

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบทดสอบการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตันของพูล
(The Poole Long Serve Test)

แบบทดสอบการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันของพูล
(The Poole Long Serve Test)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความสามารถการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตัน

เพศและระดับอายุ

ใช้ทดสอบนักเรียนชาย, หญิง ระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา

ความแม่นยำ

มีค่าสหสัมพันธ์ .51 กับผลการแข่งขัน

ความเชื่อถือได้

ความเชื่อถือได้ จากการทดสอบและการทดสอบซ้ำ มีค่าสัมประสิทธิ์เป็น .81

อุปกรณ์และการเตรียมสนาม

ตีเส้นบนสนามแบดมินตัน คือ ลากเป็นไขว้ปลา 4 เส้น เส้นที่ 1 ลากขนานและห่างจากเส้นเขตหลังออกไป 2 นิ้ว เส้นที่ 2 ลากขนานและห่างเส้นแรก 16 นิ้ว มาทางด้านตาข่าย เส้นที่ 3 ลากขนานและห่าง 16 นิ้ว กับเส้นส่งลูกโยนโด่งมาทางด้านตาข่าย 16 นิ้ว เส้นที่ 4 ลากขนานและห่างจากเส้นที่ 3 เข้ามาทางด้านตาข่าย 16 นิ้ว ทำให้เกิดเขตของการส่งลูกโยนโด่งมาด้านหลังคอร์ต 5 เขตด้วยกัน ตีเส้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 15 15 นิ้ว ตรงกลางของคอร์ต (0) โดยให้มีระยะห่างจากตาข่าย 11 ฟุต ใช้ลูกแบดมินตันรวม 12 ลูก และไม้แบดมินตัน 2 อัน

วิธีการทดสอบ

ผู้รับการทดสอบยืนที่จุดใดจุดหนึ่งบนคอร์ตขวา (X) ตรงข้ามกับคอร์ต (0) และทำการส่งลูกโยนโด่งรวม 12 ลูก โดยต้องส่งลูกให้สูงเหนือไม้แบดมินตันที่เหยียดเหนือศีรษะของคนที่ยืนอยู่บนจุด (0) ซึ่งคนนี้ถือเป็นฝ่ายตรงข้ามที่จะคอยขวาน “ต๋ำ” สำหรับลูกที่ไม่ผ่านไม้แบดมินตันของเขา

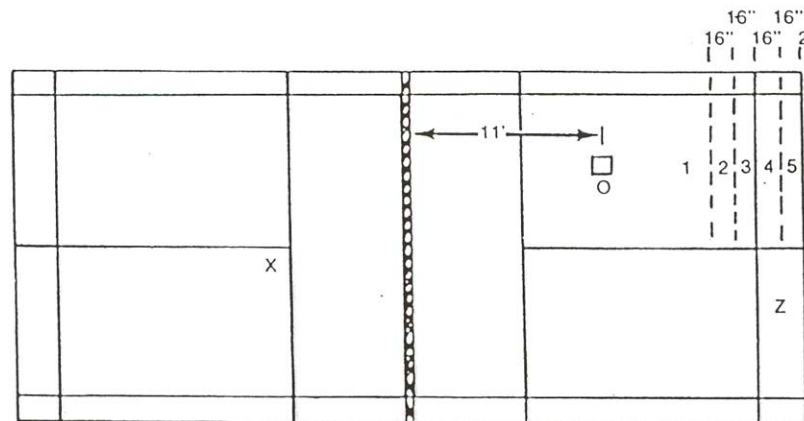
การให้คะแนน

ผู้บันทึกคะแนนยืนที่จุด Z และบันทึกคะแนนการส่งลูกทุกครั้ง ตามที่ลูกแบดมินตันตกลงในเขตของคะแนนต่างๆ นับลูกที่ได้คะแนนดีที่สุด 10 ลูก เป็นคะแนนของการส่งลูกโยนโค้ง คะแนนดีที่สุดของการส่งลูก คือ 50 คะแนน ถ้าลูกแบดมินตันตกลงบนเส้นแบ่งคะแนนให้ได้คะแนนข้างมาก และหักหนึ่งคะแนนสำหรับลูกที่ดีไม่ผ่าน ไม้แบดมินตันของคนที่ยื่นเหยียดไม้แบดมินตันที่จุด (0)

ข้อแนะนำ

1. การส่งลูกที่ได้คะแนนจะต้องเป็นการส่งลูกที่ถูกต้องตามกติกา
2. ถ้าจะใช้เชือกแทนการยืนที่จุด (0) แนะนำให้ใช้เชือกขึงสูง 9 ฟุต และห่างจากตาข่าย 11 ฟุต

ฟุต



ภาพประกอบ 3 แบบทดสอบการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตันของพูล

ที่มา : พูนศักดิ์ ประถมบุตร, 2532 : 373

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการอบอุ่นร่างกาย

ตาราง 2 โปรแกรมการอบอุ่นร่างกาย สัปดาห์ที่ 1-6

ลำดับที่	กิจกรรม	รอบ/เที่ยว/ครั้ง	เวลา (วินาที)	เวลาพัก (วินาที)
1	- วิ่งเหยาะๆ	3	-	15
2	- วิ่งสไลด์ด้านข้างสลับซ้ายขวา	2	-	10
3	- วิ่งกลับตัวขวางสนามแบดมินตัน	5	-	10
4	- สะบัดข้อมือ, ข้อเท้า	-	60	10
5	- หมุนสะเอว	-	30	10
6	- ยื่นย่อยกตัว	-	30	10
7	- กระโดดเท้าชิดอยู่กับที่	10	-	-

หมายเหตุ ทำทุกครั้งก่อนการฝึกซ้อม ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที ทั้ง 2 กลุ่ม

ภาคผนวก ค
โปรแกรมการคลายกล้ามเนื้อ

ตาราง 3 โปรแกรมคลายกล้ามเนื้อหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 1-6

ลำดับที่	กิจกรรม	รอบ/เที่ยว/ครั้ง	เวลา (วินาที)	เวลาพัก (วินาที)
1	- วิ่งเหยาะๆ	3	-	15
2	- ยืนไขว้ขาแก้มตัวจับข้อเท้า แก้มศีรษะ ชิดเข่า ค้างไว้ สลับข้าง	3	15	5
3	- ยืนเท้าชิดกัน แก้มตัวใช้มือจับปลาย เท้า เข่าตึง ค้างไว้ สลับข้าง	3	15	5
4	- ยืนแยกขา แก้มตัวใช้มือจับที่ข้อเท้า ค้างไว้	3	15	5
5	- ยืนพับเข่าไปด้านหลังใช้มือจับข้อ เท้ากดเข้าหาสะโพก ค้างไว้ สลับข้าง	3	15	5
6	- ยืนยกเข่าใช้มือทั้ง 2 ข้าง ดึงเข้าหา ลำตัว ค้างไว้ สลับข้าง	3	15	5
7	- ยืนสลับมัดข้อมือและข้อเท้า	-	15	5

หมายเหตุ ทำทุกครั้งหลังการฝึกซ้อม ใช้เวลา 10 นาที ทั้ง 2 กลุ่ม

ภาคผนวก ง
โครงการฝึกความอ่อนตัว

โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว

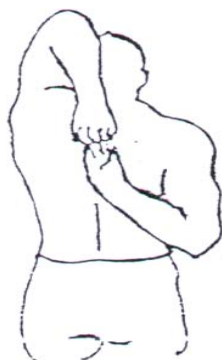


รูปที่ 1

วิธีปฏิบัติ

พัฒนาความอ่อนตัวให้กับหัวไหล่

1. นั่งหรือยืนในท่าเตรียมโดยให้แขนข้างหนึ่งงอและยกขึ้นเหนือศีรษะ มือไหล่งไปทางด้านหลังบริเวณหัวไหล่
2. ใช้มืออีกข้างจับข้อศอกข้างที่อยู่ด้านบนแล้วดึงไปทางด้านหลังศีรษะ
3. คงท่า 10 วินาทีและผ่อนคลาย
4. เปลี่ยนสลับทำอีกด้าน ปฏิบัติด้านละ 3 ครั้ง



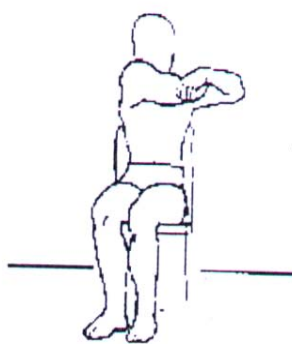
รูปที่ 2

วิธีปฏิบัติ

พัฒนาความอ่อนตัวของให้กับหัวไหล่และต้นแขนด้านหลัง

1. นั่งหรือยืนในท่าเตรียมพร้อมโดยให้แขนขวาไหล่งอยู่ด้านหลัง

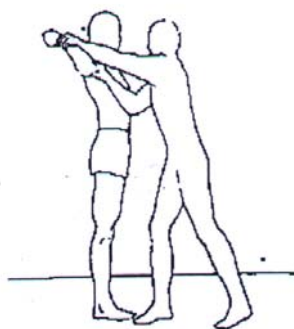
2. ยกมือซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ งอข้อศอกให้นิ้วมือห้อยลงไปประสานกับนิ้วมือทางด้านหลัง
3. ใช้แรงจากนิ้วมือทั้งสองดึงออกจากกันในขณะที่นิ้วมือยังประสานกันอยู่
4. คงท่าไว้ 10 วินาทีและผ่อนคลาย
5. เปลี่ยนสลับทำอีกด้าน ปฏิบัติด้านละ 3 ครั้ง



รูปที่ 3
วิธีปฏิบัติ

พัฒนาความอ่อนตัวให้กับหัวไหล่ด้านข้าง

1. นั่งหรือยืนพับแขนขวาผ่านลำตัวมาทางซ้าย
2. มือซ้ายจับเหนือข้อศอกขวาแล้วดึงมาทางซ้าย
3. คงท่าไว้ 10 วินาทีและผ่อนคลาย
4. เปลี่ยนสลับทำอีกด้าน ปฏิบัติด้านละ 3 ครั้ง

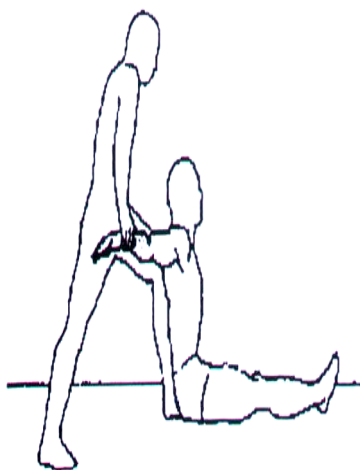


รูปที่ 4
วิธีปฏิบัติ

พัฒนาความอ่อนตัวของหัวไหล่

1. ยืนยกแขนขวาขึ้นระดับไหล่ งอข้อศอกให้ตั้งฉาก

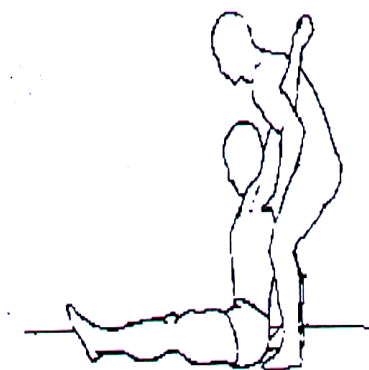
2. ผู้ช่วยยืนด้านหน้า ใช้มือขวาจับข้อศอกและมือซ้ายจับข้อมือ ดันไปด้านหลังและกดลง
3. คงท่าไว้ 10 วินาที และผ่อนคลาย
4. เปลี่ยนสลับทำอีกด้าน ปฏิบัติด้านละ 3 ครั้ง



รูปที่ 5
วิธีปฏิบัติ

พัฒนาความอ่อนตัวให้กับหัวไหล่ทางด้านหน้า

1. ผู้รับการฝึกนั่งเหยียดขาไปข้างหน้า
2. ผู้ช่วยยืนหลังผู้รับการฝึก ก้าวขาซ้ายไปดันผู้รับการฝึก
3. ผู้ช่วยดึงแขนของผู้รับการฝึกทั้งสองข้างมาด้านหลัง ทำคงท่าไว้ 10 วินาทีและผ่อนคลาย พัก 15 วินาที ปฏิบัติ 3 ครั้ง

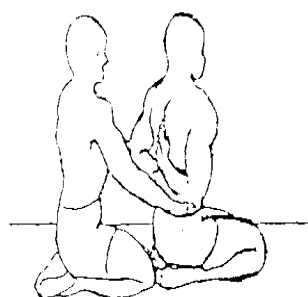


รูปที่ 6
วิธีปฏิบัติ

พัฒนาความอ่อนตัวให้กับหัวไหล่

1. ผู้รับการฝึกนั่งลงบนพื้นโดยยกแขนให้ขนานกับศีรษะ

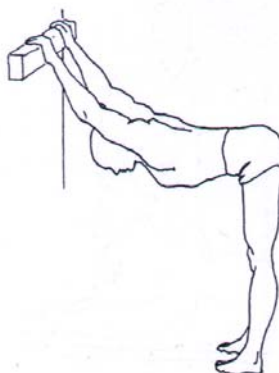
2. ให้ผู้ช่วยใช้หัวเข่าของเขาค้ำที่บริเวณกระดูกสันหลัง สอดแขนเข้าใต้รักแร้ของผู้ช่วย ในขณะเดียวกันให้ผู้ช่วยใช้มือจับที่บริเวณกระดูกหัวไหล่ส่วนหลังของผู้รับการฝึก
3. หายใจออกในขณะที่ผู้ช่วยค่อยๆ ผลักหัวไหล่ไปข้างหน้าและดึงแขนกลับไปข้างหลัง คงท่าไว้ 10 วินาทีและผ่อนคลาย พัก 15 วินาที ปฏิบัติ 3 ครั้ง



รูปที่ 7
วิธีปฏิบัติ

พัฒนาความอ่อนตัวของหัวไหล่ในลักษณะหมุนออกด้าน

1. ผู้รับฝึกนั่งบนฝ่า พับแขนสองข้างไปด้านหลัง
2. ผู้ช่วยนั่งลักษณะเดียวกันกับผู้เข้ารับการฝึก
3. ผู้ช่วยจับข้อศอกของผู้เข้ารับการฝึกบีบเข้าหากัน
4. ให้ฝ่ามือของผู้เข้ารับการฝึกมาประกบกันที่ด้านหลัง คงท่าไว้ 10 วินาทีและผ่อนคลาย พัก 15 วินาที ปฏิบัติ 3 ครั้ง

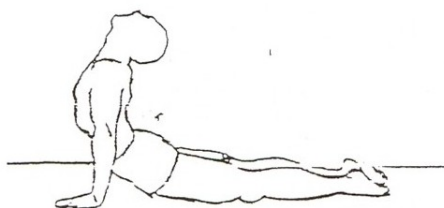


รูปที่ 8
วิธีปฏิบัติ

ฝึกความอ่อนตัวหลังส่วนบน

1. ยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างให้ห่างจากฝ่าผนังประมาณ 1 เมตร

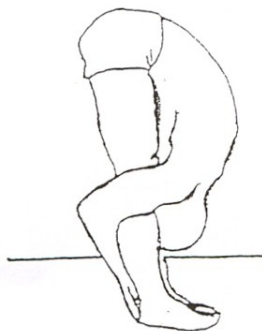
2. งอสะโพกให้ลำตัวขนานกับพื้นและใช้มือทั้งสองจับบาร์ที่ติดกับผนัง
3. พยายามรักษาให้แขนและขาเหยียดตรง หายใจออกพร้อมกับกดลำตัวลง
4. คงท่าไว้ 10 วินาทีและผ่อนคลาย ปฏิบัติ 3 ครั้ง



รูปที่ 9
วิธีปฏิบัติ

ฝึกความอ่อนตัวของท้องและสะโพก

1. นอนคว่ำ ฝ่ามือวางระดับสะโพก
2. ยกตัวขึ้นให้ขาแนบกับพื้น เหยียดศีรษะ
3. ค้างไว้ 1 นาที พัก 15 วินาที ปฏิบัติ 3 ครั้ง



รูปที่ 10
วิธีปฏิบัติ

ฝึกความอ่อนตัวของหลังและขา

1. ยืนก้มตัว ขาเหยียดตั้ง
2. ให้ศีรษะชิดเข่ามากที่สุด
3. มือจับข้อเท้าด้านหลัง
4. ค้างไว้ 1 นาที พัก 15 วินาที ปฏิบัติ 3 ครั้ง

ภาคผนวก จ

โปรแกรมการฝึกการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตันและการฝึกความอ่อนตัวในแต่ละสัปดาห์

ตาราง 4 โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งในกีฬาเบดมินตันของกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว และกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ในแต่ละสัปดาห์

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว เวลา (นาที)	โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว เวลา (นาที)
1	<ul style="list-style-type: none"> ● การอบอุ่นร่างกาย ● ฝึกความอ่อนตัว ● ทำเตรียมพร้อมในการส่งลูก <ul style="list-style-type: none"> ♣ การจับไม้ ♣ การถือลูก ♣ การขึ้น ♣ วิธีการส่งลูก ● ส่งลูกเบดมินตันกับคู่ โดยไม่มีตาข่ายกั้น ยืนห่าง 20 ฟุต, 30 ฟุต และ 32 ฟุต ● การคลายกล้ามเนื้อ 	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">10</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> ● การอบอุ่นร่างกาย ● ฝึกความอ่อนตัว ● ส่งลูกเบดมินตันข้ามตาข่ายให้ตรงกับคู่ตัวเอง โดยยืนห่างกัน 30 ฟุต และ 32 ฟุต ● ยืนส่งลูก ณ จุดส่งลูก ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยส่งลูกให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ● คลายกล้ามเนื้อ 	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">10</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

