

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	1
สมมติฐานของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
กรอบแนวคิดในการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ประวัติกีฬาเปตอง	6
ทักษะการเล่นกีฬาเปตอง	9
การฝึกสมรรถภาพทางกาย	11
ความหมายของความแข็งแรง	12
ปัจจัยที่มีผลต่อความแข็งแรง	13
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	14
การฝึกความแข็งแรง	15
หลักเกณฑ์การปฏิบัติในการฝึกความแข็งแรง	16
วิธีการคำนวณหาค่าความสามารถสูงสุดที่ยกน้ำหนักได้ 1 ครั้ง (1 RM)	17
ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้การเคลื่อนไหว	19
องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้มีความสามารถสูงสุด	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	27
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา	27
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	28
ข้อตกลงเบื้องต้น	28
สถานที่ที่ใช้ในการศึกษา	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การวิเคราะห์ข้อมูล	29
ระยะเวลาในการศึกษา	29
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	33
สรุปผลการศึกษา	33
อภิปรายผลการศึกษา	34
ข้อเสนอแนะ	36
บรรณานุกรม	37
ภาคผนวก	39
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกและใบบันทึกต่างๆ	40
ภาคผนวก ข กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือ อุปกรณ์การทดสอบ	49
ภาคผนวก ค การอบอุ่นร่างกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	56
ภาคผนวก ง ทำฝึกความแข็งแรง	63
ภาคผนวก จ ตารางแสดงผลการทดสอบความแข็งแรงและความเมื่อย้า	70
ประวัติผู้เขียน	78

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงผลการทดสอบความแม่นยำก่อนและหลังรับการฝึก ของกลุ่มที่ 1 ฝึกความแข็งแรงของแขนร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติ	30
2	แสดงผลการทดสอบความแม่นยำก่อนและหลังรับการฝึก ของกลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	31
3	เปรียบเทียบผลการทดสอบความแม่นยำก่อนรับการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 1 ฝึกความแข็งแรงของแขนร่วมกับโปรแกรมปกติ กับกลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	31
4	เปรียบเทียบผลการทดสอบความแม่นยำหลังรับการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 1 ฝึกความแข็งแรงของแขนร่วมกับโปรแกรมปกติ กับกลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	32
5	โปรแกรมการฝึกประจำวันของนักกีฬาเปตอง	41
6	โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนสัปดาห์ที่ 1 - 2	42
7	โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนสัปดาห์ที่ 3 - 6	43
8	ตารางบันทึกข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	71
9	ตารางบันทึกผลการทดสอบความแม่นยำ กลุ่มที่ 1	72
10	ตารางบันทึกผลการทดสอบความแม่นยำ กลุ่มที่ 2	73
11	ตารางบันทึกผลการทดสอบความแข็งแรงและความแม่นยำ กลุ่มที่ 1	74
12	ตารางบันทึกผลการทดสอบความแข็งแรงและความแม่นยำ กลุ่มที่ 2	75
13	ผลการทดสอบความแข็งแรงของแขนก่อนและหลังรับการฝึก กลุ่มที่ 1	76
14	ผลการทดสอบความแข็งแรงของแขนก่อนและหลังรับการฝึก กลุ่มที่ 2	76
15	เปรียบเทียบผลการทดสอบความแข็งแรงก่อนรับการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 1 กับกลุ่มที่ 2	77
16	เปรียบเทียบผลการทดสอบความแข็งแรงหลังรับการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 1 กับกลุ่มที่ 2	77

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 นักกีฬาเปตองชาย	50
2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา	50
3 อุปกรณ์ที่ใช้ฝึกความแข็งแรงของแขน	51
4 เครื่องมือที่ใช้ทดสอบความแข็งแรงของแขน	51
5 - 8 วิธีการทดสอบความแข็งแรงของแขน	52
9 - 10 แบบทดสอบความแม่นยำในการเข้า - วางลูกเปตอง	53
11 - 14 การทดสอบความแม่นยำในการเข้า - วางลูกเปตองทำขึ้น	54
15 - 18 การทดสอบความแม่นยำในการเข้า - วางลูกเปตองทำนั่ง	55
19 - 20 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึก ท่าที่ 1 - 2	60
21 - 22 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึก ท่าที่ 3 - 4	61
23 - 24 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึก ท่าที่ 5 - 6	62
25 - 26 ท่าการฝึกความแข็งแรงของแขน ท่าที่ 1	64
27 - 28 ท่าการฝึกความแข็งแรงของแขน ท่าที่ 2	65
29 - 30 ท่าการฝึกความแข็งแรงของแขน ท่าที่ 3	66
31 - 32 ท่าการฝึกความแข็งแรงของแขน ท่าที่ 4	67
33 - 34 ท่าการฝึกความแข็งแรงของแขน ท่าที่ 5	68
35 - 36 ท่าการฝึกความแข็งแรงของแขน ท่าที่ 6	69