



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

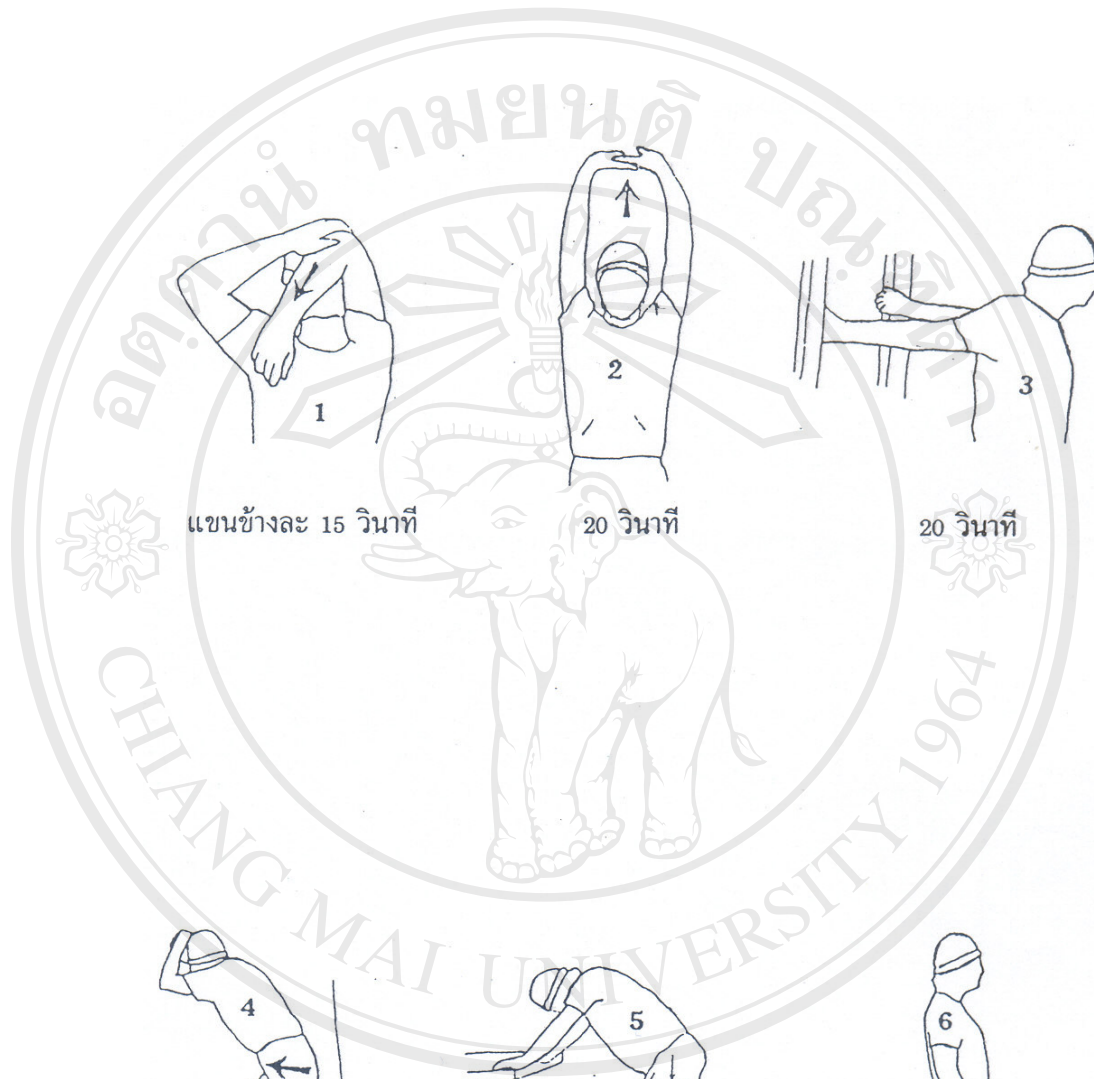
Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

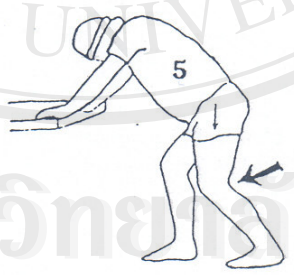


ภาควิชาคณิตศาสตร์  
ทำแสดงการยืดเหยียด และผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ขาข้างละ 25 วินาที

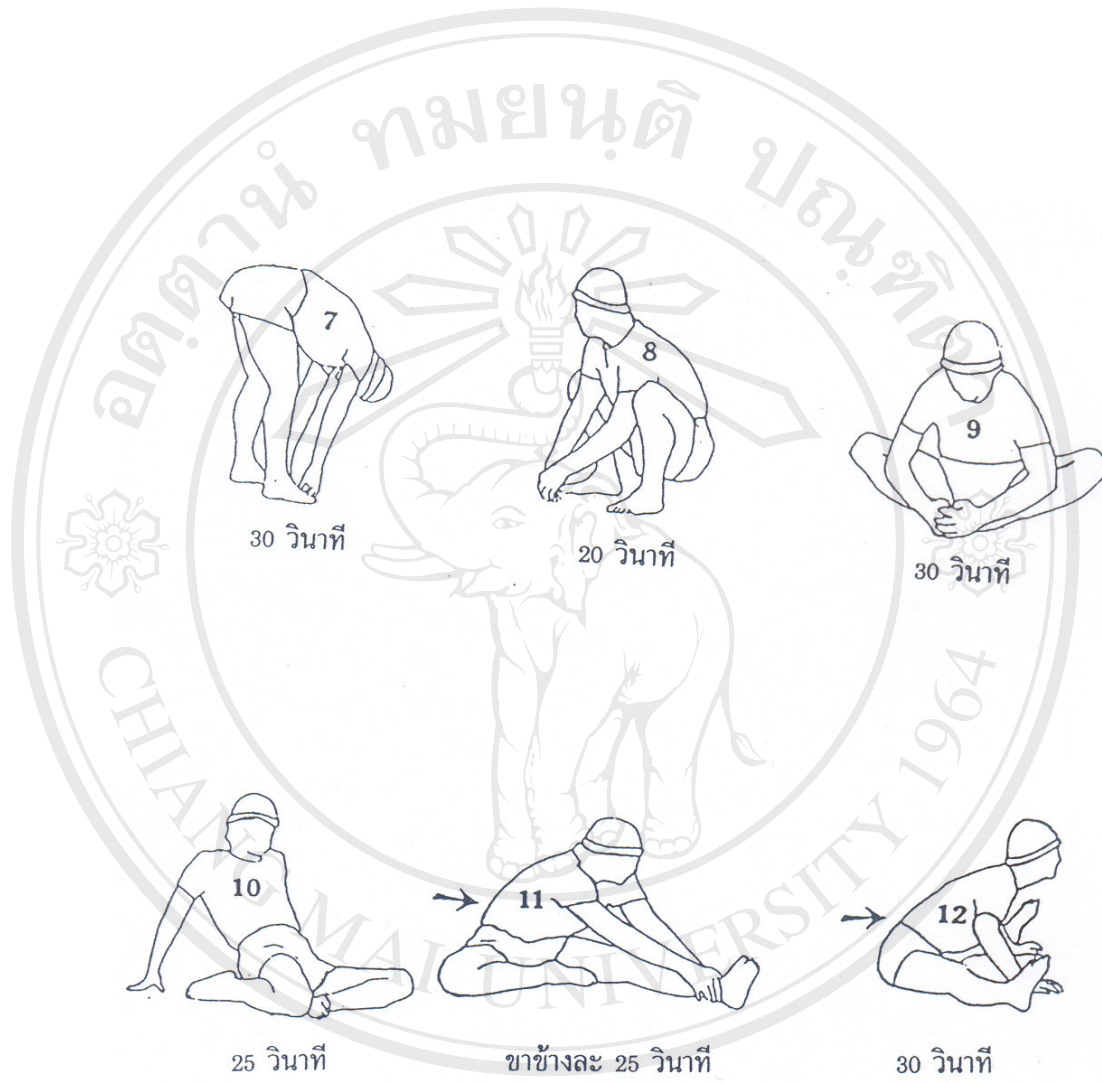


ขาข้างละ 15 วินาที



30 วินาที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



20 วินาที

3 ครั้ง นานครั้งละ 5 วินาที

ข้างละ 25 วินาที

20 วินาที

แขนข้างละ 15 วินาที

ขาข้างละ 20 วินาที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาคผนวก ข  
โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

**รายละเอียดแสดงการฝึกแต่ละวัน/แต่ละสัปดาห์  
ของกลุ่มทดลอง**

**สัปดาห์ที่ 1**

วัน	กิจกรรม
วันจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกบาสเกตบอล จำนวน 8 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันอังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ยางยืด จำนวน 8 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกบาสเกตบอล จำนวน 8 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันเสาร์และวันอาทิตย์	<b>พัก</b>

## สัปดาห์ที่ 2

วัน	กิจกรรม
วันจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 8 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันอังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ยางยืด จำนวน 8 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 8 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันเสาร์และวันอาทิตย์	พัก



### สัปดาห์ที่ 3

วัน	กิจกรรม
วันจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซนบอล จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันอังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ยางยืด จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซนบอล จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันเสาร์และวันอาทิตย์	พัก

### สัปดาห์ที่ 4

วัน	กิจกรรม
วันจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันอังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ยางยืด จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันเสาร์และวันอาทิตย์	พัก

### สัปดาห์ที่ 5

วัน	กิจกรรม
วันจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 12 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันอังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ยางยืด จำนวน 12 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 12 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันเสาร์และวันอาทิตย์	พัก

### สัปดาห์ที่ 6

วัน	กิจกรรม
วันจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 12 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันอังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ยางยืด จำนวน 12 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 12 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันเสาร์และวันอาทิตย์	พัก

## สัปดาห์ที่ 7

วัน	กิจกรรม
วันจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 14 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันอังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ยางยืด จำนวน 14 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 14 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันเสาร์และวันอาทิตย์	พัก

### สัปดาห์ที่ 8

วัน	กิจกรรม
วันจันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 14 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันอังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ยางยืด จำนวน 14 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันพฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมปกติ</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกโดยใช้ลูกเมดิซีนบอล จำนวน 14 ครั้ง 3 เซต</li> <li>- ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก</li> </ul>
วันเสาร์และวันอาทิตย์	พัก



ภาคผนวก ค  
ทำที่ใช้ในการฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric Training)

โปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริกมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความเร็วในการเคลื่อนไหวกองกล้ามเนื้อ โดยทำการฝึกแบบสทानी ระยะในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

### ท่าที่ใช้ในการฝึกด้วยลูกเมดิซิมบอล

- 1.1 Chest Pass
- 1.2 Overhead Throw
- 1.3 Incline Push Up Depth Jump
- 1.4 Power Drop
- 1.5 Pullover Pass

โดยก่อนเริ่มต้นทำการฝึกต้องทำการฝึกซ้อมเพื่อให้มีความคุ้นเคยอุปกรณ์และมีท่าทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง

เงื่อนไข ในทุกทำการฝึกให้พักระหว่างเซต 2 นาที



## 1. Chest Pass



## วิธีการปฏิบัติ (Drill)

- ยืนหันหน้าเข้าหาคูฝึก แยกเท้า และงอเข่าเล็กน้อย
- เริ่มต้นด้วยการถือลูกบอลน้ำหนักด้วยมือทั้งสองไว้ที่รับอกศอกทั้งสองชี้ออกด้านข้าง
- ผ่านบอลไปหาคูฝึก ผลักบอลออกจากอก และจบด้วยการเหยียดตรง
- คูฝึกรับบอลยอมให้บอลเคลื่อนเข้าหาหน้าอกก่อนที่จะส่งกลับ
- พยายามที่จะรับบอลและส่งบอลกลับอย่างรวดเร็ว
- พยายามให้เวลาการจับบอลสั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนด

## 2. Overhead Throw



## วิธีปฏิบัติ

- ผู้ยืนหันหน้าเข้าหาคู่มือมีระยะห่าง 4 เมตร
- ถือลูกเมดิซินบอลไว้ด้วยมือทั้ง 2 ให้ลูกเมดิซินบอลอยู่ทางด้านหลัง
- เขยียดแขนขึ้นให้ตรงทุมเมดิซินบอลผ่านมาจากด้านหลังข้ามศีรษะไปยังคู่มือ
- ส่งแรงตามโดยพับลำตัวเล็กน้อย
- ในการปฏิบัติจะต้องออกแรงสูงสุดทุกครั้งที่การปฏิบัติ
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนด

### 3. Incline Push Up Depth Jump



## ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### วิธีการปฏิบัติ

- เบาะสองฝั่ง สูง 3-4 นิ้ว วางห่างเท่ากับความกว้างของหัวไหล่
- ก่อสูงเพียงพอที่จะยกเท้าให้สูงกว่าหัวไหล่เมื่ออยู่ในท่าวิดพื้น
- หันหน้ามองพื้น เท้าวางอยู่บนกล่องและวางมือระหว่างเบาะ
- ผลักลำตัวขึ้นจากพื้นด้วยมือทั้งสองข้างและลงพื้นด้วยการวางมือบนเบาะ
- พยายามให้เวลาการวางมืออยู่บนพื้นสั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนด

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## 4.Power Drop



## วิธีปฏิบัติ

- นอนหงายบนพื้นเหยียดแขนขึ้นด้านบน
- คว้ากี้น้อยบนกล่อง ถือลูกบอลน้ำหนัก
- คว้ากี้น้อยลูกบอลน้ำหนักลงที่มือ
- จับลูกบอลน้ำหนักขณะทิ้งข้อศอก
- ขอมให้บอลเคลื่อนเข้าหาหน้าอกก่อนที่จะส่งกลับ
- เหยียดแขนส่งบอลกลับไปให้ครูฝึกอย่างรวดเร็ว
- พยายามให้เวลาการจับบอลสั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนด

## 5. Pullover Pass



## วิธีปฏิบัติ

- ผู้ฝึกนอนชันเข่าที่พื้นให้ลูกฝึกยืนอยู่ที่ปลายเท้า
- ถือลูกเมดิซบอลไว้ด้วยมือทั้งสอง แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง
- ลูกเมดิซบอลอยู่บนพื้นเหนือศีรษะขึ้นไป
- พับตัวยกขึ้นพร้อมกับลูกเมดิซบอลในมือ
- ทุ่มเมดิซบอลผ่านมาจากด้านหลังข้ามศีรษะไปยังลูกฝึก
- ในการปฏิบัติจะต้องออกแรงสูงสุดทุกครั้งที่ในการปฏิบัติ
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนด



ภาคผนวก ง  
แบบฟอร์มและแบบทดสอบความรุนแรง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## แบบฟอร์มบันทึกผลการทดสอบ

ชื่อ.....สกุล.....

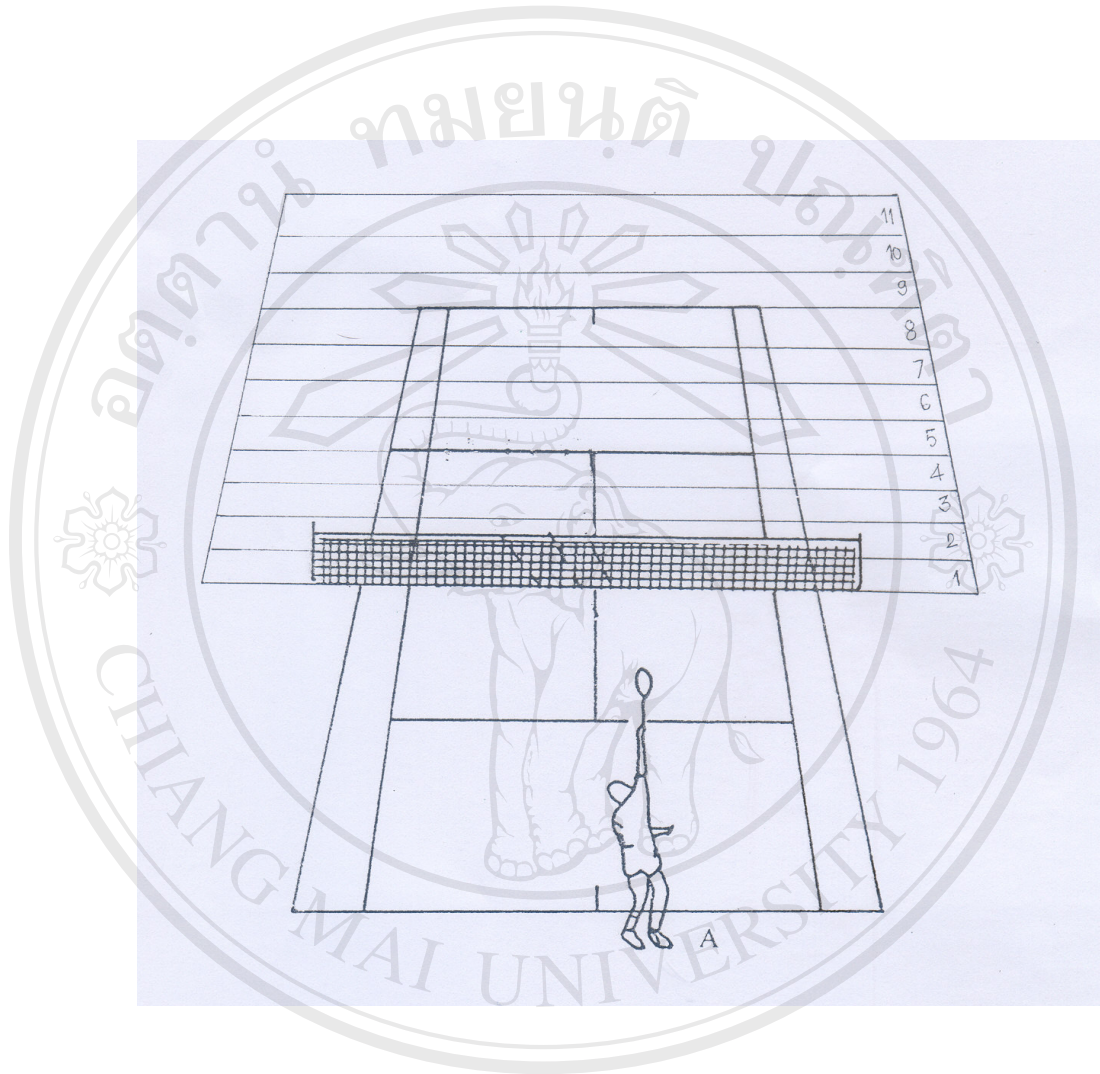
จำนวนครั้ง	Pre-test			Post-test		
	จุดตก	จุดกระดอน	ความแรง	จุดตก	จุดกระดอน	ความแรง
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
รวมค่า ความแรง						

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่ม.....

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## แบบทดสอบวัดความแรง



### วิธีการทดสอบ

1. ให้นักกีฬาเล็งฟจำนวน 10 ลูก
2. แบ่งเป็นคอร์คขวา 5 ลูกและ คอร์คซ้าย 5 ลูก
3. จุดตกของลูกบอล ระหว่างจุดตกครั้งแรกกับจุดตกครั้งที่สอง
4. นำค่าระยะห่างของทั้งสองจุดมาลบกัน จะได้ค่าความแรงของการเล็งฟ



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวรวงคณา สารศิลป์
วัน เดือน ปีเกิด	13 มกราคม 2525
ที่อยู่ปัจจุบัน	56 ถ.ช้างเผือก ซ.2 ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
ประวัติการศึกษา	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทพดินทร์วิทยาจังหวัดเชียงใหม่ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัยจังหวัดเชียงใหม่ ระดับปริญญาตรี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
ประสบการณ์	เป็นตัวแทนนักกีฬาเทนนิสของจังหวัดเชียงใหม่และนักกีฬาเทนนิสของเขต 5 ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนเทนนิสขั้นพื้นฐาน ณ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	ปัจจุบันเป็นครูสอนเทนนิส สมาคมพณิชยศาสตร์จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved