

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญภาพ	ญ
สารบัญตาราง	ฎ
บทที่ 1	
บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
หลักการฝึกความมั่นคงของลำตัว	5
การศึกษาที่เกี่ยวกับความมั่นคงของลำตัว	6
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการศึกษา	9
กลุ่มประชากร	9
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	9
การรวบรวมข้อมูล	10
โปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัว	14

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	16
ลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักวิ่งระยะสั้น	16
พัฒนาการความเร็วของนักวิ่งระยะสั้น	17
เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของความแข็งแรงและความทนทาน ของกล้ามเนื้อลำตัว ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	19
เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ลำตัวก่อน และหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	20
ความสัมพันธ์ของเวลาในการวิ่ง 10 เมตร และค่าการเปลี่ยนแปลง ของแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว	21
ผลการวิเคราะห์จากวิดีโอ	21
บทที่ 5	
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	22
บทสรุป	23
บรรณานุกรม	24
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ข้อมูลจากการศึกษา	28
ภาคผนวก ข ภาพประกอบการศึกษา	32
ประวัติผู้เขียน	51

ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1. แสดงเวลาในการทดสอบวิ่ง 100 เมตร ของกลุ่มควบคุม	18
ภาพ 2. แสดงเวลาในการทดสอบวิ่ง 100 เมตร ของกลุ่มทดลอง	18

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1. แสดงการเปรียบเทียบค่าสถิติของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง (เพศ, อายุ, น้ำหนัก และส่วนสูง)	17
ตาราง 2. แสดงการเปรียบเทียบค่าสถิติเวลาในการวิ่ง 100 เมตร ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง	17
ตาราง 3. แสดงการเปรียบเทียบค่าความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ก่อนการทดลอง)	19
ตาราง 4. แสดงการเปรียบเทียบค่าความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (หลังการทดลอง)	20
ตาราง 5. แสดงการเปรียบเทียบค่าการเปลี่ยนแปลงของความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (หลังการทดลอง – ก่อนการทดลอง)	20
ตาราง 6. แสดงความสัมพันธ์ของเวลาในการวิ่ง 100 เมตร และค่าการเปลี่ยนแปลงของความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว (Spearman test)	21