

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	i
Abstract	iii
สารบัญ	v
สารบัญตาราง	vi
สารบัญแผนภูมิ	vii
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	11
บทที่ 4 ผลการวิจัย	14
บทที่ 5 การอภิปรายผล และสรุปผลการวิจัย	29
ภาคผนวกที่ 1	35
ภาคผนวกที่ 2	39
เอกสารอ้างอิง	49

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงวิธีการตรวจวัดความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อ และวิธีให้คะแนน	11
ตารางที่ 2 แสดงวิธีการตรวจวัดความตึงของกล้ามเนื้อ และวิธีให้คะแนน	12
ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean \pm SEM) ของอายุน้ำหนัก ส่วนสูง และความถี่ในการฝึกซ้อมของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง และนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย	14
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean \pm SEM) ของระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อ และความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่ทำการเก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง	15
ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean \pm SEM) ของระดับคะแนนความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อ และความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่ทำการเก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย	15
ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean \pm SEM) ของ QFA, Popliteal angle, และ ADF ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง	20
ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (mean \pm SEM) ของ QFA, Popliteal angle, และ ADF ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย	21
ตารางที่ 8 แสดงข้อมูลการบาดเจ็บในแต่ละส่วนของร่างกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง	24
ตารางที่ 9 แสดงข้อมูลการบาดเจ็บในแต่ละส่วนของร่างกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย	25
ตารางที่ 10 แสดงโปรแกรมการฝึกซ้อมในระหว่าง 1 สัปดาห์	28

สารบัญแผนภูมิ

หน้า

แผนภูมิที่ 1	แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความยืดหยุ่น ของเอ็นรอบข้อ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูลของนักกีฬา เซปักตะกร้อหญิง	16
แผนภูมิที่ 2	แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความยืดหยุ่น ของเอ็นรอบข้อ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปัก ตะกร้อชาย	17
แผนภูมิที่ 3	แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง	18
แผนภูมิที่ 4	แสดงร้อยละของนักกีฬาตามระดับคะแนนความตึงของกล้ามเนื้อ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูล ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย	19
แผนภูมิที่ 5	แสดงร้อยละของนักกีฬาตามกล้ามเนื้อที่มีความตึงในแต่ละเดือน ที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง	22
แผนภูมิที่ 6	แสดงร้อยละของนักกีฬาตามกล้ามเนื้อที่มีความตึง ในแต่ละเดือน ที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย	23
แผนภูมิที่ 7	แสดงร้อยละการบาดเจ็บของแต่ละส่วนของร่างกายที่พบ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง	26
แผนภูมิที่ 8	แสดงร้อยละการบาดเจ็บของแต่ละส่วนของร่างกายที่พบ ในแต่ละเดือนที่เก็บข้อมูลของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย	27