



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- จรายพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2519.
- ณัฐ อินทรปาน. "คำขวัญในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ." ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 8 วิทยาเขต ครั้งที่ 13 พ.ศ. 2526.
- เทเวศร์ นิริยะพจนท์. หลักการฝึกกีฬาว่ายน้ำ. กรุงเทพมหานคร : สยามบรรณาการพิมพ์, 2529.
- นาวิณ เจียรตันศิริกุล. ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าว่าดวา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- นิพนธ์ นครภักดี และเอนก ภูกิก. วิธีฝึกเปตองขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ป.
- นำชัย เล่วลิ้ง. "ผลของการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบใช้น้ำหนักและไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ประทุม ม่วงมี. รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2527.
- เปรม ติณสูลานนท์. "คำขวัญในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 16." ในการจัดการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ 16. ภูเก็ต : โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย, 2525.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช. "พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว." ในการแข่งขันแบดมินตันระหว่างชาติ โธมัสคัพ รอบชิงชนะเลิศ ไชนเอเชีย ระหว่างสาธารณรัฐประชาชนจีน กับไทย 4-5 มีนาคม 2525. สหพันธ์แบดมินตันไทย, 2525.
- วิริยา บุญชัย. ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยิงมือเดียว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 (มกราคม 2521) : 48.

- สมจิตร ทองประดับ. การเล่นกีฬาเปตอง. กรุงเทพมหานคร : แพรวพินทยา, 2530.
- สมรรถชัย น้อยศิริ. ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
- สุทิน ชอบทางศิลป์. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการส่งลูกบาสเกตบอลแบบตวัดและแบบมือเดียวเหนือไหล่. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- โสรัตน์ ลีสรณ์. ความแม่นยำในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลจากผลการฝึก 2 วิธี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- อาทิตย์ กำลังเอก. "คำขวัญในงานเปิดการแข่งขันกีฬานานาชาติ 83." ในการแข่งขันกรีฑานานาชาติ 83. สมาคมกรีฑาสโมสรแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ 13-14 พฤศจิกายน, 2526.

ภาษาอังกฤษ

- Calvin, Sidney. "Effect of Progressive Resistance Exercise on the Motor Co-ordination of Boys," Research Quarterly. 30 (December 1959) : 387-393.
- Casady, Donald R. and Mapes, Donald F. Handbook of Physical Fitness Activities. New York : The Macmillan Company, 1965.
- Chilakos, Aristomen. "Cardiovascular Endurance Through Weight Training." The Physical Educator. 32 (1974) : 179.
- Fitts, P.M. and Posner, M.I. Human Performance. Belmont, C.A. Brooks and Cole, 1967.
- Frost, Reuben B. Physical Education Foundation Practices Principles. Massachusetts : Addison Wesley Publishing Company, 1975.
- Hey, John Philip. "The Effects of Weight Training Upon the Accuracy of Basketball Jump Shooting," Dissertation Abstracts International 33 (August 1972) : 606-A.
- Hooks, Gene. Application of Weight Training to Athletics. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1962.

- Karpovich, Peter V. Physiology of Muscular Activity. Philadelphia :
W.B. Saunders Company, 1962.
- Klafs, Carl E. and Arnheims, Daniel D. Modern Principles of Athletic
Training. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1973.
- McCraw, Lyhn w. and Burham, Stan. "Resistance Exercise in the
Development of Muscular Strength and Endurance," Research
Quarterly. 34 (November 1964) : 79-99.
- Sawyers, Fred Michael. "The Effects of Training Methods on Basketball
Field Goal Shooting Accuracy and Ball Toss Distance,"
Dissertation Abstracts International. 31 (March 1971) : 4532-
4533-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบทดสอบทักษะกีฬาเปตอง ของ ไพบูลย์ บุญแทน

รายการทดสอบที่ 1 การโยนลูกเสียดเกาะแก่น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบว่าจะมีความสามารถในการโยนลูกเปตองเสียดไปกับพื้นไปเกาะแก่น จำนวน 10 ลูก มีความแม่นยำเพียงใด

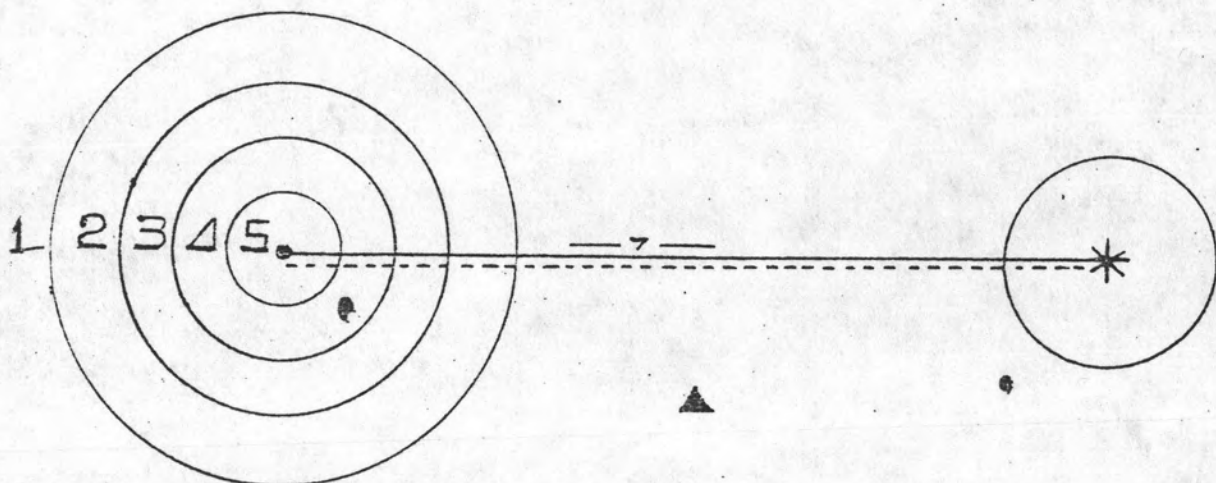
วิธีปฏิบัติ





ผู้รับการทดสอบยืนในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกเปตองให้เสียดไปกับพื้นให้ใกล้ลูกแก่นให้มากที่สุด ทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

การนับคะแนน

ลูกบอลที่เข้าไปอยู่ในรัศมีวงกลม การนับคะแนนดังนี้

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. วงกลมที่หนึ่ง (วงในสุด) | ได้คะแนน 5 คะแนน |
| 2. วงกลมที่สอง | ได้คะแนน 4 คะแนน |
| 3. วงกลมที่สาม | ได้คะแนน 3 คะแนน |
| 4. วงกลมที่สี่ | ได้คะแนน 2 คะแนน |
| 5. นอกรัศมีวงกลม | ได้คะแนน 1 คะแนน |



-  ผู้ทดสอบ
 ผู้รับการทดสอบ
 ลูกแก่น
 5 ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 16 เซนติเมตร
 4 สี่คะแนน รัศมีวงกลม 32 เซนติเมตร
 3 สามคะแนน รัศมีวงกลม 48 เซนติเมตร
 2 สองคะแนน รัศมีวงกลม 64 เซนติเมตร
 1 หนึ่งคะแนน ออกไปไม่มีกำหนด
 — 7 — ระยะจากจุดโยนลูกถึงลูกแก่น 7 เมตร
 เขตโยนลูก
 - - - - - การโยนลูกเสียดไปกับพื้น

รายการทดสอบที่ 2 การโยนลูกโด่งเกาะแก่น

จุดมุ่งหมาย

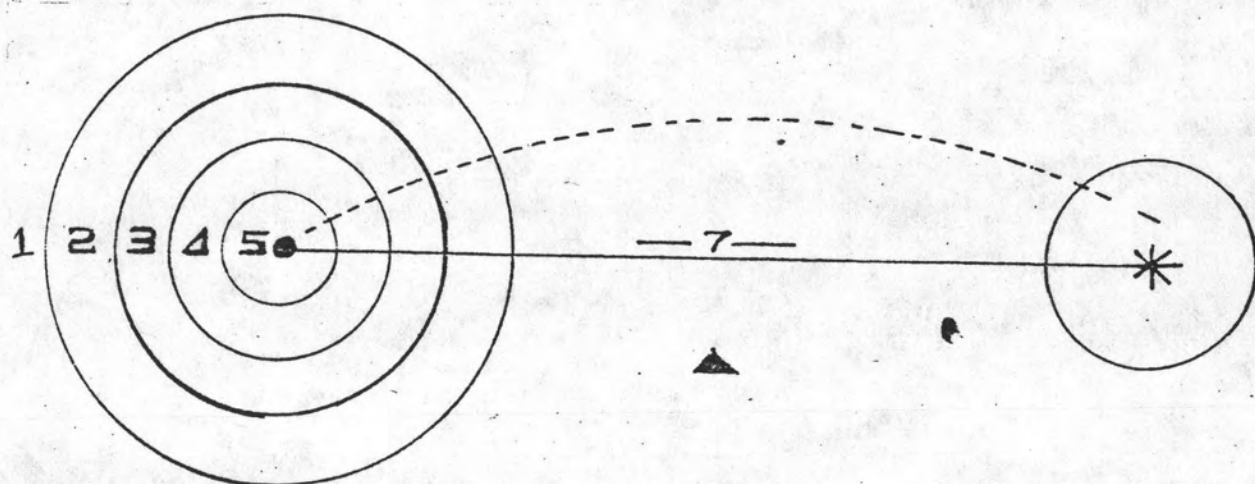
เพื่อจะทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบว่าจะมีความสามารถในการโยนลูกเปตองแบบโด่งไปตกใกล้ลูกแก่น จำนวน 10 ลูก มีความแม่นยำเพียงใด

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบยืนในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกเปตองลอยโด่งและให้ตกลงไปเกาะลูกแก่นให้มากที่สุด ทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

การนับคะแนน

ลูกบูลที่เข้าไปอยู่ในรัศมีวงกลม การนับคะแนนดังนี้	
1. วงกลมที่หนึ่ง (วงในสุด)	ได้คะแนน 5 คะแนน
2. วงกลมที่สอง	ได้คะแนน 4 คะแนน
3. วงกลมที่สาม	ได้คะแนน 3 คะแนน
4. วงกลมที่สี่	ได้คะแนน 2 คะแนน
5. นอกรัศมีวงกลม	ได้คะแนน 1 คะแนน



▲ ผู้ดำเนินการสอบ

* ผู้รับการทดสอบ

● ลูกแก่น

5 ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 16 เซนติเมตร

4 สี่คะแนน รัศมีวงกลม 32 เซนติเมตร

3 สามคะแนน รัศมีวงกลม 48 เซนติเมตร

2 สองคะแนน รัศมีวงกลม 64 เซนติเมตร

1 หนึ่งคะแนน ออกไปไม่มีกำหนด

— 7 — ระยะจากจุดโยนลูกถึงลูกแก่น 7 เมตร

⊗ เขตโยนลูก

⊖ การโยนลูกโค้ง

รายการทดสอบที่ 3 การโยนลูกเสียดกระทบ



จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบว่าจะมีความสามารถในการโยนลูกเปตองแบบลูกเสียดกระทบ จำนวน 10 ลูก มีความแม่นยำเพียงใด

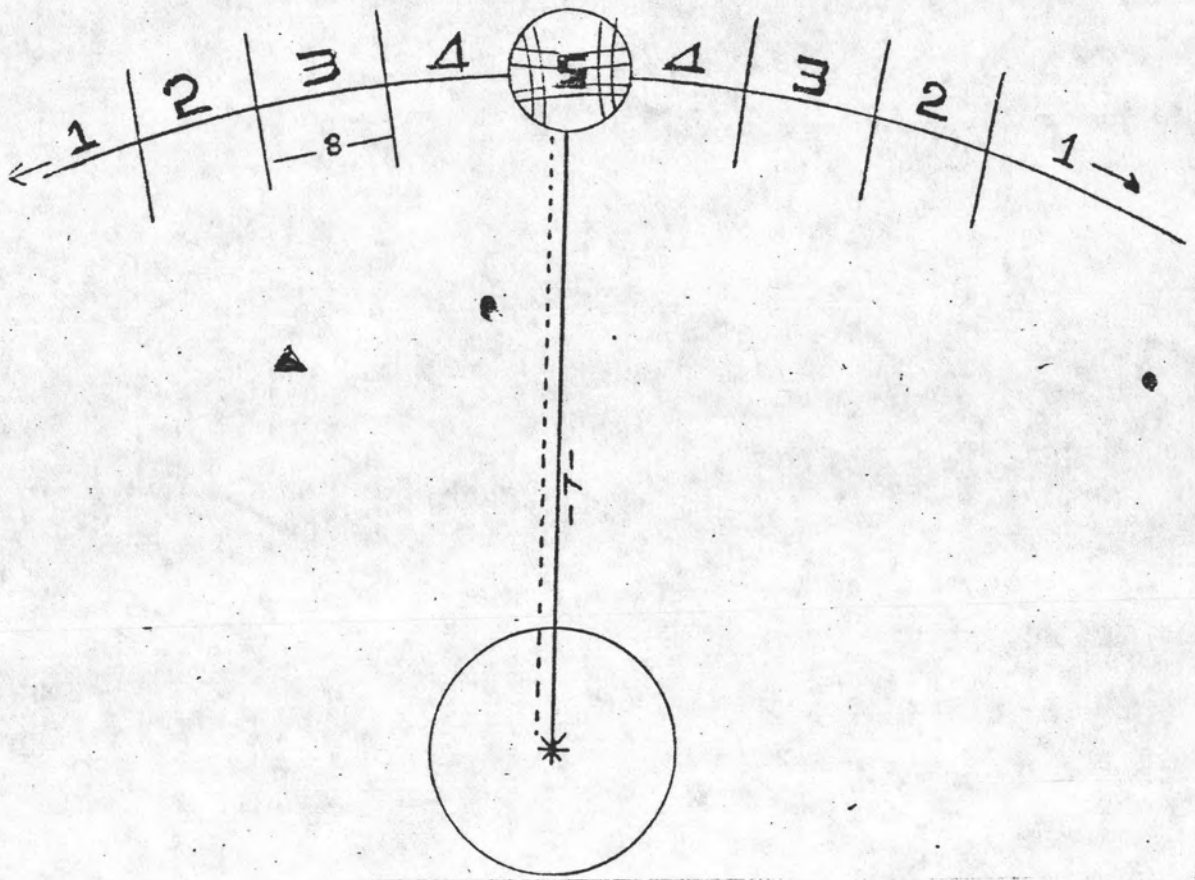
วิธีปฏิบัติ





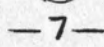

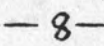
ผู้รับการทดสอบยืนในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกเสียดให้ไปกระทบลูกบอลลูกที่วางไว้ในจุดที่กำหนด ทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

การนับคะแนน

การโยนลูกบอลจากจุดเริ่มต้นไปกระทบลูกบอลลูกที่วางไว้ หรือใกล้เคียง การนับคะแนนดังนี้

1. ลูกบอลกระทบลูกบอล ได้คะแนน 5 คะแนน
2. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา ไม่เกิน 8 เซนติเมตร ได้คะแนน 4
คะแนน
3. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา ไม่เกิน 16 เซนติเมตร ได้คะแนน 3
คะแนน
4. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา ไม่เกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 2
คะแนน
5. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา เกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 1
คะแนน
6. กรณีผู้โยนลูกบอลไม่ถึงลูกบอลที่กำหนดให้โยนใหม่



-  เขตโยนลูก
-  ผู้ทดสอบ
-  ผู้รับการทดสอบ
-  ลูกบอล
-  ระยะจากจุดโยนโทษถึงลูกบอล 7 เมตร
-  การโยนลูกเสียดกระทบ
-  ระยะห่างระหว่างช่องคะแนน 8 เซนติเมตร
- 5 ห้าคะแนน
- 4 สี่คะแนน
- 3 สามคะแนน
- 2 สองคะแนน
- 1 หนึ่งคะแนน

รายการทดสอบที่ 4 การโยนลูกโค้งกระทบ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อจะทดสอบว่าผู้เข้ารับการทดสอบมีความสามารถในการโยนลูกโค้งกระทบ จำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

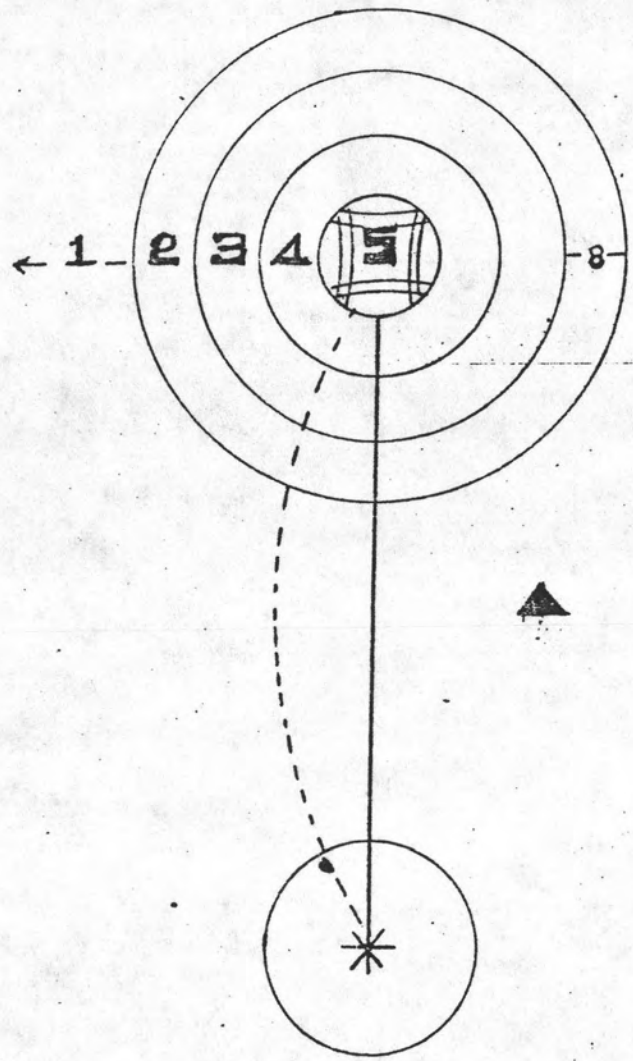
วิธีปฏิบัติ




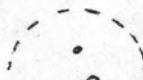
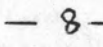
ผู้รับการทดสอบ ยืนในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกโค้งให้ไปกระทบลูกบอลลูกที่วางไว้ในจุดที่กำหนด ทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

การนับคะแนน

การโยนลูกบอลจากจุดเริ่มต้นไปกระทบลูกบอลลูกที่วางไว้ หรือใกล้เคียง การนับคะแนนดังนี้

1. ลูกบอลกระทบลูกบอล ได้คะแนน 5 คะแนน
2. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา ทางหน้า-ทางหลัง ไม่เกิน 8 เซนติเมตร ได้คะแนน 4 คะแนน
3. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา ทางหน้า-ทางหลัง ไม่เกิน 18 เซนติเมตร ได้คะแนน 3 คะแนน
4. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา ทางหน้า-ทางหลัง ไม่เกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 2 คะแนน
5. ลูกบอลไม่กระทบลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา ทางหน้า-ทางหลัง เกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 1 คะแนน
6. กรณีผู้โยนลูกบอลไม่ถึงลูกบอลที่กำหนดให้โยนใหม่



-  เขตโยนลูก
-  ผู้ทดสอบ
-  ผู้รับการทดสอบ
-  การโยนลูกโค้งกระทบ
-  ระยะห่างระหว่างช่องคะแนน 8 เซนติเมตร
- 5 ห้าคะแนน
- 4 สี่คะแนน
- 3 สามคะแนน
- 2 สองคะแนน
- 1 หนึ่งคะแนน

ภาคผนวก ข
รายการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1. การดึงข้อกับราวเดี่ยว

อุปกรณ์

1. ราวเดี่ยว ซึ่งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 2-4 เซนติเมตร
2. ม้านั่ง สำหรับให้ผู้รับการทดสอบขึ้นจับราวได้สะดวก
3. ก้อนแมกนีเซียมคาร์บอเนต ใช้ถูมือ เพื่อป้องกันมือลื่น
4. รายชื่อ ผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบก้าวขึ้นบนม้านั่งที่วางอยู่ จับราวเดี่ยวด้วยท่าคว่ำมือ ผู้ทดสอบดึงม้านั่งออก ให้มือห่างกันเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียดตึง ทำพื้นพื้น เมื่ออยู่ในท่าตั้งต้นพร้อมแล้ว ให้สัญญาณ "เริ่ม" ผู้รับการทดสอบงอแขน ดึงตัวขึ้นจนคางพ้นระดับราว แล้วปล่อยตัวลงสู่ท่าตั้งต้น แขนเหยียดตึงโดยไม่ต้องหยุด ให้ทำซ้ำอย่างต่อเนื่องไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การคิดคะแนน

นับจำนวนครั้งที่ดึงให้พ้นคางพ้นราวได้

2. แรงบิกมมือ

อุปกรณ์

1. เครื่องมือวัดแรงบีบที่วัดได้เที่ยงตรงและแน่นอน
2. ก้อนแมกนีเซียมคาร์บอเนต ใช้ถูมือ เพื่อป้องกันลื่น
3. รายชื่อผู้รับการทดสอบ
4. โต้ะ ผู้บันทึกพร้อมเก้าอี้

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบเอามือลูบก้อนแมกนีเซียมคาร์บอเนต แล้วจับเครื่องมือวัดแรงบีบมือในท่าที่เหมาะสม ให้เป็นเส้นตรงกับแขนท่อนล่าง และปล่อยห้อยลงไปใกล้ขาท่อนบน ข้อนิ้วองคฺลึที่ 2 ควรทำเครื่องมือให้กระชับ และรับกับน้ำหนักของเครื่องมือ แล้วบีบนิ้วเข้ากับฝ่ามือให้ฐานของนิ้วหัวแม่มือจรดหรือเกยปลายนิ้วชี้ เมื่อจับบีบแล้วยกให้ห่างจากลำตัว บีบเครื่องมือเต็มที่โดยให้แรงให้มากที่สุด

การคิดคะแนน

คิดแรงเป็นกิโลกรัม ให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติด้วยมือที่ถนัด

ภาคผนวก ค
โปรแกรมการฝึกการโยนลูกเปตอง

แนะนำ ก่อนฝึกประจำวันทุกครั้ง ให้ผู้รับการฝึกทำการอบอุ่นร่างกายก่อนประมาณ 5 นาที ทำอบอุ่นร่างกาย ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. รืดรอบสนามเปตอง	2 รอบ
2. บริหารข้อมือ ข้อเท้า	10 ครั้ง
3. ยืนเท้าชิด มือจับสะเอวหมุนเข้า	10 ครั้ง
4. ยืนแยกเท้า มือจับเอว หมุนเอว ซ้าย-ขวา	10 ครั้ง
5. ยืนแยกเท้าหมุนลำคอ	10 ครั้ง
6. ยืนแยกเท้ามือทั้ง 2 จับที่ไหล่หมุนไปข้างหน้า ข้างหลัง	20 ครั้ง
7. กระโดดตบ	20 ครั้ง
8. ดันพื้น	10 ครั้ง
9. ลูก-นั่ง	10 ครั้ง
10. จับลูกเปตองโยนเปลี่ยนจากมือซ้ายมามือขวา	10 ครั้ง

สัปดาห์ที่ 1

วัน	รายการฝึก	นาที
จันทร์	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ทดสอบทักษะกีฬาเปตอง ตามแบบทดสอบของไพบูลย์ บุญแทน 4 รายการตามลำดับดังนี้ 2.1 การโยนลูกเสียดเกาะแก่น 2.2 การโยนลูกโค้งเกาะแก่น 2.3 การโยนลูกเสียดกระทบ 2.4 การโยนลูกโค้งกระทบ (รายละเอียดของแต่ละรายการ ดูได้จากภาคผนวก ก)	5



วัน	รายการฝึก	นาที
พุธ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน 2 รายการ ตามลำดับดังต่อไปนี้ 2.1 การดึงข้อกับราวเดี่ยว 2.2 แกรงบีบมือ (รายละเอียดของแต่ละรายการ ดูได้จากภาคผนวก ข)	45
	3. ครูอธิบายและสาธิตการนั่ง การยืน การจับลูก การเหวี่ยงแขน และให้กลุ่มตัวอย่างฝึกตาม	10
ศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการนั่ง การยืน การจับลูก การเหวี่ยงแขน	5 (3)
	3. ครูอธิบายและสาธิต การนั่งโยนลูกเสียดเกาะเส้นขวาง	5
	4. ให้กลุ่มตัวอย่าง ฝึกนั่งโยนลูกเสียดเกาะเส้นขวางในระยะ 5, 6, 7, 8 และ 9 เมตร	35 (20)
	5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แข่งขันการนั่งโยนลูกเสียด เกาะเส้นขวาง	10 (7)
สัปดาห์ที่ 2		
จันทร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการนั่งโยนลูกเสียดเกาะเส้นขวาง ทุกระยะ	10 (5)
	3. ครูอธิบาย สาธิต การนั่งโยนลูกเสียดเกาะเส้นตั้ง	2
	4. กลุ่มตัวอย่างฝึกนั่งโยนลูกเสียดเกาะเส้นตั้ง	13 (8)
	5. ครูอธิบายและสาธิตการนั่งโยนลูกเสียดเกาะแก่น	3
	6. กลุ่มตัวอย่างฝึกนั่งโยนลูกเสียดเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	27 (17)

วัน	รายการฝึก	นาที
พุธ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะการนั่งโยนลูกเสียดเกาะแก่น	10 (5)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกนั่งโยนลูกเสียดเกาะแก่น ในระยะ 8 และ 9 เมตร	20 (10)
	4. ครูอธิบายสาริตการยืนโยนลูกเสียดเกาะเส้นขวาง	3
	5. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกเสียดเกาะเส้นขวางในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	22 (17)
ศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกเสียดเกาะเส้นขวางในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	15 (8)
	3. ครูอธิบายและสาริตการยืนโยนลูกเสียด ตามแนวนอน	5
	4. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกเสียดตามแนวนอน	15 (8)
	5. ครูอธิบายและสาริตการยืนโยนลูกเสียดเกาะแก่น	3
	6. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกเสียดเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	17 (11)
เสาร์	ทดสอบทักษะกีฬาเปตอง และทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	
สัปดาห์ที่ 3		
จันทร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการยืนโยนลูกเสียด ในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	10 (5)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะการยืนโยนลูกเสียดเกาะแก่นในระยะ 8 และ 9 เมตร	10 (7)
	4. ครูอธิบายและสาริตการนั่งโยนลูกโค้งเกาะเส้นขวาง	3

วัน	รายการฝึก	นาที
	5. กลุ่มตัวอย่างฝึกการนั่งโยนลูกโด่งเกาะเส้นขวางใน ระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	32 (20)
พุธ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะการนั่งโยนลูกโด่งเกาะเส้นขวางในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	10 (5)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะการนั่งโยนลูกโด่งเกาะเส้นขวางในระยะ ทาง 8 และ 9 เมตร	20 (12)
	4. ครูอธิบายและสาธิตการนั่งโยนลูกโด่งเกาะแก่น	3
	5. กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะการนั่งโยนลูกโด่งเกาะแก่นในระยะ ทาง 5, 6 และ 7 เมตร	22 (15)
ศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการฝึกทักษะการนั่งโยนลูกโด่งเกาะแก่น ในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	10 (5)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกการนั่งโยนลูกโด่งเกาะแก่นในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	20 (12)
	4. ครูอธิบายและสาธิตการขึ้นโยนลูกโด่งเกาะเส้นขวาง	3
	5. กลุ่มตัวอย่างฝึกการขึ้นโยนลูกโด่งเกาะเส้นขวางในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	22 (15)
ลำดับที่ 4		
จันทร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการขึ้นโยนลูกโด่งเกาะเส้นขวาง ในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	10 (5)

วัน	รายการฝึก	นาที
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกโด่งเกาะเส้นขวางในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	15 (7)
	4. ครูอธิบายและสาธิตการยืนโยนลูกโด่งเกาะแก่น	3
	5. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกโด่งเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (13)
	6. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แข่งขันการยืนโยนลูกโด่งเกาะแก่น ในระยะทาง 6 เมตร	7
พุธ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการยืนโยนลูกโด่งเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	10 (5)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกโด่งเกาะแก่นในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	10 (7)
	4. ครูอธิบายและสาธิตการนั่งโยนลูกเสียดกระทบเส้นขวาง	3
	5. กลุ่มตัวอย่างฝึกการนั่งโยนลูกเสียดกระทบเส้นขวางในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	32 (20)
ศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการนั่งโยนลูกเสียดกระทบเส้นขวาง ในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	10 (5)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกการนั่งโยนลูกเสียดกระทบเส้นขวาง ในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	10 (7)
	4. ครูอธิบายและสาธิตการนั่งโยนลูกเสียดกระทบลูกเปตอง	3
	5. กลุ่มตัวอย่างฝึกการนั่งโยนลูกเสียดกระทบลูกเปตอง ในระยะทาง 5, 6, 7 และ 8 เมตร	32 (10)

วัน	รายการฝึก	นาที
เสาร์	ทดสอบทักษะกีฬาเปตอง และทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	
สัปดาห์ที่ 5		
จันทร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการยิงโยนลูกเสียดกระหนกเปตอง ในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	10 (5)
	3. ครูอธิบายและสาธิตการยิงโยนลูกโค้งกระหนกเส้นขวาง	3
	4. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยิงโยนลูกโค้งกระหนกเส้นขวาง ในระยะทาง 5, 6, 7, 8 และ 9 เมตร	42 (27)
พุธ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการยิงโยนลูกโค้งกระหนกเส้นขวางในระยะทาง 5, 6, 7, 8 และ 9 เมตร	20 (10)
	3. ครูอธิบายและสาธิตการยิงโยนลูกโค้งกระหนกเปตอง	3
	4. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยิงโยนลูกโค้งกระหนกเปตองในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (12)
	5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เล่นเกมแข่งขันกีฬาเปตอง ผู้ได้คะแนน 7 แต้มก่อนชนะ	12 (10)
ศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการยิงโยนลูกโค้งกระหนกเปตอง ในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (10)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกโยนลูกโค้งกระหนกเปตองในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	20 (15)

วัน	รายการฝึก	นาที
	4. แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการแข่งขัน	15 (10)

สัปดาห์ที่ 6

จันทร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการขึ้นโยนลูกโค้งกระทบลูกเปตองในระยะทาง 5, 6, 7, 8 และ 9 เมตร	20 (10)
	3. ครูอธิบายและสาธิตการนั่งโยนลูกเสียดเสี้ยวขวาเกาะแก่	3
	4. กลุ่มตัวอย่างฝึกการนั่งโยนลูกเสียดเสี้ยวขวาเกาะแก่ในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (12)
	5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการแข่งขันเล่นเกม	12 (10)
พุธ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการนั่งโยนลูกเสียดเสี้ยวขวาเกาะแก่ในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (10)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกการนั่งโยนลูกเสียดเสี้ยวขวาเกาะแก่ในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	20 (15)
	4. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการแข่งขันเล่นเกม	15 (10)
ศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการนั่งโยนลูกเสียดเสี้ยวขวาเกาะแก่ในระยะทาง 5, 6, 7, 8 และ 9 เมตร	20 (10)
	3. ครูอธิบายและสาธิตการนั่งโยนลูกเสียดเสี้ยวซ้ายเกาะแก่	3
	4. กลุ่มตัวอย่างฝึกการนั่งโยนลูกเสียดเสี้ยวซ้ายเกาะแก่ในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (12)
	5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการแข่งขันเล่นเกม	12 (10)

วัน	รายการฝึก	นาที
เสาร์	ทดสอบทักษะกีฬาเปตองและทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังสัปดาห์ที่ 6	
สัปดาห์ที่ 7		
จันทร์	1. ออบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการฝึกนั่งโยนลูกเสียดเลี้ยวซ้ายเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	10 (5)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกการนั่งโยนลูกเสียดเลี้ยวซ้ายเกาะแก่นในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	25 (20)
	4. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แข่งขันเล่นเกม	20 (10)
พุธ	1. ออบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการนั่งโยนลูกเสียดเลี้ยวซ้ายเกาะแก่น ในระยะทาง 5, 6, 7, 8 และ 9 เมตร	20 (10)
	3. ครูอธิบายและสาธิตการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวขวาเกาะแก่น	3
	4. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวขวาเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (14)
	5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการแข่งขันเล่นเกม	12 (8)
ศุกร์	1. ออบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวขวาเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	10 (5)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวขวาเกาะแก่นในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	30 (20)
	4. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แข่งขันเล่นเกม	15 (10)



วัน	รายการฝึก	นาที
สัปดาห์ที่ 8		
จันทร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวขวาเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6, 7, 8 และ 9 เมตร	15 (10)
	3. ครูอธิบายและสาธิตการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวซ้ายเกาะแก่น	3
	4. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวซ้ายเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (12)
	5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แข่งขันเล่นเกม	17 (10)
พุธ	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวซ้ายเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (10)
	3. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวซ้ายเกาะแก่นในระยะทาง 8 และ 9 เมตร	20 (15)
	4. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แข่งขันเล่นเกม	15 (10)
ศุกร์	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการยืนโยนลูกโด่งเลี้ยวซ้ายเกาะแก่นในระยะทาง 5, 6, 7, 8 และ 9 เมตร	15 (10)
	3. ครูอธิบาย สาธิตการยืนโยนลูกเสียดและการยืนโยนลูกโด่งกระทบแก่น	3
	4. กลุ่มตัวอย่างฝึกการยืนโยนลูกเสียดและการยืนโยนลูกโด่งกระทบแก่นในระยะทาง 5, 6 และ 7 เมตร	20 (12)
	5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการแข่งขันเล่นเกม	17 (10)

วัน	รายการฝึก	นาที
เสาร์	ทดสอบทักษะกีฬาเปตอง และทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลังสัปดาห์ที่ 8	

หมายเหตุ

- กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเป็นเวลา 60 นาที
- กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเป็นเวลา 40 นาที ใช้เวลาในวงเล็บ
อีก 20 นาที ที่เหลือฝึกยกน้ำหนัก
- กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกทักษะการโยนลูกเปตอง เป็นเวลา 60 นาที และทำการฝึก
ยกน้ำหนักอีก 20 นาที

ภาคผนวก ง
โปรแกรมการฝึกยกน้ำหนัก

คำชี้แจง เริ่มต้นให้ปฏิบัติ โดยใช้น้ำหนัก 50 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักสูงสุดของผู้รับการทดลองแต่ละคนสามารถยกได้ หลังจากนั้นจะทำการเพิ่มน้ำหนัก ดังนี้

สัปดาห์ที่ 3-4 เพิ่มเป็น 55 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักสูงสุดของผู้รับการทดลองแต่ละคน

สัปดาห์ที่ 5-6 เพิ่มเป็น 60 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักสูงสุดของผู้รับการทดลองแต่ละคน

สัปดาห์ที่ 7-8 เพิ่มเป็น 70 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักสูงสุดของผู้รับการทดลองแต่ละคน

การฝึกยกน้ำหนักให้ยกน้ำหนักในแต่ละชุดและแต่ละท่าตามสถานที่ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้โดยจะทำการฝึกทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ดังต่อไปนี้

สถานที่ 1 ยืนหมุนข้อมื่อยกน้ำหนัก (Wrist Roller)

อุปกรณ์

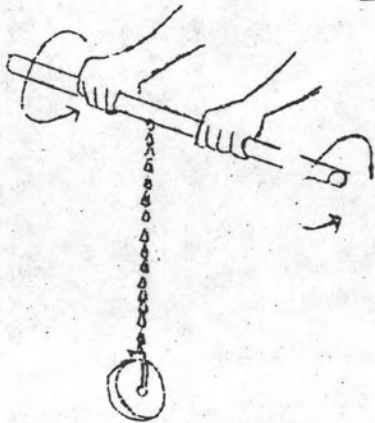
1. ไม่มีลักษณะกลม ยาว 12 นิ้ว รัศมี 1 นิ้ว มีรูกลวงกลาง
2. เชือกยาว 2 ฟุต
3. ลูกน้ำหนัก

ส่วนของร่างกายที่บริหาร กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการหมุนข้อมือ

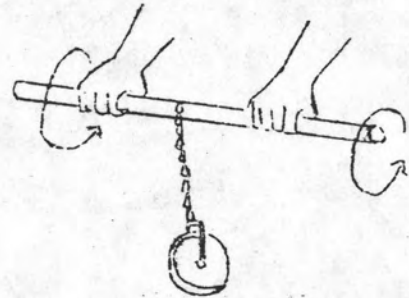
วิธีทำ

ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควร จับไม้แบบคว่ำมือ (overhand grip) ห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ อยู่ในระดับหน้าอกให้ลูกน้ำหนักสัมผัสพื้นตั้งเชือกที่ผูกเหล็กไว้ (หมุนไว้) จนกระทั่งเหล็กมาสัมผัสกับไม้ที่จับไว้ หลังจากนั้นให้คลายเชือกกลับในท่าเริ่มต้นถือเป็น 1 ชุด

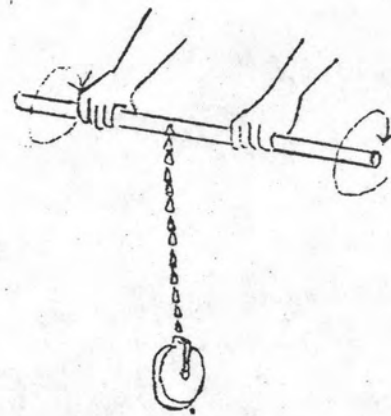
การฝึก ฝึก 3 ชุด พักระหว่างชุด 40 วินาที



จิ้งหะที่ 1



จิ้งหะที่ 2



จิ้งหะที่ 3

สถานีที่ 2 ยืนยกน้ำหนักขึ้นข้างหน้า (Forward Raise, Standing)

อุปกรณ์ ดัมเบล 2 อัน

ส่วนของร่างกายที่บริหาร กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการงอ

มัดกล้ามเนื้อที่บริหาร anterior deltoid, coracobrachialis

ยืนแยกเท้าพอประมาณ จับดัมเบลแบบคว่ำมือแขนเหยียด ดัมเบล พักอยู่บนขา
ด้านหน้า ยกดัมเบลขึ้นทางด้านหน้า แขนยังคงเหยียดตรง จนกระทั่งดัมเบลสูงถึงระดับไหล่
ลดแขนลงสู่ท่าเตรียม แล้วเริ่มยกใหม่

การฝึก ฝึก 3 ชุด ๆ ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 40 วินาที



สถานีที่ 3 นิ่งยกบาร์เบลเข้าหาหน้าอก (Wrist Curl)

อุปกรณ์ บาร์เบล ม้านั่ง

ส่วนของร่างกายที่บริหาร กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการงอ

มัดกล้ามเนื้อที่บริหาร flexor carpi muscles

นั่งบนม้านั่งเท้าแยกพอประมาณ จับบาร์เบลคว่ำมือ แขนท่อนล่าง วางทาบลงบนขา
ด้านหน้า พับข้อมือทางหลังมือ ยกบาร์เบลเท่าที่จะทำได้ ลดลงสู่ท่าเตรียม แล้วทำซ้ำอีก

การฝึก ฝึก 3 ชุด ๆ ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 40 วินาที



สถานีที่ 4 ยืนยกบาร์เบลจากหน้าขาขึ้นข้างบน (Rowing Upright)

อุปกรณ์ บาร์เบล

ส่วนของร่างกายที่บริหาร กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการกางแขน กางขา การเหยียด

มัดกล้ามเนื้อที่บริหาร deltoid, supraspinatus, biceps

ยืนเท้าแยกพอประมาณ ตัวตรง จับบาร์เบลแบบคว่ำมือตรง กึ่งกลางระยะห่างกัน
ประมาณ 6 นิ้ว ยกบาร์เบลขึ้นสู่ระดับคาง รักษาระดับข้อศอกให้สูงกว่ามืออยู่เสมอ ลดบาร์เบล
สู่ท่าเดิมอีก

การฝึก ฝึก 3 ชุด ๆ ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 40 วินาที



สถานีที่ 5 ยืนดันบาร์เบลขึ้นเหนือศีรษะ (Power Press)

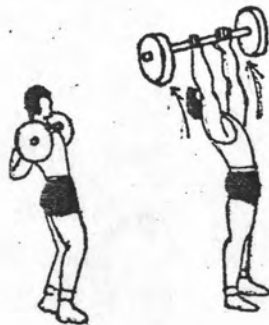
อุปกรณ์ บาร์เบล

ส่วนของร่างกายที่บริหาร กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการเหยียดขาตอนล่าง การเหยียดหัวไหล่

กล้ามเนื้อที่บริหาร Quadriceps, Triceps, Deltoid

จากท่าฝึกระดับอกของแบบฝึกที่ 2 จับในท่าคว่ำมือห่างกว่าความกว้างของไหล่ เล็กน้อย ย่อสะโพกและเข่าเล็กน้อย ดันบาร์เบลขึ้นเหนือศีรษะ โดยยืดขาและแขนขึ้น กลับมาอยู่ในลักษณะเริ่มแล้วทำใหม่ ใช้น้ำหนักให้มากกว่า overhead press พยายามใช้กำลังแขน ไหล่ และขาในการยกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การฝึก ฝึก 3 ชุด ๆ ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 40 วินาที



หมายเหตุ ท่าฝึกยกน้ำหนัก ทั้ง 5 ท่านี้ผู้วิจัยเลือกมาโดยพิจารณาให้เหมาะสมกับหลักการและวิธีการ ของการเล่นกีฬาเปตองให้มากที่สุด กล่าวคือการเล่นกีฬาเปตองนั้น ต้องใช้กล้ามเนื้อ ส่วนไหนมากที่สุด เราก็จะเลือกท่าฝึกยกน้ำหนัก ท่าที่ไปพัฒนากล้ามเนื้อส่วนนั้นให้มากที่สุด และขณะเดียวกันก็จะ เป็นท่าที่ใกล้เคียงกับการเล่นกีฬาเปตองให้มากที่สุดในที่นี้

1. ทำยืนหมุนข้อมือน้ำหนัก (Wrist Roller) และทำนั้งยกบาร์เบลเข้าหาหน้าอก (Wrist Curl) ใช้บริหารกล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการหมุนข้อมือ เพราะในการเล่นเปตองนั้นต้องใช้ข้อมือในการหมุนและบังคับลูกเปตอง ให้ไปตามทิศทางที่เราต้องการ
2. ทำยืนยกดัมเบลขึ้นข้างหน้า (Forward Raise, Standing) และทำยืนยกบาร์เบล จากหน้าขาขึ้นข้างบน (Rowing Upright) 2 ท่านี้เหมือนกับทำยืนโยนลูกในกีฬาเปตองมากที่สุด และใช้บริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกางแขน การเหวี่ยงแขน การเหยียดแขน และการงอแขน
3. ทำยืนดันบาร์เบลขึ้นเหนือศีรษะ (Power Press) ท่านี้เป็นท่าที่ใช้ในการสร้างความอดทน ของกล้ามเนื้อแขนและไหล่เพราะในการเล่นกีฬาเปตองนั้นต้องอาศัยความอดทนของกล้ามเนื้อ



ประวัติผู้เขียน

นายศักดิ์ อินพิรุต เกิดวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2503 ที่อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา ในปีการศึกษา 2528 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2531 ปัจจุบันรับราชการที่ วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชุมพร อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร