

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	3
สมมติฐาน	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายและความสำคัญของการเสิร์ฟ	6
ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือบน ( over hand serving )	7
ลักษณะของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ	7
ความหมายของความแม่นยำ	8
องค์ประกอบของความแม่นยำในการเสิร์ฟ	9
สมรรถภาพทางกายของนักวอลเลย์บอล	11
ความหมายเกี่ยวกับการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometrics)	13
วิธีการฝึกซ้อมแบบพลัยโอเมตริก (The Plyometrics Method)	14
ความหมายของเมดิซีนบอล (Medicine Ball)	14
หลักการฝึกซ้อมเมดิซีนบอล	15

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
<b>บทที่ 3</b> วิธีการดำเนินการวิจัย	21
กลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	21
เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ	24
สถานที่ทำการวิจัย	25
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	26
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
<b>บทที่ 5</b> สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	30
สรุปผลการศึกษา	30
อภิปรายผลการศึกษา	31
ข้อเสนอแนะ	32
<b>บรรณานุกรม</b>	33
<b>ภาคผนวก</b>	36
ภาคผนวก ก ใบบันทึกการทดสอบการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบมีอบน	37
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกซ้อม	40
ภาคผนวก ค รูปภาพอุปกรณ์และการฝึกซ้อม	54
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	60

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มควบคุม ( $n=6$ ) และกลุ่มทดลอง ( $n=6$ )	27
2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบความเมื่อย ในการเลี้ยวพลาสมาแบบมีบนเหนือศีรษะและฝึกความแข็งแรง กล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	28
3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลต่างของการทดสอบความเมื่อย ในการเลี้ยวพลาสมาแบบมีบนเหนือศีรษะและการฝึกความแข็งแรง กล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	29

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 แสดงการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือบน ( over hand serving )	7
2 แสดงลักษณะกล้ามเนื้อส่วนบนที่ใช้ในการเสิร์ฟ	8
3 แสดงท่า Trunk Rotation ฝึกกล้ามเนื้อ latissimus dorsi	22
4 แสดงท่า Side Throw ฝึกกล้ามเนื้อ Deltoid	22
5 แสดงท่า Modified Overhead Throw ฝึกกล้ามเนื้อ Pectoralis major, latissimus dorsi	23
6 แสดงท่า Incline push up dept jump ฝึกกล้ามเนื้อ Pectoralis major, Bicep, Tricep	23