

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
รายการภาพประกอบ.....	(9)
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของงานวิจัย.....	4
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
งานวิจัยในประเทศไทย.....	14
งานวิจัยต่างประเทศ.....	22
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>26</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	26
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
วิธีดำเนินการทดลอง.....	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	29
<b>4 ผลการวิจัย.....</b>	<b>31</b>
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31

5 การอภิปรายผลการวิจัย.....	33
สรุปผลการวิจัย.....	34
การอภิปรายผล.....	34
ข้อเสนอแนะ.....	37
บรรณานุกรม.....	38
ภาคผนวก ก.....	45
แบบทดสอบการส่งลูกโยน โด่งในกีฬาเบดมินตันของพล.....	45
ภาคผนวก ข.....	48
โปรแกรมการอบอุ่นร่างกาย.....	49
ภาคผนวก ค.....	50
โปรแกรมการคลายกล้ามเนื้อ.....	51
ภาคผนวก ง.....	52
โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว.....	53
ภาคผนวก จ.....	58
โปรแกรมการฝึกการส่งลูกโยน โด่งและการฝึกความอ่อนตัวในแต่ละสัปดาห์.....	59
ภาคผนวก ฉ.....	63
ตารางบันทึกผลการทดสอบ.....	64
ภาคผนวก ช.....	66
นิพนธ์ต้นฉบับ.....	67
รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	80
ประวัติผู้เขียน.....	81

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. ผลการทดสอบการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาเบดมินตัน.....	31
2. โปรแกรมการอบอุ่นร่างกาย สัปดาห์ที่ 1-6.....	49
3. โปรแกรมคลายกล้ามเนื้อหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 1-6.....	51
4. โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งในกีฬาเบดมินตันของกลุ่มทดลอง ทั้ง 2 กลุ่ม ในแต่ละสัปดาห์.....	59
5. ผลการทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาเบดมินตัน ของกลุ่มทดลองที่ 1.....	64
6. ผลการทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาเบดมินตัน ของกลุ่มทดลองที่ 2.....	65

## รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1. ลักษณะท่าทางการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาเบดมินตัน.....	9
2. กติกาการส่งลูก.....	10
3. แบบทดสอบการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาเบดมินตันของพล.....	47
4. การฝึกความอ่อนตัว.....	53