

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

**ภาคผนวก ก**

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. รศ.ดร. กรวี บุญชัย           | ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์         |
| 2. ผศ.ดร. เฉลิม ชัยวัชรารักษ์   | ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย     |
| 3. อาจารย์ชงชาติ พู่เจริญ       | ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ     |
| 4. นางสาวคาวน้อย สุทธินิภาพันธ์ | ผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย<br>สมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย |



ที่ ทม 2002/5๙1

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
 ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

6 กุมภาพันธ์ 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
 เรียน คร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายนิทัศน์ ศิลปกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกายภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการฝึกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการยิงกระสุนแบบกระโดดยิง ระยะ 3 คะแนน ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.ประทุม ม่วงมี ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอน การสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

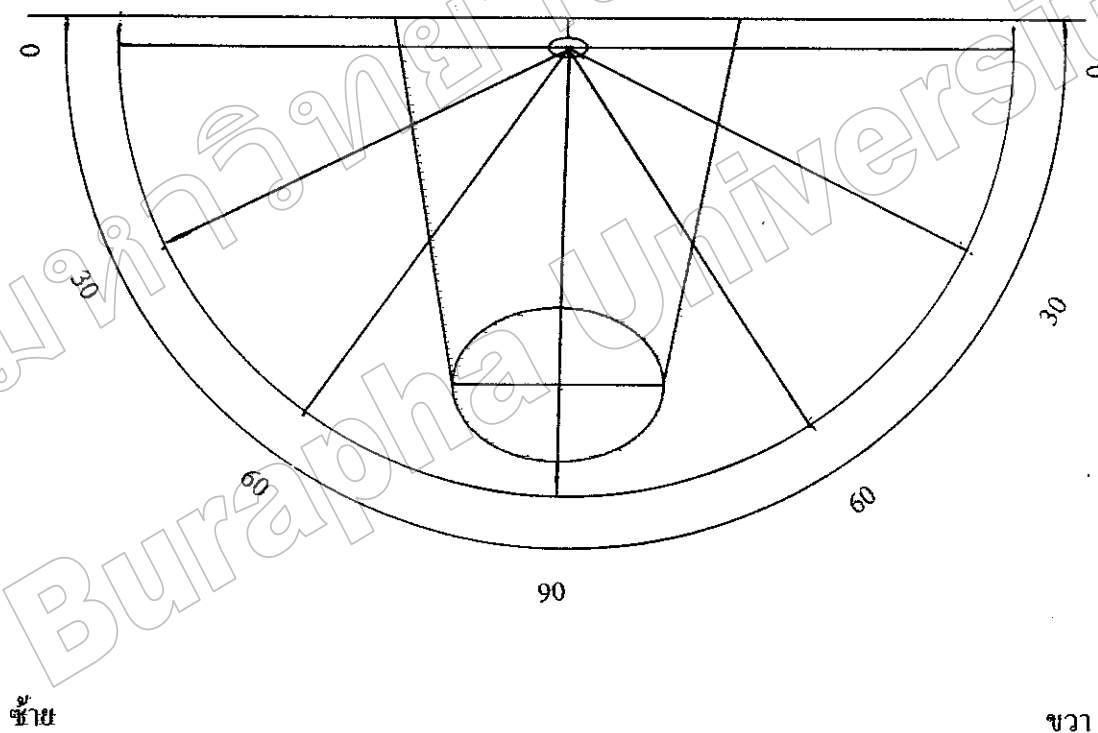
โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

1. แผนผังการฝึกยิงประตูปาตเกตบอลระยะ 3 คะแนน
2. โปรแกรมการฝึกยิงประตูปาตเกตบอลและ โปรแกรมการฝึกยกน้ำหนัก
3. รูปภาพท่าฝึกยกน้ำหนัก

แผนผังการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน แบบกระโดดยิงในทิศทางของมุมต่างๆ

1. จากทิศทางของมุม 0 องศา ทางด้านซ้าย
2. จากทิศทางของมุม 30 องศา ทางด้านซ้าย
3. จากทิศทางของมุม 60 องศา ทางด้านซ้าย
4. จากทิศทางของมุม 90 องศา
5. จากทิศทางของมุม 60 องศา ทางด้านขวา
6. จากทิศทางของมุม 30 องศา ทางด้านขวา
7. จากทิศทางของมุม 0 องศา ทางด้านขวา



โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลระยะ 3 คะแนน (three point) ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก  
ของกลุ่มทดลองที่ 1

สัปดาห์ที่ 1-8

วัน	เวลา	รายการที่ฝึก	สถานที่	หมายเหตุ
จันทร์	17.00 – 18.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยิงประตูระยะ 3 คะแนนจุดละ 20 X 7 = 140 ลูก - Cool down 10 นาที	โรงยิม 2 ม. บุรพา	
อังคาร	17.00-18.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยกน้ำหนัก 10 ท่า - Cool down 10 นาที	ห้อง Weight ม. บุรพา	
พุธ	17.00 – 18.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยิงประตูระยะ 3 คะแนน 20 X 7 = 140 ครั้ง - Cool down 10 นาที	โรงยิม 2 ม. บุรพา	
พฤหัสบดี	17.00 --18.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยกน้ำหนัก 10 ท่า - Cool down 10 นาที	ห้อง Weight ม. บุรพา	
ศุกร์	17.00 – 18.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยิงประตูระยะ 3 คะแนน 20 X 7 = 140 ครั้ง - Cool down 10 นาที	โรงยิม2 ม. บุรพา	

โปรแกรมการฝึกยิงประตูละยะ 3 คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2

สัปดาห์ที่ 1-8

วัน	เวลา	รายการที่ฝึก	สถานที่	หมายเหตุ
จันทร์	18.00 – 19.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยิงประตูละยะ 3 คะแนน 20 X 7 = 140 ครั้ง - Cool down 10 นาที	โรงยิม 2 ม. บูรพา	
อังคาร	18.00 – 19.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยิงประตูละยะ 3 คะแนน 20 X 7 = 140 ครั้ง - Cool down 10 นาที	โรงยิม 2 ม. บูรพา	
พุธ	18.00 – 19.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยิงประตูละยะ 3 คะแนน 20 X 7 = 140 ครั้ง - Cool down 10 นาที	โรงยิม 2 ม. บูรพา	
พฤหัสบดี	18.00 – 19.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยิงประตูละยะ 3 คะแนน 20 X 7 = 140 ครั้ง - Cool down 10 นาที	โรงยิม 2 ม. บูรพา	
ศุกร์	18.00 – 19.00	- อบอุ่นร่างกาย 10 นาที - ฝึกยิงประตูละยะ 3 คะแนน 20 X 7 = 140 ครั้ง - Cool down 10 นาที	โรงยิม 2 ม. บูรพา	





ภาพที่ 1 ท่าฝึกยกน้ำหนัก แบบ Bench Press (Dunn, 1984)



ภาพที่ 2 ท่าฝึกยกน้ำหนัก แบบ Leg Press (Dunn, 1984)



ภาพที่ 3 ท่าฝึกยกน้ำหนัก แบบ Chest Pulldown (Dunn, 1984)



ภาพที่ 4. ทำฝึกยกน้ำหนัก แบบ Leg Curl (Dunn, 1984)



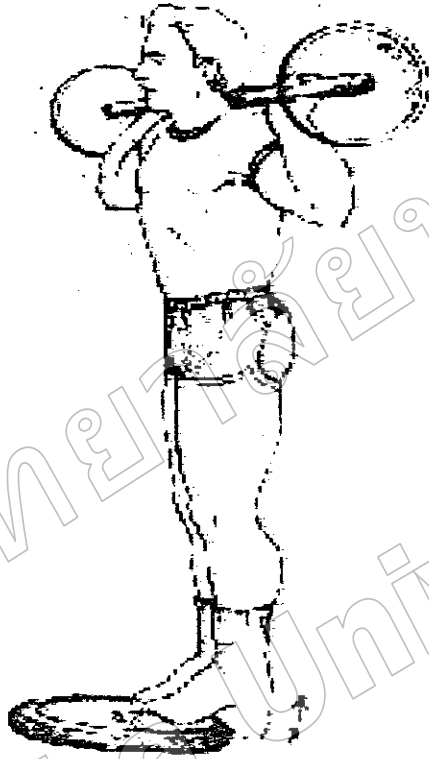
ภาพที่ 5 ท่าฝึกยกน้ำหนัก แบบ Incline Dumbbell Press (Dunn, 1984)



ภาพที่ 6 ท่าฝึกยกน้ำหนัก แบบ Dead Lift (Dunn, 1984)



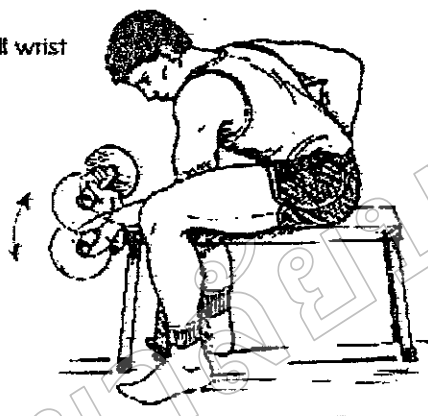
ภาพที่ 7 ท่าฝึกยกน้ำหนัก แบบ Vertical Butterfly (Darden, 1982)



ภาพที่ 8 ทำฝึกยกน้ำหนัก แบบ Barbell calf raises (Jay, 1991)



Dumbbell wrist  
curls



ภาพที่ 9 ทำฝึกยกน้ำหนัก แบบ Dumbbell wrist curl (Jay, 1991)



ภาพที่ 10 ทำศึกษนำหนัก แบบ Reverse wrist curl (Jay, 1991)

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University