



ผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถ
ในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน



โดย

พิศาล รัชมวิสิฐกุล

สนับสนุนงบประมาณโดย
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
ประจำปีงบประมาณ 2556

**Effects of Morale Training upon the Service Ability
in Badminton**

by

PISAL THAMMAVISITKUL



Granted by

Rajamangala University of Technology Rattanakosin

Fiscal year 2013

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้เป็นการทดลองในชั้นเรียนขณะที่ทำการเรียนการสอนเพื่อประสิทธิภาพและส่งผลต่อการเรียนการสอนให้ดีขึ้น โดยเฉพาะเป็นการส่งเสริมของมหาวิทยาลัยในอันที่จะพัฒนาครู-อาจารย์ ทางด้านการวิจัยและยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพการเรียนที่ดี ทำให้คุณภาพการศึกษาโดยรวมได้รับการพัฒนาขึ้น

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้ให้ความสำคัญและสนับสนุนการทำงานวิจัยโดยให้งบประมาณอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยจึงสำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

พิศาล ชัมมวิสิฐกุล

ตุลาคม 2556



บทคัดย่อ

รหัสโครงการ : Social 03/2/2556

ชื่อโครงการ : ผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน

ชื่อนักวิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิศาล รัชมวิสิษฐกุล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน โดยทดสอบการส่งลูกสั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล ปีการศึกษา 2556 โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ละ 13 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองฝึกกำลังใจควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น โดยทั้ง 2 กลุ่มฝึกทักษะก่อน 2 สัปดาห์ แล้วจึงทดลอง 10 สัปดาห์ๆ ละ 2 ชั่วโมงตามตารางการเรียนการสอน ทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของทั้ง 2 กลุ่มก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย \bar{x} ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D และทดสอบค่าความแตกต่างโดยใช้สถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึกเพิ่มขึ้นแต่ไม่แตกต่างกัน
- 2) ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

Keywords: การฝึกกำลังใจ, การเสิร์ฟลูกแบดมินตัน

E-mail Address : Ubol04@hotmail.com

ระยะเวลาโครงการ : 1 ตุลาคม 2555 - 30 กันยายน 2556

Abstract

Code of project : Social 03/2/2556
Project name : Effects of Morale Training upon the Service Ability in Badminton
Researcher name : Asistance Professional Pisal Thammavisitkul

The purpose of this research were to study and to compare the Effects of Morale Training upon the Service Ability in Badminton by short serve. The samples were 26 who studied in First year of, 2013 at Rajamangala University of Technology Rattanakosin, Wongklaikangwon Campus. They were selected by using purposive random sampling and devided into two group. 13 students for each group.

Tool used in the research were the control group practiced program of the service ability in Badminton and the experimental group practcted program of the morale with analyzed by using using mean, Standard deviations and t-test

Research results were

- 1) There were not significantly different at the level of .05 before and after training program.
- 2) There were not significantly different at the level .05 between control and experimental groups after training program.

Keywords: Morale Training, Service in Badminton

E-mail Address : Ubol04@hotmail.com

Period of Project : October 1, 2012 - September 30, 2013

สารบัญ

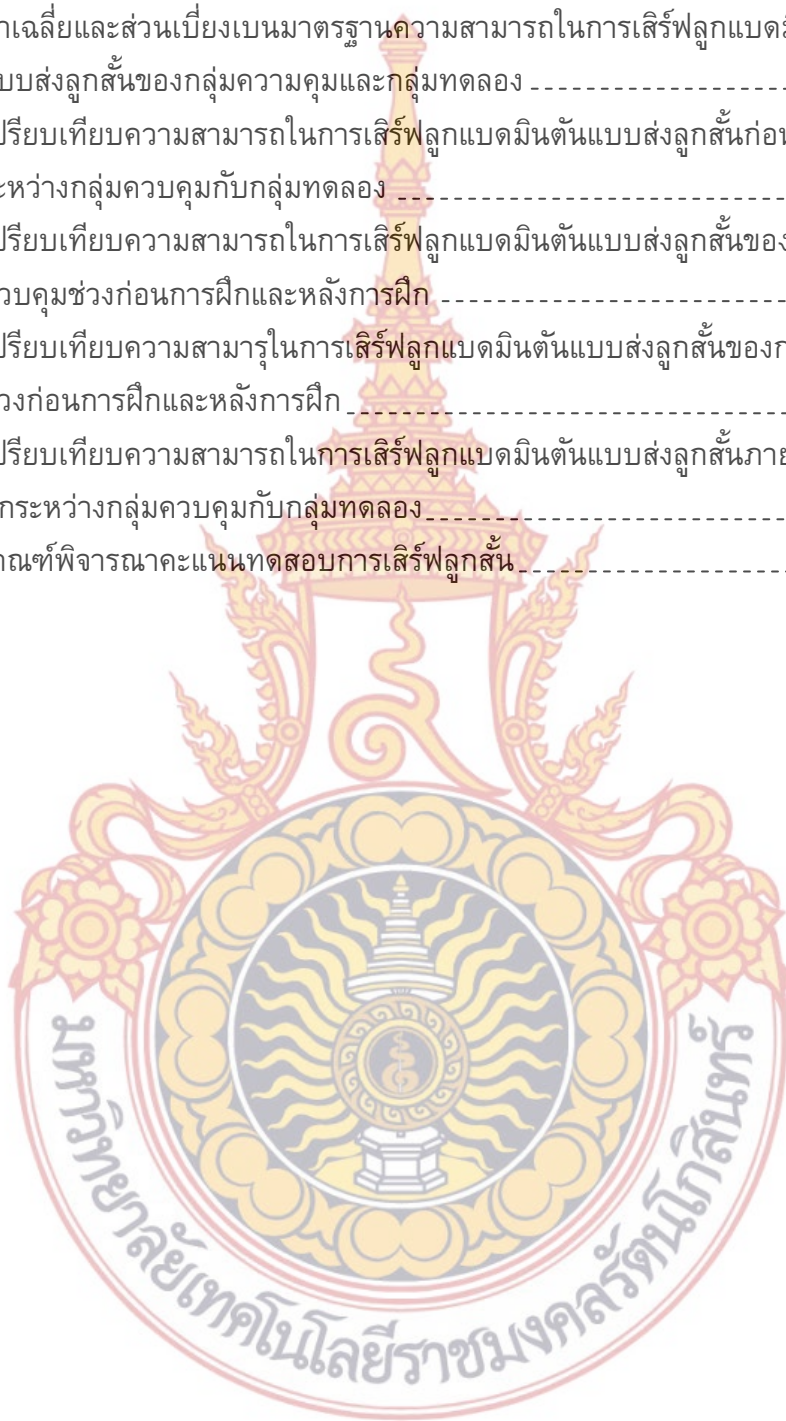
	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่	
1 บทนำ	1
1. ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
3. สมมติฐานของงานวิจัย	2
4. ขอบเขตการวิจัย	2
5. ข้อตกลงเบื้องต้น	2
6. นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	3
7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
2 ทฤษฎีแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1. ความสำคัญของการเสริมฟลูกแบดมินตัน	4
2. สมรรถภาพการกีฬา	6
3. การฝึกกำลังใจ	7
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
3 วิธีดำเนินการวิจัย	12
1. กลุ่มประชากรในการวิจัย	12
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	12
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	12
4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	13
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	13

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	14
1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเสิร์ฟ ลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น	14
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลของความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน แบบส่งลูกสั้น.....	14
3. ผลการเปรียบเทียบการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน แบบส่งลูกสั้น	15
5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	16
1. การสรุปผลการวิจัย.....	16
2. การอภิปรายผล	17
3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	18
บรรณานุกรม	19
ภาคผนวก.....	20
ภาคผนวก ก.....	21
โปรแกรมการฝึกกำลังใจ	22
ภาคผนวก ข.....	23
โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	24
ภาคผนวก ค.....	27
โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นและแบบทดสอบส่ง ลูกสั้น.....	28
ประวัติผู้วิจัย.....	30

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	14
5 เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง	14
3 เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึก	15
4 เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มทดลองช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึก	15
5 เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นภายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง	15
6 เกณฑ์พิจารณาคะแนนทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้น	29



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงตำแหน่งของมือและไม้เรียวเกิดในขณะตีลูก	5
2 แสดงท่าทางการยืดกล้ามเนื้อไหล่	24
3 แสดงการยืดลำตัวด้านข้าง	25
4 แสดงการเหวี่ยงแขน	25
5 แสดงการบริหารคอและหลังส่วนบน	26
6 แสดงการยืดกล้ามเนื้อไหล่และหลัง	26
7 สนามทดสอบเสิร์ฟลูกสั้น	29



บทที่ 1

บทนำ

1. ความสำคัญของปัญหา

แบดมินตันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและเล่นกันอย่างแพร่หลายในประเทศไทย นอกจากให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน การมีสุขภาพที่มีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ยังสามารถนำไปสร้างสัมพันธ์ไมตรีในสังคมได้อย่างดีอีกด้วย อีกทั้งมีการบรรจุกีฬาประเภทนี้ไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนแทบทุกระดับชั้น โดยเฉพาะในปัจจุบันนักกีฬาไทยหลายคนได้สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติจากการแข่งขันในระดับต่าง ๆ เช่นในกีฬาโอลิมปิกที่รู้จักกันทั่วโลก ฆนะรัตน์ หงส์เจริญ (2537: คำนำ) กล่าวว่า การเล่นแบดมินตันให้เก่งและถูกต้องนั้นผู้เล่นจะต้องมีทักษะที่ถูกต้อง ตลอดจนมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

แบดมินตันเป็นกีฬานิตที่มีตาข่ายกั้นและเริ่มต้นการแข่งขันด้วยการส่งลูกที่นิยมเรียกกันว่า ลูกเสิร์ฟ ซึ่ง ฆนะรัตน์ หงส์เจริญ (2537: 71) ก็ได้กล่าวว่า ลูกเสิร์ฟมีความหมายและความสำคัญมาก เป็นหัวใจของแบดมินตันก็ว่าได้ ลูกที่ส่งไปอย่างถูกต้องต้องมีวิถีที่พุ่งย่อนขึ้นไปจึงดูเหมือนว่าจะเสียเปรียบ ตรงกันข้ามหากได้ศึกษาและปฏิบัติอย่างถูกวิธีแล้วการส่งลูกกลับจะเป็นจุดเด่น มีส่วนทำให้ผู้เล่นประสบชัยชนะได้ สำหรับการส่งลูกสั้นนั้น วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536: 67) ได้กล่าวว่า ต้องอาศัยความมั่นใจเป็นอย่างมาก ผู้ส่งต้องแน่ใจว่าสามารถส่งลูกให้ข้ามพันทาข่ายในลักษณะการตีจากที่ต่ำขึ้นสูง ฉะนั้นการส่งลูกในการเล่นแบดมินตันจึงไม่ใช่การโจมตีแต่เป็นการเล่นที่พยายามทำให้เสียเปรียบน้อยที่สุด

ในสนามแข่งขัน นักกีฬาต้องเผชิญสถานการณ์หลาย ๆ อย่าง เช่น ความกลัว ความว้าวุ่นใจ ทำให้นักกีฬาไม่มีสมาธิ ซึ่งเจษฎา เจียรระโน (2528: 145) กล่าวว่า การแข่งขันกีฬาความสามารถทางด้านร่างกายประการเดียวยังไม่เพียงพอที่จะสร้างชัยชนะได้ ควรนำความสามารถทางด้านจิตใจเข้ามาเป็นองค์ประกอบด้วย โดยสุพิตร สมานิต (2542ก) กล่าวว่า การฝึกทางจิตใจมีหลายวิธี เช่น การยอมรับสภาพ (acceptable) การเบี่ยงเบนความสนใจ (defocusing) การคิดในทางบวก (positive thinking) การหัวเราะ (laughing) การผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ (muscle relaxation) การฝึกสมาธิ (meditation method) เป็นต้น ในการฝึกทางจิตดังที่กล่าวมาแล้วเป็นยุทธวิธีที่จะช่วยให้ผู้ฝึกเกิดการผ่อนคลาย ผู้ฝึกจะสามารถแสดงทักษะที่ดีหรือที่แท้จริงออกมาได้

กำลังใจ (Morale) เป็นสิ่งสำคัญในการเล่นกีฬาให้ได้ดี เป็นตัวเสริมให้นักกีฬา แสดงความสามารถหรือมีพัฒนาการที่ดีขึ้นเป็นลำดับ กำลังใจเป็นสิ่งที่นักกีฬาได้รับจากภายนอก เช่น จากครอบครัว จากกองเชียร์หรือโค้ชแต่กำลังใจที่ได้รับจากภายนอกนั้นคงไม่เพียง

พอที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จได้ หากนักกีฬายังมีสภาวะอารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะความตื่นเต้น ความกลัว ทำให้นักกีฬาไม่มีสมาธิ และเป็นผลให้ไม่อาจควบคุมตนเองให้แสดงออกได้ตั้งใจนัก ดังนั้นนักกีฬาควรมีวิธีการฝึกทางจิตใจเพื่อให้เกิดสมาธิ เพื่อสามารถควบคุมตนเอง ซึ่งรูปแบบหนึ่งในการฝึกคือการสร้างกำลังใจที่จะทำให้การฝึกซ้อมมีอารมณ์ที่มั่นคง มีความมั่นใจในตนเอง ตลอดจนเกิดความมุ่งมั่นในการทำงานให้ประสบความสำเร็จได้จากแนวคิดนี้ผู้วิจัยจึงเห็นว่าหากนำมาใช้ร่วมกับการฝึกปฏิบัติในทักษะกีฬาแบดมินตันด้วยการเสิร์ฟลูกแบดมินตันน่าจะเกิดผลดียิ่งขึ้นอันจะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษาที่เรียนวิชาแบดมินตันได้นำไปใช้ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันส่งลูกสั้น

3. สมมติฐานในการวิจัย

ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองดีขึ้นกว่าเดิมแต่ทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังจากการฝึกไม่แตกต่างกัน

4. ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ดัชนีปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธรีตันโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 26 คน

2. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาวิจัย 10 สัปดาห์ๆ ละ 2 ชั่วโมงตามตารางการเรียนการสอน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันและโปรแกรมฝึกกำลังใจของหลวงวิจิตรวาทการ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันโดยใช้แบบทดสอบส่งลูกสั้นของเฟรนช์ (French Short Serve)

5. ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มไม่ได้ควบคุมเรื่องการพักผ่อนและการเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงเวลาของการทดลอง

2. งานศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นในชั่วโมงตามตารางการเรียนการสอน

6. นิยามศัพท์

“การฝึกกำลังใจ” หมายถึง วิธีการฝึกสมาธิอย่างหนึ่งซึ่งปฏิบัติตามขั้นตอนที่หลวงวิจิตรวาทการ เสนอแนะไว้ 4 ขั้นตอน

“การเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น” หมายถึง การส่งที่มีเป้าหมายให้ลูกชนไก่ข้ามพ่นเฉียดตาข่ายเข้าไปตกยังบริเวณเส้นส่งลูกสั้นโดยการกะน้ำหนักและใช้ข้อมือมากกว่าแรงเหวี่ยงของแขน

“ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน” หมายถึง ผลรวมของคะแนนที่ได้จากการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน โดยแบ่งเป็น 2 ชุดๆ ละ 10 ครั้ง รวม 20 ครั้ง ตามแบบทดสอบของเฟรนช์ (French Shot Serve Test)

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน
2. เป็นแนวทางในการฝึกที่จะทำให้ นักศึกษามีสมาธิมากขึ้นและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนกีฬาอื่นๆ ได้



บทที่ 2

ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ

1. ความสำคัญของการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน
2. สมรรถภาพการกีฬา
3. การฝึกกำลังใจ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความสำคัญของการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน

ในกิจกรรมการแข่งขันกีฬาทุกชนิดจะต้องมีการเริ่มต้นเกมส์เพื่อเปิดการแข่งขัน โดยเฉพาะชนิดกีฬาที่มีตาข่ายกั้นระหว่างคู่แข่ง เช่น เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ และแบดมินตัน เป็นต้น การเริ่มต้นเพื่อเปิดเกมการแข่งขันนี้คือ การส่งลูกหรือที่นิยมเรียกกันว่า ลูกเสิร์ฟ มีความหมายและสำคัญมาก โดยเฉพาะกีฬาแบดมินตันอาจกล่าวได้ว่า การส่งลูกเป็นหัวใจของแบดมินตันก็ว่าได้เพราะผู้เล่นจะทำคะแนนได้ก็ต่อเมื่อได้สิทธิ์ส่งลูก ในกีฬาแบดมินตันการส่งลูกจะต่างกับกีฬาที่มีตาข่ายกั้นชนิดอื่นๆ กล่าวคือ มีกติกาบังคับไว้ทำให้ลูกที่ส่งไปอย่างถูกต้องนั้นจะต้องมีวิถีที่พุ่งย่นขึ้นไป จึงดูเหมือนว่าจะเป็นจุดเสียเปรียบคือ เป็นฝ่ายรับมากกว่าฝ่ายรุก ซึ่งต่างกับเซปักตะกร้อ เทนนิส หรือเทเบิลเทนนิส ที่ลักษณะการส่งลูกเป็นการจู่โจม เป็นการรุกมากกว่ารับ แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีได้หมายความว่า การส่งลูกในเกมแบดมินตันจะเป็นจุดเสียเปรียบแต่เพียงอย่างเดียว ตรงกันข้ามหากได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติอย่างถูกวิธีแล้วการส่งลูกกลับจะกลายเป็นจุดเด่นในเกมแบดมินตันอีกด้วย

ลูกเสิร์ฟเป็นหัวใจของการเล่นแบดมินตันเพราะการเสิร์ฟเป็นการเริ่มต้นเกมส์ ความได้เปรียบและเสียเปรียบจะเกิดขึ้นเมื่อมีการเสิร์ฟลูกถ้าปราศจากการเสิร์ฟลูกที่ดีโอกาสที่จะชิงเป็นฝ่ายรุกเพื่อเป้าหมายให้ได้มาซึ่งชัยชนะก็มีโอกาสน้อย เพราะผลต่อเนื่องของการเสิร์ฟที่ดีและชนะในการตีโต้จึงจะได้คะแนนกล่าวคือจะได้คะแนนก็ต่อเมื่อมีสิทธิ์ส่งลูกเท่านั้น สิ่งสำคัญในการส่งลูกที่ดีคือ

1. เป็นลูกเสิร์ฟที่ข้ามตาข่ายไปอย่างถูกต้องตามกติกา
2. มีเป้าหมายที่แน่นอน
3. ไม่เสียเปรียบในการแข่งขัน
4. เปลี่ยนรูปแบบไปตามความเหมาะสม

ลูกเสิร์ฟนั้นสามารถทำได้ทั้งหน้ามือและหลังมือและทำได้ทั้งในระดับเสียดตาข่าย โจมตี และโด้แบบป้องกัน รวมทั้งเปลี่ยนทิศทางส่งไปที่หน้ามือหรือหลังมือของฝ่ายรับ อย่างไรก็ตาม การเสิร์ฟที่ดีนั้นต้องอาศัยทักษะที่สำคัญดังนี้

- ก. ความสามารถในการใช้ข้อมือและนิ้วมือบังคับแบ็กแรกเกิดในการตีลูก
- ข. ความแม่นยำในการวางลูก
- ค. สมาธิหรือการบังคับใจให้แน่วแน่
- ง. มีการฝึกซ้ำๆ บ่อยๆ ให้เกิดความชำนาญ

การส่งลูกที่ถูกต้อง

1. ทั้งสองฝ่ายจะต้องไม่พยายามถ่วงเวลาให้เกิดความล่าช้าในการส่งลูก
2. ผู้ส่งลูกและผู้รับลูกจะต้องยืนในสนามส่งลูกทแยงมุมตรงข้ามโดยเท้าไม่สัมผัสเส้นเขตสนามส่งลูกและบางส่วนของเท้าทั้งสองของผู้ส่งลูกและผู้รับลูกจะต้องสัมผัสพื้นสนามในทำนองจนกว่าจะส่งลูกแล้ว
3. ผู้ส่งลูกต้องส่งลูกโดยตีที่หัวของลูกขณะที่ทุกส่วนของลูกอยู่ต่ำกว่าเอวของผู้ส่งลูก
4. ก้านไม้แบ็กแรกเกิดของผู้ส่งลูกในขณะที่ตีลูกจะต้องชี้ลงต่ำจนเห็นได้ชัดว่า ส่วนหัวทั้งหมดของแบ็กแรกเกิดอยู่ต่ำกว่าทุกส่วนของมือที่จับไม้แบ็กแรกเกิดของผู้ส่งลูก
5. การเคลื่อนไหวไม้แบ็กแรกเกิดของผู้ส่งลูกไปข้างหน้าต้องต่อเนื่องหลังจากเริ่มการส่งลูกจนกระทั่งได้ส่งลูกแล้ว และ
6. ลูกจะมีวิถีพุ่งขึ้นจากไม้แบ็กแรกเกิดของผู้ส่งลูกข้ามตาข่ายและถ้าปราศจากการสกัดกั้นลูกจะตกลงบนพื้นสนามส่งลูกของผู้รับลูก



ภาพที่ 1 แสดงตำแหน่งของมือและไม้แบ็กแรกเกิดในขณะที่ตีลูก

2. สมาธิกับการกีฬา

ตามปกติด้วยวิสัยของมนุษย์หรือสัตว์นั้นโดยปกติก็มีสมาธิเบื้องต้นซึ่งเกิดตามธรรมชาติ อยู่อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งก็ได้ เมื่อใดที่เราได้ฝึกปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีก ความสามารถก็จะดีขึ้นตามลำดับและในทางตรงกันข้ามถ้าละทิ้งไม่ฝึกฝนฝีมือก็จะลดถอยเลวลงๆเป็นธรรมดาตนเอง

ในทางกีฬาก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้นการฝึกซ้อมบ่อยๆ จึงเป็นของจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับ นักกีฬา ที่นี้ถ้าเขาจะเร่งให้มีความสำคัญดียิ่งขึ้น เขาจึงพยายามฝึกจิตให้เกิดสมาธิ จนสามารถ จะนำเอาพลังจิตที่ได้จากการฝึกจนเป็นอัตโนมัตินั้นไปจุดระเบิด หรือเสริมการทำงานของกีฬานั้นๆ อีกต่อหนึ่ง ดังนั้นการที่เราสามารถทำให้จิตถึงระดับดังกล่าวนี้ ทำให้เกิด Will Power ซึ่งพลังจิตนั้นแหละจะไปประสานให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายตลอดจนประสาทและสมอง ต่างก็เคลื่อนไหวไหลไปอย่างรวดเร็วเป็นระเบียบ จนเป็นอัตโนมัติทำให้เกิดพลังเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและมีพลังแรงโดยไม่หยุดหรือสะดุดเรียกว่าทำให้เกิด Skill Action ซึ่งไม่ใช่เป็น Action ธรรมดาๆ

ประโยชน์ของสมาธิในการกีฬา

ปัจจุบันนี้ประเทศต่างๆ ในยุโรปและอเมริกาทั้งประเทศญี่ปุ่น ได้จัดเวลาให้นักกีฬาได้มีการฝึกปฏิบัติสมาธิควบคู่กันไปกับการฝึกซ้อมให้ร่างกายเกิดความทรหดอดทนและเพิ่มความสามารถในเชิงกีฬาด้วย เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่าคนเรานั้นมีพลังสะสมหรือพลังสำรอง (Reserve power) บางทีเรียกว่า พลังแฝง (Latent power) อยู่ในตัวด้วยทุกคนแต่การจะนำเอาพลังดังกล่าวออกมาใช้นั้นต้องมีวิธีหรือมีเหตุและปัจจัย ยกตัวอย่างเช่น เวลาคนตกใจเมื่อเกิดไฟไหม้บ้าน เขาสามารถยกกำปั้นหรือหีบห่อที่มีน้ำหนักเกินกว่ากำลังตามปกติจะเคลื่อนได้ แต่เพราะความตกใจเขาสามารถวิ่งหนีไปได้อย่างสบายๆ ประดุจของนั้นเบา แต่พอหายตกใจแล้ว เขากลับยกไม่เขยื้อน สิ่งนี้อธิบายว่า คนเรานั้นธรรมชาติได้สร้างศักยภาพ (Potential energy) ไว้ให้ในตัวนั้นมากมาย แต่ในภาวะปกติประจำวันนั้นเราใช้มันเพียง 10-25% เท่านั้น หรือยกตัวอย่างเช่น ตัวเราตัดปอดหรือไตออกไปเสียข้างหนึ่ง ข้างที่ยังเหลือก็ยังสามารถทำงานไปได้อย่างสบายๆ จิตของมนุษย์หรือพลังงานในตัวมนุษย์นี้ นักจิตวิทยาจึงพยายามหาวิธีดึงเอาออกมาใช้โดยพยายามฝึกจิตให้มีสมาธิดังที่เรียนกว่า “จิตตั้ง” (Pure conciousness) อันเป็นภาวะของจิตที่ละเอียดนั้นก็เพื่อดึงเอาพลังสะสมหรือพลังภายใน (Reserve power หรือ will power) ออกมาใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่น เพื่อการกีฬา

ความอีกตอนหนึ่งในหนังสือชื่อ The Psychic Side of Sports (เจก ธนะสิริ, 2535:62) ในหัวข้อเรื่อง “การฝึกกายและจิต” ได้กล่าวถึง Jack Niklaus (แชมป์กอล์ฟโลกหลายปีซ้อน) กล่าวว่า เขาตีกอล์ฟได้แต่ละลูกได้อย่างสวยงามนั้น 10% เป็นผลจากการเหวี่ยงแขน 40% เป็นผลจากการตั้งท่าและวางตัว 50% จากภาพจินตนาการ (Mental picture) ทุกครั้งที่เขาจะเหวี่ยง

แนะนำให้ไม้กอล์ฟกระทบลูกกอล์ฟ เขาเล่าว่าจินตนาการ (Sixth sense หรืออายตนะที่ 6, Extra Sensory Perception E.S.P ผัสสะนอกเหนืออายตนะ) มองเห็นล่วงหน้าว่าลูกกอล์ฟจะต้องวิ่งไปตามทิศทางที่จะต้องใกล้เป้าหมาย คือใกล้หลุมมากที่สุด มันเกิดจอภาพในสมองของเขาเสียก่อนแล้วที่ไม่กระทบลูกกอล์ฟและแล้วลูกกอล์ฟก็มักจะตกลงตรงเป้าหมายตามภาพจินตนาการนั้นจริงๆ ด้วยทุกครั้งไป นอกจากนั้นยังมีปรากฏการณ์ที่เกิดกับนักกีฬาเด่นๆ ประเภทอื่นๆ อีกจำนวนมากที่มีปรากฏการณ์แปลกๆ ทำนองเดียวกันได้บันทึกความรู้สึกและความเห็นไว้เช่นกัน

3. การฝึกกำลังใจ

สุพิตร สมานิต (2542ก) ได้กล่าวถึงนักกีฬาที่จะมีความสามารถสูงสุดได้นั้น ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการดังนี้

1. สมรรถภาพทางกาย บุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายไม่ว่าจะเป็นด้านความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความทนทานของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ บุคคลเหล่านี้ย่อมได้เปรียบในความสามารถทางการกีฬาที่แสดงออกมาเขาจะเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหน็ดเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว พฤติกรรมการเคลื่อนไหวจะมีรูปแบบที่เหมาะสม และเกิดอันตรายน้อยที่สุด

2. ทักษะ บุคคลที่มีลักษณะทางการกีฬาอยู่ในระดับดี ก็จะเป็นผู้ที่ได้รับชัยชนะไปแล้วครั้งหนึ่ง ผู้ที่มีทักษะดีจะเป็นผู้ที่รู้จักปรับท่าทางการเล่นให้มีลีลาให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน พวกนี้จะสามารถกำหนดทิศทาง รู้ตำแหน่งของตนเอง จะรู้ตัว และสร้างความสัมพันธ์ของทักษะที่มีอยู่กับการกีฬาได้อย่างเหมาะสมเจาะตลอดเวลาจึงไม่เป็นการยากเลยที่บุคคลกลุ่มนี้จะได้รับผลสำเร็จจากการเล่นกีฬาในระดับสูง

3. สมรรถภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากองค์ประกอบหนึ่ง ที่จะเป็นตัวกำหนดได้เช่นเดียวกันว่า การเล่นหรือการแข่งขันในเกมนั้นๆ ผู้เล่นคนใดหรือทีมใดจะประสบชัยชนะได้ โดยปกตินักกีฬาหรือนักพลศึกษาผู้ฝึกสอนหรือผู้ควบคุมทีมนักกีฬาโดยทั่วไป มักจะมองข้ามความสำเร็จและความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนในเรื่องนี้ไป จึงเป็นเหตุให้นักกีฬาประสบปัญหาต่างๆ ทั้งที่เป็นปัญหาเฉพาะหน้า และปัญหาที่ต่อเนื่องกันมาโดยตลอด ปัญหาต่างๆ ทางจิตวิทยาการกีฬาที่มักเกิดขึ้นเสมอ อาทิเช่น ความเครียด ความตื่นเต้น ความหวาดวิตกกังวล การตั้งความหวังในการเล่นที่สูงเกินไปหรือการทุ่มเทเกินไปจนทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า burn-out (สุพิตร, 2542) ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ หากผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี ผู้ควบคุมนักกีฬาที่ดี หรือแม้กระทั่งตัวนักกีฬาเอง ไม่ได้ให้ความสนใจเอาใจใส่ ฝึกฝนตนเองให้เกิดความเคยชิน และคุ้นเคยกับภาวะเหล่านั้นแล้วก็เป็นที่เชื่อได้แน่ๆว่าจะเป็นสาเหตุสำคัญในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬาของตนเอง หรือของทีม ประสบความล้มเหลวแน่นอน

กำลังใจกับการกีฬา (morale in sport) หมายถึง สถานการณ์ที่ทุกคนในทีมทราบถึงวัตถุประสงค์แห่งการแข่งขันของทีม หรือทราบถึงวัตถุประสงค์ของนักกีฬาแต่ละคนที่ทำการแข่งขัน อันเป็นวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีความมั่นใจในการแข่งขัน และร่วมแรงร่วมใจต่อสู้กับอุปสรรคที่มาขัดขวางอย่างสุดความสามารถเพื่อให้บรรลุจุดหมายปลายทาง

Ralph C.Davis (อ้างถึงใน อุดร, 2542 : 43) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึงสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น และสะท้อนให้เห็นสภาพการณ์ทำงาน เช่น ความกระตือรือร้น อารมณ์ ความหวัง ความมั่นใจ และองค์ประกอบอื่นๆ

ต๋ย ชุมสาย ได้ให้ความหมายว่า กำลังใจหมายถึง ภาวะทางจิตที่เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง และเต็มไปด้วยความหวัง เต็มไปด้วยเจตนารมณ์อันแน่วแน่แนที่ จะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยวัตถุประสงค์เดียวกันภายในกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกำลังใจของนักกีฬา จะพบว่า นักจิตวิทยาใช้การปฏิบัติหลายวิธี เช่น การฝึกสมาธิ การสร้างแรงจูงใจ การผ่อนคลาย และการสร้างกำลังใจ

หลวงวิจิตรวาทการ (อ้างถึงใน อุดร, 2542: 43-44) ได้แสดงทัศนะในเรื่องกำลังใจว่า อุปกรณ์อันแรกที่เขากำลังใจให้เกิดขึ้นนั้นคือ ความราบเรียบของดวงจิต กำลังใจจะช่วยให้บุคคลมีความมุ่งมั่น เข้มแข็ง หนักแน่น หลวงวิจิตรวาทการ จึงได้เสนอวิธีฝึกกำลังใจ โดยสมมุติฐานว่า ความราบเรียบของดวงจิตทำให้เกิดกำลังใจ ซึ่งมีขั้นตอนการฝึก 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เอาน้ำใส่ถ้วยแก้วให้เต็ม หนึ่งบนแก้วถือด้วยมือขวา ยื่นมือออกไปให้แก้วสูงระดับตา แล้วตั้งใจบังคับน้ำในแก้วให้นิ่ง โดยพูดในใจคำว่า นิ่ง นิ่ง นิ่ง นิ่ง ปฏิบัติเช่นนี้ 1 นาที แล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้าย ปฏิบัติเช่นเดียวกับมือขวา 1 นาที

ขั้นที่ 2 ถือแก้วน้ำด้วยมือขวา แต่ใช้ใบไม้แห้งใส่ลอยไว้ในแก้วน้ำ ยื่นมือขวาออกไปให้แก้วน้ำอยู่ระดับสายตา แล้วยื่นขึ้น จังใจบังคับแก้วน้ำให้นิ่ง พูดในใจว่า นิ่ง นิ่ง นิ่ง ปฏิบัติ 1 นาที แล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้าย ปฏิบัติเช่นเดียวกับมือขวา 1 นาที

ขั้นที่ 3 ถือแก้วน้ำที่มีใบไม้แห้งอยู่ด้วยมือขวาแล้วยื่นขึ้น ยื่นมือขวาออกไปให้แก้วน้ำอยู่ในระดับสายตา เคลื่อนแก้วน้ำขึ้น-ลง เป็นวงกลม ตั้งใจบังคับแก้วน้ำให้นิ่งในขณะที่เคลื่อนแก้วขึ้น-ลง เป็นวงกลม พูดในใจว่า นิ่ง นิ่ง นิ่ง ปฏิบัติ 1 นาที แล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้าย ปฏิบัติเช่นเดียวกับมือขวา 1 นาที

ขั้นที่ 4 ถือแก้วน้ำที่มีใบไม้แห้งอยู่ด้วยมือขวายื่นมือขวาออกไปให้แก้วน้ำอยู่ระดับสายตา เคลื่อนแก้วน้ำขึ้น-ลง เป็นวงกลม ค่อยๆลุกขึ้นยืน แล้วนั่งลงสลับกัน โดยพยายามบังคับแก้วน้ำ

ให้หนึ่ง บังคับแขน และร่างกายให้หนึ่งด้วย พุดในใจว่า หนึ่ง หนึ่ง หนึ่ง ปฏิบัติ 1 นาที แล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้าย ปฏิบัติเช่นเดียวกับมือขวา 1 นาที

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นภพร ทศนัยนา (2548:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยการสร้างจินตภาพในกีฬาแบดมินตัน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะกีฬาแบดมินตัน ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยการเปรียบเทียบจากผลการทดสอบทักษะแบดมินตัน 3 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบลูกสั้น แบบทดสอบส่งลูกยาว และแบบทดสอบตีลูกวางจุดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งลงทะเบียนรายวิชา กิจกรรมพลศึกษาแบดมินตัน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2540 ผู้วิจัยได้ทดสอบก่อนการทดลองจำนวน 80 คน แล้วนำผลการทดสอบมาเรียงลำดับและจับคู่จำแนกตามเพศแล้วสุ่มเลือกมา 16 คู่ และจับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การทดลอง กลุ่มควบคุมเรียนตามแผนการสอนปกติ ซึ่งใช้วิธีการสอนด้วยการให้ดูวีดิทัศน์สาธิต และฝึกปฏิบัติสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ราว 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้แนะนำและฝึกสร้างจินตภาพก่อนเริ่มเรียน และให้นำไปใช้ในสร้างจินตภาพก่อนแสดงทักษะแบดมินตันทุกครั้งที่ได้ฝึกปฏิบัติ และใช้ทบทวนท่าทางในการแสดงทักษะต่างๆ ก่อนนอน โดนเรียงตามแผนการสอนตามปกติเช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบหลังทดสอบของทั้งสองกลุ่มดีกว่าการทดสอบก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการทดสอบหลังทดสอบของกลุ่มทดลองดีกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งแสดงว่าการฝึกสร้างจินตภาพมีผลดีต่อการแสดงทักษะแบดมินตัน จึงควรแนะนำให้ผู้ฝึกสอนและครูผู้สอนแบดมินตันได้ฝึกสร้างจินตภาพแก่นักกีฬาและนักเรียนที่เรียนวิชาแบดมินตันต่อไป

บรรเทิง เกิดปรานค์ (2539) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในนักกีฬาบอลเลย์บอล” โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบอลเลย์บอลหญิงของโรงเรียนสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2548 จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ เครื่องวัดเวลาปฏิกิริยา ที่เรียกว่า Whole Body Reaction Time Type II โปรแกรมการฝึกกีฬาบอลเลย์บอล ที่โรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรีสร้างขึ้น และโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของ Jacobson ใช้เวลาฝึกทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องทดสอบเวลาปฏิกิริยาก่อนและภายหลังสิ้นสุดการฝึก ในสัปดาห์ที่ 8 สำหรับอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต จะต้องทำการทดสอบก่อนการฝึกทุกวัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ของเวลาปฏิกิริยา โดยหาค่า “ที” (t-test)

ผลวิจัยพบว่า

- 1) เวลาปฏิบัติกริยาของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) เวลาปฏิบัติกริยาของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 3) เวลาปฏิบัติกริยา ของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ภายหลังและสิ้นสุดการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุดมรัตน์ นาควัชระ (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเขาย้อยวิทยา อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน กลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะเพียงครั้งเดียว กลุ่มทดลองฝึกกำลังใจควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ ใช้เวลาฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะและจับชีพจร (ครั้ง/นาที) ของทั้ง 2 กลุ่มก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ โดยทดสอบค่า "ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Iwo Jiunn-Ling และ Chien Ian-Hoie (อ้างถึงในอุดมรัตน์, 2544:21) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกทางจิตในการเรียนตีเทนนิสแบบ forehand groundstroke ซึ่งมีจุดประสงค์ในการวิจัยดังนี้ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนตีเทนนิสแบบ forehand groundstroke ว่ามีผลแตกต่างกันในการฝึกทางจิต การฝึกทางร่างกาย และการฝึกทางจิตสลับกับการฝึกทางร่างกาย 2) เพื่อเปรียบเทียบผล retention ของการตีเทนนิสแบบ forehand groundstroke ว่ามีผลแตกต่างกันในการฝึกทางจิต การฝึกทางร่างกาย และการฝึกทางจิตสลับกับการฝึกทางร่างกาย ในการทดลองกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยจำนวน 60 คน ขั้นตอนการฝึก ในช่วงแรกเป็นการสอบกลไกพื้นฐานการตีเทนนิสแบบ forehand groundstroke ในระหว่าง 6 ช่วงการฝึก ต่อมานักศึกษาจะถูกแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม

ดังนี้ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มการฝึกทางจิต นักศึกษากลุ่มนี้จะได้ฟังและดูการสาธิตการตีลูก groundstroke หลังจากนั้นนักศึกษากลุ่มนี้ต้องฝึกตีลูกทางจิต โดยทำซ้ำๆกัน 20 ครั้ง ต่อ 1 ช่วงการฝึก กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มการฝึกทางร่างกาย การฝึกทางร่างกายเป็นการฝึกตีซ้ำๆกัน 20 ครั้ง ต่อ 1 ช่วงการฝึก กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มการฝึกสลับทางร่างกายและฝึกทางจิต การฝึกนี้จะทำสลับกันไปมาใน 1 ช่วงการฝึก กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกใดๆ ในการทดลองครั้งนี้ก่อนและหลัง การฝึกผู้วิจัยได้ทำการทดสอบโดยใช้ผลสัมฤทธิ์ Broer-Miller Tennis Achievement Test การคำนวณหาค่าทางสถิติใช้สูตร one-way ANOVA และ one-way ANOCOVA Tukey's method และ t-test ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1) ผลของการฝึกทางจิต และการฝึกทางร่างกายสลับกับทางจิตมีผลสัมฤทธิ์เท่ากับผลของการฝึกทางร่างกายในการตีเทนนิสแบบ forehand groundstroke 2) ผลการฝึก retention ใน 1 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างทางนัยสำคัญสำหรับกลุ่มนักศึกษาที่ฝึกทางจิตฝึกทางร่างกายและฝึกสลับกันทั้งทางร่างกายและทางจิต



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตวังไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 8 ห้องเรียน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง 1 ห้องเรียน เป็นนักศึกษาชาย 10 คน นักศึกษาหญิง 16 คน โดยมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

1. รวบรวมรายชื่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาจำนวน 8 ห้องเรียน เลือกนักศึกษามา 1 ห้องเรียน จำนวน 26 คน
2. นำนักศึกษาจำนวน 26 คน มาทดสอบคะแนนจากการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น โดยใช้แบบทดสอบของเฟรนช์ (French Short Serve) เป็นการทดสอบก่อนการฝึก (pre-test)
3. นำผลการทดสอบมาจัดเรียงลำดับจากสูงมาต่ำโดยจำคู่จำแนกตามเพศแล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยแบ่งแบบสลับที่ นำค่าเฉลี่ยจากการทดสอบมาหาความแตกต่างโดยการทดสอบค่า “ที” (t-test)
4. จับฉลากเพื่อจัดกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2
 - 4.1 กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุม ฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นเพียงอย่างเดียว
 - 4.2 กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองฝึกกำลังใจควบคู่กับการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น
 โดยทั้ง 2 กลุ่ม ฝึกตามโปรแกรมในชั่วโมงตามตารางการเรียนการสอน 10 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายและการคลายอบอุ่นร่างกาย
2. โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันและการฝึกกำลังใจ
3. แบบทดสอบวัดความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น
4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก
 - 4.1 ไม้แบดมินตัน
 - 4.2 ลูกแบดมินตัน
 - 4.3 ตาข่ายแบดมินตัน

