

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(11)
รายการภาพประกอบ.....	(12)
บทที่	
1 บทนำ	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
สมรรถภาพทางกาย.....	7
ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย.....	9
ความคล่องแคล่วว่องไว.....	11
ความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว.....	19
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความคล่องแคล่วว่องไว.....	22
หลักการฝึกวิ่งเพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว.....	23
รูปแบบการฝึกวิ่งเพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3 วิธีการดำเนินการ.....	34
แบบแผนการทดลอง.....	34
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
วิธีดำเนินการทดลอง.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	39
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
4 ผลการวิจัย.....	42
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
5 การอภิปรายผลการวิจัย.....	46
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	46
สมมติฐานของการวิจัย.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
วิธีดำเนินการทดลอง.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	49
สรุปผลการวิจัย.....	50
การอภิปรายผลการวิจัย.....	50
ข้อเสนอแนะ.....	54
บรรณานุกรม.....	56
ภาคผนวก.....	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก 1.....	63
การฝึกโปรแกรมเทนนิสของกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึก วิ่งรูปแบบตัว M และกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว.....	63
ภาคผนวก 2.....	71
โปรแกรมการฝึกเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M.....	74
ภาคผนวก 3.....	75
รูปแบบการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Spider Test.....	76
ภาคผนวก 4.....	78
โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.....	79
ภาคผนวก 5.....	88
ใบบันทึกผลการทดสอบ.....	89
รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	93
ประวัติผู้เขียน.....	94

รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	แบบแผนการทดลอง.....	34
2	ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มฝึก โปรแกรม เทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M และกลุ่มฝึก โปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว.....	43
3	ผลการทดสอบความแตกต่างของความคล่องแคล่วว่องไว ของกลุ่มฝึกโปรแกรม เทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M ก่อนกับหลังการทดลอง.....	44
4	ผลการทดสอบความแตกต่างของความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มฝึกโปรแกรม เทนนิสเพียงอย่างเดียว ก่อนกับหลังการทดลอง.....	44
5	ผลการทดสอบความแตกต่างของความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่มฝึก โปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมฝึกวิ่งรูปแบบตัวM กับกลุ่มฝึกโปรแกรม เทนนิสเพียงอย่างเดียว.....	45
6	การฝึกโปรแกรมเทนนิสของกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่ง รูปแบบตัว M และกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว.....	65
7	เวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับ โปรแกรมฝึกวิ่งรูปแบบตัว M.....	89
8	เวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่าง เดียว(วินาที).....	90

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	แผนผังและทิศทางการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M.....	72
2	รูปแบบการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Spider Test.....	76
3	โปรแกรมการอบอุ่นร่างกาย.....	79
4	โปรแกรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.....	83