

สารบัญ

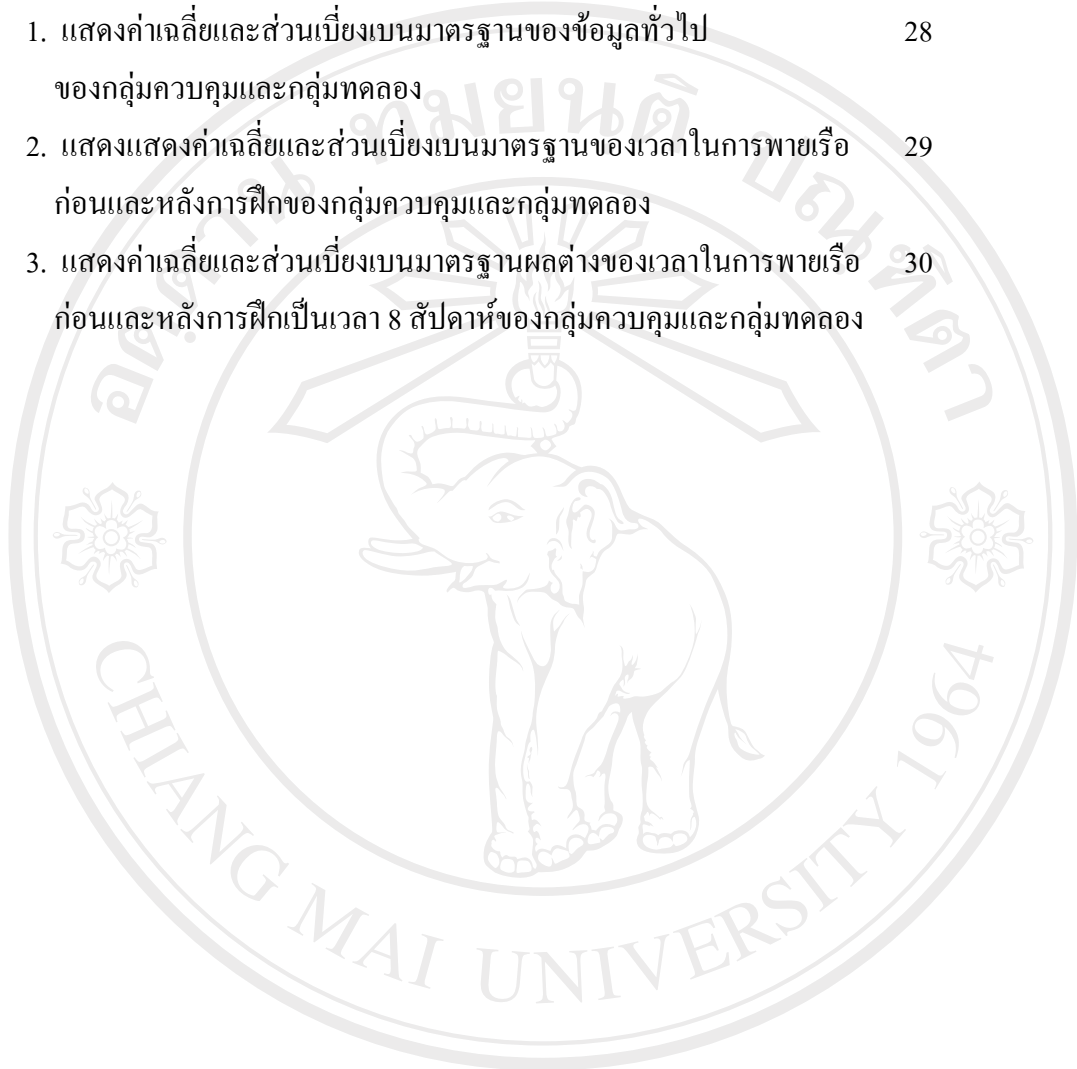
	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ฉุ
บทที่ 1	
บทนำ	1
ความเป็นมาและ ความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานการศึกษา	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการศึกษา	6
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ระบบพลังงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	7
การฝึกซ้อมและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา	9
ความเร็วและการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็ว	12
การวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อหนทางสู่ความเป็นเลิศ	17
การฝึกเป็นช่วงในแง่ระบบสรีรวิทยา	21
งานวิจัยในต่างประเทศ	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3	
วิธีการดำเนินการศึกษา	
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
สถานที่ที่ใช้ในการศึกษาทดลองและเก็บข้อมูล	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	26
บทที่ 4	27
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
บทที่ 5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	31
อภิปรายผลการศึกษา	32
ข้อเสนอแนะ	33
บรรณานุกรม	35
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก โปรแกรมฝึกแบบ Interval Training	38
ภาคผนวก ข โปรแกรมฝึกปกติของนักกีฬาเรือคายัค	47
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้และภาพประกอบการศึกษา	56
ภาคผนวก ง แบบบันทึกการทดสอบและแบบฟอร์มฯ	61
ประวัติผู้เขียน	64

สารบัญตาราง

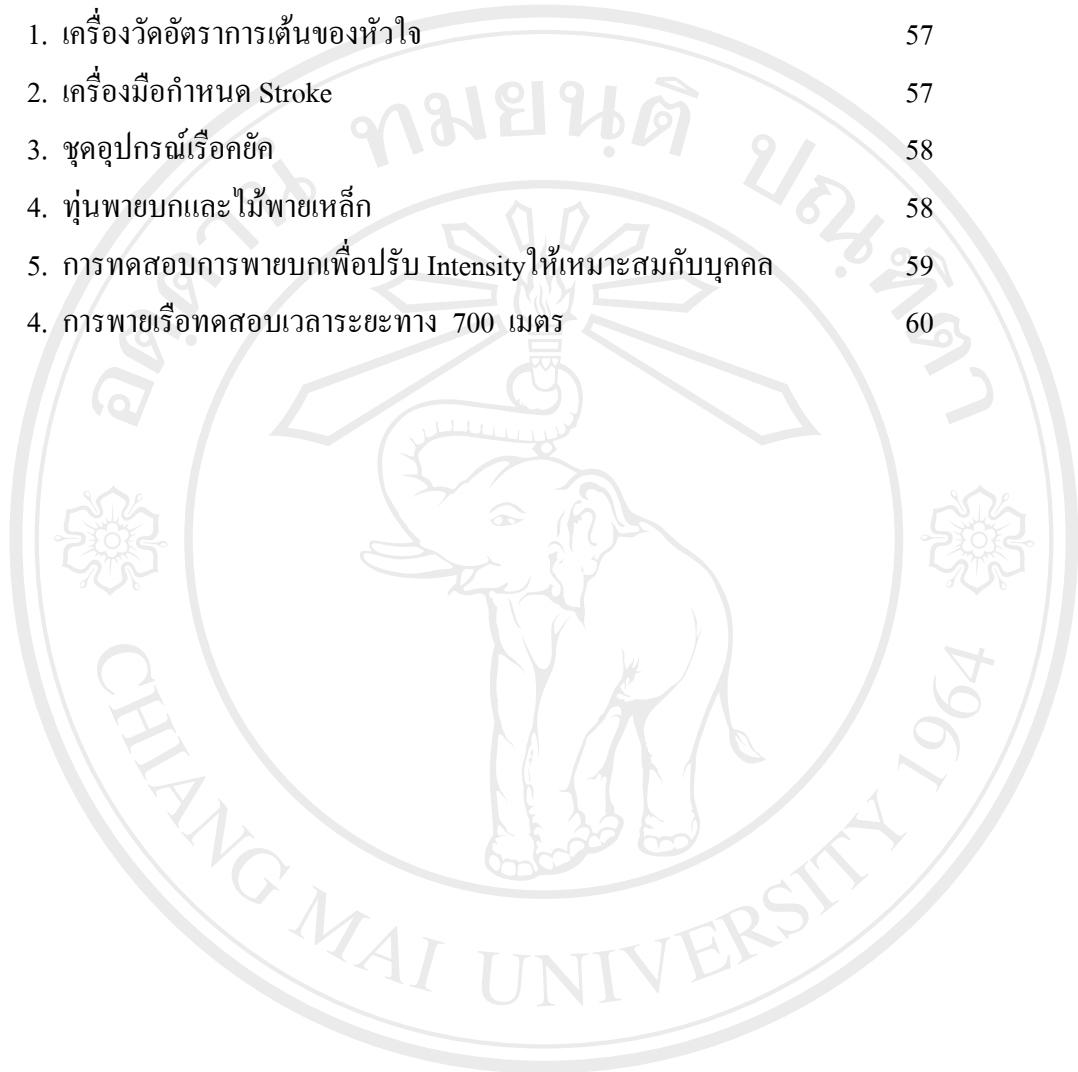
ตาราง	หน้า
1. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	28
2. แสดงแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการพายเรือ ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	29
3. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลต่างของเวลาในการพายเรือ ก่อนและหลังการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	30



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	57
2. เครื่องมือกำหนด Stroke	57
3. ชุดอุปกรณ์เรือกซ์	58
4. ทุ่นพายบกและไม้พายเหล็ก	58
5. การทดสอบการพายบกเพื่อปรับ Intensity ให้เหมาะสมกับบุคคล	59
4. การพายเรือทดสอบเวลาระยะทาง 700 เมตร	60



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved