

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
สมมติฐาน	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกด้วยน้ำหนัก	6
ทฤษฎีและความหมายเกี่ยวกับพลัยโอเมตริก	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	14
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	14
เครื่องมือในการดำเนินงานวิจัย	14
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	15
การวิเคราะห์ข้อมูล	15
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	16
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	20
ผลการศึกษาสรุป	20
อภิปรายผล	21
ข้อเสนอแนะ	22
ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	23
ภาคผนวก	25
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก	26
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก	33
ภาคผนวก ค ทำที่ใช้ในการฝึกของโปรแกรมพลัยโอเมตริก	40
ภาคผนวก ง การอบอุ่นร่างกาย	43
ภาคผนวก จ การฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ	49
ประวัติผู้เขียน	51

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ผลของการฝึกกลุ่มตัวอย่างที่ 1 การฝึกพลั้ยโอมะตริกพร้อมกับเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก	16
ตารางที่ 2 ผลของการฝึกกลุ่มตัวอย่างที่ 2 การฝึกพลั้ยโอมะตริกอย่างเดียว	18

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University