

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ณ
สารบัญแผนภูมิ	ม
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ม
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ กรอบแนวคิด (Conceptual Framework)	๑๑
๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๓
บทที่ ๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติ	
ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๔
๒.๑ อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๔
๒.๑.๑ ความหมายของอานาปานสติ	๑๖
๒.๑.๒ หมวดหมู่ธรรมที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ	๑๗
๒.๒ หลักการเจริญอานาปานสติเบื้องต้น	๒๐
๒.๓ ผลของการเจริญ อานาปานสติ	๒๗
๒.๔ หลักการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน	๖๘
๒.๕ คุณค่าและประโยชน์ของอานาปานสติในชีวิตประจำวัน	๗๔

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๓ ทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส	๘๖
๓.๑ ทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทนนิส ๘๖	
๓.๒ คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเทนนิส ๑๐๑	
๓.๓ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส ๑๐๖	
บทที่ ๔ แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส	๑๑๖
๔.๑ การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางกายในการเล่นเทนนิส ๑๑๗	
๔.๒ การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางจิตใจในการเล่นเทนนิส ๑๒๙	
๔.๓ การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม ๑๓๐	
และบรรยากาศในการเล่นเทนนิส	
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๓๓
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๓๓	
๕.๒ ข้อเสนอแนะ ๑๓๕	
บรรณานุกรม	๑๓๗
ภาคผนวก	๑๔๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๔๙

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑. แสดงผลของการเจริญ อานาปานสติที่ทำให้สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์	๒๙
๒. แสดงประเภทของ เวทนา ๒-๑๐๘	๓๘
๓. แสดงการ ละของนิวรณ์ ๕	๔๒
๔. แสดงส่วนประกอบของขั้นที่ ๕	๔๖
๕. แสดง ความสัมพันธ์ของอายตนะภายในและอายตนะภายนอก	๔๘
๖. แสดง ความสัมพันธ์ระหว่างสังโยชน์ ๑๐ และอายตนะภายนอก	๕๐
๗. แสดงเหตุสนับสนุนองค์ธรรมของ โพชฌงค์ ๗	๕๓
๘. แสดง กิจในอริยสัจ ๔	๕๙
๙. สรุปผลของการเจริญอานาปานสติร่วมกับสติปัฏฐาน ๔	๖๑
๑๐. แสดง ลมหายใจปรุงแต่งกายและใจ	๖๙
๑๑. แสดง การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการตีลูกกราวด์สโตรค (Groundstroke Breathing)	๑๑๙
๑๒. แสดง การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการตีลูกวอลเลย์ (Volley Breathing)	๑๒๑
๑๓. แสดง การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการการรับลูกเสิร์ฟ (Return of Serve Breathing)	๑๒๒
๑๔. แสดงสัดส่วนการบริหารลมหายใจเข้าและออก (Breath Ratio Chart)	๑๒๓
๑๕. แสดงการกำหนดลมหายใจเข้าออกในการเสิร์ฟ (Serve Breathing)	๑๒๔
๑๖. แสดงตัวอย่างปฏิกิริยาตอบสนองต่อลูกเสิร์ฟของผู้เล่นเทนนิส ที่มีระดับผัสสะทางตาแตกต่างกัน	๑๒๕

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๑. ท่าเตรียมพร้อมการตีลูกหน้ามือ (Forehand Groundstroke : Stance)	๘๘
๒. การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Forehand Groundstroke : Back Swing)	๘๘
๓. การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forehand Groundstroke : Forward Swing)	๘๘
๔. จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Forehand Groundstroke : Point of Impact)	๘๙
๕. การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Forehand Groundstroke : Follow-through)	๘๙
๖. ท่าเตรียมพร้อมการตีลูกหลังมือ (Backhand Groundstroke : Stance)	๙๐
๗. การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Backhand Groundstroke : Back Swing)	๙๐
๘. การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Backhand Groundstroke : Forward Swing)	๙๑
๙. จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Backhand Groundstroke : Point of Impact)	๙๑
๑๐. การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Backhand Groundstroke : Follow-through)	๙๑
๑๑. ท่ายืนเพื่อเสิร์ฟ (Serve : Stance)	๙๒
๑๒. การโยนลูกเพื่อเสิร์ฟ (Serve : Ball Toss)	๙๒
๑๓. การตีลูกบอลในการเสิร์ฟ (Serve : Contact Zone)	๙๓
๑๔. การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Serve : Follow-through)	๙๓
๑๕. ท่าเตรียมพร้อมการตีลูกหน้ามือวอลเลย์ (Forehand Volley : Stance)	๙๔
๑๖. การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Forehand Volley : Back Swing)	๙๔
๑๗. จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Forehand Volley : Point of Impact)	๙๕
๑๘. การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Forehand Volley : Follow-through)	๙๕
๑๙. ท่าเตรียมพร้อมการตีลูกหลังมือวอลเลย์ (Backhand Volley : Stance)	๙๖
๒๐. การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Backhand Volley : Back Swing)	๙๖
๒๑. จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Backhand Volley : Point of Impact)	๙๗
๒๒. การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Backhand Volley : Follow-through)	๙๗
๒๓. ท่าเตรียมพร้อมการตบลูก (Smash : Stance)	๙๘
๒๔. การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Smash : Back Swing)	๙๘
๒๕. การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Smash : Forward Swing)	๙๙
๒๖. จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Smash : Point of Impact)	๙๙

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
๒๗. การเหวี่ยงไม้ตีตามแรง (Smash : Follow-through)	๙๙
๒๘. การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Lob : Forward Swing)	๑๐๐
๒๙. จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Lob : Point of Impact)	๑๐๐
๓๐. การเหวี่ยงไม้ตีตามแรง (Lob : Follow-through)	๑๐๑

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
๑. แสดง กรอบแนวคิด (Conceptual Framework)	๑๑
๒. แสดง กรอบแนวคิดการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางกาย ในการเล่นเทนนิส	๑๒
๓. แสดง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส	๑๐๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อพระคัมภีร์ เช่น ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๗/๖๑. หมายถึง สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๕ ข้อ ๔๗ หน้า ๖๑

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)	
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)	
วิ.จุ. (ไทย)	= วินัยปิฎก จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)	
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)	
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)	
ม.มฺ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มุลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)	
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)	
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปัณณาสก์ (ภาษาไทย)	
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)	
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)	
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)	
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)	
อง.อฏฐก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)	
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)	
อง.เอกาทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย)	

ช.อ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)
ช.ส. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ช.จ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย จุฬินิเทศ (ภาษาไทย)
ช.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)
--------------	---	-------------------------------

ปกรณ์วิเสส

วิสุทธ. (ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)
---------------	---	------------------	-----------

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.ส.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี สीलขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี มุลปณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี มัชฌิมปณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.ข.อ. (ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี ขันธวารวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
อ.เอกก.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี เอกกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
อ.ติก.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี ติกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ข.ข.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรหมัตตโชติกา ขุททกปาฐอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภ.สง.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธัมมสังคณี อัฐสาลินีอรรถกถา (ภาษาไทย)
อภ.วิ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาไทย)
อภ.ปญจ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปัญจปกรณ์อรรถกถา (ภาษาไทย)