

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับ นักกีฬา นักศึกษา เยาวชน และประชาชนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ครุสภาลาดพร้าว, 2535.

กานดา ใจภักดี. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนที่. ดวงกมลการพิมพ์. กรุงเทพฯ: 2542

กันจिता เนียมโกตะ. ผลการฝึกของสเต็ปเท้าในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีต่อความสามารถในการวิ่ง 50 เมตร วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาวิทยาศาสตร์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ .2546

ขันติ พุทธพงษ์. ผลการฝึกเสริมแบบพลัย โอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2536

จรวยพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2523

เจริญทัศน์ จินตเสรี. การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. ระบบพลังงานในการออกกำลังกาย. 2527

เจริญ กระบวนรัตน์ การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารกรมพลศึกษา. 6(มีนาคม-กรกฎาคม 2536)

เจริญ กระบวนรัตน์. เทคนิคการฝึกความเร็ว. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2538.

เจริญ กระบวนรัตน์. การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545

ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์. การเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกควบคุมการฝึกด้วยน้ำหนัก
การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยน้ำหนักและการฝึกเชิงซ้อนที่มีต่อการพัฒนาพลัง
กล้ามเนื้อขา วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎ์บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544

ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์. ผลของการฝึกเชิงซ้อนที่มีต่อการเร่งความเร็วของนักวิ่ง 100 เมตร ทีม
ทีมชาติไทย. รายงานการวิจัยทุนสนับสนุนการศึกษาวิจัยด้านวิทยาศาสตร์การ
กีฬา, 2545

ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์
การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2546

ชลิต ประทุมศรี. ผลการฝึกโดยใช้เครื่องลากถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร
วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
กรุงเทพฯ: 2526

ชิษณุ สุทธะพินทุ. ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกด้วยเครื่องถ่วงน้ำหนักและ
การฝึกพลัยโอเมตริกอย่างเดียวต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร :
การพิมพ์, 2536.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย 1. ภาควิชาพลศึกษา ครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ธนิต จำวัฒนาพันธ์. หลักการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาพื้นฐานอย่างไร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และนันทนาการ 14(1) : 89.2531

- นิรันดร์ บุญยั้ง . ผลของการฝึกกระโดดเท้าเดียวในระดับความหนักต่างกัน ที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ. 2540
- ณัชรกรณ์ เปียงเจริญ. ผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักวิ่งระยะสั้น. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ. 2545
- ปิติพงษ์ อาจพงษ์. ผลของการถ่วงน้ำหนักที่มีความเร็วในการวิ่ง. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2534
- ประทุม ม่วงมี . รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: บุรพาสาน 2527
- ราตรี จำปาจันทร์ . ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิกิริยาเวลาการตอบสนองของมือและเท้า ความเร็ว และความอดทนของกล้ามเนื้ออกับผลของการแข่งขันของนักมวยสากลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ประจำปี 2534 . ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2535
- วรเชษฐ์ จันต๊ะ . ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกด้วยวิธีการถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2545
- วิชัย วนดุรงค์วรรณ . ระบบประสาทและการเคลื่อนไหว. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2538
- วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2546
- วุฒิพงษ์และอารี ปรมัตถากร . การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์ ,2532.

หนึ่งฤทัย สระทองเวียน . ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกความเร็วที่มีต่อพลังสูงสุดแบบ ไม่ใช้ออกซิเจน ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ ,2541.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. ศึกษาผลการฝึกด้วยแรงต้านที่ความเร็วในการวิ่ง ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ , 2534.

อภิสิทธิ์ ชัยมัง. การฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนักที่มีผลต่อความถี่ ความยาวของก้าว และความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร และเปรียบเทียบ โปรแกรมวิ่ง 100 เมตร และโปรแกรมวิ่งระยะ 100 เมตร ด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ ,2545.

อนันต์ อัดชู . สรีรวิทยาการออกกำลังกาย . กรุงเทพมหานคร ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2523.

ภาษาอังกฤษ

Blattner, S.E. and L . Noble , Relative effect of isokinetic and plyometric training on vertical jumping performance. Res. Quart.50 : 583- 588, 1979.

Bruggemann, G., and Glad , B. Time analysis of the sprint events. In : G. Bruggemann G., and Glad B. (eds.) , Scientific research project at the games of the XXXIVth Olympiad- Seoul 1988, pp. 11- 89 . Monaco : International Athletic Foundation,1990.

Bompa,T.O. , Jumping into plyometric. Leisur Press, Illinois.80p. ,1993.

Bompa, T.O. , Periodization of strength ; the new wave in strength training . Toronto : Veritas Publishing , 1993.

- Chu, D.A. and L. Plummer . The language of plyometric. Nat. Stre. Cond. Assoc.J.
6 : 30 – 31,1984.
- Chu, D.A. Explosive power and strength. Champaign.IL : Human Kinetics, 1996.
- De, Vries . The influence of three methods on strength , speed, power, general
Endurance and speed of movement. Dis. Abstr. Int. 29(11) : 1436-a. , 1980.
- Deleclus, C., and other. Exercise physiology. Academic Press, New York. 294 p.,1995.
- Deleclus, C., and other. Influence of high – resistance and high – velocity training
on sprint performance. Medicine and Science in sports and exercise 27 : 1203- 1209,
1995.
- Dintiman, T. Track and Field. Boston : Library of Congress Catalog, 1974.
- Dintiman , Ward B., and Tellez T. Sports speed . 2 nd ed . Champaign.IL : Human Kinetics,
1998.
- Gettman et al . A comparison of combined Running and Weight Training with Circuit
Weight Training Medicine and Science in sport and Exercise.,1978
- Gettman et al. Medicine and Science in sports and Exercise. New York Macmillan
Publishing, 1982.
- Fall . The benefits of combination lifts .National Strength and Comditioning
Association Journal,1968.
- Gembetta J.A. Effects of weight training and Plyometric on vertical jump
Standing long jump and forty – meter sprint. Dis. Abstr. Int . 47:2944-A,1989.

Kaneko, M Ruchimoto , T., Toji , H., and Suei K. Trianing effect of different loads on the fore- velocity relationship and mechanical power output in human muscle
Scandinavian journal of sports science 5(1983) : 50 –55.

Micheal . Speed. London: Pelham Books. ,1994.

Neal . Science of Flexibility. Human Kinetic , 1978.

Olsen . Strength and power in sport : Applied anatomy and biomechanics in sport.
Blackwell scientific publication , 1980.

T.Jeff Chandler . National Strength& Conditioning Association .kentucky. U.S.A. , 1996.

Thomson, P.J. Introduction to coaching theory.Marchallarts Prints services Ltd.West
Sussex,1991.

Shaver . Relative effect of isokinetic and plyometric training on vertical jumping performance. Res. Quart.50 : 583- 588,1982.

Yong,W., and Pryor,J . Resistance training for short sprints and maximum- speed sprints.
National Strength and Conditioning Association Journal (April 2001): 7- 13.

Wilcox , A Comparison of Two Weight Training Methods Designed to Develop Leg
Strength. Dissertation Abstracts International ,1972.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมฝึกวิ่งลากเครื่องถ่วงน้ำหนัก

ความถี่	:	2 วัน / สัปดาห์
จำนวนรอบ	:	3 เที้ยว/รอบ จำนวน 3 รอบ
ระยะทาง	:	10 เมตร
ระยะเวลาพัก	:	ระหว่างเที้ยวพัก 90 วินาที – 3 นาที ระหว่างรอบพัก 8 – 10 นาที
ความหนักที่ใช้ในการฝึก :		30 % ของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา นำจากการทดสอบโดยเครื่องมือ wild-stand half-squat on thrust machine โดยการใช้ความพยายามในการวิ่งลากเครื่องถ่วงน้ำหนักให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมฝึกวิ่งของนักวิ่ง 100 เมตร ปกติ

วันจันทร์	พัฒนาความเร็วใช้ความสามารถ 100% (30 เมตร 3 เที้ยว) จำนวน 3 รอบ (50 เมตร 3 เที้ยว)จำนวน 2 รอบระหว่างเที้ยวพัก 3-5 นาที ระหว่างรอบ พัก 7-10 นาที
วันอังคาร	พัฒนาความเร็วร่วมกับความอดทนใช้ความสามารถ 80-90 % (60 เมตร 3 เที้ยว) จำนวน 3 รอบ (80 เมตร 3 เที้ยว) จำนวน 3 รอบ (120 เมตร 2 เที้ยว)ระหว่างเที้ยวพัก 3-5 นาที ระหว่างรอบพัก5-7นาที
วันพุธ	พัฒนาความอดทนใช้ความสามารถ 70-80 % (120 เมตร 10 เที้ยว) ระหว่างเที้ยวพัก 3-5 นาที
วันพฤหัสบดี	พัฒนาความเร็วใช้ความสามารถ 100% (30 เมตร 3 เที้ยว) จำนวน 3 รอบ (50เมตร 3 เที้ยว)จำนวน 2 รอบระหว่างเที้ยวพัก 3-5 นาที ระหว่าง รอบ พัก 7-10 นาที
วันศุกร์	พัฒนาความเร็วร่วมกับความอดทนใช้ความสามารถ 80-90 %
วันเสาร์	ว่ายน้ำ

ศูนย์วิทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



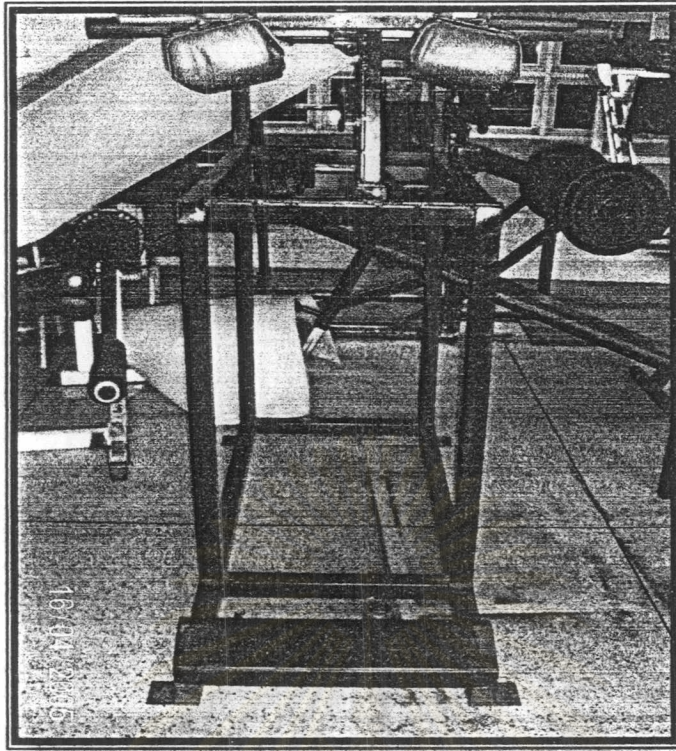
ภาคผนวก ข

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. รูปที่ 1,2,3 ภาพแสดงเครื่องมือ wind – stance Half – squat on thrust machine ขาเดียว ของแรงเหยียดขานำต่อน้ำหนักตัว โดยใช้การหา 1 RM
2. รูปที่ 4,5 ภาพแสดง การใช้เครื่องมือ wind – stance Half – squat on thrust machine ขาเดียว
3. รูปที่ 6 ภาพแสดง ที่ยืนเท้า Starting block
4. รูปที่ 7 ภาพแสดงเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก
5. รูปที่ 8 ภาพแสดงสายวัดระยะทาง
6. รูปที่ 9 ภาพแสดงการใช้เครื่องลากถ่วงน้ำหนัก
7. รูปที่ 10 ภาพแสดงการออกตัวเริ่มวิ่ง โดยใช้ที่ยืนเท้า Starting block

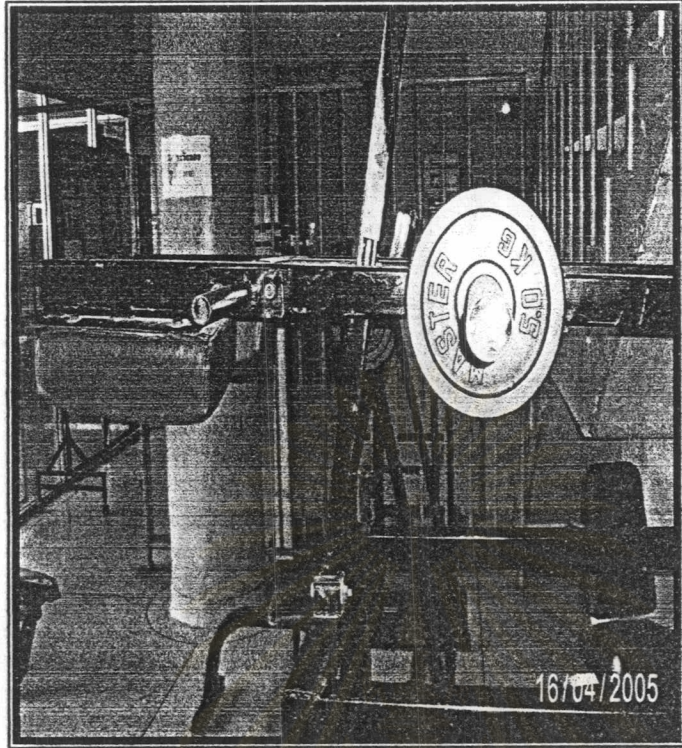
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



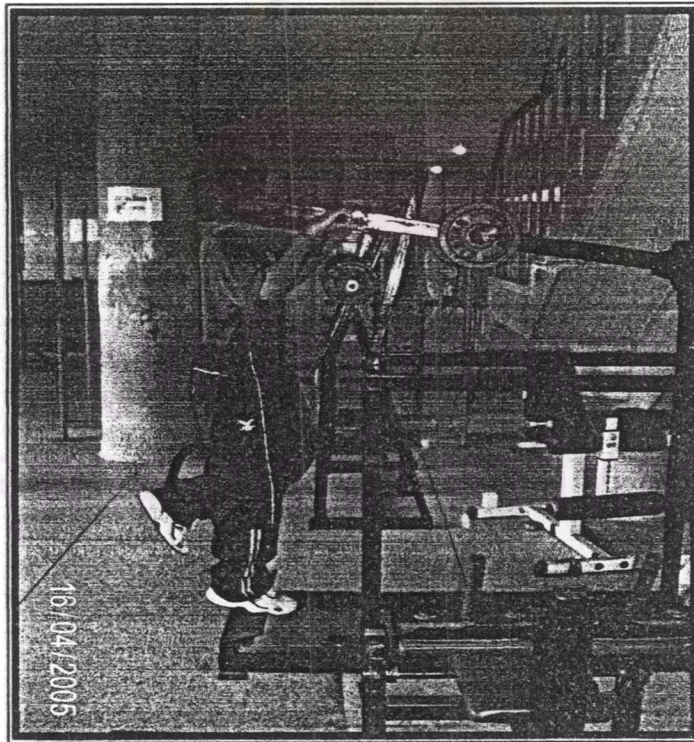
รูปที่ 1



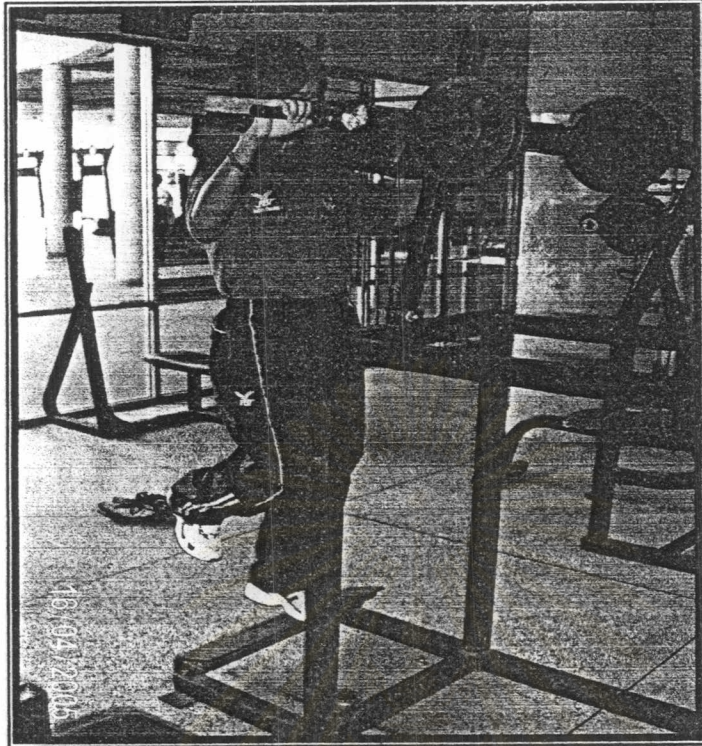
รูปที่ 2



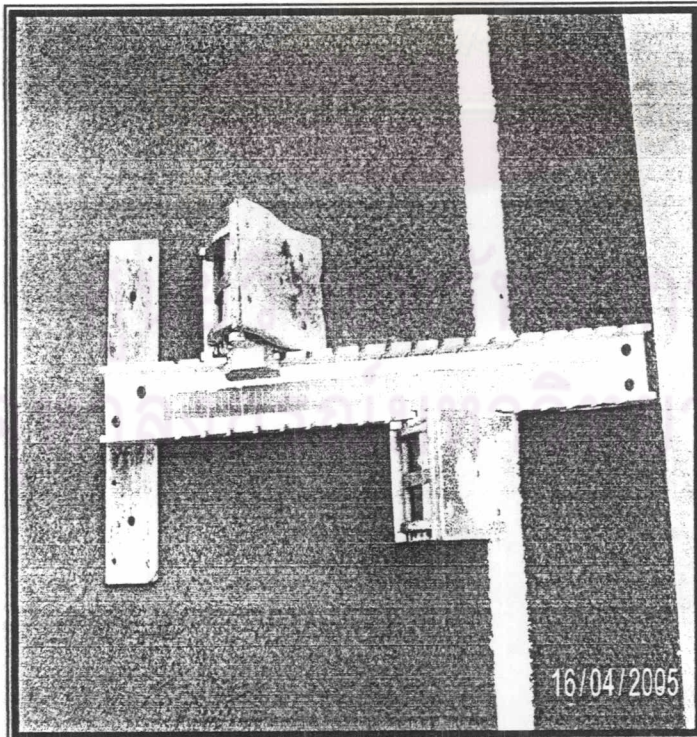
รูปที่ 3



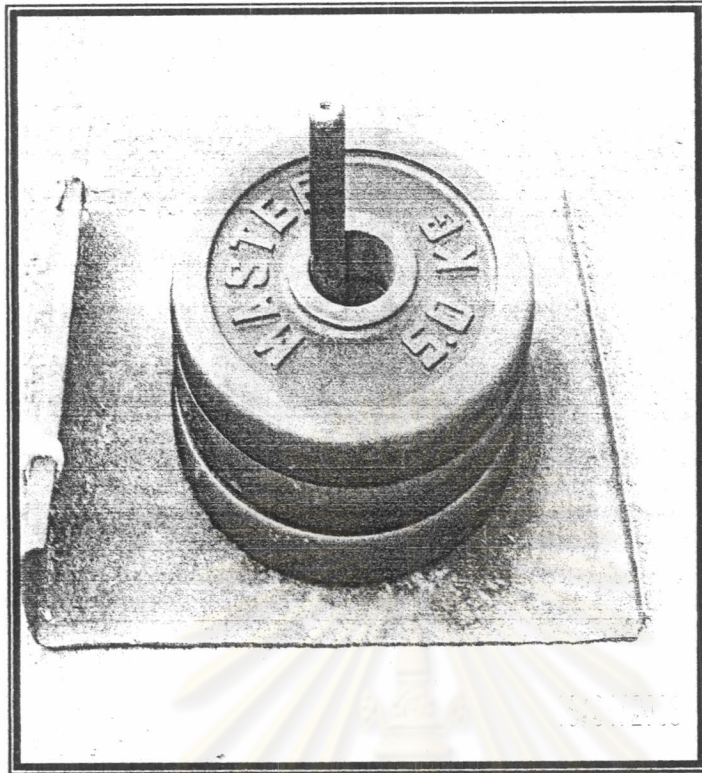
รูปที่ 4



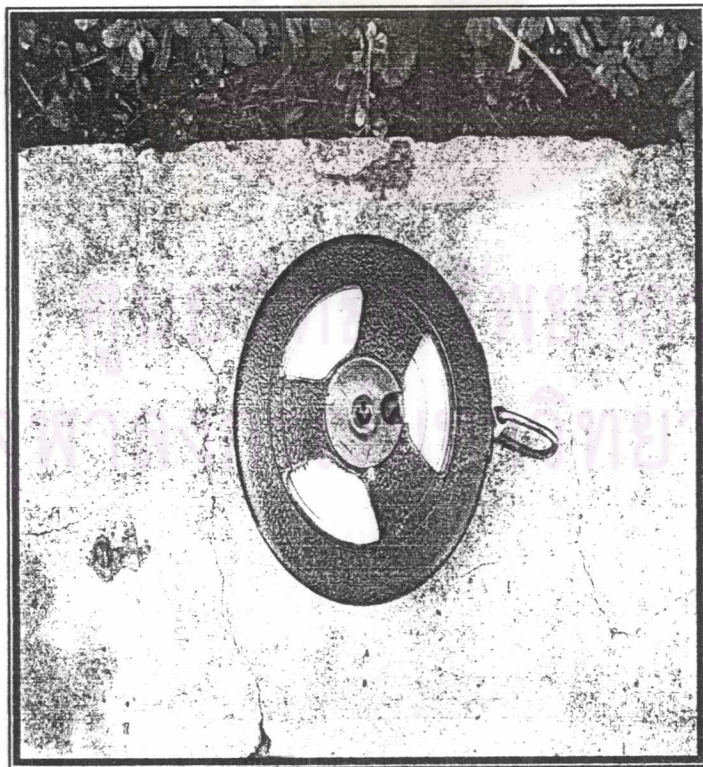
รูปที่ 5



รูปที่ 6



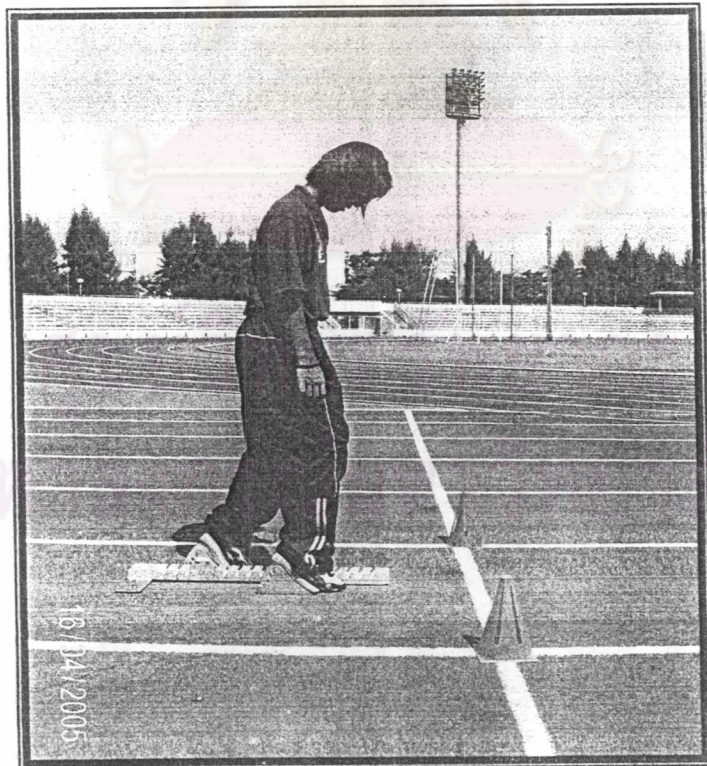
รูปที่ 7



รูปที่ 8



รูปที่ 9



รูปที่ 10



ภาคผนวก ก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อ - สกุล	พ.ศ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ชื่อ - สกุล	พ.ศ	น้ำหนัก	ส่วนสูง
1. ค.ญ สุพรรณา บุติมาลัย	2533	48	155	1. ค.ช. ธนชัย เฉลยกุล	2533	65	170
2. ค.ญ ธิดา ทองแถม	2533	50	157	2. ค.ช. วิษณุ แสนหลวง	2533	50	163
3. ค.ญ จุติมา คุณารักษ์กร	2533	45	158	3. ค.ช. จูติพงศ์ ป็องละไม้	2533	60	166
4. ค.ญ เขาวลัักษณ์ นาคเงิน	2534	47	156	4. ค.ช. วรายุทธ จำเรียง	2534	56	164
5. น.ส. กัญญา หาญทอง	2532	50	168	5. ค.ช. บุญทวี บุญแก้ว	2533	56	164
6. น.ส. พนิกุล อรุณมาศย์	2532	48	160	6. นาย ศาตราวุธ อุทัยกัน	2532	63	168
7. ค.ญ อัจจิมา สังข์ทอง	2534	45	160	7. ค.ช. จูติพงศ์ นุตวิธการ	2534	50	165
8. ค.ญ ศศิภรณ์ คีสวน	2533	48	158	8. ค.ช. พีรพร กกฝ้าย	2534	50	163
