

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
สารบัญภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมติฐาน	4
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับ	7
กรอบแนวคิดการวิจัย	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
องค์ประกอบของการยิงประตู	9
หลักการฝึกซ้อม	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	17
กลุ่มทดลองในการศึกษา	17
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	17
สถานที่ในการศึกษา	18
ขั้นตอนการศึกษา	18
การวิเคราะห์ข้อมูล	23
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	24

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	35
สรุปผลการวิจัย	35
อภิปรายผล	36
ข้อเสนอแนะ	39
บรรณานุกรม	40
ภาคผนวก	43
ภาคผนวก ก.	44
1. ความรู้เกี่ยวกับพลัยโอเมตริก	
2. ความรู้เกี่ยวกับการฝึกด้วยน้ำหนัก	
3. ความรู้เกี่ยวกับการยิงประตูบาสเกตบอล	
ภาคผนวก ข.	84
1. รูปภาพอุปกรณ์การฝึกพลัยโอเมตริก	
2. รูปภาพอุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก	
3. รูปภาพวิธีการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมคำอธิบาย	
4. รูปภาพการฝึกด้วยน้ำหนักพร้อมคำอธิบาย	
ภาคผนวก ค.	93
1. รูปภาพการยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก	
2. รูปภาพการยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	
ประวัติผู้เขียน	104

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
1	เปรียบเทียบจำนวนครั้งในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ(ครึ่ง) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ของผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่มๆละ 15 คน โดยใช้สถิติ Paired t-test	26
2	เปรียบเทียบความสามารถในการยืนกระโดดแตะผนัง (เซนติเมตร) ระหว่างก่อนและหลังการ ฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ของผู้เข้ารับการ ทดสอบ ทั้ง 3 กลุ่มๆละ 15 คน โดยใช้สถิติ Paired t-test	27
3	เปรียบเทียบค่าแรงบีบมือ (ปอนด์) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ของผู้เข้ารับการทดสอบ ทั้ง 3 กลุ่มๆละ 15 คน โดยใช้สถิติ Paired t-test	28
4	แสดงผลการเปลี่ยนแปลงจำนวนครั้งของการทดสอบการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ (ครึ่ง)ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ One-way ANOVA	29
5	แสดงผลการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการยืนกระโดดแตะผนัง(เซนติเมตร) ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ One-way ANOVA	30
6	แสดงผลการเปลี่ยนแปลงค่าแรงบีบมือระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ One-way ANOVA	31
7	เปรียบเทียบผลต่างของการเปลี่ยนแปลงจำนวนครั้งในการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบ ทั้ง 3 กลุ่ม	32
8	เปรียบเทียบผลต่างของการเปลี่ยนแปลงความสูงในการยืนกระโดดแตะผนัง ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบ ทั้ง 3 กลุ่ม	33
9	เปรียบเทียบผลต่างของการเปลี่ยนแปลงของค่าแรงบีบมือภายหลังจากฝึกตาม โปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบทั้ง 3 กลุ่ม	34

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการออกแบบโปรแกรมฝึก

8

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	อุปกรณ์การฝึกพลัยโอเมตริก	86
2-4	อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก	86
5-9	วิธีการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมคำอธิบาย	88
10-17	วิธีการฝึกด้วยน้ำหนักพร้อมคำอธิบาย	90
18-29	การยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก	95
30-48	การยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก	100