

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
สารบัญภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	2
สมมติฐาน	2
ประโยชน์ที่ได้รับ	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	4
ประเภทของสมรรถภาพทางกาย	5
จุดมุ่งหมายและขอบข่ายของสมรรถภาพทางกาย	6
ทฤษฎีและหลักการฝึกซ้อม	7
หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	8
การฝึกสมรรถภาพทางกาย	10
การฝึกด้วยน้ำหนัก	12
หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก	17
การออกกำลังกายแบบสถานี	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
กรอบแนวคิดการวิจัย	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	24
กลุ่มทดลองในการวิจัย	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	24
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ	27
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	39
สรุป	39
อภิปรายผล	40
ข้อเสนอแนะ	49
บรรณานุกรม	50
ภาคผนวก	53
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้เข้ารับการศึกษา	54
ภาคผนวก ข. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	56
ภาคผนวก ค. โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบ Station Training	63
ภาคผนวก ง. ภาพประกอบการศึกษา	87
ประวัติผู้เขียน	101

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านกำลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา	29
2	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว	30
3	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว	31
4	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว	32
5	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต	33
6	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของหัวไหล่	34
7	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของหน้าอก	35
8	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของหน้าท้อง	36
9	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของลำตัว	37
10	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของขา	38

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

หน้า

- 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกแบบวงจรต่อ
สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาโอลิมปิก

23

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 อุปกรณ์สำหรับฝึก Step ของการก้าวเท้า	88
2 ทำสำหรับฝึก Step ของการก้าวเท้าไปด้านข้าง	88
3 ทำสำหรับฝึก Step ของการไขว้เท้าไปด้านข้าง	89
4 ทำสำหรับฝึก Step ของการก้าวเท้าไปด้านหน้า	89
5 อุปกรณ์สำหรับการฝึกเดินแบบ Nine Square	90
6 การเดินแบบ Nine Square	90
7 อุปกรณ์สำหรับการฝึก วิ่งกลับตัว	91
8 การฝึกวิ่งกลับตัว	91
9 อุปกรณ์สำหรับฝึกวิ่งซิกแซ็ก	92
10 การฝึกวิ่งซิกแซ็ก	92
11 อุปกรณ์สำหรับฝึก สไลด์ข้างยก-เตะขา	93
12 การฝึกสไลด์ข้างยก-เตะขา	93
13 อุปกรณ์สำหรับฝึกวิ่งเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว	94
14 การฝึกวิ่งเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว	94
15 ทำเตรียมสำหรับการฝึกท่า Bench Press	95
16 การฝึกท่า Bench Press	95
17 ทำเตรียมสำหรับการฝึกท่า Half-Squat	96
18 การฝึกท่า Half-Squat	96
19 ทำเตรียมสำหรับการฝึกท่า Upright Rowing	97
20 การฝึกท่า Upright Rowing	97
21 ทำเตรียมสำหรับการฝึกท่า Two-arm Curl	98
22 การฝึกท่า Two-arm Curl	98
23 ทำเตรียมสำหรับการฝึกท่า Standing Military Press	99
24 การฝึกท่า Standing Military Press	99

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพ		หน้า
25	ท่าเตรียมสำหรับการฝึกท่า Overhead Triceps Extension	100
26	การฝึกท่า Overhead Triceps Extension	100

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University