สารบาญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบาญ	ฉ
สารบาญตาราง	ซ
สารบาญภาพ	ฌ
สารบาญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความสำคัญของกล้ามเนื้อลำตัว	5
แนวทางการออกแบบโปรแกรมการฝึก	6
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	8
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องตัว	9
แบบทดสอบความคล่องตัว	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	15
กลุ่มตัวอย่าง	15
เกณฑ์ในการคัดเข้า	15
เกณฑ์ในการคัดออก	15
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	16
สถานที่ใช้ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล	16

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบาญ(ต่อ)

หน้า

วิธีดำเนินการวิจัย 16
การวิเคราะห์ข้อมูล 18
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 19
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 24
สรุปผลการศึกษา 24
อภิปรายผล 25
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งนี้ 28
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป 29
บรรณานุกรม 30
ภาคผนวก 34
ภาคผนวก ก โปรแกรมการออกกำลังกายแบบจำเพาะเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว 35
ภาคผนวก ข ท่าการออกกำลังกายและรูปภาพประกอบ 38
ภาคผนวก ค แบบบันทึกผลการทดสอบ 54
ภาคผนวก ง ภาพประกอบการศึกษา 56
ประวัติผู้เขียน 62

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบาญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	19
2	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า T-scoreของการทดสอบความคล่องตัวทั้งแบบทดสอบ Agility T-test และ Hexagon Test ในกลุ่มทดลอง	20
3	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า T-scoreของการทดสอบความคล่องตัวทั้งแบบทดสอบ Agility T-test และ Hexagon Test ในกลุ่มควบคุม	21
4	แสดงการเปรียบเทียบผลการทดลองระหว่างกลุ่มการศึกษา	22

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบาญภาพ

ภาพ		หน้า
1	ภาพแบบทดสอบความคล่องตัว Agility T-test	11
2	ภาพแบบทดสอบความคล่องตัว Hexagon test	12
3-4	ท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing-in maneuver in supine	39
5-6	ท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing-in maneuver in prone	40
7-8	ท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing-in maneuver in quadruped	41
9-10	ท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing-in maneuver in sitting	42
11-12	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Prone plank	43
13-14	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Side plank	44
15-16	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Side plank with leg lift	45
17-18	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Bridging	46
19-20	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Static push up with swiss ball	47
21-22	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Supine with swiss ball	48
23-24	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Bridging with swiss ball	49
25-26	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Static back extension with swiss ball	50
27-28	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Static push up with swiss ball and leg lift	51
29-30	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Supine with swiss ball and leg lift	52
31-32	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Bridging with swiss ball and leg lift	53
33-34	การทดสอบความคล่องตัวโดยใช้แบบทดสอบ Agility T-test	57
35-36	การทดสอบความคล่องตัวโดยใช้แบบทดสอบ Hexagon Test	58
37-41	การฝึกการออกกำลังกายแบบจำเพาะต่อการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว	59

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบาญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
1	แสดงการดำเนินงานวิจัย	17
2	แสดงค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงค่าการทดสอบความคล่องตัว โดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัวAgility T-test ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	22
3	แสดงค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงค่าการทดสอบความคล่องตัว โดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว Hexagon Test ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	23

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved