

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
สมมติฐานของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ	7
ความหมายและปัจจัยของความแข็งแรง	9
ปัจจัยที่มีผลต่อความแข็งแรง	10
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	10
หลักการฝึกความแข็งแรง	11
หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก	13
วิธีการคำนวณหาค่าความสามารถในการยกน้ำหนักสูงสุดได้ 1 ครั้ง (1RM)	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	20
ขั้นตอนในวิธีการดำเนินการวิจัย	20
กลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	26
สรุปผลการวิจัย	26
อภิปรายผล	27
ข้อเสนอแนะ	29
บรรณานุกรม	30
ภาคผนวก	32
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึก Weight Training	33
ภาคผนวก ข อุปกรณ์การบริหาร	38
ภาคผนวก ค แบบบันทึกการทดสอบ	45
ภาคผนวก ง ทำการยืดเหยียดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	49
ภาคผนวก จ ตารางการฝึกซ้อมเซปักตะกร้อ	52
ประวัติผู้เขียน	54

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของนักกีฬาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	22
2 เปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อหลังการฝึก ของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม	23
3 เปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยเครื่องมือ Dynamometer ก่อนการฝึก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	23
4 เปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาก่อนและหลังการฝึก โดยเครื่องมือ Dynamometer	24
5 เปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อก่อนและหลังการฝึก	24
6 เปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยเครื่องมือ Dynamometer หลังการฝึก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	25
7 เปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อหลังการฝึก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	25
8 ทำกายบริหารการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)	34
9 โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 1-2	35
10 โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 3-4	36
11 โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 5-6	37
12 ตารางการฝึกซ้อมเซปักตะกร้อ	53

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 เครื่องบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า LEG EXTENSION	39
2 เครื่องบริหารกล้ามเนื้อขาด้านใน และสะโพก ADDUCTOR	40
3 เครื่องบริหารกล้ามเนื้อขาด้านนอก และสะโพก ABDUCTOR	41
4 เครื่องบริหารกล้ามเนื้อขาด้านหลังและน่อง LEG CURL	42
5 เครื่องบริหารกล้ามเนื้อขาส่วนบนด้านหน้า LEG PRESS	43
6 เครื่องวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (leg dynamometer)	44
7 แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อ	47
8 ทำการยืดกล้ามเนื้อน่อง	50
9 ทำการยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านใน	50
10 ทำยืดเหยียดด้านข้าง	50
11 ทำการยืดกล้ามเนื้อโคนขา	51
12 ทำยืดเหยียดโคนขาด้านใน	51
13 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา	51
14 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและสะโพก	51