

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
สมมติฐานการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
กีฬาเซปักตะกร้อ (SEPAK TAKRAW)	9
ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ	10
การทรงตัว (Balance)	12
ปัจจัยที่มีผลต่อการทรงตัว	12
กลไกการควบคุมการทรงตัว (Motor Response)	15
การประเมินการทรงตัว	17
ความหมายและปัจจัยของความแข็งแรง	19
หลักการปฏิบัติในการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)	23
พื้นฐานการฝึกความแข็งแรง (Strength Training Basics)	25
วิธีการคำนวณจากเปอร์เซ็นต์ของความสามารถในการยกน้ำหนักสูงสุดได้ 1 ครั้ง (The 1 RM Method)	31
งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ	33

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	38
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	39
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานการศึกษา	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
สรุปผลการศึกษา	51
อภิปรายผลการศึกษา	53
ข้อเสนอแนะ	55
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	59
ภาคผนวก ก การทดสอบการทรงตัวและทดสอบความแข็งแรงของขา	60
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึก Weight Training ของขา	70
ภาคผนวก ค แบบบันทึกข้อมูลต่างๆ	91

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

103

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและค่าเฉลี่ย อายุ, น้ำหนัก, ส่วนสูง ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายของ กลุ่มที่ฝึก Weight Training ของเข้าร่วมกับโปรแกรมปกติ	42
2 จำนวนและค่าเฉลี่ย อายุ, น้ำหนัก, ส่วนสูง ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายของ กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	43
3 เปรียบเทียบผลการทดสอบการทรงตัว (Balance Test) ก่อนรับการฝึกระหว่าง กลุ่มที่ฝึก Weight Training ของเข้าร่วมกับ โปรแกรมปกติและกลุ่มที่ฝึกด้วย โปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	44
4 แสดงผลการทดสอบการทรงตัว (Balance Test) ก่อนรับการฝึกและหลังรับ การฝึกในกลุ่มที่ฝึก Weight Training ของเข้าร่วมกับโปรแกรมปกติ	45
5 เปรียบเทียบผลการทดสอบการทรงตัว (Balance Test) ก่อนรับการฝึกและ หลังรับการฝึกในกลุ่มที่ฝึก Weight Training ของเข้าร่วมกับ โปรแกรมปกติ	46
6 เปรียบเทียบผลการทดสอบการทรงตัว (Balance Test) ก่อนรับการฝึกและ หลังรับการ ฝึกในกลุ่มที่ฝึก โปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	47
7 เปรียบเทียบผลการทดสอบการทรงตัว (BalanceTest) ก่อนรับการฝึกและ หลังรับการฝึกในกลุ่มที่ฝึก โปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	48
8 เปรียบเทียบผลการทดสอบการทรงตัว (BalanceTest) หลังรับการฝึก 6 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มที่ฝึก Weight Training ของเข้าร่วมกับโปรแกรมปกติ และกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	49
9 หาค่าความสัมพันธ์ระหว่าง การทรงตัวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา ของกลุ่มที่ฝึก Weight Training ของเข้าร่วมกับโปรแกรมปกติ	50
10 หาค่าความสัมพันธ์ระหว่าง การทรงตัวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา ของ กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	51

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 - 3 เครื่องวัดทรงตัว (Balance Test) เครื่อง Electronic Timer	61
4 - 7 เครื่อง ทดสอบความแข็งแรง Isokinetics Dynamometer	63
รุ่น CON - TREX MJ	63
8 แสดงทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลุ่ม Knee flexor, Knee extension	66
9 แสดงทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลุ่ม Hip flexor, Hip extension	68
10 - 20 เป็นทำการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อต้นขา ก่อนการฝึกโปรแกรม Weight Training	76
10 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง	76
11 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า	77
12 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า	77
13 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง	78
14 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน	78
15 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อหลัง	79
16 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและด้านใน	79
17 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและด้านใน	80
18 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอกและสะโพก	80
19 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอกและสะโพก	81
20 เป็นทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง	81
21-29 เป็นทำฝึก Weight Training ของขาในนักกีฬาเซปักตะกร้อ	82
21 One - at - a - ime Thigh Extension on Leg Extension Machine	82
22 One - at - a - Time Biceps Curl on Leg Extension Machine	83
23 Medium - Stance Top - Pad Leg Press on Universal Machine	84
24 Hip Extension	85
25 Hip Flexion	86
26 Hip Adduction	87
27 Hip Abduction	88
28 Flat - Footed Medium - Stance Barbell Half - Squat	89
29 Step - Ups With Barbell	90