



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

เกษม นครเขตต์. การเพิ่มระยะการวิ่งกระโดดไกล โดยการฝึกกำลังกล้ามเนื้อด้วย
เครื่องกราฟที่เทรนนิ่ง. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2519.

เจษฎา เจียรน้อย. โค้ช. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.

ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. "หลักการกำหนดการออกกำลังกาย : ความหนัก ระยะเวลา
ความบ่อย". วารสารสหศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 1 (มกราคม-
มีนาคม 2532): 25.

_____ . การฝึกพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อความแข็งแรงและพลังระเบิดของกล้ามเนื้อ.
วารสารสมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ. 1 (พฤษภาคม, 2534): 39-63.

_____ . "การฝึกพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อพลังของกล้ามเนื้อ". วารสารสหศึกษา
พลศึกษา และสันทนาการ. 3 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2534): 53.

_____ . สรীরวิทยการกีฬา. เอกสารประกอบคำบรรยายในโครงการอบรม
วิทยาศาสตร์การกีฬา ครั้งที่ 1. (7-11 ตุลาคม, ห้องประชุมกรมพลศึกษา),
2534. (อัสสาเนา).

นิลมนั ศรีบุญ. การเปรียบเทียบความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ได้
จากผลของการฝึกแบบการให้ความต้านทานสูง โดยใช้จำนวนครั้งน้อย กับ
การฝึกแบบการให้ความต้านทานต่ำ โดยใช้จำนวนครั้งมาก. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

ประคอง กรณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. (ฉบับปรับปรุงแก้ไข).
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

ปิยพงษ์ รอดทานาม. ผลของการฝึกกำลังกล้ามเนื้อแบบไอโซโทนิคด้วยความเร็ว
ต่างอัตราที่มีต่อความสามารถในการขึ้นกระโดดในแนวตั้ง. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

พีระพงศ์ บุญศิริ. สรীরวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา).
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2532.

- พรหมเมศ จักขุรักษ์. ผลของการเสริมการฝึกด้วยน้ำหนักและพลัยโอเมตริกที่มีต่อ
ความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวิ่งฟุตบอล
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ไพศาล โรจนวิภาต. การเปรียบเทียบการทําน้ำหนักที่ได้จากผลของการฝึกทักษะ
การทําน้ำหนักเพียงอย่างเดียว กับการฝึกทักษะการทําน้ำหนักควบคู่กับการ
สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

ภาษาอังกฤษ

- Adams, T. "An Investigation of Selected Plyometric Training Exercise on Muscular Leg Strength and Power". Track and Field Quarterly Review. 84(1984): 36-40.
- Adel, A. M. Response of Female Athletes to Twelve-Week Plyometric Depth-Jump Training. (University of North Texas) Dissertation Abstracts International. 49(1988): 34-A
- Al-Ahmad, A. F. The Effects of Plyometrics on Selected Physiological and Physical Fitness Parameters Associated with High School Basketball Players. (The Florida State University) Dissertation Abstracts International. 51(1990):446-A.
- Benesh, T. A. A Comparison of Two Plyometric Training Techniques. Dissertation Abstracts International. 28(1989): 195-A.
- Bedi, J. F., Cresswell, A. G., Engel, T. J., and Nicol, S. M. "Increase in Jumping Height Associate with Maximal Effort Vertical Depth Jumps". Reserch Quarterly for Exercise and Sport. 58(1987):11-15
- Bosco, C., and Komi, P. V. "Potentiation of the Mechanical Behavior of the Human Skeletal Muscles During Jumping Exercises". Acta Physiologica Scandinavica. 114(1979): 543-550.

- Bosco, C. "Physiological Considerations on Vertical Jump Exercise after Drops from Variable Height". Volleyball Technical Journal. 6(1982): 53-58.
- Brown, M. E., Mayhen, J. L., and Boleach, L. W. "Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in High School Basketball Players". Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 26(1986): 1-4.
- Chu, D. A., and Plummer, L. "The Language of Plyometrics". National Strength and Conditioning Association Journal. 6(1984): 30-31.
- Cluth, D., Wilton, M., McGown, C., and Bryce, G. R. The Effect of Depth Jumps and Weight Training on Leg Strength and Vertical Jump. Research Quarterly for Exercise and Sport. 54(1983): 5.
- Herman, D. The Effects of Depth Jumping on Vertical Jumping and Spring Speed. Unpublished Master's Thesis, Ithaca College, Ithaca, NY. 1976.
- Huber, J. "Increasing a Driver's Vertical Jump through Plyometric Training". National Strength and Conditioning Association Journal. 9(1987): 34-36.
- Kreis, E. J. An Instructional Manual of Speed-strength Training for High School Football Coaches. (Middle Tennessee State University) Dissertation Abstracts International. 50(1989): 3179-A.
- Kritpet T. T. The Effects of Six Weeks of Squat and Plyometrics on Power Production. (Oregon State University) Dissertation Abstracts International. 50(1988): 1244-A.
- Lundin, P., and Others. "Roundtable : Practical Considerations for Utilizing Plyometrics Part I". National Strength and Conditioning Association Journal. 8(1986): 14-22.

- Miller, B. P. "The Effects of Plyometric Training on the Vertical Jump Performance of Adult Female Subjects". (Abstracts) British Journal of Sports Medicine. 16(1982): 113.
- Novkov, P. "Depth Jumps". National Strength and Conditioning Journal. 9(1987): 60-61.
- Roundtable. "Practical Considerations for Utilizing Plyometrics". Part I. National Strength and Conditioning Association Journal. 8(1986): 14-22.
- Roundtable. "Practical Considerations for Utilizing Plyometrics". Part II. National Strength and Conditioning Association Journal. 8(1986): 14-24.
- Verkhoshanski, Y. "Perspective in the improvement of Speed Strength of Jumpers". Yessis Review of Soviet Physical Education and Sports. 3(1968): 28-34.
- _____. "Depth Jumping in the Training of Jumpers". Track Technique. 51(1973): 1618-1619.
- Verkhoshanski, Y., and Tatyana, V. "Speed-strength Preparation of Future Champions". Soviet Sports Review. 18(1983): 166-170.

ภาคผนวก

ตารางควบคุมการฝึก

[] ชาย

เลขที่	ชื่อ-สกุล	สัปดาห์ที่.....			สัปดาห์ที่.....			สัปดาห์ที่.....			สัปดาห์ที่.....		
	<u>กลุ่มควบคุม</u>												
1	-----												
2	-----												
3	-----												
4	-----												
5	-----												
	<u>กลุ่มทดลองที่ 1</u>												
1	-----												
2	-----												
3	-----												
4	-----												
5	-----												
	<u>กลุ่มทดลองที่ 2</u>												
1	-----												
2	-----												
3	-----												
4	-----												
5	-----												

ผลการทดสอบของกลุ่มที่ฝึกแบบปกติ



คนที่	อายุ	ก่อนการทดลอง		หลังจากสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6		หลังการทดลอง			
		ความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ (ก.ก.)	พลังของ กล้ามเนื้อ (ซ.ม.)	ความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ (ก.ก.)	พลังของ กล้ามเนื้อ (ซ.ม.)	ความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ (ก.ก.)	พลังของ กล้ามเนื้อ (ซ.ม.)		
1.	16	37	153	50	30	60	30	50	34
2.	16	56	155	60	32	60	31	50	32
3.	14	46	160	70	36	80	38	80	41
4.	17	80	174	100	30	115	33	115	35
5.	14	49	162	120	38	130	40	150	43
6.	17	45	165	125	54	135	58	165	60
7.	14	60	164	130	38	180	40	190	40
8.	17	56	170	150	57	170	57	190	57
9.	15	73	183	180	40	160	43	190	45
10.	14	61	170	210	36	210	30	220	37

หมายเหตุ:

น.น. หมายถึง น้ำหนัก

ส.ส. หมายถึง ส่วนสูง

ก.ก. หมายถึง กิโลกรัม

ซ.ม. หมายถึง เซนติเมตร

ผลการทดลองของกลุ่มที่ฝึกเสริมด้วยพลังไอเมตริกสัปดาห์ละ 2 วัน

คนที่	อายุ	น.น./ส.ส.	ก่อนการทดลอง		หลังจากสิ้นสัปดาห์ที่ 6		หลังการทดลอง	
			ความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ (ก.ก.)	พลังของ กล้ามเนื้อ (ช.ม.)	ความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ (ก.ก.)	พลังของ กล้ามเนื้อ (ช.ม.)	ความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ (ก.ก.)	พลังของ กล้ามเนื้อ (ช.ม.)
1.	14	45 155	60	29	65	30	80	31
2.	14	46 161	70	30	70	31	95	35
3.	16	46 157	90	35	90	37	105	39
4.	16	54 162	110	39	120	39	125	40
5.	14	47 160	120	38	120	42	170	45
6.	15	64 165	130	33	190	30	190	30
7.	17	40 162	130	42	140	45	140	46
8.	15	54 170	170	33	140	35	180	35
9.	14	62 172	190	42	180	46	195	48
10.	16	68 176	220	50	230	55	220	58

หมายเหตุ:

น.น. หมายถึง น้ำหนัก

ส.ส. หมายถึง ส่วนสูง

ก.ก. หมายถึง กิโลกรัม

ช.ม. หมายถึง เซนติเมตร

ผลการทดลองของกลุ่มที่ฝึกเสริมด้วยพลัซโอเมตริกส์ป่าห้ละ 3 วัน

คนที่	อายุ	น.น./ส.ส.	ก่อนการทดลอง		หลังจากสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6		หลังการทดลอง		
			ความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ (ก.ก.)	พลังของ กล้ามเนื้อ (ซ.ม.)	ความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ (ก.ก.)	พลังของ กล้ามเนื้อ (ซ.ม.)	ความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ (ก.ก.)	พลังของ กล้ามเนื้อ (ซ.ม.)	
1.	14	50	160	60	31	60	30	70	32
2.	14	49	160	70	35	80	36	70	38
3.	16	51	161	90	37	100	36	100	37
4.	14	47	153	120	33	150	34	140	34
5.	15	55	177	120	50	110	48	120	50
6.	16	53	160	130	38	120	39	140	39
7.	14	52	170	135	36	140	37	170	37
8.	15	47	169	175	47	175	51	180	55
9.	15	53	177	190	53	200	51	220	55
10.	15	85	184	230	45	240	49	242	49

หมายเหตุ:-

น.น. หมายถึง น้ำหนัก

ส.ส. หมายถึง ส่วนสูง

ก.ก. หมายถึง กิโลกรัม

ซ.ม. หมายถึง เซนติเมตร

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกแบบปกติ

สัปดาห์ที่ 1-2

จุดประสงค์หลัก

1. ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายในส่วนต่าง ๆ
2. ฝึกท่าทางพื้นฐานและฝึกทักษะเบื้องต้น
3. ทบทวนทักษะเบื้องต้น
4. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิธีการฝึกและขั้นตอนในการปฏิบัติ

- อบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) โดยการวิ่งรอบสนามไม่น้อยกว่า 5 รอบ (ประกอบอุปกรณ์) โดยจะเพิ่มจำนวนรอบในแต่ละวันตามความเหมาะสม และจึงอบอุ่นร่างกายเป็นส่วน ๆ ของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ตั้งแต่ปลายเท้าจนถึงศีรษะ โดยจะอบอุ่นร่างกายประมาณ 10-15 นาที
 - ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายคือลุกนั่ง (Sit-Up) 30 วินาที, วิ่งเก็บของ 10 เมตร, ยืนกระโดดไกล, ดึงข้อและวิ่ง 10 นาที
 - แยกไปฝึกท่าทางพื้นฐานและฝึกซ้อมทักษะเบื้องต้นโดยให้คนเดี๋ยหรือจับคู่กัน โดยให้ฝึกซ้อมกับตำแหน่งที่มีความสัมพันธ์กัน เช่น ตัวตั้งกับตัวตบ, ตัวตั้งกับตัวตั้งลูกแรก เป็นต้น จะทำการฝึกท่าทางพื้นฐานและฝึกซ้อมทักษะเบื้องต้น
 - ทำการคูลดาวน์ (Cool Down) ร่างกายหลังการฝึกโดยการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อีกประมาณ 10 นาที
 - สรุปผลการฝึกซ้อมในแต่ละวัน
 - รวมเวลาฝึกซ้อมแต่ละวัน 1 ชั่วโมง 30 นาที
 - ฝึกสมาธิวันละ 3-5 นาที หลังฝึกซ้อมทุกวัน
- หมายเหตุ: การฝึกซ้อมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมแต่จะอยู่ในขอบเขตของจุดประสงค์หลัก

สัปดาห์ที่ 3-4

จุดประสงค์หลัก

1. ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวส่วนบุคคล
3. ฝึกทักษะเบื้องต้นและฝึกทักษะเฉพาะตัว

วิธีการฝึกและขั้นตอนในการปฏิบัติ

- อบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) ประมาณ 10-15 นาที
- ฝึกซ้อมเพื่อเน้นความคล่องแคล่วว่องไวส่วนบุคคล เช่น การกลิ้งตัว, การม้วนตัว

รับลูก, การวิ่งเก็บของ เป็นต้น

- ฝึกทักษะเบื้องต้นและซ้อมทักษะส่วนบุคคล
- ฝึกซ้อมโดยการแยกตัวตั้งลูก, ตัวรับลูก, เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กันในกลุ่มย่อย
- ทำการคลดดาว์น (Cool Down) ร่างกายหลังการฝึกโดยการคลายกล้ามเนื้อ

ส่วนต่าง ๆ

- สรุปผลการฝึกซ้อมในแต่ละวัน
- รวมเวลาฝึกซ้อมแต่ละวัน 1 ชั่วโมง 30 นาที
- ฝึกนั่งสมาธิวันละ 3-5 นาที หลังซ้อมทุกวัน

หมายเหตุ: การฝึกซ้อมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมแต่จะอยู่ในขอบเขตของ

จุดประสงค์หลัก

สัปดาห์ที่ 5-6

จุดประสงค์หลัก

1. ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ
2. ฝึกทักษะเฉพาะตัวและความสัมพันธ์ภายในทีม
3. การเล่นเป็นทีม

วิธีการฝึกและขั้นตอนในการปฏิบัติ

- อบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) ประมาณ 10-15 นาที
- ฝึกซ้อมทักษะเฉพาะตัวเพื่อความสัมพันธ์ในกลุ่มย่อยและความสามารถส่วนบุคคล โดยแยกตั้งตบ, ตัวสกัดกั้น, ตัวรองบอล โดยฝึกเน้น ตัวเช็ก ตัวรับลูก ตัวตบลูก ควบคู่ในกลุ่ม ฟลายรุก และฟลายรับในแบบต่าง ๆ
- หลังจากแยกฝึกตามหน้าที่ของแต่ละตำแหน่งจึงให้รวมทีม โดยให้เล่นเกมฟายละ 1, 2 และ 3 คน ฟายรุกมีตัวตั้งลูก, ตัวรับลูก, ตัวตบลูก รวมทั้งเป็นฟายรับสลับกันโดยเน้นหน้าที่ของแต่ละตำแหน่ง และความสัมพันธ์ภายในทีม
- ทำการคูลดาวน์ (Cool Down) ร่างกายหลังการฝึกโดยการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ
- สรุปผลการฝึกซ้อมในแต่ละวัน
- รวมเวลาฝึกซ้อมแต่ละวัน 1 ชั่วโมง 30 นาที
- ฝึกนั่งสมาธิวันละ 3-5 นาทีหลังฝึกซ้อมทุกวัน

หมายเหตุ: การฝึกซ้อมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมแต่จะอยู่ในขอบเขตของจุดประสงค์หลัก

สัปดาห์ที่ 7-8

จุดประสงค์หลัก

1. ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ
2. ฝึกความสัมพันธ์ภายในทีมและยุทธวิธีในการแข่งขัน
3. การเล่นเป็นทีม และเกมการเล่น

วิธีการฝึกและขั้นตอนในการปฏิบัติ

- อบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) ประมาณ 10-15 นาที
- แยกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อฝึกซ้อมยุทธวิธีในการแข่งขัน ของการเป็นฟายรับ และฟายรุกในลักษณะต่าง ๆ โดยมีผู้เล่นตบลูกให้และสกัดกั้นอย่างเดี่ยว



- รวมเล่นทีมโดยแบ่ง 2 ทีม ขึ้นตามตำแหน่งและท่าแบบฝึกมาใช้กับสถานการณ์จริง ๆ
- ทำการคูลดาวน์ (Cool Down) ร่างกายหลังการฝึกโดยการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ
- สรุปผลการฝึกซ้อมในแต่ละวัน
- รวมเวลาฝึกซ้อมแต่ละวัน 1 ชั่วโมง 30 นาที
- ฝึกนั่งสมาธิ วันละ 3-5 นาที หลังฝึกซ้อมทุกวัน

หมายเหตุ: การฝึกซ้อมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมแต่จะอยู่ในขอบเขตของจุดประสงค์หลัก

ความหมายของดีปธ์ จัมพ์ (Depth Jump) และบ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

ดีปธ์ จัมพ์ (Depth Jump) ทำการฝึกดังนี้ กระโดดลงจากกล่องอย่างกระโดดออกจากแผ่นรองรับแรงลงสู่พื้นสองเท้าพร้อมกัน และงอเข้าเพื่อดูดซับแรงกระแทกเหยียดร่างกายให้สูงขึ้นและไกลมากที่สุด ด้วยความหนักและแรงพยายามสูงสุด (ดูภาพที่ 1)

บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) ทำการฝึกดังนี้ ใช้แบบช่วยในการกระโดดทิศทางขึ้นบนและไปข้างหน้า ขึ้นบนกล่องด้วยเท้าคู่แล้วกระโดดกลับลงไปสู่จุดเริ่มต้นอย่างรวดเร็วแล้วทำซ้ำความหลากหลายของการเคลื่อนไหวเบื้องต้นสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทิศทางของการกระโดด กล่องขึ้น ลงบนกล่องจำไว้ว่าย่อเข้าและเหวี่ยงแขนให้โน้มม่อตั้งขึ้น เพื่อรักษาสมดุลย์และเป็นการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วให้เวลาที่เท้าสัมผัสพื้นหรือกล่องน้อยที่สุด (ดูภาพที่ 2)

