

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมุติฐานของการศึกษา	2
ค่านิยมของการศึกษา	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	26
กลุ่มทดลอง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
สถานที่ที่ใช้ดำเนินการศึกษา	27
ระยะเวลาในการดำเนินการ	27
วิธีดำเนินการวิจัย	27
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	31
บทที่ 5 สรุปผลอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	42
สรุปผลการวิจัย	42
อภิปรายผล	43
ข้อเสนอแนะ	45
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	45
บรรณานุกรม	46

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	48
ภาคผนวก ก	ภาพอุปกรณ์และทำการฝึกโปรแกรม
ภาคผนวก ข	โปรแกรมการฝึก แต่ละวันแต่ละสัปดาห์
ภาคผนวก ค	โปรแกรมการฝึกซ้อม
ประวัติผู้เขียน	64

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงระดับร้อยละความหนักในการฝึกยกน้ำหนักเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและผลที่ได้ รับจากการฝึก	8
2. แสดงระยะเวลาของปฏิกิริยาในการตอบสนองของนักวิ่งระยะสั้นในการแข่งขัน กีฬาโอลิมปิกในปี ค.ศ.1972	14
3 แสดงสภาพของการปรับความเร็วในแต่ละช่วงของการวิ่ง 100 เมตร	17
4 แสดงผลการวิเคราะห์ความเร็วในการแข่งขันวิ่ง 100 เมตรชาย ในการแข่งขันกรีฑา ชิงแชมป์โลกครั้งที่ 2 ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี เดือนสิงหาคม ปีค.ศ.1978	18
5 แสดงขั้นตอนการใช้ความเร็วในการวิ่งแต่ละช่วงของระยะทางการแข่งขันวิ่ง 100 เมตร	19
6 แสดงข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาและเวลาในการวิ่ง 50 เมตร กลุ่มทดลอง	32
7 แสดงข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาและเวลาในการวิ่ง 50 เมตร กลุ่มควบคุม	33
8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึกซ้อมของ นักกีฬากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	34
9 แสดงเวลา ความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิ่ง50 เมตร ของกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬาแต่ละคน ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	35
10 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างของเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก โปรแกรมของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	36
11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้ำหนัก 10 RM ของกล้ามเนื้อสะโพกทั้ง 3 ท่า ก่อนและหลังการฝึกซ้อม ในกลุ่มควบคุมข้างซ้าย และขวา	37
12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้ำหนัก 10 RM ของกล้ามเนื้อสะโพกทั้ง 3 ท่า ก่อนและหลังการฝึกซ้อม ในกลุ่มทดลองข้างซ้าย และขวา	38
13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการฝึกซ้อมน้ำหนัก 10 RM ของ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองข้างซ้าย และขวา	39
14 แสดงการวิเคราะห์ผลของค่าเฉลี่ย 10 RM ก่อนและหลังการฝึก โปรแกรมของขาข้างขวา 40 ของท่าฝึกทั้ง 3 ท่า ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	40

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 15 แสดงการวิเคราะห์ผลของค่าเฉลี่ย 10 RM ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมของขาข้างซ้าย
ของท่าฝึกทั้ง 3 ท่า ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยการวิเคราะห์แบบ two-way
ANOVA 41

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University