

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	3
สมมติฐานการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ทฤษฎีพื้นฐานของ Stretch-Shortening Exercise (SSE)	5
ระบบพลังงานสำคัญที่ใช้ในการฝึกพลัยโอเมตริก	8
ความหมายของความแข็งแรง	10
ปัจจัยที่มีต่อความแข็งแรง	10
ความสำคัญของพลังกล้ามเนื้อ	13
การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึกพลัยโอเมตริก	14
ขั้นตอนในการฝึกพลัยโอเมตริก	14
การวิ่ง หรือการกระโดดบนพื้นทราย	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
กลุ่มทดลองในการศึกษา	19
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	19
ขั้นตอนการศึกษา	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 ผลการศึกษา	21
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผล	
สรุปผลการศึกษา	27
อภิปรายผล	29
ข้อเสนอแนะ	30
บรรณานุกรม	31
ประวัติผู้เขียน	34

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬากลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมบนพื้นซีเมนต์	22
2. ค่าเฉลี่ยความสามารถในการกระโดดสูง ก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬากลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมบนพื้นซีเมนต์	23
3. ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬากลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมบนพื้นทราย	24
4. ค่าเฉลี่ยความสามารถในการกระโดดสูง ก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬากลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมบนพื้นทราย	25
5. เปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬาที่ได้รับการฝึกบนพื้นซีเมนต์ และพื้นทราย	26
6. เปรียบเทียบความสามารถในการกระโดดสูง ก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬาที่ได้รับการฝึกบนพื้นซีเมนต์ และพื้นทราย	26

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. แสดงองค์ประกอบทั่วไปของมัดกล้ามเนื้อลาย	5
2. แสดง Stretch-Shortening Cycle ของกล้ามเนื้อขณะเดิน หรือวิ่ง	6



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved