

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญภาพ	ญ
สารบัญตาราง	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานการศึกษา	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
กีฬาเรือคายัค	7
ความหมายและปัจจัยของความแข็งแรง	7
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	8
การออกกำลังกายด้วยลูกบอล (Swiss Ball)	9
หลักการของการฝึกออกกำลังกายด้วย Stability Ball	10
การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย	11
ขั้นตอนการฝึกออกกำลังกล้ามเนื้อด้วยลูกบอล	11
ระดับการฝึก	12
ลำดับขั้นตอนการออกกำลังกายด้วย Stability ball	14
งานวิจัยในต่างประเทศ	16

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	18
สถิติที่ใช้ในการศึกษา	18
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	19
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	19
สถานที่ทำการศึกษาคดลองและเก็บข้อมูล	19
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	26
สรุปผลการศึกษา	26
อภิปรายผล	27
ข้อเสนอแนะ	29
บรรณานุกรม	30
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ทำท่างที่ใช้ฝึกความแข็งแรงของลำตัวโดย Swiss Ball	33
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของลำตัวโดย Swiss Ball	38
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกปกติของนักกีฬาเรือคายัค	47
ภาคผนวก ง เครื่องมือในการทดสอบและวิธีการทดสอบ	52
ภาคผนวก จ แบบบันทึกผลการทดสอบ	56
ประวัติผู้เขียน	59

สารบัญภาพ

ภาพ

	หน้า
1. แสดงรูปภาพท่าทางที่ใช้ฝึกความแข็งแรงด้วย Swiss Ball	33
2. แสดงรูปภาพเครื่องมือในการทดสอบความแข็งแรงของลำตัว	52
3. แสดงรูปภาพการทดสอบความแข็งแรงของลำตัวด้านหน้าแบบอยู่กับที่	54
4. แสดงรูปภาพการทดสอบความแข็งแรงของลำตัวด้านหลังแบบอยู่กับที่	55

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงข้อมูลทั่วไป	21
2. แสดงการเปรียบเทียบความแข็งแรงของลำตัวด้านหน้าและด้านหลัง และเวลาการพวยเรือ ก่อนและหลังรับการฝึกของกลุ่มทดลอง	22
3. แสดงการเปรียบเทียบความแข็งแรงของลำตัวด้านหน้าและด้านหลัง และเวลาการพวยเรือ ก่อนและหลังรับการฝึกของกลุ่มควบคุม	23
4. แสดงการเปรียบเทียบความแข็งแรงของลำตัวด้านหน้าและด้านหลัง และเวลาในการพวยเรือ หลังรับการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	24