

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	๘
สารบัญภาพ	๘
อักษรย่อและสัญลักษณ์	๘
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ข้อจำกัดของการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	3
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>4</b>
ความรู้เกี่ยวกับร่างกายและการเคลื่อนไหว	4
คุณลักษณะของมวยไทย	5
ไม้ตายที่นิยมใช้ในการชกมวย	5
ความรู้เกี่ยวกับร่างกายและการเคลื่อนไหว	9
พื้นฐานเบื้องต้นของการเคลื่อนไหว	9
ส่วนต่างๆ ของร่างกาย	10
แกน (Axis)	11
การเคลื่อนไหวพื้นฐานของร่างกาย	12
รูปส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	13
การศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวทางชีวกลศาสตร์	17
ประเภทของการเคลื่อนที่ (Forms of Motion)	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเคลื่อนที่ของร่างกาย(Body Movement)	20
กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย	20
การวิเคราะห์ทางชีวกลศาสตร์การกีฬา	21
<b>บทที่ 3</b> วิธีดำเนินการวิจัย	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การวิเคราะห์การเคลื่อนไหว	22
สถานที่ทำการวิจัย	22
วิธีดำเนินการวิจัย	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
<b>บทที่ 5</b> สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	32
สรุปผลการวิจัย	32
อภิปรายผล	33
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้	36
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	36
<b>บรรณานุกรม</b>	37
<b>ภาคผนวก</b>	39
ภาคผนวก ก ประวัติครูมวยผู้ให้ข้อมูล	40
ภาคผนวก ข คำศัพท์ของมวยไทยที่ใช้ในการชก	44
ภาคผนวก ค รูปภาพประกอบ	47
ภาคผนวก ง แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	52
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	54

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1    แสดงข้อมูลของนักกีฬา	25
2    แสดงข้อมูลในท่าหมุนานถวายเป็น (H) ของมุมข้อศอกขวา	26
3    แสดงข้อมูลในท่าหมุนานถวายเป็น (H) ของมุมข้อหัวไหล่ขวา	26
4    แสดงข้อมูลในท่าเอราวันเสงา (A) ของมุมข้อศอกขวา	27
5    แสดงข้อมูลในท่าเอราวันเสงา (A) ของมุมข้อหัวไหล่ขวา	28
6    แสดงข้อมูลในท่านาคมุดบาดาล (M) ของมุมข้อเข่าขวา	28
7    แสดงข้อมูลในท่านาคมุดบาดาล (M) ของมุมข้อสะโพกขวา	29
8    แสดงข้อมูลในท่าปีกษาแหวกกรัง (P) ของมุมข้อเข่าขวา	30
9    แสดงข้อมูลในท่าปีกษาแหวกกรัง (P) ของมุมข้อสะโพกขวา	30

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดงท่าหมุนานถวายนวชน	7
2	แสดงท่าเอราวัณเสขงา	7
3	แสดงท่านาคมูคบาตาล	8
4	แสดงท่าปีกษาแหวกกรัง	9
5	แสดงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	11
6	แสดงภาพ โครงกระดูกของร่างกาย	14
7	แสดงลักษณะของกล้ามเนื้อของร่างกาย	15
8	แสดงลักษณะการตั้งการ์ด	48
9	แสดงจุดปะทะเพื่อวัดมุมในร่างกาย	48
10	แสดงภาพด้านหลังของนักมวย	49
11	แสดงท่ายืนอย่างสามขุมด้านหน้า	49
12	แสดงท่าเตะ	50
13	แสดงภาพสนามเวทีมวย	50
14	แสดงภาพกระสอบทรายฝึกมวย	51
15	แสดงภาพอุปกรณ์การฝึกมวย	51

## อักษรย่อและสัญลักษณ์

- A. ทำเอราวิณเสงา  
N. จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง  
H. ทำหนุমানถววยแหวน  
L. ซ้าย  
M. ทำนาคมุดบาดาล  
Min แสดงค่าต่ำสุด (Minimum)  
Max แสดงค่าสูงสุด (Maximum)  
Mean. ค่าเฉลี่ย  
N. จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง  
P. ทำปึกษาแหวกริง  
R. ขวา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved