

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ ปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความรู้และความหมายเกี่ยวกับปลั๊กโอเมตริก	4
หลักการฝึกแบบปลั๊กโอเมตริก	5
ลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยวิธีเข่งและกระโดด	6
ข้อแนะนำการฝึกเข่งและกระโดดเพื่อพัฒนาปรับปรุงความเร็ว	6
แบบฝึกเน้นเฉพาะกำลังความแข็งแรงกล้ามเนื้อด้วยวิธีเข่งและกระโดด	7
การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยการเน้นความสูงในการเข่งหรือกระโดด	8
การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการเน้นความไกลในการเข่งและกระโดด	9
การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการเน้นความเร็วในการเข่งหรือกระโดด	9
การใช้ความพยายามสูงสุดในการกระโดด	10
หลักการฝึกความเร็ว	11
การฝึกความเร็ว	11
ความเร็วแบบระเบิด	12
ทฤษฎีและหลักการฝึกซ้อม	12
ทฤษฎีและหลักการในการพัฒนาพลังกล้ามเนื้อ	14
หลักและทฤษฎีในการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	14
หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก	15
การวิจัยในต่างประเทศ	18
การวิจัยในประเทศ	18

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	21
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	21
ประชากร	21
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	21
วิธีการสุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	22
ขอบเขตของการศึกษา	22
ขอบเขตเนื้อหา	22
วิธีการศึกษา	23
สถานที่เก็บข้อมูล	23
อุปกรณ์ในการเก็บข้อมูล	23
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	24
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	24
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์	25
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	31
อภิปรายผล	31
ข้อเสนอแนะในสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	34
บรรณานุกรม	35
ภาคผนวก	37
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกพลัซโอมเมตริกควบคู่กับ	
การฝึกวิ่งระยะ 80 เมตร	37
ภาคผนวก ข ภาพประกอบการฝึกแบบพลัซโอมเมตริก	48
ภาคผนวก ค การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบต่าง ๆ	56
ภาคผนวก ง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	60
ภาคผนวก จ เครื่องมือในการทดสอบ	63
ประวัติผู้เขียน	65

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงข้อมูลทั่วไป	25
2 แสดงการเปรียบเทียบเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 80 เมตรและกำลังของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึกในกลุ่มทดลอง	26
3 แสดงการเปรียบเทียบเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 80 เมตรและกำลังของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึก ในกลุ่มควบคุม	27
4 แสดงการเปรียบเทียบเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 80 เมตร	28
5 แสดงการเปรียบเทียบกำลังของกล้ามเนื้อขาที่ได้จากการทดสอบมาร์ก้าเรีย	29
6 โปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก 7 ท่า 8 สัปดาห์	39
7 จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการคัดเลือก จากการทดสอบวิ่งระยะ 80 เมตร	61
8 วิธีการสุ่มตัวอย่าง จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	62

สารบัญภาพ

รูป		หน้า
1	ประกอบการศึกษาแบบพลัยโอเมตริก กระโดดสลับเท้า	49
2	ประกอบการศึกษาแบบพลัยโอเมตริก การกระโดดเท้าคู่ แบบเน้นความไกล	50
3	ประกอบการศึกษาแบบพลัยโอเมตริก การกระโดดเท้าคู่ แบบเน้นความสูง	51
4	ประกอบการศึกษาแบบพลัยโอเมตริก การกระโดดเท้าคู่ แบบขึ้นกล่อง	52
5	ประกอบการศึกษาแบบพลัยโอเมตริก บ็อกซ์ จัมพ์	53
6	ประกอบการศึกษาแบบพลัยโอเมตริก เด็พท์ จัมพ์	54
7	ประกอบการศึกษาแบบพลัยโอเมตริก บ็อกซ์ จัมพ์ และ เด็พท์ จัมพ์	55
8	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบวิ่งก้าวยาวตามปกติ	57
9	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบวิ่งใช้เฉพาะข้อเท้า	57
10	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบวิ่งยกเข่าสูง ช้า ๆ	57
11	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบวิ่งยกเข่าสูง เร็วขึ้น	58
12	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบวิ่งเตะขาตรง	58
13	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบวิ่งเตะขาพับหลัง	58
14	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบวิ่งเตะขาเหมือนท่าข้ามรั้ว สลับซ้าย – ขวา	58
15	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบวิ่งกระโดดก้าวขา (Hop)	59
16	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบวิ่งยกเข่าสูงบิดสะโพก	59
17	การฝึกทักษะวิ่ง ก้าวแบบ เดินยกเข่าก้าวยาว	59
18	การวิ่งแบบ Margaria – Kalamen Power Test	64