



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์ ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกใน 6 สัปดาห์ของการฝึกด้วยน้ำหนัก

| สัปดาห์ที่ | เซทที่ | ความหนัก | จำนวนครั้ง | เวลาพัก ระหว่างเซท |
|------------|--------|--------------|------------|-----------------------|
| 1 - 6 | 1 | 65% ของ 1 RM | 10 | 3 นาที |
| | 2 | 70% ของ 1 RM | 8 | 3 นาที |
| | 3 | 75% ของ 1 RM | 6 | 3 นาที |
| | 4 | 80% ของ 1 RM | 4 | 3 นาที |

หมายเหตุ

- ก่อนการฝึกอบอุ่นร่างกาย 10 – 15 นาที โดยการวิ่งเหยาะๆและยืดกล้ามเนื้อ
- หลังการฝึกให้ผ่อนคลายร่างกาย 10 – 15 นาที โดยการยืดกล้ามเนื้อและวิ่งเหยาะๆ
- หลังการฝึกทุกๆ สัปดาห์ จะหาค่าน้ำหนักสูงสุด (1 – RM) ของแต่ละคนเพื่อใช้ฝึกในสัปดาห์ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

แบบบันทึกค่าความแข็งแรง 1RM
ก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

| ชื่อ - สกุล | pre | W1 | W2 | W3 | W4 | W5 | W6 | post | หมายเหตุ |
|-------------|-----|----|----|----|----|----|----|------|----------|
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | | | |
| 18. | | | | | | | | | |
| 19. | | | | | | | | | |
| 20. | | | | | | | | | |

แบบบันทึกการกระโดดในแนวตั้ง (Vertical Jump)
ก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

| ชื่อ - สกุล | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ค่าเฉลี่ย | หมายเหตุ |
|-------------|------------|------------|------------|-----------|----------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |

แบบบันทึกความแม่นยำในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล
ก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

| ชื่อ - สกุล | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | x |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | | | | | |
| 18. | | | | | | | | | | | |
| 19. | | | | | | | | | | | |
| 20. | | | | | | | | | | | |

ภาคผนวก ง
ภาพแสดงท่าทางการกระโดดในแนวตั้ง



ก



ข



ค

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพแสดงท่าทางการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล



ก



ข

ลิขสิทธิ์

Copyright

All rights reserved

เชียงใหม่

University

reserved



ก



ง

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพแสดงท่าทางการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยมีน้ำหนักลงที่ขา



ก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ข

ภาพแสดงการเล่นทีม



ก



๗

ภาพแสดงอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก



ลิขสิทธิ์ © Chiang Mai University
Copyright © Chiang Mai University
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางสาวจันทร์เพ็ญ อินตาชัย

วัน เดือน ปีเกิด 14 พฤศจิกายน 2521

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2534 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดชัยสถาน จ.ลำพูน

พ.ศ.2537 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม จ.ลำพูน

พ.ศ.2540 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม จ.ลำพูน

พ.ศ.2544 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากสถาบันการพลศึกษา (วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่เดิม) วท.บ.การกีฬา

ประวัติการทำงาน

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการอำเภอฝาง

สังกัด ศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการจังหวัดลำพูน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved