

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>6</b>
ประวัติกีฬาเรือพาย	6
ความหมายของพลัย โอเมตริก	8
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพลัย โอเมตริก	9
วิธีการฝึกพลัย โอเมตริก	10
การออกแบบ โปรแกรมการฝึกพลัย โอเมตริก	10
กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับเรือ 5 ฝีพาย	11
ชีวกลศาสตร์ของการออกกำลังกายแบบพลัย โอเมตริก	15
ระบบพลังงานที่ใช้ในการฝึกพลัย โอเมตริก	16
การฝึกซ้อมกับอุปกรณ์อิสระ	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19

## สารบัญ (ต่อ)

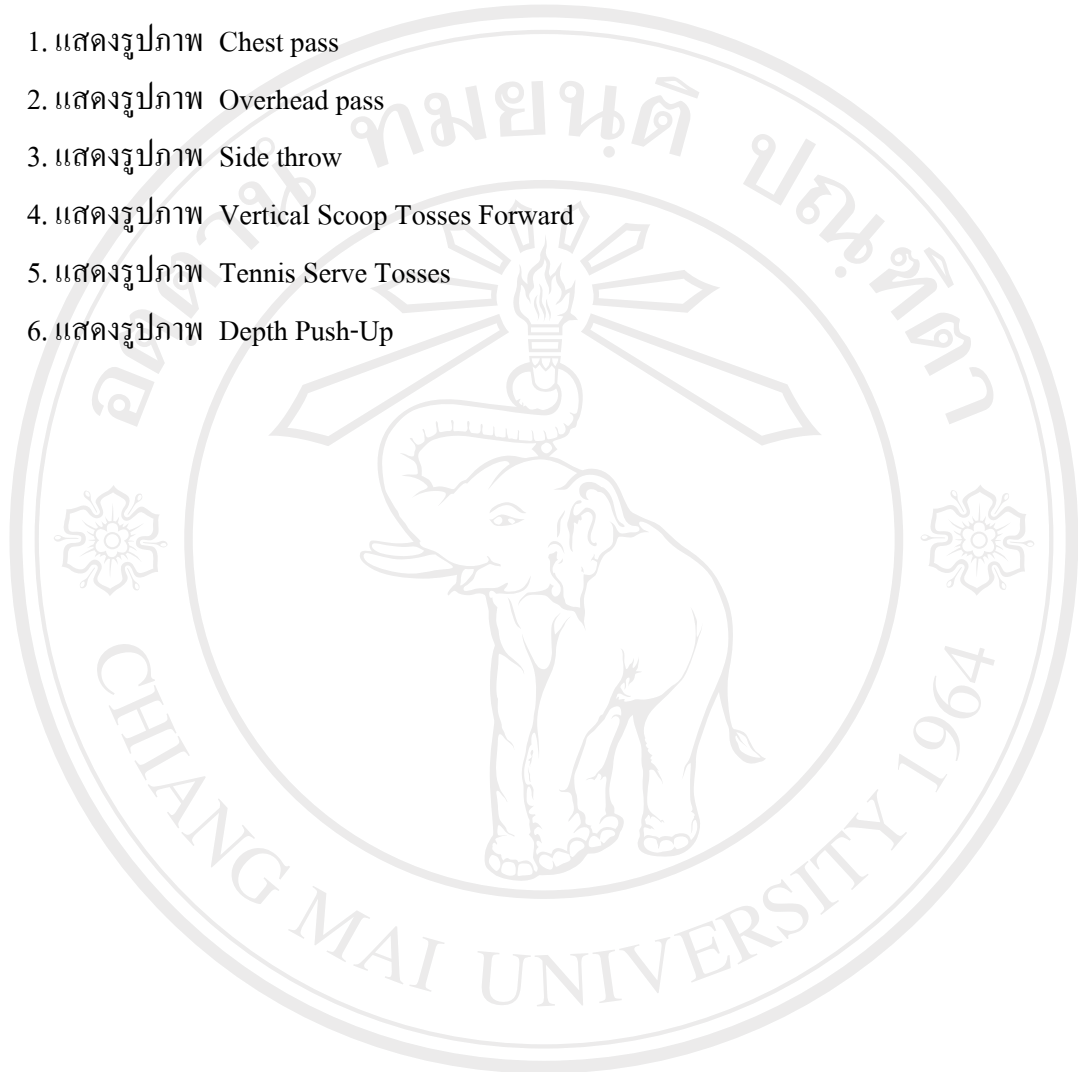
	หน้า
<b>บทที่ 3</b> วิธีการดำเนินการวิจัย	21
กลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
วิธีการดำเนินการวิจัย	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
<b>บทที่ 5</b> สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	31
สรุปผลการวิจัย	31
อภิปรายผล	32
ข้อเสนอแนะ	35
<b>บรรณานุกรม</b>	36
<b>ภาคผนวก</b>	38
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	39
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกตามปกติ	48
ภาคผนวก ค ทำที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	57
ภาคผนวก ง แบบฟอร์มบันทึกผลการทดสอบ	64
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	67

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. ตารางการฝึกซ้อม	22
2. เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	26
3. เปรียบเทียบค่าพลังอนาการศนียม (anaerobic power) ค่าความจุพลังอนาการศนียม (anaerobic capacity) และความเร็วในการพายเรือ 5 ฝัพาย โดยการพาย 1 ฝัพาย ก่อนและหลังการฝักตาม โปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว	27
4. เปรียบเทียบค่าพลังอนาการศนียม (anaerobic power) ค่าความจุพลังอนาการศนียม (anaerobic capacity) และความเร็วในการพายเรือ 5 ฝัพาย โดยการพาย 1 ฝัพาย ก่อนและหลังการฝักพลัย ไอเมตริก ร่วมกับ การฝักตาม โปรแกรมปกติ	28
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของพลังอนาการศนียม (anaerobic power) ค่าความจุพลังอนาการศนียม (anaerobic capacity) และความเร็วในการพายเรือ 5 ฝัพาย โดยการพาย 1 ฝัพาย ระหว่างกลุ่มที่ฝักตาม โปรแกรมปกติอย่างเด็ยว และกลุ่มที่ฝักพลัย ไอเมตริก ร่วมกับ การฝักตาม โปรแกรมปกติ	29
6. เปรียบเทียบการเปล็ยนแปลงเวลาในการพายเรือ 5 ฝัพาย โดยการพาย 5 ฝัพาย ระยะทาง 100 เมตร ระหว่างกลุ่มควบคุมที่ฝักตาม โปรแกรมปกติอย่างเด็ยว และกลุ่มที่ฝักพลัย ไอเมตริก ร่วมกับ การฝักตาม โปรแกรมปกติ	30

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. แสดงรูปภาพ Chest pass	58
2. แสดงรูปภาพ Overhead pass	59
3. แสดงรูปภาพ Side throw	60
4. แสดงรูปภาพ Vertical Scoop Tosses Forward	61
5. แสดงรูปภาพ Tennis Serve Tosses	62
6. แสดงรูปภาพ Depth Push-Up	63



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved