวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
ข. วิ่งเป็นแถวตอนสองแถว เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้คู้ที่อยู่อ่หลังสุด Speed ขึ้นมาเป็นคู่หน้า ขณะที่คู่หน้าให้วิ่งช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ
ค. วิ่งเป็นแถวตอนสองแถว เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้คู้ที่อยู่อ่หน้ารีบกลับตัว แล้ว Speed มาต่อท้ายแถวขณะที่คู่หน้า ให้วิ่งช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ
ง. วิ่งเป็นแถวตอนสองแถว เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้คู้ที่อยู่อ่หลังสุด วิ่งซิกแซกผ่านคนอื่น ๆ ที่อยู่ในแถวเดียวกันขึ้นมาเป็นคู่หน้า ขณะที่คนอื่น ๆ ให้วิ่งช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ
รวม 15 นาที
3. ซิคกล้ำมเนื้อ 5 นาที

สัปดาห์ที่ 3

วันจันทร์

ฝึกความทนทาน

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
 2. ก. วิ่งช้าวอร์ม-อัพ จำนวน 2 รอบ
 - ข. ทำ Step ประกอบท่าทาง โดยให้ทำแต่ละท่า จำนวน 10 จังหวะ จำนวน 4 รอบ
 - ค. แบ่งเป็น 2 ทีม จับคู่วิ่ง Paarlau (หน้า 99, Soccer Training) (ภาพที่ 1) วิ่งคนละ 2 รอบ
- รวม 15 นาที
3. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วันพุธ

ฝึกความเร็ว

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
 2. ก. วิ่งวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
 - ข. ฝึกวิ่งด้วยความเร็วเต็มที่ (Full Speed) ระยะทาง 40 เมตร ความเร็วที่ใช้ 100% จำนวน 8 เที้ยว ระยะพัก 90 วินาที
- รวม 15 นาที
3. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วันศุกร์

ฝึกความคล่องตัว

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
 2. ก. วิ่งวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
 - ข. ฝึกการกระโดด
 - กระโดดขาเดียวทั้งซ้ายและขวา ข้างละ 2 รอบ ระยะทาง 10 เมตร
 - กระโดดเท้าคู่ จำนวน 2 รอบ ระยะทาง 10 เมตร
 - ค. วิ่งถอยหลัง จำนวน 2 รอบ ระยะทาง 10 เมตร
 - ง. เล่นเกม โดยแบ่งเป็นแถวตอน 3 แถว ให้แต่ละคนใช้มือถือลูกบอล 3 ใบ วิ่งพาลูกบอลไปวางและเอากลับสลับกันไป ระยะทาง 10 เมตร (หน้า 50, Soccer Coaching) (ภาพที่ 2)
- รวม 15 นาที
3. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที

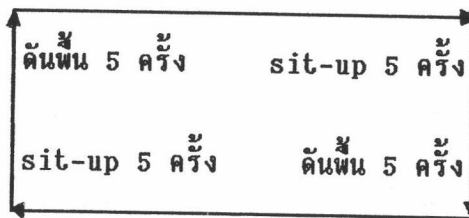
สัปดาห์ที่ 4

วันจันทร์

ฝึกความทนทาน

1. สี่ดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
 ข. ทำ Step ประกอบจังหวะ โดยให้ทำแต่ละท่า จำนวน 10 จังหวะ สลับกับการวิ่งเหยาะๆ จำนวน 4 รอบ
 ค. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 จุด ๆ ละเท่ากัน วิ่งเร็วตามกรอบสี่เหลี่ยม และหยุดทำดันพื้น, กล้ามท้อง ที่มุมต่าง ๆ ทำคนละ 5 รอบ

XXXXXX



สี่เหลี่ยมขนาด 20 x 20 ม.

XXXXXX

- รวม 15 นาที
3. สี่ดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วันพุธ

ฝึกความเร็ว

1. สี่ดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
 ข. ฝึกวิ่งด้วยความเร็วเต็มที่ (Full Speed) ระยะทาง 45 เมตร ความเร็วที่ใช้ 100% จำนวน 8 เท้า ระยะพัก 90 วินาที

รวม 15 นาที

3. สี่ดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วันศุกร์

ฝึกความคล่องตัว

1. สี่ดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
 ข. ฝึกการกระโดดเท้าคู่ โดยการหันข้างแล้วกระโดดทั้งด้านซ้ายและขวา ระยะทาง 10 เมตร ด้านละ 2 รอบ
 ค. วิ่งถอยหลัง ระยะทาง 10 เมตร จำนวน 2 รอบ
 ง. เล่นเกม "ไป-ตาม" (หน้า 84-85, Soccer Coaching) (ภาพที่ 3) ในการแบ่งทีมเป็น 5 ทีม หนึ่งเป็นแถวตอน หันหน้าเข้าในวงกลมกลางสนาม

รวม 15 นาที

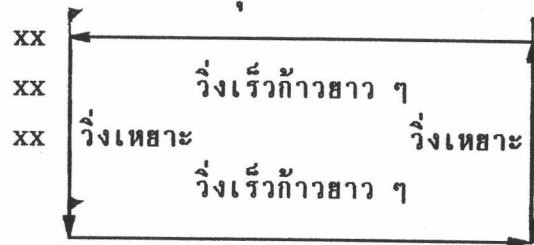
3. สี่ดกล้ามเนื้อ 5 นาที

สัปดาห์ที่ 5

วันจันทร์

ฝึกความทนทาน

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
 ข. ทำ Step ประกอบจังหวะ โดยให้ทำแต่ละท่า 10 จังหวะ สลับกับการวิ่งเหยาะ จำนวน 4 รอบ
 ค. วิ่งเหยาะเป็นแถวตอนสองแถว เมื่อถึงมุมขวาก็วิ่งเร็วก้าวยาว ๆ ความเร็วประมาณ 70% จนถึงมุมขว่อีกฝั่งหนึ่ง แล้ววิ่งเหยาะ จำนวน 3 รอบสนามฟุตบอล



รวม 15 นาที
5 นาที

3. ยึดกล้ามเนื้อ

วันพุธ

ฝึกความเร็ว

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งวอร์ม-อัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
 ข. ฝึกวิ่งด้วยความเร็วเต็มที่ (Full Speed) ระยะทาง 50 เมตร ความเร็วที่ใช้ 100% จำนวน 6 เท้า ระยะพัก 90 วินาที

รวม 15 นาที
5 นาที

3. ยึดกล้ามเนื้อ

วันศุกร์

ฝึกความคล่องตัว

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งวอร์มอัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
 ข. ฝึกวิ่งซิกแซกข้ามเสาหลัก ซึ่งมี 10 เสา จำนวน 3 รอบ
 ค. ฝึกกระโดดแยกเท้าข้ามเสาหลัก ซึ่งมี 10 เสา จำนวน 3 รอบ
 ง. ฝึกกระโดดขาเดียวข้างซ้ายข้ามเสาหลัก ซึ่งมี 10 เสา จำนวน 3 รอบ
 จ. ฝึกกระโดดขาเดียวข้างขวาข้ามเสาหลัก ซึ่งมี 10 เสา จำนวน 3 รอบ
 ฉ. ฝึกวิ่งถอยหลังซิกแซกตามเสาหลัก ซึ่งมี 10 เสา จำนวน 3 รอบ

รวม 15 นาที
5 นาที

3. ยึดกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่ 6

วันจันทร์

ฝึกความทนทาน

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งวอร์มอัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
ข. ทำ Step ประกอบจังหวะ โดยให้ทำแต่ละท่า 10 จังหวะ สลับกับการวิ่งเหยาะๆ จำนวน 4 รอบ
ค. วิ่งผลัด 4 x 200 ม. จำนวน 1 รอบ (โดยใช้บอลแทนไม้ผลัด)
วิ่งผลัด 4 x 100 ม. จำนวน 1 รอบ (โดยใช้บอลแทนไม้ผลัด)
รวม 15 นาที
3. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วันพุธ

ฝึกความเร็ว

1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งวอร์มอัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
ข. ฝึกวิ่งด้วยความเร็วเต็มที่ (Full Speed) ระยะทาง 55 ม. ความเร็วที่ใช้ 100% จำนวน 6 เที้ยว ระยะพัก 90 วินาที
รวม 15 นาที
3. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วันศุกร์

ฝึกความคล่องตัว

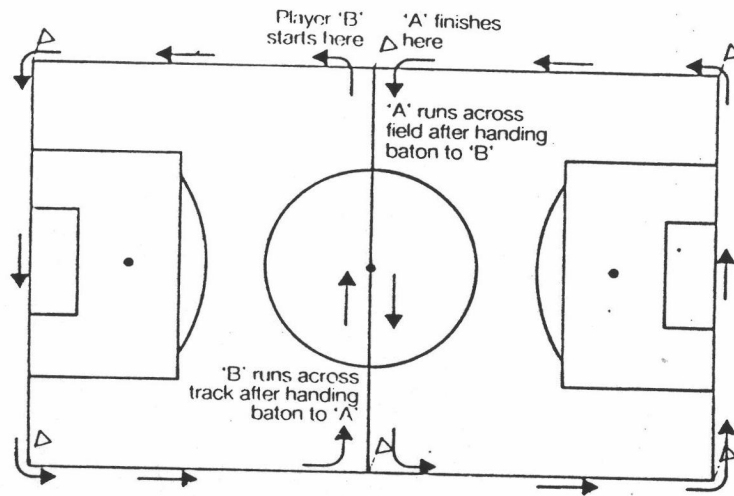
1. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ก. วิ่งวอร์มอัพ รอบสนาม จำนวน 2 รอบ
ข. เล่นเกมไล่จับในกรอบเขตโทษ โดยให้มีคนไล่จำนวน 2 คน ซึ่งจับมือกันวิ่งไล่คนอื่นซึ่งก็จับคู่กันวิ่งหนี
ค. เล่นเกมแฮนด์บอล โดยแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม ในกรอบเขตโทษ ให้แต่ละฝ่ายพยายามส่งบอลด้วยมือต่อกันกับฝ่ายตัวเอง ให้ครบ 15 ครั้ง ถือว่าได้ 1 แต้ม
รวม 15 นาที
3. ยึดกล้ามเนื้อ 5 นาที

ภาพประกอบที่ 1

การฝึก Paarlau

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้ผู้เล่นจับคู่ แบ่งออกเป็นฝ่าย A และ B และให้อยู่ที่จุดเริ่มต้น ดังภาพ
2. ให้ทำการวิ่งจำนวน 8 รอบ ซึ่งผู้เล่นทั้งสองจะแบ่งกันคนละ 4 รอบ และให้วิ่งสลับกันคนละรอบไปเรื่อย ๆ
3. ให้ A เริ่มวิ่งก่อนเป็นระยะทางครึ่งสนามฟุตบอล ดังภาพ และให้ B ออกวิ่งเมื่อ A มาถึงจุดเริ่ม ไปเป็นระยะทางครึ่งรอบของสนามฟุตบอลเช่นเดียวกัน



ภาพประกอบที่ 2

เกมอ้อมบอล

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ๆ ละ เท่ากัน ให้แต่ละทีมมีบอลจำนวน 3 ลูก
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละทีม อ้อมบอลจำนวน 3 ลูก ไปวางไว้ที่เป้าหมาย และรีบวิ่งกลับมาสัมผัสมือกับเพื่อนคนต่อไป แล้วนั่งลงที่ท้ายแถวคนต่อไป
3. ผู้เล่นคนที่สองของทีม เมื่อได้สัมผัสมือกับผู้เล่นคนแรกแล้ว ให้รีบวิ่งไปนำบอลทั้ง 3 ใบ แล้วมาส่งให้ผู้เล่นคนที่สาม แล้วนั่งลงที่ท้ายแถว
4. ผู้เล่นคนที่สามก็ให้วิ่งนำบอลไปวางไว้ที่เป้าหมายอีก และให้วิ่งกลับมาสัมผัสมือผู้เล่นคนต่อไป แล้วนั่งลงที่ท้ายแถว
5. ทำสลับเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ทีมใดนั่งครบคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ



ภาพประกอบที่ 3

เกมไป-ตาม

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ เท่ากัน เข้าแถวตอนรอบวงกลมใหญ่แล้วนั่ง
2. ให้ผู้เล่นคนหนึ่งวิ่งอ้อมแถวต่าง ๆ รอบนอก แล้วทำการส่งแถวใดแถวหนึ่งก็ได้ ว่า "ไป" หรือ "ตาม"
3. ถ้าหากสั่งว่า "ไป" กับแถวใด ทุกคนในแถวนั้น ๆ จะต้องรีบวิ่งไปตรงกันข้ามกับทิศทางของผู้ส่ง โดยวิ่งอ้อมแถวต่าง ๆ รอบนอกให้เร็วที่สุด และกลับมานั่งยังที่เดิมของตน รวมทั้งผู้ส่งก็ต้องรีบวิ่งอ้อมไปตามทิศทางของตน แล้วให้มานั่งบริเวณนั้นด้วย
4. หากผู้เล่นคนใดในแถวนั้น รวมทั้งผู้ส่งวิ่งมานั่งช้าที่สุด ก็จะต้องกลายเป็นผู้ส่งคนต่อไป ซึ่งต้องวิ่งไปเรื่อย ๆ และทำหน้าที่เป็นผู้ส่งต่อไป
5. ถ้าหากสั่งว่า "ตาม" ก็ให้วิ่งตามผู้ส่งแล้วพยายามกลับมานั่งเช่นเดียวกัน



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกทางด้านทักษะฟุตบอล

1. ฝึกการเตะ
2. ฝึกการเลี้ยง
3. ฝึกการเตะ การส่ง และการรับ
4. ฝึกการยิงประตู
5. ฝึกการโหม่ง
6. ฝึกการทุ่ม

(Time : 60 Min./Day)

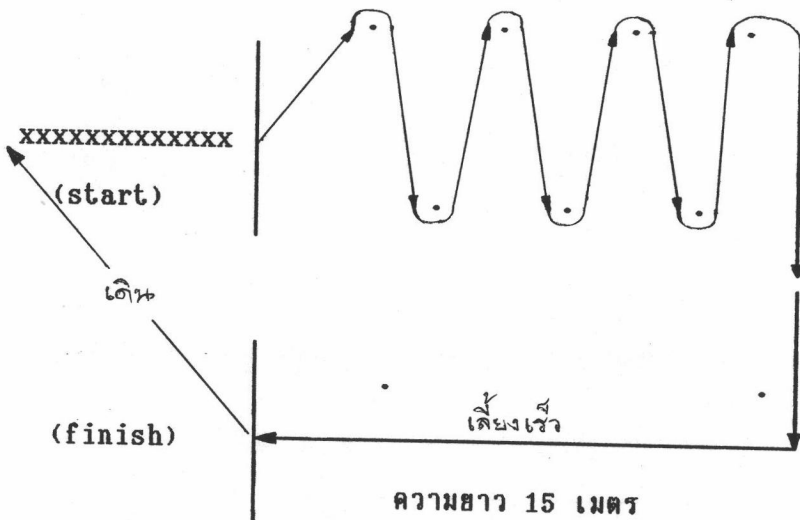
BALL CONTROL (Time : 5 Min./Day)

- สัปดาห์ที่ 1
- จ. 1. เเคาะด้วยเท้าขวาอยู่กับที่ 2 นาที
 2. เเคาะด้วยเท้าซ้ายอยู่กับที่ 2 นาที
 3. เเคาะด้วยหน้าขาทั้งสองข้างอยู่กับที่ 1 นาที
- พ. 1. เเคาะด้วยเท้าทั้งสองข้าง เดินความยาวครึ่งสนามไป-กลับ
 2. เเคาะด้วยหน้าขาทั้งสองข้าง เดินความยาวครึ่งสนามไป-กลับ
- ศ. Juggling Circuit (เริ่มจากเท้าขวา - หน้าขาขวา - ศีรษะ - หน้าขาซ้าย - เท้าซ้าย - เท้าขวา) จุดละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 5 นาที
- สัปดาห์ที่ 2
- จ. 1. ตะกร้อ 2 คน ระยะห่าง 2 เมตร , 2-touch
 (เตะสลับด้วยข้างเท้าด้านใน-หลังเท้า-ข้างเท้าด้านนอก ห้ามทำซ้ำทักษะเดิม)
 2. ตะกร้อ 2 คน ระยะห่าง 2 เมตร , 1-touch
 (เตะสลับด้วยข้างเท้าด้านใน-หลังเท้า-ข้างเท้าด้านนอก)
- พ. 1. ตะกร้อ 2 คน , 2-touch , เดินความยาวครึ่งสนามไป-กลับ
 2. ตะกร้อ 2 คน , 1-touch , เดินความยาวครึ่งสนามไป-กลับ
- ศ. Juggling Circuit (เริ่มจากเท้าขวา - หน้าขาขวา - ศีรษะ - หน้าขาซ้าย - เท้าซ้าย - เท้าขวา) จุดละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 5 นาที
- สัปดาห์ที่ 3
- จ. 1. ตะกร้อ 2 คน ระยะห่าง 2 เมตร , 3-touch
 (เมื่อส่งบอลแล้วให้รีบทำการคืนพื้น 1 ครั้ง)
 2. ตะกร้อ 2 คน ระยะห่าง 2 เมตร , 5-touch
 (เมื่อส่งบอลแล้วต้องทำการวิ่งล้อมคู่ของตนเอง 1 รอบ แล้วกลับมาที่เดิม)
- พ. ให้ผู้เล่นแต่ละคนทำการเคาะบอลด้วยส่วนต่าง ๆ ประมาณ 5 ครั้ง แล้วให้เตะโด่งขึ้นไปในอากาศสูงประมาณ 5 เมตร และฝึกเอาบอลลงออกข้าง ๆ ทั้งซ้ายและขวา
- ศ. Juggling Circuit (เริ่มจากเท้าขวา - หน้าขาขวา - ศีรษะ - หน้าขาซ้าย - เท้าซ้าย - เท้าขวา) จุดละ 5 ครั้ง เป็นเวลา 5 นาที

- สัปดาห์ที่ 4
- จ. 1. เท้าขวา เดินความยาวครึ่งสนามไป-กลับ
 - 2. เท้าซ้าย เดินความยาวครึ่งสนามไป-กลับ
 - พ. 1. เเคาะด้วยหน้าขาทั้งสอง เดินความยาวครึ่งสนามไป-กลับ
 - ศ. Juggling Circuit (เริ่มจากเท้าขวา - หน้าขาขวา - ศีรษะ - หน้าขาซ้าย - เท้าซ้าย - เท้าขวา) จุดละ 6 ครั้ง เป็นเวลา 5 นาที
- สัปดาห์ที่ 5
- จ. 1. เเคาะด้วยข้างเท้าด้านในข้างขวา เป็นเวลา 90 วินาที
 - 2. เเคาะด้วยข้างเท้าด้านในข้างซ้าย เป็นเวลา 90 วินาที
 - 3. เเคาะข้างเท้าด้านนอกด้านที่ถนัด เป็นเวลา 2 นาที
 - พ. 1. ตะกร้อ 2 คน , ระยะห่าง 2 เมตร , 2-touch
(บังคับการส่งและรับด้วยข้างเท้าด้านใน)
 - 2. ตะกร้อ 2 คน , ระยะห่าง 2 เมตร , 1-touch
(บังคับการส่งด้วยข้างเท้าด้านใน)
 - ศ. Juggling Circuit (เริ่มจากเท้าขวา - หน้าขาขวา - ศีรษะ - หน้าขาซ้าย - เท้าซ้าย - เท้าขวา) จุดละ 7 ครั้ง เป็นเวลา 5 นาที
- สัปดาห์ที่ 6
- จ. 1. เเคาะด้วยหลังเท้าขวา เป็นเวลา 90 วินาที
 - 2. เเคาะด้วยหลังเท้าซ้าย เป็นเวลา 90 วินาที
 - 3. เเคาะด้วยข้างเท้าด้านนอกที่ถนัด เป็นเวลา 2 นาที
 - พ. 1. ตะกร้อ 2 คน , ระยะห่าง 2 เมตร , 2-touch
(บังคับการส่งและรับด้วยหลังเท้า)
 - 2. ตะกร้อ 2 คน , 1-touch , ระยะห่าง 2 เมตร
(บังคับการส่งด้วยหลังเท้า)
 - ศ. Juggling Circuit (เริ่มจากเท้าขวา - หน้าขาขวา - ศีรษะ - หน้าขาซ้าย - เท้าซ้าย - เท้าขวา) จุดละ 8 ครั้ง เป็นเวลา 5 นาที

- สัปดาห์ที่ 1
- จ. 1. เลี้ยงในเขตโทษ เน้นการเปลี่ยนทิศทาง เป็นเวลา 2 นาที 2 ยก พัก 1 นาที
 - 2. เล่นเกม Tag and Dribbler (หน้า 79 , Jerry Yeagley) (ภาพที่ 1)
 - พ. 1. เลี้ยงบอลในวงกลม เน้นการเปลี่ยนทิศทาง เป็นเวลา 2 นาที 2 ยก พัก 1 นาที
 - 2. เล่นเกม Circle War (หน้า 81 , Jerry Yeagley) (ภาพที่ 2)
 - ศ. 1. Dribble and Leave it (หน้า 62 , James P. McGettigan) (ภาพที่ 3)

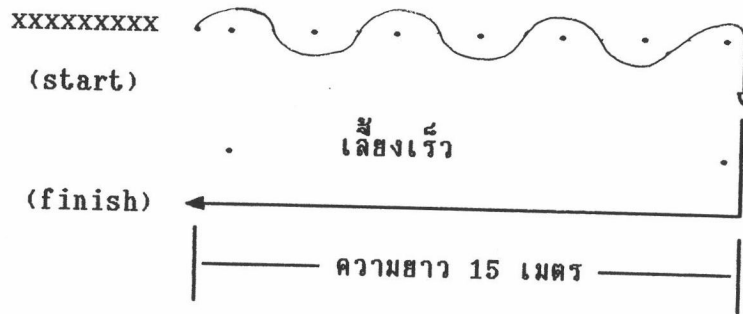
- สัปดาห์ที่ 2
- จ. 1. เลี้ยงตามเส้นโทษ
 - 2. Four Corner Relay Dribbling drill (หน้า 64 , Mohammed Sabie) (ภาพที่ 4)
 - พ. 1. เลี้ยงตามตัวอักษร " M " (หน้า 66 , Mohammed Sabie) (ภาพที่ 5)
 - 2. เกมเลี้ยงในเขตโทษ วิธีการโดยให้คนที่ไม่มีบอลจำนวน 5 คน พยายามเข้าแย่งบอลจากคนอื่น ๆ ที่มีบอลและกำลังเลี้ยงอยู่
 - ศ. 1. เลี้ยงซิกแซกหลบหลีก คนละ 5 รอบ (ดังรูป)



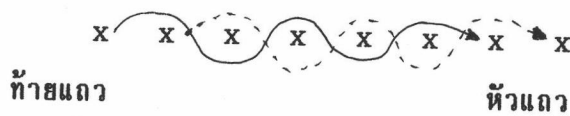
2. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 3 ทีม เลี้ยงซิกแซกแข่งขัน

- สัปดาห์ที่ 3
- จ. 1. จับคู่ ให้ A เลี้ยงบอลพยายามจะหลบ, B สไลด์ถอยหลัง, วิ่งถอยหลัง กันไม่ยอมให้ผ่าน ทำขวางสนามแล้วสลับกัน จำนวน 2 รอบ
2. Defend Your Ball Game (หน้า 36 , Alex Ferguson) (ภาพที่ 6)
- พ. 1. เข้าแถวตอนห่างกันประมาณ 2 เมตร บอลคนละ 1 ใบ เลี้ยงไปรอบ ๆ สนาม ให้คนหลังสุดเลี้ยงบอลซีกแซกผ่านหน้าคนอื่น ๆ ขึ้นไปข้างหน้า จำนวน 3 รอบ
- ศ. 1. Figure - 8 Dribbling Drill (หน้า 67 , Mohammed Sabie) (ภาพที่ 7)
2. เกมเลี้ยงบอลวิ่งเปี้ยว ที่วงกลมกลางสนาม แบ่งเป็น 2 ซ้าง
- สัปดาห์ที่ 4
- จ. 1. เลี้ยงบอลเป็นกลุ่ม ฝึกโยกตัว หลอกล่อไปรอบสนาม จำนวน 2 รอบ
2. จับกลุ่ม 3 คน ทำ Double Flag Circle and Outside - of - the - foot Pass (หน้า 59 , James P. McGettigan) (ภาพที่ 8)
- พ. 1. เลี้ยงบอลในกรอบสี่เหลี่ยม เป็นเวลา 3 นาที
2. เล่นเกม Get A Ball Game (หน้า 37 , Alex Ferguson) (ภาพที่ 9)
- ศ. 1. จับคู่ เลี้ยงบอลตามคนข้างหน้าซึ่งพยายามเลี้ยงบอลหนี ในพื้นที่กรอบเขตโทษ เป็นเวลา 90 วินาที 2 สก แล้วสลับกัน พัก 1 นาที
2. จับคู่ ฝึกครอบครองบอลอย่าให้คู่ของตนเองแย่งได้ เป็นเวลา 90 วินาที 2 สก แล้วสลับกัน พัก 1 นาที
- สัปดาห์ที่ 5
- จ. 1. เลี้ยงบอลไปข้างหน้า โยกซ้าย-ออกขวา, โยกขวา-ออกซ้าย ตามขวางสนามไป - กลับ ทำคนละ 2 รอบ
2. เลี้ยงบอลไปข้างหน้า โยกซ้ายแล้วใช้เท้าขวาชกลูกบอลให้ขึ้นไปทางขวา โยกขวาแล้วใช้เท้าซ้ายชกลูกบอลให้ขึ้นไปทางซ้าย ทำตามขวางสนามคนละ 2 รอบ
- พ. 1. เลี้ยงบอลไปข้างหน้า สกเท้าซ้ายข้ามบอลออกไปทางซ้าย แล้วใช้เท้าขวาพบบอล ออกทางขวา ทำตามขวางสนามคนละ 2 รอบ
2. เลี้ยงบอลไปข้างหน้า สกเท้าขวาข้ามบอลออกไปทางขวา แล้วใช้เท้าซ้ายพบบอล ออกทางซ้าย ทำตามขวางสนามคนละ 2 รอบ
- ศ. 1. เลี้ยงบอลไปข้างหน้า ใช้เท้าขวาเตะบอลมาทางซ้าย แล้วใช้เท้าซ้ายเตะบอลแรง ๆ พบบอลออกทางขวา ทำตามขวางสนามคนละ 2 รอบ
2. เลี้ยงบอลไปข้างหน้า ใช้เท้าซ้ายเตะบอลมาทางขวา แล้วใช้เท้าขวาเตะบอลแรง ๆ พบบอลออกทางซ้าย ทำตามขวางสนามคนละ 2 รอบ

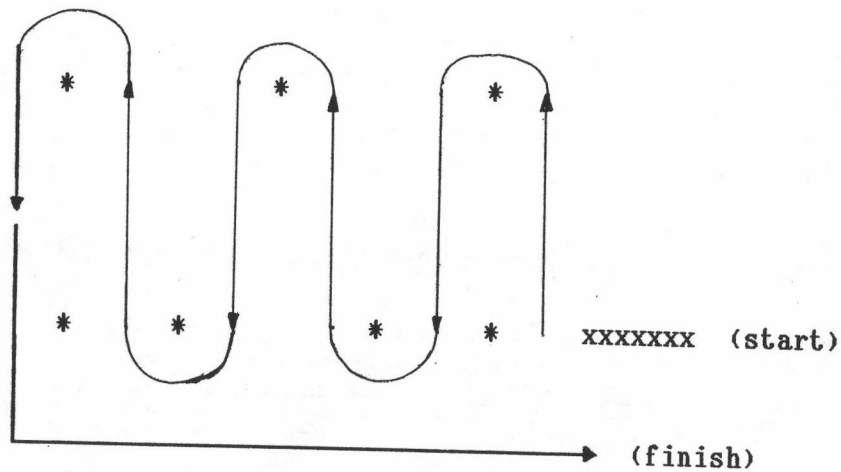
สัปดาห์ที่ 6 จ. 1. เลี้ยงบอลซิกแซกตามเสาหลัก ซึ่งวางห่างกันประมาณ 1 เมตร 10 เสา (ดังรูป)



พ. 1. เข้าแถวตอนห่างกัน 2 เมตร เลี้ยงบอลไปรอบสนามใหญ่ 3 รอบ คนหลังสุดเลี้ยงซิกแซกผ่านหน้าคนอื่น ๆ ขึ้นมาข้างหน้า มีบอลคนละ 1 ใบ (ดังรูป)



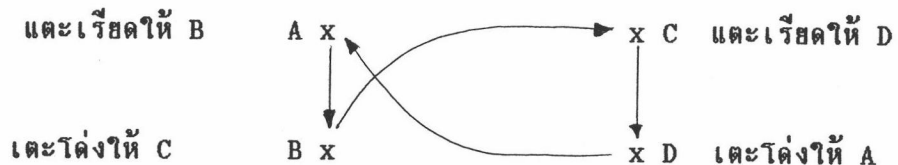
ศ. 1. เลี้ยงบอลตามภาพ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม (ดังรูป)



(Time 20 Min./Day)

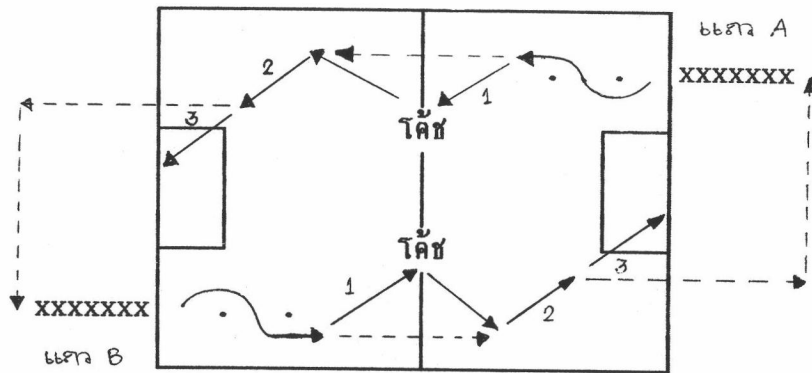
- สัปดาห์ที่ 1
- จ. 1. 2 คน ชิ่งบอลเคลื่อนที่ระยะทางครึ่งความยาวของสนาม, 1-touch
 - 2. 2 คน ทำ Wall Pass , คนละ 10 เท้า
 - 3. 2 Man Outside the Flay Passing , คนละ 20 ครั้ง
(หน้า 23, James P. McGettigan)
 - พ. 1. 3 คน ทำ Ball Turn and Pass , 1-touch , คนละ 20 ครั้ง
(หน้า 21, James P. McGettigan) (ภาพที่ 10)
 - 2. 3 คน "1-touch" Overlap , คนละ 20 ครั้ง
(หน้า 23, James P. McGettigan) (ภาพที่ 11)
 - 3. 3 คน ยืนรูปสามเหลี่ยม เตะเลียดด้วยข้างเท้าด้านใน ห่างกัน 10 เมตร
 - ศ. 1. 3 คน, คนกลางกระโดดแป, คนนอกใช้มือโยนให้, คนละ 20 ครั้ง, เปลี่ยนคนกลาง
 - 2. 3 คน, คนนอกขว้างข้ามหัวคนกลาง, คนกลางเตะเลียดคืน, 1-touch
ห่างกัน คนละ 10 เมตร
 - 3. 3 คน ยืนรูปสามเหลี่ยม เตะเลียดด้วยหลังเท้า ยืนห่างกัน 10 เมตร

- สัปดาห์ที่ 2
- จ. 1. 3 คน, คนนอก 2-touch เตะบอลให้คนกลาง คนกลาง 1-touch และคืนคนนอก โดยลูกเลียด คนนอกเตะเลียดลอดขาคนกลางไปให้อีกคนหนึ่งที่อยู่ข้างหลัง แล้วทำเช่นเดิม คนละ 20 ครั้ง แล้วเปลี่ยนคนกลาง (แต่ละคนห่างกัน 5 เมตร)
 - 2. 3 คน ส่งบอลกันแบบวิ่งอ้อมหลัง ยืนห่างคนละ 10 เมตร เคลื่อนที่ช้าเต็มสนาม, 2-touch , จำนวน 2 รอบ
 - พ. 1. 2 คน บอลคนละใบ ห่างกัน 15 เมตร เตะบอลแลกกัน โดยคนหนึ่งเตะโด่งอีกคนหนึ่งเตะเร็ว คนละ 25 ครั้ง แล้วสลับ
 - 2. 2 คน ส่งบอลโด่งระยะไกล ห่างกัน 30 เมตร ฝึกพักบอลด้วยหน้าอก หน้าขา, 2-touch , คนละ 25 ครั้ง
 - ศ. 1. จับกลุ่ม 4 คน ทำ 4 Man return Pass (หน้า 22, James P. McGettigan) (ภาพที่ 12)
 - 2. จับกลุ่ม 4 คน ข้างละ 2 คน คนหนึ่งเตะให้อีกคนหนึ่งเตะโด่งไปให้อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งก็ทำเหมือนกัน

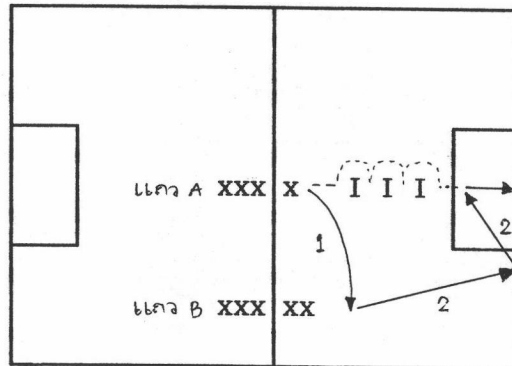


- สัปดาห์ที่ 3 จ. 1. 3 คน ทำ Figure - 8 Return Pass, 1-touch
 (หน้า 24, Jame P. McGettigan) (ภาพที่ 13)
 2. 3 คน ทำ Figure - 8 Flag Passing, 1-touch
 (หน้า 25, Jame P. McGettigan) (ภาพที่ 14)

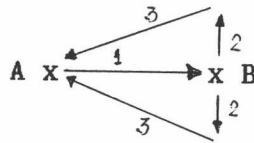
- พ. 1. ทำตามภาพ ดังนี้
 1. A โยนโด่งให้โค้ชแล้วรีบสปีดไปรับบอลจากโค้ช
 2. A เลี้ยงเข้าไปยิงประตู
 3. A ไปต่อแถว B (B ทำเหมือน A)



- ศ. 1. ทำตามภาพ ดังนี้
 1. A ตะแคงมาให้ B แล้ววิ่งไปกระโดดข้ามรั้ว จำนวน 3 รั้ว เตรียมยิงประตู
 2. B รับบอลจาก A เลี้ยงไปเส้นหลัง แล้วเตะเฉียงเข้าไปตรงจุดโทษให้ A
 (เมื่อทำแล้วให้สลับแถวกัน)



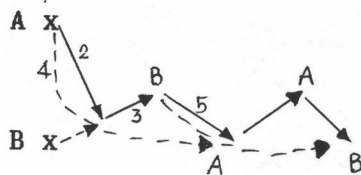
สัปดาห์ที่ 4 จ. 1. 2 คน ผลัดกันเตะเสียดป้อนให้อีกคนหนึ่งฝึกเตะบอลออกข้างซ้ายหรือขวา ด้วยข้างเท้าด้านใน 10 นาที และข้างเท้าด้านนอก เวลา 10 นาที (สลับกันป้อน)



B เตะบอลออกข้างซ้ายหรือขวา แล้วส่งคืน A และกลับเข้าที่เดิม

- พ. 1. 3 คน คนนอกโยนให้เพื่อนพักอก คนกลางพักอกแล้วหมุนตัววอลเลย์ให้เพื่อนอีกคนซึ่งอยู่ข้างหลัง คนละ 20 ครั้ง แล้วเปลี่ยนคนกลาง
- 2. 3 คน ยืนรูปสามเหลี่ยม ห่างกัน 10 เมตร ฝึกเตะเสียดจังหวะเดียวด้วยข้างเท้าด้านใน
- ศ. 1. 3 คน ยืนรูปสามเหลี่ยม ห่างกัน 10 เมตร ฝึกเตะเสียดจังหวะเดียวด้วยหลังเท้า
- 2. แบ่งเป็น 3 ทีม ทีมละ 3 ชุดทำ Triangle Drill (หน้า 23 ของ Alex Ferguson) (ภาพที่ 15)

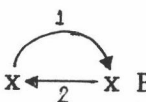
- สัปดาห์ที่ 5 จ. 1. จับคู่ 2 คน อยู่ห่างกันประมาณ 20 เมตร, 2-touch, เตะบอลเสียดด้วยหลังเท้า
- 2. แบ่งกลุ่ม 3 ทีม ทีมละ 10 คน ทำ Cross Passing Drill, 1-touch (หน้า 35, Alex Ferguson) (ภาพที่ 16)
- พ. 1. จับคู่ 2 คน ทำซึ่งเคลื่อนที่ตามความยาวสนามเต็มสนาม ยืนห่างกัน 15 เมตร, 2-touch, จำนวน 2 รอบ
- 2. จับคู่ 2 คน ทำ 2 รอบ (ไป-กลับ นับเป็น 1 รอบ) ยืนห่างกัน 5 เมตร



- 1. A ยืนขนาน B
- 2. A ให้ B
- 3. B เล็งตัดตรงกลาง
- 4. A อ้อมหลังเรียก B
- 5. B ใ้บอลไปที่ A
- 6. A ทำเช่นเดียวกับ B

3. จับคู่ 2 คน ห่างกัน 3 เมตร โยนให้คู่ตนเองกระโดดแปแล้ววิ่งถอยหลังไปเรื่อย ๆ ความยาวครึ่งหนึ่งของความยาวสนาม จำนวน 2 รอบ

ใช้มือโยน



วิ่งถอยหลัง

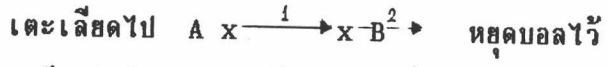
1. A ใช้มือโยนให้ B

วิ่งข้างหน้า

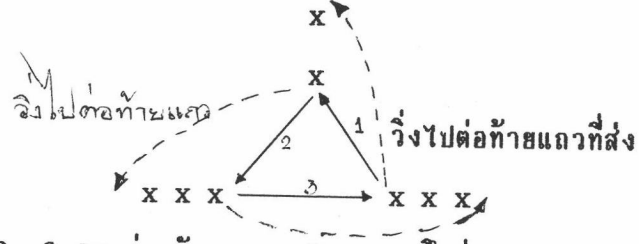
A X ← 2 X B กระโดดแป

2. B วิ่งถอยหลังและกระโดดแป

สัปดาห์ที่ 5 พ. 4. จับคู่ 2 คน ห่างกัน 3 เมตร ตะแฉะเรียดให้คู้ของตนเองหยุดบอลไว้แล้ววิ่งถอยหลังไปเรื่อย ๆ ความยาวครึ่งหนึ่งของความยาวสนาม จำนวน 2 รอบ

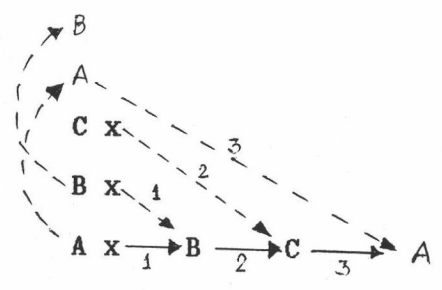


ศ. 1. 3 ทีม ทำส่งสามหมุนเวียน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน, 1-touch



2. 3 คน ห่างกัน คนละ 5 เมตร ฝึกส่งมุมขงตลอด ความยาวเต็มสนาม

1. A ส่งบอลไปข้างหน้า , B วิ่งมารับบอลแล้วครองบอลไว้
2. B " , C "
3. C " , A "



- สัปดาห์ที่ 6 จ. 1. จับคู่ 2 คน ตะแฉะด้วยข้างเท้าด้านนอก สั้นห่างกัน 5 เมตร
2. จับคู่ 2 คน ตะแฉะด้วยข้างเท้าด้านนอก สั้นห่างกัน 10 เมตร
3. จับคู่ 2 คน ตะแฉะด้วยข้างเท้าด้านนอก สั้นห่างกัน 15 เมตร

- พ. 1. จับคู่ 2 คน ตะแฉะลูกไซด์โค้ง (ด้านใน, นิ้วโป้ง)
- ลูกเลียด ห่างกัน 20 เมตร
 - ลูกโค้ง ห่างกัน 30 เมตร

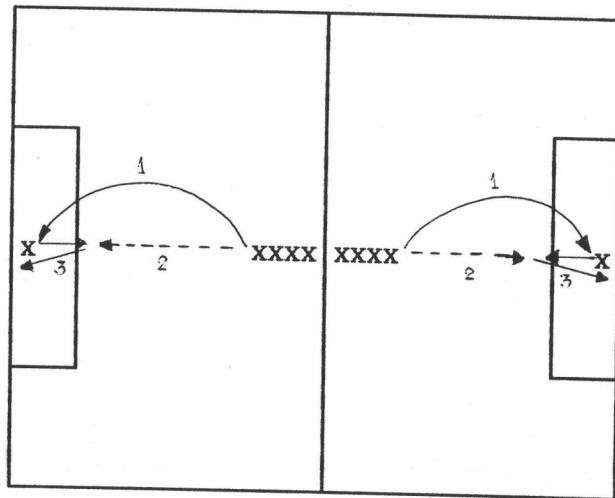
ศ. 1. จับกลุ่ม 5 คน ทำ Penalty Area Pressure Passing (หน้า 34 ของ Jame P. McGettigan) ลูกบอล 4 ใบ ต่อ 1 กลุ่ม (ภาพที่ 17)

Shooting

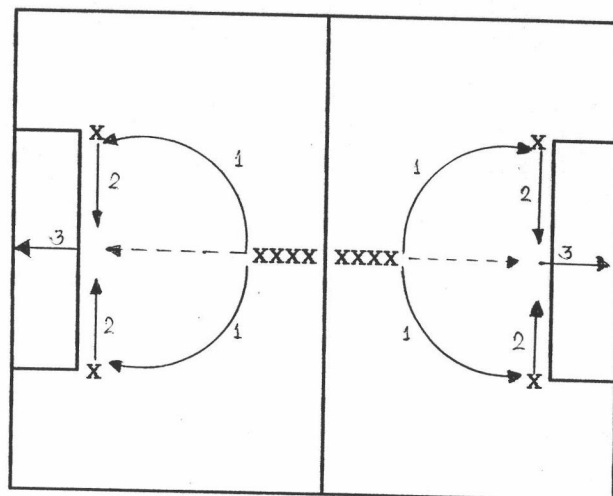
(Time 10 Min./Day)

- สัปดาห์ที่ 1
- จ. 1. เล็งจากวงกลมกลางสนาม ก่อนยิง ให้ตะโกนบอกว่าจะยิงทางซ้ายหรือทางขวา
 - 2. เล็งจากวงกลมกลางสนาม คอยฟังเพื่อนข้างหลัง บอกให้ยิงทางซ้ายหรือขวา , บนหรือล่าง
 - พ. 1. เล็งเจียงเข้าหาประตูทางขวา แล้วยิงประตูด้วยเท้าขวา
 - 2. เล็งเจียงเข้าหาประตูทางซ้าย แล้วยิงประตูด้วยเท้าซ้าย
 - ศ. 1. เล็งด้วยเท้าซ้ายตามเส้นโทษทางขวา พอถึงจุดตรงกลางยิงด้วยเท้าซ้าย
 - 2. เล็งด้วยเท้าขวาตามเส้นโทษทางซ้าย พอถึงจุดตรงกลางยิงด้วยเท้าขวา

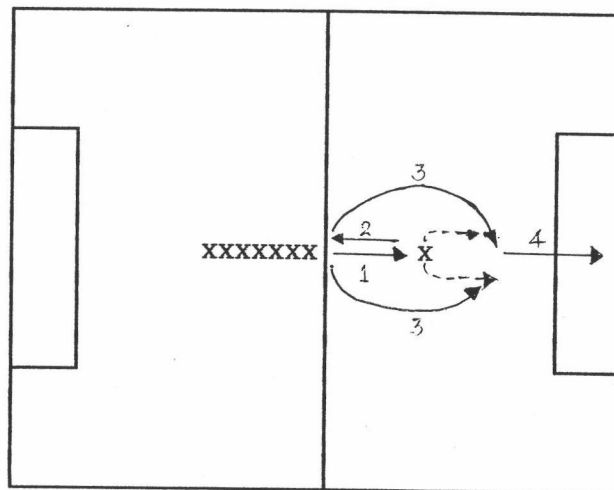
- สัปดาห์ที่ 2
- จ. 1. คนยิงเตะโค้งให้ผู้รักษาประตูรับที่ประตู ผู้รักษาประตูถ่วงบอลออกมาบริเวณหัวกะโหลก แล้วคนยิงสปีดไปยิงประตู



- 2. คนยิงเตะโค้งออกข้างให้ผู้รักษาประตูรับ แล้ววิ่งไปยิงประตูบริเวณหัวกะโหลก



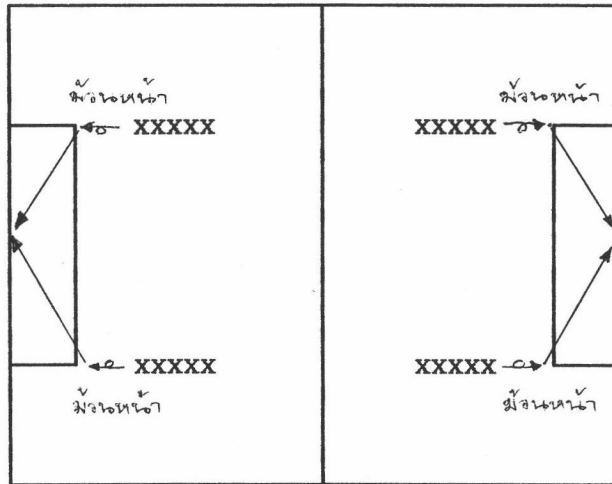
- สัปดาห์ที่ 2 พ. 1. เข้าแถวตอนอยู่ห่างจากคนยิง 10 เมตร คนยิงหันหลังให้ประตู โดยยืนอยู่บริเวณหัวกระโหลก คนยิงคอยพลิกบอลจากเพื่อนออกข้าง ๆ ทั้งซ้ายและขวา แล้วรีบยิงประตู
2. เข้าแถวตอนกลางสนาม ห่างจากคนยิง 10 เมตร ให้บอลไปที่คนยิงประตู คนยิงประตูเตะบอลคืนเพื่อนที่กลางสนาม คนกลางสนามก็พบบอลให้โด่งข้ามหัวคนยิงออกทางซ้ายหรือขวาก็ได้ ให้คนยิงพลิกตัวรีบสปีดไปยังประตู



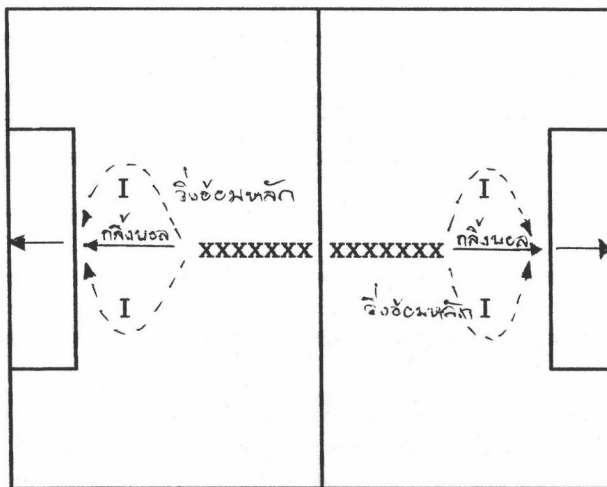
- ศ. 1. จับคู่ 2 คน อยู่กลางสนาม ห่างกัน 3 เมตร , A เตะบอลให้ลอดขา B , B พลิกตัวแล้วรีบเลี้ยงบอลไปยังประตู , A วิ่งไล่ , แล้วสลับกันเป็นคนยิง
2. จับคู่ 2 คน อยู่กลางสนาม ห่างกัน 10 เมตร , A ส่งบอลเร็วคืนให้ B , B เตะเร็วคืน A , A ก็พบบอลให้ข้ามหัว B , B วิ่งไปยังประตู , สลับกัน

- สัปดาห์ที่ 3 จ. 1. เลี้ยงบอลจากตรงกลางสนามเข้ามา มาทำชิ่งกับโค้ช แล้วยิงประตูบริเวณหัวกระโหลก
- เลี้ยงด้วยเท้าซ้าย ชิ่งด้วยเท้าซ้าย
 - เลี้ยงด้วยเท้าขวา ชิ่งด้วยเท้าขวา
- พ. 1. Cross Runs and Cross Passes
(หน้า 75-76 ของ Jame P. McGettigan) (ภาพที่ 18)
- ศ. 1. Exchange Cribbles Pass and Shoot
(หน้า 76-77 ของ Jame P. McGettigan) (ภาพที่ 19)

ลำดับที่ 4 จ. 1. ยืนห่างจากประตูเหนือหัวกะโหลก คนยิงให้กลิ้งบอลไปข้างหน้า แล้วม้วนหน้ารับ Speed ไปยิงประตู



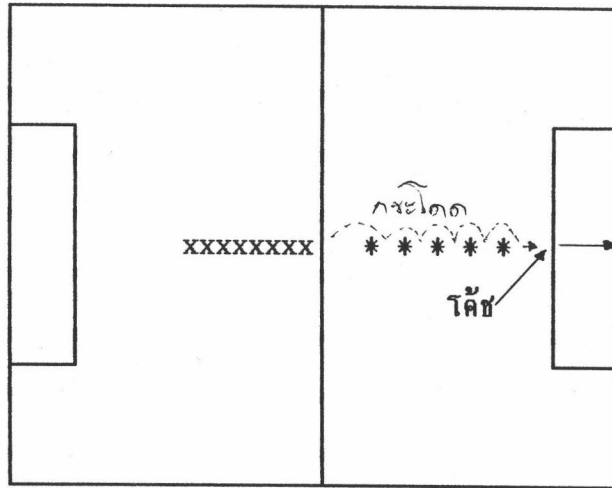
2. เพิ่มความเร็วในการเข้าถึงประตู โดยการฝึกวิ่งออกทางซ้ายและขวาเข้าถึงประตู (ดังรูป)



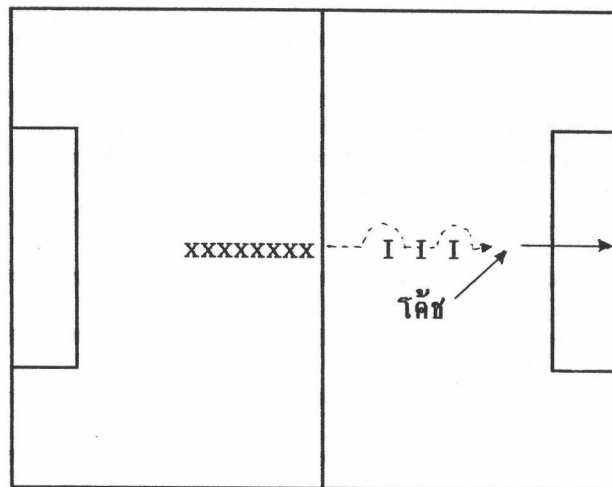
- พ. 1. ยืนหันหลังให้ประตู โยนบอลข้ามหัวตัวเองเข้าหาประตู รับพลิกตัวไปยิงประตู
2. ยืนหันหลังให้ประตู กลิ้งบอลลอดหว่างขาตัวเองเข้าหาประตู รับพลิกตัวไปยิงประตู
- ศ. 1. ยืนห่างจากรีวประมาณ 3 เมตร โยนบอลให้ข้ามรีว (อย่าแรงเกินไป) แล้วรับวิ่ง กระโดดข้ามรีวเข้าถึงประตู จังหวะเดียว
2. เลี้ยงบอลเข้าหารีว เตะบอลลอดรีว แล้วกระโดดข้ามรีวเข้าถึงประตู จังหวะเดียว

- สปีดไลท์ที่ 5
- จ. 1. จากกลางสนาม เลี้ยงบอลเข้าหาประตู เมื่อโยกตัวพาบอลหลบเสาหลักแล้วให้รีบยิงประตูภายในครึ่งวงกลมบริเวณหัวกะโหลก ห้ามออกนอกบริเวณครึ่งวงกลม
 - พ. 1. ยืนหันหลังให้ประตูบริเวณหัวกะโหลก ภายในครึ่งวงกลม
 - รับบอลจากเพื่อน แล้วยิงทันทีภายในครึ่งวงกลม (1. เรียด, 2. โด้ง)
 - ศ. 1. เข้าแถวตอน 2 แถวกลางสนาม ห่างกัน 5 เมตร นั่งหันหลังให้ประตู เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้รีบลุกขึ้นสปีดไปแย่งบอลกันเพื่อยิงประตู

- สปีดไลท์ที่ 6
- จ. 1. เข้าแถวตอน 1 แถว กลางสนาม แล้ววิ่งไปกระโดดเท้าคู่ ข้ามกรวย 5 กรวย แล้วยิงประตูจากบอลที่โค้ชส่งมาให้จากข้างหลัง (ดังรูป)

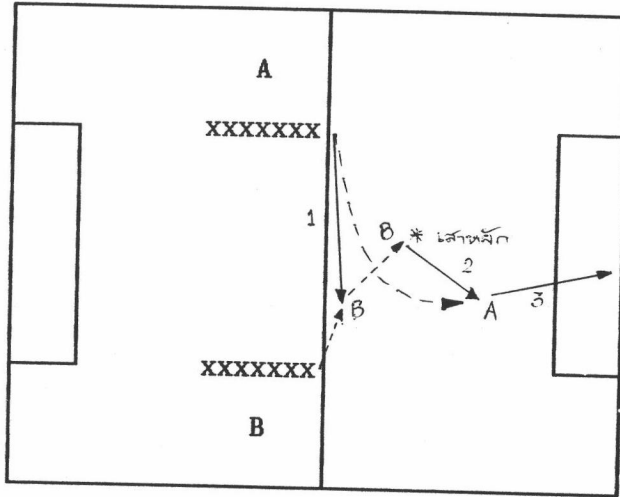


- พ. 1. กระโดดข้ามรั้ว แล้วมุดลอดรั้ว เข้ายิงประตู จากบอลที่เพื่อนส่งมาจากข้างหลัง (ดังรูป)

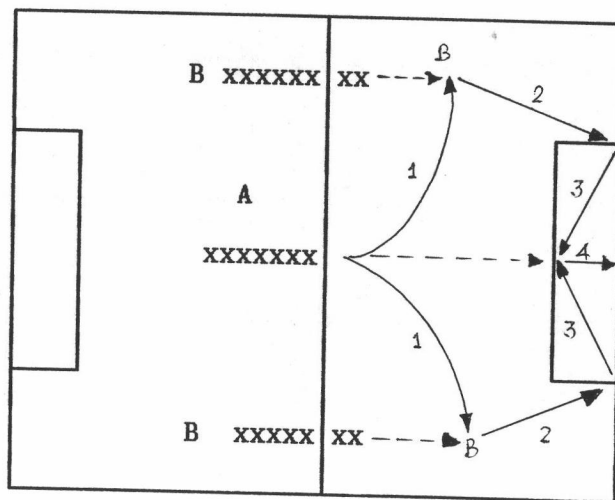


สัปดาห์ที่ 6 ศ. 1. จับคู่ 2 คน ส่งบอลอ้อมหลังยิงประตู A ให้ B, B เลี้ยงเข้าหาเสาหลัก A ว่างอ้อมหลัง, B ส่งบอลให้ A ยิงประตู

- ขวา
- ซ้าย



2. ทำตามภาพ , A โยนยาวออกปีกให้ B, B เลี้ยงเข้าเส้นหลังบริเวณเขตโทษ แล้วเตะเสียดเข้ามาที่จุดโทษ, A ทำดันพื้นแล้ววิ่งมายิงประตู, A เตะแล้วสลับไปแทน B, B ไปแทน A (สลับทั้งซ้าย-ขวา)

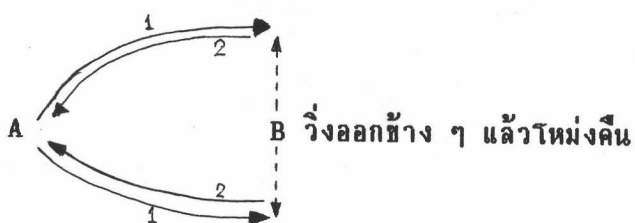


(Time 10 Min./Day)

- สัปดาห์ที่ 1
- จ. 1. โหม่งเดาะ อยู่กับที่ เวลา 5 นาที
 - 2. โหม่งโต้กับเพื่อน 2 คน เวลา 5 นาที
 - พ. 1. เดินเดาะด้วยศรัทธา ความยาวครึ่งสนาม (ไป-กลับ) 1 รอบ
 - 2. โหม่งโต้กับเพื่อน 3 คน เวลา 5 นาที
 - ศ. 1. 3 คน ยืนเป็นสามเหลี่ยม ห่างกันประมาณ 4 เมตร โยนบอลให้เพื่อนโหม่งเป็นรูปสามเหลี่ยม
 - 2. 3 คน โหม่งโต้เคลื่อนที่ ความยาวครึ่งสนาม ไป-กลับ นับเป็น 1 รอบ ทำ 2 รอบ

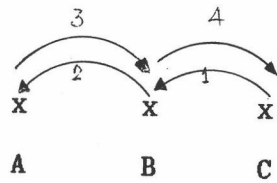
- สัปดาห์ที่ 2
- จ. 1. จับคู่ 2 คน ทำคิพขึ้น ให้โยนบอลขึ้นแล้วโหม่งเอง สกละ 20 ครั้ง ทำ 2 สก
 - 2. จับคู่ 2 คน ทำคิพขึ้น ให้โยนบอลให้เพื่อนแล้วโหม่ง สกละ 20 ครั้ง ทำ 2 สก คดยยืนห่างกัน ประมาณ 5 เมตร (สลับกันทำ)
 - พ. 1. จับคู่ 2 คน ห่างกัน 5 เมตร โยนบอลแล้วกระโดดโหม่งให้คู่ของตน คนละ 20 ครั้ง จำนวน 2 สก
 - 2. จับคู่ 2 คน ห่างกัน 5 เมตร ให้คู่ของตนเองโยนให้ แล้วกระโดดโหม่งคืนคู่ของตน คนละ 20 ครั้ง จำนวน 2 สก
 - ศ. 1. จับคู่ 2 คน ให้เพื่อนโยนบอลแล้วล้มตัวลงโหม่ง สกละ 20 ครั้ง ทำ 2 สก
 - 2. จับคู่ 2 คน ให้เพื่อนโยนบอลแล้วกระโดดพุ่งโหม่ง สกละ 20 ครั้ง ทำ 2 สก

- สัปดาห์ที่ 3
- จ. 1. จับคู่ 2 คน ให้เพื่อนโยนบอลออกข้าง ๆ สลับซ้ายขวา คนโหม่งวิ่งออกข้างแล้วโหม่งกลับคืนคู่ของตนเอง ทำคนละ 20 ครั้ง จำนวน 2 สก



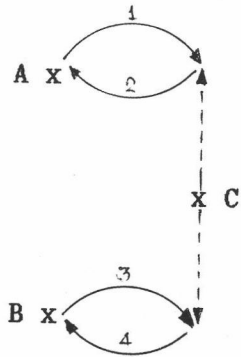
- 2. จับคู่ 2 คน ให้คนโหม่ง วิ่งมาเตะบอลที่เพื่อนถือ แล้วรีบวิ่งถอยหลังมาโหม่งบอลที่คู่ตนเองโยนให้ ทำคนละ 20 ครั้ง จำนวน 2 สก

สัปดาห์ที่ 3 พ. 1. จับกลุ่ม 3 คน ทำคนละ 10 ครั้ง โดยสลับกัน



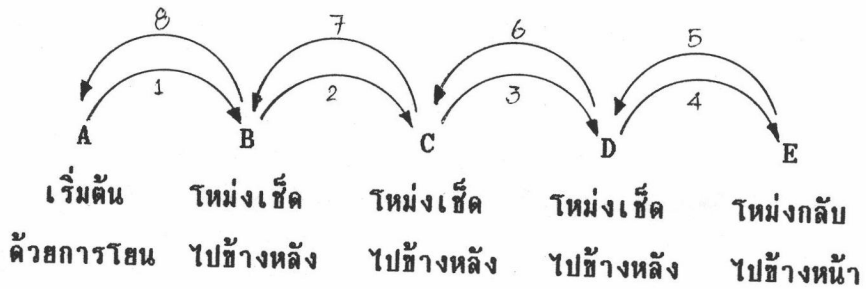
1. C โยนให้ B
2. B โหม่งเข้าข้างหลังให้ A
3. A โยนให้ B
4. B โหม่งเข้าข้างหลังให้ C

