

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานการทดลอง	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความหมายความคล่องตัว	4
ความสำคัญของความคล่องตัว และวิธีพัฒนาความคล่องตัว	6
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องตัว	8
องค์ประกอบสำคัญของสเต็มในการก้าวเท้าวิ่ง	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	13
รูปแบบดำเนินการทดลอง	13
กลุ่มตัวอย่าง	13
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	13
ขั้นตอนการทดลอง	13
การเก็บรวบรวมข้อมูล	14
การวิเคราะห์ข้อมูล	14
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	14

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	15
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	20
สรุปผลการทดลอง	20
อภิปรายผลการทดลอง	21
ข้อเสนอแนะ	24
บรรณานุกรม	25
ภาคผนวก	27
ภาคผนวก ก. แบบทดสอบความคล่องตัว	28
ภาคผนวก ข. รายละเอียดและตารางการฝึกซ้อม	31
ภาคผนวก ค. แบบฝึกที่ใช้ในการทดลอง	38
ประวัติผู้เขียน	45

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. ค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึกซ้อม และหลังการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสลับของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา	16
2. ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความคล่องตัว ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว	17
3. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องตัว ก่อนการฝึก และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ และค่าที (T-test) ของกลุ่มที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสลับของการก้าวเท้าและช่วงของการเคลื่อนไหวของขา	18
4. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องตัว ก่อนการฝึก และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ และค่าที (T-test) ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว	18
5. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (T-test) ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสลับของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์	19