

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 • บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
1.3 สมมติฐานงานวิจัย	4
1.4 ขอบเขตเนื้อหา	4
1.5 ขอบเขตประชากร	4
1.6 ประโยชน์ของการศึกษา	4
1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 หลักการปฏิบัติในการฝึกยกน้ำหนัก	6
2.2 ความสำคัญของกล้ามเนื้อ (The Importance of Muscle)	7
2.3 พื้นฐานการฝึกความแข็งแรง (Strength Training Basic)	9
2.4 หลักพื้นฐานของการฝึกยกน้ำหนัก 5 ประเภท	16
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	27
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการฝึก	27
3.3 สถานที่ในการศึกษา	27
3.4 ขั้นตอนในการฝึก	27

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 4 การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของประชากร	30
4.2 ผลการเปรียบเทียบ ข้อมูลก่อนและ หลังการทดลองใช้โปรแกรมการฝึก	31 35
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิเคราะห์	36
5.2 อภิปรายผล	37
5.3 ข้อเสนอแนะ	41
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึก	41
ภาคผนวก ข แบบบันทึกผล	43
ประวัติผู้เขียน	47

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทั่วไปของนักกีฬา	31
2	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬาเทนนิสหญิง โดยการเปรียบเทียบระยะเวลาในการเสิร์ฟลูกเทนนิส ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนักระยะเวลา 4 สัปดาห์	32
3	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬาเทนนิส โดยการเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกเทนนิส ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนักระยะเวลา 4 สัปดาห์	33
4	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬาเทนนิส โดยการเปรียบเทียบการยกน้ำหนักสูงสุดครั้งเดียว ก่อนการฝึกและหลังการฝึก	34
5	แบบบันทึกค่าความแข็งแรง 1 RM ก่อนและหลังการฝึก ด้วยน้ำหนักเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์	44
6	แบบบันทึกค่าความเร็วและความแม่นยำในการเสิร์ฟ ลูกเทนนิสก่อนการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์	45
7	แบบบันทึกค่าความเร็วและความแม่นยำในการเสิร์ฟ ลูกเทนนิสหลังการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์	46