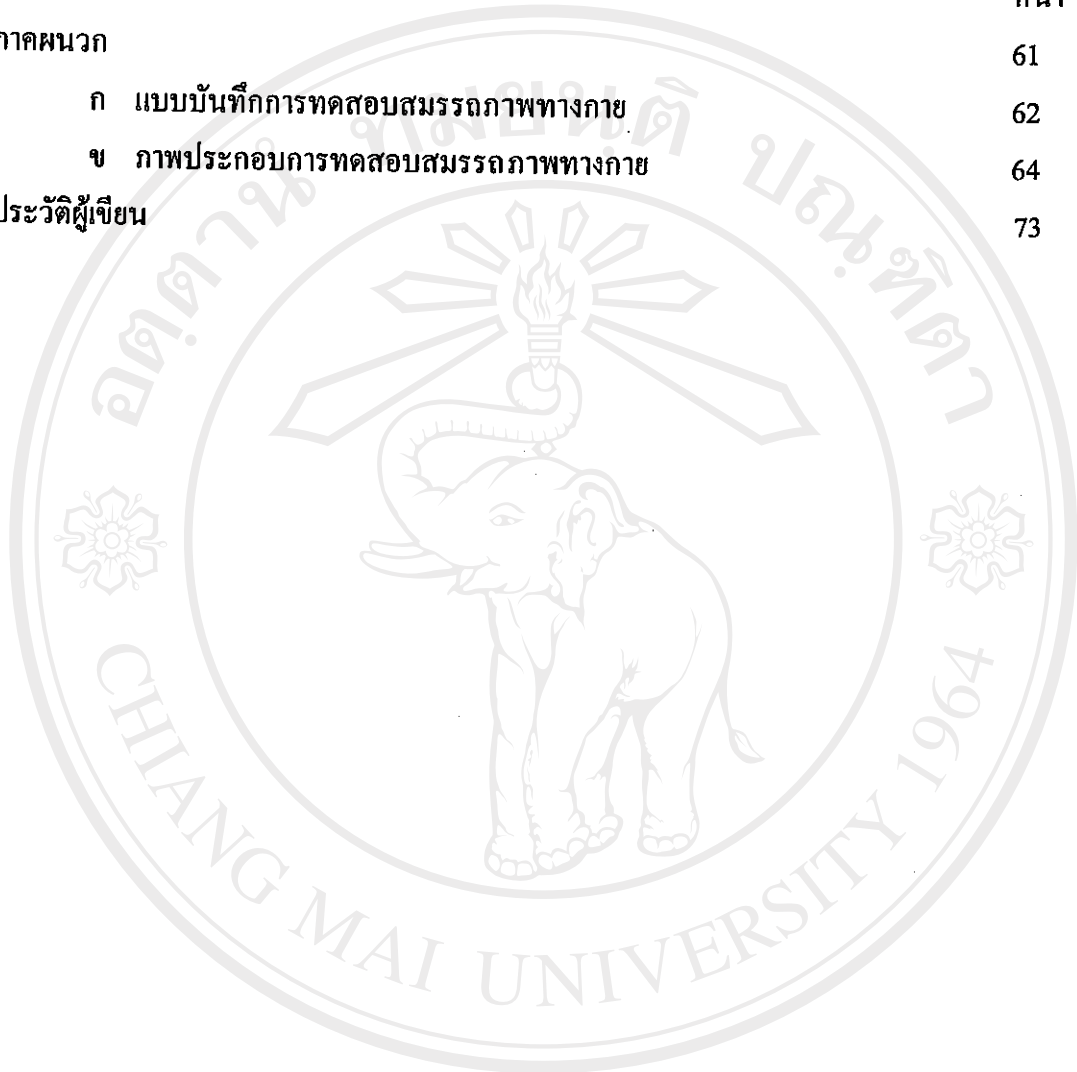


สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
สมรรถภาพทางกาย	5
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	28
ขอบเขตประชากร	28
เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	31
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	50
สรุปผลการศึกษา	52
อภิปรายผลการศึกษา	54
ข้อเสนอแนะ	58
บรรณานุกรม	59

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	61
ก แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	62
ข ภาพประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	64
ประวัติผู้เขียน	73



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	33
2	34
3	34
4	35
5	36
6	36
7	37
8	38
9	38
10	39

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
11	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตของนักกีฬาฟุตบอลจำแนกตามมหาวิทยาลัย	40
12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านพลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามมหาวิทยาลัย	40
13	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามตำแหน่งในการเล่น	42
14	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามตำแหน่งในการเล่น	44
15	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามตำแหน่งในการเล่น	46
16	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความพลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามตำแหน่งในการเล่น	48

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	การวัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก	65
2	การวัดส่วนสูง	66
3	การชั่งน้ำหนัก	67
4	การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน	68
5	การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว	69
6	การทดสอบความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัว	70
7	การทดสอบพลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ	71
8	การทดสอบความทนทานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต	72