



**ภาคผนวก**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกการหายใจแบบโยคะ

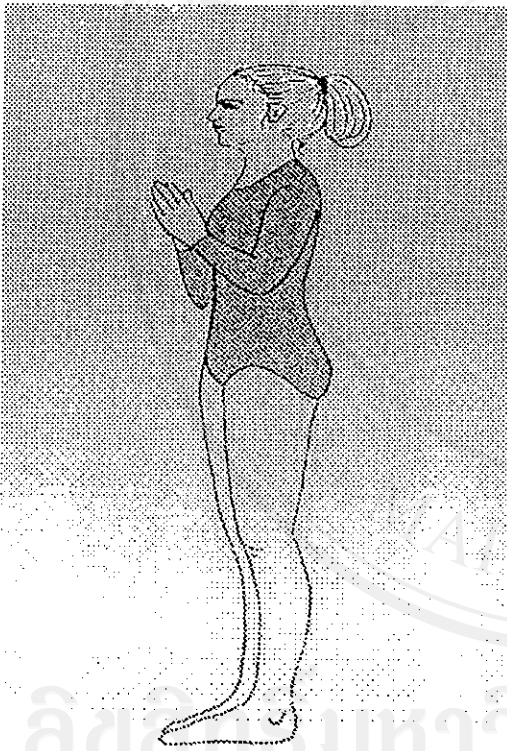
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

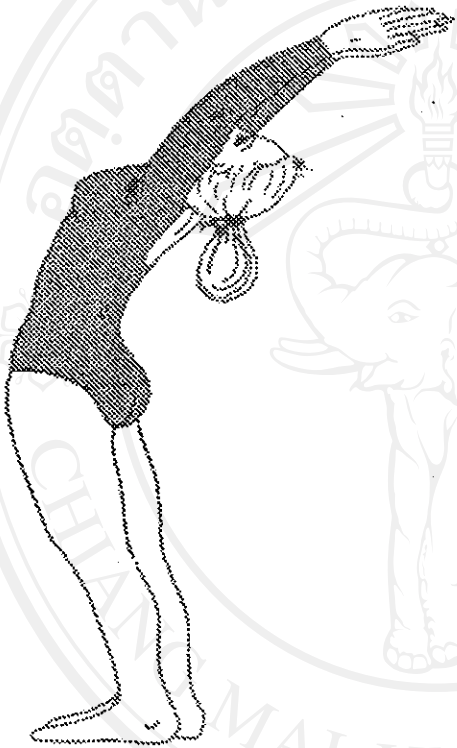
## โปรแกรมการฝึกการหายใจแบบโยคะ

โปรแกรมการฝึกซ้อมการหายใจแบบโยคะ มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มสมรรถนะและเพิ่มความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ใช้เวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ทำการฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 5 วันคือ วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ เริ่มเวลา 16.00-16.30 น. โดยมีท่าทางการหายใจแบบโยคะดังนี้



### ท่าที่ 1 หรือจังหวะที่ 1

ยืนตรงยกมือขึ้นในท่าประนมตรงหน้าอก ร่างกายขึ้นให้สบายเป็นการเตรียมตัวเริ่มต้นที่จะปฏิบัติในท่าโยคะอื่น ๆ ทำนี้จะต้องวางลำตัวสบายปล่อยจิตใจให้สบายไม่เกร็ง หายใจเข้า เป็นท่าปฐม เตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติทำนมัสการดวงอาทิตย์ติดต่อกันไป 12 ท่า



### จังหวะที่ 2

ให้หายใจเข้าอย่างช้า ๆ แล้วยกแขน  
เหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ โดยเอนกายหงาย  
ไปข้างหลังอย่างช้า ๆ แล้วหายใจออก เขา  
จะต้องแนบชิด ยึดลำตัวให้ตรง แล้วเอนไป  
ข้างหลังทั้งตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



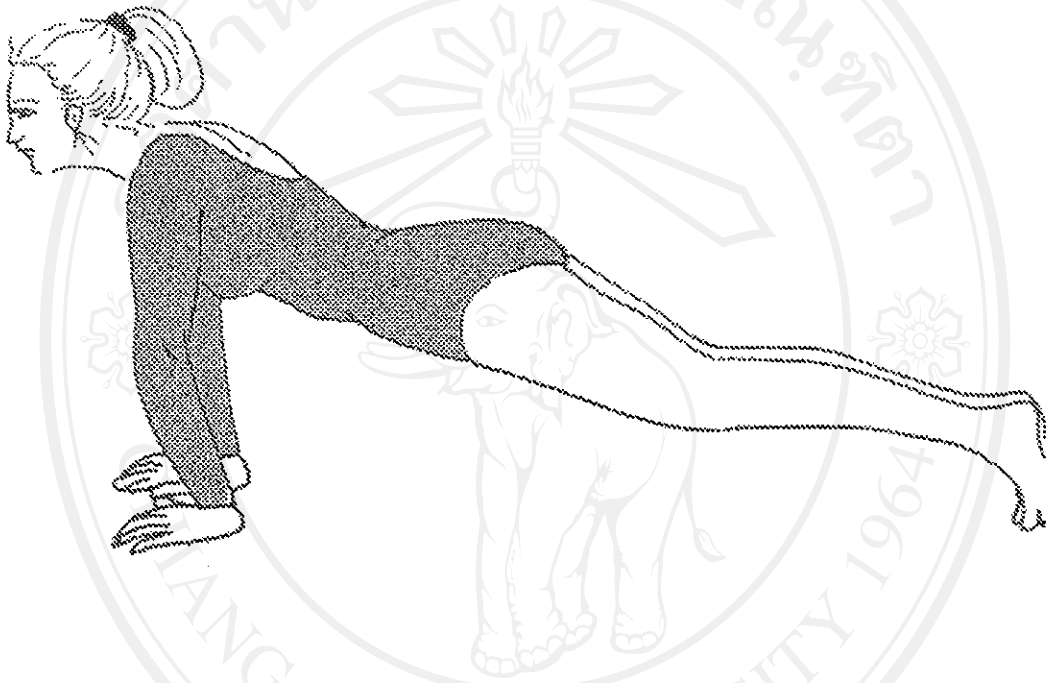
จังหวะที่ 3

ให้หายใจออก แล้วก้มกลับลงมาข้างหน้า เอาฝ่ามือทั้งสองแตะ  
พื้นตรงปลายนิ้วเท้า ขาจะต้องบังคับให้ตรง กับตัวจนหน้าผากแตะหัว  
เข่า



#### จังหวะที่ 4

ให้ย่อตัวลง เขยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหลัง หัวเข่า  
และปลายเท้าแนบไปกับพื้น เข่าอีกข้างหนึ่งชันขึ้น แขน  
เขยียดตรงแนบลำตัวหงายหน้าและหายใจเข้า



### จังหวะที่ 5

ให้ยกลำตัว โดยฝ่ามือยันพื้นเหยียดขาตรง ปลาย  
นิ้วเท้ากดพื้น ระหว่างกำลังปฏิบัติ ให้หายใจเข้า และกลั้น  
หายใจไว้

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved



### จังหวะที่ 6

จากท่ายืดลำตัวคว่ำหน้า เขยิบตรง ค่อยผ่อนหายใจ

แล้วค่อย ๆ ย่อถดลำตัวลงจนลำตัว หน้าผาก หน้าอก ท้อง ขา

อ่อน หัวเข่าแนบติดพื้น

ลิขสิทธิ์ © โดย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
All rights reserved





### จังหวะที่ 7

ให้ต้นลำตัวสูงขึ้นด้วยลำแขนที่ยันพื้นฝ่ามือแนบกับพื้น แขนตรง ถ้าตัวจะอ่อน สะโพก ขาอ่อน หัวเข่ายังคงแนบกับพื้น หายศีรษะขึ้น แล้วหายใจเข้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

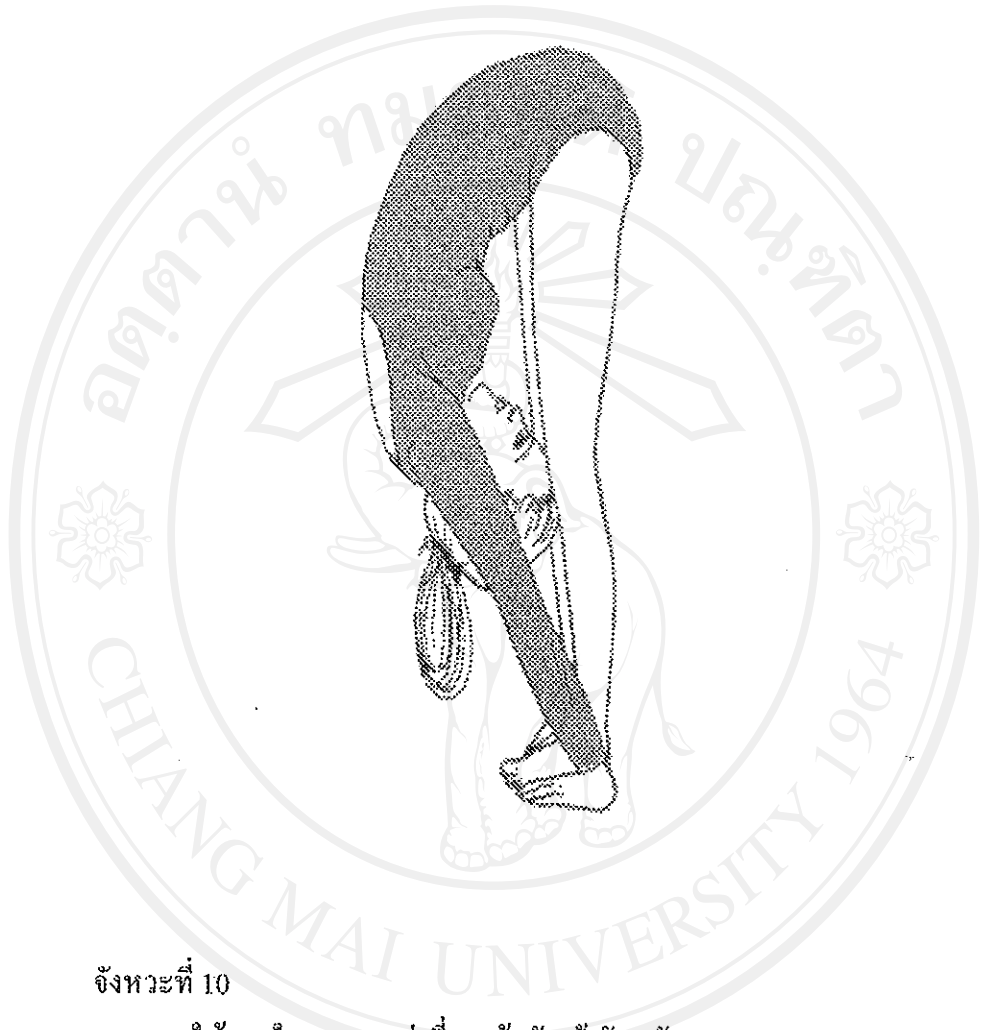
All rights reserved



จังหวะที่ 9

แขนเหยียดตรงยันพื้น ขาข้างหนึ่งเหยียดไปข้างหลัง  
ปลายเท้าจรดพื้น ก้าวขาข้างหนึ่งมาข้างหน้า ย่อเข่าลง แอน  
ลำตัวเงยหน้าขึ้น พร้อมหายใจเข้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



จิ้งหวะที่ 10

ให้หายใจออกจากท่าที่ 9 แล้วชักเท้าขึ้นกลับมา ดูก

ขึ้นยืน ขาตรงแนบกับฝ่ามือยังคงแนบติดกับพื้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



จังหวะที่ 11

ทำติดต่อกจากท่าที่ 10 ขาคงอยู่ในตำแหน่งเดิม ยืดตัวขึ้นยก  
แขน มือชูขึ้นให้แนบกับศีรษะ ให้แอ่นไปข้างหลัง แล้วหายใจเข้า  
พร้อมกับยืดตัวยกขึ้น



จังหวะที่ 12  
กดมือลง กดข้อมือขึ้นทำตรงปกติ หายใจออก เป็นท่าจบของ  
สุรียันนมัสการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาคผนวก ข

แสดงกลุ่มตัวอย่างการทดสอบการยิงลูกโทษบาสเกตบอล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตารางที่ 1 แสดงกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงแยกตามลำดับชั้นและการยิงลูกโทษ  
ก่อนการทดลองนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุ 18 ปี ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนดาราวิทยาลัย

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล                     | ชั้น   | ครั้งที่ 1 |
|-------|---------------------------------|--------|------------|
| 1     | นางสาวอนงค์นาฏ กัญชนะ           | ม.6/8  | 8          |
| 2     | นางสาวเพ็ญนภา บัวพา             | ม.6/3  | 9          |
| 3     | นางสาวมนสิกานต์ จันทร์หอม       | ม.5/2  | 7          |
| 4     | นางสาวหทัยชนก คำผาลา            | ม.5/2  | 6          |
| 5     | นางสาวสุชาดา รังสี              | ม.5/5  | 5          |
| 6     | นางสาวณัฐชยา ทิพยมณี            | ม.5/6  | 9          |
| 7     | เด็กหญิงณัฐนันท์ บุรณศิลป์      | ม.1/3  | 3          |
| 8     | เด็กหญิงเยาวลักษณ์ มาสม         | ม.2/7  | 3          |
| 9     | เด็กหญิงอมลรดา ไคววาริสารัช     | ม.2/1  | 7          |
| 10    | เด็กหญิงวิรัชชลี หีบนาค         | ม.1/10 | 4          |
| 11    | เด็กหญิงนริรัตน์ เรือนชัย       | ม.1/9  | 4          |
| 12    | เด็กหญิงฉัตรทริกา สุขพัฒนาเจริญ | ม.1/8  | 5          |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 2 แสดงกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงแยกตามลำดับชั้นและการยิงลูกโทษ  
ก่อนการทดลองนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุ 16 ปีปีการศึกษา 2549 โรงเรียนคาราวินวิทยาลัย

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล                    | ชั้น   | ครั้งที่ 1 |
|-------|--------------------------------|--------|------------|
| 1     | นางสาวสุพรรณิการ์ คำแหง        | ม.5/5  | 7          |
| 2     | นางสาวพฤกษารัตน์ ชัยศรีสวัสดิ์ | ม.4/4  | 6          |
| 3     | นางสาวชาริณี มณีผ่อง           | ม.5/7  | 6          |
| 4     | เด็กหญิงสุภาวดี สุขดี          | ม.5/7  | 7          |
| 5     | เด็กหญิงพรนัชชา สวาทอง         | ม.2/13 | 8          |
| 6     | เด็กหญิงชมลวรรณ ปัญญาศรี       | ม.3/9  | 6          |
| 7     | เด็กหญิงกมลชนก อาจวิจิตร       | ม.1/7  | 5          |
| 8     | เด็กหญิงสุพัศตรา วัฒนาอุดมวงษ์ | ม.1/4  | 4          |
| 9     | เด็กหญิงกัลยาณี กาญจนมนัส      | ม.1/10 | 3          |
| 10    | เด็กหญิงธนพร หงส์นวล           | ม.1/12 | 4          |
| 11    | เด็กหญิงปภาวี เชื้อเจริญ       | ม.1/5  | 3          |
| 12    | เด็กหญิงพีญพิชา คำอ้าย         | ม.1/12 | 4          |



ตารางที่ 3 แสดงกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงแยกตามลำดับชั้นและการยิงลูกโทษ  
ก่อนการทดลองนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุ 14 ปีปีการศึกษา 2549 โรงเรียนदारวิทยาลัย

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล                 | ชั้น   | ครั้งที่ 1 |
|-------|-----------------------------|--------|------------|
| 1     | เด็กหญิงอังคณา บัวพา        | ม.2/9  | 7          |
| 2     | เด็กหญิงอังคณา บัวพา        | ม.3/2  | 7          |
| 3     | เด็กหญิงกนกขวัญ ปัญญาสิทธิ์ | ม.2/7  | 5          |
| 4     | เด็กหญิงชโรชา ประธาน        | ม.3/7  | 6          |
| 5     | เด็กหญิงกฤชอร กฤษน์วัตร     | ม.2/12 | 4          |
| 6     | เด็กหญิงอภิขญา ทูเครือ      | ม.2/3  | 3          |
| 7     | เด็กหญิงวรัญญา ว่องไว       | ม.2/3  | 4          |
| 8     | เด็กหญิงปภาวี ศรีวงศ์พันธ์  | ม.2/10 | 5          |
| 9     | เด็กหญิงณัฐนรี ตีลังการณ    | ม.2/10 | 3          |
| 10    | เด็กหญิงญาณิศา พิมสวัสดิ์   | ม.2/10 | 4          |
| 11    | เด็กหญิงสุกัญญา ปินตา       | ม.1/9  | 4          |
| 12    | เด็กหญิงธนพร คำมา           | ม.1/9  | 4          |

## ประวัติผู้เขียน

|                  |   |
|------------------|---|
| ชื่อ - สกุล      | นายสุระ สุขเจริญ  |
| วัน เดือน ปีเกิด | 10 สิงหาคม 2521   |
| ประวัติการศึกษา  | พ.ศ. 2537 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย<br>พ.ศ. 2540 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนลำปางกัลยาณี<br>พ.ศ. 2544 ระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ประวัติการทำงาน  | พ.ศ. 2547 อาจารย์<br>โรงเรียนพานิชการเชียงใหม่  |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved