

| สารบัญ | | หน้า |
|--|--|-------------|
| กิตติกรรมประกาศ | | ค |
| บทคัดย่อภาษาไทย | | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | | จ |
| สารบัญตาราง | | ช |
| สารบัญภาพ | | ฉ |
| บทที่ 1 บทนำ | | |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา | | 2 |
| ขอบเขตการศึกษา | | 3 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา | | 3 |
| สมมติฐานการศึกษา | | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการศึกษา | | 3 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | | |
| หลักการฝึกซ้อมกีฬาวิ่งปืน | | 4 |
| การฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ | | 9 |
| การผ่อนคลาย | | 10 |
| ข้อควรคำนึงในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ | | 12 |
| หลักการสร้างโปรแกรม | | 13 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา | | |
| กลุ่มตัวอย่าง | | 14 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | | 14 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | | 14 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | | 15 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | | 16 |
| บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | | |
| สรุปผลการศึกษา | | 18 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|-----------------------------|------|
| อภิปรายผลการศึกษา | 19 |
| ข้อเสนอแนะ | 20 |
| บรรณานุกรม | 21 |
| ภาคผนวก | |
| ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกซ้อม | 23 |
| ประวัติผู้เขียน | 39 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | | หน้า |
|----------|---|------|
| 1 | เปรียบเทียบคะแนนในการยิงก่อนและหลัง การฝึกตามโปรแกรมปกติ 8 สัปดาห์ | 16 |
| 2 | เปรียบเทียบคะแนนในการยิงก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติ ร่วมกับการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ | 16 |
| 3 | เปรียบเทียบคะแนนในการยิงหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติเทียบกับ หลังการฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ | 17 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

| ภาพ | หน้า |
|---|------|
| อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ | 33 |
| ท่าฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ | 38 |
| ทำยิปเป็น | 38 |



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved