

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ข้อตกลงเบื้องต้น	3
คำจำกัดความในการวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
การฝึกสมรรถภาพทางกาย	4
ความสำคัญของพลังกล้ามเนื้อ	4
หลักการฝึกความแข็งแรง	5
องค์ประกอบหลักของความเร็วที่สำคัญ	7
หลักการฝึกเพื่อพัฒนาปรับปรุงความเร็ว	8
การวิ่งขึ้นเนิน	10
การฝึกความเร็วด้วยการวิธีการวิ่งเร็วลงเนิน	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	16
กลุ่มตัวอย่าง	16
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	16
สถานที่ทำการทดลอง	16

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
วิธีปฏิบัติในการวิจัย	17
การวิเคราะห์ข้อมูล	19
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	22
สรุปผลการวิจัย	23
อภิปรายผล	23
ข้อเสนอแนะ	24
บรรณานุกรม	26
ภาคผนวก	28
ก โปรแกรมการฝึกซ้อม	29
ข รูปภาพการฝึกซ้อม	38
ค ตารางผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง	48
ประวัติผู้เขียน	51

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved