

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
สมรรถภาพทางกาย	5
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความแข็งแรง	8
พื้นฐานการฝึกความแข็งแรง	8
หลักเกณฑ์การปฏิบัติในการฝึกความแข็งแรง	11
หลักปฏิบัติในการฝึกด้วยน้ำหนัก	12
หลักการสร้างโปรแกรม	14
หลักการฝึกซ้อม	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	21
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา	21
สถานที่ที่ใช้ในการศึกษา	21
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	22
วิธีทดสอบความแม่นยำ	26

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล	26
<b>บทที่ 4 ผลการศึกษา</b>	27
<b>บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	31
สรุปผลการศึกษา	31
อภิปรายผลการศึกษา	31
ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้	33
ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งต่อไป	33
<b>บรรณานุกรม</b>	34
<b>ภาคผนวก</b>	36
ภาคผนวก ก ภาพประกอบการฝึก	37
ภาคผนวก ข การอบอุ่นร่างกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	47
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	55

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงโปรแกรมการฝึกปกติประจำวันของนักกีฬาบาสเกตบอล 6 สัปดาห์	23
2	แสดงโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขน ของนักกีฬาบาสเกตบอล 6 สัปดาห์	25
3	แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	27
4	แสดงผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูระยะไกลก่อนฝึก และหลังฝึก สัปดาห์ที่ 2 , 4 และ 6	28
5	แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล ก่อนฝึก และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 และ 6	29
6	แสดงผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูระยะไกล ก่อนฝึก และหลังฝึก สัปดาห์ที่ 2 , 4 และ 6	30

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1-2	แสดงการฝึกความแข็งแรงท่า Dumbbell wrist flexion	38
3-4	แสดงการฝึกความแข็งแรงท่า Dumbbell wrist extension	39
5-6	แสดงการฝึกความแข็งแรงท่า Barbell standing triceps extension	40
7-8	แสดงการฝึกความแข็งแรงท่า Barbell biceps curl	41
9-10	แสดงการฝึกความแข็งแรงท่า Barbell standing press	42
11-12	แสดงเป็นบาสเกตบอลและสนามบาสเกตบอลที่ใช้สำหรับการฝึกซ้อม	43
13-15	แสดงการขึ้นยิงประตูบาสเกตบอลในระยะไกล	44
16	แสดงกลุ่มตัวอย่าง	45
17-18	แสดงอุปกรณ์การฝึกความแข็งแรง	46