

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
<b>บทที่ 1</b>	
<b>บทนำ</b>	1
- ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
- วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
- ขอบเขตของการศึกษา	3
- ข้อจำกัดของการวิจัย	3
- นิยามศัพท์เฉพาะ	3
- ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษาเชิงทฤษฎี และเชิงประยุกต์	4
<b>บทที่ 2</b>	
<b>ประวัติกีฬาลีลาศ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	5
- ประวัติกีฬาลีลาศ	5
- ประเภท Ballroom Standard	5
- การเต้นในรูปแบบของ Ballroom Standard	5
- ประเภท Latin American	6
- การเต้นในรูปแบบของ Latin American	6
- จังหวะ Waltz	7
- ประวัติของจังหวะ Waltz	7
- ลักษณะการเต้นของจังหวะ Waltz	8
- ระดับ Bronze	8
- ระดับ Silver	9
- ระดับ Gold	9
- จังหวะ Tango	9
- ประวัติของจังหวะ Tango	9
- ลักษณะการเต้นของจังหวะ Tango	10

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
- ระดับ Bronze	10
- ระดับ Silver	11
- ระดับ Gold	11
- จังหวะ Viennese Waltz	12
- ประวัติของจังหวะ Viennese Waltz	12
- ลักษณะการเดินของจังหวะ Viennese Waltz	12
- ระดับ Bronze	13
- ระดับ Silver	13
- ระดับ Gold	13
- จังหวะ Slow Foxtrot	13
- ประวัติของจังหวะ Slow Foxtrot	13
- ลักษณะการเดินของจังหวะ Slow Foxtrot	14
- ระดับ Bronze	14
- ระดับ Silver	14
- ระดับ Gold	15
- จังหวะ Quickstep	15
- ประวัติของจังหวะ Quickstep	15
- ลักษณะการเดินของจังหวะ Quickstep	16
- ระดับ Bronze	16
- ระดับ Silver	17
- ระดับ Gold	17
- เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
- หลักการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ	17
- การศึกษาเกี่ยวกับความมั่นคงของลำตัวส่วนบน	19
- การฝึกแบบวงจร (Circuit Training)	21

## สารบัญ(ต่อ)

		หน้า
<b>บทที่ 3</b>	วิธีการดำเนินการศึกษา	24
	- กลุ่มประชากร	24
	- เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	24
	- อุปกรณ์ในการเก็บข้อมูล	24
	- อุปกรณ์ในการทดสอบ	24
	- สถานที่	25
	- การทดสอบ	25
	- วิธีการทดสอบ	25
	- วิธีการวัดค่าทางในการทรงท่าในการลีลาศ	25
	- วิธีวัดความทนทานของหัวไหล่เมื่อมีแรงกดในแนวตั้ง	25
- โปรแกรมการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนบน	26	
<b>บทที่ 4</b>	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
	- ลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาลีลาศ	27
	- การพัฒนาความทนทานของนักกีฬาลีลาศ	28
	- ผลการวิเคราะห์การทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชาย	32
	- ผลการวิเคราะห์จากภาพถ่าย	48
<b>บทที่ 5</b>	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	50
	- สรุปผลการศึกษา	50
	- ข้อเสนอแนะ	51
	- บทสรุป	51
<b>บรรณานุกรม</b>		52
<b>ภาคผนวก</b>		54
<b>ประวัติผู้เขียน</b>		55

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดง โปรแกรมการฝึกความทนทานของลำตัวส่วนบน	26
2	แสดงน้ำหนักของนักกีฬาชาย, หญิง และ เปอร์เซ็นต์สัดส่วนของน้ำหนักส่วนแขนทั้งหมดของนักกีฬาลีลาศทั้งชายและหญิง	28
3	แสดงการเปรียบเทียบค่าทางสถิติในการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	31
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการทดสอบของนักกีฬาลีลาศชายทั้งสองคน	31
5	ตารางเปรียบเทียบมุมที่ได้จากการบันทึกภาพของการจับคู่เดินรำของนักกีฬาลีลาศทั้งก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนักในท่าต่างๆ	49
6	Proportional percentages of Body Segments to total Body Weight	54

## สารบัญภาพ

รูปที่	หน้า
1 แสดงแผนผังการฝึก Endurance Training แบบ Circuit Training	18
2 แสดงการยกน้ำหนักและการเกร็งค้างแล้วจับเวลาก่อนการฝึกด้วยน้ำหนักของ นักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1	29
3 แสดงการยกน้ำหนักและการเกร็งค้างแล้วจับเวลาหลังการฝึกด้วยน้ำหนักของ นักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1	29
4 แสดงการยกน้ำหนักและการเกร็งค้างแล้วจับเวลาก่อนการฝึกด้วยน้ำหนักของ นักกีฬาลีลาศชายคนที่ 2	30
5 แสดงการยกน้ำหนักและการเกร็งค้างแล้วจับเวลาหลังการฝึกด้วยน้ำหนักของ นักกีฬาลีลาศชายคนที่ 2	30
6 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 1 ก่อนการฝึกด้วยน้ำหนัก	33
7 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 1 หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	33
8 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 2 ก่อนการฝึกด้วยน้ำหนัก	35
9 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 2 หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	35
10 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 3 ก่อนการฝึกด้วยน้ำหนัก	37
11 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 3 หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	37
12 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 4 ก่อนการฝึกด้วยน้ำหนัก	39
13 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 4 หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	39
14 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 5 ก่อนการฝึกด้วยน้ำหนัก	41

## สารบัญภาพ (ต่อ)

รูปที่	หน้า
15 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 1 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 5 หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	41
16 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 2 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 1 ก่อนการฝึกด้วยน้ำหนัก	43
17 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 2 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 1 หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	43
18 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 2 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 2 ก่อนการฝึกด้วยน้ำหนัก	45
19 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 2 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 2 หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	45
20 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 2 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 3 ก่อนการฝึกด้วยน้ำหนัก	47
21 แสดงการทรงท่าของนักกีฬาลีลาศชายคนที่ 2 ในขณะที่เข้าคู่เต้นรำในท่าที่ 3 หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	47