

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของงานวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ข้อตกลงเบื้องต้น	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของการอบอุ่นร่างกาย	6
การใช้พลังงานในขณะอบอุ่นร่างกาย	8
การยืดกล้ามเนื้อ	9
ผลทางสรีระของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	16
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	16
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	16
สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	17
การเก็บรวบรวมข้อมูล	17
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	25

ลิขสิทธิ์ในตำราวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สรุปผลการวิจัย	25
อภิปรายผลการวิจัย	25
ข้อเสนอแนะ	28
บรรณานุกรม	29
ภาคผนวก	34
ภาคผนวก ก ใบบันทึกผลการทดสอบ	35
ภาคผนวก ข วิธีการยัดกล้ำมเนื้อแบบเคลื่อนไหว	37
ภาคผนวก ค เครื่องมือและอุปกรณ์	39
ประวัติผู้เขียน	47

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชีพจร ขณะพัก และเปอร์เซ็นต์ไขมันของผู้เข้าร่วมการวิจัย	21
2	แสดงการเปรียบเทียบความสูงในการกระโดด และเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 50 เมตร และ 100 เมตร ของผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนและหลังการอบอุ่นร่างกาย ร่วมกับยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว และหลังอบอุ่นร่างกายเพียงอย่างเดียว	22
3	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของความสูงในการกระโดด และเวลาที่ใช้ใน การวิ่ง 50 เมตร และ 100 เมตร ของผู้เข้าร่วมการวิจัยระหว่างก่อนและหลัง การอบอุ่นร่างกายร่วมกับยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว และอบอุ่นร่างกาย เพียงอย่างเดียว	23
4	แสดงวิธีการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว	38

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 แสดงเครื่องเคาะจังหวะเมโทรโนม (Metronome)	40
2 แสดงเครื่องควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจแบบไร้สาย	40
3 แสดงเครื่องวัดการกระโดดสูง	40
4 แสดงเครื่องวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง	41
5 แสดงเครื่องวัดความเร็ว Smartspeed™	41
6 แสดงกรวยบอกระยะทาง	41
7 แสดงวิธีการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว ทำ Heel Flicks	42
8 แสดงวิธีการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว ทำ High Knees	42
9 แสดงวิธีการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว ทำ Hip Rolls	43
10 แสดงวิธีการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว ทำ Walking on Toes	43
11 แสดงวิธีการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว ทำ Alternated Straight Leg Skipping	44
12 แสดงวิธีการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว ทำ Walking Lunges	44
13 แสดงวิธีการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว ทำ Modified Walking Lunges	45