สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานของการศึกษา	4
คำนิยามของการศึกษา	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	27
กลุ่มตัวอย่าง	27
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	27
สถานที่ที่ใช้ในการศึกษา	27
วิธีดำเนินการศึกษา	28
การวิเคราะห์ข้อมูล	29
บทที่ 4 ผลการศึกษา	30
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	36
สรุปผลการศึกษา	36
อภิปรายผล	37
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	40
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	40
บรรณานุกรม	41

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	44
ภาคผนวก ก ตัวอย่างใบบันทึกผล	45
ภาคผนวก ข วิธีการทดสอบ	48
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึก	58
ประวัติผู้เขียน	60

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดจำแนกแต่ละชนิดกีฬา	7
2	ความสัมพันธ์ของระบบพลังงานกับระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	11
3	คุณลักษณะเฉพาะของเส้นใยกล้ามเนื้อลาย	17
4	แสดงองค์ประกอบของการฝึกแบบ Low – intensity Continuous	20
5	แสดงองค์ประกอบของการฝึกแบบ High – intensity Continuous	21
6	องค์ประกอบของการฝึกแบบ Long Interval	23
7	องค์ประกอบของการฝึกแบบ Intermediate Interval	24
8	องค์ประกอบของการฝึกแบบ Short Interval	25
9	ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มการฝึกแบบเป็นช่วง (IT)	31
10	ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มการฝึกแบบต่อเนื่อง (CT)	32
11	แสดงผลการทดสอบค่าประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด พร้อมทั้งแสดงความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม	33
12	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมของกลุ่มการฝึกแบบเป็นช่วง (IT)	34
13	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมของกลุ่มการฝึกแบบต่อเนื่อง (CT)	35