4.4 เชือกชิงเหนื่อตาข่าย

4.5 นาฬิกาจับเวลา

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ชี้แจงขั้นตอนวิธีการฝึกฝนแก่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม
2. กลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบลูกสั้น 10 สัปดาห์ๆละ 2 ชั่วโมง
3. กลุ่มทดลองฝึกกำลังใจโดยใช้วิธีการมองหลวงวิจิตรวาทการ แล้วฝึกต่อด้วยการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบลูกสั้นเช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม
4. ทดสอบการเสิร์ฟก่อนการฝึกและหลังการฝึก หลังจากครบ 10 สัปดาห์ โดยใช้แบบทดสอบของเฟรนช์ (French Short Serve)
5. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อสรุปผลการวิจัยโดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC (Statistic Package For Social Sciences/Personal Computer) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของจำนวนครั้งที่เสิร์ฟได้ จากการเสิร์ฟ 20 ครั้ง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น ก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยทดสอบค่า “ที” (t-test)
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นเพื่อเปรียบเทียบหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยทดสอบค่า “ที” (t-test)
4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำผลการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบลูกสั้น มาหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำมาทดสอบความแตกต่างโดยทดสอบค่า “ที” (t-test) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึก

ระยะเวลาของการฝึก	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D
ก่อนการฝึก	28.69	16.18	28.76	16.66
หลังการฝึก	35.84	12.64	37.92	14.48

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังนี้

กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.69 และ 35.84

กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.76 และ 37.92

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มควบคุมซึ่งฝึกใช้เสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น กับกลุ่มทดลองซึ่งฝึก กำลังใจควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{x}	S.D	t	P-Value
กลุ่มควบคุม	13	28.69	16.18	-.01	0.991
กลุ่มทดลอง	13	28.76	12.64		

$P < .05 <$

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าก่อนการฝึก ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุม ช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึก

ระยะเวลาการฝึก	กลุ่มควบคุม				
	N	\bar{X}	S.D	t	P-Value
ก่อนการฝึก	13	28.69	16.18	-1.25	0.221
หลังการฝึก		35.84	12.64		

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นควบคู่กับการฝึกกำลังใจของกลุ่มทดลอง ช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึก

ระยะเวลาของการฝึก	กลุ่มการทดลอง				
	N	\bar{X}	S.D	t	P-Value
ก่อนการฝึก	13	28.76	16.66	-1.49	0.148
หลังการฝึก		37.92	14.48		

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มทดลองช่วงก่อนฝึกและหลังการฝึก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นภายหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มควบคุมซึ่งฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบลูกสั้น กับกลุ่มทดลองซึ่งฝึกกำลังใจควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบลูกสั้น

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	S.D	t	P-Value
กลุ่มควบคุม	13	35.84	12.64	-.38	0.700
กลุ่มทดลอง	13	37.92	14.48		

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองภายหลังการฝึก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น

สมมติฐานการวิจัย

ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 2 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 10 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 16 คน โดยจับคู่จำแนกตามเพศ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 13 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายและการคลายอบอุ่นร่างกาย
2. ไม้แบดมินตันและลูกแบดมินตัน
3. ตาข่ายแบดมินตัน
4. เชือกขึงตาข่าย
5. นาฬิกาจับเวลา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือ อุปกรณ์ และเตรียมสถานที่

2. อธิบายขั้นตอนวิธีการฝึกแก่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

3. ทดสอบการเสิร์ฟก่อนการฝึกและหลังการฝึกเมื่อครบ 10 สัปดาห์ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยใช้แบบทดสอบของเฟรนช์ (French Short Serve)

4. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อสรุปผลการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลแต่ละรายการมาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$)

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยทดสอบ ค่า "ที" (t-test)

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นเพื่อเปรียบเทียบหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยทดสอบค่า “ที” (t-test)

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกเพิ่มขึ้นแต่ไม่แตกต่างกัน
2. ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกเพิ่มขึ้นแต่ไม่แตกต่างกัน
3. ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

2. การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น และการเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้นของกลุ่มควบคุมซึ่งฝึกส่งลูกสั้นเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองที่ฝึกกำลังใจควบคู่กับการฝึกส่งลูกสั้น มีค่าเฉลี่ยความสามารถเพิ่มขึ้นภายหลังจากการฝึก ดังที่ นายแพทย์เจก ธนะสิริ (2535: 60-63) กล่าวว่า “นักกีฬาที่ฝึกปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมให้ร่างกายเกิดความทรหดอดทนและเพิ่มความสามารถในเชิงกีฬาด้วย” นอกจากนี้ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า ปกติมนุษย์ก็มีสมาธิเป็นธรรมชาติอยู่แล้วเมื่อใดที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้วซ้ำอีกความสามารถก็จะดีขึ้นตามลำดับ ในทางตรงกันข้ามถ้าจะทิ้งไม่ฝึกฝน ฝีมือก็จะลดถอยหลังลงเป็นธรรมดา สำหรับค่าเฉลี่ยความสามารถของทั้ง 2 กลุ่มจะเพิ่มขึ้นภายหลังการฝึกแต่ก็ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ก็น่าจะเป็นเหตุผลด้วยกลุ่มตัวอย่างไม่ใช่กีฬาจึงยังขาดทักษะอยู่ประกอบกับการทดลองนี้กระทำเฉพาะในชั่วโมงเรียน 10 สัปดาห์ๆ ละ 2 ชั่วโมง อาจเป็นเวลาที่ไม่ค่อยไป สอดคล้องกับ นภพร ทศนีนานา (2548: 208) ที่กล่าวถึงปัจจัยสู่ชัยชนะของนักกีฬาข้อหนึ่งคือความพร้อมในการฝึกซ้อม จะต้องมียุทธศาสตร์ที่พอเพียง จึงจะให้นักกีฬาสามารถพัฒนาตนเองได้ดี

2. ความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยเหตุผลที่ว่า การฝึกกำลังใจเป็นวิธีการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง ต้องใช้เวลาในการฝึกนานพอสมควร (เจริญ กระบวนรัตน์, 2542) สอดคล้อง อุดร รัตนภักดิ์ (2542) ที่กล่าวว่า “การฝึกสมาธิต้องใช้เวลาอย่างน้อย 8 สัปดาห์ขึ้นไป (สัปดาห์ละ 3 วัน) จึงจะเกิดผลและสามารถนำเอาไปใช้ประโยชน์ได้” สอดคล้องกับรายงานวิจัยของ Iwo Jiunn-Ling และ Chien Ian-Hoie (อ้าง

ถึงในอุดมรัตน์, 2544: 21) ที่ศึกษาวิจัยเรื่องของการฝึกทางจิตใต้ใจการเรียนรู้แบบ Forehand groundstroke โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกทางจิต กลุ่มที่ 2 ฝึกทางร่างกาย กลุ่มที่ 3 ฝึกทางร่างกายสลับฝึกทางจิต และกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1) ผลของการฝึกทางจิตและฝึกทางร่างกายสลับกับทางจิตมีผลสัมฤทธิ์เท่ากับผลของการฝึกทางร่างกายในการตีเทนนิสแบบ forehand groundstroke 2) ผลการฝึก retention ใน 1 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสำหรับกลุ่มนักศึกษาที่ฝึกทางจิต ฝึกทางกาย และฝึกสลับทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างไรก็ตามถ้าดูจากค่าเฉลี่ยความสามารถของกลุ่มควบคุมที่เริ่มจากก่อนการฝึกเท่ากับ 28.69 และหลังการฝึกเท่ากับ 35.84 ของกลุ่มทดลองที่เริ่มจากก่อนการฝึกเท่ากับ 28.67 และหลังการฝึกเท่ากับ 37.92 จะเห็นว่ากลุ่มทดลองยังมีค่าเฉลี่ยที่ดีกว่า ถ้าหากใช้ระยะเวลาที่นานขึ้นหรือเพิ่มขึ้นหรือเพิ่มเข้มข้นใจการฝึกหรือเพิ่มความถี่ในการฝึกก็สามารถจะเห็นความแตกต่างได้

3. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ครูผู้สอนควรเพิ่มความเข้มข้นในการฝึก เช่น มอบหมายงานให้กลุ่มทดลองไปทำการฝึกกำลังใจที่บ้านทุกวันในช่วงเวลาก่อนนอนหรือฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกกำลังใจ
2. จากการทดลองในชั้นเรียนหรือชั่วโมงเรียน 10 สัปดาห์ๆ ละ 2 ชั่วโมง ก็เปลี่ยนเป็นหาเวลาฝึกอย่างน้อย 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ถ้าสามารถนำโปรแกรมการฝึกกำลังใจไปใช้กับนักกีฬาอาชีพที่มีทักษะทางกีฬาแบดมินตัน ก็เกิดผลที่เป็นประโยชน์ต่อนักกีฬาต่อไป

บรรณานุกรม

- เจริญ กระบวนรัตน์. การฝึกทางจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อัสสัมชัญ), 2532.
- เจน ฐนะสิริ. สมานกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : แปลนพับลิชชิง จำกัด, 2535.
- นภาพร ทศนัยนา. คัมภีร์ผู้ฝึกสอนแบดมินตัน. นครศรีธรรมราช : โครงการศูนย์กีฬา และสุขภาพ, มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2548.
- ชนะรัตน์ หงส์เจริญ. เทคนิคการเล่นแบดมินตัน. ปทุมธานี : สกายบุ๊กส์ จำกัด, 2537.
- บุญส่ง โกสะ. วิธีวิจัยทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
- บันเทิง เกิดปรารงค์. ผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในนักกีฬา วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2539.
- พูนศักดิ์ ประถมบุตร. การทดสอบและการประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2532.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. แบดมินตันเทคนิคและทักษะ. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2536.
- สุพิตร สมานใจโต. จิตวิทยาการกีฬา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อัสสัมชัญ), 2542.
- อุดมรัตน์ นาควัชร. ผลของการฝึกกำลังใจที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟบอลแบบ มีอบนเหนือศีรษะ. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
- อุดร รัตนภักดิ์. จิตวิทยาการกีฬา. ภาควิชาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อัสสัมชัญ), 2542.



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
น่าน



โปรแกรมการฝึกกำลังใจ

การฝึกกำลังใจ คือ การฝึกสมาธิวิธีหนึ่ง ซึ่งท่านหลวงวิจิตรวาทการ ได้เสนอวิธีปฏิบัติไว้ 4 ขั้นตอน เป็นโปรแกรมการฝึกของกลุ่มทดลองที่ฝึกก่อนการฝึกเสิร์ฟแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างครูฝึกและผู้ฝึก โดยครูฝึกแนะนำตนเอง ผู้ฝึกแนะนำตนเองและเปิดโอกาสให้สนทนาซักถามได้
2. ครูฝึกอธิบายความหมายของการฝึกกำลังใจ สาเหตุที่ทำให้คนหมดกำลังใจตลอดจนวิธีสร้างกำลังใจ โดยสรุปเนื้อหาที่สำคัญเท่านั้น
3. ครูฝึกชี้แจงเกี่ยวกับการเตรียมตัว การปฏิบัติตนในการฝึก และประโยชน์ของการฝึกกำลังใจ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกพร้อมทั้งแนะนำว่า การฝึกจะพัฒนาได้ดีก็ต่อเมื่อผู้ฝึกมีการฝึกอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด พร้อมทั้งสาธิตวิธีการฝึกกำลังใจ

คำสั่ง แบบฝึกต่อไปนี้เป็นวิธีการฝึกสมาธิวิธีหนึ่ง ซึ่งหลวงวิจิตรวาทการเสนอแนะการฝึกกำลังใจ โดยมีสมมุติฐานว่าความราบเรียบของดวงจิต ทำให้เกิดกำลังใจที่จะช่วยให้ท่านมีความมั่นใจ มั่นคง เข้มแข็ง ในการที่จะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จได้ เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากกระบวนการฝึกที่จะมีขึ้นมากที่สุด ขอให้ท่านปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกทั้ง 4 ขั้นตอน ขณะปฏิบัติให้ท่านพูดในใจคำว่า นิ่ง นิ่ง นิ่ง นิ่ง โดยปฏิบัติขั้นตอนละ 1 นาที

ขั้นที่ 1 เอาน้ำใส่แก้วให้เต็ม นั่งบนเก้าอี้ถือแก้วน้ำด้วยมือขวา ยื่นมือขวาออกไปให้แก้วสูงระดับตา แล้วตั้งใจบังคับแก้วน้ำให้นิ่ง โดยพูดในใจคำว่า นิ่ง นิ่ง นิ่ง นิ่ง ปฏิบัติเช่นนี้ 1 นาที แล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้าย ปฏิบัติเช่นเดียวกับมือขวา 1 นาที

ขั้นที่ 2 ถือแก้วน้ำด้วยมือขวา หยิบใบไม้แห้งใส่ลอยไว้ในแก้วน้ำ ยื่นมือขวาออกไปให้แก้วน้ำอยู่ระดับตา แล้วยื่นขึ้นตั้งใจบังคับแก้วน้ำให้นิ่ง พูดในใจคำว่า นิ่ง นิ่ง นิ่ง นิ่ง ปฏิบัติเช่นเดียวกับมือขวา 1 นาที

ขั้นที่ 3 ถือแก้วน้ำที่มีใบไม้แห้งลอยอยู่ด้วยมือขวาแล้วยื่นขึ้น ยื่นมือขวาออกไปให้อยู่ระดับตา เคลื่อนแก้วขึ้นลงเป็นวงกลม โดยตั้งใจบังคับให้น้ำนิ่งในขณะที่เคลื่อนแก้วขึ้นลงเป็นวงกลม พูดในใจคำว่า นิ่ง นิ่ง นิ่ง นิ่ง แล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้ายปฏิบัติเช่นเดียวกับมือขวา 1 นาที

ขั้นที่ 4 ถือแก้วน้ำที่มีใบไม้แห้งลอยอยู่ด้วยมือขวาแล้วยื่นมือขวาออกไปข้างหน้าให้อยู่ระดับสายตา เคลื่อนแก้วขึ้นลงเป็นวงกลมค่อยๆ ลุกขึ้นยืน แล้วนั่งลงสลับกันไป โดยพยายามบังคับให้น้ำและใบไม้ในแก้วให้นิ่ง บังคับแขน และร่างกายให้นิ่งด้วย พูดในใจคำว่า นิ่ง นิ่ง นิ่ง นิ่ง ปฏิบัติ 1 นาที แล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้าย ปฏิบัติเช่นเดียวกับมือขวา 1 นาที



ภาคผนวก ข

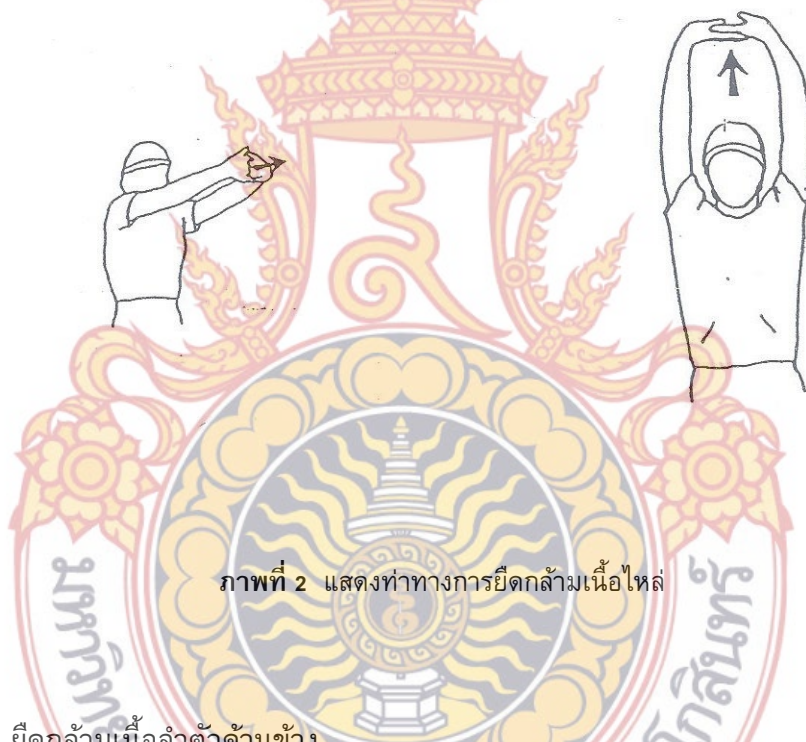
โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

รายละเอียดเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. เคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ และกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจโดยให้วิ่งอยู่กับที่ ประมาณ 3 นาที

2. ยืดกล้ามเนื้อไหล่

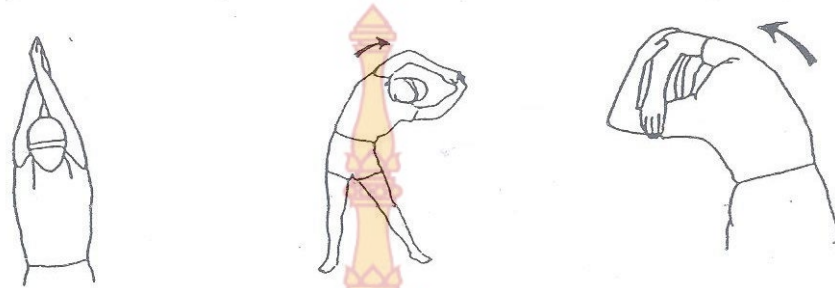
ยืนแยกเท้าพอประมาณ เขยียดแขนตรงไปข้างหน้ามือประสานกัน หมุนฝ่ามือที่ประสานกันออกนอกลำตัว แล้วยกแขนในลักษณะที่ประสานมือนั้นขึ้นขึ้นตรงๆ เหนือศีรษะพร้อมทั้งเขยียดไปข้างหลังให้มากที่สุด โดยไม่ให้ส่วนของคางเคลื่อนที่ คงสภาพดังกล่าวไว้ 10 วินาที กำหนดให้กระทำ 4 ชุด



ภาพที่ 2 แสดงท่าทางการยืดกล้ามเนื้อไหล่

3. ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

ยืนแยกเท้าพอประมาณ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะจับมือประสานกันไว้ เอียงตัวไปทางซ้ายมือซ้ายดึงมือขวาให้ตามไปเอียงตัวให้มากที่สุดค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆ เลื่อนมือซ้ายมาตั้งที่ข้อศอกของมือขวา ให้มือขวาลงไปทางด้านหลังพยายามยืดลำตัวให้มากที่สุดโดยอาศัยแรงดึงจากมือซ้าย ค้างไว้อีก 10 วินาที เปลี่ยนเป็นเอียงทางขวาปฏิบัติเช่นเดียวกันลักษณะเดิมนับเป็น 1 ชุด กำหนดให้กระทำ 3 ชุด



ภาพที่ 3 แสดงการยืดลำตัวด้านข้าง

4. เหวี่ยงแขน

ยื่นแยกเท้าพอประมาณ เหวี่ยงแขนทั้งสองพร้อมทั้งบิดลำตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด แล้วเหวี่ยงไปทางขวาในลักษณะเดิม นับเป็น 1 ชุด กำหนดให้กระทำ 10 ชุด



ภาพที่ 4 แสดงการเหวี่ยงแขน

5. บริหารคอและหลังส่วนบน

นั่งเหยียดขา ให้เท้าขวาเหยียดตรง งอขาซ้ายไขว้ขาซ้ายข้ามขวาและให้อยู่ด้านนอกของขวา ใช้แขนขวากดด้านนอกของเข่าซ้าย บิดตัวท่อนบนและหันไปทางซ้ายจนคอรู้สึกตึง เปลี่ยนเป็นขวา ปฏิบัติเช่นเดียวกัน นับเป็น 1 ชุด กำหนดให้ปฏิบัติ 10 ชุด



ภาพที่ 5 แสดงการบริหารคอและหลังส่วนบน

6. ยืดกล้ามเนื้อไหล่และหลัง

ยืนแยกเท้าพอประมาณ แขนอยู่ข้างลำตัว เหยียดแขนทั้งสองก้มไปแตะที่ปลายเท้า น่องและเข่าตึง แตะค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับยืนตรงตามเดิม นับเป็น 1 ชุด กำหนดให้กระทำ 10 ชุด



ภาพที่ 6 แสดงการยืดกล้ามเนื้อไหล่และหลัง

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ใช้การวิ่งเหยาะประมาณ 3 นาที และบริหารร่างกายเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายแต่จำนวนครั้งน้อยกว่า



โปรแกรมการการฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบลูกสั้น

ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกเสิร์ฟลูกแบดมินตันแบบส่งลูกสั้น คนละ 20 ลูก หลังจากจากอบอุ่นร่างกายแล้ว โดยปฏิบัติเช่นเดียวกับแบบทดสอบส่งลูกสั้น

แบบทดสอบเสิร์ฟลูกสั้น

แบบทดสอบลูกสั้นของเฟรนด์ได้พัฒนาขึ้นมาเพื่อทดสอบความสามารถในการส่งลูกสั้นซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับการเล่นประเภทคู่ ซึ่งต้องส่งลูกให้เลียดตาข่ายและตกใกล้มุมสนามให้มากที่สุด ผู้สร้างแบบทดสอบได้ทดลองกับนักศึกษาระดับวิทยาลัยและหาความตรง โดยการพิจารณาคะแนนผลการแข่งขัน ปรากฏว่าคะแนนผลการทดสอบสามารถทำนายความสามารถในการแข่งขันได้ระหว่างร้อยละ 41-60 และเมื่อหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบพบว่ามีความเชื่อมั่นได้ระหว่างร้อยละ 51-58

การเตรียมการทดสอบ ผู้ฝึกสอนจะต้องเตรียมดังนี้

1. ขึงเชือกระหว่างเสาตาข่ายให้ตึงเหนือตาข่าย สูงกว่าขอบบนของตาข่าย 12-20 นิ้ว ฟุต (พิจารณาปรับตัวตามระดับความสามารถของผู้เรียน)

2. เขียนวงกลมที่จุดตัดเส้นส่งสั้นกับเส้นแบ่งคอร์ตให้มีรัศมี 22, 30, 38 และ 46 นิ้ว ตามลำดับ วงกลมดังกล่าวอาจจะเขียนบนพื้นสนาม หรือเขียนบนกระดาษแล้วนำไปวางบนสนามก็ได้

3. เตรียมแร็กเกตแบดมินตัน ลูกขนไก่ 12 ลูก และกระดาษบันทึกผล

การทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบยืนในคอร์ตอย่างถูกต้องเพื่อส่งลูกไปยังคอร์ตที่เขียนวงกลมไว้ ส่งลูกอย่างถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านระหว่างขอบบนของตาข่ายและเชือกไปให้ตกใกล้มุมของคอร์ตที่เขียนวงกลมให้มากที่สุด ลูกส่งที่ถูกต้องคือ

1. ลูกขนไก่ผ่านระหว่างตาข่ายกับเชือก แต่ถูกเชือกให้ทดลองลูกนั้นใหม่อีกครั้ง

2. ลูกขนไก่ถูกส่งไปตามกติกา คือ

2.1 จุดกระทบกับไม้ไม่สูงกว่าเอว

2.2 ปลายแร็กเกตต้องไม่เสมอหรือสูงกว่าข้อมือ

2.3 แร็กเกตกระทบเฉพาะส่วนหัวของลูกขนไก่

2.4 ลูกขนไก่ต้องตกไม่ต่ำกว่าเส้นส่งสั้น ไม่ถึงเส้นส่งยาว

2.5 ลูกขนไก่ต้องตกในคอร์ตที่แยงมุมกับคอร์ตที่ยืนส่ง การทดสอบให้ทดลองได้

แล้วทดสอบส่ง 20 ลูก

การให้คะแนน ลูกที่ส่งไปอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนน ดังนี้

1. วงในสุรศมี 2 นิ้ว ได้ 5 คะแนน
2. วงรัศมี 30 นิ้ว ได้ 4 คะแนน
3. วงรัศมี 38 นิ้ว ได้ 3 คะแนน
4. วงรัศมี 46 นิ้ว ได้ 2 คะแนน
5. ตกนอกรัศมีวงกลมแต่อยู่ในคอร์ต ได้ 1 คะแนน
6. ตกนอกคอร์ตได้ 0 คะแนน

เกณฑ์พิจารณา

ตารางที่ 6 เกณฑ์พิจารณาคะแนนทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้น

ระดับ	เริ่มฝึก	ฝึกแล้ว 30 ชั่วโมง
ดีมาก	มากกว่า 35	มากกว่า 40
ดี	30-35	35-39
พอใช้	25-29	30-34
ต้องปรับปรุง	20-24	25-29
แย่	ต่ำกว่า 20	ต่ำกว่า 25

ตาข่าย

	ผู้ทดสอบ	รัศมี	22" 30" 38" 46"	

เชือก ขึงเหนือตาข่าย 12-20 นิ้ว

ภาพที่ 7 สนามการทดสอบเสิร์ฟลูกสั้น



ประวัติผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

1. ชื่อ สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิศาล รัชมวิสิฐกุล
2. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8
3. หน่วยงานที่สามารถติดต่อได้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
วิทยาเขตวังไกลกังวล
ต.หนองแก อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77110
โทร. 032-618500 ต่อ 4805
4. ประวัติการศึกษา
 - ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 - ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
5. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์กีฬา
6. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย
 - หัวหน้าโครงการวิจัยที่ได้รับทุนอุดหนุนของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
 - ปีงบประมาณ พ.ศ. 2554 และ พ.ศ. 2556

