

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ
 บทคัดย่อภาษาไทย
 บทคัดย่อภาษาอังกฤษ
 สารบัญ
 สารบัญตาราง
 สารบัญภาพ

ก
 ง
 จ
 ฉ
 ช
 ฌ

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา
 วัตถุประสงค์การศึกษา
 สมมติฐานการศึกษา
 ขอบเขตการศึกษา
 กลุ่มตัวอย่าง
 นิยามศัพท์เฉพาะ
 ประโยชน์ที่ได้รับ

1
 1
 3
 3
 3
 4
 4
 5

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การเสิร์ฟ
 ความสำคัญของพลังกล้ามเนื้อ
 กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟ
 ความหมายวิธีการฝึกซ้อมเกี่ยวกับการฝึกพลัยโอเมตริก
 กลศาสตร์ของการออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริก
 การออกแบบโปรแกรม
 วิธีการฝึกซ้อมกับอุปกรณ์อิสระ
 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6
 6
 9
 9
 13
 14
 17
 19
 22

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University
 Copyright © Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	26
กลุ่มตัวอย่าง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
สถานที่ในการศึกษา	26
ขั้นตอนการศึกษา	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	32
สรุปผลการศึกษา	32
อภิปรายผล	33
ข้อเสนอแนะ	35
บรรณานุกรม	37
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ทำแสดงการขีดเหยียด และฟ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา	40
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ	44
ภาคผนวก ค ทำที่ใช้ในการฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก	53
ภาคผนวก ง แบบฟอร์มบันทึกผลและแบบทดสอบความรุนแรง	60
ประวัติผู้เขียน	63

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1	29
เปรียบเทียบความแรงในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึก ภายในกลุ่มที่ ฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกโปรแกรมปกติ จำนวน 8 สัปดาห์	
ตาราง 2	30
เปรียบเทียบความแรงในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึก ภายในกลุ่มที่ ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียว จำนวน 8 สัปดาห์	
ตาราง 3	31
เปรียบเทียบผลต่างของความแรงในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียว และ กลุ่มทดลอง ที่ฝึก พลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกโปรแกรมปกติ จำนวน 8 สัปดาห์	

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. แสดงท่าเกร็ง	8
2. แสดง Rotator Cuff ของข้อไหล่	10
3. รูปแสดงกล้ามเนื้อ Trapezius และ Serratus Anterior	11
4. รูปแสดงกล้ามเนื้อ Deltoid	11
5. รูปแสดง Internal Rotators	12

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved