

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
บทที่ 1 บทนำ	๗
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	1
ขอบเขตของการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึกพลัยโอเมตริก	5
การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยการเน้นความเร็วในการเข่งหรือกระโดด	5
การวิ่ง 100 เมตร	6
องค์ประกอบหลักของความเร็วที่สำคัญ	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	10
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	17
เครื่องมือในการดำเนินงานวิจัย	17
การดำเนินการวิจัย	17
การวิเคราะห์ข้อมูล	17
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	18
	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	22
สรุปผลการศึกษา	22
อภิปรายผล	23
ข้อเสนอแนะ	27
บรรณานุกรม	28
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แสดงการอบอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมที่ทำให้ร่างกาย มีความอ่อนตัวสำหรับนักกรีฑา	30
ภาคผนวก ข แสดงการอบอุ่นร่างกายช่วง Sport - Specific Warm up ของนักกรีฑา ประเภทวิ่งระยะสั้น	43
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกตาม โปรแกรมปกติและ การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว	51
ภาคผนวก ง ทำที่ใช้ในการฝึก โปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก	58
ภาคผนวก จ ทำที่ใช้ในการออกสตาร์ท ในการทดสอบเวลา	65
ประวัติผู้เขียน	67

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ตารางการฝึกซ้อม	18
2	เปรียบเทียบสถิติของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ	19
3	เปรียบเทียบสถิติของการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว	20
4	เปรียบเทียบสถิติของการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติกับการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว	21