

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.3 สมมติฐานของการวิจัย	4
1.4 ขอบเขตการวิจัย	4
1.5 คำจำกัดความหรือนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 องค์ความรู้ ทฤษฎี หลักการ	7
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	38
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	38
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	38
3.3 กำหนดรูปแบบของงานวิจัย	40
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	41
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	43
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
4.2 อภิปรายผลการวิจัย	46
บทที่ 5 ข้อเสนอแนะ	48
5.1 วัตถุประสงค์การวิจัย	48
5.2 วิธีการดำเนินการวิจัย	48
5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	49
5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	50

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5.6 สรุปผลการวิจัย	50
5.7 ข้อเสนอแนะ	51
บรรณานุกรม	52
ภาคผนวก	57
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญและความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ	58
ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม spss	61
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวัน	63
ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด	70
ภาคผนวก จ รูปภาพอุปกรณ์การฝึกพลัยโอเมตริก รูปภาพการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมคำอธิบาย	88
ภาคผนวก ฉ รูปภาพการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลัง การฝึกพลัยโอเมตริก	93
ภาคผนวก ช แบบทดสอบยืนกระโดดในแนวตั้ง	107
ประวัติผู้เขียน	110

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	การจัดแยกกลุ่มโดยควบคุมตัวแปรเกินตามวิธี การทำให้กลุ่มเท่ากันด้วยการจับคู่	41
ตารางที่ 2	แสดงข้อมูลพื้นฐาน ของกลุ่มทดลองที่ 1	43
ตารางที่ 3	แสดงข้อมูลพื้นฐาน ของกลุ่มทดลองที่ 2	44
ตารางที่ 4	แสดงการเปรียบเทียบข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	44
ตารางที่ 5	เปรียบเทียบผลการยืนกระโดดในแนวดิ่ง(Vertical Jump) ก่อนการฝึก(Pretest) ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เพื่อแสดงให้เห็นค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม	45
ตารางที่ 6	เปรียบเทียบผลการยืนกระโดดในแนวดิ่ง(Vertical Jump) หลังการฝึก(Posttest)ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ทำการฝึกตามโปรแกรม การฝึกพลัยโอเมตริก ด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่ใช้กันโดยทั่วไป เป็นเวลา 6 สัปดาห์	45
ตารางที่ 7	รูปแบบการควบคุมตัวแปรเกินตามวิธีการทำให้กลุ่มเท่ากันด้วยวิธีการจับคู่	49
ตารางที่ 8	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS ด้วยสถิติ Mann-Whitney U Test	62
ตารางที่ 9	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS ด้วยสถิติ Mann-Whitney U Test เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึก	62
ตารางที่ 10	แสดงถึงระดับความหนักในการฝึกพลัยโอเมตริกในโปรแกรมการฝึก	73

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบพีรามิด ของ Lee Labrada (2006)	27
ภาพที่ 2 กราฟเส้นแสดงความเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของการทดสอบ ก่อนฝึกและหลังฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วย ระดับความหนักแบบพีรามิด	46
ภาพที่ 3 แสดงโปรแกรมการฝึกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดที่เขียนขึ้นโดย Lee Labrada, (2006)	73
ภาพที่ 4 ภาพแสดงแผนผังของโปรแกรมการฝึกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด	75
ภาพที่ 5 กล้องขนาดความกว้างxยาวxสูง=30 เซนติเมตร x 30 เซนติเมตร x 30 เซนติเมตร	89
ภาพที่ 6 กล้องขนาดความกว้าง x ยาว x สูง=30 เซนติเมตร x 30 เซนติเมตร x 50 เซนติเมตร	89
ภาพที่ 7 เป็นบาสเกตบอล	90
ภาพที่ 8 การฝึกพลัยโอเมตริก ด้วยวิธีการฝึก Multiple Box-to-Box Jump	91
ภาพที่ 9 แสดงการฝึกพลัยโอเมตริกแบบ Multiple Box-to-Box Jump	91
ภาพที่ 10 การฝึกพลัยโอเมตริก ด้วยวิธีการฝึก Depth Jump	92
ภาพที่ 11 การฝึกพลัยโอเมตริก ด้วยวิธีการฝึก Rim Jump	92
ภาพที่ 12 แสดงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	94
ภาพที่ 13 แสดงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ(ภาพขยาย)	94
ภาพที่ 14 ทำ Slide quadriceps stretch	95
ภาพที่ 15 ทำ Kneeling quadriceps stretch	95
ภาพที่ 16 ทำ Setting to touch ขั้นที่ 1	96
ภาพที่ 17 ทำ Setting to touch ขั้นที่ 2	96
ภาพที่ 18 ทำ Setting to touch ขั้นที่ 3	97
ภาพที่ 19 ทำ figure fore (Semistraddle) ขั้นที่ 1	97
ภาพที่ 20 ทำ figure fore (Semistraddle) ขั้นที่ 2	98
ภาพที่ 21 ทำ figure fore (Semistraddle) ขั้นที่ 3	98
ภาพที่ 22 ทำ Straddle(Sptead Eagle) ขั้นที่ 1	99
ภาพที่ 23 ทำ Straddle(Sptead Eagle) ขั้นที่ 2	99
ภาพที่ 24 ทำ Straddle(Sptead Eagle) ขั้นที่ 3	100
ภาพที่ 25 ทำ Straddle(Sptead Eagle) ขั้นที่ 4	100

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 26 ท่า Butterfly	101
ภาพที่ 27 ท่า Bent over toe raise	102
ภาพที่ 28 ท่า Step Stretch	103
ภาพที่ 29 ท่า Forward lunge(Fencer)	104
ภาพที่ 30 ท่า Spinal twist (Pretzel)	105
ภาพที่ 31 ท่า Side Bend with Straigh Arms	106
ภาพที่ 32 แสดงการทดสอบยืนกระโดดในแนวดิ่ง	109