

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	4
สมมติฐานการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ระยะเวลาในการศึกษา	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
หลักการฝึกนักกีฬาฟุตบอล	6
สมรรถภาพทางกายกับการเล่นกีฬา	9
ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว	9
ความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว	11
การเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว	11
องค์ประกอบความคล่องแคล่วว่องไว	13
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องแคล่วว่องไว	14
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพและความคล่องแคล่วว่องไว	15
วิธีการกำจัดความหนักของการฝึก	23
การฝึกความอ่อนตัว	24
ปฏิกริยาตอบสนอง	25

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3</b> วิธีการดำเนินการศึกษา	
กลุ่มทดลอง	28
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	28
ขั้นตอนการสร้างโปรแกรม	28
วิธีการทดลอง	29
โปรแกรมการฝึกซ้อม	31
ขั้นตอนก่อนการฝึกซ้อม	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	31
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิจัย	32
<b>บทที่ 5</b> สรุป อภิปรายผลและเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	37
อภิปรายผลการศึกษา	37
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	42
ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป	42
<b>บรรณานุกรม</b>	43
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ	46
ภาคผนวก ข. แผนการเตรียมทีมนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 16 ปี	49
โรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี	
ภาคผนวก ค. โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล 6 สัปดาห์	51
ภาคผนวก ง. ภาพโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป	54
และความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ	
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงข้อมูลของนักกีฬา	33
2 แสดงเวลาการทดสอบก่อนการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป และความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของนักกีฬาฟุตบอล	34
3 แสดงเวลาการทดสอบหลังการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป และความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของนักกีฬาฟุตบอล	35
4 แสดงข้อมูลทั่วไป เวลาก่อนและหลัง ความแตกต่างของเวลาในการวัด ความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป (General agility) และความคล่องแคล่ว ว่องไวเฉพาะ (Specific agility) ตาม โปรแกรม 6 สัปดาห์	36

สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

1 โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

83



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved