

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การฝึกพลัยโอเมตริก	5
หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก	6
การฝึกความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธีการเขย่งและกระโดด	7
ใช้ความพยายามสูงสุดในการกระโดด	8
อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกแบบ Plyometric	9
ข้อควรพิจารณาในการฝึกแบบ Plyometric	9
ทักษะการเสิร์ฟ (services)	10
การวางตำแหน่งของลูกเสิร์ฟ	10
ปัจจัยที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟ	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	15
กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	16

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	16
สถานที่ในการศึกษา	16
การเก็บรวบรวมข้อมูล	16
การวิเคราะห์ข้อมูล	17
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	18
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	23
สรุปผลการศึกษา	23
อภิปรายผลการศึกษา	24
ข้อเสนอแนะ	25
บรรณานุกรม	26
ภาคผนวก	28
ประวัติผู้เขียน	48

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง	19
2. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบความแม่นยำ ในการเสิร์ฟและการขึ้นกระโดดสูงก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	20
3. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของการทดสอบ ความแม่นยำและการขึ้นกระโดดสูงก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	21
4. แสดงค่าความสัมพันธ์ของความแม่นยำและการขึ้นกระโดดสูงของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	22

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. การฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Rim Jumps	32
2. การฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Multiple Box-to-Box Squat Jumps	33
การฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Split Squat jump	34
3. การทดสอบความสามารถการกระโดดในแนวตั้ง(Vertical Jump Test)	36

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved