

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	4
สมมติฐาน	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ของการศึกษา	5
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
หลักการปฏิบัติในการฝึกยกน้ำหนัก	6
ความสำคัญของกล้ามเนื้อ	7
พื้นฐานการฝึกความแข็งแรง	9
หลักพื้นฐานของการฝึกยกน้ำหนัก 5 ประเภท	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา</b>	
กลุ่มตัวอย่าง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
สถานที่ในการศึกษา	26
ขั้นตอนการศึกษา	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	28

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า	
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29	
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ		
สรุปผลการศึกษา	34	
อภิปรายผลการศึกษา	35	
ข้อเสนอแนะ	36	
บรรณานุกรม	38	
ภาคผนวก	40	
ภาคผนวก ก     รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	41	
ภาคผนวก ข     โปรแกรมการฝึก	42	
ภาคผนวก ค     แบบบันทึกผล	43	
ภาคผนวก ง     ภาพแสดงท่าทางการเสิร์ฟลูกมือบน	46	
	ภาพแสดงท่าทางการฝึก	49
	ภาพแสดงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	52
ประวัติผู้เขียน	62	

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลักษณะทั่วไปของนักกีฬา	30
2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง โดยการเปรียบเทียบความเร็วในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนักระยะเวลา 6 สัปดาห์	31
3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง โดยการเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนักระยะเวลา 6 สัปดาห์	32
4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง โดยการเปรียบเทียบการยกน้ำหนักสูงสุด ครั้งเดียวก่อนการฝึก และหลังการฝึก	33
5 โปรแกรมการฝึกใน 6 สัปดาห์ของการฝึกด้วยน้ำหนัก	42
6 แบบบันทึกค่าความแข็งแรง 1 RM ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์	43
7 แบบบันทึกค่าความเร็วในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์	44
8 แบบบันทึกค่าความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล ก่อนและหลังการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์	45

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	ภาพแสดงท่าทางในการเสิร์ฟลูกมือบน	46
2	ภาพแสดงท่าทางในการฝึกด้วยน้ำหนักในท่าที่ใกล้เคียงกับการเสิร์ฟจริง	49
3	ภาพแสดงท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการฝึก	52