

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การศึกษา	2
1.3 สมมติฐานการศึกษา	2
1.4 ขอบเขตของการศึกษา	3
1.5 นิยามศัพท์	3
1.6 ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ความหมายความคล่องตัว	5
2.2 ความสำคัญของความคล่องตัว	6
2.3 ความเร็วและความคล่องตัว	6
2.4 องค์ประกอบความคล่องตัว	7
2.5 การฝึกทั่วไปและการฝึกเพื่อความคล่องตัว	9
2.6 การเสริมสร้างความคล่องตัว	11
2.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องตัว	13
2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	18
3.1 รูปแบบการดำเนินการศึกษา	18

3.2	กลุ่มตัวอย่าง	18
3.3	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	18
3.4	ขั้นตอนการศึกษา	19
3.5	การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
3.6	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4	การวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	25
5.1	สรุปผลการศึกษา	25
5.2	อภิปรายผลการศึกษา	26
5.3	ข้อเสนอแนะ	30
บรรณานุกรม		31
ภาคผนวก		33
	ภาคผนวก ก. แบบทดสอบและแบบบันทึกผลการทดลอง	34
	ภาคผนวก ข. รายละเอียดและตารางการฝึกซ้อม	40
	ภาคผนวก ค. แบบฝึกที่ใช้ในการทดลอง	46
	ภาคผนวก ง. ตารางวิเคราะห์ข้อมูล	52
ประวัติผู้เขียน		59

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. การเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัว ก่อนและหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง	21
2. การเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการฝึก ของกลุ่มควบคุม	22
3. การเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุม	23
4. การเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวหลังการฝึกระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	24