

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	4
สมมติฐานการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ระยะเวลาในการศึกษา	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
หลักการฝึกนักกีฬาฮอกกี้	6
สมรรถภาพทางกายกับการเล่นกีฬา	7
ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว	8
ความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว	9
การเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว	9
องค์ประกอบความคล่องแคล่วว่องไว	12
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องแคล่วว่องไว	12
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพและความคล่องแคล่วว่องไว	14
วิธีการวัดความหนักของการฝึก	21
การฝึกความอ่อนตัว	23
ปฏิกิริยาตอบสนอง	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	26
กลุ่มทดลอง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
ขั้นตอนการสร้างโปรแกรม	27
วิธีการทดลอง	27
โปรแกรมการฝึก	28
ขั้นตอนก่อนการฝึกซ้อม	28
การวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 4 ผลการวิจัย	29
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและเสนอแนะ	34
สรุปผลการศึกษา	34
อภิปรายผลการศึกษา	35
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	38
ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป	39
บรรณานุกรม	40
ภาคผนวก	42
ภาคผนวก ก. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ	43
ภาคผนวก ข. โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฮอกกี้น้ำแข็ง 6 สปีดสกี	45
ภาคผนวก ค. ภาพโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ	63
ประวัติผู้เขียน	76

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงข้อมูลของนักกีฬา	30
2	แสดงข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและ ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของฮอกกี้	31
3	แสดงข้อมูลการทดสอบหลังการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปคือการวิ่งเก็บ ของและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของฮอกกี้ เลี้ยงลูกฮ็อกกี้ 3 หลัก	32
4	แสดงความแตกต่างก่อนและหลังการฝึกซ้อมของความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป (General agility) และความแตกต่างก่อนและหลังการฝึกซ้อมความคล่องแคล่ว ว่องไวเฉพาะ(Specific agility)	33

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1	64
2	69
3	72
4	74

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University