

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
กรอบแนวความคิดในการศึกษา	5
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>6</b>
ความสำคัญของพลังกล้ามเนื้อ	6
ระบบพลังงานสำคัญที่ใช้ในการฝึกพลัย โอเมตริก	7
หลักการฝึกพลัย โอเมตริก	8
การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึกพลัย โอเมตริก	9
ขั้นตอนในการฝึกพลัย โอเมตริก	9
ข้อพิจารณาในการฝึกพลัย โอเมตริก	11
งานวิจัยในประเทศ	11
งานวิจัยต่างประเทศ	13
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา</b>	<b>15</b>
ขั้นตอนในการวิจัย	15
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	16
เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ	16

## สารบัญ ( ต่อ )

	หน้า
วิธีการทดสอบ	16
การวิเคราะห์ข้อมูล	17
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>18</b>
<b>บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>23</b>
สรุปผลการศึกษา	23
อภิปรายผล	24
ข้อเสนอแนะ	25
บรรณานุกรม	27
ภาคผนวก	29
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	30
ภาคผนวก ข ทำแสดงการยืดเหยียดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา	39
ภาคผนวก ค ภาพแสดงแบบทดสอบ	48
ภาคผนวก ง ภาพแสดงทำการฝึกพลัยโอเมตริก	52
ภาคผนวก จ ภาพแสดงอุปกรณ์ในการฝึกและเก็บข้อมูล	61
ภาคผนวก ฉ ภาพแสดงตารางการบันทึกผลการทดสอบ	65
ประวัติผู้เขียน	71

## สารบัญตาราง

		หน้า
ตาราง 1	ตารางแสดงลักษณะของกลุ่มผู้ถูกทดสอบ	18
ตาราง 2	ผลการวิเคราะห์การทดสอบพลังกล้ามเนื้อด้วยการกระโดดไกล	19
ตาราง 3	เปรียบเทียบรายชื่อของผลการทดสอบพลังกล้ามเนื้อขาด้วยการกระโดดไกลก่อนฝึกหลังการฝึก 4 สัปดาห์และสิ้นสุดการฝึก 8 สัปดาห์	19
ตาราง 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบความเร็ววิ่ง 30 เมตร	20
ตาราง 5	เปรียบเทียบรายชื่อของผลการทดสอบความเร็ววิ่ง 30 เมตร ก่อนฝึกหลังการฝึก 4 สัปดาห์และสิ้นสุดการฝึก 8 สัปดาห์	20
ตาราง 6	ผลการวิเคราะห์การทดสอบเลี้ยงลูกฟุตบอล 30 เมตร	21
ตาราง 7	เปรียบเทียบรายชื่อของผลการทดสอบเลี้ยงลูกฟุตบอล 30 เมตร ก่อนฝึกหลังการฝึก 4 สัปดาห์และสิ้นสุดการฝึก 8 สัปดาห์	21