9. ค.ญ. ชลธิชา น้อยปุก	2534	47	156	9. ค.ช. กาจ รัศมีมาลา	2533	52	167
10. ค.ญ มณฑิชา ทองส่งโสม	2533	48	156	10. ค.ช. กมลวัฒน์ จันทร์อ่อน	2533	62	173
11. ค.ญ อนูธิดา นามโคตร	2533	46	157	11. ค.ช. เอนกพงศ์ ธรรมโชติ	2533	55	169
12. ค.ญ นัฐนรี ขวดยาน	2534	48	155	12. ค.ช. อุทธิชัย พุระไทสง	2533	58	168
13. ค.ญ พรทิพย์ เผือกน้อย	2534	48	158	13. นาย ชยุตย์ ผุดผ่อง	2532	62	172
14. ค.ญ กิตติยา เรืองสุทธิ	2533	49	153	14. นาย เบส ธำรง	2532	61	175
15. ค.ญ ฉันทนา ปัญญาฟู	2534	47	154	15. นาย เปรม แก้วคง	2532	63	170
16. น.สเบญจมาศ แซ่มชื่น	2532	46	153	16. นาย สุริยนต์ หาญศรี	2532	56	168
17. ค.ญ ภารตี โดสาราณ	2533	47	156	17. ค.ช. ธงชัย วีระไวทยา	2534	56	161
18. ค.ญ มนัญญา ประทับวงศ์	2534	47	156	18. ค.ช. อนุสร ไทรนนทร์	2533	58	164
19. ค.ญ กาญจนา อรุณรุ่ง	2533	48	158	19. ค.ช. คณิตศรี บุญมานัน	2534	52	162
20. ค.ญ ปรารธนา ยานโอภาส	2533	47	156	20. ค.ช. ศาคร ทองส่งโสม	2534	55	162

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มควบคุม

รายชื่อ	ความสามารถในการเร่งความเร็ว จากจุดเริ่มต้น ถึงจุด 5 เมตร			ความสามารถในการเร่งความเร็ว จากจุดเริ่มต้น ถึงจุด 10 เมตร		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง
		4 สัปดาห์	8 สัปดาห์		4 สัปดาห์	8 สัปดาห์
ด.ญ.อนุธิดา นามโคตร	3.34	3.92	3.68	2.36	2.4	2.62
ด.ญ.นัฐนรี ยวดยาน	4.68	4.9	3.4	2.89	2.67	2.63
ด.ญ.พรทิพย์ เผือกน้อย	3.65	3.99	3.45	2.58	2.62	2.9
ด.ญ.กิตติยา เรืองสุทธิ	2.83	4.61	3.17	2.36	2.98	2.95
ด.ญ.ฉันทนา ปัญญาฟู	3.83	4.93	3.43	2.77	3.25	2.69
น.ส.เบญจมาศ แซ่มชื่น	4.36	3.72	4.61	2.9	2.3	2.6
ด.ญ.ภารดี โตสำราญ	3.45	3.17	3.42	2.61	2.33	2.35
ด.ญ.มณัญญา ประทับวงศ์	4.27	3.42	3.85	3.09	2.36	2.3
ด.ญ.กาญจนา อรุณรุ่ง	3.71	4.15	3.94	2.66	2.41	2.4
ด.ญ.ปรารถนา ยานโสภาส	3.62	3.72	3.1	2.41	2.51	2.45
ด.ช.อเนกพงศ์ ธรรมโชติ	4.15	3.5	3.68	2.84	2.8	2.62
ด.ช.ฤทธิชัย พุทโรตง	4.38	3.35	3.4	2.98	2.95	2.63
นายชยุท ผุดผ่อง	3.24	3.45	3.45	2.26	3	2.9
นายเบสท์ ธรรมรงค์	2.71	3.14	3.17	2.08	2.47	2.6
นายเปรม แก้วคง	2.84	3.4	3.43	2.17	2.72	2.69
นายสุริยัน หาญศรี	3.67	4.62	4.16	2.74	2.8	3.03
ด.ช.ธงไชย วีระไวทยา	4.38	3.44	3.42	2.92	2.68	2.64
ด.ช.อนุสรณ์ ไทรนนทรี	2.8	3.85	3.85	2.2	2.87	2.88
ด.ช.คณิศร์ บุญมานันท์	3.03	3.9	3.94	2.19	2.69	2.62
ด.ช.สาคร ทองส่งโสม	3.1	3.11	3.1	2.32	2.87	2.54

กลุ่มทดลอง

รายชื่อ	ความสามารถในการเร่งความเร็ว จากจุดเริ่มต้น ถึงจุด 5 เมตร			ความสามารถในการเร่งความเร็ว จากจุดเริ่มต้น ถึงจุด 10 เมตร		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	ด.ญ.สุพัชรา บุติมาลัย	3.92	3.54	3.59	2.7	2.5
ด.ญ.ธิดา ทองแย้ม	3.45	4.09	4.15	2.42	2.74	2.8
ด.ญ.จตุมา คุณารักษ์กร	3.13	2.84	3.52	2.31	2.4	2.61
ด.ญ.เยาวลักษณ์ นาคเงิน	3.21	4.77	4.87	2.35	3.13	3.12
น.ส.กัญญา หาญทอง	4.07	3.38	3.72	2.97	2.55	2.73
น.ส.พนิกุล อรุณมาศ	4.5	2.86	3	2.98	2.06	2.11
ด.ญ.ฉัจฉิมา สังข์ทอง	3.32	3.74	3.75	2.3	2.35	2.43
ด.ญ.ศศิพร ดีสวน	3.14	3.28	4.20	2.32	2.37	2.88
ด.ญ.ชลธิชา น้อยปลูก	3.53	3.99	3.9	2.58	2.62	2.31
ด.ญ.มณฑิชา ทองส่งโลม	3.75	4.22	3.79	2.82	2.6	2.81
ด.ช.ธนชัย เฉลยกุล	3.65	4.69	4.87	2.69	2.97	2.9
ด.ช.วิชญ์ แสนหลวง	3.96	3.92	4.1	2.67	2.87	2.88
ด.ช.ฐิติพงศ์ ป้องละม้าย	3.9	4.75	4.84	2.75	3.28	3.2
ด.ช.วรายุทธ จำเลียง	3.77	5.13	5.13	2.69	3.03	3.42
ด.ช.บุญทวี บุญแก้ว	3.61	3.39	3.51	2.75	2.57	2.68
นายศาตราวุธ หุทัยกัน	4	4.97	5.17	2.7	3.06	3.14
ด.ช.ฐิติพงศ์ นุตวิรการ	3.87	4.1	4.32	2.77	2.74	2.85
ด.ช.พีระพร กกผ้าย	3.57	4.03	4.37	2.85	2.87	3.07
ด.ช.กวาง รัศมีมาลา	3.85	4.18	4.54	2.64	2.89	3.02
ด.ช.กมลวัฒน์ จันทร์อ่อน	2.98	3.92	4.54	2.26	3.17	3.26

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

- ชื่อ : นายพีระพงศ์ หนูพยนต์
- เกิดวันที่ : 28 พฤษภาคม พ.ศ.2523
- สถานที่เกิด : อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัด นครศรีธรรมราช
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน : 121 ม.7 ซ.เสามันต์ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170
- ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียน วัดศาลามีชัย สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลายจาก โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ปีการศึกษา 2541 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจาก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ปีการศึกษา 2545 และเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชา พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2546

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย