

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้ในการศึกษาทดลอง	ฉ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานของการศึกษา	3
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวความคิดในการศึกษา	5
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	6
สมรรถภาพทางกาย	6
ความสำคัญของสมรรถภาพทางกายและการสร้างสมรรถภาพทางกาย	7
หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	8
ความหมาย และความสำคัญของความคล่องตัว หรือความคล่องแคล่วว่องไว	12
หลักการสำหรับการฝึกความคล่องตัว และความเร็ว	12
การเสริมสร้างความคล่องตัว	13
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องตัว	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา</b>	17
กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	17
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	17
สถานที่เก็บข้อมูล	18
ขั้นตอนในการวิจัย	18
การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	19
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	20
<b>บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	23
สรุปผลการศึกษา	23
อภิปรายผลการศึกษา	24
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	26
<b>บรรณานุกรม</b>	27
<b>ภาคผนวก</b>	29
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	56

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา 유도	20
2. แสดงข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึกโปรแกรมความคล่องตัว (Pre-test) และ หลังการฝึกโปรแกรมความคล่องตัว (Post-test) ของนักกีฬา 유도	20
3. แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึกโปรแกรม (Pre-test) และหลังการฝึกโปรแกรม (Post-test) ความคล่องตัวของนักกีฬา 유도	21
4. แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ระหว่างใส่เสื้อยูโดขณะแข่ง กับใส่เสื้อยูโดขณะเป็ยก ของนักกีฬา ยูโด	22
5. แสดงรายละเอียด อายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของนักกีฬา	53
6. แสดงรายละเอียดผลการทดสอบ ก่อนการฝึก (Pre-test)	54
7. แสดงรายละเอียดผลการทดสอบ ก่อนการฝึก (Post-test)	55

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้ในการศึกษาทดลอง

N	จำนวนคนกลุ่มตัวอย่าง
Min	ค่าน้อยที่สุด
Max	ค่ามากที่สุด
Mean	ค่าเฉลี่ย
SD	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Hexa	การทดสอบความคล่องตัว Hexagonal Obstacle Test
Ippon แห่ง	การทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ขณะใส่เสื้อยูโดแห่ง
Ippon เปียก	การทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ขณะใส่เสื้อยูโดเปียก
Pre	การทดสอบก่อนการฝึกโปรแกรม
Post	การทดสอบหลังการฝึกโปรแกรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved