

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและรายงานที่เกี่ยวข้อง	5
พลัยโอเมตริก	5
ทฤษฎีและหลักการฝึกพลัยโอเมตริก	6
โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	8
งานวิจัยในประเทศ	9
งานวิจัยต่างประเทศ	11
สมรรถภาพเฉพาะประเภทกีฬา	12
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	12
หลักสำคัญในการฝึกความแข็งแรงสำหรับนักกีฬา	12
กฎพื้นฐาน 5 ประการในการฝึกความแข็งแรง	14
พื้นฐานการฝึกความแข็งแรง	15
หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายนักกีฬา	16
หลักการฝึกซ้อม	16
การอบอุ่นร่างกาย	17

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	18
กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	18
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	18
การตรวจสอบเครื่องมือ	19
แผนการดำเนินการศึกษา	19
การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	24
สรุปการศึกษา	24
อภิปรายผล	24
ข้อเสนอแนะ	26
บรรณานุกรม	27
ภาคผนวก	29
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกพลัซโอมेटริก	30
ภาคผนวก ข ตารางการบันทึกผลการทดสอบ ตารางข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	32
ภาคผนวก ค ภาพประกอบฝึกพลัซโอมेटริก	36
ประวัติผู้เขียน	45

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงปริมาณการฝึกพลัยโอเมตริก	8
ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความเมื่อย้าของการยิงประตูแฮนด์บอลของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก	21
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความเมื่อย้าในการยิงประตูแฮนด์บอล ของกลุ่มที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก	22
ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความเมื่อย้าที่เพิ่มขึ้นในการยิงประตูแฮนด์บอล ของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นเวลา 6 สัปดาห์	23