

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ระยะเวลาในการศึกษา	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
สมรรถภาพทางกาย	6
ความคล่องแคล่วว่องไว	9
หลักการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของนักกีฬา	10
การฝึกความเร็ว	11
การพัฒนาระบบพลังงาน	12
คุณสมบัติของเส้นใยกล้ามเนื้อ	13
การฝึกความอ่อนตัว	13
การปฏิบัติในการยืดกล้ามเนื้อให้ยืดหลัก	14
ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ	14
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่นำไปใช้สำหรับ	14
การเคลื่อนที่ของกีฬาเทเบิลเทนนิส	14

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
หลักสำคัญของการเคลื่อนที่ที่ดีสำหรับนักกีฬาเทเบิลเทนนิส	15
การเรียนรู้ของนักกีฬา	15
หลักการฝึกซ้อม	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	19
กลุ่มตัวอย่าง	19
ขั้นตอนในการศึกษา	19
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	21
สถานที่เก็บข้อมูล	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 4 ผลการศึกษา	22
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	25
สรุปผลการศึกษา	25
อภิปรายผลการศึกษา	25
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	29
บรรณานุกรม	30
ภาคผนวก	32
ภาคผนวก ก เครื่องมือในการทดสอบ	33
ภาคผนวก ข รายละเอียดและตารางการฝึกซ้อม	36
ภาคผนวก ค รูปภาพและแบบฝึกที่ใช้ในการทดลอง	43
ภาคผนวก ง การยึดกล้ามเนื้อของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส	52
ภาคผนวก จ วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างและไบบั้นท์กผล	54
ประวัติผู้เขียน	57

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง	22
2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของจำนวนก้าวจากการทดสอบ ก้าวเดิน 20 วินาทีก่อนฝึกและหลังฝึก	23
3 แสดงค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการก้าวเท้าก่อนและหลังการฝึก ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	24
4 แสดงวัน เวลา ที่ใช้ในการฝึก 6 สัปดาห์	37
5 แสดงการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสของกลุ่มควบคุมในแต่ละวัน	38
6 แสดงการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลองในแต่ละวัน	39
7 แสดงการฝึกในสัปดาห์ที่ 1 ช่วงเตรียมความพร้อมร่างกาย	40
8 แสดงการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 ช่วงการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว	40
9 แสดงการฝึกในสัปดาห์ที่ 3 ช่วงการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว	41
10 แสดงการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 ช่วงการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว	41
11 แสดงการฝึกในสัปดาห์ที่ 5 ช่วงการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว	42
12 แสดงการฝึกในสัปดาห์ที่ 6 ช่วงการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว	42
13 แสดงจำนวนนักกีฬาเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	55
14 แสดง อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ของนักกีฬา	56

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 แสดงแบบทดสอบ ก้าวเดิน 20 วินาที	34
2 แสดงแบบฝึกชุดที่ 1 ก้าวจัตุรัส (Nine Square) ก้าวเป็นรูปกากบาท	44
3 แสดงแบบฝึกชุดที่ 2 ก้าวจัตุรัส (Nine Square) ก้าวทแยงมุมแบบไขว้เท้า	45
4 แสดงแบบฝึกชุดที่ 3 ก้าวจัตุรัส (Nine Square) ก้าวรูปตัววี	46
5 แสดงแบบฝึกชุดที่ 4 Quadrant Jump Test	47
6 แสดงแบบฝึกชุดที่ 5 สไลด์ข้าง	48
7 แสดงแบบฝึกชุดที่ 6 สไลด์ตะแคง	49
8 แสดงแบบฝึกชุดที่ 7 T-Tests	50
9 แสดงแบบฝึกชุดที่ 8 Box Drill Fitness Test	51
10 แสดงการยืดกล้ามเนื้อของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส	53