

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| สารบัญ | (1) |
| สารบัญตาราง | (2) |
| สารบัญภาพ | (4) |
| คำนำ | 1 |
| วัตถุประสงค์ | 4 |
| การตรวจเอกสาร | 7 |
| อุปกรณ์และวิธีการ | 60 |
| อุปกรณ์ | 60 |
| วิธีการ | 61 |
| ผลและวิจารณ์ | 64 |
| ผลการวิจัย | 64 |
| ข้อวิจารณ์ | 75 |
| สรุปและข้อเสนอแนะ | 85 |
| สรุป | 85 |
| ข้อเสนอแนะ | 87 |
| เอกสารและสิ่งอ้างอิง | 88 |
| ภาคผนวก | 94 |
| ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกกีฬาอูฐประเภทประลองยุทธ | 95 |
| ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง | 98 |
| ภาคผนวก ค แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ | 103 |
| ภาคผนวก ง อัตราการเต้นของหัวใจ | 109 |
| ภาคผนวก จ ความดันโลหิต | 115 |
| ภาคผนวก ฉ หนังสือขอความอนุเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 119 |
| ภาคผนวก ช เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 122 |
| ประวัติการศึกษาและการทำงาน | 125 |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | | หน้า |
|----------|---|------|
| 1 | คะแนนการทดสอบความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ช่วงก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง | 65 |
| 2 | คะแนนการทดสอบความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันของ กลุ่มควบคุม | 66 |
| 3 | คะแนนการทดสอบความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ของกลุ่มทดลอง | 67 |
| 4. | การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำเพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ในช่วงเวลา ก่อนการฝึก 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน ภายในกลุ่มควบคุม | 68 |
| 5 | เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ภายในกลุ่มควบคุมเป็นรายคู่ | 69 |
| 6 | การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำเพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ในช่วงเวลา ก่อนการทดลอง 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ภายในกลุ่มทดลอง | 70 |
| 7 | เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ภายในกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ | 71 |
| 8 | การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 7 วันก่อนการแข่งขัน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง | 72 |
| 9 | การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 1 วันก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง | 73 |
| 10 | การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง | 74 |
| 11 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความตึงตัวกล้ามเนื้อ ในช่วงเวลา ก่อนการฝึก 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง | 78 |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางผนวกที่ | | หน้า |
|--------------|---|------|
| ง 1 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเวลา 8 สัปดาห์ของการฝึกในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง | 110 |
| ง 2 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกในกลุ่มทดลอง | 111 |
| จ 1 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความดันโลหิต จำนวน 24 ครั้ง ในช่วงเวลา 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง | 116 |

สารบัญภาพ

| ภาพที่ | | หน้า |
|--------|---|------|
| 1 | แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองในช่วงเวลาก่อนการฝึก 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน 77 | |
| 2 | แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความตึงตัวกล้ามเนื้อ ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงเวลา ก่อนการฝึก 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน 79 | |
| 3 | แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจ ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 24 ครั้ง ในช่วงเวลา 8 สัปดาห์ของการฝึก | 81 |
| 4 | แสดงอัตราการเต้นของหัวใจ ของกลุ่มทดลอง ในการฝึกแต่ละครั้ง | 82 |
| 5 | แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความดันโลหิต (systolic) จำนวน 24 ครั้ง ในช่วงเวลา 8 สัปดาห์ของ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง | 83 |