

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (4)

สารบัญภาพ (6)

บทที่ 1 บทนำ 1

 ความสำคัญของปัญหา 1

 วัตถุประสงค์ของการวิจัย 3

 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 3

 ขอบเขตของการวิจัย 3

 ข้อตกลงเบื้องต้น 4

 นิยามศัพท์ 4

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 6

 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 6

 สมรรถภาพทางกาย 8

 ทฤษฎีและหลักการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 9

 ทฤษฎีและหลักการสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ 11

 ทฤษฎีและหลักการฝึกพลัยโอเมตริก 16

 ทฤษฎีและหลักการสร้างโปรแกรมการฝึก 22

 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 26

 สมมติฐานของการวิจัย 35

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	36
กลุ่มตัวอย่าง	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36
การสร้างโปรแกรมการฝึก	36
อุปกรณ์และสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล	38
การวิเคราะห์ข้อมูล	38
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	40
ผลการวิจัย	40
ข้อวิจารณ์	48
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	51
สรุปผลการวิจัย	51
ข้อเสนอแนะ	54
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	55
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	62
ภาคผนวก ข ทำกายบริหารและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	64
ภาคผนวก ค แบบทดสอบการขึ้นกระโดดแตะฝ่าผนัง	70

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึก	73
ภาคผนวก จ ภาพอุปกรณ์และกิจกรรมการฝึก	82
ภาคผนวก ฉ หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย	87
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	96

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก และส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง	40
2	ผลการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแตะฝ่าผนัง ของกลุ่มฝึกกระโดด เชือกเท้าคู่ ควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ขึ้นกล่อง	42
3	ผลการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแตะฝ่าผนัง ของกลุ่มฝึกกระโดดเชือกสลับเท้า ควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ลงกล่อง	43
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสามารถในการขึ้นกระโดดแตะฝ่าผนังของกลุ่มฝึกกระโดดเชือกเท้าคู่ ควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ขึ้นกล่อง และฝึกกระโดดเชือกสลับเท้า ควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ลงกล่อง ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8	44
5	เปรียบเทียบการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแตะฝ่าผนังก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ฝึกกระโดดเชือกเท้าคู่ ควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ขึ้นกล่อง และฝึกกระโดดเชือกสลับเท้า ควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ลงกล่อง	45
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำของค่าเฉลี่ยกำลังของกล้ามเนื้อขา เพื่อทดสอบผลกระทบที่เกิดจากการใช้วิธีฝึกและระยะเวลาการฝึก ระหว่างกลุ่มการฝึกกระโดดเชือกเท้าคู่ ควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ขึ้นกล่อง และฝึกกระโดดเชือกสลับเท้า ควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ลงกล่อง	46
7	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ของค่าเฉลี่ยกำลังของกล้ามเนื้อขาจากกลุ่มการฝึกกระโดดเชือกเท้าคู่ ควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ขึ้นกล่อง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8	47

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
8	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ของค่าเฉลี่ยกำลังของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มการฝึกกระโดดเชือกสลับท่า ควบคุมกับการกระโดดเท้าคู่ลงกล่อง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8	47
9	เปรียบเทียบการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละฟาผนังหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มการฝึกกระโดดเชือกเท้าคู่ ควบคุมกับการกระโดดเท้าคู่ขึ้นกล่อง และฝึกกระโดดเชือกสลับท่า ควบคุมกับการกระโดดเท้าคู่ลงกล่อง	48

สารบัญภาพ

ภาพผนวกที่		หน้า
1	เครื่องตั้งจังหวะ (Metronome)	83
2	นาฬิกาจับเวลา	83
3	กล่องกระโดด	84
4	เชือกกระโดด	84
5	ภาพกระโดดเชือกเท้าคู่	85
6	ภาพกระโดดเชือกสลับเท้า	85
7	ภาพกระโดดเท้าคู่ขึ้นกล่อง	86
8	ภาพกระโดดเท้าคู่ลงกล่อง	86