

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐานของการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
กึพยกน้ำน้ก	5
หล้กนการฝ้กกึพยกน้ำน้ก	6
การฝ้กพล้ยโอมตรก	7
งานว้จยถ้เก้ยว้ข้อง	13
บทที่ 3 ว้ถ้ด้ำน้การศ้กษา	16
กลุ่มตัวอย่าง	16
เกณฑ์การค้ดข้าร่วมการศ้กษา	16
เกณฑ์การค้ดออก	17
สถานถ้ทำการศ้กษา	17
ระยษเวลาในการทำการศ้กษา	17
คร้องม้ถ้ที่ใช้ในการศ้กษา	21

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
อุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา	17
โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	18
แผนการดำเนินงาน	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	25
สรุปผลการศึกษา	26
อภิปรายผลการศึกษา	27
ข้อจำกัดในการศึกษา	29
ข้อเสนอแนะในการศึกษา	30
บรรณานุกรม	31
ภาคผนวก	39
ภาคผนวก ก การเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกยกน้ำหนัก	46
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	51
ภาคผนวก ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	57
ภาคผนวก จ ภาพประกอบการทดสอบ	63
ภาคผนวก ฉ แบบบันทึกข้อมูล	70
ภาคผนวก ช คำชี้แจงชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	73
ประวัติผู้เขียน	77

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของข้อมูลทั่วไปในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	22
2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (mean \pm SD) ของน้ำหนักเหล็กสูงสุด ในท่าแบกขา น้ำหนักเหล็กสูงสุดในท่าเจอร์ค และความสูงในการกระโดด Vertical jump ก่อนการฝึก หลังฝึกครบ 3 สัปดาห์และหลังฝึกครบ 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	23
3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักเหล็กสูงสุดในท่าแบกขา น้ำหนักเหล็กสูงสุดในท่าเจอร์ค และความสูงในการกระโดด Vertical jump ก่อนการฝึก และหลังการฝึกครบ 3 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง	23
4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักเหล็กสูงสุดในท่าแบกขา น้ำหนักเหล็กสูงสุดในท่าเจอร์ค และความสูงในการกระโดด Vertical jump หลังการฝึกครบ 3 สัปดาห์และหลังการฝึกครบ 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง	24
5 แสดงค่าสถิติผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อความสามารถในการแบกขา (FQ)	41
6 แสดงผลการเปรียบเทียบค่า FQ แต่ละช่วงสัปดาห์ของการฝึก เริ่มต้น (1), หลังการฝึกครบ 3 สัปดาห์ (2) และหลังการฝึกครบ 6 สัปดาห์ (3)	42
7 แสดงค่าสถิติการเปรียบเทียบค่า FQ ระหว่างกลุ่ม	42
8 แสดงค่าสถิติผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าเจอร์ค (Jerk)	43
9 แสดงผลการเปรียบเทียบค่า Jerk แต่ละช่วงสัปดาห์ของการฝึก เริ่มต้น (1), หลังการฝึกครบ 3 สัปดาห์ (2) และหลังการฝึกครบ 6 สัปดาห์ (3)	43
10 แสดงค่าสถิติผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อความสามารถในการกระโดด Vertical jump (Tests of Within-subjects Effects)	44
11 แสดงค่าสถิติผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อความสามารถในการกระโดด Vertical jump (Pairwise Comparisons)	45

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดงการทดสอบพลังกล้ามเนื้อขาในการกระโดดสูง (Vertical jump)	64
2	แสดงการทดสอบความสามารถสูงสุดในท่าแบกขา (Front squat)	65
3	การทดสอบ 1 RM ในท่าเจอร์ค	66
4	แสดงแท่นฝึกพลัยโอเมตริก ความสูง 8 นิ้ว	67
5	แสดงแท่นเจอร์ค	67
6	แสดงแท่นแบกขา	68
7	แสดงคานยกน้ำหนัก	68
8	แสดงแผ่นเหล็กยกน้ำหนัก	69
9	แสดงการทดสอบ Vertical jump	69