

ภาคผนวก

ที่ ทม 1213.07/006

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี อ.เมือง
จ.ปัตตานี 9400

1 กรกฎาคม 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาปริญญาโทเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนปทุมคงคาอนุสรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางสาวนุชนาถ พจนอารี นักศึกษาปริญญาโทสาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ในหัวข้อ "ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบน" ภายใต้การควบคุมของ อาจารย์นายแพทย์สุรินทร์ จุติดำรงพันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ สันติวรานนท์

เนื่องจากโรงเรียนของท่านมีความพร้อมในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชาย อายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 40 คน ภาควิชาพลศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 6 กรกฎาคม-17 สิงหาคม 2541 ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ในเวลา 14.40 - 16.40 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง ภาควิชาพลศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเพ็ญ ภัทรนุธพร)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

โทร. (073) 335115-21 ต่อ 1352

โทรสาร (073) 348322

ที่ ทม 1213.07/

ภาคพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี 94000

3 เมษายน 2541

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โปรแกรมฝึกเลิฟวอลเลย์บอลลูกมือบน จำนวน 1 ชุด
2. โปรแกรมฝึกความอ่อนตัว จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวนุชนาถ พจนอารี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังดำเนินการวิจัย เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ในหัวข้อ "ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการเลิฟวอลเลย์บอลลูกมือบน" ภายใต้การควบคุมของ

1. อ.นพ.สุรินทร์ จุติดำรงค์พันธ์ ประธานที่ปรึกษา
2. ผศ.สุเทพ สันติวรานนท์ กรรมการ

ภาควิชาพลศึกษาใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาโปรแกรมฝึกดังกล่าวนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ แก่นักศึกษาด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเพ็ญ ภัทรนุภาพร)
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. (073) 335115-21 ต่อ 1351, 1352

โปรแกรมอบอุ่นร่างกาย สัปดาห์ที่ 1 - 6

1. วิ่งรอบสนามวอลเลย์บอล 15 รอบ (วิ่งเหยาะ)
2. บริหารข้อต่อ
3. ยืนตรงแยกขาประมาณช่วงไหล่สองมือหงายประสานยึดขึ้นไว้เหนือศีรษะ ปิดซ้ายขวา ข้างละหนึ่งนาที
4. ยืนเอียงตัวซ้ายขวา ข้างละหนึ่งนาที
5. ยืนไขว้ขาก้มตัวจับข้อเท้า ก้มศีรษะชิดเข่า ค้างไว้หนึ่งนาที สลับขา
6. ยืนพับเข่าไปด้านหลังใช้มือจับข้อเท้ากดเข้าหาสะโพก ค้างไว้หนึ่งนาที สลับขา

หมายเหตุ ทำทุกวันก่อนฝึกซ้อม ใช้เวลา 15 นาที ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โปรแกรมคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 1 - 6

1. นิ่งหมุนข้อเท้าที่ละข้าง
2. นิ่งเหยียดขา เหยียดแขนซ้าย มือขวาดึงแขนซ้ายมาทางขวา ค้างไว้หนึ่งนาที สลับข้าง
3. นอนหงายยกขา ยกตัว ใช้มือจับข้อเท้าทั้งสองข้าง
4. นอนหงายแยกขา กางแขน บิดลำตัวเอาเท้าขวาแตะปลายมือซ้าย เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้ามสลับกัน
5. นอนคว่ำใช้มือยันพื้น ดันตัวขึ้นเงยหน้ามากๆ
6. นิ่งท่าเบญจางคประดิษฐ์แบบผู้หญิง (นั่งทับฝ่าเท้า) เอนตัวไปข้างหลัง
7. ยืนเอียงตัวไปทางซ้าย เหยียดแขนขวาข้ามศีรษะไปทางซ้าย เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้าม
8. ประสานมือเหนือศีรษะท่าทำยืดตัวบิดลำตัวซ้ายขวา
9. ยืนสลับข้อมือข้อเท้า
10. หายใจเข้าแรงๆ 2-3 ครั้ง

หมายเหตุ ทำทุกวันหลังฝึกซ้อม ใช้เวลา 15 นาที ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โปรแกรมฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบน
ระหว่างวันที่ 6 กรกฎาคม - 7 สิงหาคม 2541
เวลา 14.40 - 16.10 น.

สัปดาห์ที่ 1

วันจันทร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 1 และ 2
วันพุธ	ฝึกตามแบบฝึกที่ 3
วันศุกร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 3 และ 4

สัปดาห์ที่ 2

วันจันทร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 5
วันพุธ	ฝึกตามแบบฝึกที่ 4 และ 5
วันศุกร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 4 และ 5

สัปดาห์ที่ 3

วันจันทร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 6
วันพุธ	ฝึกตามแบบฝึกที่ 7
วันศุกร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 6 และ 7

สัปดาห์ที่ 4

วันจันทร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 8
วันพุธ	ฝึกตามแบบฝึกที่ 8
วันศุกร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 7 และ 8

สัปดาห์ที่ 5

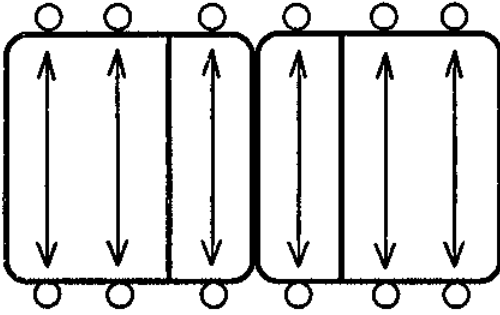
วันจันทร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 9
วันพุธ	ฝึกตามแบบฝึกที่ 9
วันศุกร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 6 และ 9

สัปดาห์ที่ 6

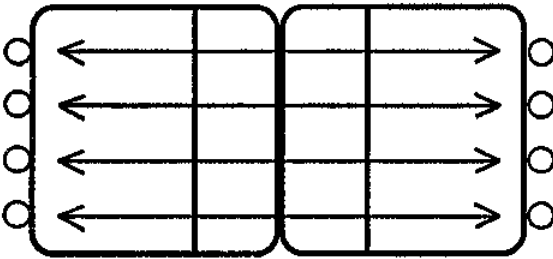
วันจันทร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 7, 8 และ 9
วันพุธ	ฝึกตามแบบฝึกที่ 10
วันศุกร์	ฝึกตามแบบฝึกที่ 10

หมายเหตุ ใช้เวลาในการฝึกครั้งละ 60 นาที ฝึกพร้อมกันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

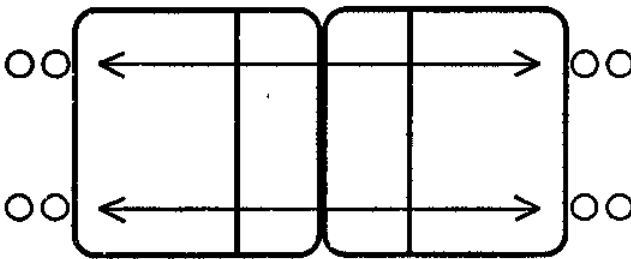
แบบฝึกการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบน



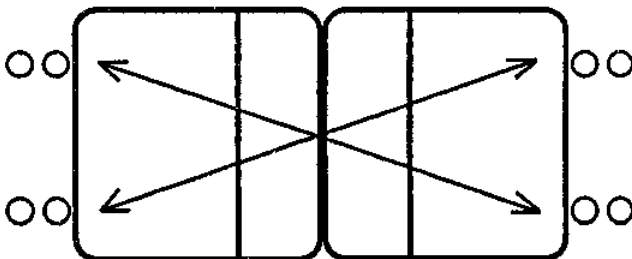
1. ผู้เล่นถือลูกบอลด้วยมือข้างเดียว แล้วโยนขึ้น ตีลูกบอลเป็นจังหวะ อาจตีโดยไม่ให้ถูกลูกบอลก็ได้
2. ผู้เล่นจับคู่กันในระยะใกล้ 5-6 เมตร เลี้ยวฟลูกไปให้ตรงคู่



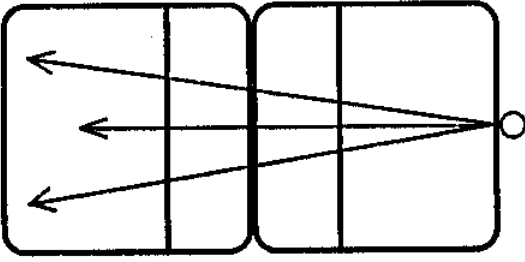
3. ผู้เล่นยืนที่เส้นหลังผลัดกันเลี้ยวให้ตรงคู่



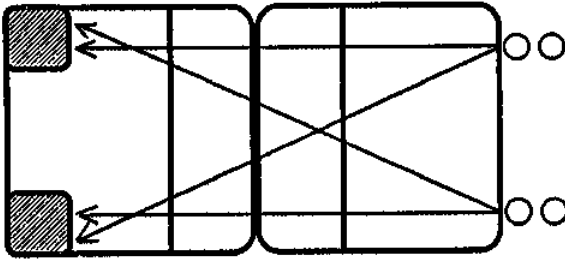
4. ผู้เล่นยืนที่เส้นหลังริมขวาของสนาม 2 ด้าน เลี้ยวฟลูกทางตรง แล้วไปต่อท้ายแถว



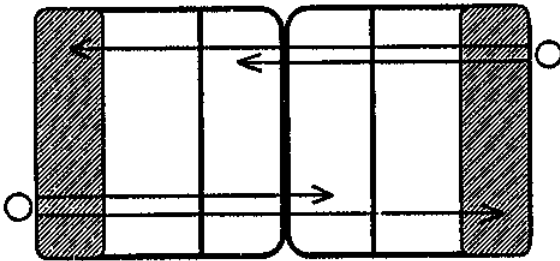
5. ผู้เล่นยืนที่เส้นหลังเลี้ยวฟลูกเฉียงไปจากจุดที่ยืน



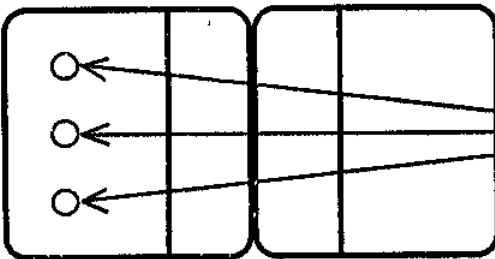
6. แบ่งสนามออกเป็นสามส่วน ผู้เล่นยืนเส้นหลังเลิร์ฟลูกลงในเขตที่กำหนด



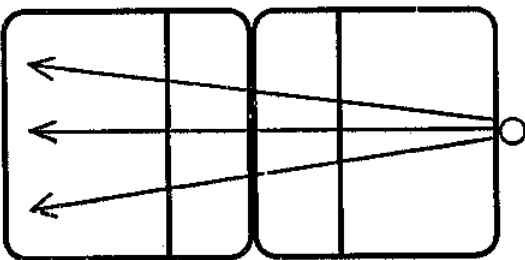
7. เลิร์ฟลูกให้ลงมุมสนาม 2 ข้าง ในเนื้อที่ 1 ตารางเมตร



8. กำหนดให้เลิร์ฟลงในเขตห่างจากเส้น 1 เมตร หรือในเขตรุก



9. เลิร์ฟลูกให้ลงในวงกลมที่กำหนดไว้สามจุด



10. เลิร์ฟลูกทีละคนติดต่อกัน 5-10 ครั้ง นับผลสำเร็จจากการเลิร์ฟว่าได้มากน้อยเพียงใด

โปรแกรมฝึกความอ่อนตัว
ระหว่างวันที่ 6 กรกฎาคม - 7 สิงหาคม 2541
เวลา 16.10 - 16.40 น.

สัปดาห์ที่ 1 - 2

ฝึกตามแบบฝึกความอ่อนตัว 1-10 ทำแบบละหนึ่งชุด ใช้เวลา 30 นาที

สัปดาห์ที่ 3 - 4

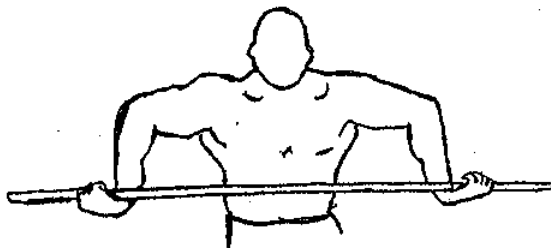
ฝึกตามแบบฝึกความอ่อนตัว 1-10 ทำแบบละสองชุด ใช้เวลา 30 นาที

สัปดาห์ที่ 5 - 6

ฝึกตามแบบฝึกความอ่อนตัว 1-10 ทำแบบละสามชุด ใช้เวลา 30 นาที

หมายเหตุ ใช้เฉพาะกลุ่มทดลอง ฝึกหลังจากฝึกเสริม

แบบฝึกความอ่อนตัว



ภาพประกอบ 2 ฝึกความอ่อนตัวของข้อมือ

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเอาไม้พลองวางบนข้อมือด้านหน้าทั้งสองข้าง
2. บิดข้อมือไปจับไม้พลองทางด้านนอก
3. ยกแขนขึ้นให้ข้อศอกตั้งฉาก
4. ค้างไว้ 1 นาที



ภาพประกอบ 3 ฝึกความอ่อนตัวของแขน

วิธีปฏิบัติ

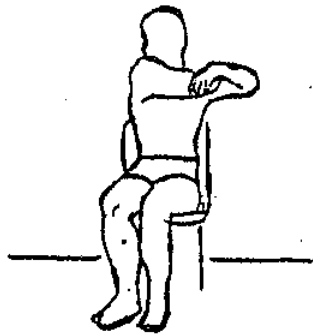
1. นั่งหรือยืนพับศอกซ้าย
2. ยกศอกขึ้นให้ตั้งฉากกับพื้น คว่ำมือวางที่หลัง
3. แขนขวาบิดไปด้านหลัง หายฝ่ามือ
4. เอามือเกี่ยวกัน ค้างไว้ 1 นาที สลับข้าง



ภาพประกอบ 4 ผีกความอ่อนตัวของแขน

วิธีปฏิบัติ

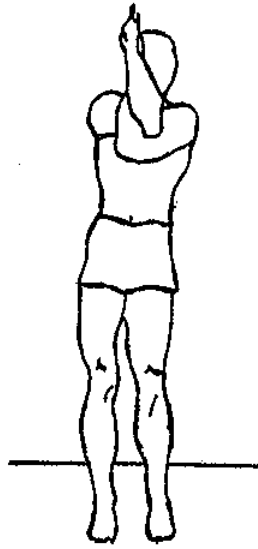
1. นั่งหรือยืนพับศอกซ้าย
2. ยกศอกขึ้นวางฝ่ามือที่หลัง
3. มือขวาจับศอกซ้ายดึงมาทางขวา
4. ค้างไว้ 1 นาที สลับข้าง



ภาพประกอบ 5 ผีกความอ่อนตัวของไหล่ด้านข้าง

วิธีปฏิบัติ

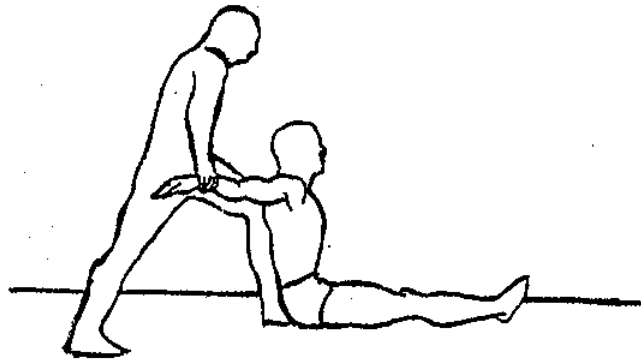
1. นั่งหรือยืนพับแขนซ้ายผ่านลำตัวมาทางขวา
2. มือขวาจับเหนือข้อศอกซ้ายแล้วดึงมาทางขวา
3. ค้างไว้ 1 นาที สลับข้าง



ภาพประกอบ 6 ผีกรความอ่อนตัวของไหล่ในลักษณะหมุนเข้าด้านใน

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งหรือยืนยกแขนขึ้น ให้ศอกตั้งฉากกับพื้นทางด้านขวา
2. ไช้วแขนท่อนบน ฝ่ามือจับกัน
3. ค้างไว้ 1 นาที สลับข้าง



ภาพประกอบ 7 ผีกรความอ่อนตัวของไหล่ด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้รับการผีกรนั่งเหยียดขาไปข้างหน้า
2. ผู้ช่วยยืนหลังผู้รับการผีกร ก้าวขาซ้ายไปด้านหลังผู้รับการผีกร
3. ผู้ช่วยดึงแขนของผู้รับการผีกรทั้งสองข้างมาด้านหลัง
3. ค้างไว้ 1 นาที



ภาพประกอบ 8 ผีกรความอ่อนตัวของไหลในลักษณะหมุนออกด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

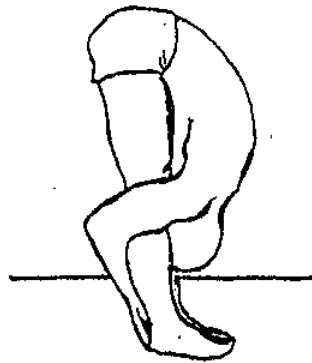
1. ผู้รับการฝึกนั่งบนฝ่าเท้า พับแขนสองข้างไปด้านหลัง
2. ผู้ช่วยนั่งลักษณะเดียวกันกับผู้เข้ารับการฝึก
3. ผู้ช่วยจับข้อศอกของผู้รับการฝึกบีบเข้าหากัน
4. ให้ฝ่ามือของผู้รับการฝึกมาประกบกันที่ด้านหลัง ค้างไว้ 1 นาที



ภาพประกอบ 9 ผีกรความอ่อนตัวของไหลในลักษณะงอ เขยียด

วิธีปฏิบัติ

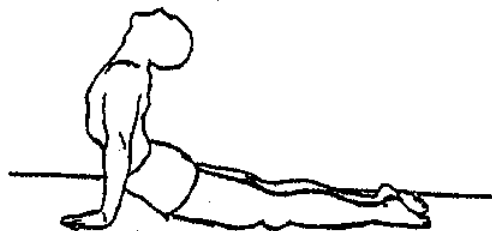
1. ผู้ช่วยนั่งเขยียดขาไปข้างหน้า
2. ผู้รับการฝึกนอนหงายให้เท้าสัมผัสพื้น ส่วนหลังวางบนหลังของผู้ช่วย เขยียบแขนไปเหนือศีรษะ
3. ผู้ช่วยจับแขนผู้รับการฝึกดึงไปข้างหน้าพร้อมก้มตัวลงให้ต่ำที่สุด
3. ค้างไว้ 1 นาที



ภาพประกอบ 10 ผีกความอ่อนตัวของหลังและขา

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนก้มตัว ขาเหยียดตั้ง
2. ให้ศีรษะชิดเข่ามากที่สุด
3. มือจับข้อเท้าด้านหลัง
4. ค้างไว้ 1 นาที



ภาพประกอบ 11 ผีกความอ่อนตัวของท้องและสะโพก

วิธีปฏิบัติ

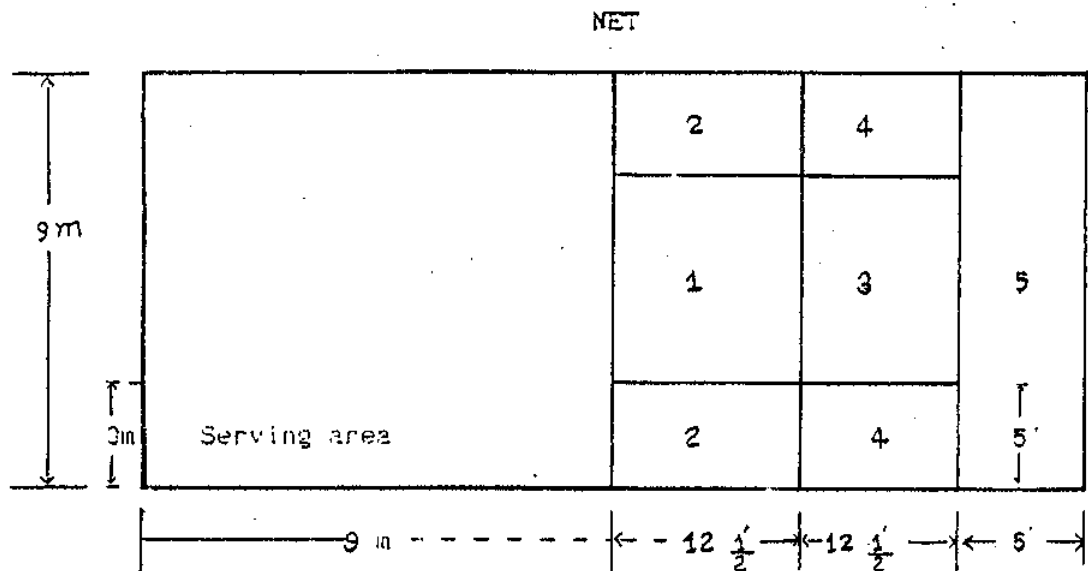
1. นอนคว่ำ ฝ่ามือวางระดับสะโพก
2. ยกตัวขึ้นให้ขาแนบกับพื้น เหยศีรษะ
3. ค้างไว้ 1 นาที

แบบทดสอบการเลิร์ฟวอลเลย์บอล

แบบมีอบนเหนือศีรษะของรัสเซลล์และเลนจ์

- อุปกรณ์** สนามวอลเลย์ขนาดมาตรฐานพร้อมตาข่ายสูง 2.38 เมตร ลูกวอลเลย์บอล 10 ลูก
- วิธีปฏิบัติ** ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในเขตเลิร์ฟ เมื่อผู้ดำเนินการทดสอบให้สัญญาณ 'เริ่ม' ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ทำการเลิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบมีอบนเหนือศีรษะให้ลงในตาราง ซึ่งมีคะแนนต่างๆ 10 ครั้ง ถ้าลูกบอลตกลงบนเส้น ให้นับคะแนนไปทางข้างมาก การเลิร์ฟต้องทำให้ถูกต้อง ตามกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล
- การคิดคะแนน** ผู้เข้ารับการทดสอบทำการเลิร์ฟคนละ 10 ครั้ง ลงในสนามซึ่งมีตารางบอกคะแนน ตั้งแต่ 1-5 คะแนน เลิร์ฟลงในตารางคะแนนใด ก็ได้คะแนนเท่านั้น รวมคะแนนที่ได้ทั้ง 10 ครั้งของแต่ละคน ถ้าเลิร์ฟไม่ถูกต้องตามกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล ให้ถือว่าเลิร์ฟไปแล้ว 1 ครั้ง และได้คะแนนเป็น 0

ภาพประกอบ 12 แสดงการทดสอบการเสิร์ฟวอลเลย์บอล



ตาราง 5 คะแนนทักษะการเลี้ยวรถด้วยมือบน ก่อนทดลองและหลังทดลองของ
กลุ่มฝึกเลี้ยวรถด้วยมือบนอย่างเดียวและกลุ่มฝึกเลี้ยวรถด้วยมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว

คนที่	กลุ่มฝึกเลี้ยวรถด้วยมือบน อย่างเดียว		กลุ่มฝึกเลี้ยวรถด้วยมือบน ควบคู่กับความอ่อนตัว	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	35	28	34	37
2	33	29	33	21
3	32	25	32	38
4	30	38	32	28
5	30	29	30	34
6	30	30	30	22
7	29	30	29	30
8	28	20	29	30
9	28	30	27	39
10	27	18	27	30
11	27	26	26	38
12	25	20	26	28
13	25	22	25	32
14	24	31	24	40
15	23	31	23	21
16	22	32	22	24
17	22	41	21	38
18	20	36	20	33
19	19	21	18	32
20	18	37	18	36

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับที่	ชื่อ	ตำแหน่ง	สถานที่ทำงาน
1.	นายนิติพันธ์ สระภักดี	อาจารย์ใหญ่	โรงเรียนกีฬา จังหวัดศรีสะเกษ
2.	นางพรสวรรค์ สระภักดี	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี
3.	นายผจญศึก ขจรศิลป์	ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่	โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี
4.	นายอภิรักษ์ สีดาพงษ์	ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่	โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี
5.	นพ.สุรินทร์ จุติดำรงค์พันธ์	อาจารย์ ระดับ 7	ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่