

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	4
ครีเอทีน โมโนไฮเดรต	6
การทำงานของ ครีเอทีน	7
หน้าที่ของ ครีเอทีน	8
ประเภทของ ครีเอทีน	9
รูปแบบของ ครีเอทีน Supplement	9
ทฤษฎีและหลักในการฝึกยกน้ำหนัก	12
วิธีการยกน้ำหนัก	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	19
ประชากร	19
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	19
อุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา	19
สถานที่ในการศึกษา	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	23
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	31
สรุปผลการศึกษา	31
อภิปรายผลการศึกษา	33
ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้	35
บรรณานุกรม	37
ภาคผนวก	40
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย	41
ภาคผนวก ข แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาหน้าแข้งเยาวชน	43
ภาคผนวก ค แบบบันทึกผลการวัดค่า 1 RM ในท่า Backsquat	45
เปอร์เซ็นต์ไขมัน และน้ำหนักตัว	
ภาคผนวก ง ตารางข้อมูลดิบ	47
ภาคผนวก จ ภาพประกอบการศึกษา	56
ประวัติผู้เขียน	60

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุ และจำนวนปีที่เล่นกีฬาของน้ำหนักของนักกีฬา ทั้ง 3 กลุ่ม	23
2. แสดงการเปรียบเทียบความแข็งแรงของการใช้ ครีเอทีน ในปริมาณสูงและปริมาณต่ำกับสารหลอก	24
3. แสดงการเปลี่ยนแปลงความแข็งแรงของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มในแต่ละช่วงของการฝึก	26
4. แสดงการเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจากการใช้ครีเอทีน ในปริมาณต่ำและปริมาณสูงกับสารหลอก	27
5. แสดงการเปลี่ยนแปลงของเปอร์เซ็นต์ไขมันนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มแต่ละช่วงของการฝึก	29

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. แสดงความแข็งแรงของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม ในแต่ละช่วงการฝึก	25
2. แสดงการเปลี่ยนแปลงของความแข็งแรงของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม ในแต่ละช่วงการฝึก	27
3. แสดงเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มในแต่ละช่วงการฝึก	28
4. แสดงการเปลี่ยนแปลงของเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม ในแต่ละช่วงการฝึก	30
5. ทำ Back Squat	57
6. นักกีฬาเยาวชนหญิง โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี	58
7. เครื่องชั่งน้ำหนัก	58
8. ครีเอทีน	59
9. สารหล่อลื่น (กลูโคส)	59