

**สารบัญ**

กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	1
สมมติฐานการวิจัย	1
ขอบเขตการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ประโยชน์ที่จะได้รับ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
หลักการฝึกสมรรถภาพทางร่างกาย	5
การออกแบบโปรแกรมฝึก	6
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกระโดด	7
ขั้นตอนการฝึกพลัย โอเมตริก	7
หลักการฝึกความแข็งแรง	10
ตัวอย่างโปรแกรมฝึก	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย	19
กลุ่มทดลองในการศึกษา	19
เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ	19
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	19
สถานที่ในการศึกษา	19
ขั้นตอนในการศึกษา	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 All rights reserved  
 by Chiang Mai University

### สารบัญ(ต่อ)

การวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	24
สรุปผลการวิจัย	25
อภิปรายผล	25
ข้อค้นพบจากงานวิจัย	26
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	26
บรรณานุกรม	27
ภาคผนวก	29
ภาคผนวก ก การพล็อตโอเมตริกและการฝึกยกน้ำหนักสำหรับ นักกีฬาวอลเลย์บอล	30
ภาคผนวก ข รูปภาพทดสอบอุปกรณ์กระโดดสูง	40
รูปภาพอุปกรณ์การทดลองแรงเหวี่ยง	43
รูปภาพฝึกพล็อตโอเมตริกพร้อมคำอธิบาย	44
ภาคผนวก ค ภาพประกอบการศึกษา	47
ประวัติผู้เขียน	54

## สารบัญตาราง

ตาราง

1. แสดงค่าเฉลี่ยของ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูงของนักกีฬา	22
2. ผลของการทดสอบ Leg dynamometer	22
3. ผลของการทดสอบ Vertical Jump	23
4. อายุ น้ำหนัก ส่วนสูงของนักกีฬา	37
5. สมรรถภาพด้านความแข็งแรง กล้ามเนื้อขา ก่อนและ หลังการฝึก	38
6. สมรรถภาพด้านความสามารถในการขึ้นกระโดดสูง ก่อนและ หลังการฝึก	39

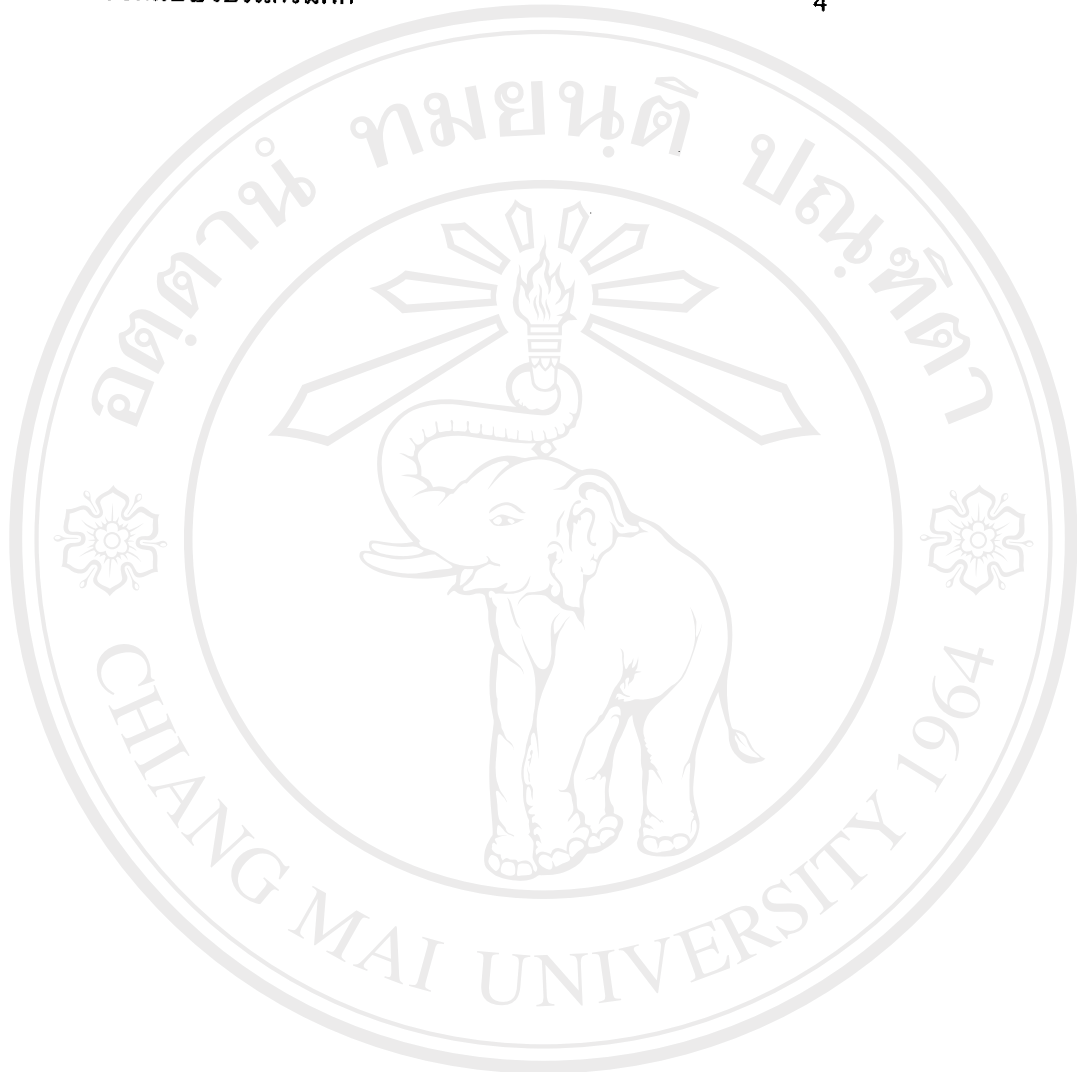
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

