

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ง
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญรูปภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
สมรรถภาพทางกาย	5
ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย	5
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	5
สมรรถภาพทางกลไก	6
องค์ประกอบของสมรรถภาพกลไก	6
การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ	7
ความหมายของความคล่องตัว	7
หลักการฝึกความคล่องตัว	9
การเสริมสร้างความคล่องตัว	10
หลักการฝึกซ้อมกีฬา	10
การอบอุ่นร่างกาย	13
การยืดกล้ามเนื้อ	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	18
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	18
เครื่องมือในการดำเนินงานศึกษา	18
การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	19
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	23
สรุปผลการศึกษา	23
อภิปรายผลการศึกษา	25
ข้อเสนอแนะ	26
บรรณานุกรม	27
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	28
ภาคผนวก ข	31
ภาคผนวก ค	38
ประวัติผู้เขียน	47

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1. แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา	20
ตาราง 2. แสดงผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬา	21
ตาราง 3. เปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกและหลังรับการฝึก คิดเป็นร้อยละ (%)	22
ตาราง 4 แสดงวัน เวลา ที่ใช้ในการฝึก รวม 8 สัปดาห์	32
ตาราง 5 แสดงรายละเอียดการฝึกในแต่ละวันของสัปดาห์ที่ 1- 4	32
ตาราง 6 แสดงรายละเอียดการฝึกในแต่ละวันของสัปดาห์ที่ 5-8	33
ตาราง 7 การฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 1 และ 2	34
ตาราง 8 การฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 3 และ 4	35
ตาราง 9 การฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 5 และ 6	36
ตาราง 10 การฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 3 และ 4	37

ญ

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
แบบฝึกชุดที่ 1	39
ภาพที่ 1. แบบฝึกที่ 1 วิ่ง Zig – Zag (Illinois agility)	39
ภาพที่ 2. แบบฝึกที่ 2 (Illinois Agility)	40
แบบฝึกชุดที่ 2	41
ภาพที่ 3. แบบฝึกที่ 1 (Illinois agility)	41
ภาพที่ 4. แบบฝึกที่ 2 วิ่งตะแกรวย	42
แบบฝึกชุดที่ 3	43
ภาพที่ 5. แบบฝึกที่ 1	43
ภาพที่ 6. แบบฝึกที่ 2	44
แบบฝึกชุดที่ 4	45
ภาพที่ 7. แบบฝึกที่ 1	45
ภาพที่ 8. แบบฝึกที่ 2	46

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved