

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
หลักการฝึกซ้อม	7
หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก	9
การฝึกความเร็ว	10
กลไกการวิ่ง	12
ความสำคัญของการฝึกความยาวของช่วงก้าวในการวิ่ง	15
การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิ่งเร็ว 100 เมตร	17
องค์ประกอบหลักของความเร็วที่สำคัญ	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	25
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	25

สารบัญ (ต่อ)

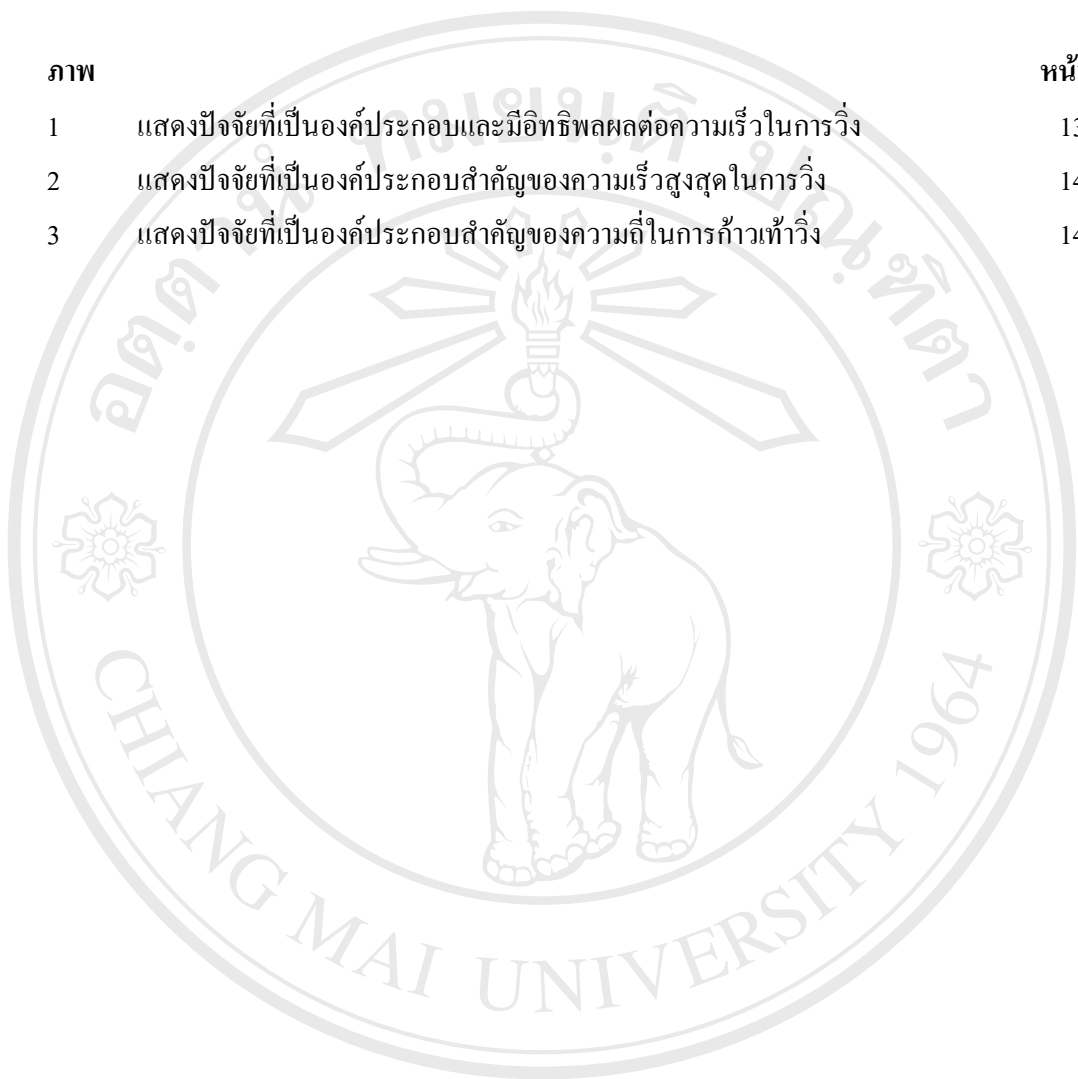
	หน้า	
เครื่องมือในการดำเนินงานวิจัย	25	
วิธีการดำเนินการวิจัย	26	
การวิเคราะห์ข้อมูล	27	
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28	
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	32	
สรุปผลการศึกษา	32	
อภิปรายผล	33	
ข้อเสนอแนะ	38	
บรรณานุกรม	40	
ภาคผนวก	43	
ภาคผนวก ก	แสดงการอบอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัวก่อนและหลังการฝึกสำหรับนักกรีฑา	44
ภาคผนวก ข	แสดงการอบอุ่นร่างกายช่วง Sport – Specific Warm Up ของ นักกรีฑาประเภทวิ่งระยะสั้น	51
ภาคผนวก ค	โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการ การฝึกตามโปรแกรมปกติและการฝึกตามโปรแกรมปกติ	55
ภาคผนวก ง	ภาพประกอบและแบบฝึกที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนา ความเร็วในระยะ 60 เมตร	62
ภาคผนวก จ	แสดงการฝึก Stabilization Training	76
ภาคผนวก ฉ	แสดงการฝึก Circuit Training	78
ภาคผนวก ช	ภาพอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก	81
ภาคผนวก ซ	เวลาในการวิ่งระยะ 60 เมตร ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มตัวอย่าง	83
ประวัติผู้เขียน	86	

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
1	สภาพของการปรับความเร็วในแต่ละช่วงของการวิ่ง 100 เมตร	18
2	ผลการวิเคราะห์ความเร็วในการแข่งขันวิ่ง 100 เมตร ชาย ในการแข่งขันกรีฑา ชิงแชมป์โลกครั้งที่ 2 ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี เดือนสิงหาคม ปี พ.ศ.2520 (ค.ศ.1987)	19
3	ขั้นตอนการใช้ความเร็วในการวิ่งแต่ละช่วงของระยะทางการแข่งขันวิ่ง 100 เมตร	21
4	ตารางการฝึกซ้อม	27
5	การเปรียบเทียบเปรียบเทียบความเร็วในการวิ่ง ระยะ 60 เมตร ก่อนการฝึก โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตรร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมปกติ กับการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว จำนวน 6 สัปดาห์	28
6	เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่ง ระยะ 60 เมตร ก่อนและหลังตามโปรแกรม การฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ จำนวน 6 สัปดาห์	29
7	เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่งระยะ 60 เมตร ก่อนและหลังการฝึกแบบปกติ อย่างเดียว จำนวน 6 สัปดาห์	30
8	เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่งระยะ 60 เมตร หลังการฝึกตามโปรแกรม การฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตรร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับฝึกตาม โปรแกรมปกติอย่างเดียว จำนวน 6 สัปดาห์	30

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดงปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบและมีอิทธิพลต่อความเร็วในการวิ่ง	13
2	แสดงปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของความเร็วสูงสุดในการวิ่ง	14
3	แสดงปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของความถี่ในการก้าวเท้าวิ่ง	14



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved