

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญภาพ	ณ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1	
บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ขอบเขตของการศึกษา	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การฝึกกำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยวิธีพลัยโอเมตริก	6
ลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยวิธีพลัยโอเมตริก	7
การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยการเน้นความสูงในพลัยโอเมตริก	9
การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยการเน้นความไกลในพลัยโอเมตริก	10
การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยการเน้นความเร็วในพลัยโอเมตริก	10
การใช้ความพยายามสูงสุดในการกระโดด	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 3		
วิธีดำเนินการศึกษา		21
กลุ่มประชากร		21
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล		21
วิธีดำเนินการเก็บข้อมูล		21
การวิเคราะห์ข้อมูล		22
บทที่ 4		
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล		25
บทที่ 5		
บทสรุป		29
อภิปรายผล		30
ข้อเสนอแนะ		32
บรรณานุกรม		33
ภาคผนวก		
ภาคผนวก ก	โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	35
ภาคผนวก ข	ภาพประกอบการศึกษา	43
ภาคผนวก ค	ภาพประกอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	48
ประวัติผู้เขียน		50

สารบัญภาพ

ภาพ 1 ภาพชุดประกอบการเก็บข้อมูล

หน้า

23

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง (อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง)	26
ตาราง 2 แสดงตารางเปรียบเทียบค่าทางสถิติของความเร็วในการย่นเท้า ออกจากบล็อกลูกศรท์ของเท้าซ้าย (ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง)	26
ตาราง 3 แสดงตารางเปรียบเทียบค่าทางสถิติของความเร็วในการย่นเท้า ออกจากบล็อกลูกศรท์ของเท้าขวา (ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง)	27
ตาราง 4 แสดงตารางเปรียบเทียบค่าทางสถิติของเวลาในการวิ่งระยะทาง 15 เมตรแรก (ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง)	27
ตาราง 5 แสดงตารางเปรียบเทียบค่าทางสถิติของเวลาในการวิ่งระยะทาง 15 เมตรหลัง (ก่อนการทดลอง – หลังการทดลอง)	28
ตาราง 6 แสดงตารางเปรียบเทียบค่าทางสถิติของเวลาในการวิ่งระยะทาง 30 เมตร	28