

ชื่อวิทยานิพนธ์      ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบน  
ผู้เขียน                นางสาวนุชนาท พจนอารี  
สาขาวิชา              พลศึกษา  
ปีการศึกษา            2541

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกักับการฝึกเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนปทุมคงคาอนุสรณ์ อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2541 จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน คือ กลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกัและกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว ทำการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนของรัสเซลล์ และแลนด์ เพื่อใช้ทดสอบก่อนและหลังการฝึก การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที และการทดสอบภาวะสารถูปสนิหิติ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ทักษะในการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนระหว่างกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกักับกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว ไม่แตกต่างกัน แต่อัตราการเพิ่มค่าเฉลี่ยของทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนภายหลังการฝึกของกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัวสูงกว่ากลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกั
2. ทักษะในการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนก่อนกับหลังการฝึกของกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .01 ส่วนทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนก่อนกับหลังการฝึกของกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกัไม่แตกต่างกัน

**Thesis Title**            Effects of Flexibility Training on Volleyball  
                                 Overhand Serving Skill

**Author**                    Miss Nutchanaart Putjanaarree

**Major Program**        Physical Education

**Academic Year**        1998

### **Abstract**

This research was intended to compare the effects of the volleyball training with overhand serving only and the training with overhand serving together with flexibility training. The samples were 40 students from Patunkongka Anusorn School, Amphoe Nongjik, Changwat Pattani in 1998, whose ages were between 13-15 years old. They were divided into two groups of 20 each : the group trained with overhand serving only and the group trained with overhand serving and flexibility training. The duration of the training was 3 days a week, for six weeks. The research instrument was the volleyball overhand serving skill test by Russell and Land, which was administered in the pre-test and post-test. The statistical analysis of the data was based on arithmetic means, standard deviations, t-test and Goodness of Fit test.

The findings were as follows :

1. There was no difference in the volleyball overhand serving skill between the group trained with overhand serving only and that trained with overhand serving together with flexibility training, but the rate of increase in the average overhand serving skill after the training of the group trained with overhand serving and flexibility training was higher than that of the other group.

2. After the training, the overhand serving skill of the group trained with overhand serving and flexibility training was significantly different at .01 from that before. But the skill of those trained with overhand serving only was not different.