

	สารบัญ	หน้า
กิตติกรรมประกาศ		ค
บทคัดย่อภาษาไทย		ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		จ
สารบัญ		ฉ
สารบัญตาราง		ซ
บทที่ 1 บทนำ		1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา		1
วัตถุประสงค์การศึกษา		3
สมมติฐานการศึกษา		3
ขอบเขตการศึกษา		3
นิยามศัพท์เฉพาะ		4
ประโยชน์ที่ได้รับ		5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		6
พื้นฐานของการฝึกซ้อมกีฬา		6
หลักการฝึกซ้อม		7
ทักษะการควบคุม		8
ทักษะการสกัดกั้น		11
ทักษะการฝึกด้วยพลัย โอมेटริกสำหรับนักกีฬาโอลิมปิก		13
ข้อพิจารณาในการฝึกแบบพลัย โอมेटริก		15
การออกแบบโปรแกรมฝึกแบบพลัย โอมेटริก		16
การอบอุ่นร่างกาย		16
การยืดกล้ามเนื้อ		18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา		25
กลุ่มตัวอย่าง		25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา		25

	สารบัญ (ต่อ)	หน้า
ขั้นตอนการศึกษา		25
การเก็บรวบรวมข้อมูล		28
การวิเคราะห์ข้อมูล		28
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล		29
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลข้อเสนอแนะ		33
สรุปผลการศึกษา		33
อภิปรายผลการศึกษา		34
ข้อเสนอแนะ		36
บรรณานุกรม		37
ภาคผนวก		39
ประวัติผู้เขียน		46

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงผลการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง (เซนติเมตร) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกด้วยพลัย โอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps ระยะเวลา 6 สัปดาห์	30
2. แสดงผลการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง (เซนติเมตร) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกด้วยพลัย โอเมตริกเทคนิค Depth Jump ระยะเวลา 6 สัปดาห์	31
3. เปรียบเทียบผลต่างของการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง (เซนติเมตร) ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย โอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps และกลุ่มที่ฝึกด้วยเทคนิค Depth Jump ก่อนและหลังการฝึกตาม โปรแกรมระยะเวลา 6 สัปดาห์	32