

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จรินทร์ โธ่สกุล. ผลการฝึกகுศโอบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล็رفาวลเล็บบอล.
วิทยานพณ์ปริณพญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- เอก ชนะสิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : เอคิสันเพรสไพเรดกัส์, 2528.
_____. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง
จำกัด, 2529.
- ชัยพร วิชชาวุธ. มูลสารจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2525.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. อ็เล็ครอนิคส์พื้นฐานสำหรับวิชาอุปกรณ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย และ เพ็ญพิมล ชัมมรัคคิต. สรีรวิทยาของระบบประสาท. เล่ม 1-2.
สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. "ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล." วิทยานพณ์ปริณพญา
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาโครงการจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.
- ทัตตช็โว, พระ. การฝึกสมาธิเบื้องต้น. วารสารกัลยาณมิตร. 2530, 2(15) : 40-43.
- พนทอง ศิริพงษ์. ผลการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความมั่นใจในการยิงประตุ
บาสเกตบอล. วิทยานพณ์ ปริณพญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- พิศ เจาเกาะ. การบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต. กรุงเทพมหานคร : ศรีเมืองการพิมพ์,
2530.
- พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติ. กรุงเทพมหานคร : เล็ียงเข็ียง, 2531.

พิมพ์มาศ มงคลรัตน์. ผลของการฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. ที่มีต่อการพัฒนาจริยธรรม.

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. "ผลของการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติวิชาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้น
มนตรี จุลสมัย. วิทยาศาสตร์การกีฬาสัมัยใหม่. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
2533.

มงคลเทพมณี, พระ. หลักการเจริญภาวนาสมถวิปัสสนากรรมฐาน (เบื้องต้น). พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพมหานคร : โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำภาษีเจริญ
ม.ป.ป.

ยกน้ำหนักแห่งประเทศไทย, สมาคม. คู่มือ นักเรียน นักศึกษา และประชาชน ความรู้เบื้องต้น
เกี่ยวกับกีฬายกน้ำหนัก, 2534.

ราชวรมณี, พระ. พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2529.

ราตรี สุตทรวง. ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ. คำบรรยายประกอบการฝึกอานาปานสติให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1.
กรุงเทพมหานคร : คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

_____ . สมาธิกับการกีฬา. วารสารกีฬา. 2535.

วิจิต คณิงสุขเกษม. สภาพจิตใจและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา วารสารกีฬา. 2534.

วิโรจน์ เจนหัตถการกิจ. ผลการฝึกกุศโลบาย จินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะและการ
นำไปใช้ในโอกาสอื่น ที่สัมพันธ์กัน วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, 2529.

วรดิษฐ์ จงใจ. ผลของการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส.

วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533.

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ.

กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

_____ . กุศโลบายจินตภาพ : หลักการฝึก, ม.ป.ป., (อัดสำเนา).

ศรีวิสุทธิกวี, พระ. การพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย,
2527.

สาธิตธรรมสุนทร, พระครู. หนังสือสวดมนต์สำหรับอุบาสก-อุบาสิกา. กรุงเทพมหานคร :
เนลนราการพิมพ์, 2531.

สุชาติ โสภประยุทธ. วิ่งสมาธิ ...สู่เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์ เทนนิมิตร
การพิมพ์. 2535.

สมบัติ กาญจนกิจ. จิตวิทยาการกีฬากับสมาธิเพื่อการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันตนาการ 2534.

อนันต์ อัครชู. หลักการสอนและการฝึกกีฬาหลัก ม.ป.ป., (อัครสำเนา).

อัจฉริพร พงษ์สุวรรณ. ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำใน
การเสิร์ฟเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533.

อวยชัย วัฒนรัตนกิจ. "ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนา
การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม". วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาโครงการจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

ภาษาอังกฤษ

Corbin. C.B. (Ed.) Mental Practice in W.P Morgan Ergogenic and
Muscular Performance. New : Academic Press. 1972

Cox, R.H. Sport Psychology : Concepts and Application. Iowa : Wm.C.
Brown Publishing, 1985.

Delmonte, M. Physiological Response during Meditation and Rest.
Biofeedback and Self Control Regulations. 9 (June 1984) :
181-200.

Drowatzky, J.N. Motor Learning Principle and practice. Minneapolis:
Burgess Publishing Co., 1975.

- Ganong, W. F. Review of Medical Physiology. (10th ed.) California : Lange Medical Publications, 1981.
- Hafner, R. Psychological Treatment of Essential Hypertension: A Controlled Comparison of Meditation and Meditation Plus Biofeedback. Biofeedback and Self Control Regulations. 7 (September 1982) : 305-316.
- Hardy, L. and Nelson, D. Self-Regulation Training in Sport and Work. Ergonomics. Vol.11 (November 1968) : 1573-1583.
- Harris, D.V. and Harris, B.L. The Athlete's Guide to Sports Psychology : Mental Skills for Physical People. New York : Leisure Press, 1984.
- Orlick, T. In Pursuit of Excellence. : How to win in Sport and Life Through Mental Training. Champaign, IL : Leisure Press, 1990.
- Orne-Johnson, and Others. An Experimental Analysis of the Effects of the Transcendental Meditation Technique on Reaction Time. Scientific Research on the Transcendental Meditation Programme Collected Papers. 1977. Volume I : 316-321.
- Reddy, Kesan M. and Others. The Effects of the Transcendental Meditation Program on Athletic Performance. Edited by Orne-Johnson and Farrow. Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Papers. Volume I, 1977 : 346-358.
- Sage. GH. Introduction to Motor Behavior A Neuropsychological Approach. 2 .ed. London : Addison-Wesley Publishing Co., Inc., 1977.

Sage, G.H. Motor Learning and Control: A neuropsychological Approach.

Lawrence : Wm.C Brown Publishes., 1984.

Shiekh, A.A. Imagery : Current Theory Research and Application.

New York : John Wiley Sons Inc., 1983.

Singer R.N. Motor Learning and Human Performance. 3 rd ed. New York :

McMillan Publishing Co., Inc, 1980.

Smith, M.S. and Womeck, W.M, Stress Management Techniques in Childhood

and Adolescence. Relaxation Training, Meditation, Hypnosis

and Biofeedback : Appropriate Clinical Applications. Clinical

Pediatrics. 26 (November 1987) : 581-588.

Suprahmanyam, S.V., Satyanarayana, M. and Rajeswari, K.R.

Alcoholism : Newer Methods of Management. Indian Journal

of Physiological and Pharmacology. 30 (January - March 1986)

: 43-54.

Suwanthada, S. The Generalizability Effectiveness of a Learning

Strategy of Achievement in Related Closed Motor Skills. Ph.D.

Dissertation, University of Florida, Tallahassee, 1985.

Trogdon, D.A. Mental Imagery and the Development of Pitching Accuracy.

Ed.D. Dissertation, University of Arkansas, 1985.

Winters, L.A. Imagined Rehearsal of Motor Skills : What Does Mental

Practice Do. Ph.D. Dissertation, New School for Social

Research, 1987.

Wrisberg, C.A. and Ansel, M.H. The Effect of Cognitive Strategies

on the Free Throw Shooting Performance of Young Athletes.

Sport-Psychologist 2 (June 1989) : 95-104.

Zeier, H. Arousal Reduction with Biofeedback-supported Respiratory
Meditation. Biofeedback and Self Control Regulations.

9 (December 1984) : 497 - 508.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกขนาน้ำหนัก

ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค

8 สัปดาห์

โปรแกรมการฝึกขนาน้ำหนักที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

ท่าบริหารอบอุ่นร่างกาย ประกอบด้วย

1. บริหารไหล่
2. บริหารข้อต่อแขน
3. บริหารข้อมือ
4. เขยียดตัวย่อเข้า
5. กระทบตัวขึ้น
6. แตะจากเข้า
7. วิ่งรอบสนาม
8. วิ่งเร็ว 30 เมตร
9. วิ่งเร็ว 50 เมตร

ท่าเสริมสร้างร่างกาย

1. แยกหน้านั่งย่อ
2. แยกหลังนั่งย่อ
3. ดึงหลังจับกว้าง
4. ดึงหลังจับแคบ
5. ดันไหล่หน้า
6. ดันไหล่หลัง

7. ลุก-นึ่ง
8. วัดพน
9. กระโดดกบ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 1

วัน	ตารางฝึกซ้อม	จำนวนครั้ง
จันทร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	ดึงสูงมือเปล่า	15 ครั้ง 3 ชุด
	ดึงสูงคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	ดึงคลื่นด้วยไม้พลอง	15 ครั้ง 3 ชุด
	ดึงคลื่นด้วยคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	10 ครั้ง 3 ชุด
พุธ	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	ดึงยักใหญ่	15 ครั้ง 3 ชุด
	เจอร์คมือเปล่า	15 ครั้ง 3 ชุด
	เจอร์คคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	เพสเจอร์คคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	10 ครั้ง 3 ชุด
ศุกร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	ดึงขึ้นคลื่นนั่งฮอริบ คานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	คลื่นจากแขวน	10 ครั้ง 3 ชุด
	คลื่นแอนด์เจอร์คคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	

สัปดาห์ที่ 2

วัน	ตารางฝึกซ้อม	จำนวนครั้ง
จันทร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	ยืนบิดขาเจอร์ค	20 ครั้ง 3 ชุด
	คลีนแอนด์เจอร์คด้วยไม้พลอง	15 ครั้ง 3 ชุด
	คลีนแอนด์เจอร์คคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	
พุธ	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	ดึงคลีนคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	ดึงคลีนแอนด์เจอร์ค	10 ครั้ง 3 ชุด
	ดึงคลีนคานเหล็ก	10 ครั้ง 3 ชุด
	เจอร์คคานเหล็ก	10 ครั้ง 3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	
ศุกร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนด้วยพลก่าลัง	30-45 ก.ก. ยก 2-5 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	เพทเจอร์ค (เจอร์คด้วยพลก่าลัง)	30-45 ก.ก. ยก 2-5 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	เจอร์คคานเหล็ก	30 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	

สัปดาห์ที่ 3

วัน	ตารางฝึกซ้อม	จำนวนครั้ง
จันทร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	ย่อเข้าท่าคลีน	45 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	กระโดดย่อเข้าท่าเจอร์ค	45-50 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	คลีนด้วยพลก้ำลัง	40-45 ก.ก. ยก 2-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
พุธ	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	บิดขาเจอร์ค	20 ครั้ง 3 ชุด
	กระโดดย่อเข้าท่าเจอร์คคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	เจอร์คด้วยพลก้ำลัง	30 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	
ศุกร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	กระโดดย่อเข้าท่าคลีน	30-35 ก.ก. ยก 3-5 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	เขย่งขึ้นเจอร์คย่อเข้า	30 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	คลีนจากแขวน	40-45 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	

สัปดาห์ที่ 4

วัน	ตารางฝึกซ้อม	จำนวนครั้ง
จันทร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	เขย่งเท้าเจอร์ค้อเข้า	40-50 ก.ก. สก 2-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	คลีนด้วยพลก้ำลัง	40-50 ก.ก. สก 2-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	ย่อเข้าท่าคลีน	40-50 ก.ก. สก 2-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	
พุธ	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนจากแขวน - เขย่งเจอร์ค	
	ย่อเข้า	45-50 ก.ก. สก 1-2 ครั้ง ทำ 1-2 ชุด
	กระโดดย่อเข้าท่าคลีน	50 ก.ก. สก 1 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	เจอร์ค้อด้วยพลก้ำลัง	45-50 ก.ก. สก 1-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	45-50 ก.ก. สก 1-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
ศุกร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	ย่อเข้าท่าเจอร์ค	45-50 ก.ก. สก 1-5 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	ย่อเข้าท่าคลีน	45-50 ก.ก. สก 1-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	คลีนด้วยพลก้ำลัง	45-50 ก.ก. สก 2-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	

สัปดาห์ที่ 5

วัน	ตารางฝึกซ้อม	จำนวนครั้ง
จันทร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	เขย่งเท้าเจอร์คย่อเข้า	50 ก.ก. ยก 2 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	กระโดดย่อเข้าท่าเจอร์ค	50 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	กระโดดย่อเข้าท่าคลีน	50 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	
พุธ	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนจากแขวน	50 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	เจอร์คด้วยผลกำลัง	50 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	คลีนแอนด์เจอร์ค	60-70 %
	เสริมสร้างร่างกาย	
ศุกร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	ดึงสูงคลีนแอนด์เจอร์ค	50 ก.ก. ยก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	เขย่งเท้าเจอร์คย่อเข้า	50 ก.ก. ยก 2 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	คลีนแอนด์เจอร์คด้วยผลกำลัง	45-50 ก.ก. ยก 1-2 ครั้ง ทำ 1-2 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	

สัปดาห์ที่ 6

วัน	ตารางฝึกซ้อม	จำนวนครั้ง
จันทร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	ปิดเท้าเจอร์คมือเปล่า	15 ครั้ง 3 ชุด
	ย่อเข้าท่าคลีนคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	ย่อเข้าท่าเจอร์คคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	คลีนด้วยพลก้าง	50-55 ก.ก.ชก 2 ครั้ง ทำ 1-2 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	
พุธ	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนจากแขวน	50-55 ก.ก.ชก 1-2 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	เจอร์คย่อเข้า-คลีนย่อเข้า	50-N ก.ก.ชก 2 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	กระโดดย่อเข้าท่าเจอร์ค	50 ก.ก.ชก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	
ศุกร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนจากแขวนคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	เจอร์คคานเปล่า	10 ครั้ง 3 ชุด
	คลีนแอนด์เจอร์ค	70 %
	เสริมสร้างร่างกาย	



สัปดาห์ที่ 7

วัน	ตารางฝึกซ้อม	จำนวนครั้ง
จันทร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนกิ้งนั่งคานเปล่า	10 ครั้ง 2 ชุด
	เจอร์คคานเปล่าไม่ปิดเท้า	10 ครั้ง 2 ชุด
	คลีนด้วยพลก้ำลึง	50-N สก 2-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	เจอร์คด้วยพลก้ำลึง	50-55 ก.ก.สก 2-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	
พุธ	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนแอนด์เจอร์คคานเปล่า	10 ครั้ง 2 ชุด
	คลีนด้วยพลก้ำลึง และเจอร์คด้วยพลก้ำลึง	70-85 %
	เสริมสร้างร่างกาย	
ศุกร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนคานเปล่า	10 ครั้ง 2 ชุด
	เจอร์คคานเปล่า	10 ครั้ง 2 ชุด
	คลีนแอนด์เจอร์คด้วยพลก้ำลึง	70-90 %
	เสริมสร้างร่างกาย	

สัปดาห์ที่ 8

วัน	ตารางฝึกซ้อม	จำนวนครั้ง
จันทร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	เจอร์คข้างหลัง	45-50 ก.ก.ชก 2-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	คลีนย่อเข้าและเจอร์คย่อเข้า	50-N ก.ก.ชก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	กระโดดย่อเข้าท่าเจอร์ค	40-50 ก.ก.ชก 2-3 ครั้ง ทำ 2-3 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	
พุธ	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนจากแขวน	50-N ก.ก.ชก 3 ครั้ง ทำ 3 ชุด
	เจอร์คด้วยพลง่าลัง	50 ก.ก.ชก 3 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	คลีนแอนด์เจอร์ค	80 %
	เสริมสร้างร่างกาย	
ศุกร์	บริหารอบอุ่นร่างกาย	
	คลีนด้วยพลง่าลังและเจอร์ค	
	ด้วยพลง่าลัง	50-55 ก.ก.ชก 2-3 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	คลีนจากแขวน	55 ก.ก.ชก 2 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	เจอร์คย่อเข้า	55 ก.ก.ชก 2 ครั้ง ทำ 2 ชุด
	กระโดดย่อเข้าท่าเจอร์ค	55-60 ก.ก.ชก 1-2 ครั้ง ทำ 1-2 ชุด
	เสริมสร้างร่างกาย	

*หมายเหตุ

80 % หมายถึง ความสามารถสูงสุด x 80 % = ก.ก.

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกสมาธิ

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2 มีการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติเป็นเวลา 15 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ก่อนการฝึกทางด้านร่างกาย มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. บูชาพระรัตนตรัย ผู้ฝึกสมาธินั่งพับเพียบประณมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย พร้อมกัน ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 ครั้ง)

2. นมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิฯ

(กราบหนัก 1)

สะวาภาโต ภะคะวา ชัมโม, ชัมมัง นะมัสสามิฯ

(กราบหนัก 2)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิฯ

(กราบหนัก 3)

3. ดำเนินการฝึกสมาธิ โดยการอธิษฐานกำหนดเวลาให้แน่นอนเป็นเวลาประมาณ 15 นาที

3.1 วิธีการนั่งสมาธิ ให้นั่งโดยการใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวาทับมือซ้ายไว้บนหน้าตัก ปลายนิ้วมือนิ้วโป้งชนกัน ตัวตรงไม่เอียงไปมา หลับตา

3.2 วิธีกำหนดลมหายใจ กำหนดลมหายใจเข้าออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ หายใจลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ โดยการให้ความรู้สึกที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากด้านบนที่ลมจะกระทบ เมื่อลมหายใจเข้าหายใจออกก็จะมากกระทบที่จุดนี้ เมื่อหายใจเข้าท้องก็จะพองออก เมื่อหายใจออกท้องก็จะยุบลง ให้สติอยู่ตรงปลายจมูกหรืออยู่ตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าให้จิตไปอื่น ถ้าเพลินจิตไปก็ให้รีบดึงจิตกลับมาให้อยู่ที่ปลายจมูก ผู้ฝึกต้องผูกจิตไว้ด้วยสติ

3.3 คำบริกรรมขณะทำสมาธิ ผู้ฝึกสมาธิต้องคำนึงถึงคำบริกรรมตามวิธีอานาปานสติ ในขณะที่หายใจเข้าให้นึกถึงพุทฺธคุณว่า "พุท" และขณะที่หายใจออกก็นึกถึงพระพุทฺธคุณว่า "โธ" และต้องมีสติอยู่เสมอในการบริกรรมและลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา

4. ผู้ฝึกสมาธิกล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัยพร้อมกันอีกครั้ง เป็นเสร็จพิธี

(พระครูสาธุตธรรมสุนทร 2531 ; 30-32)

ภาคผนวก ค

แบบฝึกจินตภาพที่ใช้ฝึกกับกลุ่มทดลองมีดังนี้

1. ฝึกความคุ้นเคยโดยการใช้แบบฝึกของศิลปินชื่อ สุวรรณาตา (ม.ป.ป.)
 - 1.1 แบบฝึกการผ่อนคลาย
 - 1.2 แบบฝึกเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องสี เช่น สีแดง สีเขียว สีน้ำเงิน
 - 1.3 แบบฝึกการสร้างจินตภาพของสถานที่ตนเองชอบ เช่น น้ำตก ชายทะเล ภูเขาสูง
 - 1.4 แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับการรับรู้กลิ่นและรส
 - 1.5 แบบฝึกการสร้างจินตภาพของสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว หรือเป็นการฝึกควบคุมภาพ เช่น ภาพรองเท้า ภาพเสื้อผ้า ภาพห้องนอน ภาพห้องยกน้ำหนัก ภาพอุปกรณ์ยกน้ำหนัก
2. แบบฝึกจินตภาพ ขั้นตอนการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค
 - 2.1 หลับตาสร้างภาพในใจของห้องยกน้ำหนัก อุปกรณ์ยกน้ำหนัก เวทียกน้ำหนัก
 - 2.2 ฝึกมองดูภาพตัวเองในกระจก ในท่าทางการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค สำหรับข้อบกพร่อง และรายละเอียดต่าง ๆ
 - 2.3 สร้างภาพในใจของตนเองกำลังยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค
 - การเข้าท่าคาน ให้ยืนโดยให้เท้าสอดเข้าใต้คาน ตรงถึงกลางเท้าพอดี
 - การจับคานให้จับลักษณะ "ฮุคคริม"
 - การดึงเหล็ก ต้องย่อตัวลงไปดึง หลังตรง หน้ามองตรง ในการดึงเหล็ก ต้องใช้กำลังขาทั้ง 2 ข้าง และดึงต้องให้คานชิดกับหน้าขา ให้ชิดกับลำตัวให้มากที่สุด
 - การคลีน เมื่อคานถูกดึงจนถึงบริเวณหน้าอกหรือราวนมให้รับย่อตัวลงพร้อมกับบิดศอก ให้ขึ้นไปข้างหน้าและดันคาน บาร์เบล ให้เข้าร่องบ่าทั้ง 2 ข้าง แล้วใช้จังหวะของคานที่ตกลงร่องบ่า สูดตัวขึ้นขึ้น ตามจังหวะกระเพื่อมของบาร์เบล เมื่อขึ้นขึ้นได้แล้วให้จัดเท้าและมือให้อยู่ในลักษณะการทรงตัวที่ดี

- การเจอร์ค เมื่อเราทรงตัวดีแล้วให้จุดศอกลงเล็กน้อย รวมพลังทั้งหมดมาอยู่ที่ช่วงไหล่ทั้ง 2 ข้าง ย่อตัวลงเล็กน้อยแล้วดันแขนทั้ง 2 ข้าง ให้มารับบาร์เบลขึ้นจนสุดแขน ในระหว่างที่ดันบาร์เบลขึ้นให้กระโดดในลักษณะเท้านำหน้าตาม ความกว้างของหน้าให้อยู่ในลักษณะสมดุลย์ ไม่โอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อสมดุลย์ดีแล้วให้ลากเท้าหน้าเก็บเข้ามาครึ่งหนึ่ง และลากเท้าหลังเก็บเข้ามาตาม และในระหว่างเก็บเท้า แขนทั้ง 2 ข้างก็ยังคงเหยียดตรงอยู่ ชูคานไว้เหนือศีรษะ เมื่อเห็นนิ่งแล้วให้ค่อย ๆ ลดบาร์เบลลงให้ต่ำถึงระดับเอว แล้วย่อตัวลง ปล่อยคานลงพื้น

2.4 ฝึกสร้างภาพในใจตามลำดับการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คติดต่อกัน 5 ครั้ง

2.5 เมื่อฝึกจนเกิดทักษะให้แสดงทักษะจริงทันที

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ความหมาย จุดมุ่งหมายของการฝึกและเนื้อหาที่จะต้องฝึก ในระหว่างการทดลอง	10
	2	แบบฝึกการผ่อนคลาย	5
พุธ	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	5
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพของสถานที่ที่ตนเองชอบ	5
	3	แบบฝึกเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องสี	5
ศุกร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	5
	2	แบบฝึกการสร้างภาพในใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว	10

สัปดาห์ที่ 2

จันทร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องกลิ่น และรส	6
	3	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสภาพของห้องสภาน้ำหนัก	6

สัปดาห์ที่ 2 (ต่อ)

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
พุธ	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับอุปกรณ์ชกน้ำหนัก	5
	3	แบบฝึกเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องสี	7
ศุกร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพของสถานที่ที่ตนเองชอบ	8
	3	แบบฝึกการมองภาพตนเองกำลังชกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค	
		ในกระจก	4

สัปดาห์ที่ 3-4

จันทร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสภาพของห้องชกน้ำหนัก	6
	3	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับการรับรู้กลิ่นและรสชาติ	6
พุธ	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับอุปกรณ์ชกน้ำหนัก	6
	3	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว	6

สัปดาห์ที่ 3-4 (ต่อ)

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	หน้าที่
ศุกร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพของสถานที่ที่ตนเองชอบ	7
	3	แบบฝึกการมองภาพตนเองกำลังยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค ในกระจก	5

สัปดาห์ที่ 5-6

จันทร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการรับรู้เรื่องสี	5
	3	แบบฝึกการจินตภาพการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค และติดต่อกัน 5 ครั้ง	7
พุธ	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว	3
	3	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมในการ ยกน้ำหนัก	9

สัปดาห์ที่ 5-6 (ต่อ)

วัน	ช่วงที่	เนื้อหา	นาที
ศุกร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสภาพของห้องนอนที่นักเรียน	6
	3	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องกลิ่นและรส	6

สัปดาห์ที่ 7-8

จันทร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสถานที่ที่ตนเองมีความสุข	3
	3	แบบฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการแสดงท่าชกน้ำหนักและปฏิบัติจริง	9
พุธ	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	5
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพการชกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค และทำติดต่อกัน 5 ครั้ง และปฏิบัติจริง	10
ศุกร์	1	แบบฝึกการผ่อนคลาย	3
	2	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว	5
	3	แบบฝึกการสร้างจินตภาพเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมในการแสดงท่าชกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค	10



รายการ	ปฏิบัติ ไม่ได้	ปฏิบัติ ได้	ระดับปฏิบัติได้				
			1	2	3	4	5
			ยังต้อง แก้ไข	พอทำ ได้	ทำได้ เกือบ ดี	ทำได้ ดี	ทำได้ ดีมาก
3. ท่านรู้สึกสุขสงบ สบายใจ ไม่สับสน ในขณะที่ทำสมาธิ.....	
4. ท่านรู้สึกว่าท่านนั่งสมาธิด้วยความ สงบ ไม่มีความวิตกกังวล.....	
5. ท่านรู้สึกว่าท่านหลับและจิตใจล่อง ลอยวิ้งวุ่น ขณะทำสมาธิ.....	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ

ใบบันทึกน้ำหนักตัว รุ่นที่ทำการทดลอง การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)
การทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 3 การทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 6 และการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 8
(Post-test)

ของกลุ่มทดลองที่ 1

คนที่	น้ำหนักตัว	รุ่น	ทดสอบก่อนการ ทดลอง (Pre-test)	ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 3	ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 6	ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 8 (Post-test)
1	51.0	52.0	50.0	55.0	60.0	65.0
2	52.0	52.0	45.0	50.0	52.5	60.0
3	56.0	56.0	60.0	65.0	67.5	67.5
4	55.0	56.0	40.0	47.5	50.0	55.0
5	55.5	56.0	45.0	55.0	55.0	57.5
6	60.0	60.0	50.0	52.5	55.0	60.0
7	57.5	60.0	50.0	52.5	60.0	60.0
8	59.0	60.0	50.0	55.0	60.0	67.5
9	60.0	60.0	50.0	57.5	60.0	65.0
10	65.0	67.5	50.0	57.5	57.5	60.0
11	66.5	67.5	45.0	50.0	50.0	60.0
12	65.5	67.5	50.0	55.0	62.5	65.0
13	75.0	75.0	55.0	57.5	65.0	70.0
14	72.5	75.0	50.0	57.5	67.5	70.0
15	80.0	82.5	60.0	67.5	72.5	80.0
รวม	$\bar{x}=62.03$	$\bar{x}=63.13$	$\bar{x}=50.00$	$\bar{x}=55.66$	$\bar{x}=59.33$	$\bar{x}=64.16$
	S.D.=8.57	S.D.=9.07	S.D.=5.34	S.D.=5.30	S.D.=6.71	S.D.=6.31

ใบบันทึกน้ำหนักตัว รุ่นที่ทำการทดลอง การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)
 การทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 3 การทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 6 และการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 8
 (Post-test)

ของกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	น้ำหนักตัว	รุ่น	ทดสอบก่อนการ ทดลอง (Pre-test)	ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 3	ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 6	ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 8 (Post-test)
1	50.0	52.0	35.0	40.0	47.5	55.0
2	51.0	52.0	40.0	47.5	50.0	55.0
3	55.0	56.0	40.0	47.5	55.0	57.5
4	56.0	56.0	50.0	57.5	62.5	67.5
5	54.0	56.0	50.0	52.5	60.0	65.0
6	58.0	60.0	40.0	47.5	50.0	55.0
7	60.0	60.0	50.0	55.0	57.5	65.0
8	60.0	60.0	45.0	50.0	52.5	60.0
9	59.0	60.0	50.0	57.5	62.5	67.5
10	62.5	67.5	50.00	55.0	57.5	60.0
11	65.0	67.5	50.0	55.0	57.5	67.5
12	67.0	67.5	50.0	57.5	60.0	56.0
13	72.0	75.0	50.0	55.0	62.5	70.0
14	74.0	75.0	52.0	57.5	65.0	70.0
15	81.5	82.5	60.0	67.5	72.5	80.0
รวม \bar{x} =61.66	\bar{x} =63.13	\bar{x} =47.50	\bar{x} =53.50	\bar{x} =58.16	\bar{x} =64.00	
S.D.=8.87	S.D.=9.07	S.D.=6.33	S.D.=6.39	S.D.=6.57	S.D.=6.99	

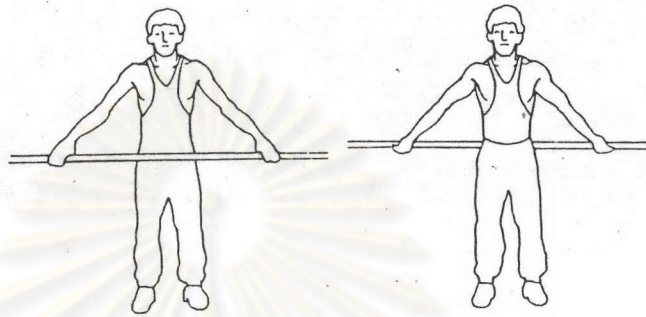
ใบบันทึกน้ำหนักตัว รุ่นที่ทำการทดลอง การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)
 การทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 3 การทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 6 และการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 8
 (Post-test)

ของกลุ่มควบคุม

คนที่	น้ำหนักตัว	รุ่น	ทดสอบก่อนการ ทดลอง (Pre-test)	ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 3	ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 6	ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 8 (Post-test)
1	51.5	52.0	40.0	42.5	47.5	52.5
2	52.0	52.0	40.0	45.0	47.5	50.0
3	54.0	56.0	40.0	42.5	45.0	50.0
4	55.0	56.0	40.0	45.0	47.5	52.5
5	56.0	56.0	50.0	55.0	55.0	60.0
6	57.5	60.0	50.0	57.5	60.0	65.0
7	58.5	60.0	40.0	50.0	52.5	55.0
8	57.5	60.0	50.0	60.0	62.5	65.0
9	59.5	60.0	45.0	50.0	55.0	60.0
10	62.5	67.5	50.0	55.0	57.5	65.0
11	65.0	67.5	50.0	52.5	60.0	65.0
12	66.0	67.5	50.0	55.0	57.5	62.5
13	72.0	75.0	55.0	65.0	70.0	75.0
14	75.0	75.0	60.0	67.5	70.0	75.0
15	82.0	82.5	60.0	67.5	70.0	75.0
รวม	$\bar{x}=61.56$	$\bar{x}=63.13$	$\bar{x}=48.00$	$\bar{x}=54.00$	$\bar{x}=57.16$	$\bar{x}=61.83$
	S.D.=8.91	S.D.=9.07	S.D.=7.02	S.D.=8.44	S.D.=8.44	S.D.=8.73

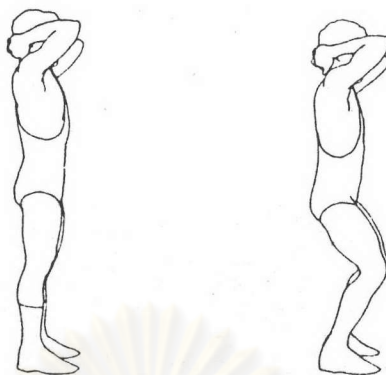
ภาคผนวก ๕

การบริหารอบอุ่นร่างกาย

การบริหารไหล่

ยืนตรงเต็มฝ่าเท้ามือจับเชือกฝ่ามือคว่ำลง มือทั้งสองข้างห่างกันประมาณ 120 ซม. หรือนั้น แขนตรง ดึงเชือกให้ตึงและแตะที่หน้าขา เหยียดแขนทั้งสองขึ้นตรง ๆ พร้อมกับให้ข้อมือกระโดดไปลงข้างหลังจนติดสะโพก แล้วเหยียดข้อมือกลับมาที่เดิม การบริหารทำนี้จะต้องดึงเชือกให้ตึงตลอดเวลาและแขนจะงอไม่ได้ แต่ถ้าเหยียดแขนลงหลังไม่ได้ให้จับเชือกห่างออกไปกว่าเดิมอีก ทำต่อเนื่องกันจนกว่าจะครบจำนวนครั้งตามตาราง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดูกตัวขึ้น

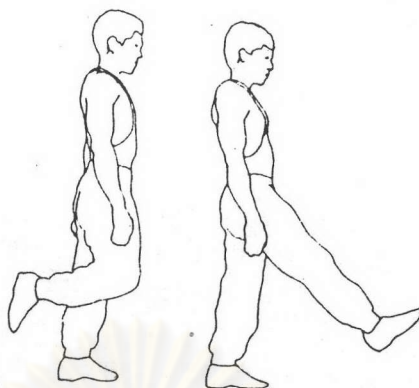
ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกกว้างเท่าช่วงไหล่ ประสานมือไว้หลังคอ ข้อศอกชี้ตรงไปข้างหน้า งอเข่าลดตัวลงประมาณ 10 ซม. แล้วกระดูกเท้าถีบตัวขึ้นตรง ๆ แล้วปล่อยให้ตัวลงถึงพื้นเต็มฝ่าเท้าในลักษณะย่อตัวลง 10 ซม. ตามเดิม แล้วกระดูกเท้าถีบตัวขึ้นอีก ทำต่อเนื่องกันจนครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

ท่าบริหารข้อมือ

ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกห่างเท่าช่วงสะโพก แขนห้อยลงข้างลำตัว สะบัดข้อมือเบา ๆ ทำให้ได้ครบจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

บริหารข้อต่อแขน

ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกกว้างเท่าช่วงสะโพก แขนห้อยลงข้างตัว ข้อศอกพลิกออกด้านข้าง ยกไหล่แล้วดึงแขนขึ้นตรง ๆ ในลักษณะให้ปลายแขนตั้งฉากกับพื้น โดสกางข้อศอกชี้ไปด้านข้างต้นแขนขนานกับพื้น แล้วเหวี่ยงปลายแขนขึ้นพับแขนพลิกข้อศอกชี้ตรงไปข้างหน้า ลดแขนลงข้างลำตัวตามเดิม แล้วเริ่มทำใหม่จนครบจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

เตะจากเข่า

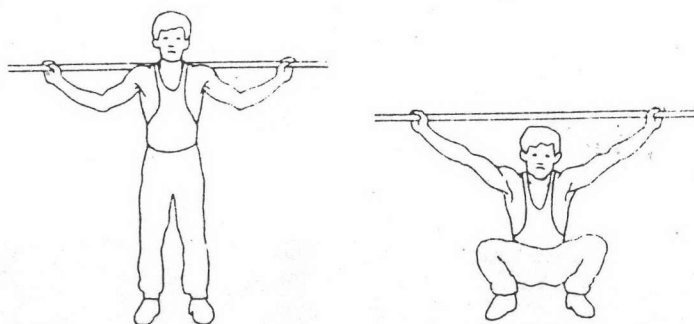
ยืนเต็มฝ่าเท้า ยกเท้าไปข้างหลังโดยงอเข่าและเตะไปข้างหน้าเบา ๆ ทำสลับกัน
ทั้งสองข้างจนครบจำนวนครั้งที่กำหนด

ยืดตัวย่อเข่า

ยืนเต็มฝ่าเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ นั่งลงในลักษณะนั่งยอง ๆ มือจับข้อเท้าทั้งสอง
ข้างเหยียดขาสะโพกขึ้นสูงสุดเท่าที่จะทำได้ในลักษณะคล้ายท่ายืนแต่มือยังจับข้อเท้าอยู่
ลดสะโพกลงที่เดิม แล้วยกขึ้นอีกสลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ยืดแขนย่อเข้า

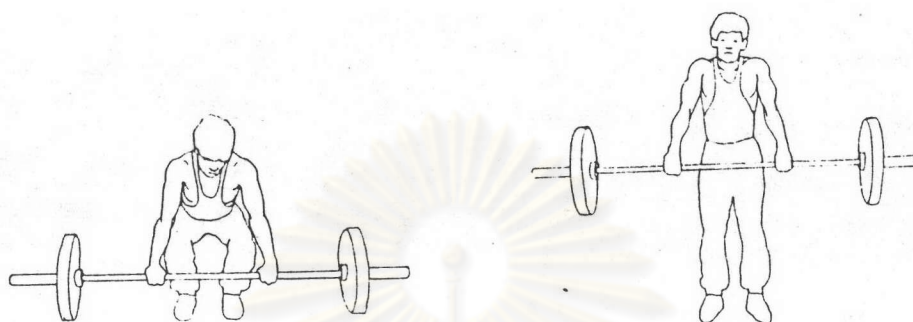


ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกกว้างเท่ากับช่วงไหล่ จับเชือกแบบฮุกกริฟมือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับท่าสแนชด์ิ่ง เชือกให้ตึงและตรง งอเขนดึงเชือกให้ขึ้นมาอยู่บนบ่า หายใจเข้าอัดไว้เหยียดแขนตรงขึ้นเหนือศีรษะในขณะที่ย่อเข้านั่งลงสุด ยืนขึ้นหายใจออก เมื่อยืนตรงแล้วลดแขนลงให้เชือกพาดบ่าอย่างเดิม ทำต่อเนื่องกันจนครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดไว้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

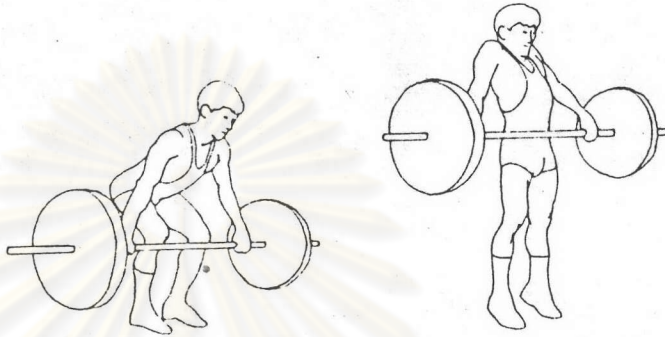
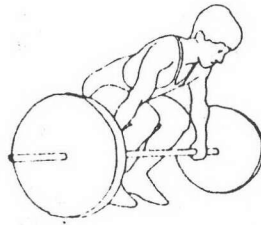
ภาคผนวก ซี

ดิ่งหลังจับแคบ

ยืนเต็มฝ่าเท้า สอดเท้าไว้ใต้คานให้หน้าแข้งชิดกลางคานที่วางอยู่บนที่รองรับคาน แยกเท้าทั้งสองออกห่างเท้าช่วงสะโพก ก้มลงจับคานในลักษณะฮุกกริฟ มือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับช่วงห่างของท่าสแนตช์ หรือคลีนแอนด์เจอร์ค แขนเหยียดตรง ข้อศอกหันออกด้านข้าง งอเข่าลดสะโพกลง หลังตรงเอนตัวไปข้างหน้า เหยียดขาและตัวขึ้นให้ตรงพร้อมกับดึงคานขึ้น โดยไม่งอแขนไม่งอหลังแต่ให้คานชิดขาขึ้นมาตลอดเวลาจนยืนตรงเต็มฝ่าเท้า วางคานลงบนที่รองรับคาน แล้วเริ่มต้นทำใหม่จนครบจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดึงหลังจับกว้าง

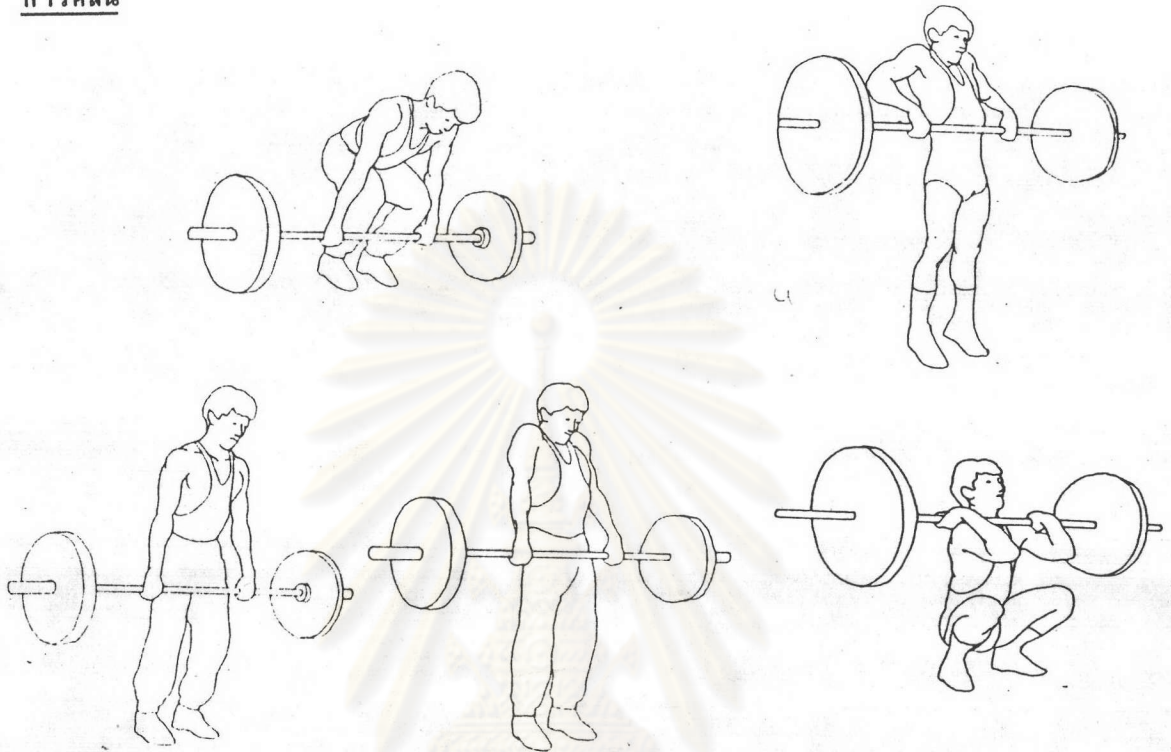


ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกห่างเท้าช่วงสะโพก สอดเท้าเข้าใต้คานให้หน้าแข้ง
ชิดช่วงกลางของคานที่วางอยู่บนที่รองรับ กำลงจับคานในลักษณะอุคกริพมือทั้งสองห่างกันเท่ากับ
ท่าสแนตช์ แขนตรงข้อศอกหันออกข้างตลอดการบริหารทำนี้ งอเข่าให้สะโพกลงต่ำ ลำตัวและคอ
ตรง ดึงคานขึ้นให้ชิดขาขึ้นมาตลอดโดยการเหยียดขาและข้อต่อสะโพกขึ้นให้ตรง เมื่อตัวตรงแล้ว
ตามด้วยเขย่งสันเท้า ยกไหล่ขึ้นทำต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ วางคานลงบนที่รองรับแล้วเริ่มทำ
ใหม่จนครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ๗
ท่าฝึกยกน้ำหนักคลีนแอนด์เจอร์ค

การคลีน

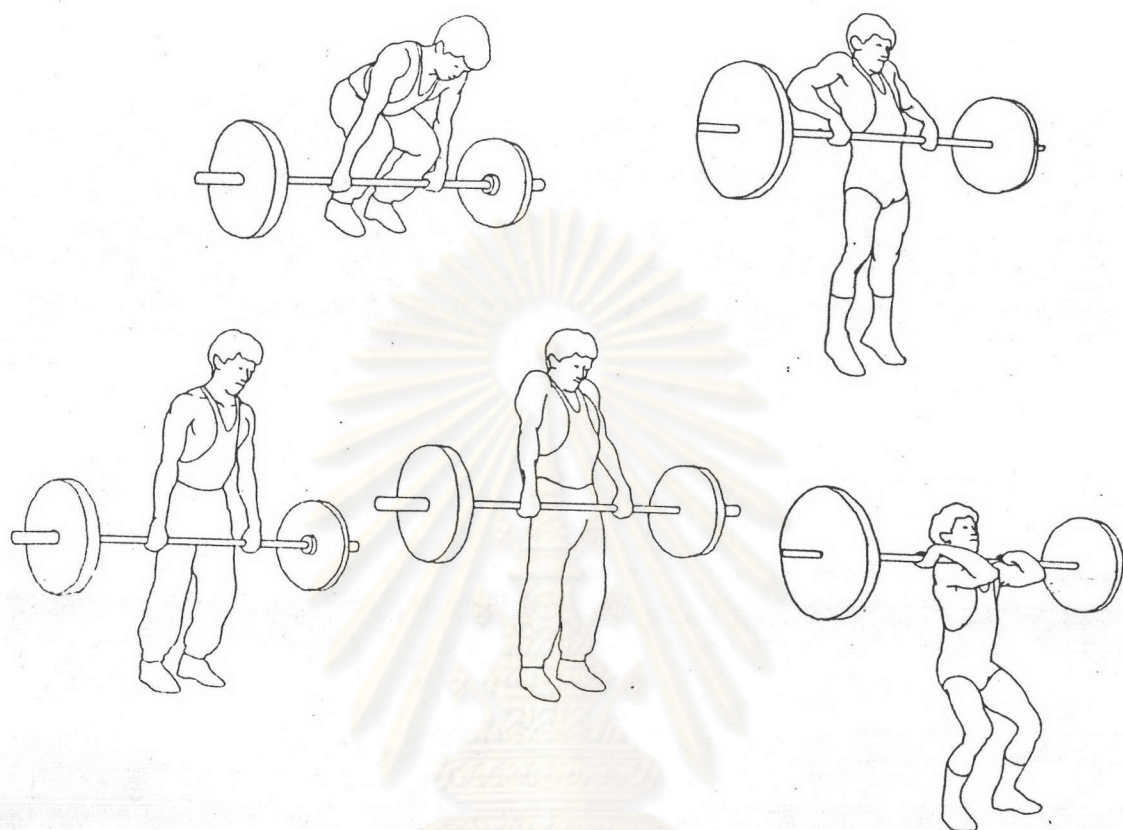


คลีนจากแขวน



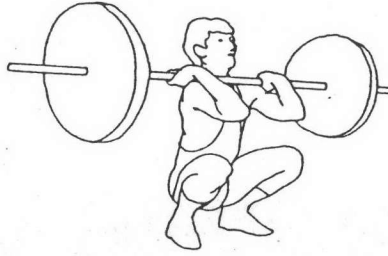
ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกห่างเท้าช่วงสะโพก จับศอกบริเวณมือทั้งสองห่างกัน
เท่ากับท่าเจอร์ค แขนตรงคานพาดที่หน้าขา ข้อศอกหันออกด้านข้าง เข่งเท้าอีกไหล่ขึ้นสุด แล้ว
กระตักเท้าหดขาขึ้นแล้วปล่อยเท้าลงเหยียดพื้นแต่กางเท้าออกไปด้านข้างกว้างเท้าช่วงไหล่
จากนั้นดึงคานขึ้นด้วยกำลังแขน งอศอกข้อออกด้านข้าง ในขณะที่คานถูกดึงขึ้นเหนืออก ให้พลิก
ข้อศอกชี้ไปข้างหน้าทันที ฝ่ามือหงายขึ้นอยู่ในระดับบ่า ข้อตัวลงต่ำสุดเพื่อรับคานไว้บนร่องบ่า
ลุกขึ้นยืนตรงและลดคานลงพาดที่หน้าขาตามเดิม ทำต่อเนื่องกันไปจนครบจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

คลีนด้วยพลก่าลัง



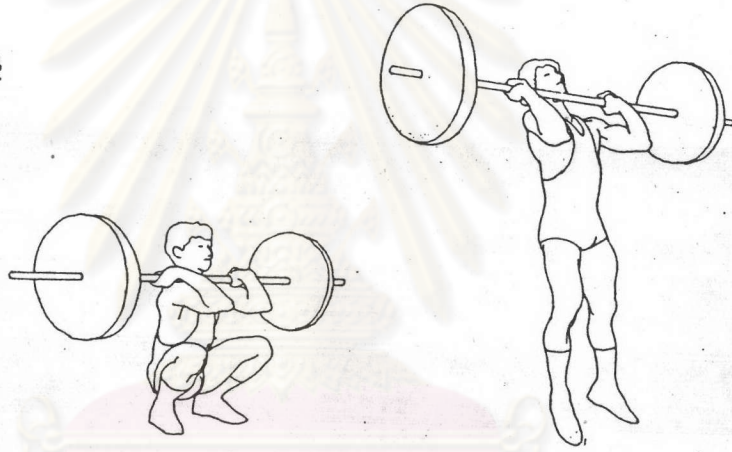
ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกห่างกันช่วงสะโพกให้หน้าแข้งชิดช่วงกลางของคาน ที่วางอยู่บนแท่นรองรับ ก็มลงสู่ศอกบริเวณมือห่างกันเท่ากับท่าคลีนแอนด์เจอร์ค แขนตรงข้อศอก หันออกด้านข้าง งอเข่าลดสะโพกลงให้ต้นขาขนานกับพื้น ลำตัวตรงเอนไปข้างหน้า หายใจเข้า อัดไว้แล้วดึงคานขึ้นชิดตัว โดยเหยียดขาและตัวขึ้นยืน แขนตรงคานจะถูกดึงขึ้นมาอยู่ที่ระดับ หน้าขา แล้วอีกไหล่เหยียดตัวเขย่งสั้นเท้าขึ้นสูงสุด ในขณะที่อีกไหล่เหยียดตัวเขย่งสั้นเท้าคาน จะลอยขึ้นอีกเล็กน้อย ให้ดึงคานขึ้นด้วยกำลังแขนโดยกางข้อศอกออกไปด้านข้าง ขณะที่คานถูกดึง ขึ้นอยู่เหนืออกให้พลิกข้อศอกขึ้นชี้ไปข้างหน้า ย่อเข่าลงไม่เกิน 10 ซม. เพื่อรับคานไว้บนร่องบ่า ยืนตรง ลดคานลงวางบนแท่นรองรับ ทำต่อเนื่องกันให้ครบจำนวนครั้งที่กำหนด

ย่อเข้าท่าคลีน



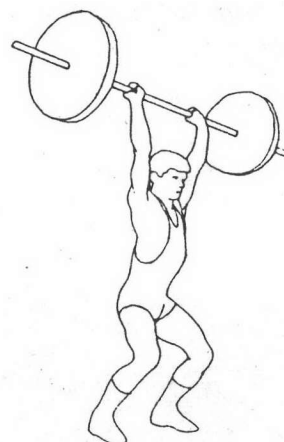
ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าห่างกันเท่าช่วงไหล่ จับคาน (ให้หัวแม่มือทั้งสองข้างหันเข้าหากัน) มือทั้งสองห่างกันมากกว่าช่วงไหล่ประมาณ 10 ถึง 15 ซม. ประคองคานไว้บนร่องบ่า พลิกข้อศอกขึ้นที่ไปข้างหน้า หายใจเข้าแล้วย่อเข่าลงสุด หายใจออกลุกขึ้นยืนตรง ทำต่อเนื่องกันจนครบจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

กระโดดย่อเข้าคลีน



ยืนตรงเต็มฝ่าเท้าแยกเท้าออกกว้างเท่าช่วงไหล่ จับคาน (ให้หัวแม่มือหันเข้าหากัน) มือทั้งสองห่างกันเท่ากับท่าเจอร์ค วางคานไว้บนร่องบ่า งอแขนพับข้อศอกขึ้นที่ไปข้างหน้า หายใจเข้าอัดไว้แล้วย่อเข่าลงตัวตรง จากนั้นกระโดดขึ้นตรง ๆ สุดแรงแล้วปล่อยให้เท้าลงเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้าในท่าย่อเข้าอีก สลับกันไปจนครบ จำนวนครั้งที่กำหนดไว้ การหายใจให้หายใจออกเมื่อไม่สามารถอัดไว้ได้อีกแล้วหายใจเข้าอีกครั้ง

เจอร์คด้วยพลกำลัง



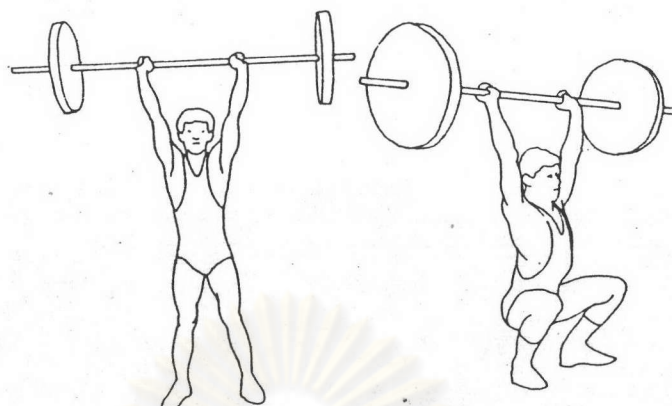
ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกห่างกันเท่าช่วงไหล่ จับคานให้หัวแม่มือทั้งสองหันเข้าหากัน มือทั้งสองข้างห่างกันมากกว่าช่วงไหล่ประมาณ 10 ถึง 15 ซม. ซึ่งเหมาะกับการเจอร์ค ยกคานขึ้นวางบนร่องบ่า พลิกข้อศอกขึ้นชี้ตรงไปข้างหน้า มือยังจับคานอยู่ที่เดิมแต่ฝ่ามืออยู่ในลักษณะหงายขึ้น งอเข่าย่อตัวลงประมาณ 10 ซม. กระจุกขาพุ่งตัวขึ้นตรง ๆ โดยเขย่งสันเท้าขึ้นสูงสุดแล้วคืนคานขึ้นตรง ๆ เหนือศีรษะด้วยกำลังแขน แล้วย่อเข่าลง แขนเหยียดขึ้นตรงจนสุดแขน แล้วยึดตัวขึ้นยืนตรงก่อนจะลดคานลงวางบนบ่าตามเดิม ทำต่อเนื่องกันจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนดไว้

กระโดดย่อเข้าท่าเจอร์ค



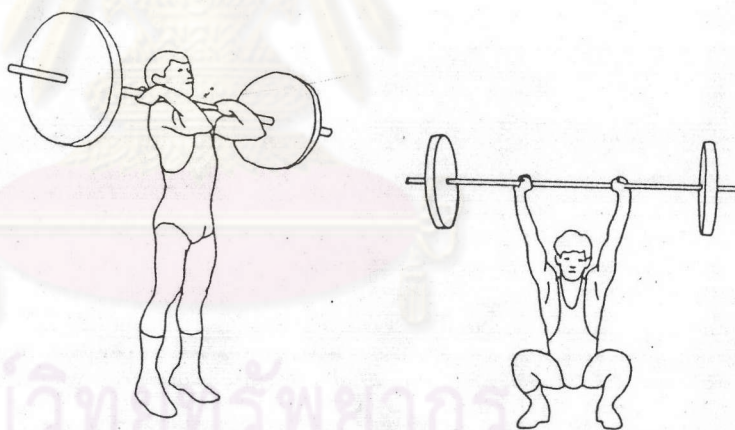
ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกกว้างเท่าช่วงไหล่ จับคาน (ให้หัวแม่มือหันเข้าหากัน) มือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับท่าเจอร์ค ยกคานขึ้นเหนือศีรษะจนสุดแขน หายใจเข้าอัดไว้ แล้วย่อเข่าลงนั่ง จากนั้นกระโดดขึ้นตรง ๆ แล้วปล่อยให้เท้าลงเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้าในท่าย่อเข้าอีกครั้งหนึ่งแล้วกระโดดขึ้นอีก การหายใจให้หายใจออกเมื่อไม่สามารถอัดไว้ได้อีกแล้วหายใจเข้าอีกครั้ง บริหารต่อเนื่องกันจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนดไว้

ย่อเข้าท่าเจอร์ค



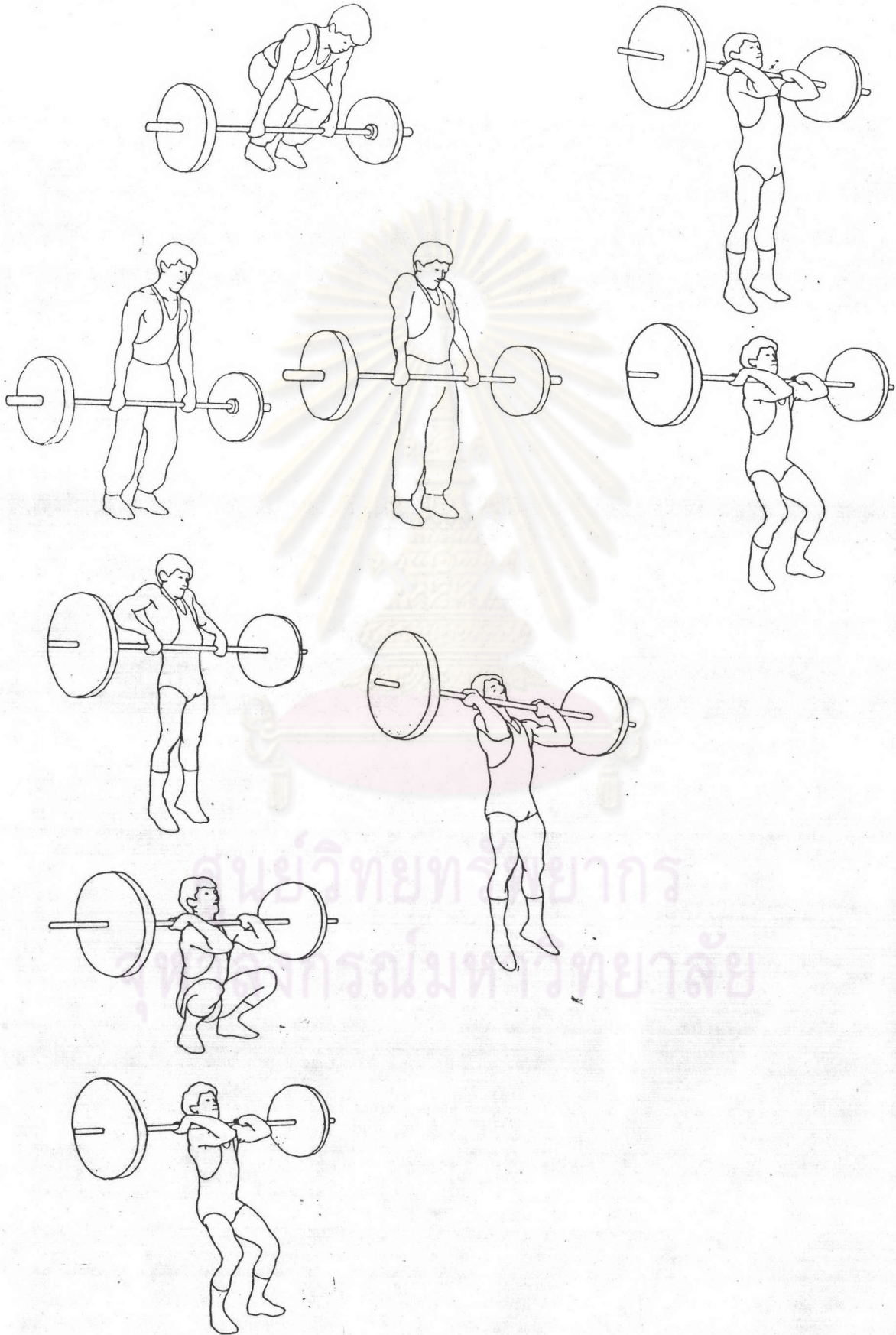
ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกห่างกันเท่าช่วงไหล่ จับคาน (ให้หัวแม่มือทั้งสองข้างหันเข้าหากัน) มือทั้งสองข้างห่างกันมากกว่าช่วงไหล่ประมาณ 10 ถึง 15 ซม. เขยียดแขนทั้งสองขึ้นตรง ๆ เหนือศีรษะตลอดท่าบริหารนี้หายใจเข้าอัดไว้แล้วย่อเข้านั่งลงสุด หายใจออกเมื่อลุกขึ้นยืนทำต่อเนื่องกันจนครบจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

เขย่งเท้าเจอร์คย่อเข้า



ยืนตรงเต็มฝ่าเท้า แยกเท้าออกกว้างเท่าช่วงไหล่ จับคานมือทั้งสองห่างกันเท่ากับท่าเจอร์ค วางคานลงบนร่องบ่า ข้อศอกชี้ตรงไปข้างหน้า กระตุกสันเท้าขึ้นแล้วย่อเข้าลดตัวลงนั่งยอง ๆ ตัวตรง (เท้าเหยียดพื้นเต็มฝ่าเท้า) ขณะย่อเข้าลดตัวลงนั่งให้คานขึ้นเหนือศีรษะจนสุดแขน จากนั้นยืนขึ้นแล้วลดคานลงพาดบนร่องบ่าตามเดิม ทำต่อเนื่องกันจนครบจำนวนครั้งที่กำหนดไว้

คตินแอนด์เจอร์ค



ประวัติผู้เขียน

นางสาวมงคล จำงค์เนียร เกิดเมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2511 ตำบลบ่อสุพรรณ
อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา ในปีการศึกษา 2533 และเข้าศึกษาในหลักสูตร
ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2534



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย