

แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาแบดมินตันและสมรรถภาพทางกาย



นายอรุณพล เพ็ญสุภา

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการ

006412

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

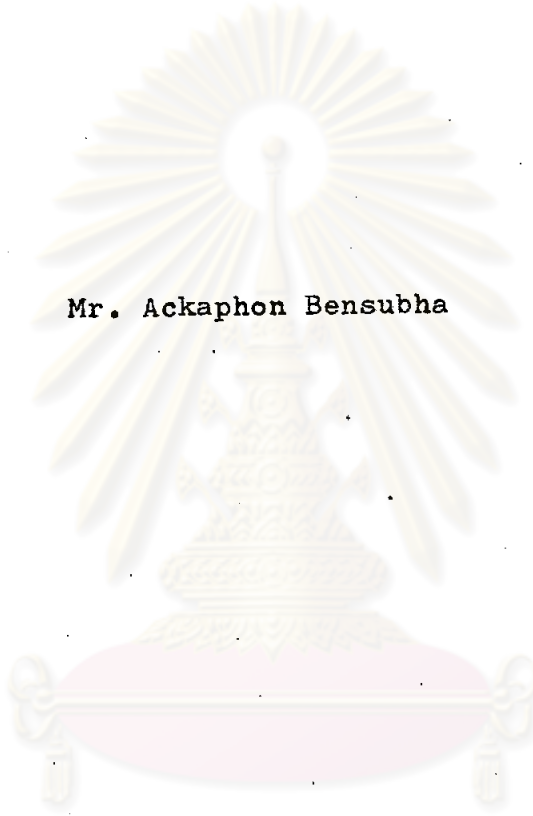
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

แผนกวิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2517

A Training Model for Badminton Skill and  
Physical Fitness Development



Mr. Ackaphon Bensubha

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education  
Department of Physical Education  
Graduate School  
Chulalongkorn University

1974



หัวข้อวิทยานิพนธ์

แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาแบดมินตันและสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ

นายอรรถพล เพ็ญสุภา แผนกวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา

2517



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสร้างแบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาแบดมินตันและสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายชั้นปีที่ 1 ระดับอุดมศึกษาจำนวน 25 คน ซึ่งมีทักษะกีฬาแบดมินตันอยู่ในระดับเบื้องต้น ในการดำเนินการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน แบบฝึกประกอบด้วย 6 ขอบ่อย ซึ่งต้องฝึกติดต่อกันโดยลำดับดังนี้ ก. การวิ่งในสนามรูปตัวเอกซ์ (X) ในเวลา ๕ นาที ข. การตีลูกหน้ามือกระทบนั่งในเวลา 30 วินาที ค. การตีลูกหลังมือกระทบนั่งในเวลา 30 วินาที ง. การเสิร์ฟลูกสั้น 15 ลูก จ. การเสิร์ฟลูกยาว 15 ลูก ฉ. การตีลูกไกล 15 ลูก พิจารณาพัฒนาการของผู้เข้ารับการฝึกจากคะแนนของแบบฝึกในแต่ละวัน เปรียบเทียบทักษะแบดมินตันและสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกทำแบบฝึกซ้ำภายหลังจากหยุดฝึกไปแล้ว 1 สัปดาห์

นำผลการฝึกที่ไต่ทั้งหมดไปหาค่าสถิติตั้งข้อไปนี้คือ วิเคราะห์ความแปรปรวน, วิเคราะห์แนวโน้ม, ทดสอบค่าที, ทดสอบรายคู่แบบนิวแมน = คูสต์

ผลการวิจัยพบว่า แบบฝึกนี้สามารถสร้างเสริมทักษะแบดมินตันได้เป็นอย่างดีและสมรรถภาพทางกายในเชิงของความอดทน และความอ่อนตัวได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สมรรถภาพทางกายในความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และกำลัง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนสมรรถภาพทางกายในเชิงของความแข็งแรงไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับ .05 หลังจากได้หยุดทำการฝึกไปแล้วเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ทักษะการเล่นแบดมินตันของผู้เข้ารับการฝึกยังคงอยู่ในระดับเดียวกับครั้งสุดท้ายของการฝึกโดยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01



The results indicated that " A Training Model for Badminton Skill and Physical Fitness Development" significantly developed both badminton skills and physical fitness for endurance and flexibility ( $p < .01$ ) and the physical fitness for agility, speed and power ( $p < .05$ ), except the physical fitness for strength was not significant difference at .05 level. There was not any significant difference at .01 level for retention skills after a week interval without training.



ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิติกรรมประกาศ



การทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากอาจารย์เทพวาทิ  
หอมสนิท ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ได้ให้คำแนะนำและช่วยแก้ไข  
ข้อบกพร่องต่าง ๆ โดยตลอด อาจารย์ ดร. ชุมพร บงกิตติกุล ได้ให้คำแนะนำใน  
เรื่องการใช้ศาสตร์ในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้ง คุณยรรยง ยรรยงเมธ และคุณสุรเดช  
ปนาทกุล ได้มีส่วนช่วยเหลือ ด้านสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยโดยตลอด  
อาจารย์สมบัติ กาญจนกิจ และอาจารย์ชรรณ เอี่ยมเศรษฐี ได้ให้คำแนะนำ  
เกี่ยวกับการสร้างแบบฝึกทักษะแบบคณิศน รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-  
วิโรฒ บางแสน อาจารย์สมคิด บุญเรือง คุณวราภรณ์ ปะทะยศ และผู้ที่มีส่วนช่วย  
เหลือทุกท่านที่ไม่ได้ประกาศนามมานี้ได้ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล รวมทั้งนิสิตชั้นปีที่  
1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเป็น  
ผู้รับการฝึกให้ตลอดการวิจัยนี้ นอกจากนี้ คุณเขาวเรศ ลีวัชฌนากร ได้ช่วยเหลือ  
ในการจัดพิมพ์เล่มวิทยานิพนธ์เรื่องนี้โดยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา  
ของทุก ๆ ท่านที่มีส่วนช่วยเหลือครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

อรรคพล เพ็ญสุภา

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

|                           |      |
|---------------------------|------|
|                           | หน้า |
| บทคัดย่อภาษาไทย .....     | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....  | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ .....     | ช    |
| สารบัญ .....              | ซ    |
| รายการตารางประกอบ .....   | ฅ    |
| รายการแผนภูมิประกอบ ..... | ฉ    |



บทที่

|  |    |
|--|----|
| 1. บทนำ .....                            | 1  |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....     | 1  |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....            | 9  |
| สมมุติฐานของการวิจัย .....               | 10 |
| ขอบเขตของการวิจัย .....                  | 10 |
| ความจำกัดของการวิจัย .....               | 11 |
| คำจำกัดความ .....                        | 11 |
| ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย .....     | 12 |
| 2. การวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....           | 13 |
| 3. วิธีดำเนินงานและการรวบรวมข้อมูล ..... | 23 |



บทที่

หน้า

|  |    |
|--|----|
| 4. การวิเคราะห์ข้อมูล                            | 28 |
| 5. สรุปผลการวิจัย การอภิปรายการวิจัยและขอเสนอแนะ | 56 |
| บรรณานุกรม                                       | 63 |
| ภาคผนวก  | 68 |
| ประวัติการศึกษา                                  | 90 |



ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่

หน้า

|  |    |
|--|----|
| 1. มัชฌิมเลชคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ, น้ำหนัก และส่วนสูงของผู้เข้ารับการศึกษา ... .. . | 28 |
| 2. มัชฌิมเลชคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการฝึกทักษะแบบคณิตันในหกสัปดาห์ ... .. .          | 29 |
| 3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนการวิ่งรูปตัวเอกซ์ ( x ) ตามแบบฝึกทักษะแบบคณิตัน ... .. .              | 30 |
| 4. การทดสอบรายคู่ของคะแนนการวิ่งรูปตัวเอกซ์ ( x ) ตามแบบฝึกทักษะแบบคณิตัน ... .. .               | 31 |
| 5. การวิเคราะห์แนวโน้มของทักษะการวิ่งรูปตัวเอกซ์ ( x ) ตามแบบฝึกทักษะแบบคณิตัน ... .. .          | 32 |
| 6. การวิเคราะห์ความแปรปรวนการตีลูกหน้ามือกระทบผนัง ตามแบบฝึกทักษะแบบคณิตัน ... .. .              | 34 |
| 7. การทดสอบรายคู่ของคะแนนการตีลูกหน้ามือกระทบผนังในหกสัปดาห์ ... .. .                            | 35 |
| 8. การวิเคราะห์แนวโน้มของทักษะการตีลูกหน้ามือกระทบผนัง ตามแบบฝึกทักษะแบบคณิตัน ... .. .          | 36 |
| 9. การวิเคราะห์ความแปรปรวนการตีลูกหลังมือกระทบผนัง ตามแบบฝึกทักษะแบบคณิตัน ... .. .              | 38 |
| 10. การทดสอบรายคู่ของคะแนนการตีลูกหลังมือกระทบผนังในหกสัปดาห์ ... .. .                           | 39 |
| 11. การวิเคราะห์แนวโน้มของทักษะการตีลูกหลังมือกระทบผนัง ตามแบบฝึกทักษะแบบคณิตัน ... .. .         | 40 |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 12. | การวิเคราะห์ความแปรปรวนการ เติบโตของต้นตามแบบฝึกทักษะ<br>แบดมินตัน . . . . .   | 42 |
| 13. | การทดสอบความถูกต้องของคะแนนการ เติบโตของต้นในทดสอบกีฬา ..  | 43 |
| 14. | การวิเคราะห์แนวโน้มของทักษะ การ เติบโตของต้นตามแบบ<br>ฝึกทักษะแบดมินตัน . . . . .                                      | 44 |
| 15. | การวิเคราะห์ความแปรปรวนการ เติบโตของต้นตามแบบ<br>ฝึกทักษะแบดมินตัน . . . . .   | 46 |
| 16. | การทดสอบความถูกต้องของคะแนนการ เติบโตของต้นในทดสอบกีฬา ..  | 47 |
| 17. | การวิเคราะห์แนวโน้มของทักษะ การ เติบโตของต้นตามแบบ<br>ฝึกทักษะแบดมินตัน . . . . .                                      | 48 |
| 18. | การวิเคราะห์ความแปรปรวนการ เติบโตของต้นตามแบบฝึกทักษะ<br>แบดมินตัน . . . . .   | 50 |
| 19. | การทดสอบความถูกต้องของคะแนนการ เติบโตของต้นในทดสอบกีฬา ..  | 51 |
| 20. | การวิเคราะห์แนวโน้มของทักษะ การ เติบโตของต้นตามแบบ<br>ฝึกทักษะแบดมินตัน . . . . .                                      | 52 |
| 21. | การทดสอบความถูกต้องของคะแนนการ เติบโตของต้นตามแบบฝึกทักษะ<br>แบดมินตันโดยใช้แบบทดสอบมาตรฐาน . . . . .                  | 54 |
| 22. | การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนการ เติบโตของต้นตามแบบฝึกทักษะ<br>แบดมินตันโดยใช้แบบทดสอบมาตรฐาน . . . . .                  | 55 |
| 23. | การทดสอบความแตกต่างระหว่างผลการฝึกทักษะแบดมินตัน<br>ในครั้งสุดท้ายของการฝึกและหลังจากหยุดการฝึกแล้ว ๑ สัปดาห์. . . . . | 56 |

รายการแผนภูมิประกอบ

แผนภูมิที่

หน้า

|   |    |
|---|----|
| 1. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของการวิ่งในสนามรูปตัวเอกซ์ (x) ของแบบฝึกทักษะแบบมินตัน . . . . . | 33 |
| 2. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของการตีลูกหน้ามือกระทบผนังของแบบฝึกทักษะแบบมินตัน . . . . .      | 37 |
| 3. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของการตีลูกหลังมือกระทบผนังของแบบฝึกทักษะแบบมินตัน . . . . .      | 41 |
| 4. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของการเสิร์ฟลูกสั้นของแบบฝึกทักษะแบบมินตัน . . . . .              | 45 |
| 5. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของการเสิร์ฟลูกยาวของแบบฝึกทักษะแบบมินตัน . . . . .               | 49 |
| 6. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของการตีลูกโค้งของแบบฝึกทักษะแบบมินตัน . . . . .                  | 53 |

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย