

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1	
บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานการศึกษา	4
กรอบแนวคิดในการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
หลักการฝึกความมั่นคงของลำตัว	7
การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความมั่นคงของลำตัว	8
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการศึกษา	10
กลุ่มประชากร	10
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	10
วิธีดำเนินการศึกษา	11
โปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัว	15
ระยะเวลาดำเนินการศึกษา	16

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	17
ลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา	17
เปรียบเทียบค่าสถิติด้านความแข็งแรงและความทนทาน ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	18
เปรียบเทียบค่าสถิติด้านการสูญเสียการทรงตัว ระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	21
เปรียบเทียบสถิติในการหายใจ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	23
บทที่ 5	
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	25
บทสรุป	28
บรรณานุกรม	31
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา	34
ภาคผนวก ข ภาพประกอบการศึกษา	42
ประวัติผู้เขียน	63

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1. แสดงการเปรียบเทียบค่าสถิติของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (เพศ, อายุ, น้ำหนัก, ส่วนสูง)	17
ตารางที่ 2. แสดงการเปรียบเทียบค่าความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม	18
ตารางที่ 3. แสดงการเปรียบเทียบค่าความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	19
ตารางที่ 4. แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าความแข็งแรงและความทนทานของ กล้ามเนื้อลำตัว หลังและก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	20
ตารางที่ 5. แสดงการเปรียบเทียบจำนวนครั้งที่เสียการทรงตัวของเรือขณะทำการพาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	21
ตารางที่ 6. แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของการเสียสมดุลย์ของเรือขณะทำการพาย หลังและก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	22
ตารางที่ 7. แสดงการเปรียบเทียบเวลาในการพายเรือแคนู-คยัค ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	23
ตารางที่ 8. แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของเวลาในการพายเรือแคนู-คยัค หลังและก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	24