

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย      ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์      ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์อุเทน ปิญโญ      ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ภรณ์ชัย ปิญโญ      ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์เสวตรี คางมปา      วิทยาลัยนอร์ท จังหวัดเชียงใหม่

## ภาคผนวก ข

## โปรแกรมการฝึกใน 6 สัปดาห์ของการฝึกด้วยน้ำหนัก

สัปดาห์ที่	เซทที่	ความหนัก	จำนวนครั้ง	เวลาพักระหว่างเซท/นาที
1-6	1	75% ของ 1 RM	8	2
	2	80% ของ 1 RM	6	2
	3	85% ของ 1 RM	4	2
	4	90% ของ 1 RM	2	2

## หมายเหตุ

- ก่อนการฝึกให้อบอุ่นร่างกาย 10-15 นาทีโดยการวิ่งเหยาะๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- หลังการฝึกให้อ่อนคลายร่างกาย 10-15 นาทีโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และวิ่งเหยาะๆ
- ในทุกๆ 2 สัปดาห์ จะหาค่าน้ำหนักสูงสุด (1-RM) ของแต่ละคนเพื่อใช้ฝึกในสัปดาห์ต่อไป

## ภาคผนวก ค

แบบบันทึกค่าความแข็งแรง 1 RM  
ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

ชื่อ	Pre-test	สัปดาห์ที่2	สัปดาห์ที่4	Post-test	หมายเหตุ
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					





ภาคผนวก ง

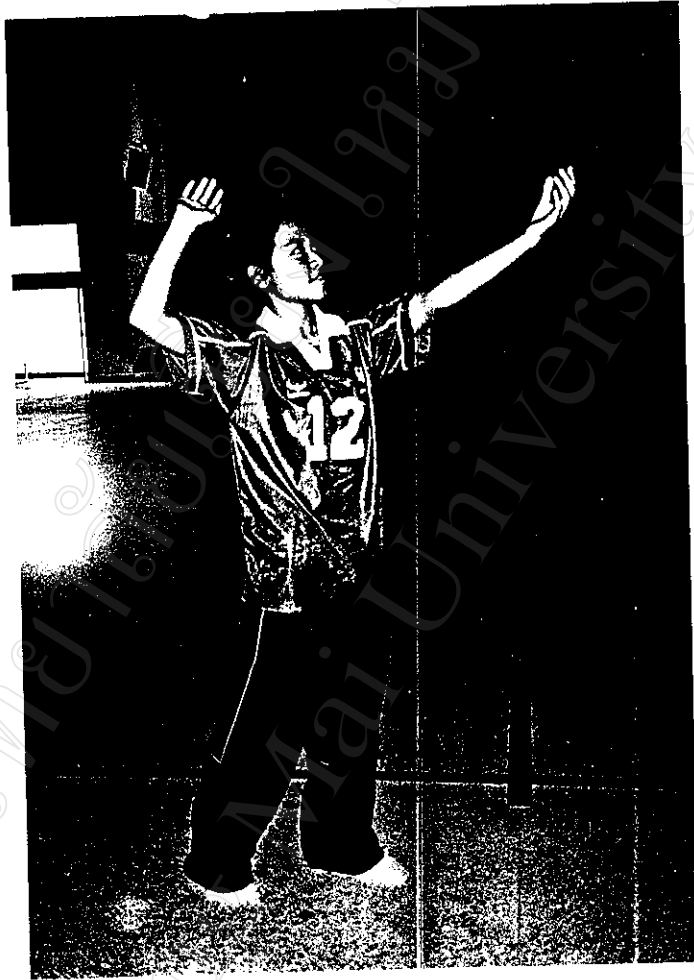
ภาพแสดงท่าทางการเสิร์ฟลูกมือบน





มหาวิทยาลัย  
Chiang Mai University



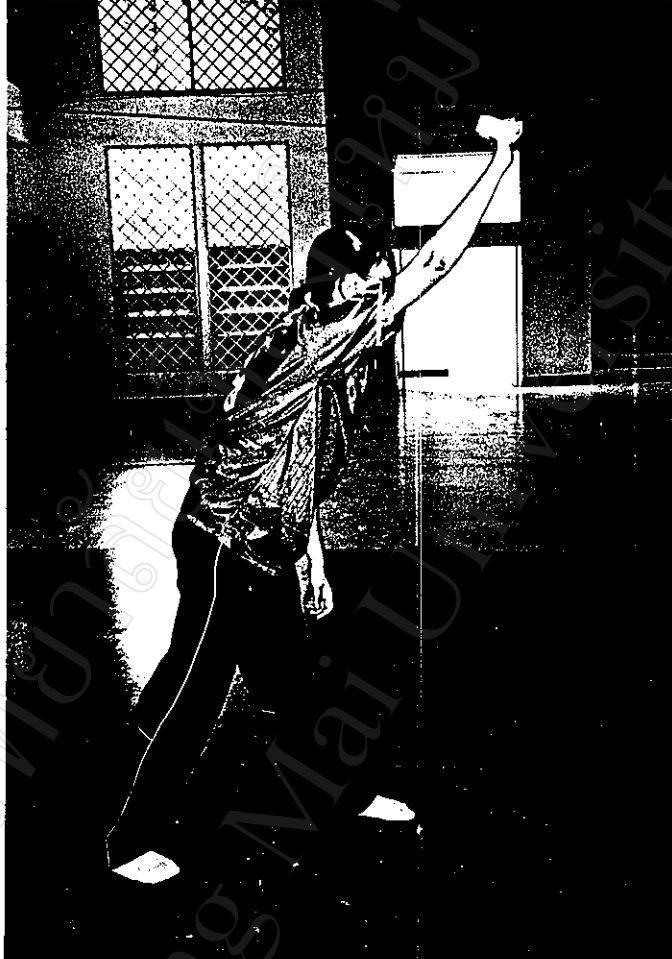


เลขหมู่.....  
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาพแสดงท่าทางในการฝึกด้วยน้ำหนักในท่าที่ใช้เส้นฟจริง







มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาพแสดงท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการฝึก

ท่าที่ 1 ยืดกล้ามเนื้อสะบัก-ปลายแขน



ท่าที่ 2 ยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว-แขน



ท่าที่ 3 ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง ไหล่ และแขน



ท่าที่ 4 ยึดกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง





ท่าที่ 5 ยึดกล้ามเนื้อไหล่



ท่าที่ 6 หลังข้อตอก



ท่าที่ 7 ยึดกล้ามเนื้อคอต่อต้านข้าง-ป่า-ไหล่-ต้นแขน



ท่าที่ 8 ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง



ท่าที่ 9 ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้างมากขึ้น



ท่าที่ 10 ยึดกล้ามเนื้อข้างลำตัว



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นายภัทร ยันตรกร

วัน เดือน ปีเกิด 26 พฤศจิกายน 2507

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2523 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนน่านคริสเตียน จ. น่าน

พ.ศ. 2525 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จ. นนทบุรี

พ.ศ. 2530 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศศ.บ. (พลศึกษา)

## ประวัติการทำงาน

ตำแหน่ง อาจารย์

สายวิชาพลานามัย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ.2530 อาจารย์ลูกจ้างชั่วคราว โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ.2535 อาจารย์ลูกประจำ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ.2538-2839 หัวหน้าสายวิชาพลานามัย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ.2542-2543 หัวหน้าสายวิชาพลานามัย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ.2540-2544 รองผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนานักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่