

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพประกอบ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	3
ขอบเขตของโครงการวิจัย	3
สมมุติฐานการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
กีฬายิงธนู	5
การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทาน	8
โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจร	10
หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก	13
ทักษะกีฬายิงธนู	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
กรอบแนวคิดในการวิจัย	29
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
รูปแบบการวิจัย	30
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	34
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
ตอนที่ 1 โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกายและ ทักษะกีฬาอิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ	36
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์คุณลักษณะทั่วไปของผู้เข้าร่วมงานวิจัย	42
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกายและทักษะการยิงธนู ระยะ 30 เมตร	43
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	46
สรุปผลการวิจัย	46
อภิปรายผล	46
ข้อเสนอแนะ	49
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	53
ภาคผนวก ก ทำฝึกการฝึกซ้อมแบบวงจรมี โดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight) ฝึกสัปดาห์ที่ 1-4	54
ภาคผนวก ข ทำฝึกการฝึกซ้อมแบบวงจรมี ร่วมกับลูกบอลครึ่งวงกลมออกกำลังกาย (Bosu Ball) ฝึกสัปดาห์ที่ 5-8	63

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	โปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้าง	37
4.2	โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 1 – 2	38
4.3	โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 3 – 4	39
4.4	โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 5 – 6	40
4.5	โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 3 – 4	41
4.6	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ลักษณะข้อมูลทั่วไปทางกายภาพ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	42
4.7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ สมรรถภาพทางกายและทักษะการยิงธนู ระยะ 30 เมตร ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก	43
4.8	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ สมรรถภาพทางกายและทักษะการยิงธนู ระยะ 30 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	44
4.9	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ สมรรถภาพทางกายและทักษะการยิงธนู ระยะ 30 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	45

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	ตำแหน่งการยืน	20
2	การบรรจุลูก	21
3	การจับคันทู	22
4	การยกคันทูขึ้นน้ำวและการน้ำวสาย	23
5	การจรดนิ่งและการเลี้ยง	24
6	การปล่อยและการคงสภาพทำยิง	25
7	เก็บข้อมูลสมรรถภาพทางกาย	45