ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

โปรแกรมการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล มีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งพัฒนาทักษะเทคนิคและความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ใช้ระยะเวลาในการฝึกทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เริ่มเวลา 16.30 – 18.30 น. โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลำดับที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)
1	อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (warm-up and stretching)	5
2	อบอุ่นร่างกายกับอุปกรณ์ (specific warm-up)	5
3	ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ชุดที่ 1 จำนวน 20 ลูก พักระหว่างชุด 5 นาที	15
4	ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ชุดที่ 2 จำนวน 20 ลูก พักระหว่างชุด 5 นาที	15
5	ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ชุดที่ 3 จำนวน 20 ลูก	10
6	Cool-down และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)	10

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความเร็วในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ โดยทำการฝึกเป็นแบบสถานี (circuit training) มีจำนวนสถานีฝึก 5 สถานีระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ใช้เวลาในการฝึกวันละ 30 นาที ทำการฝึกต่อจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในแต่ละวัน โดยมีรูปแบบและรายละเอียดของแต่ละท่าการฝึกดังนี้

ท่าการฝึก	กล้ามเนื้อที่ฝึก
1. Overhead throw	ต้นแขนด้านหน้า, หัวไหล่, หน้าอก และลำตัว
2. Catch and Pass with Jump-and-Reach	ต้นแขนด้านหน้า-หลัง, หัวไหล่, หน้าอก, ต้นขาและน่อง
3. Pullover pass	ต้นแขนด้านหน้า, หัวไหล่, หน้าอก, ลำตัวและท้อง
4. Depth jump to Rim Jump	ต้นขาด้านหน้า, ต้นขาด้านหลัง และน่อง
5. Backward throw	ต้นแขนด้านหลัง, หัวไหล่, หน้าอก และหลังทางด้านล่าง

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกนี้ใช้สำหรับกลุ่มทดลอง โดยก่อนที่จะเริ่มต้นโปรแกรมการฝึกกลุ่มตัวอย่างจะต้องมาทำการฝึกซ้อมเพื่อให้มีความคุ้นเคยอุปกรณ์ และมีท่าทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง จากนั้นจะหาจำนวนครั้งที่กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้มากที่สุดในแต่ละท่าถือว่าเป็นความสามารถสูงสุดในการทำงานของกล้ามเนื้อในท่านั้น ๆ โดยสังเกตจากความต่อเนื่อง และความถูกต้องของท่าทางในการปฏิบัติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สัปดาห์ที่ 1-2

ทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยทำการฝึกตามลำดับดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ฝึกด้วยความหนัก 60% ของความหนักสูงสุด หรือความสามารถสูงสุดของแต่ละคน
3. ฝึกตามโปรแกรมฝึกดังต่อไปนี้

ท่าการฝึก	จำนวนครั้ง	จำนวนชุด	พักระหว่างชุด (นาที)	พักระหว่างสถานี (นาที)
1. Overhead throw	8	3	1	2
2. Catch and Pass with Jump-and-Reach	8	3	1	2
3. Pullover pass	8	3	1	2
4. Depth jump to Rim Jump	8	3	1	2
5. Backward throw	8	3	1	2

4. ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 5 นาที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สัปดาห์ที่ 3-4

ทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยทำการฝึกตามลำดับดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ฝึกด้วยความหนัก 65% ของความหนักสูงสุด หรือความสามารถสูงสุดของแต่ละคน
3. ฝึกตามโปรแกรมฝึกดังต่อไปนี้

ท่าการฝึก	จำนวนครั้ง	จำนวนชุด	พักระหว่างชุด (นาที)	พักระหว่างสถานี (นาที)
1. Overhead throw	10	3	1	2
2. Catch and Pass with Jump-and-Reach	10	3	1	2
3. Pullover pass	10	3	1	2
4. Depth jump to Rim Jump	10	3	1	2
5. Backward throw	10	3	1	2

4. ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 5 นาที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สัปดาห์ที่ 5-6

ทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยทำการฝึกตามลำดับดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ฝึกด้วยความหนัก 70% ของความหนักสูงสุด หรือความสามารถสูงสุดของแต่ละคน
3. ฝึกตามโปรแกรมฝึกดังต่อไปนี้

ท่าการฝึก	จำนวนครั้ง	จำนวนชุด	พักระหว่างชุด (นาที)	พักระหว่างสถานี (นาที)
1. Overhead throw	12	3	1	2
2. Catch and Pass with Jump-and-Reach	12	3	1	2
3. Pullover pass	12	3	1	2
4. Depth jump to Rim Jump	12	3	1	2
5. Backward throw	12	3	1	2

4. ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 5 นาที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สัปดาห์ที่ 7-8

ทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยทำการฝึกตามลำดับดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที
2. ฝึกด้วยความหนัก 75% ของความหนักสูงสุด หรือความสามารถสูงสุดของแต่ละคน
3. ฝึกตามโปรแกรมฝึกดังต่อไปนี้

ท่าการฝึก	จำนวนครั้ง	จำนวนชุด	พักระหว่างชุด (นาที)	พักระหว่างสถานี (นาที)
1. Overhead throw	15	3	1	2
2. Catch and Pass with Jump-and-Reach	15	3	1	2
3. Pullover pass	15	3	1	2
4. Depth jump to Rim Jump	15	3	1	2
5. Backward throw	15	3	1	2

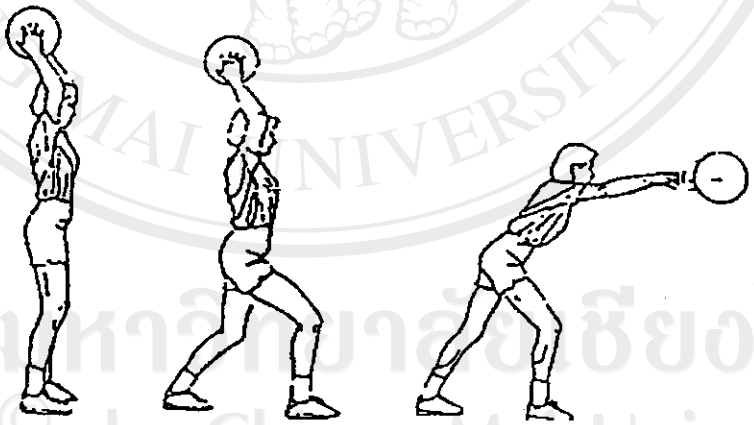
4. ผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 5 นาที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Overhead throw

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า, หัวไหล่หน้าอก และลำตัว

วิธีปฏิบัติ ผู้ฝึกยืนหันหน้าเข้าหาคู่ ให้มีระยะห่าง 4 เมตร ถือลูกเมดิซินบอลไว้โดยใช้มือทั้งสองให้ลูกเมดิซินบอลอยู่ทางด้านหลัง จากนั้นเหยียดขึ้นให้ตรง ทุ่มลูกเมดิซินบอลผ่านมาจากด้านหลัง ข้ามศีรษะไปยังคู่ฝึกส่งแรงตามโดยการพับลำตัวเล็กน้อย ในการปฏิบัติจะต้องออกแรงสูงสุดทุกครั้งที่ปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนด ดังรูป

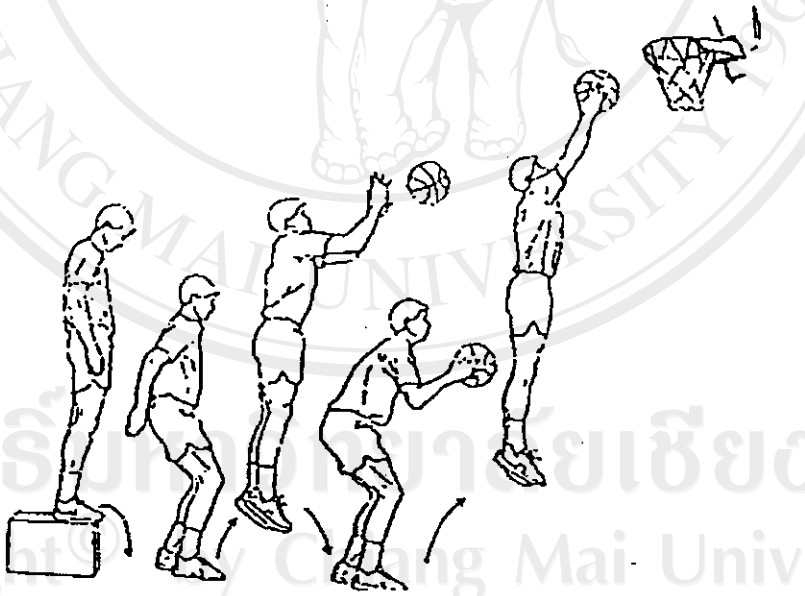


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Catch and Pass with Jump-and-Reach

