

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ของงานวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ประวัติของเทนนิส	5
ความหมายของเทนนิส	6
ลักษณะอุปกรณ์ สนามแข่งเทนนิส	7
การเสิร์ฟเทนนิส	12
หลักการฝึกด้วยน้ำหนัก	16
การสร้างโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก	17
การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	18
หลักการฝึกความแข็งแรง	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	27
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	27
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	27

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ลักษณะของเครื่องมือ	28
วิธีการดำเนินงาน	29
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	30
บทที่ 4 ผลการวิจัย	31
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	39
สรุปผลการศึกษา	39
อภิปรายผล	40
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้	42
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	43
บรรณานุกรม	44
ภาคผนวก	47
ภาคผนวก ก โปรแกรมการยกน้ำหนัก	48
ภาคผนวก ข ผลการทดสอบ	58
ประวัติผู้เขียน	61

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจุดมุ่งหมายและเกณฑ์การพิจารณาความหนักในการฝึกยกน้ำหนัก	20
2 แสดงการฝึกเพื่อความแข็งแรงสูงสุด กำลังและความทนทานของกล้ามเนื้อ	23
3 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง	31
4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุดของกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน เป็น รายบุคคล จากการทดสอบความเร็วของการเสิร์ฟลูกแรก ก่อนและหลัง การฝึกตามโปรแกรมยกน้ำหนักร่วมกับการฝึกปกติ เป็นเวลา 8 สัปดาห์	32
5 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุดของกลุ่มทดลอง จากการทดสอบความเร็วของการเสิร์ฟลูกแรก ก่อนและหลัง การฝึกตามโปรแกรมยกน้ำหนักร่วมกับการฝึกปกติ เป็นเวลา 8 สัปดาห์	34
6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด เปรียบเทียบ ก่อน-หลัง การฝึกตามโปรแกรมฝึกยกน้ำหนัก IRM เป็นเวลา 8 สัปดาห์	35
7 ความเร็วของการเสิร์ฟลูกเทนนิสลูกแรก ก่อนได้รับการฝึกตามโปรแกรม	59
8 ความเร็วของการเสิร์ฟลูกเทนนิสลูกแรก หลังได้รับการฝึกตามโปรแกรม	59
9 ความเร็วของการเสิร์ฟลูกเทนนิสลูกแรก โดยเปรียบเทียบ ก่อน-หลัง ได้รับการฝึกตามโปรแกรม	60

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 สนามกีฬาเทนนิส	9
2 ไม้เรिकเกต	10
3 ลักษณะและขนาดของลูกเทนนิส	11
4 การเสิร์ฟเทนนิสลูกแรก	12
5 ลักษณะการยกน้ำหนัก	24
6 เครื่องวัดความเร็วลูกเสิร์ฟ	28
7 ท่าหมุนหัวไหล่เข้า	51
8 ท่ากางหัวไหล่	52
9 ท่าบริหารข้อมือ	53
10 ท่าแอ่นหลัง	54
11 ท่าบริหารหน้าท้อง	53
12 ท่าบริหารหน้าท้องด้านข้าง	56
13 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่	57