

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายและความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว	5
ความเร็วในการตอบสนอง	8
หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความคล่องแคล่วว่องไว	11
องค์ประกอบที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว	12
การฝึกซ้อม	14
ขั้นตอนการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา	15
ขั้นของการฝึกซ้อม	17
ประเภทของการฝึกซ้อม	17
หลักเกณฑ์ของการฝึกเทคนิค	17
ผลของการฝึกซ้อม	17
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพ	18
หลักการเล่นเซปักตะกร้อ	24

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การศึกษาที่เกี่ยวข้อง	26
กรอบแนวคิด	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	36
ประชากร	36
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	36
ขั้นตอนการศึกษา	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
การวิเคราะห์ข้อมูล	38
บทที่ 4 ผลการการศึกษา	39
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
ความมุ่งหมายของการศึกษา	48
วิธีดำเนินการศึกษา	48
สรุปผลการศึกษา	48
อภิปรายผล	49
ข้อเสนอแนะ	52
บรรณานุกรม	53
ภาคผนวก	56
ภาคผนวก ก โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับ นักกีฬาเซปักตะกร้อ	57
ภาคผนวก ข ภาพผู้ทำการศึกษา การฝึกซ้อม และการทดสอบ ความคล่องแคล่วว่องไว	70
ประวัติผู้เขียน	82

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของนักกีฬา	40
2	ผลการทดสอบ Semo Agility Test ก่อนการฝึกซ้อม 1 วัน (Pre-test)	41
3	ผลการทดสอบ Semo Agility Test หลังการฝึกซ้อมครบ 4 สัปดาห์ (Post-test 4 wk.)	42
4	ผลการทดสอบ Semo Agility Test หลังการฝึกซ้อมครบ 6 สัปดาห์ (Post-test 6 wk.)	43
5	เปรียบเทียบผลการทดสอบ Semo Agility Test ระหว่าง Pre-test หลังการฝึกซ้อม 4 สัปดาห์ (Post-test 4 wk.) และหลังการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ (Post-test 6 wk.)	44

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 ผู้ทำการศึกษา	71
2 ลูกตะกร้อพลาสติก (Synthetic Takraw)	71
3 สนามเซปักตะกร้อ (The court of Sepak Takraw)	72
4 ตาข่ายเซปักตะกร้อ (The net of Sepak Takraw)	72
5 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)	73
6 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	73
7 การวิ่งแตะ ไป- กลับ	73
8 การวิ่ง Side step	74
9 การวิ่งถอยหลัง (Back pedal)	74
10 การวิ่งเร็ว (Sprint)	74
11 การวิ่งสลับกรวย	75
12 การวิ่งกระโดดข้ามกรวย	75
13 การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ด้วยเท้าขวา	75
14 การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ด้วยเท้าขวา	76
15 การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ด้วยเท้าซ้าย	76
16 การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ด้วยเท้าซ้าย	76
17 การเล่นลูกหัว	77
18 การเล่นด้วยลูกเข้า	77
19 การเล่นลูกด้วยหลังเท้า	77
20 การตีลังกาตะกลับหลัง	78
21 การเตะสลับด้วยเท้าขวา (ฟาด)	78
22 การรับลูกเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในข้างขวา (ลูกแป)	78
23 การเสิร์ฟลูกด้วยหน้าเท้าด้านในข้างขวา	79
24 การโยนลูกเสิร์ฟ	79
25 การบล็อกด้วยขา	79

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพ		หน้า
26	การบล็อกด้วยหลัง (บล็อกคู่)	80
27	สนามทดสอบ Semo Agility Test	80
28	การทดสอบ Semo Agility Test	80
29	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down)	81
30	ผู้ทำการศึกษาและนักกีฬาเซปักตะกร้อ	81