

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	2
สมมติฐาน	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานศึกษาที่เกี่ยวข้อง	4
พื้นฐานของการฝึกซ้อมกีฬา	4
หลักการฝึกซ้อม	4
หลักการฝึกความแข็งแรง	11
การฝึกความอ่อนตัว	12
หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก	13
การฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ	14
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	17
กลุ่มตัวอย่างในการฝึก	17
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	17
การดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	26
สรุปผลการศึกษา	26
อภิปรายผล	27
ข้อเสนอแนะ	28
บรรณานุกรม	30
ภาคผนวก	31
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	32
ภาคผนวก ข โปรแกรมฝึก	34
ภาคผนวก ค ภาพประกอบการทดสอบสมรรถภาพ	39
ประวัติผู้เขียน	43

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (Leg Dynamometer) ก่อนและหลังการฝึก	22
2	แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความสามารถด้านความสามารถในการยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump) ก่อนและหลังการฝึก	23
3	แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความสามารถในการยืนกระโดดสูง (Vertical Broad Jump) ก่อนและหลังการฝึก	24
4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและค่าความแตกต่างของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทดสอบ t-test และค่านัยสำคัญทางสถิติ เปรียบเทียบค่าก่อนและหลังการฝึกซ้อม ของแรงดิ่งขา ยืนกระโดดไกลและยืนกระโดดสูง	25