ลำดับที่	กิจกรรม	โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว เวลา (นาที)	โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว เวลา (นาที)
3	<ul style="list-style-type: none"> ● การอบอุ่นร่างกาย ● ฝึกความอ่อนตัว ● ยืนส่งลูก ณ จุดส่งลูก ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยส่งลูกให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ● ยืนส่งลูก ณ จุดส่งลูก ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ผู้ส่งลูกกำหนดเป้าหมายเอง ● แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน โดยที่ผู้ร่วมกลุ่มทั้ง 3 คน ผลัดกันส่งลูกคนละ 1 ลูก ทีมใดทำได้ 30 คะแนน ก่อนเป็นฝ่ายชนะ ● การคลายกล้ามเนื้อ 	<p>10</p> <p>-</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>10</p> <p>30</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> ● การอบอุ่นร่างกาย ● ฝึกความอ่อนตัว ● ยืนส่งลูก ณ จุดส่งลูก ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ตรงกับคู่ตัวเองที่ยืนอยู่หลังเส้นส่งลูกยาว โดยผลัดกันส่งลูกคู่ละ 40 ลูก 	<p>10</p> <p>-</p> <p>15</p>	<p>10</p> <p>30</p> <p>15</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

ลำดับที่	กิจกรรม	โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว เวลา (นาที)	โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว เวลา (นาที)
	<ul style="list-style-type: none"> ● ยืนส่งลูก ณ จุดส่งลูก ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยส่งลูกให้ข้ามเชือกที่ขึงห่างจากตาข่าย 14 ฟุต สูง 8 ฟุต โดยให้ผู้ส่งลูกกำหนดเป้าหมายเอง ● ยืนส่งลูก ณ จุดส่งลูก ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยส่งลูกให้ข้ามเชือกที่ขึงห่างจากตาข่าย 14 ฟุต สูง 8 ฟุต โดยส่งลูกไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ แต่ละคนต้องปฏิบัติให้ได้ 10 ลูก ● การคลายกล้ามเนื้อ 	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> ● การอบอุ่นร่างกาย ● ฝึกความอ่อนตัว ● ยืนส่งลูก ณ จุดส่งลูก ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ตรงกับคู่ตัวเองที่ยืนอยู่หลังเส้นส่งลูกยาว โดยผลัดกันส่งลูกคู่ละ 50 ลูก 	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p style="text-align: center;">15</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">15</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

ลำดับที่	กิจกรรม	โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว เวลา (นาที)	โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว เวลา (นาที)
	<ul style="list-style-type: none"> • ยืนส่งลูก ณ จุดส่งลูก ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยส่งลูกให้ข้ามเชือกที่ซึ่งห่างจากตาข่าย 14 ฟุต สูง 8 ฟุต โดยให้ผู้ส่งลูกกำหนดเป้าหมายเอง • แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน โดยที่ผู้ร่วมกลุ่มทั้ง 3 คน ผลัดกันส่งลูกคนละ 1 ลูก ทีมใดทำได้ 50 คะแนน ก่อนเป็นฝ่ายชนะ • การคลายกล้ามเนื้อ 	10	10
		15	15
		10	10
6	<ul style="list-style-type: none"> • การอบอุ่นร่างกาย • ฝึกความอ่อนตัว • ยืนส่งลูก ณ จุดส่งลูก ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ตรงกับคู่ตัวเองที่ยืนอยู่หลังเส้นส่งลูกยาว โดยผลัดกันส่งลูกคู่ละ 60 ลูก • แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน โดยที่ผู้ร่วมกลุ่มทั้ง 3 คน ผลัดกันส่งลูกคนละ 1 ลูก ทีมใดทำได้ 60 คะแนน ก่อนเป็นฝ่ายชนะ • การคลายกล้ามเนื้อ 	10	10
		-	30
		20	20
		20	20
		10	10

ภาคผนวก จ
ตารางบันทึกผลการทดสอบ

ตาราง 5 ผลการทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาเบดมินตันของกลุ่มโปรแกรมการฝึก
ส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียว

ที่	ชื่อ-สกุล	Pre-test	Post-test
1	นายชาญรงค์ น้อยแก้ว	19	19
2	นายณัฐพร ท้วมวงษ์	10	15
3	นายปิยะพงศ์ สังข์มณี	37	44
4	นายยูโสภ หล้าคำ	19	25
5	นายพงศกร พรหมแก้ว	32	37
6	นายเจรณัย ชูพุ่มบัว	10	14
7	นายบุญเลิศ ขวัญทอง	22	25
8	นายจักรานัฐณ์ แก้วสองเมือง	31	29
9	นายอนุวัฒน์ ฉิวพลัด	23	20
10	นายอนุพงศ์ แก้วเจริญ	16	20
11	นายธีระยุทธ บัณฑิต	14	17
12	นายพงศกร พรหมเกิด	25	31
13	นายธีระพงศ์ เมฆม่วงแก้ว	14	15
14	นายสัณชัย ทองมาก	15	17
15	นายสรารุช คงอินทร์	25	28
รวม		312	356
X		20.8	23.73
S.D.		8.11	8.77

ตาราง 6 ผลการทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาเบดมินตันของกลุ่มโปรแกรมการฝึก
ส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

ที่	ชื่อ-สกุล	Pre-test	Post-test
1	นายปฐมพร เกิดแสงสุริยะค์	20	26
2	นายสมศักดิ์ คงบัว	10	21
3	นายพงษ์พันธ์ ทองชนแก้ว	35	40
4	นายธีรภัทร์ นวลกิม	18	18
5	นายถนนวนท์ เทียนทอง	34	41
6	นายณัฐพงศ์ อิศระ	13	20
7	นายสมพร กำเนิดฤทธิ์	22	30
8	นายภาณุวัฒน์ ประดิษฐ์วงศ์กุล	30	35
9	นายนิวัฒน์ เกตุแก้ว	14	27
10	นายพิรมณ์รักษ์ พบพาน	17	19
11	นายณัฐพล สุวรรณชนะ	14	20
12	นายธีรศักดิ์ สอนมา	14	23
13	นายสุรศักดิ์ นวลลอย	24	28
14	นายสรวิฑูรี สุขดี	28	35
15	นายสิทธิพร ไหมคง	24	23
รวม		317	406
X		21.13	27.06
S.D.		7.89	7.62

ภาคผนวก ข
นิพนธ์ต้นฉบับ

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตัน

อันสออด หลับด้วง

ศษ. ม.(พลศึกษา)

ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันระหว่างโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวกับโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ของโรงเรียนทหารวังสีประชาสรรค์ จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว 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

คำสำคัญ : การส่งลูกโยนโด่ง, ความอ่อนตัว

The Effects of Flexibility Training upon the Ability of Long Serve in Badminton

Ansod Labduang

M.A. (Physical Education)

Department of Physical Education, Prince of Songkla University

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 Hantaorangsrirachasan 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.

Key Word : Long serve, Flexibility

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา

แบดมินตันเป็นกีฬาที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายมานาน เป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินที่สามารถทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพประเภทหนึ่งที่มีทักษะพื้นฐานง่ายๆ ไม่สลับซับซ้อน เล่นได้ทุกโอกาส ทุกเพศ ทุกวัย ไม่สิ้นเปลืองสถานที่ อุปกรณ์ก็ราคาไม่แพงและที่ค้ำยันคือ เป็นกีฬาที่อาศัยอวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกายในการเล่น ซึ่งเป็นลักษณะการทำงานประสานกันระหว่างสายตา นิ้วมือ ข้อมือ แขน ลำตัว ขา เท้า สมรรถภาพทางกาย (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2536 : บทนำ)

ในการเล่นกีฬาเกือบทุกชนิด การฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องเป็นรากฐานที่สำคัญอย่างยิ่งต่อผู้เล่น แบดมินตันเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่ต้องมีการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องก่อนจึงจะไปฝึกทักษะขั้นสูงหรือเทคนิคที่พลิกแพลงต่อไป ซึ่ง เจริญ วรรณะสิน (2515 : 33-49) ได้แบ่งการเล่นลูกหลักในกีฬาแบดมินตันเป็น 4 จำพวก คือ ลูกโยนโด่ง ลูกตบ ลูกคาด ลูกหยอด นอกจากนั้นการส่งลูกเข้าเล่นก็เป็นทักษะที่สำคัญในการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน เพราะผู้เล่นที่ส่งลูกเข้าเล่นเท่านั้น จึงจะมีสิทธิ์ได้คะแนน และวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536 : 95-96) ได้แบ่งการส่งลูกในกีฬาแบดมินตันออกเป็น 3 แบบ คือ การส่งลูกโยนโด่ง การส่งลูกสั้น การส่งลูกคาด ในการเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว นักกีฬาส่วนใหญ่จะใช้การส่งลูกโยนโด่งในการเปิดเกมเริ่มเล่น ทั้งนี้ก็เพื่อฝ่ายรับจะได้ถอยไปให้ห่างจากกลางคอร์ดให้มากที่สุดและเขาก็ไม่สามารถตบกลับมาได้เต็มที่ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ วรรณะสิน (2515 : 54) ได้กล่าวว่าในการเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว ผู้ส่งลูกมีสิทธิ์ส่งลูกได้ยาวสุดเส้นออกหลังของสนามตรงข้าม การส่งลูกโยนโด่งสุดสนาม จึงเป็นที่นิยมกันมากในการเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว เพราะถือว่าเป็นเป้าหมายที่ให้ความปลอดภัยและเสียเปรียบน้อยที่สุดแก่ผู้ส่งลูก เพราะการส่งลูกโยนโด่ง จะดึงคู่ต่อสู้ให้ถอยไปรับลูกของส่วนหลังสุดของสนามตรงข้าม ความยาวของระยะทาง บวกกับระดับความสูง จะให้เวลานานพอสมควรแก่ผู้ส่งลูกได้เตรียมตัวคอยรับการตอบโต้ของฝ่ายตรงข้าม

ในการเล่นแบดมินตัน นอกจากจะมีทักษะที่ดีแล้วจำเป็นต้องจะต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีด้วย เจษฎา เจียรนะ (2530 : 96) กล่าวว่า การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายสูง โดยเฉพาะหากนำไปใช้ในการแข่งขันด้วยแล้ว สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบหลายอย่าง ได้แก่ ความสมดุล ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรง พลังหรืออำนาจบังคับตัว ความเร็ว และความทนทาน ซึ่งองค์ประกอบที่กล่าวมาต้องมีสัมพันธ์สนับสนุนซึ่งกันและกัน จึงจะ

ก่อให้เกิดศักยภาพของสมรรถภาพได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ธนะรัตน์ หงษ์เจริญ (2537 : 179) กล่าวว่า ในกีฬาเบดมินตันต้องใช้สมรรถภาพทางกายอย่างมาก ในเกมการแข่งขันผู้เล่นจะต้องวิ่ง ต้องกระโดด ต้องหยุดเปลี่ยนทิศทางอย่างต่อเนื่องกันไป จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพจะต้องประกอบด้วยลักษณะต่างๆ กัน คือ การทรงตัว ความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความทนทาน ความเร็ว ความว่องไว และกำลัง

จะเห็นได้ว่า ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของสมรรถภาพทางกายที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการเคลื่อนไหวและการเล่นกีฬา ดังที่ เทเวศร์ พิริยะพลนท์ (2528 : 151) ได้กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อและส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้การเคลื่อนไหวได้ส่วนกว้าง ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวได้มุมเต็มที่ในข้อต่อหรือชุดของข้อต่อ (De Vries, 1980 : 462) ซึ่งสอดคล้องกับ เอ็ดดี้ (Eddy, 1982 : 83 อ้างถึงใน อรณัฐ ศรีเขียวพงษ์, 2546 : 13) ได้กล่าวว่า ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อหัวไหล่ ขา และข้อเท้า ช่วยให้นักกีฬาใช้แรงได้ระยะทางเพิ่มขึ้น และการที่นักกีฬามีความอ่อนตัวน้อยเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง (Berney, 1972 : 14) อีกทั้งยังมีผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เชื่อว่า ความอ่อนตัวดีจะทำให้โอกาสในการบาดเจ็บลดลง และทำให้นักกีฬาประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corbin and Others, 1978 : 9) ซึ่งความอ่อนตัวมีผลทำให้นักกีฬาสามารถเพิ่มระยะทางในการเคลื่อนไหวข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อ (Boling, 1972 : 33) ความอ่อนตัวเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวหลายอย่าง ถ้าความอ่อนตัวลดลง จะทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพน้อยลง ไม่มีมาตรฐานว่าควรจะมีมีความความอ่อนตัวเท่าใดจึงจะเพียงพอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่จะต้องกระทำ (ซูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536 : 292) นอกจากนี้ คอรับิน และคนอื่นๆ (Corbin and Other, 1978: 9) กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพร่างกายที่สำคัญมาก ความอ่อนตัวที่เพียงพอสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของงานได้และสามารถบรรเทาความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ยังแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพที่ดีด้วย ในทำนองเดียวกันการไม่มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อข้อต่อจะถูกจำกัดประสิทธิภาพของการทำงานและมีแนวโน้มว่าบุคคลที่มีความอ่อนตัวน้อยจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น ปวดหลังหรือปวดตามข้อต่างๆ เป็นต้น นักกีฬาที่มีความอ่อนตัวดี จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้มากและมีท่าทางการเคลื่อนไหวได้ดี ซึ่งเดเนียล และวิลเลียม (Daniel and William, 1993 : 893) ได้กล่าวว่า ความอ่อนตัวที่ดีสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬาสูงขึ้นได้ และยังสามารถหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมและแข่งขันได้ ในการแข่งขันกีฬาเพื่อชัยชนะนั้น โดยปกติแล้วจะมีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว รุนแรง เป็นส่วนใหญ่ จึงมีความเสี่ยงในการที่จะได้รับบาดเจ็บจากการเล่นสูงมาก

การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นประการหนึ่งคือ เกิดจากการที่กล้ามเนื้อออกแรงมากเกินไป เป็นผลให้ส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวเกินขอบเขตจำกัดของการเคลื่อนไหว

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อทักษะต่างๆ ในการเล่นกีฬา ในกีฬาแบดมินตันก็มีทักษะที่สำคัญ คือ ทักษะของการส่งลูกหรือการเสิร์ฟ ซึ่งในการวิจัยในครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาเฉพาะการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันเท่านั้น ซึ่งท่าทางการส่งลูกต้องอาศัยความอ่อนตัวช่วย เพื่อให้มีการส่งลูกโยนโด่งมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าการฝึกความอ่อนตัวนั้นจะมีผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันระหว่างโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวกับโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

สมมติฐานของการวิจัย

โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวจะทำให้เกิดความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งสูงกว่าโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว

ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1. ได้ทราบถึงความแตกต่างของความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันระหว่างโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวกับโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว เพื่อเป็นแนวทางให้ครูผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ที่มีความสนใจในกีฬาแบดมินตันสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงการฝึกส่งลูกโยนโด่งให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. เป็นแนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถของการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตัน

3. เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจหรือต้องการศึกษาค้นคว้าวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวกับ โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกโยนโด่ง ตามขอบเขตดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ของโรงเรียนหารเทารังสีประชาสรรค์ ตำบลหารเทา อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2549 จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือ

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึก แบ่งออกเป็น 2 วิธี

2.1.1 โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว

2.1.2 โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่ง

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยจะไม่สามารถควบคุมผู้เข้ารับการทดลองได้ในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการทำกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงระยะเวลาการทดลอง

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. การส่งลูก (Service) หมายถึง เป็นการตีลูกให้ผ่านตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามตามกติกาการส่งลูก คือ ถ้าขณะที่ลูกถูกตี ก้านของไม้แร็กเกตจะต้องชี้ลงต่ำจนเห็นได้ชัดว่าส่วนทั้งหมดของไม้แร็กเกตอยู่ต่ำกว่าส่วนของมือที่จับไม้แร็กเกตของผู้ส่งลูก (ชนะรัตน์ หงส์เจริญ, 2534 : 50)

2. การส่งลูกโยนโด่ง (Long serve หรือ Under forehand high serve) หมายถึง เป็นการตีลูกโยนโด่งจากหน้ามือด้านล่าง ซึ่งเป็นลูกที่ตีด้วยแรงโดยใช้การเหวี่ยงของแขนพร้อมกับการหวัดข้อมือพร้อมกับการถ่วงน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้า เพื่อให้ลูกลอยข้ามตาข่ายไปตกอยู่ระหว่างเส้นส่งลูกยาวประเภทคู่กับเส้นหลัง (น้อม สังข์ทอง, 2540 : 61)

3. ความสามารถในการส่งลูกโยนโค้ง หมายถึง ศักยภาพในการส่งลูกโยนโค้งที่มีประสิทธิภาพในกีฬาแบดมินตัน โดยให้ลูกตกลงในพื้นที่ที่กำหนดคะแนน 1-5 และใช้ผลรวมของคะแนนที่ได้จากการส่งลูกเป็นความสามารถในการส่งลูก โดยใช้แบบทดสอบของพูล (The Poole Long Serve Test)

4. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถของข้อต่อ (Joint) ต่างๆ ที่สามารถเคลื่อนไหวได้ โดยมีพิสัยการเคลื่อนไหว (Range of movement) มากที่สุด โดยไม่เกิดอันตรายต่อข้อต่อนั้น (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2530 : 45-46)

5. การฝึกความอ่อนตัว (Flexibility Training) หมายถึง การฝึกความอ่อนตัวโดยการยืดกล้ามเนื้อส่วนที่ใช้ในการส่งลูกโยนโค้ง ตามตารางฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6. กลุ่มทดลองที่ 1 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกเฉพาะส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียว

7. กลุ่มทดลองที่ 2 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกส่งลูกโยนโค้งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

8. กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ของโรงเรียนหารเทรังสีประชาสรรค์ ตำบลหารเทา อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2549 จำนวน 30 คน

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี โรงเรียนหารเทรังสีประชาสรรค์ ปีการศึกษา 2549 จำนวน 80 คน นำนักเรียนทั้งหมดมาทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการหยิบสลาก เพื่อต้องการให้ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 50 คน ต่อจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาทำการทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตัน นำผลการทดสอบมาเรียงลำดับแล้วตัดคนที่ 1-10 และคนที่ 41-50 ออก เหลือกลุ่มทดลอง 30 คน แล้วแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งมีความสามารถใกล้เคียงกันเป็นกลุ่มละ 15 คน หลังจากนั้นนำกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มาทำการทดสอบก่อนการทดลอง

2. กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตันเพียงอย่างเดียวและกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตันควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ดำเนินการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้ง โดยใช้เวลาในการฝึกซ้อม

1 ชั่วโมง แต่กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวต้องดำเนินการฝึกซ้อมตามโปรแกรมฝึกความอ่อนตัวอีก 30 นาที รวมเวลาเป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. ระยะเวลาในการดำเนินการฝึกซ้อมตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2549 ถึงวันที่ 27 มิถุนายน 2549 รวม 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และศุกร์

4. ทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยให้ส่งลูกโยนโด่งตกลงในสนาม ซึ่งมีตารางบอกคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน คนละ 12 ลูก แต่เอาลูกที่ได้คะแนนมากที่สุด 10 ลูก มารวมกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว ก่อนการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 20.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.11 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนเฉลี่ย 23.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.77 และโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว มีความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งก่อนการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 21.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.89 หลังการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 27.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.62

2. ผลการเปรียบเทียบ ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาเบดมินตัน

2.1 ก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวเล็กน้อย

2.2 หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวอย่างชัดเจน ซึ่งผลต่างของคะแนนการส่งลูกโยนโด่งเท่ากับ 3.33 คะแนน และกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวสามารถทำให้ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง 5.93 คะแนน ในขณะที่กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวทำให้ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง 2.93 คะแนน ดังนั้นจากผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่า เมื่อฝึกการส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวทำให้นักเรียนมีความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนสูงกว่าการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว

ตาราง 1 ผลการทดสอบการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาเบดมินตัน

ช่วงเวลาการทดสอบ	โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว		โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ก่อนการทดลอง	20.80	8.11	21.13	7.89
หลังทดลอง	23.73	8.77	27.06	7.62

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาเบดมินตัน ตามแบบทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งของพูล (The Poole Long Serve Test) ซึ่งผู้เข้ารับการทดสอบทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกส่งลูกโยนโด่ง เป็นเครื่องชี้วัดผลของการทดลองการทำวิจัยครั้งนี้ ในการคิดคะแนนทำตามเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ ก่อนการทดลองกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว มีความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนเฉลี่ย 20.80 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนเฉลี่ย 23.73 และกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ก่อนการทดลองมีความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนเฉลี่ย 21.13 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้คะแนนเฉลี่ย 27.06 เมื่อดูจากคะแนนเฉลี่ยทั้ง 2 กลุ่มจะเห็นว่ามียุทธศาสตร์เพิ่มขึ้น 2.93 และ 5.93 ตามลำดับ แต่กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวมีอัตราค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่าทั้ง 2 กลุ่ม ได้ผ่านการเรียนวิชาเบดมินตันมาแล้ว และนักเรียนก็มีทักษะในการส่งลูกโยนโด่งอยู่แล้ว ซึ่งเมื่อนำมาฝึกตามโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่ง ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการส่งลูกที่ดีขึ้น แต่เป็นที่สังเกตว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว และมากกว่าก่อนการทดลองอย่างชัดเจน ทั้งนี้เพราะว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวนั้นได้รับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัยนั้นสามารถพัฒนาความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้ และเมื่อใช้ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวด้วยแล้วจะสามารถพัฒนาความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬา

แบดมินตันได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สานนท์ เพ็ญแสง (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการทุ่มฟุตบอล พบว่าความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอลของกลุ่มฝึกทุ่มลูกบอลอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวแตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอลของกลุ่มฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวสูงกว่าสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อาภาพันธ์ ขวัญหวาน (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตัน พบว่าความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตันก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ได้คะแนนเฉลี่ย 38.53 47.73 48.53 และ 49.80 ตามลำดับ และผลการทดสอบความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตันก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2 ได้คะแนนเฉลี่ย 38.60 48.20 49.46 และ 55.60 ตามลำดับ เช่นเดียวกับ ชาญชัย พัวพันธ์พงษ์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ระยะทาง 50 เมตร พบว่าภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทำนองเดียวกัน อภิชัย วันล้วน (2540 : บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปัดตะกร้อ ผลการศึกษาพบว่าผลการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเซปัดตะกร้อก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ได้คะแนนเฉลี่ย 14.33, 15.00 และ 16.08 คะแนน ตามลำดับ กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 14.46, 16.20 และ 19.06 คะแนน ตามลำดับ เช่นเดียวกับ สุริย์ อรรถกร (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการขึ้นกระโดดไกล ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการขึ้นกระโดดไกล ของกลุ่มที่ฝึกขึ้นกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ฉัฐวร ขาวเรือง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ผลการศึกษาพบว่าการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย สามารถส่งผลให้ความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ดีขึ้นได้โดยเห็นความแตกต่างจากค่าเฉลี่ยของเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 200 เมตร ของกลุ่มทดลองมีแนว โนม์ของการพัฒนาเวลาที่ใช้ในการวิ่งลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับ จินตนา ประเสริฐศรี (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการฝึกความอ่อนตัวที่ข้อสะโพกในยิมนาสติกลีลา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความอ่อนตัวที่ข้อต่อสะโพกด้านหน้า ก่อนการฝึกเท่ากับ 112.73 และ 13.40 องศา หลังการฝึกเท่ากับ 123.33 และ 15.29 องศา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สายพิน อัคริณี (2548 : บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาเรื่องผล

ของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการตบวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
 เฉพะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลอย่างเดี่ยว ก่อนการ
 ทดลองมีทักษะการตบวอลเลย์บอลได้คะแนนเฉลี่ย 31.25 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีทักษะการตบ
 วอลเลย์บอลได้คะแนนเฉลี่ย 31.60 และกลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับความอ่อนตัว ก่อนการ
 ทดลองมีทักษะการตบวอลเลย์บอลได้คะแนนเฉลี่ย 32.35 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีทักษะการตบ
 วอลเลย์บอลได้คะแนนเฉลี่ย 40.75 ดังนั้นจากผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่าเมื่อฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอล
 ควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวทำให้นักเรียนมีทักษะการตบวอลเลย์บอลสูงกว่าการฝึกทักษะการตบ
 วอลเลย์บอลอย่างเดี่ยว

จากที่กล่าวมาเป็นสิ่งที่ยืนยันได้ว่าโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันควบคู่
 กับการฝึกความอ่อนตัวจะช่วยพัฒนาความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การฝึกความอ่อนตัวมีผลทำให้ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งดีขึ้น ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬา
 แบดมินตันควรให้นักกีฬาได้ฝึกความอ่อนตัวควบคู่ไปกับโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่ง เพื่อเพิ่ม
 ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่ง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรที่จะมีการทำวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิงด้วย

2.2 ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาในการทดลอง เพื่อผลที่ออกมาจะได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.3 ควรที่จะศึกษาผลการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานทักษะอื่นในกีฬาแบดมินตันควบคู่กับการฝึก

ความอ่อนตัว เช่น ทักษะการตีลูกโยนโด่ง หรือทักษะการตบ ในกีฬาแบดมินตัน เป็นต้น

บรรณานุกรม

หนังสือ

- เจริญ วรรณนะสิน. 2515. มาเล่นแบดมินตันกันเถอะ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิwapr.
- เจษฎา เจียรระโน. 2530. โค้ช. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัชน. 2536. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ธรรมมลการพิมพ์.
- เทเวศร์ พิริยะพฤษห์. 2528. เอกสารประกอบการเรียนวิชาสรีระวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- ธนรัตน์ หงษ์เจริญ. 2537. คู่มือการเล่นแบดมินตัน. กรุงเทพฯ : สยามสปอร์ต ซินดิเคทการพิมพ์.
- ผาณิต บิลมาศ. 2527. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา พล. 316 การฝึกวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2536. แบดมินตันเทคนิคและทักษะ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วีระ วิเศษสมิต. 2529. แบดมินตัน. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : บริษัทประชาชนจำกัด.

วิทยานิพนธ์

- จินตนา ประเสริฐศรี. 2540. การฝึกความอ่อนตัวที่ข้อต่อสะโพกในกีฬายิมนาสติกลีลา. ปรินญา
นิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
(สำเนา)
- ณัฐวร ขาวเรือง. 2540. ผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร.
ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)
- ธนุชัย พัวพันธ์พงษ์. 2547. ผลการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ระยะทาง
50 เมตร. ปรินญาณิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
(สำเนา)
- सानนท์ เฟ็งแสง. 2531. ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอล.
ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. (สำเนา)

สายพิน อัลลิดรีตี. 2548. ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการตบวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเคหะปัตตณยานุกูล จังหวัดปัตตานี. ปรินญาณิพนธ์การศึกษา มหำบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (สำเนา)

สุริย์ อรรถกร. 2535. ผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการยืนกระโดดไกล. ปรินญาณิพนธ์ การศึกษา มหำบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

อาภำนันท์ ขวัญหวาน. 2542. ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬา แบดมินตัน. ปรินญาณิพนธ์ การศึกษำมหำบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (สำเนา)

Books

Berney, Vermon S. 1972. Conditioning Exercise. Saint Louis : The C.V. Mosby Company.

Corbin, Charles B. and Others. 1978. Concept in Physical Education with Laboratories and Experiments. Iowa : W.M.C. Brown.

Daniel, D.A. and E.P. William. 1993. Principles of Athletic Training. Saint Louis : Missouri : Mosby-year Book Inc.

De Vries, Herbert A. 1980. Physiology of Exercise for Physical Education and Athletic. 3rd. Dubugue Iowa : W.M.C. Brown Company Publisher.

Journals

Boling, Robert B. 1972. "The Investigation of Four Method of Training in Developing Plantar Flexion and Strength of the Lower Leg in the College Male", Dissertation Abstracts International. 33 (October, 1972) 1488-A.

Pinter, Matthew David. 1993. "Effect of Strength Training and Flexibility on Clubead Speed and Accuracy in Golf Drive", Dissertation Abstracts International. 31 : 1083-A.

Priest, Nila Nelson. 1986. "Comparative Effects of Two Programs of Aerobic Dance on Flexibility, Body Composition and General Physical Condition of Selected College Woman", Dissertation Abstracts International. 44 (January, 1986) 1066-A

Shasby, Gregory B. 1977. "The Flexibility Response of Young and Elderly Subjects to the Eight Program of Static Stretching Exercise", Dissertation Abstracts International. 38 (July, 1977) 158-A

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

โปรแกรมฝึกการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาเบดมินตันและโปรแกรมฝึกความอ่อนตัว

ลำดับที่	ชื่อ	สถานที่ทำงาน
1.	รศ.น้อม สัจจทอง	ภาควิชาพลศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
2.	อาจารย์เกษม สุริยกันท์	ภาควิชาพลศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
3.	อาจารย์วิทยา เหมพันธ์	ภาควิชาพลศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
4.	อาจารย์สมคิด สิทธิชัย	โรงเรียนหารเทำรังสีประชำสรรค
5.	อาจารย์สุธรรม แซ่มมณี	โรงเรียนหารเทำรังสีประชำสรรค