

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ซ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	19
กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	20
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	25
สรุปผลการศึกษา	25
อภิปรายผลการศึกษา	26
ข้อเสนอแนะ	28
บรรณานุกรม	30
ภาคผนวก	33
ประวัติผู้เขียน	54

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ผลการทดสอบ การกระโดดสูง ในกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว	22
2	ผลการทดสอบ การกระโดดสูง ในกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติ	23
3	ผลเปรียบเทียบผลต่างการทดสอบ การกระโดดสูง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียวและกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติ	24

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

หน้า

1. กรอบแนวคิดในการออกแบบโปรแกรมฝึก

4

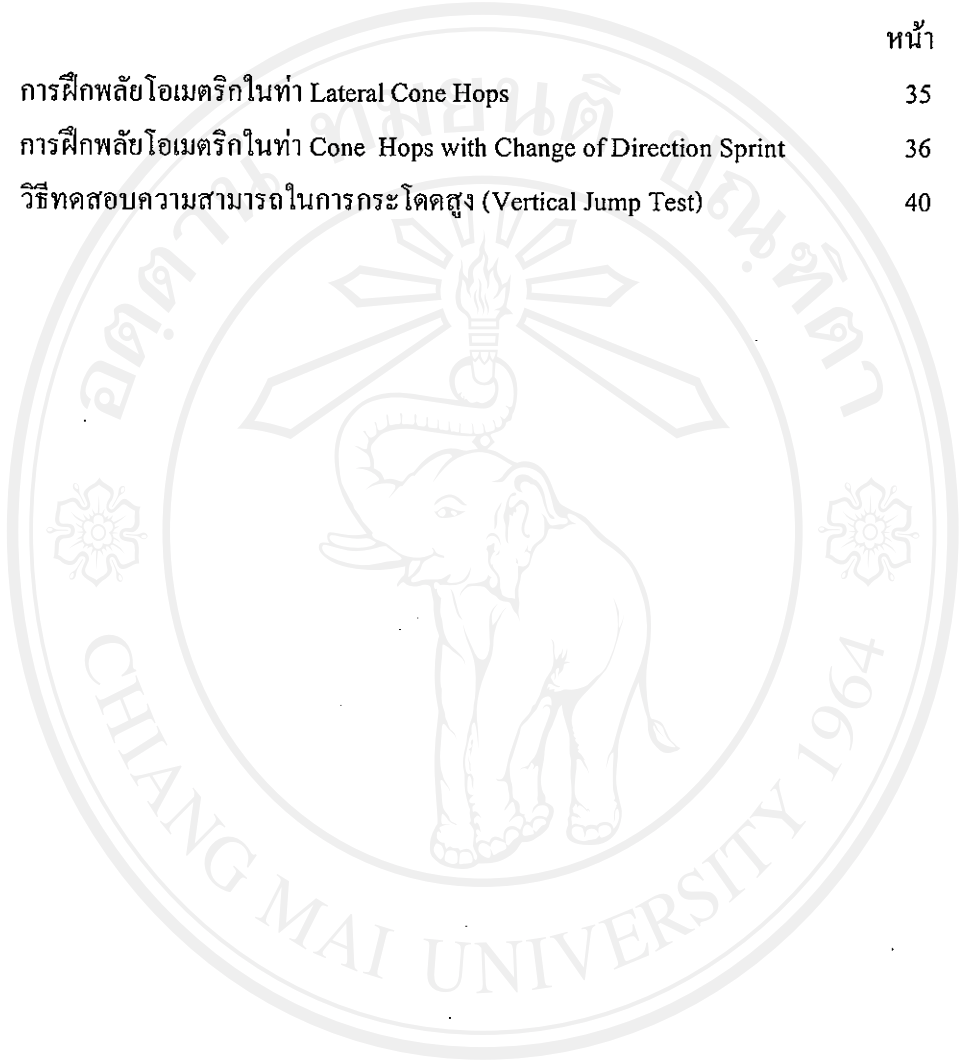


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. การฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops	35
2. การฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint	36
3. วิธีทดสอบความสามารถในการกระโดดสูง (Vertical Jump Test)	40



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved