

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
รายการภาพประกอบ.....	(9)
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
การฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric).....	6
ทฤษฎีและหลักในการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.....	7
หลักพื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬาทั่วไป.....	15
หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก.....	21
เอกสารและงานวิจัยในประเทศ.....	25
เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศ.....	29
<b>3 วิธีการวิจัย</b>	
กลุ่มตัวอย่าง.....	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	41
อุปกรณ์และสถานที่ในการวิจัย.....	41

(สารบัญต่อ)

การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	42
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
<b>4 ผลการวิจัย</b>	
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
<b>5 การอภิปรายผลการวิจัย</b>	
สรุปผลการวิจัย.....	47
การอภิปรายผลการวิจัย.....	50
ข้อเสนอแนะ.....	51
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>53</b>
<b>ภาคผนวก.....</b>	<b>62</b>
<b>ประวัติผู้เขียน.....</b>	<b>99</b>

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยที่ได้จากความสูงในการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มฝึกทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2,4.....	46
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยที่ได้จากความสูงในการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มฝึกซ้อมทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกซ้อมทักษะฟุตบอลควบคู่กับการกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6.....	46
3. ใบบันทึกแบบทดสอบขึ้นกระโดดและฝ่าผนัง (Vertical Jump).....	63
4. โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลสัปดาห์ที่ 1.....	64
5. โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลสัปดาห์ที่ 2.....	65
6. โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลสัปดาห์ที่ 3.....	66
7. โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลสัปดาห์ที่ 4.....	67
8. โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลสัปดาห์ที่ 5.....	68
9. โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลสัปดาห์ที่ 6.....	69
10. โปรแกรมการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว.....	95

## รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1. ภาพสารคดีการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาฟุตบอล.....	70
2. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 1.....	76
3. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 2.....	77
4. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 3.....	79
5. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 4.....	80
6. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 5.....	81
7. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 6.....	83
8. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 7.....	85
9. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 8.....	89
10. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 9.....	92
11. ภาพแบบฝึกทักษะฟุตบอลกิจกรรมที่ 10.....	93
12. ภาพแบบฝึกการกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว.....	96
13. ภาพแบบทดสอบการขึ้นกระโดดแตะฝ่าผนัง.....	97