2. จับกลุ่ม 3 คน ทำคนละ 10 ครั้ง โดยสลับกัน



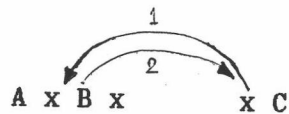
1. C วิ่งออกข้าง
2. A โยนให้ โหม่ง
3. C วิ่งออกข้าง
4. B โยนให้ C โหม่งคืน

ศ. 1. จับกลุ่มละ 5 คน เข้าแถวตอน โหม่งได้ให้บอลเคลื่อนที่ไป-มา จากหัวแถวไปทางแถว จากทางแถวกลับมาหัวแถว โดยไม่ให้ตกลงพื้น



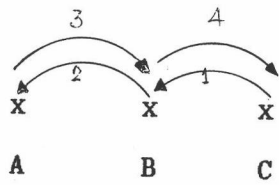
สัปดาห์ที่ 4 จ. 1. เตะด้วยศีรษะอยู่กับที่ เวลา 3 นาที

2. จับกลุ่ม 3 คน (หน้า 90 หนังสือ Soccer Coaching to win)



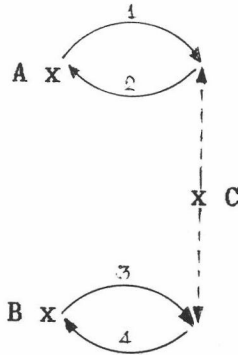
1. C โยนให้ A บริเวณด้านหลัง B
2. A กระทบโหม่งมาให้ C (ทำสลับกันคนละ 20 ครั้ง)

สัปดาห์ที่ 3 พ. 1. จับกลุ่ม 3 คน ทำคนละ 10 ครั้ง โดยสลับกัน



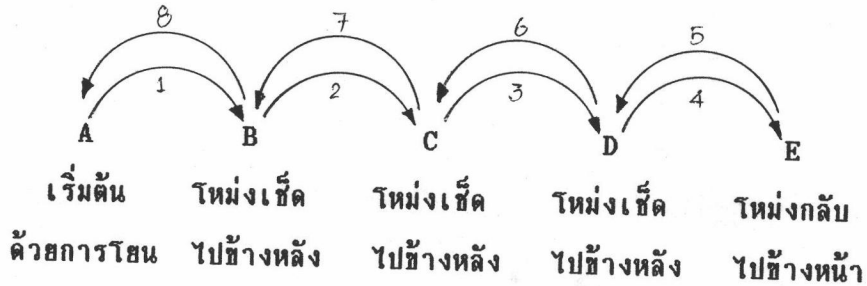
1. C โยนให้ B
2. B โหม่งเข้าข้างหลังให้ A
3. A โยนให้ B
4. B โหม่งเข้าข้างหลังให้ C

2. จับกลุ่ม 3 คน ทำคนละ 10 ครั้ง โดยสลับกัน



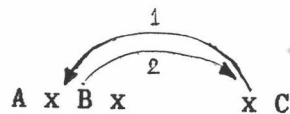
1. C วิ่งออกข้าง
2. A โยนให้ โหม่ง
3. C วิ่งออกข้าง
4. B โยนให้ C โหม่งคืน

ศ. 1. จับกลุ่มละ 5 คน เข้าแถวตอน โหม่งโต้ให้บอลเคลื่อนที่ไป-มา จากหัวแถวไปหางแถว จากหางแถวกลับมาหัวแถว โดยไม่ให้ตกลงพื้น



สัปดาห์ที่ 4 จ. 1. เตะด้วยศีรษะอยู่กับที่ เวลา 3 นาที

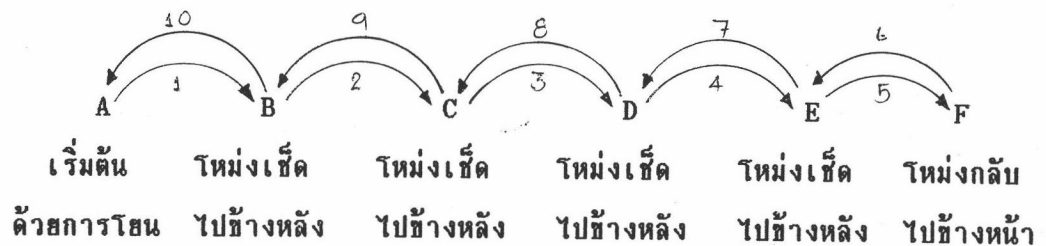
2. จับกลุ่ม 3 คน (หน้า 90 หนังสือ Soccer Coaching to win)



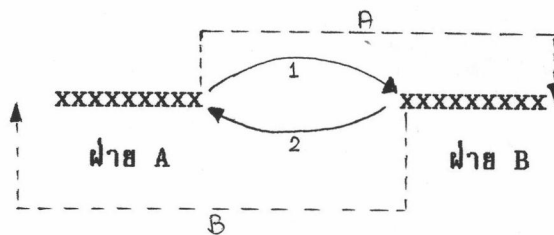
1. C โยนให้ A บริเวณด้านหลัง B
2. A กระทบโหม่งมาให้ C (ทำสลับกันคนละ 20 ครั้ง)



- สัปดาห์ที่ 4 พ. 1. จับคู่ คนโทม่งหันข้างให้คู่ของตนเอง ให้เพื่อนโยนให้แล้วพยายามโทม่งคืนเพื่อนสลับกัน ทั้งข้างซ้ายและขวา ทำข้างละ 20 ครั้ง
(หน้า 99, Soccer Coaching to win)
2. จับกลุ่ม 3 คน โทม่งโต้กันเป็นรูปสามเหลี่ยมอย่าให้บอลตกพื้น
- ศ. 1. จับกลุ่ม ๆ ละ 6 คน เข้าแถวตอน คนหัวแถวโยนบอลให้เพื่อนโทม่งเช็คไปข้างหลัง เร็ว ๆ คนสุดท้ายโทม่งกลับมา อย่าให้บอลตกพื้น ตามภาพ



- สัปดาห์ที่ 5 จ. 1. เตะด้วยศีรษะเดิน ตามความยาวของสนามครึ่งสนาม (ไป-กลับ) เวลา 3 นาที
2. จับกลุ่ม ๆ ละ 6 คน ทุกคนจับมือกัน แล้วพยายามโทม่งโต้กันอย่าให้บอลตกพื้น เวลา 7 นาที
- พ. 1. แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน ทำตามภาพ ดังนี้
1. ฝ่าย A โยนให้ ฝ่าย B โทม่ง แล้ววิ่งไปต่อแถว ฝ่าย B
 2. ฝ่าย B โทม่งคืน ฝ่าย A แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวฝ่าย A

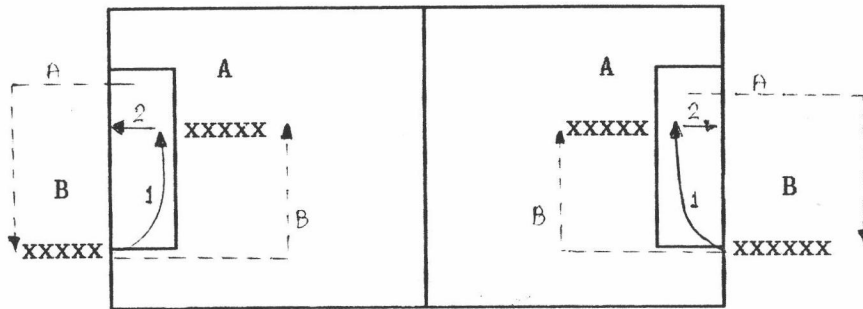


2. กลุ่มละ 6 คน โทม่งโต้กันไป-มาแล้วไปต่อท้ายแถว (ภาพเดียวกันกับข้างบน)

 1. ฝ่าย A เริ่มต้นโยน ให้ฝ่าย B โทม่งกลับมา
 2. ทั้งสองฝ่ายพยายามโทม่งต่อกันด้วยศีรษะอย่าให้บอลตกพื้น

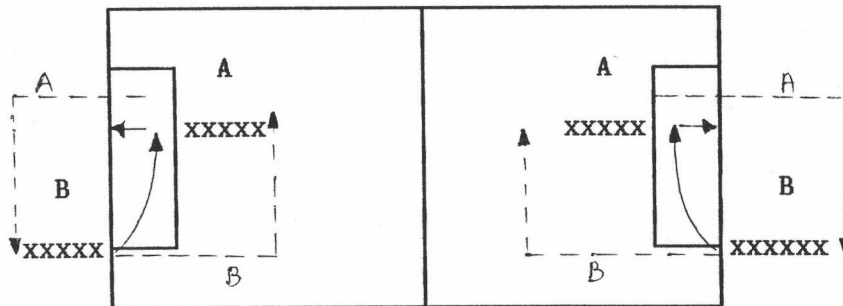
สปีดครั้งที่ 5 ศ. 1. แบ่งเป็น 2 แถว (ทำสลับซ้าย-ขวา)

1. แถว B โยนไปให้ A โหม่ง, B โยนแล้วมาต่อแถว A
2. แถว A โหม่งบอลถึงประตูแล้วมาเก็บบอลจากนั้นไปต่อแถว B แล้วเตรียมโยนบอลต่อไป



สปีดครั้งที่ 6 จ. 1. แบ่งเป็น 2 แถว (ทำสลับซ้าย-ขวา)

1. แถว B ชีพลูกโค้งมาให้แถว A ทำการโหม่งถึงประตูแล้วแถว B ไปต่อแถว A คอยโหม่งต่อไป
2. แถว A โหม่งถึงประตูให้ได้แล้วไปเก็บบอล จากนั้นมาต่อแถว B



- พ. 1. เคาะด้วยศีรษะอยู่กับที่ 2 นาที
2. จับกลุ่ม 4 คน โหม่งโต้เคลื่อนที่ ความยาวครึ่งหนึ่งของความยาวสนาม (ไป-กลับ)

- ศ. 1. จับคู่ 2 คน ห่างกัน 2 เมตร โหม่งโต้จิ้งหะเดี่ยว
2. จับคู่ 2 คน ห่างกัน 2 เมตร โหม่งโต้ 2 จิ้งหะ

(Time 5 Min./Day)

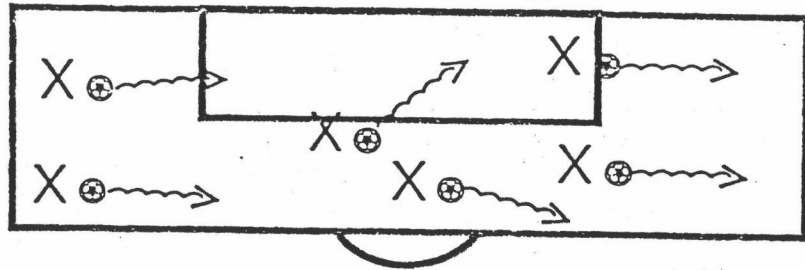
- สัปดาห์ที่ 1
- จ. 1. จับคู่ 2 คน ห่างกัน 10 เมตร สันเท้าขนานแอ่นลำตัวไปข้างหลัง โยกตัวแล้ว
ทุ่มบอลกับเพื่อน เน้นการทุ่มที่ถูกต้องตามกติกาการทุ่มบอล
 - พ. 1. จับคู่ 2 คน หันหน้าเข้าหากัน เขยียดเท้า ทุ่มบอลกับเพื่อน ซึ่งนั่งห่างกัน 5 เมตร
 - ศ. 1. จับคู่ 2 คน สันห่างกัน 10 เมตร สันแบบเท้าหน้า เท้าตาม โยกตัวแล้วทุ่มบอล
กับคู่ของตน
- สัปดาห์ที่ 2
- จ. 1. นอนคว่ำบนพื้น สกålลำตัวขึ้นทุ่มบอลกับคู่ ซึ่งห่างกัน 5 เมตร
 - พ. 1. จับคู่ อยู่ห่างกัน 10 เมตร คนทุ่มให้คู่ของตนโดยหันหลังให้คู่ จับบอลทั้งสองมือก้มตัว
ลง พยายามโยนบอลผ่านหน้าและข้ามศีรษะตนเองไปหาคู่ให้ได้
 - ศ. 1. จับคู่ทุ่มบอล โดยการออกตัววิ่งเล็กน้อย ก้าวเท้าแบบเท้าหน้าเท้าตาม ลากเท้าหลัง
มาหาเท้าหน้าแล้วทุ่ม โดยห่างกัน 15 เมตร
- สัปดาห์ที่ 3
- จ. 1. นั่งคุกเข่ากับคู่ ห่างกัน 10 เมตร แล้วทุ่มบอลไปหาคู่
 - พ. 1. จับคู่ สันห่างกัน 5 เมตร ให้เท้าขนานกัน แล้วทุ่มบอลลงพื้นแรง ๆ ไปหาคู่
 - ศ. 1. สันเท้าหน้า เท้าตาม ลากเท้าหลังมาหาเท้าหน้า แล้วทุ่มบอลแรง ๆ ลงพื้น
สันห่างกับคู่ 5 เมตร
- สัปดาห์ที่ 4
- จ. 1. นอนราบกับพื้น หงายหน้าขึ้น ทุ่มบอลกับเพื่อนซึ่งอยู่ห่างกัน 10 เมตร โดยยกลำตัว
ขึ้นแล้วทุ่ม เหมือนท่า Sit-up
 - พ. 1. นอนราบคว่ำกับพื้น สกålหน้าและลำตัวขึ้น ทุ่มบอลกับคู่ ซึ่งห่างจากกัน 5 เมตร
 - ศ. 1. นั่งขัดสมาธิ ทุ่มบอลกับคู่ ซึ่งห่างจากกัน 5 เมตร
- สัปดาห์ที่ 5 เหมือนกับสัปดาห์ที่ 1
- สัปดาห์ที่ 6 เหมือนกับสัปดาห์ที่ 2

ภาพประกอบที่ 1

แบบฝึกการเลี้ยง ชื่อ Tag the dribbler

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็น "ลิง" เลี้ยงบอลไปได้และผู้เล่นคนอื่น ๆ โดยลูกบอลต้องอยู่ในการครอบครอง
2. ผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้เลี้ยงบอลหนี หากถูกแตะให้เปลี่ยนเป็น "ลิง" แทน และหากบอลไม่อยู่ในการครอบครองหรือ ออกนอกกรอบเขตโทษ ให้เปลี่ยนมาเป็น "ลิง" เช่นเดียวกัน

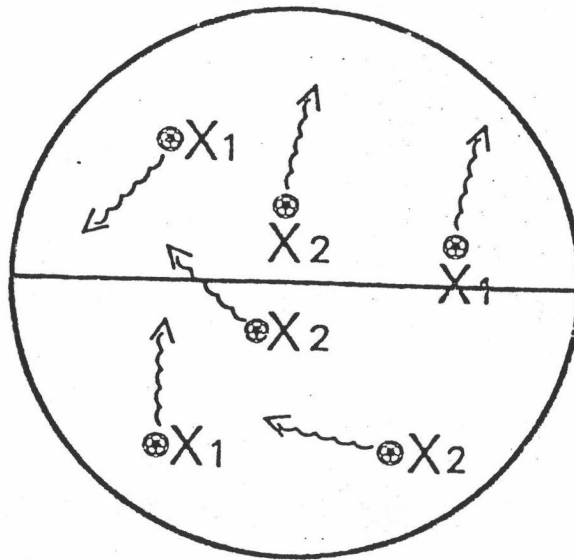


ภาพประกอบที่ 2

แบบฝึกการเลี้ยง ชื่อ Circle war

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม จำนวนเท่า ๆ กัน และให้ผู้เล่นมีบอลคนละ 1 ใบ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้ทุกคนเลี้ยงบอลให้อยู่ภายในวงกลม และพยายามเตะบอลของฝ่ายตรงข้ามให้ออกนอกวงกลม
3. ทีมที่สามารถเตะบอลของอีกทีมหนึ่งหมดก่อนเป็นฝ่ายชนะ

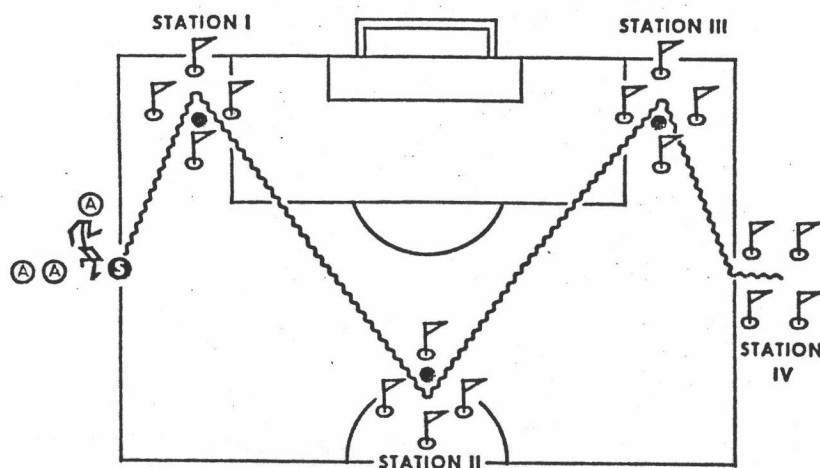


ภาพประกอบที่ 3

แบบฝึกการเลี้ยง ชื่อ Dribble and leave it

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้ผู้เล่น A เลี้ยงไปที่สถานีที่ 1 และหยุดบอลที่เลี้ยงไว้
2. ให้เลี้ยงบอลลูกใหม่จากสถานีที่ 2 ไปยังสถานีที่ 3 และหยุดบอลไว้
3. ให้เลี้ยงบอลลูกใหม่จากสถานีที่ 3 ไปยังสถานีที่ 4 และหยุดบอลไว้
4. ให้เลี้ยงบอลลูกใหม่จากสถานีที่ 4 ไปยังสถานีที่ 5 และหยุดบอลไว้
5. ผู้เล่นคนอื่นให้ทำเช่นเดียวกัน

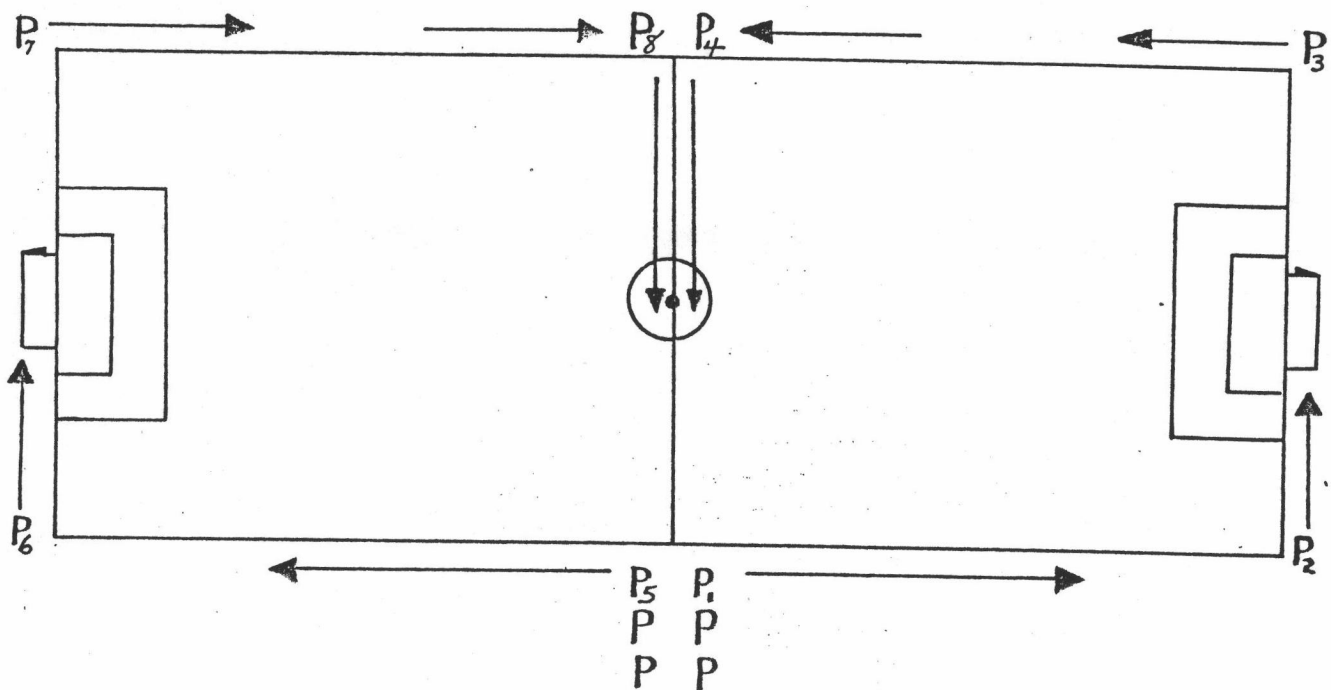


ภาพประกอบที่ 4

แบบฝึกการเลี้ยง ที่ ๓ Four corner relay dribbling drills

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมยืน ณ มุมต่าง ๆ ของครึ่งสนามฟุตบอลคี่รูป และให้ทั้งสองทีมมีผู้เล่นเท่า ๆ กัน
2. ให้ผู้เล่นคนหนึ่งของทีม มีลูกบอล 1 ลูก และอยู่ ณ จุดเริ่มต้นที่มุมกลางสนาม
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ผู้เล่นคนแรกของทีมพยายามเลี้ยงบอลให้เร็วที่สุด เพื่อไปส่งต่อให้ผู้เล่นคนที่สองของแต่ละทีม ที่อีกมุมหนึ่งของสนาม
4. ผู้เล่นคนที่สองก็พยายามเลี้ยงบอลให้เร็วที่สุดไปให้ผู้เล่นคนที่สามของทีม
5. ผู้เล่นคนต่อ ๆ ไป ก็ให้ทำเช่นเดียวกันจนกระทั่งทุกคนกลับเข้าตำแหน่งเดิมของตนเอง
6. ทีมใดที่สามารถทำนายครบก่อนเป็นฝ่ายชนะ

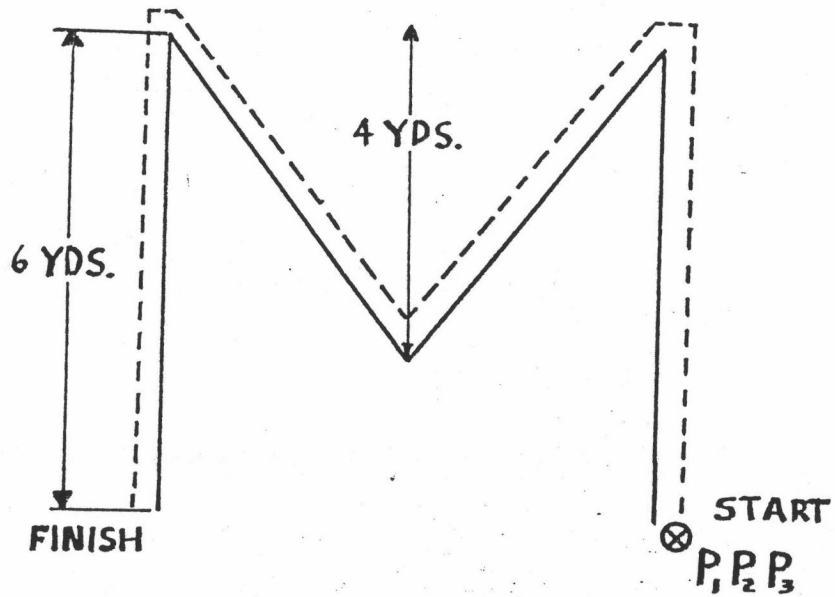


ภาพประกอบที่ 5

แบบฝึกการเลี้ยง ชื่อ Around the letter " M " drills

ขั้นตอนการฝึก

1. ทำสนามฝึกให้เป็นรูปตัว " M "
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ " เริ่ม " ให้ผู้เล่นแต่ละคนเลี้ยงบอลตามตัวอักษร
3. การเลี้ยงบอลจะต้องให้อยู่ในระยะการครอบครองบอลและต้องสลับเท้าที่ใช้ในการเลี้ยง
4. ผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้กำหนดความเร็วในการเลี้ยง

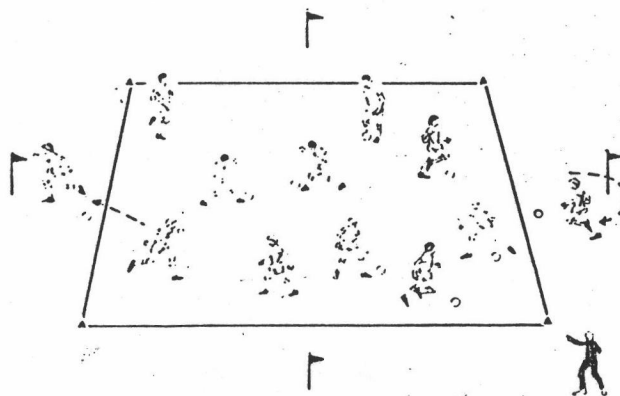


ภาพประกอบที่ 6

แบบฝึกการแข่งลูกบอล ชื่อ Defend your ball game

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้ผู้เล่นแต่ละคนเลี้ยงบอลในกรอบสี่เหลี่ยม และให้ผู้เล่นคนหนึ่งไม่มีบอล
2. ให้ผู้เล่นที่ไม่มีบอลอยู่ข้างนอกกรอบสี่เหลี่ยม เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้เข้าไปแย่งบอลจากผู้เล่นคนอื่น ๆ มาให้ได้ หรือ พยายามเตะบอลของผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้ออกนอกกรอบสี่เหลี่ยม
3. ผู้เล่นที่เลี้ยงการครอบครองบอล จะต้องรีบปิดไปอ้อมเสาธงข้างนอกกรอบสี่เหลี่ยม และกลับเข้ามาแย่งบอลจากผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้ได้ หรือ พยายามเตะบอลของผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้ออกนอกกรอบสี่เหลี่ยม

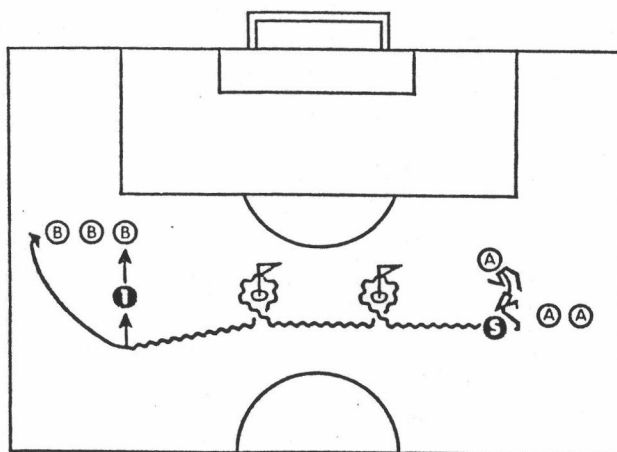


ภาพประกอบที่ 8

แบบฝึกการเลี้ยง ที่ 8 Double flag circle and outside-of-the-foot pass

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน และให้แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่าย A และ B และให้แต่ละกลุ่มมีบอลกลุ่มละ 1 ใบ
2. ฝ่าย A เลี้ยงบอลรอบเสาธงทั้งสองข้างดังภาพ และส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกให้ฝ่าย B และวิ่งไปต่อท้ายแถวฝ่าย B
3. ฝ่าย B เมื่อรับบอลแล้ว ให้เลี้ยงบอลรอบเสาธงและส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกให้ฝ่าย A และไปต่อท้ายแถวฝ่าย A

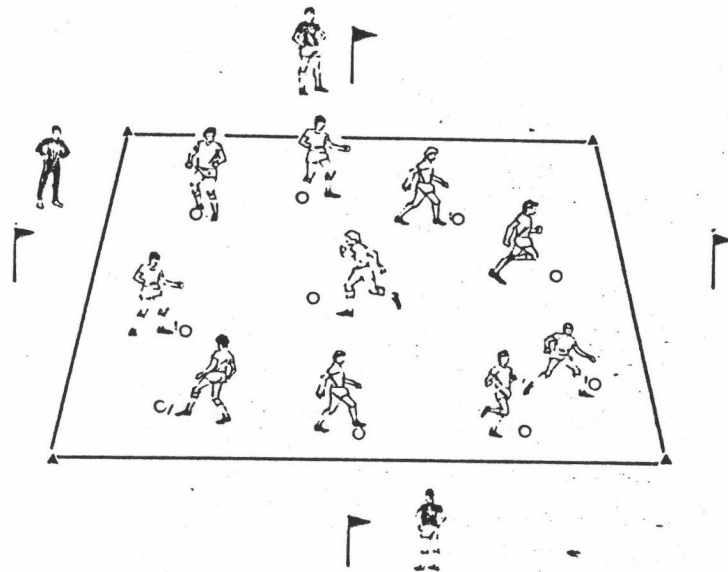


ภาพประกอบที่ ๑

แบบฝึกการเลี้ยง ชื่อ Get the ball game

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้ผู้เล่นทุกคนเลี้ยงลูกบอลของตนเองภายในกรอบสี่เหลี่ยม
2. ให้ผู้เล่นสองคนที่ไม่มีบอลอยู่ข้างนอกกรอบสี่เหลี่ยม
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ผู้เล่นสองคนที่อยู่ข้างนอกให้เข้าไปแย่งบอลจากผู้เล่นคนอื่น ๆ ในกรอบสี่เหลี่ยม
4. หากผู้เล่นในกรอบสี่เหลี่ยมคนใดเสียการครอบครองบอลหรือถูกแย่งบอลไปได้ ให้สปีดไปอ้อมเสาธงนอกกรอบสี่เหลี่ยม และกลับเข้ามาแย่งบอลจากผู้เล่นคนอื่น ๆ ต่อไป



ภาพประกอบที่ 10

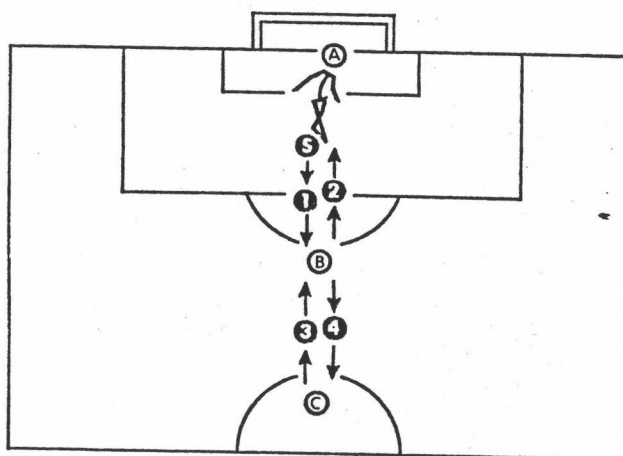
แบบฝึกการเตะ ชื่อ Ball turn and pass

ขั้นตอนการฝึก

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้แต่ละกลุ่มมีบอล 2 ลูก
2. ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มยืนดังภาพ
3. ผู้เล่น A ส่งบอลให้ผู้เล่น B , ผู้เล่น B ส่งบอลกลับให้ผู้เล่น A แล้วพลิกตัว

กลับหันหลัง

4. ผู้เล่น C ส่งบอลให้ผู้เล่น B , ผู้เล่น B ส่งบอลกลับให้ผู้เล่น C
5. ให้ผู้เล่น B ฝึกเป็นเวลา 2 นาที และให้สลับตำแหน่งกัน

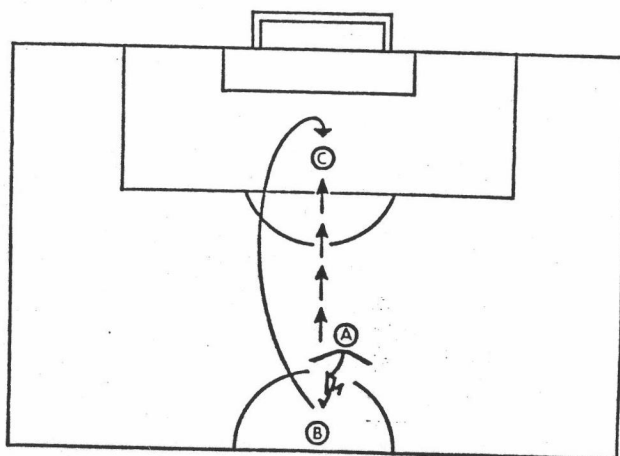


ภาพประกอบที่ 11

แบบฝึกการเตะ ชื่อ "1-Touch" overlap

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้แต่ละกลุ่มมีผู้เล่น 3 คน และยืนดังภาพ
2. เริ่มที่ผู้เล่น A ส่งบอลให้ ผู้เล่น C แล้ววิ่งไปต่อหลัง ผู้เล่น C
3. เริ่มที่ผู้เล่น C ส่งบอลให้ ผู้เล่น B แล้ววิ่งไปต่อหลัง ผู้เล่น B
4. เริ่มที่ผู้เล่น B ส่งบอลให้ ผู้เล่น A แล้ววิ่งไปต่อหลัง ผู้เล่น A
5. ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ โดยใช้การเตะจังหวะเดียว

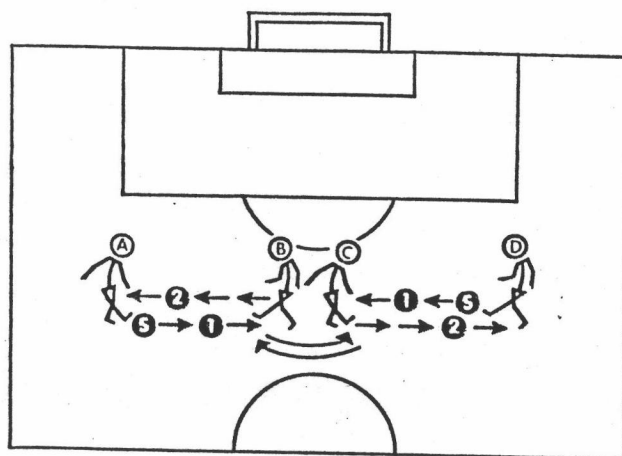


ภาพประกอบที่ 12

แบบฝึกการเตะ ชื่อ 4-Man return pass

ขั้นตอนการฝึก

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน โดยใช้ลูกบอล 2 ลูกต่อกลุ่ม
2. ให้ผู้เล่น A และ B หันหน้าเข้าหากัน และผู้เล่น C และ D หันหน้าเข้าหากัน
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้ A ส่งบอลให้ B และ B ส่งบอลคืน A เช่นเดียวกันให้ D ส่งบอลให้ C และ C ส่งบอลคืน D จากนั้นให้สลับตำแหน่งกันโดยกลับหลังหันเปลี่ยนคู่
4. ให้ทำวิธีการส่งเช่นเดิม
5. ให้ B และ C สลับตำแหน่งกันไปเรื่อย ๆ

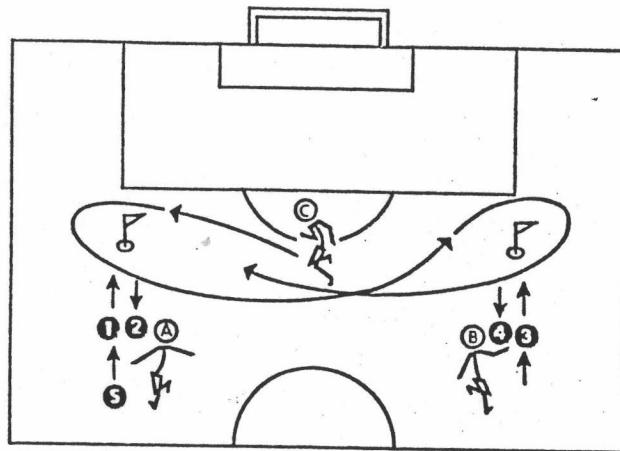


ภาพประกอบที่ 13

แบบฝึกการเตะ ชื่อ Figure-8 return pass

ขั้นตอนการฝึก

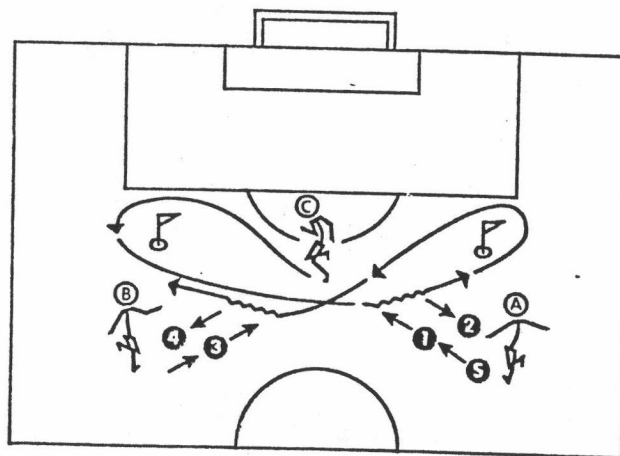
1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน โดยใช้ลูกบอล 2 ลูกต่อกลุ่ม
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้ C วิ่งอ้อมเสาธงฝั่งทางด้าน A และส่งบอลคืน A จากบอลที่ A ส่งมาให้ จากนั้นให้รับวิ่งไปอ้อมเสาธงทางด้าน B และส่งบอลคืน B จากบอลที่ B ส่งมาให้
3. ให้ C ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ
4. เมื่อครบตามกำหนดเวลาให้สลับตำแหน่งกัน



ภาพประกอบที่ 14

แบบฝึกการเตะ การเลี้ยงและการรับ ชื่อ Figure-8 flag passing
ขั้นตอนการฝึก

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน โดยใช้ลูกบอล 2 ลูกต่อกลุ่ม
2. เริ่มจาก ผู้เล่น C วิ่งอ้อมเสาธงทางด้าน B แล้วรับบอลจาก A เลี้ยงบอลไปเล็กน้อยและส่งคืน A จากนั้นให้ผู้เล่น B วิ่งอ้อมเสาธงทางด้าน A แล้วรับบอลจาก B เลี้ยงบอลไปเล็กน้อยและส่งคืน B
3. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
4. เมื่อครบกำหนดให้สลับตำแหน่งกัน

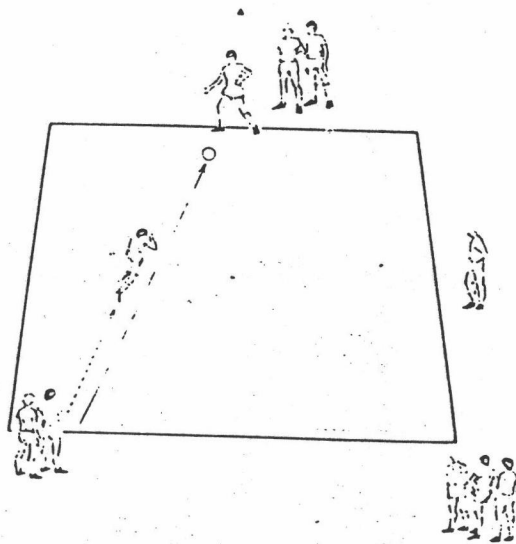


ภาพประกอบที่ 15

แบบฝึกการเตะ ชื่อ Triangle drill

ขั้นตอนการฝึก

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน โดยใช้ลูกบอล 1 ลูกต่อกลุ่ม
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 1 ส่งบอลไปให้ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 2 แล้วสปีดไปต่อท้ายแถวกลุ่มที่ 1
3. ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 2 รับบอลแล้วส่งต่อไปยังผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 3 และสปีดไปต่อท้ายแถวของกลุ่มที่ 3 เช่นเดียวกัน
4. ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 3 รับบอลแล้วส่งต่อไปยังผู้เล่นคนต่อไปของกลุ่มที่ 1 และสปีดไปต่อท้ายแถวของกลุ่มที่ 1 เช่นเดียวกัน
5. ลักษณะการส่งบอลและการสปีดไปต่อท้ายแถว จะเป็นรูปสามเหลี่ยมเสมอ
6. ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

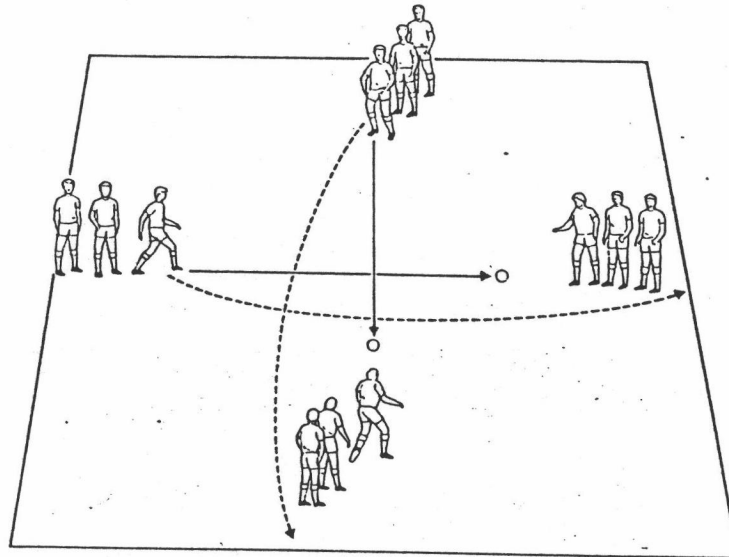


ภาพประกอบที่ 16

แบบฝึกการเตะและการรับ ชื่อ Cross passing drill

ขั้นตอนการฝึก

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน โดยใช้ลูกบอล 2 ลูกต่อกลุ่ม
2. ให้เข้าแถวตอนตั้งภาพ และให้แถวตรงกันข้ามเป็นคู่แถว
3. ให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถว ส่งบอลข้ามไปให้อีกแถวหนึ่งแล้วสปีดไปต่อท้ายแถวนั้น ๆ
4. อีกคู่แถวหนึ่งก็ให้ทำเช่นเดียวกัน

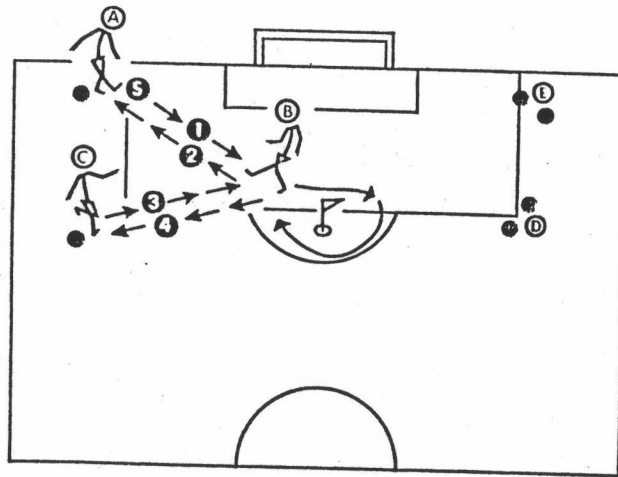


ภาพประกอบที่ 17

แบบฝึกการเตะ ชื่อ Penalty area pressure passing

ขั้นตอนการฝึก

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน โดยใช้ลูกบอล 4 ลูกต่อกลุ่ม
2. ให้ผู้เล่น A , C , D และ E ยืนอยู่ที่มุมเขตโทษพร้อมบอลคนละ 1 ลูก
3. เริ่มที่ผู้เล่น B วิ่งไปรับบอลที่ส่งจาก A และให้ B ส่งบอลคืน A จากนั้นให้ B วิ่งไปอ้อมเสาธงที่ปักอยู่ตรงกลางหัวกะโหลก และวิ่งมารับบอลจาก C และส่งคืน C จากนั้นให้วิ่งกลับไปอ้อมเสาธงอีก และวิ่งไปรับบอลจาก D และส่งคืน และก็วิ่งไปอ้อมเสาธงอีก พร้อมมารับบอลที่ E และส่งคืน E อีก และทำเช่นนี้อีก เป็นจำนวน 2 รอบ
4. สลับผู้เล่นคนอื่น ๆ มาแทน B

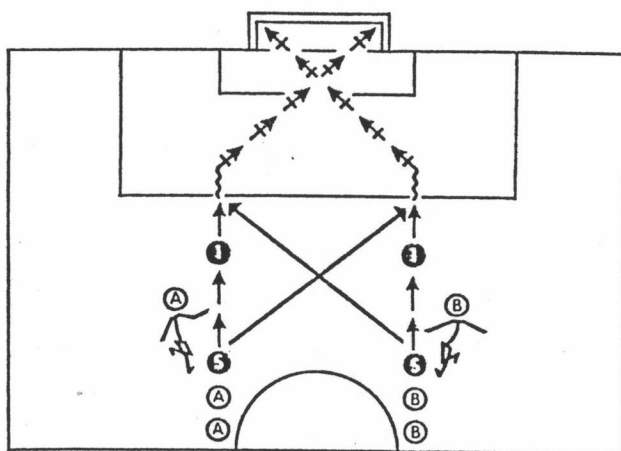


ภาพประกอบที่ 18

แบบฝึกการยิงประตู ชื่อ Cross Runs and Cross Passes

ขั้นตอนการฝึก

1. ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน ต่อ บอล 1 ใบ
2. เริ่มที่ผู้เล่น A และ B ส่งบอลให้กันและกันไปยังที่ว่างข้างหน้า จากนั้นให้ทั้งสองคนวิ่งไปรับบอลของอีกคนหนึ่ง และทำการเลี้ยงเข้าไปในกรอบโทษ และให้ยิงประตู
3. ให้ผู้เล่น A และ B สลับตำแหน่งกัน



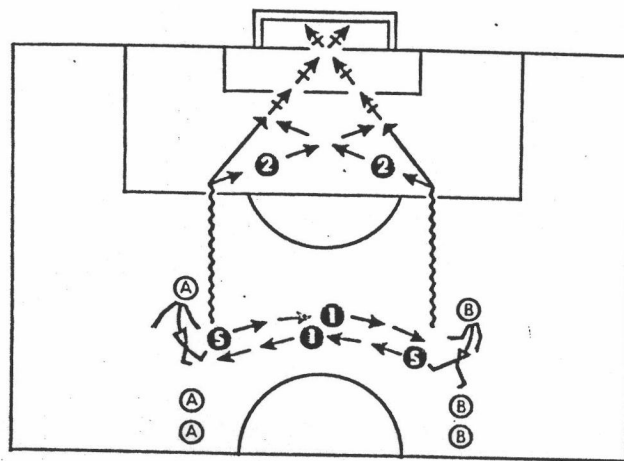
ภาพประกอบที่ 19

แบบฝึกการยิงประตู ชื่อ Exchange Dribbles Pass and Shoot
ขั้นตอนการฝึก

1. ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน ต่อ บอล 2 ใบ
2. เริ่มจากผู้เล่น A และ B เตะบอลแลกกัน จากนั้นรับบอลจากเพื่อน และเลี้ยง

เข้าหากรอบเขตโทษ

3. เมื่อถึงกรอบเขตโทษ ให้ส่งบอลไปยังที่ว่างข้างหน้าให้กันและกัน
4. ให้ผู้เล่นทั้งสองยิงบอลจากที่คู่ตนเองส่งมาให้
5. ให้ผู้เล่น A และ B สลับตำแหน่งกัน



ภาคผนวก ๕

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านต่าง ๆ ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย โดยมีรายชื่อดังต่อไปนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาปชัย สุวรรณชาดา ทางด้านการฝึกสมรรถภาพทางจิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ ทางด้านการฝึกสมรรถภาพทางจิต
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร ทางด้านการฝึกสมรรถภาพทางกาย
4. รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม ทางด้านการฝึกสมรรถภาพทางกาย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิพนธ์ กิติกุล ทางด้านการฝึกทักษะฟุตบอล
6. อาจารย์ ดร.จุฑา ดิงศภัทย์ ทางด้านการฝึกทักษะฟุตบอล และการฝึกสมรรถภาพทางกาย
7. อาจารย์ชาญวิทย์ ผลชีวิน ทางด้านการฝึกทักษะฟุตบอล และการฝึกสมรรถภาพทางกาย
8. อาจารย์วุฒิชัย จิตต์ศิริ ทางด้านการฝึกทักษะฟุตบอล และการฝึกสมรรถภาพทางกาย

ภาคผนวก ๓

รายชื่อนักฟุตบอลโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มที่ 1 (กลุ่มควบคุม)

กลุ่มที่ 2 (กลุ่มทดลอง)

1. ค.ช. ไกรเกียรติ	เป็ยดตะค	1. ค.ช. ไกรสร	สีแสงจันทร์
2. ค.ช. จักรพงษ์	เจียรสดาวงศ์	2. ค.ช. อิชณ	สุบินมงคล
3. ค.ช. นฤพันธ์	บำรุงผล	3. ค.ช. เกษตรศักดิ์	บุญโต
4. ค.ช. รณรงค์	หงษ์อินทร์	4. ค.ช. ไม้กาญจน์	หมื่นใจ
5. ค.ช. กฤษดา	ทรรพมัทย์	5. ค.ช. วาทิน	อัมมารี
6. ค.ช. ประสิทธิ์	บุญส่ง	6. ค.ช. อธิพล	สมภาร
7. ค.ช. อธิเดช	วันนา	7. ค.ช. ภาณุวัฒน์	ตั้งอนุรัตน์
8. ค.ช. ดำรงค์ศักดิ์	บุญทวี	8. ค.ช. ปรีชา	ปิ่นประดับ
9. ค.ช. ลิขิต	โสวะภาสน์	9. ค.ช. พีรภัทร	รักคง
10. ค.ช. วรสร	ตะเคียนทอง	10. ค.ช. รุ่งโรจน์	สว่างศรี
11. ค.ช. สันติ	นุ่มมีศรี	11. ค.ช. จวิฏ	เจ็ดศักดิ์
12. ค.ช. วิษรพงษ์	ทองดวง	12. ค.ช. ราชนย์	ตรันเจริญ
13. ค.ช. เกียรติไกร	กิกลิ่ง	13. ค.ช. ธรพงษ์	รักเกต
14. ค.ช. เค่นนคร	นันทาลิต	14. ค.ช. สิทธิพร	แสนมีมา

ภาคผนวก ๗

ตารางสรุปผลการแสดงความสามารถของกลุ่ม

กลุ่มที่ 1 (กลุ่มควบคุม) ระยะ ก่อนการทดลอง

ลำดับที่	สมรรถภาพทางกาย				ทักษะฟุตบอล						สมรรถภาพทางจิต		
	ค่า Max VO ₂	แรงเหยียดขา	สัฟสกอร์ต 50 จั้ม	วิ่ง 50 เมตร	การเคาะ	การเตะ	การเลี้ยง	การโหม่ง	การทุ่ม	การยิงประตู	ความวิตกกังวล	สมาธิ	การจินตนาการ
1.	61.86	128	49	8.01	10	12	23.64	08	12.71	04	18	11	29
2.	55.53	115	54	8.07	02	14	23.22	08	12.33	04	17	12	17
3.	57.50	150	49	7.79	07	11	26.71	14	14.08	04	22	03	31
4.	66.20	180	47	7.72	08	15	21.50	16	14.75	04	16	06	30
5.	64.66	181	50	7.42	09	14	23.82	09	14.44	06	16	11	26
6.	83.80	190	48	7.25	10	15	24.50	15	14.26	06	23	08	25
7.	83.21	235	52	7.02	10	15	22.91	14	16.58	06	17	07	31
8.	58.42	96	48	8.53	10	10	26.03	08	11.68	02	27	02	35
9.	63.03	223	46	6.93	10	15	22.05	16	18.80	02	19	04	51
10.	72.68	180	50	7.54	10	10	22.11	08	16.54	04	15	03	36
11.	78.77	240	56	6.90	10	14	20.62	11	15.74	06	18	09	41
12.	76.41	145	50	8.21	07	13	22.03	06	13.50	04	17	05	33
13.	71.37	204	46	7.00	03	14	23.38	11	17.67	08	22	08	44
14.	63.65	177	51	7.08	08	11	22.15	10	15.70	06	20	11	36

กลุ่มที่ 1 (กลุ่มควบคุม) ระยะ หลังการทดลอง

ลำดับที่	สมรรถภาพทางกาย				ทักษะฟุตบอล						สมรรถภาพทางจิต		
	ค่า Max VO_2	แรงเหยียดขา	ฮัพสก็๊ต	วิ่ง 50 เมตร	การเตะ	การเตะ	การเลี้ยง	การโหม่ง	การทุ่ม	การยิงประตู	ความวิตกกังวล	สมาธิ	การจินตภาพ
1.	67.95	160	61	7.96	10	14	22.96	09	12.85	06	17	09	39
2.	57.22	120	58	7.92	05	14	21.87	10	13.19	04	18	17	35
3.	63.84	165	58	7.53	02	14	23.70	12	14.45	04	24	11	32
4.	59.42	224	50	7.35	10	17	20.72	15	14.89	08	19	16	28
5.	65.24	189	62	7.28	08	14	20.93	10	16.63	08	21	09	27
6.	83.80	219	60	7.06	10	17	21.49	14	14.41	06	22	08	20
7.	76.98	250	57	6.99	10	16	21.72	15	17.05	06	14	11	38
8.	71.02	109	60	7.77	10	17	22.27	10	13.46	04	22	11	43
9.	63.03	250	58	6.92	10	16	21.30	12	18.00	04	20	09	50
10.	78.81	198	60	7.21	10	17	21.81	14	16.85	06	13	15	40
11.	78.77	247	64	6.82	10	16	20.08	12	16.08	06	16	11	40
12.	83.79	155	60	7.88	10	16	20.60	08	13.80	06	22	12	29
13.	70.75	205	60	6.81	10	15	22.86	13	17.90	08	23	11	28
14.	60.38	206	57	6.74	10	15	20.59	10	15.80	06	20	08	41

กลุ่มที่ 2 (กลุ่มทดลอง) ระยะ ก่อนการทดลอง

ลำดับที่	สมรรถภาพทางกาย				ทักษะฟุตบอล						สมรรถภาพทางจิต		
	ค่า Max VO ₂	แรงเหยียดขา	สัฟต์จัม	วิ่ง 50 เมตร	การเคาะ	การเตะ	การเลี้ยง	การโหม่ง	การทุ่ม	การยิงประตู	ความวิตกกังวล	สมาธิ	การจินตภาพ
01	64.33	219	45	6.91	04	15	22.88	11	16.20	06	21	05	25
02	52.73	120	55	7.67	03	16	23.04	07	13.75	06	21	06	17
03	55.38	130	49	7.69	02	13	24.24	09	16.55	06	19	04	20
04	64.78	130	54	7.10	03	14	22.59	07	14.56	02	24	07	26
05	49.11	145	55	7.19	04	13	21.36	12	14.80	02	20	08	25
06	60.25	198	51	8.07	08	13	21.63	09	15.19	02	21	12	28
07	62.39	230	48	7.53	08	18	27.81	09	20.55	04	21	06	28
08	46.92	170	45	6.94	09	15	22.39	06	18.50	06	17	09	29
09	51.39	151	50	8.34	03	15	23.34	11	12.60	04	21	05	22
10	68.27	192	52	7.30	10	17	24.00	12	16.67	02	17	06	30
11	60.00	102	50	7.55	05	13	23.73	06	14.40	04	19	04	24
12	53.33	138	52	7.26	04	16	21.60	11	16.79	04	18	08	29
13	58.09	120	49	7.60	08	14	21.78	10	13.20	04	24	05	39
14	65.76	183	45	7.42	05	16	22.15	18	15.46	04	19	05	26

กลุ่มที่ 2 (กลุ่มทดลอง) ระยะ สัปดาห์ที่ 2

ลำดับที่	สมรรถภาพทางกาย				ทักษะฟุตบอล						สมรรถภาพทางจิต		
	ค่า Max VO ₂	แรงเหยียดขา	สัฟส์กอร์ตจัม	วิ่ง 50 เมตร	การเคาะ	การเตะ	การเลี้ยง	การโหม่ง	การทุ่ม	การยิงประตู	ความวิตกกังวล	สมาธิ	การจินตนาการ
01	66.17	222	46	6.80	06	19	21.79	12	17.50	08	21	07	44
02	60.45	130	57	7.49	05	15	21.47	10	14.49	06	22	08	20
03	59.61	150	47	7.63	05	16	22.53	11	17.94	06	21	04	26
04	64.78	160	58	6.96	05	15	22.31	09	15.38	04	24	06	26
05	51.55	200	58	7.17	06	14	21.12	12	16.15	06	22	08	35
06	62.96	200	51	7.78	10	17	21.00	09	15.35	04	21	13	31
07	62.39	235	50	7.31	08	19	25.80	11	22.93	06	20	09	32
08	53.26	200	47	6.73	09	18	20.40	15	19.86	08	21	07	42
09	53.95	170	51	8.16	04	18	22.87	07	13.20	04	23	05	21
10	72.30	205	53	7.16	10	18	21.66	17	18.10	04	17	04	26
11	64.58	155	52	7.41	06	14	21.60	09	15.64	08	19	07	29
12	57.40	198	53	7.15	10	17	21.35	12	17.00	06	15	05	27
13	60.71	134	51	7.47	09	15	21.42	13	13.45	06	22	06	42
14	69.23	189	48	7.35	06	16	21.93	18	15.95	06	20	07	32

กลุ่มที่ 2 (กลุ่มทดลอง) ระยะ สัปดาห์ที่ 4

ลำดับที่	สมรรถภาพทางกาย				ทักษะฟุตบอล						สมรรถภาพทางจิต		
	ค่า Max VO ₂	แรงเหยียดขา	น้ำหนัก	วิ่ง 50 เมตร	การเตะ	การเตะ	การเลี้ยง	การโหม่ง	การทุ่ม	การยิงประตู	ความวิตกกังวล	สมาธิ	การจินตภาพ
01	68.00	225	50	6.71	08	19	21.50	12	19.35	08	24	07	40
02	62.72	145	61	7.46	08	16	22.06	10	15.20	06	20	11	25
03	68.26	170	50	7.59	06	17	22.10	12	18.30	08	20	07	33
04	52.61	170	60	6.71	07	17	21.80	11	16.55	06	22	10	27
05	51.55	232	62	7.10	06	15	20.97	12	16.50	08	20	08	32
06	65.43	205	52	7.59	10	18	20.36	12	15.60	06	21	15	36
07	55.22	240	51	7.29	09	19	22.75	13	23.10	06	20	15	36
08	65.96	210	50	6.87	10	19	20.28	15	20.00	08	22	10	35
09	56.51	180	52	8.02	06	19	22.84	11	14.00	06	21	10	30
10	73.70	208	57	7.12	10	18	20.34	16	18.35	06	17	07	39
11	64.58	170	55	7.12	10	17	21.03	11	16.30	08	17	09	31
12	63.51	203	54	7.10	10	17	20.98	13	17.00	10	17	06	26
13	63.33	152	53	7.36	10	16	21.27	14	13.70	08	24	10	43
14	69.44	197	53	7.27	08	17	21.07	19	16.65	08	17	08	34

กลุ่มที่ 2 (กลุ่มทดลอง) ระยะ หลังการทดลอง

ลำดับที่	สมรรถภาพทางกาย				ทักษะฟุตบอล						สมรรถภาพทางจิต		
	ค่า Max VO ₂	แรงเหยียดขา	ฮัพสกอาร์ท	วิ่ง 50 เมตร	การเคาะ	การเตะ	การเลี้ยง	การโหม่ง	การทุ่ม	การยิงประตู	ความวิตกกังวล	สมาธิ	การจินตนาการ
01	68.68	227	54	6.65	10	20	21.35	14	19.60	08	20	11	46
02	73.77	205	64	7.42	10	18	20.94	12	17.12	08	19	13	27
03	71.66	235	60	7.51	10	18	21.23	12	18.40	08	17	09	34
04	65.74	179	61	6.63	08	19	20.56	12	17.45	08	19	14	35
05	62.39	250	65	7.00	10	17	20.84	13	16.85	08	19	14	36
06	81.66	205	60	7.32	10	19	20.30	16	16.00	08	20	16	31
07	81.85	243	56	7.10	09	19	22.43	14	24.40	08	19	11	47
08	66.98	285	60	6.70	10	20	20.24	17	20.10	10	19	12	37
09	66.22	220	60	7.70	10	19	22.58	12	14.10	08	18	12	29
10	77.96	210	65	6.98	10	21	19.76	17	18.20	08	16	07	41
11	64.58	195	60	6.99	10	18	20.64	13	16.70	10	18	08	31
12	73.03	207	56	7.02	10	19	20.82	15	17.25	08	15	09	30
13	67.95	165	54	7.24	10	19	21.09	15	13.85	08	20	13	46
14	69.44	210	56	7.23	10	18	19.64	19	16.90	08	15	10	38

ประวัติผู้วิจัย

นายภิตติ รัตนราช เกิดเมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2514 สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนวัดจอมรัตนาราม เมื่อปีการศึกษา 2526 เข้าศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนเทพศิรินทร์ จบเมื่อปีการศึกษา 2531 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีที่ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2532 สำเร็จปริญญาครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2535 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท ที่ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2536 และสำเร็จปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2537 ปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่อาจารย์สอนวิชาพลศึกษา โรงเรียนเทคโนโลยีทีพีไอ (TPI INSTITUTE OF TECHNOLOGY)