

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	3
ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
กรอบแนวความคิดในการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
สมรรถภาพทางกาย	6
สมรรถภาพทางกายทั่วไป	7
สมรรถภาพทางกายพิเศษ	8
หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	9
หลักในการฝึกนักกีฬาฟุตบอล / ฟุตซอล	9
สมรรถภาพทางกายกับการเล่นกีฬา	11
ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว	12
ความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว	13
การเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว	13
องค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไว	15
ปัจจัยที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว	16
การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	17

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การฝึกพลังของกล้ามเนื้อ	18
การฝึกความเร็ว	19
การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว	19
การฝึกความอ่อนตัว	20
ข้อควรคำนึงถึงในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	22
แผนการดำเนินการศึกษา	22
ขั้นตอนในการวิจัย	23
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	24
สถานที่เก็บข้อมูล	24
โปรแกรมการฝึกซ้อม	25
การวิเคราะห์ข้อมูล	25
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	26
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	31
สรุปผลการศึกษา	31
อภิปรายผลการศึกษา	32
ข้อเสนอแนะ	34
บรรณานุกรม	35
ภาคผนวก	36
ภาคผนวก ก แบบทดสอบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว	37
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาฟุตบอล	40

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ค ตารางรูปแบบการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาฟุตบอล	47
ภาคผนวก ง ตารางบันทึกผลการทดสอบ	53
ประวัติผู้เขียน	65



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 10 – 14 ปี โรงเรียนบ้านเปียงหลวง	26
2. แสดงเวลาการทดสอบก่อนการฝึกซ้อมความเร็วและความคล่องแคล่ว ว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล	27
3. แสดงเวลาการทดสอบหลังการฝึกซ้อมความเร็วและความคล่องแคล่ว ว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล	28
4. แสดงข้อมูลทั่วไป เวลาก่อนและหลัง ความแตกต่างของเวลาในการวัด ความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็ว ตาม โปรแกรม 6 สัปดาห์	29

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. แสดงท่าการยืดเหยียดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา	55
2. แสดงอุปกรณ์การฝึกและเก็บข้อมูล	62



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved