ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกใน 4 สัปดาห์ของการฝึกด้วยน้ำหนัก

สัปดาห์ที่	เซตที่	ความหนัก	จำนวนครั้ง	เวลาพักระหว่างเซต (นาที)
1-4	1	70% ของ 1RM	8	2
	2	75% ของ1RM	6	2
	3	80% ของ 1RM	4	2
	4	85% ของ 1RM	2	2

หมายเหตุ

-ก่อนการฝึกอบอุ่นร่างกาย 10 – 15 นาที โดยการวิ่งเหยาะๆและยืดกล้ามเนื้อ

-หลังการฝึกให้ผ่อนคลายร่างกาย 10 -15 นาที โดยการวิ่งเหยาะๆและยืดกล้ามเนื้อ

-ในทุกๆ2 สัปดาห์ จะหาค่าน้ำหนักสูงสุด (1-RM) ของแต่ละคนเพื่อใช้ฝึกสัปดาห์ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบบันทึกค่าความแข็งแรง 1RM

(ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์)

ชื่อ	Pre-test	สัปดาห์ที่ 2	Prot-test	หมายเหตุ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบบันทึกค่าความเร็วในการเสิร์ฟลูกเทนนิส

(ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์)

ชื่อ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10	ค่าเฉลี่ย
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบบันทึกค่าความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกเทนนิส

(ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์)

ชื่อ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10	รวม
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นายพลเทพ สุขศิริ

วัน เดือน ปี เกิด 26 กันยายน 2525

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542 มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนปัว จังหวัดน่าน

พ.ศ. 2546 ปริญญาตรีพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2543 – 2547 ครูสอนเทนนิสสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

พ.ศ. 2547 – ปัจจุบัน ครูสอนเทนนิสสนามเทนนิส SL คอร์ท จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved