

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งใน  
กีฬาแบดมินตัน  
**ผู้เขียน** นายอันสออด หลับด้วง  
**สาขาวิชา** พลศึกษา  
**ปีการศึกษา** 2549

### **บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันระหว่างโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวกับโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ของโรงเรียนทหารวังสีประชาสรรค์ จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว และกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ทำการฝึก 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบวัดความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันของพูล (The Poole Long Serve Test) เพื่อใช้ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### **ผลการวิจัยพบว่า**

1. ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันของกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว ก่อนการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 20.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.11 หลังการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 23.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.77 และกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ได้คะแนนเฉลี่ย 21.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.89 หลังการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 27.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.62

2. ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันของกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวสูงกว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว

<b>Thesis Title</b>	The Effects of Flexibility Training upon the Ability of Long Serve in Badminton
<b>Author</b>	Mr.Ansod Labduang
<b>Major Program</b>	Physical Education
<b>Academic Year</b>	2006

### **ABSTRACT**

This experimental research was conducted to measure and compare the ability in badminton long serve after the use of a Long Serve Training Program only with combination of Long Serve and Flexibility Training Program.

The research samples were 30 Mattayomsuksa 4 male students, aged 16-17 years from Hantaorangsriprachasan School, Phatthalung Province. They were divided into 2 groups, 15 students each. The long serve training group and the long serve and flexibility training group were conducted in 3-day weekly training sessions for 6 weeks. The research instrument was The Pool Long Serve Test of Badminton Long Serve Skill, utilized before and after the training. Mean and standard deviation were employed to analyze the obtained data. The findings were as follows:

1. Before training, the long serve only training group got 20.80 scores for mean and 8.11 for standard deviation and after training 23.73 and 8.77 respectively. While the long serve and flexibility training group got 21.13 scores for mean and 7.89 for standard deviation before training and 27.06 and 7.62 respectively after training.

2. After training, the ability in Badminton Long Serve of the combination of long serve and flexibility training group was higher than the ability in Badminton long serve training only.