

## สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ		ค
บทคัดย่อภาษาไทย		ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		จ
สารบัญ		ฉ
สารบัญตาราง		ช
<b>บทที่ 1</b>	<b>บทนำ</b>	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
	สมมติฐานการศึกษา	2
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
<b>บทที่ 2</b>	<b>เอกสารงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	5
	ประวัติไฟฟ้าเรื้อพาย	5
	ความหมายของพลัยโอเมตริก	6
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพลัยโอเมตริก	7
	วิธีการฝึกพลัยโอเมตริก	8
	การออกแบบโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	9
	เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time, RT)	10
	ประเภทของ Reaction Time (RT)	10
	ปัจจัยที่ผลต่อค่า Reaction Time	11
	การฝึกซ้อมกับอุปกรณ์อิสระ	13
	ความหมายเกี่ยวกับเมดิซีนบอล	13
	หลักการฝึกด้วยเมดิซีนบอล	14

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
งานวิจัยภายในประเทศ	14
งานวิจัยต่างประเทศ	16
<b>บทที่ 3</b> <b>วิธีการดำเนินการศึกษา</b>	<b>18</b>
อุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา	18
วิธีการทดสอบ	18
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
แผนการดำเนินการ	20
<b>บทที่ 4</b> <b>ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>21</b>
<b>บทที่ 5</b> <b>สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>28</b>
สรุปผลการศึกษา	28
อภิปรายผลการศึกษา	29
ข้อเสนอแนะ	30
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>33</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>35</b>
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึก	36
ภาคผนวก ข ท่าที่ใช้ในการฝึกพลัดโยเมตริก	42
ภาคผนวก ค อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ	49
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	<b>52</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงปริมาณการฝึกพลัยโอเมตริก	9
2. ตารางการฝึกซ้อม	18
3. แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	21
4. แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time, RT) ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มฝึกปกติเพียงอย่างเดียว	22
5. แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time, RT) ก่อนและหลังการฝึกกลุ่มโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ	23
6. แสดงการเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time, RT) หลังการฝึกระหว่าง กลุ่มฝึกปกติเพียงอย่างเดียวกับกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ	24
7. แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกำลัง ( power output ) ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มฝึกปกติเพียงอย่างเดียว	25
8. แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกำลัง ( power output ) ก่อนและหลัง การฝึกกลุ่มโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ	26
9. แสดงเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกำลัง ( power output ) หลังการฝึกระหว่างกลุ่มฝึกปกติเพียงอย่างเดียว กับกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ	27