

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (2540 – 2544). กรุงเทพมหานคร, ตุลาคม – พฤศจิกายน 2537.

จรินทร์ ไส้สกุล. ผลของการฝึกบุคคลโอบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กีฬาบุคคลครั้งที่ 11 3 ก.พ. – 3 มี.ค. สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. เทคนิคการฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. เทคนิคการฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

นิคม บุญสุวรรณ. ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

บุญเรียง ขจรศิลป์. สถิติการวิจัย 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เบสท์ กราฟฟิค เพรส, 2537.

บำรุง รอดกร. ระดับทักษะของนักกีฬาเปตองสังกัดชมรมกีฬาเปตองในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2542.

ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

พลศึกษา, กรม. เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ. สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กระทรวงศึกษาธิการ, (ม.ป.ป.).

พันศักดิ์ วอนวงศ์. รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่นเปตอง. บริษัทสกายบุ๊กจำกัด, 2540.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. คีนเกียรติยศนักกีฬาทีมชาติชุดซีเกมส์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: เนชั่นพับลิชชิ่งกรุ๊ปจำกัด, 2534

พิศิษฐ์ ไตรรัตน์ผดุงผล และอรนุช ตระกูลแสงอุษา. คู่มือกีฬาเปตอง. กรุงเทพมหานคร: 2531.

พงศักดิ์ เกียรติการคำ. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการสร้างบุคคลโอบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นเปตอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2544.

- ไพบูลย์ บุญแทน . การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเปตอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2531.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. เปตองที่สมเด็จพระเจ้าทรงโปรด. กรุงเทพมหานคร: ไกล่หมอบปีที่ 20 ฉบับที่ 4.
- วิโรจน์ เจนหัตถการกิจ. ผลของการฝึกบุคคลโยนลูกโดดที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะและการนำไปใช้ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: 2523.
- ศักดิ์ อินพิรุฑ . ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติ. ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: 2523.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. จิตวิทยาการกีฬา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: 2532.
- เสรี ทองเลิศ. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเปตองสำหรับนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2539
- สุภัทรา สิริจามร. ผลของการฝึกโยนลูกโดดและลูกเสียดที่มีต่อความสามารถในกีฬาเปตองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2544.
- สมจิตร ทองประดับ. การเล่นกีฬาเปตอง. กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, 2530.
- อัจฉรา เสาวเฉลิม. ผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเตอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและการฝึกกีฬาหลัก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- อารี พันธุ์มณี. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร : เลิฟแอนด์เลิฟเพรส, 2538.
- อุดม จอกรบ. ผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการเตะลูกฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ภาษาอังกฤษ

- Richard A. Magill. Motor Learning Concepts and Application. Louisiana University, 1980.
- Fitts, P.M. and Posner, M.I. Human Performance. Belmont, C.A. Brooks and Cole, 1967.
- Henchen. K.P. The effect of a small basket upon basketball shooting accuracy with the Non – dominate hand. Dissertation Abstracts 32 ,March 1972.
- Hey, J P. The effect of weight training upon the accuracy of basketball jump shooting. Dissertation Abstracts International 33 : 606 – A. August 1972.
- Martin Sklorz. Sport table tennis.(England:East Asdsley, EP Publishing Limited, 1979).
P.106
- Metcraf, R. L. Tranfer of training effect to bastketball shooting practice on free throw shooting accuracy. Dissertation Abstracts International 32 (March 1972): 5023 – A.
- Naylor, W. C. Effect of wrist and elbow power on jump shot accuracy. Dissertation Abstracts International 31 (May 1971): 5828 – A
- Sawyer, Fred Michael. "The effect of Training Methods on Basketball Field Gold Accuracy and Ball Toss Distance," Dissertation Abstracts International. 31 (March 1971) : 4532-4533-A

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบกีฬาเปตองของ ไพบูลย์ บุญแทน

อุปกรณ์

1. ลูกบด	16	ลูก
2. ลูกเป้า	6	ลูก
3. สนามเปตอง	1	สนาม
4. ปูนขาว	1	ถุง
5. เทปวัด	1	ตลับ

คำชี้แจง

ก่อนการทดสอบมีการอบอุ่นร่างกาย 10 นาที ประกอบด้วย

1. วิ่งรอบสนามเปตองเบาๆ 10 รอบ
2. กระโดดตบมือเหนือศีรษะ 20 ครั้ง
3. หมุนแขนหน้าหลัง 10 ครั้ง
4. สลัดข้อมือ-ข้อศอก 20 ครั้ง
5. หมุนเอวซ้าย-ขวา อย่างละ 3 รอบ
6. มือเท้าเอวเขย่งย่อเข้าขึ้นลง 10 ครั้ง
7. ดันพื้น 20 ครั้ง
8. ฝึกโยนลูกบดแบบเสียดไปกับพื้นไปเกาะลูกเป้า 2 ครั้ง
9. ฝึกโยนลูกบดแบบลอยโด่งไปเกาะลูกเป้า 2 ครั้ง
10. ฝึกการโยนลูกเสียดกระทบ 2 ครั้ง
11. ฝึกการโยนลูกโด่งกระทบ 2 ครั้ง

การโยนลูกเสียดเกาะลูกเป้า

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบผู้เข้ารับการทดลองว่ามีความสามารถในการโยนลูกบอลเสียดไปกับพื้นไปเกาะแก่นจำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

วิธีปฏิบัติ

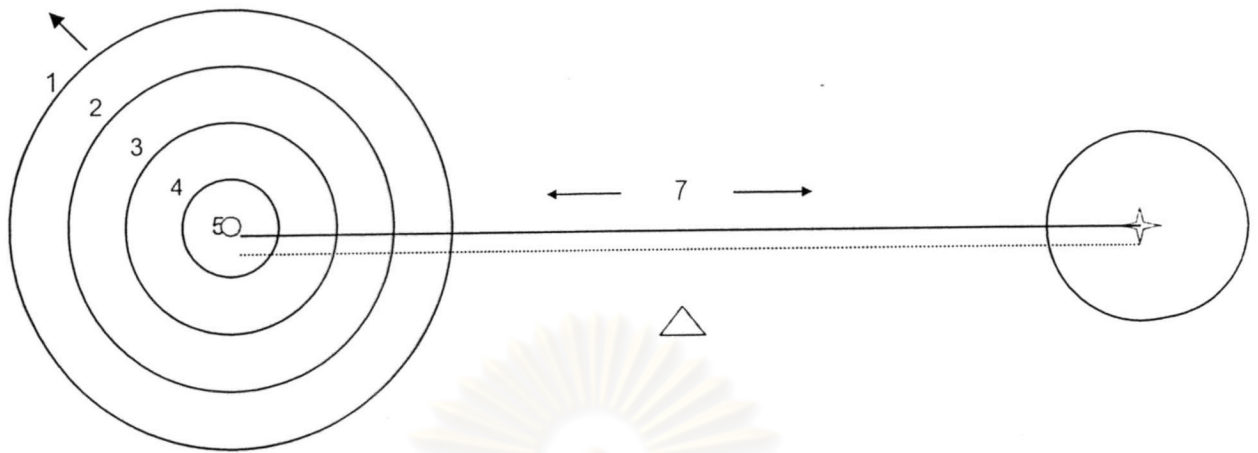
ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกบอลเสียดไปกับพื้นให้ใกล้ลูกเป้าให้มากที่สุดทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

การนับคะแนน

ลูกบอลที่เข้าไปอยู่ในรัศมีวงกลม การนับคะแนนดังนี้

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

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



△ ผู้ทดสอบ

✦ ผู้รับการทดสอบ

○ ลูกเป้า

5 หัวคะแนน รัศมีวงกลม 16 เซนติเมตร

4 สี่คะแนน รัศมีวงกลม 32 เซนติเมตร

3 สามคะแนน รัศมีวงกลม 48 เซนติเมตร

2 สองคะแนน รัศมีวงกลม 64 เซนติเมตร

1 หนึ่งคะแนน ออกไปไม่มีกำหนด

← 7 → ระยะจากจุดโยนถึงลูกเป้า 7 เมตร



เขตโยนลูกเป้า

การโยนลูกเลียดไปกับพื้น

ศูนย์วิทยุตำรวจ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การโยนลูกโด่งเกาะแก่น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อที่จะทดสอบผู้ที่ได้เข้ารับการทดสอบว่ามีความสามารถในการโยนลูกบอลแบบโด่งไปตกใกล้ลูกเป้าจำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

วิธีปฏิบัติ

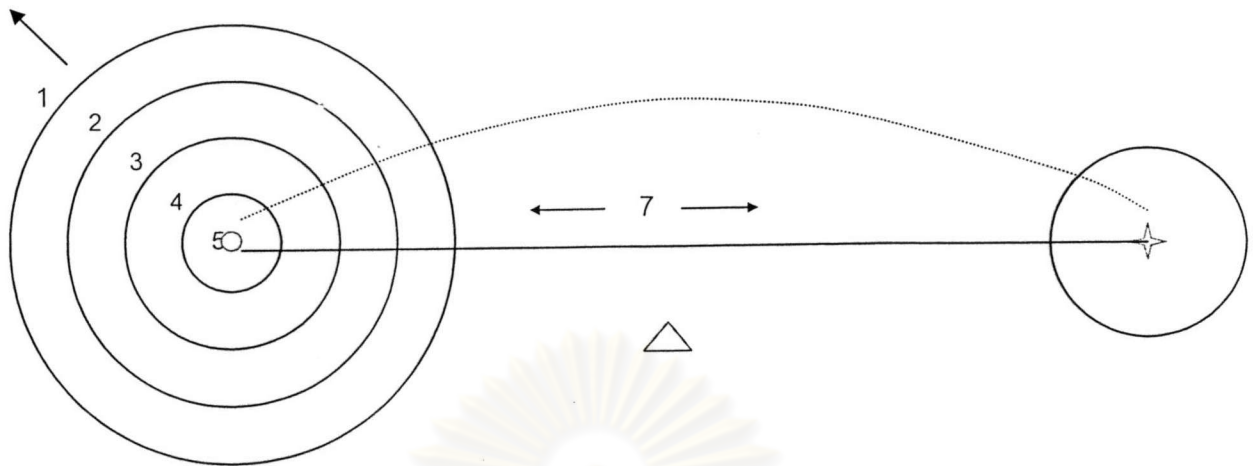
ผู้รับการทดสอบยืนในเขตโยนลูกที่กำหนดให้ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกบอลลอยโด่งและให้ตกลงไปเกาะลูกเป้าให้มากที่สุด ครั้งละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนลูกบอลต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

การนับคะแนน

ลูกบอลที่เข้าไปอยู่ในรัศมีวงกลม กรณีนับคะแนนมีดังนี้

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

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



- △ ผู้ทดสอบ
- ✦ ผู้รับการทดสอบ
- ลูกเป้า
- 5 ห้าคะแนน รัศมีวงกลม 16 เซนติเมตร
- 4 สี่คะแนน รัศมีวงกลม 32 เซนติเมตร
- 3 สามคะแนน รัศมีวงกลม 48 เซนติเมตร
- 2 สองคะแนน รัศมีวงกลม 64 เซนติเมตร
- 1 หนึ่งคะแนน ออกไปไม่มีกำหนด
- ← 7 → ระยะจากจุดโยนถึงลูกเป้า 7 เมตร
- ⊕ เขตโยนลูกเป้า
- ⋯ การโยนลูกโค้ง

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การโยนลูกเสียดกระทบ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบว่ามีความสามารถ ในการโยนลูกบอลแบบลูกเสียดกระทบจำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

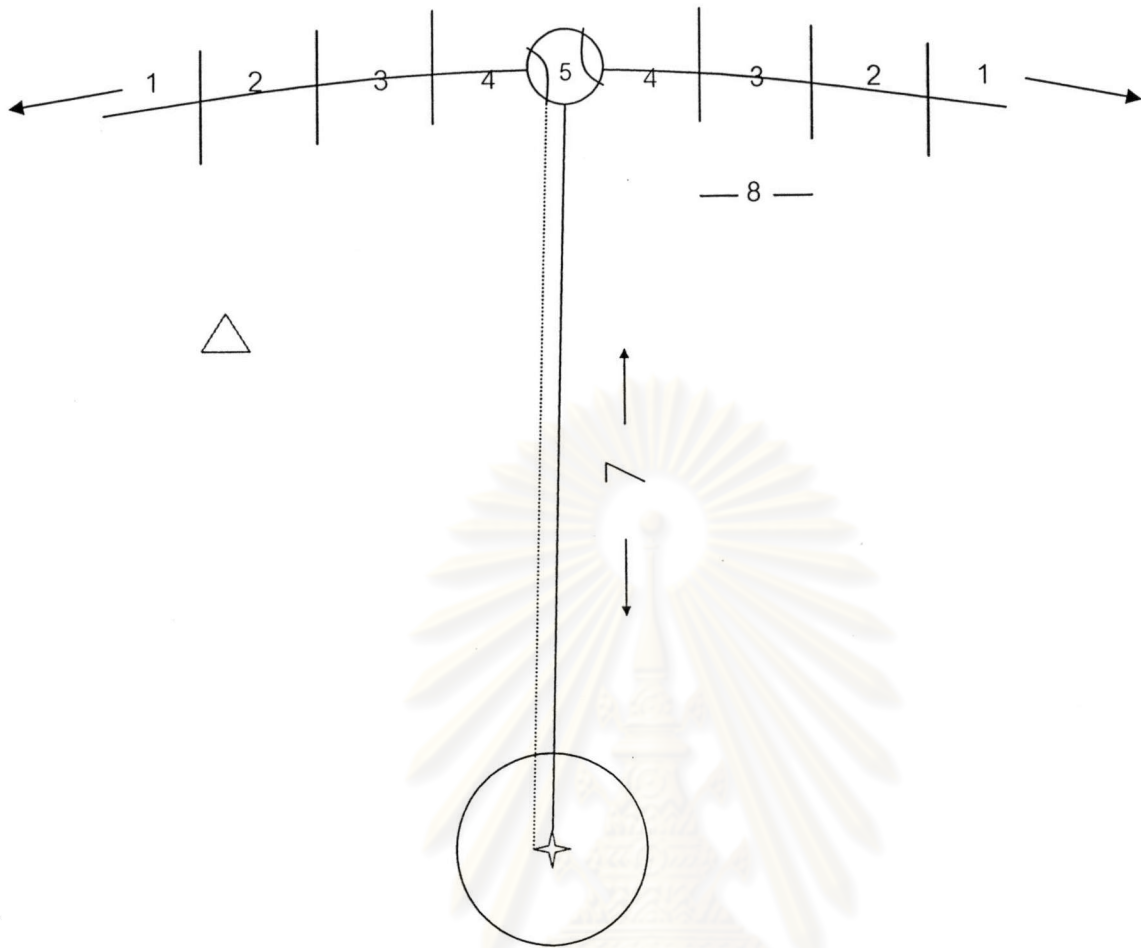
วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบยืนอยู่ในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ผู้ดำเนินการทดสอบสั่งให้เริ่มได้ ผู้รับการทดสอบโยนลูกเสียดให้ไปกระทบลูกบอลที่วางไว้ในจุดที่กำหนดทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนลูกทุกครั้งต้องไม่ผิดกติกาที่ห้าเปตอง

การนับคะแนน

การโยนลูกบอลจากจุดเริ่มต้นไปกระทบลูกบอลที่วางไว้หรือใกล้เคียงมีการนับคะแนนดังนี้

1. ลูกบอลกระทบลูกบอล ได้คะแนน 5 คะแนน
2. ลูกบอลไม่กระทบ ลูกบอลเฉียง
ไปทางซ้าย-ขวาไม่เกิน 8 เซนติเมตร ได้คะแนน 4 คะแนน
3. ลูกบอลไม่กระทบ ลูกบอลเฉียง
ไปทางซ้าย-ขวา ไม่เกิน 16 เซนติเมตร ได้คะแนน 3 คะแนน
4. ลูกบอลไม่กระทบ ลูกบอลเฉียง
ไปทางซ้าย-ขวาไม่เกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 2 คะแนน
5. ลูกบอลไม่กระทบ ลูกบอลเฉียง
ไปทางซ้าย-ขวาเกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 1 คะแนน
6. กรณีผู้โยนลูกบอลไม่ถึงลูกบอลที่กำหนดให้โยนใหม่



△ ผู้ทดสอบ

✦ ผู้รับการทดสอบ



ขลุ่ย

5 ห้าคะแนน

4 สี่คะแนน

3 สามคะแนน

2 สองคะแนน

1 หนึ่งคะแนน

← 7 → ระยะจากจุดโยนถึงขลุ่ย 7 เมตร



เขตโยนขลุ่ยเป้า



การโยนขลุ่ยเลียดกระทบ

— 8 — ระยะห่างระหว่างช่องคะแนน 8 เซนติเมตร

การโยนลูกโด่งกระทบ

จุดมุ่งหมาย

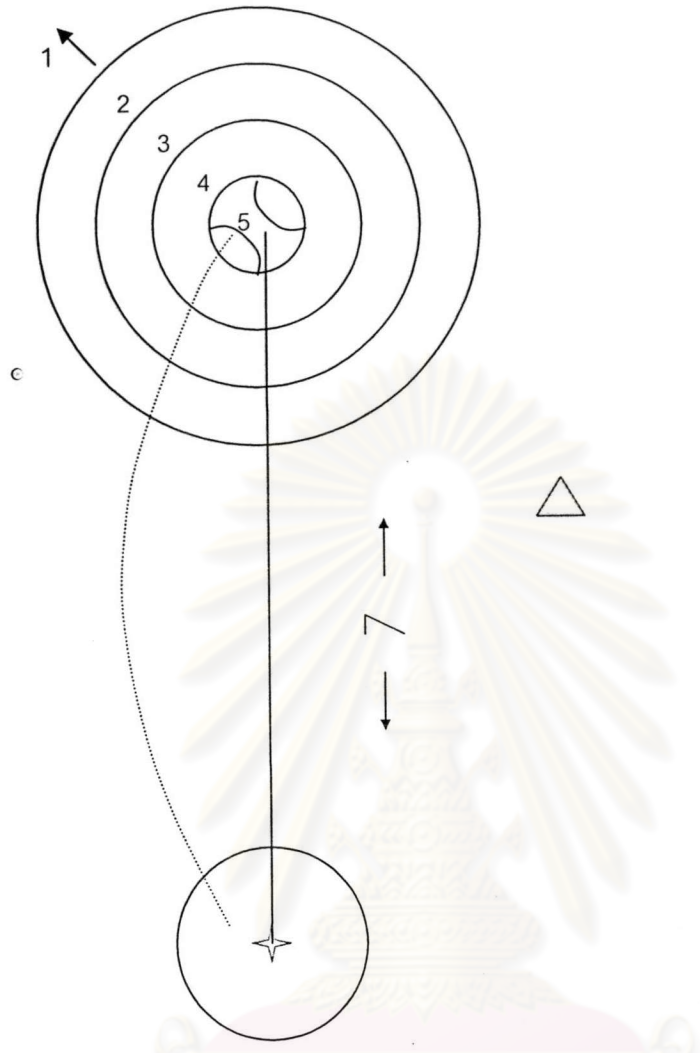
เพื่อจะทดสอบว่า ผู้เข้ารับการทดสอบมีความสามารถในการโยนลูกโด่งกระทบจำนวน 10 ครั้ง มีความแม่นยำเพียงใด

วิธีปฏิบัติ

ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในวงกลมเขตโยนลูกที่กำหนดให้ ผู้ดำเนินการสอบสั่งให้ผู้รับการทดสอบโยนลูกโด่งให้ไปกระทบลูกบอลลูกที่วางไว้ในจุดที่กำหนดให้ทีละ 1 ลูก รวม 10 ครั้ง การโยนลูกโด่งทุกครั้งต้องไม่ผิดกติกาของกีฬาเปตอง

การนับคะแนน

- การโยนลูกบอลจากจุดเริ่มต้นไปกระทบลูกบอลลูกที่วางไว้หรือใกล้เคียงการนับคะแนนมีดังนี้
1. ลูกบอลกระทบลูกบอล ได้คะแนน 5 คะแนน
 2. ลูกบอลไม่กระทบ ลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา
ทางหน้า-หลังไม่เกิน 8 เซนติเมตร ได้คะแนน 4 คะแนน
 3. ลูกบอลไม่กระทบ ลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา
ทางหน้า-หลังไม่เกิน 18 เซนติเมตร ได้คะแนน 3 คะแนน
 4. ลูกบอลไม่กระทบ ลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา
ทางหน้า-หลังไม่เกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 2 คะแนน
 5. ลูกบอลไม่กระทบ ลูกบอลเฉียงไปทางซ้าย-ขวา
ทางหน้า-หลังเกิน 24 เซนติเมตร ได้คะแนน 1 คะแนน
 6. กรณีผู้โยนลูกบอลไม่ถึงที่กำหนดให้ ให้โยนใหม่



ศูนย์วิจัยสุขภาพกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- △ ผู้ทดสอบ
- ✦ ผู้รับการทดสอบ
- ลูกบอล
- 5 หัวคะแนน
- 4 สี่คะแนน
- 3 สามคะแนน
- 2 สองคะแนน
- 1 หนึ่งคะแนน
- ← 7 → ระยะจากจุดโยนถึงลูกบอล 7 เมตร
- ⊕ เขตโยนลูกเป้า
- ⋯ การโยนลูกได้งกระทบ

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเบตองแบบหมุนเวียน

ความถี่ :	3 วัน/สัปดาห์
สถานี :	แบบฝึกทักษะกีฬาเบตองที่สร้างขึ้น 1 - 12 สถานี สถานีละ 2 ฐานฝึก
จำนวนรอบ :	แบบหมุนเวียน 1 รอบ
ระยะเวลาฝึก :	4 นาทีในการฝึกทักษะ/1 สถานี
ระยะเวลาพัก :	ระหว่างเดินเปลี่ยนฐาน
วันในการฝึกระยะ	วันจันทร์ ฝึกระยะ 5 และ 6 เมตร วันพุธ ฝึกระยะ 6 และ 7 เมตร วันศุกร์ ฝึกระยะ 5 และ 7 เมตร

การฝึกโดยใช้แบบหมุนเวียนสถานีฝึกคือ ในหนึ่งสนามเบตองจะมี 1 สถานีสามารถวางฐานการฝึกได้ 2 ฐาน มี 2 ระยะใน 1 ฐาน โดยจะอยู่คนละฟากของสนาม ทั้งหมด 12 สนามรวมเป็น 24 ฐาน 12 สถานี การวางสถานีจะวางในลักษณะหันหน้าเข้าหากัน อยู่เอียงกันเมื่อโยนลูกเบตองในแต่ละสนามจะฝึกแบบฝึกทักษะเดียวแต่มี 2 ระยะทาง เมื่อนักเรียนโยนลูกเบตองจากฐานฝั่งหนึ่งแล้วลูกจะเลยไปยังฐานอีกฝั่งหนึ่งซึ่งผู้ฝึกสามารถเดินไปฝึกอีกฐานหนึ่งได้เลยในระยะที่ต่างกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปิดสอนแบบหมุนเวียน (ต่อ)

สถานี	แบบฝึกทักษะกีฬาเปิดสอน	ผลที่ได้รับจากการฝึกจากการฝึกทักษะ
1	แบบฝึกทักษะความเที่ยงของมือในการโยนลูก	เพื่อเป็นการรู้จักการประมาณแรงในการโยนลูกเพื่อให้ได้ระยะทางที่ต้องการในการโยนลูกแบบต่างๆ
2	แบบฝึกทักษะความแม่นยำในการโยนลูก	เพื่อเป็นการควบคุมมือให้ปล่อยลูกให้ตรงกับเป้าหมาย หรือทิศทางที่ต้องการในการโยนลูกแบบต่างๆ
3	แบบฝึกทักษะการเข้า	เพื่อเป็นการนำแบบฝึกที่ 1 และ 2 มารวมกัน คือมีการประมาณน้ำหนัก และควบคุมทิศทางในการโยนลูก เพื่อให้เกิดสภาพการตีทางสูงของฝ่ายตรงข้าม และเข้าใกล้ลูกเป้า
4	แบบฝึกทักษะการชิงเข้า	เพื่อเป็นการโยนลูกกระทบลูกของฝ่ายเดียวกันหรือฝ่ายตรงข้ามให้ลูกบอลที่โยนเข้าไปเกิดการกระทบผิวสัมผัสของลูกบอลอีกลูกหนึ่งให้เข้าไปใกล้ลูกเป้าซึ่ง ใช้ในกรณีที่ลูกบอลของฝ่ายตรงข้ามบังทิศทางในการโยนลูกบอลเข้าหาลูกเป้า แล้วมีลูกบอลอื่นอยู่ด้านข้างจึงใช้ลูกเหล่านั้นเป็นลูกชิง
5	แบบฝึกทักษะการชนเข้า	เพื่อเป็นการโยนลูกบอลไปกระทบลูกของฝ่ายเดียวกันให้ลูกที่เราโยนลูกไปกระทบกลิ้งเข้าไปใกล้ลูกเป้ามากขึ้น ใช้ในกรณีที่ลูกบอลของฝ่ายเดียวกันบังทิศทางในการโยนลูกบอลเข้าหาลูกเป้า
6	แบบฝึกทักษะการตีลูก	เพื่อเป็นการโยนลูกกระทบลูกบอลของฝ่ายตรงข้ามให้ห่างลูกเป้ามากที่สุด ใช้ในกรณีที่ลูกบอลของฝ่ายตรงข้ามอยู่ใกล้ลูกเป้ามามาก และฝ่ายของเราไม่สามารถที่จะโยนลูกบอลให้เข้าไปใกล้ลูกเป้าได้มากกว่าจึงจำเป็นต้องใช้การตีลูก หรือการโยนลูกกระทบเพื่อเปิดทางให้ลูกของฝ่ายของเรามีโอกาสโยนลูกบอลลูกต่อไปเข้าหาลูกเป้าได้ง่ายกว่า
7.	แบบฝึกทักษะการชี้ยูกเป้า	เพื่อเป็นการโยนลูกบอลกระทบลูกเป้า ซึ่งจะใช้ในกรณีที่ลูกบอลของฝ่ายตรงข้ามอยู่ใกล้ลูกเป้าหลายลูก ซึ่งเราสามารถโยนลูกบอลไปกระทบลูกเป้าเพื่อให้ลูกเป้าห่างออกมาจากลูกบอลของฝ่ายตรงข้าม และถ้าลูกเป้าออกนอกสนามโดยลูกบอลของทั้งสองฝ่ายหมด หรือมีลูกบอลอยู่ในมือทั้งสองฝ่ายก็จะเริ่มเล่นใหม่ แต่ถ้าลูกบอลของเราชี้ยูกเป้าอยู่ในมือโดยลูกบอลของฝ่ายหมดเราจะได้คะแนนจากลูกตามจำนวนที่เหลืออยู่ในมือนั้น

โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่สร้างขึ้น

การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก

1. วิ่งรอบสนามเปตอง	3	รอบ
2. บริหารข้อมือและข้อเท้า	10	ครั้ง
3. ยืนเท้าชิดยุบเข่า	10	ครั้ง
4. ยืนแยกเท้ามือจับเอวหมุนเอวซ้าย - ขวา	10	ครั้ง
5. ยืนแยกเท้าหมุนลำคอซ้าย - ขวา	10	ครั้ง
6. ยืนแยกเท้ามือทั้งสองจับที่ไหล่หมุนไปด้านหน้าและด้านหลัง	10	ครั้ง
7. หมุนแขนซ้ายและขวาเป็นวงไปข้างหน้าและข้างหลังข้างละ	10	ครั้ง
8. กระโดดตบมือ	10	ครั้ง
9. จับลูกบอลลโยนจากมือซ้ายมามือขวา	10	ครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดของแบบฝึกทักษะกีฬาเปตองที่สร้างขึ้น

1. แบบฝึกทักษะความเที่ยงของมือในการโยนลูกบูล

- วัตถุประสงค์** เพื่อเป็นการประมาณน้ำหนักในการที่จะใช้โยนลูกบูลในแบบต่างๆคือ
- การโยนลูกเลียดไปตามพื้นสนาม
 - การโยนลูกกึ่งโด่ง ให้โด่งปานกลางและมีแรงเฉื่อยหมุนไป

วิธีปฏิบัติ

- 1.1 ฝึกโดยโยนลูกบูลให้เข้าใกล้เส้นเชือกในการโยนลูกเลียดในระยะ 5, 6 และ 7 เมตร
- 1.2 ฝึกโดยโยนลูกบูลให้เข้าใกล้เส้นเชือกในการโยนลูกกึ่งโด่งในระยะ 5, 6 และ 7 เมตร

อุปกรณ์

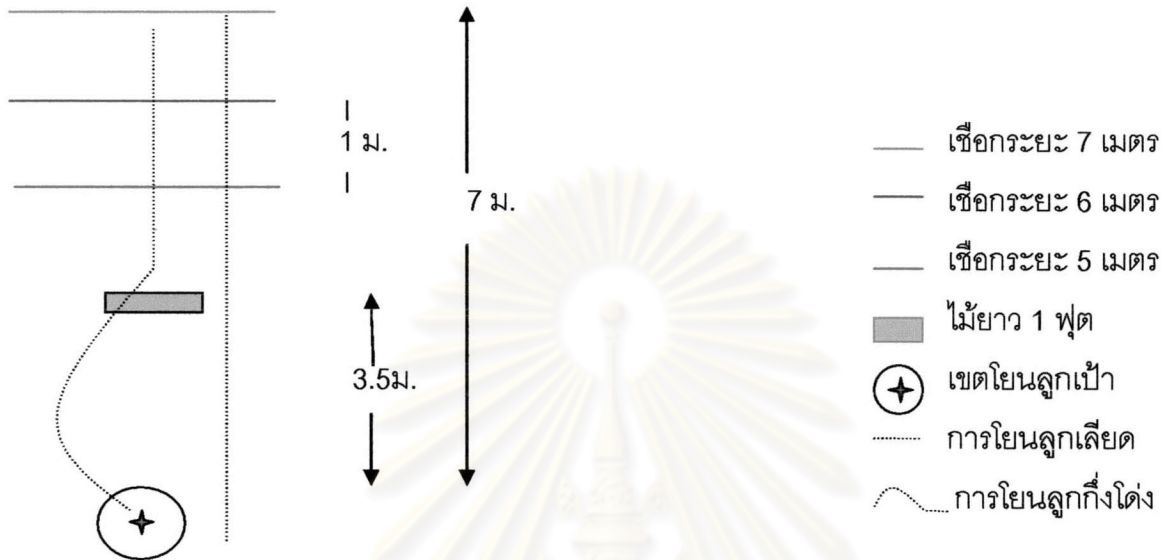
1. เชือกสีขาวเท่ากับความกว้างของสนาม สีต่างกันสามเส้น
2. ตะปู 6 ตัว
3. ไม้ยาว 1 ฟุต

รูปแบบฝึก



คำอธิบาย

กำหนดให้ระยะห่างของแต่ละเส้นเชือกเท่ากับ 1 เมตร ความยาวจากเส้นบนถึงเส้นล่างคือ 7, 6 และ 5 เมตรตามลำดับ



หมายเหตุ

ในการโยนลูกกึ่งโค้งให้นำไม้ยาว 1 ฟุตวางครึ่งหนึ่งของระยะทางที่จะโยน

2. แบบฝึกทักษะความแม่นยำในการโยนลูกบอล

วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการฝึกความแม่นยำและความตรงของมือในการโยนลูกบอลให้ตรงกับ

เป้าหมายที่ต้องการ ในการโยนลูกบอลแบบต่างๆคือ

- การโยนลูกเสียดไหลไปตามพื้นสนาม
- การโยนลูกกึ่งโค้ง ให้โค้งปานกลางและมีแรงเฉื่อยหมุนไป
- การโยนลูกบอลให้โค้งสูงขึ้น

วิธีปฏิบัติ

- 2.1 ฝึกการโยนลูกบอลให้เข้าช่องที่ได้เจาะไว้ในการโยนลูกเสียดระยะ 5, 6, และ 7 เมตร
- 2.2 ฝึกการโยนลูกบอลให้เข้าช่องที่ได้เจาะไว้ในการโยนลูกกึ่งโค้งระยะ 5, 6, และ 7 เมตร
- 2.3 ฝึกการโยนลูกบอลให้ลงในวงล้อในการโยนลูกโค้งระยะ 5, 6, และ 7 เมตร

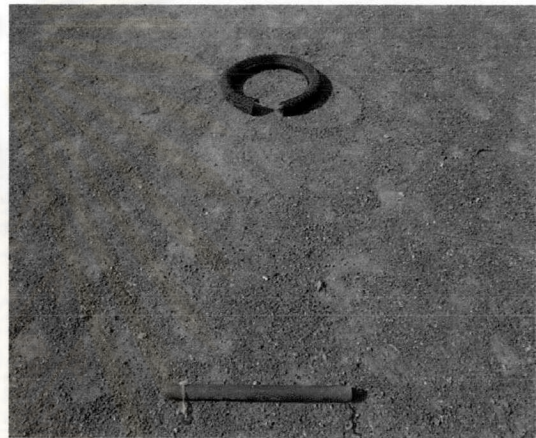
อุปกรณ์

1. ล้อจักรยานยนต์ตัดเป็นช่อง
2. ล้อรถสามล้อ
3. ไม้ยาว 1 ฟุต
4. ตะปู

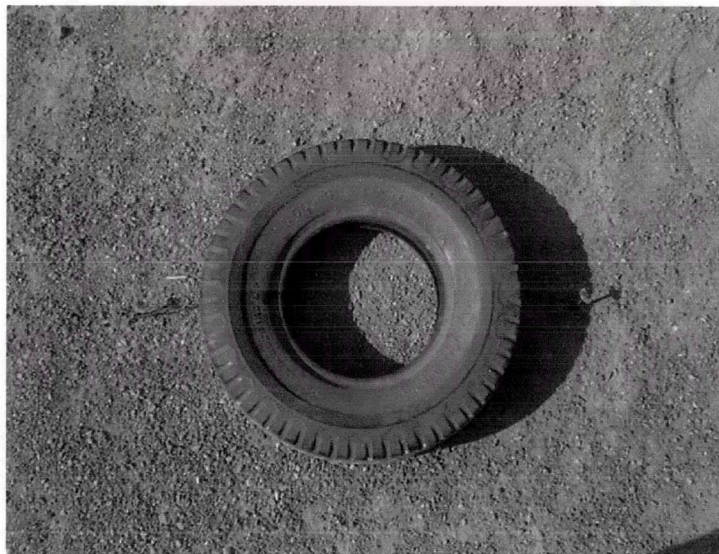
รูปแบบฝึก



แบบที่ 1

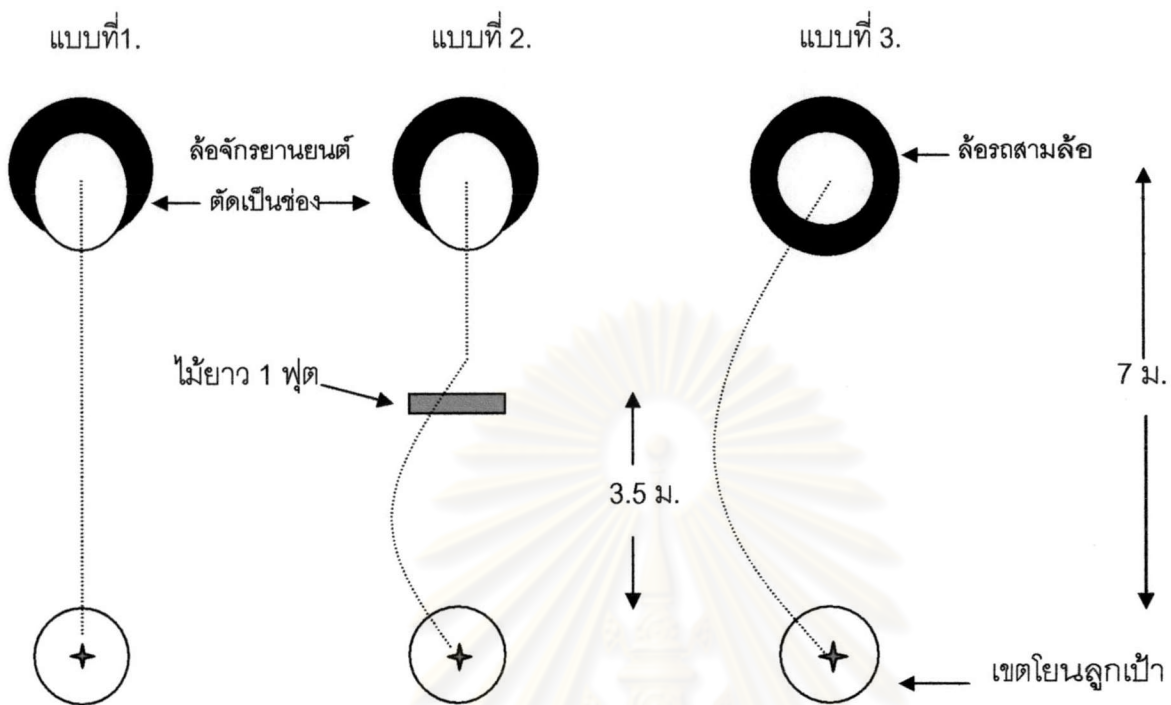


แบบที่ 2



แบบที่ 3

คำอธิบาย



หมายเหตุ

1. หมายเลขหนึ่งฝึกการโยนลูกบอลให้เข้าช่องที่ได้เจาะไว้ในการโยนลูกเดียวระยะ 5, 6, และ 7 เมตร
2. หมายเลขสองฝึกการโยนลูกบอลให้เข้าช่องที่ได้เจาะไว้ในการโยนลูกกึ่งโด่งระยะ 5, 6, และ 7 เมตร
3. หมายเลขสามฝึกการโยนลูกบอลให้ลงในวงล้อในการโยนลูกโด่งระยะ 5, 6, และ 7 เมตร

3. แบบฝึกทักษะการเข้าและการบัง

วัตถุประสงค์ เป็นเทคนิคการโยนลูกบอลเพื่อให้เกิดสภาพการบังทางลูกบอลของฝ่ายตรงข้ามและฝึกทักษะการโยนเพื่อเข้าเกาะแก่นใช้ในการโยนลูกบอล 2 แบบคือ

- การโยนลูกบอลแบบลูกเสียด
- การโยนลูกบอลแบบกึ่งโด่ง

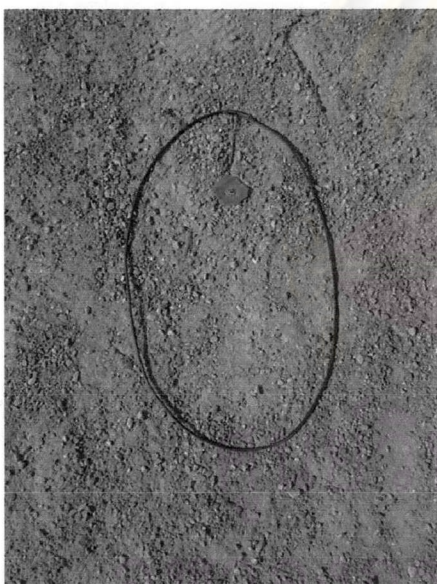
วิธีปฏิบัติ

- 3.1 ฝึกโยนลูกบอลให้อยู่ในวง และใกล้ลูกเป้าจำลองมากที่สุดในการโยนลูกเดียวในระยะ 5, 6 และ 7 เมตร
- 3.2 ฝึกโยนลูกบอลให้อยู่ในวงและใกล้ลูกเป้าจำลองมากที่สุดในการโยนลูกกึ่งโค้งในระยะ 5, 6 และ 7 เมตร

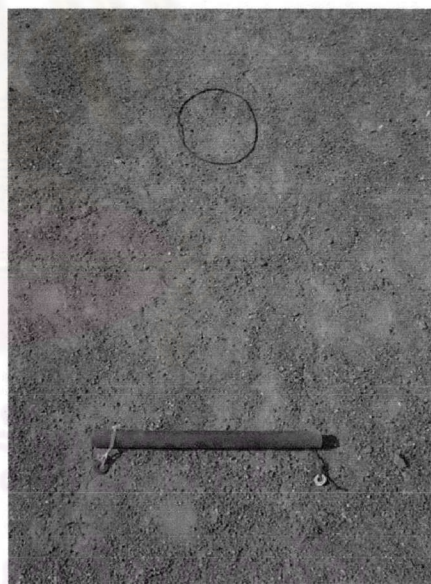
อุปกรณ์

1. ลวดดัดเป็นรูปวงรีพื้นเทปสี
2. วงแหวนขนาดใกล้เคียงลูกเป้าผูกติดกับลวด
3. ไม้ยาว 1 ฟุต
4. ตะปู

รูปแบบฝึก



แบบที่ 1

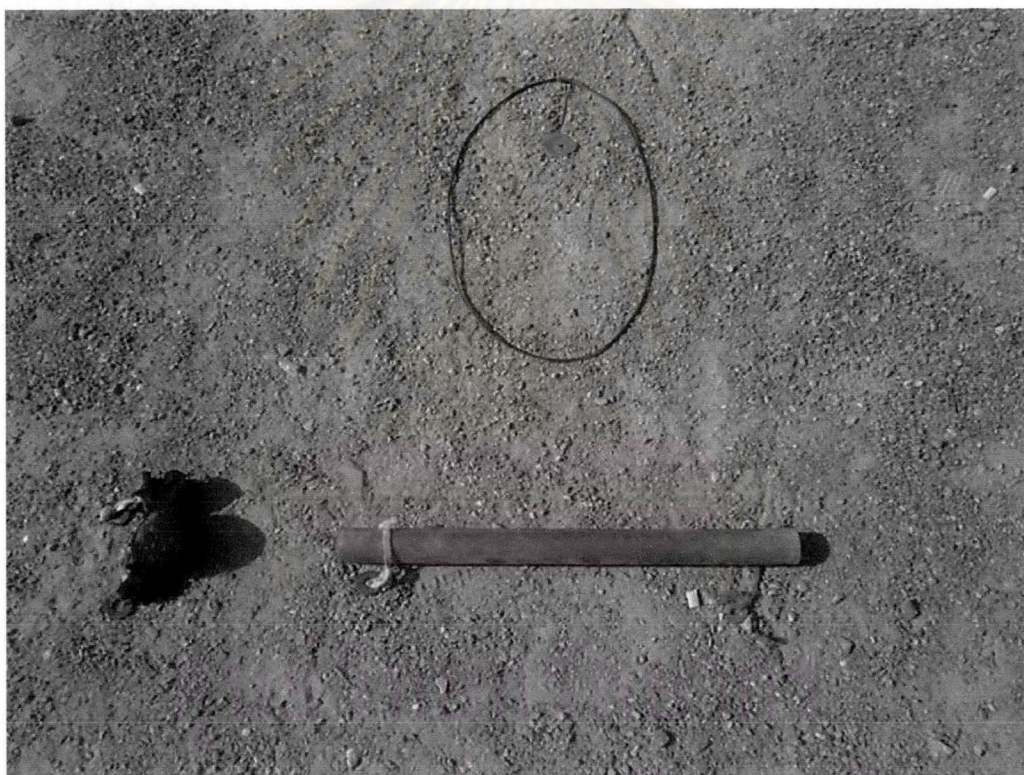


แบบที่ 2

อุปกรณ์

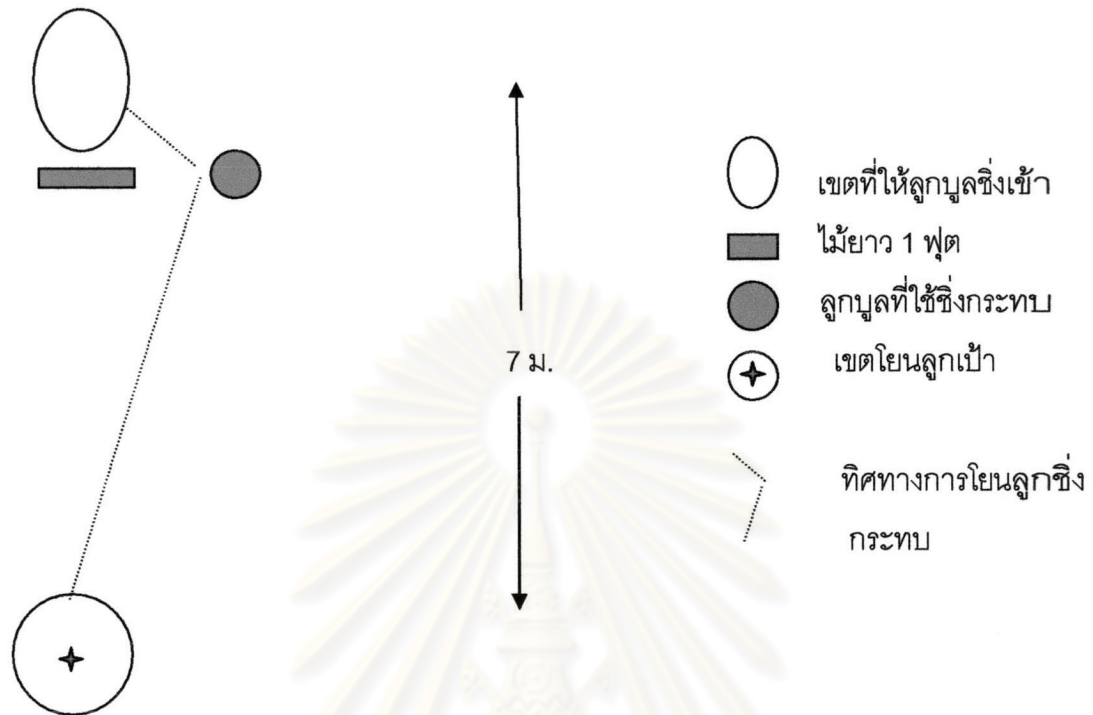
1. ลูกบอลห่อด้วยผ้าฝ้ายบาง
2. วงแหวนนำมาผูกติดกับผ้าห่อลูกบอล
3. ไม้ยาว 1 ฟุต
4. ตะปู 2 ตัว
5. ลวดดัดเป็นรูปวงรีพื้นเทปสี

รูปแบบฝึก



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำอธิบาย



5. แบบฝึกการชนเข้า

วัตถุประสงค์ เป็นการโยนลูกบอลกระทบลูกบอลของฝ่ายเดียวกันให้ลูกที่เราชนเข้าใกล้ลูกเป้ามากที่สุดใช้ในกรณีที่ลูกบอลของฝ่ายเดียวกันบังทิศทางระหว่างลูกเป้าและลูกบอลที่เราจะโยนจึงใช้การชนเข้า

วิธีปฏิบัติ

5.1 ฝึกการโยนลูกบอลให้ชนกระทบลูกบอลที่วางเอาไว้แล้วให้กลิ้งเข้าไปในพื้นที่รูปวงรีที่

ระยะ 5,6 และ 7 เมตร

5.2 ใช้กับการโยนลูกเลียด

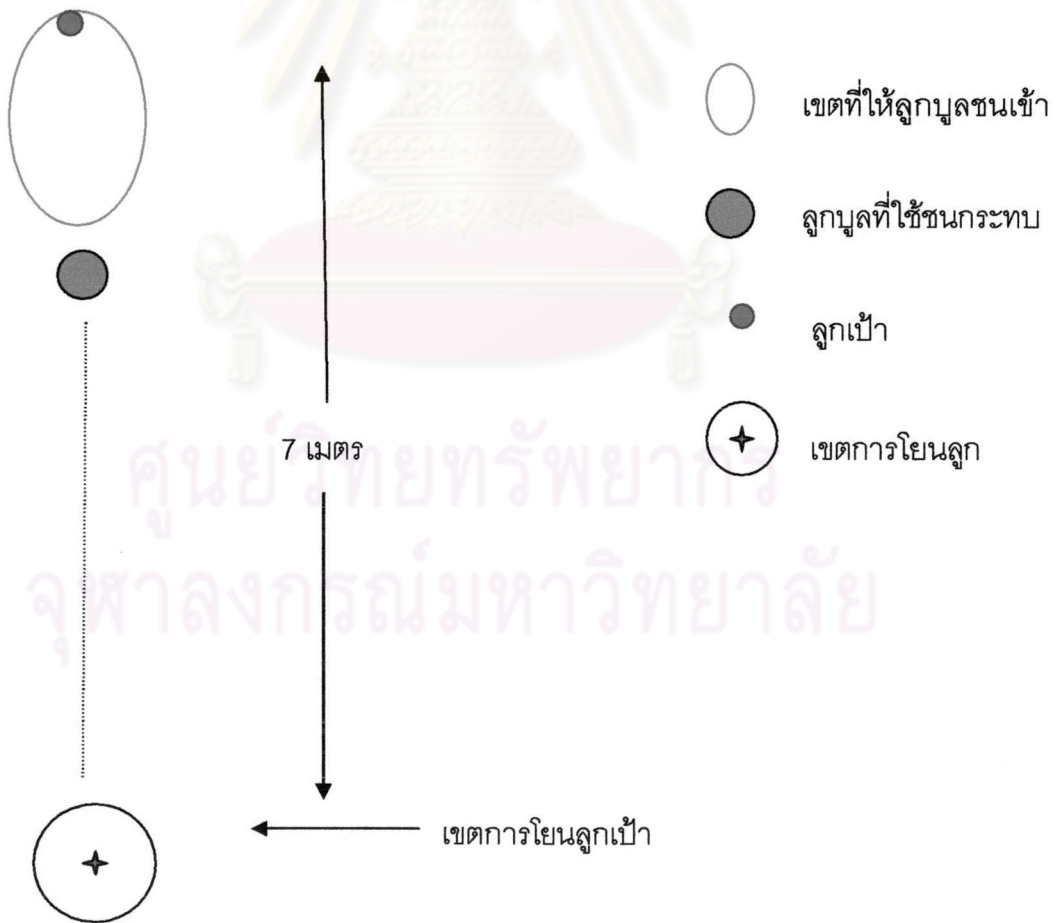
อุปกรณ์

1. ลวดดัดเป็นรูปวงรีพื้นเทปสี
2. ลูกบอล
3. ลูกเป้า

รูปแบบฝัก



คำอธิบาย



6. แบบฝึกทักษะการโยนลูกกระทบ

วัตถุประสงค์ เป็นการโยนลูกบอลกระทบลูกของฝ่ายตรงข้ามให้กระเด็นออกไปห่างลูกเป้าหมายมากที่สุด ในกรณีที่ฝ่ายตรงข้ามทำการวางหรือเกาะชิดลูกเป้าหมายมากกว่า ในขณะที่ฝ่ายเรามีโอกาสที่จะเกาะลูกเป้าหมายมากกว่าหรือน้อยกว่า ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ลูกกระทบ

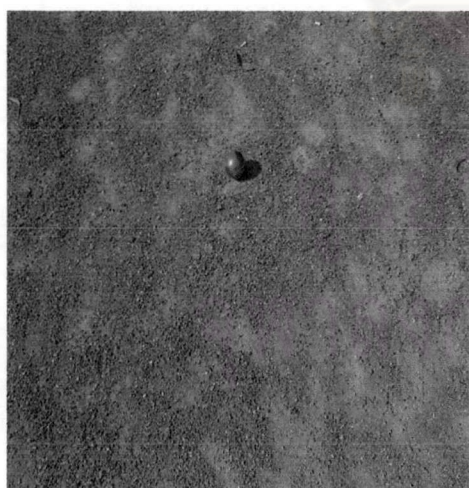
วิธีปฏิบัติ

โยนลูกบอลให้กระทบลูกเป้าหมายโดยให้ลูกที่โยนตกก่อนลูกเป้าหมายเล็กน้อยหรือโดนลูกเป้าหมายเลยทันที ในระยะ 5, 6 และ 7 เมตร

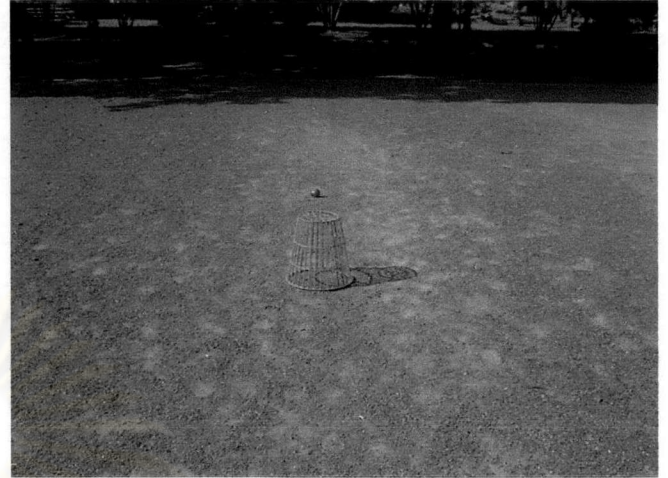
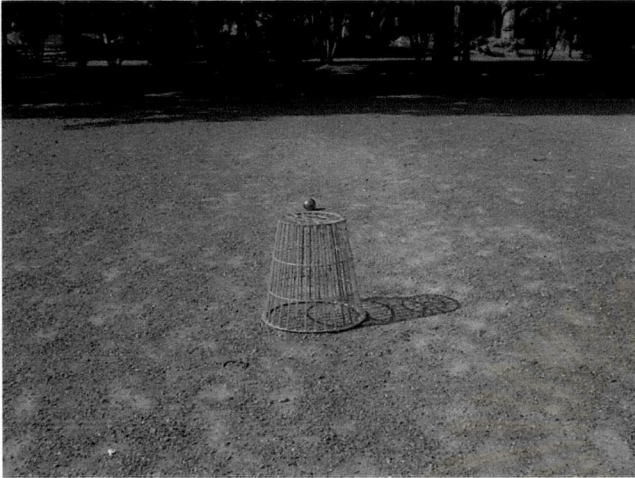
อุปกรณ์

1. ไม้ยาว 1 ฟุต
2. ลูกบอล
3. ตะกร้า

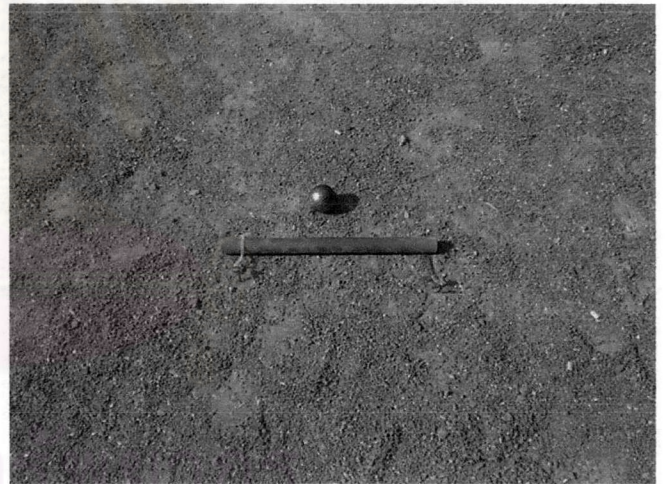
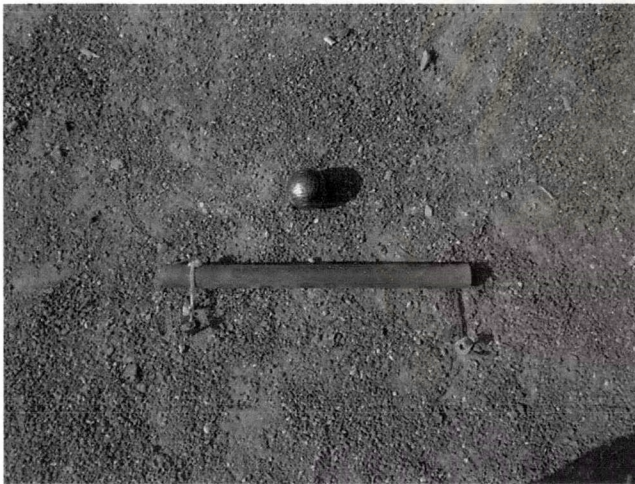
รูปแบบฝึก 6.1 การโยนลูกกระทบแบบหน้าเปิด



รูปที่ 6.2 การโยนลูกโค้งกระทบแบบ

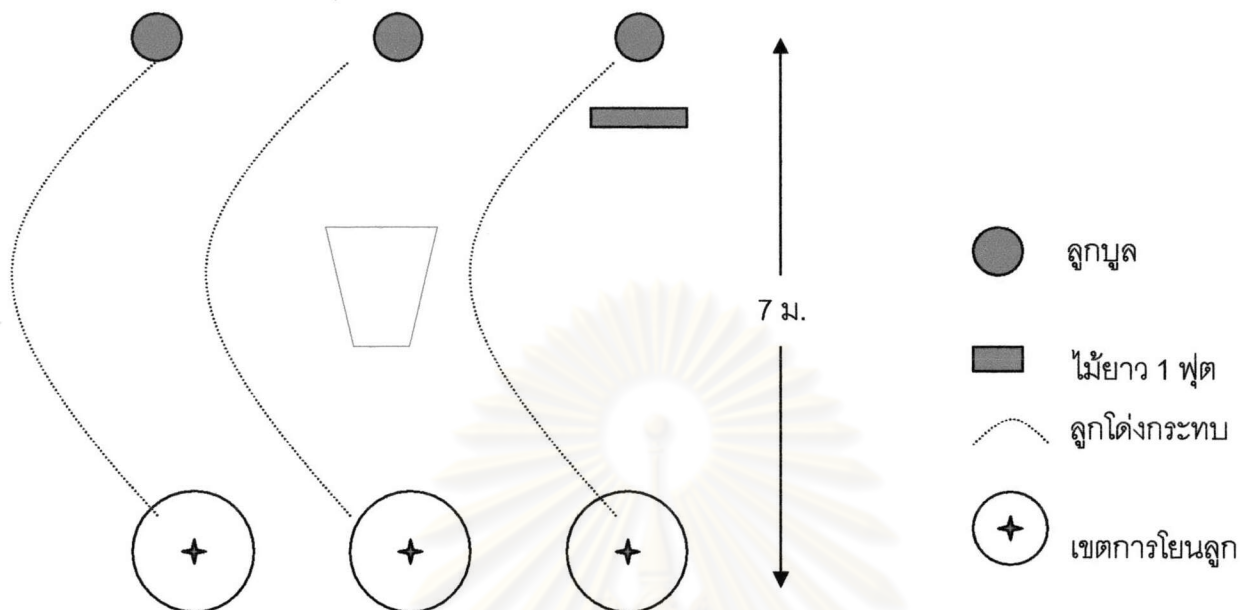


รูปที่ 6.3 การโยนลูกกระทบแบบหน้าปิด



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำอธิบาย



หมายเหตุ

ใช้ไม้กั้นเพื่อฝึกในกรณีที่มีลูกบังซึ่งเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์จริง

7. แบบฝึกทักษะการเขี่ยลูกเป้า

วัตถุประสงค์ จะใช้เมื่อฝ่ายตรงข้ามโยนลูกบอลรวมอยู่ใกล้ลูกเป้าหลายลูก หากเรามีความแม่นยำเพียงพอก็ควรโยนลูกบอลไปกระทบลูกเป้า ลูกเป้าก็จะเคลื่อนห่างจากลูกของผู้แข่งขัน

วิธีปฏิบัติ

ฝึกการโยนลูกบอลไปกระทบลูกเป้า โดยให้ลูกที่โยนตกก่อนหรือกระทบลูกเป้าทันทีในระยะ 5, 6 และ 7 เมตร

อุปกรณ์

1. ลูกเป้า
2. ลูกบอล

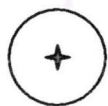
รูปแบบฝึก



คำอธิบาย



7 ม.



ลูกเป้า

เขตโยนลูก

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จรินทร์ นาคศิริอรกรณ์ อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย(ฝ่ายประถม)
3. คุณประทีป นุ่มลิ้มคิด ผู้ฝึกสอนนักกีฬาเปตองจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
4. คุณลำเจียก พุฒตาล ผู้ฝึกสอนนักกีฬาเปตองของโรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
5. คุณรัชนี ไสนิกร ผู้ฝึกสอนนักกีฬาเปตองของโรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร ๘๑๐๒๔

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๐๕)/

วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๔๖

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นในการดำเนินการวิจัย

เรียน รองคณบดี ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม)

ด้วย นายทินวัฒน์ นาคศรีอารณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเบตองที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเบตองสำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6” ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์ มหบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาโดยมีอาจารย์ ดร.วันชัย บุญรอดเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ภาควิชาพลศึกษา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้นิสิต ดำเนินการวิจัยเพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์บรรลุตามวัตถุประสงค์ดังนี้

อนุญาตให้นายทินวัฒน์ นาคศรีอารณ์ ดำเนินการวิจัยในโรงเรียน เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๖ เป็นต้นไป (ทุกวันจันทร์, พุธ, ศุกร์)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ให้นิสิตดำเนินการวิจัยด้วยจักขอบคุณยิ่ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(อาจารย์ ดร. วันชัย บุญรอด)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ภาคผนวก จ

ที่ ศธ ๐๕๑๒ (๒๗๐๕)/๕๒



ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไทย ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์

ด้วย นายทินวัฒน์ นาคศรีอาภรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่มีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6" ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา โดยมี อาจารย์ ดร. วันชัย บุญรอด เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ ภาควิชาพลศึกษาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแบบฝึกดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามที่ตั้งไว้

ภาควิชาพลศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณึงสุขเกษม)

รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. ๐-๒๒๑๘-๑๐๒๔

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๒

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายทินวัฒน์ นาคศรีอาภรณ์ เกิดวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2522 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขา วิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2545



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย