

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
<b>บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>6</b>
ประวัติกีฬาตะกร้อ	6
ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ	8
ทักษะสำคัญในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ	10
สมรรถภาพทางกาย	10
สมรรถภาพทางกลไก	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>17</b>
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	17
กลุ่มตัวอย่าง	17
เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย	17
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
แผนการดำเนินงาน	21

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	27
สรุปผลการวิจัย	27
อภิปรายผล	27
ข้อเสนอแนะ	31
บรรณานุกรม	32
ภาคผนวก	35
ภาคผนวก ก	36
ภาคผนวก ข	40
ประวัติผู้เขียน	47

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาเซปักตะกร้อทั้งเพศชายและเพศหญิง	22
2	สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อเพศชายและตำแหน่งของผู้เล่น	24
3	สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อเพศหญิงและตำแหน่งของผู้เล่น	25



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 รูปภาพแสดงการวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง (Body Fat)	41
2 รูปภาพแสดงการประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	42
3 รูปภาพแสดงการประเมินพลังสูงสุดของกล้ามเนื้ออง ด้วย vertical jump anaerobic power test	43
4 รูปภาพแสดงการประเมินความอ่อนตัว (Flexibility)	44
5 รูปภาพแสดงการประเมินความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) โดยใช้การทดสอบ Semo Test	45
6 รูปภาพแสดงการ Rockport Fitness Walking Test เป็นการทดสอบความทนทานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต	46