โปรแกรมการฝึกแบบฝึกพลัสโอเมตริก
การฝึกพลัสโอเมตริกกับส่วนล่างของร่างกาย

สัปดาห์ 1-2

แบบฝึก เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) ใช้กล่อง 1 กล่อง ที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง
คุณ ยาว คุณ สูง เท่ากับ 75 ซม 75 ซม 75 เซนติเมตร พื้นรองรับต้องอ่อนนุ่มพอสมควร
เช่น ฟันหญ้าหรือเบาะการฝึกที่มีประโยชน์มากสำหรับการออกกำลังกายควอดริเซ็ป (Qua-
driceps) และฮิปเกอเดิล (Hip girdle) เช่นเดียวกับหลังส่วนล่างและแฮมสตริง
(Hamstring)

ท่าเริ่มต้น ขึ้นแบบพ่อนคลาบบนกล่องกระโดดหันหน้าไปทิศทางที่จะกระโดดทั้งแขนลง
ข้างลำตัว งอเข่าเล็กน้อย

ขั้นตอนการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกขึ้นบนกล่องกระโดด พร้อมทั้งย่อเข่า และตัวกระโดด
ลงสู่พื้นด้วยเท้าคู่ (ย่อเข่ารับน้ำหนัก) ที่ตกลงมาพร้อมทั้งเหวี่ยงแขนกระโดดลอยตัวขึ้นไปใน
อากาศให้สูง (ดูภาพที่ 1)

จำนวนครั้ง ฝึกชุดละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที ทำทั้งหมด 3 ชุด

สัปดาห์ที่ 3-4

แบบฝึกกระโดดเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) และบ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) ควบคู่กัน
ใช้กล่องที่มีขนาด กว้างคุณยาวคุณสูงเท่ากับ 75 ซม 75 เท่ากับ 75 เซนติเมตร
จำนวน 1 กล่องท่าเริ่มต้น

ขึ้นแบบพ่อนคลาบบนกล่อง หันหน้าไปทิศทางที่จะกระโดดทั้งแขนข้างลำตัวย่อเข่า
เล็กน้อยขั้นตอนการฝึก

เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) ทำการฝึกดังนี้ ผู้เข้ารับการฝึกขึ้นบนกล่องกระโดด
พร้อมทั้งย่อเข่าและตัวกระโดดลงสู่พื้นด้วยเท้าคู่ (ย่อเข่ารับน้ำหนัก) ที่ตกลงมาพร้อมทั้งเหวี่ยง
แขนกระโดดลอยตัวขึ้นไปในอากาศให้สูงสุดแล้วขึ้นหันหน้าเข้าหากล่องกระโดดย่อเข่า แล้ว
เหวี่ยงแขนอย่างน้อย 45 องศา (บ็อกซ์ จัมพ์ Box Jump) กระโดดสปริงตัวขึ้นสู่กล่อง
กระโดดด้วยเท้าคู่ (ดูภาพที่ 2)

จำนวนครั้ง ฝึกชุดละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที ทำทั้งหมด 3 ชุด

สัปดาห์ที่ 5-6

แบบฝึกกระโดด เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump)

ความคืบหน้า

ใช้กล่องที่มีขนาด กว้าง ๑ เมตร ยาว ๑ เมตร สูง เท่ากับ 75 ซม. 75 ซม. 75 เซนติเมตร

จำนวน 2 กล่องท่าเริ่มต้น

ยืนแบบพ่อนคลาสนบนกล่องกระโดดใบที่ 1 หันหน้าไปทิศทางกล่องที่ 2 ทั้งแขนข้างลำตัวและงอเข่าเล็กน้อย

ขั้นตอนการฝึก

เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) ทำการฝึกดังนี้ ผู้เข้ารับการฝึกยืนบนกล่องกระโดด พร้อมทั้งย่อเข่าและตัวกระโดดลงสู่พื้นด้วยเท้าคู่ (ย่อเข่ารับน้ำหนัก) ที่ตกลงมา พร้อมทั้งเหวี่ยงแขนกระโดดลอยตัวขึ้นไปบนกล่องที่ 2 แล้วกระโดดลงจากกล่องที่ 2 ย่อเข่ารับน้ำหนักตัวที่ลงมาสู่พื้นพร้อมกับเหวี่ยงแขนลอยตัวกระโดดขึ้นไปในอากาศให้สูงสุด (ดูภาพที่ 3)

จำนวนครั้ง ฝึกชุดละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 2 นาที ทำทั้งหมด 4 ชุด

สัปดาห์ที่ 7-8

แบบฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump)

ใช้กล่อง 3 กล่อง ที่มีขนาด กว้าง ๑ เมตร ยาว ๑ เมตร สูง เท่ากับ 75 ซม. 75 ซม. 75 เซนติเมตร วางเป็นระยะ ๆ ห่างกันพอประมาณ

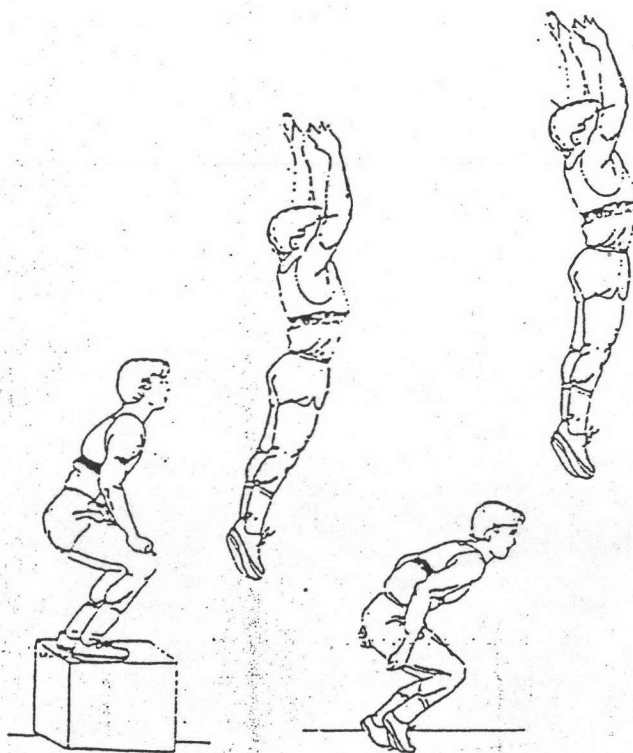
ท่าเริ่มต้น

ยืนแบบพ่อนคลาสนบนกล่องกระโดดใบที่ 1 หันหน้าไปทิศทางกล่องที่ 2 และ 3 ตามลำดับ ทั้งแขนลงข้างลำตัวงอเข่าเล็กน้อย

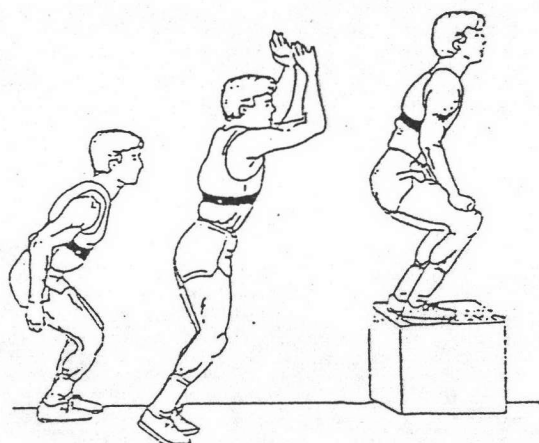
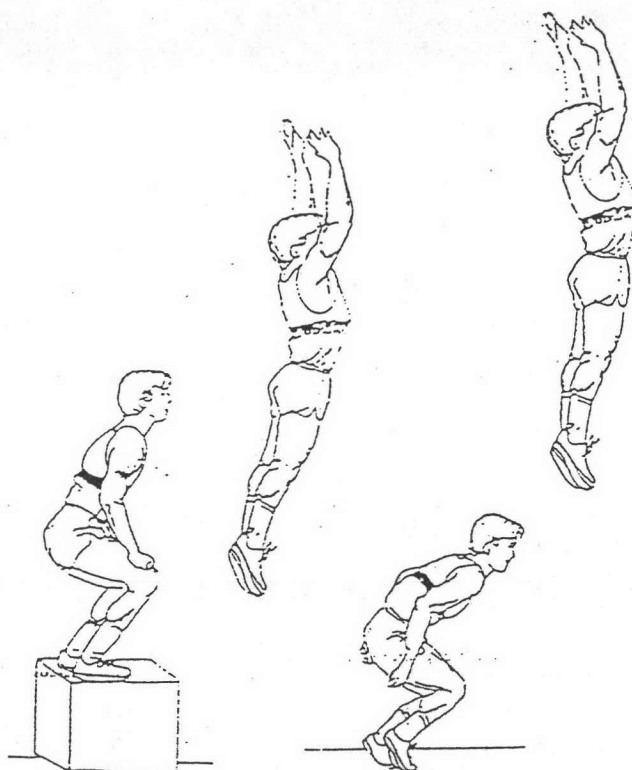
ขั้นตอนการฝึก

ผู้เข้าร่วมการฝึกยืนอยู่บนกล่องกระโดด งอตัวและย่อเข้ากระโดดลงสู่พื้นด้วยเท้าคู่ ย่อเข้ารับน้ำหนักที่ตกลงมาสู่พื้น แล้วกระโดดขึ้นไป กล่องที่ 2 แล้วกระโดดลงจากกล่องที่ 2 และ 3 ตามลำดับ พร้อมกับเหวี่ยงแขนกระโดดลอยตัวขึ้นในอากาศให้สูงที่สุดแล้วกลับหลังหันเข้าหากกล่องกระโดดขึ้นบนกล่องปฏิบัติ เช่นเดียวกับการกระโดด จากกล่องที่ 1 ถึง กล่องที่ 3 และทิศทางกลับกันโดยเริ่มจากกล่องที่ 3 ไปกล่องที่ 1 (ดูภาพที่ 4)

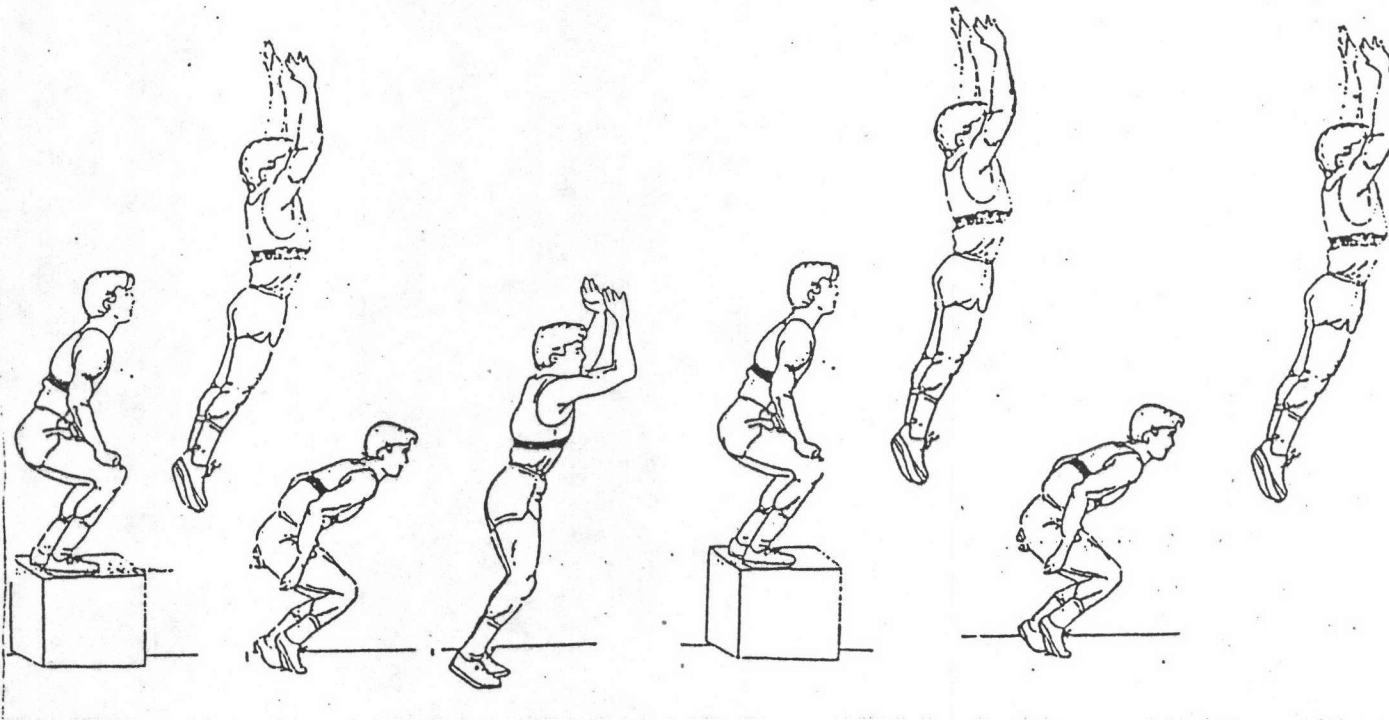
จำนวนครั้ง ฝึกชุดละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 2 นาที ทำทั้งหมด 4 ชุด



