

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
สมมติฐาน	2
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
หลักการฝึกสมรรถภาพทางกาย	6
ทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล	7
ทักษะการสกัดกั้น	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	26
กลุ่มทดลองในการศึกษา	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
สถานที่ในการศึกษา	26
ขั้นตอนการศึกษา	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	33

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สรุป ผลการวิจัย	33
อภิปรายผล	33
ข้อเสนอแนะ	34
บรรณานุกรม	37
ภาคผนวก	39
ภาคผนวก ก	
การฝึกพลั้ย โอมะตริกสำหรับนักกีฬาออลเลย์บอล	
ภาคผนวก ข	45
รูปภาพอุปกรณ์การทดสอบการกระโดดสูง	
รูปภาพอุปกรณ์การทดสอบแรงเหยียดขา	
รูปภาพการฝึกพลั้ย โอมะตริกพร้อมคำอธิบาย	
ภาคผนวก ค	51
ภาพประกอบการศึกษา	
ประวัติผู้เขียน	

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ผลของการทดสอบ Leg Dynamometer ในกลุ่มที่ฝึกเทคนิค Rim Jumps	29
2 ผลของการทดสอบ Leg Dynamometer ในกลุ่มที่ฝึกเทคนิค Split Squat Jump	29
3 ผลของการทดสอบ Vertical Jump ในกลุ่มที่ฝึกเทคนิค Rim Jumps	30
4 ผลของการทดสอบ Vertical Jump ในกลุ่มที่ฝึกเทคนิค Split Squat Jump	30
5 เปรียบเทียบผลต่างของการทดสอบ Leg Dynamometer ในกลุ่มที่ฝึกเทคนิค Rim Jumps และเทคนิค Split Squat Jump	31
6 เปรียบเทียบผลต่างของการทดสอบ Vertical Jump ในกลุ่มที่ฝึกเทคนิค Rim Jumps และเทคนิค Split Squat Jump	31
7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างความสามารถในการกระโดดสูงและ กำลังกล้ามเนื้อขา ในกลุ่มที่ฝึกเทคนิค Rim Jumps และเทคนิค Split Squat Jump	32

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

1 กรอบแนวคิดในการออกแบบโปรแกรมฝึก

หน้า

5

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	อุปกรณ์การทดสอบการกระโดดสูง	47
2	อุปกรณ์การทดสอบแรงเหยียดขา	48
3 - 4	วิธีการฝึกพลัซโอมเมตริกพร้อมคำอธิบาย	49
5	การทดสอบการกระโดดสูง	53
6	การทดสอบแรงเหยียดขา	54