

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่ 1	
บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
ข้อตกลงเบื้องต้น	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ระบบพลังงานที่สำคัญที่ใช้ในการฝึกพลัย โอเมตริก	7
การทดสอบพลัง โดยการกระโดดสูง (vertical jump)	8
ทฤษฎีและหลักในการฝึกยกน้ำหนัก	9
การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึก plyometric	10
ขั้นตอนในการฝึกพลัย โอเมตริก	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการศึกษา	18
ประชากร	18
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	19
สถานที่ในการศึกษา	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	23
บทที่ 5	
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	27
สรุปผลการศึกษา	28
ข้อจำกัดในการศึกษา	29
อภิปรายผลการศึกษา	29
ข้อเสนอแนะในการศึกษา	33
บรรณานุกรม	35
ภาคผนวก	38
ประวัติผู้เขียน	106

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของ อายุ น้ำหนักตัว ประสิทธิภาพในการฝึก น้ำหนักเหล็กที่ยก ได้สูงสุดในท่าคลีนและ ความสูง ในการกระโดด Vertical jump	24
2. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการกระโดดสูง น้ำหนักเหล็ก ที่ยกได้สูงสุดในท่าคลีน ก่อน หลังการทดลอง 4 สัปดาห์และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	25
3. เกณฑ์การให้คะแนนพลังกล้ามเนื้อขาในการกระโดดสูง (vertical jump)	97

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. แสดงผลการทดสอบแนวโน้มรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ ภายในกลุ่มในส่วนของ Vertical jump ของกลุ่มทดลอง	43
2. แสดงผลการทดสอบแนวโน้มรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ ภายในกลุ่มในส่วนของ 1RM ในท่าคดของกลุ่มทดลอง	44
3. แสดงผลการทดสอบแนวโน้มรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ ภายในกลุ่มในส่วนของ Vertical jump ของกลุ่มควบคุม	53
4. แสดงผลการทดสอบแนวโน้มรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ ภายในกลุ่มในส่วนของ 1RM ในท่าคดของกลุ่มควบคุม	54
5. แสดงผลการทดสอบแนวโน้มรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ ระหว่างกลุ่มของกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุม	61
6. แสดงผลการทดสอบแนวโน้มรูปแบบการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ ระหว่างกลุ่มของกลุ่มทดลองของกลุ่มควบคุม	62
7. ทำในการฝึกยกน้ำหนัก	80
8. วิธีการฝึกพลัย โอเมตริก	89
9. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	94
10. คานยกน้ำหนัก	101
11. แผ่นเหล็กยกน้ำหนัก	101
12. กล้องฝึกพลัย โอเมตริก	102
13. สถานที่ทำ การทดสอบ Vertical jump	102
14. การฝึกโปรแกรมพลัย โอเมตริก	103
15. นักกีฬาเยาวชนชาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์	103
16. การทดสอบ 1RM ในท่าคด	104
17. การทดสอบ Vertical jump	104