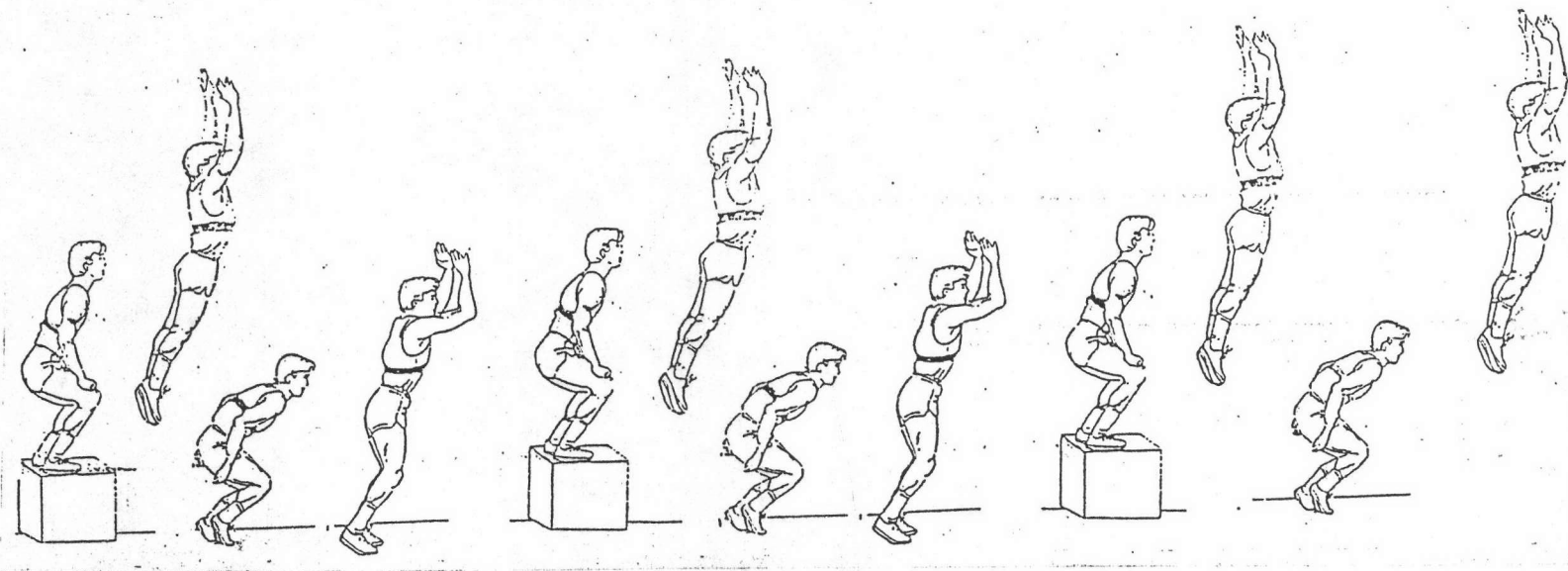
ภาพที่ 1 การฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกแบบเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)



ภาพที่ 2 การฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกแบบเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)
และแบบบ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) 1 กล้อง



ภาพที่ 3 การฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกท่ากระโดดตื้น จัมพ์ (Depth Jump)
และบ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) 2 กล้อง



ภาพที่ 4 การฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกท่ากระโดดเตี้ย จัมพ์ (Depth Jump)
และบ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) 3 กล้อง

ภาคผนวก ค
ตารางฝึกซ้อมของกลุ่มแบบปกติ

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา (นาที)
1	จันทร์ ถึง ศุกร์	- ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของร่างกายในส่วนต่าง ๆ	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2. ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย	10
	- ฝึกท่าทางพื้นฐานและทักษะ เบื้องต้น	3. ฝึกท่าทางพื้นฐานคือการเคลื่อนไหว ในลักษณะต่าง ๆ ลักษณะท่าทาง	20	
		- ทดสอบสมรรถภาพทาง ร่างกาย	จังหวะการก้าวเท้าและสาขตา กับการเล่น	20
		4. พัก	5	
		5. ฝึกทักษะเบื้องต้นคือการ เล่นลูกสองมือ ล่างการเล่นลูกมือบน การเสิร์ฟเป็นต้น	30	
		6. ทำการ쿨 ดาวน์ (Cool Down)	10	
		7. สรุปผลการฝึกซ้อม	5	
8. ฝึกนั่งสมาธิ	5			
2	จันทร์ ถึง ศุกร์	- ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของร่างกายในส่วนต่าง ๆ	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2. ทบทวนทักษะเบื้องต้นและฝึกท่าทาง พื้นฐาน	30
	- ฝึกท่าทางพื้นฐานและทักษะ เบื้องต้น	3. พัก	5	
		4. ฝึกทักษะเบื้องต้นคือการกลิ้งตัว การพุ่งตัวรับลูก การตีลูกลูกกระทบ ฝาผนังและทบทวน	30	
		5. ทำการ쿨 ดาวน์ (Cool Down)	10	
		6. สรุปผลการฝึกซ้อม	5	
		7. ฝึกนั่งสมาธิ	5	

2
YK/2/1/10

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา (นาที)
3	จันทร์ ถึง ศุกร์	- ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของร่างกายในส่วนต่าง ๆ - ฝึกทักษะเบื้องต้นและฝึกทักษะ เฉพาะตัว - ทบทวนท่าทางพื้นฐาน	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2. ทบทวนทักษะเบื้องต้นและฝึกท่าทาง พื้นฐานและฝึกทักษะเบื้องต้น การ รับลูกเสิร์ฟ การรับลูกตบ การเสิร์ฟ	30
			3. พัก	5
			4. ฝึกทักษะเฉพาะตัวคือการเสิร์ฟ การรับลูกเสิร์ฟ	30
			5. ทำการคูล ดาวน์ (Cool Down)	10
			6. สรุปผลการฝึกซ้อม	5
			7. ฝึกนั่งสมาธิ	5
4	จันทร์ ถึง ศุกร์	- ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของร่างกายในส่วนต่าง ๆ - ฝึกทักษะเบื้องต้นและ ฝึกทักษะเฉพาะตัว - ทบทวนทักษะเบื้องต้น	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2. ทบทวนทักษะเบื้องต้น และทักษะ เฉพาะตัว	30
			3. พัก	5
			4. ฝึกทักษะเฉพาะตัวคือการเป็นตัวตั้ง (Setter), สัญญาณนิ้วมือ ความเร็ว และการตัดสินใจของตัวตั้ง	30
			5. ทำการคูล ดาวน์ (Cool Down)	10
			6. สรุปผลการฝึกซ้อม	5
			7. ฝึกนั่งสมาธิ	5

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา (นาที)
5	จันทร์ ถึง ศุกร์	- ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อฝึกความสามารถ เฉพาะตัวและความสัมพันธ์ ภายในทีม - การเล่นเป็นทีม	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) 10 2. ทบทวนทักษะเฉพาะตัวฝึกความ- 30 สามารถส่วนบุคคลคือการตบลูก ลูกแบบต่าง ๆ 3. พัก 5 4. ฝึกทักษะเฉพาะตัวคือและความสัมพันธ์ ภายในทีม, การเล่นเป็นทีมแบบ 3 คน 30 5. ทำการ쿨 ดาวน์ (Cool Down) 10 6. สรุปผลการฝึกซ้อม 5 7. ฝึกนั่งสมาธิ 5	
6	จันทร์ ถึง ศุกร์	- ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อฝึกความสามารถ เฉพาะตัวและความสัมพันธ์ ภายในทีม - การเล่นเป็นทีม	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) 10 2. ทบทวนทักษะเฉพาะตัวและเพิ่มเติม 30 การรับลูกเสิร์ฟ การรับลูกตบ และ การเสิร์ฟ 3. พัก 5 4. ฝึกความสัมพันธ์ภายในทีมด้วยการเล่น ทีม 4 คน 30 5. ทำการ쿨 ดาวน์ (Cool Down) 10 6. สรุปผลการฝึกซ้อม 5 7. ฝึกนั่งสมาธิ 5	

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา (นาที)
7	จันทร์ ถึง ศุกร์	- ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ - ฝึกความสัมพันธ์ภายในทีม และยุทธวิธีในการแข่งขัน - การเล่นเป็นทีม	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2. ทบทวนความสัมพันธ์ในทีมและเล่นทีม กลุ่มย่อย 3 คน 4 คน ทบทวนการ รับลูกเสิร์ฟ การรับลูกตบ	30
			3. พัก	5
			4. ฝึกการสกัดกั้นและรูปแบบของการรุก แบบต่าง ๆ	30
			5. ทำการคูล ดาวน์ (Cool Down)	10
			6. สรุปผลการฝึกซ้อม	5
			7. ฝึกนั่งสมาธิ	5
8	จันทร์ ถึง ศุกร์	- ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ - ฝึกความสัมพันธ์ภายในทีม และยุทธวิธีในการแข่งขัน - การเล่นเป็นทีม	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2. ทบทวนรูปแบบการรุกแบบต่าง ๆ การ สกัดกั้น การเล่นทีม	30
			3. พัก	5
			4. ฝึกยุทธวิธีในการแข่งขันและการป้องกัน แบบต่าง ๆ เกมส่การเล่น	30
			5. ทำการคูล ดาวน์ (Cool Down)	10
			6. สรุปผลการฝึกซ้อม	5
			7. ฝึกนั่งสมาธิ	5

- หมายเหตุ: 1. ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายหลังจากสัปดาห์ที่ 8
2. เชิญทีมจากต่างสถาบันมาเพื่อประลองความสามารถ 2-3 ครั้ง
 3. ออกไปแข่งขันกับทีมที่มีความสามารถใกล้เคียง 2-3 ครั้ง
 4. โปรแกรมการฝึกของแต่ละสัปดาห์นักกีฬาจะต้องเข้าโปรแกรมการว่ายน้ำ
- สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที

(ช่วงเวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมตามสภาวะการของผู้ฝึกสอนได้)

ตารางฝึกซ้อมของกลุ่มที่ฝึกเสริมด้วยพลัยโอเมตริก สัปดาห์ 2 วัน

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	อังคาร	- เดิพท์ จัมป์ (Depth Jump)	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
	และ	- ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด	2. ฝึกเดิพท์ จัมป์ (Depth Jump) 3 ชุด	30
	พญหัส	กว้าง x ยาว x สูง	ชุด ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที	30
		= 75 x 75 x 75	3. พัก	15
		เซนติเมตร	4. ไปร่วมฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกแบบ	
		- พื้นรองรับต้องอ่อนนุ่มพอสมควร	ปกติพร้อมกับผู้สอน	60
		เช่นพื้นหญ้าหรือเบาะการฝึกนี้		
		มีประโยชน์มาก สำหรับการออก		
		กำลังกาย ฮิปเกอเดิ้ล (Hip -		
		girdle) และควอดริเซ็ป		
		(Quardriceps) เช่นเดียวกับ		
		หลังส่วนล่าง และ แฮมสตริง		
		(Hamstrings)		

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	อังคาร	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
	และ	- ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง	2. ฟิก เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) 3 ชุด	30
	พฤษ	= 75 x 75 x 75 เซนติเมตร	ชุด ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที	30
		- พื้นรองรับต้องอ่อนนุ่มพอสมควร เช่นพื้นหญ้าหรือเบาะการฝึกนี้	3. พัก	15
		มีประโยชน์มาก สำหรับการออกกำลังกาย ฮิปเกอเดิล (Hip - girdle) และควอดริเซ็ป (Quardriceps) เช่นเดียวกับ	4. ไปร่วมฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกแบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
		หลังส่วนล่าง และ แฮมสตริง (Hamstrings)		

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	อังคาร	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) และ - บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) พญหัส - ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75 เซนติเมตร จำนวน 1 กล่อง	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) ควบคู่กันใน ในชุดเดียวกัน 3 ชุด ชุด ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที	30
			3.พัก	15
			4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
4	อังคาร	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) และ - บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) พญหัส - ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75 เซนติเมตร จำนวน 1 กล่อง	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) ควบคู่กันใน ในชุดเดียวกัน 3 ชุด ชุด ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที	30
			3.พัก	15
			4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
5	อังคาร	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) และ - บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) พญหัส - ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75 เซนติเมตร จำนวน 2 กล่อง วางเป็นระยะห่างกัน พอประมาณ	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) จำนวน 2 กล่อง ทำ 4 ชุด ๆ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 2 นาที	30
			3.พัก	15
			4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
6	อังคาร	และ - เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
		และ - บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump)	2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ	
		พญหัส - ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง =	บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) จำนวน 2 กล่อง	
		75 x 75 x 75	ทำ 4 ชุด ๆ 10 ครั้ง	30
		เช่นติเมตร จำนวน 2 กล่อง	3.พัก	15
		วางเป็นระยะห่างกัน	4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก	
		พอประมาณ	แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
7	อังคาร	และ - เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
		และ - บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump)	2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ	
		พญหัส - ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง =	บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) จำนวน 3 กล่อง	
		75 x 75 x 75	ทำ 4 ชุด ๆ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 2 นาที	30
		เช่นติเมตร จำนวน 3 กล่อง	3.พัก	15
		วางเป็นระยะห่างกัน	4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก	
		พอประมาณ	แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
8	อังคาร	และ - เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
		และ - บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump)	2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ	
		พญหัส - ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง =	บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) จำนวน 3 กล่อง	
		75 x 75 x 75	ทำ 4 ชุด ๆ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 2 นาที	30
		เช่นติเมตร จำนวน 3 กล่อง	3.พัก	15
		วางเป็นระยะห่างกัน	4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก	
		พอประมาณ	แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60

ตารางฝึกซ้อมของกลุ่มที่ฝึกเสริมด้วยพลัสโอเมตริก สัปดาห์ 3 วัน

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
1	จันทร์	- เดิพท์ จัมป์ (Depth Jump)	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
	พุธ	- ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75 เซนติเมตร	2. ฝึกเดิพท์ จัมป์ (Depth Jump) 3 ชุด ชุด ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที	30
	ศุกร์	- พื้นรองรับต้องอ่อนนุ่มพอสมควร เช่นพื้นหญ้าหรือเบาะการฝึกนี้ มีประโยชน์มาก สำหรับการออกกำลังกาย ฮิปเกอเดิล (Hip - girdle) และควอดริเซ็ป (Quardriceps) เช่นเดียวกับ หลังส่วนล่าง และ แฮมสตริง (Hamstrings)	3. พัก 4. ไปร่วมฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกแบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	15 60

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
2	จันทร์	- เดิพ์ จัมพ์ (Depth Jump)	1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
	พุธ	- ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง	2. ฟิกเดิพ์ จัมพ์ (Depth Jump) 3 ชุด	30
	และ		ชุด ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที	30
	พฤหัสบดี	= 75 x 75 x 75 เซนติเมตร	3. ฟิก	15
		- พื้นรองรับต้องอ่อนนุ่มพอสมควร เช่นพื้นหญ้าหรือเบาะการฝึกนี้ มีประโยชน์มาก สำหรับการออกกำลังกาย ฮิปเกอเดิล (Hip - girdle) และควอดริเซ็ป (Quardriceps) เช่นเดียวกับ หลังส่วนล่าง และ แฮมสตริง (Hamstrings)	4. ไปร่วมฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกแบบ ปกติพร้อมกับผู้อื่น	60

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
3	จันทร์ พุธ และ ศุกร์	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) - บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) - ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75 เซนติเมตร จำนวน 1 กล่อง	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) ควบคู่กันใน ในชุดเด็พท์ 3 ชุด ชุด ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที	30
			3.พัก	15
			4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
4	จันทร์ พุธ และ ศุกร์	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) - บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) - ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75 เซนติเมตร จำนวน 1 กล่อง	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) ควบคู่กันใน ในชุดเด็พท์ 3 ชุด ชุด ละ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 3 นาที	30
			3.พัก	15
			4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
5	จันทร์ พุธ และ ศุกร์	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump) - บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) - ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75 เซนติเมตร จำนวน 2 กล่อง วางเป็นระยะห่างกัน พอประมาณ	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
			2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) จำนวน 2 กล่อง ทำ 4 ชุด ๆ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 2 นาที	30
			3.พัก	15
			4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60

สัปดาห์	วัน	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(นาที)
6	จันทร์ พุธ และ ศุกร์	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
		- บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump)	2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) จำนวน 2 กล่อง	
		- ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75	ทำ 4 ชุด ๆ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 2 นาที	30
		เช่นติเมตร จำนวน 2 กล่อง	3.พัก	15
		วางเป็นระยะห่างกัน	4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
		พอประมาณ		
7	จันทร์ พุธ และ ศุกร์	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
		- บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump)	2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) จำนวน 3 กล่อง	
		- ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75	ทำ 4 ชุด ๆ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 2 นาที (โตะให้กระโดดไป-กลับ)	30
		เช่นติเมตร จำนวน 3 กล่อง	3.พัก	15
		วางเป็นระยะห่างกัน	4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
		พอประมาณ		
8	จันทร์ พุธ และ ศุกร์	- เด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)	1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)	10
		- บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump)	2.การฝึกเด็พท์ จัมพ์ (Depth Jump)และ บ็อกซ์ จัมพ์ (Box Jump) จำนวน 3 กล่อง	
		- ใช้กล่องที่มีความสูงที่มีขนาด กว้าง x ยาว x สูง = 75 x 75 x 75	ทำ 4 ชุด ๆ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 2 นาที (โตะให้กระโดดไป-กลับ)	30
		เช่นติเมตร จำนวน 3 กล่อง	3.พัก	15
		วางเป็นระยะห่างกัน	4.ไปร่วมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก แบบปกติพร้อมกับผู้อื่น	60
		พอประมาณ		

ประวัติผู้วิจัย

นายขันติ พุทธิพงษ์ เกิดเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2505 จบการศึกษา
จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร เมื่อปีการศึกษา 2524 เข้าศึกษาต่อคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2525 สำเร็จการศึกษาศึกษาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เมื่อปีการศึกษา 2526 และเข้าศึกษาต่อปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อการศึกษา 2531

