

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	2
สมมติฐานในการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ระยะเวลาในการศึกษา	3
ประโยชน์ของการวิจัย	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
การเสริมสร้างความคล่องตัว	6
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องตัว	7
การฝึกความอ่อนตัว	8
ปฏิริยาตอบสนอง	8
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	9
ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย	9
อุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา	9
ขั้นตอนการฝึก	10
การเก็บรวบรวมข้อมูล	11
การวิเคราะห์ข้อมูล	11

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	12
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลในการวิเคราะห์ข้อมูล	12
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	18
สรุปผลการศึกษา	18
อภิปรายผลการศึกษา	19
ข้อเสนอแนะในการศึกษา	20
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	20
บรรณานุกรม	21
ภาคผนวก	23
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกซ้อม	24
การฝึกแบบวงจรสถานีของผู้รักษาประตู	25
การก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.)	29
ความอ่อนตัว	30
ปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ	30
กล่องเดินขึ้นลงเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา	30
ฝึกสลับเท้าบันได 12 ช่อง	30
ฝึกแรงต้านจากยางในรถจักรยาน	31
แบบฝึกจังหวะเท้าโดยใช้กรวยกระโดดความสูง 12 นิ้ว	31
ภาคผนวก ข ภาพอุปกรณ์การฝึกซ้อม	32
อุปกรณ์การฝึกซ้อม	33
ภาคผนวก ค การทดสอบและการฝึกซ้อม	36
ประวัติผู้เขียน	59

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึกซ้อม ความอ่อนตัว ปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือและก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.)	13
2	แสดงข้อมูลการทดสอบหลังการฝึกซ้อม ความอ่อนตัว ปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือและก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.)	14
3	แสดงความแตกต่าง ความอ่อนตัวของการทดสอบก่อนและหลังการฝึกซ้อม	15
4	แสดงปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือของการทดสอบก่อนและหลัง การฝึกซ้อม	16
5	แสดงความคล่องตัวจากการวัดการก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec) ของการทดสอบก่อนและหลังการฝึกซ้อม	17

สารบัญภาพ

รูป	หน้า
1 ตารางการก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.)	33
2 กล้องเดินขึ้น – ลง ความสูง 1 ฟุต	34
3 สเต็ปเท้าบันได 12 ช่อง แต่ละช่องห่างกัน 1 ฟุต	34
4 ยางในรถจักรยาน	35
5 แบบฝึกงัดหัวเห่า โดยใช้กรวยกระโดด ความสูง 12 นิ้ว จำนวน 10 อัน	35
ภาพชุด	
1 การทดสอบก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.)	37
2 การทดสอบปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ (Eye and Hand Response Time)	40
3 การทดสอบความอ่อนตัว	41
4 ภาพแสดงการฝึกซ้อม บริหารร่างกายเพื่อสร้างความอ่อนตัว	42
5 กล้องเดินขึ้น- ลง เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา	47
6 สเต็ปเท้าบันได 12 ช่อง เพื่อสร้างความคล่องแคล่ว	50
7 ฝึกแรงต้านจากยางในรถจักรยาน	53
8 ฝึกงัดหัวเห่า โดยใช้กรวยกระโดด ความสูง 12 นิ้ว	57