

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1	
บทนำ	1
ความเป็นมาและ ความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานการศึกษา	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการศึกษา	6
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
กีฬาเรือคายัค	7
ความเร็วในกีฬาเรือพาย	9
การทรงตัวในกีฬาเรือคายัค	14
ความหมายและปัจจัยของความแข็งแรง	15
หลักการปฏิบัติด้วยการฝึกด้วยน้ำหนักและงานวิจัย ในต่างประเทศ	18

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3	วิธีการดำเนินการศึกษา	
	ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	25
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
	สถานที่ที่ใช้ในการศึกษาทดลองและเก็บข้อมูล	26
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
	การวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
	สรุปผลการศึกษา	32
	อภิปรายผลการศึกษา	33
	ข้อเสนอแนะ	34
บรรณานุกรม		35
ภาคผนวก		
	ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน	37
	ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกปกติของนักกีฬาเรือคายัค	51
	ภาคผนวก ค ทำที่ใช้ฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน	58
	ภาคผนวก ง วิธีการทดสอบ	64
	ภาคผนวก จ เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา	68
	ภาคผนวก ฉ แบบบันทึกผลการทดสอบและแบบฟอร์ม	71
ประวัติผู้เขียน		74

ลิขสิทธิ์ในทำวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	28
2. แสดงแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบ 1 RM. ของนักกีฬา ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	29
3. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบการทรงตัว และ เวลาที่ใช้ในการพ่ายเรือของนักกีฬา ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	30
4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของ 1RM. การทรงตัวและ เวลาในการพ่ายเรือก่อนและหลังการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม	31

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. แสดงรูปภาพท่าทางที่ใช้ในการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน	58
2. แสดงรูปภาพวิธีการทดสอบ 1 RM. ของกลุ่มตัวอย่าง	65
3. แสดงรูปภาพวิธีการทดสอบการทรงตัวของกลุ่มตัวอย่าง	66
4. แสดงรูปภาพการทดสอบความเร็วในการพายเรือคายัคระยะทาง 500 เมตร	67
5. แสดงรูปภาพเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา	68

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved