

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
สมมติฐาน	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
พื้นฐานของการฝึกซ้อม	7
หลักการฝึกซ้อม	11
หลักการฝึกความแข็งแรง	16
เทคนิคการฝึกความเร็ว	17
พื้นฐานเบื้องต้นของการพัฒนาปรับปรุงความเร็ว	22
งานวิจัยต่างประเทศ	29
งานวิจัยในประเทศ	31

## สารบัญ ( ต่อ )

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	33
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
วิธีการดำเนินการทดลอง	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	34
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
บทที่ 5 บทสรุป	39
ผลการวิจัย	40
อภิปรายผล	40
ข้อเสนอแนะ	42
บรรณานุกรม	43
ภาคผนวก	47
ภาคผนวก ก แบบบันทึกข้อมูลการทดสอบ	48
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึก	49
ประวัติผู้เขียน	51

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที ( t – test ) อายุ น้ำหนัก ส่วนสูงของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก	35
2. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที ( t – test ) การพัฒนาความก้าวหน้า และอัตราการลดของเวลาในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์	36

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 50 เมตร ของกุ่มควบคุมและกุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์	37
2. เปรียบเทียบอัตราลดของค่าเฉลี่ยเวลาการวิ่ง 50 เมตร ของกุ่มควบคุมและกุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์	38

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University