



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก
โปรแกรมการยกน้ำหนัก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนัก

ความหนักที่ใช้ในสัปดาห์ที่ 1-2

รายชื่อ	ท่าที่ 1		ท่าที่ 2		ท่าที่ 3		ท่าที่ 4	ท่าที่ 5	ท่าที่ 6		ท่าที่ 7	
	1 RM	55-60%	1 RM	55-60%	1 RM	55-60%	จำนวน	จำนวน	1 RM	55-60%	1 RM	55-60%
หน่วย	กก.	กก.	กก.	กก.	กก.	กก.	ครั้ง	ครั้ง	กก.	กก.	กก.	กก.
จ	9	5	4	2.5	9	5	15	15	5	3	20	15
ศ	12	7	5	3	12	7	15	15	9	5	30	20
ว	15	10	5	3	9	5	15	15	5	3	20	15
ก	12	7.5	6	4	12	7	15	15	9	5	30	20
พ	7	4	4	2.5	4	2.5	15	15	4	2.5	18	10

ความหนักที่ใช้ในสัปดาห์ที่ 3-4

รายชื่อ	ท่าที่ 1		ท่าที่ 2		ท่าที่ 3		ท่าที่ 4	ท่าที่ 5	ท่าที่ 6		ท่าที่ 7	
	1 RM	60-65%	1 RM	60-65%	1 RM	60-65%	จำนวน	จำนวน	1 RM	60-65%	1 RM	60-65%
หน่วย	กก.	กก.	กก.	กก.	กก.	กก.	ครั้ง	ครั้ง	กก.	กก.	กก.	กก.
จ	10	6	5	3	9	6	15	15	5	3	20	15
ศ	12	8	5	3.5	12	8	15	15	9	5	30	20
ว	15	11	5	3.5	9	5	15	15	5	3	20	15
ก	12	8	6	4.5	12	7	15	15	9	5	30	20
พ	8	5	5	3	4	2.5	15	15	4	2.5	18	10

ความหนักที่ใช้ในสัปดาห์ที่ 5-6

รายชื่อ	ท่าที่ 1		ท่าที่ 2		ท่าที่ 3		ท่าที่ 4	ท่าที่ 5	ท่าที่ 6		ท่าที่ 7	
	1 RM	65-70%	1 RM	65-70%	1 RM	65-70%	จำนวน	จำนวน	1 RM	65-70%	1 RM	65-70%
หน่วย	กก.	กก.	กก.	กก.	กก.	กก.	ครั้ง	ครั้ง	กก.	กก.	กก.	กก.
จ	10	7	5	3	10	6.5	15	15	6	3.5	25	18
ศ	12	8	5	3.5	14	9	15	15	10	6.5	35	25
ว	15	11	5	3.5	10	6.5	15	15	6	3.5	25	18
ก	12	8	6	4.5	14	8	15	15	10	6.5	35	25
พ	8	5	5	3.5	5	3.5	15	15	5	3.5	25	15

ความหนักที่ใช้ในสัปดาห์ที่ 7-8

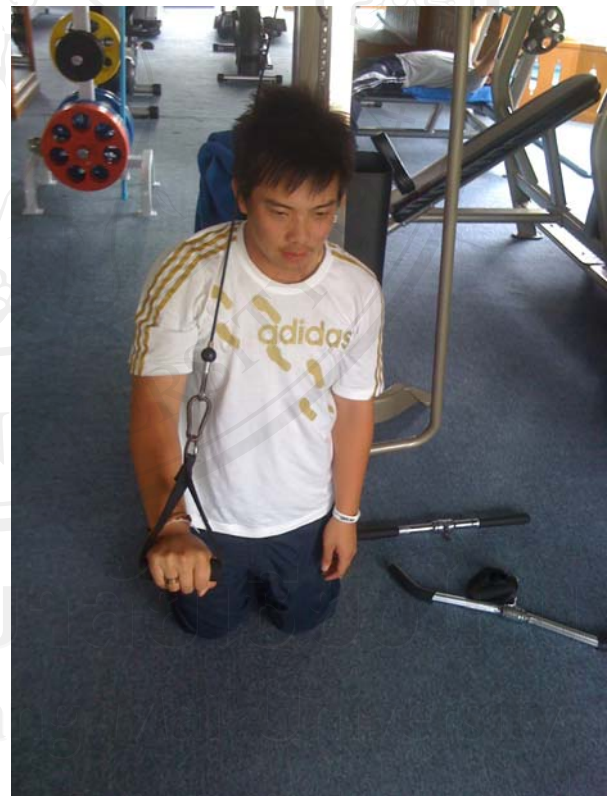
รายชื่อ	ท่าที่ 1		ท่าที่ 2		ท่าที่ 3		ท่าที่ 4	ท่าที่ 5	ท่าที่ 6		ท่าที่ 7	
	1 RM	70-75%	1 RM	70-75%	1 RM	70-75%	จำนวน	จำนวน	1 RM	70-75%	1 RM	70-75%
หน่วย	กก.	กก.	กก.	กก.	กก.	กก.	ครั้ง	ครั้ง	กก.	กก.	กก.	กก.
จ	11	7	5	3	10	6.5	15	15	6	3.5	25	20
ศ	13	8	5	3.5	14	9	15	15	10	6.5	35	28
ว	16	11	5	3.5	10	6.5	15	15	6	3.5	25	20
ก	13	9	6	4.5	14	8	15	15	10	6.5	35	28
พ	9	6	5	3.5	5	3.5	15	15	5	3.5	25	18

ท่าที่ 1 หมุนหัวไหล่เข้า

ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์

สัปดาห์ที่	ความหนัก	จำนวนเซต	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
1-2	55%-60%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
3-4	60%-65%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
5-6	65%-70%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
7-8	70%-75%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที

*หาค่า 1 RM ทุกๆ 2 สัปดาห์



รูป 7 ท่าหมุนหัวไหล่เข้า

ท่าที่ 2 กางหัวไหล่

ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์

สัปดาห์ที่	ความหนัก	จำนวนเซต	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
1-2	55%-60%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
3-4	60%-65%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
5-6	65%-70%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
7-8	70%-75%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที

*หาค่า 1 RM ทุกๆ 2 สัปดาห์



รูป 8 ท่ากางหัวไหล่

ท่าที่ 3 นั่ง บริหารข้อมือ

ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์

สัปดาห์ที่	ความหนัก	จำนวนเซต	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
1-2	55%-60%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
3-4	60%-65%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
5-6	65%-70%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
7-8	70%-75%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที

*หาค่า 1 RM ทุกๆ 2 สัปดาห์



รูป 9 ท่าบริหารข้อมือ

ท่าที่ 4 แอนหลัง

ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์

สัปดาห์ที่	จำนวนเซต	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
1-2	3	15	90 วินาที
3-4	3	15	90 วินาที
5-6	3	15	90 วินาที
7-8	3	15	90 วินาที



รูป 10 ท่าแอนหลัง

ท่าที่ 5 บริหารหน้าท้อง

ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์

สัปดาห์ที่	จำนวนเซต	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
1-2	3	15	90 วินาที
3-4	3	15	90 วินาที
5-6	3	15	90 วินาที
7-8	3	15	90 วินาที



รูป 11 ท่าบริหารหน้าท้อง

ท่าที่ 6 บริหารหน้าท้องด้านข้าง

ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์

สัปดาห์ที่	ความหนัก	จำนวนเซต	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
1-2	55%-60%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
3-4	60%-65%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
5-6	65%-70%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
7-8	70%-75%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที

*หาค่า 1 RM ทุกๆ 2 สัปดาห์



รูป 12 ท่าบริหารหน้าท้องด้านข้าง

ทำที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์

สัปดาห์ที่	ความหนัก	จำนวนเซต	จำนวนครั้ง	เวลาพัก
1-2	55%-60%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
3-4	60%-65%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
5-6	65%-70%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที
7-8	70%-75%ของ 1 RM	3	8-12	1 นาที

*หาค่า 1 RM ทุกๆ 2 สัปดาห์



รูป 13 ทำบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่



ภาคผนวก ข
ผลการทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผลการทดสอบความเร็วการเลี้ยวพลาทอนนิสลูกแรก

ตาราง 7 ความเร็วของการเลี้ยวพลาทอนนิสลูกแรก ก่อนได้รับการฝึกตามโปรแกรม

ผู้เข้ารับ การทดสอบ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5
เลี้ยวพลาทอนที่ 1	165	160	161	168	155
เลี้ยวพลาทอนที่ 2	168	156	162	169	154
เลี้ยวพลาทอนที่ 3	159	157	160	168	156
เลี้ยวพลาทอนที่ 4	160	156	161	166	155
เลี้ยวพลาทอนที่ 5	164	159	163	169	154
ค่าเฉลี่ย	163.2±3.70	157.6±1.81	161.4±1.14	168.0±1.22	154.8±0.83

ตาราง 8 ความเร็วของการเลี้ยวพลาทอนนิสลูกแรก หลังได้รับการฝึกตามโปรแกรม

ผู้เข้ารับ การทดสอบ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5
เลี้ยวพลาทอนที่ 1	170	163	165	173	158
เลี้ยวพลาทอนที่ 2	172	161	167	171	159
เลี้ยวพลาทอนที่ 3	169	160	165	175	158
เลี้ยวพลาทอนที่ 4	173	159	164	172	160
เลี้ยวพลาทอนที่ 5	172	162	168	175	160
ค่าเฉลี่ย	171.2±1.64	161.0±1.58	165.8±1.64	173.2±1.78	159.0±1.00

ตาราง 9 ความเร็วของการเสิร์ฟลูกเทนนิสลูกแรก โดยเปรียบเทียบ ก่อน-หลัง ได้รับการฝึกตามโปรแกรม

ลำดับที่	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	ผลต่าง
1	163.2	171.2	8
2	157.6	161	3.4
3	161.4	165.8	4.4
4	168	173.2	5.2
5	154.8	159	4.2
Min	154	158	4
Max	169	175	6
ค่าเฉลี่ย	161.0±5.00	166.04±5.82	5.04

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นาย ธารา ตัณฑสุวรรณเลิศ
วัน เดือน ปี	28 มกราคม 2527
ที่อยู่ปัจจุบัน	36 ถ.พระปกเกล้า ต.พระสิงห์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	2549 ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (สุขศึกษา)
ประวัติการทำงาน	2548-2552 เป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาเทนนิสเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved