

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความรู้และความหมายเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	6
ความหมายของความแข็งแรง	7
ปัจจัยที่มีต่อความแข็งแรง	7
ความสำคัญของพลังกล้ามเนื้อ	10
หลักการสร้างโปรแกรม	11
หลักการฝึกซ้อม	11
หลักการฝึกความแข็งแรง	13
การฝึกความอ่อนตัว	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	18
กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	18
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	18
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	20
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 4 ผลการศึกษา	22
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	25
สรุปผลการศึกษา	25
อภิปรายผลการศึกษา	25
ข้อเสนอแนะ	28
บรรณานุกรม	29
ภาคผนวก	31
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา	32
ภาคผนวก ข การทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา	53
ประวัติผู้เขียน	55

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงน้ำหนัก ส่วนสูง อายุ	22
2. แสดงการเปรียบเทียบค่าแรงเหยยคชา ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม	23
3. แสดงการเปรียบเทียบจำนวนการทุ่ม ก่อนและหลังการฝึกตาม โปรแกรม	24

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
การยืดกล้ามเนื้อ	42
การฝึกด้วยน้ำหนักท่า เลคเพรส	48
การฝึกด้วยวิธีการ Ankle Plantar Flexion, Ankle Dorsi Flexion	49
การฝึกด้วยวิธีการ Hip Flexion, Hip Extension	49
การฝึกด้วยวิธีการ Hip Abduction, Hip Adduction	50
การฝึกทักษะในการทุ่ม	52
การทดสอบความสามารถในการทุ่ม	54
การทดสอบความแข็งแรงของขา	54

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved