

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตเนื้อหา	2
ขอบเขตประชากร	2
ข้อจำกัดในการศึกษา	3
ประโยชน์ที่จะได้รับ	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
พื้นฐานการฝึกความแข็งแรง	5
ข้อปฏิบัติในการฝึกยกน้ำหนัก (Training Considerations)	12
การหาค่า 1 RM	13
ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยาง	14
การบริหารกล้ามเนื้อไหล่ด้วยยางยืด	16
การทดสอบแรงดึง	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	22
กลุ่มตัวอย่าง	22
เครื่องมือที่ใช้ในการฝึก	22
สถานที่ในการศึกษา	23
ขั้นตอนในการฝึก	23
การสร้างอุปกรณ์การฝึก	24
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	31
สรุปผลการศึกษา	31
อภิปรายผลการศึกษา	31
ข้อเสนอแนะ	33
บรรณานุกรม	35
ภาคผนวก	37
ประวัติผู้เขียน	61

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ อายุ ส่วนสูงและน้ำหนัก	28
2 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดสอบ โดยการเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังก่อนและหลังการฝึกด้วยยางในรถจักรยานยนต์ ระยะเวลา 6 สัปดาห์	29
3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดสอบ โดยการเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังก่อนและหลังการฝึกด้วยยางในรถจักรยานยนต์ ระยะเวลา 6 สัปดาห์	30
4 การทดสอบถ่วงน้ำหนักกับยางยืดขนาด 1 ½ นิ้ว	42
5 การทดสอบถ่วงน้ำหนักกับยางยืดขนาด 1 นิ้ว	43
6 ข้อมูลน้ำหนักที่ใช้ในการฝึก ท่าที่ 1	46
7 ข้อมูลน้ำหนักที่ใช้ในการฝึก ท่าที่ 2	47
8 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	49
9 ข้อมูลการทดสอบ Back-leg Dynamometer	50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 ภาพทำฝีกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ท่าที่ 1	57
3 ภาพทำฝีกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ท่าที่ 2	58
4 ภาพลักษณะการฝีก	59
5 ภาพยงที่ใช้ในการฝีก	60



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved