

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1	
บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
สมมติฐาน	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
หลักการกระโดดยิงประตู	4
ระบบพลังงานที่ใช้ในการฝึกพลัซโฮเมตริก	10
การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยพลัซโฮเมตริก	12
ขั้นตอนในการฝึกพลัซโฮเมตริก	14
การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกด้วยวิธีพลัซโฮเมตริก	15
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการวิจัย	21
กลุ่มประชากร	21
เครื่องมือที่ใช้ในการควบคุม	21
การรวบรวมข้อมูล	21
โปรแกรมการฝึกพลัซโฮเมตริก	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	24
ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา	24
เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการฝึก	25
เปรียบเทียบผลการทดสอบการเปลี่ยนแปลงวิ่งกระโดดไกลก่อนและหลังการฝึก	26
บทที่ 5	
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	27
บทสรุป	27
อภิปรายผล	28
ข้อเสนอแนะ	32
บรรณานุกรม	33
ภาคผนวก	36
ภาคผนวก ก วิธีการฝึกพลัยโอเมตริก	37
ภาคผนวก ข การยืดกล้ามเนื้อ	47
ภาคผนวก ค รูปภาพขนาดสนาม	52
ภาคผนวก ง ภาพประกอบการศึกษา	54
ภาคผนวก จ ข้อมูลนักกีฬา	57
ประวัติผู้เขียน	59

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาแฮนด์บอล (อายุ, ส่วนสูง, น้ำหนัก)	24
2	แสดงการเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก	25
3	เปรียบเทียบผลการทดสอบการเปลี่ยนแปลงวังกระโดดไกล ก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก	26

สารบัญภาพ

รูป		หน้า
1	ลักษณะท่าทางการกระโดดยิงประตู	5
2	การฝึกพลัยโอเมตริกท่า Half – squat jump	38
3	การฝึกพลัยโอเมตริกท่า Broad jump stick landing	49
4	การฝึกพลัยโอเมตริกท่า Hurdle maze	40
5	การฝึกพลัยโอเมตริกท่า One to two stick landing	41
6	การฝึกพลัยโอเมตริกท่า Single hurdle jump	42
7	การฝึกพลัยโอเมตริกท่า Double leg tuck jump	43
8	การฝึกพลัยโอเมตริกท่า Double leg zigzag hop	44
9	การยืดกล้ามเนื้อคอ ต้นแขน หัวไหล่	48
10	การยืดกล้ามเนื้อขาหนีบ ต้นขา	59
11	การยืดกล้ามเนื้อหลัง สะโพก ขาหนีบ	50
12	การยืดกล้ามเนื้อขา ข้อเท้า แขน	51
13	รูปภาพขนาดสนาม	53
14	แบบทดสอบการวิ่งกระโดดไกล	55
15	การฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก	56