

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
หลักการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึกพลัยโอเมตริก	5
ลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยวิธีกระโดดเขย่ง	5
การฝึกความเร็ว	7
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย	12
กลุ่มประชากร	12
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	12
วิธีดำเนินการวิจัย	12
การวิเคราะห์ข้อมูล	14

สารบัญ (ต่อ)		หน้า
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	14
	ผลของการวิ่ง 100 เมตรก่อนและหลังการฝึกการเข่งเร็ว (Speed Hops)	15
	ร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติ 6 สัปดาห์	
	ผลของการวิ่ง 100 เมตรก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียว	15
	เปรียบเทียบผลของการวิ่ง 100 เมตรก่อนและหลังการฝึกการเข่งเร็ว(Speed Hops)	15
	ร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติและการฝึกโปรแกรมอย่างเดียวจำนวน 6 สัปดาห์	
บทที่ 5	สรุปและอภิปรายผล	18
	สรุปผลการศึกษา	18
	อภิปรายผล	19
	ข้อเสนอแนะ	23
	บรรณานุกรม	24
ภาคผนวก		
	ภาคผนวก ก ข้อมูลจากการศึกษา	26
	ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกของกลุ่มทดลอง	29
	โปรแกรมการฝึกของกลุ่มควบคุม	35
	ภาคผนวก ค ภาพอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก	41
	ภาคผนวก ง ภาพท่าทางที่ใช้ในการฝึก	43

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 รูปแบบการฝึกกล้ามเนื้อและการพัฒนาความก้าวหน้าในการฝึก	8
ตารางที่ 2 จำนวนครั้งของการกระโดดแต่ละช่วงองฤดูการฝึกซ้อม	9
ตารางที่ 3 ความบ่อยครั้งของการฝึกกำลังของกล้ามเนื้อด้วยวิธีการเขย่งและกระโดดในช่วงหลังฤดูการแข่งขันและก่อนการแข่งขัน	9
ตารางที่ 4 ตารางการฝึกซ้อม	13
ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่งระยะ 100 ก่อนและหลังการฝึกการเขย่งเร็ว (Speed Hops) ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติจำนวน 6 สัปดาห์	15
ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความเร็วในระยะ 100 เมตร ก่อนและหลังการฝึกแบบปกติอย่างเดียวน จำนวน 6 สัปดาห์	16
ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่งระยะ 100 เมตร ก่อนการฝึกโดยแบบที่ 1 การฝึกการเขย่งเร็ว (Speed Hops) ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติแบบที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว	16
ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่งระยะ 100 เมตร หลังการฝึกโดยแบบที่ 1 การฝึกการเขย่งเร็ว (Speed Hops) ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติแบบที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว	17