

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	3
สมมติฐานการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
หลักการปฏิบัติในการฝึกยกน้ำหนัก	5
ความสำคัญของกล้ามเนื้อ	6
พื้นฐานการฝึกความแข็งแรง	7
สูตรการยกน้ำหนักเพื่อความแข็งแรง	11
ข้อควรพิจารณาในการฝึกยกน้ำหนัก	14
หลักพื้นฐานของการฝึกยกน้ำหนัก 5 ประเภท	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
งานวิจัยภายในประเทศ	18
งานวิจัยต่างประเทศ	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
กลุ่มตัวอย่าง	24
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	24
สถานที่ในการศึกษา	24
ขั้นตอนการศึกษา	25

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	26
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	30
อภิปรายผลการศึกษา	30
ข้อเสนอแนะ	32
บรรณานุกรม	33
ภาคผนวก	35
ภาคผนวก ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิ	36
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึก	38
ภาคผนวก ค แบบบันทึกผล	40
ภาคผนวก ง ภาพแสดงท่าทางการกระโดดในแนวตั้ง	44
ภาพแสดงท่าทางการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	46
ภาพแสดงท่าทางการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล- โดยมีน้ำหนักถ่วงที่ขา	48
ภาพแสดงการเล่นทีม	49
ภาพแสดงอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก	50
ภาคผนวก จ การหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบแบบ Paired- Sample Test	51
ประวัติผู้เขียน	54

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลักษณะทั่วไปของผู้ทดสอบ	27
2	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ทดสอบโดยเปรียบเทียบการกระโดดสูงก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนักระยะเวลา 6 สัปดาห์	28
3	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ที่เข้าร่วมการทดสอบโดยเปรียบเทียบความแม่นยำในการควบคุมวอลเลย์บอลก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนักระยะเวลา 6 สัปดาห์	29
4	โปรแกรมการฝึกใน 6 สัปดาห์ของการฝึกด้วยน้ำหนัก	39
5	แบบบันทึกค่าความแข็งแรง 1RM ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์	41
7	แบบบันทึกการกระโดดในแนวดิ่ง	42
8	แบบบันทึกค่าความแม่นยำในการกระโดดควบคุมวอลเลย์บอลก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์	43
9	การหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบแบบ Paired-Sample Test	52

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 ภาพแสดงท่าทางการกระโดดในแนวตั้ง (ก ข ค)	45
2 ภาพแสดงท่าทางการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล (ก ข ค ง)	46
3 ภาพแสดงท่าทางการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยมีน้ำหนักถ่วงที่ขา (ก ข)	48
4 ภาพแสดงการเล่นทีม (ก ข)	49
5 ภาพแสดงอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก	50

