

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	4
ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทควันโด	4
เทควันโดในประเทศไทย	4
ความหมายและความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว	5
สมรรถภาพทางกาย	6
สมรรถภาพทางกายทั่วไป	7
สมรรถภาพทางกายพิเศษ	8
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	9
ข้อบ่งชี้ของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	11
ความมุ่งหมายทั่วไป	12
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	12
การเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว	18
ปัจจัยที่มีผลต่อความคล่องตัว	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา</b>	21
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา	21
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	21
สถานที่ในการศึกษา ฝึกซ้อม	21
ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษา	21
วิธีดำเนินการศึกษา	22
ขั้นตอนการทดลอง	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล	22
การวิเคราะห์ข้อมูล	23
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	24
<b>บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>	30
สรุปผลการทดลอง	30
อภิปรายผล	30
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	32
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	32
<b>บรรณานุกรม</b>	33
<b>ภาคผนวก</b>	35
ภาคผนวก ก. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว	36
ภาคผนวก ข. ตารางการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาเทควันโด 6 สัปดาห์	38
ภาคผนวก ค. แบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว	42
ภาคผนวก ง. แบบบันทึกที่ใช้ในการศึกษาทดลอง	49
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	51

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงข้อมูลของนักกีฬา	25
2. แสดงข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึก ความคล่องแคล่วว่องไว จากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test	26
3. แสดงข้อมูลการทดสอบหลังการฝึก ความคล่องแคล่วว่องไว 6 สัปดาห์ จากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test	27
4. แสดงข้อมูลการทดสอบเปรียบเทียบก่อนการฝึก และ หลังการฝึกความ คล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test	28
5. แสดงความแตกต่างก่อนและหลังการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไว จากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test	29