



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กิตติ รัตนวาณี. ผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึกที่มีต่อความสามารถของนักฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- จรินทร์ ไสสกุล. ผลของการฝึกกอล์ฟโดยจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- เอก ธนะสิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร. บริษัท แปลนพับลิชชิง, 2529.
- โทพี มอริส. จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. วารสารจิตวิทยาการกีฬา. 2535 : 45-60.
- ธนะรัตน์ หงส์เจริญ. เทคนิคการเล่นแบดมินตัน. กรุงเทพมหานคร : สยามสปอร์ตซินดิเคต, 2537.
- ธนากร ศรีชาพันธ์. ผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ฝนทอง ศิริพงษ์. ผลของการฝึกสมาธิตามแบบอนานปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- พูนศักดิ์ ประถมบุตร. การทดสอบและประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียมสโตร์, 2532.
- ไพบุลย์ ศรีสมศักดิ์. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาแบดมินตันระหว่างวิธีสอนแบบใช้เทปบันทึกภาพ แบบใช้สไลด์เทปเสียง และแบบบรรยาย ประกอบการสาธิต. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- ภราดร จินชาวนา. การเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะการตีลูกหล็กมือระหว่างการตีด้วยมือเดียวกับการตีด้วยสองมือในกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- มงคล จำรงค์เพียร. ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

- ยศวิน ปรากฏนนคร. ผลการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตู
โทษบาดเจ็บบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2535.
- วรดิศ จงใจ. ผลของการฝึกบุคคลโอบายห้าชั้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. แบดมินตัน : เทคนิคและทักษะ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์,
2536.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. สภาพจิตใจและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา, วารสารจิตวิทยาการกีฬา, 2535
: 37-44.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและการปฏิบัติ กรุงเทพมหานคร :
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สมบัติ กาญจนกิจ. สมหญิง จันทุไทย. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ. ศิลปชัย สุวรรณธาดา. นวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้สำหรับครูยุคใหม่ เทคนิคการ
พัฒนาทักษะจิตวิทยาการกีฬาสำหรับครู. การประชุมปฏิบัติการพัฒนาคุณภาพการ
เรียนการสอนสำหรับครูประจำการ, ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2542.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
- อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. มปป. (อัดสำเนา)
- อัจฉิพร พงษ์สุพรรณ. ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟ
เทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อัจฉรา เสาวเฉลิม. ผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- อิทธิพล ชมพูนุช. ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิภานและความเร็วต้นในการว่ายน้ำของนัก
ว่ายน้ำเยาวชนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2535.

ภาษาอังกฤษ

- Athey, DD. The effect of goal-setting on pitching in golf (goal' setting). Dissertation Abstracts International (1994) : p2942-A
- Frierman. S.H. The influence of individual and team goals on cohesion and performance in young bowling (goal setting), Dissertation Abstracts International (1993) p.31384-A.
- Hom, H.L., Duda J;L and Miller, A. correlates of goal orientations among young athletes. The Pediatric Exercise Science 5, (May 1993) : 138-176.
- Huberman, Warren,L., O'Brien and Richard, M. Improving therapist and patient performance in chronic psychiatric group homes through goal-setting feedback and positive reinforcement. Journal of Organizational Behavior Management 19(1), (1999) : 13-36.
- Savoie, N.A.. Goal setting in the acquisition of a motor skill with children who have learning disabilities. (goal setting). Dissertation Abstracts International (1997) Volume 37-05, p.1299.
- Stein, G.L. and Scanlan, T.k Goal attainment and norgoal occurrences as underlying mechanisms to an athletes's sources of enjoyment. The Pediatric Exercise Science 4 (May 1992) : 150-165.
- Stuat, Hatzigeorgiadis, Antonis and Biddle. The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snocker performance. Journal of Sport Behavior 22 (4), (1999) : 479-501.
- Thiese, Kaia, E. Huddleston and Sharon. The use of psychological skills by female collegiate swimmers. Journal of Sport Behavior 22(4), (1999) : 602-610.
- Weinberg, R., Burton., D. and Weigand. D. Goal setting in competitive sport : An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. The Sport Psychologist 36 (September 1993) : 275-289.
- Winzelberg, Andrew, J, Luskin and Frederic, M. The effect of a meditation training in stress levels in secondary school teachers. Stress Medicine 15(2), (1999) : 69-77.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟแบดมินตัน (ลูกยาว)

โปรแกรมฝึกเสิร์ฟแบดมินตัน (ลูกยาว) ที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม 8 สัปดาห์ ๗
ละ 3 วัน ๗ ละ 30 นาที

สัปดาห์ที่ 1

- อบอุ่นร่างกาย
- ท่าทางและวิธีการเสิร์ฟแบดมินตัน
 - การจับไม้
 - การถือลูก
 - การยืน
 - วิธีการเสิร์ฟ
- เสิร์ฟแบดมินตันกับคู่ โดยไม่มีตาข่าย ยืนห่างกัน 20 ฟุต

สัปดาห์ที่ 2

- อบอุ่นร่างกาย
- เสิร์ฟแบดมินตันกับคู่ โดยไม่มีตาข่าย ยืนห่างกัน 20 ฟุต, 30 ฟุต และ 32 ฟุต
- เสิร์ฟแบดมินตันข้ามตาข่ายให้ตรงกับคู่ตัวเอง โดยยืนห่างกัน 30 ฟุต และ 32 ฟุต
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟ ไม่เกิน 4 ฟุต โดยเสิร์ฟให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

สัปดาห์ที่ 3

- อบอุ่นร่างกาย
- เสิร์ฟลูกข้ามตาข่ายให้ตรงกับคู่ตัวเอง โดยยืนห่างกัน 30 ฟุต และ 32 ฟุต
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟนั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟนั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ผู้เสิร์ฟกำหนดเป้าหมายเอง
- แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ผู้ฝึกกำหนดเป้าหมาย โดยผู้ร่วมทีมทั้ง 3 ทีมผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูก ทีมใดทำได้ 30 คะแนน ก่อนเป็นฝ่ายชนะ

สัปดาห์ที่ 4

- อบอุ่นร่างกาย
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟนั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ตรงกับคู่ตัวเองที่ยืนอยู่หลังเส้นเสิร์ฟยาว โดยผลัดกันฝึกคู่ลง 40 ลูก
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟนั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยเสิร์ฟให้ข้ามเชือกที่ยังห่างจากข่าย 14 ฟุต สูง 8 ฟุต ผู้เสิร์ฟกำหนดเป้าหมายเอง
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟนั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยเสิร์ฟไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ แต่ละคนต้องปฏิบัติให้ได้ 10 ลูก

สัปดาห์ที่ 5

- อบอุ่นร่างกาย
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟนั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยเสิร์ฟให้ตรงกับคู่ตัวเองที่ยืนอยู่หลังเส้นเสิร์ฟยาว โดยผลัดกันฝึกคู่ลง 60 ลูก
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟนั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยให้ผู้เสิร์ฟกำหนดเป้าหมายเอง
- แบ่งออกเป็น 3 ทีม ผู้ฝึกกำหนดเป้าหมาย โดยให้ผู้ร่วมทีม ทั้ง 3 ทีม ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูก ทีมใดทำได้ 50 คะแนน ก่อนเป็นฝ่ายชนะ

สัปดาห์ที่ 6

- อบอุ่นร่างกาย
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟนั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยเสิร์ฟให้ข้ามเชือกที่ยังห่างจากตาข่าย 14 ฟุต สูง 8 ฟุต ให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนด
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟนั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนดเอง

สัปดาห์ที่ 7

- อบอุ่นร่างกาย
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟสั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ตรงกับคู่ตัวเองที่ยืนอยู่หลังเส้นเสิร์ฟยาว โดยผลัดกันฝึก คู่ละ 60 ลูก
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟสั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยผู้เสิร์ฟกำหนดเป้าหมายเอง
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟสั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยเสิร์ฟไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยแต่ละคนต้องปฏิบัติให้ได้ 15 ลูก
- แบ่งออกเป็น 3 ทีม ผู้ฝึกกำหนดเป้าหมาย โดยให้ผู้ร่วมทีม ทั้ง 3 ทีม ผลัดกันเสิร์ฟคนละ 1 ลูก ทีมใดทำได้ 60 คะแนน ก่อนเป็นฝ่ายชนะ

สัปดาห์ที่ 8

- อบอุ่นร่างกาย
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟสั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยเสิร์ฟให้ตรงกับคู่ตัวเองที่ยืนอยู่หลังเส้นเสิร์ฟยาว แต่ละคู่ผลัดกันฝึก คู่ละ 80 ลูก
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟสั้นไม่เกิน 4 ฟุต โดยผู้เสิร์ฟกำหนดเป้าหมายเอง
- ยืนเสิร์ฟ ณ จุดเสิร์ฟ ห่างจากเส้นเสิร์ฟสั้นไม่เกิน 4 ฟุต ให้ลงตามเป้าหมายที่กำหนด

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกหัดสร้างสมาธิ

แบบที่ 1 การฝึกมองเข็มนาฬิกา

ขั้นที่ 1

- วาดนาฬิกาไว้ในที่มองเห็น
- หายใจลึก ๆ 2 – 3 ครั้ง
- มองดูเข็มนาฬิกา และมีสมาธิอยู่ที่เข็มนาฬิกา
- ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มนาฬิกาผ่านช่วง 5 วินาที
- ทำต่อไปจนครบ 1 นาที
- พัก 1 นาที

ขั้นที่ 2

- ตามองตามเข็มนาฬิกา
- ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มนาฬิกาผ่านช่วง 10 วินาที
- ทำต่อไปจนครบ 1 นาที
- พัก 1 นาที

ขั้นที่ 3

- ตามองเข็มนาฬิกา
- ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มนาฬิกาผ่านช่วง 5 วินาที และ

10 วินาที

- ทำสลับไปเรื่อย ๆ จนครบ 1 นาที
- พัก 1 นาที

แบบที่ 2 การฝึกสร้างภาพหลังการมองเห็น

1) ทำแผ่นกระดาษสี่เหลี่ยมจัตุรัสสีดำขนาด 12 นิ้ว x 12 นิ้ว มีสี่เหลี่ยมจัตุรัสเล็กสีขาวขนาด 2 นิ้ว x 2 นิ้ว อยู่ตรงกลาง

2) วางแผ่นกระดาษนี้อยู่ในระดับสายตา และนั่งอยู่ห่างประมาณ 4 – 5 ฟุต

3) อยู่ในท่าสบาย หลังตาเป็นเวลา 2 – 3 นาที สร้างภาพสี่เหลี่ยมจัตุรัสสีดำขึ้น

ในใจ

4) ลืมตา มองดูสี่เหลี่ยมจัตุรัสสีขาว จนเห็นขอบสีขาวเด่นชัดขึ้น

- 5) ให้เลื่อนสายตาไปมองพื้นสีขาวที่อยู่ข้าง ๆ จะเห็นภาพสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่เป็นสีขาวและสี่เหลี่ยมขนาดเล็กเป็นสีดำ
- 6) ให้รักษาภาพที่มองเห็นนี้ให้นานที่สุด
- 7) เมื่อภาพหายไปให้ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง

แบบที่ 3 การฝึกติดตามตัวเลขในตาราง

- 1) มองดูตารางตัวเลข
- 2) เมื่อได้สัญญาณเริ่ม และหมายตัวเลขที่เริ่มให้ใช้ดินสอขีดฆ่าตัวเลขไปตามลำดับให้ได้มากที่สุด
- 3) ให้ทำในเวลา 1 นาที
- 4) ฝึกหัดทำ 4 - 5 ครั้ง

โปรแกรมการฝึกสมาธิ

- | | |
|------------------|--|
| สัปดาห์ที่ 1 - 2 | ฝึกแบบที่ 1 การฝึกมองเป็นนาฬิกา และฝึกแบบที่ 2 การสร้างภาพหลังการมองเห็น ใช้ระยะเวลาในการฝึกวันละ 10 นาที |
| สัปดาห์ที่ 3 - 4 | ฝึกแบบที่ 1 การฝึกมองเข็มนาฬิกา และฝึกแบบที่ 3 การติดตามตัวเลขในตาราง ใช้ระยะเวลาในการฝึกวันละ 10 นาที |
| สัปดาห์ที่ 5 - 6 | ฝึกแบบที่ 2 การฝึกสร้างภาพหลังการมองเห็น และฝึกแบบที่ 3 การฝึกติดตามตัวเลขในตาราง ใช้ระยะเวลาในการฝึกวันละ 10 นาที |
| สัปดาห์ที่ 7 - 8 | ใช้ฝึกทั้ง 3 แบบ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกวันละ 10 นาที |

ภาคผนวก ค

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย

1. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre – test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาการตั้งเป้าหมาย
2. ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษาหารือร่วมกันในการตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้
3. กำหนดจำนวนคะแนนของการเสิร์ฟที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8
4. กำหนดจำนวนคะแนนของการเสิร์ฟที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนกลับมาถึงสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2 (ตามลำดับ)
5. ถ้าการกำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการทดสอบสูงเกินกว่าความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยจะกำหนดเป้าหมายใหม่โดยวิธีการ IGS (Interval goal – setting) ซึ่งมีการคำนวณดังนี้

- หาค่า A – ค่าเฉลี่ยของความสามารถ 5 ครั้ง

$$A = \text{ค่าเฉลี่ย}$$

- หาค่า B – ค่าที่ดีที่สุดของความสามารถ 5 ครั้ง

$$B = \text{คะแนนที่ดีที่สุด}$$

- หาค่า C – ความแตกต่างระหว่างค่าที่ดีที่สุดและค่าเฉลี่ย

$$C = B - A$$

- หาค่า D – เขตค่าต่ำสุดระหว่างช่วง หรือ ค่าที่ดีที่สุดของความสามารถ 5 ครั้ง

$$D = B$$

- หาค่า E – ค่าคะแนนระหว่างกลาง

$$E = D + C$$

- หาค่า F – เขตค่าสูงสุดระหว่างช่วง

$$F = E + C$$

ภาคผนวก ง

แบบทดสอบการเสิร์ฟแบดมินตัน (ลูกยาว) ที่ใช้ในการทดลองแบบทดสอบการเสิร์ฟลูกหลังคอร์ทของพูล (The Poole Long Serve Test)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความสามารถการเสิร์ฟลูกได้สูงและลึกไปด้านหลังคอร์ท

เพศและระดับอายุ

ใช้ทดสอบนักเรียนชาย, หญิง ระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา

ความแม่นยำ

มีค่าสหสัมพันธ์ .51 กับผลการแข่งขัน

ความเชื่อถือได้

ความเชื่อถือได้ จากการทดสอบและการทดสอบซ้ำ มีค่าสัมประสิทธิ์เป็น .81

อุปกรณ์และการเตรียมสนาม

ลากเส้นไข่ปลา 4 เส้น

- เส้นที่ 1 ลากขนานและห่างจากเขตหลังออกไป 2 นิ้ว
- เส้นที่ 2 ลากขนานและห่างจากเส้นที่ 1 16 นิ้ว มาทางด้านตาข่าย
- เส้นที่ 3 ลากขนานและห่างจากเส้นที่ 2 16 นิ้ว มาทางด้านตาข่าย
- เส้นที่ 4 ลากขนานและห่างจากเส้นที่ 3 16 นิ้ว มาทางด้านตาข่าย

ทำให้เกิดเขตของการเสิร์ฟลูกยาวมาด้านหลังคอร์ท 5 เขต แล้วตีเส้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 15 x 15 นิ้ว ตรงกลางคอร์ท ฝั่งด้านมีเขตคะแนน โดยห่างจากตาข่าย 11 ฟุต ใช้ลูกขนไก่ 8 ลูก

วิธีทดสอบ

ผู้รับการทดสอบ ยืนที่จุดใดจุดหนึ่งบนคอร์ทขวา ตรงข้ามกับคอร์ทที่มีสี่เหลี่ยมจัตุรัส 15 x 15 นิ้ว แล้วทำการเสิร์ฟรวม 8 ครั้ง โดยต้องเสิร์ฟให้ลูกผ่านไปสูงเหนือไม้แบดมินตันที่เหยียดเหนือศีรษะของคนที่ยืนตรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส 15 x 15 นิ้ว

การให้คะแนน

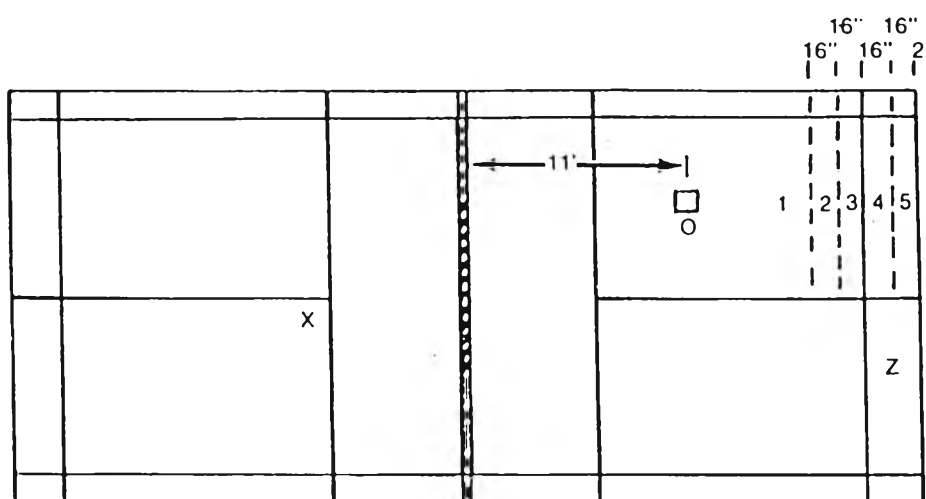
บันทึกคะแนนการเสิร์ฟทุกครั้ง ตามที่ลูกชนไก่ตกในแดนคะแนนต่าง ๆ นับลูกที่ได้คะแนนดีที่สุด 6 ลูก ถัดกบนเส้นแบ่งคะแนน ให้ได้คะแนนข้างมาก และหักหนึ่งคะแนน สำหรับลูกที่ดีไม่ผ่านไม้ที่เหยียดชูไว้

หมายเหตุ

- ความสูงของการเหยียดแขนชูไม้เหนือศีรษะ ควรให้เป็นไปอย่างปกติ
- พลูเชื่อว่า การทดสอบนี้จะช่วยให้สภาพการเหมือนการเล่นจริง มากกว่า

การใช้เชือก

- เขต 2" นิ้ว ที่ห่างจากเส้นหลังออกไปถือเป็นเขตของคะแนนสูงสุด เพราะเชื่อว่าคู่แข่งสามารถตีลูกที่ตกใกล้เส้นเขตหลังนี้ได้โดยไม่มาก



The Poole Long Serve Test

ภาคผนวก จ

คะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการทดลอง ภายหลังจากฝึก
2 สัปดาห์ 4 สัปดาห์ 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์
กลุ่มทดลองที่ 1

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	เป้า หมาย	ก่อนการ ทดลอง Pre - test	ภายหลัง การฝึก 2 สัปดาห์	ภายหลัง การฝึก 4 สัปดาห์	ภายหลัง การฝึก 6 สัปดาห์	ภายหลัง การฝึก 8 สัปดาห์
1	ญานี ปรากฎผล	24	9	10	14	18	22
2	พรพรรณ สีดา	25	16	21	26	24	24
3	กัญญา วิมลไชยพร	15	5	5	6	6	14
4	จิราภา ตั้งศรีตระกูล	25	12	14	14	23	29
5	สุกัญญา ยิ่งดี	22	10	15	17	22	20
6	พลอยขวัญ เหลืองวัฒนาโชค	20	7	17	15	17	20
7	สาวิตรี กรศรี	30	27	18	26	25	28
8	อรศิริ ตั้งศิริวัฒนากุล	21	17	14	15	19	20
9	สุวิจิรินทร์ มหาเจริญเกียรติ	26	23	23	22	22	27
10	จิตตรีภรณ์ รุ่งถาวรวงศ์	26	16	11	17	18	27
11	แพรวพรรณ เรืองเอกวิทย์	24	23	18	19	23	26
12	อรชร คุ่มเนร	25	19	18	21	21	27
13	ศรินภา ทองบุญ	24	14	17	15	17	24
14	วีรญา เดชเฟื่อง	25	18	20	21	21	26
15	พัชราภรณ์ ไบโพธิ์สุวรรณ	26	17	20	20	24	26
รวม			233	241	270	300	360

คะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการทดลอง ภายหลังจากฝึก
2 สัปดาห์ 4 สัปดาห์ 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์
กลุ่มทดลองที่ 2

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ก่อนการทดลอง Pre - test	ภายหลังจากฝึก 2 สัปดาห์	ภายหลังจากฝึก 4 สัปดาห์	ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์	ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์
1	ศศรัตน์ นฤมิตรพันธ์เจริญ	6	11	15	16	20
2	ปวีณา แสงหิรัญวัฒนา	17	16	21	20	24
3	ปนัดดา เกียรติเลิศเสรี	19	22	25	27	30
4	วรรณนา เนธิบุตร	21	13	17	17	17
5	กาญจนา งามวงศ์ทอง	8	10	12	17	19
6	มณีमुख สุจริตกิจไพศาล	27	16	23	26	26
7	ชุติมา โรจนตรีวรศักดิ์	20	20	22	25	28
8	สุวรรณนา คร้ามอ่วม	21	13	15	18	22
9	ภัทรมน เตชะเรืองรอง	4	6	8	7	22
10	สุจิตรา กรศรี	26	16	26	28	27
11	รัตติสา วงษ์จันทร์	10	15	17	20	24
12	ผกาพันธ์ สันติดี	22	15	17	27	28
13	นุชจรี พานศรี	9	9	18	16	20
14	สมสุดา อางหาญ	5	16	15	20	27
15	เกศราภรณ์ เบะประโคน	25	28	26	28	30
	รวม	240	226	277	312	364

คะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการทดลอง ภายหลังการฝึก
2 สัปดาห์ 4 สัปดาห์ 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์
กลุ่มควบคุม

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ก่อนการทดลอง Pre - test	ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์	ภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์	ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์	ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์
1	สาวิตรี ชินวงษ์	9	14	16	20	26
2	อัมพร จันทรเขียว	10	12	15	18	19
3	ศิริพรรณ จันมะโน	13	12	16	19	21
4	มะลิ เหล่าสาริต	16	20	24	25	26
5	วรรณ จันทรเชย	24	21	20	25	26
6	สุกัญญา ลิ้มปวัฒน์กุล	21	14	21	25	25
7	ศิริพร ไสภานุญ	11	4	17	17	18
8	นิภาวัลย์ จันทรจุ	11	11	15	21	22
9	พิมพ์วรรณ วรรณะ	20	17	16	22	27
10	จุฑารัตน์ ลิ้มวิสัย	19	16	17	19	21
11	ศุภลักษณ์ อ้อทอง	14	15	17	18	19
12	นนทพรรณ นงนุช	4	12	13	23	23
13	ปิยะพัชร ปกรณ์ประเสริฐ	17	19	21	20	22
14	ณัฐธิดา กสิกิจนำชัย	15	13	17	16	18
15	ศิริลักษณ์ สุรีย์วงษ์ปรี	7	12	18	12	23
	รวม	211	212	263	300	336

ภาคผนวก จ

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การหาค่าคะแนนมัชฌิมเลขคณิต (\bar{X}) โดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	ΣX	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ			
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
	ΣX^2	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลัง 2
	$(\Sigma X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลัง 2
	N	แทน	จำนวนในกลุ่มตัวอย่าง

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance) (ประกอบ
กรณีสูตร 2535)

แหล่ง (Source)	ชั้นแห่งความ เป็นอิสระ df	ผลบวกของ $(X - \bar{X})^2$ SS	ความแปรปรวน $MS = SS / df$	
ระหว่างกลุ่ม (among groups)	$K - 1$	SS	$MS_a = SS_{a/k-1}$	
ภายในกลุ่ม (within groups)	$(N-1) - (K-1)$ $= (N - K)$	$SS_w = SS_t - SS_a$	$MS = SS$	$F = MS_a$ MS_w
ทั้งหมด (total)	$(N - 1)$	SS_t	XXX	

SS คือผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนแต่ละคนจากมัชฌิมเลขคณิต

SS คือผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนเฉลี่ยในทุกกลุ่มจากมัชฌิมเลขคณิต

SS คือผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนภายในกลุ่มชั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) เท่ากับ $(K - 1)$, $(N - K)$

4. เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Schjeffe)

$$F = \frac{(M_1 - M_2)^2}{MS_w \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) (K - 1)}$$

M_1, M_2 คือ มัชฌิมเลขคณิตของ 2 กลุ่มที่ต้องการทดสอบความแตกต่าง

N_1, n_2 คือ จำนวนตัวอย่างประชากรของสองกลุ่มที่นำมาทดสอบ

$(K - 1), (N - K)$ คือ ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

(ประคอง กรรณสูต, 2535)

5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One – Way Repeated Measurement)

แหล่ง	df	SS	MS = SS df	F
ระหว่างบุคคล (Between people)	$df_p = (n - 1)$	SS_p	MS_p	
ภายในบุคคล (Within people)	$df_{wp} = n (k - 1)$	SS_{wp}	MS_{wp}	
ระหว่างการทดลอง (Treatments)	$df_T = (k - 1)$	SS_T	MS_T	
ที่เหลือ (Restdual)	$df_w = (n-1) (k - 1)$	SS_w	MS_w	x x x
ทั้งหมด (Total)	$df_t = (nk - 1)$	SS_t	x x x	x x x

(ประคอง กรรณสูต, 2535)

6. ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe')

$$d = \sqrt{\frac{2(K-1) (\text{tabled } F) (MS_w)}{n}}$$

d = ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

tabled F = ตารางอัตราส่วน F ณ ระดับความมีนัยสำคัญที่กำหนด

(K-1), (N-K) = ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

n = จำนวนคน

(ประคอง กรรณสูต, 2535)

ประวัติผู้เขียน



นายเอกรัตน์ ควรศิริ เกิดวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2518 เป็นชาวจังหวัดสมุทรสงคราม สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษา จากโรงเรียนเทศบาลวัดประทุมคณาวาส นิพัทธ์หรินสูตร สำเร็จการศึกษา ชั้นมัธยม จากโรงเรียนศรัทธาสมุทร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จาก ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2539 และได้ เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ที่ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2541