

	<b>สารบัญ</b>	
		<b>หน้า</b>
กิตติกรรมประกาศ		ค
บทคัดย่อภาษาไทย		ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		จ
สารบัญ		ฉ
สารบัญตาราง		ช
สารบัญภาพ		ฌ
อักษรย่อและสัญลักษณ์		ญ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>		<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา		1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา		2
สมมติฐานของการศึกษา		2
ขอบเขตของการศึกษา		3
นิยามศัพท์เฉพาะ		3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา		3
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>		<b>4</b>
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		4
วัตถุประสงค์ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		5
ปัจจัยที่มีผลต่อการยืดหยุ่น		5
เทคนิคการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		5
โพรปริโอเซปเตอร์ (Proprioceptor)		9
การทดสอบความยืดหยุ่น (Flexibility Tests)		10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		10

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3</b> วิธีการดำเนินการศึกษา	19
การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
กลุ่มตัวอย่าง	20
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	20
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	20
สถานที่ทำการศึกษา	21
ระยะเวลาในการทำการศึกษา	21
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
<b>บทที่ 5</b> สรุปอภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	26
สรุปผลการศึกษา	27
อภิปรายผลการศึกษา	27
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	29
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	29
<b>บรรณานุกรม</b>	30
<b>ภาคผนวก</b>	33
ภาคผนวก ก	34
ภาคผนวก ข	39
ภาคผนวก ค	46
ภาคผนวก ง	49
และตารางการวิเคราะห์ผล	
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	60

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลทั่วไปของแต่ละกลุ่ม	23
2	เปรียบเทียบค่าความอ่อนตัวและค่ามุมการเคลื่อนไหวของกลุ่มฝึกด้วยโปรแกรมยืดกล้ามเนื้อแบบ Dynamic และกลุ่มฝึกด้วยโปรแกรมยืดกล้ามเนื้อแบบ PNF ก่อนและหลังรับการฝึกสัปดาห์ที่ 2, หลังรับการฝึกสัปดาห์ที่ 4	24
3	แสดงค่าความเชื่อถือภายในตัวผู้ทดสอบ (Intrater Reliability)	50
4	แสดงค่าสถิติเปรียบเทียบผลการฝึกต่อค่า SR	52
5	แสดงค่า Mean เมื่อตัดปัจจัยเรื่องอายุแล้ว	52
6	แสดงค่าสถิติเปรียบเทียบระหว่างสัปดาห์ของ SR	53
7	แสดงผลทดสอบระหว่างกลุ่มพบว่า SR ไม่มีความแตกต่าง ( $F=1.278, P=.288$ )	53
8	แสดงค่าสถิติเปรียบเทียบผลการฝึกต่อค่า QD	55
9	แสดงค่าเปรียบเทียบระหว่างสัปดาห์ของ QD	56
10	แสดงผลทดสอบระหว่างกลุ่มพบว่า QD ไม่มีความแตกต่าง ( $F=0.83, P=.780$ )	56
11	แสดงค่าสถิติเปรียบเทียบผลการฝึกต่อค่า HS	58
12	แสดงค่าเปรียบเทียบระหว่างสัปดาห์ของ HS	59
13	แสดงผลทดสอบระหว่างกลุ่มพบว่า HS ไม่มีความแตกต่าง ( $F=1.591, P=.239$ )	59

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดงท่าในการวัดความอ่อนตัว (Sit and Reach Test)	35
2	แสดงท่าในการวัด Quadriceps	36
3	แสดงท่าในการวัด Hamstrings	37
4	แสดงเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ	38
5	แสดงท่าการฝึกยืดเหยียดแบบ Dynamic	40
6	แสดงท่าการฝึกยืดเหยียดแบบ PNF	43

**อักษรย่อและสัญลักษณ์**

PNF	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation
HFLTA	Health For Life Training Advisor
SR	Sit and Reach Test
QD	Quadriceps
HS	Hamstrings
ACSM	American College of Sports Medicine
ICC 3,1	Intraclass Correlation Coefficient