

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	2
สมมติฐาน	3
ขอบเขตการวิจัย	3
ข้อตกลงเบื้องต้น	4
นิยามคำศัพท์	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	5
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>6</b>
หลักการฝึกซ้อม	6
โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก	7
ทักษะและเทคนิคในการฝึกด้วยน้ำหนัก	9
ความสำคัญของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	11
หลักการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อความแข็งแรง	12
หลักการฝึกของเดอลอม	16
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย</b>	<b>18</b>
กลุ่มตัวอย่าง	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
สถานที่ที่ทำการทดลอง	17
วิธีการดำเนินการวิจัย	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	20

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	21
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลในการวิเคราะห์ข้อมูล	21
ผลการศึกษา	22
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	27
สรุปผลการศึกษา	27
อภิปรายผลของการศึกษา	28
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้	31
ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป	31
บรรณานุกรม	32
ภาคผนวก	35
ภาคผนวก ก แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกาย	36
ภาคผนวก ข ภาพแสดงการฝึกด้วยน้ำหนักแบบปลายปิดและปลายเปิด	39
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบปลายปิดและปลายเปิด	42
ภาคผนวก ง รายละเอียดของข้อมูลจริงที่เก็บได้จากกลุ่มตัวอย่าง	45
ประวัติผู้เขียน	49

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาภายในกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกซ้อม	22
2	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ของระยะทางการขึ้นกระโดดไกลภายในกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึกซ้อม	23
3	แสดงค่าเฉลี่ยเป็นเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่ใช้ฝึกภายหลังการฝึกทุก 2 สัปดาห์	24
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มที่ 1 ฝึกกล้ามเนื้อขาด้วยน้ำหนักแบบปลายปิด กลุ่มที่ 2 ฝึกกล้ามเนื้อขาด้วยน้ำหนักแบบปลายเปิด และกลุ่มที่ 3 กลุ่มควบคุม	25
5	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของระยะทางการขึ้นกระโดดไกล ระหว่างกลุ่มที่ 1 ฝึกกล้ามเนื้อขาด้วยน้ำหนักแบบปลายปิด กลุ่มที่ 2 ฝึกกล้ามเนื้อขาด้วยน้ำหนักแบบปลายเปิด และกลุ่มที่ 3 กลุ่มควบคุม	26

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	ภาพแสดงการบริหารยัดกล้ำมเนื้อก่อนและหลังการฝีกยกน้ำหนัก	38
2	ภาพแสดงการฝีกด้วยน้ำหนักแบบปลายปิด	40
3	ภาพแสดงการฝีกด้วยน้ำหนักแบบปลายเปิด	41