

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	2
สมมติฐาน	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล	5
องค์ประกอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล	7
ความหมายความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)	9
ความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว	10
สมรรถภาพทางกาย	10
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	13
ความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาบาสเกตบอล	18
การเสริมความคล่องแคล่วว่องไว	19
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องแคล่วว่องไว	21
หลักการฝึกซ้อม	23
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25

## สารบัญ (ต่อ)

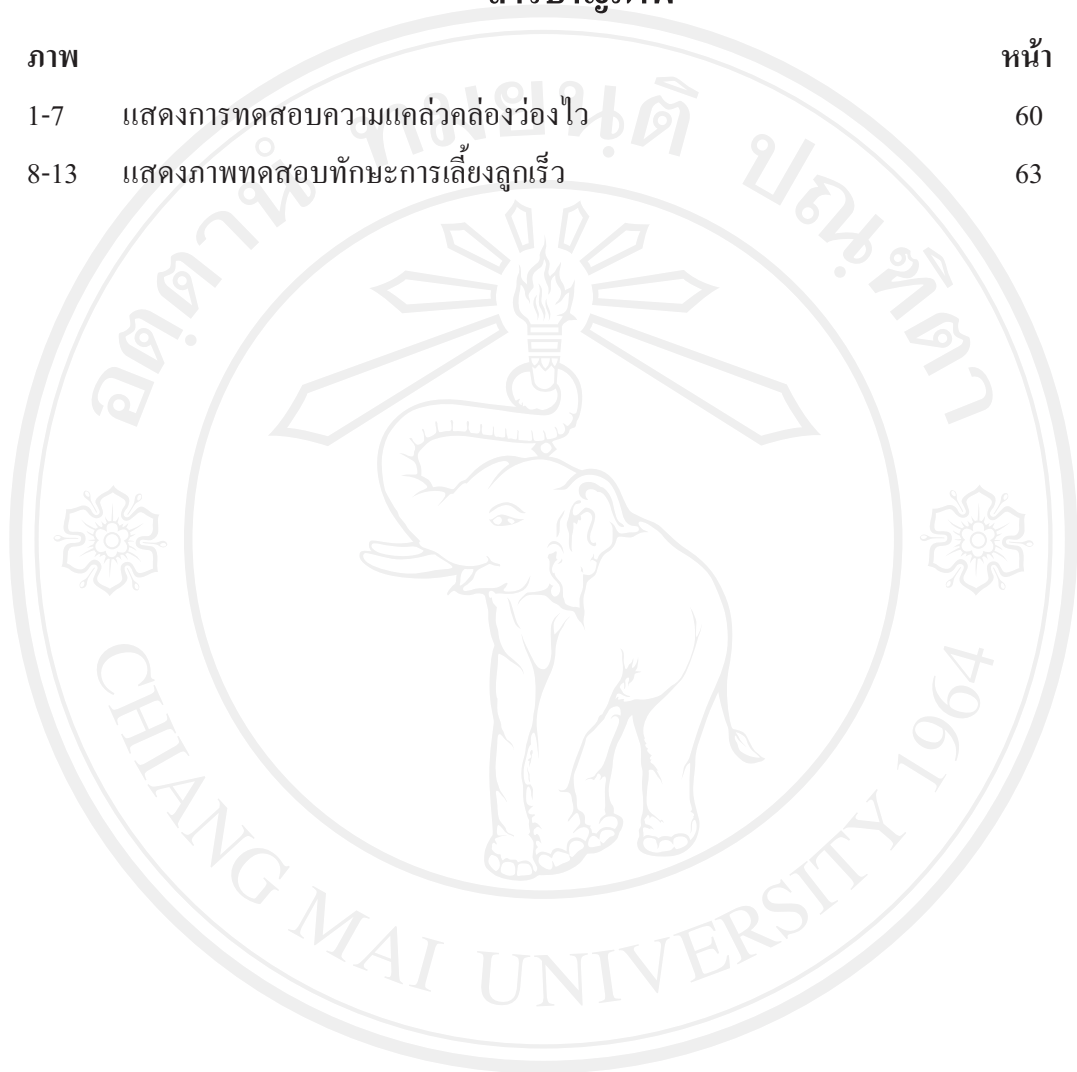
	หน้า
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา</b>	26
กลุ่มตัวอย่าง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
สถานที่ทำการศึกษา	27
ขั้นตอนดำเนินการศึกษา	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	28
<b>บทที่ 4 ผลการศึกษา</b>	29
<b>บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	32
สรุปผลการศึกษา	32
อภิปรายผล	33
ข้อเสนอแนะ	34
<b>บรรณานุกรม</b>	36
<b>ภาคผนวก</b>	38
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว	39
ภาคผนวก ข ใบบันทึกผลการทดสอบ	56
ภาคผนวก ค ภาพแสดงการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว	59
ภาคผนวก ง ภาพแสดงการทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว	62
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	65

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง	29
2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการฝึก ความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	30
3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลต่างของการฝึก ความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	31

### สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1-7	แสดงการทดสอบความเคลือบร่องวงไว้	60
8-13	แสดงภาพทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว	63



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved