

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| กิตติกรรมประกาศ | ๓ |
| บทคัดย่อภาษาไทย | ๖ |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ๖ |
| สารบัญตาราง | ๗ |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา | 2 |
| สมมติฐานการศึกษา | 2 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา | 3 |
| ขอบเขตของการศึกษา | 3 |
| ขอบเขตเนื้อหา | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 3 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 5 |
| ระบบพลังงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย | 5 |
| ระบบแอโรบิคและแอนแอโรบิคของนักกีฬาจักรยาน | 7 |
| การฝึกซ้อมและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาจักรยาน | 8 |
| กลไกแห่งความปวดเมื่อยอันเกิดจากกรดแลคติก | 10 |
| รูปแบบการฝึก | 11 |
| การซ้อม Interval | 14 |
| การซ้อม Interval บนลูกรกลิ่ง | 14 |
| การสปรีนแบบ Interval ของเสือภูเขา | 15 |
| การปั่นแบบ Hill Interval | 16 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 21 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 19 |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย | 19 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 19 |
| วิธีดำเนินการศึกษาและเก็บข้อมูล | 20 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | 21 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 22 |
| บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล เสนอแนะ | 24 |
| สรุปผลการศึกษา | 24 |
| อภิปรายผล | 24 |
| ข้อเสนอแนะ | 26 |
| ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัย ไปใช้ | 26 |
| บรรณานุกรม | 27 |
| ภาคผนวก | 28 |
| ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกซ้อม Interval 6 สัปดาห์ | 29 |
| ภาคผนวก ข การขีดกล้ำมเนื้อก่อนการฝึกซ้อม | 34 |
| ภาคผนวก ค ประมวลภาพการฝึกซ้อม | 38 |
| ประวัติผู้เขียน | 47 |

สารบัญตาราง

| | หน้า |
|--|------|
| ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง | 22 |
| ตารางที่ 2 ผลการทดสอบบนลูกกอล์ฟและสนามจริง | 23 |

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University