

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ในการศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษา	4
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>5</b>
ประวัติกีฬายกน้ำหนักในประเทศไทย	5
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬายกน้ำหนัก	6
ทักษะพื้นฐานของกีฬายกน้ำหนัก	7
ทฤษฎีและหลักในการฝึกยกน้ำหนัก	11
ความหมายของพลัย โอเมตริก (Plyometric)	12
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพลัย โอเมตริก	13
วิธีการฝึกซ้อมแบบพลัย โอเมตริก	14
การออกแบบโปรแกรมการฝึกพลัย โอเมตริก	15
ระบบพลังงานที่สำคัญในการฝึกพลัย โอเมตริก	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>22</b>
กลุ่มตัวอย่าง	22

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญ (ต่อ)

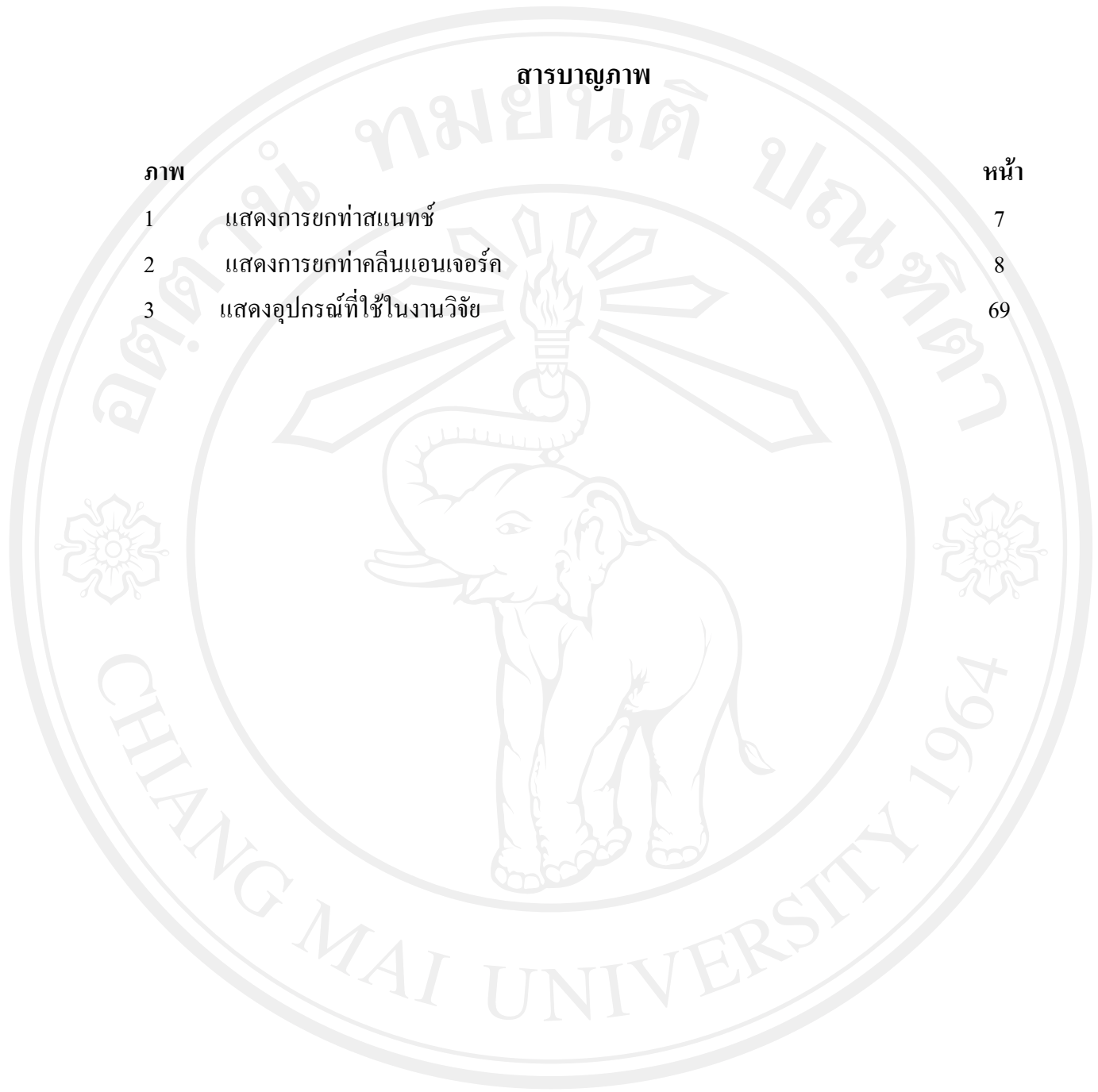
	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	22
เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ	23
โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	23
ท่าที่ใช้ในการฝึก	24
วิธีการทดสอบกำลังกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนบนด้วยการส่งลูกบอลน้ำหนัก	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	28
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>29</b>
<b>บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล ข้อเสนอแนะ</b>	<b>33</b>
สรุปผลการศึกษา	33
อภิปรายผลการศึกษา	34
ข้อจำกัดในการศึกษา	37
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	37
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>38</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>40</b>
ภาคผนวก ก ทำการแสดงการยืดเหยียด และผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา	41
ภาคผนวก ข แบบบันทึกผลการทดสอบ	48
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกแต่ละสัปดาห์	50
ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	60
ภาคผนวก จ อุปกรณ์ที่ใช้ในงานวิจัย	68
ภาคผนวก ฉ ตารางวิเคราะห์ผลการทดลอง	70
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	<b>82</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงปริมาณการฟีกพลัยโอเมตริก (Preseason)	15
2 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบระยะทาง ในการทุ่มเมดิซีนบอล	30
3 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ก่อนการฟีก หลังการฟีก 3 สัปดาห์และหลังการฟีก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	31
4 แสดงค่าสถิติของผลการฟีกพลัยโอเมตริกต่อความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนัก ท่าสแนทซ์	71
5 แสดงค่าสถิติของการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	72
6 แสดงค่าสถิติของผลการฟีกพลัยโอเมตริกต่อความสามารถสูงสุด ในการยกน้ำหนักท่าดันไหล่	73
7 แสดงค่าสถิติของการเปรียบเทียบผลการฟีกพลัยโอเมตริกต่อความสามารถสูงสุด ในการยกน้ำหนักท่าดันไหล่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	74
8 แสดงค่าสถิติของการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละสัปดาห์	75
9 แสดงค่าสถิติของผลการทดสอบระยะทางในการทุ่มเมดิซีนบอล	76
10 แสดงค่าสถิติของการเปรียบเทียบผลการทดสอบระยะทางในการทุ่มเมดิซีนบอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	77
11 แสดงค่าสถิติของการเปรียบเทียบผลการทดสอบระยะทางในการทุ่มเมดิซีนบอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละสัปดาห์	78
12 แสดงค่าสถิติของผลการทดสอบระยะทางสูงสุดในการทุ่มเมดิซีนบอล	79
13 แสดงค่าสถิติของผลการทดสอบระยะทางสูงสุดในการทุ่มเมดิซีนบอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	80
14 แสดงค่าสถิติของการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	81

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดงการยกท่าสแนทซ์	7
2	แสดงการยกท่าคลีนแอนเจอร์ค	8
3	แสดงอุปกรณ์ที่ใช้ในงานวิจัย	69



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved