

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อไทย	ง
บทคัดย่ออังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ทฤษฎี แนวคิด หรือหลักการที่เกี่ยวกับการวิจัย	5
- กีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชน แบ่งตามอายุ รุ่นน้ำหนัก	5
- การฝึกความแข็งแรง การฝึกยกน้ำหนัก	10
- โปรแกรมการฝึกซ้อมยกน้ำหนักในระดับเยาวชน	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	20
กลุ่มประชากร	20
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	22
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	23
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	27
สรุปผลการศึกษา	28
อภิปรายผลการศึกษา	28
ข้อเสนอแนะจากการศึกษา	32
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	33
บรรณานุกรม	34
ภาคผนวก	36
ภาคผนวก ก แบบสอบถามและแบบบันทึกการทดสอบความแข็งแรง และกำลังกล้ามเนื้อ	37
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกซ้อมยกน้ำหนักเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ 5 เดือน ก่อนการแข่งขัน	43
ภาคผนวก ค ผลการทดสอบความน่าเชื่อถือของการทดสอบ	51
ประวัติผู้เขียน	54

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจุดมุ่งหมายและเกณฑ์การพิจารณาความหนักในการฝึกยกน้ำหนัก	11
2	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด) ของข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่าง	24
3	แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความแข็งแรง กำลังของกล้ามเนื้อ และ ความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนักท่า สแนทช์ และ คลีนแอนด์เจอร์ค	25

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดงท่าสแนทช์ (Snatch)	8
2	แสดงท่าคลีนแอนด์เจอร์ค (Clean and jerk)	9
3	แสดงท่า Bench press	40
4	แสดงท่า Squat	41
5	แสดงภาพเครื่องมืองานวิจัย	42