1. กรอบแนวคิดในการออกแบบโปรแกรมฝึก

4

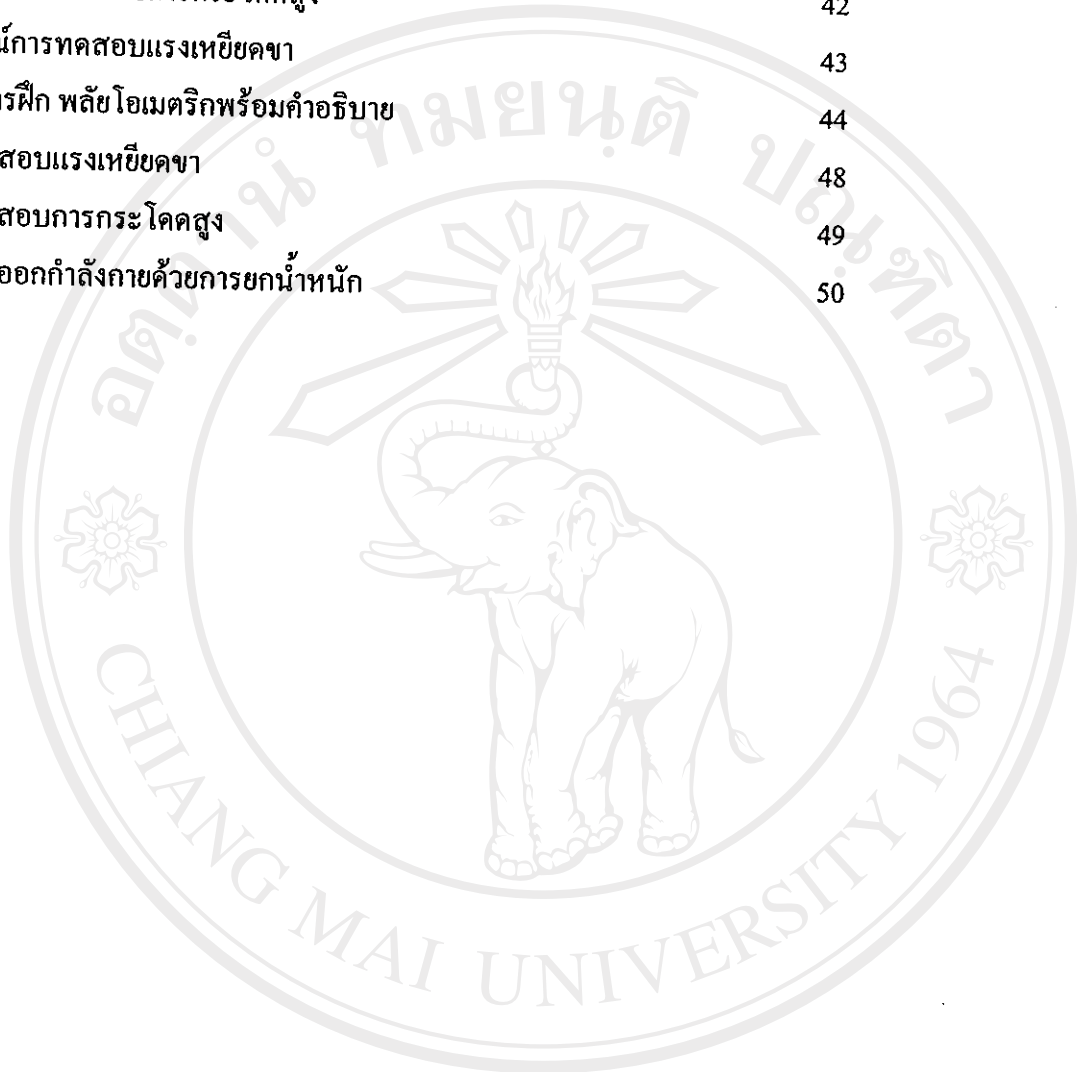


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ

1 ภาพอุปกรณ์การทดสอบการกระโดดสูง	42
2 ภาพอุปกรณ์การทดสอบแรงเหยียดขา	43
3-4 ภาพวิธีการฝึก พลั๊ย โอมเมตริกพร้อมคำอธิบาย	44
5 ภาพการทดสอบแรงเหยียดขา	48
6 ภาพการทดสอบการกระโดดสูง	49
7-11 ภาพการออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก	50



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved