สารบาญ

		หน้า
กิตติกรรมประกาศ		ค
บทคัดย่อภาษาไทย		ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		จ
สารบาญตาราง		ฉ
สารบาญภาพ		ญ
บทที่ 1	บทนำ	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
	สมมติฐานการศึกษา	3
	ขอบเขตการศึกษา	3
	ข้อตกลงเบื้องต้น	4
	นิยามศัพท์เฉพาะในการศึกษาครั้งนี้	4
	ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	การฝึกความเร็ว (Speed)	7
	การฝึกสมรรถภาพทางกาย	7
	หลักการฝึก (Principle of Training)	7
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั่วไป (General Physical Fitness)	9
	อัตราความเร็วในการก้าวเท้ากับความเร็ว (Stride Fates and Speed)	11
	องค์ประกอบหลักของความเร็วที่สำคัญ (The Major Attack Points)	12
	การปรับปรุงอัตราความเร็วในการก้าวเท้าวิ่ง (Improving Stride Rate)	12
	หลักการฝึกเพื่อพัฒนาปรับปรุงความเร็ว	13
	การฝึกความเร็วด้วยวิธีวิ่งเร็วลงเนิน (Downhill Sprint)	14
	ความเร็วในการฝึกวิ่งแต่ละเที่ยว (Speed of Each Repetition)	16
	ความเร็วกีฬาเฉพาะประเภท (Sport – Specific Speeds)	16

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

สารบาญ (ต่อ)

		หน้า
	การวิ่งขึ้นเนิน (Uphill Sprinting)	16
	Cross – Country running	17
	ความแข็งแรง ความเร็วและความอดทน (Strength Speed and Endurance)	17
	ความเร็ว (Speeds)	18
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
บทที่ 3	วิธีการดำเนินการศึกษา	22
	ประชากร	22
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	23
	สถานที่ในการดำเนินการศึกษา	24
	กรอบแนวคิดในการศึกษา	24
	การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	24
	วิธีการฝึกซ้อมความเร็ว	25
	โปรแกรมการฝึกซ้อมวิ่งบนทางลาดชัน	26
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
	ตอนที่ 1 ผลของการฝึกวิ่งบนทางลาดชันที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่	28
	ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบผลของการฝึกวิ่งบนทางลาดชันทั้ง 3 กลุ่ม ที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่	30
บทที่ 5	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	32
	สรุปผลการศึกษา	32
	อภิปรายผลการศึกษา	33
	ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	37
	ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	37

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

สารบาญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	38
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว	41
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว	48
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน	55
ภาคผนวก ง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	62
ภาคผนวก จ การฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ	75
ประวัติผู้เขียน	77

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบาญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนการฝึก	23
2	โปรแกรมการฝึกซ้อมวิ่งบนทางลาดชัน	26
3	แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว	28
4	แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว	28
5	แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน	29
6	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว กับ กลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน	30
7	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว กับ กลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน	30
8	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว กับ กลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว	31

สารบาญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดงการหมุนศีรษะ	63
2	แสดงการดึงศอก	64
3	แสดงการหมุนลำตัว	65
4	แสดงการเหยียดแขนงอลำตัว	66
5	แสดงการกอดแบบหมี	67
6	แสดงการพุ่งไปข้างหน้า	68
7	แสดงการเดินหมี	69
8	แสดงการเหยียดต้นขา	70
9	แสดงการยกเข่า	71
10	แสดงการเย็บผ้า / ก้าวผ่าน	72
11	แสดงการยกขา	73
12	แสดงการกระโดดแยกเท้า / ตบมือเหนือศีรษะ	74

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University