

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษาและประชากร	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายและความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว	6
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพและความคล่องแคล่วว่องไว	8
การเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว	15
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องแคล่วว่องไว	17
วิธีการจัดความหนักของการฝึก	18
ทักษะฟุตบอล	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
กรอบแนวคิดในการศึกษา	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 3	วิธีการดำเนินการศึกษา	25
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	26
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
	สถานที่ในการศึกษาและฝึกซ้อม	27
	ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษา	27
	วิธีดำเนินการศึกษา	27
	โปรแกรมการฝึกซ้อม	27
	ขั้นตอนก่อนการฝึกซ้อม	27
	ขั้นตอนในการศึกษา	28
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
	การวิเคราะห์ข้อมูล	29
บทที่ 4	ผลการศึกษา	30
บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	35
	สรุปผลการศึกษา	35
	อภิปรายผล	36
	ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	38
	ข้อเสนอแนะในการศึกษาในครั้งต่อไป	38
บรรณานุกรม		39
ภาคผนวก		41
	ภาคผนวก ก แบบทดสอบและแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว	42
	ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอล	52
	6 สัปดาห์	
	ภาคผนวก ค ภาพผู้เข้าร่วมการฝึก และภาพการฝึกซ้อม	59
ประวัติผู้เขียน		63

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ประวัติกลุ่มที่ทำการทดลอง	28
2 การเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวการ ทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยวและกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยวิธีการเปรียบเทียบก่อนการฝึก 6 สัปดาห์	31
3 แสดงค่าการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไว จากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยว ก่อนการฝึก และ หลังจากการฝึก 6 สัปดาห์	32
4 แสดงค่าการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึก ความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก และหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์	33
5 แสดงค่าการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยวและกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวหลังจาก การฝึก 6 สัปดาห์	34

สารบัญภาพ

รูป		หน้า
1	ภาพที่ 1 นักกีฬาฟุตบอลราชมงคลลำปาง	60
2	ภาพที่ 2 แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกวิ่ง 3 เหลี่ยม	60
3	ภาพที่ 3 แบบฝึกที่ 2 step run	60
4	ภาพที่ 4 แบบฝึกที่ 3 แบบวิ่ง 3 อย่าง	61
5	ภาพที่ 5 แบบฝึกที่ 4 วิ่งตัว S	61
6	ภาพที่ 6 แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกวิ่งกลับตัว 2 รอบ	61
7	ภาพที่ 7 แบบฝึกที่ 6 วิ่งสามเหลี่ยม 2 รอบ	62
8	ภาพที่ 8 แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกการกลับตัว	62
9	ภาพที่ 9 แบบฝึกที่ 8 CMU Run	62