

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
หลักการเล่นบาสเกตบอล	4
ทักษะเฉพาะตัวในการเล่นบาสเกตบอล	11
การฝึกซ้อม	15
หลักการฝึกซ้อม	16
การฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา	17
ความคล่องแคล่วว่องไว	19
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องแคล่วว่องไว	20
กรอบแนวคิด	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	23
กลุ่มทดลอง	23
เครื่องมือในการวิจัย	23
โปรแกรมการฝึก Agility	23
การนำโปรแกรมไปใช้	28

สารบัญ (ต่อ)

	การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
	การวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย การอภิปรายและข้อเสนอแนะ	36
	ผลการวิจัย	36
	อภิปรายผล	36
	ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	37
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	37
บรรณานุกรม		38
ภาคผนวก		39
	ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับนักกีฬา	40
	บาสเกตบอล	
	โปรแกรมการฝึกพลังกล้ามเนื้อ	41
	โปรแกรมการฝึกเวลาปฏิกิริยา	46
	โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว	49
	โปรแกรมการฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ	55
	ภาคผนวก ข การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว	58
	การทดสอบ Semo Agility Test	59
ประวัติผู้เขียน		61

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง	29
2	ผลการทดสอบ Semo Agility Test ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม ที่สร้างขึ้น	31
3	เปรียบเทียบผลการทดสอบ Agility ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม	33
4	เปรียบเทียบผลของการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวก่อนและหลัง การฝึกตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น	35