

บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
รายการภาพประกอบ.....	(9)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อดกลงเบื้องต้น.....	6
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
เอกสารและงานวิจัยในประเทศ.....	8
เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศ.....	19
3 วิธีการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่าง.....	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	28
วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	29
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
4 ผลการวิจัย	
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5 การอภิปรายผลการวิจัย	
สรุปผลการวิจัย.....	41
การอภิปรายผลการวิจัย.....	43
ข้อเสนอแนะ.....	45
บรรณานุกรม.....	47
ภาคผนวก.....	53
ประวัติผู้เขียน.....	85

ตาราง	หน้า
1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ของกลุ่ม ควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง	35
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความอ่อนตัว ของกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง	35
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ของกลุ่ม ควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 6 สัปดาห์	36
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความอ่อนตัว ของกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 6 สัปดาห์	36
5 ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการทดสอบความเร็วในการวิ่ง 200 เมตรก่อน และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง	37
6 ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการทดสอบความอ่อนตัวก่อนและหลังการ ทดลอง 6 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง	38
7 ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการทดสอบความเร็วในการวิ่ง 200 เมตรก่อน และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง	38
8 ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการทดสอบความอ่อนตัวก่อนและหลังการ ทดลอง 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง	39
9 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 1	55
10 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 2	57
11 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 3	59
12 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 4	61
13 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 5	63
14 โปรแกรมฝึกทักษะในการวิ่งสัปดาห์ที่ 6	65

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- | | | |
|----|---|----|
| 1 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง กล้ามเนื้อน่องและหลัง | 68 |
| 2 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อน่อง | 69 |
| 3 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาและขาพับด้านใน | 70 |
| 4 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของสะโพก หลัง และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า | 71 |
| 5 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และกล้ามเนื้อน่อง | 72 |
| 6 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ต้นขาด้านหน้า
กล้ามเนื้อน่องและสะโพก | 73 |
| 7 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อน่อง | 74 |
| 8 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ต้นขาด้านหลัง และสะโพก | 75 |
| 9 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและกล้ามเนื้อหน้าแข้ง | 76 |
| 10 | ภาพฝีกความอ่อนตัวของสะเอวและสะโพก | 77 |
| 11 | วิธีการทดสอบความอ่อนตัวในท่านั่งงอตัว | 78 |