

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(9)
รายการภาพประกอบ.....	(10)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
คำนิยามศัพท์.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ระบบพลังงานในร่างกาย.....	7
เทคนิคและการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (Freestyle).....	11
หลักพื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬาทั่วไป.....	17
งานวิจัยในประเทศ.....	28
งานวิจัยต่างประเทศ.....	34
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
แบบแผนการวิจัย.....	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	40
วิธีดำเนินการทดลอง.....	40

สารบัญ (ต่อ)

การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน.....	43
4 ผลการวิจัย.....	45
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5 การอภิปรายผลการวิจัย.....	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	48
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	48
สมมติฐานการวิจัย.....	49
วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
สรุปผลการวิจัย.....	50
อภิปรายผลการวิจัย.....	51
ข้อเสนอแนะ.....	53
บรรณานุกรม.....	55
ภาคผนวก ก.....	61
นทหวีดและนาฬิกาจับเวลา.....	62
ภาคผนวก ข.....	63
ใบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ของกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3.....	64
ภาคผนวก ค.....	67
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจ โปรแกรมการฝึก.....	68
ภาคผนวก ง.....	69
ตาราง โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร.....	70
ภาคผนวก จ.....	72
โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกและคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึกตั้งแต่ สัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 6.....	73

สารบัญ (ต่อ)

ภาคผนวก ฉ.....	78
ใบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ของกลุ่ม ทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	79
ประวัติผู้เขียน.....	83

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
เกณฑ์ความหนักของงาน (Intensity) คิดเป็นเปอร์เซ็นต์.....	23
แบบแผนการทดลอง.....	39
แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร.....	46
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของเวลาจากการทดสอบ ความเร็วในการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	47
แบบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ก่อนการฝึกและ หลังการฝึก.....	64
โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ระยะเวลา 6 สัปดาห์.....	70
แบบบันทึกผลการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ก่อนการฝึกและ หลังการฝึก.....	79

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
ภาพแสดงการลอยตัวในน้ำ.....	12
ภาพแสดงการเตะเท้า.....	13
ภาพแสดงการวางแขน.....	14
ภาพแสดงการหายใจ.....	15
ภาพแสดงการดึงแขนใต้น้ำ.....	16
ภาพแสดงนาฬิกาจับเวลาและนกหวีด.....	6
ภาพแสดงการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์.....	70
ภาพแสดงการบริหารร่างกายก่อนการฝึกและหลังการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์.....	74
ภาพแสดงสนามที่ใช้ในการทดสอบและการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร.....	76
ภาพแสดงการทดสอบและการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร.....	77