

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่จะได้รับ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ประวัติและความเป็นมาของโยคะ	4
ทฤษฎีของโยคะ	7
หลักสำคัญการฝึกโยคะ	8
การเตรียมพร้อมก่อนการฝึกโยคะ	10
ทฤษฎีและการฝึกซ้อม	11
ประเภทของการฝึกซ้อม	12
องค์ประกอบการยิงประตู	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	16
กลุ่มตัวอย่าง	16
เครื่องมือที่ใช้	16
วิธีการศึกษา	16
การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	17
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	18
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	22
ข้อเสนอแนะ	24
บรรณานุกรม	25
ภาคผนวก	26
ประวัติผู้เขียน	43

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
1	แบ่งกลุ่มนักกีฬาพร้อมแสดงผลการยิงลูกโทษก่อนการและหลังทดลองและค่าเฉลี่ยของ กลุ่มที่ 1 (ตามโปรแกรมการฝึกปกติ)	18
2	แบ่งกลุ่มนักกีฬาพร้อมแสดงผลการยิงลูกโทษก่อนและหลังการทดลองและค่าเฉลี่ยของ กลุ่มที่ 2 (กลุ่มที่ฝึกตาม โปรแกรมการฝึกปกติควบคู่กับการหายใจแบบ โยคะ)	19
3	เปรียบเทียบความแม่นยำระหว่างก่อนและหลังการฝึก	20
4	เปรียบเทียบความแม่นยำระหว่างกลุ่มก่อนและหลังการฝึก	20
5	ผลของเปรียบเทียบความแม่นยำระหว่างกลุ่มก่อนและหลังการฝึก	21
6	แสดงกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงแยกตามลำดับชั้นและการยิงลูกโทษก่อนการ ทดลองนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุ 18 ปีปีการศึกษา 2549 โรงเรียนคาราวิทาคม	40
7	แสดงกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงแยกตามลำดับชั้นและการยิงลูกโทษก่อนการ ทดลองนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุ 16 ปีปีการศึกษา 2549 โรงเรียนคาราวิทาคม	41
8	แสดงกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงแยกตามลำดับชั้นและการยิงลูกโทษก่อนการ ทดลองนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุ 14 ปีปีการศึกษา 2549 โรงเรียนคาราวิทาลัย	42