

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การอบอุ่นร่างกาย	5
ประเภทของการอบอุ่นร่างกาย	5
หลักการอบอุ่นร่างกาย	6
การยืดกล้ามเนื้อ	7
ผลของการยืดทางสรีรวิทยาต่อองค์ประกอบของกล้ามเนื้อ	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	13
กลุ่มตัวอย่าง	13
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	13
สถานที่ในการดำเนินการศึกษา	14
วิธีการดำเนินการศึกษา	14
การวิเคราะห์ข้อมูล	15

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	17
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	21
สรุปผลการศึกษา	21
อภิปรายผลการศึกษา	21
ข้อเสนอแนะ	23
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	23
บรรณานุกรม	24
ภาคผนวก	27
ภาคผนวก ก โพรแกรมอบอุ้นร่างกายแบบเคลื่อนไหวร่วมกับ การยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและรูปภาพประกอบ	28
ภาคผนวก ข แบบบันทึกผลการทดสอบ	33
ภาคผนวก ค ข้อมูลทั่วไปของเข้าร่วมการศึกษา	35
ภาคผนวก ง การเปรียบเทียบผลต่างของเวลาที่ใช้วิ่ง 100 เมตร ในแต่ละช่วงเวลาหลังการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว ในนาทิตี่ 0, 5, 10 และ 15	37
ประวัติผู้เขียน	39

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลต่าง ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการศึกษา	17
2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลต่าง ของเวลาที่ใช้วิ่ง 100 เมตรก่อนและหลังการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการ ยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในนาทิตี่ 0, 5, 10 และ 15 ของผู้เข้าร่วมการศึกษา	18
3 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลต่าง ของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อก่อนและหลังการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการ ยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในนาทิตี่ 0, 5, 10 และ 15 ของผู้เข้าร่วมการศึกษา	19
4 แสดงการข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการศึกษา	36
5 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของเวลาที่ใช้วิ่ง 100 เมตร ในแต่ละช่วงเวลาหลังการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว ในนาทิตี่ 0, 5, 10 และ 15ของผู้เข้าร่วมการศึกษา	38

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดง stress - strain curve	9
2	แสดงการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในท่าตืดสัน (Heel flicks)	29
3	แสดงการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในท่ายกเข่าสูง (high knees)	30
4	แสดงการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในท่าเดินไขว้ขา (hip rolls)	30
5	แสดงการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในท่าเดินเขย่ง (walking on toes)	31
6	แสดงการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในท่าเตะเข้าตึง (straight leg skipping)	31
7	แสดงการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในท่าก้าวย่อ (walking lunges)	32
8	แสดงการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในท่า Modified walkinglunges	32