

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูปภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
หลักการฝึกซ้อม	5
ทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล	6
ทักษะการฝึกด้วยพลับโอมेटริกสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล	7
ข้อควรพิจารณาในการฝึกแบบพลับโอมेटริก	7
การออกแบบโปรแกรมการฝึก	7
ข้อห้ามและข้อควรระวังของการใช้ SSC (Stretch-Shot-Cycle)	8
ความแม่นยำในการกระโดดตบลูกบอล	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	11
วิธีการฝึก	12
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	14
อุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา	14
การเก็บรวบรวมข้อมูล	15
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	15

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	16
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	20
สรุปผลการศึกษา	20
อภิปรายผล	21
ข้อเสนอแนะ	23
บรรณานุกรม	25
ภาคผนวก	27
ภาคผนวก ก	28
ภาคผนวก ข	33
ภาคผนวก ค	38
ภาคผนวก ง	41
ภาคผนวก จ	45
ประวัติผู้เขียน	52

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา	16
ตาราง 2 เปรียบเทียบความสูงและความแม่นยำ ของกลุ่มที่ฝึกด้วย โปรแกรมพลัย โอเมตริกและกลุ่มที่ฝึกด้วย โปรแกรมการกระโดดตบ ลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว ก่อนและหลังรับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8	17
ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสูงและความแม่นยำ ระหว่างกลุ่ม และภายในกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมพลัย โอเมตริก และกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรม การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว ก่อนและหลังรับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8	19

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1. การอบอุ่นร่างกาย	47
ภาพที่ 2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	47
ภาพที่ 3. ทำเตรียมการฝึกพลัยโอเมตริก(Multiple box to box jumps)	48
ภาพที่ 4. การฝึกพลัยโอเมตริก (Multiple box to box jumps)	48
ภาพที่ 5. การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค In-Depth jump- reach	49
ภาพที่ 6. ทำเริ่มต้นการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Depth jump	49
ภาพที่ 7. การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Depth jump	50
ภาพที่ 8. ทำเตรียมการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว	50
ภาพที่ 9. การฝึกทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว	51
ภาพที่ 10. การฝึกทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว	51