

บรรณานุกรม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2550). การสำรวจสุขภาพประชาชนทั่วประเทศ ปี พ.ศ. 2547.

กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2531). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). เทคนิคการฝึกความแรง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชาญชัย โพธิ์คลัง. (2546). การฝึกโดยใช้น้ำหนัก Weight Training. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ถาวร พันธุ์เรือง. (2533). ผลการฝึกโดยใช้จักรถ่วงน้ำหนักที่มีผลต่อความสามารถในการขว้างจักร.

วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทวี แดงทับทิม. (2530). ผลของการฝึกกล้ามเนื้อในการยกน้ำหนักที่มีผลต่อความแม่นยำใน

การยิงปืน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธีรวิทย์ ชีตะลักษณ์. (2546). ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบหมุนเวียนที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาชายในระดับปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาวิน พจนอารี. (2533). ผลการฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541). องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ลภัส จารุวรรณรัตน์. (2546). การศึกษาการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลต่อการกระโดดสูงและความแม่นยำในการตบลูกวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศักดิ์ อินพิรุค. (2532). ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีผลต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุนทร นวกิจกุล. (2550). การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: พิมพ์.

Bestor, Glenn Lee. (1972). **The Effects of Weight Training Program on speed in Three**

Competitive Strokes in College Swimming. Dissertation abstracts International 32,
5012-A.

Hey, John Philip. (1972). **The Effects of Weight Training Upon The Accuracy of Basketball**

Jump Shooting. Dissertation abstracts International 33, (August 1972, 606-A).

Wilcox, Ronald Jack. (1972). **A Comparison of Two Weight Training Methods Designed to**

Develop Leg Strength. Dissertation abstracts International 32, 1908-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผศ.จรูญศักดิ์ พันธิวิสัยธุ์

ผู้ฝึกสอนด้านweight training กีฬาฟุตบอล
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

2. ผ.อ.พัฒนา สังข์โกมล

ผู้เชี่ยวชาญทางweight training จ.ศรีสะเกษ

3. อาจารย์ธนิต ศรีด้วง

ผู้ฝึกสอนด้านweight training กรีฑากอล์ฟกรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ข

ข้อมูลส่วนตัวและสถิติการทำ ลูก-นั่ง

		กลุ่มต่ำ			
ชื่อ-สกุล	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	หมายเหตุ
1	19	70	1.67	25.10	
2	20	72	1.68	25.51	
3	20	66	1.62	25.15	
4	21	67	1.64	24.91	
5	21	72	1.69	25.21	
6	22	77	1.75	25.14	
7	23	69	1.65	25.34	
8	23	67	1.63	25.22	
9	23	70	1.68	24.80	
10	23	71	1.67	25.46	
ค่าเฉลี่ย	21.5	70.1	1.67	25.18	
S.D.	1.43	3.05	0.04	0.21	



		กลุ่มกลาง			
ชื่อ-สกุล	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	หมายเหตุ
1	19	73	1.69	25.56	
2	20	71	1.69	24.86	
3	21	69	1.66	25.04	
4	21	73	1.69	25.56	
5	21	70	1.68	24.80	
6	21	76	1.74	25.10	
7	22	71	1.67	25.46	
8	22	69	1.66	25.04	
9	22	71	1.67	25.46	
10	23	75	1.73	25.06	
ค่าเฉลี่ย	21.2	71.8	1.69	25.19	
S.D.	1.08	2.27	0.03	0.27	

		กลุ่มสูง			
ชื่อ-สกุล	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	หมายเหตุ
1	19	67	1.63	25.22	
2	19	69	1.66	25.04	
3	19	67	1.64	24.91	
4	20	70	1.68	24.80	
5	20	72	1.67	25.82	
6	20	71	1.7	24.57	
7	21	70	1.67	25.10	
8	21	68	1.65	24.98	
9	22	70	1.67	25.10	
10	23	71	1.68	25.16	
ค่าเฉลี่ย	20.4	69.5	1.67	25.07	
S.D.	1.28	1.63	0.02	0.31	

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 กลุ่มต่ำก่อนการฝึก	7.7000	10	1.05935	.33500
กลุ่มต่ำหลังการฝึก	16.5000	10	.52705	.16667
Pair 2 กลุ่มกลางก่อนการฝึก	12.2000	10	.78881	.24944
กลุ่มกลางหลังการฝึก	17.3000	10	.67495	.21344
Pair 3 กลุ่มสูงก่อนการฝึก	16.0000	10	.81650	.25820
กลุ่มสูงหลังการฝึก	19.5000	10	.52705	.16667

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 กลุ่มต่ำก่อนการฝึก & กลุ่มต่ำหลังการฝึก	10	.697	.025
Pair 2 กลุ่มกลางก่อนการฝึก & กลุ่มกลางหลังการฝึก	10	.292	.413
Pair 3 กลุ่มสูงก่อนการฝึก & กลุ่มสูงหลังการฝึก	10	.516	.126

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2 tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	กลุ่มต่ำก่อนการฝึก - กลุ่มต่ำหลังการฝึก	-8.80000	.78881	.24944	-9.36428	-8.23572	-35.278	9	.000
Pair 2	กลุ่มกลางก่อนการฝึก - กลุ่มกลางหลังการฝึก	-5.10000	.87560	.27689	-5.72636	-4.47364	-18.419	9	.000
Pair 3	กลุ่มสูงก่อนการฝึก - กลุ่มสูงหลังการฝึก	-3.50000	.70711	.22361	-4.00583	-2.99417	-15.652	9	.000

ตารางแสดงค่าผลการฝึก ของกลุ่มต่ำ

แบบบันทึกการดูหนัง กลุ่มต่ำ										
คนที่	Pretest	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8	Protest
1	6	7	8	8	10	11	13	15	16	16
2	9	9	10	11	11	12	13	15	16	17
3	7	7	8	9	10	11	13	14	15	16
4	7	7	8	9	10	11	14	15	16	16
5	9	10	11	12	12	13	14	16	16	17
6	9	10	10	11	11	11	13	15	16	17
7	8	8	9	11	11	12	15	16	17	17
8	7	8	9	10	11	12	14	16	17	17
9	7	9	9	10	10	11	12	14	16	16
10	8	8	9	11	11	12	14	15	15	16
ค่าเฉลี่ย	7.7	8.3	9.1	10.2	10.7	11.6	13.5	15.1	16	16.5
S.D.	1.06	1.16	0.99	1.23	0.67	0.70	0.85	0.74	0.67	0.53

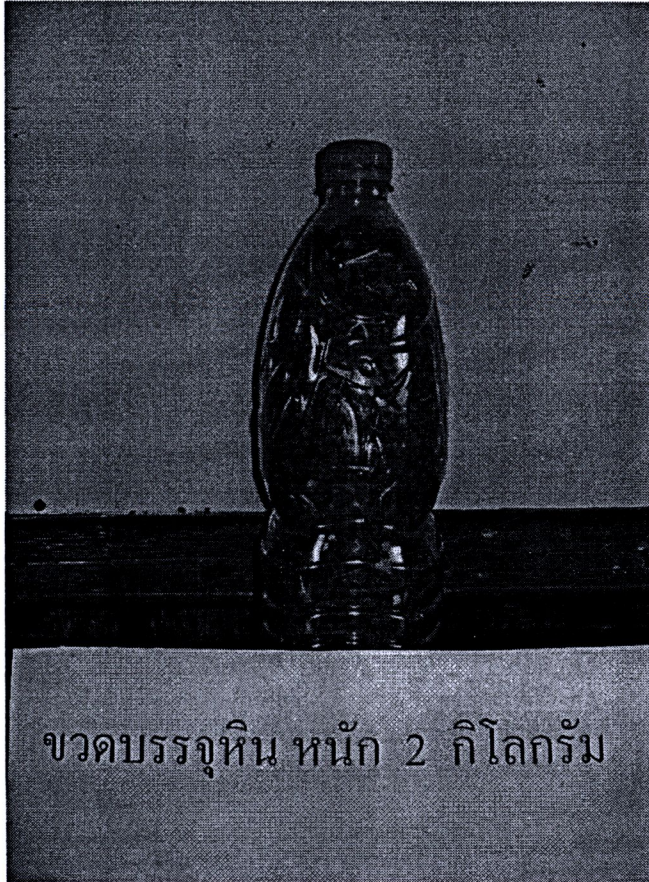
ตารางแสดงค่าผลการฝึก ของกลุ่มกลาง

แบบบันทึกการดูหนัง กลุ่มกลาง										
คนที่	Pretest	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8	Protest
1	11	11	12	12	13	13	15	15	16	17
2	12	12	12	13	13	13	14	15	15	16
3	12	13	14	14	15	15	16	16	16	17
4	11	11	12	12	12	13	14	15	16	17
5	13	13	14	14	15	15	16	17	17	17
6	13	14	14	15	15	15	16	17	17	17
7	13	14	14	14	15	16	17	17	18	18
8	12	13	14	14	14	15	16	17	17	18
9	12	13	13	13	14	14	16	17	17	18
10	13	13	14	14	15	15	17	18	18	18
ค่าเฉลี่ย	12.2	12.7	13.3	13.5	14.1	14.4	15.7	16.4	16.7	17.3
S.D.	0.79	1.06	0.95	0.97	1.10	1.07	1.06	1.07	0.95	0.67

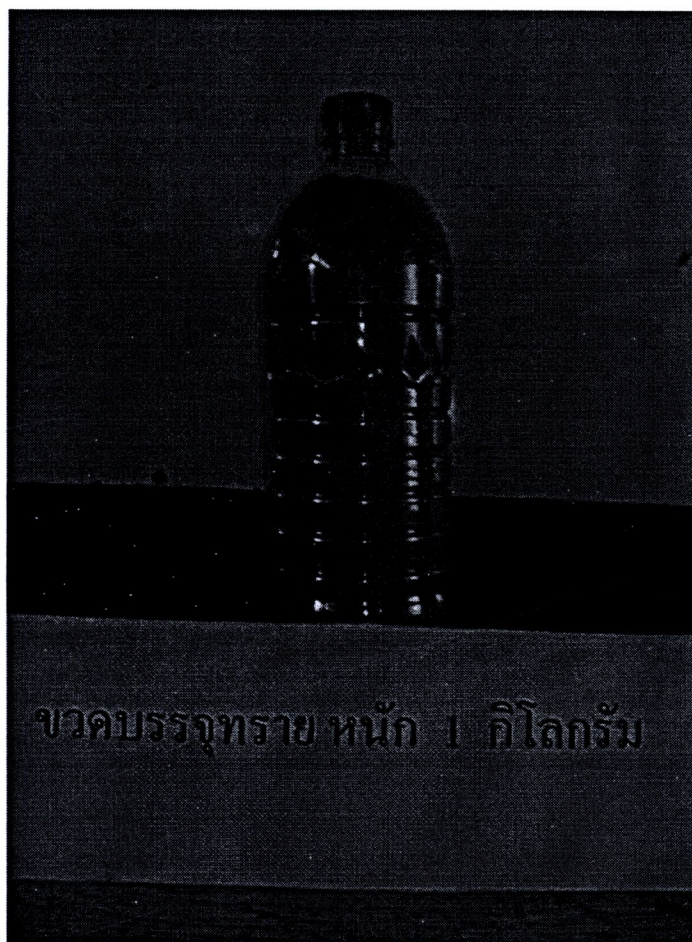
ตารางแสดงค่าผลการฝึก ของกลุ่มสูง

แบบบันทึกการดูหนัง กลุ่มสูง										
คนที่	Pre test	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8	Post test
1	17	17	17	17	18	18	19	19	19	20
2	16	16	16	17	17	18	19	19	20	20
3	15	16	16	16	17	17	18	18	19	19
4	15	15	16	16	16	16	17	18	18	19
5	17	17	17	17	18	18	19	19	20	20
6	16	16	16	16	17	17	17	18	19	20
7	16	16	16	17	17	18	19	19	19	20
8	17	17	17	18	18	18	19	19	19	19
9	16	16	16	16	17	17	18	18	19	19
10	15	16	16	16	16	17	18	18	18	19
ค่าเฉลี่ย	16	16.2	16.3	16.6	17.1	17.4	18.3	18.5	19	19.5
S.D.	0.82	0.63	0.48	0.70	0.74	0.70	0.82	0.53	0.67	0.53

อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก



ขวดบรรจุหิน น้ำหนัก 2 กิโลกรัม

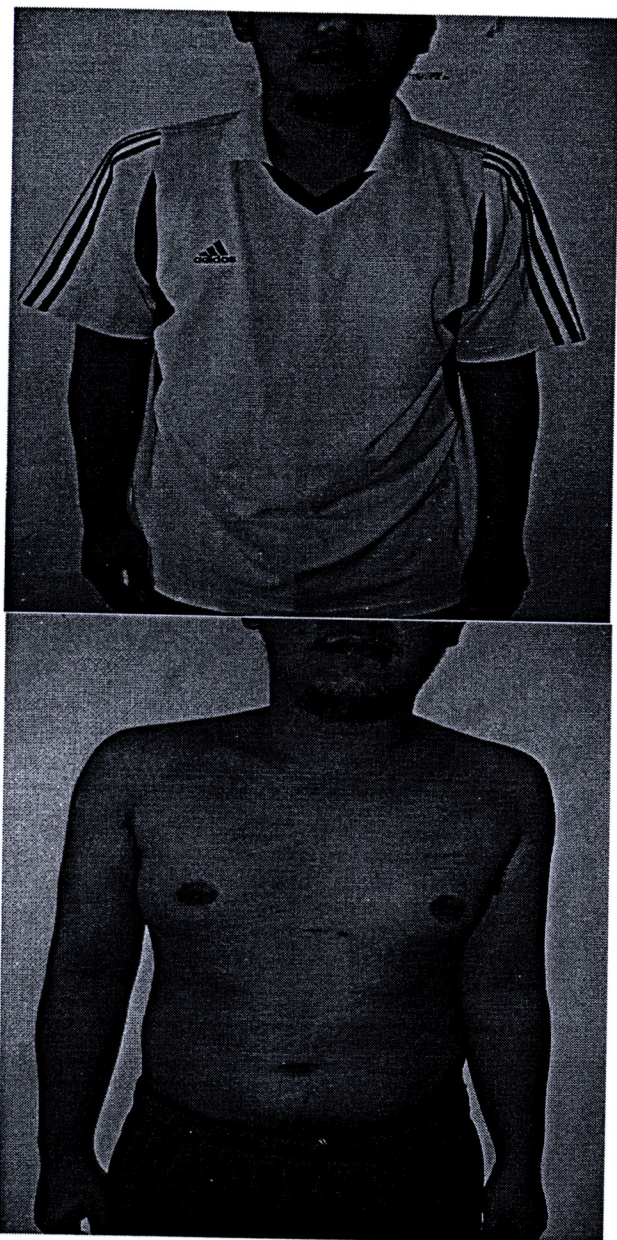


ขวดบรรจุทราย น้ำหนัก 1 กิโลกรัม



ขวดบรรจุน้ำ น้ำหนัก 0.5 กิโลกรัม

ตัวอย่างบุคคลที่เข้ารับการฝึก



จากภาพแสดงให้เห็นรูปร่างผู้เข้ารับการฝึกที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์

รูปขั้นตอนการฝึก



ประวัติผู้เขียน



ชื่อ นายอรรถพล ณ อุบล
เกิดวันที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2526
สถานที่เกิด 108 หมู่ 13 ตำบลคงแคนใหญ่ อำเภอลำเคียนแก้ว จังหวัดยโสธร
ที่อยู่ปัจจุบัน 108 หมู่ 13 ตำบลคงแคนใหญ่ อำเภอลำเคียนแก้ว จังหวัดยโสธร
ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2548 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
พลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2550 ศึกษาต่อ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

