



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก
โปรแกรมการฝึก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกกลุ่มที่ฝึกเทคนีสปคติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก

ฝึกเทคนีสปคติ 5 วัน/สัปดาห์ (วันจันทร์-วันศุกร์) และ ฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Rim jumps , Split Squat Jump , Multiple Box-to-Box Squat Jumps ฝึก 3 วัน/สัปดาห์ คือ วันจันทร์ ,วันพุธและวันศุกร์ ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์

ลำดับที่	กิจกรรม
1	อบอุ่นร่างกาย(Warm-up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2	ฝึกโปรแกรมเทคนีสปคติ
3	ฝึกพลัยโอเมตริก ท่า Rim jumps และท่า Split Squat Jump
4	ผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ(Stretching)

ระยะเวลาและจำนวนเซตในการฝึกพลัยโอเมตริกท่า Rim jumps , Split Squat Jump
 สัปดาห์ที่ 1 จำนวนท่าละ 2 เซต (พักระหว่างเซต 1-2 นาทีและพักระหว่างท่า 3-5 นาที)
 สัปดาห์ที่ 2 จำนวนท่าละ 3 เซต (พักระหว่างเซต 1-2 นาทีและพักระหว่างท่า 3-5 นาที)
 สัปดาห์ที่ 3 จำนวนท่าละ 4 เซต (พักระหว่างเซต 1-2 นาทีและพักระหว่างท่า 3-5 นาที)

ฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Multiple Box-to-Box Squat Jumps ฝึก 3 วัน/สัปดาห์ คือ วันจันทร์ ,วันพุธ และวันศุกร์

ลำดับที่	กิจกรรม
1	อบอุ่นร่างกาย(Warm-up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2	ฝึก โปรแกรมเทคนีสปคติ
3	ฝึกพลัยโอเมตริก ท่า Multiple Box-to-Box Squat Jumps
4	ผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ(Stretching)

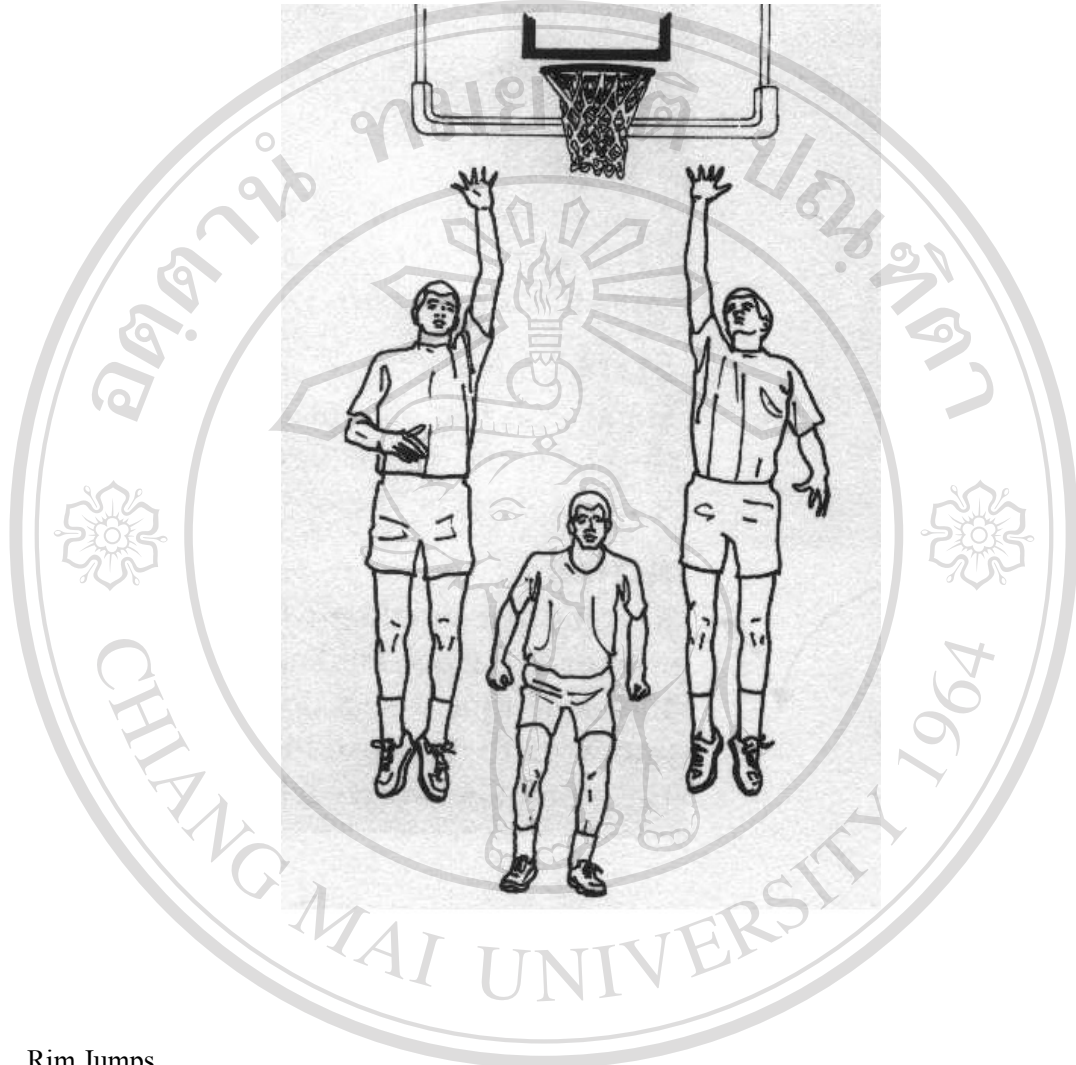
ระยะเวลาและจำนวนเซตในการฝึกพลัยโอเมตริกท่า Multiple Box-to-Box Squat Jumps
 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 3 เซต (พักระหว่างเซต 1-2 นาทีและพักระหว่างท่า 3-5 นาที)
 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 4 เซต (พักระหว่างเซต 1-2 นาทีและพักระหว่างท่า 3-5 นาที)
 สัปดาห์ที่ 6 จำนวน 5 เซต (พักระหว่างเซต 1-2 นาทีและพักระหว่างท่า 3-5 นาที)

โปรแกรมการฝึกกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว

สัปดาห์ที่ 1-6 ฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน (วันจันทร์-วันศุกร์) ระยะเวลาการฝึกทั้งหมด 6 สัปดาห์

ลำดับที่	กิจกรรม
1	อบอุ่นร่างกาย(Warm-up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2	ฝึกทักษะการตีหน้ามือ (Forehand)
3	ฝึกทักษะการตีหลังมือ (Backhand)
4	ฝึกทักษะลูกวอลเลย์ (Volley)
5	ฝึกทักษะลูกเสิร์ฟ (Service)
6	ฝึกซ้อมแบบแข่งขันจริง
7	ผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ(Stretching)

หมายเหตุ อาจจะมีการสลับหรือผสมเทคนิคแบบอื่นๆในการฝึกเพื่อความเหมาะสมและไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการฝึก



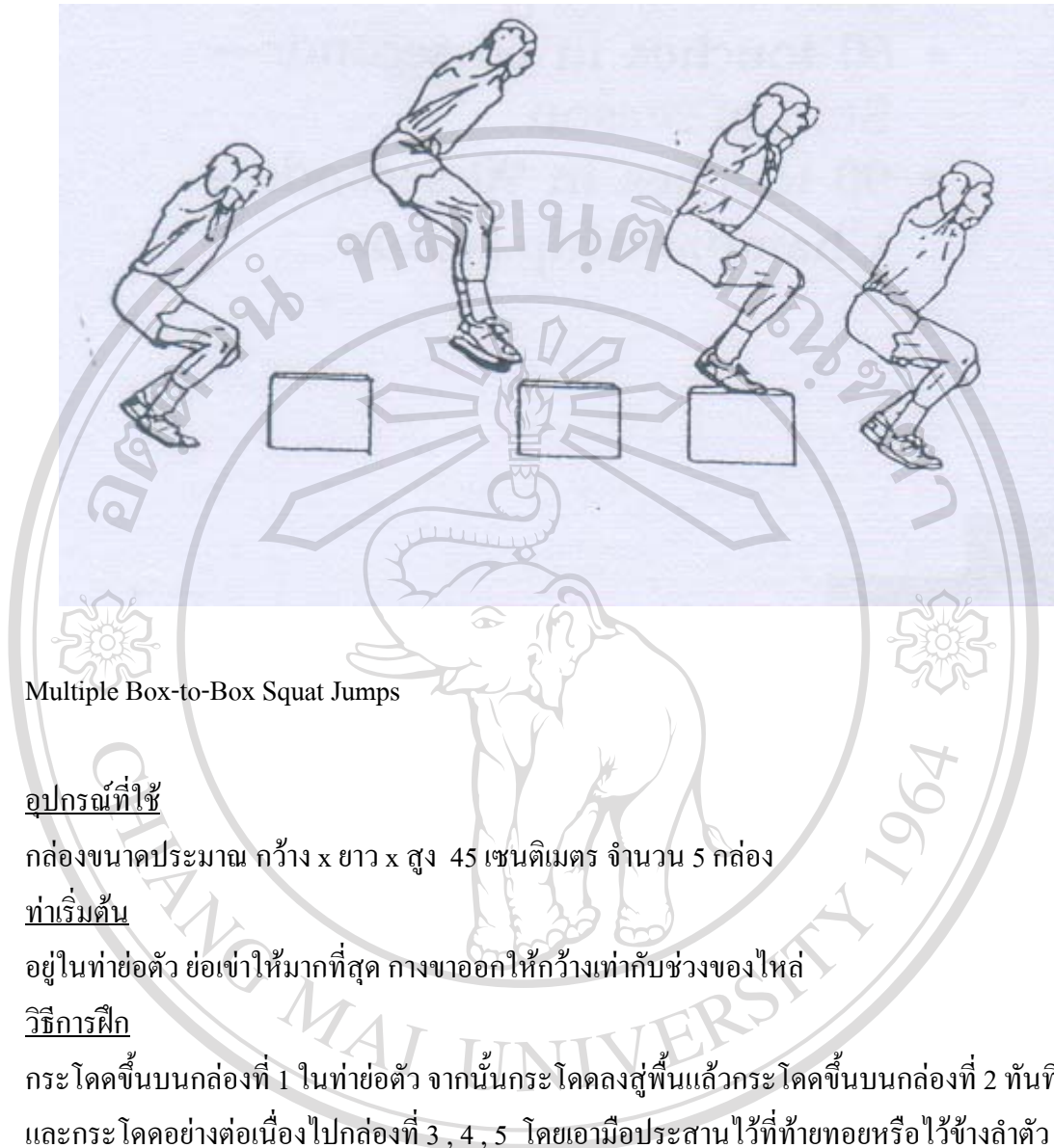
Rim Jumps

อุปกรณ์ที่ใช้

ใช้อุปกรณ์ที่มีความสูง เช่น ห่วงบาสเกตบอล หรือ คานประตูฟุตบอล
ทำเริ่มต้น

ยืนกางขาให้เท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ โดยยืนอยู่ใต้ห่วงหรือคาน
วิธีการฝึก

พยายามกระโดดแตะห่วงหรือคาน โดยสลับมือซ้าย – ขวา ไปเรื่อยๆ ควรใช้เวลาสั้นๆ ในการอยู่บน
 พื้น และการฝึกกระโดดแต่ละครั้ง ควรรักษาระดับความสูงไม่ให้ต่ำกว่าเดิม



Multiple Box-to-Box Squat Jumps

อุปกรณ์ที่ใช้

กล่องขนาดประมาณ กว้าง x ยาว x สูง 45 เซนติเมตร จำนวน 5 กล่อง

ท่าเริ่มต้น

อยู่ในท่าย่อตัว ย่อเข้าให้มากที่สุด กางขาออกให้กว้างเท่ากับช่วงของไหล่

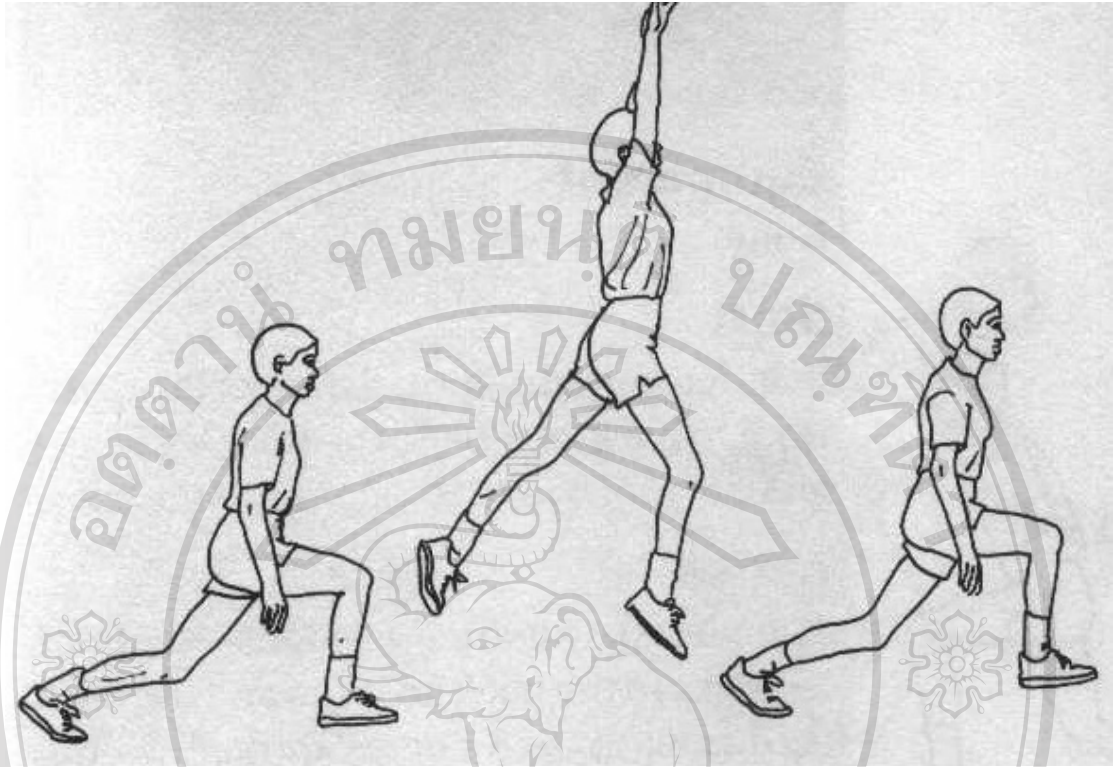
วิธีการฝึก

กระโดดขึ้นบนกล่องที่ 1 ในท่าย่อตัว จากนั้นกระโดดลงสู่พื้นแล้วกระโดดขึ้นบนกล่องที่ 2 ทันที และกระโดดอย่างต่อเนื่องไปกล่องที่ 3, 4, 5 โดยเอามือประสานไว้ที่ท้ายทอยหรือไว้ข้างลำตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



Split Squat jump

อุปกรณ์ที่ใช้

ไม่มี

ท่าเริ่มต้น

แยกขาให้ห่างกัน โดยก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหน้า อีกข้างหนึ่งอยู่ด้านหลัง โดยงอสะโพกและเข่าของขาด้านหน้าฉากกับสะโพก 90 องศา

วิธีการฝึก

กระโดดขึ้นไปในอากาศ โดยใช้แขนทั้งสองข้าง ช่วยเหวี่ยงเพื่อให้ลอยตัวขึ้น (พยายามปฏิบัติให้อยู่ในท่าเดิมคือ ก้าวขาไปด้านหน้าซึ่งสะโพกและเข่าตั้งฉากกัน) จากนั้นลงสู่พื้นเข้าสู่ท่าเดิม แล้ว

กระโดดขึ้นไปเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกัน ในการกระโดด



ภาคผนวก ข
แบบบันทึกการฝึก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การทดสอบความสามารถการกระโดดในแนวตั้ง (Vertical Jump Test)



วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ เครื่องวัดความสามารถในการกระโดด (Vertical Jump Test)

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในท่าเตรียม ข้างเครื่องวัด (Vertical Jump Test) จัดลำตัวให้ตรง
2. จากนั้นให้ผู้ทดสอบย่อเข่า เหวี่ยงแขนและออกแรงกระโดดให้สูงที่สุด
3. อ่านค่าที่ได้ และบันทึกผล โดยทำการทดสอบคนละ 2 ครั้ง บันทึกครั้งที่ดีที่สุด

แบบบันทึกผลทดสอบความสามารถการกระโดดในแนวตั้ง(ก่อนการฝึก)

วันที่...../...../.....

ชื่อผู้รับการฝึก.....อายุ.....ปี

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ครั้งที่	ผลที่ปฏิบัติได้
1	
2	

แบบบันทึกผลทดสอบความสามารถการกระโดดในแนวตั้ง(หลังการฝึก)

วันที่...../...../.....

ชื่อผู้รับการฝึก.....อายุ.....ปี

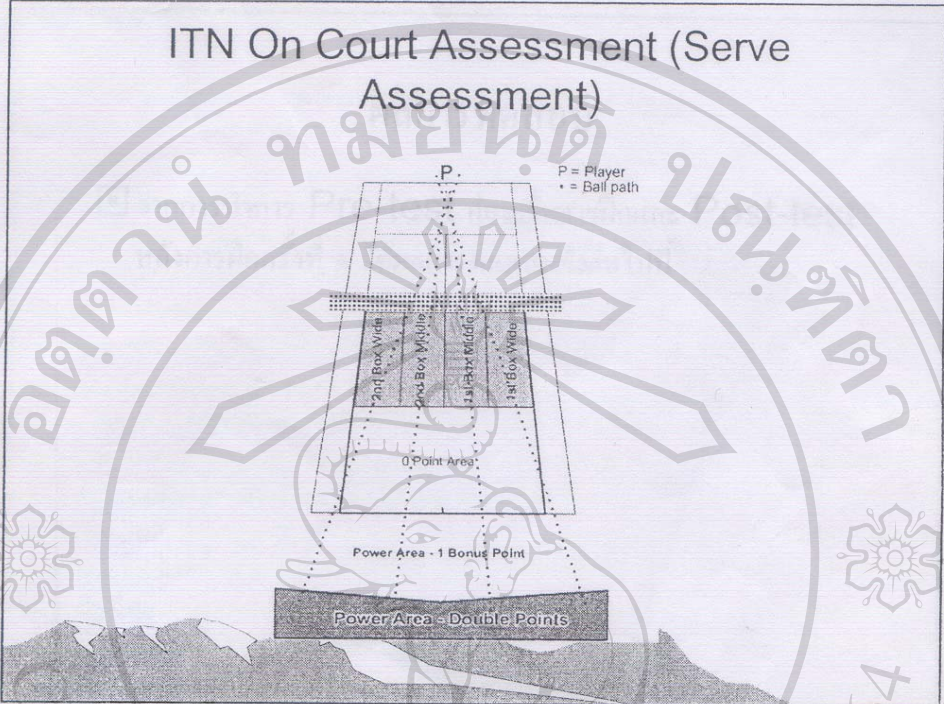
น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ครั้งที่	ผลที่ปฏิบัติได้
1	
2	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบทดสอบความแม่นยำของลูกเสิร์ฟเทนนิส

ITN On Court Assessment (Serve Assessment)



อธิบายการทดสอบ

- ▣ คะแนนสูงสุดที่ถูกทดสอบสามารถทำได้คือ 108 คะแนน
- ▣ ผู้เสิร์ฟต้องเสิร์ฟ 12 ครั้ง ตามเป้าหมาย 4 เป้าหมาย เป้าหมายละ 3 ครั้ง ตามลำดับ เริ่มจาก 1st Box Wide ไปจนถึง 2nd Box Wide
- ▣ การคิดคะแนน
 - ▣ -ถ้าลงในฝั่งที่ถูกต้อง ได้ 2 คะแนน (เสิร์ฟลูกสองได้ 1 คะแนน)
 - ▣ -ถ้าลงในเป้าหมายที่ถูกต้องได้ 4 คะแนน (เสิร์ฟลูกสองได้ 2 คะแนน)
 - ▣ -ถ้าการกระดอนครั้งที่ 2 ลงใน Power Area จะได้คะแนนโบนัส 1 คะแนน หรือ คะแนนคูณ 2 ตาม Area ที่ลง
 - ▣ -ถ้าเสิร์ฟติดตาข่าย หรือ ลงนอกเป้าหมายที่กำหนดได้ 0 คะแนน
- ▣ -บวกคะแนนความแน่นอน 1 คะแนน ในทุกครั้งที่เสิร์ฟลงในเป้าหมายที่ถูกต้อง

แบบบันทึกผลความแม่นยำในการเลีร์ฟ (ก่อนการฝึก) จำนวน 12 ครั้ง

วันที่...../...../.....

ชื่อผู้รับการฝึก.....อายุ.....ปี

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

การเลีร์ฟครั้งที่	ผลคะแนนของการเลีร์ฟ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
รวม	

แบบบันทึกผลความแม่นยำในการเลิร์ฟ (หลังการฝึก) จำนวน 12 ครั้ง

วันที่...../...../.....

ชื่อผู้รับการฝึก.....อายุ.....ปี

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

การเลิร์ฟครั้งที่	ผลคะแนนของการเลิร์ฟ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
รวม	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ค
รูปแสดงการฝึก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



รูปที่ 1 การอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



รูปที่ 2 การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Sprit Squat jump

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



รูปที่ 3 การฝึกพลัซโอมเมตริกด้วยเทคนิค Rim Jumps

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



รูปที่ 4 การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



รูปที่ 5 การทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



รูปที่ 6 การฝึกซ้อมทักษะการเลี้ยวในโปรแกรมการฝึกเทนนิสปกติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นาย ชินวัฒน์ ชมภูศรี
วัน เดือน ปีเกิด	20 กุมภาพันธ์ 2524
ที่อยู่ปัจจุบัน	397 ม.8 ต. ปงแสนทอง อ. เมือง จ. ลำปาง
ประวัติการศึกษา	
2543	ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง
2548	ศึกษาศาสตรบัณฑิต(ศษ.บ.สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ประวัติการทำงาน	
2547-2548	ผู้ฝึกสอนเทนนิส โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2549 –ปัจจุบัน	ผู้ฝึกสอนเทนนิส โรงเรียนนานาชาติเปรม ติณสูลานนท์ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ และ สนามเทนนิส SL อ.เมือง จ.เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved