

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ง
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญรูปภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การฝึกสมรรถภาพทางกาย	6
การฝึกความแข็งแรง	7
ความสำคัญของพลังงานกล้ามเนื้อ	8
การฝึกพลังของกล้ามเนื้อ	9
หลักการฝึกพลัยโอเมตริก	10
ขั้นตอนการฝึกพลัยโอเมตริก	10
การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึกพลัยโอเมตริก	13
การฝึกความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อด้วยวิธีการเขย่งและกระโดด	14
การฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วยการเน้นความสูงในการเขย่งหรือการกระโดด	15
ทักษะการกระโดดตบลูก	17
ทักษะการกระโดดสกัดกัน	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3</b> วิธีการดำเนินการศึกษา	22
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	22
เครื่องมือในการดำเนินงานศึกษา	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล	23
การวิเคราะห์ข้อมูล	23
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	24
<b>บทที่ 5</b> สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	36
สรุปผลการศึกษา	36
อภิปรายผล	38
ข้อเสนอแนะ	39
<b>บรรณานุกรม</b>	40
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก	42
ภาคผนวก ข	53
ภาคผนวก ค	61
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	69

## สารบัญตาราง

	หน้า
<b>ตอนที่ 1</b> เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงในการกระโดดก่อนและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมฝึกที่ 1 และ โปรแกรมฝึกที่ 2	24
ตาราง 1. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการขึ้นกระโดดก่อนและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 1	24
ตาราง 2. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการขึ้นกระโดดก่อนและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 1 คิดเป็นร้อยละ (%)	25
ตาราง 3. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการวิ่งกระโดดก่อนและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 1	26
ตาราง 4. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการวิ่งกระโดดก่อนและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 1 คิดเป็นร้อยละ (%)	27
ตาราง 5. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการขึ้นกระโดดก่อนและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 2	28
ตาราง 6. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการขึ้นกระโดดก่อนและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 2 คิดเป็นร้อยละ (%)	29
ตาราง 7. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการวิ่งกระโดดก่อนและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 2	30
ตาราง 8. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการวิ่งกระโดดก่อนและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 2 คิดเป็นร้อยละ (%)	31
<b>ตอนที่ 2</b> เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงในการกระโดดระหว่างโปรแกรมฝึกที่ 1 และ 2	32
ตาราง 9. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการขึ้นกระโดดระหว่างโปรแกรมการฝึกที่ 1 และ 2	32
ตาราง 10. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการขึ้นกระโดดหลังรับการฝึกระหว่างโปรแกรมการฝึกที่ 1 และ 2	33
ตาราง 11. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการวิ่งกระโดดระหว่างโปรแกรมการฝึกที่ 1 และ 2	34
ตาราง 12. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการขึ้นกระโดดหลังรับการฝึกระหว่างโปรแกรมการฝึกที่ 1 และ 2	35

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1. อุปกรณ์รั้วกีดขวาง สูง 40 ซม. กว้าง 50 ซม.	49
ภาพที่ 2. เครื่องมือแผ่นป้ายที่มีระยะความสูงเพื่อวัดความสามารถในการกระโดด	49
ภาพที่ 3. ทดสอบการขึ้นกระโดดสูง	50
ภาพที่ 4. ทดสอบการวิ่งกระโดด	50
ภาพที่ 5. ทำฝึก Jump Over Barrier	51
ภาพที่ 6. ทำฝึก Lateral Barrier Hop	51
ภาพที่ 7. ทำฝึก กระโดดตบลูกบอล	52
ภาพที่ 8. ทำฝึก กระโดดสกัดกั้นลูกบอล	52
ภาพที่ 9. ทำการยืดกล้ามเนื้อคอ (Neck)	56
ภาพที่ 10. ทำการยืดกล้ามเนื้อต้นแขน (Triceps)	56
ภาพที่ 11. ทำการยืดกล้ามเนื้ออก (Chest)	57
ภาพที่ 12. ทำการยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน (Upper Back)	57
ภาพที่ 13. ทำการยืดกล้ามเนื้อลำตัว (Torso)	58
ภาพที่ 14. ทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขา (Quadriceps)	58
ภาพที่ 15. ทำการยืดกล้ามเนื้อน่อง (Calves)	59
ภาพที่ 16. ทำการยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน (Groin)	59
ภาพที่ 17. ทำการยืดกล้ามเนื้อเอ็นหลังเข่า (Hamstring)	60
ภาพที่ 18. ทำการยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง (Low Back)	60
ภาพที่ 19. กิจกรรมการอบอุ่นร่างกาย (Warming up)	65
ภาพที่ 20. กิจกรรมการอบอุ่นร่างกาย (Warming up)	65
ภาพที่ 21. กิจกรรมการคลายร่างกาย Cool down	66
ภาพที่ 22. กิจกรรมการคลายร่างกาย Cool down	66
ภาพที่ 23. กิจกรรมการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Jump Over Barrier	67
ภาพที่ 24. กิจกรรมการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Lateral Barrier Hop	67
ภาพที่ 25. กิจกรรมการฝึกกระโดดตบลูกบอล	68
ภาพที่ 26. กิจกรรมการฝึกกระโดดสกัดกั้นลูกบอล	68