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า-หลัง หัวไหล่, หน้าอก, ต้นขาและน่อง

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ฝึกยืนอยู่บนกล่อง จากนั้นให้กระโดดลงมาจากกล่องแล้วรีบกระโดดขึ้นทันทีเพื่อรับลูกเมดิซินบอลที่ถูกส่งมาให้ในอากาศ จากนั้นกระโดดขึ้นให้สูงที่สุด พร้อมปล่อยบอลให้ลงห่วงประตู ดังรูป

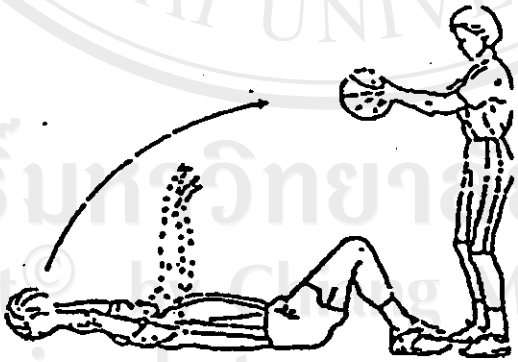


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Pullover pass

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและเสริมสร้างพลังของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า, หัวไหล่, หน้าอก, ลำตัวและท้อง

วิธีปฏิบัติ ผู้ฝึกนอนชันเข่าที่พื้น ให้คู่ฝึกยืนอยู่ที่ปลายเท้า ถือลูกเมดิซินบอลไว้ด้วยมือทั้งสองแขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ลูกเมดิซินบอลอยู่บนพื้นเหนือศีรษะขึ้นไป จากนั้นพับตัวยกขึ้น พร้อมกับลูกบอลในมือ ทุ่มลูกเมดิซินบอลผ่านมาจากด้านหลัง ข้ามศีรษะ ไปยังคู่ฝึก ในการปฏิบัติจะต้องออกแรงสูงสุดทุกครั้งที่ปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนด ดังรูป

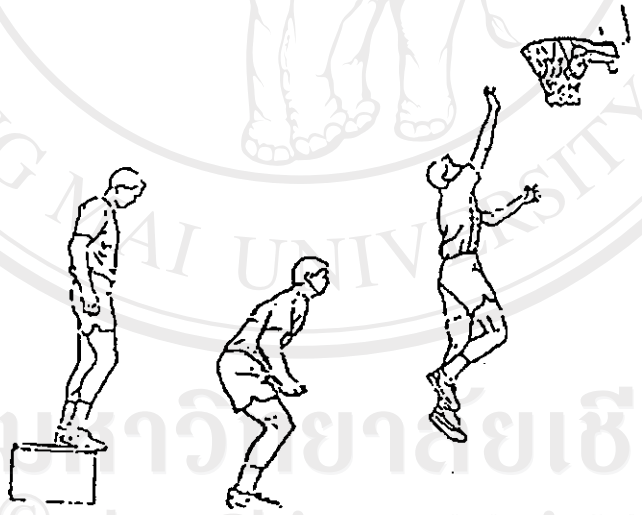


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Depth jump to Rim Jump

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและเสริมสร้างพลังของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า, ต้นขาด้านหลัง และน่อง

วิธีปฏิบัติ ผู้ฝึกยืนอยู่บนกล่อง จากนั้นออกแรงกระโดดออกมาจากกล่องให้สูงที่สุด และเมื่อลงสู่พื้นแล้วให้รีบกระโดดขึ้นทันที เพื่อขึ้นไปแตะห่วงประตูบาสเกตบอลให้ได้ใกล้เคียงที่สุด

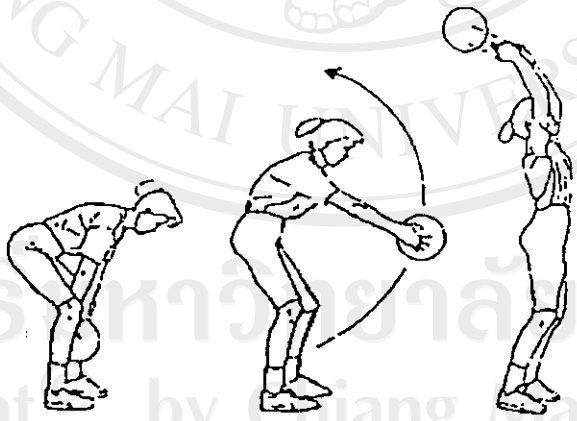


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การฝึกพลัยโอเมตริก Backward throw

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและเสริมสร้างพลังของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง, หัวไหล่ หน้าอก และหลังทางด้านล่าง

วิธีปฏิบัติ ผู้ฝึกยืนหันหลังให้กับคู่ ให้มีระยะห่าง 4 เมตร ถือลูกเมดิซินบอลไว้โดยใช้มือทั้งสองให้ลูกเมดิซินบอลอยู่ทางด้านหน้า จากนั้นย่อเข่าลง แล้วเหวี่ยงแขนโยนให้ลูกเมดิซินบอลลอยไปในอากาศให้ข้ามศีรษะไปทางด้านหลังเพื่อให้คู่ฝึกรับ ในการปฏิบัติจะต้องออกแรงสูงสุดทุกครั้งที่ปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนครบจำนวนครั้งตามที่กำหนด ดังรูป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

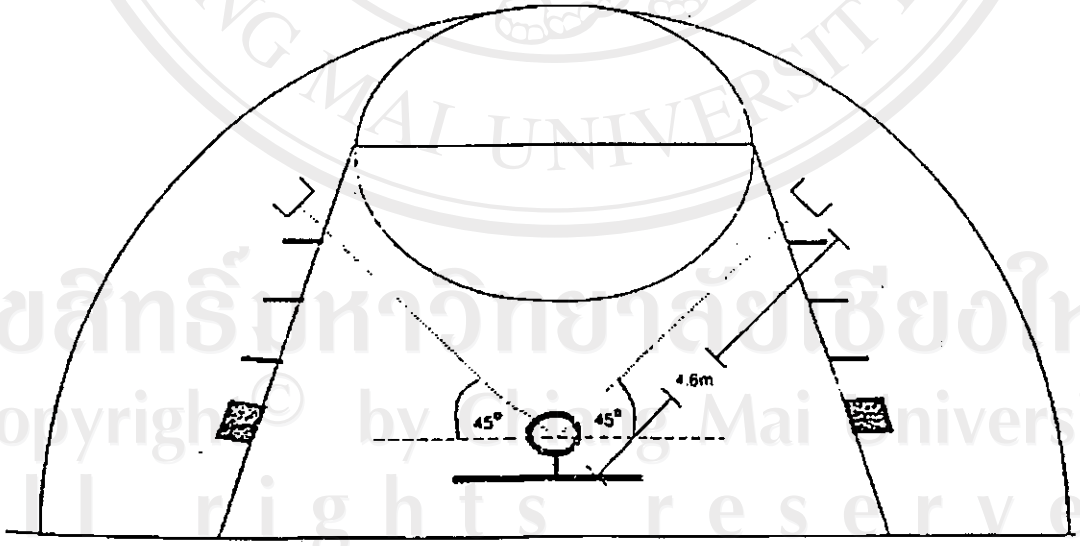
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

อุปกรณ์ 1. สนามบาสเกตบอล
2. ลูกบาสเกตบอล จำนวน 10 ลูก
3. ใบบันทึกคะแนน

การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ ทำการวัดมุมในการทดสอบโดยลากเส้นสมมุติจุดศูนย์กลางของห่วงประตู ขนานกับเส้นหลัง แล้วลากเส้นสองเส้นที่ทำมุม 45 องศา กับเส้นหลัง จากนั้นวัดระยะห่างจากจุดศูนย์กลางของห่วงประตูไปเป็นระยะทาง 4.60 เมตร แล้วทำเครื่องหมายไว้ (ดังรูป)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ทดสอบเลือกจุดทดสอบตามความถนัด (ซ้าย-ขวา) จากนั้นให้ผู้ทดสอบทดลองยิงประตูจำนวน 2 ครั้ง ณ ตำแหน่งที่กำหนด จากนั้นเริ่มทำการทดสอบการกระโดดยิงประตู จำนวน 10 ลูก โดยจะมีผู้ส่งลูกบอลให้ ผู้ทดสอบจะต้องทำการยิง ณ ตำแหน่งเดิมจนครบตามจำนวนครั้ง ไม่อนุญาตให้เปลี่ยนตำแหน่งการยิง บันทึกคะแนนลูกที่ลงห่วงประตู ทำการทดสอบคนละ 3 เที่ยว

การบันทึกคะแนน บันทึกคะแนนลูกที่ลงห่วงประตู โดยคิดเป็น 1 คะแนน ลูกที่ไม่ลงได้ 0 คะแนน รวมคะแนนการทดสอบแต่ละเที่ยวไว้ และเมื่อทำการทดสอบจนครบ 3 เที่ยวแล้วให้นำคะแนนที่ทำได้ในแต่ละเที่ยวมารวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

แบบทดสอบความสามารถในการยืนกระโดดสูง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

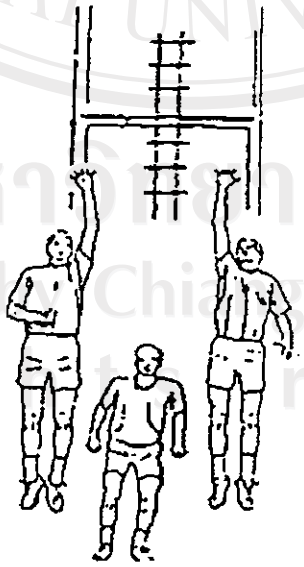
การทดสอบกำลังของกล้ามเนื้อขาโดยการยืนกระโดดสูง (Ventical Jump)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบกำลัง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ 1. แป้นแสดงระยะความสูง
2. ปูนขาว

วิธีการ ยืนหันหน้าเข้าหาแป้นแสดงความสูงห่างประมาณ 1 เมตร ให้ผู้รับการทดสอบทดลองกระโดดพร้อมชูมือขึ้นด้านบน เพื่อจะให้เกิดความคุ้นเคยกับแบบทดสอบ ให้ผู้ได้รับการทดสอบใช้มือที่แตะแป้นแสดงความสูงที่ติดอยู่กับฝาผนัง แตะที่ปูนขาว จากนั้นเริ่มทำการทดสอบโดยให้ผู้ทดสอบกระโดดขึ้นไปในแนวดิ่งให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วใช้มือที่แตะแป้นแสดงความสูง อ่านค่าที่ได้แล้วบันทึกผล ทำการทดสอบ 3 ครั้ง

การบันทึกผล บันทึกระยะทางจากพื้นถึงจุดที่กระโดดได้สูง หน่วยเป็นเซนติเมตร ทดสอบให้ครบ 3 ครั้ง แล้วหาค่าเฉลี่ยของการทดสอบ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

ผลการทดสอบความสามารถในการกระโดดสูงและความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผลการทดสอบความสามารถในการกระโดดสูงและความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุม

age	height	weight	jump1	jump4	jump8	shot1	shot4	shot8	jp1-4	jp4-8	jp1-8	sh1-4	sh4-8	sh1-8	
18	166	63	276	276	276	2	4	6	0	0	0	2	2	4	
18	173	65	282	282	283	3	4	4	0	1	1	1	0	1	
18	168	67	279	280	280	3	4	5	1	0	1	1	1	2	
18	165	59	271	271	271	5	5	5	0	0	0	0	0	0	
20	169	65	272	272	271	5	5	4	0	-1	-1	0	-1	-1	
18	175	64	282	282	280	4	5	5	0	-2	-2	1	0	1	
19	179	69	291	290	291	3	4	5	-1	1	0	1	1	2	
20	169	63	287	288	287	4	4	5	1	-1	0	0	1	1	
20	173	67	287	287	287	3	4	5	0	0	0	1	1	2	
19	167	46	286	285	285	5	5	5	-1	0	-1	0	0	0	
20	168	56	275	277	275	3	4	5	2	-2	0	1	1	2	
20	178	67	297	296	296	4	4	6	-1	0	-1	0	2	2	
18	175	70	282	282	280	2	4	5	0	-2	-2	2	1	3	
19	164	57	276	277	278	3	4	5	1	1	2	1	1	2	
19	168	60	273	274	272	2	4	5	1	-2	-1	2	1	3	
19	167	58	273	273	271	2	4	4	0	-2	-2	2	0	2	
20	177	65	300	300	298	4	5	6	0	-2	-2	1	1	2	
20	175	65	292	292	291	5	6	6	0	-1	-1	1	0	1	
20	170	60	270	271	270	1	3	5	1	-1	0	2	2	4	
20	184	75	302	303	302	3	4	5	1	-1	0	1	1	2	
20	178	68	284	285	285	5	5	6	1	0	1	0	1	1	
18	173	67	295	295	297	5	5	6	0	2	2	0	1	1	
18	170	64	299	299	300	4	5	5	0	1	1	1	0	1	
19	171	68	279	279	280	4	5	6	0	1	1	1	1	2	
20	169	52	275	276	277	3	3	4	1	1	2	0	1	1	
18	171	65	283	283	284	6	6	6	0	1	1	0	0	0	
18	170	54	283	283	285	3	3	5	0	2	2	0	2	2	
20	172	62	284	284	285	3	4	5	0	1	1	1	1	2	
19	165	62	271	272	272	2	3	5	1	0	1	1	2	3	
19	175	73	300	300	300	4	5	5	0	0	0	1	0	1	
19.07	171.47	63.20	283.53	283.80	283.63	3.50	4.33	5.13	0.27	-0.17	0.10	0.83	0.80	1.63	X
0.87	4.76	6.16	9.74	9.50	9.73	1.20	0.80	0.63	0.69	1.23	1.24	0.70	0.76	1.13	S.D.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University

ผลการทดสอบความสามารถในการกระโดดสูงและความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลอง

age	height	weight	jump1	jump4	jump8	shot1	shot4	shot8	jp1-4	jp4-8	jp1-8	sh1-4	sh4-8	sh1-8	
20	175	68	301	302	305	3	3	6	1	3	4	0	3	3	
19	170	60	282	283	286	5	6	7	1	3	4	1	1	2	
19	185	75	302	303	304	3	3	5	1	1	2	0	2	2	
18	164	64	271	272	273	3	4	6	1	1	2	1	2	3	
19	182	75	291	292	294	4	5	7	1	2	3	1	2	3	
18	175	70	289	290	293	6	7	8	1	3	4	1	1	2	
20	183	63	298	299	301	5	6	7	1	2	3	1	1	2	
20	186	71	287	288	292	5	6	7	1	4	5	1	1	2	
18	178	65	293	293	296	4	5	6	0	3	3	1	1	2	
18	178	63	292	294	296	6	6	7	2	2	4	0	1	1	
19	173	57	281	283	284	5	6	7	2	1	3	1	1	2	
20	172	69	294	297	302	4	4	6	3	5	8	0	2	2	
20	179	60	300	300	304	4	5	6	0	4	4	1	1	2	
19	175	62	282	284	284	5	5	6	2	0	2	0	1	1	
19	170	53	279	280	281	3	5	7	1	1	2	2	2	4	
18	164	60	271	273	275	3	5	7	2	2	4	2	2	4	
20	172	63	281	283	284	1	4	6	2	1	3	3	2	5	
20	161	54	270	271	274	3	4	6	1	3	4	1	2	3	
18	169	53	277	279	280	5	5	7	2	1	3	0	2	2	
20	165	56	271	272	276	5	6	8	1	4	5	1	2	3	
20	186	75	322	322	324	3	5	6	0	2	2	2	1	3	
20	179	65	288	289	291	2	4	6	1	2	3	2	2	4	
20	181	69	301	303	304	3	4	6	2	1	3	1	2	3	
20	175	70	289	290	291	4	5	6	1	1	2	1	1	2	
20	165	60	277	278	279	5	6	7	1	1	2	1	1	2	
20	188	80	302	303	304	5	6	8	1	1	2	1	2	3	
20	175	69	290	291	294	6	7	7	1	3	4	1	0	1	
20	175	68	290	292	295	5	5	5	2	3	5	0	0	0	
19	181	65	303	303	305	6	6	7	0	2	2	0	1	1	
20	180	64	302	303	306	5	6	6	1	3	4	1	0	1	
19.37	175.37	64.87	289.20	290.40	292.57	4.20	5.13	6.53	1.20	2.17	3.37	0.93	1.40	2.33	X
0.81	7.22	6.83	12.16	11.92	12.10	1.27	1.04	0.78	0.71	1.21	1.33	0.74	0.72	1.09	S.D.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นายนพดล อินทะปัญโญ

วัน เดือน ปี เกิด วันที่ 11 กรกฎาคม 2521

ที่อยู่ปัจจุบัน 30/2 หมู่ 4 ต.ปงแสนทอง อ.เมือง จ.ลำปาง

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2534	ระดับประถมศึกษาโรงเรียนป่าตันกุมเมือง
พ.ศ. 2540	ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนปงแสนทองวิทยา
พ.ศ. 2544	ระดับปริญญาตรีวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2545	สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
ปัจจุบัน	ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดลำปาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved