

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
คำจำกัดความและความหมายสมรรถภาพทางกาย	5
ความหมายความแข็งแรง	6
ปัจจัยที่มีต่อความแข็งแรง	8
ความสำคัญของพลังกล้ามเนื้อ	11
หลักการสร้างโปรแกรม	12
หลักการฝึกซ้อม	13
หลักการฝึกความแข็งแรง	13
การฝึกความอ่อนตัว	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	22
กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	22
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	22
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	25

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	26
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	30
สรุปผลการศึกษา	30
อภิปรายผลการศึกษา	31
ข้อเสนอแนะ	33
บรรณานุกรม	34
ภาคผนวก	38
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา	39
ภาคผนวก ข การทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา	52
ประวัติผู้เขียน	55

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงน้ำหนัก ส่วนสูง อายุ	27
2. แสดงการเปรียบเทียบค่าแรงดิ่งขา ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม	28
3. แสดงการเปรียบเทียบการกระโดดสูงก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม	29

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1 – 10	การขีดกล้ำมเนื้อ	42
11	การฝึกด้วยน้ำหนักท่า เลคเพรส	48
12	การฝึกด้วยน้ำหนักท่า เลคเคิร์ล	49
13	การฝึกด้วยวิธีการ ยืนเขย่งเท้า	50
14	การฝึกด้วยวิธีการ วิ่งขึ้นบันได	51
15	การทดสอบความสามารถในการกระโดด	53
16	การทดสอบความแข็งแรงของขา	54