

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
รายการภาพประกอบ.....	(9)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	7
งานวิจัยในประเทศไทย.....	12
งานวิจัยต่างประเทศ.....	18
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	22
กลุ่มตัวอย่าง.....	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24
วิธีดำเนินการทดลอง.....	24
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27

บทที่	หน้า
4	ผลการวิจัย..... 30
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 30
5	การอภิปรายผลการวิจัย..... 35
	สรุปผลการวิจัย..... 36
	การอภิปรายผล..... 37
	ข้อเสนอแนะ..... 38
	บรรณานุกรม..... 40
	ภาคผนวก..... 46
	ประวัติผู้เขียน..... 65

รายการตาราง

ตาราง

หน้า

- 1 การทดสอบไค-สแควร์เพื่อทดสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติของคะแนนการทดสอบทักษะการเลี้ยวรถลุ่มมือบน ของกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนอย่างเดี่ยวและกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง..... 31
- 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนทักษะการเลี้ยวรถลุ่มมือบนของกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนอย่างเดี่ยวและกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว ก่อนทดลองและหลังการทดลอง..... 32
- 3 ค่าการทดสอบที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเลี้ยวรถลุ่มมือบนของกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนอย่างเดี่ยวกับกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง..... 33
- 4 ค่าการทดสอบที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเลี้ยวรถลุ่มมือบนก่อนทดลองกับหลังทดลองของกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนอย่างเดี่ยวและกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว..... 34
- 5 คะแนนทักษะการเลี้ยวรถลุ่มมือบน ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนอย่างเดี่ยวและกลุ่มฝึกเลี้ยวรถลุ่มมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว..... 63

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	แสดงอายุและความสามารถทางกาย.....	4
2	ฝึกความอ่อนตัวของข้อมือ.....	55
3	ฝึกความอ่อนตัวของแขน.....	55
4	ฝึกความอ่อนตัวของแขน.....	56
5	ฝึกความอ่อนตัวของไหล่ด้านข้าง.....	56
6	ฝึกความอ่อนตัวของไหล่ในลักษณะหมุนเข้าด้านใน.....	57
7	ฝึกความอ่อนตัวของไหล่ด้านหน้า.....	57
8	ฝึกความอ่อนตัวของไหล่ในลักษณะหมุนออกด้านนอก.....	58
9	ฝึกความอ่อนตัวของไหล่ในลักษณะงอ เขยียด.....	58
10	ฝึกความอ่อนตัวของหลังและขา.....	59
11	ฝึกความอ่อนตัวของท้องและสะโพก.....	59
12	แสดงการทดสอบการเสิร์ฟวอลเลย์บอล.....	61