

สารบัญ

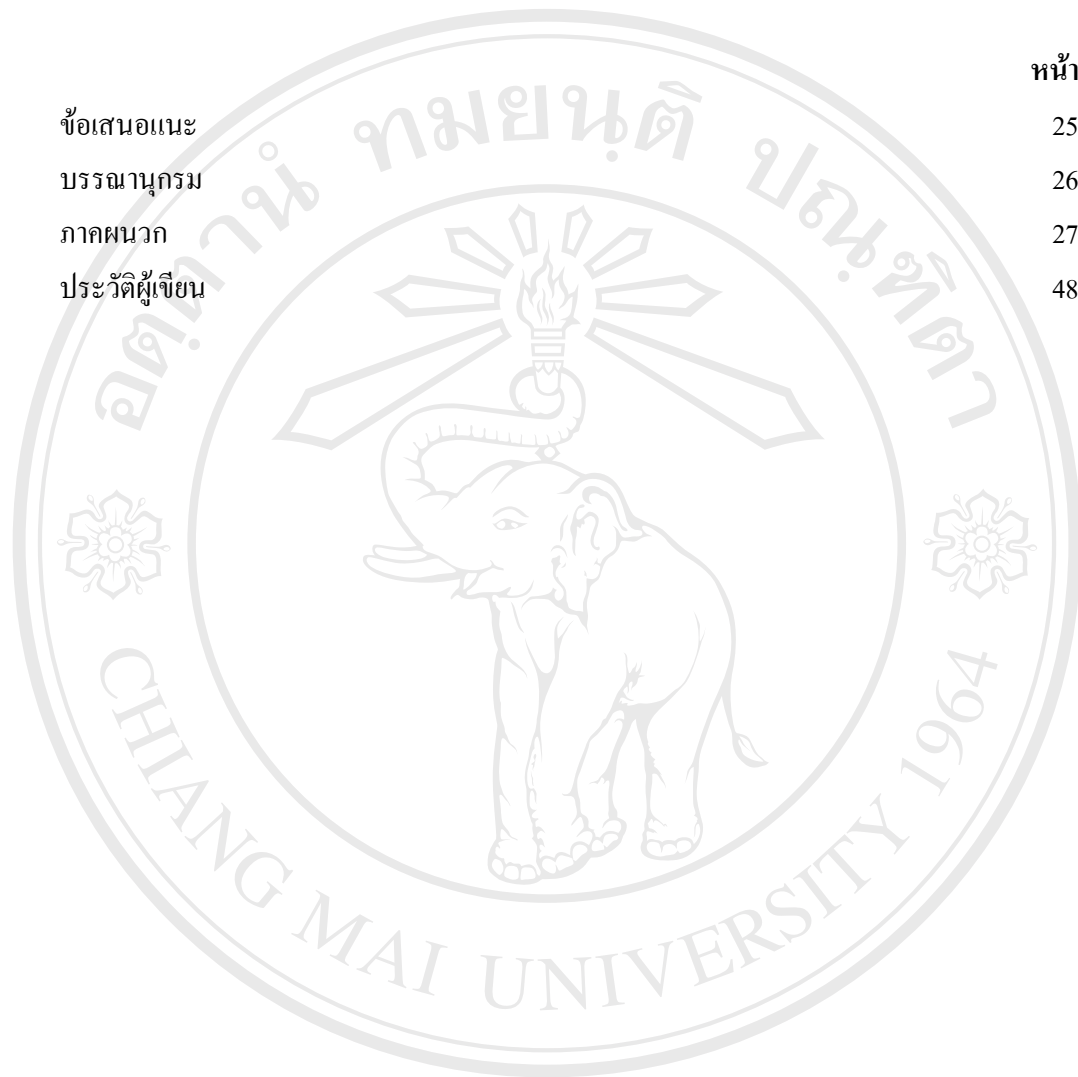
	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
การว่ายน้ำกับระบบพลังงาน	4
การว่ายน้ำในระยะทางต่าง ๆ กับระบบพลังงาน	5
การเสริมสร้างสมรรถภาพแอโรบิก	5
การเสริมสร้างระบบไหลเวียนโลหิต	5
การเสริมสร้างสมรรถภาพแอโรบิกของระบบกล้ามเนื้อ	6
ความอ่อนตัว	7
ส่วนประกอบของร่างกาย	8

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเคลื่อนไหวร่างกายของท่าวิควา	8
ช่วงการ “จับน้ำ”	9
ช่วงการผลักดันไปข้างหน้า	9
ช่วงการดึงแขนกลับ	11
ช่วงการจ้วงลงน้ำ	11
ลำดับขั้นตอนของท่าว่ายน้ำวิควา	12
การหายใจ (Breathing) ใจในการว่ายน้ำท่าวิควา	14
การเร่งช่วงว่ายน้ำ	15
งานวิจัยภายในประเทศ	16
งานวิจัยในต่างประเทศ	17
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	18
กลุ่มตัวอย่าง	18
เครื่องมือใช้ในการวิจัย	18
วิธีดำเนินการวิจัย	18
วิเคราะห์ข้อมูล	19
ระยะดำเนินการวิจัย	19
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	20
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 5 สรุป อภิปราย ข้อเสนอแนะ	23
สรุปผลการวิจัย	23
อภิปราย	24

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ข้อเสนอแนะ	25
บรรณานุกรม	26
ภาคผนวก	27
ประวัติผู้เขียน	48



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 การว่ายน้ำในระยะทางต่าง ๆ กับระบบพลังงาน	5
2 ระยะดำเนินการวิจัย	19
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบก่อนการฝึกซ้อมการว่ายน้ำแบบวัดวา โดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดิ่งแขน 2 ครั้งในระยะทาง 200 เมตร (กลุ่ม 1) และ การว่ายน้ำแบบวัดวา โดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดิ่งแขน 3 ครั้งในระยะทาง 200 เมตร (กลุ่ม 2)	20
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบก่อนการฝึกซ้อม และ หลังการฝึกซ้อมการว่ายน้ำแบบวัดวา โดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดิ่งแขน 2 ครั้ง ระยะทาง 200 เมตร	21
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบก่อนการฝึกซ้อม และ หลังการฝึกซ้อมการว่ายน้ำแบบวัดวา โดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดิ่งแขน 3 ครั้ง ในระยะทาง 200 เมตร (กลุ่มที่ 2)	21
6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การว่ายน้ำแบบวัดวา โดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดิ่งแขน 2 ครั้งใน ระยะทาง 200 เมตร (กลุ่ม 1) และการว่ายน้ำแบบวัดวา โดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดิ่งแขน 3 ครั้งในระยะทาง 200 เมตร (กลุ่ม 2) หลังการฝึกซ้อม	22
7 ดำเนินการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ที่ 1-3	28
8 สัปดาห์ที่ 4-5	29
9 สัปดาห์ที่ 6	30

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 การเสริมสร้างสมรรถภาพแอโรบิกของระบบกล้ามเนื้อ	7
2 ช่วงการผลักดันไปข้างหน้า	10
3 ลำดับขั้นตอนของท่าว่ายวัดวา	13
4 การหายใจ (Breathing)ใจในการว่ายน้ำท่าวัดวา	14
5 ท่าว่ายวัดวา	31
6 ท่าว่ายวัดวา (ด้านหน้า)	34
7 แสดงการดึงแขน	36
8 การบริหารร่างกายบนบก	37

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved