แบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง

โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

คำชี้แจง: 1) แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

2) ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแบบสอบถามโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดหรือไม่ ตามความคิดเห็นของท่าน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามระดับความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป

+1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่า**ท่าฝึกการฝึกซ้อมแบบวงจร**สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่า**ท่าฝึกการฝึกซ้อมแบบวงจร**สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

-1 หมายถึง แน่ใจว่า**ท่าฝึกการฝึกซ้อมแบบวงจร**ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

รศ.ดร.จตุรงค์ เหมรา

ผู้วิจัย

โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ เป็นแบบฝึกสำหรับกลุ่มทดลอง โดยให้ฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้แบบวงจร ซึ่งการฝึกได้กำหนด 3 วันต่อสัปดาห์ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 45 – 60 นาที โดยแต่ละท่าการฝึกจะใช้เวลาฝึกแต่ละท่าดังนี้ สัปดาห์ที่ 1-2 ใช้เวลา 30 วินาที / เซ็ต ฝึก 2 เซต สัปดาห์ที่ 3-4 ใช้เวลา 45 วินาที / เซ็ต ฝึก 3 เซต สัปดาห์ที่ 5-6 ใช้เวลา 30 วินาที / เซ็ต ฝึก 2 เซต และสัปดาห์ที่ 7-8 ใช้เวลา 45 วินาที / เซ็ต ฝึก 3 เซต ในสัปดาห์ที่ 5-8 จะฝึกร่วมกับลูกบอลครึ่งวงกลมออกกำลังกาย (Bosu Ball) โดยฝึกทั้งหมด 10 ท่า เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องในการยิงธนู โดยมีรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้าง

กิจกรรม	**ท่าฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight)**				**ฝึกร่วมกับลูกบอลครึ่งวงกลมออกกำลังกาย (Bosu Ball)**			
	สัปดาห์ที่ 1	**สัปดาห์ที่ 2**	**สัปดาห์ที่ 3**	**สัปดาห์ที่ 4**	**สัปดาห์ที่ 5**	**สัปดาห์ที่ 6**	**สัปดาห์ที่ 7**	**สัปดาห์ที่ 8**
Elbow Plank	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
Mountain Climber	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
Seated V-Up	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
Back Extensions	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
Full Plank	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
Bird Dog	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
Squat	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
Full Side Plank	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
Push Ups	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
Side To Side Lunge	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที	30 วินาที	30 วินาที	45 วินาที	45 วินาที
เวลาพักระหว่างรอบ	3 นาที	3 นาที	3 นาที	3 นาที	3 นาที	3 นาที	3 นาที	3 นาที
เวลาพักระหว่างท่า	60 วินาที	60 วินาที	60 วินาที	60 วินาที	60 วินาที	60 วินาที	60 วินาที	60 วินาที
จำนวนรอบการฝึก	2 รอบ	2 รอบ	3 รอบ	3 รอบ	2 รอบ	2 รอบ	3 รอบ	3 รอบ

โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

สัปดาห์ที่ 1 – 2

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle) ใช้เวลา 10 นาที
2. ฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

ท่าฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight)

ลำดับ	ท่าการฝึก	เวลาในการฝึก / สัปดาห์ที่ 1-2 (นาที)	จำนวนรอบ/ สัปดาห์ที่ 1-2	เวลาพัก ระหว่างรอบ (นาที)	เวลาพัก ระหว่างท่า (วินาที)
1	Elbow Plank	30	2	3	60
2	Mountain Climber	30	2	3	60
3	Seated V-Up	30	2	3	60
4	Back Extensions	30	2	3	60
5	Full Plank	30	2	3	60
6	Bird Dog	30	2	3	60
7	Squat	30	2	3	60
8	Full Side Plank	30	2	3	60
9	Push Ups	30	2	3	60
10	Side To Side Lunge	30	2	3	60

3. การคลายอุ่น (Cool Down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle) ใช้เวลา 10 นาที

โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ
สัปดาห์ที่ 3 – 4

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle) ใช้เวลา 10 นาที
2. ฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

ท่าฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight)

ลำดับ	ท่าการฝึก	เวลาในการฝึก / สัปดาห์ที่ 3-4 (นาที)	จำนวนรอบ/ สัปดาห์ที่ 3-4	เวลาพัก ระหว่างรอบ (นาที)	เวลาพัก ระหว่างท่า (วินาที)
1	Elbow Plank	45	3	3	60
2	Mountain Climber	45	3	3	60
3	Seated V-Up	45	3	3	60
4	Back Extensions	45	3	3	60
5	Full Plank	45	3	3	60
6	Bird Dog	45	3	3	60
7	Squat	45	3	3	60
8	Full Side Plank	45	3	3	60
9	Push Ups	45	3	3	60
10	Side To Side Lunge	45	3	3	60

3. การคลายอุ่น (Cool Down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle) ใช้เวลา 10 นาที

โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ
สัปดาห์ที่ 5 – 6

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle) ใช้เวลา 10 นาที
2. ฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

ท่าฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight) ร่วมกับลูกบอลครึ่งวงกลมออกกำลังกาย (Bosu Ball)

ลำดับ	ท่าการฝึก	เวลาในการฝึก / สัปดาห์ที่ 5-6 (นาที)	จำนวนรอบ/ สัปดาห์ที่ 5-6	เวลาพัก ระหว่างรอบ (นาที)	เวลาพัก ระหว่างท่า (วินาที)
1	Bosu Elbow Plank	30	2	3	60
2	Bosu Mountain Climber	30	2	3	60
3	Bosu Seated V-Up	30	2	3	60
4	Bosu Back Extensions	30	2	3	60
5	Bosu Full Plank	30	2	3	60
6	Bosu Bird Dog	30	2	3	60
7	Bosu Squat	30	2	3	60
8	Bosu Full Side Plank	30	2	3	60
9	Bosu Push Ups	30	2	3	60
10	Bosu Side To Side Lunge	30	2	3	60

3. การคลายอุ่น (Cool Down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle) ใช้เวลา 10 นาที

โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ
สัปดาห์ที่ 7 – 8

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle) ใช้เวลา 10 นาที
2. ฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

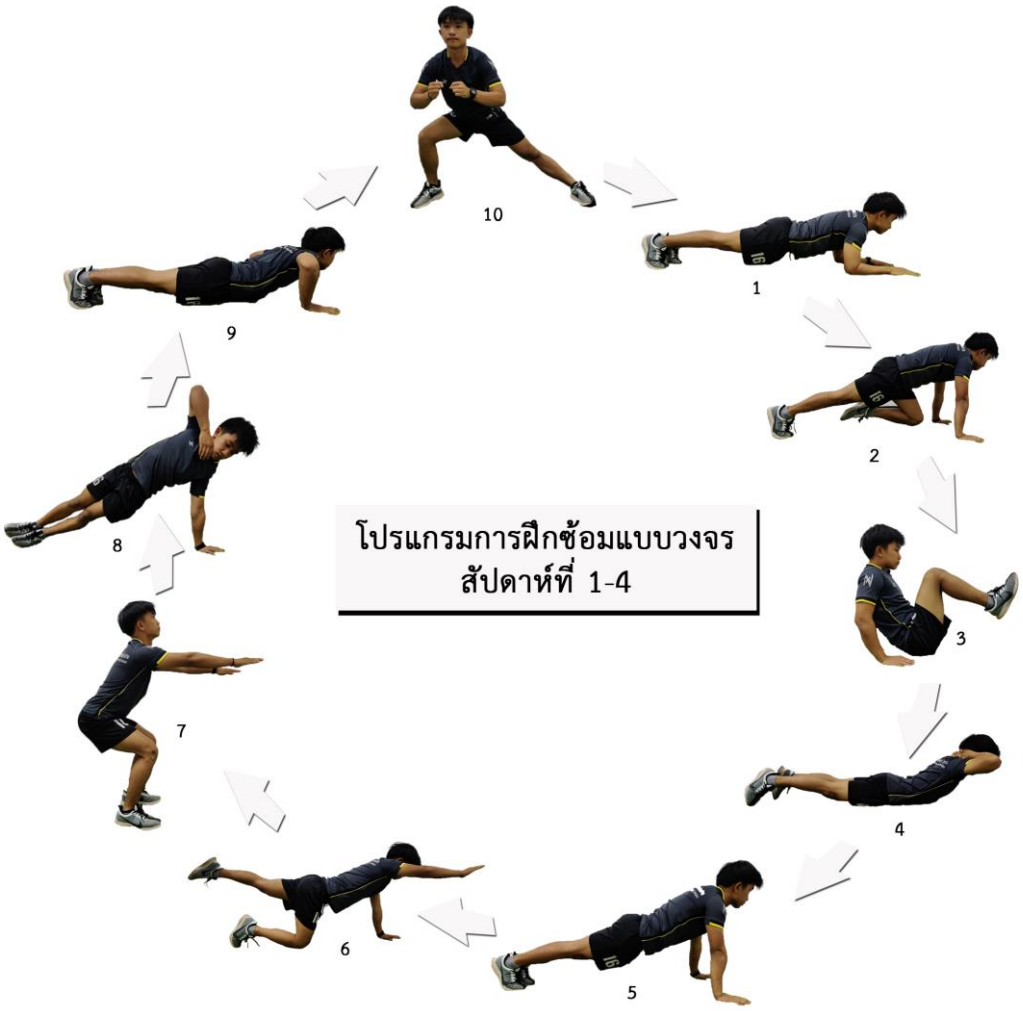
ท่าฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight) ร่วมกับลูกบอลครึ่งวงกลมออกกำลังกาย (Bosu Ball)

ลำดับ	ท่าการฝึก	เวลาในการฝึก / สัปดาห์ที่ 7-8 (นาที)	จำนวนรอบ/ สัปดาห์ที่ 7-8	เวลาพัก ระหว่างรอบ (นาที)	เวลาพัก ระหว่างท่า (วินาที)
1	Bosu Elbow Plank	45	3	3	60
2	Bosu Mountain Climber	45	3	3	60
3	Bosu Seated V-Up	45	3	3	60
4	Bosu Back Extensions	45	3	3	60
5	Bosu Full Plank	45	3	3	60
6	Bosu Bird Dog	45	3	3	60
7	Bosu Squat	45	3	3	60
8	Bosu Full Side Plank	45	3	3	60
9	Bosu Push Ups	45	3	3	60
10	Bosu Side To Side Lunge	45	3	3	60

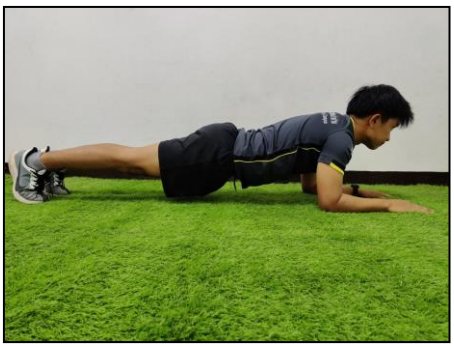
3. การคลายอุ่น (Cool Down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Muscle) ใช้เวลา 10 นาที

ท่าฝึกการฝึกซ้อมแบบวงจร โดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight)

ฝึกสัปดาห์ที่ 1-4

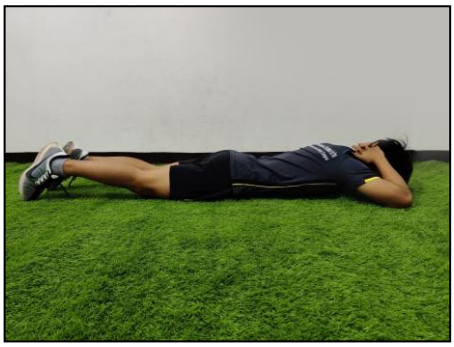


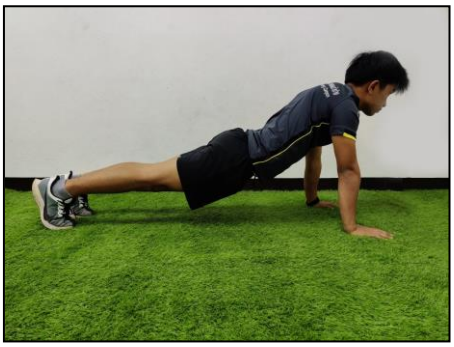
ท่าฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
1	ท่า Elbow Plank 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** 1. เริ่มต้นด้วยท่านอนคว่ำ เหยียดตัวตรง เกร็งคอและศีรษะลอยจากพื้น 2. ตั้งศอกทั้ง 2 ข้างกับพื้น ค่อย ๆ ยันตัวขึ้น โดยให้ศอกทั้ง 2 ข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ 3. ยกสะโพกขึ้น เกร็งลำตัวและคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

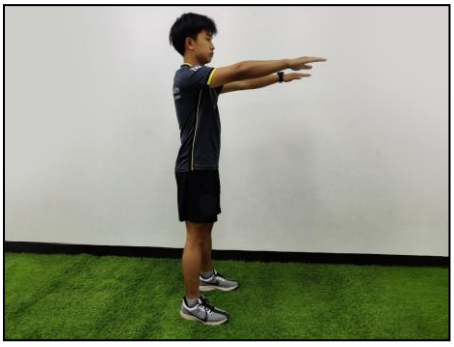
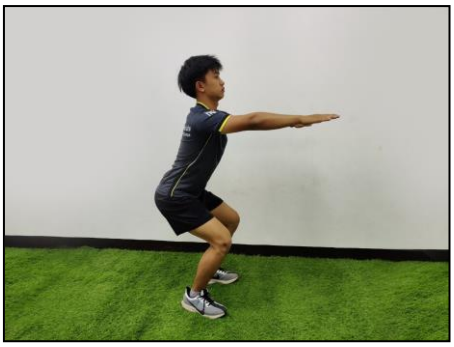
ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
2	ท่า Mountain Climber 	**วัตถุประสงค์** Quadriceps Chest, Hamstrings, Shoulders **วิธีการฝึก** 1) เริ่มด้วยท่าเริ่มในการวิดพื้น ให้ลงน้ำหนักที่มือและนิ้วโป้งทั้งสองข้าง ยืดเข่าและสะโพกให้ตรง งอเข่าทำ 90 องศากับสะโพก 2) เหยียดขาข้างที่งอออกกลับไปในท่าเตรียมวิดพื้น แล้วสลับงอเข่าอีกข้างทำมุม 90 องศากับสะโพก ทำขาทั้งสองข้างสลับกันเป็นเวลาเซ็ทละ **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
3	ท่า Seated V-Up 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** เริ่มต้นที่การนอนหงาย มือเหยียดตรงชิดกัน จากนั้นยกลำตัวส่วนบนขึ้นพร้อมกับดึงเข่าทั้งสองข้างเข้าหาหน้าอก แล้วค่อยๆเหยียดขาออกเป็นแนวตรงรูปตัววี เกร็งไว้ครู่นึง แล้วคลายท่ากลับสู่ท่านอนหงายจะนับเป็นหนึ่งครั้ง **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
4	ท่า Back Extensions  	**วัตถุประสงค์** Spinal erectors, Gluteus **วิธีการฝึก** นอนคว่ำไปกับพื้น แขนเหยียดตรงหรือกางก็ได้ หายใจออก ออกแรงยกแขนลำตัวขึ้น พร้อมทั้งยกขาทั้ง2 ขาให้ลอยขึ้น ค้าง1-5วินาที หายใจเข้าผ่อนแรงกลับสู่ตำแหน่งแรก 1.เริ่มต้นจากการสูดลมหายใจเข้าจนสุด จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหลังล่าง เพื่อยกลำตัวช่วงบนและปลายเท้าขึ้นจนสุดพิสัย พร้อมกับปล่อยลมหายใจออกจนสุด โดยอาจจะใช้การกางแขนออกเพื่อให้ฝึกได้ง่ายขึ้น 2.ค่อยๆคลายกล้ามเนื้อหลังล่างออก ลดลำตัวและปลายเท้าลง เพื่อกลับสู่ท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

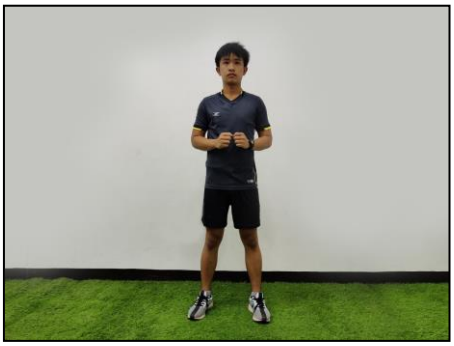
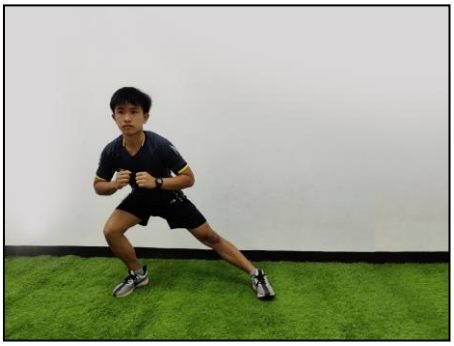
ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
5	ท่า Full Plank 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
6	ท่า Bird Dog 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** 1. เริ่มต้นท่าคุกเข่าก้มหน้า ตั้งศอก วางปลายเท้ากับพื้น 2. ยกเข่าขึ้น เกร็งลำตัวและคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน 3. ยกขาซ้ายเหยียดตรงไปข้างหลัง ยกแขนขวาเหยียดตรงไปข้างหน้า ค้างท่าไว้ 30-60 วินาที แล้วคลายท่า **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
7	ท่า Squat  	**วัตถุประสงค์** Quadriceps Glutes, Hamstrings **วิธีการฝึก** **1. เริ่มจากกางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่ของคุณ** **2. ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น** **3. เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
8	ท่า Full Side Plank 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** เริ่มต้นด้วยการอยู่ในท่านอนตะแคง ข้อศอกวางไว้ข้างใต้และตรงกับหัวไหล่ แขนท่อนล่างและมือชี้ไปด้านหน้า ออกแรงยกตัวขึ้นมา เกร็งท้องเพื่อให้ตัวเป็นเส้นตรง ไม่เอียงไม่ด้านหน้าหรือด้านหลัง และเวลาจะใช้ตัวช่วยโดยการพลิกตัวหงายขึ้น บังคับตัวให้อยู่ในลักษณะตะแคงไว้ เกร็งกล้ามเนื้อและค้างไว้ **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

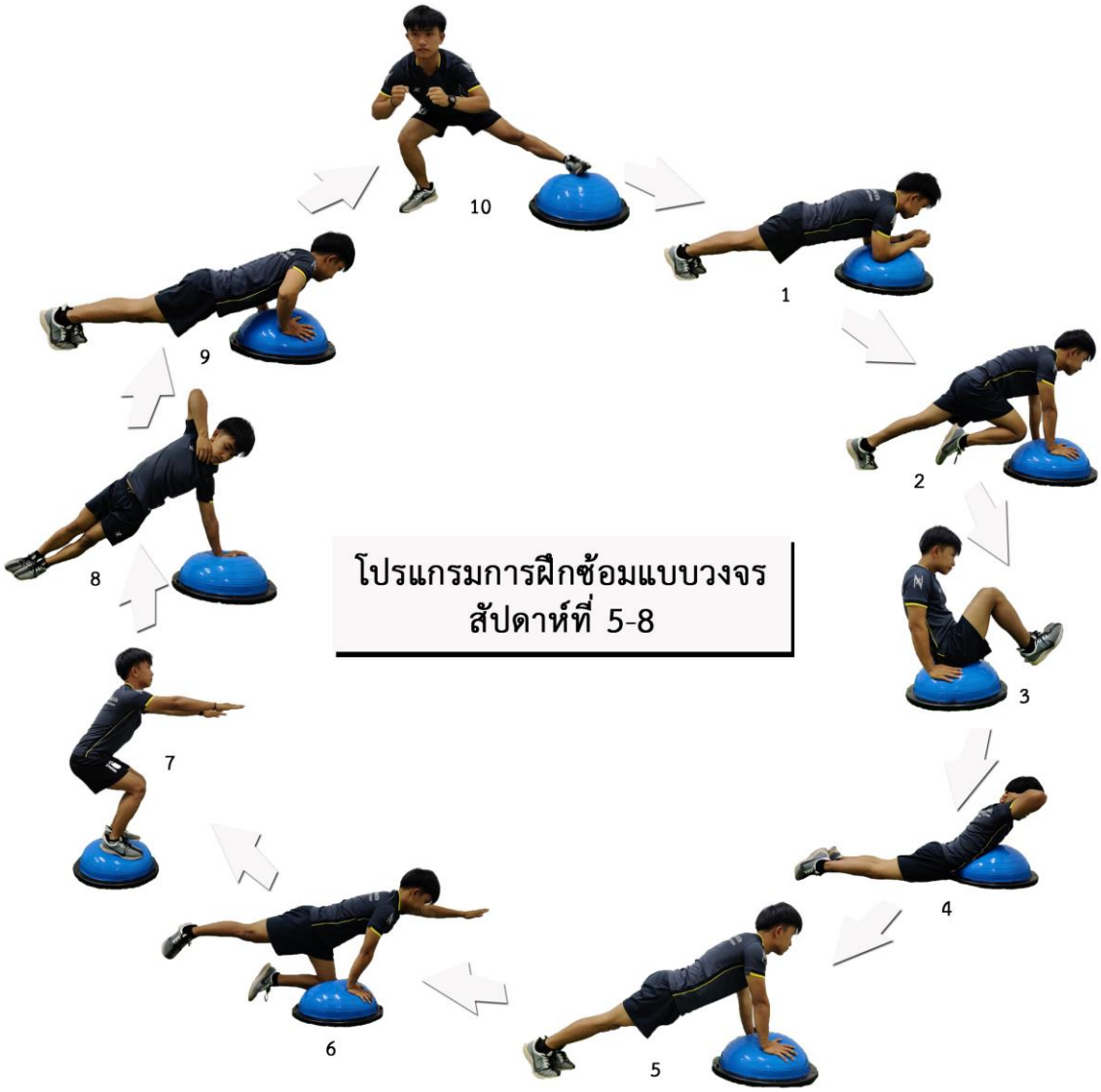
ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
9	ท่า Push Ups 	**วัตถุประสงค์** Pectoralis major, Deltoideus, Triceps **วิธีการฝึก** 1.เริ่มต้นวางมือห่างกันกว้างกันประมาณหัวไหล่หรือมากกว่า วางเท้าประมาณหัวไหล่ และหลังตรง 2.หายใจเข้าพร้อมกับผ่อนแรงย่อตัวลงมาให้หน้าอกเกือบจะแตะพื้น ระหว่างทำพยายามให้ตัวเป็นเส้นตรงตั้งแต่หัวไหล่ไปจนถึงเท้า 3.หายใจออกพร้อมกับดันตัวกลับสู่ตำแหน่งเดิม ระหว่างดันพยายามบังคับให้ลำตัวและหลังตรงเสมอ **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
10	**ท่า** Side To Side Lunge  	**วัตถุประสงค์** Quadriceps, Glutes, Hamstrings **วิธีการฝึก** **Side Lunge ยืนตรงในท่าเตรียม ย่อเข่าลงเล็กน้อย ยกมือขึ้นผสานกัน นี่จะเป็นท่าเริ่มต้น** **1.ย่อตัวไปด้านข้าง โดยข้างที่เล่น ย่อเข่า ข้างที่ไม่ได้เล่นเหยียดขาตึง** **2.ทำสลับกันสองข้างต่อเนื่อง** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ท่าฝึกการฝึกซ้อมแบบวงจร โดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight)

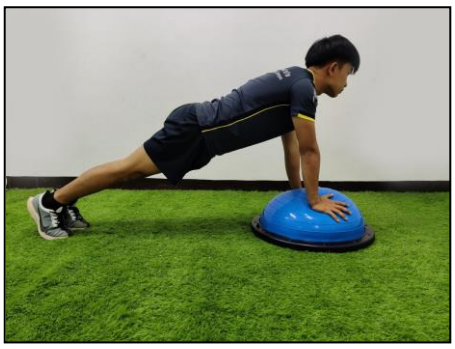
ร่วมกับลูกบอลครึ่งวงกลมออกกำลังกาย (Bosu Ball)

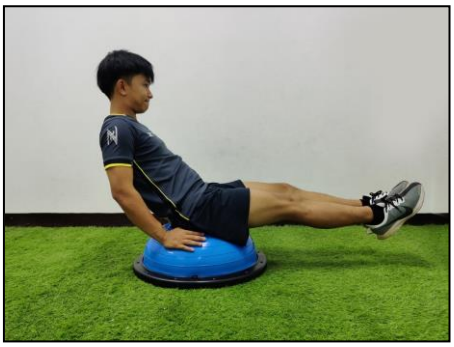
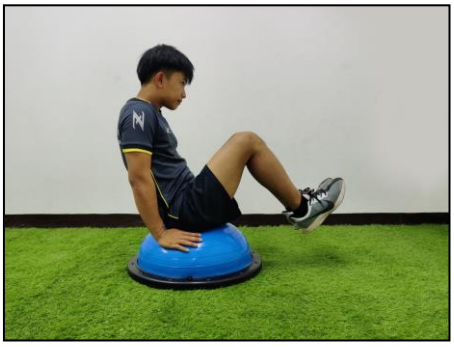
ฝึกสัปดาห์ที่ 5-8



ท่าฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
1	ท่า Bosu Elbow plank 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
2	ท่า Bosu Mountain climber  	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
3	ท่า Bosu Seated V-Up  	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

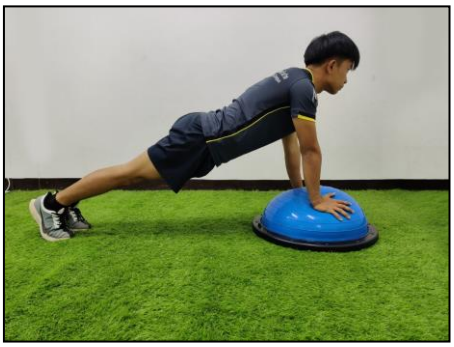
ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
4	ท่า Bosu Back Extensions 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

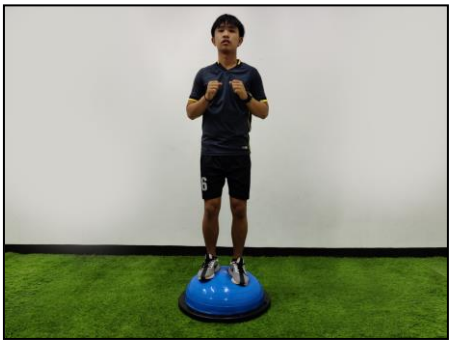
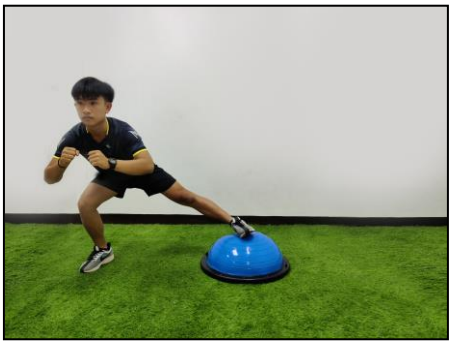
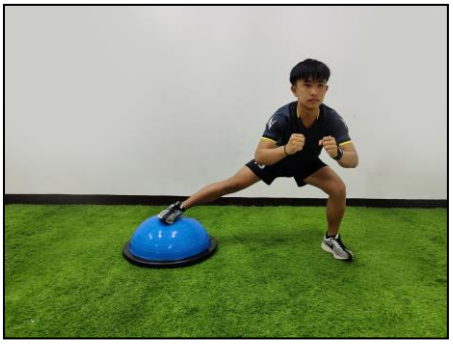
ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
5	ท่า Bosu Full Plank 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
6	ท่า Bosu Bird Dog 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
7	ท่า Bosu Squat 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
8	ท่า Bosu Full Side Plank 	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
9	ท่า Bosu Push Ups  	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....

ที่	ท่าและภาพ	รายละเอียด
10	**ท่า Bosu** Side To Side Lunge   	**วัตถุประสงค์** **วิธีการฝึก** **ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ** ☐ ไม่เหมาะสม ☐ ไม่แน่ใจ ☐ เหมาะสม **ข้อเสนอแนะ** ....