



การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

วิทยานิพนธ์

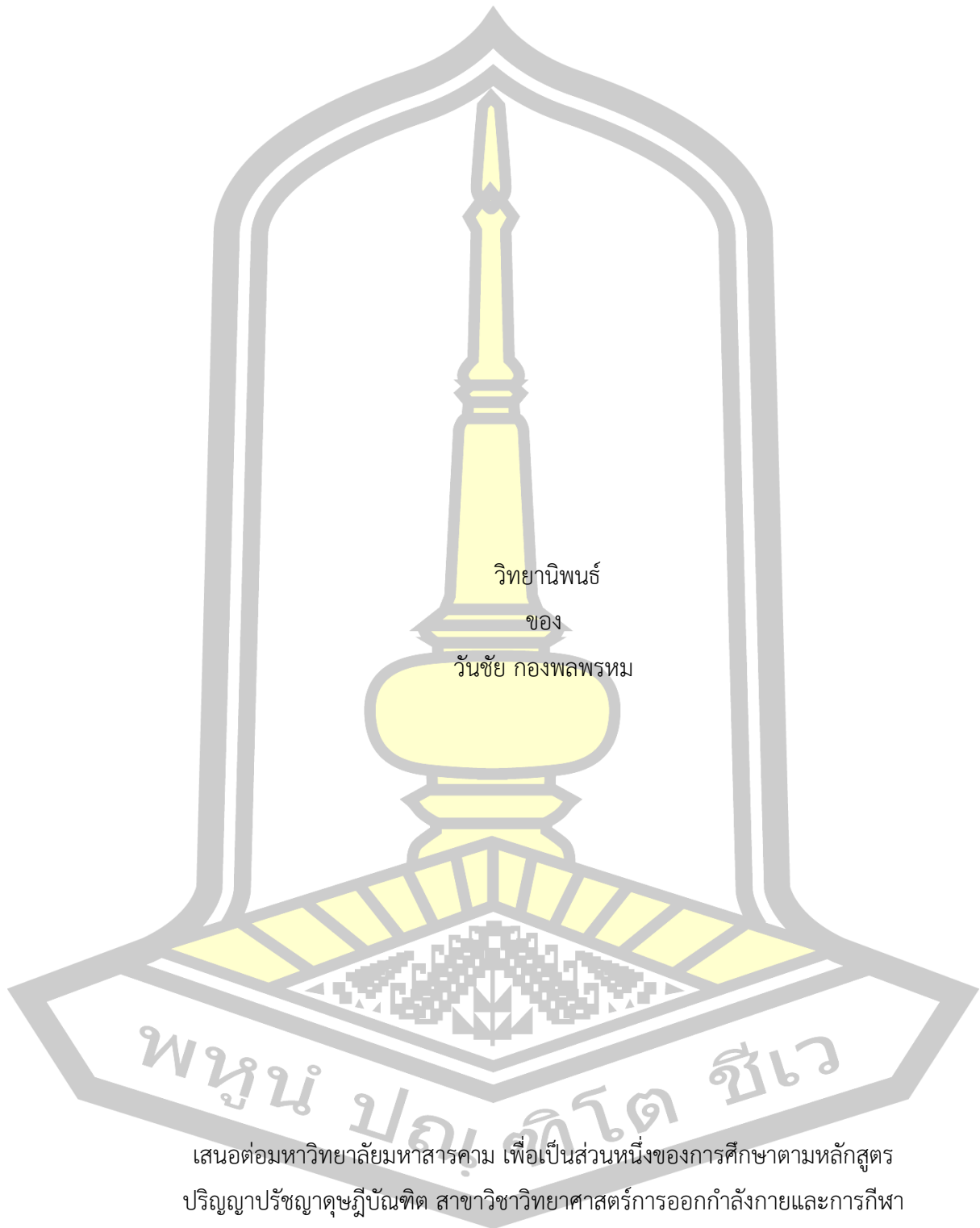
ของ

วันชัย กองพลพรหม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
กรกฎาคม 2562

สงวนลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

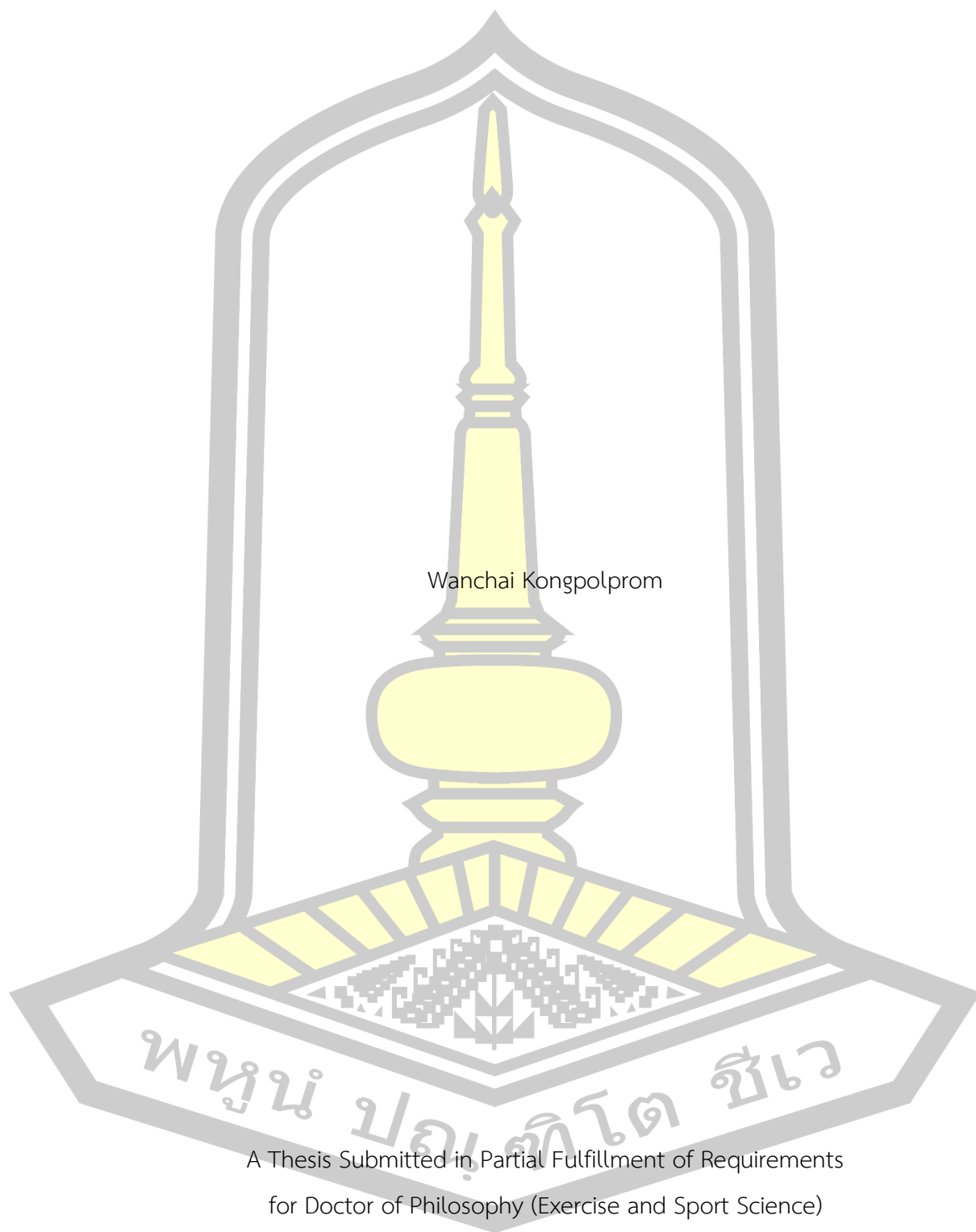


เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

กรกฎาคม 2562

สงวนลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Performance Development Program for Badminton Players



Wanchai Kongpolprom

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements
for Doctor of Philosophy (Exercise and Sport Science)

July 2019

Copyright of Mahasarakham University



คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนายวันชัย กองพลพรหม แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รศ. ดร. สมบัติ ท้ายเรือคำ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อ. ดร. ชัยรัตน์ ชูสกุล)

.....กรรมการ

(อ. ดร. ธนารัตน์ ศรีผ่องงาม)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

(อ. ดร. ศุภศาสตร์ คนหาญ)

มหาวิทยาลัยขอนแก่นให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของมหาวิทยาลัย มหาสารคาม

(รศ. ดร. พชรวิทย์ จันทร์ศิริสิริ)

(ผศ. ดร. กริสน์ ชัยมูล)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน		
ผู้วิจัย	วันชัย กองพลพรหม		
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ชัยรัตน์ ชูสกุล		
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต	สาขาวิชา	วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ การกีฬา
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	ปีที่พิมพ์	2562

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมทดลองใช้โปรแกรมและประเมินโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งตามระยะได้แก่ 1) ผู้ฝึกสอนและผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน จำนวน 325 คน 2) ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 6 ท่าน นักศึกษากลุ่มทดลอง (try out) จำนวน 20 คน 3) นักศึกษากลุ่มทดลอง 30 คน 4) ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และนักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบทดสอบและแบบประเมินการใช้โปรแกรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า ที (t-test) และการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างด้วย One-way MANOVA

ผลการวิจัย พบว่า

สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน มี 3 องค์ประกอบ จากกลุ่มตัวอย่าง 325 คน เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย คือ ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ สมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน และด้านสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน ตามลำดับ

องค์ประกอบของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน สรุประเด็นจากการสนทนากลุ่มโดยผู้เชี่ยวชาญ เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยขององค์ประกอบย่อยใน 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ ได้แก่ ลูกโด่งหลัง การส่งลูก ลูกตัดหยอด ลูกตบ ลูกหยอดหน้าตาข่าย ลูกคาด ลูกงัด ลูกแย็บ และการรับลูก สมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน ได้แก่ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง สมาธิ และด้านสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน ได้แก่ ความคล่องแคล่ว ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว ผลการทดลอง (try out) หลังการ

ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยดีกว่าก่อนการทดลองทุกองค์ประกอบ

ผลการทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง และความอดทนหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน ส่วนองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความเร็ว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการประเมินโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้วยรูปแบบ CIPP Model การประเมินภาพรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด แยกเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

คำสำคัญ : สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน, โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะ, ผู้เล่นแบดมินตัน



TITLE Performance Development Program for Badminton Players
AUTHOR Wanchai Kongpolprom
ADVISORS Chairat Choosakul , Ph.D.
DEGREE Doctor of Philosophy **MAJOR** Exercise and Sport
 Science
UNIVERSITY Mahasarakham **YEAR** 2019
 University

ABSTRACT

The purpose of this research were : to study the current condition, problems and need for development of performance development program (PDP) for badminton, to design development program, to implement development program and to evaluate performance development program. The research design was used a research & development, into four phases of study , the samples in phase were divided according to each phase, In phase 1 enquired of 325 badminton athletes and coaches, phase 2 focus group was conducted by 6 experts, phase 3 program implementation with 30 participants, and phase 4 evaluated the program by 5 experts. The statistics used in this research were frequency, percentage, mean, standard deviation, test t (t-test) and One-way MANOVA

The research findings were as follows:

The results of the performance of the badminton players form 325 samples has 3 elements, arranged in order the importance from the most to the least were 9 sport skills ability, 7 psychological fitness, 7 physical fitness, respectively.

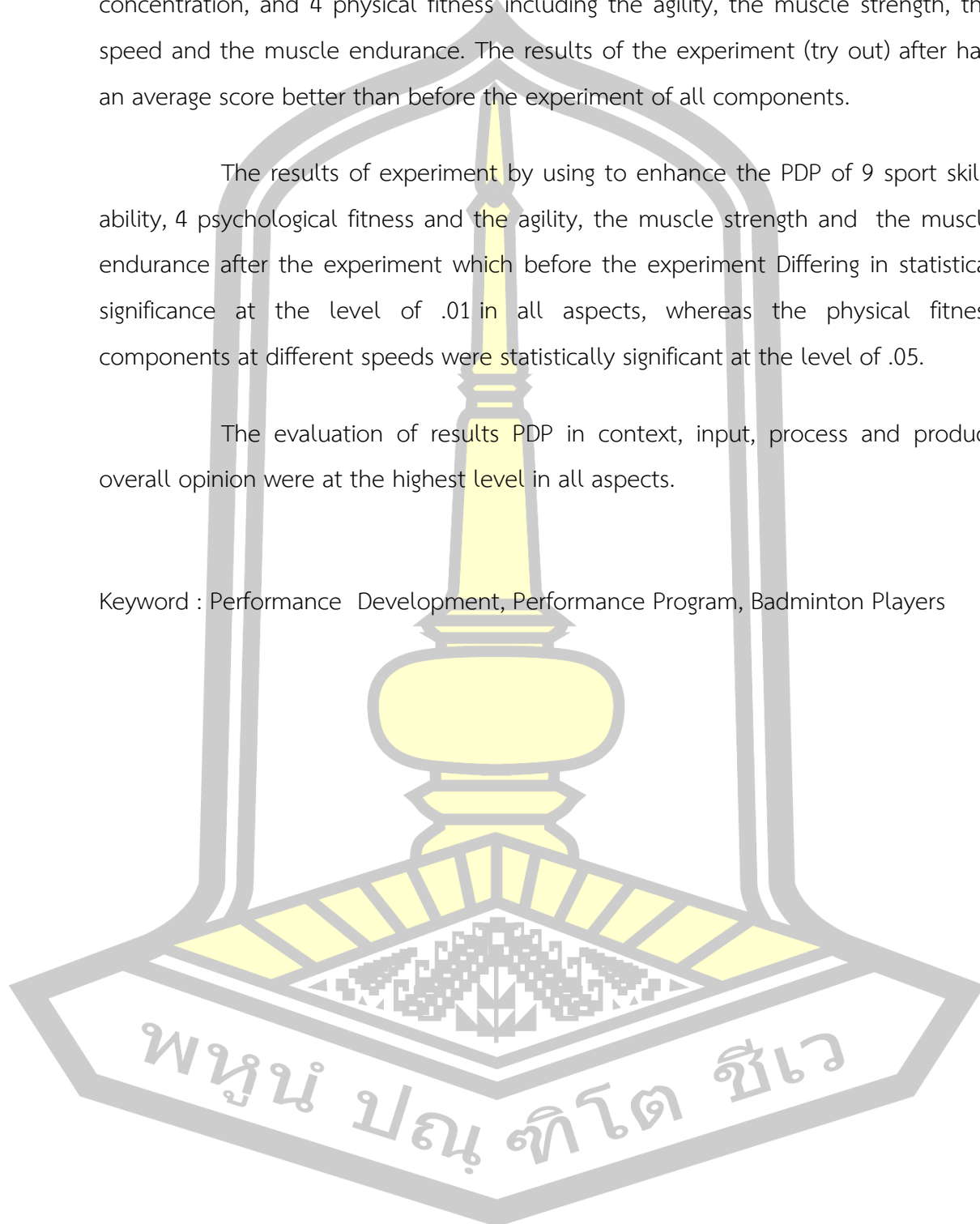
The components of the (PDP) for badminton players, summary of issues from focus group by experts prioritized from most to least sub-elements of the three elements, 9 sports skill ability, including the Service, the Clear, the Smash, the Net Shot, the Drop Shot, the Drive, return of smash, the jab and the lob, 4

psychological fitness including the confidence, the motivation, the control and the concentration, and 4 physical fitness including the agility, the muscle strength, the speed and the muscle endurance. The results of the experiment (try out) after had an average score better than before the experiment of all components.

The results of experiment by using to enhance the PDP of 9 sport skills ability, 4 psychological fitness and the agility, the muscle strength and the muscle endurance after the experiment which before the experiment Differing in statistical significance at the level of .01 in all aspects, whereas the physical fitness components at different speeds were statistically significant at the level of .05.

The evaluation of results PDP in context, input, process and product overall opinion were at the highest level in all aspects.

Keyword : Performance Development, Performance Program, Badminton Players



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ ท้ายเรือคำ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ติดตามเอาใจใส่ให้แนวคิดที่เป็นประโยชน์ ทำให้การศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม นายกอบกิจ ธรรมานูชิต รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม นายกสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถาวร กมฺุทศรี ผู้เชี่ยวชาญด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิสุทธิ์ ปานะกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุคี ศิริวงศ์พากร ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนกีฬาแบดมินตัน นายดิลก กะลัมพะเหติ ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ฝึกสอนนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย นายสมพล คุเกษมกิจ อดีตนักกีฬาทีมชาติไทย ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ฝึกสอนนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจคุณภาพเครื่องมือ และร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ทุกท่าน

ขอขอบคุณนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 ณ จังหวัดสงขลา ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาแบดมินตันของสถาบันการพลศึกษา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี และนักศึกษาสถาบัน

การพลศึกษาวิทยาเขต มหาสารคาม ที่ให้ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณครอบครัว ญาติพี่น้องที่คอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา

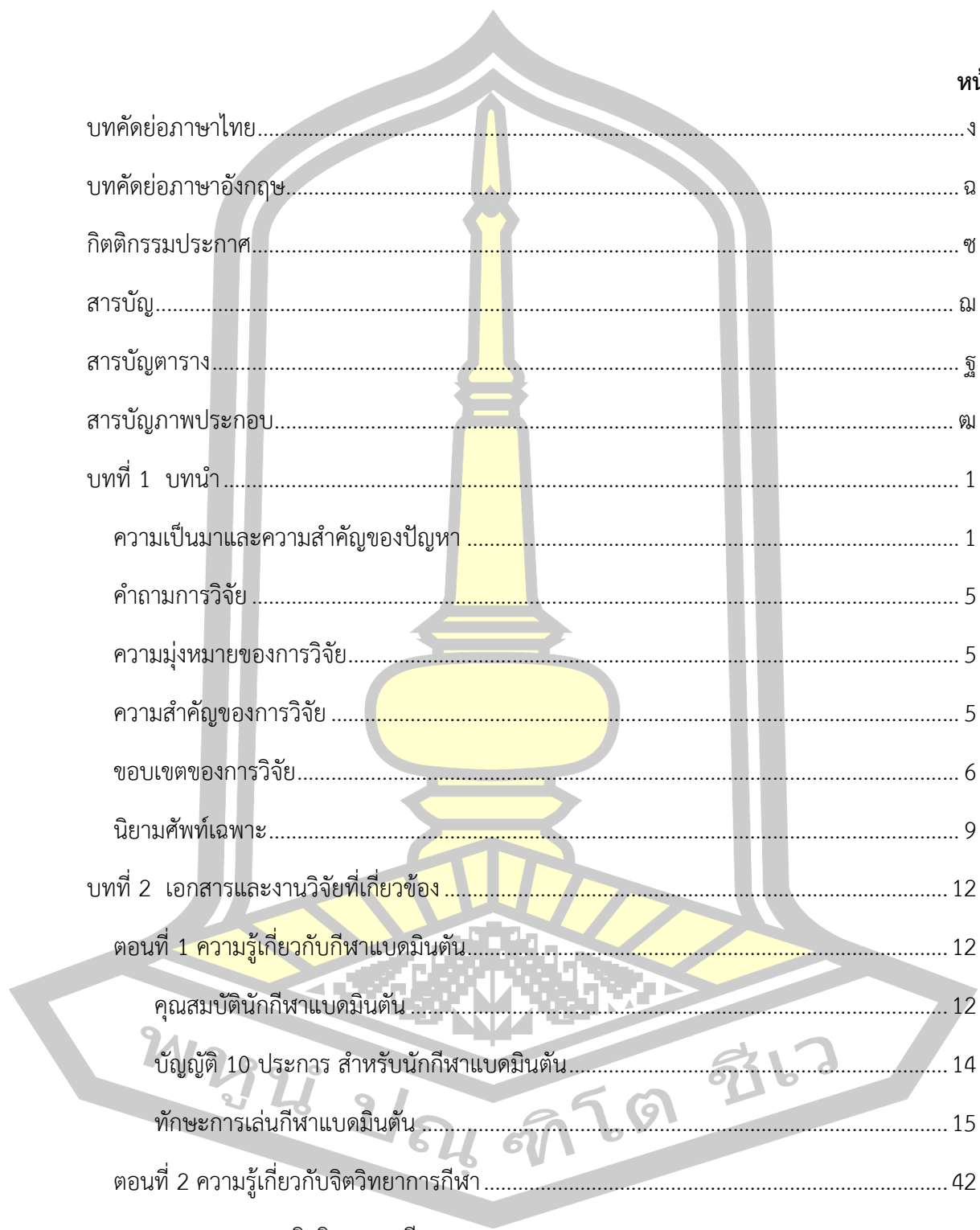
คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาพระคุณบิดา มารดา บุรพจารย์ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

พูน ปณ ทิโต ชีเว

วันชัย กองพลพรหม

สารบัญ

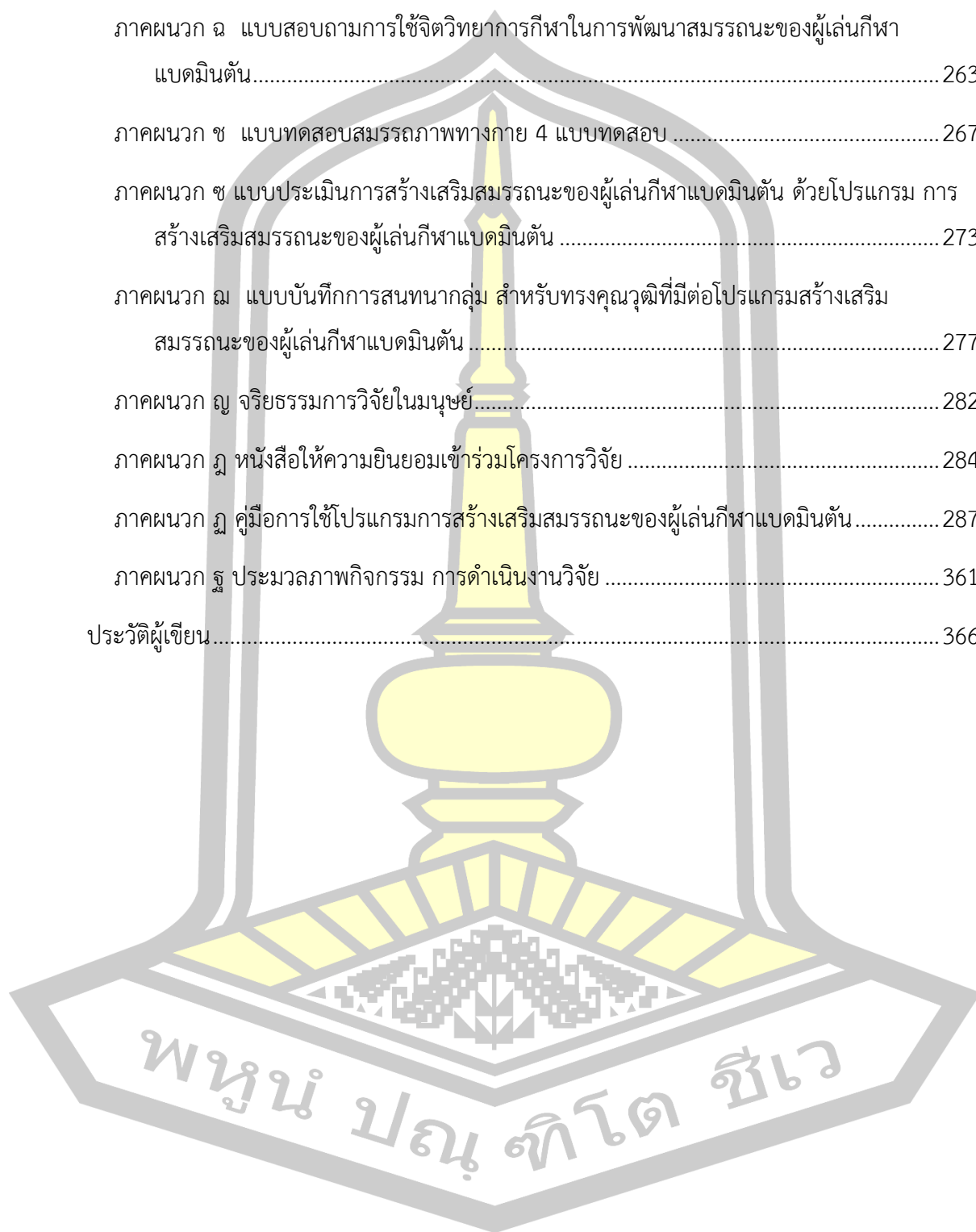
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ณ
สารบัญตาราง.....	ฐ
สารบัญภาพประกอบ.....	ฒ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน.....	12
คุณสมบัตินักกีฬาแบดมินตัน.....	12
บัญญัติ 10 ประการ สำหรับนักกีฬาแบดมินตัน.....	14
ทักษะการเล่นกีฬาแบดมินตัน.....	15
ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา.....	42
ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา.....	42
คุณค่าและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา.....	43



จิตวิทยาการกีฬา.....	44
ความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Sport Confidence).....	44
แรงจูงใจทางการกีฬา (Motivation in Sport).....	49
การควบคุมตนเอง (Self-Control).....	55
ตอนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย.....	62
ความหมายของสมรรถภาพทางกาย.....	62
ความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย.....	63
ประโยชน์ของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย.....	64
องค์ประกอบของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย.....	65
หลักการฝึกสมรรถภาพทางกาย.....	69
หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาแบดมินตัน.....	73
ตอนที่ 4 สมรรถนะทางการกีฬา.....	75
ความหมายของสมรรถนะ.....	75
องค์ประกอบของสมรรถนะ.....	76
องค์ประกอบของสมรรถนะทางการกีฬา.....	78
การประเมินสมรรถนะทางกีฬาแบดมินตัน.....	80
เครื่องมือในการวัดหรือประเมินสมรรถนะ.....	82
องค์ประกอบสำคัญของการแสดงความสามารถของนักกีฬา.....	83
ตอนที่ 5 การสร้างโปรแกรมการฝึกกีฬา.....	85
หลักพื้นฐานการฝึกกีฬา.....	85
การวางแผนการฝึกซ้อม.....	86
หลักของการฝึกซ้อม (Principles of Training).....	88
ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	95
งานวิจัยในประเทศ.....	95

งานวิจัยต่างประเทศ.....	97
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	105
ระยะที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม สร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	106
ระยะที่ 2 การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	111
ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	144
ระยะที่ 4 การประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	150
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	156
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	156
ตอนที่ 2 ผลการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ..	159
ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน.....	167
ตอนที่ 4 ผลการประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	176
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	187
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	187
สรุปผลการวิจัย.....	187
อภิปรายผล.....	190
ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย.....	195
บรรณานุกรม.....	197
ภาคผนวก.....	206
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	207
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์	213
ภาคผนวก ค แบบสอบถาม	227
ภาคผนวก ง โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	233

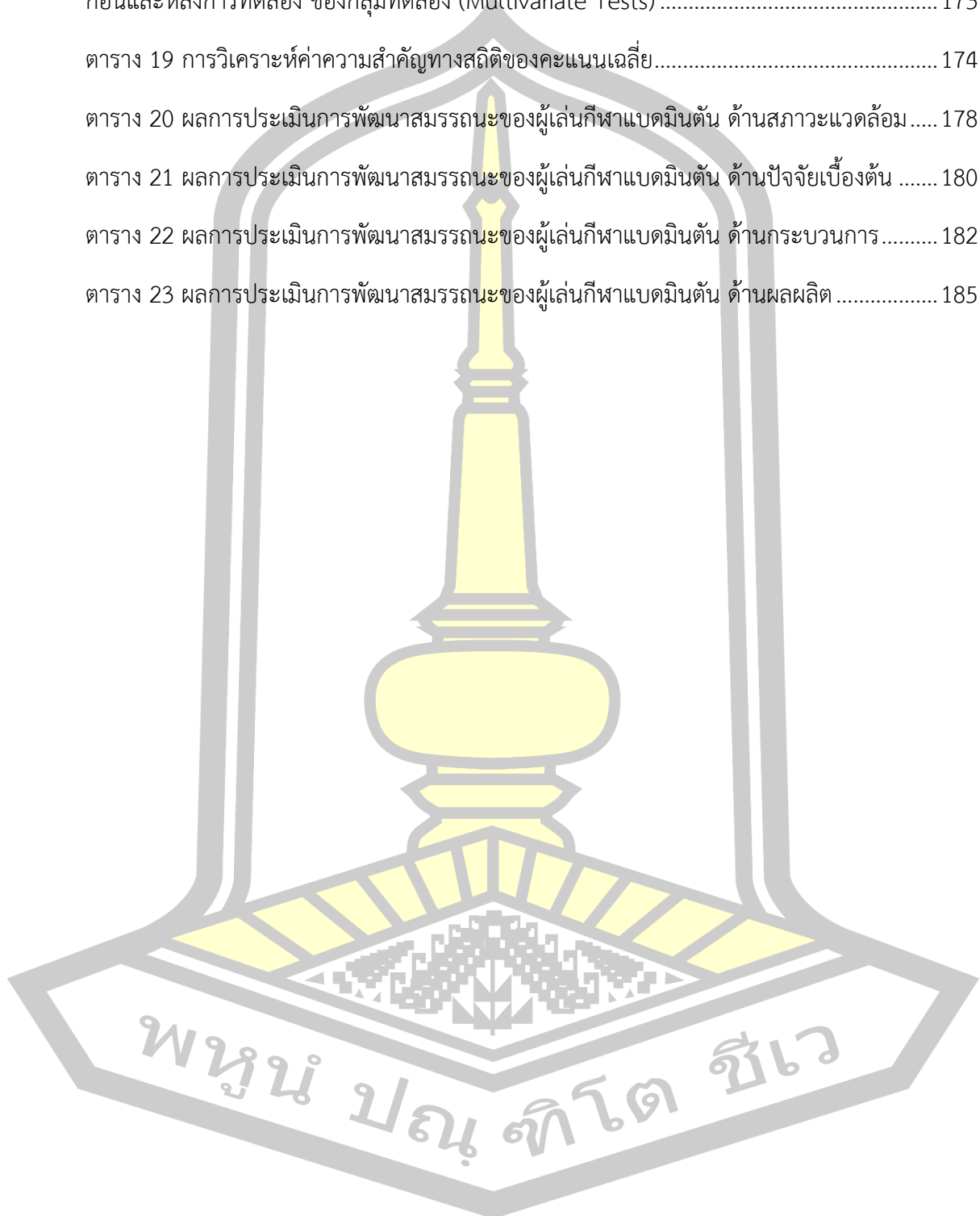
ภาคผนวก จ แบบทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน	250
ภาคผนวก ฉ แบบสอบถามการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา แบดมินตัน.....	263
ภาคผนวก ช แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 แบบทดสอบ	267
ภาคผนวก ซ แบบประเมินการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้วยโปรแกรม การ สร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	273
ภาคผนวก ฌ แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม สำหรับทรงคุณวุฒิที่มีต่อโปรแกรมสร้างเสริม สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	277
ภาคผนวก ฎ จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	282
ภาคผนวก ฏ หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	284
ภาคผนวก ฐ คู่มือการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน.....	287
ภาคผนวก ฑ ประมวลภาพกิจกรรม การดำเนินงานวิจัย	361
ประวัติผู้เขียน.....	366



สารบัญตาราง

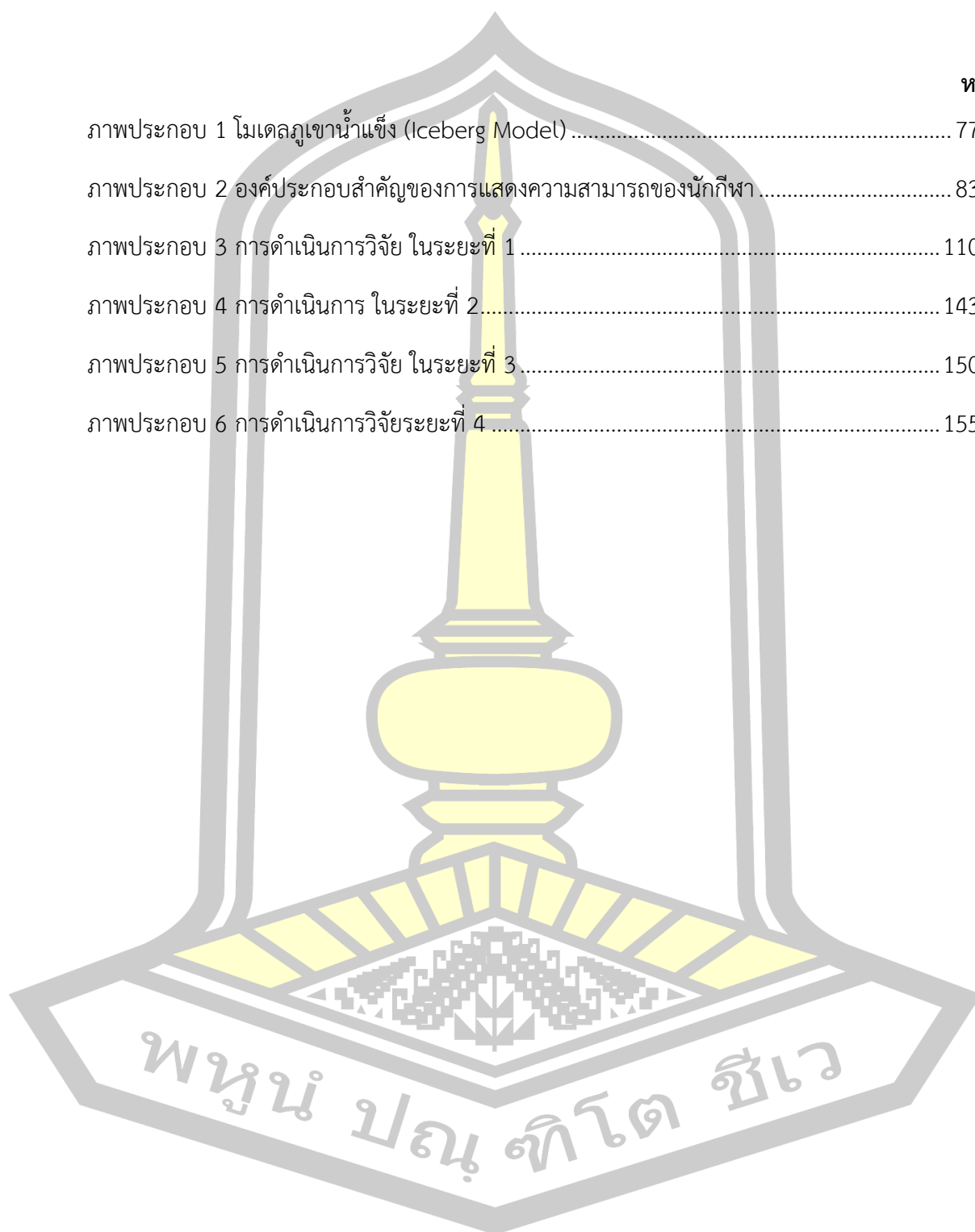
	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างหลักการฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาแบดมินตันตามหลักการ FITT.....	72
ตาราง 2 การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยในประเทศ.....	101
ตาราง 3 การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศ.....	103
ตาราง 4 ลำดับความสำคัญของการวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 325 คน.....	112
ตาราง 5 วิเคราะห์น้ำหนักของเนื้อหาตามลำดับความสำคัญเพื่อออกแบบโปรแกรม ครั้งที่ 1.....	113
ตาราง 6 วิเคราะห์น้ำหนักของเนื้อหาตามลำดับความสำคัญเพื่อออกแบบโปรแกรม.....	116
ตาราง 7 การวิเคราะห์ชั่วโมงและเนื้อหาในโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน จำนวน 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 100 นาที (ไม่นับรวมการ warm up และ cool down 20 นาที).....	117
ตาราง 8 การวิเคราะห์กิจกรรมและวิธีดำเนินการในโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา แบดมินตัน.....	126
ตาราง 9 ผลการเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เป็นรายด้านจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 325 คน.....	157
ตาราง 10 สรุปประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้เชี่ยวชาญ.....	160
ตาราง 11 ผลการทดลองใช้โปรแกรม (Pilot Study) กับกลุ่มตัวอย่าง (Try Out) ด้านความสามารถ ทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ.....	163
ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางจิตใจของกลุ่มทดลองเพศชาย เพศหญิง.....	165
ตาราง 13 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มทดลองเพศชาย เพศหญิง จำนวน 20 คน	166
ตาราง 14 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	168
ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน ก่อนและหลังการทดลอง .	169
ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางจิตใจ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง....	171
ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง.....	172

ตาราง 18 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยโดยรวมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง (Multivariate Tests)	173
ตาราง 19 การวิเคราะห์ค่าความสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ย.....	174
ตาราง 20 ผลการประเมินการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านสภาวะแวดล้อม	178
ตาราง 21 ผลการประเมินการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านปัจจัยเบื้องต้น	180
ตาราง 22 ผลการประเมินการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านกระบวนการ.....	182
ตาราง 23 ผลการประเมินการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านผลผลิต	185



สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 โมเดลภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Model)	77
ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบสำคัญของการแสดงความสามารถของนักกีฬา	83
ภาพประกอบ 3 การดำเนินการวิจัย ในระยะที่ 1	110
ภาพประกอบ 4 การดำเนินการ ในระยะที่ 2	143
ภาพประกอบ 5 การดำเนินการวิจัย ในระยะที่ 3	150
ภาพประกอบ 6 การดำเนินการวิจัยระยะที่ 4	155



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายหลักของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) ระบุไว้ว่า เด็กและเยาวชนทุกกลุ่มทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษา อายุ 12-18 ปี อย่างน้อยร้อยละ 80 มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาอย่างน้อย 1 ชนิดกีฬา ตามความสามารถของเพศและอายุ และเด็กและเยาวชนทุกกลุ่มที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬา ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อพัฒนาความสามารถทางการกีฬาสู่ความเป็นเลิศอย่างเป็นระบบ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555) กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬานานาชาติที่มีผู้นิยมเล่นกันทั่วโลกและเหมาะสมสำหรับชนชาติในทวีปเอเชีย ส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาจากทวีปเอเชียที่สามารถครองความเป็นเลิศมาโดยตลอด ดูจากอันดับมือโลก ทั้ง 5 ประเภท ในรายการต่างๆ เช่น ชิงแชมป์โลก ชิงแชมป์โอลิมปิกแลนด์ การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก (สหพันธ์แบดมินตันโลก (BWF), 2018) มีการแข่งขันระหว่างประเทศ เช่น ซีเกมส์ เอเชียเกมส์ เป็นกีฬานิยมแพร่หลายในเยาวชนและประชาชนของไทยค่อนข้างกว้างขวาง (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2536) การฝึกทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งต่อผู้เล่นเพราะเป็นองค์ประกอบแรกเริ่มของการเล่นกีฬา จนถึงระดับสูงอย่างมั่นคงและมีประสิทธิภาพ แม้จะมีการเรียนการสอนในโรงเรียน เป็นรายวิชาพลศึกษา แต่ก็ยังไม่พัฒนาเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะผู้สอนยังขาดวิธีสอนที่ถูกต้อง ดังจะเห็นว่าเยาวชนที่เคยเรียนแบดมินตันในโรงเรียนมาแล้ว มีจำนวนน้อยที่มีทักษะดีพอจนสามารถเข้าร่วมแข่งขันได้ทั้งที่ได้คะแนนเรียนรายวิชาแบดมินตันค่อนข้างสูงและเมื่อต้องมาเรียนในระดับสูงขึ้นไปกลับต้องเริ่มด้วยทักษะพื้นฐานใหม่ทุกครั้ง การฝึกทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องก่อนจึงจะไปฝึกทักษะขั้นสูง จะส่งผลถึงเทคนิคในการเล่น นักกีฬาจะประสบผลสำเร็จจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการแสดงออกทางทักษะกีฬา (นภพร ทศนัยนา, 2535)

กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬานานาชาติที่มีผู้นิยมเล่นกันทั่วโลกและเหมาะสมสำหรับชนชาติในทวีปเอเชีย ส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาจากทวีปเอเชียที่สามารถครองความเป็นเลิศมาโดยตลอด ปัจจุบันมีสโมสรและโรงเรียนแบดมินตันขึ้นหลายแห่ง โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนในภูมิภาคมีค่อนข้างน้อย ทำให้เยาวชนในภูมิภาคขาดโอกาสพัฒนาตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นครูพลศึกษาที่สอนในโรงเรียนต่างๆ ส่วนใหญ่ไม่มีความถนัดในกีฬาแบดมินตัน ทำให้เกิดจุดอ่อนในกีฬานานาชาติอย่างมาก นภพร ทศนัยนา (2535) แบดมินตัน เป็นเกมส์ที่มีผู้นิยมเล่นมากทั้งชายและหญิง แต่ถ้าจะเล่นให้เก่ง

ให้ตีจะทำได้ยากและลำบากพอสมควร ต้องสนใจจริงและตั้งใจฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอถึงจะบรรลุความสำเร็จที่มุ่งหวังได้ (ไพวัลย์ ต้นลาพุด, 2549) กีฬาแบดมินตัน มีวิธีเล่นที่ไม่ยากแต่ถ้าต้องการฝึกฝนอย่างจริงจังและถูกต้องจะต้องศึกษาและได้รับการฝึกฝนอย่างถูกวิธีจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จ โดยอาศัยผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ มีหลักการตลอดจนโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสม (น้อม สังข์ทอง, 2540)

การแสดงออกทางทักษะกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องมีการฝึกซ้อมที่ดีต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการซ้อมที่เหมือนกันและควรมีการวางแผนและดำเนินไปตามหลักของการฝึกซ้อมซึ่งจะช่วยให้การฝึกซ้อมมีความถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุด (สนธยา สีละมาต, 2555) ต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ทักษะกีฬา (Sport Skill) และสมรรถภาพทางจิต (Psychological Fitness) (M. Srinivasan, 2013, Mike Woodward, 2013) และ กรมพลศึกษา (2556), สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทร์ไทย (2542) องค์ประกอบที่เป็นเครื่องบ่งชี้ระดับความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันมีอยู่ 3 ประการ คือ ทักษะสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจ การพัฒนากีฬาให้มีศักยภาพและขีดสมรรถนะสูงในแต่ละชนิดเทียบเท่ามาตรฐานสากล จำเป็นต้องผ่านการเรียนการสอน การได้รับการฝึกทักษะทางการกีฬาในแต่ละชนิดอย่างจริงจัง (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553) สมรรถนะ คือบุคลิกที่ซ่อนอยู่ภายใต้ปัจเจกบุคคล ที่สามารถผลักดันให้ปัจเจกบุคคลนั้นสร้างผลการปฏิบัติงานที่ดีหรือตามเกณฑ์ที่กำหนด องค์ประกอบของสมรรถนะที่สำคัญ ประกอบด้วยสิ่งที่มองเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ ทักษะ ความรู้ และส่วนที่ซ่อนอยู่ในตัวบุคคลซึ่งมองหรือสังเกตเห็นได้ยาก ได้แก่ มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกลักษณะประจำตัวของบุคคล แรงจูงใจ (ดุสิต ขาวเหลือง, 2554) การฝึกกีฬาหรือการสร้างโปรแกรมการฝึกกีฬาเพื่อให้เกิดการพัฒนาจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาองค์ประกอบหลายส่วนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดแก่ผู้เล่นกีฬา

ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน เป็นองค์ประกอบสำคัญในการบ่งชี้ถึงความสามารถของผู้เล่นว่ามีมากน้อยเพียงใด จำเป็นต้องพัฒนาการเล่นให้มีประสิทธิภาพทุกทักษะด้วยกัน ดังการศึกษาประสิทธิภาพในการเล่นแบดมินตัน Jianyu Wang (2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทักษะกีฬาแบดมินตัน ทักษะการตีลูกพื้นฐาน เกี่ยวกับการฝึกทักษะการตีลูกเสิร์ฟสั้น เสริฟยาว เสริฟพุ่ง ลูกโด่งหลัง (M. Srinivasan, 2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของการฝึกโปรแกรมประยุกต์แบบขั้นบันไดกับการเลือกกิจกรรมสมรรถภาพและตัวแปรสมรรถนะของทักษะกีฬาแบดมินตันของระดับผู้เล่นกีฬาแบดมินตันของวิทยาลัย ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดย ฝึกความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว สมรรถนะทางทักษะกีฬาแบดมินตัน โดยการทดสอบลูกเสิร์ฟยาว การทดสอบลูกโด่งหลัง Babatunde (2014) ได้สร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอด การตีลูกจัด และการตีลูกโด่งหลัง (Tzetzis G., 2006) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการทดลองการฝึกทักษะ

การเล่นลูกเสิร์ฟสั้นด้วยหลังมือ การเสิร์ฟลูกยาวด้วยหน้ามือ ผลการศึกษาควรจะคำนึงถึงความซับซ้อนของทักษะในการเรียนการสอนเพื่อนำผลมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง

สมรรถภาพทางจิตใจในการฝึกกีฬาแบดมินตันเป็นการฝึกเพื่อให้นักกีฬาหรือผู้เล่นสามารถเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ใช้แรงกดดันในการเล่น และต้องใช้ความเร็วที่สุดในโลก โดยใช้ความเร็วถึง 421 กิโลเมตร/ชั่วโมง การตัดสินใจจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด (Minh Huynh, 2011) นอกจากนั้นควรมีการฝึกจินตภาพ (Gu. 1992, Park and Kim. 2000, Seong and Kim. 2001 cited in Joo-Hyun, 2004) จิตวิทยาเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬาแบดมินตันประสบความสำเร็จ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดโปรแกรมการฝึกให้เกิดการพัฒนา (Manju Chahal, Deepak Hooda, 2014) แรงจูงใจเป็นภาวะจิตของสรีรวิทยาของสิ่งมีชีวิตที่สร้างแรงบันดาลใจให้บุคคลมีความมุ่งมั่นที่จะตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์คือองค์ประกอบที่จะทำให้ นักกีฬาเล่นได้ดีขึ้น (Murugaian, N., 2015) การพูดกับตนเอง (self-talk) เป็นอีกหนึ่งมิติในการกำกับตนเองเพื่อให้สามารถเปิดรับรูปแบบการคิดทั้งคิดบวกคิดลบ ซึ่งเป็นการสอนหรือแนะนำตนเองหรือสร้างแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นการกระตุ้นให้เกิดกระบวนการทางปัญญาในทางที่ดีขึ้นซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความมั่นใจในตนเองในการฝึกทักษะกีฬาแบดมินตัน (Yusup Hidayat and & Budiman, 2014) นอกจากนั้นจิตวิทยาการกีฬายังเป็นกระบวนการทางจิตที่นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น เพราะจิตใจของนักกีฬาเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬา หากนักกีฬาได้รับการฝึกฝนจะสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจในสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี นักการศึกษาได้ทำการวิจัยและศึกษาการนำจิตวิทยาไปใช้ในการฝึกกีฬาแบดมินตัน ดังเช่น (Eylem Gencer, 2012)

สมรรถภาพทางกายในกีฬาแบดมินตัน ไม่ได้หมายถึงแต่เพียงความสามารถของร่างกายหรือความสามารถของกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว แต่มีความหมายรวมถึงการมีสมรรถภาพทางด้านจิตใจด้านอารมณ์ ที่จะต้องพัฒนาให้เกิดประสิทธิภาพตามศักยภาพของแต่ละคนด้วย (Rajni, 2015)

โดยเฉพาะกีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมรรถนะทางกายที่เป็นธรรมชาติของความเร็ว การหยุดและเริ่มต้น การกระโดด การกระโดดพุ่ง การเคลื่อนที่ด้วยการก้าวเท้าไปข้างหน้า การเปลี่ยนแปลงอย่างอย่างรวดเร็วของทิศทาง และความหลากหลายของจังหวะ การเล่นกีฬาแบดมินตันจึงจำเป็นต้องฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะเจาะจง (Ming-Kai, 1995) ครอบคลุมถึงความสามารถของสมรรถภาพทางกลไกซึ่งมีความจำเป็นสำหรับผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่ต้องการประสบผลสำเร็จในการเล่นหรือการแข่งขัน โดยเฉพาะความสามารถในการกระโดดเปลี่ยนทิศทางอย่างฉับพลันของการเคลื่อนไหวของแขนขาที่มีความรวดเร็วในระยะเวลานั้นๆ ต้องใช้การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อและจิตใจ จึงจัดอยู่ในชนิดกีฬาที่มีความหนักมากที่สุดชนิดหนึ่ง (Janusz Jaworski, Michal Zak, 2016) นอกจากนั้นกีฬาแบดมินตันยังถูกระบุว่า เป็นกีฬาที่ต้องมีการเคลื่อนไหวของแขนอย่างรวดเร็ว และ

สามารถเคลื่อนที่ได้เต็มช่วงของร่างกายอย่างหลากหลายด้วยการควบคุมได้ภายในระยะเวลาสั้นๆ (Mehmet, 2015) นักวิจัยกลุ่มนี้ได้ทดสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกายของนักกีฬาแบดมินตันด้วย ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว การทรงตัว พลังความ คล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว (Badminton Association of England Ltd., 2002, Sanmuga Nathan, 2016) กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ใช้แรกเกิดในการเล่นโดดเด่นเรื่องการใช้แรง ใช้เทคนิค ที่สง่างามและละเอียดอ่อนซึ่งจะต้องสร้างและส่งผ่านทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง มีความแข็งแรง และ การประสานงานที่มีประสิทธิภาพ เป็นกีฬาที่มีทักษะที่ซับซ้อน ดังนั้นการเลือกและการฝึกผู้เล่น ควรเป็นไปตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้องและเหมาะสม และมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ ในการพัฒนากีฬาแบดมินตัน (Han-Chen Huang, Lin2, & Hu, 2015) ปัจจัยที่สำคัญที่สุดใน กระบวนการเรียนรู้ คือการแสดงทักษะซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่สุดสำหรับครูพลศึกษาในการถ่ายทอด ข้อมูลให้เข้าใจได้ในระยะเวลาอันสั้น ดังสุภาวดีที่กล่าวว่า “หนึ่งภาพมีค่าเท่ากับหนึ่งพันคำ (Ziba Kamaei, 2016) สัมพันธ์กับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพลังระเบิดของกล้ามเนื้อที่มีผลต่อ ปฏิกริยาตอบสนองในกีฬาแบดมินตัน (กัญจน์ จันทร์ศรีสุคต, 2557) การศึกษาเกี่ยวกับผลการปรึกษา กลุ่มแบบเกสต์ลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน (นุชนางค์ ผ้าสมบูรณ์, 2557) การศึกษาผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตี ลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน (สุทธิรักษ์ นาสมใจ, 2556) การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่กำหนดประสิทธิภาพ ของการเล่นกีฬาแบดมินตันจากการศึกษา (Bipasa Seth, 2016) การศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬากับประสิทธิภาพของทักษะการเล่นแบดมินตัน (Manju Chahal, Deepak Hooda, 2014, Deepti Arya, Sandeep Kumar, 2015) การศึกษาดังกล่าวทำให้ทราบว่า การสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาการเล่นกีฬาแบดมินตันส่วนใหญ่แยกการพัฒนาเป็นองค์ประกอบเพียง ด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งจากสาเหตุที่กล่าวมายังพบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาองค์ประกอบความสำเร็จของกีฬา แบดมินตันรวมทั้ง 3 องค์ประกอบพร้อมกันน้อย เหตุผลและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัย จึงมีความสนใจในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เพื่อให้ผู้เล่น สามารถแสดงทักษะทางกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกวิธี ครอบองค์ประกอบที่สำคัญทุกด้าน คือ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านสมรรถภาพทักษะทางกีฬา และด้านสมรรถภาพทางจิตใจ ตามหลักการ ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นไปตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2560- 2564) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมให้เกิดความรู้และตระหนักด้านการออกกำลังกายและการ กีฬาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้เด็กและเยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษาได้รับการศึกษาด้านพล ศึกษาที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึง ดังนั้นการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา แบดมินตัน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คาดหวังได้ถึงการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา แบดมินตัน เพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยมีคำถามของการวิจัย ดังนี้

1. การสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ในสภาพปัจจุบัน มีความต้องการอย่างไร
2. การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน มีลักษณะอย่างไร
3. โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน มีผลต่อการพัฒนาผู้เล่นกีฬาแบดมินตันอย่างไร
4. การประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน มีความเหมาะสม และความสอดคล้องมากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
2. เพื่อออกแบบและพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
3. เพื่อทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
4. เพื่อประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
2. ข้อค้นพบจากงานวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ทราบว่า มีปัจจัยหรือตัวแปรด้านใดบ้างที่ส่งผลต่อการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
3. จะทำให้เกิดประโยชน์กับผู้ฝึกสอน นักกีฬา นักวิชาการ นักวิจัย สโมสร และผู้ที่สนใจ นำโปรแกรมนี้เป็นต้นแบบในการพัฒนากีฬานิตอื่นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของเนื้อหาที่ได้จากการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และนำมาสังเคราะห์โครงสร้างองค์ประกอบของโปรแกรม ดังนี้

1.1 ความสามารถทางทักษะทางกีฬา 9 ทักษะ (Sport Skill Ability) ได้แก่ การส่งลูก (The Service) การตีลูกโด่งหลัง (The Clear) การตีลูกตบ (The Smash) การหยอดหน้าตาข่าย (The Net Shot) การตีลูกตัดหยอด (The Drop Shot) การตีลูกตาด (The Drive) การรับลูกตบ (Return of Smash) การตีลูกแย็บ (The Jab) และการตีลูกกึ่งตบ (The Lob)

1.2 สมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน (Psychological Fitness) ได้แก่ ความเชื่อมั่น (Confidence) แรงจูงใจ (Motivation) การควบคุมตนเอง (Control) การจัดการความเครียด (Stress Management) สมาธิ (Concentration) ความมุ่งมั่น (Commitment) และ การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

1.3 สมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน (Physical Fitness) ได้แก่ ความคล่องแคล่ว (Agility) ความเร็ว (Speed) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) การทำงานประสานกัน (Coordination) และการทรงตัว (Balance)

2. ขอบเขตประชากร และกลุ่มตัวอย่าง/กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอตามขั้นตอนการดำเนินการวิจัยได้ 4 ระยะ ดังนี้

2.1 ระยะที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ได้แก่

2.1.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือเกี่ยวกับแบบสอบถามสภาพปัจจุบัน ความต้องการ การเล่นกีฬาแบดมินตัน จำนวน 7 คน

2.1.2 ผู้ให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามสภาพปัจจุบัน ความต้องการ การเล่นกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 ณ จังหวัดสงขลา จำนวน 160 คน เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบัน การพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 100 คน นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตมหาสารคาม ที่ผ่านการเรียนรายวิชาทักษะและการสอนกีฬาแบดมินตัน จำนวน 65 คน

2.2 ระยะที่ 2 ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

2.2.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบโปรแกรมฯ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 7 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญ ทำการตรวจสอบความเหมาะสมขององค์ประกอบโปรแกรมฯ และเครื่องมือ จำนวน 7 ท่าน

2.2.2 กลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try Out) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 20 คน ได้มาจากวิธีการเลือกแบบเจาะจง

2.3 ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 30 คน

2.4 ระยะที่ 4 การประเมินโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ได้แก่

2.4.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินฯ จำนวน 7 คน และผู้เชี่ยวชาญร่วมประเมินโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 5 คน

2.4.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

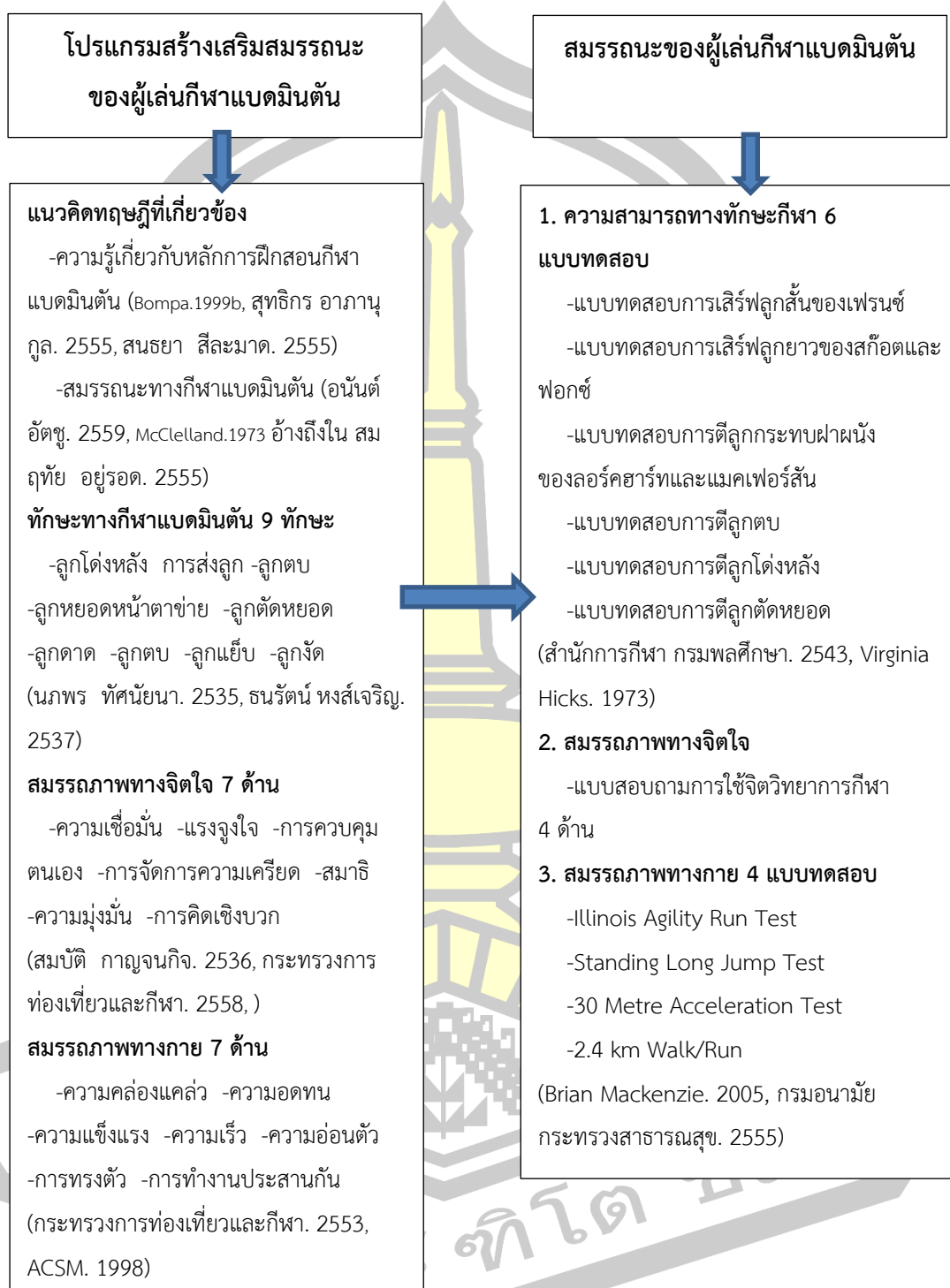
3.2 ตัวแปรตาม คือ สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาระยะที่ 1 ถึง ระยะที่ 4 รวมเวลา 1 ปี



กรอบแนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน



นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน (Performance Development Program for Badminton Players) หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อพัฒนาผู้เล่นกีฬาแบดมินตันให้มีประสิทธิภาพครบ 3 องค์ประกอบ ตามหลักการฝึกของ FITT (Frequency, Intensity, Time, Type) ใช้เวลาในการทดลอง 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 120 นาที แบ่งช่วงการฝึกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 อบอุ่นร่างกาย (warm up) ใช้เวลา 15 นาที ช่วงที่ 2 การฝึกเพื่อพัฒนา (Training for Development) ใช้เวลา 90 นาที แบ่งออกเป็น การฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาบูรณาการกับการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ 60 นาที และฝึกสมรรถภาพทางกาย 30 นาที ช่วงที่ 3 คลายกล้ามเนื้อ (cool down) ใช้เวลา 15 นาที

สมรรถนะทางกีฬา (Sport Performance) หมายถึง ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมที่จำเป็นในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งประเมินจากความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางด้านจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย

1. ความสามารถทางทักษะกีฬา (Sport Skill Ability) หมายถึง ความสามารถของผู้เล่นในการแสดงทักษะกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 4 ทักษะ ประเมิน 6 แบบทดสอบ จากการสังเคราะห์ลำดับความสำคัญจากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง ในระยะที่ 1 เรียงลำดับความสำคัญ ประกอบด้วย

1.1 การตีลูกโด่งหลัง (The Clear) หมายถึง ลูกโยนหรือลูกโด่งหลังคือลูกที่พุ่งขึ้นไปในอากาศและตกลงมาในมุม 90 องศา ในสนามฝ่ายตรงข้าม เป็นลูกที่ตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ โดยจะตีเหนือศีรษะหรือจกจากเบื้องล่างก็ได้ การวิจัยครั้งนี้ ประเมินด้วยแบบทดสอบการตีลูกโด่งหลัง (The French Clear Test) (Hicks, 1973)

1.2 การส่งลูก (The Service) หมายถึง การเริ่มเล่นด้วยมือล่างตีลูกขนไก่ให้ข้ามตาข่ายไปได้อย่างถูกต้องตามกติกา โดยฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถตอบโต้มาได้ถนัด ซึ่งสามารถส่งได้ทั้งหน้าตาข่ายและโด่งหลัง การวิจัยครั้งนี้ ประเมินด้วยแบบทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นของเฟรนช์ (French Shot Serve Test) และแบบทดสอบลูกยาวของสก๊อตและฟอกซ์ (Scott and Fox Long Serve Test) (สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา, 2543)

1.3 การตีลูกตัดหยอด (The Drop Shot) หมายถึง การตีลูกระดับสูงเหนือศีรษะให้ลูกพุ่งย้อยข้ามตาข่ายและตกลงพื้นสนามของฝ่ายตรงข้ามบริเวณหน้าตาข่ายหรือครึ่งสนามชิดเส้นข้างทั้งสองด้าน ใช้เปิดเกมรุก การวิจัยครั้งนี้ ประเมินด้วยแบบทดสอบการตีลูกตัดหยอด (Overhead Drop Shot Test) (Hicks, 1973)

1.4 การตีลูกตบ (The Smash) หมายถึง การตีลูกเหนือศีรษะ ในวิถีที่รุนแรง และรวดเร็ว เป็นลูกที่ใช้บีบบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งตกเป็นฝ่ายรับ และมีเวลาจำกัดที่สุดในการเตรียมตัวเพื่อการตอบโต้ การวิจัยครั้งนี้ ประเมินด้วยแบบทดสอบการตีลูกตบ (Smash Test) (Hicks, 1973)

2. สมรรถภาพทางจิตใจ (Psychological Fitness) หมายถึง การแสดงออกถึงความสามารถทางจิตใจของผู้เล่นที่คิดแก้ปัญหา ต่อสู้กับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค ที่เกิดขึ้นขณะฝึกขณะเล่นหรือแข่งขันกีฬาแบดมินตันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินการใช้จิตวิทยาทางการกีฬาด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการสังเคราะห์ลำดับความสำคัญการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะที่ 1 เรียงลำดับความสำคัญจิตวิทยาทางการกีฬา 4 ด้านประกอบด้วย

2.1 ความเชื่อมั่น (Confidence) หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความมั่นใจในการฝึก การเล่น การแข่งขันกีฬาแบดมินตัน โดยปราศจากความวิตกกังวล มีประสิทธิภาพ การทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง ปัจจัยหรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคลให้เป็นแรงขับ เป็นพลังให้ฝึก เล่น แข่งขันกีฬาแบดมินตันได้ตามที่ตนเองคาดหวังหรือบรรลุสู่เป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

2.3 การควบคุมตนเอง (Control) หมายถึง ความสามารถควบคุมการแสดงความคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของบุคคล เมื่อมีแรงกระตุ้นภายในและสิ่งผลักดันภายนอกในขณะฝึก ขณะเล่น และขณะแข่งขันกีฬาแบดมินตัน เพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

2.4 สมาธิ (Concentration) หมายถึง การแสดงออกถึงอาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง ในขณะฝึก ขณะเล่น ขณะแข่งขันกีฬาแบดมินตันโดยไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกที่มารบกวน

3. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของผู้เล่นในการปฏิบัติการฝึกกีฬาแบดมินตันได้ต่อเนื่องเป็นเวลานานอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน ประเมิน 4 แบบทดสอบ จากการสังเคราะห์ลำดับความสำคัญจากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง ในระยะที่ 1 เรียงลำดับความสำคัญ ประกอบด้วย

3.1 ความคล่องแคล่ว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้ การวิจัยครั้งนี้ ประเมินด้วยแบบทดสอบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Run Test (Brain Mackenzie, 2005)

3.2 ความแข็งแรง (Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาแบดมินตัน ในการทำงานสูงสุดเพื่อต้านแรงที่มากระทำ การวิจัยครั้งนี้ ประเมินด้วยแบบทดสอบความแข็งแรง Standing Long Jump Test (Brain Mackenzie, 2005)

3.3 ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว โดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด การวิจัยครั้งนี้ ประเมินด้วยแบบทดสอบความเร็ว 30 Metre Acceleration Test (Brain Mackenzie, 2005)

3.4 ความอดทน (Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการฝึก เล่นแข่งขัน กีฬาแบดมินตันอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง การวิจัยครั้งนี้ ประเมินด้วยแบบทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตหรือระดับความฟิต 2.4 km Walk/Run หรือเดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร หรือ 1.5 ไมล์

ผู้เล่นแบดมินตัน หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม ที่เรียนรายวิชาทักษะและการสอนกีฬาแบดมินตัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของนักกีฬาแบดมินตัน ในครั้งนี้ สามารถจัดหมวดหมู่การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยลำดับตามชื่อเรื่อง ได้ดังต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน
- ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา
- ตอนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
- ตอนที่ 4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสมรรถนะ
- ตอนที่ 5 การสร้างโปรแกรมการฝึกกีฬา
- ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน

คุณสมบัตินักกีฬาแบดมินตัน

คุณสมบัติของนักกีฬาแบดมินตันที่ดี

ชนะรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้สรุปว่า คุณสมบัติของนักกีฬาแบดมินตันที่ดี ควรจะประกอบด้วยคุณสมบัติหลายประการ โดยเฉพาะความคล่องตัว ความว่องไวในการเคลื่อนที่ มีความอ่อนตัว ไม่แข็งกระด้างและมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายเป็นสำคัญ นักกีฬาแบดมินตันต้องเป็นผู้มีสายตาดี มีไหวพริบดี ที่สำคัญต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ท้อถอยต่อสถานการณ์ที่ลำบาก รวมทั้งต้องมีการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆของร่างกายสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีด้วย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย ควรจะประกอบด้วยลักษณะสำคัญดังนี้
 - 1.1 มีรูปร่างที่ค่อนข้างสูง สันทัด มีสายตาและประสาทสัมผัสที่ดี
 - 1.2 มีความเร็ว (Speed) ว่องไวในการเคลื่อนที่ ไม่ช้าอืดอาด
 - 1.3 มีความอ่อนตัว (Flexibility) ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬาแบดมินตันมีความ

คล่องแคล่ว

1.4 มีความแข็งแรง (Strength) ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการกีฬาทุกชนิด โดยเฉพาะกล้ามเนื้อช่วงแขน ข้อมือ และท้อง

1.5 มีความอดทน (Endurance) ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาการเล่นให้ดีขึ้น เพราะจะต้องฝึกซ้ำๆ และสม่ำเสมอจึงจะทำให้ร่างกายมีความทนทานได้นาน

1.6 มีความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท (Neuromuscular Coordination) กล่าวคือความสามารถของประสาทสั่งงานกับกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างรวดเร็วและนุ่มนวล เช่น การบังคับไม้แร็กเกตขณะตีลูก

1.7 ความว่องไว (Agility) เป็นความสามารถในการปรับเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเล่นแบดมินตัน

2. ทางด้านจิตใจ ควรประกอบด้วยลักษณะสำคัญๆ ดังนี้

2.1 มีความสนใจอย่างแรงกล้าในการเรียนรู้และพัฒนาเพื่อปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

2.2 ต้องมีความอดทนต่อการฝึก มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ท้อถอยต่อสถานการณ์เสียเปรียบ

2.3 ต้องรู้และเข้าใจในความสามารถและข้อบกพร่องของตนเองเพื่อปรับปรุงแก้ไข

2.4 มีความเข้าใจต่อสถานการณ์ในการแข่งขันและข้อได้เปรียบเสียเปรียบเป็นอย่างดี

2.5 มีความมั่นคงในอารมณ์สูง สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้เป็นอย่างดีในขณะแข่งขัน

2.6 มีไหวพริบในการแก้ไขสถานการณ์และปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

3. ทางด้านสังคม จะเป็นคุณสมบัติโดยทั่วไปของนักกีฬาชนิดอื่นๆ ด้วย ดังนี้

3.1 เป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อย มีระเบียบวินัย และมีความรับผิดชอบ

3.2 เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัด

3.3 มีความขยันหมั่นเพียรในการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ

3.4 มีความรู้และเข้าใจในกฎ กติกา ระเบียบ ตลอดจนการแข่งขันเป็นอย่างดี

3.5 มีจิตใจใฝ่สัมฤทธิ์

เจริญ วรรณะสิน (2539) ได้สรุปว่า นักกีฬาแบดมินตันที่ดี กับนักกีฬาที่เก่งไว้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการฝึกสอน เพื่อพัฒนานักกีฬาให้มีความสามารถมีคุณสมบัติดังนี้

1. นักกีฬาเก่ง ได้แก่ เก่งในเกมการเล่นคือ วิธีการเล่น และเทคนิคการเล่น เก่งแรง คือ มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีในทุกด้าน สามารถเล่นได้ตลอดการแข่งขัน เก่งสมองคือ รู้จักใช้ความคิดขณะเล่น เก่งแก้เกมคือ วิเคราะห์เกมการเล่นได้ และแก้ไขเกมการเล่นให้ได้เปรียบในการแข่งขัน

2. นักกีฬาดี ได้แก่ มีวินัย มีสัมมาคารวะ ขยันฝึกซ้อม ใฝ่หาความรู้ รู้และรัก ในหน้าที่ เชื่อฟังผู้ฝึกสอน และฟังคำแนะนำที่ดีของผู้อื่น มีใจสู้และหนักแน่น มีทัศนคติที่ดี มีเหตุผล มีน้ำใจ รักชื่อเสียงของตนเองและประเทศชาติ

บัญญัติ 10 ประการ สำหรับนักกีฬาแบดมินตัน

โรเบิร์ต ซิงเกอร์ (Robert Singer) นักจิตวิทยาการกีฬาได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่จะ ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และสามารถรักษาอันดับของตนเองไว้ได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ ประจำตัว 10 ประการ ดังนี้ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553)

1. ต้องมีสัจจะสัญญา (Commitment) นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจะต้องเป็น บุคคล ที่มีสัจจะ และปฏิบัติตามสัจจะสัญญา นั่นคือการมีวินัยในตนเอง มีความมุ่งมั่นพยายาม อดทน อุทิศเวลา แรงกาย จิตใจ เพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมาย
2. ต้องยึดมั่นในตนเอง (Self-Orientation) นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจะต้อง เป็นบุคคลที่ไม่พึ่งผู้อื่น ต้องยึดมั่นในความสำเร็จด้วยตนเอง ปลูกตนเอง สร้างแรงจูงใจด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้ใครมากระตุ้นเตือน และจงระลึกเสมอว่า ความสำเร็จขึ้นอยู่กับฝึกซ้อมพัฒนาตนเอง บุคคลอื่นเป็นเพียงส่วนเสริมเท่านั้น
3. ต้องรักศักดิ์ศรีและความภูมิใจในตนเอง (Prestige and Pride) นักกีฬาต้องรัก ศักดิ์ศรีของตนเอง ในการแข่งขันทุกครั้งต้องพยายามอย่างเต็มความสามารถ และสร้างความภูมิใจ จาก ความสำเร็จของตนเอง นำความสำเร็จมาเป็นสิ่งเสริมแรงให้ตนเองพยายามต่อไปเพื่อความสำเร็จใน อนาคต
4. ต้องรู้จักควบคุมตนเอง (Self Control) นักกีฬาต้องรู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ใน กรอบวินัยอันดีงามของนักกีฬา ยอมสละความสุขของตนเอง ในลักษณะการอดเปรี้ยวไว้กินหวาน ยอมอดทนต่ออุปสรรค และสิ่งเย้ายวนที่จะนำไปสู่หายนะ
5. นักกีฬาควรยึดมั่นในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง (Mastery Orientation) นักกีฬาต้องพยายามแข่งกับตนเอง โดยการพัฒนาตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง มุ่งมั่นในการพัฒนาทักษะ ร่างกาย และจิตใจให้ดีกว่าเดิมตลอดเวลา อย่าถือเอาผลแพ้ชนะเป็นเครื่องหยุดยั้งการพัฒนาตนเอง
6. ต้องมีความเชื่อมั่น (Confidence) ความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเอง ผู้ฝึกสอน เชื่อมั่นในคุณค่าและประโยชน์ของการแข่งขันกีฬา ความเชื่อมั่นและศรัทธาจะให้นักกีฬาไม่เกรง กลัวอิทธิพลจากสิ่งภายนอก ไม่มีควมวิตกกังวล
7. ต้องมีทิศทางของเป้าหมาย (Goal Direction) การกำหนดเป้าหมายอย่างมี ทิศทางชัดเจน และสามารถบรรลุเป้าหมายได้ จะเป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอน สามารถวาง แผนการทำงานของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

8. ต้องมีเจตคติทางบวก (Positive Attitude) นักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ พยายามนำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมมาเป็นเครื่องปรับแต่งตนเองให้พัฒนา สร้างความพึงพอใจในผลสำเร็จ จงอย่าท้อแท้ในความล้มเหลว หากต้องนำความผิดหวังมาเป็นแรงกระตุ้นให้แก้ไขความบกพร่องในอดีต เพื่อสร้างความหวังในอนาคต

9. ต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Coping-Ability) นักกีฬาทุกคนต้องเผชิญกับภาวะทุกรูปแบบ บางครั้งตื่นเต้น บางครั้งเครียดจัด บางครั้งเศร้า นักกีฬาจะต้องรู้จักวิธีควบคุม และลดระดับความเข้มของอารมณ์เหล่านั้นให้อยู่ในระดับพอเหมาะ ซึ่งหากสามารถควบคุมได้ ย่อมจะเกิดประโยชน์ต่อตัวนักกีฬาเอง เพราะระดับอารมณ์ที่เหมาะสมช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดี ตามทฤษฎีโค้งยูคว่ำ (Inverted U Hypothesis)

10. ต้องรู้จักผสมผสานหลักการต่างๆ (Harmony) นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจะต้องรู้จักผสมผสานหลักการต่างๆเข้าด้วยกัน จงอย่ายึดมั่นหลักการข้อใดข้อหนึ่งเป็นหลักตายตัว แต่จงผสมผสานทุกอย่างที่เห็นว่ามีส่วนดีต่อการพัฒนาความเป็นนักกีฬาของตนเอง

นภพร ทศนัยนา (2535) ได้สรุปบัญญัติ 10 ประการ จากนักการศึกษา นักจิตวิทยา ไว้ว่า นักกีฬาควรมองความสำเร็จในการแข่งขันอยู่ที่เป้าหมายในการพัฒนาตัวเองมากกว่าการมองผลแพ้ชนะ เนื่องจากการยึดถือการแพ้ชนะจะเป็นเครื่องวัดความสำเร็จเพียงไม่กี่คนนักกีฬาที่พ่ายแพ้ จะรู้สึกผิดหวัง ทำให้ท้อแท้และอาจเลิกกันไปโดยที่สุด อีกประการหนึ่งความพ่ายแพ้มิได้หมายถึงตนเองไม่ได้พยายามฝึกซ้อมหรือไม่พัฒนา แต่อาจจะเป็นเพราะคนอื่นฝึกซ้อมและพัฒนามากกว่าก็ได้ ทางที่ดีก่อนการเตรียมตัวแข่งขัน นักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรจับเข้าคุยกันและวางเป้าหมายร่วมกันแล้วกำหนดเป็นเกณฑ์ประเมินผลสำเร็จและล้มเหลวของนักกีฬา

ทักษะการเล่นกีฬาแบดมินตัน

การจับไม้แร็กเกตแบดมินตัน (Holding the Racket)

สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา (2543) ได้กล่าวไว้ว่า การจับแร็กเกตมีความสำคัญมาก เพราะถ้าจับถูกต้องแล้วจะสามารถตีได้ดีทั้งหน้ามือและหลังมือ วิธีจับแร็กเกตแบบจับมือกัน (Shake hand) หรือจับแบบ วี - เชพ (V - shape) ด้วยมือข้างที่ถนัด กำมือไม่แน่นหรือหลวมจนเกินไป ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย และนิ้วหัวแม่มือกำด้ามแร็กเกตเรียงเป็นแนว 45 องศา ส่วนการจับไม้แบบหลังมือนั้น จะจับแบบเดียวกันก็ได้ หรือขยับนิ้วหัวแม่มือขึ้น ทาบไปกับด้ามไม้เป็นเส้นตรงกับด้านข้างของด้ามไม้ขณะตีก็ได้

ธนระรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้อธิบายการจับไม้แร็กเกตไว้ดังนี้ การจับแร็กเกตมีความสำคัญมาก เพราะหากจับแร็กเกตได้ถูกต้องแล้ว จะสามารถบังคับหน้าแร็กเกตไว้ได้ทั้งหมด แร็กเกตใช้ได้ทั้ง 2 หน้า และได้ลูกชนไก่กลับไปได้จากทุกทิศทาง

วิธีจับไม้แร็กเกตที่ถูกวิธีคือ การจับแบบวีเชพ (V-shape) กล่าวคือ ยกมือที่ถนัดขึ้นมา กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกเป็นรูปตัววี (V) แล้วสอดด้ามแร็กเกตเข้าไปในช่องรูปตัววี (V) ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ค้ำทางด้านบนของด้ามแร็กเกตเอาไว้ เมื่อจับถูกต้อง หัวของแร็กเกตด้านที่เป็นสันจะอยู่ตรงกลางร่องตัววี (V) พอดี จากนั้นนิ้วที่เหลือทั้ง 3 นิ้ว กำด้ามแร็กเกตเข้ามาโดยทำให้สุดด้าม ปลายด้ามจะอยู่ในอุ้งมือ ใช้นิ้วชี้ค้ำกึ่งทางส่วนโค้งของด้ามแร็กเกตเอาไว้ เมื่อจับด้ามแร็กเกตไว้เรียบร้อย สังเกตดูจะเห็นว่านิ้วชี้จะไม่ติดกับนิ้วกลาง จะมีเฉพาะนิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อยที่เรียงติดกันเป็นมุม 45 องศา ส่วนนิ้วหัวแม่มือจะวางทาบอยู่ด้านบนของด้ามแร็กเกต

หลักทั่วไปในการจับไม้แร็กเกตแบดมินตัน

ชนะรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้เสนอแนะหลักทั่วไปในการจับไม้แร็กเกต

ดังต่อไปนี้

1. ไม้จับด้ามแร็กเกตจนแน่น กระชับมือเพียงให้อยู่ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดในการตี หากจับไม้แร็กเกตแน่นเกินไปจะทำให้เกิดอาการเกร็งในส่วนของแขน และไม่สามารถตีบังคับลูกชนไก่ไปยังเป้าหมาย ด้วยการใช้นิ้วและข้อมือได้ถนัด กลายเป็นใช้แขนมากกว่า เพราะหลักของการเล่นแบดมินตันต้องใช้นิ้วและข้อมือในการตีลูกชนไก่บังคับไปยังเป้าหมายด้วยความรวดเร็วและแม่นยำ ซึ่งจะทำให้ตีได้ง่ายกว่าการใช้แขน

2. เมื่อจับด้ามแร็กเกตไว้อย่างถูกต้องแล้ว สามารถใช้แร็กเกตนั้นได้เสมือนเป็นส่วนหนึ่งของแขน อย่างไรก็ตามควรได้ทราบถึงการจับแร็กเกตที่ไม่ถูกต้องไว้ด้วย เพื่อเป็นข้อเปรียบเทียบ ที่พบเห็นมีอยู่ 2 วิธีคือ

2.1 การจับไม้แร็กเกตหน้าเดียว ซึ่งข้อแตกต่างของการจับไม้แร็กเกตแบบนี้กับแบบวีเชพ ก็คือ นิ้วหัวแม่มือจะจับอยู่ตรงสัน ทำให้ไม่สามารถตีลูกชนไก่ได้ทั้ง 2 หน้า คงตีได้เพียงหน้าเดียวเฉพาะหน้ามือเท่านั้น ช่วงด้านหลังมือไม่สามารถตีได้เลย

2.2 การจับแร็กเกตแบบรวมนิ้วหรือกำข้อน กล่าวคือการจับแร็กเกตแบบนี้ ใช้นิ้วทั้งห้าจับที่บริเวณด้ามแร็กเกตในลักษณะที่กำแน่นรวมนิ้วทั้งห้าติดกัน ทำให้ไม่สามารถใช้นิ้วและข้อมือ ในการตีลูกชนไก่อย่างถูกต้องตามหลักการของกีฬาแบดมินตันได้ สำหรับข้อเสียของการจับไม้แร็กเกตที่ไม่ถูกต้องทั้ง 2 แบบที่กล่าวมาข้างต้นนั้น โอกาสที่ตัวนักกีฬาจะพัฒนาเป็นผู้เล่นที่ดีต่อไปในอนาคตได้นั้นเป็นเรื่องยาก เพราะมีจุดอ่อนอยู่มาก และการแก้ไขก็ทำได้ยากเช่นเดียวกัน เนื่องจากเกิดความเคยชินเสียแล้ว

การยืนและการเคลื่อนที่ในการเล่นแบดมินตัน (Foot Work)

ความหมายและทิศทางของการเคลื่อนที่ในการเล่นแบดมินตัน

น้อม สังข์ทอง (2540) ได้ให้ความหมายของการเคลื่อนที่ไว้ว่า การที่ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งต่าง ๆ ของสนาม ด้วยการวิ่ง การหยุด การกระโดด การสไลด์ การกลับตัว

เปลี่ยนทิศทาง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาแบดมินตัน นอกเหนือจากการตีลูกชนไก่แบบต่าง ๆ แล้ว

เจริญ วรธนะสิน (2519) ได้นิยามว่า แบดมินตันเป็นเกมที่ผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ต้องเคลื่อนย้ายตัว วิ่งไล่ตีลูกตลอดเวลา ผู้เล่นจึงต้องอาศัยการวิ่งเข้าออก และประชิดตีลูกในจังหวะที่ ถูกต้อง ในอิริยาบถที่ถนัด เคลื่อนย้ายตัวตีลูกด้วยความง่ายตายและสิ้นเปลืองแรงน้อยที่สุด

ทิศทางของการเคลื่อนที่ในการเล่นแบดมินตัน

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้อธิบายทิศทางของการเคลื่อนที่ลักษณะต่าง ๆ ไว้ว่า ลักษณะการเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งต่าง ๆ ของสนาม ทำได้หลายอย่าง เช่น การก้าวเท้า การสับเท้าหรือสไลด์ การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น โดยทั่วไป จะกระทำดังนี้

1. การวิ่งไปข้างหน้า-ถอยหลัง

1.1 การวิ่งไปข้างหน้า หมายถึง การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ในกีฬาแบดมินตันนี้อาจจะเป็นการก้าวเท้าเพียง 2-5 ก้าว หรือมากกว่านี้ หรือเป็นการพุ่งตัวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว เพื่อจะได้ตีลูกได้ทันเหตุการณ์ การวิ่งไปข้างหน้าส่วนมากจะเป็นวิ่งก้าวเท้ายาว ๆ หรืออีกประการหนึ่งก็สับเท้าหรือลากเท้าหลังเข้ามาประชิดเท้าหน้า และเท้าหน้าก็เลื่อนออกไปอย่างรวดเร็ว ก้าวสุดท้ายก่อนการรับลูก มักจะเป็นก้าวที่ยาวกว่าปกติ หรืออาจเป็นการกระโดดขึ้นแล้วเล่นลูกเพื่อช่วยในการทรงตัวหรือเพื่อมิให้เสียหลักในการเล่นได้

1.2 การวิ่งถอยหลัง หมายถึง การเคลื่อนที่ไปข้างหลัง โดยที่หน้ายังหันไปหาคู่ต่อสู้อยู่ การถอยหลังนี้นิยมถอยแบบเท้าหนึ่งกระโดดถอยไป แล้วลากเท้าหนึ่งเข้ามาชิด เท้าที่ถูกชิดก็พุ่งถอยหลังไปอีกการวิ่งไปข้างหน้าและถอยหลังนี้ มีประโยชน์ในการเล่นกีฬาทุกชนิด ดังนั้นผู้เล่นทุกคนจึงต้องพยายามฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ และให้ความคล่องตัวในการที่จะเล่นและการเปลี่ยนทิศทางโดยฉับพลันทันที ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งไปข้างหน้าหรือถอยกลับไปข้างหลังก็ตามที่ การฝึกจะต้องฝึกควบคู่กันไปกับการจับหรือถือไม้แร็กเกตตีอากาศ เพื่อให้มีความรู้สึกชินต่อการเหวี่ยงไม้ในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตีลูกหยอด ลูกตบโพร์แฮนด์ ลูกตบเหนือศีรษะ เป็นต้น

2. การสไลด์ไปข้าง ๆ ขวา - ซ้าย

การสไลด์ หมายถึง การก้าวเท้าหนึ่งไปแล้วลากเท้าหนึ่งเข้ามาชิด เท้าที่ถูกชิดจะต้องรีบพุ่งออกไปทันที ส่วนมากจะเป็นการก้าวหรือสไลด์ไปข้าง ๆ ครั้งแรกให้ผู้เล่นฝึกการสไลด์ติดต่อกันไป 2-3 ก้าว แล้วตีลูกตามความเหมาะสม

2.1 การสไลด์ไปข้างขวา โดยก้าวเท้าขวามาไปก่อน แล้วลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา เท้าขวารับก้าวหรือขยับไปข้างขวาทันที การสไลด์ไปทางขวานี้ให้หัดตีลูกหน้ามือ ลูกตาดลูกหยอด ลูกตบ เป็นต้น

2.2 การสไลด์ไปทางซ้าย ให้ปฏิบัติตรงกันข้ามกับการสไลด์ไปทางขวา แต่ก่อนการตีลูกมักจะก้าวเท้าขวาข้ามเลยเท้าซ้ายไป และตีลูกแบคแฮนด์ หรือลูกหยอดจากหลังมือ และลูกตาดด้วย แต่บางครั้งถ้าลูกพุ่งมาโค้งพอ ก็อาจจะตบได้เช่นกัน

การสไลด์เท้าไปข้าง ๆ นี้ ผู้เล่นจะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ โดยเฉพาะการสไลด์เท้าไปทางซ้ายเพื่อตีลูกในลักษณะตีลูกด้วยลูกแบคแฮนด์ เพราะผู้เล่นส่วนมากมักจะขาดความชำนาญ ผู้โจมตีหรือรุกจึงมักจะพยายามให้คู่แข่งใช้ลูกไม่ถนัดหรือไม่ชำนาญในการตอบโต้มากที่สุด แต่ถ้าผู้เล่นมีความชำนาญแล้ว ก็จะได้รับผลประโยชน์ในการเล่นมากขึ้น

การเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬานั้น เกือบจะเรียกได้ว่าเป็นครึ่งหนึ่งของเกมทีเดียว จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เล่นจะต้องรู้จักการเลือกใช้การเคลื่อนที่ เพื่อให้เหมาะสมกับการรับหรือรุกของเกม ตลอดจนรู้จักการถอยถอยกำลังไว้ในการเล่น เพื่อไม่ให้หมดแรงก่อนการเล่นจะจบลง ถ้าสามารถเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนทิศทางได้ทันต่อเกมหรือเหตุการณ์แล้ว ย่อมมีโอกาสที่จะเป็นฝ่ายโจมตี หรือได้รับชัยชนะในที่สุด

ความสำคัญของการเคลื่อนที่ในการเล่นแบดมินตัน

น้อม สัมพันธ์ (2540) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเคลื่อนที่ในการเล่นแบดมินตันไว้ดังนี้ สิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาแบดมินตันนอกเหนือจากการตีลูกชนไก่แบบต่าง ๆ แล้วก็การวิ่งฟุตเวิร์ค ในการวิ่งฟุตเวิร์คจะต้องมีการฝึกให้เกิดความชำนาญ เช่นเดียวกับการตีลูกเพื่อให้สามารถนำไปใช้ให้มีความสัมพันธ์กันทั้งการตีลูกและการวิ่ง การวิ่งฟุตเวิร์คต้องวิ่งให้เรียบ มีจังหวะสม่ำเสมอ และทรงตัวได้ดี จะต้องวิ่งไปตามมุมต่าง ๆ ได้อย่างราบเรียบ การวิ่งฟุตเวิร์คของนักกีฬาที่ถนัดมือขวาหรือเท้าขวานั้น ถ้าเล่นอยู่หน้าตาข่ายจะต้องวางเท้าขวานำอยู่หน้าตาข่ายเสมอ โดยให้เท้าขวาอยู่ใกล้ตาข่ายที่สุด ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับวิถีของลูกชนไก่ที่ฝ่ายตรงข้ามตีมาด้วย ส่วนการวิ่งฟุตเวิร์คไปตีลูกที่อยู่ในแดนหลัง เท้าขวาจะต้องวางอยู่หลังเสมอเช่นกัน ส่วนนักกีฬาที่ตีด้วยมือซ้ายก็สลับกันกับคนที่ตีด้วยมือขวา ความเร็วในการวิ่งฟุตเวิร์คเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะฉะนั้นนักกีฬาจะต้องเตรียมกำลังขาให้ดี มีความแข็งแรงเพียงพอ จึงจะวิ่งฟุตเวิร์คได้ดี การฝึกวิ่งฟุตเวิร์คควรฝึกทุกวัน และให้นักกีฬาฝึกทั้งก้าวสั้นและก้าวยาว ก้าวสั้นจะใช้ในการแข่งขันมาก แต่บางครั้งก็ต้องใช้การก้าวยาวหรือก้าวกระโดด เช่น ในการรับลูกตบที่ห่างตัว เพราะต้องใช้ความเร็วมากที่สุด การฝึกความเร็วของการวิ่งฟุตเวิร์คจำเป็นต้องใช้การกระโดดบ่อย ๆ และฝึกความเร็วหลาย ๆ อย่าง เช่น กำหนดเวลา กำหนดจุด ตัวอย่างให้วิ่งคอร์ดด้วยเวลา 1 นาที ให้ได้ 24 จุด หรือการวิ่ง 4 จุด ภายใน 30 วินาที ซึ่งการฝึกวิ่งฟุตเวิร์คอย่างนี้ ทำให้ร่างกายนักกีฬาแบดมินตันได้ฝึกการทำงานแบบ Anaerobic และ Aerobic

นอกจากนี้ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536) ยังได้กล่าวไว้ว่า การเคลื่อนไหวลำตัวที่ถูกต้อง จะช่วยเพิ่มกำลังความสามารถในการบังคับลูก และการกลับเข้าที่อย่างไม่เสียทรงตรงตัว การยืนเตรียมพร้อมและการถ่ายน้ำหนักตัวในการเล่นแบดมินตัน

1. การยืนเตรียมพร้อมในการเล่นแบดมินตัน

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้อธิบายไว้ว่า การยืนตั้งท่าตีลูกจะต้องยืนให้ถูกท่า การตีลูกจึงจะมีน้ำหนัก และสามารถบังคับทิศทางของลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับคนที่ถนัดถือแร็กเกตมือขวา ให้ยืนในลักษณะเอียงลำตัว โดยใช้เท้าซ้ายนำหน้า และเท้าขวาอยู่ข้างหลัง ให้ปลายเท้าซ้ายชี้ไปตามทิศทางที่จะตีลูก ส่วนคนที่ถนัดถือแร็กเกตมือซ้าย ให้ตั้งท่าทำนองเดียวกัน แต่สลับกันเฉพาะเท้าเท่านั้น คือให้เท้าขวาอยู่ด้านหน้าและเท้าซ้ายอยู่ด้านหลัง ควรจะยืนด้วยปลายเท้าลำตัวตั้งตรงขึ้น หรือก้มเพียงเล็กน้อย แขนทั้ง 2 ข้างยกขึ้นให้ได้สมดุลกัน โดยแขนที่จับแร็กเกตต้องชูขึ้น ให้หัวของแร็กเกตชี้ไปข้างหน้าในมุม 45 องศา ส่วนแขนอีกข้างยกขึ้นถ่วงไว้ให้ได้สมดุลกัน ซึ่งจะสะดวกในการเคลื่อนที่และเกิดความคล่องตัว

2. การถ่ายน้ำหนักตัวในการเล่นแบดมินตัน

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้กล่าวว่า ในการตีลูกชนไก่ให้มีประสิทธิภาพ จะต้องมีการถ่ายน้ำหนักตัว ช่วยด้วย เช่น การตีลูกหน้ามือ โดยใช้เท้าซ้ายจะวางลำหน้าเท้าขวา ขณะที่เริ่มตีลูก ต้องมีการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าขวาไปอยู่บนเท้าซ้าย การเปลี่ยนน้ำหนักตัวดังกล่าว ทำให้เกิดแรงโมเมนตัมลื่นไปกับแรงเหวี่ยงตีของแขนและข้อมือรวมกันเป็นจังหวะเดียวกันนั้น การตีลูกชนไก่ทุกครั้ง ถ้าใช้ฟุตเวิร์คได้ถูกต้อง รู้จักการถ่ายน้ำหนักตัวดังกล่าว เมื่อตีลูกไปแล้ว จะมีแรงเหวี่ยงตามลูกชนไก่หรือที่เรียกกันว่า ฟอลโลว์-ทรู (Follow Through) ถึงกระนั้นก็ตามเท้าหน้าจะเป็นหลักยืนให้ร่างกายของผู้เล่นกลับทรงตัวตรง เพื่อเตรียมรับกับสถานการณ์ขั้นต่อไป

การฝึกการเคลื่อนที่

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้กล่าวว่า การฝึกการเคลื่อนที่แบ่งออกไปจุดต่าง ๆ 6 จุด คือ มุมด้านหน้าซ้าย มุมด้านหน้าขวา มุมข้างซ้าย ด้านข้างขวา มุมหลังซ้ายและมุมหลังขวา ฝึกกระโดดและกระโดดเชือก เพื่อช่วยในการเคลื่อนที่ได้ดีขึ้น

1. สไลด์ (Slide) ไปในทุกทิศทาง คือด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง โดยให้ฝึกเริ่มตรงจุดกลางสนาม ยืนหันหน้าเข้าตาข่ายในท่าเตรียมพร้อม แล้วเริ่มเคลื่อนที่ไปตามจุด เริ่มตรงกลางสนามก่อนทุกครั้ง พยายามสไลด์ให้รวดเร็ว เฉพาะจุดหลังทั้งสองจุดให้ถอยหลัง แล้วเริ่มวิ่งกลับที่เดิม อาจจะไม่แร็กเกตและทำท่าตีด้วยก็ได้

2. ฝึกการกระโดดสปริงข้อเท้าอยู่เสมอ

3. กระโดดเชือกบ่อย ๆ เพื่อบริหารไหล่ ข้อมือและข้อเท้า

การตีลูกโด่งหลังหรือลูกโยน (The Clear)

ความหมายของการตีลูกโด่งหลัง

เจริญ วรรณะสิน (2519) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ลูกโยนหรือลูกโด่งหลังคือ ลูกที่พุ่งขึ้นไปในอากาศและตกลงมาในมุม 90 องศา ในสนามฝ่ายตรงข้าม เป็นลูกที่ตีได้ทั้งหน้ามือ และหลังมือ โดยจะตีเหนือศีรษะหรือจัดจากเบื้องล่างก็ได้ มีลักษณะการเคลื่อนที่ไปในแนววิถีโค้งไปยังแดนหลังของสนามบริเวณเส้นเขตหลัง นอกจากนี้สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา (2543) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมไว้ว่า การตีลูกโด่งหรือลูกโยน คือการตีลูกให้ลูกพุ่งโด่งขึ้นไปในอากาศและตกลงในมุม 90 องศา บนสนามอีกฝ่ายหนึ่ง การตีลูกโด่งมีหลายอย่าง โดยตั้งชื่อตามสถานการณ์ที่กำลังตีในขณะนั้น

ความสำคัญของการตีลูกโด่งหลัง

เจริญ วรรณะสิน (2519) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการตีลูกโด่งหลังไว้ว่า ลูกโยนใช้สำหรับแก้ไขสถานการณ์เป็นส่วนใหญ่ ถ่วงเวลาสำหรับการกลับทรงตัวของผู้เล่น ลูกพุ่งโด่งสูงมากเพียงใด จะมีเวลาสำหรับผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมากเพียงนั้นลูกโยน มีจังหวะการตีเช่นเดียวกับลูกตบ แต่แทนที่จะกดลูกลงต่ำ กลับเสียให้ลูกพุ่งสูงโด่งขึ้นไปในอากาศ สุดแท้แต่ผู้เล่นจะบังคับให้ลูกเข้าไปในระดัใด ลูกโยนที่สมบูรณ์แบบ ต้องมีความแรงวิ่งไกลสุดสนามฝ่ายตรงข้าม และไม่คาดคู่แข่ง กระโดดตบลูกได้จากกึ่งกลางสนาม ลูกโยนที่มีความแรงไม่ถึงหลัง หรือคาดต่ำเกินไป จะทำให้ผู้ตีเสียเปรียบในกรณีที่คู่ต่อสู้เสียหลัก ลูกโยนคาดจะถูกใช้เพื่อลูกจี๊ดอีกด้วย โดยตีระดับการพุ่งของลูกมิให้โด่งจนเกินต้องการ ย่นเวลาสำหรับการกลับตัวของคู่แข่งให้น้อยลง

ลูกโยนเป็นลูกหลักขั้นต้นของแบดมินตัน ผู้เล่นเริ่มฝึกหัดตีแบดมินตันจากลูกโยน เมื่อมีฝีมือขั้นแถมเป็ยน ลูกโยนก็ยังคงเป็นลูกหลักที่สำคัญลูกหนึ่งของเกมแบดมินตันอยู่นั่นเอง

ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2539) กล่าวถึงประโยชน์ของการตีลูกโด่งหลังมีดังนี้

1. ใช้ในการเปิดเกมรุก
2. ใช้ป้องกันขณะเป็นฝ่ายรับ
3. เพื่อดึงคู่แข่งออกจากจุดศูนย์กลางของสนาม
4. เพื่อทำให้คู่แข่งเสียจังหวะและบั่นทอนกำลังไม่ให้เปิดเกมรุกได้
5. เพื่อทำคะแนน

สะดวก

ท่าทางและวิธีการตีลูกโด่งหลัง

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้อธิบายวิธีการตีลูกโด่งหลังไว้ว่า การตีลูกโด่งหลัง จะตีเมื่อฝ่ายตีอยู่ในลักษณะเสียเปรียบ ต้องการเวลาในการตั้งตัว พบมากในการเล่นประเภทเดี่ยวการตีต้องใช้แรงมาก ตีให้ลูกเคลื่อนที่ไปในระดับสูง ไปตักยังเส้นเขตหลัง การตีลูกโด่งหลังจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามตีกลับมาลำบาก การตีลูกโด่งหลังจะตีเมื่อลูกเคลื่อนที่มาในระดับสูงทางขวาและทางซ้าย แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

ตีแบบหน้ามือเหนือศีรษะ (Overhead Forehand Clear)

การตีลักษณะนี้ใช้เมื่อลูกลอยเหนือศีรษะทางด้านหน้ามือ (ดูภาพประกอบ 13) ปกติใช้เล่นเมื่ออยู่หลังสนาม และผู้เล่นตั้งใจที่จะให้ลูกโด่งขึ้นเป็นมุมสูง ตกลงบริเวณหลังสนามคู่ต่อสู้

ท่าเตรียม ยืนในลักษณะเตรียมพร้อม หัวไม้แรกเกิดตั้งขึ้น บิดลำตัวมาทางขวาและก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว เพื่อให้ด้านซ้ายของลำตัวชี้ตรงไปยังตาข่าย น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวา ขณะที่บิดลำตัวยกไม้แรกเกิดขึ้นผ่านหน้า และให้ห้อยตกลงทางด้านหลังไหล่ขวา งอข้อศอกและห้อยข้อมือลง ข้อมือหักไปทางด้านหลัง แขนซ้ายยกขึ้นเพื่อช่วยในการทรงตัว

การตีลูก ขณะที่ลูกชนไถ่ลอยมาในตำแหน่งที่ต้องการ ยึดตัวขึ้นเพื่อให้จังหวะที่ไม้แรกเกิดกระทบลูกนั้นเป็นตำแหน่งที่สูงที่สุดเหนือศีรษะ ยกข้อมือขึ้นข้างบนขณะที่หัวไม้แรกเกิดอยู่ในลักษณะห้อยต่ำอย่างเดิม ถ่าน้ำหนักตัวมาอยู่เท้าหน้าขณะที่แขนเหยียดขึ้นตรง ก่อนที่ไม้แรกเกิดจะกระทบลูก ข้อมือเหยียดตรง เหวี่ยงหัวไม้แรกเกิดไปข้างหน้าด้วยความเร็วเต็มที่ เพื่อตีลูกชนไถ่ให้เคลื่อนที่ไป เมื่อตีไปแล้ว หัวไม้แรกเกิดเคลื่อนที่ตามไปข้างหน้า และเหวี่ยงลงข้างลำตัว น้ำหนักตัวจะอยู่บนเท้าหน้า เมื่อแขนเหวี่ยงตามจนหมดระยะทางแล้วกลับมาอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมใหม่

หลักสำคัญ

1. ยืนหันข้างให้กับแนวที่ลูกชนไถ่ลอยมา
2. ขณะเตรียมตัวตี น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าหลังไม้แรกเกิดถือห้อยตกลงด้านหลังศีรษะ หักข้อมือไปด้านหลัง
3. ยึดตัวขึ้นเต็มที่ เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปเท้าหน้า
4. ให้เท้าทั้งสองอยู่ติดพื้นตลอดเวลา
5. เหวี่ยงแขนตาม หลังจากตีลูกแล้ว และกลับมาอยู่ในท่าเตรียม
6. หันไหล่ซ้ายเข้าหาตาข่ายขณะตีลูก

การตีลูกมือล่าง (The Lob)

ความหมายของการตีลูกมือล่าง

สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา (2543) ได้อธิบายถึงลูกมือล่างว่า การตีลูกโด่งจากลูกล่างบางที่เรียกว่าลูกมือล่าง เป็นการช้อนลูกจากต่ำไปสู่สูง เช่นการรับลูกตบ หรือลูกที่ฝ่ายตรงข้ามหยอดข้ามตาข่ายมา การตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ ลูกโด่งหน้ามือ แรงที่ตีจะเกิดจากการประสานงานของแรงเหวี่ยง แรงตวัดของลำแขนและข้อมือ ประกอบกับการเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง แรงตีขณะไม้กระทบลูก จะทำให้ลูกโด่งขึ้นไปในอากาศไปตกตามเป้าหมายที่ต้องการได้ ส่วนการตีลูกโด่งหลังมือ แรงตีจะเหมือนลูกโด่งหน้ามือ แต่การเคลื่อนที่กลับกัน คือจะวางเท้าขวาอยู่ข้างหน้าเท้าซ้ายอยู่ข้างหลัง หันไหล่เข้าหาตาข่าย

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้ให้ความหมายของการตีลูกมือล่างว่าเป็นลูกที่ตีโดยการตวัดจากด้านล่างไปสู่บน เป็นลูกอันเดอร์แฮนด์ (Under Hand) เป็นการตีลูกจากต่ำไปสู่สูง การตีลูกมือล่างโยน กระทบเมื่อลูกเคลื่อนที่มาในระดับต่ำบริเวณหน้าตาข่าย เป็นลูกที่ได้แรงมาจากข้อมือมากกว่าส่วนอื่น ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ลูกมือล่างคือ การช้อนตีลูกหรือการตวัดตีลูกจากด้านล่างไปสู่บน เป็นการตีจากต่ำไปสู่สูง ตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ การตีลูกมือล่างกระทบเมื่อลูกเคลื่อนที่มาในระดับต่ำบริเวณหน้าตาข่าย เช่นการรับลูกตบ, ลูกหยอด เป็นลูกที่ได้แรงตีจากการประสานงานของแรงตวัดของลำแขนและข้อมือ โดยเป็นลูกที่ได้แรงมาจากข้อมือมากกว่า ประกอบกับการเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

ความสำคัญของการตีลูกมือล่าง

น้อม สังข์ทอง (2540) ได้กล่าวถึงความสำคัญของลูกมือล่างว่า ลูกมือล่างเป็นลูกที่ใช้ในเกมนับมากกว่าใช้ในเกมนรก สามารถตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ จากระดับที่ต่ำกว่าตาข่ายด้วยการตีให้ลูกชนไก่พุ่งขึ้นไปในระดับสูงโด่ง ไปถึงเส้นหลังของสนาม ลูกมือล่างใช้ในโอกาสที่เป็นฝ่ายเสียเปรียบ บริเวณที่ตีส่วนใหญ่จะเป็นหน้าตาข่ายไม่เกินเส้นส่งลูกสั้น และจะใช้การตีด้วยด้านหลังมือมากกว่าการตีด้วยด้านหน้ามือ

จุดประสงค์ของการตีลูกมือล่าง

ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2539) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการตีลูกไว้ดังนี้ ลูกมือล่าง เป็นลูกที่ผู้เล่นสามารถตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ จากระดับที่ต่ำกว่าตาข่าย บริเวณที่ตีส่วนใหญ่จะเป็นหน้าตาข่ายไม่เกินเส้นส่งลูก ด้วยการตีให้ลูกชนไก่พุ่งขึ้นระดับสูงโด่ง และตกลงบริเวณท้ายสนาม เพื่อให้ตีมีเวลา 3 วินาทีในการตั้งรับ ลูกมือล่างใช้ในโอกาสที่เป็นฝ่ายเสียเปรียบหรือต้องการที่จะให้คู่แข่งชนผลออกจากศูนย์กลางของสนาม ไปตีลูกบริเวณท้ายสนาม เพื่อให้การบุกของคู่แข่งชนมีประสิทธิภาพน้อยลง ลูกมือล่างเป็นลูกที่ตีด้วยแรงสะบัดข้อมือมากกว่าแรง

เหวี่ยงของแขน เป้าหมายของการตีลูกมื่อล่างได้แก่ บริเวณ 2 มุมท้ายสนาม ลูกมื่อล่างที่ดีควรใช้ในโอกาสต่อไปนี้

1. ใช้ในเกมรับขณะเสียเปรียบ
2. ลดทอนประสิทธิภาพในการรุกของคู่แข่ง
3. เพื่อบังคับให้คู่แข่งต้องผล่ออกจากศูนย์กลาง
4. ใช้สลับกับการหยอดลูก เพื่อสร้างความกังวลใจของคู่แข่ง

วิธีตีลูกมื่อล่าง

เจียมศักดิ์ พาณิชชัยกุล (2532) ได้อธิบายวิธีตีลูกมื่อล่างออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. แบบหน้ามือ ลูกนี้ใช้ตีขณะที่ลูกชนไม้ตกลงทางด้านข้างด้านหน้ามือของลำตัว ลูกชนไม้จะถูกตีสูงขึ้นในลักษณะงัดขึ้น และพุ่งโค้งลึกไปยังหลังสนามฝ่ายตรงข้าม

ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมพร้อม ปิดลำตัวไปทางขวาไม้แรกเกิดไปทางด้านหลัง ข้อมือหักขึ้น หัวไม้แรกเกิดชี้สูงขึ้น ด้านข้างด้านซ้ายของลำตัวหันเข้าหาตาข่าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เพื่อรับน้ำหนักตัว ปลายเท้าซ้ายชี้ไปยังสนามตรงข้าม ไม้แรกเกิดเหวี่ยงไปด้านหลังแขนงอ ข้อมือหักขึ้น หัวไม้แรกเกิดชี้ขึ้นสูงขณะตี จุดที่ไม้แรกเกิดถูกลูกชนไม้ จะอยู่ห่างทางด้านหน้าของลำตัวด้านขวามือ เหวี่ยงไม้แรกเกิดมาทางด้านหน้า ข้อมือเคลื่อนที่นำมาก่อน เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าหน้า หัวไม้แรกเกิดเหวี่ยงมาข้างหน้าด้วยความเร็วสูง กระทบลูกชนไม้ทางด้านล่างหลังจากตีแล้ว รักษาการทรงตัวให้ดี เท้าอยู่ติดพื้น ย่อตัวต่ำขณะที่แขนเคลื่อนที่ตามลูกไป แขนเคลื่อนที่ตามลูกไปให้สูงเหมือนกับว่าจะให้ไม้แรกเกิดลอยไปเหมือนกับลูกชนไม้ จากนั้นลำตัวยืดขึ้น กลับไปอยู่ในท่าเตรียม
2. ตีแบบหลังมือ ลูกนี้ใช้ตีขณะที่ลูกชนไม้ตกลงต่ำ ทางด้านข้าง ด้านหลังมือของลำตัว เป็นการตีลูกเพื่อส่งกลับให้สูงและลึกไปด้านหลังสนามตรงข้าม เป็นการถ่วงเวลาเพื่อกลับตัวมาตั้งรับใหม่ให้ทัน ใช้เป็นการแก้สถานการณ์มากกว่าจะเป็นการทำคะแนน

ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมยกหัวไม้แรกเกิดขึ้นสูงแขนงอปิดลำตัวมาทางซ้าย และเคลื่อนไม้แรกเกิดมาทางด้านหลัง ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้าวางราบบนพื้น แขนงอเล็กน้อย ยืดหยุ่นเพื่อปรับน้ำหนักของลำตัว ลำตัวบิดมาทางซ้าย ไม้แรกเกิดอยู่ทางด้านหน้าด้านขวาของลำตัว และปลายเท้าขวาชี้ไปทางตาข่ายขณะตี ศอกชี้ลงพุ่งไปยังจุดที่จะตี ซึ่งอยู่ตรงหน้า ด้านซ้ายของลำตัว เหวี่ยงแขนขวาสูง เคลื่อนไปทางลูกชนไม้ รักษาให้หัวไม้แรกเกิดชี้ไปทางด้านหลังเสมอ จนกระทั่งถึงจังหวะที่จะตีลูก ก่อนหน้าที่จะตีลูก เหวี่ยงไม้แรกเกิดอย่างรวดเร็วและแรงไปทางด้านหน้า งัดให้สูงขึ้นถูกลูกชนไม้ทางด้านล่าง หน้าไม้อยู่ในแนวเดียวกับลูกชนไม้ และส่งลูกสูงขึ้นไปยังด้านหลังของสนามฝ่ายตรงข้าม

การส่งลูกหรือลูกเสิร์ฟ (The Service)

ความหมายของการส่งลูก

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้ให้ความหมายของการส่งลูกว่า ลูกส่งหรือลูกเสิร์ฟเป็นหัวใจของการเล่นแบดมินตัน เพราะการส่งลูกเป็นการเริ่มต้นเกม ความได้เปรียบและเสียเปรียบจะเกิดขึ้น เมื่อมีการส่งลูก

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า การส่งลูกเป็นการตีลูกจากด้านล่าง จุดที่ลูกถูกกระทบหน้าไม้ ลูกต้องอยู่ในระดับต่ำกว่าเอว และหัวแร็กเกตจะต้องไม่สูงกว่าระดับข้อมือของผู้ส่งลูกอย่างเห็นได้ชัด และลูกชนไก่ต้องลอยข้ามตาข่ายไป

สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา (2543) ได้ให้ความหมายของการส่งลูกว่า เป็นการเล่นตีจากด้านล่าง จะตีได้ทั้งลูกหน้ามือและหลังมือ แต่นิยมส่งลูกด้วยหน้ามือมากกว่า เพราะเป็นการส่งที่มีประสิทธิภาพมาก

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การส่งลูกหมายถึง การเล่นเริ่มแรก โดยการตีลูกชนไก่ให้ข้ามตาข่ายไปตกอยู่ในแดนที่ต้องการ โดยที่ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถตอบโต้มาได้โดยถนัด และการส่งลูกต้องกระทำให้ถูกต้องตามกติกาด้วย

ความสำคัญของการส่งลูก

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536) ได้พูดถึงความสำคัญในการส่งลูกไว้ว่า ตามปกติแล้ว การส่งลูก ไม่ต้องใช้ความเร็วในการเคลื่อนไหวเท่า สายตาที่ว่องไว แรงแขน และข้อมือมากนัก และทุกคนก็จะสามารถทำได้ดี ถ้าได้ฝึกหัดที่แล้ว องค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับการส่งลูกที่ดี คือ ความใจเย็นช่างสังเกตและการใช้สติปัญญา ซึ่งผู้ส่งต้องแน่ใจว่า สามารถส่งลูกให้ข้ามพ้นตาข่ายไปในลักษณะการตีจากที่ต่ำขึ้นสูงได้ ฉะนั้นการส่งลูกในกีฬาแบดมินตันไม่ใช่การโจมตี แต่เป็นการเล่นที่พยายามทำให้เสียเปรียบน้อยที่สุด

น้อม สังข์ทอง (2540) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการส่งลูกไว้ว่า กิจกรรมการแข่งขันทุกชนิด จะต้องมีการเริ่มต้นเพื่อเปิดการแข่งขัน โดยเฉพาะกีฬาที่มีตาข่ายกั้นระหว่างคู่แข่ง เช่น เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ และแบดมินตัน เป็นต้น การเริ่มต้นเพื่อเปิดเกมการแข่งขันนี้คือ การส่งลูก หรือที่นิยมเรียกกันว่า ลูกเสิร์ฟ มีความหมายและมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะกีฬาแบดมินตัน อาจกล่าวได้ว่า การส่งลูกเป็นหัวใจของแบดมินตันก็ว่าได้ เพราะผู้เล่นมีคะแนนได้ ก็ต่อเมื่อได้สิทธิ์ส่งลูก

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการส่งลูกว่า การส่งลูกหรือการเสิร์ฟ ในกีฬาแบดมินตัน เรียกว่าการส่งลูก ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการแข่งขันแบดมินตัน ถ้าปราศจากการส่งลูกที่ดี โอกาสที่จะได้มาซึ่งชัยชนะจะมีน้อย เพราะจะทำคะแนนได้ก็ต่อเมื่อได้สิทธิ์ส่งลูกเท่านั้น เมื่อได้สิทธิ์ส่งลูกแล้ว ยังต้องส่งลูกให้ดี จึงจะมีโอกาสได้คะแนน

วิธีการส่งลูกแบบต่างๆ

การจับลูก วิธีการส่งลูกควรเริ่มจากการจับลูกชนไก่ ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้เสนอแนะวิธีจับลูกชนไก่เพื่อทำการส่งลูก ที่นิยมมี 2 วิธี ดังนี้

แบบทำมือเป็นรูปถ้วย วิธีนี้ทำมือเป็นรูปถ้วย โดยจะใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ ประคองลูกชนไก่บริเวณส่วนปลายของชนไก่ นิ้วกลางและพุงบริเวณก้านของชนไก่ตรงบริเวณเชือกมัดลูกชนไก่เส้นบน ลักษณะคล้ายการถือถ้วยน้ำ แต่ใช้เพียง 3 นิ้วเท่านั้น

แบบปากคีบ มี 2 วิธี คือ

1. ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้คีบเฉพาะบริเวณปลายชนไก่ ส่วนอีก 3 นิ้ว ไม่ต้องจับชนไก่เลย เพียงแต่ประคองไว้
 2. ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ คีบเฉพาะบริเวณปลายชนไก่ ขนใดขนหนึ่งเอาไว้เท่านั้น ส่วนอีก 3 นิ้ว ไม่ต้องจับส่วนใด หรือประคองลูกชนไก่ส่วนใดเอาไว้เลย
- การจับลูกชนไก่ไม่ว่าแบบใด ควรได้ทดลองจับดู ให้เกิดความถนัดเฉพาะบุคคล ส่วนใหญ่ของผู้เล่น การส่งลูกด้วยหน้ามือมักจะจับลูกชนไก่แบบแรก ส่วนการส่งลูกแบบหลังมือนั้น นิยมใช้การจับลูกชนไก่ในแบบที่ 2 ข้อที่ควรคำนึงในการจับลูกนั้น อยู่ที่ระวังไม่ให้ลูกชนไก่ติดมือ อันเนื่องมาจากเหงื่อเปียกการที่ใช้ทำลูกชนไก่ในขณะที่ทำการส่งลูก

รูปแบบของการส่งลูก

น้อม สังข์ทอง (2540) ได้อธิบายวิธีการส่งลูกแบบต่างๆ ไว้ดังนี้

1. การส่งลูกโยนโด่งลึก เป็นการตีลูกโยนโด่งจากหน้ามือด้านล่าง ซึ่งเป็นลูกที่ดีด้วยความแรง ด้วยการใช้นิ้วชี้ของแขนพร้อมกับการตวัดข้อมือ ผสมผสานกับการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้า การส่งลูกโยนโด่งแบบนี้ วิถีของลูกจะเป็นมุมกว้างและสูง และจุดที่ลูกตก ต้องอยู่ระหว่างเส้นส่งลูกยาวกับเส้นเขตหลัง จึงจะจัดว่าเป็นการส่งลูกที่ดี ส่วนความสูงประมาณกะคร่าว ๆ เอาว่าตั้งแต่ส่งลูก (แเร็กเกตกระทบลูก) จนลูกตกถึงพื้นใช้เวลา 3 วินาที การส่งลูกแบบนี้นิยมใช้เล่นในประเภทเดี่ยว นอกเหนือจากมีผลบังคับให้คู่แข่งผลออกจากจุดศูนย์กลางของสนามกับป้องกันการรุกจากการตบของคู่แข่งแล้ว ยังช่วยให้ฝ่ายที่ส่งลูกเสิร์ฟ มีเวลาเตรียมตัวพอที่จะรับการตีตอบโต้ของฝ่ายตรงข้ามได้ทัน

2. การส่งลูกสั้น การส่งลูกแบบนี้ สามารถตีได้ทั้งทางด้านหน้ามือและด้านหลังมือเป้าหมายคือ ให้ลูกที่ส่งตกเข้าไปในบริเวณเส้นส่งลูกสั้นของคู่แข่งชั้นไม่ควรเกิน 6 นิ้ว วิถีและน้ำหนักของการส่งลูกแบบนี้ ใช้ความชำนาญจากการฝึกให้เกิดความแม่นยำ โดยการใช้นิ้วชี้มากกว่าแรงเหวี่ยงของแขน กะน้ำหนักพอที่ลูกวิ่งไปข้ามพื้นเฉียดตาข่ายแล้ว ส่วนหัวของลูกชนไก่จะทิ่มลงต่ำตกบริเวณส่งลูกสั้น ควรฝึกให้เกิดความชำนาญ อย่างน้อยวันละ 200 ลูก การส่งลูกสั้นนี้นิยมใช้กับเกมประเภทคู่

3. การส่งลูกตาด เป็นการส่งลูกที่ผสมผสานระหว่างการส่งลูกสั้นและลูกโยนโด่ง ดังนั้นมุมในการส่งลูกจึงเป็นมุมแหลม ใช้ส่งได้ทั้งด้านหน้ามือและด้านหลังมือ เป็นลูกที่ดีด้วยความเร็วมากกว่าความรุนแรง เป้าหมายมักเป็นบริเวณมุมเส้นส่งลูกยาวในเกมประเภทคู่ และมุมเส้นเขตหลังในการเล่นประเภทเดี่ยว วิธีของการส่งลูกแบบนี้ เมื่อฟุ้งข้ามพันทายแล้ว ส่วนหัวของลูกชนไม้จะทิ่มลงต่ำ เป็นการบีบให้คู่ต่อสู้ต้องรีบตอบโต้คืนกลับมาด้วยการตีลูกที่เป็นการรับมากกว่ารุก ซึ่งถือว่าเสียเปรียบควรฝึกการส่งลูกนี้ให้เกิดความชำนาญ และใช้ในจังหวะที่เหมาะสมจึงจะได้เปรียบในการเล่น

วาสนา คุณาภภิสิทธิ์ (2536) ได้ให้ข้อเสนอแนะวิธีการส่งลูกแบบต่าง ๆ ไว้ดังนี้ คือ

1. การส่งลูกสั้น (The Low Serve)
2. การส่งลูกตาด (The Drive Serve)
3. การส่งลูกตวัด (The Flick Serve)
4. การส่งลูกโด่ง (The High Serve)

1. การส่งลูกสั้น

1.1 การส่งลูกสั้นแบบไม่ต้องสวิงแร็กเกตมาก เป็นการส่งลูกที่ไม่จำเป็นต้องใช้แรงมาก จึงไม่ต้องสวิงแร็กเกตไปข้างหลังมากนัก การส่งลูกสั้นแบบนี้ ต้องจับด้ามแร็กเกตให้ค่อนข้างแน่นไปทางก้าน แขนชิดข้างลำตัวและงอข้อศอก หัวแร็กเกตต่ำ ทำมุม 90 องศากับพื้นเหนือเท้าขวา สวิงแร็กเกตไปข้างหลังประมาณ 18 นิ้ว ถือลูกให้อยู่ต่ำลงมากกว่าปกติเล็กน้อย การจับด้ามด้วยวิธีนี้ จะช่วยให้แร็กเกตกระทบลูกตรงใต้เอวพอดี และวิถีของลูกจะไม่สูงด้วย ผู้หญิงและผู้เล่นหน้าตาชายควรใช้การส่งลูกแบบนี้

1.2 การส่งลูกสั้นด้วยหลังมือ (The Backhand Serve) จับด้ามแบบหลังมือให้อยู่หน้าลำตัว ข้อศอกยกสูงและหักข้อมือไปข้างหลัง เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย และให้มือชิดกับลูกส่งเส้นสั้น มือซ้ายที่ถือลูกนั้นเหยียดตั้งและอยู่ต่ำกว่าเอว ถือให้หน้าแร็กเกตอยู่ใต้ลูกในระดับหน้าท้อง ใช้ข้อมือผลักส่งลูกไปข้างหน้าเบา ๆ การถือลูกสำหรับการส่งแบบหลังมือ ทำได้ 2 อย่างคือถือลูกไว้ด้านหน้าลำตัวตั้งที่กล่าวมาแล้ว กับถือลูกไว้ทางข้างซ้ายของลำตัว หน้าแร็กเกตจะทำมุม 45 องศากับลูก การส่งลูกแบบหลังมือยากกว่าการส่งลูกสั้นธรรมดา แต่มีประโยชน์ คือ ทำให้ฝ่ายตรงข้ามแปลกใจในขณะที่จับลูกไว้ในมือซ้ายนั้น ลูกสีขาวจะอยู่ตรงหน้าลำตัว (เสื้อ) ซึ่งเป็นจุดสีขาว ทำให้ฝ่ายตรงข้ามมองไม่ทัน หรือสังเกตลูกได้ลำบาก ลูกห่างจากตัวมากกว่าการส่งแบบอื่น ๆ ทำให้ใช้เวลาในการส่งให้ข้ามตาข่ายไปสั้นกว่า สามารถใช้แรงตวัดข้อมือได้เต็มที่

1.3 การส่งลูกสั้นไปยังจุดศูนย์กลางคอร์ต เป็นการส่งที่ต้องอาศัยความแม่นยำเป็นอย่างสูง โดยยืนห่างจากเส้นกลางคอร์ตประมาณ 2 ฟุตหรือ 2/3 เมตร แล้วส่งลูกไป

ยัง หน้ามือ ลำตัว หรือหลังมือของฝ่ายตรงข้าม เป็นลูกที่เร็วและฝ่ายตรงข้ามคาดไม่ถึง ใช้ส่งสลับกับการส่งลูกสั้นธรรมดา และต้องคอยสังเกตดูด้วยว่า ฝ่ายตรงข้ามยืนอยู่ตรงไหน ชิดซ้ายหรือขวา และยกแร็กเกตสูงไปหรือต่ำไป

1.4 การส่งลูกสั้นไปยังมุมนอกของคอร์ต เป็นการส่งลูกสั้นให้ไปตกยังมุมนอกของคอร์ต เป็นการส่งลูกที่ง่าย โดยใช้การบิดข้อมือก่อนการตีลูก แต่ต้องตีค่อนข้างแรงกว่าปกติ เพราะเหตุว่าระยะทาง ที่ลูกไปตกนั้น ห่างกว่าปกติออกไปอีกประมาณ 2 ฟุต และต้องเปิดหน้าแร็กเกตให้กว้างกว่าปกติ ที่ควรระวังคือ ไม่ควรใช้การส่งลูกแบบนี้เมื่อยืนอยู่คอร์ตขวา เพราะลูกจะไปตกทางขวามือของฝ่ายตรงข้าม ทำให้เขามีโอกาสโจมตีได้ง่าย แต่ถ้ายืนส่งในคอร์ตซ้ายจะดีกว่า เพราะฝ่ายตรงข้ามต้องรับด้วยลูกหลังมือ กลับไปยังขวามือของผู้ส่ง

2. การส่งลูกตาด ลูกตาดเป็นลูกที่ทำให้ฝ่ายตรงข้ามคาดการณ์ไม่ถูก ทั้งความเร็วและการวางลูก ถือแร็กเกต ให้ส่วนหัวต่ำกว่าเอวและข้อมือ เมื่อจะส่งลูก ให้ยกหัวแร็กเกตขึ้นพร้อมทั้งส่งลูกไปด้วยความเร็ว ให้ลูกมีวิถีราบ วิธีส่งลูกตาดเหมือนการส่งลูกสั้น คือหักข้อมือไปข้างหลัง ความเร็วของลูกจะไดมาจากความเร็วของการสวิงแขนช่วงล่าง ข้อควรระวังคือ อย่าส่งลูกให้ยาวเลยเส้นส่งลูกยาว เป้าหมายหรือความสูงของการส่งลูกตาด คือใบหน้าของฝ่ายตรงข้าม และควรจะใช้เมื่ออยู่ในคอร์ตขวา ส่งลูกให้ผ่านไหล่ซ้ายของฝ่ายตรงข้าม ไปในแนวเดียวกันกับเส้นกลางคอร์ตไปยังมุมในซ้ายมือของคอร์ต และอาจจะส่งลูกจากคอร์ตซ้ายไปแบบเดียวกันนี้ โดยผู้ส่งจะต้องยืนให้ชิดกับเส้นกลางคอร์ต ขณะที่ฝ่ายตรงข้ามยืนชิดมาทางขวามือใกล้เส้นกลางคอร์ต ซึ่งทำให้มีช่องว่างทางซ้ายมาก การส่งลูกตาดที่ดี ต้องส่งให้เร็ว วิถีราบและลึก

นอกจากนั้น อาจส่งลูกตาดจากการยืนอยู่ที่เส้นข้างของคอร์ตขวาก็ได้ การส่งลูกจากตำแหน่งดังกล่าว จะทำให้มุมในการส่งลูกไปยังซ้ายมือของฝ่ายตรงข้ามเพิ่มมากขึ้น และเพื่อความแน่ใจว่า จะใช้ได้ผลดีจริง ๆ ให้ผู้ส่งยืนส่งโดยเท้าขวาอยู่ชิดเส้นข้าง และถือลูกให้ห่างตัวออกไปทางด้านข้างคอร์ตด้วย ถ้าทำได้แม่นยำและมีวิถีราบ ลูกจะไปตกที่เส้นกลางคอร์ตบริเวณตรงกลาง ระหว่างเส้นส่งลูกสั้นกับเส้นส่งลูกยาว ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถจะโต้ตอบด้วยการตบอ้อมศีรษะได้ หรือแม้รับด้วยวิธีอื่นได้ก็ช้า ที่ควรระวังคือ การส่งแบบนี้ ผู้ส่งจะเปิดช่องว่างทางซ้ายมือมาก ผู้รับอาจโจมตีกลับมาเร็ว ทำให้รับไม่ทันได้ ลูกตาดจะใช้ได้ผลดีก็ต่อเมื่อ

1. ฝ่ายตรงข้ามไม่มีความชำนาญหรือขาดประสบการณ์ ตีลูกหลังมือได้ไม่ดี และหรือผู้ส่งต้องการให้ฝ่ายตรงข้ามตบอ้อมศีรษะกลับมา

2. ใช้เป็นครั้งคราวในเมื่อฝ่ายตรงข้ามเป็นผู้หญิง และคาดไว้ว่าเขาจะรับกลับมาด้วยลูกหยอดสั้น ที่โด่งมาทางขวามือของผู้ส่ง แต่ถ้าฝ่ายตรงข้ามได้กลับมาด้วยลูกโด่งลึก ไปยังมุมซ้าย หรือตบอ้อมศีรษะ ตรงไปใส่ตัวผู้ส่ง จะเป็นลูกที่อันตราย

3. เล่นได้แม่นยำและรวดเร็ว ซึ่งต้องอาศัยความชำนาญและทักษะที่ดีพอ แต่ต้องระวังด้วยว่า ถ้าฝ่ายตรงข้ามมีประสบการณ์มาก เขาจะรู้ได้ทันทีว่า ควรจะโต้ตอบกลับอย่างไร

3. การส่งลูกตวัด การส่งลูกตวัด มีวิธีปฏิบัติเหมือนกับการส่งลูกสั้นธรรมดา แต่ได้ผลดีกว่า เพราะส่งลูกด้วยแรงของการตวัดข้อมืออย่างรวดเร็ว ปล่อยให้ลูกไปตกยังด้านหลังคอร์ตของฝ่ายตรงข้ามจะใช้เมื่อฝ่ายตรงข้ามสามารถโจมตีการส่งลูกสั้นได้ทุกแบบ การส่งลูกตวัดต้องอาศัยการหลอกและส่งสลับกับลูกสั้น จึงมีประโยชน์ตรงที่ฝ่ายตรงข้ามจะคาดไม่ถึง และคิดว่าเป็นการส่งลูกสั้นธรรมดา ทำให้ไม่ระวังตัวเท่าที่ควร ท่าทางการส่งลูกตวัด ต่างจากการส่งลูกสั้นตรงที่ ก่อนที่จะถึงจุดกระทบลูก จะต้องตวัดหรือสะบัดข้อมืออย่างแรง ลูกที่ส่งออกไปนั้นจะไปด้วยแรงของข้อมือเท่านั้น เป้าหมายคือ ส่งให้ลูกเหนือศีรษะของฝ่ายตรงข้ามไปยังด้านหลัง และไม่ต้องโด่งมาก ประมาณ 1 ช่วงแขนเท่านั้น เพื่อป้องกันการตบกลับ ข้อดีของการส่งลูกแบบนี้คือ ลูกที่ส่งไปนั้นไม่สูงมากเกินไปจนทำให้ฝ่ายตรงข้ามมีเวลาตั้งตัว หรือถอยไปปรับได้ทัน ต้องระวังอย่าส่งลูกให้สูงหรือยาวเกินไป ควรให้ลูกตกห่างจากเส้นส่งลูกยาวเข้ามาประมาณ 6 นิ้ว

4. การส่งลูกโด่ง ลูกโด่งใช้มากในการเล่นประเภทเดี่ยว (ในประเภทคู่ใช้น้อยมาก) ซึ่งไม่มีเส้นส่งลูกยาว เส้นหลังจึงเป็นที่หมายของการส่ง โดยให้ลูกตกห่างจากเส้นหลังเข้ามา มากกว่า 2 ฟุต 6 นิ้ว (ที่ดีควรเป็น 1 ฟุต) เพราะในระยะเช่นนี้ ฝ่ายตรงข้ามจะตบกลับมาลำบาก เนื่องจากไกลเกินไป เว้นแต่ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความสามารถสูงเท่านั้น ฉะนั้น การส่งลูกในการเล่นประเภทเดี่ยว จึงเป็นการส่งลูกโด่งประมาณ 85-90 % เพราะมีความปลอดภัยจากการโจมตี และยังเป็นการบังคับฝ่ายตรงข้ามไปเล่นลูกในแดนหลังอีกด้วย

เป้าหมายในการส่งลูก

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้กล่าวว่าเป้าหมายในการส่งลูกเป็นสิ่งสำคัญ ทุกครั้งต้องกำหนดให้แน่นอน เป้าหมายที่ดีในการส่งลูกโยนคือ มุมระหว่างเส้นเขตหลังกับเส้นกึ่งกลางสนามและเป้าหมายที่ดีของการส่งลูกสั้นต่ำคือมุมระหว่างเส้นส่งลูกสั้นกับเส้นกึ่งกลางของสนามเพราะว่าระยะทางสั้นที่สุดและทำให้คู่ต่อสู้ตีโต้กลับมาในมุมที่แคบแต่อย่างไรก็ตาม เป้าหมายในการส่งลูกจะต้องเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เพื่อไม่ให้คู่ต่อสู้เดาทิศทางการเล่นได้

สรุปเป้าหมายในการส่งลูก คือการทำให้ตัวเองได้เปรียบคู่ต่อสู้และสามารถทำคะแนนได้จากการแข่งขัน ทำให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันนั่นเอง

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้กล่าวถึงเป้าหมายในการส่งลูกไว้ดังนี้

1. ใช้เป็นลูกนำในเกมรุก
2. เพื่อบังคับให้คู่ต่อสู้ตีลูกโต้ตอบกลับมาด้วยความยากลำบาก

3. เพื่อบังคับให้คู่ต่อสู้อยู่ห่างจากจุดศูนย์กลางของสนาม เกิดภาวะเสียเปรียบ

4. เพื่อทำคะแนน

การตีลูกตาด (The Drive)

ความหมายของการตีลูกตาด

สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา (2543) ได้ให้ความหมายของการตีลูกตาดว่าเป็นการตีลูกเฉียดข้ามตาข่ายไป วิธีของลูกจะพุ่งข้ามตาข่ายขนานไปกับพื้นสนาม ผู้เล่นจะตีลูกในระดับหน้าอกจากทางด้านข้างทั้งซ้ายและขวาของลำตัว การตีลูกตาดใช้แรงตีที่มาจากแรงเหวี่ยงของแขนและแรงตวัดของข้อมือ โดยมีแรงโน้มถ่วงของน้ำหนักตัวเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย

น้อม สังข์ทอง (2540) ได้อธิบายว่า ลูกตาดเป็นลูกที่ใช้ตีในระยะเวลาที่ลูกลอยพุ่งเข้ามาในระดับไหล่หรือหน้าอก หมายถึงลูกที่พุ่งเข้ามา อาจต่ำเกินกว่าที่จะใช้การตีลูกเหนือศีรษะหรือสูงเกินกว่าที่จะใช้การตีลูกจากด้านล่าง เป้าหมายของการตีลูกตาด คือตีให้ลูกข้ามตาข่ายไปอย่างรวดเร็ว ด้วยการบังคับให้ลูกชนไก่ลอยข้ามตาข่ายในลักษณะที่มีวิถีพุ่งลอยเฉียดตาข่ายและขนานกับพื้นสนาม ไปตกบริเวณสนามคู่แข่งชั้นตามทิศทางที่ต้องการ และเพื่อบีบบังคับให้คู่แข่งชั้นตีลูกตอบโต้กลับด้วยความยากลำบาก เป็นการเปิดเกมรุกและสร้างความกดดันให้กับคู่แข่งชั้นต้องตกเป็นฝ่ายรับ

การตีลูกตาด ตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ โดยใช้แรงการตีที่มาจากแรงเหวี่ยงของแขนและแรงตวัดข้อมือ มีการถ่ายน้ำหนักเพียงเล็กน้อยหลังจากตีลูกแล้ว การตีไม่ควรตีลูกที่อยู่ใกล้ตัวมากเกินไป เพราะจะติดช่วงหัวไหล่ทำให้การตีไม่ถนัด ควรตีลูกที่ลอยอยู่ด้านหน้าผู้ตี เพราะสามารถบังคับวิถีของลูก ให้ไปตามทิศทางที่ต้องการได้ดีกว่าลูกที่ตีจากด้านหลังผู้ตี

ความสำคัญของการตีลูกตาด

เจริญ วรรณะสิน (2519) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการตีลูกตาดไว้ว่า ลูกตาดใช้สำหรับการรุกโจมตี ลูกจะพุ่งเข้าหาคู่แข่งชั้นด้วยความเร็ว ร่องลงมาจากลูกตบลูกที่มีวิถีวิ่งตรง โดยผู้เล่นสามารถกำหนดให้ลูกพุ่งไปสู่จุดของสนามตรงข้าม ไม่ว่าจะเป็นการตีลูกตาดสุดสนาม) ตาดครึ่งสนาม หรือตีลูกหยอดหน้าตาข่าย ก็ได้ลูกตาดใช้ได้สำหรับการเล่นแบบมินตันทุกประเภท ใช้กันมากในประเภทคู่ เพราะลูกตาดช่วยรักษาความเป็นฝ่ายรุกหลีกเลี่ยงจากการส่งลูกโด่ง เปิดโอกาสให้คู่แข่งชั้นใช้ลูกตบ และบีบบังคับให้คู่แข่งตีได้ลูกกลับมาในช่วงระยะเวลาอันสั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะคู่แข่งเสียหลัก เขาไปด้านใดด้านหนึ่งของสนาม ลูกตาดที่ตีปิดข้ามไปทางหนึ่งสามารถทำให้คู่แข่งกลับตัวรับลูกไม่ทันเองง่าย ๆ

จุดประสงค์ของการตีลูกตาด

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการตีลูกตาดไว้ว่า เพื่อให้ลูกข้ามตาข่ายกลับไปอย่างรวดเร็วด้วยการบังคับให้ลูกชนไก่วิ่งข้ามตาข่ายในลักษณะที่มีวิถีพุ่ง

เลียตดาช่วย โดยขนานกับพื้นสนาม ไปตกที่บริเวณสนามคู่แข่งชั้นตามเป้าหมาย และเพื่อปีบบังคับให้คู่แข่งชั้นต้องตีลูกตอบโต้กลับมาด้วยความยากลำบาก เป็นการเปิดเกมรุกและสร้างความกดดันให้กับคู่แข่งชั้นต้องตกเป็นฝ่ายรับ ซึ่งลูกตาดควรใช้ในโอกาสดังนี้

1. เพื่อเป็นลูกนำในการเปิดเกมรุก
2. เพื่อปีบบังคับให้คู่แข่งชั้นตีลูกโต้ตอบกลับมาด้วยความยากลำบาก
3. เพื่อแก้ไขสถานการณ์จากเกมรับเป็นเกมรุก
4. เพื่อทำคะแนน

วิธีตีลูกตาด

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้อธิบายถึงวิธีการตีลูกตาดโดยทั่วไปดังนี้

1. การตีลูกตาดด้านหน้ามือ (The Forehand Stroke Drive) ยืนในท่าเตรียมพร้อม บิดลำตัวไปทางด้านขวา น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวา เหวี่ยงไม้แร็กเกตไปทางด้านหลัง หักข้อมือขึ้น ก้าวเท้าซ้ายพาดขวางเท้าขวา ด้านข้าง ด้านซ้ายของลำตัวจะหันเข้าหาตาข่าย ไม้แร็กเกตอยู่ทางด้านหลัง ข้อมือหักขึ้น

วิธีตี เหวี่ยงไม้แร็กเกตมาทางด้านข้างลำตัว ข้อมือหักขึ้นตลอดเวลา ขณะที่ตีแขนเหยียดออก สบัดข้อมือไปข้างหน้า ไม้แร็กเกตจะตีลูกชนไม้ขณะความเร็วเต็มที่ ขณะที่ลูกลอยอยู่ระดับไหล่ ให้พุ่งตรงไปข้างหน้าเฉียดข้ามตาข่าย ไม้แร็กเกตเคลื่อนตามแรงเหวี่ยงไปในทางเดียวกับที่ลูกชนไม้เคลื่อนที่ น้ำหนักตัวเปลี่ยนมาตกบนเท้าหน้า แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

2. การตีลูกตาดด้านหลังมือ ยืนในท่าเตรียมพร้อม บิดลำตัวไปทางซ้ายมือ ไม้แร็กเกตมาทางด้านหลัง ขณะที่ตีไม้แร็กเกตไปทางด้านหลังนี้ หัวแม่มือขวาจะชี้เข้าหาตัว บิดไหล่จนกระทั่งเกือบหันหลังเข้าหาตาข่าย คอขวาพุ่งตรงไปยังจุดที่จะตีที่อยู่สูงระดับไหล่ด้านข้างลำตัว ก้าวเท้าขวาพาดข้ามเท้าซ้าย

วิธีตี เหวี่ยงแขนออกทางด้านข้าง หัวแร็กเกตยังคงอยู่ทางด้านหลังหันตัวค้ำน้ำหนักตัวเปลี่ยนมาตกบนเท้าหน้า แขนเหยียดออก สบัดข้อมือไปข้างหน้าเพื่อตีลูกชนไม้ด้วยความเร็ว ไม้แร็กเกตจะกระทบลูกชนไม้ที่จุดหมายสูงระดับไหล่ทางด้านไหล่ขวา ลูกชนไม้จะพุ่งเฉียดตาข่าย ข้ามไปตกแดนตรงข้าม เมื่อตีแล้วเหวี่ยงไม้แร็กเกตตามทางที่ตีลูกไปจนสุดและดึงแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม จะสังเกตได้ว่า การตีลูกนี้แขนจะเคลื่อนที่ขนานไปกับพื้น

นอกจากนี้ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536) ได้อธิบายเพิ่มเติมวิธีตีลูกตาดอีกหนึ่งวิธี คือ

3. ลูกตาดทแยงมุม (The Cross-court Stroke Drive) การตีลูกตาดทแยงมุมตีได้ทั้งด้านหน้ามือและด้านหลังมือ โดยมีวิธีการตี ดังนี้

- 3.1 ต้องตีลูกให้เร็ว ในระยะที่ลูกอยู่ข้างหน้าประมาณ 18 นิ้ว
- 3.2 ไม่หักข้อมือ แต่ต้องเกร็งหรือออกแรงให้มากขึ้นอีก

3.3 การตามแรงมากกว่าและขวางลำตัวไปทางขวามากกว่าปกติ

4. การตีลูกตาดโดยการนั่งย่อตัว การนั่งย่อตีลูก อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นการตีแบดมินตันที่ริเริ่มจากการเล่นของคนไทย สันนิษฐานได้ว่าเป็นวิธีการนั่งย่อตัวตีลูกที่มาจากประเภทการเล่นฝ่ายละสามคนการนั่งย่อตัวลงตีสวนลูก ใช้ได้ผลดีในประเภทคู่ แต่ไม่ควรใช้บ่อยนัก เพราะการย่อตัวตีลูกอาจจะทำให้กลับตัวหรือการทรงตัวเสียไป แต่การตีลูกแปลก ๆ บางครั้งจะทำให้คู่ต่อสู้จับการเล่นของท่านไม่ได้ การนั่งย่อตัวตีใช้ได้ในกรณีที่จวนตัว หรือลูกตบที่พุ่งเข้าหาลำตัว แก้ไขสถานการณ์จากการเป็นฝ่ายรับให้เป็นฝ่ายรุกก็ได้

5. การฝึกตีลูกตาด เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้อธิบายการฝึกตีลูกตาดไว้ดังนี้ ใช้ผู้เล่นสองคนอยู่คนละฝั่งของสนาม ตีลูกตาดโดยยืนอยู่ประมาณกึ่งกลางสนาม ตีซ้ายขวาข้ามไปมาซ้ำ ๆ พยายามบังคับลูกให้วิ่งเสียดตาข่ายโดยไม่ติด ในขั้นแรกให้เผื่อเลยตาข่ายไว้ก่อน ต่อเมื่อความชำนาญเพิ่มขึ้น จึงค่อยทวีความเร็วสูงขึ้น

การตีลูกหยอด (The Drop Shot)

ความหมายของลูกหยอด

สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา (2543) ได้ให้ความหมายของลูกหยอดว่า ลูกที่ตีจากส่วนต่าง ๆ ของสนามให้ลูกพุ่งย่อยข้ามตาข่ายและตกลงสู่พื้นสนามด้านตรงข้าม โดยไม่เกนเส้นส่งลูกสั้น จะตีลูกหยอดด้วยลูกหน้ามือก็ได้ หรือจะตีจากลูกโด่งเหนือศีรษะก็ได้ ลูกหยอดเป็นลูกที่ทำให้คู่แข่งชั้นละทิ้งพื้นที่ส่วนหลังของสนาม เพื่อเข้ามาตีลูกบริเวณหน้าตาข่าย

เจริญ วรรณะสิน (2519) ได้อธิบายความหมายของลูกหยอดว่า ลูกที่ตีจากส่วนต่าง ๆ ของสนามให้ลูกพุ่งย่อยข้ามตาข่าย และตกลงสู่พื้นสนามโดยไม่เกนเส้นส่งลูกสั้นของสนามตรงข้าม ลูกหยอดตีได้ทั้งลูกด้านหน้ามือและลูกด้านหลังมือ ตีได้ทั้งลูกเหนือศีรษะ และลูกแบบบังคับได้มือ เป็นลูกที่ใช้สำหรับดึงให้คู่แข่งละทิ้งส่วนหลังของสนาม เพื่อเข้ามาตีลูกบริเวณหน้าตาข่าย

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ลูกหยอด คือลูกที่ตีได้ทั้งด้านหน้ามือและด้านหลังมือ ทั้งลูกโด่งเหนือศีรษะและลูกที่ตีจากระดับต่ำกว่าตาข่าย เพื่อบีบให้คู่แข่งละทิ้งพื้นที่สนามด้านหลังเข้ามาบริเวณหน้าตาข่าย โดยลูกหยอดจะพุ่งย่อยข้ามตาข่ายและตกลงสู่พื้นสนามไม่เกนเส้นส่งลูกสั้นของสนามด้านตรงข้าม ซึ่งหากผู้เล่นฝึกฝนลูกหยอดให้เกิดความชำนาญ ก็จะเสริมเกมการเล่นในเชิงรุกให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ความสำคัญของการตีลูกหยอด

ธนระรัตน์ หงส์เจริญ (2537) กล่าวถึงความสำคัญ of ลูกหยอดว่า ลูกหยอดถือว่าเป็นลูกพื้นฐานหลักที่สำคัญในเกมแบดมินตันทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ ลูกหยอดเป็นลูกที่ผู้เล่นสามารถตีได้ทั้งด้านหน้ามือและด้านหลังมือจากระดับที่ต่ำกว่าตาข่าย ด้วยการตีลูกขนไก่ให้ย่อยข้ามไปตกที่บริเวณด้านหน้าของคู่แข่ง ลักษณะของลูกหยอดจะมีวิถีช้า และต้องใช้ความประณีต

ในการตีมากกว่าความรุนแรง ทำให้หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าเป็นลูกที่ไม่สำคัญ ซึ่งที่จริงแล้วลูกหยอดที่ดีเป็นอันตราย หากนำไปใช้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

จุดประสงค์ของการตีลูกหยอด

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดประสงค์ของการตีลูกหยอดว่า ในการตีลูกหยอดควรตีเพื่อจุดประสงค์และโอกาสต่อไปนี้

1. ใช้ในเกมรับขณะเสียเปรียบ
2. ใช้ในการเปลี่ยนเกมจากรับเป็นเปิดเกมรุก
3. เพื่อบังคับให้คู่แข่งขึ้นต้องผลออกจากจุดศูนย์กลาง
4. เพื่อทำคะแนน
5. เพื่อบีบให้คู่แข่งขึ้นตีลูกโต้ตอบด้วยความยากลำบาก

ชนิดและวิธีการตีลูกหยอด

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536) ได้อธิบายถึงวิธีการตีลูกหยอดชนิดต่าง ๆ ไว้ว่า การเล่นลูกหยอดจากมือบนหรือจากสูงลงต่ำมี 2 แบบ โดยมีตำแหน่งการเล่นจากหลัง คือ

1. ลูกหยอดเร็ว (The Fast Drop or Steeply Angled Drop) มีตำแหน่งการตกของลูกใกล้กับเส้นส่งลูกสั้น และใช้มากในการเล่นประเภทคู่ผสม
2. ลูกหยอดช้า (The Slow Flat or Floating Drop) มีตำแหน่งการตกของลูกห่างจากตาข่ายประมาณ 1 ฟุต ใช้มากในการเล่นประเภทคู่ทั้งชายและหญิง และในประเภทเดี่ยวด้วยลูกหยอดทั้งสองแบบ จะต้องเล่นอย่างแม่นยำ พร้อมทั้งมีการหลอกด้วย โดยปกติแล้วจะใช้ลูกหยอดเป็นลูกโจมตีเมื่อผู้เล่นยืนอยู่ไกลออกไปหรืออยู่ในแดนหลังซึ่งเป็นตำแหน่งที่ไม่สามารถจะตบได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นจะใช้เมื่อฝ่ายตรงข้ามเปิดช่องว่างหรือใช้บังคับให้ฝ่ายตรงข้ามโด้กลับมาด้วยการจัดโยน เพื่อที่ผู้เล่นจะได้ตบกลับไปได้ อย่างไรก็ตาม ลูกหยอดเป็นการเล่นที่ช้า ถ้าฝ่ายตรงข้ามมีความว่องไวหรือมีเวลาเข้ามาถึงลูก เขาก็จะตบกลับมาได้ จึงกลายเป็นลูกโจมตี ฉะนั้นนอกจากจะต้องเล่นให้แม่นยำแล้วก็ต้องมีการหลอกเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามเข้าใจผิดด้วย และถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นไปอีกก็ต้องเล่นด้วยการตัดสินใจที่รวดเร็ว การจะเล่นลูกหยอดให้ได้ดี จึงต้องอาศัยการฝึกฝนและประสบการณ์มาก ๆ ถ้าใช้ลูกหยอดกับฝ่ายตรงข้ามที่เล่นแยกว่า ลูกหยอดก็จะเป็นการรุกที่ดีและได้ผล เพราะเขาเคลื่อนไหวช้าและไม่ชำนาญเกม แต่ถ้าฝ่ายตรงข้ามมีความสามารถดีและชำนาญเกม ลูกหยอดก็จะเป็นลูกที่ใช้เปิดทางไว้สำหรับการโจมตีด้วยลูกตบต่อไปเท่านั้น ในโอกาสที่จะตบช้าแล้วซ้ำอีก ฝ่ายตรงข้ามจะระวังตัวได้ทันหรือเดาได้ ก็อาจใช้ลูกหยอดสลับได้บ้าง แต่ไม่ควรใช้ลูกหยอดสลับกับการตบบ่อย ๆ เพราะจะทำให้เกมการรุกอ่อนลง และฝ่ายตรงข้ามอาจโด้กลับด้วยการหยอดหน้าตาข่ายที่อาจทำให้ผู้เล่นเข้ามารับไม่ทันเพราะอยู่ในแดนหลัง

ท่าทางและวิธีตีลูกหยอด ทั้งลูกหยอดเร็วและลูกหยอดช้า มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ลูกหยอดเร็ว (The Fast Drop) ลูกหยอดเร็วใช้มากในการเล่นประเภทคู่ผสม ผู้เล่นคือ ผู้ชายโดยตีจากสูงลงต่ำให้เฉียดตาข่ายให้มากที่สุด ตำแหน่งการตกของลูกห่างจากเส้นส่งลูกสั้นประมาณ 1 ฟุต จุดกระทบลูกอยู่ที่เดียวกันกับการตบ คือค่อนมาข้างหน้า เล็กน้อยและวิธีการเล่นก็เหมือนกับการตบ ต่างกันเพียงจุดที่ยืนตี (ลูกหยอดยื่นไกลกว่าลูกตบ) และความเร็วในการสวิงแขนและข้อมือเท่านั้น (การหยอดต้องช้ากว่า)

วิธีตีลูกหยอดคือจับด้ามแร็กเกตให้มั่นคงและตีลูกค่อนข้างแรง ถ้าจับแร็กเกตไม่มั่นคงและใช้แต่แรงข้อมือ ลูกหยอดที่ตีไปนั้นจะไม่คมหรือไม่มีประสิทธิภาพดีพอ การตามแรงจะสั้นกว่าการตบแต่ก็เป็นไปตามลักษณะธรรมชาติ โดยใช้ทั้งลำตัวและแร็กเกตตามลูกไปในทิศทางที่ต้องการ เพื่อความแม่นยำและความสวยงาม “อย่าปล่อยให้ลูกตกลงมาใกล้ศีรษะหรือตีด้วยการงอแขน ยิ่งลูกสูงเท่าไรก็จะยิ่งตีได้ดีเท่านั้น”

2 ลูกหยอดช้า (The Slow Drop) ลูกหยอดช้ามีวิธีเล่นเหมือนลูกโด่งธรรมดา จุดกระทบลูกอยู่ค่อนไปข้างหน้าศีรษะเล็กน้อย สวิงข้อมือและแขนช้า ตีลูกเบา ๆ แต่มั่นคง การตกของลูกช้า เมื่อลูกหมดความเร็วบริเวณเหนือตาข่าย ลูกก็จะตกลงมาอย่างรวดเร็ว ในลักษณะทำมุมฉากกับพื้น และห่างจากตาข่ายประมาณ 1 ฟุต (อย่างมาก 2 ฟุต) มีการตามแรงเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความแม่นยำ ลูกหยอดช้ามีประโยชน์คือ

2.1 ฝ่ายตรงข้ามต้องรับด้วยลูกจัตโยนสูง

2.2 ฝ่ายตรงข้ามที่ยืนอยู่ในแดนหลังหรืออยู่ห่างจากตำแหน่งกลางคอร์ตจะเข้ามารับลูกลำบากหรือรับไม่ทัน หรืออาจจะรับได้แต่ก็ไม่พร้อมที่จะรับลูกต่อไปได้

3. ลูกตัดหยอด (The Slicing or Drop) เป็นลักษณะการเฉือนลูก ไม่ค่อยจะมีประโยชน์หรือได้ผลดีมากเหมือนกับการเฉือนลูกในการเล่นเทนนิส เพราะค่อนข้างช้ามาก วิธีตีเหมือนกับการหยอดธรรมดา ต่างกันที่ต้องปรับหน้าแร็กเกตให้เป็นมุม 45 องศา (ปกติจะ 90 องศา) ประโยชน์ที่มีอยู่บ้าง คือ

3.1 ทำให้ความเร็วของลูกลดลงซึ่งช่วยเพิ่มการหลอกล่อให้มากขึ้น

3.2 ลูกตกเร็วและลึกกว่าปกติและจะตกค่อนไปทางข้างสนาม ทำให้ผู้รับต้องเคลื่อนที่ไกลขึ้น

4. ลูกหยอดหลังมือ (The Backhand Drop) ทั้งลูกหยอดช้าและลูกหยอดเร็วสามารถเล่นด้วยหลังมือได้ดีเท่า ๆ กับการใช้หน้ามือ การตีลูกหยอดหลังมือมีวิธีการเล่นเหมือนกับการตีลูกโด่งหลังมือ แต่ก่อนถึงจุดกระทบลูกให้ม้วนข้อมือช้า ๆ เพื่อที่จะได้สวิงแร็กเกตให้อยู่เหนือลูกและตีลูกตกลงพื้นโดยธรรมชาติจะสามารถตีลูกหยอดทแยงมุมได้ดีกว่าการหยอดตรง ๆ

ฉะนั้น จึงต้องฝึกตีลูกหยอดตรงให้มากกว่าการฝึกตีลูกหยอดทแยงมุม ควรระลึกไว้ว่า “การจะตีลูกหยอดให้ได้ดีนั้นจะต้องตีลูกโค้งเหนือศีรษะให้ได้เสียก่อน”

นอกจากวิธีตีลูกหยอดทั้ง 4 แบบนี้แล้ว ก็อาจใช้ลูกหยอดอ้อมศีรษะบ้างก็ได้ โดยถือเป็นลูกหลอกล่อแทนการหยอดด้วยลูกหลังมือ และใช้ในการรับลูกโค้งหรือลูกเสิร์ฟตาด

นอกจากนี้ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้อธิบายถึงวิธีการตีลูกหยอดชนิดต่าง ๆ ไว้ว่า การตีลูกหยอดแบ่งได้ 2 แบบ ดังนี้

1. การตีลูกหยอดหน้าตาข่าย ลักษณะลูกหยอดหน้าตาข่าย เป็นลูกที่มีระยะทางการวิ่งของลูกชนไม้สั้นที่สุด และผู้ที่ตีลูกหยอดหน้าตาข่ายควรที่จะตีลูกชนไม้ในระดับสูง ใกล้กับตาข่ายให้มากที่สุด และผู้เล่นต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกใช้การก้าวเท้าและยืดลำตัว จะทำให้ลูกข้ามไปยังฝ่ายคู่ต่อสู้ได้ง่ายยิ่งขึ้น การตีลูกหยอดไม่ต้องใช้แรงโหมเหมือนการตีลูกอื่น ๆ แรงที่ใช้จากการตีส่วนใหญ่จะมาจากการทำงานของข้อมือ การตีลูกหยอดหน้าตาข่ายแบ่งออก ดังนี้

1.1 การตีลูกหยอดด้านหน้ามือหน้าตาข่าย

ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมพร้อม เคลื่อนที่เข้าหาลูกโดยเริ่มจากเท้าที่อยู่ใกล้ลูก เมื่อได้ระยะก้าวเท้าขวาออกไปที่ลูกจะตก เขยียดแขนขวาออกไปยังลูก น้ำหนักตัวตกไปที่เท้าขวา แขนซ้ายเขยียดไปทางด้านหลังเพื่อช่วยในการทรงตัว รักษาการทรงตัวไว้อย่าให้ถลอกจากจุดศูนย์กลางของสนามจนเกินความจำเป็น

วิธีตี หางยหน้าไม้แรกเกิดขึ้น กระดิกข้อมือขึ้น ให้น้ำไม้แรกเกิดกระทบลูกเพียงเบา ๆ เพียงเพื่อให้ลูกลอยเฉียดตาข่ายแล้วตกทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด หักข้อมือขึ้นตามลูกไป แล้วลอยเท้ากลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

1.2 การตีลูกหยอดด้านมือป็นหน้าตาข่าย

การตีลูกหยอดด้านมือป็นหน้าตาข่ายจะเหมือนการตีลูกหยอดหน้ามือหน้าตาข่ายทุกอย่าง แต่แตกต่างกันที่การเหวี่ยงข้อมือจากทางขวามาทางซ้ายรูปครึ่งวงกลม

1.3 การตีลูกหยอดด้านหลังมือหน้าตาข่าย

ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้าย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว เขยียดแขนขวาออกไปยังตำแหน่งที่จะตีลูก น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวา ไหล่ขวาจะหันเข้าหาตาข่าย

วิธีตี กระดิกข้อมือขึ้นให้แรกเกิดกระทบลูก โดยกระดิกขึ้นทางด้านหลังมือ ลูกหยอดหน้าตาข่ายนี้ ผู้เล่นจะยืนหน้าตาข่ายระหว่างเส้นส่งลูกกับตาข่าย จังหวะการเล่นลูกจะต้องรวดเร็ว ก้าวเท้ายาว เท้าขวาก้าวก่อนเสมอ แรงมาจากการกระดิกข้อมือบังคับลูกชนไม้ให้ข้ามตาข่ายในวิถีทางตรง และย้อยตกลงชิดตาข่ายในแดนคู่ต่อสู้

1.4 การตีลูกหยอดหลังมือป้อนหน้าตาข่าย

การตีลูกหยอดหลังมือป้อนหน้าตาข่ายจะเหมือนการตีลูกหยอดหลังมือหน้าตาข่ายทุกอย่าง แต่แตกต่างกันตรงการเหวี่ยงข้อมือ จากด้านซ้ายมาด้านขวาเป็นรูปครึ่งวงกลม ซึ่งจะทำให้ลูกหมุนมากขึ้น เป็นการสร้างความยากลำบากให้คู่ต่อสู้ในการตีโต้ตอบ

2. การตีลูกแตะหยอดหรือลูกตัดหยอด ลูกแตะหยอดเป็นลูกที่ตีเหนือศีรษะจากส่วนหลังของสนาม ให้พุ่งย่อยหน้าตาข่าย ซึ่งบางครั้งเรียกกันว่า ลูกตัดและลูกแตะหยอด จากส่วนหลังของสนาม มีระยะทางวิ่งของลูกไกลกว่าลูกหยอดหน้าตาข่าย ถ้าความเร็วของลูกไม่พอ และคู่ต่อสู้คาดคะเนเป้าหมายการตีได้ถูกต้อง ก็อาจจะวิ่งเข้าดักและแยบลูกหน้าตาข่ายได้

ดังนั้นลูกแตะหยอดที่ตีไปแล้วจะตกใกล้ตาข่ายมากกว่าลูกตัดหยอด ซึ่งผลดีก็คือคู่แข่งต้องเข้ามารับลูกที่ใกล้ตาข่ายมากกว่าลูกตัดหยอด และการตีโต้ตอบจะทำได้ยากมีโอกาสติดตาข่ายได้มาก หรือถ้าไม่ติดตาข่ายลูกที่รับกลับมาจะเสียการควบคุม ทำให้เกิดการเสียเปรียบ การตีลูกแตะหยอดต้องฝึกให้เกิดความแม่นยำและชำนาญ ควรใช้ในโอกาสและจังหวะที่ถูกต้อง เช่นเดียวกับลูกตัดหยอดสลับกับการตีลูกพื้นฐานอื่นขณะเป็นฝ่ายรุก การตีลูกแตะหยอดถ้าใช้เพื่อตีคู่แข่งชั้นผลออกจากศูนย์กลางของสนามแล้ว จะให้ผลดีกว่าลูกตัดหยอดเสียอีก เพราะลูกตกชิดตาข่ายมากกว่า แต่ก็มีข้อควรระวังเพราะมีโอกาสติดตาข่ายได้ง่าย หรือตีลูกลอยสูงเกินไป จนคู่แข่งชั้นเข้ามาดักแยบลูกที่หน้าตาข่าย วิธีที่จะช่วยให้การตีลูกแตะหยอดได้ผล จะตีผิดพลาดไปบ้างอยู่กับการวางท่าทางในการตีลูกเหนือศีรษะให้เหมือนกัน ไม่ว่าจะป้อนลูกโยนโด่ง ตบ ตัดหยอด หรือแตะหยอด เพียงแต่ใช้เวลาเพียงเสี้ยววินาทีในการปรับหน้าแรกเท่านั้น ซึ่งทำให้คู่ต่อสู้คาดเดาได้ยาก และไม่กล้าเสี่ยงเข้ามารุกหน้าตาข่ายได้

การตีลูกตบ (The Smash)

ความหมายของการตีลูกตบ

สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา (2543) ได้ให้ความหมายของลูกตบว่า เป็นลูกที่ตีจากเบื้องสูงสู่เบื้องต่ำ ในวิถีตรงที่รุนแรง และรวดเร็ว เป็นลูกที่ใช้บีบบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งตกเป็นฝ่ายรับ และมีเวลาจำกัดที่สุดในการเตรียมตัวเพื่อการตอบโต้ ถ้าผู้เล่นตบได้ถูกต้อง จะเป็นลูกที่ใช้ได้ผลดี

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้ให้ความหมายของลูกตบว่า ลูกตบเป็นลูกที่ตีจากเบื้องสูงลงสู่เบื้องต่ำในวิถีตรงที่รุนแรง และรวดเร็ว เป็นลูกที่วิ่งไปสู่เป้าหมายด้วยความเร็วยิ่งกว่าลูกอื่นทั้งหมดในกีฬาแบดมินตัน เป็นลูกที่ใช้บีบบังคับให้คู่ต่อสู้ต้องตกเป็นฝ่ายรับ และมีเวลาจำกัดที่สุดสำหรับเตรียมตัวเพื่อการโต้ตอบ ลูกตบเป็นลูกฆ่าที่ได้ผลชะงัดที่สุด ถ้าผู้เล่นรู้จักใช้ด้วยความถูกต้อง ลูกตบที่รุนแรงมีส่วนที่ช่วยให้เป็นผู้ชนะได้ ความหนักหน่วงของลูกตบ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับแรงที่ผู้ตีใช้อย่างหักโหม แต่ความรุนแรงและได้ผลของลูกตบส่วนมากได้จากจังหวะการประสานงานอย่างถูกต้องของ

จังหวะการเคลื่อนที่ การเหวี่ยงตีตัวของแขนและข้อมือ ตลอดจนจากการใช้แรงจากการเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้า

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ลูกตบเป็นลูกที่ตีจากเบื้องสูงลงสู่เบื้องต่ำในวิถีตรงที่รุนแรงและรวดเร็ว เป็นลูกที่ใช้บีบบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งตกเป็นฝ่ายรับ และมีเวลาจำกัดที่สุดในการเตรียมตัวเพื่อการตอบโต้ เป็นลูกฆ่าที่ได้ผลดีที่สุด ความรุนแรงและได้ผลของการตีลูกตบได้จากจังหวะการประสานงานอย่างถูกต้องของจังหวะการเคลื่อนที่ การเหวี่ยงตีตัวของแขนและข้อมือ ตลอดจนการใช้แรงจากการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้าเป็นที่ยอมรับกันว่าผู้ที่ตีลูกตบได้ดีและนำมาใช้ในโอกาสและจังหวะที่เหมาะสม จะสามารถเอาชนะในการแข่งขันเสมอ

ความสำคัญของการตีลูกตบ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536) ได้กล่าวถึงความสำคัญของลูกตบว่า ลูกตบเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นแบดมินตัน เพราะต้องใช้กำลังมาก แต่ทำให้ได้คะแนน และชนะในที่สุด นอกจากนั้น ยังเป็นการเล่นที่ต้องอาศัยความรวดเร็ว ไม่ว่าจะยืนอยู่ในตำแหน่งใดของสนาม แต่ตำแหน่งที่ตีได้ดีส่วนมากจะอยู่บริเวณเส้นส่งลูกสั้นกับเส้นส่งลูกยาว (ถ้าไกลไปกว่านี้จะตีได้ไม่รุนแรง) โดยตีลูกตบให้ต่ำลงอย่างแรงและลึกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป้าหมายของลูกตบมักจะเป็นที่ว่าง รองลงมาคือตรงตัวผู้รับ ฉะนั้นการตบจึงต้องใช้ความสามารถทุกอย่างเต็มที่ และตบทุกลูกที่มีโอกาส

จุดประสงค์ของการตีลูกตบ

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการตีลูกตบว่า จุดประสงค์ของการตีลูกตบคือ การตีลูกชนไก่ที่อยู่ในตำแหน่งสูงให้พุ่งลงบนพื้นสนามฝ่ายตรงข้าม ลูกชนไก่เคลื่อนที่อย่างรวดเร็วและพุ่งลง แนวทางการตบลูกเป็นเส้นตรง หน้าไม้แรกเกิดจะชี้ลงขณะที่กระทบลูกชนไก่ หัวไม้แรกเกิดจะเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเต็มที่ เพื่อให้เกิดแรงอันหนักหน่วง ส่งลูกชนไก่ไปยังที่ต้องการ ซึ่งเป้าหมายที่ดีก็คือ ที่ว่างและตรงตัวผู้รับบริเวณท้องและหัวไหล่ขวา (สำหรับผู้ที่ถนัดขวา)

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์และโอกาสในการใช้ลูกตบ ไว้ดังนี้

1. เพื่อใช้เป็นลูกนำในการเปิดเกมรุก
2. เพื่อใช้ทำคะแนน
3. เพื่อทำให้คู่แข่งกังวลใจอยู่กับการรับลูก
4. เพื่อเปิดโอกาสที่จะใช้ลูกอื่น ๆ สร้างเกมรุกต่อไป

ชนิด วิธีการ วิธีและเป้าหมายของการตีลูกตบ

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้แบ่งชนิดและอธิบายวิธีตีลูกตบไว้ว่า การตีลูกตบมีหลายแบบด้วยกัน ซึ่งใช้ประโยชน์ต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และเวลาที่สมควรใช้ ในที่นี้จะแบ่งออก ดังนี้

1. การตีลูกตบหน้ามือ (The Forehand Smash) การตีลูกตบหน้ามือปฏิบัติ ดังนี้

ท่าเตรียม ยืนท่าเตรียมเริ่มต้นเหมือนการตีลูกโด่งหันด้านข้างด้านซ้าย ลำตัวเข้าหาทางที่ลูกชนไก่พุ่งมา ข้อมือหักขึ้น ให้หัวไม้แร็กเกิดห้อยต่ำลงเล็งเป้าหมายที่จะเหวี่ยงไม้ขึ้นตี ที่จุดปะทะลูกซึ่งอยู่สูงด้านหน้าของลำตัว เริ่มเหวี่ยงหัวไม้แร็กเกิดขึ้นหาลูกชนไก่ โดยเหวี่ยงข้อมือขึ้นนำ เพิ่มแรงจับไม้ให้แน่นขึ้น แขนค่อย ๆ เหยียดออก มือเคลื่อนที่ไปข้างหน้า หัวไม้แร็กเกิดเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเต็มที่ ไปตีลูกชนไก่ตอนบน ขณะที่ตีหน้าไม้จะกดให้ลูกชนไก่พุ่งลงยังพื้น วัตต์ข้อมือลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อกดหัวไม้แร็กเกิดลงบนลูกชนไก่ ไม้แร็กเกิดส่งตามทางที่ลูกชนไก่เคลื่อนที่ไปตามธรรมชาติ จนแขนตกลงข้ามลำตัวแล้วกลับไปอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

2. การตีลูกตบอ้อมศีรษะ (The Round The Head Smash)

ลูกตบอ้อมศีรษะ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า ลูกตบโอเวอร์เฮด (Over Head) เป็นลูกที่ใช้แทนลูกหลังมือในวิธีการเล่นแบดมินตันแผนปัจจุบัน และเป็นลูกที่ใช้สำหรับการจู่โจมคู่แข่งกันอย่างได้ผลโอกาสที่ผู้เล่นจะใช้ลูกตบอ้อมศีรษะได้ก็ต่อเมื่อคู่ต่อสู้ได้ส่งลูกโด่งมาทางด้านซ้ายมือของผู้เล่น และผู้เล่นเอี้ยวตัววัตต์ไม้แร็กเกิดอ้อมศีรษะไปตบลูก (ดูภาพที่ 10.3) หลีกเลี่ยงการใช้ลูกหลังมือพลิกสถานการณ์จากการตั้งรับให้กลายเป็นบุกโจมตีการตีลูกตบอ้อมศีรษะปฏิบัติ ดังนี้

วิธีเตรียม ก้าวเท้าซ้ายมาทางซ้ายให้มากขึ้นเพื่อช่วยในการทรงตัวย่อเข่าลงเล็กน้อย เอียงตัวมาทางซ้ายก่อนไปทางด้านหลัง เหวี่ยงไม้แร็กเกิดขึ้นไปทางด้านหลัง เหมือนกับการตบลูก หัวไม้แร็กเกิดชี้ไปทางซ้าย ตามองดูลูก กะที่หมายที่จะตีซึ่งอยู่เหนือไหล่ซ้ายไปทางด้านหน้าเล็กน้อย

วิธีตี เหวี่ยงแขนข้ามศีรษะ ข้อมือจะข้ามตรงศีรษะพอดี ข้อมือหักไปทางด้านหลัง แขนที่ข้ามมาจะโค้งงอ เพื่อให้เหวี่ยงไม้แร็กเกิดได้สะดวก ก่อนหน้าไม้จะกระทบลูก สบัดข้อมือเข้าหาลูกเป็นจังหวะเดียวกับการเหวี่ยงแขนข้ามศีรษะมา จุดที่ตีจะอยู่ก่อนมาทางซ้ายระดับต่ำกว่าการตีลูกธรรมดา เมื่อตีแล้วแขนเหวี่ยงตามลูกไปทางด้านขวามือ วิธีของลูกจะพุ่งข้ามเป็นแนวทแยงมุมมากกว่าจะพุ่งไปตรง

การตีลูกหลังมือดูเหมือนว่าผู้เล่นกำลังตกเป็นฝ่ายรับ การใช้ลูกตบอ้อมศีรษะจะเป็นการช่วยทำให้สถานการณ์ดีขึ้นโดยใช้ตบลูกข้ามไป ลูกมีกำลังแรงและมุมที่ลูกตกนั้นกว้าง ซึ่งไม่ต้องเสี่ยงต่อการเสียเปรียบเมื่อใช้ลูกตบหลังมือ ถ้าทำไม่ถูกจังหวะ แรงไม่พอ ลูกจะไม่พุ่ง

ตกลงและลูกข้ามไปฝ่ายรับจะโจมตีได้ง่าย ลูกตบอ้อมศีรษะนี้ มักจะใช้ในการรับลูกส่งโด่งที่ค่อนข้างทางด้านซ้าย

เป้าหมายสำหรับการตบลูกอ้อมศีรษะที่ใช้กันมากและได้ผลที่สุด ได้แก่ การตบขนานเส้นข้างและการตบทแยงสนาม การใช้ลูกตบที่เด็ดขาดและรุนแรง จะสร้างความปั่นป่วนและกังวลใจให้แก่คู่แข่งจนเป็นอันมาก เพราะเดาหรือคาดคะเนไม่ถูกว่าลูกตบอ้อมศีรษะนั้น จะตกอยู่ส่วนซ้ายหรือขวาของสนาม อีกทั้งการตบตัวอ้อมศีรษะกระทำได้เร็วมาก คู่แข่งขันจะจับทิศทางการบินของลูกที่พุ่งข้ามไปด้วยความเร็วได้ยาก สร้างความระส่ำระสายให้แก่แนวป้องกันของฝ่ายตรงข้ามได้เป็นอย่างมาก

3. การกระโดดตบ (The Jumping Smash)

การกระโดดตบตัวขึ้นตบลูก ทำให้สามารถตบลูกในระดับสูง มีมุมตบลูกได้กว้างและลึกกว่า การตบตัวกระโดดขึ้นในอากาศ บางครั้งทำให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดความเกรงขาม ซึ่งอาจจะสลับการตบกับการเล่นอื่น ๆ เช่น ตะหยอด หรือตบแบบท้อปสปินครึ่งตบครึ่งตัดก็ได้ อย่างไรก็ตาม การกระโดดตบลูกแต่ละครั้งนั้นต้องสิ้นเปลืองแรงมากกว่าปกติ ถ้าการกระโดดตบจะทำให้ผู้เล่นได้เปรียบหรือมีทางชนะการตอบโต้ได้เด็ดขาด การกระโดดตบตัวขึ้นตบลูกก็จะคุ้มกับแรงกายที่เสียไป

การรับลูกตบ และการตีลูกแย็บ (Returning the Smash and the Jab)

ความหมายของการรับลูกตบ

สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา (2543) ได้ให้ความหมายของการรับลูกตบว่า ผู้รับจะต้องตั้งสติให้มั่นคง คอยดูทิศทางที่ลูกพุ่งมา และฟุตเวิร์คเข้าไปยังตำแหน่งที่ลูกพุ่งมา ส่วนมากลูกตบจะมาทางด้าน ซ้ายและด้านขวาของลำตัว แต่บางครั้งลูกตบก็จะพุ่งเข้าหาตัวโดยตรง

นอกจากนี้ ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2539) ยังได้กล่าวถึงการรับลูกตบไว้ว่า การรับลูกตบเป็นการตีลูกที่ใช้ในเกมรับ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการตีลูกผิดพลาดของผู้เล่นเอง แต่เมื่อต้องตกเป็นฝ่ายรับจึงจำเป็นต้องอาศัยการตั้งรับที่ดี โดยเฉพาะลูกที่มีความรุนแรงจำเป็นต้องรับอย่างเหนียวแน่นแล้ว สามารถจะตีบังคับลูกให้ได้ด้วย เพื่อป้องกันหรือเปลี่ยนเกมรับเป็นรุก

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การรับลูกตบเป็นการตีลูกที่ใช้ในเกมรับ ซึ่งเป็นผลมาจากการตีลูกผิดพลาดของผู้เล่นเอง ผู้รับต้องตั้งสติให้มั่นคง คอยดูทิศทางที่ลูกพุ่งมา และฟุตเวิร์คเข้าไปยังตำแหน่งที่ลูกพุ่งมา ต้องอาศัยการตั้งรับที่ดี ต้องรับอย่างเหนียวแน่น และสามารถจะตีบังคับลูกให้ได้เพื่อป้องกันหรือเปลี่ยนเกมรับเป็นเกมรุก

ความสำคัญของการรับลูกตบ

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้กล่าวถึงความสำคัญในการรับลูกตบว่า ในบรรดาลูกต่าง ๆ ของกีฬาแบดมินตัน ลูกที่พุ่งมาด้วยความรวดเร็วและรุนแรงมีความเร็วประมาณ

110 ไมล์ต่อชั่วโมง เป็นลูกที่รับได้ยากที่สุด ลูกตบเป็นลูกที่สำคัญในการเล่นแบดมินตัน ซึ่งผู้เล่นจะต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากในปัจจุบันการเล่นแบดมินตัน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นประเภทเดี่ยวหรือการเล่นประเภทคู่ นั้น เน้นการบุกโจมตีด้วยความรุนแรงรวดเร็ว ซึ่งลูกตบเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญในการเล่นได้ทั้งฝ่ายรุกและเล่นเพื่อป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามเปิดเกมรุกได้ เพราะฉะนั้นถ้าผู้เล่นฝ่ายใดควบคุมเกมไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามบุกโจมตีและสามารถเป็นฝ่ายบุกโจมตีทำคะแนนได้ ก็จะเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน

การรับลูกตบเป็นลูกที่ผู้เล่นจะต้องมีความพร้อมทางด้านทักษะการตีลูก และการคาดการณ์ล่วงหน้าว่า ฝ่ายตรงข้ามจะตบลูกลงมาจุดใดของสนาม ซึ่งถ้าหากผู้รับลูกตบมีความพร้อม ก็จะสามารถรับลูกตบได้อย่างเหนียวแน่น และสามารถตอบโต้ไปยังจุดที่ได้เปรียบ ก็จะเปลี่ยนจากฝ่ายรับเป็นฝ่ายรุกทำคะแนนได้เช่นกัน

วิธีการรับลูกตบ

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้อธิบายเกี่ยวกับวิธีการรับลูกตบ ในที่นี้จะแบ่งการรับลูกตบได้ ดังนี้

1. รับลูกตบที่มาจากด้านหน้ามือ ให้หันตัวไปทางขวาเล็กน้อย พร้อมกับวางเท้าขวาไว้ข้างหลัง เพื่อหลีกเลี่ยงทางให้แก้มไม่เรีกเกิดได้มีโอกาสเหวี่ยงตีลูกได้ถนัด แรงตีลูกจะมาจากแรงเหวี่ยงของแขนและแรงตวัดของข้อมือ ความเร็วของการเหวี่ยงตีจะเห็นเป็นการกระชากในบางครั้ง
2. รับลูกตบที่มาจากด้านหลังมือ ให้หันตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับวางเท้าซ้ายไว้ข้างหลัง เพื่อหลีกเลี่ยงทางให้แก้มไม่เรีกเกิดได้มีโอกาสเหวี่ยงรับลูกตบโดยไม่เกะกะขาของตัวเอง แรงตีลูกมาจากแหล่งเดียวกับการรับลูกทางด้านหน้ามือ
3. รับลูกตบที่พุ่งเข้าหาตัว นักแบดมินตันฝรั่ง ซึ่งส่วนมากมีรูปร่างใหญ่ มักจะไม่ชอบลูกตบที่พุ่งเข้าหาตัว เนื่องจากความอึดอัดกลับตัวไม่ทัน ซึ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เหตุที่รับลูกตบไม่ได้ ก็เพราะลูกพุ่งมาติดลำตัว ไม่เรีกเกิดกับลำแขนมีความยาวเกินกว่าที่จะหดอเข้ามาตีลูกได้ ทางออกที่ได้ผลที่สุดได้แก่ การตีตัวให้พ้นจากแนวของลูกตบ ให้หลบออกด้านข้าง ไม่ว่าจะเป็นด้านซ้ายหรือด้านขวาก็ตาม ถ้าหลบไม่ทัน อาจจะรับลูกตบด้วยการย่อตัวตีลูกชนไก่ หรือที่เรียกว่า การรับลูกตบโดยจับไม่เรีกเกิดหน้าเดียว

นอกจากนี้ ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2539) ยังได้อธิบายวิธีการรับลูกตบพอสรุปได้ดังนี้

การรับลูกตบเป็นลูกที่ใช้ในเกมรับ จำเป็นต้องอาศัยการตั้งรับที่ดี โดยเฉพาะลูกตบที่มีความรุนแรง จำเป็นต้องรับอย่างเหนียวแน่นและสามารถจะบังคับลูกให้ได้ด้วย เพื่อเปลี่ยนเกมจากเกมรับเป็นเกมรุก การรับลูกตบสามารถแบ่งได้เป็น 3 วิธี

1. การรับลูกตบโดยตีโด่งไปสองมุมท้ายสนามของคู่แข่งชั้น
 2. การรับลูกตบโดยตีสวนกลับไปเป็นลูกตาดในกรณีที่คุณคู่แข่งตบลูก
 มาในระดับสูง

3. การรับลูกตบโดยการวางลูกที่หน้าตาข่าย
 สองวิธีแรกนั้นต้องอาศัยการเคลื่อนที่ที่ดี และความแข็งแรงของข้อมือใน
 การรับลูกตบ

ส่วนวิธีสุดท้ายนั้นใช้ความประณีตในการวางหน้าไม้แรกเกิดให้กระทบลูก
 โดยบังคับทิศทางให้ลูกข้ามตาข่ายไป ทักษะในการรับลูกตบมีขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม น้ำหนักตัวอยู่ข้างหน้า เท้าขวานำ
 เคลื่อนที่อย่าให้เท้าตาย คอยดูลูกที่จะถูกตบมาทางไหน

2. กระชับไม้ให้ตีสองหน้า แต่ก่อนไปทางหลังมือ ยกไม้สูง
 พอที่จะรับลูกตบ

3. ก้มตัวเล็กน้อยเมื่อลูกมาห่างตัว เคลื่อนที่ไปตามทิศทางของลูก
 เหยียดแขน สะบัดข้อมือช่วย และบังคับหน้าไม้แรกเกิดให้ไปตามทิศทางที่ต้องการ

การฝึกซ้อมการรับลูกตบจำเป็นต้องมีการฝึกซ้อมอย่างมากจนเกิดความ
 ชำนาญในการบังคับน้ำหนักและทิศทางลูกชนไม้ไปตามจุดต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้น การฝึกอาจจะใช้คูฝึก
 2 คน ในการตบลูกเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และความคล่องตัวของผู้เล่น ถ้าฝึกคนเดียวควรฝึกตีอัด
 ผนังหรือน็อค บอร์ดอยู่เสมอ ๆ จะช่วยให้การรับลูกตบได้คล่องและชำนาญมากยิ่งขึ้น

ความหมายของการตีลูกแย็บ

น้อม สังข์ทอง (2540) ได้ให้ความหมายของการตีลูกแย็บว่าลูกแย็บเป็นลูกที่
 ตีจากระดับสูงเหนือตาข่าย ด้วยการใช้น้ำหนักกับการกวัดของข้อมือ มากกว่าใช้แรงเหยียดของแขน ซึ่งใช้
 ในการเล่นในเกมรุกครองลงมาจากลูกตบ ผู้เล่นแบดมินตันทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้และหมั่นฝึกให้มี
 ความชำนาญ เพื่อจะได้นำไปใช้ในการเล่นทั้งประเภทเดี่ยวและคู่ การตีลูกแย็บสามารถตีได้ทั้งหน้ามือ
 และหลังมือ การตีลูกแย็บเป็นการบีบบังคับให้คู่ต่อสู้ตอบโต้กลับมาด้วยความยากลำบาก หรือไม่
 สามารถตีโต้ตอบกลับมาได้

ธนระรัตน์ หงส์เจริญ (2539) ได้ให้ความหมายของการตีลูกแย็บไว้ว่า
 ลูกแย็บเป็นลูกที่สามารถตีได้ทั้งด้านหน้ามือและด้านหลังมือ บริเวณหน้าตาข่ายจากระดับสูงเหนือ
 ตาข่ายด้วยการบังคับให้ลูกชนไม้พุ่งตกลงสู่พื้นสนามทางด้านของคู่แข่งชั้นด้วยความรุนแรงและรวดเร็ว
 โดยการใช้น้ำหนักกับการสะบัดของข้อมือมากกว่าการใช้แรงเหยียดจากแขนผสมผสานกับจังหวะเคลื่อนที่
 ที่ถูกต้อง เป็นการตีในลักษณะเข้าไปโจมตีด้วยความรวดเร็วมากกว่าความรุนแรง เป้าหมายในการตี

ลูกแย็บได้แก่พื้นที่บริเวณหน้าตาข่ายของคู่แข่งชั้นทั้งหมดนอกเหนือจากเป้าหมายข้างต้นแล้ว ควรตีลูกแย็บเข้าหาตัวผู้เล่น ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ดี เพราะมีโอกาสตักซ้ำทำคะแนนให้เด็ดขาดอีกครั้ง

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การตีลูกแย็บเป็นการตีในลักษณะเข้าจุดด้วยความเร็วมากกว่าความรุนแรง เป็นลูกที่ดีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ บริเวณหน้าตาข่ายจากระดับสูงเหนือตาข่าย ด้วยการใช้นิ้วกับการกวัดของข้อมือมากกว่าใช้แรงเหวี่ยงของแขน ผสมผสานกับจังหวะเคลื่อนที่ที่ถูกต้อง บังคับให้ลูกชนไม้พุ่งดิ่งลงสู่พื้นสนามทางด้านคู่แข่งด้วยความแรงและรวดเร็ว

ความสำคัญของการตีลูกแย็บ

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2539) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการตีลูกแย็บว่า ลูกแย็บเป็นลูกที่ดีสูงเหนือตาข่าย การใช้นิ้วกับการกวัดของข้อมือ มากกว่าการใช้แรงเหวี่ยงของแขน ผสมผสานกับจังหวะเคลื่อนที่ที่ถูกต้อง เป็นการตีลูกในลักษณะจุดด้วยความเร็วมากกว่าความรุนแรง ทำให้คู่แข่งมีเวลาจำกัดในการตอบโต้ หรือเสียจังหวะในการตีตอบโต้ ส่งคืนกลับมาอย่างผิดพลาดและเสียเปรียบ

จุดประสงค์ของการตีลูกแย็บ

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2539) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการตีลูกแย็บไว้ว่า ลูกแย็บเป็นลูกที่สำคัญที่ใช้ในเกมรุก ในการแข่งขันประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ การตีลูกแย็บสามารถตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือบริเวณด้านหน้าตาข่ายจากระดับเหนือตาข่าย โดยการบังคับให้ลูกชนไม้พุ่งลงสู่พื้นสนามด้านคู่แข่งชั้นด้วยความแรงและรวดเร็วด้วยการใช้นิ้วกับการสะบัดข้อมือมากกว่าการใช้แรงเหวี่ยงของแขน ผสมผสานกับจังหวะการเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง เป็นการตีลูกในลักษณะเข้าจุดด้วยความเร็วมากกว่าความรุนแรง เป้าหมายของการตีลูก ได้แก่พื้นที่บริเวณหน้าตาข่ายของคู่แข่งชั้นทั้งหมด นอกเหนือจากเป้าหมายข้างต้นแล้ว ควรตีลูกแย็บเข้าหาตัวผู้เล่น ซึ่งก็เป็นเป้าหมายที่ดี เพราะโอกาสตักซ้ำทำคะแนนให้เด็ดขาดอีกครั้ง

ลูกแย็บที่ดีควรใช้ในโอกาสต่อไปนี้

1. เมื่อคู่แข่งตีตอบโต้กลับมาอย่างหละหลวม และลอยสูงเหนือตาข่ายด้านหน้าสนาม
2. ใช้ในการสกัดกั้นการส่งลูกหน้าตาข่ายของคู่แข่งชั้นไม่ให้ทำคะแนน
3. เพื่อเป็นลูกนำในการเปิดเกมรุก
4. เพื่อทำคะแนน

วิธีตีลูกแย็บ

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2532) ได้อธิบายวิธีการตีลูกแย็บไว้ ดังนี้

1. การตีลูกแย็บหน้ามือหน้าตาข่าย ให้ตั้งท่าโดยวางเท้าขวาอยู่ด้านหน้า (สำหรับผู้ที่ถนัดขวา ส่วนผู้ถนัดซ้ายทำตรงกันข้าม) ยกไม้แร็กเกตให้เหนือตาข่ายแล้วตีลูกที่กำลังลอยเข้าตาข่ายมา โดยผลักไม้แร็กเกตออกทางด้านหน้ามือ กระทบข้อมือเล็กน้อย ลูกชนไม้จะลงไปในทางด้านคู่ต่อสู้ทันที

2. การตีลูกแย็บหลังมือหน้าตาข่าย การตีลูกแย็บหลังมือหน้าตาข่าย จะเหมือนกับการตีลูกแย็บด้านหน้ามือหน้าตาข่ายทุกอย่าง แตกต่างกันตรงการกระทบข้อมือผลักไม้แร็กเกตออกไปทางด้านหลังมือ ส่วนมากมักจะเอียงเอาไหล่ขวาเข้าหาตาข่าย ลูกชนไม้จะลงไปในทางด้านคู่ต่อสู้ทันที

วิธีปฏิบัติในการตีลูกแย็บ

ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2539) ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติในการตีลูกแย็บไว้ ดังนี้

1. ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม สายตาจ้องมองลูก เท้าขวานำสำหรับผู้ถนัดขวา
 2. เมื่อลูกลอยข้ามพันตาข่ายมา ให้ก้าวเท้าขวาประชิด ยกไม้แร็กเกตให้เหนือตาข่าย
 3. ตีลูกที่เพิ่งข้ามพันตาข่าย ในขณะที่หัวลูกชนไม้ยังไม่มีวิถีต่ำลง โดยคว่ำไม้แร็กเกตเพียงเล็กน้อยตีผ่านออกทางด้านหน้ามือ หรือหลังมือตามทิศทางของลูกที่ข้ามตาข่ายมา
 4. ภายหลังจากตี ให้ตามแรงของการตีเพียงเล็กน้อย
- เป้าหมายของการตีลูกแย็บในเกมประเภทเดี่ยว ได้แก่พื้นที่บริเวณหน้าตาข่ายของคู่แข่งทั้งหมด จนถึงบริเวณด้านท้ายของสนาม ส่วนในเกมประเภทคู่ นั้นนอกเหนือจากเป้าหมายข้างต้น ควรตีลูกแย็บเข้าหาตัวผู้ส่งลูก ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ดีที่สุด เพราะผู้ส่งลูกมีโอกาสตอบโต้ได้ยากลำบาก และคู่ขาของผู้ส่งลูกไม่สามารถช่วยเหลือได้

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

พิชัย จิงประภา, สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, และจักรพงษ์ ขาวถีน (2554) ได้สรุปว่าจิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมภายในและภายนอกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ชมกีฬา โดยใช้หลักการทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์กีฬาเพื่อทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

กรมพลศึกษา (2558) ได้สรุปว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาและการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้สรุปว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การศึกษาถึงการนำเอาหลักและทฤษฎีทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการกีฬา มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายเพื่อให้กีฬาใช้ความสามารถทั้งทางด้านเทคนิค ทักษะ และความสามารถแสดงออก ซึ่งสมรรถภาพทางกายขั้นสูงสุดที่บุคคลสามารถจะแสดงออกมาได้

นัยนา บุพพงษ์ (2540) ได้สรุปว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ในการแสดงออกทางด้านกีฬา ตลอดจนสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการกีฬา

ภูษณพาส สมนิล (2558) ได้สรุปว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง ศาสตร์แขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักและทฤษฎีทางจิตวิทยาของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬารวมถึงอิทธิพลของสภาพแวดล้อมมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ในการแสดงพฤติกรรมในการเล่นและเล่นเกมกีฬาที่มีผลต่อการแสดงออกซึ่งความสามารถในขั้นสูงสุดในการเล่นกีฬา

สรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในการกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุใด เพื่อพัฒนาความสามารถทางการกีฬาทั้งการเล่น การฝึก การแข่งขันให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

คุณค่าและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้สรุปบทบาทและประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬา ดังนี้

1. ช่วยเตรียมความพร้อมทั้งด้านจิตใจและร่างกายของนักกีฬา
2. พัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬา
3. ช่วยเรียนรู้ หลักการ เทคนิคจิตวิทยาประยุกต์ใช้ในสภาพการณ์กีฬา
4. ช่วยผู้ฝึกสอนเข้าใจตัวนักกีฬาและเลือกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาใช้อย่าง

เหมาะสม

5. ช่วยในการตัดสินใจ คัดเลือกและประเมินความสามารถของนักกีฬา
6. เป็นการสื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา และประสานร่วมมือผู้ฝึกสอนนักกีฬา

และผู้เกี่ยวข้อง

7. เป็นแรงจูงใจให้เกิดความรักความเข้าใจในกีฬาและพลศึกษา
8. เป็นสิ่งล่อใจให้ชุมชนสนใจกีฬาเพื่อสุขภาพ นันทนาการและสันติภาพ

9. ช่วยพัฒนาศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา

จิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญในการพัฒนาการกีฬาเพราะจิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา ได้แก่ ทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจตนเองอย่างแท้จริง ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬารวมถึงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สิ่งที่เกิดขึ้นในความคิดและอารมณ์ของนักกีฬาทั้งก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน คือ สิ่งนี้นักจิตวิทยาเรียกว่า “จิตใจ” นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จจำเป็นต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ต้องเตรียมพร้อมตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทักษะกีฬาจิตวิทยาทางการกีฬา มีดังนี้ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553)

ความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Sport Confidence)

ความเชื่อมั่นทางการกีฬา เป็นลักษณะความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จทางการกีฬา นักจิตวิทยาและนักการศึกษาทั้งในและต่างประเทศได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นทางการกีฬาไว้ต่างกัน ดังนี้

ภูษณพาส สมนิล (2558) ได้ให้คำนิยาม ความเชื่อมั่นทางการกีฬา หมายถึง การพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง หรือการยอมรับตนเองในความสามารถในการเล่นกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2558) ได้ให้คำนิยาม ความเชื่อมั่นทางการกีฬา หมายถึง ความมั่นใจในตนเองเป็นความเชื่อที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความแน่ใจในตนเองโดยปราศจากความคับข้องใจต่างๆ หรือเป็นลักษณะความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จทางการกีฬา

ประเภทของความเชื่อมั่นทางการกีฬา แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ความเชื่อมั่นทางการกีฬาตามลักษณะนิสัย หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นที่มีอยู่ในแต่ละบุคคลตามปกติทั่วไปที่เกี่ยวกับความสามารถในการประสบความสำเร็จทางการกีฬา
2. ความเชื่อมั่นทางการกีฬาตามสถานการณ์ หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นที่มีอยู่ในบางช่วงเวลาเกี่ยวกับความสามารถในการประสบความสำเร็จทางการกีฬา

ทฤษฎีความเชื่อมั่นทางการกีฬา

แบนดูราเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรา เป็นผลมาจากปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ องค์ประกอบส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ภูษณพาส สมนิล (2558 อ้างอิงจาก Bandura, 1986)

พฤติกรรม ปัญญา และองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ต่างก็เป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันในเชิงเหตุและผล หมายความว่าถ้าองค์ประกอบใด เปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลให้องค์ประกอบอื่นๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเองเป็นตัวกำหนดองค์ประกอบต่างๆ ในการปฏิบัติกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมทางเลือก (Choice Behavior) บุคคลมีแนวโน้มที่จะ หลีกเลี่ยงงานในสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่าเกินความสามารถของตนเอง และจะทำกิจกรรมที่แน่ใจ ว่าตนมีความสามารถที่จะทำการประเมินความสามารถของตนสูงเกินความเป็นจริง แล้วเลือกทำ กิจกรรมที่เกินความสามารถจะทำให้พบกับความยากลำบากและเป็นทุกข์จากความล้มเหลว ส่วนการ ประเมินความสามารถของตนเองที่ต่ำเกินไป ก็จะทำให้จำกัดตนเองทำให้ขาดประสบการณ์ที่จะได้รับสิ่งดีๆ การประเมินที่ดี คือ ประเมินสูงกว่าความสามารถที่ตนจำทำได้เพียงเล็กน้อย

2. การใช้ความพยายามและความคงทนในการกระทำพฤติกรรม (Effort Expenditure and Persistence) เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้ความพยายามของตนเองมากแค่ไหน และจะคงทำกิจกรรมไปได้นานเพียงใดเมื่อพบอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งความ พยายามที่ใช้ในช่วงการเรียนรู้กับช่วงนำทักษะไปใช้มีความแตกต่างกันในช่วงการเรียนรู้

3. แบบแผนของความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought Pattern and Emotions Reactions) ความเชื่อในความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อแบบ แผนการคิด และการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลที่ตัดสินใจว่าตนไร้ความสามารถ จะมีความวิตก กังวลมากกว่าความเป็นจริง เมื่อต้องเจอสภาพการณ์ที่เป็นอุปสรรค ทั้งยังกระตุ้นให้ใช้ความพยายาม มากขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อในความสามารถของตนเองยังมีอิทธิพลต่อความคิดในการแก้ปัญหาที่ยาก คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงมีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามไม่ เพียงพอ ในขณะที่คนที่มีทักษะระดับเดียวกันแต่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ จะมองว่า ความล้มเหลวเกิดจากการด้อยความสามารถของตนเอง

วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

1. มีการกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง และสามารถทำได้อย่างท้าทาย
2. มีการฝึกทักษะทางจิตใจที่ถูกต้อง
3. มีการปรับความคิดและพฤติกรรมของนักกีฬาให้เป็นที่พึงประสงค์ของ

4. มีการให้การสนับสนุนที่ดีจากบุคคลใกล้ชิด
5. มีการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จให้กับนักกีฬา
6. มีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาให้มีประสิทธิภาพ

ลักษณะของนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1. กล้าคิด กล้าพูด และกล้าทำ
2. จิตใจมั่นคง มีเหตุผล
3. มีความรอบคอบ มีการวางแผนงาน
4. มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลกใหม่
5. กล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. ชอบแสดงตัว
7. มีภาวะผู้นำ
8. รักความยุติธรรม
9. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
10. ชอบอิสระ
11. ตั้งเป้าหมายสูง และคิดว่าตนเองสามารถทำได้
12. ไม่วิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ

ความเชื่อมั่นทางการกีฬาเป็นสิ่งสำคัญและมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน เนื่องความเชื่อมั่นมีบทบาทต่อกระบวนการทางความคิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดแรงจูงใจและมีผลกระทบต่อความสามารถทางการกีฬา ทฤษฎีความเชื่อมั่นทางการกีฬามีจุดเริ่มต้นจากทฤษฎีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติซึ่งท้ายที่สุดได้มีการศึกษาและสร้างกรอบทฤษฎีความเชื่อมั่นทางการกีฬาอย่างสมบูรณ์ในปี ค.ศ. 2001 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าหากนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่เหมาะสมจะส่งผลต่อความสามารถทางกีฬาสูงสุด การมีความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่ดีจะประกอบด้วยปัจจัยที่มาจากภายนอก ซึ่งนักกีฬาไม่สามารถควบคุมได้และปัจจัยภายในตัวนักกีฬาเองปัจจัยภายนอกอาจเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยากแต่ปัจจัยภายในถือเป็นเรื่องจำเป็นและมีความสำคัญที่นักกีฬาต้องสร้างและควบคุมให้ได้ การที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนไม่ทราบว่าจะอะไรคือแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นทางการกีฬาจึงเป็นเหตุให้การช่วยเหลือและสนับสนุนให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นทางการกีฬาไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร

ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง

1. ความเชื่อมั่นในตนเองจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก นักกีฬาจะสามารถรักษาระดับความสงบและสามารถผ่อนคลายตนเองภายใต้สถานการณ์กดดันได้มากขึ้น สภาวะของร่างกายและจิตใจจะกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจ ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬามีจิตใจหนักแน่น มั่นใจ แม้ผลการแข่งขันจะเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ก็ตาม
2. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้เกิดสมาธิ เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจของนักกีฬาจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังทำเพียงอย่างเดียว ตรงข้ามกับนักกีฬาที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะพะวงอยู่กับความคิดว่าจะทำดีหรือไม่ทำ แล้วผลจะเป็นอย่างไร หรือพะวงกับคนอื่นว่าจะคิดกับตนเองอย่างไร ซึ่งการหมกมุ่นอยู่กับการหลีกเลี่ยงความพ่ายแพ้จะเป็นตัวทำลายสมาธิ และความตั้งใจจนทให้นักกีฬามีจิตใจวุ่นและทำให้เกิดอาการกระสับกระส่าย
3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบโดยตรงต่อการกำหนดเป้าหมาย นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกำหนดเป้าหมายที่มีความท้าทายและลงมือปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดซึ่งการมีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬากล้าที่จะเข้าร่วมการแข่งขันอย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ หากนักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองก็มักจะกำหนดเป้าหมายง่ายๆ เพื่อให้สามารถทำได้แน่นอนโดยไม่มีความท้าทายขาดความกล้าที่จะแสดงความสามารถในการแข่งขันอย่างเต็มศักยภาพของตนเองและก่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถที่ต้องการจะให้ดีขึ้นในอนาคตด้วย
4. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการเพิ่มความพยายาม นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความอดทนและความพยายามในการกระทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้เมื่อนักกีฬามีความสามารถเท่ากันผู้ที่ชนะในการแข่งขันคือผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองโดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้ความต่อเนื่องในการเล่น เช่น วิ่งมาราธอน เทนนิส หรือแม้กระทั่งช่วงการฟื้นฟูการบาดเจ็บ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะหายจากอาการบาดเจ็บและกลับไปเล่นกีฬาได้เหมือนเดิมจะกลับสู่สภาวะปกติได้เร็วกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
5. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการใช้กลยุทธ์ในการแข่งขัน นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองเพราะนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นเพื่อชนะจึงไม่กลัวที่จะสร้างโอกาสให้กับตัวเอง ดังนั้นจึงสามารถควบคุมการแข่งขันให้ตนเองให้ได้เปรียบตลอดเวลา แต่นักกีฬาที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะพยายามเล่นไม่ให้แพ้จึงพยายามเล่นให้ผิดพลาดน้อยที่สุด ดังนั้นพฤติกรรมการแสดงความสามารถทางการกีฬาจึงมีลักษณะแตกต่าง
6. ความเชื่อมั่นในตนเองที่มีผลต่อโมเมนตัมในการแข่งขัน โมเมนตัมในการแข่งขันกีฬาเป็นตัวกำหนดการแพ้หรือชนะในการแข่งขันได้ขึ้นอยู่กับว่าเหตุกาณ์นั้นนักกีฬาจะทำให้ตนเองมีโมเมนตัมทางบวกหรือทางลบ หากนักกีฬาสามารถดึงโมเมนตัมทางบวกไว้กับตนเองได้

โอกาสที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขันย่อมมีสูง เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีเจตคติที่ไม่ยอมแพ้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะมองอุปสรรคต่างๆ เป็นความท้าทายและมีความมุ่งมั่นในการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆอย่างมีสติตรงข้ามกับนักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมองอุปสรรคเป็นปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ และบังนำปัญหานั้นมาสร้างความเครียดให้กับตนเองอีกด้วย

แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา (ภูษณพาส สมนิล, 2558 อ้างอิงจาก Vealey et al., 1998)

แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาประกอบด้วย 3 ด้าน จำนวน 9 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านความสำเร็จในงานที่ทำ หมายถึง ความเชื่อมั่นในทักษะหรือความชำนาญของตนเอง สามารถเป็นได้ทั้งความสามารถหรือความเชี่ยวชาญในการพัฒนาความสามารถของตนเอง หรือความสามารถจากการได้รับชัยชนะจากการแข่งขัน ประกอบด้วย

1.1 ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติทักษะต่างๆ จนเกิดความชำนาญและสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองที่มีอยู่ดียิ่งๆ ขึ้นไป (การเปรียบเทียบกับตนเอง)

1.2 การแสดงความสามารถ หมายถึง การที่นักกีฬาได้แสดงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ให้ผู้อื่นได้รับรู้และเห็นว่าตนเองมีความสามารถเหนือผู้อื่น หรือแสดงให้เห็นว่าตนเองมีความสามารถจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความสามารถสูง (การเปรียบเทียบกับคนอื่น)

2. ด้านการกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่นักกีฬาเป็นผู้เลือกเป้าหมายตลอดจนวิธีดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น ประกอบด้วย

2.1 การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ หมายถึง การที่นักกีฬามีการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการแข่งขัน ทั้งด้านร่างกายที่ต้องมีสุขภาพแข็งแรงเหมาะสมกับชนิดกีฬา และจิตใจที่เข้มแข็งมุ่งมั่น พร้อมจะต่อสู้กับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ

2.2 การนำเสนอตนเองทางร่างกาย หมายถึง การรับรู้และมีความพึงพอใจต่อร่างกายตนเอง เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกาย เช่น รู้สึกว่ารูปร่างตัวเองดูดี มีความมั่นใจในรูปร่างที่สมส่วน สวยงาม

3. ด้านวัฒนธรรมสังคม เป็นการมุ่งมั่นที่กระบวนการทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติและมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความสำเร็จทางการกีฬาเป็นลักษณะการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกและการได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนเพื่อนร่วมทีม และพ่อแม่ โดยจะเป็นประโยชน์อย่างมากในกระบวนการรับรู้ของนักกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจะมีความเครียดสูง ซึ่งต้องการกำลังใจและความเข้าใจจากบุคคลรอบข้าง เพื่อช่วยลดความเครียดที่มีต่ออาการบาดเจ็บของตนเองและช่วยสร้างแรงจูงใจในการฟื้นฟูการบาดเจ็บให้กลับสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น

3.1 การสนับสนุนจากสังคม หมายถึง การที่นักกีฬารับรู้ได้จากสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มีความสำคัญและเป็นแหล่งความเชื่อมั่นได้ เช่น การที่นักกีฬาได้รับข้อมูลย้อนกลับทางบวกจากบุคคลรอบข้าง เช่นอ พ่อแม่ ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม โดยเฉพาะนักกีฬาวัยรุ่น การสนับสนุนจากสังคมจะมีความสำคัญมากต่อการประสบความสำเร็จทางการกีฬา

3.2 ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน เป็นการเน้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอนกีฬา หมายถึง ความเชื่อมั่นของนักกีฬาที่มีต่อผู้ฝึกสอนของตนเอง ในด้านความรู้ ความสามารถ ภาวะความเป็นผู้นำ และการตัดสินใจที่ดี

3.3 การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น หมายถึง การได้เห็นผู้อื่นแสดงความสามารถจนประสบผลสำเร็จ เช่น เพื่อนร่วมทีมสามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างดี จึงมีความเชื่อมั่นว่าตนเองน่าจะมีศักยภาพได้เช่นเดียวกับเพื่อน

3.4 การได้รับความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม หมายถึง สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้นักกีฬาสามารถทำการแข่งขันได้อย่างสะดวกสบาย เช่น สภาพของสนามมีความพร้อมสำหรับการแข่งขัน

3.5 ความพึงพอใจต่อสถานการณ์ หมายถึง เหตุการณ์ที่ทำให้นักกีฬาพึงพอใจ เช่น รับรู้ว่าจะทุกอย่างได้วางแผนมาอย่างดี และไม่มี ความผิดพลาดเกิดขึ้นสำหรับประเทศไทย แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาระดับอุดมศึกษาไทย ประกอบด้วย 3 ด้าน 11 องค์ประกอบ ดังนี้

3.5.1 ด้านความสำเร็จในงานที่ทำ ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬาและการแสดงความสามารถ

3.5.2 ด้านการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การนำเสนอตนเองทางร่างกาย การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ และการบาดเจ็บของตนเอง

3.5.3 ด้านวัฒนธรรมสังคม ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น การได้รับความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อมความพึงพอใจต่อสถานการณ์ และอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

แรงจูงใจทางการกีฬา (Motivation in Sport)

มีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของแรงจูงใจ ไว้ดังนี้

วิลเฟิน ทองประเสริฐ (2556 อ้างอิงจาก Greenberg & Baron, 1997, Morgan and King, 1975, สืบสาย บุญวิโรตตร. 2536, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2540) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจไว้ว่า

แรงจูงใจ หมายถึง กระบวนการที่เกิดขึ้นแก่บุคคลในการใช้ความพยายาม (Effort) ผลักดันให้เกิดการกระทำอย่างต่อเนื่อง (Persistence) มีแนวทาง (Direction) เพื่อไปสู่เป้าหมาย

แรงจูงใจ หมายถึง สภาวะภายในตัวบุคคลหรือสัตว์ ซึ่งขับหรือผลักดันให้คนหรือสัตว์นั้นแสดงพฤติกรรมเพื่อที่จะได้บรรลุถึงเป้าหมาย

แรงจูงใจ หมายถึง ความตั้งใจและการกำกับทิศทางพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมมนุษย์ที่จะให้ถอยหนีหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ และความตั้งใจที่จะประพฤดิหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าประสงค์

ภูษณพาส สมนิล (2558 อ้างอิงจาก Maslow, 1954, Gluex, 1982) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจ ไว้ว่า

แรงจูงใจ หมายถึง กระบวนการซึ่งแสดงออกของพฤติกรรมได้รับอิทธิพลจากจุดมุ่งหมายที่พฤติกรรมนั้นมุ่งไปสู่จุดหมาย

แรงจูงใจ หมายถึง สภาวะภายในของบุคคลซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทาง และระดับของพฤติกรรมทำให้เกิดการทำงานของแต่ละบุคคลมีพลังมากขึ้น และดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของตน

ศิริพร จันทศรี (2550) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง ปัจจัยหรือสิ่งต่างๆ ที่มากระตุ้นหรือชักนำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์หรือเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ แรงจูงใจจะมีทั้งแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก บุคคลที่มีแรงจูงใจภายในจะมีความสุขในการกระทำสิ่งต่างๆ เพราะมีความพึงพอใจโดยตัวของเขาเอง โดยไม่หวังรางวัลหรือคำชม ส่วนบุคคลที่มีแรงจูงใจภายนอกจะทำอะไรต้องได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหวังรางวัลหรือผลตอบแทน

สุชาติ สุขบำรุงศิลป์ (2553) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคลเป็นแรงขับ เป็นพลังของแต่ละคนที่ทำให้กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งจนสำเร็จ โดยมีกระบวนการเกิดจากการที่มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวัง ความต้องการ และเป้าหมายในชีวิตทำให้เกิดแรงขับเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย

สรุปได้ว่า แรงจูงใจ หมายถึง พลังผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ผู้ที่มีแรงจูงใจจะใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ แต่ผู้ที่ไม่ม่แรงจูงใจจะไม่แสดงความพยายามหรือเลิกกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย

ความสำคัญของแรงจูงใจทางการกีฬา

แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญมากต่อการเตรียมทีมและการฝึกซ้อมกีฬา ในทางกีฬาการสร้างแรงจูงใจหรือการสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาขณะทำการฝึกซ้อม เป็นเหตุผลที่

สำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้ ดังนั้นแรงจูงใจเป็นเรื่องแรกที่มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์สำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจภายนอกหรือแรงจูงใจภายใน แรงจูงใจแบ่งตามความคิดเห็นของนักจิตวิทยา ได้ดังนี้ (วิลสัน ทองประเสริฐ, 2556)

แบ่งออกตามพื้นฐานของการเกิดแรงจูงใจ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจขั้นปฐมภูมิ (Primary Motives) เป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานทางด้านร่างกายติดตัวมาแต่กำเนิด ไม่ใช่เป็นการเรียนรู้หรือประสบการณ์
2. แรงจูงใจขั้นทุติยภูมิ (Secondary Motives) เป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานมาจากสังคมและการเรียนรู้หรือประสบการณ์

แบ่งออกตามพื้นฐานของการเกิดแรงจูงใจ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physiological Motives) เป็นแรงจูงใจที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งเกิดจากความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความรู้สึกร้อนหนาว
2. แรงจูงใจทั่วไปที่ไม่ใช่การเรียนรู้ (Unlearned General Motives) เป็นแรงจูงใจที่ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ และเป็นแรงจูงใจที่ไม่ได้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น หรือ ประกอบกิจกรรมต่างๆ ความอยากรู้อยากเห็น ความต้องการ ความรัก ความอบอุ่น
3. แรงจูงใจทางด้านสังคม (Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และไม่ใช่ติดตัวมาแต่กำเนิด เกิดขึ้นจากการที่บุคคลไปสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม

แบ่งออกตามหลักการแสดงออกของพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากแรงกระตุ้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง โดยไม่มีผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ในการกีฬาเป็นแรงจูงใจในการเล่นเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง แรงจูงใจภายในมีความสำคัญและมีค่ามากสำหรับนักกีฬาแต่ละคน ที่จะประสบผลสำเร็จในการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา
2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากแรงผลักดันจากภายนอก หรือสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่รอบตัวนักกีฬา เช่น เงินทอง รางวัล ชื่อเสียง แรงจูงใจชนิดนี้เกิดจากแรงผลักดันของสังคมเป็นตัวกระตุ้น ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของสังคม

ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องใช้แรงจูงใจเพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจในการฝึกซ้อม สิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องปฏิบัติ มีดังนี้

1. ความสนใจ (Interest) หมายถึง สิ่งที่เป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรเร้าความสนใจก่อนการฝึกซ้อม เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัวและเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อม การเร้าความสนใจทำได้หลายวิธี เช่น การสนทนา การเล่าประสบการณ์ต่างๆ ของผู้ฝึกสอน

2. จุดมุ่งหมาย (Objective) หมายถึง สิ่งล่อใจ (Incentives) ที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อม เช่น ผู้ฝึกสอนต้องพูดถึงจุดมุ่งหมายของแบบฝึกนี้ฝึกซ้อมเพื่ออะไรและทำไมจึงต้องฝึกซ้อมแบบนี้

3. สิ่งล่อใจ (Incentives) หมายถึง สิ่งที่ผู้ฝึกสอนใช้เพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงกระตุ้นและตื่นตัวในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน วิธีการในการให้สิ่งล่อใจ เช่น การกล่าวคำชมเชย การติเตียน การให้รางวัล และการลงโทษ

4. การทดสอบ (Test) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรทดสอบความก้าวหน้าของนักกีฬาหลังจากการฝึกซ้อมทักษะ หรือฝึกปฏิบัติแบบต่างๆ แล้ว และทำการทดสอบนักกีฬานั้นควรทำอยู่เสมอเพื่อให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัว และตั้งใจในการฝึกซ้อม

5. ความก้าวหน้าของความรู้ (Knowledge of Progress) หมายถึง ผู้ฝึกสอนให้นักกีฬาได้ทราบผลของการทดสอบว่านักกีฬาปฏิบัติอยู่ในระดับคุณภาพใด และมีข้อผิดพลาดที่จุดใดบ้าง โดยอาจจะอธิบายหรือชี้ให้นักกีฬาแต่ละคนทราบถึงข้อผิดพลาดนั้นๆ เพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจที่จะปรับปรุงการฝึกซ้อมให้ดีขึ้น

องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ (อารี พันธมณี, 2534)

แรงจูงใจมีผลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลเป็นอันมาก เพราะการที่บุคคลเกิดแรงจูงใจในการที่จะแสดงพฤติกรรม ย่อมจะทำให้พฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในสิ่งนั้นๆ มีประสิทธิภาพและเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วมากกว่าบุคคลที่เกิดแรงจูงใจ ลักษณะของแรงจูงใจของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทุกคนมีธรรมชาติของตนแตกต่างกับคนอื่น หรือมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 แรงขับ แรงขับของบุคคลเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเกิดพฤติกรรม แรงขับเป็นสภาวะที่เกิดจากความไม่สมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ เช่น สภาวะความต้องการอาหาร น้ำ สภาวะความตึงเครียด ความรู้สึกเจ็บปวด แรงขับเกิดขึ้นได้จากลักษณะ 2 ประการ คือ แรงขับภายในร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วงนอน และแรงขับที่เกิดจากร่างกาย เช่น การได้รับความเจ็บปวดจากสิ่งเร้าภายนอก สภาวะกดดัน ทำให้เกิดความตึงเครียด

1.2 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ หรือการแสดง พฤติกรรม ความวิตกกังวลจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น มี ประสบการณ์เพิ่มขึ้นย่อมเกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น เด็กเล็กๆ จะไม่มีความกังวลใจ แต่จะมีความ กลัว เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความกลัวจะลดลง กลายเป็นความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมาทันที

2. สถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม ย่อมจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ แตกต่างกันว่าส่งผลให้บุคคลเกิดความสับสนวุ่นวายหรืออื่นๆ และวัฒนธรรมแต่ละสังคมย่อมจะส่งผล ให้พัฒนาการของผู้เรียนแตกต่างกันด้วยลักษณะสถานการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจ ได้แก่

2.1 การแข่งขัน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีความปรารถนาจะ เอาชนะผู้อื่นต้องการทำให้ตนมีสภาพการณ์ดีขึ้น การแข่งขันมีลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือ การ แข่งขันกับตนเองเป็นการแข่งขันที่ทำให้ตนเองดีขึ้นด้วยความเต็มใจ และความต้องการของตนไม่มีใคร มาบังคับ การแข่งขันกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกที่ต้องการเอาชนะบุคคลอื่น ให้ตนอยู่เหนือกว่าคนอื่น มักจะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนชนะผู้อื่น

2.2 ความร่วมมือ หมายถึง แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับ แรงผลักดันทางสังคม มีพฤติกรรมแบบประนีประนอม ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นน้ำหนึ่งใจ เดียวกัน เพื่อให้งานหรือพฤติกรรมที่มุ่งปรารถนาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ฉะนั้น ความร่วมมือของบุคคล จึงจัดว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่างๆ ขึ้น

2.3 การตั้งจุดมุ่งหมาย คือ การที่บุคคลมีการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไว้ มีผล ทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ ในบางครั้งแม้จะ มีการตั้งจุดมุ่งหมายไว้ บุคคลก็ไม่สามารถกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ได้

2.4 การตั้งความทะเยอทะยาน เป็นการตั้งความหวังสูงไว้ และมีความ พยายามมุ่งมั่นอย่างมากที่จะทำให้สำเร็จ การตั้งความหวังหรือเกิดความทะเยอทะยานจึงเป็น แรงจูงใจที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ถ้าบุคคลตั้งความทะเยอทะยานไว้สูงเกินความสามารถของตนเอง จำทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวได้ง่าย

แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (ชาญชัย โพธิ์คลัง, 2532)

นักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันมีเหตุผลซึ่งเกิดจากการ สร้างแรงจูงใจที่แตกต่างกัน ความพอใจที่ทำให้ประสบความสำเร็จที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใต้จิตสำนึก คือ

1. ความรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจ (Personal Pride) ความภาคภูมิใจ เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่กับนักกีฬาทุกคน เมื่อนักกีฬาเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ก็จะขยัน ฝึกซ้อมเพื่อที่จะให้มีขีดความสามารถสูงสุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อความสำเร็จในการแข่งขัน

2. ความรู้สึกเพื่อฝัน (Self Image) มนุษย์เราที่เกิดมา ไม่ว่าจะเป็นคนธรรมดา หรือเป็นนักกีฬา ย่อมจะมีความเพื่อฝัน ความอยาก ด้วยกันทั้งนั้น หากจะแยกความอยาก หรือความรู้สึกเพื่อฝันที่เกี่ยวกับนักกีฬาแล้ว สามารถแยกความรู้สึกออกเป็น 2 ทาง คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความรู้สึกอยากที่มีต่อบุคคลอื่นหรือเพื่อนร่วมทีม นักกีฬาที่สร้างจินตนาการของความรู้สึกเพื่อฝันนี้ มักจะเคร่งครัดต่อตนเองเป็นพิเศษในการฝึกซ้อม และกฎระเบียบต่างๆ เพราะเขามีความรู้สึกอยากที่จะเห็นตนเองประสบความสำเร็จเหมือนกับนักกีาระดับแชมป์เปี้ยนต่างๆ ทั้งหลาย อีกพวกหนึ่งจะเคร่งครัดกับตนเองเพื่อไม่ให้ทีมหรือเพื่อนร่วมทีมตกต่ำหรือถูกตำหนิจากเพื่อนและพวกนี้ยังรู้สึกว่า หากตนมีความขยันและมีการพัฒนาแล้วจะสามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมได้มากอีกด้วย ความรู้สึกเพื่อฝันนี้ก็คือแรงจูงใจแบบหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ต่อนักกีฬาเกือบทุกคน

3. ความรู้สึกที่ว่าตนถูกลบหลู่หรือผูกพยาบาท (The Sense of Humiliation and Revenge) หากนักกีฬาคนใดคนหนึ่งเกิดความพ่ายแพ้หรือล้มเหลวจากการแข่งขัน นักกีฬาคนนั้นจะมีความรู้สึกว่าเขาได้สูญเสียเกียรติยศที่มีอยู่ไป ความรู้สึกนั้นจะเป็นแรงกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้อยากแก้ตัวหรือแก้แค้นหากมีโอกาสจริงจากการถูกลบหลู่ จึงเกิดแรงกระตุ้นให้มีจิตใจผูกพยาบาทเดือนเขาอยู่เสมอ ให้เขาฝึกซ้อมหนักขึ้นอยู่ตลอดเวลาเพื่อจะเรียกชื่อเสียงและเกียรติยศที่สูญเสียไปกลับคืนมา ลักษณะเช่นนี้เป็นแรงจูงใจที่เป็นพลังซ่อนเร้นอยู่อีกอย่างหนึ่ง

4. ความต้องการที่จะยกระดับตนเอง (Level of Aspiration) แรงจูงใจที่เกิดขึ้นกับนักกีฬามีมากมายหลายอย่าง นักกีฬาบางคนอาจจะมีความต้องการที่จะยกระดับของตนเองให้สูงขึ้นในทุกๆด้าน เช่นระดับการเล่นของตนเอง ระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ระดับของหน้าที่การงาน ด้วยเหตุที่มีแรงจูงใจเป็นพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวแล้ว จึงเป็นแรงขับที่ติดอย่างหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

5. ความเชื่อมั่นในตนเองและการได้พบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง (Confidence and Self Discovery) ลักษณะความเชื่อมั่นในตนเอง และการค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งซึ่งเป็นผลส่งให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาจะฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อเพิ่มความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่สุด ขณะฝึกซ้อมก็จะค้นพบสิ่งใหม่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างไม่คาดฝัน ยิ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น แรงจูงใจนี้ก็จะเป็แรงขับที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

6. ความปรารถนาที่จะเอาชนะ (The Desire to Win) นักกีฬาระดับแชมป์ จะมีพลังที่ซ่อนเร้นอย่างหนึ่งกระตุ้นให้รู้สึกสำนึกอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตัวเองต้องฝึกหนัก นั่นคือความปรารถนาที่อยากจะได้รับชัยชนะในการแข่งขันนั้นๆ เพราะชัยชนะเป็นเครื่องชี้ให้สังคมได้เห็นว่าเขาเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในสนามแข่งขัน และอาจมีผลตอบแทนอื่นๆ ติดตามมา เช่น รางวัล ตำแหน่งหน้าที่การงาน ระดับความเป็นอยู่ และสภาพทางสังคมที่แวดล้อม แรงจูงใจนี้ก็มีส่วนเป็นอย่างมากที่ช่วย

ผลักดันให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันได้เช่นกัน ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งนั้นย่อมมีทั้งผู้ที่ได้รับชัยชนะและผู้ที่ประสบความพ่ายแพ้ ความรู้สึกของนักกีฬาที่มีต่อการแข่งขัน

แรงจูงใจทางการกีฬามีบทบาทสำคัญต่อการเล่น การฝึก การแข่งขัน แรงจูงใจทั้งภายในและภายนอกเป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวกที่ส่งผลให้การฝึกหรือแข่งขันมีประสิทธิภาพมากขึ้น และบรรลุเป้าหมายความสำเร็จตามที่นักกีฬาตั้งไว้

เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ การสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะนักกีฬาทุกคนต่างก็ตั้งความหวังไว้ต่าง ๆ กัน เช่น คาดหวังว่าตนเองจะเป็นหนึ่งในผู้เล่นที่จะได้ลงเล่นหรือแข่งขัน การสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งผู้ฝึกสอนแต่ละคนจึงมีวิธีการเลือกใช้เหมาะสมกับนักกีฬาต่าง ๆ กัน ทั้งนี้เพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจดีขึ้นในขณะที่ฝึกซ้อมและมีประสิทธิภาพสูงสุดในการแข่งขัน วิธีการสร้างแรงจูงใจทำได้แก่ การยกย่องชมเชย การปลอบขวัญ การใช้กฎเกณฑ์และการลงโทษ การใช้เสียง การพูดเป็นรายบุคคลและทีม การกำหนดเป้าหมายพิเศษ และการพูดจูงใจให้สติ

การควบคุมตนเอง (Self-Control)

นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายการควบคุมตนเอง ดังต่อไปนี้

Bandura Albert (1977) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่า หมายถึงความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคล ด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลต้องการ

Skinner, B F. (1953) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่า การควบคุมตนเองหมายถึง การที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมตนเองกับการกระทำที่นำไปสู่ผลที่เป็นทั้งบวกและลบ ซึ่งบุคคลจะต้องเลือกกระทำพฤติกรรมสองอย่างซึ่งให้ผลที่ขัดแย้งกัน

Rosenbaum, M. (1980) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่า หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะไม่ทำการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลตั้งใจไว้ แม้ว่าบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรืออยู่ในสภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งภายในใจ

Cormier and Cormier (1979 อ้างถึงใน พิมพ์ภา อัครกะพูน, 2543) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเอง ว่า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

ความสำคัญของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลหลายประการทั้งในฐานะที่ส่งเสริมพฤติกรรมอื่นๆ ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การควบคุมตนเองช่วยให้บุคคลปรับพฤติกรรมตนเองให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง กระบวนการที่สำคัญของการควบคุมตนเอง คือ บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีการดำเนินการทั้งหมดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ดังนั้นแนวคิดการควบคุมตนเองจึงอาจมองในแง่ของความเข้มของพฤติกรรมบุคคลนั่นเอง คือ บุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีสิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ในทางกลับกันถ้าบุคคลใดมีการควบคุมตนเองได้ระดับต่ำสิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขามาก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2541 อ้างอิงจาก Walke; et al; Kazdin, 1989)

เทคนิคหรือกระบวนการควบคุมตนเอง

มีนักการศึกษาหลายท่านได้สรุปเทคนิคหรือกระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเองหลายวิธี ได้แก่

เทคนิคหรือกระบวนการสำคัญในการควบคุมตนเองอยู่ 2 ประการ ได้แก่ (ซูลีรัตน์ สุวรรณทะ, 2546)

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนโดยประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ
2. การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Presented) หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงบวกมากกว่าการลงโทษ

เทคนิคหรือกระบวนการควบคุมตนเอง ประกอบด้วย (จิตภัมภ์ กมลรัตน์, 2558)

1. การติดตามกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรม
2. การใช้ความคิด การรับรู้ และการประเมินตนเองต่อสถานการณ์ในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกาย
3. การประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหา การประเมินทางเลือกต่างๆ และการคาดหมายถึงผลที่จะเกิดตามมา
4. การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายในเป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อมเพื่อทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้

5. การฝึกทักษะการควบคุมตนเอง การผ่อนคลาย การยืดเวลาความพึงพอใจ
ขั้นตอนการควบคุมตนเอง มีดังนี้

1. การติดตามกำกับตนเอง เป็นการให้ความรู้ในการติดตามกำกับพฤติกรรมตนเอง โดยการสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การดำเนินการเตือนตนเอง ประกอบด้วย การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน การฝึกให้สามารถแยกแยะได้ว่า พฤติกรรมเป้าหมายนั้นเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง และการประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูล
2. การประเมินตนเองต่อสถานการณ์ในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกาย เป็นการฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์ โดยเริ่มที่การสังเกตอารมณ์ตนเองที่เริ่มเปลี่ยนแปลง การคาดการณ์ผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา การฝึกการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่นการหายใจ การทำสมาธิ
3. การประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้นมาใช้ในการควบคุมตนเอง เป็นการฝึกหลักการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง โดยเริ่มที่การทำความเข้าใจปัญหา กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ทางเลือกที่เหมาะสม การตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา การลงมือปฏิบัติ และการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
4. การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น เป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนโดยประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ เป็นการฝึกการค้นหา จัดการและควบคุมสิ่งกระตุ้น ซึ่งการฝึกทักษะนี้จะทำให้มีความสามารถในการค้นหาตัวกระตุ้น วิเคราะห์ตัวกระตุ้นในสถานการณ์นั้นๆ และทบทวนถึงวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการจัดการตัวกระตุ้น
5. การฝึกทักษะการควบคุมตนเอง การปฏิเสธสิ่งยั่วยุทางอารมณ์ การเสริมแรงด้วยตนเอง การพูดกับตนเองในทางบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การประเมินตนเอง ให้ผู้ฝึกนำความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการควบคุมตนเองที่ได้รับจากการอบรมเกี่ยวกับการนำจิตวิทยาทางการกีฬา มาใช้ในการฝึกตามโปรแกรมออกแบบการควบคุมตนเองในขณะที่ฝึก ขณะเล่น ขณะแข่งขันด้วยการแสดงออกเมื่อสถานการณ์ทำให้อารมณ์เสีย กดดัน ด้วยการพูดกับตนเอง หรือการเสริมแรงภายในด้วยตนเอง

ข้อดีของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองมีข้อดีดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาจิต, 2541)

1. การควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บุคคลสามารถให้ผลกระทบต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอเพราะสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้
2. การควบคุมตนเองทำให้เกิดการขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)
3. พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมให้เนื่องจากสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมายและยังมีการให้การเสริมแรงและลงโทษตลอดเวลา
4. การใช้การควบคุมตนเองบางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทบอ่อน หมายถึง ผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมากหรือเกิดขึ้นซ้ำไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่นซึ่งมักไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน
5. บุคคลสามารถทำได้ดีถ้าเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะทำ ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนินโปรแกรมต่างๆ มีประสิทธิภาพมากขึ้น
6. การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัดเนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการเอง ผู้บำบัดเพียงต่อให้คำแนะนำและชี้แนะเท่านั้น
7. การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมคือ ฝึกให้ผู้บำบัดควบคุมตนเองได้ เช่น เป้าหมายของการจัดการศึกษาในโรงเรียน คือ ต้องการให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตัวเอง โดยไม่มีใครควบคุม คือต้องการให้นักเรียนควบคุมตนเองได้
8. การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกดีต่อตนเองด้านทัศนคติต่อตนเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทำให้บุคคลเหล่านั้นมองโลกในแง่ดีเพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นเอง

สมาธิ (Concentration)

ความหมายของสมาธิ ในแนวคิดของนักการศึกษา กล่าวสรุปไว้ดังนี้

สมาธิ หมายถึง การมุ่งความตั้งใจในกิจกรรมที่กำลังกระทำและตัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งไม่เกี่ยวข้องออกไปรวมทั้งความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม (สืบสาย บุญวิโรบุตร, 2542 อ้างอิงจาก ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์, 2553)

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตใจ การมีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังไว้ มีความเชื่อว่าจะทำสำเร็จ เมื่อมีสมาธิ มีสติปัญญา ก็จะเกิดขึ้น นักกีฬาที่รู้จักใช้พลังงานของสมาธิที่มีสติ

และปัญญามากำกับในการเล่นย่อมจะต้องได้เปรียบในการแข่งขันเมื่อเทียบกับนักกีฬาที่ละเอียดหรือไม่สนใจความสำคัญของสมาธิในการแข่งขัน (ธนรัตน์ หงส์เจริญ, 2539 อ้างอิงจาก ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์, 2553)

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2528)

สาเหตุของการขาดสมาธิ

ปัญหาที่ทำให้เสียสมาธิ คือปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้สึก ความคิด ความวิตกกังวล ความสับสน ความตั้งใจเกินไป หรือกังวลกับการเล่นที่เสียที่ผ่านมา และปัจจัยภายนอก ได้แก่ วิเคราะห์สถานการณ์มากเกินไปจนทำให้ตัดสินใจเลือกวิธีที่สุดในการเล่นขณะนั้นไม่ได้ หากเป็นนักกีฬาใหม่ ปัจจัยภายนอกจะรวมถึง เสียงโหวกจากผู้ชม เสียงผู้ตัดสิน เสียงพูดเสียงวิจารณ์ และวิธีการเล่นของคู่ต่อสู้ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับสมาธิ คือ การพยายามหรือบังคับเพื่อให้เกิดสมาธิพบว่ายิ่งพยายามให้เกิดสมาธิกลับยิ่งทำให้เสียสมาธิ ความล้า และแรงกระตุ้นต่ำเกินไปและสูงเกินไป สมาธิจะแคบลง (สีบสาย บุญวีรบุตร, 2542 อ้างอิงจาก ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์, 2553) สาเหตุของการขาดสมาธิของนักกีฬามืออาชีพประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์, 2542 อ้างอิงจาก ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์, 2553)

1. องค์ประกอบภายนอกเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ นักกีฬาเสียสมาธิ การมีสมาธิของนักกีฬาไม่ใช่เรื่องของ การบอกกล่าว แต่เป็นเรื่องของการฝึกฝนทนต่อสิ่งรบกวนภายนอก โดยทั่วไปแล้วโค้ชมักจะหวังว่านักกีฬาต้องมีประสบการณ์เดิมในการรวบรวมสมาธิมาแล้ว จากการลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง นับว่าเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะการมีสมาธิต้องได้รับการฝึกอย่างเป็นระบบก่อนการแข่งขัน ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการนี้คือ ทฤษฎีการวางเงื่อนไขของพัฟลอฟ (Pavlov) นักกีฬาหัดใหม่เมื่อเปรียบเทียบกับผลในการเล่นในขณะฝึกซ้อมกับการเล่นขณะแข่งขันจริง นักกีฬาใหม่หลายคนเล่นได้เลวลงกว่าซ้อม เพราะสิ่งรบกวนจากภายนอกเกิดขึ้นมากมาย

2. องค์ประกอบภายในหรือสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งได้แก่ จิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความรู้สึกต่างๆ ความวิตกกังวลสิ่งต่างๆ ดังกล่าวเป็นตัวที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ ในตนเองทำให้เสียสมาธิ ในสถานการณ์ที่คับขัน ทำให้มีความกดดันสูง ปัจจัยภายในจะเห็นองค์ประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นของนักกีฬา

วิธีการฝึกเทคนิคการรวบรวมสมาธิ

ในการเล่นในขณะฝึกซ้อมกับการเล่นขณะแข่งขันจริง นักกีฬาใหม่หลายคนเล่นได้เลวลงกว่าซ้อม เพราะสิ่งรบกวนจากภายนอกเกิดขึ้นมากมาย ดังนั้นการฝึกการรวบรวมสมาธิสามารถกระทำได้จาก 2 องค์ประกอบ ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทฤทธิ์, 2542)

1. องค์ประกอบภายนอก เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเสียสมาธิ การมีสมาธิของนักกีฬาไม่ใช่เป็นเรื่องของการบอกกล่าวแต่เป็นเรื่องของการฝึกฝนทนต่อสิ่งรบกวนภายนอก โดยทั่วไปแล้ว โค้ชมักจะหวังว่านักกีฬาต้องมีประสบการณ์เดิมในการรวบรวมสมาธิมาแล้ว จากการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง นับว่าเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะการมีสมาธิต้องได้รับการฝึกอย่างเป็นระบบก่อนการแข่งขัน ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการนี้ คือ ทฤษฎีการวางเงื่อนไขของพัฟลอฟ (Pavlov) นักกีฬาใหม่เมื่อเปรียบเทียบกับผลในการเล่นในขณะที่ฝึกซ้อมกับการเล่นขณะแข่งขันจริง นักกีฬาใหม่หลายคนเล่นได้เลวลงกว่าที่ซ้อม เพราะสิ่งรบกวนจากภายนอกเกิดขึ้นมากมาย ดังนั้น การฝึกการรวบรวมสมาธิสามารถกระทำดังนี้

1.1 การฝึกซ้อมที่ได้จากการแข่งขันจริง โดยจัดสถานการณ์การฝึกซ้อม เพื่อจะให้เกิดความเคยชินกับชุดที่สวมใส่ ระบบ ระเบียบ การมีประสบการณ์ในการแข่งขัน การใช้เสื้อผ้าที่จะลงแข่งขันจริงมาสวม การฝึกซ้อมการแข่งขันยึดหลักการที่ว่า การเพิ่มประสบการณ์เล่นในการแข่งขันเป็นการวางเงื่อนไขอย่างไม่เป็นทางการของนักกีฬาที่จะมีประสบการณ์ตรง ในการจัดการกับสิ่งรบกวนภายนอกและภายในตัวนักกีฬาเอง

1.2 การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งรบกวนนักกีฬาขณะแข่งขัน ทั้งสถานการณ์ที่เลียนแบบการแข่งขัน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียดมากๆ เช่น การแข่งขันที่ต้องรวบรวมสมาธิท่ามกลางเสียงประกาศ เสียงเพลง เสียงโห่ของผู้ชม ดังนั้นในการจำลองการแข่งขันนี้โค้ช นักจิตวิทยาการกีฬา ควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้นักกีฬาเกิดประสบการณ์ที่เกินจริงในสถานการณ์ที่ยุ้งยากกว่าปกติ เช่น ลูกบาสฯ เปียก หรือกรรมการล่าเอียงมากๆ หรือเสียงโห่ร้องของผู้ชม

1.3 การลองซ้อมในใจ การใช้วิธีการนี้เพื่อฝึกรวบรวมสมาธิ เพิ่มสมาธิ และไม่สนใจสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งการลองซ้อมในใจนี้จะเกิดประโยชน์สูงสุดหากนักกีฬาได้รับการฝึกจินตภาพ วิธีการฝึกทำได้โดยให้จับคู่ และให้นักกีฬาคนหนึ่งพยายามที่จะรวบรวมสมาธิ นักกีฬาอีกคนหนึ่งพยายามทำสมาธิ รบกวนสมาธิทำได้ทุกวิธียกเว้นการสัมผัส แล้วให้นักกีฬาจัดระดับการมีสมาธิของตนเองระดับ 0-5 ขณะที่มีการรบกวนจากเพื่อน ทำสลับกันและทำติดต่อกันตลอด 4 วัน ต่อสัปดาห์ แล้ววัดใหม่ตอนปลายสัปดาห์

การฝึกทั้ง 3 วิธีการดังกล่าวเป็นการฝึกรวบรวมสมาธิจากสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งหากฝึกปฏิบัติได้ขณะฝึกซ้อมจะทำให้ นักกีฬา รู้สึกสนุก ทำหาย เพื่อจะฝึกทักษะเหล่านี้

2. องค์ประกอบภายใน หรือสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งได้แก่ จิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความรู้สึกต่างๆ ความวิตกกังวลต่างๆ ดังกล่าว เป็นตัวที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ ในตนเองทำให้เสียสมาธิ ในสถานการณ์ที่คับขัน ทำให้มีความกดดันสูง ปัจจัยภายในจะเห็น

องค์ประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักกีฬา ซึ่งมีวิธีการเพื่อลดสิ่งรบกวนภายในสามารถกระทำได้ดังนี้

2.1 วิธีการที่จะทำให้ความนิ่งที่ศูนย์กลาง ทำได้โดยใช้คำพูด หรือสิ่งใด ๆ ที่ก่อให้เกิดสมาธิ ความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมา อาจจะเป็นการใช้คำพูดและรับรู้ทางกลไกที่จะทำให้เกิดหรือเรียกสมาธิ และความตั้งใจกลับมาที่จุดหรือวิธีการสำคัญ ของการทำทักษะนั้นให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้น เป็นการให้สัญญาณที่ทำให้มีสมาธิในงานที่กำลังทำนั้น จุดสำคัญของการให้สัญญาณนี้ควรเป็นทางบวกมากกว่าทางลบ เช่น สัญญาณที่ เกรก ลูกานิส นักกระโดดน้ำชาวอเมริกัน 4 เหรียญทอง ที่โซล โอลิมปิก ใช้ในการประโดดจนได้รับเหรียญทอง คือ “ใจเย็นๆ มองแผ่นกระโดด มองน้ำ มองน้ำ มองน้ำ เตชะ มองน้ำอีกครั้ง” เป็นต้น เป็นการให้ข้อมูลสัญญาณ บวกกับการพูดกับตัวเอง เพื่อสร้างสมาธิและความตั้งใจที่จะกระทำในแต่ละช่วงเวลา

2.2 ใช้ลมหายใจของตัวเองเป็นสิ่งกำหนดจิต ผู้ทดสอบจะต้องนั่งบนเก้าอี้ลักษณะตรง เท้าทั้งสองวางไว้บนพื้นและปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้ “ปล่อยลมหายใจตามธรรมชาติ เมื่อหายใจเข้า พยายามสูดอากาศให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วโฟกัสจุดแห่งการเคลื่อนไหวของลมหายใจของท่านลงไปที่ช่องท้อง อย่ายึดความคิดหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกมาดึงเอาความสนใจ หรือความตั้งใจออกไปจากการหายใจของท่าน ผลการทดลองกับผู้เข้าทดลอง 28 คน ซึ่งกำหนดการทดลองเป็น 9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 45 นาที ในเริ่มแรกปรากฏว่าผู้เข้าฝึกส่วนใหญ่รู้สึกไม่ปกติ เช่น มีอาการหงุดหงิด ขุ่นมองในจิตใจหรือเวียนศีรษะไปจนกระทั่งถึงขั้นรู้สึกสบายขึ้น ในช่วงที่รู้สึกสงบตัวจะรู้สึกว่าตัวเบาหวิว มีความรู้สึกคล้ายๆ กับของลอยสูงจากพื้น คนรู้สึกนั่งแบบแทบไม่รู้สึกตนเอง อยู่ใจลักษณะอาการอย่างใดเลย” (สืบสาย บุญวิริบุตร, 2541 อ้างอิงจาก ภาณุวัฒน์ วชิรธานี, 2553)

วิธีการฝึกสมาธิที่ต้องกระทำเป็นกิจวัตร (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

1. ให้นักกีฬามุ่งความสนใจที่ลมหายใจขณะหายใจเข้าออกปกติ ต่อมาให้หายใจออก - เข้า ลึกๆ และช้าขณะที่ทำให้ออก ไหล่ คอ ผ่อนคลายแล้วหายใจปกติ 3-4 ครั้ง และหายใจลึก สลับกันไปจนการหายใจลึกๆ นี้สบายๆ เบาเป็นจังหวะ
2. ต่อมาให้นักกีฬาตั้งใจฟังเสียงที่ได้ยินโดยแยกเสียงว่ามีอะไรบ้าง และรับรู้ว่าเป็นเสียงอะไรในใจแล้วปล่อยให้ตามเพลงโดยไม่ต้องคิดถึงคำพูดหรือความคิดอื่นๆ ใด
3. ต่อมาให้รู้สึกถึงประสาทสัมผัสของร่างกาย เช่น ความรู้สึกของเก้าอี้ที่เรานั่งอยู่หรือพื้นที่เราที่นั่งอยู่ถึงการสัมผัสอื่นๆ แล้วเปลี่ยนความรู้สึกประสาทสัมผัสไปยังส่วนอื่นๆ
4. ตั้งใจอยู่ที่อารมณ์และความคิด ปล่อยให้ความคิดหรืออารมณ์ค่อยๆ ปรากฏขึ้น โดยไม่ต้องบังคับธรรมชาติของความคิดและอารมณ์ ยังคงตั้งอยู่ในความสงบ แม้ว่าความคิดนั้นเป็นที่พอใจหรือไม่พอใจก็ตาม หรือรู้สึกถึงความคิดที่ผ่านเข้ามาอันดับแรกและอื่นๆ ให้ทำ

ใจให้ว่างจากอารมณ์หรือความคิดต่างๆ เหล่านั้น หากทำไม่ได้ก็ให้มองปัญหาเพียงหนึ่งอย่างและให้ความสนใจมุ่งอยู่อย่างนั้นและเฝ้ามองอยู่

5. การฝึกการรับรู้การมีสมาธิแบบกว้าง-นอก (Broad-External) โดยการมองไปข้างหน้าแล้วให้สังเกตสิ่งที่อยู่รอบๆ เช่น บนโต๊ะ ในห้อง สนามกว้าง แล้วระบุในใจว่ามีอะไรบ้าง เป็นการฝึกโดยเพิ่มความกว้างของการมองออกไปเรื่อยๆ ต่อมาการฝึกสมาธิแบบกว้าง-ใน (Broad-Internal) การมองกว้างและกำหนดสิ่งต่างๆ พร้อมกับการหยิบสิ่งนั้นๆ

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นในการฝึกนักกีฬาเพราะสมาธิคือความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก โดยนักกีฬาจะต้องมุ่งความสนใจในสิ่งที่กระทำหรือปฏิบัติโดยไม่บังคับให้เกิด ซึ่งต้องเกิดขึ้นหรือเป็นไปโดยธรรมชาติทั้งในขณะที่เล่นขณะฝึก และขณะแข่งขัน ส่งผลให้การกระทำเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

Clerke (1971 อ้างอิงจาก กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2548) ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการำรงชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงว่องไว แข็งแรง โดยปราศจากความเหนื่อยล้า และมีพลังเพียงพอไว้ใช้ในยามว่างและภาวะฉุกเฉิน

American College of Sports Medicine (1998) ให้คำนิยามสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการพยายามทำงานที่หนักโดยปราศจากความเหน็ดเหนื่อยเกินไป บุคคลใดที่มีสมรรถภาพทางกายดี มีพลัง ก็สามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์ แต่จะต้องรวมไปถึงมีความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมนอกบ้านหรือที่ทำงาน

Edward T. Howley (1977) ให้คำนิยามสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การสร้างคุณลักษณะของบุคคลให้บรรลุถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

You Fu (2014) ให้คำนิยามสมรรถภาพทางกาย หมายถึง คุณลักษณะส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงาน

Miller (1994 อ้างถึงใน จิระวัฒน์ ศิริจารุงศ์ และบุญส่ง โกสะ, 2549) ได้อธิบายความหมายของสมรรถภาพไว้สองทาง คือ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะกีฬา (Skill-related fitness) และสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health) ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องการอาหารและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ราช วีระศิริวัฒน์ (2538) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า หมายถึง สภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติ มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกาย มีภูมิต้านทานโรคสูง จิตใจร่าเริงแจ่มใส สามารถปฏิบัติภารกิจอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง สภาพร่างกายที่สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยที่ร่างกาย มีความทนทานต่อความเหน็ดเหนื่อย ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีสภาพของจิตใจและอารมณ์ดีด้วย

ปัจจุบันการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้มีการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา แขนงต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการค้นหาความรู้ ความจริง หรือวิทยาการใหม่ๆ เพื่อการ เสริมสร้างสมรรถภาพ การออกแบบหรือกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อม รวมถึงความสำคัญของ องค์ประกอบของสมรรถภาพแต่ละด้านที่มีต่อรูปแบบวิธีการเล่น หรือออกกำลังกายแต่ละชนิดกีฬา และครอบคลุมไปถึงการทดสอบสมรรถภาพด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ด้วย ความรู้และความคิด รวบรวมเกี่ยวกับสมรรถภาพ สามารถวิเคราะห์หรือออกเป็น 2 มุมมอง คือ (กระทรวงการท่องเที่ยวและ กีฬา, 2548a)

1. สมรรถภาพในแง่สรีรวิทยา (Physiology of Fitness Aspect) เป็นการมุ่งเน้นศึกษา องค์ประกอบสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับระบบ การทำงาน 3 ระบบ จึงแบ่งออกเป็น 3 แบบ คือ

1.1 สมรรถภาพการทำงานของร่างกายแบบแอโรบิก (Aerobic Fitness) หรือ สมรรถภาพของระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ (Cardiovascular Fitness)

1.2 สมรรถภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ (Muscular Fitness)

1.3 สมรรถภาพการทำงานของร่างกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Fitness)

2. สมรรถภาพในแง่เป้าหมาย (Fitness Goal) เป็นการศึกษาองค์ประกอบ สมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมาย 2 อย่าง คือ

2.1 เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health-related Goal) หรือสมรรถภาพ ทั่วไป (General Fitness)

2.2 เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการกระทำ (Performance-related Goal) หรือบางที่ เรียกว่า สมรรถภาพเฉพาะ (Specific Fitness) หรือสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะ (Skill-related)

ความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการบ่งบอกถึงความเป็นสุขภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งหมายถึงความสามารถของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆ อย่างได้ผล ดีมี ประสิทธิภาพเหมาะสมกับปริมาณงานและเวลา โดยไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกาย สิ่ง ที่ แสดงให้เห็นว่า บุคคลได้มีสมรรถภาพทางกายดีหรือไม่นั้นจะสังเกตได้จากผลการปฏิบัติงาน ที่แสดง

ให้เห็นถึงความรวดเร็ว คล่องตัว แข็งแรง ทนทาน แม่นยำ สม่่าเสมอ เหนื่อยหรือเมื่อยซ้ำ แต่กลับฟื้นฟูสภาพปกติได้โดยเร็ว ด้วยเหตุนี้พัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจทางการศึกษา

ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงความสัมพันธ์ของการเสริมสร้าง

สมรรถภาพทางกายไว้ว่า สมรรถภาพทางร่างกายเป็นปัจจัยที่สำคัญของการฝึกกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา เป็นการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายแก่นักกีฬา ทำให้ร่างกายนักกีฬามีความพร้อมที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักกีฬาก็จะแสดงความสามารถเป็นยอดนักกีฬาได้นั้น ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะในกีฬาบางประเภทที่ไม่ต้องการใช้เทคนิคมาก ผลของการแข่งขันเกือบจะขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกาย แต่ในกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคมากจะช่วยให้ นักกีฬาผู้นั้นสามารถปฏิบัติตามเทคนิคที่ได้รับการฝึกมาได้อย่างถูกต้องและสม่่าเสมอ

การที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดีขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับโปรแกรมการฝึกซ้อมที่สอดคล้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ความบ่อยครั้งของการฝึก ปริมาณการฝึก ตลอดจนจนการได้รับอาหาร การพักผ่อนอย่างเพียงพอ พันธุกรรมและฮอร์โมนต่างๆ

เมื่อพิจารณาถึงสมรรถภาพทางกายตลอดชีวิต สมรรถภาพทางกายจะดีขึ้นเรื่อยๆ จากวัยเด็กถึงจุดสูงสุดในช่วงอายุ 25-30 ปี จากนั้นจะค่อยๆลดลงตามลำดับการฝึกสมรรถภาพทางกายจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านอายุเป็นสำคัญ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านใดนั้น จะต้องได้รับการฝึกในช่วงวัยที่เหมาะสมจึงจะพัฒนาถึงขีดสูงสุดได้

ประโยชน์ของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สุนตุ นวกิจกุล (2524 อ้างถึงใน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553) เจียมศักดิ์พานิชชัยกุล (2530 อ้างถึงใน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของสมรรถภาพทางร่างกายไว้ดังนี้

1. เป็นการเตรียมตัวให้มีร่างกายที่สมบูรณ์ เพื่อที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน
2. ใช้เป็นกิจกรรมที่จะช่วยแก้ไขความผิดปกติทางด้านร่างกาย
3. ใช้เป็นกิจกรรมสำหรับบอบอุณร่างกาย
4. ใช้เป็นกิจกรรมบริหารร่างกายให้เกิดความแข็งแรงในส่วนของกล้ามเนื้อต่างๆ ที่อ่อนแอ หรือไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร
5. ใช้เป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อจากการทำงานอย่างหนัก

รำไพ ศูนย์จันทร์ (2539 อ้างถึงใน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553) ได้กล่าวอ้างถึงผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ที่จัดทำขึ้นโดย

หน่วยกีฬาเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งสรุปถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ ดังนี้

1. เพื่อกำหนดแนวทางการฝึกซ้อม ได้ทราบถึงพื้นฐานสมรรถภาพทางกายของ นักกีฬา ว่าเป็นอย่างไร จะได้จัดกิจกรรมการฝึกตามความสามารถของแต่ละคน
2. เพื่อหาทางปรับปรุงข้อบกพร่องทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา อันอาจจะพบได้จากการทดสอบ
3. เพื่อหาทางส่งเสริมการฝึกซ้อมของนักกีฬาให้มีความสมบูรณ์ถึงจุดสูงสุดของแต่ละคน
4. เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาข้อแตกต่างทางด้านสมรรถภาพทั่วไปของนักกีฬา แต่ละประเภท

องค์ประกอบของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Components) สามารถจัดแยกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการกระทำหรือทักษะ เฉพาะ ดังนี้ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2548ข)

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะ (Specific Fitness/Skill related) ประกอบด้วย

1. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมร่างกายให้เปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วโดยไม่เสียการทรงตัว
2. พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงานหรือหดตัวอย่างแรงและรวดเร็วในเวลาจำกัด คือใช้ความพยายามสูงสุดในเวลาที่สั้นมาก
3. ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ (Cardiovascular Endurance) หมายถึง ความสามารถในการทำงานของร่างกายอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กลุ่มกล้ามเนื้อ มัดใหญ่เป็นระยะเวลานาน อันเป็นผลที่เกิดจากการที่หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้ด้วย ประสิทธิภาพสูงสุด
4. ความแข็งแรง (Muscular Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อ หรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการออกแรงต้านกับแรงที่มากกระทบโดยไม่จำกัดเวลา
5. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อ หรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการออกแรงอย่างซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง หรือ ในการทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อคงสภาพอยู่ได้นาน

6. โครงสร้างและส่วนประกอบของร่างกาย (Body Structure and Composition) โครงสร้างและส่วนประกอบของร่างกายถูกนำมาสรุปเป็นองค์ประกอบสำคัญตัวหนึ่งของสมรรถภาพ เนื่องจากเป็นเรื่อง

7. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อได้อย่างอิสระจนสุดช่วงของการเคลื่อนไหวที่ข้อต่อส่วนนั้นๆ โดยไม่รู้สึกดัดขัดหรือเจ็บปวด

8. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังที่หนึ่งในเวลาที่สั้นที่สุด ความเร็วมี 3 ชนิด คือ ความเร็วในการวิ่ง ความเร็วในการเคลื่อนที่ และความเร็วในการตอบสนอง

9. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกายหรือควบคุมท่าทางของร่างกายทั้งในขณะที่อยู่กับที่หรือเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health-related Fitness) ประกอบด้วย

1. ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ (Cardiovascular Endurance) หมายถึง ความสามารถในการทำงานของร่างกายอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่เป็นระยะเวลาอันยาวนาน อันเป็นผลที่เกิดจากการที่หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้ด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

2. ความแข็งแรง (Muscular Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อ หรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการออกแรงต้านกับแรงที่มากกระทบโดยไม่จำกัดเวลา

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อ หรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการออกแรงอย่างซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง หรือในการทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อคงสภาพอยู่ได้นาน

4. โครงสร้างและส่วนประกอบของร่างกาย (Body Structure and Composition) โครงสร้างและส่วนประกอบของร่างกายถูกนำมาสรุปเป็นองค์ประกอบสำคัญตัวหนึ่งของสมรรถภาพ เนื่องจากเป็นเรื่อง

5. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อได้อย่างอิสระจนสุดช่วงของการเคลื่อนไหวที่ข้อต่อส่วนนั้นๆ โดยไม่รู้สึกดัดขัดหรือเจ็บปวด

Miller (1994 อ้างถึงใน จิระวัฒน์ ศิริจารูวงศ์ และบุญส่ง โกสละ, 2549) กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพประกอบด้วย

1. ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด
2. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. ความอ่อนตัว

4. การประสานสัมพันธ์

5. สัดส่วนที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย

ไพวัลย์ ตันลาพุดม (2549 อ้างถึงใน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553)

ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายไว้ว่า จะต้องประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้

1. การทรงตัว (Balance) เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เล่นแบดมินตันต้องฝึกทรงตัวให้ได้ เพราะการตีลูกแต่ละครั้งนั้นขึ้นอยู่กับทรงตัวด้วย ถ้ามีการทรงตัวดีจะมีโอกาสในการรุกและรับได้อย่างรวดเร็วและสามารถแก้ไขสถานการณ์ที่ตกเป็นฝ่ายรับได้อย่างฉับพลัน การฝึกเพื่อให้มีการทรงตัวที่ดีหรือมีสมดุล โดยการฝึกกระโดดสปริงด้วยปลายเท้าอยู่กับที่ติดต่อกันหลายๆ ครั้งหรือฝึกการกระโดดเพื่อตีหรือตบลูก จะช่วยสร้างความสมดุลในการทรงตัวให้กับผู้เล่น

2. ความอ่อนตัว (Flexibility) การเล่นแบดมินตันต้องอาศัยความอ่อนตัวและการยืดตัว เพื่อช่วยในการตีลูกแต่ละครั้งให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวให้ร่างกาย ได้เคลื่อนไหวได้เต็มที่ทุกครั้งที่ดี นักกีฬาแบดมินตันที่ดีจะมีร่างกายที่ยืดหยุ่นและมีความอ่อนตัวดีมาก สำหรับการฝึกบริหารร่างกายเพื่อสร้างความยืดหยุ่น ได้แก่ การเหยียดแขนเป็นวงกลม การกระโดดงอเข่า การหมุนเอว การหมุนข้อเท้า การหมุนหัวเข่า เป็นต้น

3. ความแข็งแรง (Strength) ความแข็งแรงของร่างกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพ ในการทำงาน สามารถใช้งานได้เป็นระยะเวลาอันยาวนาน และสามารถออกกำลังกายอย่างหนักได้ด้วยวิธีฝึกบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงต้องใช้วิธีการฝึกอย่างหนัก การฝึกซ้ำกันหลายๆครั้ง หรือฝึกอย่างรวดเร็วติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น การฝึกโดยวิธีโดดในทุกๆ แบบการฝึกวิ่งเร็วในระยะสั้น การฝึกยกน้ำหนักด้วยดัมเบล และบาร์เบล การกระโดดเชือก

4. ความทนทาน (Endurance) คือ ความสามารถที่จะเล่นแบดมินตันต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน เพราะการเล่นแต่ละครั้งจะต้องเคลื่อนไหวตัวไป-มา เหยียดแขนขึ้น-ลง เพื่อตีลูกอยู่เสมอ ถ้ากล้ามเนื้อไม่มีความทนทานจะทำให้ผู้เล่นเกิดความเมื่อยล้าและอ่อนแรงในที่สุด ดังนั้น จึงควรฝึกให้ร่างกายมีความทนทานที่จะสามารถเล่นได้ตลอดเกมการแข่งขัน การฝึกความทนทานทำได้โดย บริหารร่างกายเบาๆ แต่พยายามทำหลายๆครั้ง เช่น การหมุนข้อมือหมุนข้อเท้า หมุนหัวเข่า หมุนเอว การลุก-นั่ง การวิ่งระยะไกล เป็นต้น

5. ความเร็ว (Speed) การเล่นแบดมินตันต้องเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งอย่างรวดเร็ว เพราะจะมีโอกาสเข้าไปตีลูกได้ในระดับสูง จะทำให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้และทำให้สถานการณ์ดีขึ้น คือจากฝ่ายรับเป็นฝ่ายรุกทันที การเพิ่มความเร็วจะทำได้โดยฝึกวิ่งเร็วอยู่กับที่วิ่งระยะ 50 เมตร และวิ่งข้ามสลับการวิ่งเร็ว เป็นต้น

6. ความว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว และง่ายตายในทุกทิศทาง เป็นการประสานงานของความยืดหยุ่นและความว่องไว ผู้เล่นที่มีความว่องไว สามารถเปลี่ยนทิศทางจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้ขณะที่กำลังเคลื่อนตัวด้วยความเร็วสูง คุณสมบัติข้อนี้เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นแบดมินตัน การฝึกเพื่อเพิ่มความว่องไวจะกระทำได้หลายวิธี เช่น การวิ่งซิกแซ็ก ฝึกวิ่งถอยหลัง ฝึกสไลด์ไปทางซ้าย ขวา หน้า หลัง อย่างรวดเร็ว

7. กำลัง (Power) เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่จะนำนักกีฬาแบดมินตันไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันได้ กำลังเป็นจำนวนของงานที่กระทำติดต่อกันโดยสม่ำเสมอในหนึ่งหน่วยเวลา การฝึกยกน้ำหนักจะช่วยเพิ่มพูนกำลังด้วยความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ถ้าใช้น้ำหนักมาก ควรใช้ความเร็วในการยกอย่างช้าๆ ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดแรงดึงสูง จะเห็นว่าการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในการเล่นแบดมินตัน เพราะจะช่วยปรับปรุงสภาวะของร่างกายให้อวัยวะของร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่สูง และมีการประสานกันของระบบต่างๆ ของร่างกายได้ดี เช่น ระบบโครงร่าง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนของโลหิต และ ระบบขับถ่าย เป็นต้น

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา (2539 อ้างถึงในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก ครั้งแรกยกเพียงน้อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนไม่สามารถยกขึ้นได้ คือ ความแข็งแรงสูงสุดในการยกครั้งสุดท้าย
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การดันพื้น นับจำนวนครั้งว่าดันร่างกายให้พ้นจากพื้นได้กี่ครั้ง การทำได้มากกว่าเดิมนั้นหมายถึงว่ากล้ามเนื้อมีความทนทานมากขึ้น ข้อที่น่าสังเกตคือ น้ำหนักของร่างกายคงเดิมแต่จำนวนครั้งดันพื้นมากขึ้น การฝึกความทนทานในการยกน้ำหนักใช้น้ำหนักพอประมาณ ใช้เวลาและใช้จำนวนครั้งในการยกมากขึ้น
3. ความทนทานของระบบการหมุนเวียนของโลหิต เช่น นักกีฬาหรือคนปกติที่ออกกำลังกายซ้อมกีฬาเป็นประจำ หรือหลังจากวิ่งหรือทำงานหนักแล้วได้พักเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้หายเหนื่อยได้ แต่ผู้ที่ไม่ได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ จะต้องใช้เวลาในการพักเหนื่อยนานมากถึงจะหายเหนื่อย

องค์ประกอบ 3 ประการนี้ ถ้าหากได้มีการฝึกฝนให้ทำงานที่นอกเหนือจากงานประจำอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้แต่ละส่วนมีประสิทธิภาพสูงขึ้น และเมื่อนำไปใช้ในการประกอบกิจกรรม อย่างใดอย่างหนึ่งพร้อมๆ กันก็จะเกิดเป็นสมรรถภาพทางกายขึ้น

หลักการฝึกสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นมาก การฝึกนักกีฬาไม่ใช่ทักษะ เทคนิค และกลวิธีเท่านั้น จำเป็นต้องฝึกให้ร่างกายแข็งแรง อดทน มีพลัง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกจริงได้ดี หลักการฝึกควรประกอบด้วย (กรมพลศึกษา, 2556)

1. ฝึกจากมากไปหาน้อย เขาไปหนัก ฝึกจนกระทั่งร่างกายเจ็บปวด เหนื่อย ฝึกให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแต่ละบุคคล อย่าฝึกให้เหนื่อยมากเกินไปหรือน้อยเกินไปจนนักกีฬาไม่รู้สึกว่าเหนื่อย ฝึกให้พอเหมาะพอดีกับความสามารถจึงจะได้ผลดี
2. จะต้องฝึกอยู่เสมอเป็นประจำ ทำให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพของกีฬานั้นๆ
3. ต้องคำนึงถึงการเพิ่มความหนักเป็นระยะๆ เพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัว ความหนักจะเพิ่มขึ้น ต้องคำนึงว่าเพิ่มเมื่อใด สักเท่าไร ฝึกวันละกี่ชั่วโมง อาทิตย์ละกี่ครั้ง ต้องมีโปรแกรมละเอียดในการฝึก
4. จะต้องฝึกท่าทางทักษะ การเคลื่อนไหวให้เหมือนกับสภาพจริงๆ จะไม่ฝึกกีฬาอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย ยกเว้นการยกน้ำหนัก เพื่อให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องเกิดความแข็งแรง ฝึกจนให้เกิดทักษะขึ้นอัตโนมัติไปด้วย

หลักการฝึกสมรรถภาพทางกายมีวิธีการฝึกในแต่ละด้านที่แตกต่างกันไปซึ่งในการฝึกเพื่อพัฒนาผู้เล่นกีฬาแบดมินตันครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำวิธีการฝึกสมรรถภาพทางกาย 4 ด้านมาพัฒนาผู้เล่นตามรายละเอียดดังนี้

การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว (Agility Training)

ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญอีกรายการหนึ่ง หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะเคลื่อนที่และเปลี่ยนทิศทางได้โดยไม่เสียหลักหรือเสียการทรงตัว เช่น การหลอกล่อหรือการหลบหลีกคู่ต่อสู้ในสนามแข่งขัน ความคล่องแคล่วว่องไวของบุคคลแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายองค์ประกอบ เช่น ความแข็งแรง หลังความทนทาน ความเร็ว ความอ่อนตัว และการทรงตัว หากระดับความสามารถของร่างกายเหล่านี้มีระดับต่ำ ความคล่องแคล่วว่องไวก็อยู่ในระดับต่ำไปด้วย ดังนั้นการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวจะต้องพัฒนารายการต่างๆ เหล่านี้ไปด้วย ความคล่องแคล่วว่องไวก็จะเพิ่มขึ้นวิธีการฝึก มีดังนี้

1. วิ่งอย่างรวดเร็วไปข้างหน้า แล้วรีบกลับโดยวิ่งอย่างรวดเร็ว
2. วิ่งเก็บของ 10 เมตร โดยวิ่งอย่างรวดเร็ว
3. วิ่งซิกแซ็ก 10 เมตร โดยวิ่งอย่างรวดเร็ว
4. วิ่งเปลี่ยนทิศทางทำสัญญาณในระดับใกล้ๆ ทำ 10 ครั้งๆ ละ 12-15 วินาที

5. กระโดดข้ามหลังเพื่อนแล้วลอดใต้ท้องเพื่อน 10-15 ครั้ง ทำอย่างรวดเร็ว

การฝึกความอดทน (Endurance Training)

ความอดทนเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการที่จะปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่องและยาวนาน ความอดทนของแขนและไหล่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาประเภททุ่ม ฟัน ขว้าง และประเภทใช้แร็กเกต วิธีการที่จะให้ได้มาซึ่งความอดทน มีรายละเอียดดังนี้

1. นักกีฬาจะต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยใช้ความพยายามหรือความหนักเกือบสูงสุด (Submaximal Effort)
2. นักกีฬาควรได้รับการฝึกหรือออกกำลังกายเป็นเวลานานเกือบ 2 ชั่วโมง เพื่อให้กล้ามเนื้อในกล้ามเนื้อถูกใช้หมดไป ขณะเดียวกันยังช่วยกระตุ้นให้มีการกระจายของเส้นเลือดฝอยในมัดกล้ามเนื้อ และเกิดพัฒนาของเอนไซม์แบบใช้ออกซิเจนในระดับสูงสุดเพิ่มขึ้นด้วย
3. ความต้องการความอดทนในแต่ละชนิดกีฬามีระดับความแตกต่างกันออกไป บางชนิดต้องการความอดทนระยะยาว ในขณะที่บางชนิดกีฬาต้องการความอดทนเพียงระยะเวลาสั้นๆ แต่ความหนักค่อนข้างสูง ดังนั้นยังใช้ความเร็วในการวิ่งหรือการเคลื่อนไหวสูงเท่าใดก็กล้ามเนื้อที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อจะถูกใช้หมดไปเร็วมากเท่านั้น ด้วยเหตุนี้การฝึกให้นักกีฬาใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในช่วงระยะเวลา 10-15 นาที จึงเป็นวิธีการฝึกความอดทนที่ได้ผลดีวิธีหนึ่ง
4. ควรตระหนักไว้เสมอว่า การฝึกความอดทนเฉพาะส่วนจะมีผลต่อกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่ได้รับการฝึกเท่านั้น เช่น การฝึกความอดทนให้กล้ามเนื้อขามีได้หมายความว่าแขนจะได้รับการพัฒนาความอดทนไปด้วย และในทำนองเดียวกันการฝึกความอดทนของแขนก็มิได้หมายความว่าขาจะได้รับการพัฒนาความอดทนพร้อมกันไปด้วย

การฝึกความแข็งแรง (Strength Training)

ความแข็งแรงถือได้ว่าเป็นคุณสมบัติที่ต้องการสำหรับนักกีฬาเกือบทุกชนิด ความแข็งแรงของร่างกายส่วนบนจะช่วยเพิ่มกำลังในการขว้างและการตีให้กับนักกีฬา ขณะที่ความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่างจะเพิ่มความเร็วและพลังของขาของนักกีฬา แต่ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือ กล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้โดยความจริงแล้วจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญประการหนึ่งของการฝึกความแข็งแรง คือ การป้องกันการบาดเจ็บ หลักการสำคัญของการฝึกความแข็งแรง มีรายละเอียดดังนี้

1. ใช้ความหนักมากกว่าปกติในการฝึก (Overload Principle) เป็นเงื่อนไขในการพัฒนาความแข็งแรงด้วยการสร้างความกดดัน (Pressing)
2. ให้กล้ามเนื้อแสดงออกซึ่งความสามารถที่ระดับความแข็งแรงด้วยการสร้างความกดดัน ให้กล้ามเนื้อแสดงออกซึ่งความสามารถที่ระดับเกือบสูงสุด (At Near-Maximum Ability)

3. น้ำหนักหรือความต้านทานที่ใช้ในการฝึกควรอยู่ในเกณฑ์ที่นักกีฬาสามารถยกได้ 5-6 ครั้งติดต่อกันและเมื่อนักกีฬาได้รับการพัฒนาความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้นจึงปรับน้ำหนักหรือความต้านทานเพิ่มขึ้นด้วยการให้ฝึกแต่ละท่า 3-4 เซ็ต แต่ละเซตยก 5-10 ครั้ง ฝึกสัปดาห์ละ 3-4 วัน ในกรณีที่ความแข็งแรงคือหัวใจสำคัญที่เป็นเป้าหมายหลักสำหรับกีฬานั้นๆ ผู้ฝึกสอนกีฬาอาจจำเป็นต้องให้นักกีฬาฝึกถึง 5 ครั้งต่อสัปดาห์

4. หลักในการฝึกแบบ Progression Principle เป็นเงื่อนไขการฝึกที่ผู้ฝึกสอนกีฬาควรปรับเพิ่มความหนักอย่างต่อเนื่องตามลำดับ เพื่อสร้างความกดดันและกระตุ้นให้กล้ามเนื้อต้องปรับความแข็งแรงขึ้นตามลำดับด้วยเช่นกัน ภายหลังการฝึกยกน้ำหนักที่ระดับความหนักต่างๆ ผ่านกันไปประมาณ 2-3 สัปดาห์ต่อเนื่องในการฝึกจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีการปรับตัวเข้าหาความแข็งแรงสูงสุดตามลำดับ

5. ในการฝึกความแข็งแรงพึงระลึกไว้เสมอว่าควรกระทำให้สิ้นสุดมุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ซึ่งถ้าจะให้เกิดผลสูงสุดควรพัฒนาความอ่อนตัว และรักษาสภาพความอ่อนตัวให้สม่ำเสมอในการฝึก

6. นอกจากการฝึกความแข็งแรงด้วยการยกน้ำหนัก การให้นักกีฬาวิ่งทางไกลก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงหรือกำลังขาให้กับนักกีฬาอย่างได้ผลเช่นเดียวกัน

การฝึกความเร็ว (Speed Training)

ความเร็ว คือ คุณสมบัติส่วนหนึ่งที่ได้มาจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม (Inherited) และอีกส่วนหนึ่งได้มาจากการเรียนรู้ (Learned) หรือการฝึก มีนักกีฬาจำนวนมีไม่น้อยที่ยังเข้าใจผิดคิดว่าความเร็วเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวที่ไม่สามารถฝึกให้ดีขึ้นได้ นักกีฬาที่จะสามารถประสบความสำเร็จได้จะต้องมีพรสวรรค์มาแต่กำเนิดเท่านั้น ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เมื่อย้อนกลับไปพิจารณาถึงชนิดของเส้นใยกล้ามเนื้อในร่างกาย เส้นใยกล้ามเนื้อชนิด Type II คือเส้นใยกล้ามเนื้อที่มีบทบาทรับผิดชอบในด้านความเร็วและความแข็งแรง เส้นใยชนิดนี้สามารถหดตัวได้อย่างรวดเร็ว และให้แรงดึงตัวหรือแรงเบ่งได้สูงสุด สามารถทำงานได้ดีในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 2 นาที ถึงแม้ว่าการฝึกความเร็วจะไม่สามารถเพิ่มเส้นใยกล้ามเนื้อชนิด Type IIB ซึ่งมีคุณสมบัติเฉพาะทางด้านความเร็วให้สูงขึ้นได้

ความเร็ว คือ ปรัชญาการณ์ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ เราต้องเรียนรู้การเดินก่อนที่เราจะสามารถวิ่งได้ และเราต้องเรียนรู้การวิ่งที่จะสามารถวิ่งได้เร็วขึ้นในการวิ่งขั้นพื้นฐานนั้นต้องการการประสานงานของกล้ามเนื้อมากกว่า 10 มัด ดังนั้นยิ่งฝึกการเคลื่อนไหวหรือการประสานงานของกล้ามเนื้อได้มากเท่าใดประสิทธิภาพหรือความเร็วก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

ความเร็วของขาอยู่กับระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะความแข็งแรงของ
กลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) และกล้ามเนื้อน่อง (Calf) ซึ่งมีส่วนช่วยในการพัฒนา
กำลังในแต่ละช่วงก้าวและความเร็วในการก้าวเท้าวิ่ง

ตาราง 1 ตัวอย่างหลักการฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาแบดมินตันตามหลักการ FITT

สมรรถภาพทางกาย สำหรับนักกีฬา แบดมินตัน	ลักษณะเฉพาะของการฝึก			
	ความถี่ Frequency	ความหนัก Intensity	ความนาน Time	ชนิด Type
ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility Training)	1-4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	ระดับหนัก หรือ รุนแรง	ครั้งละ 15 วินาที หรือ น้อยกว่า จำนวน 5 เที้ยว	-วิ่งเร็ว -วิ่งบันได -วิ่งมีอุปสรรค -ฝึกกับคู่
ความแข็งแรง (Strength Training)	2-3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	15 วินาที ต่อ ครั้ง จำนวน 2-3 ชุด	3-5 นาที	-Body Weight -พลัสมेटริก -ดัมเบล บาร์เบล
ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Endurance Training)	3-4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	ระดับปานกลาง ถึง ระดับรุนแรง 60% ถึง 80% ของอัตราการ เต้นของหัวใจ สูงสุด	อย่างน้อย 20 นาที ต่อครั้ง หรือ ฝึกชุดละ 3-5 นาที ต่อ ครั้ง ภายใน เวลา 20 นาที อย่างน้อย	-วิ่ง -วิ่งบนลู่วิ่ง -จัดกิจกรรมวิ่งเป็น ชุดในขณะที่ฝึก
ความเร็ว (Speed Training)	1-4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	ระดับหนัก หรือ รุนแรง	ครั้งละ 15 วินาที หรือ น้อยกว่า จำนวน 5 เที้ยว	-วิ่งเร็ว -วิ่งบันได -วิ่งมีอุปสรรค

หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาแบดมินตัน

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537) กล่าวถึงหลักในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาแบดมินตันไว้ดังนี้ว่า การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการบำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเล่นกีฬา ในกีฬาแบดมินตันต้องใช้สมรรถภาพทางกายอย่างมาก ในการแข่งขันผู้เล่นจะต้องวิ่ง ต้องกระโดด ต้องหยุดเปลี่ยนทิศทางอย่างต่อเนื่องกันไป จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางกายจะต้องประกอบด้วยลักษณะต่างๆ กัน คือ การทรงตัว ความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความทนทาน ความเร็ว ความว่องไว และกำลัง ดังนั้น สมรรถภาพที่ดี ย่อมหมายถึงลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงานมีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายจะต้องมีภูมิคุ้มกันโรคสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีมักจะเป็น ผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีร่างกายสง่างามผ่าเผย และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในกีฬาแบดมินตัน การพัฒนาทักษะและเทคนิคทางกีฬาให้แก่ผู้เล่นให้ก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว หรือเพิ่มมากขึ้นนั้น จะต้องสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีเสียก่อนเพราะเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเพิ่มทักษะและเทคนิคในขั้นสูงต่อไป โดยหลักของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายนั้น ควรกระทำ 3 ระยะ คือ

1. ก่อนการแข่งขัน เป็นการเตรียมนักกีฬาให้มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากปกติ ไปสู่เป้าหมาย มีสมรรถภาพทางกายเพื่อพร้อมสำหรับการแข่งขัน โดยทั่วไปต้องใช้เวลา 6-8 สัปดาห์ ซึ่งต้องมีการวางแผนการฝึกให้เพิ่มขึ้นทีละน้อย และจะต้องเริ่มจากการฝึกสมรรถภาพของกายโดยทั่วไปเสียก่อน ควรฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน ปริมาณการฝึกมากน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของนักกีฬาแต่ละคน ซึ่งต้องมีความแตกต่างกัน จากนั้นอาจจะเพิ่มการฝึกเฉพาะส่วนที่จะพัฒนา จุดที่บกพร่องแก่กล้ามเนื้อที่อ่อนแอและไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ตามความต้องการ
2. ช่วงการแข่งขัน เป็นการเตรียมร่างกายให้เกิดความพร้อม ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย ยืดเส้นยืดสายกล้ามเนื้อมัดต่างๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวและการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มที่ขณะเล่นแบดมินตันให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. ภายหลังการแข่งขัน มีความหมาย 2 ประการ คือ ประการแรกภายหลังการแข่งขันในแต่ละครั้งจะเป็นการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อกลับคืนสู่สภาพปกติ ภายหลังจากที่กล้ามเนื้อต้องทำงานมาอย่างหนัก และอีกความหมายหนึ่งคือ การบริหารร่างกายหลังจบฤดูกาลแข่งขันไปแล้ว เพื่อรักษาสภาพที่ฝึกเอาไว้ไม่ให้สมรรถภาพสูญหายไปอาจจะฝึกวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 3 วันก็ได้ ข้อที่ควรคำนึงที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ เรื่องน้ำหนักตัว จะสังเกตเห็นได้จากนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกาย 5 กิโลกรัม ในช่วงของการแข่งขัน ดังนั้นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจึงควรดำเนินการฝึกเป็นลำดับขั้นตอนให้สอดคล้องกับ แผนการฝึกสมรรถภาพทางกาย สำหรับการแข่งขันแบดมินตันดังนี้สมบูรณ์เต็มที่ น้ำหนักตัวจะค่อนข้างคงที่ ดังนั้น นักกีฬาต้องเอาใจใส่ควบคุม

น้ำหนักตัวให้คงที่ ดูแลเรื่องปริมาณและคุณค่าของอาหารที่รับประทานเข้าไป อย่าให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น หรือลดน้อยลงกว่าน้ำหนักปกติ

1. ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกทุกครั้ง
2. เริ่มการฝึกจากท่าที่ง่าย ๆ และจำนวนครั้งที่น้อย ๆ ก่อน
3. เพิ่มจำนวนครั้งและท่าบริหารที่หนักขึ้น เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น
4. ต้องบริหารเป็นประจำและสม่ำเสมอ
5. การบริหารร่างกายจะต้องบริหารให้ครบทุกส่วน และเหมาะสมกับการเล่น
6. ต้องมีการบริหารร่างกายให้เย็นลงหลังการฝึกทุกครั้ง

หลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2548ข)

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นมากจะขาดไม่ได้ การฝึกนักกีฬาไม่ใช่แต่ทักษะ เทคนิค และกลวิธีเท่านั้น จะต้องฝึกเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง อดทน มีพลัง ความเร็ว ความว่องไว จะต้องฝึกนักกีฬาอย่างหนัก และทำให้นักกีฬาเหงื่อออกมาก เจ็บปวดกล้ามเนื้อลำตัว นอกจากนี้จะต้องสร้างความพร้อมทางด้านจิตใจ ความเป็นระเบียบวินัยเอาใจใส่ในเรื่องการฝึกซ้อม ขยัน รู้จักรักษาสุขภาพ พักผ่อน และรับประทานอาหารที่ดีเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก่อนที่นักกีฬาจะฝึกอย่างหนัก สิ่งที่สำคัญที่สุดผู้ฝึกจะต้องมีความรู้เรื่องหลักการฝึก มีความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกจริงได้ดี หลักการฝึกประกอบด้วย

1. ฝึกจากน้อยไปหามาก เขาไปหนัก ฝึกจนกระทั่งร่างกายเจ็บปวด เหนื่อย ฝึกให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแต่ละบุคคล อย่าฝึกให้เหนื่อยมากเกินไป หรือน้อยเกินไป จนนักกีฬาไม่รู้สึกว่าเหนื่อย ฝึกให้พอเหมาะพอดีกับความสามารถจึงจะได้ผลดี
2. จะต้องฝึกฝนอยู่เสมอเป็นประจำ ทำให้อารมณ์เกิดความเคยชินกับสภาพของนักกีฬานั้นๆ
3. ต้องคำนึงถึงการเพิ่มความหนักเป็นระยะๆ เมื่อให้ร่างกายมีการปรับตัว ความหนักจะเพิ่มขึ้น ต้องคำนึงว่าเพิ่มเมื่อใด สักเท่าไร ฝึกวันละกี่ชั่วโมง อาทิตย์ละกี่ครั้ง ต้องมีโปรแกรมละเอียดในการฝึก
4. จะต้องฝึกท่าทางทักษะ การเคลื่อนไหวให้เหมือนกับสภาพจริงๆ จะไม่ฝึกกีฬาอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย ยกเว้นการยกน้ำหนัก เมื่อให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องเกิดความแข็งแรง ฝึกจนให้เกิดทักษะขั้นอัตโนมัติ
5. หลังจากการฝึกแต่ละวันต้องมีเวลาพักผ่อนเพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง การสร้างสมรรถภาพทางกายผู้ฝึกสอนจะต้องศึกษาค้นคว้าให้เกิดในทุกด้าน อย่างเหมาะสมอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ให้นักกีฬามีสมรรถภาพสูงสุด จะต้องคิดแยกแยะให้ออกว่า

นักกีฬาคนนั้นๆ ขาดสมรรถภาพตรงไหน ด้านไหน และจะใช้เครื่องมือ วิธีการอย่างไร ที่จะสร้างให้เขาเหล่านั้นมีสมรรถภาพสูงสุดหรือพัฒนาก้าวหน้าขึ้นอย่างเป็นระบบ ในการสร้างสมรรถภาพทางกายนั้นเราจะให้ความสำคัญกับการฝึกในเรื่องต่อไปนี้

1. หลักการสร้างความเร็ว ความเร็วของกีฬาฟุตบอลไม่ใช่การเคลื่อนที่ของร่างกายตรงไปข้างหน้าเพียงอย่างเดียว แต่ต้องเป็นความเร็วของระบบประสาทสั่งการ ความเร็วของประสาทรับคำสั่งของกล้ามเนื้อ ความเร็วของการหดตัวของกล้ามเนื้อ ความเร็วของความคิด ความเร็วของการใช้สายตา ดังนั้นโปรแกรมการฝึกต้องสอดคล้องประสานกันเป็น Complex และจะต้องฝึกหลังจากการวอร์มอัพเรียบร้อยแล้วจึงจะส่งผลดี ส่วนระยะทางนั้น คือ 5-85 เมตร เวลาของการฝึกความเร็ว 5-60 วินาที (30 วินาที เป็นแอนแอโรบิก)

2. หลักของการสร้างความแข็งแรง ความแข็งแรงต้องฝึกควบคู่ไปกับทักษะ แต่จะไม่สร้างความแข็งแรงก่อนที่ร่างกายของนักกีฬานั้นฝึกทักษะให้ดีเสียก่อน และเมื่อทักษะดีขึ้นพัฒนาขึ้นแล้ว ความแข็งแรงจะช่วยให้นักกีฬาคนนั้นสามารถพัฒนาทักษะขึ้นไปได้เพราะสมรรถภาพดีขึ้นก็จะทนต่อการฝึกทักษะให้มากขึ้น จะเป็นส่วนที่ส่งเสริมกันไป

3. หลักของการสร้างความอดทน ในการสร้างความอดทนนั้นจะเห็นได้ว่าการแข่งขันใช้เวลามาก และจึงมีความเข้าใจว่าระบบของการใช้พลังงานเป็นแบบแอโรบิกจึงได้มีแบบฝึกที่เป็นเรื่องการให้กิจกรรมต่อเนื่อง กล้ามเนื้อจึงขาดการฝึกในระบบความเร็วแบบระเบิดของกล้ามเนื้อ ปฏิกริยาตอบสนอง ความรวดเร็ว ความคล่องแคล่ว จึงเป็นสร้างที่ไม่ถูกต้องดังนั้นการสร้างความอดทนจึงควรสร้างหลังการฝึกซ้อม หรือสุดท้ายของการฝึก และจะสามารถดูได้จากผลต่อการทดสอบความอดทนได้ด้วยว่าผู้ฝึกสอนฝึกความอดทนถูกต้องหรือไม่ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตก็มีความสำคัญยิ่งไม่ใช่สร้างความอดทนเฉพาะกล้ามเนื้อ ดังนั้นจะเห็นว่าผู้ฝึกสอนแยกชั่วโมงการฝึกและสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตอย่างจริงจัง เนื่องจากมีความสำคัญในการที่จะต้องฝึกการลำเลียงสารอาหาร O_2 แร่ธาตุที่กล้ามเนื้อต้องการอย่างเพียงพอและสมบูรณ์ที่สุด

ตอนที่ 4 สมรรถนะทางการกีฬา

ความหมายของสมรรถนะ

McClelland (1973 อ้างถึงใน อรุณโรจน์ มากมูล, 2558) ได้ให้ความหมาย หรือคำนิยามสมรรถนะ ไว้ว่า สมรรถนะ หมายถึง บุคลิกลักษณะที่ซ่อนอยู่ภายใต้ปัจเจกบุคคลซึ่งสามารถผลักดันปัจเจกบุคคลนั้นสร้างผลการปฏิบัติงานที่ดีหรือตามเกณฑ์ที่กำหนดในงานที่ตนรับผิดชอบ

Spencer and Spencer (1993 อ้างถึงใน กฤษดา ตามประดิษฐ์, 2559) ได้ให้ความหมาย หรือคำนิยามสมรรถนะ ไว้ว่า สมรรถนะ หมายถึง คุณลักษณะที่อยู่ภายในของบุคคลที่มี

ความสัมพันธ์อย่างมีเหตุผลกับเกณฑ์ที่อ้างอิงได้ และทำให้บุคคลผู้นั้นมีผลการปฏิบัติงานสูง” โดยคุณลักษณะ คือ คุณลักษณะที่อยู่ภายในบุคคลหรือบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงความเป็นตัวเอง และเป็นคุณลักษณะที่ คาดคะเนได้ถึงพฤติกรรมในแต่ละสถานการณ์ เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ถาวร Boyatzis (1982 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559) ได้ให้ความหมาย หรือคำนิยามสมรรถนะ ไว้ว่า สมรรถนะ หมายถึง คุณลักษณะพื้นฐาน (Underlying Characteristic) ของบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจ (Motive) อุปนิสัย (Trait) ทักษะ (Skill) จินตภาพส่วนตัว (Self-Image) หรือบทบาททางสังคม (Social Role) หรือองค์ความรู้ (Body of Knowledge) ซึ่งบุคคล จำเป็นต้องใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อให้ได้ผลงานสูงกว่า/เหนือกว่าเกณฑ์เป้าหมายที่กำหนดไว้

Boam and Sparrow (1992 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559) ได้ให้ความหมาย หรือคำนิยามสมรรถนะ ไว้ว่า สมรรถนะ หมายถึง กลุ่มของคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่บุคคลจำเป็นต้องมีในการปฏิบัติงานในตำแหน่งหนึ่งๆ เพื่อให้การปฏิบัติงานในหน้าที่ความรับผิดชอบประสบความสำเร็จ

อนันต์ อัดชู (2559) ได้ให้ความหมาย หรือคำนิยามสมรรถนะ ไว้ว่า สมรรถนะ หมายถึง การแสดงความสามารถทางกีฬาซึ่งสามารถวัดและประเมินได้ทั้งอัตนัยและปรนัย

ประจักษ์ ทรัพย์อุดม (2550) ได้ให้ความหมาย หรือคำนิยามสมรรถนะ ไว้ว่า สมรรถนะ หมายถึง ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และคุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal Characteristic of Attributes) ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม (Behavior) ที่จำเป็น และมีผลให้บุคคลนั้นปฏิบัติงานในความรับผิดชอบของตนได้ดีกว่าบุคคลอื่น ซึ่งสมรรถนะของบุคคลเกิดได้จาก 3 ทางคือ 1) เป็นพรสวรรค์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด 2) เกิดจากประสบการณ์การทำงาน 3) เกิดจากการฝึกอบรมและพัฒนา

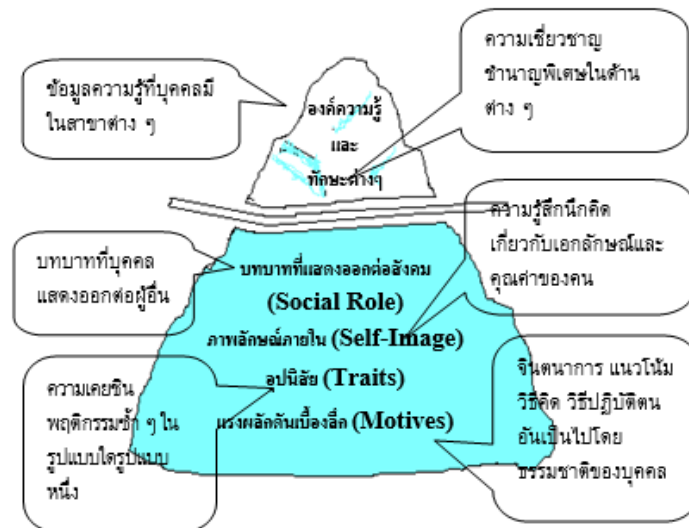
องค์ประกอบของสมรรถนะ

องค์ประกอบของสมรรถนะตามแนวคิดของแมคเคลแลนด์ (McClelland. 1973: 87 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559) มีองค์ประกอบของสมรรถนะ มี 5 คุณลักษณะ ดังนี้

1. ความรู้ (Knowledge) คือ ความรู้เฉพาะในเรื่องที่ต้องรู้ เป็นความรู้ที่เป็นสาระสำคัญ เช่น ความรู้ด้านเครื่องยนต์
2. ทักษะ (Skill) คือ สิ่งที่ต้องการให้ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะทางคอมพิวเตอร์ ทักษะทางการถ่ายทอดความรู้ เป็นต้น ทักษะที่เกิดได้นั้นมาจากพื้นฐานทางความรู้และสามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว
3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) คือ เจตคติ ค่านิยม แลความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน หรือสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าตนเองเป็นเช่น ความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

4. บุคลิกลักษณะประจำตัวของบุคคล (Traits) เป็นสิ่งที่อธิบายถึงบุคคลนั้น เช่น คนที่น่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้ หรือมีลักษณะเป็นผู้นำ

5. แรงจูงใจ/เจตคติ (Motives /Attitude) เป็นแรงจูงใจหรือแรงขับภายใน ซึ่งทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย หรือมุ่งสู่ความสำเร็จ



ที่มา: McClelland (1973 อ้างอิงจาก รัฐิพัฒน์ พิชญาธาดางศ์, 2549)

ภาพประกอบ 1 โมเดลภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Model)

การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมในการทำงานอย่างใดขึ้นอยู่กับลักษณะที่บุคคลมีอยู่ ซึ่งอธิบายในตัวแบบภูเขาน้ำแข็ง คือ ทั้งความรู้ ทักษะ/ความสามารถ (ส่วนที่อยู่เหนือน้ำ) และคุณลักษณะอื่นๆ (ส่วนที่อยู่ใต้น้ำ) ของบุคคลนั้นๆ ส่วนที่อยู่เหนือน้ำ สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย ดังนี้

1. ทักษะ (Skills) หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้และสามารถทำได้อย่างดี เช่น ทักษะการอ่าน ทักษะการฟัง ทักษะในการขับรถ เป็นต้น
2. ความรู้ (Knowledge) หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้และเข้าใจในหลักการ แนวคิด เฉพาะด้าน เช่น มีความรู้ด้านบัญชี มีความรู้ด้านการตลาด การเมือง ส่วนที่อยู่ใต้น้ำ สังเกตเห็นได้ยาก
3. บทบาททางสังคม (Social Image) หมายถึง สิ่งที่บุคคลต้องการสื่อให้บุคคลอื่นในสังคมเห็นว่าเป็นตัวเขามีบทบาทอย่างไรต่อสังคม เช่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

4. ภาพพจน์ที่รับรู้ตัวเอง (Self Image) หมายถึง ภาพพจน์ที่บุคคลบอกตัวเองว่า เป็นอย่างไร เช่น เป็นผู้นำ เป็นผู้เชี่ยวชาญ เป็นศิลปิน

5. อุปนิสัย (Traits) หมายถึง ลักษณะนิสัยใจคอของบุคคลเป็นพฤติกรรมถาวร เป็นนักฟังที่ดี เป็นคนใจเย็น เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน

6. แรงกระตุ้น (Motive) หมายถึง พลังขับเคลื่อนที่เกิดจากภายในจิตใจของบุคคล ที่จะส่งผลกระทบต่อกรกระทำ เช่น เป็นคนที่มีความอยากที่จะประสบผลสำเร็จ การกระทำสิ่งต่าง ๆ จึงออกมาในลักษณะของการมุ่งไปสู่ความสำเร็จตลอดเวลา

การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมในการทำงานอย่างใดขึ้นอยู่กับคุณลักษณะที่บุคคลมีอยู่ ซึ่งอธิบายในตัวแบบภูเขาน้ำแข็ง คือทั้งความรู้ ทักษะ/ความสามารถ (ส่วนที่อยู่เหนือน้ำ) และ คุณลักษณะอื่นๆ (ส่วนที่อยู่ใต้น้ำ) ของบุคคลนั้นๆ

องค์ประกอบของสมรรถนะทางการกีฬา

สมรรถนะทางการกีฬา (Sport Performance) หมายถึง การแสดงความสามารถทางการกีฬา ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้ทั้งอัตนัยและปรนัย ปัจจัยเสริมสมรรถนะทางการกีฬา ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการฝึก แรงจูงใจ ความสมบูรณ์ของร่างกาย อาหาร ทักษะ ไหวพริบ ประสบการณ์ สมาธิ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังนี้ (อนันต์ อัดชู, 2559)

1. การฝึก นักกีฬาที่ฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจะทำให้สมรรถนะทางการกีฬาดี ดังคำกล่าวที่ว่า การฝึกจะทำให้ทุกอย่างสมบูรณ์ (practice makes perfect) การฝึกจะต้องฝึกทุกอย่างของชนิดกีฬานั้นๆ การฝึกจะกระทำได้ดีจนเป็นอัตโนมัติจะต้องฝึกให้ถูกวิธี และฝึกสัปดาห์ละ 3-4 วัน และจะต้องฝึกทุกวิธีต่างๆ ด้วย การฝึกต้องฝึกให้คล้ายสภาพจริงของการแข่งขัน การฝึกน้อยไปหรือมากเกินไปจะไม่เกิดผลดีจะต้องให้มีความหนักพอดีสมรรถนะของนักกีฬาจึงจะดีขึ้น

2. แรงจูงใจ นักกีฬาที่จะมีสมรรถนะดีจะต้องมีใจรักในกีฬานั้นๆ มีความตั้งใจที่จะฝึกฝน มีแรงจูงใจที่จะเป็นนักกีฬาที่ดี และมีสมรรถนะสูง แรงจูงใจจะทำให้เขาเป็นผู้ชนะ จะเป็นผู้ได้รับเกียรติและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป แรงจูงใจจะให้นักกีฬาฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้ มีความอดทน มีความมานะบากบั่น ขยันฝึกซ้อม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้เขาประสบความสำเร็จ ให้มีสมรรถนะดีขึ้น แรงจูงใจจะทำให้เขาขยันฝึกซ้อมต่อไป

3. ความสมบูรณ์ทางกาย หรือสมรรถภาพทางกาย (physical fitness) เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้นักกีฬามีสมรรถนะที่ดีได้ ถ้านักกีฬาไม่มีแรงหรือสมรรถนะทางกายไม่ดีหรือร่างกายไม่สมบูรณ์ ก็ไม่สามารถแสดงทักษะได้ ไม่สามารถชนะคู่ต่อสู้ได้ ไม่สามารถเล่นได้ครบเวลาหรือหมดแรงก่อนหมดเวลาการแข่งขัน หรือถ้าเป็นการแสดงทักษะเมื่อหมดแรงก็ไม่สามารถแสดงทักษะนั้นๆ ได้ดีเช่นกัน องค์ประกอบที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถนะดีนั้นร่างกายจะต้องมีความเร็ว

ความแข็งแรง มีพลัง มีความอดทน มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความสัมพันธ์ของการใช้มือและเท้าได้ เป็นอย่างดี มีการทรงตัวที่ดีและมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดีด้วย

4. อาหาร อาหารเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับนักกีฬาที่มีสมรรถนะสูง เพราะนักกีฬา จะต้องใช้พลังงานในการฝึกซ้อมและการแข่งขันมาก เมื่อใช้พลังงานมากความต้องการพลังงานก็จะ มากตามไปด้วย พลังงานที่จะได้จะต้องได้จากอาหารที่ให้พลังงานมาก รวดเร็ว และดี ได้แก่ อาหาร ประเภทคาร์โบไฮเดรต และจะต้องรับประทานให้ครบ 5 หมู่ อาหารที่รับประทานสำหรับนักกีฬาคควร เป็นอาหารที่คุ้นเคย หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่คุ้นเคยก่อนแข่งขันเพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารและ ขับถ่ายผิดปกติได้

5. ทักษะ (skills) นักกีฬาที่มีสมรรถนะสูง จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ดีด้วย เพราะยุทธศาสตร์ที่ดี จะทำให้สามารถประกอบกิจกรรม และแสดงออกซึ่งสมรรถนะได้เป็นอย่างดี เช่นบังคับท่าทางและ ทิศทางของอุปกรณ์ได้เกิดการผิดพลาดน้อย สมรรถนะที่แสดงออกสวยงามและมีประสิทธิภาพสูง แม่นยำ ทักษะที่ดีขึ้นอยู่กับการฝึกฝนอย่างถูกต้อง และต้องฝึกฝนอยู่เสมอจนกระทั่งกระทำทักษะ นั้นๆ ได้อย่างถูกต้อง แม่นยำ มีประสิทธิภาพ

6. ความฉลาดความมีไหวพริบ นักกีฬาที่มีสมรรถนะสูง นอกจากจะมีทักษะดี มี ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีความอดทน มีความขยันฝึกซ้อมแล้ว ถ้าขาดความเฉลียวฉลาดและความมี ไหวพริบแล้ว ย่อมจะทำให้สมรรถนะไม่ดีเท่าที่ควรเพราะการกีฬาทุกชนิด จะต้องใช้ความฉลาดและ ไหวพริบไปพร้อมๆ กัน กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย เพราะการกระทำทักษะหรือการแสดงสมรรถนะ ของนักกีฬา จะต้องใช้การตัดสินใจในเวลาอันสั้นและรวดเร็ว ฉับพลัน เช่นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าใน การยิงประตูฟุตบอล การตัดสินใจเลี้ยงหลบคู่ต่อสู้ การตัดสินใจตีลูกไปในทิศทางที่ต้องการของการ เล่นเทนนิส สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนจะต้องใช้ความฉลาด ไหวพริบ ในเวลาอันสั้นและจะต้องกระทำ ในทันทีจึงจะได้ผล จึงเห็นได้ว่านักกีฬาระดับโลกทุกคนจะต้องมีความฉลาดและไหวพริบดีทั้งสิ้น

7. ประสบการณ์ นักกีฬาที่มีทักษะดี มีไหวพริบดี มีร่างกายสมบูรณ์ดี ถ้าขาด ประสบการณ์แล้วสมรรถนะจะไม่ดีเท่าที่ควร เพราะประสบการณ์จะช่วยให้นักกีฬาแก้ปัญหาได้ดีใน การเล่น มีจิตใจมั่นคง มีความเชื่อมั่นสูง อ่านเกมออก รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา และสามารถทำให้ชนะคู่ ต่อสู้ได้ ดังนั้นประสบการณ์จึงมีความจำเป็นและสามารถทำให้นักกีฬามีสมรรถนะสูงได้

8. สมาธิ การมีสมาธิจะช่วยให้นักกีฬามีจิตใจจดจ่อกับการเล่น จิตใจไม่วอกแวก หนึ่ง ทำให้การแสดงสมรรถนะได้ดีมาก ผู้ที่มีสมาธิ อารมณ์จะมั่นคง ไม่โกรธง่าย และมุ่งมั่นที่จะแสดง ความสามารถอย่างเต็มที่ จึงทำให้มีสมรรถนะดีด้วยเสียงเชียร์ สภาพของสิ่งแวดล้อมต่างๆ จะไม่ กระทบกระเทือนแก่นักกีฬาที่มีสมาธิ ดังนั้นสมาธิจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้นักกีฬา มีสมรรถนะดี

9. การพักผ่อน หมายถึง การนอนหลับและพักผ่อนยามว่างหลังจากการฝึกซ้อม และทำกิจวัตรประจำวัน นักกีฬาที่สมรรถนะสูงจะต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ กล่าวคือ มีเวลาหลับนอน 8 ชั่วโมง ในตอนกลางคืน และพักผ่อนยามว่างในเวลากลางวันบ้างตามสมควร เพราะว่าการพักผ่อนยามว่างหลับนอนจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง และสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในเนื้อเยื่อได้ ตลอดจนการสะสมพลังงานเพื่อจะฝึกซ้อม และแข่งขันในโอกาสต่อไป

10. สารกระตุ้นและฮอร์โมน นอกจากองค์ประกอบดังกล่าวแล้ว สารต่างๆ และฮอร์โมนที่ช่วยให้นักกีฬามีสมรรถนะดีขึ้น ก็ยังเป็นที่ยอมรับให้กันในกลุ่มของผู้ฝึกสอน สารดังกล่าวได้แก่ แอลกอฮอล์ ยา แอมเฟตามีน กาเฟอีน นิโคติน ไบคาร์เนต ฟอสเฟส กรดแอสปาติก และการเพิ่มเม็ดโลหิตแดง ส่วนฮอร์โมนที่นิยมใช้กันได้แก่ แอนนาบอลิก สเตอโรยด์ และฮอร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เร็วขึ้น อย่างไรก็ตามสมรรถนะของนักกีฬาจะดีอยู่เสมอก็จะต้องฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ หากละเว้นการฝึกซ้อมสมรรถนะก็จะลดลง การฝึกซ้อมจะต้องฝึกซ้อมให้ถูกวิธีและให้สอดคล้องกับหลักการฝึกด้วย

การประเมินสมรรถนะทางกีฬาแบดมินตัน

ไพวัลย์ ตัณลาพุด (2523: 81-83) อ้างถึงใน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2553: 29-31) ได้กล่าวว่าการประเมินสมรรถนะของนักกีฬามือถือประกอบ เกี่ยวกับการประเมินด้านเทคนิค ทักษะ การประเมินด้านสมรรถภาพทางกาย การประเมินด้านสมรรถภาพจิตใจ เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ฝึกสอนต้องมีการจัดทำประเมินตั้งแต่ระยะก่อนการฝึกซ้อม ระหว่างฝึกซ้อม และระยะการแข่งขัน เพื่อนำข้อมูลมาใช้เพื่อวางแผนการฝึกซ้อมและวางแผนการแข่งขัน มีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินด้านเทคนิคทักษะ

สำหรับการประเมินเทคนิคและทักษะของนักกีฬาหน้าใหม่ที่เราจะฝึกสอน ผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ ควรจะทราบว่ามีทักษะพื้นฐานในด้านต่างๆ อย่างไรบ้าง เพื่อนำไปวางแผนการพัฒนานักกีฬาของตนให้มีศักยภาพเป็นนักกีฬาที่ดีในอนาคต หัวข้อการทดสอบทักษะเบื้องต้น ของนักกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ การทดสอบทักษะการโยน, ทักษะการเสิร์ฟ, การรับตะกร้อจากการเสิร์ฟด้วยศีรษะ เข่า ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า, ทักษะการตั้งหรือชงตะกร้อ, ทักษะการรุกหรือการทำบริเวณตาข่าย, การสกัดกั้นหรือการบล็อก ในการทดสอบอาจให้ลองแข่งขันให้ผู้ฝึกสอนดู หรือทดสอบทักษะแต่ละอย่างเป็นรายบุคคลก็ได้

2. การประเมินด้านสมรรถภาพทางกาย

ไพวัลย์ ตัณลาพุด (2549) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายไว้ว่า จะต้องประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้

2.1. การทรงตัว (Balance) เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เล่นแบดมินตันต้องฝึกทรงตัวให้ได้ เพราะการตีลูกแต่ละครั้งนั้นขึ้นอยู่กับทรงตัวด้วย ถ้ามีการทรงตัวดีจะมีโอกาสในการรุกและรับ

ได้อย่างรวดเร็วและสามารถแก้ไขสถานการณ์ที่ตกเป็นฝ่ายรับได้อย่างฉับพลัน การฝึกเพื่อให้มีการทรงตัวที่ดีหรือมีสมดุล โดยการฝึกกระโดดสปริงด้วยปลายเท้าอยู่กับที่ติดต่อกันหลายๆ ครั้งหรือฝึกการกระโดดเพื่อตีหรือตบลูก จะช่วยสร้างความสมดุลในการทรงตัวให้กับผู้เล่น

2.2. ความอ่อนตัว (Flexibility) การเล่นแบดมินตันต้องอาศัยความอ่อนตัวและการยืดตัว เพื่อช่วยในการตีลูกแต่ละครั้งให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวให้ร่างกาย ได้เคลื่อนไหวได้เต็มที่ทุกครั้งที่ดี นักกีฬาแบดมินตันที่ดีจะมีร่างกายที่ยืดหยุ่นและมีความอ่อนตัวดีมาก สำหรับการฝึกบริหารร่างกายเพื่อสร้างความยืดหยุ่น ได้แก่ การเหยียดแขนเป็นวงกลม การกระโดดงอเข่า การหมุนเอว การหมุนข้อเท้า การหมุนหัวเข่า เป็นต้น

2.3. ความแข็งแรง (Strength) ความแข็งแรงของร่างกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพ ในการทำงาน สามารถใช้งานได้เป็นระยะเวลาอันยาวนาน และสามารถออกกำลังกายอย่างหนักได้ดีวิธีฝึกบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงต้องใช้วิธีการฝึกอย่างหนัก การฝึกซ้ำกันหลายๆ ครั้ง หรือฝึกอย่างรวดเร็วติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น การฝึกโดยวิธีโดดในทุกๆแบบ การฝึกวิ่งเร็วในระยะสั้น การฝึกยกน้ำหนักด้วยดัมเบล และบาร์เบล การกระโดดเชือก

2.4. ความทนทาน (Endurance) คือ ความสามารถที่จะเล่นแบดมินตันต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน เพราะการเล่นแต่ละครั้งจะต้องเคลื่อนไหวตัวไป-มา เหยียดแขนขึ้น-ลง เพื่อตีลูกอยู่เสมอ ถ้ากล้ามเนื้อไม่มีความทนทานจะทำให้ผู้เล่นเกิดความเมื่อยล้าและอ่อนแรงในที่สุด ดังนั้น จึงควรฝึกให้ร่างกายมีความทนทานที่จะสามารถเล่นได้ตลอดเกมการแข่งขัน การฝึกความทนทานทำได้โดย บริหารร่างกายเบาๆ แต่พยายามทำหลายๆ ครั้ง เช่น การหมุนข้อมือหมุนข้อเท้า หมุนหัวเข่า หมุนเอว การลุก-นั่ง การวิ่งระยะไกล เป็นต้น

2.5. ความเร็ว (Speed) การเล่นแบดมินตันต้องเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งอย่างรวดเร็ว เพราะจะมีโอกาสเข้าไปตีลูกได้ในระดับสูง จะทำให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้ และทำให้สถานการณ์ดีขึ้น คือจากฝ่ายรับเป็นฝ่ายรุกทันที การเพิ่มความเร็วจะทำได้โดยฝึกวิ่งเร็วอยู่กับที่ วิ่งระยะ 50 เมตร และวิ่งข้ามลิ้นการวิ่งเร็ว เป็นต้น

2.6. ความว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว และง่ายตายในทุกทิศทาง เป็นการประสานงานของความยืดหยุ่นและความว่องไว ผู้เล่นที่มีความว่องไว สามารถเปลี่ยนทิศทางจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้ขณะที่กำลังเคลื่อนไหวด้วยความเร็วสูง คุณสมบัตินี้เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นแบดมินตัน การฝึกเพื่อเพิ่มความว่องไว จะกระทำได้หลายวิธี เช่น การวิ่งซิกแซก ฝึกวิ่งถอยหลัง ฝึกสไลด์ไปทางซ้าย ขวา หน้า หลัง อย่างรวดเร็ว

2.7. กำลัง (Power) เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่จะนำนักกีฬาแบดมินตันไปสู่ความสำเร็จ ในการแข่งขันได้ กำลังเป็นจำนวนของงานที่กระทำติดต่อกันโดยสม่ำเสมอในหนึ่งหน่วย

เวลา จะเห็นว่าการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นในการเล่นแบดมินตัน เพราะจะช่วยปรับปรุงสภาวะของร่างกายให้อวัยวะของร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่สูง และมีการประสานกันของระบบต่างๆ ของร่างกายได้ดี เช่น ระบบโครงร่าง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนของโลหิต และ ระบบขับถ่าย เป็นต้น

3. การประเมินด้านสมรรถภาพจิตใจ

ในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะพบแรงกดดันหลายอย่าง หลายประการ เช่น เสียงเชียร์จากทีมคู่แข่ง การตัดสินจากกรรมการ แรงกดดันจากความคาดหวังของผู้ชมผู้เชียร์ ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องฝึกสมรรถภาพทางจิตใจให้กับนักกีฬาควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมด้านทักษะและการเสริมสร้างสมรรถนะทางกายไปพร้อมกันด้วย สมรรถภาพทางด้านจิตใจที่ควรได้รับการประเมิน ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจ สมาธิ ความก้าวร้าว

เครื่องมือในการวัดหรือประเมินสมรรถนะ

ในการทบทวนเครื่องมือในการวัดสมรรถนะพบว่าเครื่องมือมีอยู่หลากหลายในการนำเสนอครั้งนี้จะนำเสนอเฉพาะเครื่องมือที่นิยมใช้ ได้แก่ (อานนท์ ศักดิ์วีระวิชัย, 2547)

1. ข้อมูลทะเบียนประวัติการทำงาน (Biographic Data) เพื่อประเมินความรู้และทักษะได้อย่างคร่าวๆว่าคนๆนั้นเคยทำงานใดมาบ้าง
2. ระเบียนพนักงาน (Employee Record) เป็นระเบียบที่รวมคุณสมบัติบางประการ เช่น ประวัติการทำงาน การลา การมาสาย การขาดงาน รวมทั้งผลการปฏิบัติงาน ซึ่งจะช่วยยืนยันในการทำงานบางอย่างได้
3. ผลการปฏิบัติงาน (Performance Appraisal) ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ ผลการปฏิบัติงานในเนื้องาน (Task Performance) ซึ่งเกี่ยวข้องกับทักษะความรู้ และความสามารถ และผลการปฏิบัติงานในเชิงบริบท (Context Performance) ซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ อันได้แก่ การมีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่น การทำงานนอกเหนือบทบาทหน้าที่ของตน เป็นต้น
4. การสัมภาษณ์งาน (Interview) การสัมภาษณ์งานจะทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลได้มากพอสมควร
5. ศูนย์ประเมิน (Assessment Center) เป็นการรวมเทคนิคการวัดทางจิตวิทยาหลายๆอย่างเข้าไว้ด้วยกัน
6. In Basket Simulation เป็นเทคนิคที่จำลองจากสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน วิธีนี้คล้ายการทำงานจริง แต่ค่อนข้างทำได้ยาก
7. แบบทดสอบบุคลิกภาพ (Personality Inventory) แบบทดสอบค่านิยม (Value Survey) แบบสำรวจความสนใจ (Interest Inventory) แบบในกลุ่มนี้วัดบุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ เนื่องจากงานแต่ละอย่างต้องการบุคคลที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน

8. แบบทดสอบเชาว์ปัญญา (Intelligence Test) และความถนัด (Aptitude Test) ใช้วัดความฉลาด และความโดดเด่น เพื่อใช้คนให้ตรงตามสมรรถนะที่แต่ละคนมี

9. แบบประเมินผลการปฏิบัติงานแบบ 360 องศา (360 Degree Feedback) เป็นการประเมินรอบด้าน ได้แก่ จากเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ลูกค้าและตนเอง

10. การทดสอบความรู้ (Knowledge Test) เป็นการทดสอบความรู้ที่จำเป็นสำหรับตำแหน่งงาน

11. การสุ่มงาน (Work Sample) การสุ่มงานที่ตำแหน่งงานนั้นๆ มีหน้าที่รับผิดชอบ ต้องทำ จะช่วยวัดสมรรถนะค่อนข้างดี

องค์ประกอบสำคัญของการแสดงความสามารถของนักกีฬา

ความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันนั้น อาจกล่าวได้ว่า มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ด้วยกัน ได้แก่ สมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา ดังภาพประกอบ 2



ที่มา: สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทรุไทย (2542)

ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบสำคัญของการแสดงความสามารถของนักกีฬา

สมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬา (Sport Techniques, Skills and Strategies Fitness) เป็นความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้จักเทคนิคและกลยุทธ์ กุศโลบายในการกีฬา ก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ในระดับต่ำ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว พลัง การประสานงานมือ มือกับอุปกรณ์ เป็นต้น

สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิตใจ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางจิตใจ ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมความเครียด ความวิตกกังวล การสร้างสมาธิ การสร้างจินตภาพ ความคิดในทางบวก ความมุ่งมั่น ความพยายามสู่ความสำเร็จ เป็นต้น หรืออาจกล่าวได้ว่า การเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจเป็นการเตรียมเรื่องของจิตวิทยาการกีฬา

องค์ประกอบทั้งสามประการนี้ มีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดที่จะทำให้ นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา เพราะสมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬาจะเป็นองค์ประกอบโดยตรงในการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และฝึกทักษะ ยิ่งกว่านั้นในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักกีฬาจะต้องมีความพร้อม มีเป้าหมาย มีการควบคุมอารมณ์ และสมาธิให้มีความแข็งแรงและแน่วแน่ ซึ่งแสดงถึงสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาก็จัดเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการฝึกซ้อมและแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนหรือตัวนักกีฬาเองจะมุ่งฝึกหรือเตรียมเฉพาะด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาได้สูงสุด จะต้องเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาควบคู่กันไปด้วยจึงจะทำให้ นักกีฬาแสดงระดับทักษะในขั้นสูง และสมรรถภาพทางกายที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จึงจะสามารถประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาก็เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น นอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬายังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปที่เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อนันทนาการ จิตวิทยาการกีฬาจะเป็นศาสตร์ที่บุคคลสามารถนำไปพัฒนา และส่งเสริมการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน ชุมชน สุขภาพ นันทนาการ จิตวิทยาการกีฬาจะเสริมสร้างแรงจูงใจให้บุคคลและชุมชนสนใจเล่นกีฬา

อย่างต่อเนื่อง อย่างถูกวิธี เกิดประโยชน์ยิ่งในการพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ และคุณภาพชีวิต (สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทรุไทย, 2542)

ตอนที่ 5 การสร้างโปรแกรมการฝึกกีฬา

หลักพื้นฐานการฝึกกีฬา

Bompa (1999b) ได้นำเสนอหลักของการฝึกกีฬาไว้ 5 ข้อ ดังนี้ (สุทธิกร อาภาอนุกุล และชนินทร์ชัย อินทรารณณ์, 2552)

1. หลักของการเพิ่มน้ำหนักแบบก้าวหน้าในการฝึก (Principle of progressive increase of load training) คือ ความก้าวหน้าของการเพิ่มน้ำหนักในการฝึก เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการวางแผนการฝึกของนักกีฬา ซึ่งควรคำนึงถึงระดับความสามารถของนักกีฬาแต่ละคนด้วย รวมไปถึงต้องคำนึงถึงความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity) ปริมาณของการออกกำลังกาย (Volume) ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Duration) และสุดท้ายคือระยะเวลาในการพักฟื้น (Recovery)
2. หลักของความเฉพาะเจาะจง (Principle of specificity) คือ การฝึกจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงที่จะพัฒนาความแข็งแรงในชนิดกีฬานั้นๆ จึงต้องเลือกโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงให้เหมาะสมต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหว หรือทักษะกีฬาซึ่งควรพิจารณาดังนี้ คือ ระบบพลังงานหลักที่ต้องใช้ในชนิดกีฬานั้นๆ การเลือกฝึกเพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อ จะต้องให้สอดคล้องตรงกับการใช้พลังงาน เช่น การเลือกฝึกเพื่อที่จะใช้ในกีฬาที่ใช้ความเร็ว เช่น วิ่ง ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล เทนนิส ก็จะต้องฝึกพลังกล้ามเนื้อเป็นหลักให้ตรงกับกลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้งาน
3. หลักของความแตกต่างของบุคคล (Principle of individualization) คือ ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการฝึก ที่จะต้องคำนึงถึง คือระดับความสามารถของแต่ละบุคคลและพื้นฐานของการฝึกในแต่ละบุคคล ดังนั้น การฝึกในแต่ละบุคคลแม้จะเล่นกีฬาชนิดเดียวกัน การฝึกก็อาจไม่เหมือนกัน เพราะสมรรถภาพทางกายเริ่มต้นของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน การเข้าสู่โปรแกรมการฝึกต้องแตกต่างกันด้วยการฝึกจะได้ผลสูงสุดเมื่อโปรแกรมการฝึกได้สร้างไว้ให้ตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล และความสามารถของผู้เข้ารับการฝึก
4. หลักของความหลากหลายในการฝึก (Principle of variety) คือ ความหลากหลายในการฝึก ที่มีรูปแบบที่แตกต่างกันไปในแต่ละโปรแกรม เพื่อช่วยให้นักกีฬาไม่เบื่อหน่ายกับการฝึกซ้อม ทั้งยังเพิ่มความรู้สึกกระตือรือร้นให้กับนักกีฬาอีกด้วย

5. หลักของการย้อนกลับ (Principle of reversibility) คือหลักของการใช้และไม่ใช้ (Law of use or no use) เมื่อกล้ามเนื้อได้รับการฝึกก็จะเกิดการพัฒนา แต่ในทางกลับกันถ้ากล้ามเนื้อที่เราเคยฝึกนั้นไม่ได้รับการฝึกอีก หรือไม่ได้รับการพัฒนาขึ้นไปอีก กล้ามเนื้อก็จะกลับสู่สภาพเดิม สมรรถภาพทางกายบางประการ เช่น ความแข็งแรง จะลดลงอย่างรวดเร็วเมื่อหยุดฝึกซ้อมเพียง 2 สัปดาห์ ความสามารถในการทำงานลดลงอย่างชัดเจน และการพัฒนาการฝึกซ้อมหลายอย่างสูญเสียไปหลังจากการหยุดการออกกำลังกาย จากการวิจัยพบว่า คนที่นอนอยู่เฉยๆอยู่บนเตียง 20 วันติดต่อกันจะทำให้สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดลดลง 25% หรือลดลงประมาณวันละ 1% และปริมาตรเลือดออกจากหัวใจในแต่ละครั้ง และปริมาณเลือดออกจากหัวใจในแต่ละนาทีลดลงอีกด้วย

การวางแผนการฝึกซ้อม

การวางแผนการฝึกซ้อมเป็นกระบวนการจัดระบบการฝึกซ้อมโดยอาศัยความรู้ทางด้านวิธีวิทยาการฝึกซ้อมและหลักวิทยาศาสตร์การฝึกซ้อมมาช่วยให้การฝึกซ้อมดำเนินไปอย่างมีขั้นตอนแบบแผนเหมาะสมกับบุคคล และช่วยให้นักกีฬาก้าวขึ้นไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือก้าวขึ้นไปถึงความสมบูรณ์ทางกายสูงสุด (High Performance) การวางแผนการฝึกซ้อมจะประกอบด้วย การวางแผนการฝึกซ้อมระยะยาว (Long-term Planning) การวางแผนการฝึกซ้อมรายปี (Annual Planning) ซึ่งใช้หลักการแบ่งช่วงเวลาการฝึกซ้อม (Periodization) มาเป็นแนวทางในการจัดการฝึกซ้อมภายในรอบหนึ่งไป ตลอดจนการวางแผนการฝึกซ้อมระยะทาง (Medium-term Planning) รายเดือน (Mesocycles) หรือจำนวน 4-8 สัปดาห์ การวางแผนการฝึกซ้อมระยะสั้น (Short-term Planning) รายสัปดาห์ (Microcycles) และการวางแผนการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง (Training Session Planning) (สนธยา สีละมาต, 2555)

การอบอุ่นร่างกาย การ쿨ดาวน์ การฝึกความอ่อนตัว

นักกีฬาทุกคนควรรู้เรื่องกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อพังผืด เอ็น และกระดูกอ่อน นักกีฬาหลายคนอาจจะได้มีการทำสายอวัยวะดังกล่าวเหล่านี้ไปบ้าง สิ่งที่น่าประหลาดใจคือว่า มีนักกีฬาน้อยคนที่รู้จักอวัยวะเหล่านี้ดี โดยรู้วิธีการทำงานและรู้จักความสัมพันธ์ของอวัยวะดังกล่าว จึงเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบที่สำคัญของโค้ชที่จำเป็นต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งในการฝึกก่อนฤดูแข่งขัน อธิบายให้เข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของอวัยวะที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายทั้ง 4 จุดข้างต้นว่าทำงานประสานกันอย่างไร

นักกีฬาต้องรู้ว่ากิจกรรมของกล้ามเนื้อจำเป็นต้องใช้เชื้อเพลิงเป็นพลังงาน และโค้ชต้องอธิบายถึงความสำคัญให้นักกีฬาทราบถึงระบบพลังงานในร่างกายทั้ง 3 ระบบ และอธิบายให้ถูกต้องว่ากล้ามเนื้อคือ ไยกล้ามเนื้อยาวที่มีตรวมกันเป็นกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มยังแยกออกเป็นกลุ่มเล็กๆ รวมกัน โดยมีเนื้อเยื่อพังผืดห่อหุ้มเพื่อป้องกันไว้อีกชั้นหนึ่ง กล้ามเนื้อมีหลายประเภท ประเภท

หนึ่งเราเรียกว่า Striated Muscle เป็นกล้ามเนื้อที่มีลักษณะเป็นคู่มือหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของกระดูกและข้อต่อ โดยกล้ามเนื้อคู่นี้มีการหดตัว กล้ามเนื้ออีกคู่หนึ่งจะมีการผ่อนคลาย อันจะทำให้กระดูกมีการเคลื่อนไหว รูปแบบของกล้ามเนื้อแบบนี้จะมีความสำคัญกับระบบในการสร้างพลังงาน ทั้ง 3 ระบบตามที่ได้อธิบายไปแล้วข้างต้น เมื่อมีการทำงานเพื่อสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติกิจกรรมทางการกีฬา โดยตัวของข้อต่อซึ่งเป็นเชื่อมต่อของกระดูกที่มีลักษณะและมุมของการเคลื่อนไหวไม่เหมือนกันในแต่ละจุด เราจะพบว่าข้อต่อแต่ละแห่งจะประกอบด้วย ฟังผืด เอ็น และกระดูกอ่อน กระดูกอ่อน เป็นจุดที่กระดูกสองท่อนแยกจากกันด้วยแผ่นกระดูกที่หุ้มกระดูก ส่วนเอ็นจะเชื่อมกล้ามเนื้อกับกระดูก และฟังผืดจะเชื่อมต่อกระดูกเข้าด้วยกัน

ก่อนเริ่มต้นการฝึกทุกครั้ง นักกีฬาคควรจะได้มีการเหยียดยืดซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างหนึ่งของการบริหารร่างกาย ได้แก่ การก้มตัวลงให้ขาตั้งและตั้งที่ข้อเท้า โดยนักกีฬาคควรพยายามที่จะกดและคงท่าไว้ในนานประมาณ 15-20 วินาที นักกีฬาในระดับเยาวชนที่ อบอุ่นร่างกายด้วยการกระโดด ไม่ควรพยายามกระโดดให้แรงเกินไป การเหยียดยืดควรเริ่มจากการเหยียดยืดกล้ามเนื้อใหญ่และเริ่มจากกล้ามเนื้อส่วนล่างขึ้นมาหาส่วนบน โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรบริหารกล้ามเนื้อหลังขา กล้ามเนื้อก้น และกล้ามเนื้อหลังและข้อต่อที่มีความจำเป็นต้องใช้ในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด เช่น นักกีฬาว่ายน้ำควรบริหารด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ฟังผืดและเอ็นของข้อต่อที่หัวไหล่ และเข้าให้มาก ภายหลังจากการเหยียดยืดนักกีฬาคควรเคลื่อนไหวร่างกายให้มาก เช่น การวิ่งอยู่กับที่ ลูกนั่ง ยกขา และบริหารร่างกายส่วนอื่นๆ เพื่อเพิ่มอุณหภูมิและระบบการไหลเวียนโลหิตให้เพิ่มขึ้น

นอกจากการอบอุ่นร่างกายในช่วงเริ่มต้นของการฝึกแล้ว นักกีฬาคควรจะปฏิบัติตามการคูลดาวน เพื่อบริหารร่างกายทันทีที่แข่งขันเสร็จหรือหลังการฝึกซ้อม ประโยชน์ของการคูลดาวนที่มีต่อสรีระของร่างกายมี 2 ประการ คือ (Martin and Lumsden อ้างถึง Fox and Methews)

1. ในขณะที่มีการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อ ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกขึ้นมาและจะลดลงอย่างรวดเร็วในระหว่างที่ลดการออกกำลังกายมากกว่าในขณะที่พักหรือหยุดการออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้การลดปริมาณการออกกำลังกายในช่วงคูลดาวนจะช่วยให้ร่างกายฟื้นจากความเมื่อยล้าได้เร็วขึ้น
2. การปฏิบัติกิจกรรมเบาๆ ในช่วงการคูลดาวนจะเป็นการรักษาการไหลเวียนโลหิตและป้องกันความเย็นของมือและเท้า ซึ่งความเย็นดังกล่าวจะทำให้กล้ามเนื้อติดขัดและลดแนวโน้มสำหรับอาการหน้ามืดและตาข่าย คำแนะนำว่า กิจกรรมการคูลดาวนปฏิบัติเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายนั้นแหละแต่ปฏิบัติในทางกลับกัน (Fox and Methews) เช่น ผู้เล่นเบสบอล ตำแหน่งพิชเชอร์ ภายหลังจากการขว้างลูกอย่างหนักควรจะใช้กิจกรรม การขว้างลูกอย่างง่ายๆ ประมาณ 2-3 นาที จากนั้นให้ทำการบริหารร่างกายและใช้กิจกรรมการเหยียดยืดในตอนสุดท้าย เป็นต้น

ในกีฬาที่ต้องใช้ความอ่อนตัว เช่น กีฬาโยนน้ำหนัก นักกีฬาควรพยายามฝึกความอ่อนตัวในการอบอุ่นร่างกาย ซึ่งการฝึกความอ่อนตัวจะเป็นการเพิ่มระยะมุมของข้อต่อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวและข้อต่อส่วนอื่นๆที่จำเป็นต้องใช้ในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดที่ต้องใช้ความอ่อนตัวในการปฏิบัติทักษะและประยุกต์เข้ากับทักษะได้เป็นอย่างดี

หลักการฝึกซ้อม (Principles of Training)

การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ดีแม้จะต้องมีความเฉพาะเจาะจงกับนักกีฬาแต่ละบุคคลก็ตาม แต่ก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการฝึกซ้อมที่เหมือนกันและควรมีการวางแผนและดำเนินไปตามหลักการฝึกซ้อม ซึ่งเราสามารถแบ่งหลักการฝึกซ้อมได้ 3 ด้านใหญ่ๆ คือ หลักทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Principles) หลักทางด้านจิตวิทยา (Psychological Principles) และหลักทางด้านวิทยาการสอนกีฬา (Pedagogical Principles) (สนธยา สีละมาต, 2555)

หลักทางด้านสรีรวิทยาเป็นหลักที่แสดงถึงผลของการฝึกซ้อมที่มีผลต่อสภาพสรีรวิทยาของนักกีฬา ขณะที่หลักทางด้านจิตวิทยาจะเป็นผลทางด้านจิตใจหรือสภาพจิตวิทยามากกว่าที่จะเป็นผลทางด้านสรีรวิทยาของนักกีฬา ส่วนหลักทางด้านวิทยาการสอนกีฬาเป็นหลักสำคัญที่จะบอกให้รู้ว่า จะทำการส่งเสริมและการวางแผนการฝึกซ้อมอย่างไร การสอนทักษะอย่างไร ซึ่งจะเป็นผลทางด้านการพัฒนาทักษะของนักกีฬาให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ดังนั้น เมื่อนำหลักการทั้ง 3 ด้านมาใช้ในการกำหนดการฝึกซ้อมจะช่วยให้การฝึกซ้อมมีความถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุดอย่างแท้จริงกับนักกีฬา มีรายละเอียดดังนี้

1. กฎทางด้านสรีรวิทยาของการฝึกซ้อม (The Physiological Laws of Training) (สนธยา สีละมาต, 2555)

ระบบการฝึกซ้อมทุกรูปแบบจะเป็นผลโดยกฎทางด้านสรีรวิทยา 3 ประการ คือ กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload) กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) และกฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility) มีรายละเอียดดังนี้

1.1 กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากการพัฒนา (Adaptation) หรือผลการฝึกซ้อม (Training Effect) จะเกิดขึ้นแต่เพียงถ้าร่างกายมีการทำงานที่ระดับเหนือกว่าระดับพฤติกรรมปกติที่ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันหรือการทำงานที่มีความหนักมากกว่าความหนักปกติที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งความหนักมากกว่าปกติจะเพิ่มแรงเครียดต่อระบบการทำงานของร่างกายในจำนวนที่มากกว่าปกติหรือสภาพเคยชิน ตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขึ้นสูงกว่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก หรือในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะต้องมีการทำงานต้านกับแรงต้านที่มากกว่าปกติ โดยกล้ามเนื้อสามารถได้รับความหนักมากกว่าปกติจากการเพิ่มความหนัก (Intensity) ของการออกกำลังกาย (กล้ามเนื้อออกแรงทำงานมากกว่าที่

กล้ามเนื้อทำงานอยู่ในชีวิตประจำวัน) หรืออีกวิธีการหนึ่งเกี่ยวกับการใช้ความหนักมากกว่าปกติ สามารถกระทำได้โดยการเพิ่มระยะเวลา (Duration) ของการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น การเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อต้องทำงานในระยะเวลาที่ยาวนานมากกว่าปกติ (โดยการปฏิบัติจำนวนครั้งที่มากขึ้น) การปรับปรุงความอ่อนตัว (Flexibility) การเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (Range of Motion) ต้องมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretch) ให้มีความยาวมากกว่าปกติหรือค้างการยืดเหยียดไว้ในเวลาที่ยาวนานถึงจะก่อให้เกิดการพัฒนาตามมา อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ผู้ฝึกสอนจะต้องเข้าใจและให้ความสำคัญก็คือถึงแม้การปรับปรุงสมรรถภาพต้องการกฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติแต่ก็มีได้หมายความว่า การออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (Sessions) นักกีฬาจะต้องมีความอ่อนเพลีย (Exhaust) บางครั้งที่มีการอ้างคำพูดที่ว่า “ไม่เจ็บ ไม่เพิ่ม” (No pain No gain) คำกล่าวนี้เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องอย่างแท้จริง เพราะในความเป็นจริงการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายสามารถบรรลุได้ด้วยการปราศจากการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งที่สมบุกสมบันหรือรุนแรง เนื่องจากระดับความหนักของการฝึกซ้อมที่นำมาใช้กระตุ้นจะเป็นตัวกำหนดระดับการตอบสนองของร่างกาย ถ้าความหนักของการฝึกซ้อมมีมากกว่าความหนักปกติที่ร่างกายสามารถปฏิบัติได้ ร่างกายจะมีความเหนื่อยล้า (Fatigue) ระดับสมรรถภาพจะลดต่ำลงกว่าระดับปกติ แต่ถ้าการฝึกซ้อมจบลงระดับสมรรถภาพจะมีการฟื้นสภาพ (Recovery) กลับคืนถึงระดับปกติและถ้าความหนักมีความเหมาะสมไม่มากไปหรือน้อยไป หลังการฟื้นสภาพอย่างสมบูรณ์ระดับสมรรถภาพจะเพิ่มขึ้นสูงกว่าระดับเริ่มต้น (Original Level) ซึ่งเป็นผลมาจากร่างกายมีการปรับชดเชยมากขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกซ้อม

1.2. กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) เป็นกฎเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรม จะมีผลเฉพาะตามชนิดของการกระตุ้นหรือชนิดของกิจกรรมซึ่งเป็นการประยุกต์ขึ้นตามชนิดของการพัฒนาที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อ การเพิ่มความแข็งแรงจะต้องทำการฝึกซ้อมด้วยความหนักที่เกินปกติ แรงต้านทานที่ต่ำกว่าระดับที่ร่างกายสามารถทำได้จะไม่มีผลในการเพิ่มความแข็งแรง ความหนักของการฝึกซ้อม (Intensity) และปริมาณของการฝึกซ้อม (Volume) จะเป็นตัวกำหนดผลการฝึกซ้อม (Training Effects) ซึ่งจะเลือกฝึกตามรายละเอียดดังนี้

1.2.1 หลักของความเฉพาะเจาะจงเป็นพิเศษ (Principle of Specialization) เป็นการฝึกซ้อมที่พัฒนาความสามารถและเทคนิคที่จำเป็นของแต่ละกิจกรรมหรือประเภทของการแข่งขัน เช่นนักวิ่งต้องพัฒนาเทคนิคการวิ่งโดยใช้รูปแบบการวิ่งที่มีประสิทธิภาพ

1.2.2 หลักของความเหมาะสมเฉพาะบุคคล (Principle of Individualization) เป็นการกำหนดวางแผนการฝึกซ้อมตามความรู้สึกนึกคิดของนักกีฬาแต่ละบุคคล การฝึกซ้อมที่นำมาใช้จะต้องสอดคล้องกับความสามารถ ศักยภาพ คุณลักษณะการเรียนรู้ของนักกีฬาและความเฉพาะของกีฬา

1.2.3 หลักการจำลองกระบวนการฝึกซ้อม (Principle of Modeling the Training Process) เป็นกระบวนการฝึกซ้อมโดยจำลองสถานการณ์แข่งขันเพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกซ้อมให้มีความใกล้เคียงกับการแข่งขันของแต่ละประเภทการแข่งขัน

1.2.4 หลักของการพัฒนาหลายด้าน (Principle of Multilateral Development) การฝึกซ้อมที่ดีจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงกับชนิดกีฬาที่นักกีฬาเข้าร่วม ควรทำการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาร่างกายหลายด้านโดยเฉพาะ การฝึกซ้อมทางทักษะกลไกต่างๆ ไป การพัฒนาสมรรถภาพต่างๆ ไป ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการที่จะทำให้ก้าวไปสู่การฝึกซ้อมทางด้านร่างกายและเทคนิคเฉพาะเจาะจงมากขึ้นในวันข้างหน้า

1.3 กฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility) หมายถึง ระดับสมรรถภาพจะลดต่ำลง ถ้าการได้รับความหนักมากกว่าปกติจากการฝึกซ้อมไม่ต่อเนื่อง ความจริงผลการฝึกซ้อมจะมีการย้อนกลับภายในตัวเอง ถ้าการฝึกซ้อมไม่เป็นสิ่งท้าทายหรือหนักขึ้น ระดับสมรรถภาพก็จะคงที่ และถ้าหยุดการฝึกซ้อมระดับสมรรถภาพก็จะลดต่ำลง เป็นลำดับขั้นจะกระทั้งเลื่อนต่ำลง ถึงระดับที่จำเป็นสำหรับการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 การย้อนกลับของผลการฝึกซ้อม (Reversibility of Training Effect) ผลของการฝึกซ้อมจะมีผลอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง และจะลดลงหลังจาก 2-3 วัน ของการหยุดฝึกซ้อม ซึ่งจะเป็นการลดทั้งกระบวนการเผาผลาญอาหาร และความสามารถในการทำงานของร่างกาย การรักษาระดับสมรรถภาพให้คงอยู่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1.3.2 หลักของความต้องการการเพิ่มขึ้น (Principle of Creasing Demands) หมายถึงความหนักของการฝึกซ้อมต้องมีความต่อเนื่องและเพิ่มขึ้นถ้าต้องการให้สมรรถภาพมีการปรับปรุง ถ้าความหนักของการฝึกซ้อมคงไว้ที่ระดับเดียว อัตราการพัฒนาจะลดลง และสมรรถภาพจะเพิ่มขึ้นระยะเวลาหนึ่งและจะเริ่มลดต่ำลง การเพิ่มความหนักมากกว่าปกติอย่างสม่ำเสมอ เป็นการขยายความ กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ โปรแกรมการฝึกซ้อมที่ใช้ความหนักมากกว่าปกติควรมีการเพิ่มขึ้นช้าๆ ในช่วงแรกของโปรแกรม หลังสัปดาห์ที่ 4-6 สามารถเพิ่มขึ้นในอัตราคงที่

1.3.3 หลักของความเป็นไปได้ (Principle of Feasibility) หมายถึง การวางแผนการใช้ความหนักของการฝึกซ้อมต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง หลักของความเป็นไปได้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาใช้หลักของความต้องการเพิ่มขึ้น ผู้ฝึกควรทราบระดับความสามารถในการทนทานต่อความหนักของการฝึกซ้อม โดยการใช้การทดสอบความสามารถสูงสุดของนักกีฬา

2. หลักทางด้านจิตวิทยาของการฝึกซ้อม (The Psychological Principle of Training) มีรายละเอียดดังนี้ (สนธยา สีละมาต, 2555)

2.1 หลักของความกระตือรือร้นหรือการเข้าร่วมอย่างมีจิตสำนึก (Principle of Active, Conscientious Participation) การเข้าร่วมกิจกรรมในกระบวนการฝึกซ้อม นักกีฬาจะต้องเป็นผู้เลือกมิใช่ถูกกำหนดหรือเลือกให้โดยผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน หรือใครคนใดคนหนึ่ง ผู้ฝึกสอนควรเพิ่มความกระตือรือร้นให้กับนักกีฬาได้โดยการให้ความสนใจและให้แรงจูงใจ การฝึกซ้อมเป็นการร่วมมือระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา นักกีฬาจะต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อม และแผนการที่ผู้ฝึกสอนเตรียมไว้ และจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดถ้านักกีฬาได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการฝึกซ้อม

2.2 หลักของความหลากหลาย (Principle of Variety) ผู้ฝึกสอนต้องใช้การฝึกซ้อมหลากหลายรูปแบบเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความเบื่อหน่าย หรือความจำเจซ้ำซากของการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนสามารถที่จะพัฒนาทักษะและการออกกำลังกายโดยการประยุกต์การเคลื่อนไหวที่สามารถพัฒนาเทคนิคหรือสมรรถภาพทางกลไกที่จำเป็นได้ การฝึกซ้อมที่หลากหลายในแต่ละครั้ง และการฝึกซ้อมในรายสัปดาห์ จะทำให้นักกีฬามีความกระตือรือร้นและมีความสุขสนุกสนานมากขึ้น

2.3 หลักของการพักสภาพจิตใจ (Principle of Psychological Rest) ความอ่อนเพลีย ความเครียด มีผลต่อสภาพจิตใจของนักกีฬา นักกีฬาจะได้รับประโยชน์ถ้ามีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมการฝึกซ้อมเป็นการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาจะมีความอิสระในการคิดและการตัดสินใจ และจะเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจของนักกีฬา การเพิ่มระยะเวลาการพักระหว่างการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งจะเป็นผลดีสำหรับนักกีฬา

2.4 หลักแห่งความตระหนักรู้ (Principle of Awareness) ผู้ฝึกสอนต้องอธิบายให้นักกีฬาเข้าใจอย่างสม่ำเสมอว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมเกี่ยวข้องกับอะไร จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมคืออะไร และจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างไร นักกีฬาต้องทราบเสมอว่าปฏิบัติอย่างไรถึงเกิดผล และปฏิบัติอย่างไรทำให้ไม่เกิดผลตามที่ปรารถนา

3. หลักทางด้านวิทยาการฝึกซ้อมกีฬา (Pedagogical Principle of Training) หลักทางด้านวิทยาการฝึกซ้อมกีฬา ประกอบด้วย (สนธยา สีละมาต, 2555)

วิทยาการสอน หมายถึง การสอน (Teaching) และ วิทยาการสอนกีฬา (Sport Pedagogy) เป็นกระบวนการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และศิลปะของการสอนทักษะกีฬา ซึ่งไม่ใช่ทักษะใดทักษะหนึ่งที่เฉพาะเจาะจง แต่เป็นกระบวนการที่ผู้ฝึกสอนใช้ในการสอนทักษะทุกชนิด ผู้ฝึกสอนต้องมียุทธศาสตร์เกี่ยวกับ ประชัญ ทักษะการสื่อสาร การสร้างแรงจูงใจ จิตวิทยาการกีฬา เทคนิคของกีฬาแต่ละชนิด สามารถประยุกต์ใช้ได้กับนักกีฬา ตามรายละเอียดดังนี้

3.1 การเรียนรู้ของนักกีฬา (How Athletes Learning) การฝึกสอนกีฬา คือการสอน และการสอนเป็นการช่วยให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ สิ่งสำคัญที่ผู้ฝึกสอนต้องมีคือ ความรู้ความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับการเรียนรู้ของนักกีฬา ต้องเข้าใจขั้นตอนของการเรียนรู้ เพราะในแต่ละขั้นตอนของการเรียนรู้ต้องการยุทธวิธีการสั่งสอนที่แตกต่างกัน การเรียนรู้เป็น

กระบวนการที่มองไม่เห็นแต่สามารถเห็นผลของการเรียนรู้ของทักษะนั้นๆ จากการปรับปรุงความสามารถในการปฏิบัติทักษะ กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ การเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับระบบประสาท ระบบความจำ การปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่องและความจำที่แม่นยำถึงเทคนิคหรืองานที่ทำ เรียกว่าโปรแกรมกลไกซึ่งสามารถสั่งการได้

3.2 ชั้นของการเรียนรู้ (Stages of Learning) องค์ประกอบของการเรียนรู้ 3 ชั้น คือ ชั้นของการคิด (Thinking Stage) ชั้นของการเรียนรู้ (Learning Stage) และชั้นเป็นอัตโนมัติ (Automatic Stage) มีรายละเอียดดังนี้

3.2.1 ชั้นของการคิดหรือขั้นต้น (Thinking or Beginning Stage) เป็นขั้นแรกของการเรียนรู้ เป็นชั้นของการคิดว่าจะทำอะไร คือ ก่อนที่นักกีฬาจะเรียนรู้อะไรก็ตาม นักกีฬาจะต้องรู้อย่างชัดเจนว่าจะอะไร คือสิ่งที่พวกเขาต้องพยายามทำให้สำเร็จ มีผู้ฝึกสอนที่ขาดประสบการณ์จำนวนมากที่เริ่มต้นด้วยการบอกหรือแสดงให้นักกีฬาว่าทำอะไรโดยมิได้อธิบายให้นักกีฬาทราบก่อนว่าอะไรเป็นสิ่งที่ผู้เรียนรู้พยายามทำให้สำเร็จ ซึ่งเป็นข้อผิดพลาดอย่างมากสำหรับการเรียนรู้ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนสามารถช่วยให้นักกีฬาเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ได้โดย พุดสรุปเกี่ยวกับทักษะที่จะเรียน สาธิตและอธิบายการปฏิบัติทักษะที่จะเรียน ใช้วิธีการสอนที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติทักษะที่จะเรียนได้อย่างดี ควรใช้วิธีการฝึกที่สอดคล้องหรือเหมือนกันระหว่างทักษะใหม่กับทักษะเก่าที่เคยปฏิบัติมาก่อน

3.2.2 ชั้นของการเรียนรู้หรือขั้นกลาง (Learning or Intermediate Stage) เป็นขั้นการเรียนรู้ที่ต่อจากชั้นของการคิด ในขั้นนี้การปฏิบัติเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอสำหรับการเรียนรู้ทักษะให้มีความถูกต้อง นักกีฬาต้องการแรงจูงใจในการเรียนรู้และต้องการรู้เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาทำว่ามีความถูกต้องหรือไม่ อะไรเป็นข้อผิดพลาด และสิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือเขาต้องรู้ว่าจะแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นให้มีความถูกต้องได้อย่างไร การเรียนรู้ในขั้นนี้นักกีฬาจะเริ่มปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำและมั่นคงแต่เฉพาะในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยเมื่อเกิดการปฏิบัติทักษะเกิดเป็นอัตโนมัติ นักกีฬาจะสามารถก้าวขึ้นไปสู่การเรียนรู้ขั้นเป็นอัตโนมัติได้

3.2.3 ชั้นเป็นอัตโนมัติหรือขั้นสูง (Automatic or Advance Stage) เป็นขั้นที่นักกีฬาสามารถแสดงทักษะได้อย่างมั่นคงภายใต้สภาพสิ่งแวดล้อมหรือการแข่งขันที่แตกต่างกัน นักกีฬามีความเชื่อมั่นและมีความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับทักษะ ซึ่งหมายถึง นักกีฬาสามารถที่จะประเมินทักษะที่ตนเองปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขั้นนี้นักกีฬาต้องการแรงจูงใจในการปฏิบัติทักษะ เนื่องจากการปรับปรุงจะเกิดขึ้นน้อยและไม่ง่ายที่นักกีฬาจะทำได้สำเร็จ ความสามารถในการปฏิบัติทักษะจะเป็นผลโดยการเปลี่ยนแปลงในสมรรถภาพกลไก

4. หลักของการสอนทักษะกีฬา (Principle of Teaching Sport Skill) การสอนทักษะกีฬาเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของผู้ฝึกสอนนอกเหนือจากการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

และจิตใจในการที่จะพัฒนานักกีฬาให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์สูงสุด ผู้ฝึกสอนส่วนมากมีความรู้ความเข้าใจในทักษะกีฬาเป็นอย่างดีเพราะเป็นผู้เล่นมาก่อน แต่ขาดความสามารถในการสอน ขาดความรู้ในหลักของการสอนทักษะ จึงส่งผลให้การพัฒนาทางทักษะกีฬาไม่ดำเนินไปอย่างที่ควรจะเป็น การสอนทักษะให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพควรดำเนินไปตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ขั้นที่ 1 การแนะนำทักษะ (Introduction) ใช้คำพูดที่ชัดเจนเข้าใจง่าย ใช้เวลาสั้นๆ หลีกเลี่ยงถ้อยคำที่ให้นักกีฬาไม่สบายใจ มี 3 ประการที่สำคัญดังนี้

4.1.1 การกระทำที่ให้นักกีฬามีความตั้งใจ เช่น การให้สัญญาณท่าทาง ตำแหน่งกานยืน การมอง เดินเข้าไปหาและถามชื่อและเหตุผลของการเข้าร่วมอย่างสุภาพ แต่ถ้าการปฏิบัติดังกล่าวไม่ได้ผลให้แยกนักกีฬาออกไปยังบริเวณที่ไม่สามารถรบกวนการสอนได้ และหาโอกาสพูดกับนักกีฬาภายหลังขณะปฏิบัติหรือหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม

4.1.2 การจัดให้นักกีฬาทุกคนสามารถมองเห็นและได้ยิน เมื่อผู้ฝึกสอนพูดกับนักกีฬาต้องแน่ใจเสมอว่าสามารถจัดให้นักกีฬาเห็นและได้ยิน นักกีฬาหันหลังให้กับพระอาทิตย์ สถานที่ไม่มีเสียงรบกวน และถ้าไม่จำเป็นไม่ควรจัดให้นักกีฬายืนอยู่รอบๆ หรือจัดกลุ่มห้อมล้อม เพราะจะเป็นการยากที่ผู้ฝึกสอนจะควบคุมนักกีฬาที่ยืนอยู่ด้านหลังให้มีความตั้งใจได้ตลอดเวลา

4.1.3 การบอกชื่อทักษะ และเหตุผลในการเรียนรู้ทักษะ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬาจำได้ แต่สำหรับเหตุผลของการเรียนรู้ทักษะบางครั้งไม่จำเป็นต้องอธิบาย แจ่มแจ้ง โดยเฉพาะนักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อย

4.2 ขั้นที่ 2 การอธิบายและสาธิตทักษะ (Explain and Demonstrate) เป็นแนวทางเบื้องต้นที่จะช่วยให้นักกีฬามีการวางแผนในใจ ทักษะควรจะถูกสาธิต โดยใครบางคนที่สามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างคล่องแคล่วและเป็นผู้ที่นักกีฬาให้ความนับถือว่ามีความสามารถทางกีฬา อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ฝึกสอนไม่สามารถแสดงทักษะได้เป็นอย่างดีผู้ฝึกสอนมีทางเลือกโดย

4.2.1 ปฏิบัติทักษะจนกระทั่งสามารถสาธิตได้อย่างถูกต้อง

4.2.2 เลือกนักกีฬา ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน หรือเพื่อน ที่มีความสามารถที่จะสาธิตทักษะได้มาเป็นคนสาธิต

4.2.3 นำภาพหรือวิดีโอมาใช้แทนการสาธิตทักษะ การอธิบายและการสาธิตที่มีประสิทธิภาพมีขั้นตอนดังนี้

1) การกระทำที่ให้นักกีฬามีความตั้งใจ เช่นการบอกให้นักกีฬาทราบว่าจะทำอะไร และสังเกตอะไร

2) การสาธิตและการอธิบาย ผู้ฝึกสอนต้องคำนึงถึง การสาธิตทักษะรวมที่จะใช้ในการแข่งขัน สาธิตหลายๆ เที้ยว แสดงให้เห็นว่าทักษะนั้นทำอย่างไรจากมุมต่างๆ ถ้าทักษะสามารถสังเกตได้ชัดเจนจากทางด้านข้าง ควรแสดงทั้งด้านขวาและด้านซ้าย ถ้าเป็นทักษะที่

ต้องปฏิบัติอย่างรวดเร็วพยายามสาธิตทักษะด้วยความเร็วต่ำที่สุดที่นักกีฬาสามารถเห็นลำดับขั้นของการเคลื่อนไหวได้อย่างชัดเจน

4.2.4 ขณะฝึกสอนสาธิต ควรอธิบายทักษะไปด้วย การอธิบายผู้ฝึกสอนควรดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1) ก่อนสาธิตชี้ให้เห็นความสำคัญหนึ่งหรือสองอย่างที่นักกีฬาควรให้ความสนใจ
- 2) ใช้การอธิบายที่ง่าย สั้นกระชับได้ใจความ
- 3) ทำให้การอธิบายดำเนินควบคู่ไปกับการสาธิตโดยไม่มีการหยุด
- 4) อธิบายว่านักกีฬาจะเห็นอะไรหรือเพิ่มแรงจูงใจว่านักกีฬาคงมองอะไร

4.2.5 โยงเข้ากับทักษะที่เคยเรียนรู้มาก่อน

4.2.6 ตรวจสอบความเข้าใจ ก่อนที่จะปล่อยให้ นักกีฬามีการฝึกปฏิบัติ ควรได้มีการสอบถาม หรือเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้สอบถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ

4.3 ขั้นที่ 3 การฝึกทักษะปฏิบัติ (Practice) นักกีฬาควรเริ่มต้นการฝึกปฏิบัติทักษะทันทีที่การอธิบายและสาธิตจบลง ในขั้นของการฝึกปฏิบัติทักษะ ผู้ฝึกสอนจะต้องพิจารณาว่าทักษะมีความยากหรือง่าย และจะใช้วิธีการอย่างไรที่จะทำให้นักกีฬาได้รับทักษะนั้นๆ บางทักษะที่มีความง่าย ผู้ฝึกสอนอาจจะให้นักกีฬาปฏิบัติตลอดทั้งทักษะที่มีความซับซ้อนอาจมีการตัดทอนทักษะออกเป็นส่วนย่อย

4.4 ขั้นที่ 4 แก้ไขข้อผิดพลาดให้ถูกต้อง (Correction) การปฏิบัติเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้การเรียนรู้มีความถูกต้อง สำหรับการฝึกปฏิบัติให้ได้ผล ผู้ฝึกสอนต้องให้รายละเอียดเกี่ยวกับข้อผิดพลาดของนักกีฬาสองอย่าง คือ ทำอย่างไรให้ปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ เปรียบเทียบกับการปฏิบัติที่ต้องการ และทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นให้ถูกต้องใกล้เคียงกับการปฏิบัติที่ต้องการ

5. หลักของการนำเสนอด้วยภาพ (Principle of Visual Presentation) หลักของการนำเสนอด้วยภาพ จะทำให้นักกีฬาได้รับรายละเอียดของการฝึกซ้อมอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง การใช้เทปวีดีโอเพื่อสอนเทคนิค ทักษะ การเก็บบันทึกภาพลักษณะการเคลื่อนไหวจะช่วยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาทราบข้อผิดพลาดของนักกีฬา นอกจากนี้วิธีการนำเสนอที่มีความหลากหลายควรนำมาใช้ในการสอนและการฝึกซ้อม เพื่อนักกีฬาจะได้รับทราบข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับทักษะเชิงกีฬาชนิดนั้นอย่างชัดเจน

6. หลักของการวางแผน (Principle of Planning) สิ่งที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งของการเป็นผู้ฝึกสอน คือ การวางแผนการฝึกซ้อม ซึ่งเป็นแนวทางและวิธีการนำนักกีฬาไปสู่

จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ การวางแผนจะช่วยให้การออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมที่มีความเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพตลอดโปรแกรมการฝึกซ้อมระยะยาว ถึงโปรแกรมการฝึกซ้อมของบุคคล การวางแผนที่ดีจะช่วยเพิ่มความรอบคอบและทำให้ทราบความต้องการและผลของการฝึกซ้อมตลอดช่วงของการฝึกซ้อม

ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

วัชรพล โชคอุทัยกุล (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการเรียนการสอนแบบมินตัน โดยใช้โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความเร็ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ของนิสิตระดับอุดมศึกษา โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมด้วยแผนการจัดการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความเร็ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และแบบฝึกการเคลื่อนที่ 6 จุดในกีฬาแบดมินตัน ใช้แบบทดสอบความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และแบบทดสอบการเคลื่อนที่ 6 จุด ผลการวิจัยพบว่าความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความสามารถในการเคลื่อนที่หลังการทดลองมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น ส่วนความเร็วไม่มีการพัฒนา แต่มีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองแตกต่างกัน ผู้วิจัยได้สรุปเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้างานวิจัยต่อไปคือ ควรมีการศึกษาผลของการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความเร็ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีผลต่อการเคลื่อนที่ในกีฬาชนิดอื่นๆ

นุชนางค์ ผ้าสมบุญ (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านทักษะการเสิร์ฟ แบบทดสอบการเสิร์ฟแบดมินตัน ลูกสั้นหลังมือ และโปรแกรมการปรึกษา ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนในการเสิร์ฟแบดมินตันสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กัญจน์ จันทรศรีสุคต (2557) ได้ศึกษาผลของการฝึกเวลาปฏิกิริยาควบคู่กับการฝึกพลังระเบิดของกล้ามเนื้อที่มีต่อเวลาตอบสนองในนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาแบดมินตันชาย ระดับสโมสรอายุระหว่าง 14-18 ปี โปรแกรมการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน จำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกเวลาปฏิกิริยาและฝึกตามปกติ กลุ่มที่ 2 ฝึกพลังระเบิดของกล้ามเนื้อและฝึกปกติ กลุ่มที่

3 ฝึกเวลาปฏิบัติรักษาควบคู่กับฝึกพลังระเบิดของกล้ามเนื้อและฝึกตามปกติ กลุ่มควบคุมฝึกซ้อมตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกเสริมด้วยการฝึกพลังระเบิดของกล้ามเนื้อและฝึกเวลาปฏิบัติรักษาควบคู่กับฝึกพลังระเบิดของกล้ามเนื้อ สามารถลดเวลาตอบสนองของนักกีฬาแบดมินตันชายระดับสโมสรได้อย่างมีนัยสำคัญ และรูปแบบฝึกเสริมฝึกด้วยการฝึกเวลาปฏิบัติรักษาควบคู่กับฝึกพลังระเบิดของกล้ามเนื้อ สามารถลดทั้งเวลาปฏิบัติรักษาและเวลาเคลื่อนไหวได้

นภพร ทศน์ยนา (2535) ได้ศึกษาวิจัยการสร้างจินตภาพในนักกีฬาแบดมินตัน การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะกีฬาแบดมินตัน โดยเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะแบดมินตัน 3 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบลูกสั้น แบบทดสอบส่งลูกยาว และแบบทดสอบตีลูกวางจุดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมเรียนตามแผนการสอนปกติ ซึ่งใช้วิธีการสอนด้วยการให้ดูวีดิทัศน์สาธิต ส่วนกลุ่มทดลองฝึกสร้างจินตภาพก่อนเริ่มเรียน และให้นำไปใช้ในการสร้างจินตภาพก่อนแสดงทักษะแบดมินตันทุกครั้งที่ฝึกปฏิบัติ และใช้ทบทวนท่าทางในการแสดงทักษะต่างๆ ก่อนนอน โดยเรียนตามแผนการสอนตามปกติเช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัย พบว่า ผลการทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าการฝึกสร้างจินตภาพมีผลดีต่อการแสดงทักษะกีฬาแบดมินตัน จึงควรแนะนำให้ผู้ฝึกสอนและครูผู้สอนกีฬาแบดมินตันได้ฝึกสร้างจินตภาพแก่นักกีฬาที่เรียนวิชาแบดมินตันต่อไป

สุริยัน สมพงษ์, วิมลมาศ ประชากุล, และสุพิตร สมาชิกโต (2554) ได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ซึ่งแบบวัดความมี 36 ข้อ องค์กรประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ สมาธิและความตั้งใจ ความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรค และความเข้มแข็งทางจิตใจ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถในระดับสูงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงสุด

วิไลพิน ทองประเสริฐ (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของรูปแบบการฝึกสอนกีฬา การตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางการกีฬา และแรงจูงใจภายใน ที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จทางการกีฬา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบสอบถามความต้องการพื้นฐานในการเล่นกีฬา และแรงจูงใจภายใน ข้อมูลได้จากแบบสอบถามของนักกีฬาตัวแทนสถาบันในระดับอุดมศึกษา จำนวน 458 คน แบบสอบถามประกอบด้วยแบบสอบถามรูปแบบการฝึกสอนนักกีฬา การสนองความต้องการพื้นฐานในการเล่นกีฬา แรงจูงใจภายใน และการประสบผลสำเร็จทางการกีฬา ผลการวิจัยพบว่า ส่วนมากผู้ฝึกสอนกีฬามีรูปแบบเป็นแบบการฝึกและการสอนมากกว่ารูปแบบอื่น และผู้ฝึกสอนแบบเผด็จการมีการใช้น้อยที่สุด การตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางการกีฬาในด้าน

การรับรู้ความสามารถมากกว่าการรับรู้อิสระในการตัดสินใจและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนกีฬา การตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางการกีฬา และแรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อการประสพผลสำเร็จทางการกีฬาและแรงจูงใจภายในที่เป็นรูปแบบการฝึกสอนแบบประชาธิปไตย แบบสนับสนุนทางสังคม แบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัลต่างมีความสัมพันธ์ทางตรงและทางอ้อมต่อความสำเร็จทางการกีฬาโดยผ่านการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางการกีฬาและแรงจูงใจภายใน

พรพิมล ฝ่ายเทศ (2554) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะและมาตรวัดประมาณค่ากีฬาแบดมินตันสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ร่างแบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตัน 2 รายการ ประกอบด้วย ทักษะการตีลูกกระทบฝ่าผนัง และทักษะการเคลื่อนที่ และร่างมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬาแบดมินตัน 2 รายการ ประกอบด้วย ทักษะการส่งลูกโด่งหน้ามือ และการตีลูกโด่งหน้ามือเหนือศีรษะ ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะและมาตรวัดประมาณค่ากีฬาแบดมินตัน มีคุณภาพและมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการวัดและประเมินผลกับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้

สุทธิรักษ์ นาสมใจ (2556) ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน กลุ่มทดลองเป็นเพศชาย เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโปรแกรมที่ช่วยพัฒนาในการตีลูกหยอดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

งานวิจัยต่างประเทศ

Bipasa Seth (2016) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่กำหนดประสิทธิภาพของการเล่นกีฬาแบดมินตัน เพื่อกำหนดโครงสร้างและการเคลื่อนไหวที่บ่งบอกระดับประสิทธิภาพของการเล่นเกมแบดมินตัน โดยทำการศึกษาจากผู้เล่นกีฬาแบดมินตันหญิงจำนวน 16 คน มีอายุเฉลี่ยระหว่าง 20 – 23 ปี ที่มีประสบการณ์การแข่งขันหลายระดับ วัดความสามารถการประสานสัมพันธ์ระหว่างการเล่นทักษะกีฬาแบดมินตัน ได้แก่ ทักษะการส่งลูกสั้น ทักษะการส่งลูกยาว ทักษะการเล่นลูกโด่งหลังหน้ามือ ทักษะการเล่นลูกโด่งหลังหลังมือ และความสามารถทางเทคนิคการเคลื่อนไหว ได้แก่ การเคลื่อนที่โดยการก้าวกระโดดด้านข้าง การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การตอบสนองของมือและเท้า ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการประสานสัมพันธ์กับการเล่นทักษะกีฬาแบดมินตันกับมีความต้องการในการเล่นกีฬาแบดมินตันเป็นอย่างมาก

Deepti Arya, Sandeep Kumar (2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา กับประสิทธิภาพของทักษะการเล่นแบดมินตัน โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีเพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบสอบถามทางจิตวิทยาการกีฬา และการทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตัน 3 รายการ โดยกลุ่มทดลองฝึกจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ ความวิตกกังวลด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ความเชื่อมั่น และจินตภาพ และความสามารถทางทักษะกีฬา ได้แก่ การเสิร์ฟลูกสั้น การเสิร์ฟลูกยาว และการเล่นลูกโด่งหลัง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า จิตวิทยาการกีฬามีความสัมพันธ์กับทักษะการเล่นกีฬาแบดมินตันอย่างชัดเจน ทำให้ผลการทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตัน 3 รายการ มีประสิทธิภาพมากขึ้น

P. Cinthuja, J.A.O.A Jayakody (2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยของสมรรถภาพทางกายของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันในตำบลแคนดี้ เพื่อวัดประเมินผลสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาแบดมินตัน และกำหนดปัจจัยที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบด้วย ความสูง น้ำหนัก ความแข็งแรงของมือ น่องตัว กระโดดไกล การวิ่งเร็ว 20 เมตร ความคล่องแคล่ว และ 20 shuttle run โดยทดลองกับผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 183 คน ผลการศึกษา พบว่า สมรรถภาพทางกาย ส่วนบน ความทนทาน และความเร็วขึ้นอยู่กับดัชนีมวลกายของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันทั้งชายและหญิง ส่วนความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความอดทน ขึ้นอยู่กับระยะเวลาของการฝึกฝน ผู้เล่นกีฬาแบดมินตันสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้โดยรักษาดัชนีมวลกายให้เหมาะสมเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพ

Ooi, Cheong Hwa et. al. (2009) ได้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะทางสรีรวิทยาของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันระดับเพื่อความเป็นเลิศและระดับก่อนเข้าสู่ความเป็นเลิศ เพื่อสร้างคุณสมบัติทางกายภาพและทางสรีรวิทยาโดยให้สามารถแยกแยะระดับนักกีฬาก่อนความเป็นเลิศและนักกีฬาเป็นเลิศได้ ซึ่งใช้แบบทดสอบพื้นฐานของพลังระเบิดของร่างกาย ความสามารถในการควบคุมการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก ความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่แบบเฉพาะของแบดมินตัน ความแข็งแรงสูงสุด และความสามารถของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ดำเนินการสองครั้งโดยแยกออกจากกันอย่างน้อยหนึ่งวัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เล่นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในกำลังของร่างกาย ส่วนล่างซึ่งประเมินจากความสูงของการกระโดดแนวดิ่ง ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่าระดับของการมีความรู้ในเทคนิคการเล่น เทคนิคของทักษะกีฬา และความพร้อมของเรื่องจิตวิทยาทางการกีฬาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและยิ่งใหญ่กว่าการมีสรีรวิทยาเพียงอย่างเดียว

Chou, Tsai-Sheng (2002) ได้ศึกษาเรื่อง ได้ศึกษาเรื่อง บทบาทอัตลักษณ์ผู้นำและ ความคาดหวังของตนเองของผู้ฝึกสอนแบดมินตันทีมชาติในไต้หวัน เพื่อศึกษาตำแหน่งบทบาท ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน พฤติกรรมของผู้นำ และความคาดหวังของตัวเองจาก มุมมองของโค้ช ผู้เล่น และการสนับสนุนของรัฐบาล โดยใช้แบบสอบถามโค้ช มี 6 ส่วน คือ บทบาท ผู้นำ ความคาดหวังของตัวเอง งานและค่านิยม วิธีการนำไปสู่ผู้นำ วิธีการนำไปสู่การฝึก ความสัมพันธ์ ระหว่างโค้ชและผู้เล่น การสนับสนุนของรัฐบาล รูปแบบภาวะผู้นำของโค้ช บทบาทของผู้นำ งานและ ค่านิยม การสนับสนุนและข้อเสนอแนะ ผลการวิจัยพบว่า การเป็นผู้ฝึกสอนที่ประสบผลสำเร็จต้อง ประกอบด้วย ภาวะผู้นำที่เป็นธรรมชาติ ความสามารถในระดับสูงในการสังเกตเพื่อประเมินผล และ พร้อมทั้งจะรับรู้ในการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

Janusz Jaworski, Michal Zak (2016) ได้ศึกษาเรื่อง อัตลักษณ์ของปัจจัยระดับทักษะ กีฬาในผู้เล่นกีฬาแบดมินตันโดยใช้โมเดลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อประเมินปัจจัยด้าน ร่างกาย ของระดับทักษะกีฬาในผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เล่นกีฬาแบดมินตันอายุ ระหว่าง 11-19 ปี จำนวน 96 คน ขอบเขตของการศึกษาประกอบด้วย ลักษณะเฉพาะของร่างกาย ความสามารถของสมรรถภาพทางกาย และความสามารถทางประสาทสัมผัส โดยวิเคราะห์จากตัวแปร 39 ตัวแปร ผลการศึกษา พบว่า ในกลุ่มนักเรียนนายร้อยตำรวจมีประสิทธิผลของการเล่นส่วนใหญ่ ในระดับความสามารถทางกายภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดตามด้วยลักษณะทางร่างกาย และ ความสามารถในการทำงานประสานกัน ส่วนในรุ่นน้อง พบว่า ความสามารถของสมรรถภาพทางกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด สรุปผลการวิจัยเห็นได้ชัดเจนว่า ผลกระทบที่สำคัญต่อคุณภาพของการเล่น ทั้งสามกลุ่ม คือชุดของตัวแปรที่กำหนดความสามารถทางกายภาพ อย่างไรก็ตามผลการทดสอบไม่ได้ หมายความว่าเพียงพลังงานของความเร็วเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับทักษะทางกลไก การทำงาน ประสานกันของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ดังนั้นควรเน้นการฝึกปฏิกิริยา ตอบสนอง ปฏิบัติการเคลื่อนไหว รวมทั้งการเคลื่อนไหวแบบองค์รวมจะทำให้การเล่นมี ประสิทธิภาพมากขึ้น

Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของ ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อความต้องการความสำเร็จด้านจิตวิทยาและแรงจูงใจ ศึกษา 3 กรณี คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและรูปแบบการฝึก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและรูปแบบการสนับสนุน ของผู้นำ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับการฝึกแบบต่อเนื่อง ซึ่งผลการศึกษาพบว่ารูปแบบ การฝึกมีผลโดยตรงต่อความต้องการความสำเร็จแต่ผลมีทางอ้อมในด้านแรงจูงใจ

Eylem Gencer (2012) ได้ศึกษาตรวจสอบเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของ นักกีฬาแบดมินตัน กับนักกีฬาแบดมินตันใน 12 สโมสรของตุรกี ศึกษา นักกีฬาแบดมินตันที่เป็น ทีมชาติ 42 คน และที่ไม่ใช่ทีมชาติ 14 คน อายุ 18 ปี ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจ

ในตนเอง 63 ข้อ จาก 10 รายการ จากความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นกีฬากับความเป็นตัวตนของ นักกีฬา (Ego) เช่น ชาติ อายุ เพศ ระยะเวลาการฝึก และความพึงพอใจ ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬา ที่เล่นระดับทีมชาติเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ใช่ทีมชาติ และการเห็นคุณค่าของตนเองจะ เพิ่มขึ้นตามอายุ การนับถือตนเองของนักกีฬาแบดมินตันหญิงสูงกว่านักกีฬาแบดมินตันชาย และ ระดับความพึงพอใจที่ได้รับจากการเล่นกีฬาไม่ส่งผลกระทบต่อ การเห็นคุณค่าของตนเองของผู้เล่น กีฬาแบดมินตัน

M. Srinivasan (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของการฝึกโปรแกรมประยุกต์ แบบขั้นบันไดกับการเลือกกิจกรรมสมรรถภาพและตัวแปรสมรรถนะของทักษะกีฬาแบดมินตัน ของระดับผู้เล่นกีฬาแบดมินตันของวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน จำนวน 24 คน คัดเลือกโดยรับจากสมรรถภาพทางกายและสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา อายุระหว่าง 17-28 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ฝึก 12 สัปดาห์ ผลของการฝึกสมรรถภาพทางกายโดย ฝึก ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว สมรรถนะทางทักษะกีฬาแบดมินตัน โดยการทดสอบลูกเสริฟยาว การทดสอบลูกโด่งหลัง พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมฝึกในโปรแกรมที่มีระบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีการ ปรับปรุงและพัฒนาที่เห็นได้ชัดเจน

Frederick, M.F.A. (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ แบดมินตัน: ระบบการทดสอบการ เคลื่อนไหวแบบเฉพาะเจาะจงด้วยความคล่องแคล่วว่องไว กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่ลงทะเบียนเรียน รายวิชาแบดมินตันเพศชาย จำนวน 40 คน ทดลองเป็นเวลา 14 สัปดาห์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ตรวจสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพความคล่องแคล่วว่องไว 2 ลักษณะคือ การเปลี่ยนแปลงของ ความเร็วโดยตรงและเวลาในการตัดสินใจ ระหว่างการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวที่วางแผนไว้ ล่วงหน้า (แบบการเคลื่อนไหวตามลำดับ) กับความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวแบบ เฉพาะเจาะจง (แบบสุ่มการเคลื่อนไหว) ผลการวิจัยพบว่า ระหว่างการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ที่วางแผนไว้ล่วงหน้า เป็นตัวชี้วัดที่ดีกว่าเนื่องจากลักษณะของเกมการเล่นกีฬาแบดมินตันต้องเปลี่ยน ความเร็วทิศทางและการตัดสินใจจึงจะทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวอย่างมีประสิทธิภาพ

Christian L. Way (2015) ได้ศึกษาเรื่องการเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการและ ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันระหว่างนักกีฬายิมนาสติกเยาวชนโอลิมปิก USAG พบว่าความวิตก กังวลก่อนการแข่งขัน เป็นปัญหาของนักกีฬายิมนาสติกเยาวชน ซึ่งอาจจะมีอิทธิพลที่หลากหลายของ ปัจจัยอื่นๆ เช่น ระดับความมั่นใจใจตนเอง ประสิทธิภาพในการแข่งขันของนักกีฬา จึงมีวัตถุประสงค์ ของการวิจัยจากสองส่วนที่เป็นปัญหา คือ จะทำอย่างไรให้ระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันมี อิทธิพลต่อนักกีฬา ก่อหน้าที่จะทำวิจัยมีการควบคุมอย่างไร และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ได้สร้างแนวคิดจากการปฏิสัมพันธ์และการทำงานร่วมกันของ 3 โมเดล คือ ชีวิตวิทยา จิตวิทยา และปัจจัยทางสังคม มุ่งเน้นที่การช่วยให้นักกีฬาเอาชนะความกังวลและความรู้สึก เชื่อมโยงกับความกลัวและความกังวลโดยใช้ภาพเชิงบวก

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปรปัจจัย	ผู้วิจัย														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	รวม
จากงานวิจัยในประเทศ															
5 การตีลูกตัดหยอด	-	/	/	/	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
6 การตีลูกคาด	-	/	/	/	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
7 การรับลูกตบ	-	/	/	/	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
8 การตีลูกแย็บ	-	/	/	/	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
9 การตีลูกจัด	-	/	/	/	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
รวม	-	9	9	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
จากงานวิจัยในประเทศ															
สมรรถภาพทางจิตใจ															
1 ความเชื่อมั่น ทางการกีฬา	/	-	-	-	-	-	/	-	/	/	/	/	/	-	7
2 แรงจูงใจ	/	-	-	-	-	-	/	-	/	/	/	/	/	-	7
3 ความวิตกกังวล	/	-	-	-	-	-	/	-	/	/	/	/	/	-	7
4 ความมุ่งมั่น	/	-	-	-	-	-	-	-	/	/	-	-	-	-	3
5 สมาธิ	-	-	-	-	-	-	-	-	/	/	/	-	/	-	4
6 จิตนาการ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	/	/	/	/	-	4
7 การคิดเชิงรุก	-	-	-	-	-	-	-	-	/	-	-	-	-	-	1
8 การรับรู้	-	-	-	-	-	-	/	-	-	-	-	-	-	-	1
รวม	4	-	-	-	-	-	4	-	6	6	5	4	5	3	-

1. สุเทพ เมยไธสง (2553) 2. ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537) 3. นภาพร ทัดนัยนา (2548)
 4. ไพวัลย์ ตันลาพุด (2549) 5. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536) 6. กัญจน์ จันทร์ศรีสุคต (2550)
 7. วณิช ศรีตะปัญญา (2557) 8. วังรพล โชคอุทัยกุล. (2012) 9. สมบัติ สมหญิง (2542)
 10. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2545) 11. สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) 12. สุทธิรักษ์ นาสมใจ (2556)
 13. สุริยัน สมพงษ์ วิมลมาศ ประชากุล และสุพิตร สมาชิกโต (2554) 14. พรพิมล ฝ่ายเทศ (2554)

ตาราง 3 การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศ

ตัวแปรปัจจัย	ผู้วิจัย														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	รวม
จากงานวิจัยต่างประเทศ															
สมรรถภาพทางกาย															
1 ความเร็ว	/	-	-	/	-	-	-	-	-	/	/	4			
2 ความทนทาน	-	-	-	/	-	-	-	-	-	/	/	3			
3 พลังของกล้ามเนื้อ	/	-	-	/	-	-	-	-	-	/	/	4			
4 ความคล่องแคล่ว	/	-	-	/	-	-	-	-	-	/	/	4			
5 ความอ่อนตัว	/	-	-	/	-	-	-	-	-	/	/	4			
6 การทรงตัว	-	-	-	-	-	-	-	-	-	/	/	2			
7 การประสานสัมพันธ์	-	-	-	-	-	-	-	-	-	/	/	2			
รวม	4	-	-	5	-	-	-	-	-	7	7	-			
สมรรถภาพทางทักษะกีฬา															
1 ทักษะการเสริฟลูก	/	/	/	-	-	/	-	-	-	/	/	6			
2 การตีลูกโด่งหลัง	/	/	/	-	-	/	-	-	-	/	/	6			
3 การตีลูกตบ	/	/	/	-	-	-	-	-	-	/	/	5			
4 การเล่นลูกหยอด	-	-	/	-	-	-	-	-	-	-	-	1			
5 การตีลูกตัดหยอด	/	/	/	-	-	-	-	-	-	-	-	3			
6 การตีลูกตาด	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปรปัจจัย	ผู้วิจัย														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	รวม
7 การรับลูกตบ	/	-	-	-	/	-	/	/	/	/	/	4			
8 การตีลูกแย็บ	-	-	-	-	/	-	/	/	/	/	/	5			
9 การตีลูกงัด	-	/	-	/	-	-	-	-	/	/	/	5			
รวม	5	5	5	1	2	2	2	2	3	6	6				
สมรรถภาพทางจิตใจ															
1 ความเชื่อมั่นทางการกีฬา	-	/	-	/	-	/	/	/	-	-	-	5			
2 แรงจูงใจ	-	-	-	-	-	-	/	/	-	-	-	2			
3 ความวิตกกังวล	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
4 ความมุ่งมั่น	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
5 สมาธิ	/	-	-	-	-	/	/	/	-	-	-	4			
6 จิตนาการ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
7 การคิดเชิงรุก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
8 การรับรู้ความสำเร็จ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
รวม	1	1	-	1	-	2	3	3	-	-	-	-			

1. Srinivasan (2013)

2. Jianyu Wang. (2016).

3. Babatunde. 2014.

4. Lim (2012)

5. Eylem (2012)

6. Tzetzis G. (2006).

7. Minh Huynh. (2011).

8. Manju Chahal, Deepak Hooda. (2014).

9. Yusup. (2014).

10. Mike Woodward. (2011).

11. Mike Woodward. (2013). 12. Nicol Wendy (2013)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) ผู้วิจัยกำหนดวิธีดำเนินการออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ระยะที่ 2 ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ระยะที่ 4 การประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

การวิจัยในแต่ละระยะ มีกิจกรรมดำเนินการ และผลผลิต ที่แสดงไว้ในตารางประกอบ แต่ละระยะ ดังนี้



ระยะที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม สร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

จุดประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา
แบดมินตัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

เป็นผู้ฝึกสอน และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 ณ จังหวัด
สงขลา เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี
และนักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
และการสอนกีฬาแบดมินตัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอน นักกีฬาแบดมินตัน และนักศึกษา จำนวน 325 คน
คำนวณจากซึ่งประกอบด้วย

1. นักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 ณ จังหวัด
สงขลา จำนวน 110 คน
2. ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาแบดมินตันของสถาบันการพลศึกษา ที่เข้าร่วมการ
แข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 70 คน
3. นักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
ที่ศึกษาและสอนกีฬาแบดมินตัน จำนวน 42 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3
องค์ประกอบ แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสำรวจรายการ (Check
List) และแบบเขียนรายละเอียด ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานะ ประสบการณ์ในการเล่นหรือ
เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน และอยู่สังกัดใด

ตอนที่ 2 คำถามสรุปเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะผู้เล่นกีฬา
แบดมินตัน 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ
สมรรถภาพทางกาย

ตอนที่ 3 คำถามสรุปเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ สมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน และสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการศึกษาเอกสาร ตำรา หลักการแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนา สั้เคราะห์ได้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 องค์ประกอบด้านความสามารถทางทักษะกีฬา (Sports Skill Ability) ประกอบด้วย 9 ทักษะ คือ การส่งลูก (The Service) ลูกโด่งหลัง (The Clear) ลูกตบ (The Smash) ลูกหยอดหน้าตาข่าย (The Net Shot) ลูกตัดหยอด (The Drop Shot) ลูกตาด (The Drive) การรับลูกตบ (Return of Smash) ลูกแย็บ (The Jab) และลูกงัด (The Lob)

1.2 องค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางจิตใจ (Psychology Fitness) ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ความเชื่อมั่น (Confidence) แรงจูงใจ (Motivation) การควบคุมตนเอง (Control) การจัดการความเครียด (Stress Management) สมาธิ (Concentration) ความมุ่งมั่น (Commitment) การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

1.3 องค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ความคล่องแคล่ว (Agility) ความเร็ว (Speed) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) การทรงตัว (Balance) การประสานสัมพันธ์ (Coordination)

2. ตรวจสอบความเหมาะสมของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

2.1 นำผลสรุปจากการศึกษา ข้อ 1 มาสร้างแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ เป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) เป็นแบบเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีรายละเอียดดังนี้ (ภาคผนวก ข)

2.1.1 ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสำรวจรายการ โดยให้ผู้เขียนเลือกตอบตามสภาพความเป็นจริง จำนวน 4 ข้อ

2.1.2 ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับลำดับความสำคัญของ ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ สมรรถภาพทางกาย เพื่อการพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ลักษณะของแบบสอบถามให้เรียงลำดับความสำคัญโดยเขียนหมายเลข 1-3

2.1.3 ตอนที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับลำดับความสำคัญขององค์ประกอบย่อย
ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ องค์ประกอบย่อยของสมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน
องค์ประกอบย่อยของสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน เพื่อการพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
ลักษณะของแบบสอบถามให้เรียงลำดับความสำคัญโดยเขียนหมายเลข 1-9 ในความสามารถ
ทางทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางจิตใจ สมรรถภาพทางกาย หมายเลข 1-7

2.1.4 ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถเขียน
ข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและความต้องการการส่งเสริมสมรรถนะของ
ผู้เล่นกีฬาแบดมินตันได้อย่างเสรี

2.2 นำร่างแบบสอบถามไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบ ความถูกต้อง
ของข้อความ สำนวนภาษา และปรับปรุงตามคำแนะนำ

2.3 นำร่างแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องของ
ด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index
of Consistency: IOC, ของ สมบัติ ท้ายเรือคำ, 2551) ซึ่งแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง
ระหว่างข้อความและนิยามศัพท์เฉพาะข้อ (IOC) ตั้งแต่ 0.82-1.00 ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน
ประกอบด้วย

2.3.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิสุทธิ์ ปานะกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ฝึกสอนกีฬา
แบดมินตัน สถาบันการพลศึกษา

2.3.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร กมุทรศรี ผู้เชี่ยวชาญด้านสมรรถภาพทางกาย
มหาวิทยาลัยมหิดล

2.3.3 ดร.ไวพจน์ จันท์เสมอ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบัน
การพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร

2.3.4 ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา สถาบัน
การพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ

2.3.5 นายสมพล คุเกษมกิจ อดีตนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนกีฬา
แบดมินตันทีมชาติไทย

2.3.6 นายติลก กะลัมพะเหติ อดีตนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอน
กีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย

2.3.7 นายสุรศักดิ์ เกิดจันทิก ผู้อำนวยการกองสมรรถภาพทางการกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

2.4 ปรับปรุงแบบสอบถามจากผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ปรับปรุงตามคำแนะนำ

2.5 จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปเก็บข้อมูล

3. วิจัยเชิงสำรวจด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 325 คน ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้

3.1 ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ส่งถึงสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย สถาบันการพลศึกษา ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

3.2 ชี้แจงผู้ฝึกสอน นักกีฬา เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูล

3.3 ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม โดยชี้แจงรายละเอียดในการตอบแบบสอบถาม และเก็บแบบสอบถามรับกลับด้วยตนเอง

4. สรุปประเด็นองค์ประกอบการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันจากแบบสอบถามจำนวน 325 ฉบับ เพื่อนำมาสรุปเป็นร่างโปรแกรม นำไปกำหนดกรอบการออกแบบโปรแกรมในระยะที่ 2 ตามรายละเอียดดังนี้

4.1 องค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย คือ ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย

4.2 องค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันในแต่ละองค์ประกอบ เรียงความสำคัญจากมากไปหาน้อยในแต่ละด้านขององค์ประกอบ คือ

4.2.1 ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 องค์ประกอบ เรียงลำดับความสำคัญของทักษะ ได้แก่ ลูกโด่งหลัง การส่งลูก ลูกตัดหยอด ลูกตบ ลูกหยอดหน้าตาข่าย ลูกตาด ลูกงัด ลูกแย็บ และรับลูกตบ

4.2.2 สมรรถภาพจิตใจ 7 ด้าน เรียงลำดับความสำคัญของแต่ละด้าน ได้แก่ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง สมาธิ การคิดเชิงบวก ความมุ่งมั่น และการจัดการความเครียด

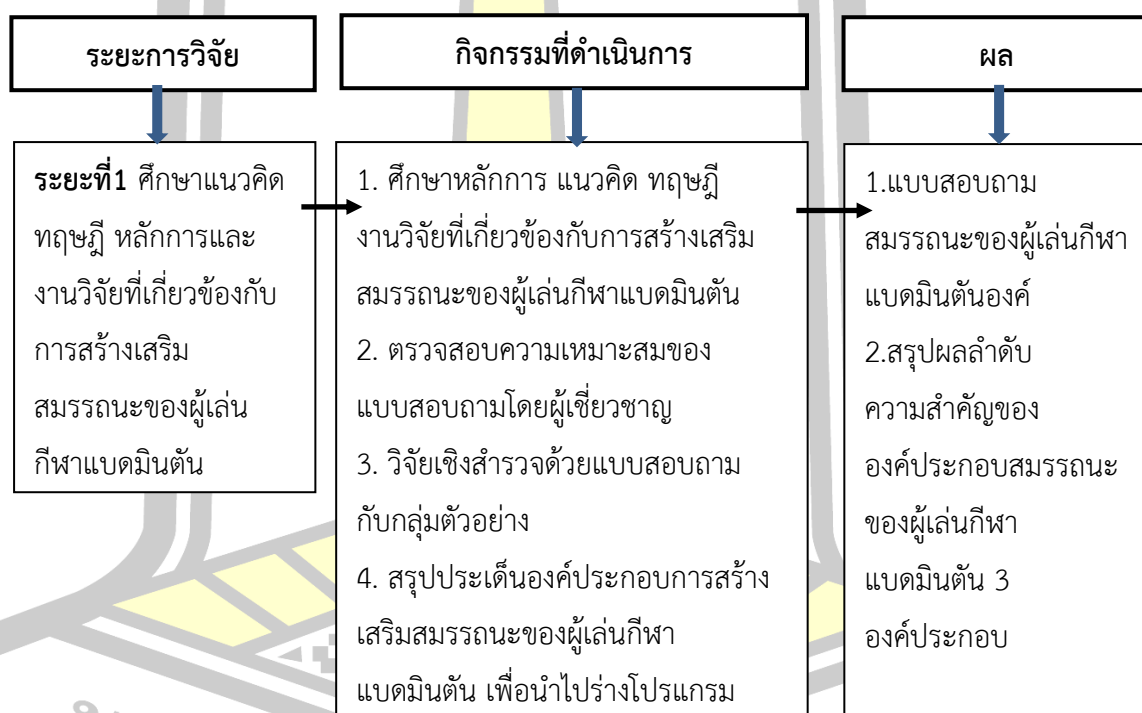
4.2.3 สมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน เรียงลำดับความสำคัญของแต่ละด้าน ได้แก่ ความคล่องแคล่ว ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว ความอ่อนตัว การประสานสัมพันธ์ และการทรงตัว

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยตรวจสอบแก้ไขความถูกต้องของข้อมูล ลงรหัสข้อมูล แล้วนำมาประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Science for Windows) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 แจกแจงความถี่และร้อยละของสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม ลำดับ ความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ และองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้านของ 3 องค์ประกอบ

1.2 แจกแจงความถี่และร้อยละเพื่อเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบย่อย แต่ละด้านเพื่อกำหนดเป็นร้อยละในการคิดชั่วโมงในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน



ภาพประกอบ 3 การดำเนินการวิจัย ในระยะที่ 1

ระยะที่ 2 การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

จุดประสงค์ของการวิจัย

เพื่อออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ประกอบด้วยผู้ฝึกสอนชนิดกีฬาแบดมินตัน นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้ปฏิบัติงานในสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย จำนวน 6 ท่าน
2. นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ร่างโปรแกรมและคู่มือการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
2. แบบทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ
3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ
4. แบบสอบถามการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันโดยการสรุปข้อมูลจากแบบสอบถามการ จากระยะที่ 1 ดังนี้
 - 1.1 สังเคราะห์รูปแบบโปรแกรมจากการสรุปข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมาเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ได้ดังนี้
 - 1.1.1 ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ลูกโด้งหลัง การส่งลูก ลูกตัดหยอด ลูกตบ ลูกหยอดหน้าตาข่าย ลูกตาด ลูกงัด ลูกแย็บ และการรับลูกตบ
 - 1.1.2 ด้านสมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง สมาธิ การคิดเชิงบวก ความมุ่งมั่น และการจัดการความเครียด
 - 1.1.3 ด้านสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน ความอ่อนตัว การประสานสัมพันธ์ และการทรงตัว

1.1.4 นำผลการเรียงลำดับมาสังเคราะห์โดยเรียงลำดับความสำคัญและเทียบร้อยละเป็นชั่วโมงเพื่อกำหนดการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรม 3 องค์ประกอบ สังเคราะห์องค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน โดยนำค่าน้ำหนักขององค์ประกอบที่คิดเป็นร้อยละมาเทียบจำนวนชั่วโมงที่จัดกิจกรรมตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมคือ 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง หนึ่งสัปดาห์ เท่ากับ 6 ชั่วโมง รวมการจัดโปรแกรมตลอด 12 สัปดาห์ จำนวนชั่วโมงทั้งสิ้น 72 ชั่วโมง นำมาเปรียบเทียบกับร้อยละของลำดับความสำคัญแต่ละองค์ประกอบเพื่อคิดชั่วโมงในการออกแบบโปรแกรม ดังตาราง 4 และตาราง 5

ตาราง 4 ลำดับความสำคัญของการวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
3 องค์ประกอบจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 325 คน

ลำดับขององค์ประกอบ	จำนวนคน	ความสำคัญ	ร้อยละ	เทียบชั่วโมง
1.ความสามารถทางทักษะกีฬา	135	★★★★★	41.54	29.52
2.สมรรถภาพทางจิตใจ	102	★★★★★	31.38	22.59
3.สมรรถภาพทางกาย	88	★★★	27.08	19.49

1.1.5 นำผลการสังเคราะห์การเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ มาสังเคราะห์องค์ประกอบย่อยในแต่ละด้านเพื่อวิเคราะห์ค่าน้ำหนักในการเรียงความสำคัญขององค์ประกอบย่อยคิดเป็นร้อยละเพื่อเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบย่อยทุกด้าน ดังตาราง 4



ตาราง 5 วิเคราะห์น้ำหนักของเนื้อหาตามลำดับความสำคัญเพื่อออกแบบโปรแกรม ครั้งที่ 1

สมรรถนะ	องค์ประกอบ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนชั่วโมง
ด้าน ความสามารถ ทางทักษะกีฬา (Sports Skill Ability)	1.ลูกโด่งหลัง (CL)	68	20.92	6
	2.การส่งลูก (SV)	54	16.62	5
	3.ลูกตัดหยอด (DS)	52	16.00	5
	4.ลูกตบ (SM)	51	15.69	5
	5.ลูกหยอดหน้าตาข่าย (NS)	35	10.77	3
	6.ลูกตาด (DV)	23	7.08	2
	7.ลูกจัด (LO)	22	6.77	2
	8.ลูกแย็บ (JA)	10	3.08	1
	9.รับลูกตบ (RS)	10	3.08	1
ด้านสมรรถภาพ ทางจิตใจ (Psychology Fitness)	1.ความเชื่อมั่น (CF)	98	30.15	7
	2.แรงจูงใจ (MT)	75	23.08	5
	3.การควบคุมตนเอง (CT)	62	19.08	4
	4.สมาธิ (CCT)	43	13.23	3
	5.การคิดเชิงบวก (PT)	20	6.15	1
	6.ความมุ่งมั่น (CM)	16	4.92	1
	7.จัดการความเครียด(SMT)	11	3.38	1
ด้านสมรรถภาพ ทางกาย (Physical Fitness)	1.ความคล่องแคล่ว (AG)	81	24.92	5
	2.ความอดทน (EN)	68	20.92	4
	3.ความแข็งแรง (MS)	56	17.23	4
	4.ความเร็ว (SP)	54	16.62	3
	5.ความอ่อนตัว (FL)	33	10.15	2
	6.การประสานสัมพันธ์ (CO)	18	5.54	1
	7.การทรงตัว (BL)	15	4.62	1

1.2 ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยนำข้อมูลจาก 3 องค์ประกอบ โดยเพื่อนำเสนอผู้เชี่ยวชาญตามขั้นตอนและรายละเอียดดังนี้

1.2.1 วิเคราะห์ชั่วโมงการจัดเนื้อหาให้สัมพันธ์กับการเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

1.2.2 ออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ สมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน และ สมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน เพื่อนำเสนอผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมโปรแกรม ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

1) ส่วนที่ 1 ประกอบด้วย ชื่อหน่วยการฝึก ชื่อแบบฝึก สัปดาห์ ครั้งที่ เวลา ในการฝึกประจำหน่วย

2) ส่วนที่ 2 ประกอบด้วย สารสำคัญ จุดประสงค์การฝึก สารการฝึก สื่อที่ใช้ในการฝึก การวัดและประเมินผล

3) ส่วนที่ 3 ประกอบด้วย กิจกรรมการฝึก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วง Warm up และ Stretching ใช้เวลา 15 นาที ช่วงการเรียนรู้โดยการฝึก (Conditioning) เป็นการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตันบูรณาการกับการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ ใช้เวลา 60 นาที ฝึกสมรรถภาพทางกาย 30 นาที และช่วง Stretching , Cool down ใช้เวลา 15 นาที รวมเวลาฝึกในแต่ละครั้ง 120 นาที

4) รูปแบบการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน ผู้วิจัยใช้รูปแบบ SPCI 4 ขั้นตอน คือ การสอนแยกส่วน (Separate: S) การสอนก้าวหน้า (Progress: P) การสอนแบบรวม (Combined: C) และการสอนแบบบูรณาการ (Integration: I)

1.2.3 โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน จำนวน 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง ในการสอนแต่ละครั้งแยกน้ำหนักรายการเรียงความสำคัญขอเนื้อหาตามค่าน้ำหนัก เพื่อจัดชั่วโมงในการฝึกคือ อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ใช้เวลา 15 นาที และคลายอุ่น (Cool Down) ใช้เวลา 15 นาที การฝึกทักษะความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน และการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ ใช้เวลา 60 นาที และการฝึกสมรรถภาพทางกาย ใช้เวลา 30 นาที

2. นำโปรแกรมเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับการสังเคราะห์องค์ประกอบจากค่าน้ำหนัก การจัดลำดับความสำคัญของการสังเคราะห์น้ำหนักของเนื้อหาในการจัดโปรแกรม เพื่อตรวจสอบและหาคุณภาพเครื่องมือ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วย รายละเอียดดังนี้

2.2.1 ดร. พิมพา ม่วงศิริ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา

2.2.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิสุทธิ์ ปานะกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอน และผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน

2.2.3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุศิษฐ์ ศิริวงศ์พากร ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอน

กีฬาแบดมินตัน

2.2.4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร กมฺุทศรี ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

โปรแกรมการฝึกกีฬาต้านสมรรถภาพทางกาย

2.2.5 นายติลก กะลัมพะเหติ ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย

2.2.6 นางวศินี คำนึ่ง ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบโปรแกรมการฝึกกีฬา

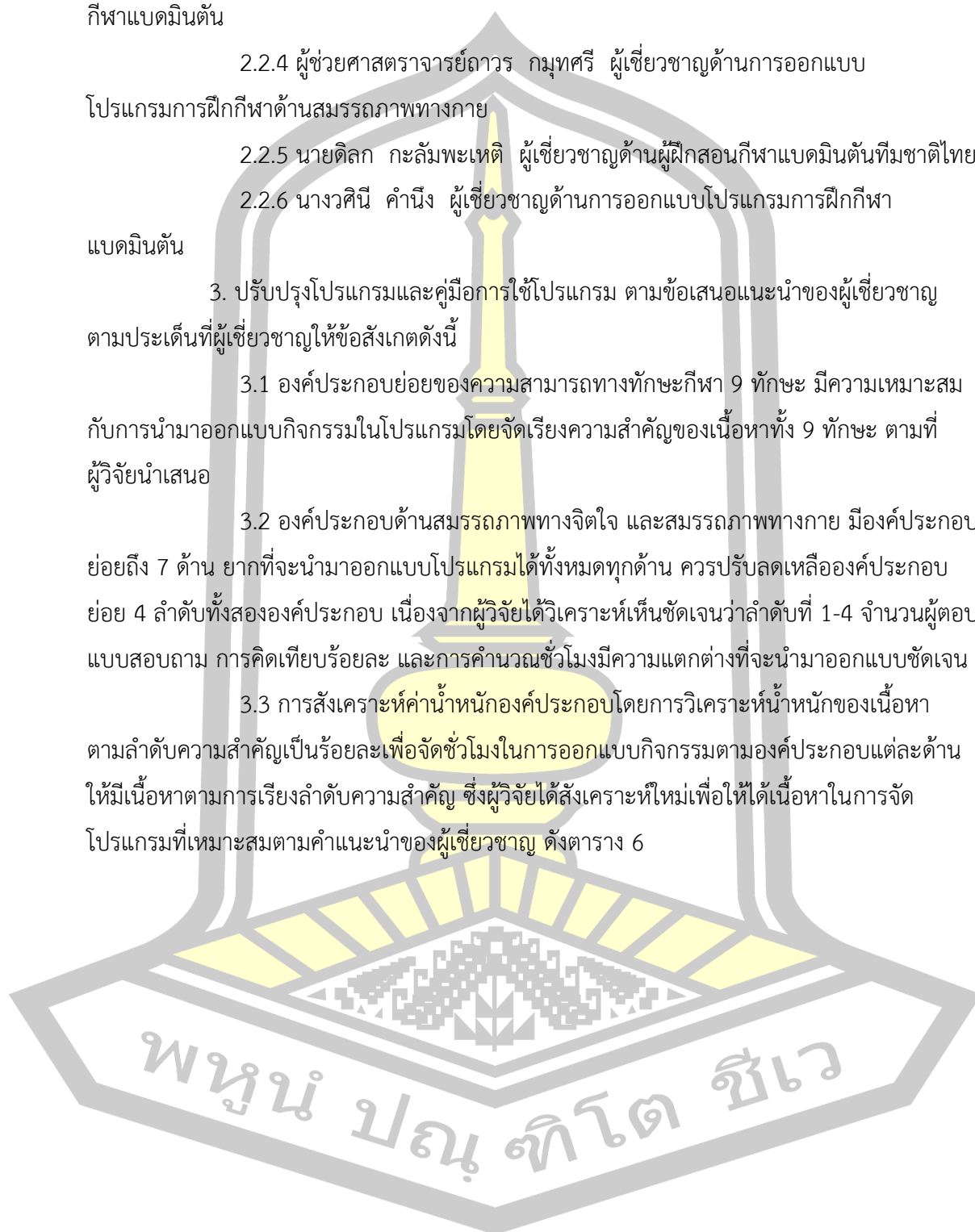
แบดมินตัน

3. ปรับปรุงโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรม ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญตามประเด็นที่ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อสังเกตดังนี้

3.1 องค์ประกอบย่อยของความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ มีความเหมาะสมกับการนำมาออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมโดยจัดเรียงความสำคัญของเนื้อหาทั้ง 9 ทักษะ ตามที่ผู้วิจัยนำเสนอ

3.2 องค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย มีองค์ประกอบย่อยถึง 7 ด้าน ยกที่จะนำมาออกแบบโปรแกรมได้ทั้งหมดทุกด้าน ควรปรับลดเหลือองค์ประกอบย่อย 4 ลำดับทั้งสององค์ประกอบ เนื่องจากผู้วิจัยได้วิเคราะห์เห็นชัดเจนว่าลำดับที่ 1-4 จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม การคิดเทียบร้อยละ และการคำนวณชั่วโมงมีความแตกต่างที่จะนำมาออกแบบชัดเจน

3.3 การสังเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบโดยการวิเคราะห์น้ำหนักของเนื้อหาตามลำดับความสำคัญเป็นร้อยละเพื่อจัดชั่วโมงในการออกแบบกิจกรรมตามองค์ประกอบแต่ละด้านให้มีเนื้อหาตามการเรียงลำดับความสำคัญ ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์ใหม่เพื่อให้ได้เนื้อหาในการจัดโปรแกรมที่เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ดังตาราง 6



ตาราง 6 วิเคราะห์น้ำหนักของเนื้อหาตามลำดับความสำคัญเพื่อออกแบบโปรแกรม

สมรรถนะ	องค์ประกอบ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวน ชั่วโมง
ด้าน ความสามารถ ทางทักษะกีฬา (Sports Skill Ability)	1.ลูกโด่งหลัง (CL)	68	20.92	6.28 (6)
	2.การส่งลูก (SV)	54	16.62	4.99 (5)
	3.ลูกตัดหยอด (DS)	52	16.00	4.80 (5)
	4.ลูกตบ (SM)	51	15.69	4.71 (5)
	5.ลูกหยอดหน้าตาข่าย (NS)	35	10.77	3.23 (3)
	6.ลูกคาด (DV)	23	7.08	2.12 (2)
	7.ลูกจัด (LO)	22	6.77	2.03 (2)
	8.ลูกแย็บ (JA)	10	3.08	0.92 (1)
	9.รับลูกตบ (RS)	10	3.08	0.92 (1)
รวมชั่วโมงการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬา = 30 ชั่วโมง				
ด้านสมรรถภาพ ทางจิตใจ (Psychology Fitness)	1.ความเชื่อมั่น (CF)	98	35.25	7.76 (8)
	2.แรงจูงใจ (MT)	75	26.98	5.94 (6)
	3.การควบคุมตนเอง (CT)	62	22.30	4.91 (5)
	4.สมาธิ (CCT)	43	15.47	3.40 (3)
รวมชั่วโมงการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ = 22 ชั่วโมง				
ด้านสมรรถภาพ ทางกาย (Physical Fitness)	1.ความคล่องแคล่ว (AG)	81	31.27	6.45 (7)
	2.ความอดทน (EN)	68	26.25	5.25 (5)
	3.ความแข็งแรง (MS)	56	21.62	4.32 (4)
	4.ความเร็ว (SP)	54	20.85	4.17 (4)
รวมชั่วโมงการฝึกสมรรถภาพทางกาย = 20 ชั่วโมง				

3.4 นำผลการวิเคราะห์น้ำหนักของเนื้อหาตามลำดับความสำคัญจากตาราง 6 มากำหนดชั่วโมงเพื่อออกแบบโปรแกรมตามรายละเอียดดังตาราง 7

ตาราง 7 การวิเคราะห์ชั่วโมงและเนื้อหาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันจำนวน 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 100 นาที (ไม่นับรวมการ warm up และ cool down 20 นาที)

สมรรถนะ สัปดาห์/ครั้ง	ความสามารถทางทักษะกีฬา (50 นาที/ครั้ง)			สมรรถภาพทางจิตใจ (30 นาที/ครั้ง)			สมรรถภาพทางกาย (30 นาที/ครั้ง)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
*	ทดสอบทักษะกีฬา 6 รายการ								
1	อบรมเชิงปฏิบัติการโดยวิทยากรที่เชี่ยวชาญ								
2	โด่งหลัง หน้ามือ	โด่งหลัง แบบริบ	โด่งหลัง โจมตี	สมาธิ	สมาธิ	สมาธิ	ความอดทน	ความอดทน	ความอดทน
3	โด่งหลัง หลังมือ	เสิร์ฟ โด่งหลัง	เสิร์ฟหน้า ตาข่าย	สมาธิ	สมาธิ	แรงจูงใจ	ความอดทน	ความอดทน	ความอดทน
4	ตัดหยอด พื้นฐาน	ตัดหยอด หน้ามือ	ตัดหยอด หลังมือ	แรงจูงใจ	แรงจูงใจ	แรงจูงใจ	ความอดทน	ความอดทน	ความแข็งแรง
5	ลูกตบพื้นฐาน	ลูกตบหน้ามือ	ลูกตบหลังมือ	แรงจูงใจ	แรงจูงใจ	แรงจูงใจ	ความแข็งแรง	ความแข็งแรง	ความแข็งแรง
6	หยอดหน้าตา ข่ายหน้ามือ	หยอดหน้าตา ข่ายหลังมือ	ลูกตบ พื้นฐาน	การควบคุม ตนเอง	การควบคุม ตนเอง	การควบคุม ตนเอง	ความแข็งแรง	ความแข็งแรง	ความแข็งแรง
7	ลูกตบพื้นฐาน	ลูกแย็บ พื้นฐาน	รับลูกตบ พื้นฐาน	การควบคุม ตนเอง	การควบคุม ตนเอง	การควบคุม ตนเอง	ความเร็ว	ความเร็ว	ความเร็ว

ตาราง 7 (ต่อ)

สมรรถนะ สัปดาห์/ครั้ง	ความสามารถทางทักษะกีฬา (50 นาที/ครั้ง)			สมรรถภาพทางจิตใจ (30 นาที/ครั้ง)			สมรรถภาพทางกาย (30 นาที/ครั้ง)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
8	โด่งหลัง เคลื่อนที่หน้ามือ	โด่งหลัง เคลื่อนที่หลังมือ	ดัดหยอด เคลื่อนที่หน้ามือ	การควบคุม ตนเอง	ความ เชื่อมั่น	ความ เชื่อมั่น	ความเร็ว	ความ คล่องแคล่ว	ความ คล่องแคล่ว
9	ดัดหยอด เคลื่อนที่หลังมือ	ถูกตบเคลื่อนที่ หน้ามือ	ถูกตบเคลื่อนที่ หลังมือ	ความ เชื่อมั่น	ความ เชื่อมั่น	ความ เชื่อมั่น	ความ คล่องแคล่ว	ความ คล่องแคล่ว	ความ คล่องแคล่ว
10	หยอดหน้าตา ย้ายเคลื่อนที่	ลูกบิด เคลื่อนที่	ลูกบิด เคลื่อนที่	ความ เชื่อมั่น	ความ เชื่อมั่น	ความ เชื่อมั่น	ความ คล่องแคล่ว	ความ คล่องแคล่ว	ความ คล่องแคล่ว
11	การเสิร์ฟ เดี่ยว	การเสิร์ฟคู่	การเสิร์ฟ คู่ผสม	ความ เชื่อมั่น	ความ เชื่อมั่น	ความ เชื่อมั่น	ความ คล่องแคล่ว	ความ คล่องแคล่ว	ความ คล่องแคล่ว
12	จัดการแข่งขันประเภทเดี่ยว/คู่			ประเมินการนำจิตวิทยาทางการกีฬาไปใช้ ขณะแข่งขัน			ประเมินโดยการสังเกตขณะแข่งขัน		
*	ทดสอบทักษะกีฬา 6 รายการ			สอบถามความคิดเห็น			ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ		

3.5 รูปแบบการฝึกในแต่ละขั้นตอนให้ปรับลดเวลา เนื้อหา และวิธีดำเนินการฝึกตามรายละเอียดดังนี้

3.5.1 ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 10 นาที คลายอุ่น (Cool Down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 10 นาที

3.5.2 รูปแบบการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน ให้ดำเนินการตามที่ผู้วิจัยนำเสนอ คือ ฝึกตลอดโปรแกรม 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 50 นาที กำหนดจำนวนครั้งในการฝึกในโปรแกรม คือ ลูกโด่งหลัง 6 ครั้ง การส่งลูก 5 ครั้ง ลูกตัดหยอด 5 ครั้ง ลูกตบ 5 ครั้ง ลูกหยอดหน้าตาข่าย 3 ครั้ง ลูกตาด 2 ครั้ง ลูกจัด 2 ครั้ง ลูกแย็บ 1 ครั้ง และรับลูกตบ 1 ครั้ง ในแต่ละครั้งของการฝึก ใช้รูปแบบ SPCI 4 ขั้นตอนในช่วงการเรียนรู้โดยการฝึก (Conditioning) มีรายละเอียดดังนี้

1) การฝึกแบบแยกส่วน (Separate: S) ใช้เวลา 10 นาที ซึ่งอยู่ในแบบฝึกที่ 1 ของแต่ละครั้งในหน่วยการฝึก เป็นการฝึกทักษะการตีลูกพื้นฐานจัดกิจกรรมการฝึก แบบแยกส่วนแบบปิดจังหวะ และแบบเปิดจังหวะ ใช้กับการฝึกทุกทักษะ เช่น การตีลูกหยอดหน้าตาข่าย

แบบแยกส่วน ตีลูก 2 จังหวะ ด้านละ 15 ครั้ง 2 เซต

แบบปิดจังหวะ ตีลูกด้านละ 15 ครั้ง 2 เซต

แบบเปิดจังหวะ ตีลูกด้านละ 15 ครั้ง 2 เซต

2) การฝึกแบบก้าวหน้า (Progress: P) ใช้เวลา 10 นาที ซึ่งอยู่ในแบบฝึกทักษะที่ 2 ของแต่ละครั้งในหน่วยการฝึก เป็นการฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง จัดกิจกรรมโดยให้คู่ประเมินการฝึกความถูกต้องของแต่ละทักษะด้วยการสังเกต การร่วมแสดงความคิดเห็นระหว่างเพื่อนระหว่างกลุ่ม เช่น การฝึกการตีลูกจัดหน้าตาข่ายให้ถูกต้อง

ให้นักศึกษาจับคู่ โดยคนแรกปล่อยลูกให้เพื่อนเข้ามาตีลูกด้านหน้ามือ 15 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันฝึกคนละ 2 เซต

ทำเหมือนข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นด้านหลังมือ 2 เซต เช่นกัน

การฝึกเน้นความถูกต้องของการจับไม้ การก้าวเท้า การใช้ข้อมือ

3) แบบการสอนแบบรวม (Combined: C) ใช้เวลา 15 นาที ซึ่งอยู่ในแบบฝึกทักษะที่ 3 ของแต่ละครั้งในหน่วยการฝึก เป็นการฝึกทักษะที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย จัดกิจกรรมโดยให้คู่ฝึกหลายรูปแบบ หลายสถานการณ์การฝึก เช่น จับคู่ฝึกโดยแต่ละคนฝึกทักษะไม่เหมือนกัน เมื่อครบกำหนดเปลี่ยนบทบาทการฝึก ในขณะที่ฝึกใช้เป้าหมายความสำเร็จเป็นการประเมินผลด้วยกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนในการสังเกตและบันทึกผลของความสำเร็จตามเป้าหมาย เช่น การตีลูกจัดให้ไปสู่เป้าหมาย

ให้นักศึกษาจับคู่ ฝึกส่งลูกสั้น กับฝึกตีลูกงัด
ให้ฝ่ายที่อยู่ด้านซ้าย เป็นฝ่ายส่งลูกสั้น ส่วนด้านขวาให้ตีลูกงัดหน้ามือ
ให้ถูกต้องไปท้ายสนาม 15 ครั้ง แล้วสลับจากส่งลูกมาเป็นคนที่ตีลูกงัด และคนที่ตีลูกงัดไปเป็นคนส่งลูก
ทำเหมือนข้อสองแต่เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นการตีลูกงัดหลังมือ 15 ครั้ง
เช่นกัน

เน้นการจับไม้ และการก้าวเท้า เหยียงแขน สะบัดข้อมือให้ถูกต้อง
โดยเพื่อนช่วยเพื่อน

4) การสอนแบบบูรณาการ (Integration: I) ใช้เวลา 15 นาที ซึ่งอยู่ในแบบ
ฝึกทักษะที่ 4 ของแต่ละครั้งในหน่วยการฝึก เป็นการฝึกทักษะเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา
แบบมีต้น การจัดการกิจกรรมจะนำความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพ
ทางกายมาออกแบบเพื่อให้การฝึกมีเป้าหมายประเมินทักษะกีฬาด้วยความสำเร็จของการฝึกควบคู่ไป
กับสมรรถภาพทางกายเป็นคะแนนของการฝึกแบบรายบุคคลและรายคู่ และประเมินสมรรถภาพทาง
จิตใจด้วยแบบสอบถามในแต่ละหน่วย หลังเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละหน่วยการฝึก เช่น การตีลูก
หยอด

ให้นักศึกษาจับคู่ โดยคนแรกทดสอบคนที่สองบันทึก
ฝึกการหยอดลูกลงตะกร้าที่กำหนด โดยมีตัวแทนกลุ่มปล่อยลูก
ให้คนละ 10 ลูก

ให้ครูเป็นผู้ประเมินท่าทางการตีลูกหยอดให้ถูกต้อง ถ้าไม่ถูกต้อง
ตัดคะแนนกึ่งหนึ่ง แล้วบันทึกจำนวนที่ทำได้

3.6 รูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ ผู้วิจัยได้ออกแบบการฝึกควบคู่กับการฝึก
ความสามารถทางทักษะกีฬาแบบมีต้นในแต่ละครั้ง โดยสัปดาห์ที่ 1 เป็นการจัดอบรมสมรรถภาพ
ทางจิตใจ 4 ด้าน ให้กับกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 2-12 ดำเนินการฝึกตามรายละเอียดของการวิเคราะห์
ความสำคัญฝึกครั้งละ 30 นาที คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองฝึก 11 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 8 ถึง 11 ด้าน
แรงจูงใจฝึก 7 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 2 ถึง 5 การควบคุมตนเองฝึก 6 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 6 ถึง 7 และด้าน
สมาธิฝึก 5 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 2 ถึง 3 ส่วนในสัปดาห์ที่ 12 เป็นการเลือกนำสมรรถภาพทางจิตใจไปใช้
ในสถานการณ์การแข่งขันโดยผู้เล่นวิเคราะห์เลือกใช้ด้วยตนเอง ในสัปดาห์ที่ 12 การฝึกในโปรแกรม
โดยบูรณาการกิจกรรมควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาแบบมีต้นแต่ละทักษะ ตามรายละเอียดดังนี้

3.6.1 แบบฝึกความเชื่อมั่น โดยบูรณาการกับการฝึกทักษะกีฬา 4 แบบฝึก
ในแต่ละชั่วโมงตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมการฝึกความเชื่อมั่นมีขั้นตอนดังนี้

- 1) ผู้ฝึกชี้แจงจุดประสงค์ของการฝึก
- 2) ผู้ฝึกกำหนดสถานการณ์ให้ผู้เล่นแต่ละคนคิดเชิงบวกในการฝึกทักษะการตีลูกกอล์ฟหน้าตาข่าย ด้วยคำพูดหรือภาษากาย
- 3) ก่อนฝึกผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกเป็นจำนวนครั้ง หรือคะแนน หรือเวลา ด้วยตนเอง
- 4) ขณะฝึกผู้เล่นบันทึกผลการฝึกตามเป้าหมาย
- 5) หลังฝึกผู้เล่นสรุปผลจากการบันทึก ประเมินตนเอง ประเมินร่วมกับกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่ม

3.6.2 แบบฝึกแรงจูงใจ โดยบูรณาการกับการฝึกทักษะกีฬา 4 แบบฝึก ในแต่ละชั่วโมงตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมการฝึกแรงจูงใจมีขั้นตอนดังนี้

- 1) ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำเพื่ออะไร
- 2) ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้ง หรือเวลา ด้วยตนเอง
- 3) ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม
- 4) หลังฝึกจดบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข

3.6.3 แบบฝึกการควบคุมตนเอง โดยบูรณาการกับการฝึกทักษะกีฬา 4 แบบฝึก ในแต่ละชั่วโมงตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมการฝึกการควบคุมตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ก่อนฝึกพูดกับตนเองว่าจะฝึกทักษะอย่างไรให้ถูกต้อง ถ้ามีปัญหาหรืออุปสรรคในการฝึกครั้งนี้จะเก็บอารมณ์อย่างไร
- 2) ขณะฝึกสังเกตตนเองว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้านบวกหรือลบมากกว่ายับยั้งอารมณ์ด้านลบได้หรือไม่ ทำอย่างไร
- 3) หลังฝึกจดบันทึกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วสามารถยับยั้งอารมณ์ตนเองได้เพื่อนำมาปรับปรุงการปฏิบัติครั้งต่อไป

3.6.4 แบบฝึกสมาธิ โดยบูรณาการกับการฝึกทักษะกีฬา 4 แบบฝึก ในแต่ละชั่วโมงตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมการฝึกสมาธิ มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ก่อนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก 10 ครั้ง (นั่งหรือยืนก็ได้)
- 2) ขณะฝึกจังหวะปิด ให้หายใจ เข้า – ออก ตามหระคือ 1 (เข้า-ออก) 2 (เข้า-ออก) 3 (เข้า-ออก) 4 (เข้า-ออก)

3) ขณะฝึกจังหวะเปิด ให้หายใจเข้า ก่อนนับจังหวะ หายออกเมื่อตีลูกครบ

4 จังหวะ

4) ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองถนัดจะฝึกแบบเดิมหรือฝึกใหม่ที่ตนเองคิดว่าทำได้ดีกว่า เช่น กระโดดหายใจเข้า ท่าเตรียมหายใจออก ฯลฯ

3.7 รูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน ได้แก่ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยฝึก 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 20 นาที ฝึกหลังจากการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาและการฝึกสมรรถภาพจิตใจเรียบร้อยแล้ว แต่แต่ละครั้งฝึกสมรรถภาพทางกาย 1 ด้าน 1 ชุด ตามการวิเคราะห์ชั่วโมงเพื่อจัดกิจกรรมในโปรแกรม (ภาคผนวก จ) จัดชุดการฝึกสมรรถภาพแต่ละด้านตามรายละเอียดดังนี้

ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ประกอบด้วยการฝึก 3 ชุด

- ชุดที่ 1**
1. เคลื่อนไหวตัว V 20 วินาที จำนวน 3 เซต
 2. เคลื่อนไหวตัว ^ 20 วินาที จำนวน 3 เซต
 3. เคลื่อนไหวตัว X 20 วินาที จำนวน 3 เซต
 4. เคลื่อนไหวตัว T 20 วินาที 3 เซต
 5. เคลื่อนไหวตัว Y 20 วินาที 3 เซต
 6. ก้าวขึ้น-ลง สลับกัน 20 วินาที 3 เซต
 7. กระโดดเท้าคู่ ขึ้น-ลง 20 วินาที 3 เซต
 8. กระโดดด้านข้าง เข้า-ออก 20 วินาที 3 เซต
 9. กระโดดเท้าแยก เข้า-ออก 20 วินาที 3 เซต
 10. กระโดดเท้าไขว้ ซ้าย - ขวา 20 วินาที 3 เซต

- ชุดที่ 2**
1. วิ่งซอยเท้าบันไดลิง 5 เที้ยว
 2. วิ่งซิกแซกอ้อมกรวย 5 เที้ยว
 3. วิ่งสไลด์อ้อมกรวย 5 เที้ยว
 4. จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกแบดให้รับ สลับกัน 20 ครั้ง 2 เซต
 5. จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกแบดให้รับ ซ้าย-ขวา 20 ครั้ง 2 เซต
 6. เคลื่อนที่ด้านข้าง ตะแคงกรวยซ้าย ขวา ตามผู้นำ 20 จุดอย่างรวดเร็ว 3 เซต
 7. จับคู่เคลื่อนที่ด้านหน้าตามคำสั่ง 20 ครั้ง 3 เซต
 8. จับคู่เคลื่อนที่ด้านข้างตามคำสั่ง 20 ครั้ง 3 เซต
 9. จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้ง 3 เซต
 10. เคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่ง 20 จุด 3 เซต

- ชุดที่ 3**
1. วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ 5 เที้ยว
 2. วิ่งซอยเท้า 2 ก้าว ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ 5 เที้ยว
 3. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ 5 เที้ยว
 4. วิ่งซอยเท้า บันไดลิง 5 เที้ยว
 5. วิ่งไขว้เท้า บันไดลิง 5 เที้ยว
 6. วิ่งสลับเท้า นำเท้าตาม 5 เที้ยว
 7. เคลื่อนที่ตีลมหน้าตาข่าย อย่างเร็ว 20 จุด 3 เซต
 8. เคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่งทั่วสนาม 20 จุด 3 เซต

ด้านความอดทน ประกอบด้วยการฝึก 3 ชุด

- ชุดที่ 1**
1. วิ่งรอบสนาม 10 รอบ
 2. กระโดดเท้าคู่ หน้า หลัง 1 นาที 3 เซต
 3. กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ซ้าย ขวา 1 นาที 3 เซต
 4. กระโดดเท้าแยก หน้า หลัง 1 นาที 3 เซต
 5. วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่ 1 นาที 3 เซต
 6. ยืนเหยียดไม้ตีลม 30 ครั้ง 3 เซต
 7. ดันพื้น 30 ครั้ง 3 ชุด
 8. ลูกนั่ง 30 ครั้ง 3 เซต

- ชุดที่ 2**
1. กระโดดเชือก 10 นาที
 2. เคลื่อนที่ หน้า หลัง 20 เที้ยว 2 เซต
 3. เคลื่อนที่ ซ้าย ขวา 20 เที้ยว 2 เซต
 4. เคลื่อนที่ 4 จุด 8 ชุด 3 เซต
 5. เคลื่อนที่ 6 จุด 8 ชุด 3 เซต
 6. โต้คู่ ทั่วสนาม 5 นาที

- ชุดที่ 3**
1. วิ่งรอบสนาม 10 รอบโดยให้ยืนที่หลังสนาม
 2. ดันพื้น 10 ครั้งแล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ 4 เซต
 3. ลูกนั่ง 10 ครั้งแล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ 4 เซต
 4. กระโดดยกเข่าสูง 10 ครั้ง แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมา

เริ่มต้นใหม่ 4 เซต

5. วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่นับ 10 แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมา

เริ่มต้นใหม่ 4 เซต

6. ทำท่า สควอช 10 ครั้ง แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมา

เริ่มต้นใหม่ 4 เซต

7. เหยียดไม้ตีลม 10 ครั้ง แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมา

เริ่มต้นใหม่ 4 เซต

ด้านความแข็งแรง ประกอบด้วยการฝึก 2 ชุด

- ชุดที่ 1**
1. กระโดดขาเดียวข้ามเท้า บันไดลิง 4 เซต
 2. กระโดดสองขาข้ามบันไดลิง 4 เซต
 3. กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ไป-กลับ 4 เซต
 4. วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ 4 เซต
 5. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ 4 เซต
 6. กระโดดเท้าแยกและเท้าคู่ข้ามรั้ว 4 เซต
 7. กระโดดเท้าคู่ ขึ้น - ลง 20 วินาที
 8. กระโดดด้านข้าง เข้า - ออก 20 วินาที
 9. ดันพื้น 20 ครั้ง 3 เซต
 10. ลูก - นั่ง 20 ครั้ง 3 เซต

- ชุดที่ 2**
1. เดินมือแบบไถนา 10 เมตร 5 เซต
 2. ยืนกระโดดฮอป 20 ครั้ง 5 เซต
 3. ยืนกระโดดไกลต่อเนื่อง 10 ครั้ง 5 เซต
 4. กระโดดพลัยโอ 5 ครั้ง แล้ววิ่งเร็ว 5 เมตร 5 เซต
 5. ยืนแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ แล้วย่อตัวลงทำsquats 15 ครั้ง 5 เซต
 6. ยืนเท้าคู่ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าแล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้น

ถอยเท้าขวากลับที่เดิม 20 ครั้ง 5 เซต

7. ยืนเท้าคู่ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าแล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้น

ถอยเท้าซ้ายกลับที่เดิม 20 ครั้ง 5 เซต

8. ยืนเท้าคู่แล้วเขย่งปลายเท้าขึ้นให้สุด 30 ครั้ง 5 เซต
9. ยืนแยกเท้าหน้าหลังแล้วย่อตัวลงให้สุดแล้วยืดตัวขึ้น 30 ครั้ง 5 เซต
10. ปล่อยลูกให้ตบ ลูก 20 ลูก 5 เซต

ด้านความเร็ว ประกอบด้วยการฝึก 2 ชุด

- ชุดที่ 1**
1. วิ่งด้วยปลายเท้า 20 เมตร ไป - กลับ 4 เซต
 2. วิ่งด้วยสันเท้า 20 เมตร ไป - กลับ 4 เซต
 3. วิ่งยกเท้าสูง 20 เมตร ไป - กลับ 4 เซต

4. วิ่งเร็ว 10 เมตร และวิ่งเยาะๆ กลับ 4 เซต
5. วิ่งเร็ว 30 เมตร 4 เซต
6. วิ่งชอยเท้าอยู่กับที่ 10 ก้าว แล้ววิ่งเร็ว 20 เมตร แล้วเดินกลับ

4 เซต

แล้วเดินกลับ 4 เซต

7. วิ่งเร็ว 6 ก้าว แล้วกระโดดเหวี่ยงแขนตีลม สลับกัน 20 เมตร

8. วิ่งซิกแซก อ้อมกรวยไป-กลับ 4 เซต
9. สไลด์อ้อมกรวย ด้านขวานำ และด้านซ้ายนำ ด้านละ 2 เซต
10. วิ่งเร็ว 3 กรวยแรก และถอยหลัง 3 กรวยสุดท้าย 4 เซต

ชุดที่ 2

1. วิ่งชอยเท้า บันไดลิง 5 เซต
2. วิ่งไขว้เท้า บันไดลิง 5 เซต
3. วิ่งสไลด์เท้า บันไดลิง 5 เซต
4. วิ่งยกเข้าสูง บันไดลิง 5 เซต
5. วิ่งเร็วข้ามรั้ว 10 รั้ว แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ 5 เซต
6. วิ่งด้านข้างข้ามรั้ว 5 เซต
7. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว 5 เซต
8. วิ่งอ้อมกรวย แล้วเดินกลับ 5 เซต
9. สไลด์อ้อมกรวยแล้วเดินกลับ 5 เซต
10. วิ่งเร็วไป 3 กรวย แล้วถอยหลัง 3 กรวย แล้ววิ่งเร็ว เดินกลับ 5 เซต

4. ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ มาแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมและเครื่องมือในการวิจัยอีกครั้ง นำโปรแกรมและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ปรับปรุงแก้ไขให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องของภาษา ความสมบูรณ์และความเหมาะสม ซึ่งได้วิเคราะห์กิจกรรมองค์ประกอบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันตามรายละเอียดดังตาราง 8

พูน ปณ ทิโต ชีเว

ตาราง 8 การวิเคราะห์กิจกรรมและวิธีดำเนินการในโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบดมินตัน ○ สมรรถภาพทางจิตใจ ○ สมรรถภาพทางกาย - ประชุนชี่แข็ง - อบรมเชิงปฏิบัติการ <p>การทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบดมินตัน - ทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ ○ สมรรถภาพทางจิตใจ - สอบถามความคิดเห็นจิตวิทยาทางกาย 4 ด้าน - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ 	<p>1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ</p> <p>2. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย</p> <p>1. ให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้ระดับความสามารถของตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ</p> <p>1.1 ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ</p> <p>1.2 สมรรถภาพทางกาย 4 รายการ</p> <p>1.3 การใช้จิตวิทยาการกีฬา 4 ด้าน</p>	<p>1. ประชุนชี่แข็ง รายละเอียดการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ให้กับผู้ช่วยวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง</p> <p>2. ประชุนชี่แข็งการฝึกแบบบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบ การประเมินตนเองระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรม</p> <p>3. อบรมเชิงปฏิบัติการให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน องค์ประกอบละ 2 ชั่วโมง</p> <p>1. ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ ได้แก่ การเสิร์ฟ ลูกสั้นของเพรนซ์ การเสิร์ฟลูกยาวของสก๊อตและฟ็อกซ์ การตีลูกกระทบไฟผ่นังของลอริศฮาร์ทและแมคเพอร์สัน การตีลูกตบ การตีลูกโด่งหลัง และการตีลูกตัดหยอด</p> <p>2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ ได้แก่ Illinois Agility Run Test, Standing Long Jump Test, 30 Metre Acceleration Test และ 2.4 km Walk/Run</p> <p>3. สอบถามความคิดเห็นการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 4 ด้าน จำนวน 40 ข้อ เป็นแบบ rating scale 5 ระดับ</p>	<p>1/1 (6 ชม)</p>
<p>การทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบดมินตัน - ทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ ○ สมรรถภาพทางจิตใจ - สอบถามความคิดเห็นจิตวิทยาทางกาย 4 ด้าน - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ 	<p>1. ให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้ระดับความสามารถของตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ</p> <p>เกี่ยวกับ</p> <p>1.1 ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ</p> <p>1.2 สมรรถภาพทางกาย 4 รายการ</p> <p>1.3 การใช้จิตวิทยาการกีฬา 4 ด้าน</p>	<p>1. ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ ได้แก่ การเสิร์ฟ ลูกสั้นของเพรนซ์ การเสิร์ฟลูกยาวของสก๊อตและฟ็อกซ์ การตีลูกกระทบไฟผ่นังของลอริศฮาร์ทและแมคเพอร์สัน การตีลูกตบ การตีลูกโด่งหลัง และการตีลูกตัดหยอด</p> <p>2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ ได้แก่ Illinois Agility Run Test, Standing Long Jump Test, 30 Metre Acceleration Test และ 2.4 km Walk/Run</p> <p>3. สอบถามความคิดเห็นการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 4 ด้าน จำนวน 40 ข้อ เป็นแบบ rating scale 5 ระดับ</p>	<p>1/2 (3 ชม)</p> <p>1/3 (2 ชม)</p> <p>1/3 (30 นาที)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบดมินตัน <ul style="list-style-type: none"> - ลูกโด่งหลังด้านหน้ามือ - ลูกโด่งหลังหน้ามือแบบป้องกัน (แบบรับ) - ลูกโด่งหลังหน้ามือแบบโจมตี (ด้านหลังมือ) ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกสมาธิ ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความอดทน 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกโด่งด้านหน้ามือได้ 2. เล่นลูกโด่งหลังหน้ามือแบบป้องกัน (แบบรับ) ได้ 3. ลูกโด่งหลังหน้ามือแบบโจมตี (ด้านหลังมือ) ได้ 4. มีสมาธิในการฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยการจัดการตนเองได้ 5. มีความอดทนในการฝึกการเล่น การแข่งขันได้นานขึ้น 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลังหน้ามือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกโด่งหลัง 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดยฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกสมาธิตามแบบฝึก 4 ชั้นตอนควบคู่กับการฝึกตีลูกโด่งหลังหน้ามือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก 10 ครั้ง (นั่งหรือยืน) 2. ขณะฝึกจิกจังหวะปิด ให้หายใจ เข้า – ออก ตามหระ 3. ขณะฝึกจิกจังหวะเปิด ให้หายใจเข้า ก่อนนับจังหวะ หายออกเมื่อตีลูกครบ 4 จังหวะ 4. ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองถนัด <p>ฝึกด้านความอดทนด้วยแบบฝึก ชุดที่ 1 ได้แก่ วิ่งรอบสนาม การกระโดดเท้าคู่ หน้า หลัง กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ซ้าย กระโดดเท้าแยก หน้า หลัง วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่ ยืนเหยียดมือ ต้นพื้น ลูกนั่ง</p> <p>ฝึกทักษะลูกโด่งหลังหน้ามือแบบป้องกัน(แบบรับ) แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกสมาธิ ฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกทักษะลูกโด่งหลังหน้ามือแบบโจมตี(ด้านหลังมือ)แบบ SPCI 4ชั้นตอน</p> <p>ฝึกสมาธิ ฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1</p>	<p>2/1 (2 ชม)</p> <p>2/2 (2 ชม)</p> <p>2/3 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบดมินตัน <ul style="list-style-type: none"> - ลูกโด่งหลังด้านหลังมือ - การส่งลูกโด่งหลัง - การส่งลูกหน้าตาชาย ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกสมาธิ และแรงจูงใจ ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความอดทน 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกโด่งด้านหลังมือได้ 2. ส่งลูกโด่งหลังได้ 3. ส่งลูกหน้าตาชายได้ 4. มีสมาธิในการเล่นฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยการจัดการตนเองได้ 5. สร้างแรงจูงใจในการฝึก เล่น แข่งขันได้ด้วยตนเอง 6. มีความอดทนในการฝึก การเล่น การแข่งขันได้นานขึ้น 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกโด่งหลังหลังมือ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกสมาธิตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกตีลูกโด่งหลังหน้ามือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก 10 ครั้ง (นั่งหรือยืน) 2. ขณะฝึกนั่งห่อหุ้มหัวใจให้หายใจ เข้า – ออก ตามหาวะ 3. ขณะฝึกนั่งห่อหุ้มหัวใจให้หายใจเข้า ก่อนนั่งห่อหุ้ม หายออกเมื่อตีลูกครบ 4 จึงหาวะ 4. ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองนับ <p>ฝึกความอดทนด้วยแบบฝึก ชุดที่ 2 ได้แก่ กระโดดเชือก 10 นาที เคลื่อนที่ หน้า หลัง เคลื่อนที่ ซ้าย ขวา เคลื่อนที่ 4 จุด เคลื่อนที่ 6 จุด โต้คู่ ทั่วสนาม</p> <p>ฝึกทักษะการส่งลูกโด่งหลัง แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกสมาธิ และฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกทักษะการส่งลูกโด่งหลัง แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกสมาธิ และฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1</p>	<p>3/1 (2 ชม)</p> <p>3/2 (2 ชม)</p> <p>3/2 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้น</p> <p>หน่วยฝึกที่ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบมีต้น - เล่นลูกตดตหยอดพื้นฐาน - เล่นลูกตดตหยอดหน้ามือ - เล่นลูกตดตหยอดหลังมือ <p>○ สมรรถภาพทางจิตใจ</p> <p>- ฝึกแรงจูงใจ</p>	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกตดตหยอดพื้นฐานได้ 2. เล่นลูกตดตหยอดหน้ามือได้ 3. เล่นลูกตดตหยอดหลังมือได้ 	<p>ฝึกทักษะการส่งลูกหน้าตาข่าย แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการส่งลูกหน้าตาข่าย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำอะไรเพื่ออะไร 2. ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้ง หรือเวลา ด้วยตนเอง 3. ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม 4. หลังฝึกจัดบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข <p>ฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1</p>	<p>3/3 (2 ชม)</p>
<p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้น</p> <p>หน่วยฝึกที่ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบมีต้น - เล่นลูกตดตหยอดพื้นฐาน - เล่นลูกตดตหยอดหน้ามือ - เล่นลูกตดตหยอดหลังมือ <p>○ สมรรถภาพทางจิตใจ</p> <p>- ฝึกแรงจูงใจ</p>	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกตดตหยอดพื้นฐานได้ 2. เล่นลูกตดตหยอดหน้ามือได้ 3. เล่นลูกตดตหยอดหลังมือได้ 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกตดตหยอดพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกตดตหยอด 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกแรงจูงใจ ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตีลูกตดตหยอด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำอะไรเพื่ออะไร 	<p>4/1 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>○ สมรรถภาพทางกาย</p> <p>-ฝึกความแข็งแรง</p>	<p>5.สร้างแรงจูงใจในการฝึก เล่น แข่งขันได้ด้วยตนเอง</p> <p>6.ใช้ความแข็งแรงในการฝึก เล่น แข่งขันได้ดี</p>	<p>ฝึกแรงจูงใจ (ต่อ)</p> <p>2.ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้งหรือเวลา ด้วยตนเอง</p> <p>3.ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม</p> <p>4.หลังฝึกดบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p> <p>ฝึกความอดทนด้วยแบบฝึก ชุดที่ 3 ได้แก่ วิ่งรอบสนาม ดิ้นพื้นแล้ววิ่งไปแตะตาศายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ ลูกนั่ง กระโดดยกเข่าสูงแล้ววิ่งไปแตะตาศายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่นับ 10 แล้ววิ่งไปแตะตาศายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ ทำท่าสควอช แล้ววิ่งไปแตะตาศายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ เหยียดไม่ติดม แล้ววิ่งไปแตะตาศายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่</p> <p>ฝึกทักษะการตีลูกตีหยอดหน้ามือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ และฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกทักษะการตีลูกตีหยอดหลังมือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 1 ได้แก่ กระโดดขาเดียวข้ามเท้าบันไดลิง กระโดดสองขาข้ามบันไดลิง กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ไป-กลับ</p>	<p>4/2 (2 ชม)</p> <p>4/3 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
		<p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 1 ได้แก่ กระโดดขาเดียวข้ามแท่งบันไดสูง กระโดดสองขาข้ามบันไดสูง กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ไป-กลับ วิ่งข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดเท้าคู่แยกและเท้าคู่ข้ามรั้ว กระโดดเท้าคู่ ขึ้น - ลง กระโดดด้านข้าง เข้า - ออก ต้นพื้น ลูก - นั่ง</p>	<p>4/3 (2 ชม) (ต่อ)</p>
<p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <p>หน่วยฝึกที่ 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบมีต้นแบบ <ul style="list-style-type: none"> - ลูกตบพื้นฐาน - ลูกตบหน้ามือ - ลูกตบหลังมือ ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกแรงจูงใจ ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความแข็งแรง 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกตบพื้นฐานได้ 2. เล่นลูกตบหน้ามือได้ 3. เล่นลูกตบหลังมือได้ 4. สร้างแรงจูงใจในการฝึก เล่น แข่งขันได้ด้วยตนเอง 5. ใช้ความแข็งแรงในการฝึก เล่น แข่งขันได้ดี 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกตบพื้นฐาน แบบ SPCL 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกตบพื้นฐาน 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกแรงจูงใจ ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตบพื้นฐาน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกให้ผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำเพื่ออะไร 2. ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้ง หรือเวลา ด้วยตนเอง 3. ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม 4. หลังฝึกให้ผู้ฝึกประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข 	<p>5/1 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
		<p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 1 ได้แก่ กระโดดขาเดียวข้ามแท่นไม้คดสูง กระโดดสองขาข้ามบันไดสูง กระโดดเทาคู่ด้านข้าง ไป-กลับ วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดเทาคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดท่าแยกและท่าคู่ข้ามรั้ว กระโดดเทาคู่ ขึ้น - ลง กระโดดด้านข้าง เข้า - ออก ดันพื้น ลูก - หนึ่ง</p> <p>ฝึกทักษะการฝึกลูกตบหน้ามือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ และความแข็งแรง เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกทักษะการฝึกลูกตบหลังมือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 2 ได้แก่ เดินมือแบบถีนา ยืนกระโดดฮอป ยืนกระโดดต่อเนื่อง กระโดดพลียโอ แล้ววิ่งเร็ว ยืนแยกเท้าเท้าช่วงไหล แล้วย่อตัวลงทงsquats ยืนเทาคู่ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้นถีนากลับที่เดิม ยืนเทาคู่ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าแล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้นถีนากลับที่เดิม ยืนเทาคู่แล้วเขย่งปลายเท้าขึ้นให้สุด ยืนแยกเท้าหน้าหลังแล้วย่อตัวลงให้สุดแล้วยืดตัวขึ้น ปล่อยลูกให้ตบ</p>	<p>5/1 (2 ชม) (ต่อ)</p> <p>5/2 (2 ชม)</p> <p>5/3 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบเริ่มต้น</p> <p>หน่วยฝึกที่ 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบเริ่มต้น <ul style="list-style-type: none"> - ลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ - ลูกหยอดหน้าตาข่ายหลังมือ - ลูกตาดพื้นฐาน ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกแรงจูงใจ ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความแข็งแรง 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบเริ่มต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือได้ 2. เล่นลูกหยอดหน้าตาข่ายหลังมือได้ 3. เล่นลูกตาดพื้นฐานได้ 4. สร้างแรงจูงใจในการฝึก เล่น แข่งขันได้ด้วยตนเอง 5. ใช้ความแข็งแรงในการฝึก เล่น แข่งขันได้ดี 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความเร็วหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกการควบคุมตนเอง ตามแบบฝึก 3 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกพูดกับตนเองว่าจะฝึกทักษะอย่างไรให้ถูกต้อง ถ้ามีปัญหาหรืออุปสรรคในการฝึกครั้งนี้จะเก็บอารมณ์อย่างไร 2. ขณะฝึกสังเกตตนเองว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้านบวกหรือลบมากกว่าไปยังอารมณ์ด้านลบได้หรือไม่ ทำอย่างไร 3. หลังฝึกจดบันทึกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วสามารถยับยั้งอารมณ์ตนเองได้เพื่อนำมาปรับปรุงการปฏิบัติครั้งต่อไป <p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 3</p>	<p>6/1 (2 ชม)</p>
		<p>ฝึกทักษะการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 3</p>	<p>6/2 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
		<p>ฝึกทักษะการตีลูกตาดพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความเร็ว ชุดที่ 1 ได้แก่ วิ่งด้วยปลายเท้า 20 เมตร ไป – กลับ วิ่งด้วยสันเท้า 20 เมตร ไป – กลับ วิ่งยกเท้าสูง 20 เมตร ไป – กลับ วิ่งเร็ว 10 เมตร และวิ่งเหยาะๆ กลับ วิ่งเร็ว 30 เมตร วิ่งชวยเท้าอยู่กับที่ 10 ก้าว แล้ววิ่งเร็ว 20 เมตร แล้วเดินกลับ วิ่งเร็ว 6 ก้าว แล้วกระโดดเหยงแขนตีลม สลับกับ 20 เมตร แล้วเดินกลับ วิ่งซิกแซก อ้อมกรวยไป-กลับ สไลด์อ้อมกรวย ด้านขวามือ และด้านซ้ายมือ วิ่งเร็ว 3 กรวยแรก และถอยหลัง 3 กรวยสุดท้าย</p>	6/3 (2 ชม)
<p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 7</p> <p>○ ทักษะกีฬาแบบดมินตัน</p> <ul style="list-style-type: none"> -ลูกกอล์ฟพื้นฐาน -ลูกเย็บพื้นฐาน -รับลูกตบพื้นฐาน 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกกอล์ฟพื้นฐานได้ 2. เล่นลูกเย็บพื้นฐานได้ 3. รับลูกตบพื้นฐานได้ 	<p>ฝึกทักษะการเล่นลูกกอล์ฟพื้นฐานได้ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกการตีลูกกอล์ฟพื้นฐานได้ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความเร็วหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความเร็ว ชุดที่ 1 เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 3</p>	7/1 (2 ชม)

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	ลำดับ/ ครั้ง/เวลา
<p>○ สมรรถภาพทางจิตใต้</p> <p>-ฝึกการควบคุมตนเอง</p> <p>○ สมรรถภาพทางกาย</p> <p>-ฝึกความเร็ว</p>	<p>4.ควบคุมตนเองในการฝึก เล่น แข่งขันได้ทุกสถานการณ์</p> <p>5.ใช้ความเร็วในการฝึก เล่น แข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>ฝึกทักษะการเล่นลูกแย้มพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการเล่นลูกแย้ม</p> <p>2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง</p> <p>3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย</p> <p>4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน</p> <p>ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนลำดับที่ 6 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความเร็ว ชุดที่ 2 ได้แก่ วิ่งชวยเท้า บ้านโดลิง วิ่งโซ่วเท้า บ้านโดลิง วิ่งสไลด์เท้า บ้านโดลิง วิ่งยกเข่าสูง บ้านโดลิงวิ่งเร็วข้ามรั้ว 10 รั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ วิ่งด้านข้างข้ามรั้ว กระโดดเท้าข้ามรั้ว วิ่งอ้อมกรวย แล้วเดินกลับกรวยแล้วเดินกลับ วิ่งเร็วไป 3 กรวย แล้วถอยหลัง 3 กรวย แล้ววิ่งเร็ว เดินกลับ</p> <p>ฝึกทักษะการรับลูกตบพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนลำดับที่ 6 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความเร็ว ชุดที่ 2 เหมือนลำดับที่ 7 ครั้งที่ 2</p>	<p>7/2 (2 ชม)</p> <p>7/3 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียน กีฬาเบตมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 8</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาเบตมินตัน <ul style="list-style-type: none"> - เคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังหน้ามือ - เคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังมือ - การส่งลูกประเภทเดียว ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการควบคุมตนเอง และความเชื่อมั่น ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความเร็ว และความคล่องแคล่ว 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียนกีฬาเบตมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เรียนสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังหน้ามือได้ 2. เคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังมือได้ 3. ส่งลูกประเภทเดียวได้ 4. ควบคุมตนเองในการฝึก เล่น แข่งขันได้ทุกสถานการณ์ 5. แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองทุกทั้งในขณะฝึก เล่น และแข่งขันได้ 6. ฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยความคล่องแคล่ว 	<p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกโด่งหลังหน้ามือ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความเร็วหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความเร็ว ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเร็ว ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตีลูกโด่งหลังมือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ฝึกกำหนดสถานการณ์ให้ผู้เล่นแต่ละคนคิดเชิงบวกในการฝึกทักษะการตีลูกโด่งหน้าตาข่าย ด้วยคำพูดหรือภาษากาย 2. ก่อนฝึกผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกเป็นจำนวนครั้ง หรือคะแนน หรือเวลา ด้วยตนเอง 3. ขณะฝึกผู้เล่นบันทึกผลการฝึกตามเป้าหมาย 4. หลังฝึกผู้เล่นสรุปผลจากการบันทึก ประเมินตนเอง ประเมินร่วมกับกลุ่ม ให้กำลังใจตนเอง ให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่ม 	<p>8/1 (2 ชม)</p> <p>8/2 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 9</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบดมินตัน - การส่งลูกเล่นประเภทคู่ผสม - การส่งลูกเล่นประเภทคู่ผสม - การเคลื่อนที่ตัดหยอดหน้ามือ 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ส่งลูกการเล่นประเภทคู่ได้ 2. ส่งลูกการเล่นประเภทคู่ผสมได้ 3. เคลื่อนที่ตัดหยอดหน้ามือได้ 4. แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองทุกทั้งในขณะฝึก เล่น และแข่งขันได้ 	<p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 1 ได้แก่ เคลื่อนไหวตัว V เคลื่อนไหวตัว ^ เคลื่อนไหวตัว X เคลื่อนไหวตัว T เคลื่อนไหวตัว Y ก้าวขึ้น – ลง สลับกัน 20 วินาที</p> <p>เท้าคู่ ขึ้น – ลง กระโดดด้านข้าง เข้า – ออก กระโดดเท้าแยก เข้า – ออก กระโดดเท้าไขว้ ซ้าย – ขวา</p> <p>ฝึกทักษะการส่งลูกประเภทเดี่ยว แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 1 เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p>	<p>8/2 (2 ชม) (ต่อ)</p> <p>8/3 (2 ชม)</p>
<p>ฝึกทักษะการส่งลูกการเล่นประเภทคู่ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการส่งลูกการเล่นประเภทคู่ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็หรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 1 เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p>	<p>1. ฝึกทักษะการส่งลูกการเล่นประเภทคู่</p> <p>2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง</p> <p>3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็หรือเป้าหมาย</p> <p>4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน</p>	<p>9/1 (2 ชม)</p>	

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>○ สมรรถภาพทางจิตใจ</p> <p>-ฝึกความเชื่อมั่น</p> <p>○ สมรรถภาพทางกาย</p> <p>-ฝึกความคล่องแคล่ว</p>	<p>5.ฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยความคล่องแคล่ว</p>	<p>ฝึกทักษะการส่งลูกการเล่นประเภทคู่ผสม แบบ SPIC 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 ได้แก่ วิ่งชอยเท้าบันไดลิง วิ่งซิกแซกอ้อมกรวย วิ่งสไลด์อ้อมกรวย จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ ซ้าย-ขวา เคลื่อนที่ด้านข้างและกรวยซ้าย ขวา ตามผู้นำ 20 จุด อย่างเร็ว จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านข้างตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้งเคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่ง 20 จุด</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตัดหยอดหน้ามือ แบบ SPIC 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 ได้แก่ วิ่งชอยเท้าบันไดลิง วิ่งซิกแซกอ้อมกรวย วิ่งสไลด์อ้อมกรวย จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ ซ้าย-ขวา เคลื่อนที่ด้านข้างและกรวยซ้าย ขวา ตามผู้นำ 20 จุด อย่างเร็ว จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านข้างตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้งเคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่ง 20 จุด</p>	<p>9/2 (2 ชม)</p> <p>9/3 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบดมินตัน <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ - การเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้ามือ - การเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความเชื่อมั่น ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความคล่องแคล่ว 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือได้ 2. เคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้ามือได้ 3. เคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือได้ 4. แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองทุกท่วงท่าขณะฝึก เล่น และแข่งขันได้ 5. ฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยความคล่องแคล่ว 	<p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความเร็วหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 3</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 3</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 3 ได้แก่ วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเกาะๆ กลับ วิ่งชอยเท้า 2 ก้าว ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ วิ่งชอยเท้า 2 ก้าว ข้ามรั้ว วิ่งไขว้เท้า บนโดลิ้ง วิ่งสลับเท้า นำทำตาม เคลื่อนที่ดี</p> <p>ลมนหน้าตาข่าย อย่างเร็ว 20 จุด เคลื่อนที่ที่ตีลมตามคำสั่งทั้งหมด 20 จุด</p>	<p>10/1 (2 ชม)</p> <p>10/2 (2 ชม)</p> <p>10/3 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้ เล่นกีฬาเบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาเบดมินตัน <ul style="list-style-type: none"> -การเคลื่อนที่ตีลูกหยอดหน้าตาข่าย -การเคลื่อนที่ตีลูกตาด -การเคลื่อนที่ตีลูกถึงได้ ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> -ฝึกความเชื่อมั่น ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> -ฝึกความคล่องแคล่ว 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาเบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.เคลื่อนที่ตีลูกหยอดหน้าตาข่ายได้ 2.เคลื่อนที่ตีลูกตาดได้ 3.เคลื่อนที่ตีลูกถึงได้ 4.แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองทุกทั้งในขณะฝึก เล่น และแข่งขันได้ 5.ฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยความคล่องแคล่ว 	<p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกหยอดหน้าตาข่าย แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกเคลื่อนที่ตีลูกหยอดหน้าตาข่าย 2.ฝึกแบบก้าวร่น้ำ: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความลื่นไหลหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดยฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกตาด แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกถึง แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3</p>	<p>11/1 (2 ชม)</p> <p>11/1 (2 ชม)</p> <p>11/1 (2 ชม)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้น</p> <p>หน่วยฝึกที่ 12</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบมีต้น <ul style="list-style-type: none"> - แสดงทักษะกีฬาแบบมีต้น 9 ทักษะ ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - แสดงสมรรถภาพทางจิตใจทั้ง 4 ด้าน ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - แสดงสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้ทักษะกีฬาแบบมีต้น 9 ทักษะ ขณะแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2. แสดงออกถึงสมาธิ ความมุ่งมั่น สร้างแรงจูงใจ และมีความเชื่อมั่นในขณะแข่งขันได้อย่างเหมาะสมทุกสถานการณ์ 3. แสดงออกถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่มีประสิทธิภาพในขณะแข่งขัน 	<p>ประเมินสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้น 3 องค์ประกอบด้วยแบบประเมินผล การแข่งขัน ร่วมสรุปผลจากการแข่งขัน ทั้งแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคล จาก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ ใช้เวลา 1 วัน - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง - สอบถามความคิดเห็นในการนำจิตวิทยาไปใช้ในการฝึก เล่น แข่งขัน ใช้เวลา 30 นาที - จัดการแข่งขันประเภทบุคคล โดยใช้เวลา 1 วัน - จัดการแข่งขันประเภททีม โดยใช้เวลา 1 วัน <p>****</p>	<p>12/1-2-3 (2 ชม)</p>

5. นำโปรแกรม คู่มือการใช้ และแบบสอบถาม ไปทดลองใช้ (Pilot Study) กับกลุ่มตัวอย่าง (Try Out) 20 คน ตามขั้นตอนดังนี้

5.1 ให้ความรู้นักศึกษาเกี่ยวกับ การสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันตามโปรแกรม และคู่มือการใช้โปรแกรม ได้แก่ วัตถุประสงค์ ข้อกำหนดที่สำคัญ ขอบเขต คำจำกัดความ ช่วงการฝึก และองค์ความรู้ที่สำคัญจำเป็นในการฝึกด้านความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย

5.2 ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ (ภาคผนวก จ คู่มือการใช้โปรแกรม) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ (ภาคผนวก จ คู่มือการใช้โปรแกรม) ตอบแบบสอบถามแบบสอบถามการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม (รายละเอียดในภาคผนวก จ)

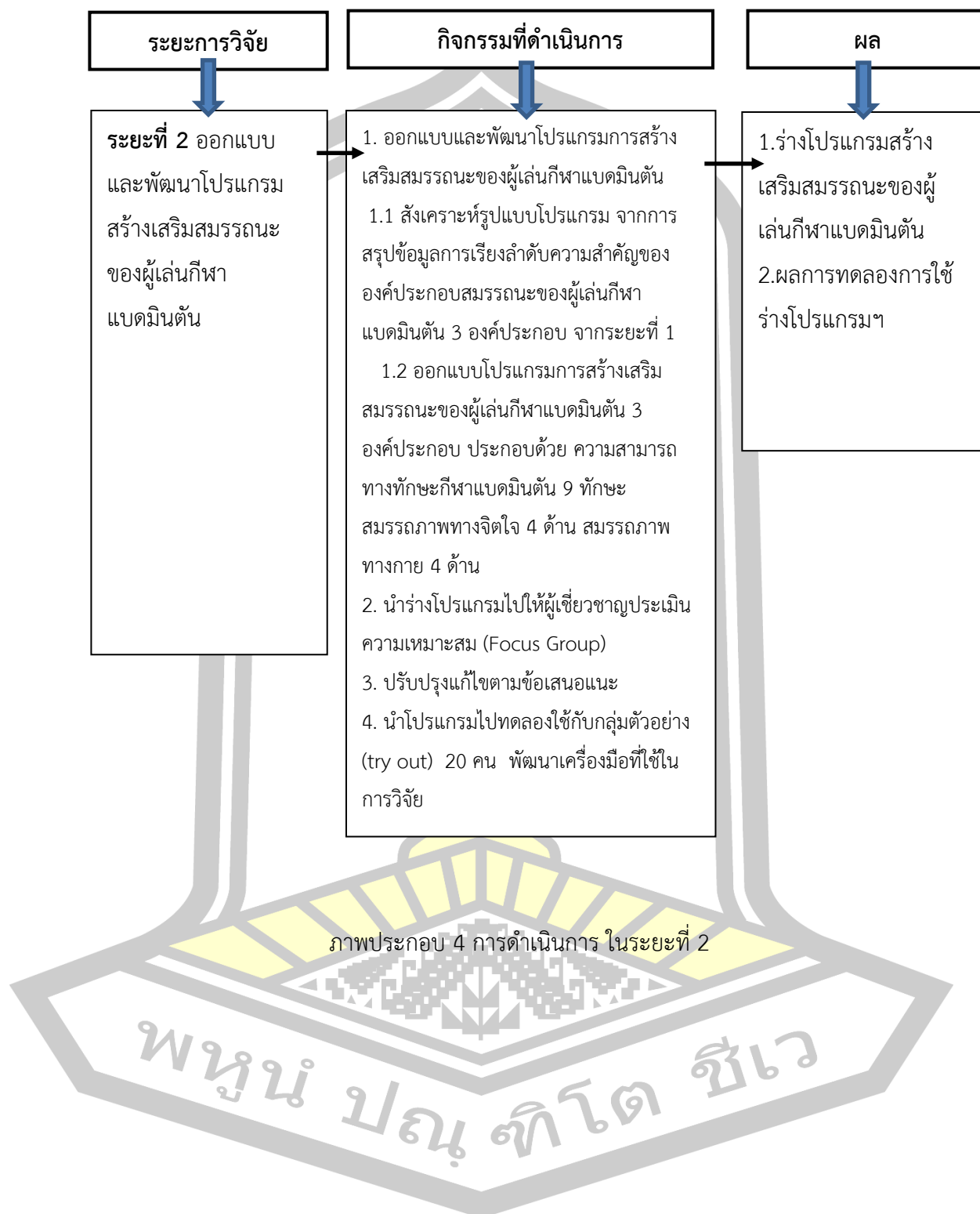
5.3 เข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ในการให้องค์ความรู้ และการทดสอบ ก่อนหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การทดสอบใช้เวลารวม 1 สัปดาห์ (รายละเอียดในภาคผนวก จ)

5.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมเป็นรายสัปดาห์ และเมื่อครบ 8 สัปดาห์ ประเมินผลสรุป ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ให้ความสมบูรณ์มากขึ้น ก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)
2. วิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติ t-test (dependent sample t-test)

พหุ ประถมศึกษา



ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

จุดประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 90 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2561 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 30 คน ซึ่งคัดเลือกจากกลุ่มประชากร จำนวน 90 คน ตามรายละเอียดดังนี้

1. ทำการทดสอบ 2 องค์ประกอบ ก่อนและหลังการทดลอง ประกอบด้วย (ภาคผนวก จ)
 - 1.1 ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ ได้แก่
 - 1.1.1 แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นของเฟรนช์ (French Shot Serve Test)
 - 1.1.2 แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกยาวของสก๊อตและฟอกซ์ (Scott and Fox Long Serve Test)
 - 1.1.3 แบบทดสอบการตีลูกกระทบผนังของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน (Lockhart and Mc-pherson Wall Volley Test)
 - 1.1.4 แบบทดสอบการตีลูกตบ (Smash Test)
 - 1.1.5 แบบทดสอบการตีลูกโด่งหลัง (The French Clear Test)
 - 1.1.6 แบบทดสอบการตีลูกตัดหยอด (Overhead Drop Shot Test)
 - 1.2 สมรรถภาพทางกาย 4 รายการ ประกอบด้วย
 - 1.2.1 แบบทดสอบความเร็วและคล่องแคล่ววิ่ง Illinois Agility Run Test
 - 1.2.2 แบบทดสอบความแข็งแรง Standing Long Jump Test
 - 1.2.3 แบบทดสอบความเร็ว 30 Metre Acceleration Test
 - 1.2.4 แบบทดสอบความอดทนของนักกีฬาแบดมินตัน เดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร หรือ 1.5 ไมล์

2. ผู้วิจัยนำเฉพาะผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬามาเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับการสรุปผลการวิจัยในระยะที่ 1 ที่มีผลการจัดลำดับความสำคัญจากสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งความสามารถทางทักษะกีฬามีความสำคัญมากที่สุด โดยนำผลการทดสอบมาเรียงลำดับจากต่ำสุดไปสูงสุด โดยแยกเพศชายหญิง แล้วนำมาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยดูจากผลการทดสอบต่ำสุดทั้งชายหญิง จำนวน 30 คน คัดเลือกเป็นกลุ่มทดลองชาย จำนวน 20 คน กลุ่มทดลองหญิง จำนวน 10 คน

3. กลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้รับการฝึกตามโปรแกรม (ภาคผนวก ง) 3 วัน ๆ ละ 120 นาที ตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ แบ่งระยะการทดลองออกเป็น 2 ระยะ คือ ก่อน และหลังการทดลอง

4. ทดสอบกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา
6 รายการสอบถามความคิดเห็นการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน และทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง (ภาคผนวก ฉ)

5. กลุ่มทดลองเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการบูรณาการจิตวิทยาการกีฬา ทักษะกีฬาแบดมินตัน และสมรรถภาพทางกายในการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถ 3 องค์ประกอบ ได้แก่

5.1 ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา วิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านทางทักษะกีฬาแบดมินตัน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุศิณี ศิริวงศ์พากร ผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน และผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันของสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

5.2 ด้านสมรรถภาพทางจิตใจ วิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการนำจิตวิทยาไปใช้ในการฝึก เล่น แข่งขันกีฬา คือ ดร. ปภินวิชฎ์ โพธิ์กาศ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

5.3 ด้านสมรรถภาพทางกาย วิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้เล่นกีฬา คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร กมุทศรี ผู้ดูแลสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติไทยหญิง อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยมหิดล

6. ระหว่างการทดลองผู้วิจัยไม่ได้ทดสอบ แต่วัดประเมินผลความสามารถทางทักษะกีฬาทุกชั่วโมงการฝึกตามโปรแกรม เนื่องจากการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยเน้นการบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญในตรวจคุณภาพโปรแกรม และเน้นกระบวนการบูรณาการโดยการให้ผู้ฝึกมีส่วนร่วมในการพัฒนา รูปแบบการประเมินจะอยู่ในหน่วยการฝึกทุกชั่วโมง (ภาคผนวก ง)

ทั้งนี้ในการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากเป็นไปตามเกณฑ์ดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยได้รับหนังสือรับรองการทำวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ภาคผนวก ช)

สถานที่และระยะเวลาในการศึกษาวิจัย

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม ระยะเวลาในการทดลองการเข้าร่วมโปรแกรม เป็นเวลา 12 สัปดาห์

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ตัวแปรตาม คือ

1. ผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน
2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. ผลการแสดงความคิดเห็นการใช้จิตวิทยาการกีฬา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ภาคผนวก ก) ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน (ภาคผนวก ง)
2. แบบทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ ประกอบด้วย รายละเอียด (ภาคผนวก จ)
3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ ประกอบด้วยรายละเอียด (ภาคผนวก ฉ)
4. แบบสอบถามการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน (ภาคผนวก ช)
 - 4.1 แบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของ ลิเคิร์ต (Likert) เกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 4 ด้าน ซึ่งสังเคราะห์จากองค์ประกอบเชิงยืนยันของกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 และจากการยืนยันของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากระยะที่ 2 สร้างแบบสอบถาม 4 ด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่น ด้านแรงจูงใจ ด้านการควบคุมตนเอง และด้านสมาธิ ด้านละ 10 ข้อ รวมทั้งฉบับ 40 ข้อ โดยให้ตอบคำถามตรงกับข้อความที่ปฏิบัติตามสภาพจริงตามความหมายโดยมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติเป็นประจำ

ระดับ 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติบ่อยครั้ง

ระดับ 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติบางครั้ง

ระดับ 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับ**การปฏิบัติหลายๆ ครั้ง**
 ระดับ 1 หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติเลย หรือ**ไม่เคยปฏิบัติเลย**
 มีเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แปลผลค่าเฉลี่ย
 ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	มากที่สุด
3.50 – 4.49	มาก
2.50 – 3.49	ปานกลาง
1.50 – 2.49	น้อย
1.00 – 1.49	น้อยที่สุด

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเตรียมการก่อนการทดลอง ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์
 - 1.1 ดำเนินการขอเสนอโครงการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
 ในมนุษย์ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ภาคผนวก ญ)
 - 1.2 ทำหนังสือขออนุญาตจากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ถึงสถาบันการพลศึกษา
 วิทยาเขตมหาสารคาม เพื่อติดต่อประสานงานและขอความร่วมมือในการขอใช้กลุ่มตัวอย่าง และ
 ขอความอนุเคราะห์นักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกาย ขอใช้สถานที่และ
 อุปกรณ์ในการทดสอบ (ภาคผนวก ข)
 - 1.3 ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับจิตวิทยาการ
 กีฬาในการฝึกกีฬา เพื่ออบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่กลุ่มทดลองเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการ
 สร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน และวิทยากรเกี่ยวกับการฝึกความสามารถทางทักษะ
 กีฬาแบดมินตัน การฝึกสมรรถภาพทางกาย เพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของนักกีฬาแบดมินตัน
 (ภาคผนวก ข)
 - 1.4 ผู้วิจัยประชุมกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์
 ที่ได้รับขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มทดลองจะได้รับคู่มือการใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 เป็นเวลา 12 สัปดาห์
 - 1.5 ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียด และกำกับการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริม
 สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ตามหน่วยการฝึกตลอด 12 สัปดาห์ (ภาคผนวก ง) เพื่อให้กลุ่ม
 ตัวอย่างทราบว่าการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาใน

คณะ ข้อมูลทุกอย่างจะเก็บเป็นความลับ โดยจะนำเสนอเป็นภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลทุกอย่างจะถูกทำลายทิ้งทันทีหลังจากผู้วิจัยเสร็จสิ้นการศึกษาอย่างสมบูรณ์

1.6 ผู้วิจัยอธิบายถึงการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง (ภาคผนวก ก) สอบถามความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย เมื่อนักศึกษาตอบตกลงเข้าร่วมวิจัย ให้ลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

1.7 แจ้งสถานที่ วัน เวลา ในการฝึก และรายละเอียดในฝึกแต่ละหน่วยๆ ละ สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 120 นาที แต่ละครั้งแบ่งช่วงการฝึกออกเป็น 3 ช่วง ตามรายละเอียดดังนี้

1.7.1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) ใช้เวลา 10 นาที แบ่งเป็น อบอุ่นร่างกายโดยทั่วไป 5 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที

1.7.2 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนา (Training for Development) ใช้เวลา 80 นาที แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) การฝึกความสามารถทางทักษะกีฬา (Sport Skill Ability) 4 แบบฝึก 50 นาที ได้แก่การฝึกพื้นฐาน 10 นาที การฝึกทักษะให้ถูกต้อง 10 นาที การฝึกตามเป้าหมาย 15 นาที และการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะ 15 นาที 2) การฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ (Psychological Fitness) ครั้งละ 2 ด้านๆ ละ 15 นาที 3) การฝึกสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ใช้เวลา 20 นาที

1.7.3 การคลายอุ่น (Cool-Down) ใช้เวลา 10 นาที โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายที่มีความหนักต่ำ

1.8 แจ้งรายละเอียด ขั้นตอนการวัดประเมินผลในแต่ละหน่วยการฝึก ซึ่งจะมีการวัดและประเมินผลตามทักษะกีฬาแบดมินตันที่ฝึก 9 ทักษะ ในรูปแบบของการประเมินคะแนน แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ผู้วิจัยออกแบบจากการฝึกทักษะในแต่ละครั้งในสัปดาห์ของการฝึกเพื่อให้สัมพันธ์กันและสามารถพัฒนาได้โดยกลุ่มทดลองสามารถประเมินตนเองได้ด้วยแบบประเมิน (Rubrics) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามทักษะในแต่ละครั้งของการฝึก และใช้แบบประเมินสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้วยการสังเกตตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถพัฒนาตนเองได้เป็นรูปธรรมมากขึ้น (ภาคผนวก ง)

2. ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ โดยทำการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อหน่วยการฝึก รายละเอียดการดำเนินการมีดังนี้

2.1 ผู้วิจัยนำโปรแกรม คู่มือการใช้ ไปอธิบาย สาธิต ชี้แจงรายละเอียด ขั้นตอนการฝึกตามโปรแกรม การบันทึกผลในคู่มือ การประเมินผลในแต่ละครั้งของการฝึกโดยละเอียดและครบถ้วนสมบูรณ์

2.2 ชี้แจง นิตหมายการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ ตามแบบทดสอบ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2.3 สอบถามเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 4 ด้าน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2.4 ประเมินผลความสามารถทางทักษะกีฬา ด้วยแบบประเมิน (Rubrics) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามทักษะในแต่ละครั้งของการฝึก และประเมินสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้วยการสังเกตตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในคู่มือทุกครั้ง

2.5 บันทึกผลความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย ในคู่มือการใช้โปรแกรม

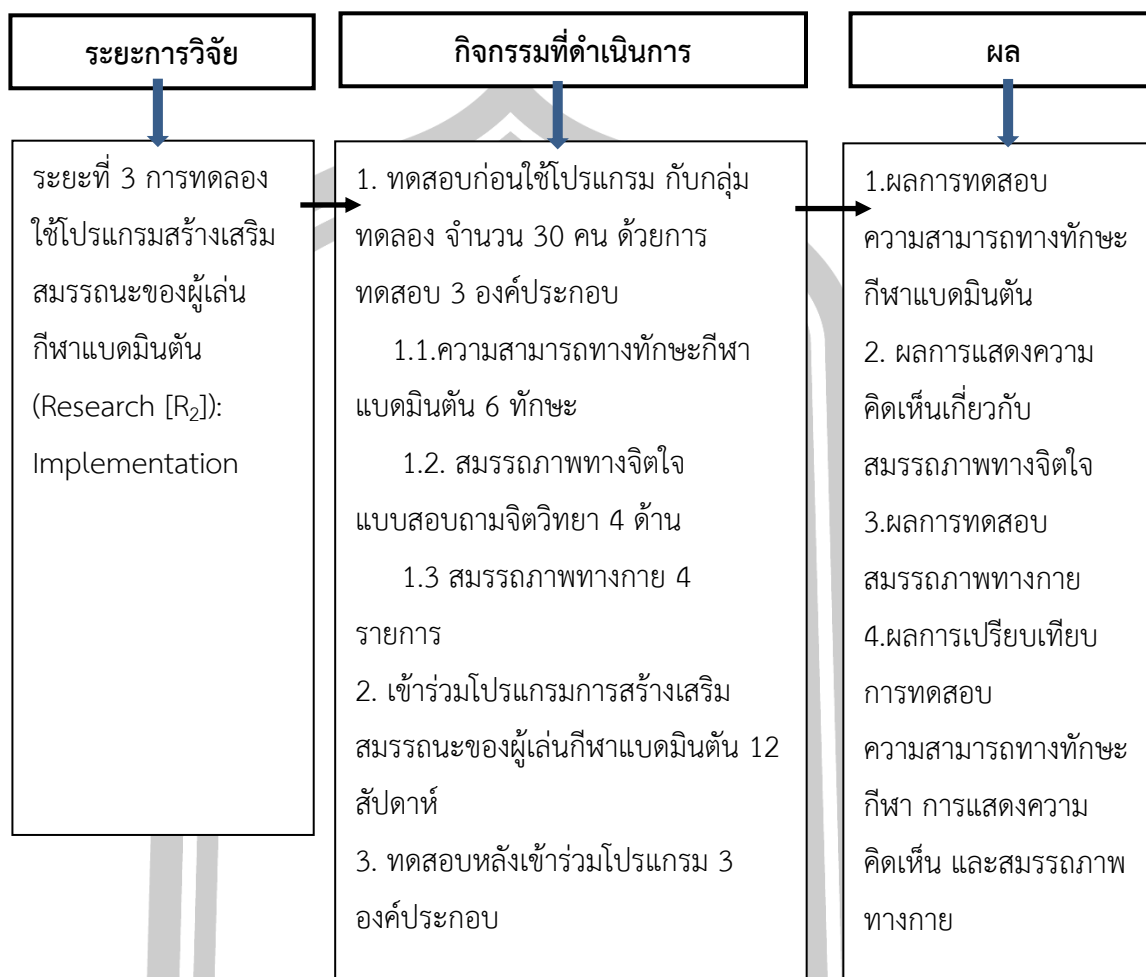
2.6 นำข้อมูลจากการบันทึกมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปและลักษณะพื้นฐานของตัวแปร วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ สมรรถภาพทางกาย 4 รายการ กับเกณฑ์มาตรฐานของการทดสอบ และสมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ สมรรถภาพทางกาย 4 รายการ และสมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบทางเดียวโดยมีการวัดซ้ำ (One-way MANOVA; repeated measures)

พหุ ประเด็น โท ชีวะ



ภาพประกอบ 5 การดำเนินการวิจัย ในระยะที่ 3

ระยะที่ 4 การประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

จุดประสงค์ของการวิจัย

เพื่อประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน
2. นักศึกษากลุ่มทดลอง 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสรุปผลการดำเนินการวิจัยเชิงเนื้อหา (Content Analysis) แบบ CIPP Model จากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ระยะที่ 1 2 3
2. แบบบันทึกการสนทนาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน
3. แบบสอบถามความคิดเห็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินรูปแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เพื่อกำหนดโครงสร้างของสิ่งที่จะประเมิน และที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน แบบซีพีพี (CIPP Model) ประกอบด้วยการประเมิน 4 ประเภท คือ สภาวะแวดล้อม ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลผลิต (Stufflebeam et. Al, 1977: 218-239; Stufflebeam & Shinkfield, 2007: 334-346)

2. ศึกษา ค้นคว้าเอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ครอบคลุมการประเมินสภาวะแวดล้อม ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลผลิต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือสำหรับใช้ในการประเมินรูปแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

3. สรุปผลการประเมินกิจกรรมตามรูปแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ในระยะที่ 1 2 3 เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพตามรูปแบบ CIPP Model เป็นตารางและเขียนบรรยายประกอบด้วยรายละเอียด 4 ด้าน ดังนี้

3.1 การประเมินสภาวะแวดล้อม (Context Evaluation: C) เป็นการประเมินข้อมูลพื้นฐานโดยเน้นในด้านความสัมพันธ์เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละระยะ เพื่อพิจารณาหลักการและเหตุผล ความจำเป็นที่ต้องดำเนินการ ประเด็นปัญหา และความเหมาะสมของเป้าหมายของรูปแบบโปรแกรม สภาพปัจจุบันของสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละระยะ ข้อมูลที่ได้จากการแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมโปรแกรม วัตถุประสงค์เป็นไปตามเป้าหมายของโปรแกรม การจัดสภาพแวดล้อมในการเข้าร่วมโปรแกรมที่เอื้อต่อสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ความต้องการของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรม

3.2 การประเมินปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation: I) เป็นการประเมินความเป็นไปได้ของรูปแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ความเหมาะสม ความพอเพียงของทรัพยากรที่จะใช้ในการดำเนินการ เช่น แผนการดำเนินงาน ความพร้อมของวิธีการดำเนินการ วัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ การฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ความเหมาะสมของปัจจัยต่างๆ การวิเคราะห์ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดในการเข้าร่วมโปรแกรม และเป็นทางเลือกที่มีโอกาสทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรมได้มากที่สุด

3.3 การประเมินกระบวนการ (Process Evaluation: P) เป็นการประเมินเพื่อหาข้อบกพร่องของการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละระยะ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนา แก้ไขปรับปรุงให้การดำเนินการช่วงต่อไปมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การตรวจสอบกิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละระยะเวลา ทรัพยากรต่างๆ ที่ใช้ในแต่ละระยะของการเข้าร่วมโปรแกรม การมีส่วนร่วมของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยการบันทึกผลการประเมินความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกายทุกหน่วยการฝึก

3.4 การประเมินด้านผลผลิต (Product Evaluation: P) เป็นการประเมินเพื่อเปรียบเทียบผลผลิตที่เกิดขึ้นกับวัตถุประสงค์การวิจัยในแต่ละระยะหรือมาตรฐานที่กำหนดไว้ เช่น รวบรวมคำอธิบายและผลตัดสินของผลงานที่ออกมาแต่ละระยะ เชื่อมโยงผลการตัดสินเข้ากับจุดประสงค์ เนื้อหา ปัจจัยป้อนและกระบวนการ รวบรวมความคิดเห็นจากผู้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงกระบวนการในโปรแกรมทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ ผลการประเมินจะใช้ปัจจัยในการดำเนินการต่อยกเลิกหรือปรับปรุงโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาตามกรอบแนวคิดของการวิจัย เป็นแบบสนทนากลุ่ม และแบบสอบถาม ดังนี้

4.1 แบบบันทึกการสนทนากลุ่มสำหรับผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยสนทนาจากผลการสรุปการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันของกลุ่มทดลอง 4 ประเด็น ประเด็นละ 4 ข้อ (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

4.2 แบบสอบถามความคิดเห็นการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน หลังการเข้าร่วมโปรแกรม สำหรับกลุ่มทดลอง มี 4 ประเด็น ประเด็นละ 5 ข้อ (ภาคผนวก ฉ)

5. ตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมของแบบประเมินรูปแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์จากผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

5.1 นำแบบสนทนาและแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ภาษาที่ใช้ ความสอดคล้องเหมาะสม ด้วยวิธีของโรวินเนลและแฮมเบิลตัน (Rovinelli & Hambleton) ให้สอดคล้องระหว่าง 0.60 – 1.00 ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย

5.1.1 รองศาสตราจารย์ สูดยอด ชมสะห้าย ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา การฝึกสอนกีฬา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

5.1.2 รองศาสตราจารย์ ดร. วิทเวช วงศ์เพม ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะกีฬา
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง

5.1.3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษาและ
วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี

5.1.4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โกศล รอดมา ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ
โปรแกรมการฝึกกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์

5.1.5 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิสุทธิ์ ปานะกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสอน
กีฬาแบดมินตัน สถาบันการพลศึกษา

5.1.6 ดร. จิรวัดน์ ขจรศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะกีฬา รองคณบดีคณะ
ศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

5.1.7 อาจารย์อุษา สงนุ้ย ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนกีฬาแบดมินตัน
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี

5.2 แก้ไข ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้แบบสันทนาการกลุ่มและ
สอบถาม มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5.3 จัดพิมพ์แบบสันทนาการกลุ่มและแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือใน
การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.4 ดำเนินการสันทนาการกลุ่ม ตามรายละเอียดดังนี้

5.4.1 ศึกษาประวัติผู้เชี่ยวชาญพร้อมทั้งขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์เพื่อติดต่อหาพบ และเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูล ทำหนังสือขอความ
อนุเคราะห์จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความร่วมมือใน
การสันทนาการกลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย

1) รองศาสตราจารย์ ดร. สมเจตน์ ภูศรี ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา
อดีตรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิสุทธิ์ ปานะกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ฝึกสอนกีฬา
แบดมินตัน และผู้ตัดสินสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย สถาบันการพลศึกษา

3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ ทองณรงค์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนทักษะ
กีฬาแบดมินตัน อดีตรองคณบดีคณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร กมฺุทศรี ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสมรรถภาพทาง
กายสำหรับนักกีฬาทีมชาติไทย มหาวิทยาลัยมหิดล

5) ดร. ณัฐสิทธิ์ สุวรรณวัฒน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและ
จิตวิทยาการกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

5.4.2 ประสานผู้เชี่ยวชาญ นัดหมายเรื่องวัน เวลา สถานที่ ในการสนทนากลุ่ม ล่วงหน้า พร้อมกับส่งร่างแบบประเมินให้ผู้เชี่ยวชาญดูก่อนการสนทนากลุ่มจริง

5.4.3 จัดเตรียมรายละเอียดต่างๆ ในการดำเนินการเก็บข้อมูล เช่น แบบบันทึก การสนทนากลุ่ม สรุปผลการทดลองใช้โปรแกรมจากระยะที่ 1 2 3

5.4.4 เตรียมการสนทนากลุ่ม และอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบ คือ แบบบันทึกการสนทนา เทปบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป และการบันทึกวีดิทัศน์

5.5 ประเมินผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน หลัง การเข้าร่วมโปรแกรมด้วยแบบสอบถามกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน มีรายละเอียดดังนี้

5.5.1 แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 4 ด้าน แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการสร้างเสริม สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยประเมิน 4 ด้าน ได้แก่ สภาวะแวดล้อม ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลผลิต จำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ และตอนที่ 2 เป็นข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

5.5.2 ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามและเก็บแบบสอบถามกับกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ด้วยตนเอง

5.6 นำผลสรุปการสนทนากลุ่มและการแสดงความคิดเห็นจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ เพื่อยืนยันการประเมินการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยเขียนสรุปเนื้อหา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาในระยะที่ 1 2 3 โดยเขียนบรรยายเป็นตาราง เปรียบเทียบแต่ละระยะตามกระบวนการ CIPP Model โดยประเมิน 4 ด้าน ได้แก่ สภาวะแวดล้อม ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลผลิต

2. สรุปผลการสนทนากลุ่มด้วยการเขียนวิเคราะห์เชิงเนื้อหาด้วยการเขียนบรรยายแบบ ความเรียง

3. สรุปผลจากแบบสอบถาม จัดหมวดหมู่ในแต่ละด้านเพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และเสนอเป็นลักษณะการเขียนรายงานในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย โดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีเกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้

มีเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแนวคิดของ ลิเคิร์ต (Likert) (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

ค่าเฉลี่ย	4.50 - 5.00	หมายถึง	มีลักษณะที่ประเมินในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.50 - 4.49	หมายถึง	มีลักษณะที่ประเมินในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	2.50 - 3.49	หมายถึง	มีลักษณะที่ประเมินในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง มีลักษณะที่ประเมินในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง มีลักษณะที่ประเมินในระดับน้อยที่สุด

4. เขียนรายงานสรุปจากข้อ 3.1 3.2 3.3 และ 3.5 โดยสรุปเป็นตารางเปรียบเทียบ ประเมิน 4 ด้าน ได้แก่ สภาวะแวดล้อม ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลผลิต นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา

5. ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์แนะนำ



ภาพประกอบ 6 การดำเนินการวิจัยระยะที่ 4

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ตอนที่ 2 ผลการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ตอนที่ 4 ผลการประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการตอบคำถามวิจัยที่ว่า การสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน มีสภาพปัจจุบัน และความต้องการอย่างไร ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1.1 กรอบแนวคิดที่ใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ และงานวิจัย พบว่า การสร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เล่นกีฬาแบดมินตันประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน (Sports Skill Ability) 9 ทักษะ องค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางจิตใจ (Psychological Fitness) 7 ด้าน และองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) 7 ด้าน

1.2 กรอบแนวคิดด้านความสามารถทางทักษะกีฬา พบว่า กีฬาแบดมินตันมีทักษะการพัฒนาผู้เล่น 9 ทักษะ ซึ่งแต่ละทักษะมีความสำคัญในการนำไปสร้างเสริมพัฒนาผู้เล่นเพื่อให้ ผู้เล่นสามารถเลือกและตัดสินใจใช้แต่ละทักษะตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่เล่น ฟีก หรือแข่งขันได้

อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยทักษะลูกโด่งหลัง การส่งลูก ลูกตัดหยอด ลูกตบ ลูกหยอดหน้าตา
ซ้าย ลูกตาด ลูกจัด ลูกแย็บ รับลูกตบ

1.3 กรอบแนวคิดด้านสมรรถภาพทางจิตใจ พบว่า จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญใน
การพัฒนาการเล่น ฟุตบอล แข่งขันกีฬาแบดมินตัน เพราะทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจ
ตนเองทำให้สามารถควบคุมตนเองอารมณ์และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับ
สถานการณ์ ประกอบด้วย ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง สมาธิ การคิดเชิงบวก ความ
มุ่งมั่น และการจัดการความเครียด

1.4 กรอบแนวคิดด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่า สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยที่
สำคัญของการฝึกกีฬาแบดมินตัน เป็นการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายให้มีความพร้อมที่จะฝึก
เล่น แข่งขัน กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคมากการฝึกสมรรถภาพทางกายจึงมีความจำเป็น
ในกีฬาแบดมินตัน ประกอบด้วย ความคล่องแคล่ว ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว ความอ่อน
ตัว การประสานสัมพันธ์ และการทรงตัว

2. ผลจากการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและความต้องการการสร้างเสริม
สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา
แบดมินตัน โดยการเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะ 3 องค์ประกอบ จากการ
สอบถามกลุ่มตัวอย่าง 325 คน พบว่า

ตาราง 9 ผลการเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
เป็นรายด้านจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 325 คน

สมรรถนะ	องค์ประกอบ	จำนวนคน	%	ลำดับ
ด้าน ความสามารถ ทางทักษะกีฬา (Sports Skill Ability)	1.ลูกโด่งหลัง (CL)	68	20.92	1
	2.การส่งลูก (SV)	54	16.62	2
	3.ลูกตัดหยอด (DS)	52	16.00	3
	4.ลูกตบ (SM)	51	15.69	4
	5.ลูกหยอดหน้าตาซ้าย (NS)	35	10.77	5
	6.ลูกตาด (DV)	23	7.08	6
	7.ลูกจัด (LO)	22	6.77	7
	8.ลูกแย็บ (JA)	10	3.08	8
	9.รับลูกตบ (RS)	10	3.08	9

ตาราง 9 (ต่อ)

สมรรถนะ	องค์ประกอบ	จำนวนคน	%	ลำดับ
ด้านสมรรถภาพทางจิตใจ (Psychology Fitness)	1.ความเชื่อมั่น (CF)	98	30.15	1
	2.แรงจูงใจ (MT)	75	23.08	2
	3.การควบคุมตนเอง (CT)	62	19.08	3
	4.สมาธิ (CCT)	43	13.23	4
	5.การคิดเชิงบวก (PT)	20	6.15	5
	6.ความมุ่งมั่น (CM)	16	4.92	6
	7.การจัดการความเครียด(SMT)	11	3.38	7
ด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)	1.ความคล่องแคล่ว (AG)	81	24.92	1
	2.ความอดทน (EN)	68	20.92	2
	3.ความแข็งแรง (MS)	56	17.23	3
	4.ความเร็ว (SP)	54	16.62	4
	5.ความอ่อนตัว (FL)	33	10.15	5
	6.การประสานสัมพันธ์ (CO)	18	5.54	6
	7.การทรงตัว (BL)	15	4.62	7

จากตาราง 9 การเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 325 คน พบว่า

องค์ประกอบด้านความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ เรียงลำดับความสำคัญของแต่ละทักษะจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ลูกโด่งหลัง มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 29.92 การส่งลูก มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 16.62 ลูกตัดหยอด มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 ลูกตบ มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 15.69 ลูกหยอดหน้าตาข่าย มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 10.77 ลูกตาด มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 7.08 ลูกงัด มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 6.77 ลูกแย็บ มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.08 การรับลูกตบ มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.08

องค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน เรียงลำดับความสำคัญของแต่ละด้าน จากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านความเชื่อมั่น มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 30.15 ด้านแรงจูงใจ มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08 ด้านการควบคุมตนเอง มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 19.08 ด้านสมาธิ มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 13.23 ด้านการคิดเชิงบวก มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.15 ด้านความมุ่งมั่น มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.92 ด้านการจัดการความเครียด มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.38

องค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน เรียงลำดับความสำคัญของแต่ละด้านจาก มากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านความคล่องแคล่ว มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 24.92 ด้านความอดทน มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 20.92 ด้านความ แข็งแรง มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 17.23 ด้านความเร็ว มีผู้ตอบ แบบสอบถาม จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 16.62 ด้านความอ่อนตัว มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 10.15 ด้านการประสานสัมพันธ์ มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 5.54 ด้านการทรงตัว มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.62

ผู้วิจัยได้สรุปประเด็นจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยการสร้างเสริม สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยเชิงสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า องค์ประกอบการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ซึ่งแต่ ละองค์ประกอบเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย ประกอบด้วย ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ ได้แก่ ลูกโด่งหลัง การส่งลูก ลูกตัดหยอด ลูกตบ ลูกหยอดหน้าตาข่าย ลูกดาด ลูกจัด ลูก แย็บ รับลูกตบ สมรรถภาพทางจิตใจ ได้แก่ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง สมาธิ การคิด เชิงบวก ความมุ่งมั่น และการจัดการความเครียด และสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความคล่องแคล่ว ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว ความอ่อนตัว การประสานสัมพันธ์ และการทรงตัว

ตอนที่ 2 ผลการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ผลการวิเคราะห์การออกแบบโปรแกรม และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสร้างเสริม สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน พบว่า

1. ผลการออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ผู้วิจัย ได้ทำการสังเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ โดยนำผลการ

เรียงตามความสำคัญ 3 ลำดับ คือ ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย นำองค์ประกอบมาพิจารณาตามลำดับความสำคัญเพื่อออกแบบโปรแกรม แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 6 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสม โดยกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) พบว่า ผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำในการปรับปรุงโปรแกรมเพื่อให้มีความสอดคล้องเหมาะสมด้วยการบูรณาการ 3 องค์ประกอบ เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ให้สอดคล้องกับหลักการฝึกกีฬามากยิ่งขึ้น ดังตาราง 10

ตาราง 10 สรุปประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้เชี่ยวชาญ

ประเด็นการสนทนา	ปรับปรุง/ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
1.องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ สมรรถภาพทางกาย	1.องค์ประกอบมีความเหมาะสม แต่เป็นห่วงเรื่องการนำไป ออกแบบในโปรแกรมเพราะองค์ประกอบย่อยแต่ละด้านมีมาก 2.ผลสรุปของการศึกษาจากระยะที่ 1 สอดคล้องกับผลการเก็บ ข้อมูลจากแบบสอบถามดังนั้นการพิจารณาเพื่อเลือก องค์ประกอบย่อยมาออกแบบโปรแกรมจะทำได้ง่ายขึ้น
2.องค์ประกอบด้าน ความสามารถทางทักษะกีฬา มี 9 ทักษะ ซึ่งผู้วิจัยนำมา ออกแบบโปรแกรมทั้งหมด	1.ความสามารถทางทักษะกีฬาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากใน การพัฒนาผู้เล่น จึงควรนำทักษะทุกด้านเข้าไปในโปรแกรมการ ฝึก 2.ควรนำค่าน้ำหนักจากการเรียงความสำคัญของทักษะทุกด้าน มาวิเคราะห์เนื้อหาให้สัมพันธ์กับชั่วโมงในการจัดโปรแกรม เพื่อให้เห็นความแตกต่างในการเน้นความสำคัญ 3.กิจกรรมการฝึกแบบ SPCI ที่ผู้วิจัยนำเสนอมีความชัดเจนใน การฝึกแต่ละครั้งอยู่แล้วควรบูรณาการกับจิตใจแต่ละด้านโดยใช้ ทักษะกีฬาเป็นสื่อในการแสดงออกทางจิตใจในขณะฝึก เล่น และแข่งขัน
3.สมรรถภาพทางจิตใจ หรือ จิตวิทยาทางการกีฬาเป็น นามธรรมจะออกแบบกิจกรรม อย่างไรเพื่อต่อการประเมิน	1.องค์ประกอบย่อยในสมรรถภาพทางจิตใจมีความสำคัญทุก ด้าน แต่การนำองค์ประกอบทุกด้านของจิตใจไปใช้ในโปรแกรม เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึงในการปฏิบัติจริงเนื่องจากการฝึกจิตใจ เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาในการฝึกซ้ำๆบ่อยๆจึงจะเกิดผล ผู้วิจัย ควรนำผลการวิเคราะห์น้ำหนักความสำคัญมาเลือกฝึกเป็นบาง ด้านก่อน

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็นการสนทนา	ปรับปรุง/ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	<p>2.ควรนำลำดับความสำคัญ 4 ด้าน ตามการเรียงลำดับความสำคัญมาออกแบบโปรแกรมคือ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง และสมาธิ</p> <p>3.ควรบูรณาการกับทักษะกีฬา ฟุตบอลไปพร้อมกัน โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสุขในการฝึก พยายามไม่ให้เข้าใจว่าเป็นการทดสอบ แต่ให้ผู้เล่นมีความอยากเล่น ฟุตบอล ด้วยตัวเอง เนื่องจากโปรแกรมเห็นความสำคัญของจิตวิทยาที่สามารถกระตุ้นให้ผู้เล่นประสบความสำเร็จในการฝึกได้</p> <p>4.การประเมินควรใช้การสังเกตซึ่งใช้รูปแบบการประเมินชัดเจน เช่น การบันทึก แบบสอบถาม โดยเน้นให้ผู้เล่นสังเกตตนเอง และควรจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เพื่อนในกลุ่มช่วยสังเกตได้ด้วย</p>
<p>4.รูปแบบของการฝึกสมรรถภาพทางกายในโปรแกรมดำเนินการอย่างไร</p>	<p>1.องค์ประกอบย่อยในสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญทุกด้าน แต่การฝึกสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแต่ละชนิดมีการเลือกใช้สมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมในการฝึกแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยควรนำผลการวิเคราะห์ลำดับต้นๆ มาออกแบบโปรแกรม</p> <p>2.การฝึกสมรรถภาพทางกายควรฝึกหลังจากการฝึกทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางจิตใจ การฝึกกับรายการทดสอบที่นำมาประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมควรสัมพันธ์กัน</p> <p>3.การออกแบบโปรแกรมด้านสมรรถภาพทางกายควรสร้างรูปแบบที่สอดคล้องกับการเล่นกีฬาแบดมินตันโดยเฉพาะ และควรจัดเป็นชุดเพื่อลงในโปรแกรมการฝึกที่หลากหลายเพื่อไม่ให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกเหมือนฝึกหนักเกินไป</p>
<p>5.การออกแบบโปรแกรมควรมีองค์ประกอบอย่างไร</p>	<p>1.กำหนดเวลาในการฝึกตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม 12 สัปดาห์ ควรกำหนดหรือวิเคราะห์กิจกรรมให้ชัดเจน เนื่องจากโปรแกรมประกอบด้วยเนื้อหา 3 ด้าน และองค์ประกอบย่อยแต่ละด้านหลายองค์ประกอบ</p>

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็นการสนทนา	ปรับปรุง/ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	<p>2.กิจกรรมแต่ละองค์ประกอบควรเขียนในโปรแกรมการฝึกตลอดสัปดาห์อย่างละเอียดเพื่อให้ผู้เล่นหรือผู้สนใจเข้าใจวิธีการ และสามารถนำไปฝึกได้</p> <p>3.ในการเขียนโปรแกรมควรระบุเวลาแยกองค์ประกอบแต่ละด้านให้ชัดเจนเพื่อสะดวกในการนำไปใช้</p> <p>5.ควรมีการประเมินองค์ประกอบแต่ละด้านในชั่วโมงการฝึกในรูปแบบของการบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยเน้นให้ผู้เล่นมีส่วนร่วมในการประเมินเพื่อกระตุ้นให้เห็นผลการพัฒนาเป็นระยะ</p>

2. ผลการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน พบว่า

2.1 โปรแกรมประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน เรียงค่าน้ำหนัก ความสำคัญ คือ ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ ได้แก่ ลูกโด่งหลัง การส่งลูก ลูกตัดหยอด ลูกตบ ลูกหยอด หน้าตาข่าย ลูกคาด ลูกจัด ลูกแย็บ และการรับลูก องค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน ได้แก่ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง สมาธิ องค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน ได้แก่ ความคล่องแคล่ว ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว แบ่งช่วงการฝึกในโปรแกรมแต่ละสัปดาห์เป็นหนึ่งหน่วย แต่ละหน่วยฝึก 3 วัน ฝึกวันละ 120 นาที โดยแบ่งช่วงการฝึกออก 3 ช่วง ดังนี้

2.1.1 ช่วงที่ 1 อบอุ่นร่างกาย (warm up) ใช้เวลา 10 นาที ผู้วิจัยแบ่งการฝึกออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 อบอุ่นร่างกาย 5 นาที ส่วนที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที ฝึกประจำวันทุกครั้ง เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพให้พร้อมก่อนออกกำลังกาย และช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะฝึก

2.1.2 ช่วงที่ 2 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนา (Training for development) ใช้เวลา 80 นาที ผู้วิจัยได้บูรณาการกับการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางจิตใจ ซึ่งได้สรุปโดยเรียงลำดับความสำคัญ มากำหนดโปรแกรมการฝึกในแต่ละวัน แบ่งการฝึกเพื่อพัฒนาออกเป็น 2 ตอน คือ

1) ฝึกความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ (ใช้เวลา 50 นาที) ผู้วิจัยใช้รูปแบบการฝึกแบบ SPCI 4 ขั้นตอน ในช่วงการเรียนรู้โดยการฝึก คือ การฝึกแบบแยกส่วนในแต่ละทักษะ (Separate: S) ใช้เวลา 10 นาที การฝึกแบบก้าวหน้า (Progress: P) ใช้เวลา 10 นาที การฝึก

แบบรวม (Combined: C) ใช้เวลา 15 นาที และการฝึกแบบบูรณาการ (Integration: I) ใช้เวลา 15 นาที โดยบูรณาการกับการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน โดยจะฝึกครั้งละ 1 ด้าน (ใช้เวลา 30 นาที) ประกอบด้วย ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง สมาธิ โดยฝึกพร้อมกับความสามารถทางทักษะกีฬา ซึ่งนำขั้นตอนไปบูรณาการกับการฝึกทักษะกีฬา 4 ขั้นตอน ทุกครั้งที่สอน (รายละเอียดการออกแบบกำหนดกิจกรรม ดังตารางที่ 7)

2) การฝึกสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน โดยจะฝึกครั้งละ 1 ด้าน (ใช้เวลา 20 นาที) ประกอบด้วย ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทน ความแข็งแรง และความเร็ว

2.1.3 ช่วงคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) (ใช้เวลา 10 นาที) ผู้วิจัยได้ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายหลังฝึกประจำวันทุกครั้ง เพื่อปรับสภาพร่างกายทุกส่วนให้กลับสู่สภาวะปกติ พร้อมอภิปรายสรุปผลความสำคัญจำเป็นในการฝึก 3 องค์ประกอบตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทุกครั้ง

3. ผลการศึกษานำร่อง (Pilot Study) การใช้คู่มือ ร่างโปรแกรม การทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา การประเมินการใช้จิตวิทยาการกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อน หลังการทดลอง พบว่า

ตาราง 11 ผลการทดลองใช้โปรแกรม (Pilot Study) กับกลุ่มตัวอย่าง (Try Out) ด้านความสามารถทางทักษะกีฬาแบบมินิตัน 6 รายการ

รายการทดสอบ ความสามารถ ทางทักษะกีฬาแบบมินิตัน	เพศ	ก่อนการทดลอง (n=20)			หลังการทดลอง (n=20)		
		\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ
1. การตีลูกโด่งหลัง	ชาย	2.33	0.76	ต่ำ	3.33	0.91	ปานกลาง
	หญิง	1.86	0.54	ต่ำ	3.67	0.33	ดี
2. การส่งลูกสั้นของเฟรนช์	ชาย	1.80	0.14	ต่ำ	4.03	0.58	ดี
	หญิง	1.51	0.26	ต่ำ	3.76	0.25	ดี
3. การส่งลูกยาวของสก็อตและฟอกซ์	ชาย	2.05	0.20	ต่ำมาก	3.58	0.39	ดี
	หญิง	0.93	0.35	ต่ำมาก	2.51	0.17	ปานกลาง
4. การตีลูกตบ	ชาย	1.76	0.60	ต่ำ	3.57	0.14	ดี
	หญิง	1.64	0.53	ต่ำ	3.40	0.11	ปานกลาง

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการทดสอบ ความสามารถ ทางทักษะกีฬาแบดมินตัน	เพศ	ก่อนการทดลอง (n=20)			หลังการทดลอง (n=20)		
		X	S.D	ระดับ	X	S.D	ระดับ
5. การตีลูกตัดหยอด	ชาย	1.66	0.62	ต่ำมาก	2.52	0.13	ปานกลาง
	หญิง	1.16	0.58	ต่ำมาก	3.30	0.11	ปานกลาง
6. การตีลูกกระทบผนังของ ลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน	ชาย	1.95	0.38	ต่ำมาก	3.70	0.45	ดี
	หญิง	1.51	0.32	ต่ำ	3.52	0.33	ดี
รวมเฉลี่ย	ชาย	2.31	0.54	ต่ำ	3.48	0.42	ดี
	หญิง	1.44	0.43	ต่ำมาก	3.36	0.21	ปานกลาง

จากตาราง 11 การแสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการทดลองใช้โปรแกรมด้านความสามารถทางทักษะกีฬา ของกลุ่มตัวอย่าง (try out) เพศชาย และเพศหญิง จำนวน 20 คน แยกเป็นรายทักษะ

ก่อนการทดลอง พบว่า

กลุ่มตัวอย่างเพศชาย มีผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา โดยการทดสอบทักษะการตีลูกโด่งหลัง คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 อยู่ในระดับต่ำ ทักษะการส่งลูกสั้นของเฟรนช์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.80 คะแนน อยู่ในระดับต่ำ ทักษะการส่งลูกยาวของสก็อตและฟอกซ์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.05 อยู่ในระดับต่ำมาก ทักษะการตีลูกตบ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.76 อยู่ในระดับต่ำ ทักษะการตีลูกตัดหยอด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.66 อยู่ในระดับต่ำมาก ทักษะการตีลูกกระทบผนัง ของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.95 อยู่ในระดับต่ำมาก คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 6 รายการทดสอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 2.31 อยู่ในระดับต่ำ

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา โดยการทดสอบทักษะการตีลูกโด่งหลัง คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 1.86 อยู่ในระดับต่ำ ทักษะการส่งลูกสั้นของเฟรนช์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 คะแนน อยู่ในระดับต่ำ ทักษะการส่งลูกยาวของสก็อตและฟอกซ์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.93 อยู่ในระดับต่ำมาก ทักษะการตีลูกตบ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.64 อยู่ในระดับต่ำ ทักษะการตีลูกตัดหยอด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.16 อยู่ในระดับต่ำมาก ทักษะการตีลูกกระทบผนัง ของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 อยู่ในระดับต่ำ คะแนน

รวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 6 รายการทดสอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 1.44 อยู่ในระดับต่ำมาก

หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างเพศชาย มีผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา โดยการทดสอบทักษะการตีลูกโด่งหลัง คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 อยู่ในระดับปานกลาง ทักษะการส่งลูกสั้นของเฟรนช์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 อยู่ในระดับดี ทักษะการส่งลูกยาวของสก็อตและพอกซ์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 อยู่ในระดับต่ำดี ทักษะการตีลูกตบ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 อยู่ในระดับดี ทักษะการตีลูกตัดหยอด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.52 อยู่ในระดับปานกลาง ทักษะการตีลูกกระทบผนัง ของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 อยู่ในระดับดี คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 6 รายการทดสอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 2.31 อยู่ในระดับต่ำ

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา โดยการทดสอบทักษะการตีลูกโด่งหลัง คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 1.86 อยู่ในระดับต่ำ ทักษะการส่งลูกสั้นของเฟรนช์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 คะแนน อยู่ในระดับต่ำ ทักษะการส่งลูกยาวของสก็อตและพอกซ์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.93 อยู่ในระดับต่ำมาก ทักษะการตีลูกตบ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.64 อยู่ในระดับต่ำ ทักษะการตีลูกตัดหยอด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.16 อยู่ในระดับต่ำมาก ทักษะการตีลูกกระทบผนัง ของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 อยู่ในระดับต่ำ คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 6 รายการทดสอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 3.48 อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางจิตใจของกลุ่มทดลองเพศชาย เพศหญิง

สมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน	ก่อนการทดลอง (n=30)			หลังการทดลอง (n=30)		
	X	S.D	ระดับ	X	S.D	ระดับ
1.ด้านความเชื่อมั่น	2.45	0.22	ปานกลาง	4.54	0.23	ดีมาก
2.ด้านแรงจูงใจ	2.43	0.25	ปานกลาง	4.51	0.31	ดีมาก
3.ด้านการควบคุมตนเอง	2.31	0.19	ปานกลาง	4.47	0.31	ดี
4.ด้านสมาธิ	2.41	0.26	ปานกลาง	4.43	0.32	ดี
รวมเฉลี่ย	2.40	0.13	ปานกลาง	4.49	0.23	ดี

จากตาราง 12 การแสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติการใช้จิตวิทยาของกลุ่มทดลองทั้งเพศชายและเพศหญิง แยกเป็นรายด้าน

ก่อนการทดลอง พบว่า สมรรถภาพทางจิตใจด้านความเชื่อมั่นทางกีฬา มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านแรงจูงใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านการควบคุมตนเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.31 อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านสมาธิ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.41 อยู่ในระดับ ปานกลาง คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 4 ด้าน พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.40 อยู่ในระดับ ปานกลาง

หลังการทดลอง พบว่า สมรรถภาพทางจิตใจด้านความเชื่อมั่นทางกีฬา มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับ ดีมาก ด้านแรงจูงใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับ ดีมาก ด้านการควบคุมตนเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 อยู่ในระดับ ดี ด้านสมาธิ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 อยู่ในระดับ ดี คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบหลังการทดลอง 4 ด้าน พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.49 อยู่ในระดับ ดี

ตาราง 13 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มทดลองเพศชาย เพศหญิง จำนวน 20 คน

รายการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	เพศ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		X	S.D	ระดับ	X	S.D	ระดับ
1. ความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Test)	ชาย	17.71	0.90	ปานกลาง	15.37	0.68	ดี
	หญิง	21.38	0.60	ปานกลาง	17.82	0.53	ดี
2. ความแข็งแรง (Long Jump Test)	ชาย	2.43	0.19	ปานกลาง	2.73	0.22	ดี
	หญิง	2.21	0.15	ปานกลาง	2.53	0.12	ดี
3. ความเร็ว (30 Metre Test)	ชาย	4.30	0.20	ปานกลาง	4.14	0.28	ดี
	หญิง	4.70	0.12	ปานกลาง	4.49	0.18	ดี
4. ความอดทน (2.4 km Test)	ชาย	12.26	0.48	ปานกลาง	11.38	0.45	ดี
	หญิง	15.22	0.83	ปานกลาง	14.11	0.71	ดี

จากตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์ การทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง เพศชาย และเพศหญิง จำนวน 20 คน แยกเป็นรายด้าน

ก่อนการทดลอง พบว่า

กลุ่มทดลองเพศชาย มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เท่ากับ 17.59 นาที อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง การทดสอบความแข็งแรงของขา เท่ากับ 2.43 เมตร อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง การทดสอบความเร็ว เท่ากับ 4.30 นาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง การทดสอบความอดทน เท่ากับ 12.26 นาที อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง

กลุ่มทดลองเพศหญิง มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เท่ากับ 21.38 นาที อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง การทดสอบความแข็งแรงของขา เท่ากับ 2.21 เมตร อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง การทดสอบความเร็ว เท่ากับ 4.70 นาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง การทดสอบความอดทน เท่ากับ 15.22 นาที อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง

หลังการทดลอง พบว่า

กลุ่มทดลองเพศชาย มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เท่ากับ 15.37 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความแข็งแรงของขา เท่ากับ 2.73 เมตร อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความเร็ว เท่ากับ 4.14 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความอดทน เท่ากับ 11.38 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี

กลุ่มทดลองเพศหญิง มีผลการทดสอบการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เท่ากับ 17.82 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความแข็งแรงของขา เท่ากับ 2.53 เมตร อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความเร็ว เท่ากับ 4.49 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความอดทน เท่ากับ 14.11 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยในระยษนี้ออกเป็น 5 ส่วน คือ 1. ส่วนของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลอง 2. ผลของการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ 2 ระยะการทดลอง แยกเพศชาย เพศหญิง 3. ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ 2 ระยะการทดลอง แยกเพศ ชาย หญิง 4. ผลของการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำจิตวิทยาไปใช้ในการกีฬา 2 ระยะการทดลอง 5. ผลของการเปรียบเทียบการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำจิตวิทยาไปใช้ในการกีฬา

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน พบว่า

ตาราง 14 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลแสดงภูมิหลัง	กลุ่มทดลอง	
	ชาย (n=20)	หญิง (n=10)
เพศ		
อายุ		
18 ปี	1 (3.33%)	1 (3.33%)
19 ปี	16 (53.33%)	8 (26.67%)
20 ปี	3 (10.00%)	-
21 ปี	-	1 (3.33%)
ดัชนีมวลกาย		
น้อยเกินไป	-	-
น้ำหนักปกติ	18 (60.00%)	9 (30.00%)
น้ำหนักเกิน	2 (6.67%)	1 (3.33%)
อ้วนระดับ 1	-	-
อ้วนระดับ 2	-	-
อ้วนสูงสุด	-	-

จากตาราง 14 พบว่า กลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม ที่กำลังเรียนรายวิชาทักษะและการสอนกีฬาแบดมินตัน ภาคปลาย ปีการศึกษา 2561 พบว่า

1. เพศของนักศึกษากลุ่มทดลอง เป็นเพศชาย จำนวน 20 คน คิดเป็น ร้อยละ 66.67 เพศหญิง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

2. อายุของนักศึกษากลุ่มทดลอง แยกเป็น เพศชาย อายุ 18 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 3.33 อายุ 19 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 อายุ 20 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็น ร้อยละ 10.00 เพศหญิง อายุ 18 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 อายุ 19 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 อายุ 21 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00

2. ดัชนีมวลกายที่คำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูง ของกลุ่มทดลอง แบ่งเป็น เพศชาย น้ำหนักปกติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 น้ำหนักเกิน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 เพศหญิง น้ำหนักปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 น้ำหนักเกิน จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 3.33

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน ก่อนและหลังการทดลอง

รายการทดสอบ ความสามารถ ทางทักษะกีฬาแบดมินตัน	เพศ	ก่อนการทดลอง (n=30)			หลังการทดลอง (n=30)		
		X	S.D	ระดับ	X	S.D	ระดับ
1. การตีลูกโด้งหลัง	ชาย	2.23	0.66	ต่ำ	3.47	0.90	ดี
	หญิง	1.92	0.63	ต่ำ	3.67	0.33	ดี
2. การส่งลูกสั้นของเฟรนช์	ชาย	1.51	0.43	ต่ำ	3.61	0.76	ดี
	หญิง	1.51	0.26	ต่ำ	3.75	0.25	ดี
3. การส่งลูกยาวของสก็อต และฟอกซ์	ชาย	1.02	0.14	ต่ำมาก	2.37	1.08	ต่ำ
	หญิง	0.93	0.35	ต่ำมาก	2.51	0.17	ปานกลาง
4. การตีลูกตบ	ชาย	1.59	0.48	ต่ำ	3.54	0.15	ดี
	หญิง	1.67	0.53	ต่ำ	3.50	0.11	ดี
5. การตีลูกตัดหยอด	ชาย	1.19	0.63	ต่ำมาก	2.54	0.20	ปานกลาง
	หญิง	1.16	0.58	ต่ำมาก	3.30	0.11	ปานกลาง
6. การตีลูกกระทบผนังของ ลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน	ชาย	1.20	0.41	ต่ำมาก	3.65	0.41	ดี
	หญิง	1.51	0.32	ต่ำ	3.52	0.33	ดี
รวมเฉลี่ย	ชาย	1.45	0.46	ต่ำ	3.20	0.58	ปานกลาง
	หญิง	1.45	0.45	ต่ำ	3.36	0.40	ปานกลาง

จากตาราง 15 การแสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการทดสอบ
ความสามารถทางทักษะกีฬา ของกลุ่มทดลอง เพศชาย และเพศหญิง จำนวน 30 คน

ก่อนการทดลอง พบว่า

กลุ่มทดลองเพศชาย มีผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา โดยการทดสอบ
ทักษะการตีลูกโด้งหลัง คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทักษะการส่งลูกสั้น
ของเฟรนช์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทักษะการส่งลูกยาวของสก็อตและ
ฟอกซ์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.02 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ทักษะการตีลูกตบ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ
1.59 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทักษะการตีลูกตัดหยอด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.19 คะแนน อยู่ใน
เกณฑ์ต่ำมาก ทักษะการตีลูกกระทบผนัง ของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ
1.20 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 6 รายการทดสอบ
พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 1.45 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

กลุ่มทดลองเพศหญิง มีผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา ทักษะการตีลูกโด่งหลัง คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 1.92 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทักษะการส่งลูกสั้นของเฟรนช์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทักษะการส่งลูกยาวของสก็อตและฟอกซ์ คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 0.93 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ทักษะการตีลูกตบ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.67 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทักษะการตีลูกตัดหยอด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.16 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ทักษะการตีลูกกระทบผนัง ของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 6 รายการทดสอบ พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 1.45 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

หลังการทดลอง พบว่า

กลุ่มทดลองเพศชาย มีผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา ทักษะการตีลูกโด่งหลัง คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ทักษะการส่งลูกสั้นของเฟรนช์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ทักษะการส่งลูกยาวของสก็อตและฟอกซ์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.37 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทักษะการตีลูกตบ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ทักษะการตีลูกตัดหยอด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ทักษะการตีลูกกระทบผนัง ของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 6 รายการทดสอบ พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 3.20 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

กลุ่มทดลองเพศหญิง มีผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา ทักษะการตีลูกโด่งหลัง คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ทักษะการส่งลูกสั้นของเฟรนช์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ทักษะการส่งลูกยาวของสก็อตและฟอกซ์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทักษะการตีลูกตบ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ทักษะการตีลูกตัดหยอด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ทักษะการตีลูกกระทบผนัง ของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 6 รายการทดสอบ พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 3.36 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางจิตใจ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

สมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ
1.ด้านความเชื่อมั่น	2.45	0.22	ปานกลาง	4.54	0.23	ดีมาก
2.ด้านแรงจูงใจ	2.43	0.25	ปานกลาง	4.51	0.31	ดีมาก
3.ด้านการควบคุมตนเอง	2.31	0.19	ปานกลาง	4.47	0.31	ดี
4.ด้านสมาธิ	2.41	0.26	ปานกลาง	4.43	0.32	ดี
รวมเฉลี่ย	2.40	0.13	ปานกลาง	4.49	0.23	ดี

จากตาราง 16 การแสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติการใช้จิตวิทยาของกลุ่มทดลองทั้งเพศชายและเพศหญิง แยกเป็นรายด้าน

ก่อนการทดลอง พบว่า สมรรถภาพทางจิตใจด้านความเชื่อมั่นทางกีฬา มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านแรงจูงใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านการควบคุมตนเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.31 อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านสมาธิ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.41 อยู่ในระดับ ปานกลาง คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลอง 4 ด้าน พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.40 อยู่ในระดับ ปานกลาง

หลังการทดลอง พบว่า สมรรถภาพทางจิตใจด้านความเชื่อมั่นทางกีฬา มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับ ดีมาก ด้านแรงจูงใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับ ดีมาก ด้านการควบคุมตนเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 อยู่ในระดับ ดี ด้านสมาธิ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 อยู่ในระดับ ดี คะแนนรวมเฉลี่ยการทดสอบหลังการทดลอง 4 ด้าน พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.49 อยู่ในระดับ ดี

พหุ ประถมศึกษา

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง

รายการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	เพศ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		X	S.D	ระดับ	X	S.D	ระดับ
1. ความคล่องแคล่วว่องไว	ชาย	17.59	0.66	ปานกลาง	15.44	0.57	ดี
	หญิง	21.38	0.60	ปานกลาง	17.82	0.53	ดี
2. ความแข็งแรง	ชาย	2.13	0.18	ปานกลาง	2.42	0.26	ดี
	หญิง	2.21	0.15	ปานกลาง	2.46	0.15	ดี
3. ความเร็ว	ชาย	4.27	0.16	ดี	4.13	0.19	ดี
	หญิง	4.62	0.22	ดี	4.49	0.18	ดี
4. ความอดทน	ชาย	12.40	0.40	ปานกลาง	11.39	0.62	ดี
	หญิง	15.22	0.83	ปานกลาง	14.11	0.71	ดี

จากตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ของกลุ่มทดลอง เพศชาย และเพศหญิง จำนวน 30 คน

ก่อนการทดลอง พบว่า

กลุ่มทดลองเพศชาย มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เท่ากับ 17.59 นาที อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง การทดสอบความแข็งแรงของขา เท่ากับ 2.13 เมตร อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง การทดสอบความเร็ว เท่ากับ 4.27 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความอดทน เท่ากับ 12.40 นาที อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง

กลุ่มทดลองเพศหญิง มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เท่ากับ 21.38 นาที อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง การทดสอบความแข็งแรงของขา เท่ากับ 2.21 เมตร อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง การทดสอบความเร็ว เท่ากับ 4.62 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความอดทน เท่ากับ 15.22 นาที อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง

หลังการทดลอง พบว่า

กลุ่มทดลองเพศชาย มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เท่ากับ 15.44 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความแข็งแรงของขา เท่ากับ 2.42 เมตร อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความเร็ว เท่ากับ 4.13 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความอดทน เท่ากับ 11.39 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี

กลุ่มทดลองเพศหญิง มีผลการทดสอบการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว เท่ากับ 17.82 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความแข็งแรงของขา เท่ากับ 2.46 เมตร อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความเร็ว เท่ากับ 4.49 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี การทดสอบความอดทน เท่ากับ 14.11 นาที อยู่ในเกณฑ์ ดี

ผลของการเปรียบเทียบการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

3 องค์ประกอบ

จากการสรุปผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 ทักษะ สมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน และสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน ของกลุ่มทดลอง เป็นการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย 1 ข้อ ด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนามแบบทางเดียว โดยมีการวัดซ้ำ (One – Way MANOVA; repeated measure) ดังรายละเอียด ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ดังตาราง 18

ตาราง 18 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยโดยรวมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง (Multivariate Tests)

องค์ประกอบ	สถิติทดสอบ	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	Pillai's Trace	.985	187.618 ^b	15.00	44.000	.000
	Wilks' Lambda	.015	187.618 ^b	15.00	44.000	.000
	Hotelling's Trace	81.863	187.618 ^b	15.00	44.000	.000
	Roy's Largest Root	81.863a	187.618 ^b	15.00	44.000	.000

จากตาราง 18 พบว่า การวิเคราะห์ค่าสถิติ Repeated Measures MANOVA การเปรียบเทียบโดยการทดสอบ Multivariate Tests จากการพิจารณาระยะเวลาก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย โดยใช้การวัดด้วยวิธี Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace, และ Roy's Largest Root พบว่า มีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ .01 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการทดลอง สูงกว่า ก่อนการทดลอง ซึ่งสรุปตามสมมติฐานได้ว่าการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันหลังจาก ได้เข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการ สร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ต่อไปว่าตัวแปรอิสระหรือโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะ ของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันในกลุ่มทดลองส่งผลต่อตัวแปรตาม 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถทาง ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทดสอบแบบ Univariate Tests เพื่อเปรียบเทียบแต่ละตัวแปรตามว่าตัวแปรใดส่งผลต่อการสร้างเสริมสมรรถนะ ของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเป็นรายตัวแปรตามต่อไป ดังตาราง 18

การวิเคราะห์หาค่าความสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละตัวแปรตาม องค์ประกอบของสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้านความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทาง จิตใจ และสมรรถภาพทางกาย ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (Univariate Tests)

ตาราง 19 การวิเคราะห์ค่าความสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ย

Source	Dependent Variable	Type III Sum of squares	df	Mean Square	F	P-value
ความสามารถทางทักษะกีฬา 6 ทักษะ	การตีลูกโด่งหลัง	29.821	1	29.821	59.299	.000
	การส่งลูกสั้น	69.337	1	69.337	255.625	.000
	การส่งลูกยาว	30.674	1	30.674	73.526	.000
	การตีลูกตบ	53.204	1	53.204	407.874	.000
	การตีลูกตัดหยอด	39.043	1	39.043	147.037	.000
	การตีลูกกระทบผนัง	79.580	1	79.580	505.640	.000
	รวมเฉลี่ย 6 ทักษะ	1746.362	1	1746.362	643.724	.000
สมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน	ด้านความเชื่อมั่น	65.731	1	65.731	1292.624	.000
	ด้านแรงจูงใจ	64.896	1	64.896	828.824	.000
	ด้านการควบคุมตนเอง	69.984	1	69.984	1055.584	.000
	ด้านสมาธิ	61.206	1	61.206	715.523	.000
	รวมเฉลี่ย 4 ด้าน	65.417	1	65.417	1966.495	.000

ตาราง 19 (ต่อ)

Source	Dependent Variable	Type III Sum of squares	df	Mean Square	F	P-value
สมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน	ด้านความคล่องแคล่ว	103.045	1	103.045	38.843	.000
	ด้านความแข็งแรง	1.162	1	1.162	84.733	.000
	ด้านความเร็ว	.294	1	.294	4.775	.033
	ด้านความอดทน	16.193	1	16.193	7.607	.008
	รวมเฉลี่ย 4 ด้าน	9.169	1	9.169	15.834	.000

จากตาราง 19 พบว่า จากการทดสอบแบบ Multivariate Tests พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 แล้ว ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ Univariate Tests เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างที่ละตัวแปรตาม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา 6 ทักษะ คือ ทักษะการตีลูกโถ่งหลัง การส่งลูกสั้น การส่งลูกยาว การตีลูกตบ การตีลูกตัดหยอด และการตีลูกกระทบผนัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้ง 6 ทักษะ ในภาพรวมขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีการพัฒนาด้านความสามารถทางทักษะกีฬา ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสรุปตามสมมติฐานได้ว่าการพัฒนาด้านความสามารถทางทักษะกีฬา หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันได้จริง

การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านสมรรถภาพทางจิตใจ พบว่า สมรรถภาพทางจิตใจ ด้านความเชื่อมั่น ด้านแรงจูงใจ ด้านการควบคุมตนเอง และด้านสมาธิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้ง 4 ด้าน ในภาพรวมขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้านสมรรถภาพทางจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีการพัฒนาด้านสมรรถภาพทางจิตใจ ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งสรุปตามสมมติฐานได้ว่าการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม

การสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันได้จริง

การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่า สมรรถภาพทางกาย ด้านความคล่องแคล่ว ด้านความแข็งแรง และความอดทนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความเร็วแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในภาพรวมขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้านสมรรถภาพทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีการพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกาย ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งสรุปตามสมมติฐานได้ว่าการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันได้จริง

ตอนที่ 4 ผลการประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ผู้วิจัยได้สรุปผลการประเมินการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยประยุกต์ใช้รูปแบบการประเมินแบบจำลองซิป CIPP Model ของสต๊อฟเฟิลบีม (Stufflebeam) ด้วยการประเมิน สภาวะแวดล้อม (Context Evaluation) ปัจจัยเบื้องต้น (Input Evaluation) กระบวนการ (Process Evaluation) และผลผลิต (Product Evaluation) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และใช้ตารางประกอบคำบรรยายผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

ผลการประเมินด้านสภาวะแวดล้อม (Context Evaluation) C:

การประเมินผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้านสภาวะแวดล้อม (Context Evaluation) พบว่า การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากระยะที่ 1 2 3 4 ด้านสภาวะแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังเรียนรายวิชาทักษะและการสอนวิชาแบดมินตัน ซึ่งถือได้ว่าเป็นกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่เริ่มต้นฝึกตามรูปแบบของโปรแกรม การเข้าร่วมโปรแกรมจึงเป็นการฝึกที่กลุ่มตัวอย่างสามารถสร้างสมรรถนะทั้ง 3 องค์ประกอบไปพร้อมด้วยความเข้าใจก่อนการฝึกจึงเป็นการเอื้ออำนวยให้ผลการฝึกค่อนข้างชัดเจนซึ่งพบว่า

ด้านความสามารถทางทักษะกีฬาต้องปรับแก้เป็นรายบุคคลเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างบางคนยังติดการฝึกที่เคยเรียนในมัธยมมาแล้ว จึงส่งผลต่อบางทักษะที่อยากทำให้การพัฒนาต้องใช้เวลามากกว่าการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการฝึกทักษะในโปรแกรมโดยการ

ให้กลุ่มทดลองสามารถวัดประเมินผลตนเองได้เพื่อสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดพลังในการฝึกอย่างมีเป้าหมายโดยใช้การบันทึกผลในคู่มือการใช้โปรแกรม

ด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นเรื่องยากเนื่องจากไม่สามารถวัดประเมินผลเป็นทักษะปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาแบดมินตันที่เริ่มต้นฝึกใหม่ ความเข้าใจและประยุกต์ใช้จิตวิทยาการกีฬายังไม่เห็นผลในทันที ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมเกี่ยวกับจิตวิทยาเป็น 3 ช่วง คือช่วงก่อนทดลองเชิงจิตวิทยาการอบรมให้ความรู้และทำแบบทดสอบการใช้จิตวิทยาก่อนทดลอง ช่วงระหว่างทดลองผู้วิจัยจะชี้แจงจุดประสงค์ทุกครั้งที่ได้ฝึกในการฝึกในแต่ละครั้งกลุ่มทดลองเห็นความบกพร่องหรือต้องการเพิ่มเติมจิตวิทยาด้านใดโดยการตั้งข้อสังเกตตนเองในแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นพร้อมกับประเมินหลังการฝึกทุกครั้ง ช่วงสุดท้ายหลังการทดลองให้ทำแบบสอบถามชุดเดียวกันกับช่วงก่อนการทดลองอีกครั้ง

ด้านสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่ฝึกควบคู่ไปกับความสามารถทางทักษะกีฬาอยู่แล้ว และผู้วิจัยได้ฝึกในช่วงท้ายของการฝึกแต่ละครั้งควบคู่กันไป แต่ยังพบปัญหาของการประเมินผลการพัฒนาในความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติบางด้านเช่น ความแข็งแรง และความอดทน เนื่องจากสมรรถภาพด้านดังกล่าวเป็นการฝึกที่ต้องใช้แบบทดสอบและระยะเวลาในการฝึกที่ต้องใช้เวลานาน ถึงแม้ว่าผลการประเมินในด้านดังกล่าวตอบโจทย์ทางสถิติ แต่การพัฒนาทั้งสองด้านในรายบุคคลและรายด้านดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ผลการทดลองเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการประเมินการพัฒนา สอดคล้องกับ กาสนทนา กลุ่มผู้เชี่ยวชาญโดยการสรุปประเด็นการสนทนาพบว่า

“การออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ครบ 3 องค์ประกอบ เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน”

“กิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นครบ 3 องค์ประกอบ”

นอกจากประเด็นที่เห็นด้วยต่อด้านสถานะแวดล้อมในการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันแล้ว ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลที่เป็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติมโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดประโยชน์มากขึ้นก่อนการนำไปใช้ สรุปได้ว่า

“โปรแกรมเป็นนวัตกรรมที่สร้างขึ้นใหม่ ก่อให้เกิดประโยชน์ในวงการกีฬา และการศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถนะของนักกีฬาได้จริง โดยเฉพาะการนำ 3 องค์ประกอบ มาออกแบบโปรแกรมเป็นเรื่องที่ดีมาก แม้ว่าบางด้านจะไม่นำมาประเมินครบทุกองค์ประกอบเนื่องจากตัวแปรมากเกินไป ควรศึกษาต่อไปโดยเฉพาะด้านที่ไม่นำมาประเมินในการวิจัยครั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพ”

“ผู้วิจัยใช้การเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ นำมาเป็นข้อมูลในการออกแบบโปรแกรม แต่ควรเขียนอธิบายรายละเอียดตัวแปร ในด้านที่ไม่นำมาออกแบบการประเมินในการวิจัยครั้งนี้โดยใช้เหตุผลของผลการเรียงลำดับ ความสำคัญ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาแล้วเป็นหลักฐานอ้างอิง”

สอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 20
ผลการประเมินการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา
แบดมินตัน ด้านสภาวะแวดล้อม (Context Evaluation) (n=30)

ตาราง 20 ผลการประเมินการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านสภาวะแวดล้อม

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	\bar{X}	S.D	แปลความหมาย
ด้านสภาวะแวดล้อม			
1.โปรแกรมเป็นไปตามหลักการ แนวคิด และทฤษฎีการ สร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ทั้ง 3 องค์ประกอบ	4.53	0.507	มากที่สุด
2. โปรแกรมใช้หลักการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของ ผู้เล่นกีฬาครบตามขั้นตอน	4.80	0.407	มากที่สุด
3. วัตถุประสงค์ของโปรแกรมสัมพันธ์กับรายละเอียด ในคู่มือ	4.67	0.479	มากที่สุด
4. เอกสารต่างๆ ที่ใช้ในโปรแกรมมีความชัดเจน และ ครอบคลุม	4.73	0.450	มากที่สุด
5. ผลการใช้โปรแกรมแต่ละหน่วยการฝึกช่วยให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาตนเองได้	4.70	0.466	มากที่สุด
รวม	4.68	0.172	มากที่สุด

จากตาราง 20 พบว่า ด้านสภาวะแวดล้อม (Context Evaluation) ในภาพรวมผลการ
ประเมินอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.68$, S.D = 0.172) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ มีผลการประเมิน
อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ เรียงจากลำดับมากไปหาน้อย คือ โปรแกรมใช้หลักการฝึกเพื่อสร้างเสริม

สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาครบตามขั้นตอน ($X = 4.80$, S.D = 0.407) เอกสารต่างๆ ที่ใช้ในโปรแกรม มีความชัดเจน และครอบคลุม ($X = 4.73$, S.D = 0.450) ผลการใช้โปรแกรมแต่ละหน่วยการฝึก ช่วยให้ผู้ใช้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองได้ ($X = 4.70$, S.D = 0.466) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม สัมพันธ์กับรายละเอียดในคู่มือ ($X = 4.67$, S.D = 0.479) โปรแกรมเป็นไปตามหลักการ แนวคิด และทฤษฎีการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ทั้ง 3 องค์ประกอบ ($X = 4.53$, S.D = 0.507)

ผลการประเมินปัจจัยเบื้องต้น (Input Evaluation) I :

การประเมินผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation) พบว่า การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากระยะที่ 1 2 3 4 ด้านปัจจัยนำเข้า ควรคำนึงถึงการนำองค์ประกอบด้านความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย มาสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาผู้เล่นได้จริง โดยเน้นการออกแบบโปรแกรมที่ยึดหลักการทาง วิทยาศาสตร์การฝึกกีฬา โดยฝึกตามหลักการ FITT ทุกหน่วยการฝึก ซึ่งการฝึกทุกหน่วยใช้ กระบวนการบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบเข้าด้วย แต่จะฝึกเฉพาะแต่ละองค์ประกอบคือการฝึก ความสามารถทางทักษะกีฬา ผู้วิจัยใช้รูปแบบการฝึกแบบ SPCI 4 ขั้นตอน ในช่วงการเรียนรู้โดยการ ฝึก คือ การฝึกแบบแยกส่วนในแต่ละทักษะ (Separate: S) การฝึกแบบก้าวหน้า (Progress: P) การฝึกแบบรวม (Combined: C) และการฝึกแบบบูรณาการ (Integration: I) ฝึกสมรรถภาพทาง จิตใจโดยการบูรณาการร่วมกับแบบฝึกทักษะกีฬาในแต่ละทักษะ โดยผู้วิจัยเป็นผู้คอยกระตุ้นให้เห็น ความสำคัญของการนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ร่วมกับการฝึกทักษะแต่ละแบบด้วยการชี้แจง วัตถุประสงค์ก่อนฝึก แล้วให้กลุ่มทดลองกำหนดเป้าหมายตัวเองในการฝึกแต่ละหน่วย กระตุ้นใน ระหว่างฝึกคือให้กลุ่มทดลองตอบคำถามตามเป้าหมายที่กำหนด และพยายามทำให้ถึงเป้าหมายนั้น โดยมีแบบบันทึกด้วยตนเองเพื่อให้ทราบผลการพัฒนาในแต่ละหน่วยการฝึก ส่วนสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยได้ออกแบบการฝึกในส่วนของการบูรณาการเข้ากับการฝึกทักษะ และฝึกในตอนท้ายของการฝึก ทุกองค์ประกอบ กิจกรรมที่เกิดขึ้นดังกล่าว ผู้วิจัยคำนึงถึง การจัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมให้ละเอียด โปรแกรมมีความชัดเจนในเรื่องรายละเอียด ขั้นตอนการฝึก แบบประเมินในการฝึกแบบบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบ สอดคล้องกับ การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญโดยการสรุปประเด็นการสนทนา พบว่า

“โปรแกรมครอบคลุมการฝึกทั้งด้าน รายละเอียดของเนื้อหา การบูรณาการด้าน ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย”

“รูปแบบของโปรแกรมสามารถพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันครบ 3 องค์ประกอบ”

“การออกแบบหน่วยการฝึกแต่ละหน่วยมีความชัดเจนในเรื่องการบูรณาการ 3 องค์ประกอบ และนำไปใช้ได้จริง”

นอกจากประเด็นที่เห็นด้วยต่อต้านปัจจัยนำเข้าในการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันแล้ว ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลที่เป็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดประโยชน์มากขึ้นก่อนการนำไปใช้ สรุปได้ว่า

“ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมโดยคำนึงถึงหลักการฝึกด้วยการนำหลักการฝึกด้วยวิทยาศาสตร์ การกีฬา หลักการฝึกจิตวิทยาการกีฬา และหลักการฝึกสมรรถภาพทางกาย มาใช้การฝึกแต่ละหน่วย โดยการฝึกต้องเป็นไปตามหลักการ FITT ซึ่งทำให้กลุ่มทดลองมีรู้สึกได้ว่าการฝึกทำให้เกิดการพัฒนา ได้จริง สามารถสร้างเป้าหมายด้วยความเชื่อมั่นว่าจะเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองตั้งไว้ด้วยการ บวกแรงจูงใจในตนเองให้มีสมาธิในการฝึก และสามารถควบคุมตนเองได้ ”

สอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 21

ผลการประเมินการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านปัจจัยเบื้องต้น (Input Evaluation) (n=30)

ตาราง 21 ผลการประเมินการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านปัจจัยเบื้องต้น

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	\bar{X}	S.D	แปลความหมาย
ด้านปัจจัยเบื้องต้น			
1.คู่มือการใช้โปรแกรม ใช้งาน สะดวก	4.83	0.379	มากที่สุด
2.ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมมีความเหมาะสมในการพัฒนา	4.80	0.407	มากที่สุด
3.โปรแกรมมีรายละเอียดการชี้แจง และแบบประเมินชัดเจน เข้าใจง่าย	4.73	0.450	มากที่สุด
ด้านปัจจัยเบื้องต้น (ต่อ)			
4.โปรแกรมเหมาะสมกับการใช้ฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะสำหรับนักกีฬาแบดมินตัน	4.87	0.346	มากที่สุด
5.โปรแกรมมีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันครบ 3 องค์ประกอบ	4.60	0.498	มากที่สุด
รวม	4.77	0.204	มากที่สุด

จากตาราง 21 พบว่า ด้านปัจจัยเบื้องต้น (Input Evaluation) ในภาพรวมผลการประเมินอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.77$, S.D = 0.204) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ มีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ เรียงจากลำดับมากไปหาน้อย คือ คู่มือการใช้โปรแกรม ใช้ง่าย สะดวก ($\bar{X} = 4.83$, S.D = 0.379) ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมมีความเหมาะสมในการพัฒนา ($\bar{X} = 4.80$, S.D = 0.407) โปรแกรมมีรายละเอียดการชี้แจง และแบบประเมินชัดเจน เข้าใจง่าย ($\bar{X} = 4.73$, S.D = 0.450) โปรแกรมเหมาะสมกับการใช้ฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะสำหรับนักกีฬาแบดมินตัน ($\bar{X} = 4.87$, S.D = 0.346) โปรแกรมมีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันครบ 3 องค์ประกอบ ($\bar{X} = 4.60$, S.D = 0.498)

ผลการประเมินด้านกระบวนการ (Process Evaluation) P :

การประเมินผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้านกระบวนการ (Process Evaluation) พบว่า การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากระยะที่ 1 2 3 4 ด้านกระบวนการ มีการจัดกิจกรรมการฝึกในแต่ละหน่วยฝึกด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ โดยจัดชั่วโมงการฝึกตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองจากระยะที่ 1 คือ ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย มีการออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 120 นาที ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม มีการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 ทักษะ สอบถามความคิดเห็นในการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ 4 ด้าน 40 รายข้อ และทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้าน 4 แบบทดสอบ ในระหว่างการฝึกแต่ละหน่วย กลุ่มทดลองจะวัดประเมินผลตนเองทั้ง 3 องค์ประกอบตามคู่มือการฝึกอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ทราบผลการพัฒนาได้จริงเป็นระยะสอดคล้องกับการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญโดยการสรุปประเด็นการสนทนา พบว่า

“คู่มือการใช้โปรแกรมมีรายละเอียดการใช้งานครบสมบูรณ์ กลุ่มทดลองสามารถประเมินตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้ง 3 องค์ประกอบ”

“รูปแบบของการฝึกนำไปสู่การปฏิบัติที่สามารถวัดประเมินได้จริง ทั้ง 3 องค์ประกอบ ”

“ผู้ใช้โปรแกรมสามารถเน้นการฝึกในแต่ละองค์ประกอบจากการประเมินตนเองในแต่ละหน่วยการฝึกเพื่อให้องค์ประกอบด้านนั้นมีการพัฒนามากขึ้น”

“ผู้ใช้โปรแกรมสามารถนำผลการประเมินของตนเองมาวิเคราะห์โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้เกิดการพัฒนาซึ่งจะทำให้เห็นกระบวนการใช้จิตวิทยาการกีฬาในขณะฝึกหรือเล่นได้จริง”

นอกจากประเด็นที่เห็นด้วยต่อด้านกระบวนการในการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันแล้ว ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลที่เป็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติมโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดประโยชน์มากขึ้นก่อนการนำไปใช้ สรุปได้ว่า

“ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการฝึกเพื่อเน้นให้เกิดกระบวนการฝึก 3 องค์ประกอบแบบบูรณาการ โดยเน้นกลุ่มทดลองหรือผู้ใช้โปรแกรมได้พัฒนาตนเองจากการฝึกในแต่ละหน่วยซึ่งเน้นให้เห็นผลชัดเจนเพื่อนำผลการประเมินตนเองมากำกับเป้าหมายให้เกิดขึ้นในการฝึกครั้งต่อไปให้ดีขึ้น ในการประเมินความสามารถทางทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางกายเป็นรูปธรรมซึ่งง่ายต่อการวัดและประเมิน ส่วนสมรรถภาพทางจิตใจ เป็นการวัดประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรม ควรออกแบบกิจกรรมให้ชัดเจนว่า ในแต่ละหน่วยการฝึกให้ผู้ใช้โปรแกรมได้แสดงพฤติกรรมในด้านจิตวิทยา 4 ด้านอย่างไร โดยให้เพื่อนหรือผู้ฝึกคอยสังเกตพฤติกรรมร่วมด้วย เพื่อช่วยให้การประเมินชัดเจนยิ่งขึ้นไม่ใช่เพียงการแสดงความคิดเห็นเพียงอย่างเดียว”

สอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 22

ผลการประเมินการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านกระบวนการ (Process Evaluation) (n=30)

ตาราง 22 ผลการประเมินการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านกระบวนการ

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	X	S.D	แปลความหมาย
ด้านกระบวนการ			
1. ผู้ใช้สามารถฝึกในแต่ละหน่วยเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะ ของตนเองได้ตามความต้องการ	4.67	0.479	มากที่สุด
2. ผู้ใช้สามารถสร้างเสริมสมรรถนะใน 3 องค์ประกอบด้วยการนำผลการประเมินในแต่ละหน่วยการฝึกมาพัฒนาตนเองได้	4.77	0.430	มากที่สุด
3. ผู้ใช้โปรแกรมสามารถวิเคราะห์ผลการประเมินเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างเสริมสมรรถนะตนเองกับคนอื่นได้	4.73	0.450	มากที่สุด
4. ผู้ใช้โปรแกรมสามารถเน้นการฝึกในองค์ประกอบ ในแต่ละหน่วยการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะ องค์ประกอบที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ได้	4.83	0.379	มากที่สุด
5. โปรแกรมมีความสอดคล้องและมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม	4.80	0.407	มากที่สุด
รวม	4.76	0.219	มากที่สุด

จากตาราง 22 พบว่า ด้านกระบวนการ (Process Evaluation) ในภาพรวมผลการประเมินอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.76$, S.D = 0.219) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ มีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ เรียงจากลำดับมากไปหาน้อย คือ ผู้ใช้สามารถฝึกในแต่ละหน่วยเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของตนเองได้ตามความต้องการ ($\bar{X} = 4.67$, S.D = 0.479) ผู้ใช้สามารถสร้างเสริมสมรรถนะใน 3 องค์ประกอบ ด้วยการนำผลการประเมินในแต่ละหน่วยการฝึกมาพัฒนาตนเองได้ ($\bar{X} = 4.77$, S.D = 0.430) ผู้ใช้โปรแกรมสามารถวิเคราะห์ผลการประเมินเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างเสริมสมรรถนะตนเองกับคนอื่นได้ ($\bar{X} = 4.73$, S.D = 0.450) ผู้ใช้โปรแกรมสามารถเน้นการฝึกในองค์ประกอบ ในแต่ละหน่วยการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะองค์ประกอบที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ได้ ($\bar{X} = 4.83$, S.D = 0.379) โปรแกรมมีความสอดคล้องและมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X} = 4.80$, S.D = 0.407)

ผลการประเมินด้านผลผลิต (Product Evaluation) P :

การประเมินผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้านผลผลิต (Product Evaluation) พบว่า การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากระยะที่ 1 2 3 4 ด้านผลผลิต ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง มากำหนดค่าน้ำหนักชั่วโมงในการฝึกแต่ละหน่วย โดยจัดทำโปรแกรมการฝึกเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ครบ 3 องค์ประกอบ จำนวน 12 สัปดาห์ ออกแบบกิจกรรมในแต่ละหน่วยการฝึกให้มีแบบประเมิน 3 ด้าน ทุกครั้งที่ฝึก จัดคู่มือการใช้โปรแกรมสำหรับกลุ่มทดลองให้สามารถวัดและประเมินเพื่อพัฒนาสมรรถนะของตนเองอย่างต่อเนื่อง กำหนดการทดสอบสมรรถนะ 3 องค์ประกอบ ก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรม ในช่วงระหว่างการฝึกแต่ละหน่วยกลุ่มทดลองสามารถกำหนดเป้าหมายการพัฒนาตนเองเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันให้ครบทุกด้านภายในเวลาที่ตนเองกำหนดได้ สอดคล้องกับการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญโดยการสรุปประเด็นการสนทนา พบว่า

“ผลการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้านความสามารถทางทักษะกีฬา เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ และเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลอง ดีขึ้นทุกทักษะ”

“ผลการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้านสมรรถภาพทางจิตใจเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นการนำจิตวิทยาทางการกีฬาไปใช้ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับดีมากทุกด้าน ”

“ผลการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้านสมรรถภาพทางกายเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ และเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลอง ดีขึ้นทุกด้าน”

“ระหว่างการทำทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มทดลองสามารถประเมินผลตนเองจากการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ต่อเนื่องทุกชั่วโมงของการฝึก ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 องค์ประกอบในลักษณะองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับการจัดโปรแกรมที่เน้นการบูรณาการเพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้ง 3 องค์ประกอบไปพร้อมกัน”

นอกจากประเด็นที่เห็นด้วยต่อด้านผลผลิตในการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันแล้ว ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลที่เป็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดประโยชน์มากขึ้นก่อนการนำไปใช้ สรุปได้ว่า

“การสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันผู้วิจัย โดยการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากหลักการ แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีความชัดเจน ครอบคลุมองค์ความรู้ที่ผู้วิจัยได้ศึกษา และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อให้โปรแกรมมีความถูกต้องมากขึ้น ควรเน้นการฝึก การวัดและการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมสนับสนุนให้กลุ่มทดลองสามารถประเมินตนเองเพื่อนำผลมาพัฒนาได้เองทุกองค์ประกอบ”

สอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 23

ผลการประเมินการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านผลผลิต (Product Evaluation) (n=30)

พหุ ประเด็น กีฬา ชีวะ

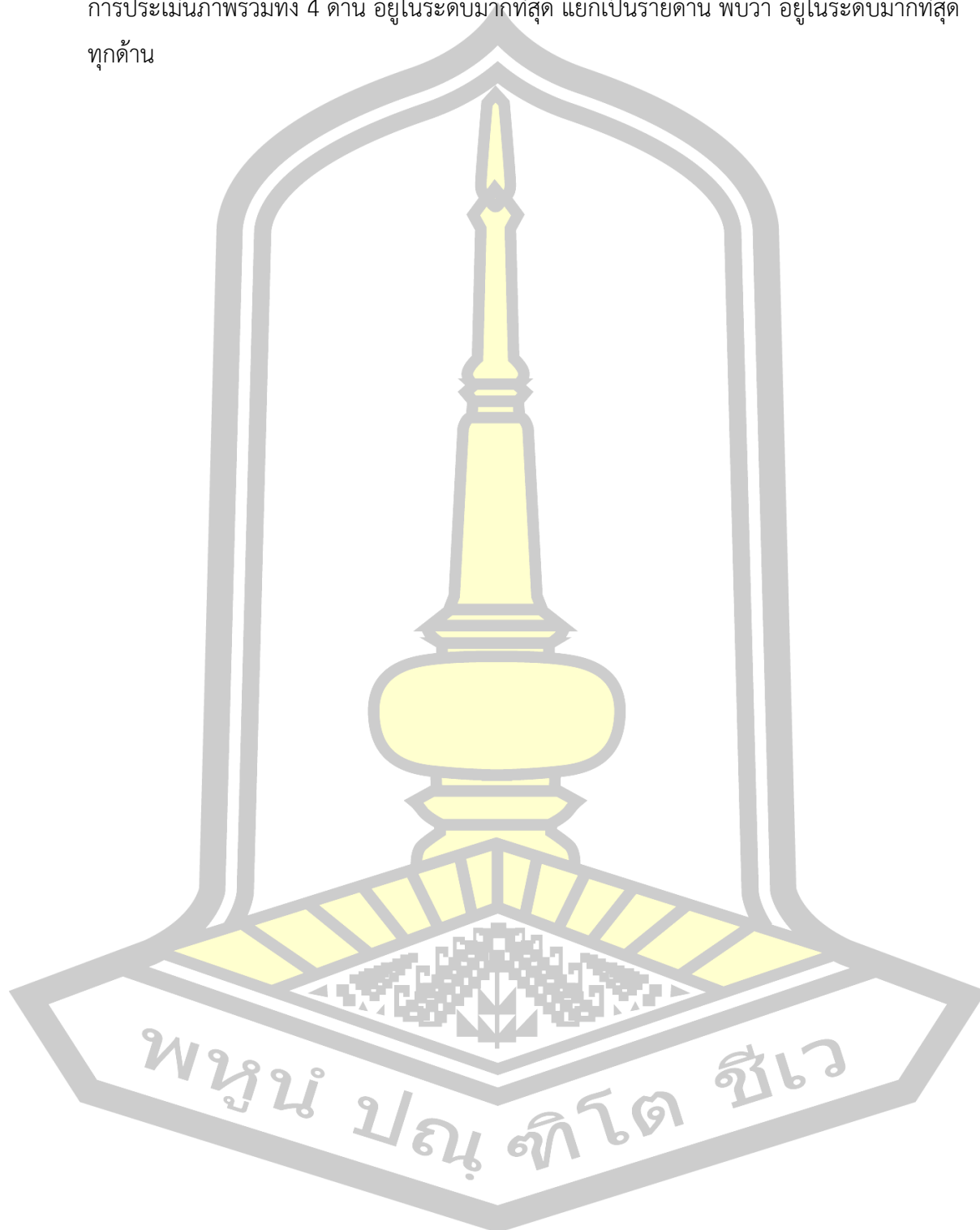
ตาราง 23 ผลการประเมินการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านผลผลิต

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	\bar{X}	S.D	แปลความหมาย
ด้านผลผลิต			
1.โปรแกรมช่วยกำหนดทิศทางการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ครบ 3 องค์ประกอบ ตามลำดับความสำคัญ	4.70	0.467	มากที่สุด
2.โปรแกรมช่วยสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นเป็นรูปธรรมตลอดระยะเวลาการเข้าร่วม	4.80	0.407	มากที่สุด
3.โปรแกรมตอบสนองความต้องการการสร้างเสริมสมรรถนะฯ ครบ 3 องค์ประกอบ	4.60	0.498	มากที่สุด
4.โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันในแต่ละองค์ประกอบตามผลการประเมินตนเอง	4.80	0.407	มากที่สุด
5.การฝึกตามโปรแกรมของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันสามารถนำไปใช้ในการเล่นหรือแข่งขันได้	4.70	0.467	มากที่สุด
รวม	4.72	0.194	มากที่สุด

จากตาราง 23 พบว่า ด้านผลผลิต (Product Evaluation) ในภาพรวมผลการประเมินอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.72$, S.D = 0.194) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ มีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ เรียงจากลำดับมากไปหาน้อย คือ โปรแกรมช่วยสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นเป็นรูปธรรมตลอดระยะเวลาการเข้าร่วม ($\bar{X} = 4.67$, S.D = 0.479) โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ในแต่ละองค์ประกอบตามผลการประเมินตนเอง ($\bar{X} = 4.77$, S.D = 0.430) โปรแกรมช่วยกำหนดทิศทางการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ครบ 3 องค์ประกอบ ตามลำดับความสำคัญ ($\bar{X} = 4.73$, S.D = 0.450) การฝึกตามโปรแกรมของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันสามารถนำไปใช้ในการเล่นหรือแข่งขันได้ ($\bar{X} = 4.83$, S.D = 0.379) โปรแกรมตอบสนองความต้องการการสร้างเสริมสมรรถนะฯ ครบ 3 องค์ประกอบ ($\bar{X} = 4.80$, S.D = 0.407)

สรุปผลการประเมินการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันโดยประเมินด้วยรูปแบบ CIPP Model ของสตัด์เฟิลบีม (Stufflebeam) ด้วยการประเมินสถานะแวดล้อม (Context Evaluation) ปัจจัยเบื้องต้น (Input Evaluation) กระบวนการ (Process

Evaluation) และผลผลิต (Product Evaluation) จากการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มทดลอง พบว่า การประเมินภาพรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด แยกเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ทุกด้าน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ใช้วิธีดำเนินการวิจัยลักษณะการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) ด้วยการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Methods) ด้วยเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสอบถาม แบบประเมิน ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methods) จากแบบบันทึกการสัมภาษณ์ แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม เพื่อตอบคำถามการวิจัยให้ครอบคลุมความมุ่งหมายของการวิจัยที่กำหนด มีขั้นตอนการวิจัยและผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. สรุปผล
3. อภิปรายผล
4. ข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
2. เพื่อออกแบบและพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
3. เพื่อศึกษาผลของการทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
4. เพื่อประเมินโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน สามารถสรุปผลตามความมุ่งหมายได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน พบว่า มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถทางทักษะกีฬา

(Sports Skill Ability) ประกอบด้วย 9 ทักษะ 2) สมรรถภาพทางจิตใจ (Psychology Fitness) ประกอบด้วย 7 ด้าน 3) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ประกอบด้วย 7 ด้าน

ผลการเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 325 คน นำข้อมูลตัวแปร 3 องค์ประกอบ มาสรุปเพื่อเรียงลำดับความสำคัญ พบว่า เรียงลำดับความสำคัญจากมากที่สุดไปหาน้อย คือ องค์ประกอบด้านความสามารถทางทักษะกีฬา องค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางจิตใจ และองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกาย

ผลการเรียงลำดับความสำคัญจากมากที่สุดไปหาน้อยขององค์ประกอบด้าน ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 9 ทักษะ ได้แก่ ลูกโด่งหลัง การส่งลูก ลูกตัดหยอด ลูกตบ ลูกหยอดหน้าตาข่าย ลูกตาด ลูกจัด ลูกแย็บ การรับลูกตบ

ผลการเรียงลำดับความสำคัญจากมากที่สุดไปหาน้อยขององค์ประกอบด้าน สมรรถภาพทางจิตใจ 7 ทักษะ ได้แก่ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง สมาธิ การคิดเชิงบวก ความมุ่งมั่น และการจัดการความเครียด

ผลการเรียงลำดับความสำคัญจากมากที่สุดไปหาน้อยขององค์ประกอบด้าน สมรรถภาพทางกาย 7 ทักษะ ได้แก่ ความคล่องแคล่ว ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว ความอ่อนตัว การประสานสัมพันธ์ และการทรงตัว

2. ผลการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน พบว่า

ผลการวิเคราะห์การเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันจากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง โดยการนำเสนอเพื่อผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อออกแบบโปรแกรม 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ ประกอบด้วย การส่งลูก ลูกโด่งหลัง ลูกตบ ลูกหยอดหน้าตาข่าย ลูกตัดหยอด ลูกตาด รับลูกตบ ลูกแย็บ และลูกจัด สมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน ประกอบด้วย ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง และสมาธิ และสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน ประกอบด้วย ความคล่องแคล่ว ความอดทน ความแข็งแรง และความเร็ว

ผลของค่าเฉลี่ยการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 ทักษะ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ของกลุ่มทดลองชายและกลุ่มทดลองหญิง มีค่าเฉลี่ยทั้ง 6 รายการ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลของค่าเฉลี่ยการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ของกลุ่มทดลองชายและกลุ่มทดลองหญิง มีค่าเฉลี่ยทั้ง 4 ด้าน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ของกลุ่มทดลองชายและกลุ่มทดลองหญิง มีค่าเฉลี่ยทั้ง 4 ด้าน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

3. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน พบว่า การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา 6 ทักษะ พบว่า ทักษะการตีลูกโด่งหลัง ทักษะการส่งลูกสั้น ทักษะการส่งลูกยาว ทักษะการตีลูกตบ ทักษะการตีลูกตัดหยอด ทักษะการตีลูกกระทบผนัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้ง 6 ทักษะ ในภาพรวมของความสามารถทางทักษะกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีการพัฒนาสมรรถนะด้านความสามารถทางทักษะกีฬา ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสรุปตามสมมติฐานได้ว่าการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้วยโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางทักษะกีฬาได้จริง

การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านสมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน พบว่า ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง และสมาธิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้ง 4 ด้าน ในภาพรวมของสมรรถภาพทางจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีการพัฒนาสมรรถนะด้านสมรรถภาพทางจิตใจ ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสรุปตามสมมติฐานได้ว่าการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้วยโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจได้จริง

การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน พบว่า ความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง ความอดทน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วน ด้านความเร็ว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีการพัฒนาสมรรถนะด้านสมรรถภาพทางกาย ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ด้านความคล่องแคล่ว ด้านความแข็งแรง และด้านความอดทน ซึ่งสรุปตามสมมติฐานได้ว่าการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันด้วยโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้จริง

4. สรุปผลการประเมินการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันโดยประเมินด้วยรูปแบบ CIPP Model ของสตัด์เฟิลบีม (Stufflebeam) ด้วยการประเมินสถานะแวดล้อม (Context Evaluation) ปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation) กระบวนการ (Process Evaluation) และผลผลิต (Product Evaluation) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิเคราะห์เนื้อหา

(Content Analysis) จากการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มทดลอง และการสนทนากลุ่มของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า การประเมินภาพรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด แยกเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ทุกด้าน

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นสำคัญที่ค้นพบจากโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน และสามารถนำมาอภิปรายผลตามความมุ่งหมายของการวิจัยได้ ดังนี้

1. จากผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน และการเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน พบว่า การสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นแบดมินตัน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ สมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน และสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์การกีฬาหลายท่านได้กล่าวว่างค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนานักกีฬา ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ทักษะและเทคนิค สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพด้านจิตใจ (ถาวร กมฺทศรี, 2560) สอดคล้องกับ สหพันธ์แบดมินตันโลก (BWF) (2018) ได้สรุปสมรรถนะที่สำคัญในการพัฒนานักกีฬาแบดมินตัน ประกอบด้วย ทักษะกีฬา เทคนิค สมรรถภาพทางกาย จิตวิทยา และการดำเนินชีวิต การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันให้มีประสิทธิภาพต้องฝึกทักษะหลายด้านด้วยกัน ได้แก่ ทักษะการตีลูกพื้นฐาน คือทักษะการตีลูกเสิร์ฟสั้น เสิร์ฟยาว เสิร์ฟพุ่ง ลูกโด่งหลัง การตีลูกหยอด การตีลูกจัด (Jianyu Wang, 2012, Babatunde, 2014) สอดคล้องกับ Tzetzis G. (2006) ได้สรุปว่าการฝึกทักษะการเล่นกีฬาแบดมินตัน ควรจะคำนึงถึงความซับซ้อนของทักษะในการเรียนการสอน เพื่อนำผลมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง สมรรถภาพทางจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับจิตวิทยาสอดแทรกในโปรแกรมการฝึกเพื่อให้ผู้เล่นสามารถเล่นได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจิตวิทยาเป็นปัจจัยสำคัญ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดโปรแกรมการฝึกให้เกิดการพัฒนาและทำให้นักกีฬาแบดมินตันประสบผลสำเร็จในการเล่น (Manju Chahal, Deepak Hooda, 2014) แรงจูงใจเป็นภาวะจิตของสรีรวิทยาของสิ่งมีชีวิตที่สร้างแรงบันดาลใจให้บุคคลมีความมุ่งมั่นที่จะตอบสนองในสิ่งที่ต้องการซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จะทำให้นักกีฬาเล่นได้ดีขึ้น (Murugian, N., 2015, Matt Jarvis, 2006) การพูดกับตนเอง (self-talk) เป็นอีกหนึ่งมิติในการกำกับตนเองเพื่อให้สามารถเปิดรับรูปแบบการคิดทั้งคิดบวกคิดลบ ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจด้วยตนเอง ให้มีความมั่นใจในการฝึก (Yusup Hidayat and & Budiman, 2014) นอกจากนั้นจิตวิทยาทางการกีฬายังเป็นกระบวนการทางจิตที่นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น เพราะจิตใจของ

นักกีฬาเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬา หากนักกีฬาได้รับการฝึกฝนจะสามารถจะสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจในสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากทักษะและจิตใจแล้วสมรรถภาพทางกายก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน สอดคล้องกับ (Ming-Kai, 1995) ได้สรุปว่า กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมรรถภาพทางกายที่เป็นธรรมชาติของความเร็ว การหยุดและเริ่มต้น การกระโดด การกระโดดพุ่ง การเคลื่อนที่ด้วยการก้าวเท้าไปข้างหน้า การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของทิศทาง และความหลากหลายของจังหวะ จำเป็นต้องฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะเจาะจงครอบคลุมถึงความสามารถของสมรรถภาพทางกลไก โดยเฉพาะความสามารถในการกระโดดเปลี่ยนทิศทางอย่างฉับพลันของการเคลื่อนไหวของแขนขาที่มีความรวดเร็วในระยะเวลาสั้นๆ ต้องใช้การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อและจิตใจ สอดคล้องกับ Janusz Jaworski, Michal Zak (2016) Mehmet (2015) ได้สรุปว่า กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ต้องมีการเคลื่อนไหวของแขนอย่างรวดเร็ว และสามารถเคลื่อนที่ได้เต็มช่วงของร่างกายอย่างหลากหลายด้วยการควบคุมได้ภายในระยะเวลาสั้นๆ และสอดคล้องกับ Badminton Association of England Ltd. (2002) Sanmuga Nathan (2016) M. Srinivasan (2013) ได้สรุปผลการพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายของนักกีฬาแบดมินตัน ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว การทรงตัว พลัง ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การวิเคราะห์ที่ตั้งกล่าวเป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อสรุปการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันมีองค์ประกอบที่สำคัญสามารถนำแนวทางจากองค์ประกอบและตัวแปรที่เรียงลำดับความสำคัญไปช่วยในการพัฒนาผู้เล่นกีฬาแบดมินตันได้

2. จากผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน สรุปเป็นองค์ความรู้ในการร่างโปรแกรม นำไปหาคุณภาพของโปรแกรมด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านและนำไปทดลองใช้ พบว่า โปรแกรมมีความสอดคล้องและเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์แก่การนำไปใช้ ประกอบด้วยเนื้อหา 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ คือ ลูกโด่งหลัง การส่งลูก ลูกตัดหยอด ลูกตบ ลูกหยอดหน้าตาข่าย ลูกตาด ลูกจัด ลูกแย็บ และรับลูกตบ 2) สมรรถภาพทางจิตใจ คือ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง และสมาธิ 3) สมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน คือ ความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง ความเร็ว และความอดทน หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีสมรรถนะดีขึ้นกว่าก่อนทดลองทุกด้าน ในองค์ประกอบความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ ส่วนสมรรถภาพทางกาย ด้านความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง ความเร็ว และความอดทนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่าสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันทั้ง 3 องค์ประกอบหลังการทดลองดีขึ้นทุกด้าน ทุกองค์ประกอบ สอดคล้องกับการประเมินโปรแกรมของกลุ่มทดลอง และการแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โปรแกรม

ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นไปตามหลักการ แนวคิด และทฤษฎีการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันครบ 3 องค์ประกอบ ใช้หลักการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะครบตามขั้นตอน การฝึกเป็นไปตามหลักการ FITT กลุ่มทดลองสามารถพัฒนาตนเองด้วยการวัดและประเมินตนเองเป็นระยะตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม ความเหมาะสมของโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นดังกล่าว จึงส่งผลให้การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย สอดคล้องกับ M. Srinivasan (2013) Mike Woodward (2013) และกรมพลศึกษา (2556) ได้สรุปว่า นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุดต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ทักษะกีฬา (Sport Skill) และ สมรรถภาพทางจิต (Psychological Fitness) สอดคล้องกับ สนธยา สีละมาต (2555) สรุปไว้ว่า การจัดโปรแกรมการฝึกที่ดีต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการฝึกซ้อมที่เหมือนกันและควรมีการวางแผนและดำเนินไปตามหลักของการฝึกซ้อม ซึ่งแบ่งหลักของการฝึกซ้อมได้ 3 ด้านใหญ่ๆ คือ หลักทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Principles) หลักทางด้านจิตวิทยา (Psychological Principles) และหลักทางด้านวิทยาการสอนกีฬา (Pedagogical Principles) จิตวิทยาการกีฬาทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจตนเองอย่างแท้จริง ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬารวมถึงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2548) สมรรถภาพทางกายเป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทุไทย, 2542) สมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาให้มีขีดความสามารถสูงสุด เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดความสามารถในการเล่นหรือแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพ (ถาวร กมุตศรี, 2560)

3. ผลการทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน นำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา 6 ทักษะ ด้านสมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน และด้านสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อาจเนื่องมาจาก ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักการฝึก FITT (Charles Corbin et al., 2001) จัดโปรแกรมที่คำนึงถึงความองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านแบบบูรณาการ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถนะด้านความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย ให้แก่กลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผลการทดลองแยกเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า

ผลของการทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาหลังการทดลอง หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อภิปรายผลได้ว่า ความสามารถทางทักษะกีฬาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีการพัฒนาทักษะการเล่นชัดเจน ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักการฝึก FITT (Charles Corbin et al., 2001) จัดโปรแกรมที่คำนึงถึงความองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านแบบบูรณาการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะการปฏิบัติจริงโดย ผู้วิจัยใช้รูปแบบการฝึกแบบ SPCI 4 ขั้นตอน คือ การฝึกแบบแยกส่วนในแต่ละทักษะ (Separate: S) การฝึกแบบก้าวหน้า (Progress: P) การฝึกแบบรวม (Combined: C) และการฝึกแบบบูรณาการ (Integration: I) เพราะกีฬาแบดมินตันเป็นชนิดกีฬาที่ต้องใช้การทักษะการเคลื่อนไหวระดับสูงต้องมีการประสานสัมพันธ์กับทักษะและเทคนิคการเล่น (Mike Woodward, 2013) สอดคล้องกับงานวิจัยของ M. Srinivasan (2013) Jianyu Wang (2012), Babatunde (2014), Mike Woodward (2013) ได้ทำการศึกษาสมรรถภาพทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ เพราะถือเป็นเรื่องสำคัญในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันให้ประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Bipasa Seth (2016) ได้สรุปว่ากีฬาแบดมินตันเป็นชนิดกีฬาที่ต้องอาศัยการทำงานประสานกันกับความสามารถทางทักษะเป็นอย่างดีทักษะที่มีประสิทธิภาพผู้เล่นจึงจะสามารถควบคุมการเล่นด้วยการตัดสินใจที่สร้างสรรค์ในระยะเวลาสั้นได้ดี

ผลการสอบถามการนำจิตวิทยาทางการกีฬาไปใช้ในการฝึก การเล่น การแข่งขัน สมรรถภาพทางจิตใจ ด้าน ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง และสมาธิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อภิปรายผลได้ว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยดีกว่าก่อนการทดลองเกิดการพัฒนาลักษณะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมจริง อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยได้บูรณาการกิจกรรมการฝึกจิตวิทยากับการฝึกทักษะทุกชั่วโมง ทั้ง ก่อน ระหว่าง หลัง การเข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมระบุชัดเจนด้วยสถานการณ์ที่หลากหลายตามทักษะในโปรแกรม ผู้เล่นสามารถปฏิบัติจริงได้ด้วยตนเอง และมีการประเมินจากสถานการณ์จริงในแต่ละชั่วโมงทั้งเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ด้วยสถานการณ์ทดสอบ เล่นเกม แข่งขัน เพื่อให้กลุ่มทดลองได้ฝึกการใช้จิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง หลังการทดลองจัดการแข่งขันด้วยสถานการณ์จำลอง และสอบถามความคิดเห็นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอีกครั้ง ดังนั้นจึงส่งผลให้เห็นการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจที่ดีขึ้นทุกด้าน สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิโรบล (2541) ได้สรุปไว้ว่า วิธีการฝึกสมรรถภาพทางจิต ควรจัดสถานการณ์ที่มีความยากที่จะต้องมุ่งมั่นให้สำเร็จ การสร้างความอดทนทางใจ ต้องใช้ความตั้งใจสูง มีการควบคุมตนเองทั้งจิตใจและร่างกาย ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง รวมทั้งความสามารถในการจัดการความกดดัน หรือความวิตกกังวล ความพยายามในการรวบรวมสมาธิเพื่อให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด และนักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จทางการกีฬาต้องเตรียมพร้อมตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทักษะกีฬาไปพร้อมกัน (กรมพลศึกษา, 2558) การถ่ายโยงการฝึกฝนจิตวิทยาการกีฬาในห้องปฏิบัติการไปสู่

การนำจิตวิทยาไปใช้จริงในการเล่นหรือการแข่งขัน ทำให้สามารถสังเกตการพัฒนาวิธีบูรณาการ การนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ได้อย่างมีคุณภาพ (Matt Jarvis, 2006, Grushko, et al., 2019)

การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน พบว่า ความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง และความอดทน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ส่วน ด้านความเร็ว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายผลได้ว่า หลังการทดลองสมรรถภาพทางกายมีค่าเฉลี่ยดีกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากผู้วิจัยได้ดำเนินการ ตามหลักการฝึก FITT (Charles Corbin et al., 2001) จัดโปรแกรมที่คำนึงถึงความองค์ประกอบ ทั้ง 3 ด้านแบบบูรณาการ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถนะด้าน สมรรถภาพทางกาย ให้แก่กลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างการทดลองมีการประเมินผล เพื่อพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การฝึกซ้อมตามโปรแกรมเป็นไปตามกฎทางด้านสรีรวิทยา 3 ประการ คือ กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload) กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) และกฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility) (สนธยา สีละมาต, 2555) อย่างไรก็ตาม หลักการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถนะของนักกีฬาต้องมีหลักการสำหรับการฝึกแต่ละองค์ประกอบ หรือแต่ละด้านแตกต่างกันของแต่ละบุคคลแม้ว่าจะเป็นการเข้าร่วมโปรแกรมหรือกิจกรรมการฝึก เหมือนกัน สอดคล้องกับ William E. Prentice (2015) ได้สรุปหลักการฝึกแบบ SAID ไว้ว่าเป็นการ ฝึกตามหลักการของการปรับตัวที่เฉพาะเจาะจงเพื่อกำหนดความต้องการ (Principle Specific Adaptation to imposed demands) ซึ่งหลักการของ SAID ระบุว่าร่างกายจะปรับให้เข้ากับ ความต้องการเฉพาะที่วางไว้ กล่าวคือ ต้องการอะไรให้ฝึกสิ่งนั้น ซึ่งสัมพันธ์กับผลของการพัฒนา สมรรถภาพทางกายด้านความเร็วหลังการทดลอง แตกต่างน้อยกว่า 3 ด้าน อาจเนื่องมาจากการ พัฒนาความเร็วมีองค์ประกอบหลายประการเช่น เวลาปฏิกริยาตอบสนอง ความสามารถในการ เอาชนะแรงต้านภายนอกของนักกีฬา เทคนิค สมาธิ ความตั้งใจ และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (ถาวร กมฺุทศรี, 2560) และสอดคล้องกับ Navin Kumar, Sanesh Kumari (2015) ได้สรุปว่า การพัฒนาความเร็วมีความสัมพันธ์ชัดเจนกับความยืดหยุ่น เวลาตอบสนอง ความสมดุลของกำลังขา สอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มในระยยะที่ 4 ได้สรุปว่า สาเหตุที่ผลของการทดสอบ สมรรถภาพทางกายด้านความเร็วแตกต่างกันน้อยกว่า 3 ด้าน อาจเนื่องมาจากแบบทดสอบที่ใช้ในการ วิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบที่ใช้ระยะ 30 เมตร ซึ่งเป็นระยะที่สั้น แต่สอดคล้องกับเกมการเล่นหรือ ธรรมชาติของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่มีการออกตัวในระยะทางสั้นๆ แต่ใช้ความคล่องแคล่วว่องไว มากกว่าการใช้ความเร็ว ดังนั้นโอกาสที่จะทำให้ผลการทดสอบตามระยะเวลาทดลองมีความแตกต่างกัน น้อย แต่ถ้าดูเวลาในการทดสอบจะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองใช้เวลาเฉลี่ยน้อยลง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีผลการพัฒนาการทางด้านความเร็วดีขึ้นจากการฝึกฝนตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

4. จากผลการประเมินการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้วยรูปแบบ CIPP Model ของสต๊าฟเฟิลบีม (Stufflebeam) ด้วยการประเมิน 4 ด้าน คือ สภาวะแวดล้อม ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลผลิต ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งอภิปรายผลได้ว่าโปรแกรมสามารถพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันได้ครบ 3 องค์ประกอบ ซึ่งโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สอดคล้องกับ กับ Mike Woodward (2013) ได้สรุปว่า ขั้นตอนการเรียนรู้ทักษะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่ถูกต้อง ต้องเริ่มต้นด้วยการมีความรู้ความเข้าใจ สามารถเชื่อมโยงให้เกิดความสัมพันธ์ได้ และในที่สุดก็จะเกิดทักษะได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งแบ่งวิธีการฝึกเพื่อให้เกิดสมรรถนะของผู้เล่นออกเป็น 3 ชนิด คือ การฝึกแบบปิดหรือแบบฝึกขั้นพื้นฐาน (Blocked Practice) การฝึกแบบสุ่มหรือเชื่อมโยง (Random Practice) และการฝึกแบบอัตโนมัติหรือเกิดขึ้นอย่างอิสระ (Varied Practice) ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักการดังกล่าวสร้างโปรแกรมการฝึกในแต่ละหน่วยตามลำดับขั้นตอน กล่าวคือ เริ่มต้นการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องก่อน ต่อด้วยการฝึกทักษะที่ให้ผู้เล่นได้เชื่อมโยงทักษะเดิมสู่ทักษะใหม่ และขั้นสุดท้ายฝึกโดยการบูรณาการความสามารถทางทักษะกีฬา ร่วมกับสมรรถภาพทางจิตใจและสมรรถภาพทางกายทุกหน่วยการฝึกตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม สอดคล้องกับ ธนะรัตน์ หงส์เจริญ (2539) ได้สรุปไว้ว่า การฝึกสอนนักกีฬาแบดมินตันให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการนั้น ผู้ฝึกสอนจะต้องระดมความสามารถในทุกๆ ด้าน ไม่เพียงแต่ความสามารถในการสอนทักษะและยุทธวิธีการเล่นเท่านั้น เทคนิคในการจัดโปรแกรม การสร้างแรงจูงใจ การประสานสิ่งต่างๆ เข้าด้วยกันจะทำให้เกิดศักยภาพสูงสุดแก่นักกีฬา สอดคล้องกับ Hassan Mohammadzadeh, Saadi Sami (2014) ได้สรุปว่า ประสิทธิภาพที่ดีที่สุดของทักษะกีฬาขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ สมรรถภาพทางร่างกาย ทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางจิตใจ นอกจากนี้องค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาให้มีขีดความสามารถสูง ต้องมีความพร้อมของร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะสมรรถภาพทางกายที่ดี จะทำให้สามารถควบคุมการเล่นหรือปฏิบัติทักษะ เทคนิค แท็กติก ได้อย่างแม่นยำ มั่นคง สม่าเสมอ สามารถเล่นหรือแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา (ถาวร กุมุทศรี, 2560)

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่นำองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบมาบูรณาการในการฝึกแต่ละหน่วย ซึ่งการฝึกไม่ควรแยกทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกายออกจากกัน เนื่องจากทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน

1.2 การวิจัยพบว่าการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจมีผลกับการเล่น หรือแข่งขันในเกม อย่างเป็นทางการที่เน้นให้ผู้ฝึกได้ประเมินสมรรถภาพทางจิตใจเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง โดยการฝึกบันทึกด้วยตนเองจะส่งผลให้การความสามารถทางทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางกาย มีการพัฒนาดีขึ้น

1.3 การฝึกแบบบูรณาการในตอนท้ายของการฝึกแต่ละหน่วยช่วยให้ผู้เล่นได้แสดงออก ด้วยพฤติกรรมที่ส่งผลให้ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย แยกออกจากกันไม่ได้ ดังนั้นการฝึกเพื่อกระตุ้นให้ผู้เล่นสามารถบูรณาการด้วยตนเองได้ นำไปใช้ได้จริงจะเป็นพฤติกรรมที่ติดตัวผู้เล่นไปตลอดและพร้อมที่จะพัฒนาขั้นสูงขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

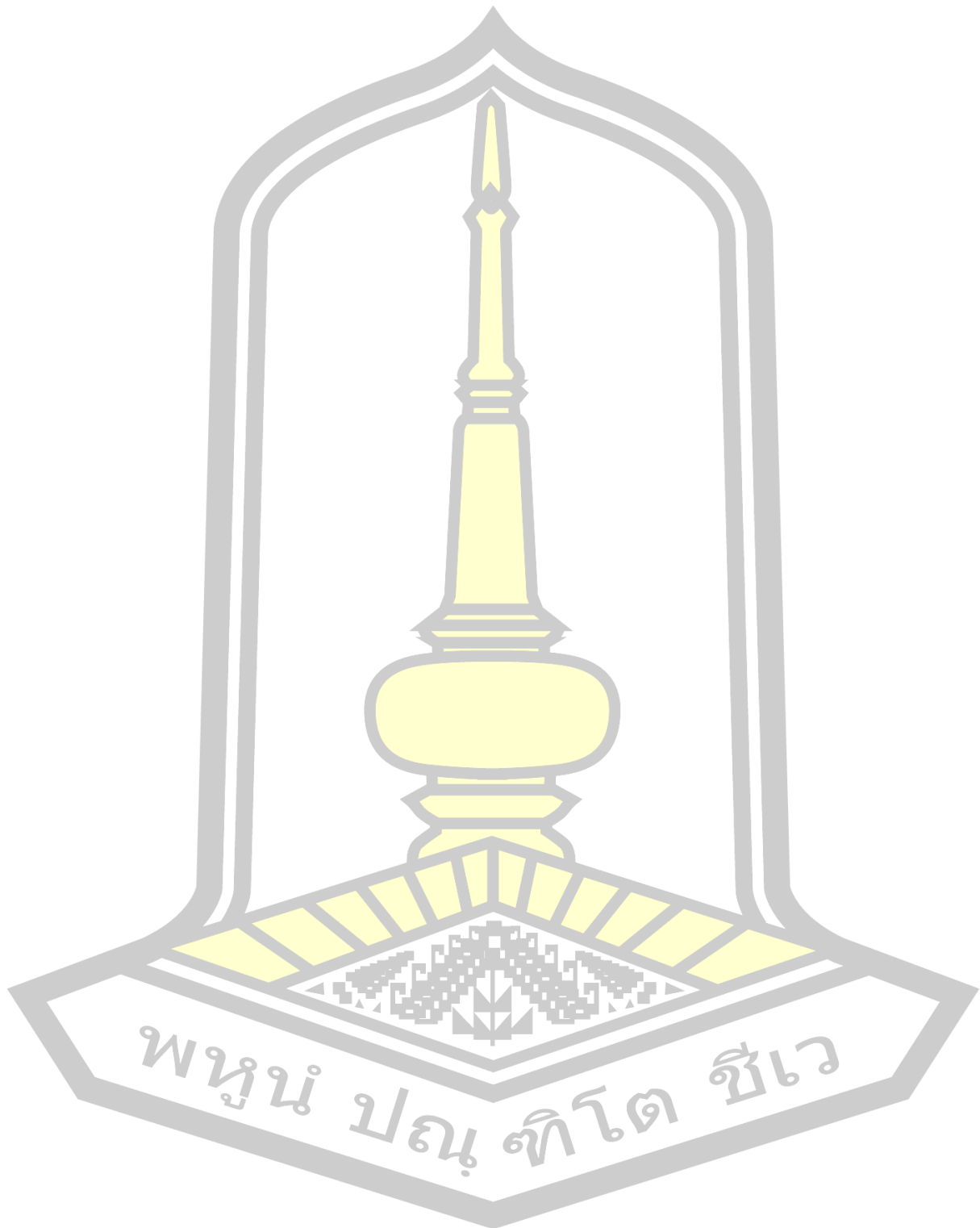
2.1 ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ โดยพยายามศึกษาว่ายังมีตัวแปรใดในองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ที่สามารถพัฒนาสมรรถนะนักกีฬาแบดมินตันได้ ควรศึกษาเรื่องอื่นๆ เฉพาะ เพื่อลดตัวแปร แต่ยังคงครบ 3 องค์ประกอบเช่นเดิม

2.2 ควรนำการเรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านมาเลือกออกแบบโปรแกรมให้เน้นการฝึกเป็นเฉพาะมากขึ้น โดยสามารถนำไปพัฒนากีฬาชนิดอื่นได้ด้วย

2.3 ตัวแปรทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสำคัญต่อบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่ นักกีฬาแบดมินตัน ดังนั้นควรเลือกตัวแปรบางตัวในแต่ละองค์ประกอบไปศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพและคุณภาพชีวิตต่อไป



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2556). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. สำนักงาน
กิจการโรง พิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมพลศึกษา. (2558). แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: วีรบรรณ
พริ้นติ้ง แอนด์ แพ็คเก็จจิ้ง.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2548ก). คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับขั้นพื้นฐาน
เซปักตะกร้อ. กรุงเทพฯ: กลุ่มประสานการพัฒนาบุคลากร สถาบันพัฒนาบุคลากร สำนักงาน
พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2548ข). คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับขั้นพื้นฐานฟุตบอล.
กรุงเทพฯ: กลุ่มประสานการพัฒนาบุคลากร สถาบันพัฒนาบุคลากร สำนักงานพัฒนาการกีฬา
และนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2553). *แผนยุทธศาสตร์สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ
(พ.ศ. 2553-2559)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). *คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ T-Certificate*. กรุงเทพฯ:
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กฤษฎา ตามประดิษฐ์. (2559). สมรรถนะมาตรฐานสำหรับบัณฑิตระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการ
กีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ
การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กัญจน์ จันทศรีสุคต. (2557). ผลของการฝึกเวลาปฏิภักติครอบคู้กับการฝึกพลังระเบิดของกล้ามเนื้อ
ที่มีต่อเวลาตอบสนองในนักกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬามวยสากลสมัครเล่น. กรุงเทพฯ: กองวิชาการ
กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จิตภันท์ กมลรัตน์. (2558). ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองร่วมกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว
ต่อพฤติกรรมการดื่มสุราในผู้ติดสุรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิระวัฒน์ ศิริจารุงค์ และบุญส่ง โกสะ. (2549). การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ
สำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารวิทยาศาสตร์เกษตรศาสตร์
สาขาสังคมศาสตร์, 27(2), 246–254.
- เจริญ วรรณะสิน. (2519). มาเล่นแบดมินตันกันเถอะ. กรุงเทพฯ: ศิวพร.

- เจริญ วรรณะสิน. (2539). มาเล่นแบดมินตันกันเถอะและแบดมินตันแห่งความหลัง. กรุงเทพฯ: สยามสปอร์ตพับลิชชิง.
- เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล. (2532). การสอนและการแข่งขันกีฬา แบดมินตัน มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: เจเนอรัลบุ๊คส์ เซนเตอร์.
- ชาญชัย โปธิ์คลัง. (2532). หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชูลีรัตน์ สุวรรณทะเล. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมด้วยหลักเหตุผลการเห็นคุณค่าใน ตนเองและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง สำนักหอสมุดกลาง.
- ฐิติพัฒน์ พิชญธาตาทพงศ์. (2549). พฤติกรรมการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ของพนักงานศึกษาตาม แนว ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน : กรณี ศึกษาบริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ดุสิต ขาวเหลือง. (2554). การฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพและสมรรถนะ. วารสารการศึกษาและพัฒนา สังคม, 7(2), 18–32.
- ถาวร กุมทศรี. (2560). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: มีเดีย เพรส.
- ธนรัตน์ หงส์เจริญ. (2537). เทคนิคการเล่นแบดมินตัน. กรุงเทพฯ: สยามสปอร์ตซินดิเคท.
- ธนรัตน์ หงส์เจริญ. (2539). เทคนิคการสอน: การจัดการ แข่งขันกีฬาแบดมินตัน. กรุงเทพฯ: เอกลักษณ์ดีไซน์.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2538). หลักและการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- นภาพร ทศนัยนา. (2535). บัญญัติ 10 ประการสำหรับนักกีฬา. วารสารผู้ฝึกสอนแบดมินตัน, 2(3), 45–52.
- น้อม สังข์ทอง. (2540). การฝึกและการตัดสินแบดมินตัน (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา: งานส่งเสริมการผลิตตำรา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- นัยนา บุญพงษ์. (2540). จิตวิทยาการกีฬา (เอกสารการ สอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา). สุพรรณบุรี: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี.
- นุชนางค์ ผ้าสมบุญ. (2557). ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ลท์ ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประจักษ์ ทรัพย์อุดม. (2550). แนวทางพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วย Competency. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

- ประยูทธ์ ปยุตโต. (2528). รากฐานพุทธจริยศาสตร์ทางสังคมเพื่อสังคมไทยร่วมสมัย/ พระราช วรมนี (ประยูทธ์ ปยุตโต). กรุงเทพฯ: เทียนวรรณ.
- พรพิมล ฝ่ายเทศ. (2554). การสร้างแบบทดสอบทักษะและมาตรวัดประมาณค่ากีฬาแบดมินตัน สำหรับบัณฑิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิชย์ จิงประภา, สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, และจักรพงษ์ ชาวถีน. (2554). การสร้างแบบประเมินผล การฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 3(3), 13–24.
- พิมพ์ภา อัครกะพู่. (2543). ผลการฝึกสมาธิแบบอานา ปานสติควบคู่กับการควบคุม ตนเองที่มีต่อ ความมีวินัยในการ ใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน สาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทร วิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม). ปริญญาโทปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพวัลย์ ต้นลาพุดม. (2549). แบดมินตัน (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2553). การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ. ปริญญาโทปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภูษณพาส สมนิล. (2558). เอกสารประกอบการสอน วิชา จิตวิทยาการกีฬาและการออก กำลังกาย. อุดรธานี: คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. (2559). แนวทางการพัฒนาระบบสมรรถนะ เพื่อพัฒนาการบริหาร ทรัพยากรบุคคล. Retrieved from <https://www.competency.rmutp.ac.th>.
- วัชรพล โชคอุทัยกุล. (2555). ผลของการเรียนการสอนแบบ มินตันโดยใช้โปรแกรมการฝึก ความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความเร็วและความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถ ในการเคลื่อนที่ของนิสิตระดับอุดมศึกษา. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา. OJED, 7(1), 1431–1442.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2536). แบดมินตันเทคนิคและทักษะ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิไลพิน ทองประเสริฐ. (2556). อิทธิพลของรูปแบบการฝึกสอนกีฬา การตอบสนองความ ต้องการ พื้นฐานทางกีฬา และแรงจูงใจภายใน ที่ส่งผล ต่อการประสบความสำเร็จ ทางกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.

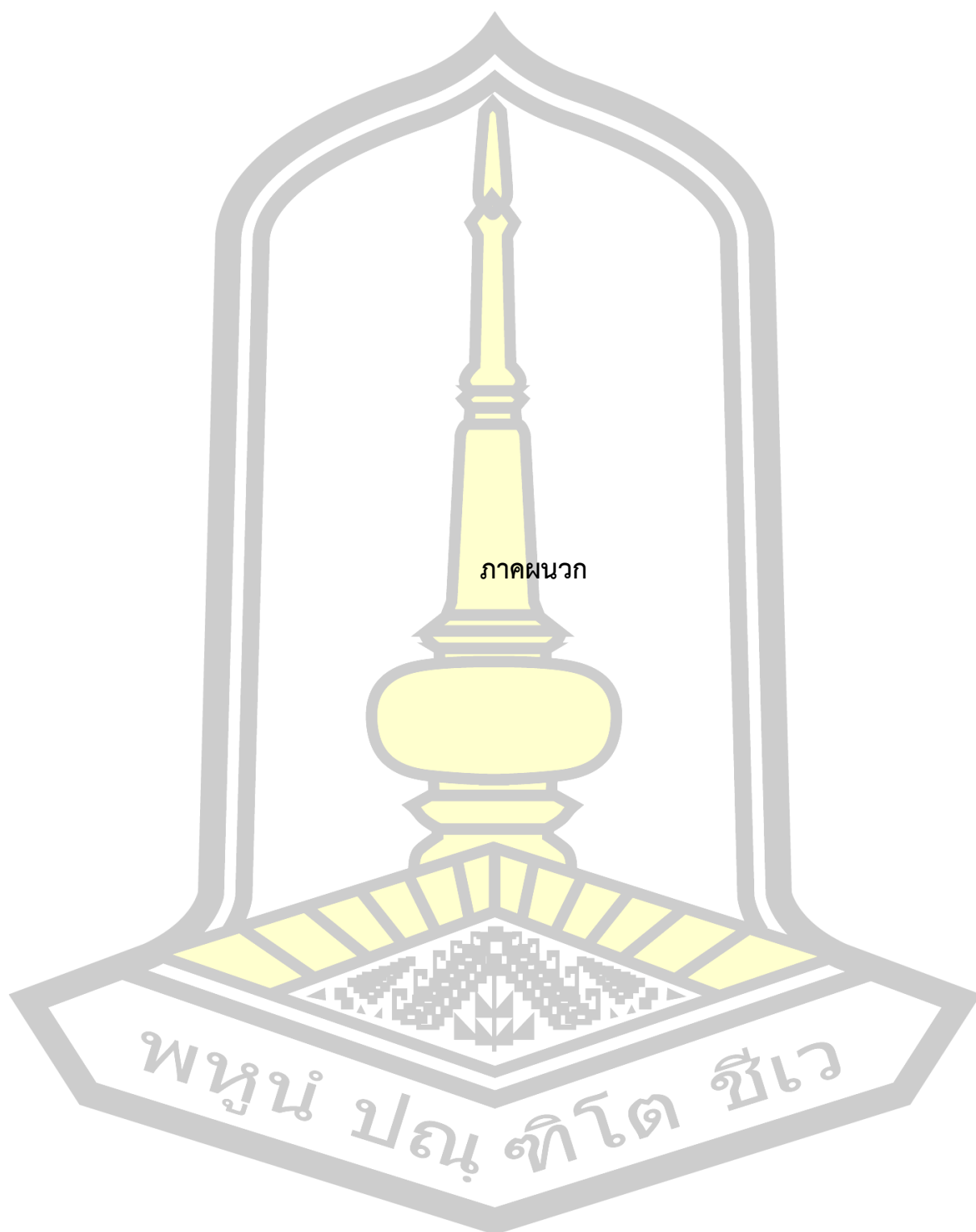
- ศิริพร จันทศรี. (2550). การศึกษาแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักบริหารงาน คณะ กรรมการส่งเสริมการศึกษา เอกชนที่มีระดับการรับรู้ความ สามารถของตน แตกต่างกัน. ปรินญาณิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สนธยา สีละมาต. (2555). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่อการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532). จิตวิทยาการกีฬา (เอกสารการ สอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ ท้ายเรือคำ. (2551). ระเบียบวิธีวิจัยสำหรับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. กภาพสินธุ์: ประสานการพิมพ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาจิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สหพันธ์แบดมินตันโลก (BWF). (2018). BWF World Rankings. Retrieved from <https://bwfbadminton.com/rankings/2/bwf-world-rankings/7/women-singles/2019/2>.
- สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา. (2543). คู่มือการฝึกแบดมินตัน. กรุงเทพฯ: กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและฝึกอบรม ส่วนพัฒนาการกีฬา สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา.
- สืบสาย บุญวิบุต. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุชาดา สุขบำรุงศิลป์. (2553). แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนวิศวกรรมแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริการการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุทธิกร อาภาณุกุล และชนินทร์ชัย อินทรารณ. (2552). ผลของการฝึกแบบแอ็คเซ็นตริกที่มีต่อสมรรถภาพของกล้ามเนื้อขา ในนักกีฬาเทนนิสชาย. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 10(2), 93-104.
- สุทธิรักษ์ นาสมใจ. (2556). ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สุริยัน สมพงษ์, วิมลมาศ ประชากุล, และสุพิตร สมานีโต. (2554). การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการศึกษา, 11(2), 260–273.
- อนันต์ อัดชู. (2559). สมรรถนะทางกีฬา. Retrieved from ejournals.swu.ac.th/index.%0AphpENEDU/article/viewFile/6072/570.2536.%0A.
- อรุณโรจน์ มากมูล. (2558). สมรรถนะของบุคลากรในสนามกอล์ฟภายในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเปิดประชาคมอาเซียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจโลก วิทยาลัยพาณิชยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อานนท์ ศักดิ์วีระวิชัย. (2547). แนวความคิดเรื่องสมรรถนะ (Competency) : เรื่องเก่า ที่เรายังหลงทาง. จุฬาลงกรณ์วารสาร, 16(64), 57–78.
- อารี พันธุ์มณี. (2534). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.
- American College of Sports Medicine. (1998). *ACSM Fitness Book* (3rd ed.). Hong Kong: Creative Printing.
- Babatunde. (2014). Effects of Two Methods of Teaching Badminton Strokes and Skill Performance of Children. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies (JETERAPS)*, 5(8), 118–123.
- Badminton Association of England Ltd. (2002). *The Badminton Association of England Mission Statement*. n.p.: Badminton Association of England Ltd.
- Bandura Albert. (1977). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. U.S.A.: Prentice-Hall.
- Bipasa Seth. (2016). Determination factors of badminton game performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 20–22.
- Brain Mackenzie. (2005). *101 Performance Evaluation Test*. London: Electric Word plc. London.
- Charles Corbin et al. (2001). *Concepts of Fitness and Wellness, A comprehensive Lifestyle Approach* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.
- Chou, Tsai-Sheng. (2002). *A Study of the Leadership Role-Identity and Self-Expectation of The National Team Badminton Coach in Taiwan*. n.p.: The University of the Incarnate Word.

- Christian L. Way. (2015). *Performance Enhancement and Precompetitive Anxiety Management among USAG Junior Olympic Gymnasts*. Massachusetts: University of Massachusetts, State College at Boston Walden University.
- Deepti Arya, Sandeep Kumar. (2015). Relationship between Psychological Skills and Badminton Skills Performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2(1), 288–290.
- Edward T. Howley. (1977). *Health Fitness Instructor's Nandbook*. Tennessee: University of Tennessee at Knoxville.
- Eylem Gencer. (2012). *Examining Badminton Athletes, Self-Esteem*. Kirsehir/ TURKEY: Ahi Evran University School of Physical Education and Sports, Kirsehir/ TURKEY.
- Frederick, M.F.A. (2014). Badminton: Specific Movement Agility Testing System. In *Movement, Health & Exercise (MoHE) Conference 2014*. Malaysia: Faculty of Sports Science & Coaching, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606–614.
- Grushko, et al. (2019). Modern trends of sport psychology in Russian psychological society. *Papeles Del Psicólogo / Psychologist Papers*, 40(1), 64–73.
- Han-Chen Huang, Lin2, C.-T., & Hu, C.-S. (2015). Analysis of Selection Indicators of Badminton Players by the Delphi Method and Analytic Hierarchy Process. *International Journal of Computer Science & Information Technology (IJCSIT)*, 7(1), 19–31.
- Hassan Mohammadzadeh, Saadi Sami. (2014). Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*, 2(1), 31–36.
- Hicks, V. (1973). *The How To of Badminton from Player to Teacher*. U.S.A.: Printed in the United States of America.
- Janusz Jaworski, Michal Zak. (2016). *Identification of Determinants of Sports Skill Level in Badminton Players Using the Multiple Regression Model*. Krakow, Poland: Department of Theory of Sport and Kinesiology, Institute of Sport Sciences, Faculty of Physical Education and Sport, University of Physical Education, Krakow, Poland.

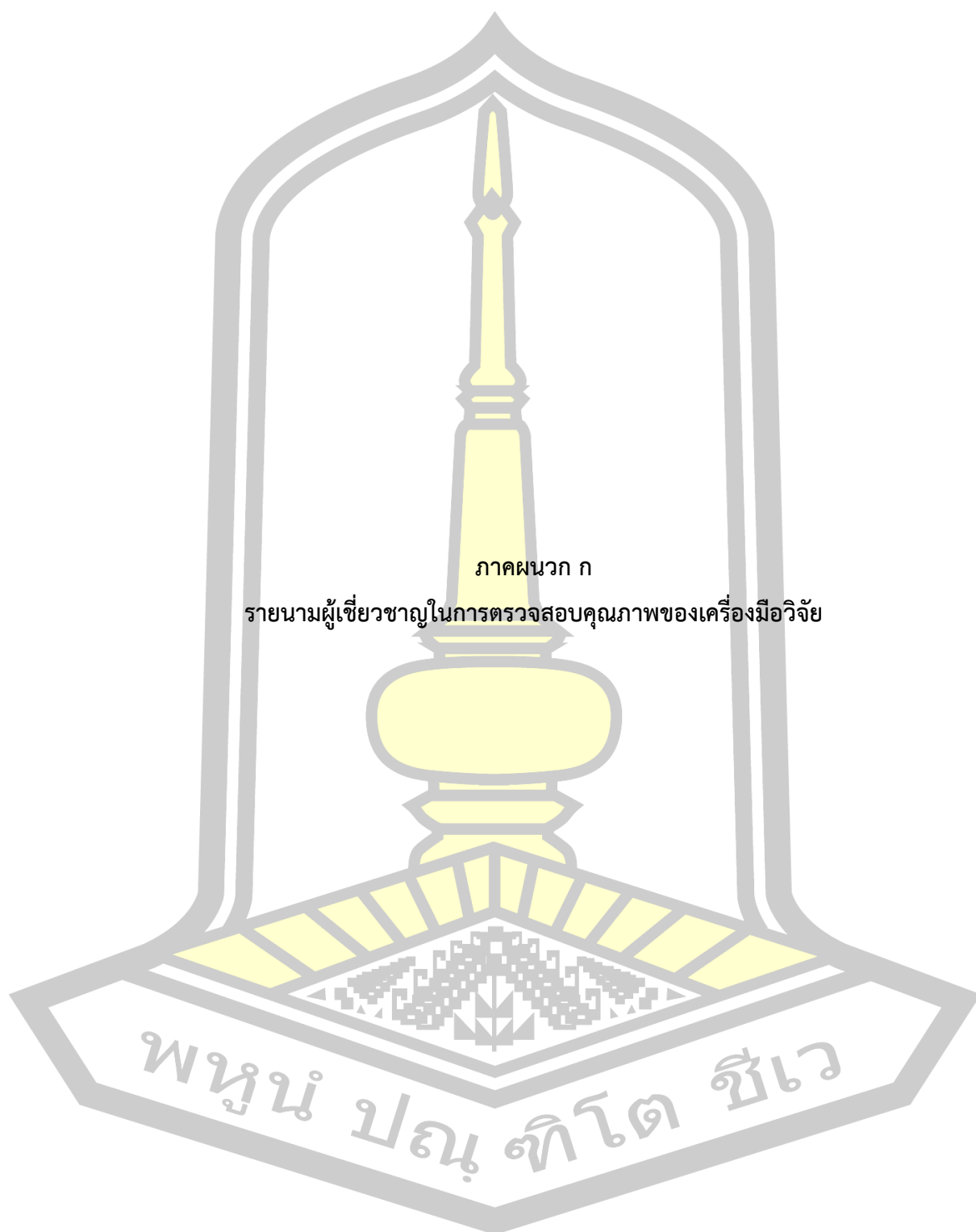
- Jianyu Wang. (2012). Changes in Badminton Game Play Across Developmental Skill Levels Among High School Student. *ICHPER-SD Journal of Research*, 7(2), 29=37.
- Joo-Hyun. (2004). Thoughts of Korean Women Badminton Singles Players in Various Situations During Games. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 16(2), 72–90.
- M. Srinivasan. (2013). Influence of Conventional Training Programme Combined with Ladder Training on Selected Physical Fitness and Skill Performance Variables of College Level Badminton Players. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 02(03), 14–27.
- Manju Chahal, Deepak Hooda. (2014). Investigation of Underlying Psychological Factors on Performance in Badminton. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 1(6), 230–231.
- Matt Jarvis. (2006). *Sport Psychology: A Student,s Handbook*. New York: Routledge Taylor & Francis Group London and New York.
- Mehmet. (2015). *Effects of Badminton Training on Physical Parameters of Players*. Ankara, Turkey: Gazi University, Physical Education Department, Gazi Mahallesi Abant Sokak No. 12, 06330 Yenimahalle, Ankara, Turkey.
- Mike Woodward. (2013). *Coaches, Manual. Badminton Coach Education*. Kuala Lumpur: Badminton Word Federation.
- Ming-Kai. (1995). *Sport Specific Fitness Testing of Badminton players*. Hong Kong: Sports Science Department, Hong Kong Sports Institute.
- Minh Huynh. (2011). *Training and Evaluating Champions: A Skills Acquisition Training Tool in Badminton*. n.p.: School of Mathematical and Geospatial Sciences College of Science, Health and Engineering RMIT University.
- Murugaian, N. (2015). *Old war, new methods: The Fight Against Terror*. Singapore: RSIS & Straits Times Press.
- Navin Kumar, Sanesh Kumari. (2015). Relationship Between Motor Abilities and Clear Skill Level of Delhi Badminton Players. *International Journal of Applied Research*, 1(9), 1077–1079.

- Nicole Wendy Forrester. (2013). *Good to Great in Elite Athletes: Towards an Understanding of Why some Athletes make the Leap and Others Do Not*. Michigan: Michigan State University.
- Ooi, Cheong Hwa et. al. (2009). Physiological characteristics of elite and sub-elite badminton players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1591 — 1599.
- P. Cinthuja, J.A.O.A Jayakody. (2015). *Physical Fitness Factors of School Badminton Players in Kandy District*. Peradeniya: Department of physiotherapy, Faculty of Allied Health Sciences, General Sir John Kotelawala Defence University, Department of Anatomy, Faculty of Medicine, University of Peradeniya.
- Rajni. (2015). A Comparative Study of Physical Fitness Components Between Badminton and Lawn-Tennis Female Players of Rohtak district in Haryana. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(3), 898–900.
- Rosenbaum, M. (1980). Individual differences in self-control behaviors and tolerance of painful stimulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 89(4), 581–590.
- Sanmuga Nathan. (2016). Badminton instructional in Malaysian schools: a comparative analysis of TGfU and SDT pedagogical models. *SpringerPlus*, 5(1), 1–14.
- Skinner, B F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: The Free Press.
- Tzetzis G. (2006). *The Effect of Different Feedback Methods on Badminton Skills Acquisition and Retention*. Thessaloniki: Aristotelian University of Thessaloniki.
- William E. Prentice. (2015). *Principles of Athletic Training, A Competency-Based Approach* (15th ed.). New York: The University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, North Carolina.
- You Fu. (2014). *Effects of Health-Related Physical Fitness Intervention on Students Physical Activity. Cardiovascular Fitness, Motivation, and Academic Learning Time*. A dissertation submitted to the faculty of The University of Utah.
- Yusup Hidayat and, & Budiman, D. (2014). The Influence of Self-Talk on Learning Achievement and Self Confidence. *Asian Social Science*, 10(5), 186–193.
- Ziba Kamaei. (2016). *Effects of model skill level on learning of badminton long service: The role of self- efficacy*. Shoushtar, Iran: ran Physical education and sport science Shoushtar branch, Islamic Azad University, Shoushtar, Iran.



ภาคผนวก

พหุมนุ ปณ ทิโต ชีเว



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

พหุ ประจักษ์ วิจัย

ส่วนที่ 1 รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของ
แบบสอบถาม

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. ผศ.วิสุทธิ์ ปานะกุล | อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้าน
ผู้สอน ผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน |
| 2. ผศ. ถาวร กมุทศรี | อาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านการ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้ดูแลสมรรถภาพ
ทางกายนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติไทย |
| 3. ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม | อาจารย์สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตศรีสะเกษ |
| 4. ดร. ไหวพจน์ จันทร์เสม | อาจารย์สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต
สมุทรสาคร ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์
การกีฬา |
| 5. นายสมพล คุณเกษมกิจ | อดีตนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย |
| 6. นายดิลก กะลัมพะเหติ | อดีตนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย |
| 7. นายสุรศักดิ์ เกิดจันทิก | ผู้อำนวยการกองสมรรถภาพทางการกีฬา
สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย |



ส่วนที่ 2 รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม และคู่มือการใช้โปรแกรม
การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิตด้วยการกำกับตนเอง
สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

1. ผศ.วิสุทธิ ปานะกุล อาจารย์สถาบันการพลศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สอน ผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน
2. ผศ. ถาวร กุมุทศรี อาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้ดูแลสมรรถภาพทางกายนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติไทย
3. ผศ. สุกี ศิริวงศ์พาการ อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครเหนือ ผู้เชี่ยวชาญด้านสอนกีฬาแบดมินตัน
4. ดร. พิมพ์ ม่วงศิริธรรม อาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
5. นายดิลก กะลัมพะเทติ อดีตนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย
6. นายสุรศักดิ์ เกิดจันทิก ผู้อำนวยการกองสมรรถภาพทางการกีฬา สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย
7. นางวศินี คำนิง ผู้อำนวยการกลุ่มกีฬาคนพิการและพิเศษ สำนักงานการกีฬากรมพลศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านการเป็นผู้ฝึกสอนของสมาคมแบดมินตันไทยในพระบรมราชูปถัมภ์



ส่วนที่ 3 รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรม คู่มือการใช้โปรแกรม และแบบสอบถาม โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. ผศ.ดร.รำไพ ศุภย์จันทร์ | อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี
ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบโปรแกรมการฝึกกีฬา |
| 2. ผศ.ดร.ทวีศักดิ์ กากแก้ว | อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร
ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนกีฬาแบดมินตัน |
| 3. ผศ.วิสุทธิ์ ปานะกุล | อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สอน ผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน |
| 4. ผศ. พงษ์สันต์ ผดุงนาม | อาจารย์สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพฯ
ผู้เชี่ยวชาญด้านการการสอนกีฬาแบดมินตัน |
| 5. ผศ. สุคี ศิริวงศ์พากร | อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์นครเหนือ
ผู้เชี่ยวชาญด้านสอนกีฬาแบดมินตัน |
| 6. ผศ.นพดล ปัญญาจักร | อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี
ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบโปรแกรมการฝึกกีฬา |
| 7. นางอุษา สมน้อย | อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ผู้เชี่ยวชาญด้านการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน |

พหุ ประถมศึกษา

ส่วนที่ 4 รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของแบบประเมินโปรแกรมสร้างเสริม
สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

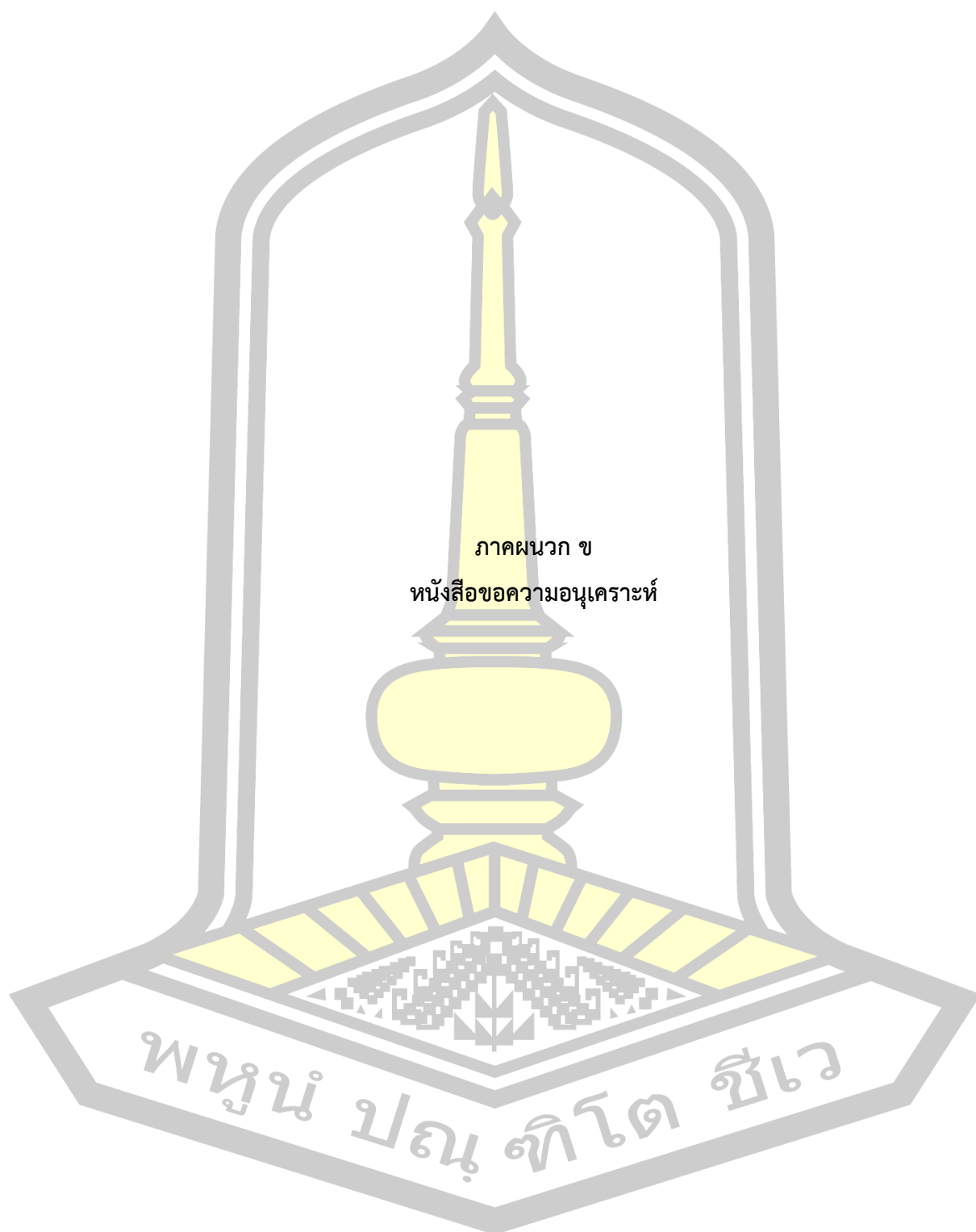
- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. รศ.ดร.วิทเวช วงศ์เพม | อาจารย์สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง
ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา |
| 2. รศ.สุดยอด ชมสะห้าย | รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการ
พลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านการสอนพลศึกษา |
| 3. ผศ. ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน | อาจารย์ประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต
สุพรรณบุรี ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา และการ
ออกแบบโปรแกรมการฝึกกีฬา |
| 4. ผศ. ดร. โกศล รอดมา | อาจารย์ประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต
เพชรบูรณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา |
| 5. ดร. จิราวัฒน์ ขจรศิลป์ | รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการ
พลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ผู้เชี่ยวชาญด้าน
การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา และการออกแบบ
โปรแกรมการฝึกกีฬา |
| 6. ผศ.วิสุทธิ ปานะกุล | อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้าน
ผู้สอน ผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน |
| 7. นางอุษา สมน้อย | อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต
สุพรรณบุรี ผู้เชี่ยวชาญด้านการเป็นผู้ฝึกสอน
กีฬาแบดมินตัน |

พหุ ประถมศึกษา

ส่วนที่ 5 รายนามผู้เชี่ยวชาญประเมินโปรแกรมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา
แบดมินตันด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร. สมเจตน์ ภูศรี | อดีตอธิการบดี
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา |
| 2. ผศ. วิสุทธิ์ ปานะกุล | อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้าน
ผู้สอน ผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน |
| 3. ผศ. ถาวร กมุทศรี | อาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านการ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้ดูแลสมรรถภาพ
ทางกายนักกีฬาโอลิมปิกทีมชาติไทย |
| 4. ผศ. สมบัติ ทองณรงค์ | อดีตรองคณบดีคณะศิลปศาสตร์ สถาบัน
การพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี
ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนกีฬาแบดมินตัน
และผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน |
| 5. ดร. ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ | อาจารย์สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต
มหาสารคาม
ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และ
จิตวิทยาการกีฬา |

พูน ปณ ทิโต ชีเว



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์

พูนัน ปณฺ ทิโต ชีเว



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว 2626

คณะกรรมการฯ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
 อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

16 พฤศจิกายน 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิประจำคณะทำงาน

เรียน ดร.พิมพ์ มาวงศ์จิรวรรณ

ด้วย นายวันชัย ทองทองทอง นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การเอกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบสมัครเล่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ป.ศ. วิทยาศาสตร์การเอกกำลังกายและกีฬา โดสมิ อาจารย์ ดร.ชัยรัตน์ ชูสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิประจำคณะทำงานสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบสมัครเล่น ด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม(Focus Group) ในวันที่ 19 ธันวาคม 2560 เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุม 1 อาคารสิริวิทยานวัตกรรมและนวัตกรรมกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ขี้อธิบายนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในชั้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทั้งนี้เป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ คนเกวตา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรมือถือ 0933241616



ที่ ศบ. 0530.5(2) / ว 2626

คณะกรรมการการศึกษาระดับอุดมศึกษา
สำนักงานเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

16 พฤศจิกายน 2560

เรื่อง ขอลงความยินยอมให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิประเมินร่างไปรษณกรรม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร บุญศรี

ด้วย นายวันชัย ทองพลพรม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาไปรษณกรรม สรีระสัมพันธ์การออกกำลังกายของผู้เล่นกีฬาแบบสมัครเล่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร ปรัชญา วิทยาศาสตรบัณฑิต การออกกำลังกายและกีฬา โดยมี อาจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ ชูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอลงความยินยอมจากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิประเมินร่างไปรษณกรรม สรีระสัมพันธ์การออกกำลังกายของผู้เล่นกีฬาแบบสมัครเล่น ด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม(Focus Group) ในวันที่ 19 ธันวาคม 2560 เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุม 1 อาคารอำนวยการนำวิไลธารามย์ สนามกีฬาแห่งชาติ วิทยาลัยการศึกษามหาสารคาม ทั้งนี้ขอแจ้งข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นต่อไป

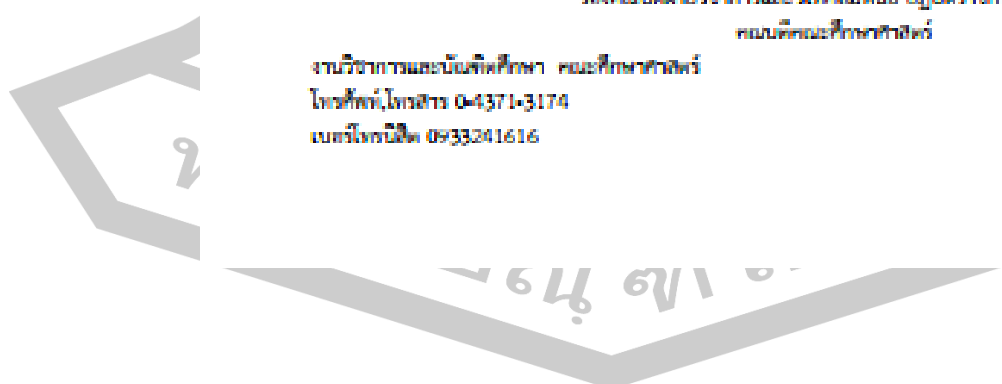
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พึงเป็นอย่างไรขอแจ้งว่า ขอได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ พร.ธรรมา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัยสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174
เบอร์โทรมือถือ 0933241616





ที่ ศษ. 0530.9(2) / ว 2626

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
สำนักงานเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

16 พฤศจิกายน 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิประเมินร่างไปรษณียบัตร

เรียน นายพิชิต กะตัมพะพงศ์

ด้วย นายวันชัย กงกชพรหม ศึกษานิเทศก์ชำนาญพิเศษ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ การศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทำหน้าที่ศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาไปรษณียบัตรสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบสมัครเล่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ การศึกษาระดับปริญญาโท โดยมี อาจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ บุญสูง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักสูตรนี้ เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงมีขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิประเมินร่างไปรษณียบัตรสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบสมัครเล่น ด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม(Focus Group) ในวันที่ 19 ธันวาคม 2560 เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุม 1 อาคารสภามหาวิทยาลัยการศึกษามหาสารคาม สำนักงานกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ขอให้นำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พึงเป็นขออย่างยี่ว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ธรรมา ปิยะสูง)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174
เบอร์โทรมือถือ 0933241616

พูน ปรนุ ทิโต ชีเว



ที่ ศบ. 0530.5(2) / ว 1710

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ท่าบ่อเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

23 มิถุนายน 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายกสิวิทย์ สมพันธ์ แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

ด้วย นายวันชัย กอกลุทพรหม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร ปรัชญา ศึกษาศาสตร์ การออกกำลังกายและกีฬา โดเอมิ อาจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ ฐิติกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนั้น เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นายวันชัย กอกลุทพรหม เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนั้น เพื่อนี้พิเศษนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.สธารยา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174
เบอร์โทรมือถือ 0933241616

พ

ม.นุ. ศ. ๖๖.



ที่ ศบ. 0530.5(2) / ว 1710

คณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา
สำนักงานเลขาธิการ ก.ค.ศ. กรุงเทพมหานคร 10000

23 มิถุนายน 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์กับรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายสิมมาพร นวลขาว

ด้วย นายวันชัย กองพลพรหม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาตรี การออกกำลังกายและกีฬา โดยมี อาจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ ฐิติกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์องค์ในครั้งนี้ เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์
คณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเลขาธิการ ก.ค.ศ. ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ยอนุญาตให้ นายวันชัย กองพลพรหม เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ทั้งนี้สัปดาห์หน้าจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการไปขึ้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทวีงเป็นขออย่างยี่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ธรรมา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174
เบอร์โทรมือถือ 0933241616

พูน ปรนุ ทิโต ชีเว



ที่ ศบ. 0530.5(2) / ว 1710

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
สำนักงานเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

23 มิถุนายน 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขต อุบลราชธานี

ด้วย นายวันชัย กอกลสงทรงพล นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาตรี การออกกำลังกายและกีฬา โดสมิ อาจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ ฐิติกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ครั้งที่หนึ่ง เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นายวันชัย กอกลสงทรงพล เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อมิให้เกิดความล่าช้าที่นำไปดำเนินการในชั้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทั้งนี้ขออภัยเป็นอย่างสูง
ขอได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.อารยา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174
เบอร์โทรมือถือ 0933241616

พ

บุญทิไต



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ๓2270

คณะกรรมการ คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

7 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทำทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เขียน รองอธิการบดีอธิการบดีการศึกษา ประจำปีระชาตมหาสารคาม

ด้วย นายวันชัย กองพลพรหม นิธิศปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา
คณาจารย์ คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมสร้าง
เสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ศ.) วิทยาศาสตร
การออกกำลังกายและกีฬา โดยมี อ.ดร.ชัยวัฒน์ ชูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์
คณาจารย์ คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้
นายวันชัย กองพลพรหม ทำการทดลอง ใช้เครื่องมือเพื่อศึกษานำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมษา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์

โทรศัพท์ โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0816700837

พูน พูน ทิโต ชีเว



ที่ ศธ. 0530.5(2) / 12270

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ท่าบ่อเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

7 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์จัดส่งข้อใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

ด้วย นายวันชัย กองพลพรหม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาศึกษาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาบดมินตัน" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร (ปร.ศ.) ศึกษาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา โดยมี อ.ดร.ชัยวัฒน์ ชูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายวันชัย กองพลพรหม ทำการทดลอง ใช้เครื่องมือเพื่อ นิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วังสวรรค์ โฉมษา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์ โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0816700837



ที่ ศธ. 0530.5(2) / 22269

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

7 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไล ศูนย์จันทร์

ด้วย นายวันชัย กองทองพนม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา โดยมี อ.ดร.ชัยวัฒน์ ชูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อยินดีจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิสารวัศ โธษะ)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174
เบอร์โทรนิสิต 0816700837



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ๖2269

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

7 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
เขียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์สันต์ ญาคูณาม

ด้วย นายวินชัย กองพลพจน นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาศึกษาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบสมัครเล่น" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์ (ป.ด.) ศึกษาศาสตร์ การออกกำลังกายและกีฬา โดยมี อ.ดร.ชัยวัฒน์ ชูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้ เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงได้ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อยินดีจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วงศ์ นiamsa)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์,โทรสาร 0-4371-3174
เบอร์โทรนิสิต 0816700837





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ ศธ. 0530.5(2) / 2737 27 พฤศจิกายน 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม(Focus Group)

เรียน อาจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ ชูสิทธิ์

ด้วย นายวันชัย กองพลพรหม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร ปริญญาตรี การออกกำลังกายและกีฬา โดยมี อาจารย์ ดร.ชัยวัฒน์ ชูสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเข้าร่วมประเมินร่างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 19 ธันวาคม 2560 เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุม 1 อาคารสิริว่ายนววิสิฐธรรมณ์ สนามกีฬาแห่งชาติ ทุ่งหลวงมหาสารคาม ทั้งนี้ขอเชิญนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(อาจารย์ ดร.สธธา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศูนย์ ปณฺ ทิโต ขะ



ที่ ศอ. 0530.5(2) / 102

คณะกรรมการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

14 มกราคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นวิทยากรอบรมจิตวิทยาการศึกษา
เขียน ดร.ปัทมวิเศษ โพธิ์กาฬ

ด้วย นายวินชัย กองพลพรหม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาศึกษาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรม สร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ศ.) วิทยาศาสตรบัณฑิตการออกกำลังกายและกีฬา โดยมี อาจารย์ ดร. ชัยวัฒน์ ชูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ หลักในขณะนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นขอความอนุเคราะห์เป็น วิทยากรอบรมจิตวิทยาการศึกษา เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะคง ได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัตน์ โฉมยา)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174
เบอร์โทรนิสิต 0816700837

พูน ปณ ทิโต ชีเว



ที่ ศส. 0530.5(2) /ว105

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

14 มกราคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากรในการอบรม
เดือน รองอธิการบดีอธิการบดีการศึกษา ประจำวิทยาเขตมหาสารคาม

ด้วย นายวันชัย กองพลพรหม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาศึกษาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรม สร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาสมัครเล่น" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ศ.) ศึกษาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา โดยมี อาจารย์ ดร. ชัยวัฒน์ ชูสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พักในครั้งนี

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และดีประจบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นขอความอนุเคราะห์บุคลากร ในสังกัดเป็นวิทยากรในการอบรม เดือนนี้ต่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

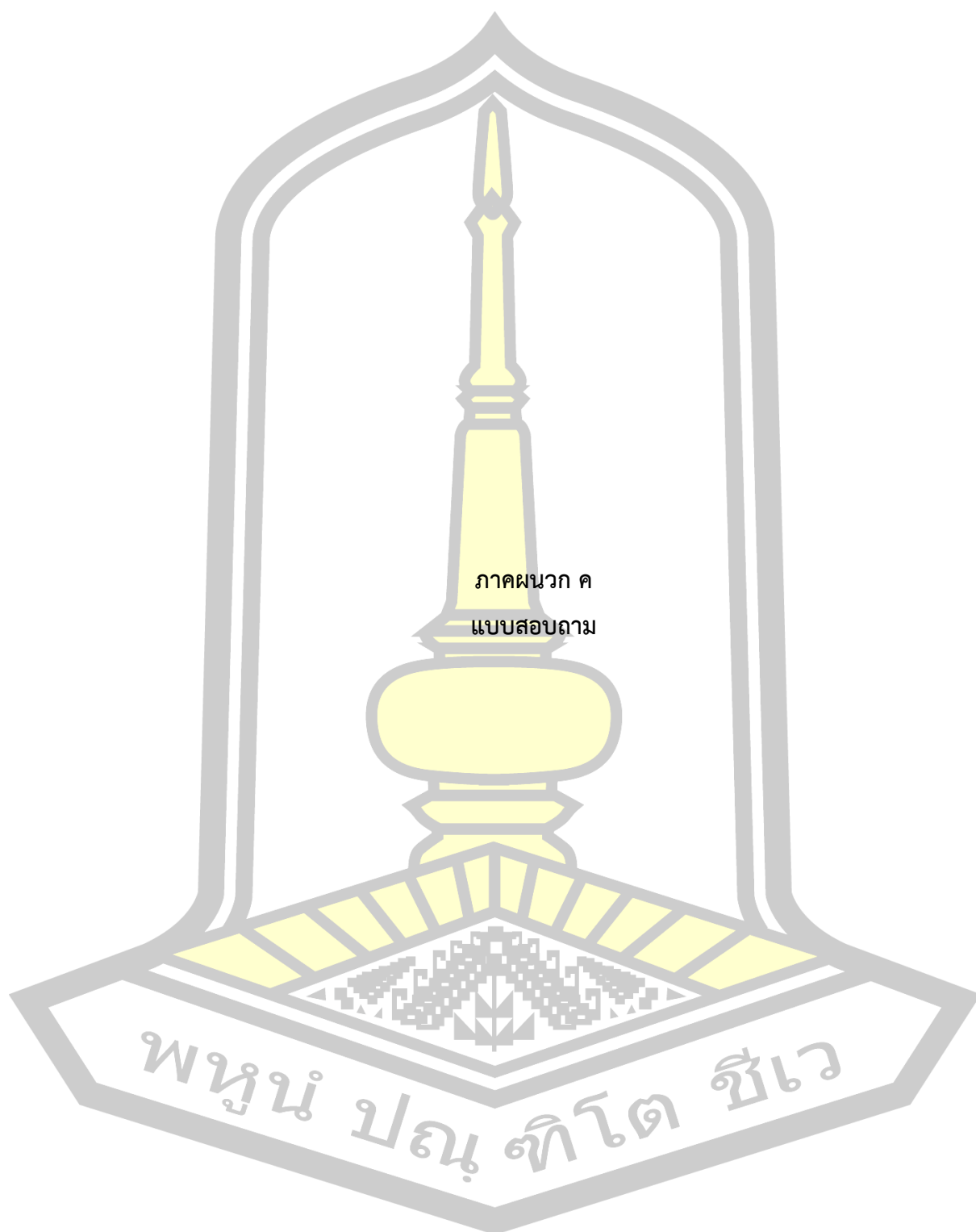
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง ได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วงศ์สารค์ โฉมสา)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174
เบอร์โทรนิสิต 0816700837

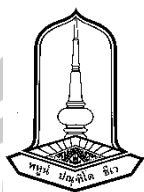
พูน ปณ ทิโต ชีเว



ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

พหุ ประทีป วิทยา



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

โครงการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
(Performance Development Program for Badminton Players)

ชื่อเรื่องภาษาไทย: การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ: Performance Development Program for Badminton Players

ผู้วิจัย นายวันชัย กองพลพรหม

อาจารย์ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร. ชัยรัตน์ ชูสกุล

ปริญญา ปรัชญาคุณภูมิบัณฑิต

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

พหุ อนุ ทิโต ชูเว

เรียน ผู้ฝึกสอน/ นักกีฬา แบดมินตันผู้ตอบแบบสอบถามที่เคารพทุกท่าน

กระผมนายวันชัย กองพลพรหม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการออกกำลังกายและการกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยในหัวข้อเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน (Performance Development Program for Badminton Players) กระผมจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ เพื่อการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งท่านได้รับการสุ่มให้เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามกลุ่มเป้าหมายที่ทำการศึกษา

การศึกษานี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อในด้านเสียหายใดๆ แก่ท่าน นอกจากขอความอนุเคราะห์ท่านในการตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ระหว่างการตอบนี้ท่านมีอิสระในการที่จะทำอะไรก็ได้ทั้งสิ้น รวมทั้งหากท่านรู้สึกลำบากใจในการตอบ ท่านสามารถเลือกไม่ตอบข้อนั้น ได้ โดยจะใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีหรือมากกว่านี้ตามความสะดวก การวิจัยครั้งนี้ถึงแม้จะไม่เป็นประโยชน์โดยตรงต่อตัวท่าน แต่อย่างน้อยจะเป็นการช่วยให้ท่านได้ทำการสำรวจและเข้าใจการเป็นนักกีฬาของตนเองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริม และการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยรวม ข้อมูลใดๆที่ได้รับจากท่านจะเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยต่อเมื่อท่านอนุญาตเท่านั้น และจะนำไปรายงานในลักษณะกลุ่ม ซึ่งจะไม่มีการระบุชื่อของท่านในรายงานใดๆ โดยทั้งหมดจะถูกทำลายเมื่อการศึกษาวินิจฉัยสิ้นสุดลง หากท่านมีคำถามใดๆ หรือมีข้อสงสัย ท่านสามารถติดต่อกับกระผมได้ที่ ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000 โทร 093 3241616 หรือ 0816700837

ลายเซ็นของท่านแสดงว่าท่านได้อ่านคำชี้แจงดังกล่าวแล้ว และตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และท่านมีสิทธิ์ที่จะยกเลิกการเข้าร่วมในการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือ

.....
ลายเซ็นผู้ตอบแบบสอบถาม

...../...../.....

.....
ลายเซ็นผู้วิจัย/ผู้ช่วยผู้วิจัย

...../...../.....

นายวันชัย กองพลพรหม ผู้วิจัย

แบบสอบถามสภาพปัจจุบันและความต้องการการสร้างเสริมสมรรถนะ
 ของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เพื่อการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

(สำหรับนักผู้ฝึกสอนและนักกีฬาแบดมินตัน)

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้สอบถามเกี่ยวกับ สภาพปัจจุบันและความต้องการการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เพื่อการพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน แบบสอบถามทั้งหมดมี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับลำดับความสำคัญของ ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพ ทางจิตใจ สมรรถภาพทางกาย เพื่อการพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ตอนที่ 3 เรียงลำดับความสำคัญขององค์ประกอบย่อยของความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ สมรรถภาพทางกาย เพื่อการพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ สมรรถภาพทางกาย เพื่อการพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน นำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งจะไม่ส่งผลเสียต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ขอความกรุณาท่านได้ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความเป็นจริงของท่าน เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

ขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้

พูน ปลูก ชีวิต ชีวะ

นายวันชัย กองพลพรหม

นิตยระดับปริญญาเอก

สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบตามสภาพความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย อายุ.....ปี () หญิง อายุ.....ปี
2. สถานะ () นักกีฬาแบดมินตัน () ผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน
3. ประสบการณ์ในการเล่นหรือเป็นผู้ฝึกสอน () น้อยกว่า 5 ปี () 10 ปีขึ้นไป
4. เป็นนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตันในสังกัด
ภาค1 ภาค2 ภาค3 ภาค4 ภาค5 ตัวแทนจังหวัด.....

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับลำดับความสำคัญของ ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ สมรรถภาพทางกาย เพื่อการพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ลักษณะของแบบสอบถามให้เรียงลำดับความสำคัญโดยเขียนหมายเลข 1-2-3 ลงในช่อง ตามรายละเอียดดังนี้

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ความสามารถทางทักษะกีฬา |
| <input type="checkbox"/> | สมรรถภาพทางจิตใจ |
| <input type="checkbox"/> | สมรรถภาพทางกาย |

ตอนที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับลำดับความสำคัญขององค์ประกอบย่อยความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะองค์ประกอบย่อยของสมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน องค์ประกอบย่อยของสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน เพื่อการพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ลักษณะของแบบสอบถามให้เรียงลำดับความสำคัญโดยเขียนหมายเลข 1-2-3-4-5-6-7-8-9 ลงในช่อง ตามรายละเอียดดังนี้

1. ท่านคิดว่าสมรรถภาพทางทักษะกีฬาทักษะใดที่สำคัญที่สุด โดยเรียงความสำคัญจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด คือ 1-2-3-4-5-6-7-8-9 โดยเขียนหมายเลขลงไปช่อง ด้านล่างนี้

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. การส่งลูก | <input type="checkbox"/> |
| 2. การตีลูกโด่งหลัง | <input type="checkbox"/> |
| 3. การตีลูกตบ | <input type="checkbox"/> |
| 4. การหยอดลูกหน้าตาข่าย | <input type="checkbox"/> |
| 5. การตีลูกตัดหยอด | <input type="checkbox"/> |
| 6. การตีลูกตาด | <input type="checkbox"/> |
| 7. การรับลูกตบ | <input type="checkbox"/> |
| 8. การตีลูกแย็บ | <input type="checkbox"/> |
| 9. การตีลูกงัด | <input type="checkbox"/> |

2. ท่านคิดว่าสมรรถภาพทางจิตใจด้านใดที่สำคัญที่สุด โดยเรียงความสำคัญจากมากที่สุด ไปน้อยที่สุด คือ 1 2 3 4 5 6 7 โดยเขียนหมายเลขลงไปในช่วง ด้านล่างนี้

1. ความเชื่อมั่น
2. แรงจูงใจ
3. การควบคุมตนเอง
4. การจัดการความเครียด
5. สมาธิ
6. ความมุ่งมั่น
7. การคิดเชิงบวก

3. ท่านคิดว่าสมรรถภาพทางกายด้านใดที่สำคัญที่สุด โดยเรียงความสำคัญจากมากที่สุด ไปน้อยที่สุด คือ 1 2 3 4 5 6 7 โดยเขียนหมายเลขลงไปในช่วง ด้านล่างนี้

1. ความเร็ว
2. ความอดทน
3. พลังของกล้ามเนื้อ
4. ความคล่องแคล่ว
5. ความอ่อนตัว
6. การทรงตัว
7. การประสานสัมพันธ์

ตอนที่ 4. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

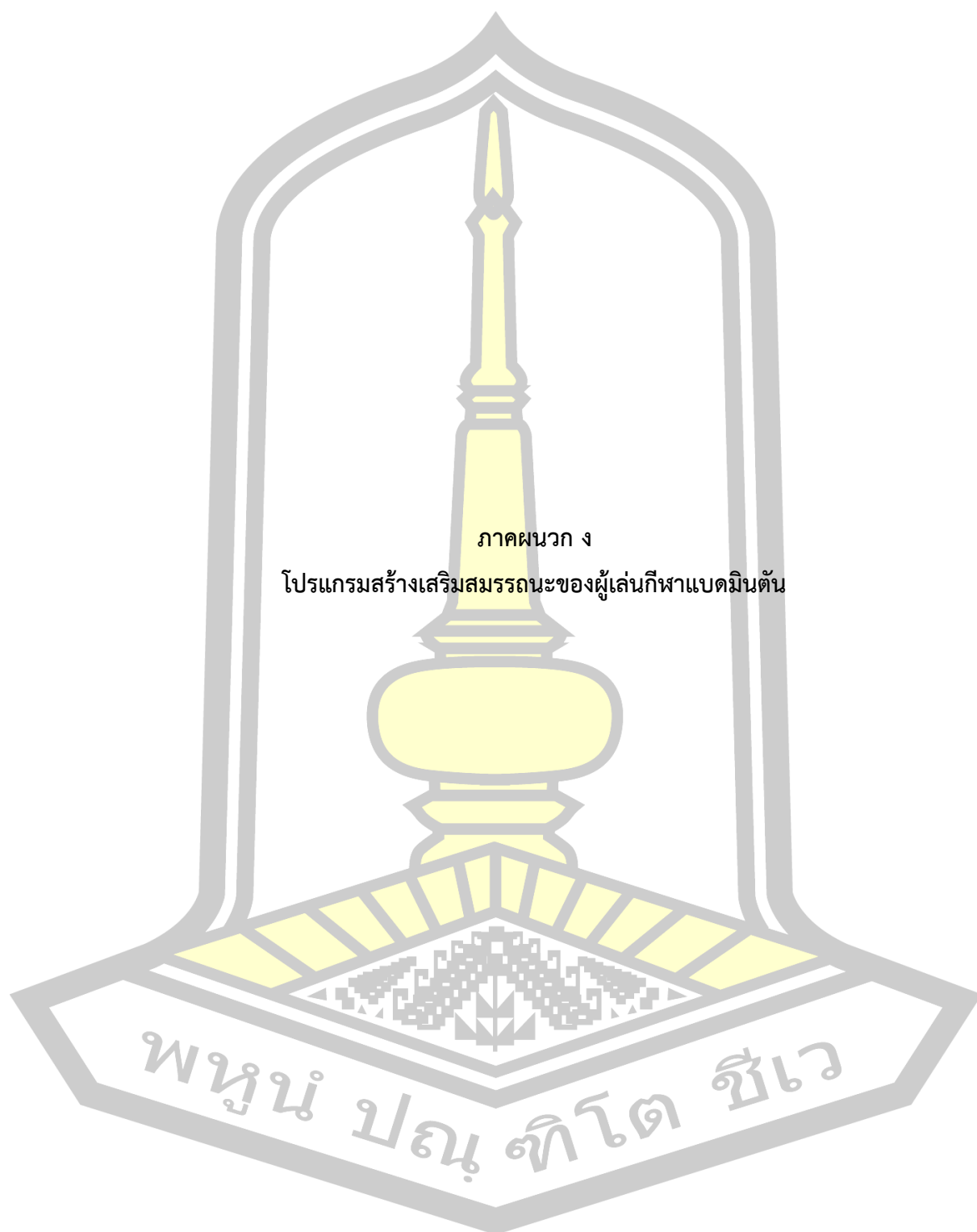
.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านในการตอบแบบสอบถามงานวิจัย มา ณ โอกาสนี้



กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบดมินตัน ○ สมรรถภาพทางจิตใจ ○ สมรรถภาพทางกาย - ประชุนชีพแข็ง - อบรมเชิงปฏิบัติ 	<p>วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ 2. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย 	<p>วิธีดำเนินการ/แนวคิดในการดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ประชุมชี้แจง รายละเอียดการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ให้กับผู้วิจัยแต่ละกลุ่มตัวอย่าง 2. ประชุมชี้แจงการฝึกแบบบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบ การประเมินตนเอง ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรม 3. อบรมเชิงปฏิบัติการให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน องค์ประกอบละ 2 ชั่วโมง 	<p>1/1 (6 ชม)</p>
<p>การทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบดมินตัน - ทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ ○ สมรรถภาพทางจิตใจ - สอบถามความคิดเห็นจิตวิทยาทางการกีฬา 4 ด้าน ○ สมรรถภาพทางกาย - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้กลุ่มตัวอย่างได้ระดับความสามารถของตนเองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เกี่ยวกับ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ 1.2 สมรรถภาพทางกาย 4 รายการ 1.3 การใช้จิตวิทยาการกีฬา 4 ด้าน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ ได้แก่ การเสิร์ฟ ลูกสั้นของเฟรนช์ การเสิร์ฟลูกยาวของสก็อตและฟลอซซ์ การตีลูกกระพริบฝั่งของลอร์ดคาร์ทและแมคเพอร์สัน การตีลูกตบ การตีลูกโด่งหลัง และการตีลูกตีตหยุด 2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ ได้แก่ Illinois Agility Run Test, Standing Long Jump Test, 30 Metre Acceleration Test และ 2.4 km Walk/Run 3. สอบถามความคิดเห็นการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 4 ด้าน จำนวน 40 ข้อ เป็นแบบ rating scale 5 ระดับ 	<p>1/2 (3 ชม)</p> <p>1/3 (2 ชม)</p> <p>1/3 (30 นาที)</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบดมินตัน - ลูกโด้งหลังด้านหน้ามือ - ลูกโด้งหลังหน้ามือแบบป้องกัน (แบบรับ) - ลูกโด้งหลังหน้ามือแบบโจมตี (ด้านหลังมือ) ○ สมรรถภาพทางจิตใจ - ฝึกสมาธิ ○ สมรรถภาพทางกาย - ฝึกความอดทน 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกโด้งด้านหน้ามือได้ 2. เล่นลูกโด้งหลังหน้ามือแบบป้องกัน (แบบรับ) ได้ 3. ลูกโด้งหลังหน้ามือแบบโจมตี (ด้านหลังมือ) ได้ 4. มีสมาธิในการฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยการจัดการตนเองได้ 5. มีความอดทนในการฝึกการเล่น การแข่งขันได้นานขึ้น 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกโด้งหลังหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกโด้งหลัง 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกสมาธิตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนครบคู่กับการฝึกตีลูกโด้งหลังหน้ามือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก 10 ครั้ง (นั่งหรือยืน) 2. ขณะฝึกจิ้งหระบิด ให้หายใจ เข้า – ออก ตามหระ 3. ขณะฝึกจิ้งหระบิด ให้หายใจเข้า ก่อนนับจิ้งหระ หายออกเมื่อตีลูกครบ 4 จิ้งหระ 4. ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองนัด <p>ฝึกด้านความอดทนด้วยแบบฝึก ชุดที่ 1 ได้แก่ วิ่งรอบสนาม การกระโดดเท้าคู่ หน้า หลัง กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ซ้าย กระโดดเท้าแยก หน้า หลัง วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่ยืน เหวี่ยงไม้ตีลม ดัมเบล ลูกนั่ง</p> <p>ฝึกทักษะลูกโด้งหลังหน้ามือแบบป้องกัน(แบบรับ) แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกสมาธิ ฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกทักษะลูกโด้งหลังหน้ามือแบบโจมตี(ด้านหลังมือ)แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกสมาธิ ฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1</p>	<p>2/1 (2 ชม)</p> <p>2/2 (2 ชม)</p> <p>2/3 (2 ชม)</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบดมินตัน - ลูกโด่งหลังด้านหลังมือ - การส่งลูกโด่งหลัง - การส่งลูกหน้าตาข่าย <p>○ สมรรถภาพทางจิตใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกสมาธิ และแรงจูงใจ <p>○ สมรรถภาพทางกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความอดทน 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกโด่งด้านหลังมือได้ 2. ส่งลูกโด่งหลังได้ 3. ส่งลูกหน้าตาข่ายได้ 4. มีสมาธิในการฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยการจดจ่อตนเองได้ 5. สร้างแรงจูงใจในการฝึก เล่น แข่งขันได้ด้วยตนเอง 6. มีความอดทนในการฝึก การเล่น การแข่งขันได้ยาวนานขึ้น 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกโด่งหลังมือ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกสมาธิตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกตีลูกโด่งหลังมือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก 10 ครั้ง (นั่งหรือยืน) 2. ขณะฝึกจิ้งหระปิด ให้หายใจ เข้า – ออก ตามหระ 3. ขณะฝึกจิ้งหระเปิด ให้หายใจเข้า ก่อนนับจิ้งหระ หายออกเมื่อตีลูกครบ 4 จังหวะ 4. ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองนัด <p>ฝึกความอดทนด้วยแบบฝึก ชุดที่ 2 ได้แก่ กระโดดเชือก 10 นาที เคลื่อนที่ หน้า หลัง เคลื่อนที่ ซ้าย ขวา เคลื่อนที่ 4 จุด เคลื่อนที่ 6 จุด โด่คู่ หัวสนาม</p> <p>ฝึกทักษะการส่งลูกโด่งหลัง แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกสมาธิ และฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกทักษะการส่งลูกโด่งหลัง แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกสมาธิ และฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1</p>	<p>3/1 (2 ชม)</p> <p>3/2 (2 ชม)</p> <p>3/2 (2 ชม)</p>

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
	วัตถุประสงค์	<p>ฝึกทักษะการสังเกตหน้าตาข่าย แบบ SPCI 4 ขั้นตอนที่ 4</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนที่ 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำอะไรเพื่ออะไร 2. ก่อนฝึกให้ผู้เล่นเกมกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้ง หรือเวลา ด้วยตนเอง 3. ขณะฝึกให้ผู้เล่นเกมทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม 4. หลังฝึกจบบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข <p>ฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1</p>	3/3 (2 ชม)
<p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้น</p> <p>หน่วยฝึกที่ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบมีต้น - เล่นลูกตีตหยอดพื้นฐาน - เล่นลูกตีตหยอดหน้ามือ - เล่นลูกตีตหยอดหลังมือ <p>○ สมรรถภาพทางจิตใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกแรงจูงใจ 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกตีตหยอดพื้นฐานได้ 2. เล่นลูกตีตหยอดหน้ามือได้ 3. เล่นลูกตีตหยอดหลังมือได้ 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกตีตหยอดพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอนที่ 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกตีตหยอด 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกแรงจูงใจ ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนที่ 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำอะไรเพื่ออะไร 	4/1 (2 ชม)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>○ สมรรถภาพทางกาย</p> <p>-ฝึกความแข็งแรง</p>	<p>5.สร้างแรงจูงใจในการฝึก เล่น แข่งขันได้ด้วยตนเอง</p> <p>6.ใช้ความแข็งแรงในการฝึก เล่น แข่งขันได้ดี</p>	<p>ฝึกแรงจูงใจ (ต่อ)</p> <p>2.ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้งหรือเวลา ด้วยตนเอง</p> <p>3.ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม</p> <p>4.หลังฝึกจดบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p> <p>ฝึกความอดทนด้วยแบบฝึก ชุดที่ 3 ได้แก่ วิ่งรอบสนาม คัมพินแล้ววิ่งไปแตะตาซ้ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ ลูกนึ่ง กระโดดยกเข้าสูงแล้ววิ่งไปแตะตาซ้ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ วิ่งยกเข้าสูงอยู่กับที่นับ 10 แล้ววิ่งไปแตะตาซ้ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ ทำท่าสควอช แล้ววิ่งไปแตะตาซ้ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ เหยียงไม้ตีลม แล้ววิ่งไปแตะตาซ้ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่</p> <p>ฝึกทักษะการตีลูกตีหยอดหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความแข็งแรง และฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกทักษะการตีลูกตีหยอดหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 1 ได้แก่ กระโดดขาเดียวข้ามแท่งบันไดลงกระโดดสองขาข้ามบันไดลง กระโดดเต่าคู่ด้านข้าง ไป-กลับ</p>	<p>4/2 (2 ชม)</p> <p>4/3 (2 ชม)</p>

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
		<p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 1 ได้แก่ กระโดดขาเดียวข้ามแท่งไม้ได้สูง กระโดดสองขาข้ามบันไดสูง กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ไป-กลับ วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดเท้าแยกและเท้าคู่ข้ามรั้ว กระโดดเท้าคู่ ขึ้น - ลง กระโดดด้านข้าง เข้า - ออก ด้านพื้น ลูก - นั่ง</p>	4/3 (2 ชม) (ต่อ)
<p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่น กีฬาแบดมินตัน หน่วยฝึกที่ 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบดมินตัน <ul style="list-style-type: none"> - ลูกตบพื้นฐาน - ลูกตบหน้ามือ - ลูกตบหลังมือ ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกแรงจูงใจ ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความแข็งแรง 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา แบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกตบพื้นฐานได้ 2. เล่นลูกตบหน้ามือได้ 3. เล่นลูกตบหลังมือได้ 4. สร้างแรงจูงใจในการฝึก เล่น แข่งขันได้ด้วยตนเอง 5. ใช้ความแข็งแรงในการฝึก เล่น แข่งขันได้ดี 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกตบพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกตบพื้นฐาน 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกแรงจูงใจ ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตบพื้นฐาน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำเพื่ออะไร 2. ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้ง หรือเวลา ด้วยตนเอง 3. ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม 4. หลังฝึกจับบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข 	5/1 (2 ชม)

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
		<p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 1 ได้แก่ กระโดดขาเดียวข้ามแท่งไม้ไม่ถึง กระโดดสองขาข้ามบันไดลิง กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ไป-กลับ วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดเท้าแยกและเท้าคู่ข้ามรั้ว กระโดดเท้าคู่ ขึ้น - ลง กระโดดด้านข้าง เข้า - ออก ด้านพื้น ลูก - นิ่ง</p> <p>ฝึกทักษะการฝึกลูกตบหน้มือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ และความแข็งแรง เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกทักษะการฝึกลูกตบหลังมือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 2 ได้แก่ เดินมือแบบไปถวน ยืนกระโดดหยอบ ยืนกระโดดไกลต่อเนื่อง กระโดดพลโยบ แล้ววิ่งเร็ว ยืนแยกเท้า เท้าข้างไปหลัง แล้วย่อตัวลงทำtriquats ยืนเท้าคู่ก้าวทำขาไปข้างหน้า แล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้นถอยเท้าขวากลับมาที่เดิม ยืนเท้าคู่ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าแล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้นถอยเท้าซ้ายกลับมาที่เดิม ยืนเท้าคู่แล้วเขย่งปลายเท้าขึ้นให้สุด ยืนแยกเท้าหน้าหลังแล้วย่อตัวลงให้สุดแล้วยืดตัวขึ้น ปล่อยลูกให้ตบ</p>	<p>5/1 (2 ชม) (ต่อ)</p> <p>5/2 (2 ชม)</p> <p>5/3 (2 ชม)</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบทีมต้น</p> <p>หน่วยฝึกที่ 6</p> <p>○ ทักษะกีฬาแบบทีมต้น</p> <p>- ลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้า</p> <p>- ลูกหยอดหน้าตาข่ายหลังมือ</p> <p>- ลูกตกใจในการฝึก เล่น แข่งขันได้ด้วยตนเอง</p> <p>○ สมรรถภาพทางจิตใจ</p> <p>- ฝึกแรงจูงใจ</p> <p>○ สมรรถภาพทางกาย</p> <p>- ฝึกความแข็งแรง</p>	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบทีมต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เล่นลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือได้ 2. เล่นลูกหยอดหน้าตาข่ายหลังมือได้ 3. เล่นลูกตกใจพื้นฐานได้ 4. สร้างแรงจูงใจในการฝึก เล่น แข่งขันได้ด้วยตนเอง 5. ใช้ความแข็งแรงในการฝึก เล่น แข่งขันได้ดี 	<p>ฝึกทักษะการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความเร็วหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกการควบคุมตนเอง ตามแบบฝึก 3 ชั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนฝึกพูดกับตนเองว่าจะฝึกทักษะอย่างไรให้ถูกต้อง ถ้ามีปัญหาหรืออุปสรรคในการฝึกครั้งนี้จะเก็บอารมณ์อย่างไร 2. ขณะฝึกสังเกตตนเองว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้านบวกหรือลบมากกว่าด้วยยังอารมณ์ด้านลบได้หรือไม่ ทำอย่างไร 3. หลังฝึกจดบันทึกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วสามารถยับยั้งอารมณ์ตนเองได้ เพื่อนำมาปรับปรุงการปฏิบัติครั้งต่อไป <p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 3</p>	<p>6/1 (2 ชม)</p>
		<p>ฝึกทักษะการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหลังมือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 3</p>	<p>6/2 (2 ชม)</p>

กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาเบดมินตัน หน่วยฝึกที่ 7 ○ ทักษะกีฬาเบดมินตัน - ลูกตั้งพื้นฐาน - ลูกแย็บพื้นฐาน - รับลูกตบพื้นฐาน	เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาเบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ 1. เล่นลูกตั้งพื้นฐานได้ 2. เล่นลูกแย็บพื้นฐานได้ 3. รับลูกตบพื้นฐานได้	ฝึกทักษะการตีลูกตาข่ายพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1 ฝึกความเร็ว ชุดที่ 1 ได้แก่ รังด้วยปลายเท้า 20 เมตร ไป – กลับ รังด้วยสันเท้า 20 เมตร ไป – กลับ รังยกเท้าสูง 20 เมตร ไป – กลับ รังเร็ว 10 เมตร และวิ่งเยาะๆ กลับ รังเร็ว 30 เมตร รังขอยเท้าอยู่กับที่ 10 ก้าว แล้ววิ่งเร็ว 20 เมตร แล้วเดินกลับ รังเร็ว 6 ก้าว แล้วกระโดดเหยงเขนตีลม สลับกัน 20 เมตร แล้วเดินกลับ รังซิกแซก อ้อมกรวยไป-กลับ สไลด์อ้อมกรวย ด้านขวามือ และด้านซ้ายมือ รังเร็ว 3 กรวยแรก และถอยหลัง 3 กรวยสุดท้าย	6/3 (2 ชม)
		ฝึกทักษะการเล่นลูกตั้งพื้นฐานได้ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกการตีลูกตั้งพื้นฐานได้ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความแม่นยำหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1 ฝึกความเร็ว ชุดที่ 1 เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 3	7/1 (2 ชม)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 8</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบดมินตัน <ul style="list-style-type: none"> - เคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังหน้ามือ - เคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังมือ - การส่งลูกประเภทเดี่ยว ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการควบคุมตนเอง และความเชื่อมั่น ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความเร็ว และความคล่องแคล่ว 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังหน้ามือได้ 2. เคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังมือได้ 3. ส่งลูกประเภทเดี่ยวได้ 4. ควบคุมตนเองในการฝึก เล่น แข่งขันได้ทุกสถานการณ์ 5. แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองทุกทั้งในขณะฝึก เล่น และแข่งขันได้ 6. ฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยความคล่องแคล่ว 	<p>ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องหลังหน้ามือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกโด่งหลังหน้ามือ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความเร็วหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความเร็ว ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องหลังมือ</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตีลูกโด่งหลังมือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ฝึกกำหนดสถานการณ์ให้ผู้เล่นแต่ละคนคิดเชิงบวกในการฝึกทักษะการตีลูก จังหวะต่าย ด้วยคำพูดหรือภาษากาย 2. ก่อนฝึกผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกเป็นจำนวนครั้ง หรือคะแนน หรือเวลา ด้วยตนเอง 3. ขณะฝึกผู้เล่นบันทึกผลการฝึกตามเป้าหมาย 4. หลังฝึกผู้เล่นสรุปผลการบันทึก ประเมินตนเอง ประเมินร่วมกับกลุ่ม ให้กำลังใจตนเอง ให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่ม 	<p>8/1 (2 ชม)</p> <p>8/2 (2 ชม)</p>

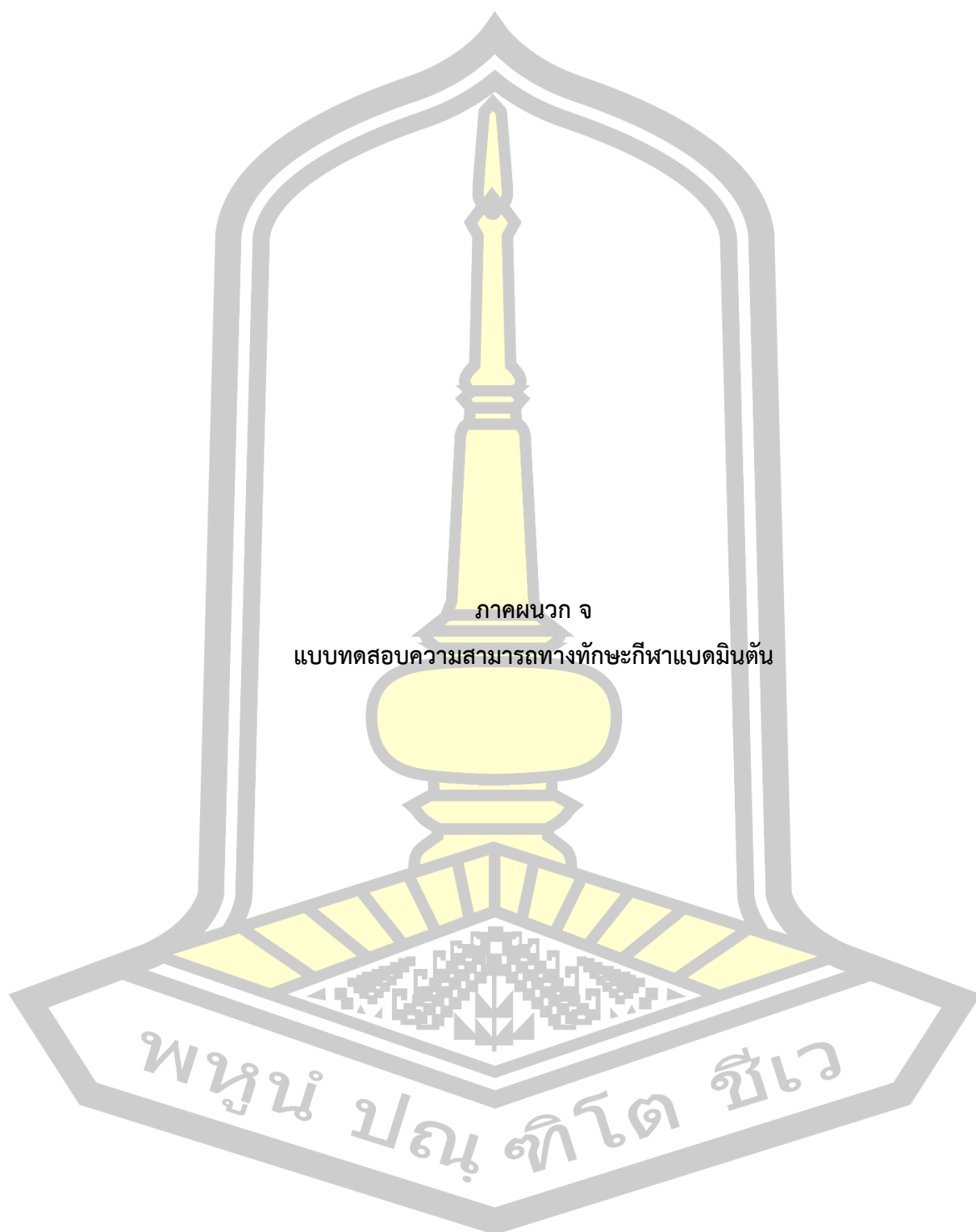
กิจกรรม องค์ประกอบสมรรถนะ	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
		<p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 1 ได้แก่ เคลื่อนไหวตัว V เคลื่อนไหวตัว ^ เคลื่อนไหวตัว X เคลื่อนไหวตัว T เคลื่อนไหวตัว Y ก้าวขึ้น – ลง สลับกัน 20 วินาที</p> <p>เท้าคู่ ซีน – ลง กระโดดด้านข้าง เข้า – ออก กระโดดเท้าแยก เข้า – ออก กระโดดเท้าไขว้ ชาย – ขวา</p> <p>ฝึกทักษะการส่งลูกประเภทเดียว แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 1 เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p>	8/2 (2 ชม) (ต่อ)
<p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <p>○ ทักษะกีฬาแบบมีต้นแบบ</p> <p>-การส่งลูกเล่นประเภทคู่</p> <p>-การส่งลูกเล่นประเภทคู่ผสม</p> <p>-การเคลื่อนที่ตัดหยอดหน้ามือ</p>	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <p>1.ส่งลูกการเล่นประเภทคู่ได้</p> <p>2.ส่งลูกการเล่นประเภทคู่ผสมได้</p> <p>3.เคลื่อนที่ตัดหยอดหน้ามือได้</p> <p>4.แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองทุกทั้งในขณะฝึก เล่น และแข่งขันได้</p>	<p>ฝึกทักษะการส่งลูกการเล่นประเภทคู่ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการส่งลูกการเล่นประเภทคู่</p> <p>2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง</p> <p>3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความเร็วหรือเป้าหมาย</p> <p>4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 1 เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p>	9/1 (2 ชม)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>○ สมรรถภาพทางจิตใจ</p> <p>-ฝึกความเชื่อมั่น</p> <p>○ สมรรถภาพทางกาย</p> <p>-ฝึกความคล่องแคล่ว</p>	<p>5.ฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยความคล่องแคล่ว</p>	<p>ฝึกทักษะการส่งลูกการเลนประเภทคู่ผสม แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 ได้แก่ วิ่งซอยเท้าบันไดลิง</p> <p>แยกซ้อมกรวย วิ่งสไลด์อ้อมกรวย จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ ชาย-ขวา เคลื่อนที่ด้านข้าง และกรวยซ้าย ขวา ตามผู้นำ 20 จุดอย่างรวดเร็ว จับคู่เคลื่อนที่ด้านหน้า ตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านข้างตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้งเคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่ง 20 จุด</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลมยอดหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 ได้แก่ วิ่งซอยเท้าบันไดลิง</p> <p>แยกซ้อมกรวย วิ่งสไลด์อ้อมกรวย จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ ชาย-ขวา เคลื่อนที่ด้านข้าง และกรวยซ้าย ขวา ตามผู้นำ 20 จุดอย่างรวดเร็ว จับคู่เคลื่อนที่ด้านหน้า ตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านข้างตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้งเคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่ง 20 จุด</p>	<p>9/2 (2 ชม)</p> <p>9/3 (2 ชม)</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบทีมต้น</p> <p>หน่วยฝึกที่ 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบทีมต้น <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ - การเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้ามือ - การเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ ○ สมรรถภาพทางจิตใจ <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความเชื่อมั่น ○ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความคล่องแคล่ว 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบทีมต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือได้ 2. เคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้ามือได้ 3. เคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือได้ 4. แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองทุกทั้งขณะฝึก เล่น และแข่งขันได้ 5. ฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยความคล่องแคล่ว 	<p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความเร็วหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 3</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้ามือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 3</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหลังมือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 3 ได้แก่ วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ วิ่งเหยาะๆ กลับ วิ่งข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กระโดดเข้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ วิ่งเหยาะๆ กลับ วิ่งเร็วเข้า บ้านโดลิง วิ่งเร็วเข้า บ้านโดลิง วิ่งสลับเข้า นำเข้าตาม เคลื่อนที่ดี</p> <p>ลมหน้าตาข่าย อย่างเร็ว 20 จุด เคลื่อนที่ติดตามคำสั่งทั่วสนาม 20 จุด</p>	<p>10/1 (2 ชม)</p> <p>10/2 (2 ชม)</p> <p>10/3 (2 ชม)</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครั้ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้น</p> <p>หน่วยฝึกที่ 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทักษะกีฬาแบบมีต้น -การเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้าตาข่าย -การเคลื่อนที่ที่ถูกต้อง -การเคลื่อนที่ที่ถูกต้อง ○ สมรรถภาพทางจิตใจ -ฝึกความเชื่อมั่น ○ สมรรถภาพทางกาย -ฝึกความคล่องแคล่ว 	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบบมีต้นแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.เคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้าตาข่ายได้ 2.เคลื่อนที่ที่ถูกต้องได้ 3.เคลื่อนที่ที่ถูกต้องได้ 4.แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองทุกทั้งขณะฝึก เล่น และแข่งขันได้ 5.ฝึก เล่น แข่งขัน ด้วยความคล่องแคล่ว 	<p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้าตาข่าย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกเคลื่อนที่ที่ถูกต้องหน้าตาข่าย 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความเร็วหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ที่ถูกต้อง แบบ SPC 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3</p> <p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ที่ถูกต้อง แบบ SPC 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3</p>	<p>11/1 (2 ชม)</p> <p>11/1 (2 ชม)</p> <p>11/1 (2 ชม)</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ/แนวคิดในการดำเนินการ	สัปดาห์/ ครึ่ง/เวลา
<p>องค์ประกอบสมรรถนะ</p> <p>การพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน</p> <p>หน่วยฝึกที่ 12</p> <p>○ ทักษะกีฬาแบดมินตัน</p> <p>-แสดงทักษะกีฬาแบดมินตัน 9 ทักษะ</p> <p>○ สมรรถภาพทางจิตใจ</p> <p>-แสดงสมรรถภาพทางจิตใจทั้ง 4 ด้าน</p> <p>○ สมรรถภาพทางกาย</p> <p>แสดงสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน</p>	<p>เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันแบบบูรณาการ 3 องค์ประกอบ โดยให้ผู้เล่นสามารถ</p> <p>1.ใช้ทักษะกีฬาแบดมินตัน 9 ทักษะ ขณะแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>2.แสดงออกถึงกีฬามีสมาธิ ควบคุมตนเอง สร้างแรงจูงใจ และมีความเชื่อมั่นในขณะแข่งขันได้อย่างเหมาะสมทุกสถานการณ์</p> <p>3.แสดงออกถึงกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่มีประสิทธิภาพในขณะแข่งขัน</p>	<p>วิธีคิดในการดำเนินการ</p> <p>ประเมินสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบด้วยแบบประเมินผล การแข่งขัน ร่วมสรุปผลจากการแข่งขัน ทั้งแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคล จาก</p> <p>-ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ ใช้เวลา 1 วัน</p> <p>-ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง</p> <p>-สอบถามความคิดเห็นในการนำจิตวิทยาไปใช้ในการฝึก เล่น แข่งขัน ใช้เวลา 30 นาที</p> <p>-จัดการแข่งขันประเภทบุคคล โดยใช้เวลา 1 วัน</p> <p>-จัดการแข่งขันประเภททีม โดยใช้เวลา 1 วัน</p> <p>****</p>	<p>12/1-2-3 (2 ชม)</p>



ภาคผนวก จ

แบบทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน

พหุ ประจักษ์ ชัยเว

แบบทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน

1. แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นของเฟรนช์ (French Shot Serve Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการส่งลูกหน้าตาข่าย

อุปกรณ์

1. แร็กเก็ตแบดมินตัน
2. ลูกขนไก่
3. เชือกชิงขวางสนามขนานเหนือตาข่ายสูง 20 นิ้ว

วิธีทดสอบ

1. ชิงเชือกระหว่างเสาตาข่ายให้ตั้งเหนือตาข่าย สูงกว่าขอบบนของตาข่าย 20 นิ้ว
2. เขียนวงกลมที่จุดตัดเส้นเสิร์ฟลูกสั้นกับเส้นแบ่งสนามให้มีรัศมี 22, 30, 38 และ 46 นิ้วตามระดับ ซึ่งวงกลมดังกล่าวอาจจะเขียนบนพื้นหรือเขียนกระดาษแล้วนำไปวางบนสนามก็ได้โดยเส้นที่เขียนมีความกว้าง 2 นิ้ว
3. เตรียมไม้แร็กเกต ลูกขนไก่ และกระดาษบันทึกผล
4. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อเสิร์ฟลูกไปยังสนามที่เขียนวงกลมไว้
5. เสิร์ฟลูกอย่างถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านระหว่างขอบบนของตาข่ายและเชือก
6. บังคับลูกให้ไปตกใกล้มุมสนามที่เขียนวงกลมให้มากที่สุด
7. ทดสอบเสิร์ฟลูก จำนวน 10 ลูก

การนับคะแนน

นับลูกที่เสิร์ฟไปอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

1. วงในสุดรัศมี 22 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. ตกนอกรัศมีวงกลมแต่อยู่ในสนาม ได้ 1 คะแนน
6. ตกนอกสนาม ลูกข้ามเชือกหรือไม่ข้ามตาข่าย ได้ 0 คะแนน
7. หากลูกตกบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

อ้างอิงจาก (สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา. 2543: 105-106)

สนามการทดสอบ



แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นของเฟรนช์ (French Shot Serve Test)



2. แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกยาวของสก๊อตและฟอกซ์ (Scott and Fox Long Serve Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการส่งลูกโด่งหลัง

อุปกรณ์

1. แร็กเก็ตแบดมินตัน
2. ลูกขนไก่
3. เชือกขึงตึงขวางสนามอยู่เหนือและขนานกับตาข่ายสูงจากพื้น 8 ฟุต

วิธีทดสอบ

1. ที่จุดห่างจากตาข่าย 14 ฟุต ตั้งเสาขึงเชือกขนานกับตาข่ายที่ระดับความสูง 8 ฟุต
2. ที่สนามบริเวณจุดตัดเส้นแบ่งครึ่งสนามกับเส้นหลังเข้ามา 22 นิ้ว 30 นิ้ว 38 นิ้ว และ 46 นิ้ว ตามลำดับ เขียนเส้นโค้งกว้าง 2 นิ้ว เข้าหาเส้นเขตหลังสนาม กำหนดคะแนนในแต่ละช่อง ดังนี้ 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ
3. เตรียมไม้แร็กเก็ตและลูกขนไก่
4. ผู้รับการทดสอบยืนที่สนามเสิร์ฟลูกให้ถูกต้องตามกติกา
5. ผู้รับการทดสอบ เสิร์ฟลูกโด่งให้สูงกว่าระดับเส้นเชือกที่ขึงไว้ให้ไปตกใกล้มุมที่เขียนวงกลมไว้ ให้มากที่สุด
6. ให้ทดลองเสิร์ฟลูกก่อน ได้แล้วทำการเสิร์ฟลูกทดสอบ 10 ลูก

การนับคะแนน

ลูกที่เสิร์ฟพอย่างถูกต้องตามกติกา และข้ามเชือกที่ขึงไว้จะได้คะแนนตามช่องรัศมีวงกลม ดังนี้

1. ได้ 5 คะแนน ถ้าตกในรัศมี 22 นิ้ว
2. ได้ 4 คะแนน ถ้าตกในรัศมี 30 นิ้ว
3. ได้ 3 คะแนน ถ้าตกในรัศมี 38 นิ้ว
4. ได้ 2 คะแนน ถ้าตกในรัศมี 46 นิ้ว
5. ได้ 1 คะแนน ถ้าตกในสนามที่ถูกต้อง แต่นอกรัศมีวงกลม
6. ได้ 0 ถ้าตกนอกสนามหรือต่ำกว่าเชือกหรือผิดกติกา
7. หากลูกตกลงบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่ได้คะแนนมาก

อ้างอิงจาก (สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา. 2543: 107-108)

สนามการทดสอบ



แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกยาวของสก๊อตและฟอกซ์
(Scott and Fox Long Serve Test)



3. แบบทดสอบการตีลูกกระทบผนังของลอร์ดฮาร์ทและแมคเฟอร์สัน (Lockhart and Mc-pherson Wall Volley Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการควบคุมลูก ความเร็วและการเคลื่อนที่ของเท้า

อุปกรณ์

1. ไม้แบดมินตัน
2. ลูกขนไก่
3. นาฬิกาจับเวลา
4. ผนังมีผิวเรียบแข็ง กว้างไม่ต่ำกว่า 10 ฟุต

วิธีทดสอบ

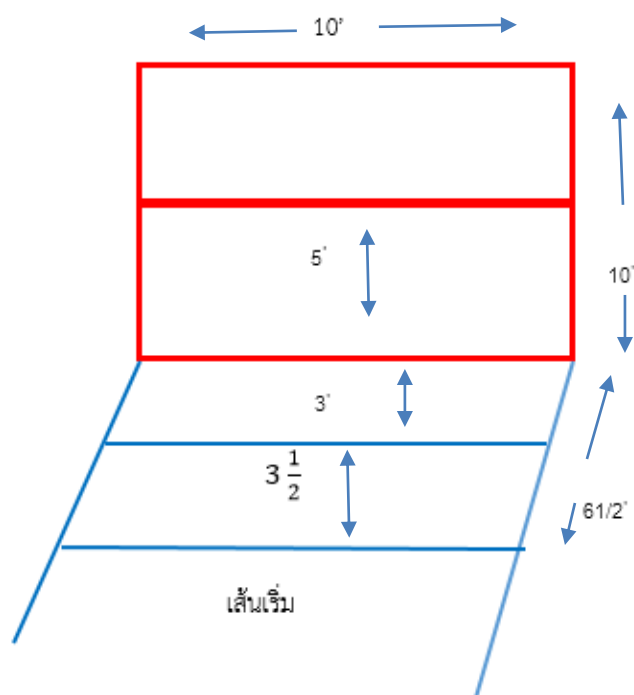
1. ผู้รับการทดสอบยืนอยู่หน้าเส้นเริ่ม 6.5 ฟุต พร้อมกับถือไม้แบดมินตันและลูกขนไก่
2. เมื่อได้ยินสัญญาณให้ส่งลูกเข้าหาผนังแล้วผู้ทำการทดสอบต้องพยายามตีลูกกระทบผนังให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด กำหนดเวลา 30 วินาที โดยปฏิบัติ 3 ครั้ง อนุญาตให้พักก่อนครั้งต่อไปได้ 15 วินาที
3. ขณะเมื่อส่งลูกเข้ากระทบผนังแล้ว ผู้เข้าทดสอบจะก้าวเข้าไปอยู่หลังเส้นห่างจากผนัง 3 ฟุตก็ได้ เมื่อลูกขนไก่ตกพื้นเก็บขึ้นมาใหม่ โดยเริ่มส่งลูกเข้ากระทบผนังหลังเส้นเริ่มที่ห่างผนัง 6.5 ฟุต

การนับคะแนน

จะนับคะแนนเมื่อส่งลูกเข้ากระทบบนหรือเหนือเส้นบนฝาผนังที่กำหนดให้ทุกครั้งตีลูกกระทบผนัง ให้ 1 คะแนน หากลูกกระทบต่ำกว่าเส้นที่กำหนดให้หรือล้ำเส้นที่ห่างจากผนัง 3 ฟุต ไม่นับคะแนน แล้วรวมคะแนนที่ทำได้ในเวลา 30 วินาที

พหุ ประถมศึกษา ชีวะ

สนามการทดสอบ



แบบทดสอบการตีลูกกระทบผนังของลอร์ดฮาร์ทและแมคเฟอร์สัน
(Lockhart and Mc-pherson Wall Volley Test)

การประเมิน วิเคราะห์โดยการนำคะแนนการทดสอบมาเปรียบเทียบกับระดับการประเมินผลดังนี้

เพศ	ดีมาก 5	ดี 4	ปานกลาง 3	ต่ำ 2	ต่ำมาก 1
ชาย	< 35 ครั้ง	30 - 34 ครั้ง	25 - 29 ครั้ง	20 - 24 ครั้ง	> 20 ครั้ง
หญิง	< 31 ครั้ง	26 - 30 ครั้ง	21 - 25 ครั้ง	16 - 20 ครั้ง	> 16 ครั้ง

4. แบบทดสอบการตีลูกตบ (Smash Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตบลูก

วิธีทดสอบ

1. ชิงเชือกระหว่างเสาตาข่ายให้ตึงเหนือตาข่าย สูงกว่าขอบบนของตาข่าย 3 ฟุต 6 นิ้ว
2. เขียนเขตที่รับการทดสอบตีลูกลงเขตพื้นที่ยกที่กำหนด 4 เขต คือ เขต A ระยะ 3 ฟุต เขต B ระยะ 3 ฟุต 6 นิ้ว เขต C ระยะ 3 ฟุต และ เขต D ระยะ 2 ฟุต 6 นิ้ว ในแดนตรงข้ามของผู้รับการทดสอบ
3. เตรียมไม้แร็กเกต ลูกขนไก่ และกระดาดาชับทันทีผล
4. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อตบลูกไปยังสนามที่กำหนดเขตไว้
5. ตบลูกให้ถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านตาข่ายและเชือกที่ชิงไว้
6. บังคับลูกให้ไปตกตามเขตคะแนนที่กำหนดให้มากที่สุด
7. ทดสอบการตบลูก จำนวน 10 ลูก

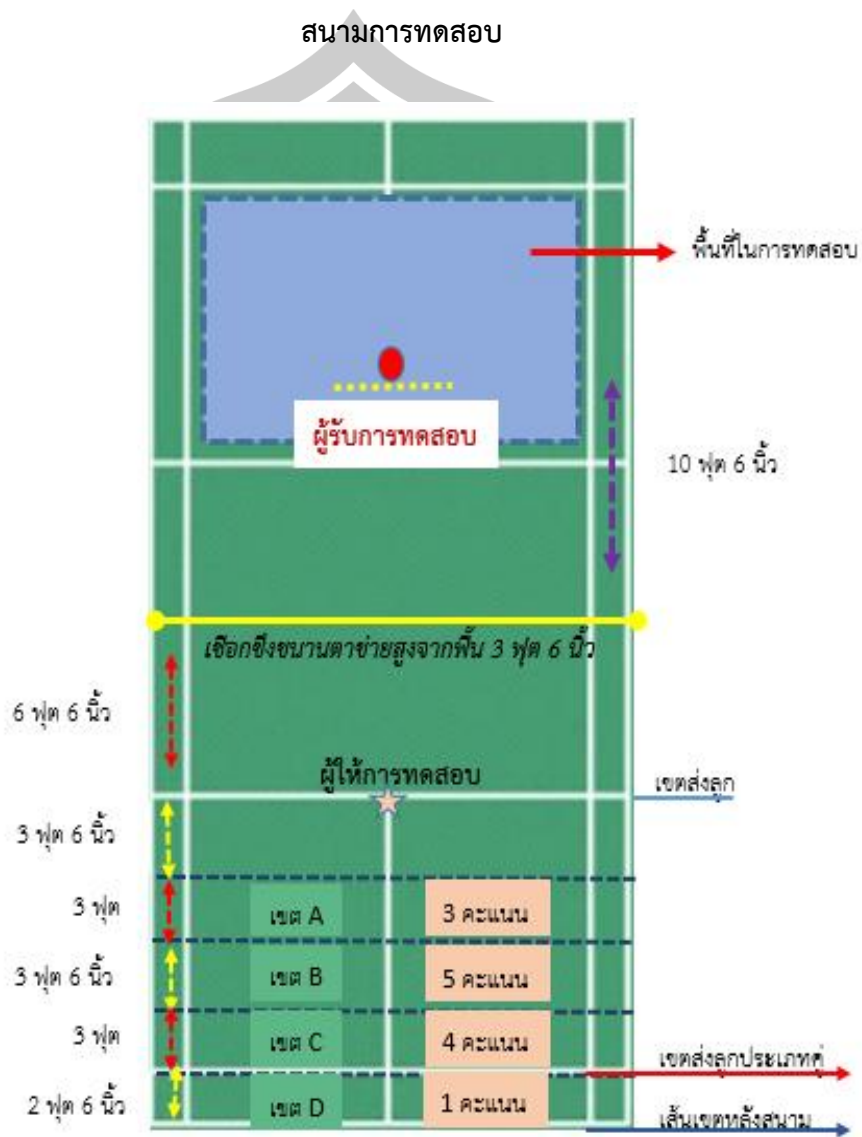
การนับคะแนน

นับการตีลูกตบอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

1. เขต A ได้ 3 คะแนน
2. เขต B ได้ 5 คะแนน
3. เขต C ได้ 4 คะแนน
4. เขต D ได้ 1 คะแนน
5. ตกนอกเขตที่กำหนด ได้ 0 คะแนน
6. หากลูกตกบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 41-43

พูนุ ปณุกิตโต ชิว



แบบทดสอบการตีลูกตบ (Smash Test)

อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 45



5. แบบทดสอบการตีลูกโด่งหลัง (The French Clear Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกโด่งหลัง

อุปกรณ์

1. แร็กเก็ตแบดมินตัน
2. ลูกขนไก่
3. เชือกขึงหลังเขตส่งลูกสั้น สูงจากพื้น 8 ฟุต 3 นิ้ว

วิธีทดสอบ

1. ขึงเชือกเขตส่งลูกสั้น สูงจากพื้น 8 ฟุต 3 นิ้ว
2. วัดจากเส้นหลังสนามเข้ามา 10 ฟุต 6 นิ้ว กำหนดเขตในการให้คะแนน 4 เขต
3. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อตีลูกโด่งหลังไปยังสนามที่กำหนดเขตไว้
4. ตีลูกโด่งหลังให้ถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านเขตส่งลูกสั้น และเชือกที่สูงจากพื้น 8 ฟุต 3 นิ้ว
5. บังคับลูกให้ไปตกในเขตที่กำหนดให้มากที่สุด
6. ทดสอบการตีลูกโด่งหลัง จำนวน 10 ลูก

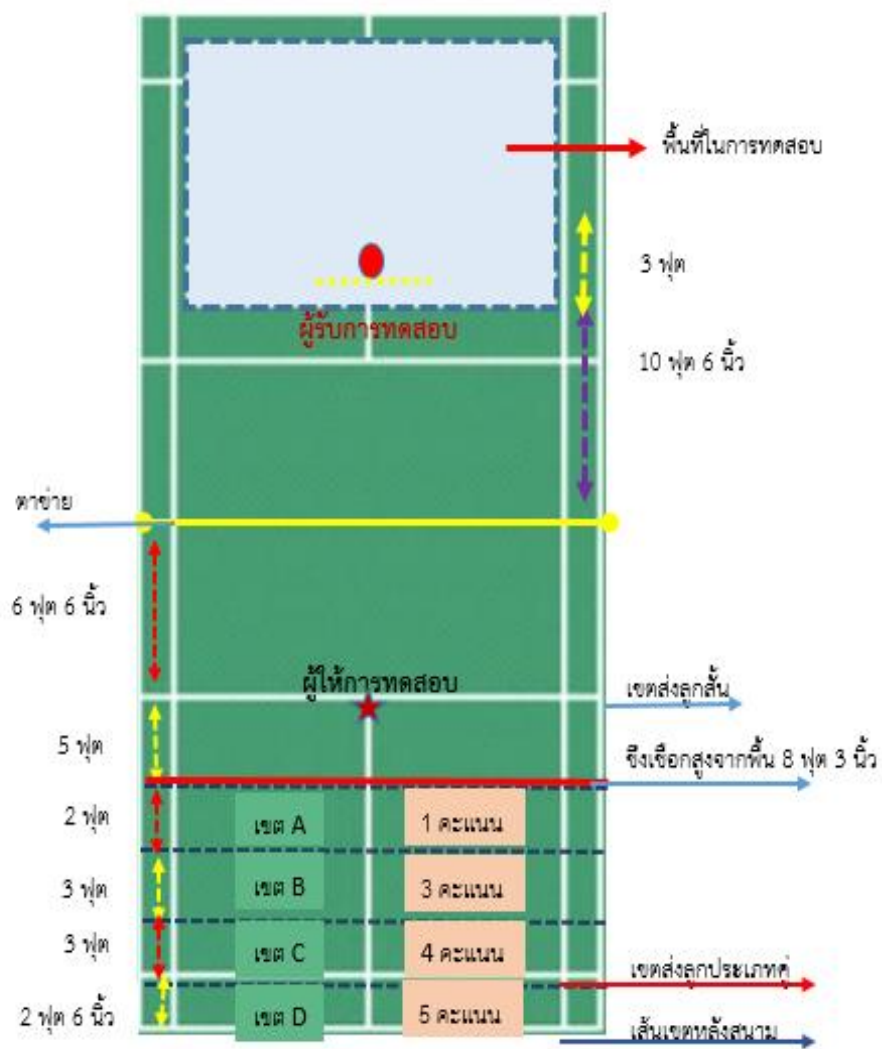
การนับคะแนน

นับการตีลูกโด่งหลังที่ตีอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

1. เขต A ได้ 1 คะแนน
2. เขต B ได้ 3 คะแนน
3. เขต C ได้ 4 คะแนน
4. เขต D ได้ 5 คะแนน
5. ตกนอกเขตที่กำหนด ได้ 0 คะแนน
6. หากลูกตกบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 40-41

แบบทดสอบการตีลูกโด่งหลัง (The Clear Test)



อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 42



6. แบบทดสอบการตีลูกตัดหยอด (Overhead Drop Shot Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกตัดหยอด

วิธีทดสอบ

1. ชิงเชือกระหว่างเสาตาข่ายให้ตึงเหนือตาข่าย สูงกว่าขอบบนของตาข่าย 30 ฟุต
2. เขียนเขตกำหนดการตีลูกลงหลังตาข่ายระยะ 6 ฟุต 6 นิ้ว 4 เขต
3. เตรียมไม้แร็กเกต ลูกขนไก่ และกระดาดะบันทีกผล
4. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อตีลูกตัดหยอดไปยังสนามที่เขตกำหนดไว้
5. ตีลูกตัดหยอดอย่างถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านเชือกเหนือตาข่าย
6. บังคับลูกให้ไปตกลงในเขตที่กำหนดไว้ให้มากที่สุด
7. ทดสอบการตีลูกตัดหยอด จำนวน 10 ลูก

การนับคะแนน

นับการตีลูกตัดหยอดไปอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

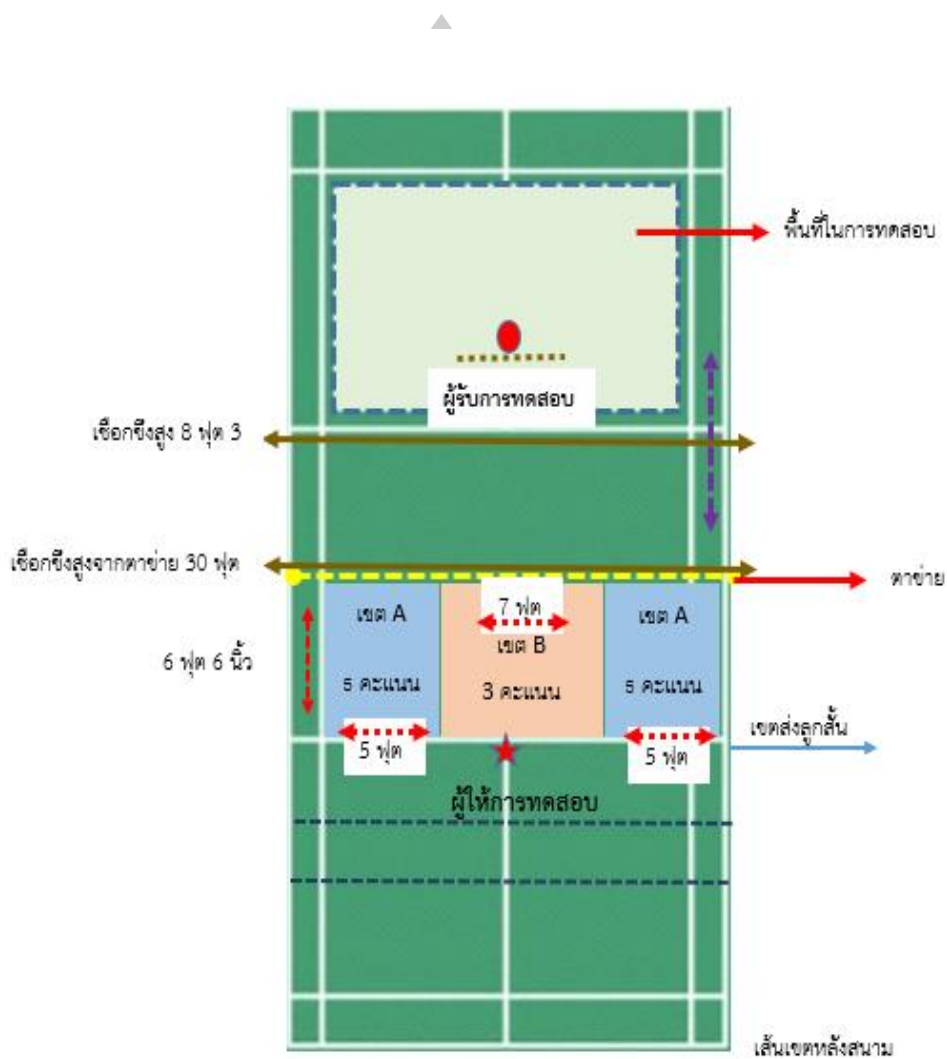
นับการตีลูกโด่งหลังที่ตีอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

1. เขต A ได้ 5 คะแนน
2. เขต B ได้ 3 คะแนน
3. เขต C ได้ 1 คะแนน
4. ตกนอกเขตที่กำหนด ได้ 0 คะแนน
5. หากลูกตัดหยอดบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 44, 47

พูนุ ปณ ทิโต ชีเว

แบบทดสอบการตีลูกตัดหยอด (Overhead Drop Shot Test)



อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 48





ภาคผนวก ฉ

แบบสอบถามการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

พหุ ประจักษ์ โท ชีวะ

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของนักกีฬาแบดมินตัน

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. ท่านเคยฝึกอบรมจิตวิทยาทางการกีฬาหรือไม่ () เคย () ไม่เคย
3. ถ้าเคย เคยฝึกอบรมจิตวิทยาทางการกีฬาเรื่องใด
 () การสร้างจินตภาพ () สมาธิ () การตั้งเป้าหมาย
 () การสร้างแรงจูงใจ () การสร้างแรงบันดาลใจ
 () อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านเคยปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ตามรายละเอียดดังนี้

- | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------------|
| 5 หมายถึง | ท่านปฏิบัติมากที่สุด | 4 หมายถึง | ท่านปฏิบัติมาก |
| 3 หมายถึง | ท่านปฏิบัติปานกลาง | 2 หมายถึง | ท่านปฏิบัติน้อย |
| 1 หมายถึง | ท่านปฏิบัติน้อยที่สุด หรือไม่เคยปฏิบัติเลย | | |

จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	ระดับการปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
ความเชื่อมั่นทางการกีฬา (ฉันมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นเมื่อฉัน)					
1. ชนะการแข่งขัน					
2. เรียนรู้ทักษะใหม่และมีการพัฒนาในทักษะนั้น					
3. ได้รับการตอบสนองทางบวกจากเพื่อนร่วมทีม/เพื่อนๆ					
4. ปลุกใจให้ฮึกเหิมด้วยตนเอง					
5. รู้สึกว่าโค้ชของฉันเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ					
6. มีความพร้อมทางด้านจิตใจสำหรับสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น					
7. ได้รับกำลังใจจากโค้ช/ครอบครัว/คนรอบข้าง					
8. รู้ว่าความสามารถของฉันเหนือคู่ต่อสู้					
9. เห็นเพื่อนแสดงความสามารถแล้วประสบความสำเร็จ					
10. เห็นคนรอบข้างชื่นชม และเชื่อในความสามารถของฉัน					

จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	ระดับการปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
แรงจูงใจ (ฉันเล่นกีฬา/แข่งขันกีฬาเพราะ)					
1. ต้องการพัฒนาทักษะของตนเองให้ดีขึ้น					
2. ต้องการชัยชนะในการเล่น/แข่งขัน					
3. ชอบความตื่นเต้นท้าทาย					
4. ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของทีมในการแข่งขัน					
5. ต้องการก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น					
6. ต้องการมีชื่อเสียง					
7. อยากได้รับรางวัล					
8. ต้องการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด					
9. ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี					
10. ต้องการเป็นคนสำคัญของเพื่อนๆ/ผู้ร่วมทีม					
การควบคุมตนเอง (ฉันควบคุมตนเองได้ในขณะฝึกหรือแข่งขันโดย)					
1. สร้างสรรค์คำพูดที่ทำให้ผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง					
2. สามารถพูดออกเสียงกับตนเอง เช่น “เอาใหม่” “ได้” เพื่อสร้างกำลังใจ					
3. ตั้งเป้าหมายที่ยากและท้าทาย แต่น่าจะทำได้ในขณะฝึก					
4. เมื่อรู้สึกกดดันขณะแข่งขันฉันมีวิธีผ่อนคลายได้					
5. ฉันสามารถทำให้ทักษะและการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ					
6. ฉันใช้ความสามารถตนเองได้อย่างเป็นอัตโนมัติ					
7. ฉันพยายามคิดบวกระหว่างการแข่งขัน					
8. ฉันยังคงควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้หากการฝึกซ้อมหรือแข่งขันไม่ดี					
9. ฉันตั้งเป้าหมายไว้เพื่อการฝึกซ้อม/แข่งขัน ได้อย่างเต็มที่					
10. ฉันทบทวนวิธีการเล่นของตนเองก่อนลงแข่งขันจริงทุกครั้ง					
การฝึกสมาธิ (ฉันมีสมาธิในขณะฝึกหรือแข่งขันโดย)					
1. ควบคุมการหายใจให้เป็นปกติแม้ในขณะฝึกหนักหรือแข่งขัน					
2. รู้สึกสงบนิ่งขณะที่ควบคุมการหายใจ					

จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	ระดับการปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
3. กำหนดลมหายใจเข้า – ออก เป็นจังหวะได้ แม้ว่าจะเหนื่อย					
4. ควบคุมจิตใจให้สงบนิ่งได้เมื่ออยู่ในภาวะคับขันหรือกดดัน					
5. รักษาสมาธิไว้ได้แม้จะมีสิ่งรบกวน					
6. สามารถรวบรวมสมาธิให้กลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว					
7. ดึงสมาธิกลับมาได้ด้วยคำพูด ท่าทางที่กำหนดด้วยตนเอง					
8. สามารถตัดสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกได้					
9. สามารถตัดสิ่งรบกวนจากความคิดภายในตนเองได้					
10. รวบรวมสมาธิจากการสร้างภาพบวกให้กับตนเองได้					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

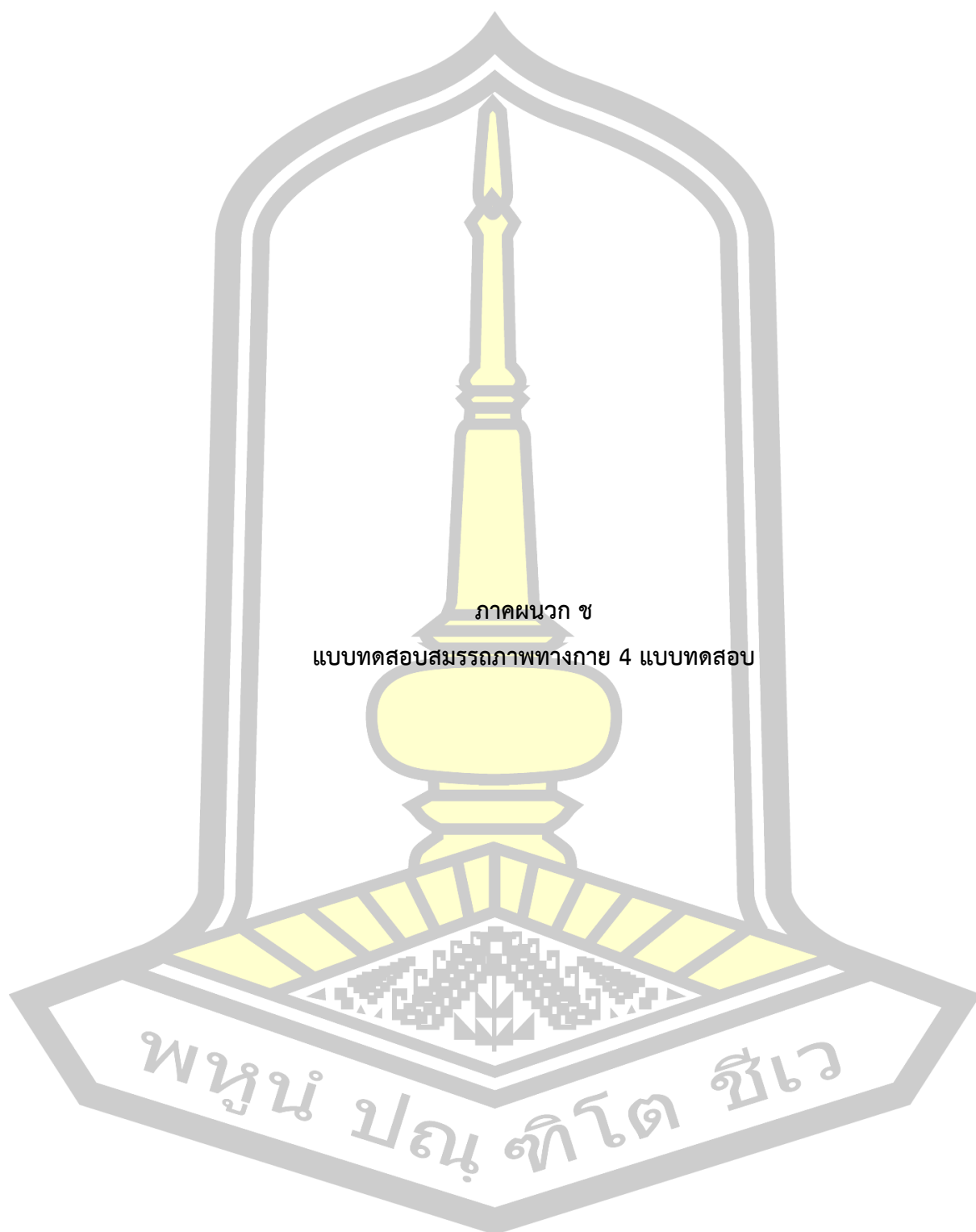
.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้





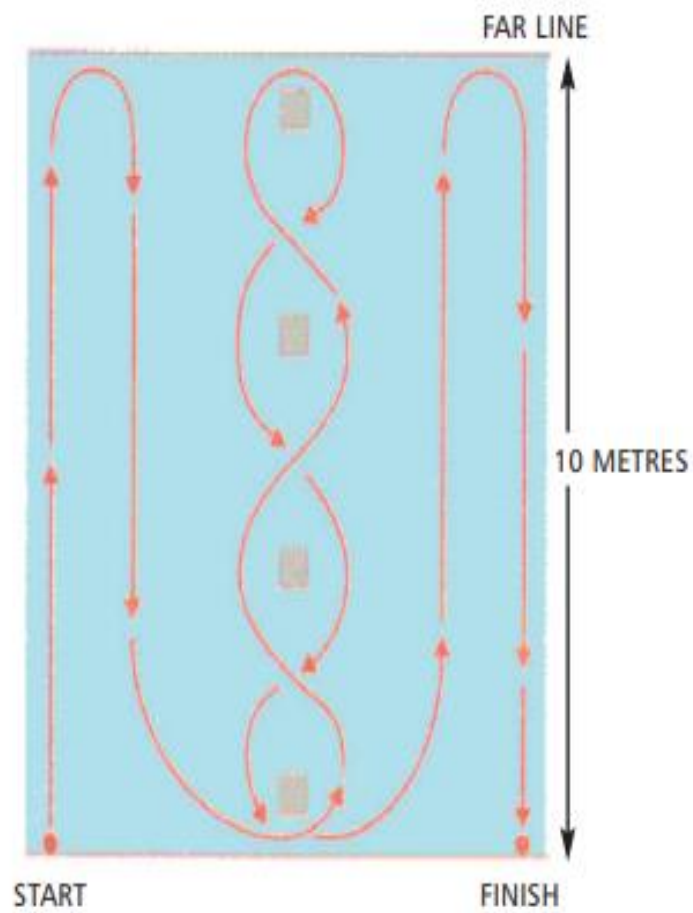
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 แบบทดสอบ

1. การทดสอบความเร็วและคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Run Test

วัตถุประสงค์	เพื่อทดสอบการพัฒนาความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาแบดมินตัน
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> สนามกรีฑา หรือสนามที่มีพื้นผิวเรียบ ระยะทาง 400 เมตร นาฬิกาจับเวลา กรวย 8 อัน ผู้ช่วยวิจัย
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> เตรียมสนามกว้าง 5 เมตร ยาว 10 เมตร (ระยะทางระหว่างจุดเริ่มต้นกับจุดสิ้นสุด) จัดสนามให้เว้นช่องห่างกัน เป็น 5 ช่อง วางกรวยที่จุดเริ่มต้น 1 กรวย ระหว่างจุดกลับตัว 2 กรวย และจุดสิ้นสุด 1 กรวย วางกรวยตรงกลางสนาม 4 กรวยระยะห่าง 3.3 เมตร
วิธีการทดสอบ	<ol style="list-style-type: none"> นักกีฬาเตรียมพร้อมโดยก้มหน้าดูพื้นตรงจุดเริ่มต้น ผู้ช่วยออกคำสั่งให้นักกีฬากระโดดพร้อมออกวิ่งจากจุดเริ่มต้นไปยังกรวยที่ตั้งไว้
จนถึงจุดสิ้นสุด	<ol style="list-style-type: none"> ผู้ช่วยบันทึกเวลาที่ทำได้ตั้งแต่เริ่มออกวิ่งตามคำสั่งจนถึงจุดสิ้นสุด
การประเมิน	วิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบเวลาที่นักกีฬาทำได้กับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความเร็วและคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Run Test สำหรับอายุ 16-19 ปี ดังนี้

เพศ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
ชาย	<15.2secs	15.2- 16.1secs	16.2-18.1secs	18.2-18.3secs	>18.3secs
หญิง	<17.0secs	17.0- 17.9secs	18.0-21.7secs	21.8-23.0secs	>23.0secs

ภาพทดสอบความเร็วและคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Run Test



ที่มา: Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000
อ้างอิงจาก Brian Mackenzie. 2005: 62-63

พหุบัณฑิตศึกษา

2. การทดสอบความแข็งแรง Standing Long Jump Test

วัตถุประสงค์	เพื่อทดสอบการพัฒนาความแข็งแรงของขาของนักกีฬาแบดมินตัน
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. บ่อทราย 2. เทปวัดระยะ 3. ผู้ช่วยวิจัย
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เตรียมบ่อทรายกระโดด ให้มีที่วางเท้าสำหรับจุดเริ่มต้น 2. เตรียมขอบสำหรับวัดระยะไปถึงจุดที่นักกีฬากระโดดได้ตามระยะ
วิธีการทดสอบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาวางเท้าไว้เหนือขอบทรายหรือขอบที่กำหนด 2. นักกีฬาก้มตัว โน้มตัวไปข้างหน้า เหยียดแขนไปข้างหน้าพร้อมกระโดดตาม
แนวนอน	<ol style="list-style-type: none"> 3. กระโดดลงด้วยเท้าทั้งสองข้างลงบนแผ่นยางทดสอบ 4. ผู้ช่วยวัดระยะจากขอบของแผ่นยางทดสอบไปยังจุดที่นักกีฬากระโดดได้ตาม
ระยะ	<ol style="list-style-type: none"> 5. ผู้ช่วยบันทึกระยะที่ได้ไกลที่สุดโดยเลือกจากการกระโดด 2 ครั้ง 6. จุดเริ่มต้นของการกระโดดต้องออกจากตำแหน่งที่คงที่
การประเมิน	วิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบระยะทางที่นักกีฬากระโดดได้กับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความแข็งแรง Standing Long Jump Test ดังนี้

เพศ	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ต่ำ (2)	ต่ำมาก (1)
ชาย	>3.0 m	2.7-2.9 m	2.4-2.6 m	2.1-2.3 m	<2.0 m
หญิง	>2.8 m	2.5-2.7 m	2.2-2.4 m	1.8-2.1 m	<1.7 m

* ท่านสามารถเลือกการประเมินใน On-line ใน [standing long jump test.htm](http://standinglongjumptest.htm)

ที่มา: Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000

อ้างอิงจาก Brian Mackenzie. 2005: 124-125

3. การทดสอบความเร็ว 30 Metre Acceleration Test

วัตถุประสงค์	เพื่อทดสอบการพัฒนาความเร็วสูงสุดของนักกีฬาแบดมินตัน
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. สนามกรีฑา 2. นาฬิกาจับเวลา 3. ผู้ช่วยวิจัย
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. กำหนดใช้สนามโดยทำเครื่องหมายไว้ที่ระยะ 30 เมตร 2. นักกีฬาต้องวิ่งคนละ 3 เที้ยว
วิธีการทดสอบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาเตรียมพร้อมที่จุดเริ่มต้น 2. เตรียมพร้อมออกวิ่งเมื่อผู้ช่วยวิจัยให้สัญญาณ 3. นักกีฬาทดสอบคนละ 3 ครั้ง โดยวิ่งให้เต็มที่ในแต่ละเที้ยว 4. ผู้ช่วยวิจัยบันทึกเวลาที่ทำได้ในแต่ละเที้ยว 5. นักกีฬาเลือกเวลาที่ดีที่สุดเพียง 1 เที้ยวเพื่อนำไปประเมินผล
การประเมิน ของ	<p>วิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบเวลาที่ทำได้ดีที่สุดเพียง 1 ครั้ง กับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>30 Metre Acceleration Test ดังนี้</p>

เพศ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
ชาย	<4.0	4.2-4.0	4.4-4.3	4.6-4.5	>4.6
หญิง	<4.5	4.6-4.5	4.8-4.7	5.0-4.9	>5.0

* ท่านสามารถเลือกการประเมินใน On-line ใน 30 Metre Acceleration test.htm

ที่มา: Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000
อ้างอิงจาก Brian Mackenzie. 2005: 179

4. การทดสอบความอดทนของนักกีฬาแบดมินตัน

2.4 km Walk/Run หรือ เดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร หรือ 1.5 ไมล์

- วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินสมรรถภาพหรือความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตหรือระดับความฟิต
- อุปกรณ์**
- นาฬิกาจับเวลา
 - ลู่วิ่งระยะทาง 400 เมตร หรือทางเรียบที่สามารถวัดระยะได้ 2.4 กิโลเมตร
- วิธีการทดสอบ**
- ให้ผู้ทดสอบวิ่งเป็นระยะทาง 2.4 กิโลเมตร โดยทำเวลาให้เร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ อนุญาตให้เดินสลับวิ่งได้ (ถ้าไม่สามารถวิ่งได้ตลอด)
 - จับเวลาที่ทำได้เป็นนาทีและวินาที แล้วนำไปเปรียบเทียบกับตารางตามกลุ่มอายุและเพศ

เกณฑ์ผ่านการทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ค่ามาตรฐานของการวิ่ง 2.4 กิโลเมตร แสดงค่ามาตรฐานระยะเวลา (นาที : วินาที) ที่ใช้ในการวิ่ง/เดิน 2.4 กิโลเมตร

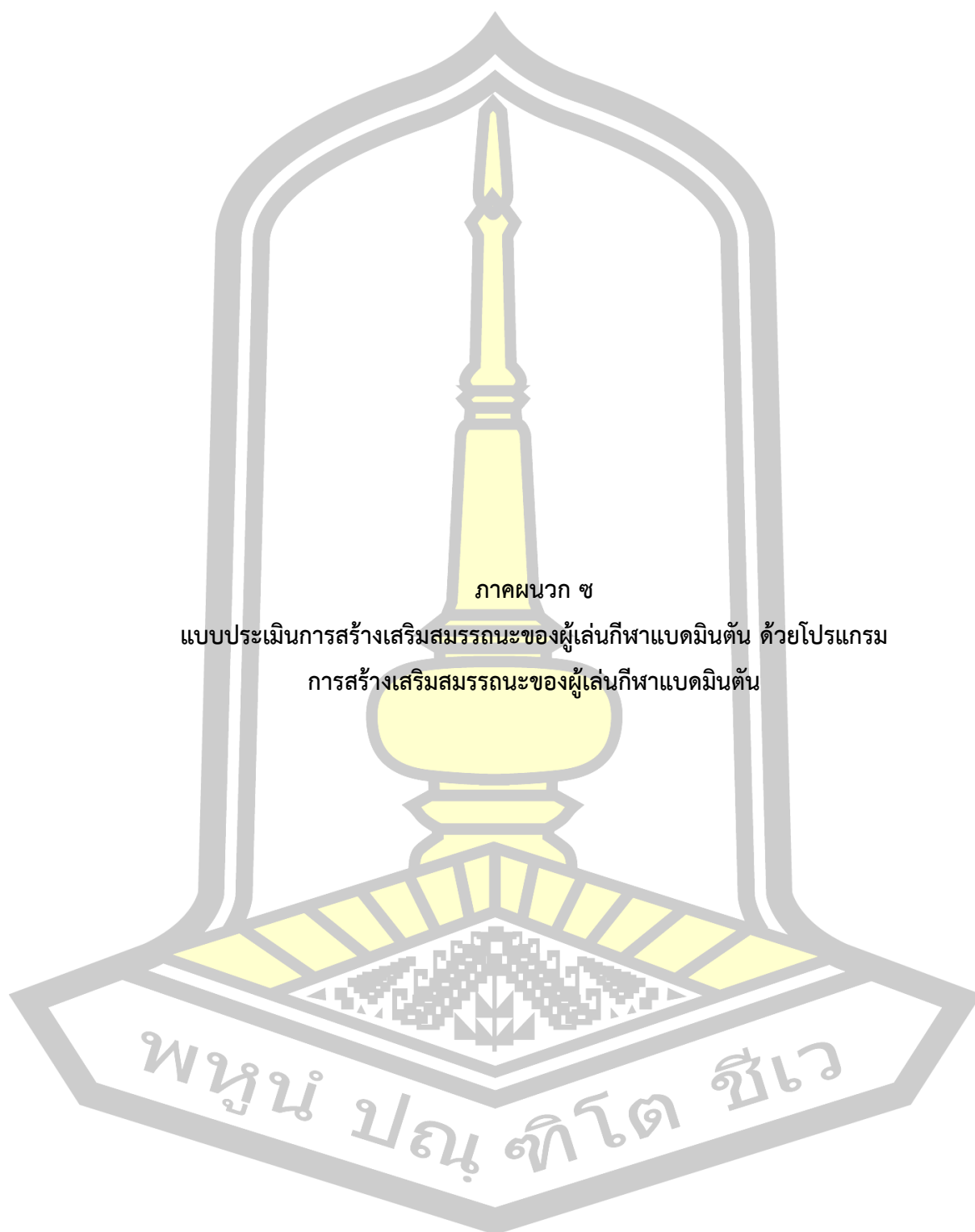
อายุ	เวลาที่ปฏิบัติได้เป็นนาที : วินาที				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
ชาย 20-29 ปี	น้อยกว่า 10:17	10:17-11:41	11:42-12:51	12:52-17:48	มากกว่า 17:48
หญิง 20-29 ปี	น้อยกว่า 12:52	12:52-14:24	14:25-15:26	15:27-19:25	มากกว่า 19:25

ที่มา : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (2555: 25)

อายุ	เวลาที่ปฏิบัติได้เป็นนาที : วินาที				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
ชาย 20-29 ปี	น้อยกว่า 10:46	10:46-12:00	12:01-14:00	14:01-16:00	มากกว่า 16:00
หญิง 20-29 ปี	น้อยกว่า 13:31	13:31-15:54	15:55-18:30	18:31-19:00	มากกว่า 19:00

ที่มา : Cooper, K. The Aerobic Program for Total Well-Being. New York: M.Evans and Co.

อ้างอิงใน: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2555: 75)



แบบประเมินการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ด้วยโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เล่นกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ทำการประเมิน การพัฒนาการสร้างเสริมสมรรถนะฯ ทั้ง 3 องค์ประกอบ หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริม สมรรถนะของ ผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน โดยออกแบบการประเมินจากแบบจำลอง CIPP Model ของสตัฟเฟิลบีม (Stufflebeam) ด้วยการประเมิน 4 ประเภท คือ สภาวะแวดล้อม (Context Evaluation) ปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation) กระบวนการ (Process Evaluation) และผลผลิต (Product Evaluation) เพื่อใช้ในการปรับปรุงโปรแกรมให้เกิดการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา แบดมินตัน ครบ 3 องค์ประกอบ ได้มากขึ้น

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยจำแนกเป็น 5 ระดับ คือ

ระดับคะแนน 5	หมายถึง	มีความคิดเห็น/ความพึงพอใจ ในระดับ มากที่สุด
ระดับคะแนน 4	หมายถึง	มีความคิดเห็น/ความพึงพอใจ ในระดับ มาก
ระดับคะแนน 3	หมายถึง	มีความคิดเห็น/ความพึงพอใจ ในระดับ ปานกลาง
ระดับคะแนน 2	หมายถึง	มีความคิดเห็น/ความพึงพอใจ ในระดับ น้อย
ระดับคะแนน 1	หมายถึง	มีความคิดเห็น/ความพึงพอใจ ในระดับ น้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านสภาวะแวดล้อมหรือบริบท (CONTEXT EVALUATION)					
1.โปรแกรมเป็นไปตามหลักการ แนวคิด และทฤษฎีการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ทั้ง 3 องค์ประกอบ					
2.โปรแกรมใช้หลักการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาครบตามขั้นตอน					
3.วัตถุประสงค์ของโปรแกรมสัมพันธ์กับรายละเอียดในคู่มือ					
4.เอกสารต่างๆ ที่ใช้ในโปรแกรมมีความชัดเจน และครอบคลุม					
5.ผลการใช้โปรแกรมแต่ละหน่วยการฝึกช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเองได้					

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านปัจจัยนำเข้า (INPUT EVALUATION)					
1.คู่มือการใช้โปรแกรม ใช้ง่าย สะดวก					
2.ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมมีความเหมาะสมในการพัฒนา					
3.โปรแกรมมีรายละเอียดการชี้แจง และแบบประเมินชัดเจน เข้าใจง่าย					
4.โปรแกรมเหมาะสมกับการใช้ฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะสำหรับนักกีฬาแบดมินตัน					
5.โปรแกรมมีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันครบ 3 องค์ประกอบ					
ด้านกระบวนการ (PROCESS EVALUATION)					
1.ผู้ใช้สามารถฝึกในแต่ละหน่วยเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของตนเองได้ตามความต้องการ					
2.ผู้ใช้สามารถสร้างเสริมสมรรถนะใน 3 องค์ประกอบ ด้วยการนำผลการประเมินในแต่ละหน่วยการฝึกมาพัฒนาตนเองได้					
3.ผู้ใช้โปรแกรมสามารถวิเคราะห์ผลการประเมินเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างเสริมสมรรถนะตนเองกับคนอื่นได้					
4.ผู้ใช้โปรแกรมสามารถเน้นการฝึกในองค์ประกอบ ในแต่ละหน่วยการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะองค์ประกอบที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ได้					
5.โปรแกรมมีความสอดคล้องและมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม					
ด้านผลผลิต (PRODUCT EVALUATION)					
1.โปรแกรมช่วยกำหนดทิศทางการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันครบ 3 องค์ประกอบ ตามลำดับความสำคัญ					
2.โปรแกรมช่วยสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นเป็นรูปธรรมตลอดระยะเวลาการเข้าร่วม					
3.โปรแกรมตอบสนองความต้องการการสร้างเสริมสมรรถนะฯ ครบ 3 องค์ประกอบ					
4.โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ในแต่ละองค์ประกอบตามผลการประเมินตนเอง					
5.การฝึกตามโปรแกรมของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันสามารถนำไปใช้ในการเล่นหรือแข่งขันได้					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

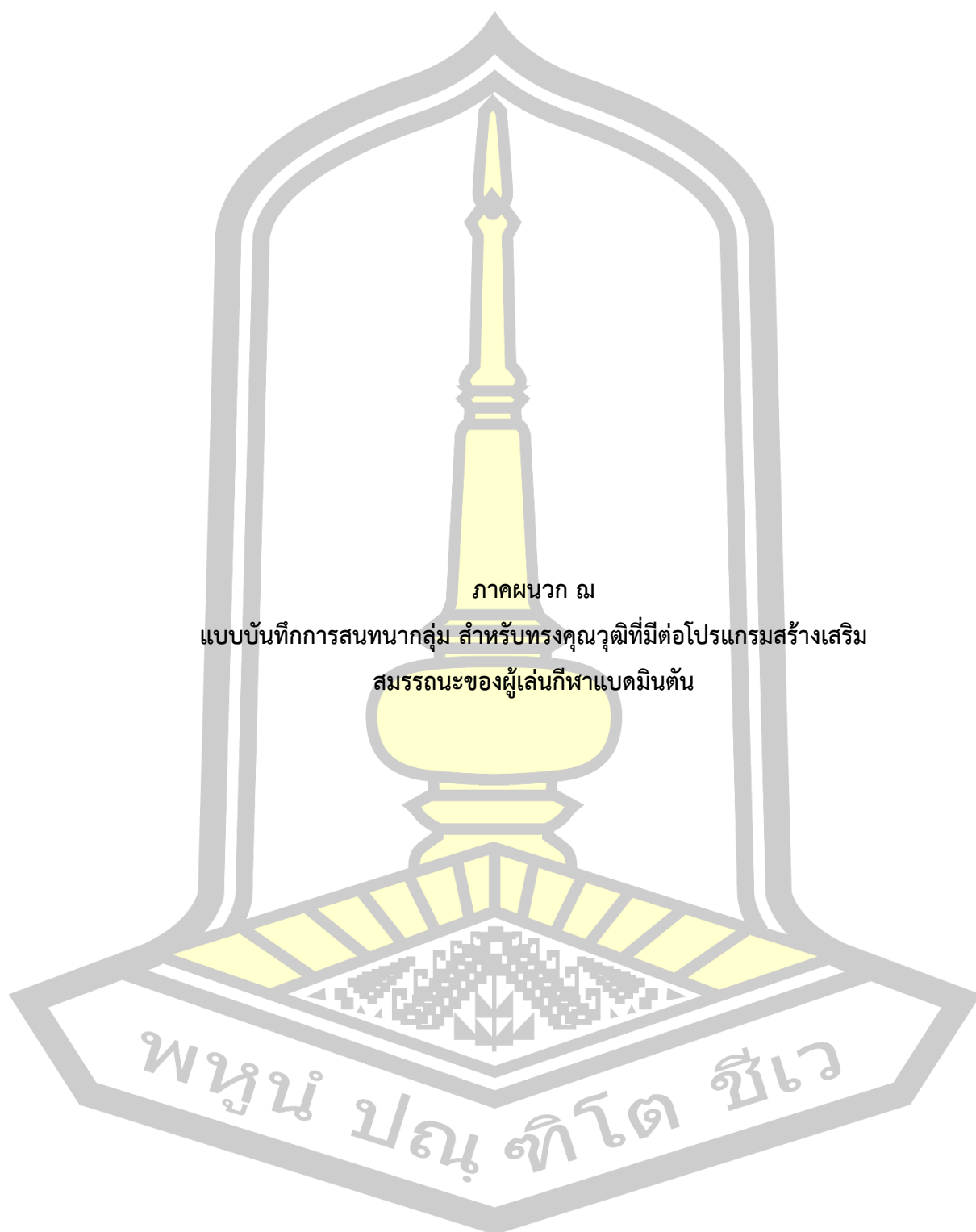
ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการ ปรับปรุง แก้ไข เพิ่มเติม เพื่อให้ แบบสอบถามมีความสอดคล้อง
เหมาะสมในการนำไปใช้

1.
2.
3.
4.
5.

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)

พหุบัณฑิต ชีวะ



ภาคผนวก ฅ

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม สำหรับทรงคุณวุฒิที่มีต่อโปรแกรมสร้างเสริม
สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

พหุพันธ์ ปณฺ ทิโต ชีเว

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม สำหรับทรงคุณวุฒิที่มีต่อโปรแกรมสร้างเสริม สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

คำชี้แจง

1. แบบบันทึกการสนทนากลุ่มโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ก่อนนำไปเผยแพร่ เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในครั้งนี้อาจเป็นความลับจะไม่นำไปเปิดเผยในที่ใดๆ จะใช้เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น
3. แบบบันทึกการสนทนากลุ่มนี้ ใช้เป็นข้อมูลในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
4. การประเมินการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากประเด็นการประเมินตามรูปแบบ CIPP Model (Stufflebeam) การประเมิน 4 ประเภท คือ สภาวะแวดล้อม (Context Evaluation) ปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation) กระบวนการ (Process Evaluation) และผลผลิต (Product Evaluation)

ประเด็นที่ 1 การประเมินสภาวะแวดล้อม (Context Evaluation)

ประเด็นสนทนาที่ 1 ท่านคิดว่าโปรแกรมช่วยกำหนดทิศทางในการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ได้ตามวัตถุประสงค์

1. เกิดกระบวนการสร้างเสริมสมรรถนะฯ ครบ 3 องค์ประกอบ

2. สร้างเสริมสมรรถนะฯ ตามความสำคัญของค่าน้ำหนักองค์ประกอบเชิงป็นยัน

3. มีผลต่อการพัฒนาสมรรถนะฯ แบบบูรณาการครบ 3 องค์ประกอบ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ประเด็นที่ 2 การประเมินปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation)

ประเด็นสนทนาที่ 2 ท่านคิดว่าโปรแกรมฯ สามารถพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา
แบดมินตันได้จริง

1. รูปแบบของกระบวนการการใช้โปรแกรมสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสมรรถนะ ครบ 3
องค์ประกอบได้จริง

.....

.....

2. รูปแบบของโปรแกรมฯ มีวิธีการประเมินที่เป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

.....

.....

3. รูปแบบของโปรแกรมฯ สามารถนำไปใช้กับกลุ่มนักกีฬาแบดมินตัน ได้จริง

.....

.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ประเด็นที่ 3 การประเมินกระบวนการ (Process Evaluation)

ประเด็นสนทนาที่ 3 ท่านคิดว่าโปรแกรมฯ มีความเหมาะสมกับกลุ่มนักกีฬาแบดมินตัน และ
สอดคล้องกับหลักการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ทั้ง 3 องค์ประกอบ

1. โปรแกรมมีหลักการฝึก (FITT) เหมาะสมกับการพัฒนาสมรรถนะทั้ง 3 องค์ประกอบ

.....

.....

2. คู่มือการใช้โปรแกรมมีรายละเอียดครบสมบูรณ์ เหมาะสมกับการนำไปใช้

.....

.....

3. รูปแบบของโปรแกรมการฝึกสัมพันธ์กับการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นฯ
ทั้ง 3 องค์ประกอบ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ประเด็นที่ 4 การประเมินผลผลิต (Product Evaluation)

ประเด็นสนทนาที่ 4 ท่านคิดว่าโปรแกรมมีความชัดเจนตามขั้นตอนของหลักการฝึกกีฬาเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

1. โปรแกรมฯ มีความชัดเจน ครอบคลุมตามหลักการ แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

2. ใช้หลักการฝึกกีฬาเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่น ในการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันครบ 3 องค์ประกอบ

3. ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ในแต่ละหน่วยการฝึก ช่วยให้ผู้ใช้โปรแกรมได้พัฒนาตนเองตามเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมในภาพรวม

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น มา ณ โอกาสนี้

ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการ ปรับปรุง แก้ไข เพิ่มเติม เพื่อให้ แบบบันทึกการสนทนากลุ่มมี
 ความสอดคล้องเหมาะสมในการนำไปใช้

6.

7.

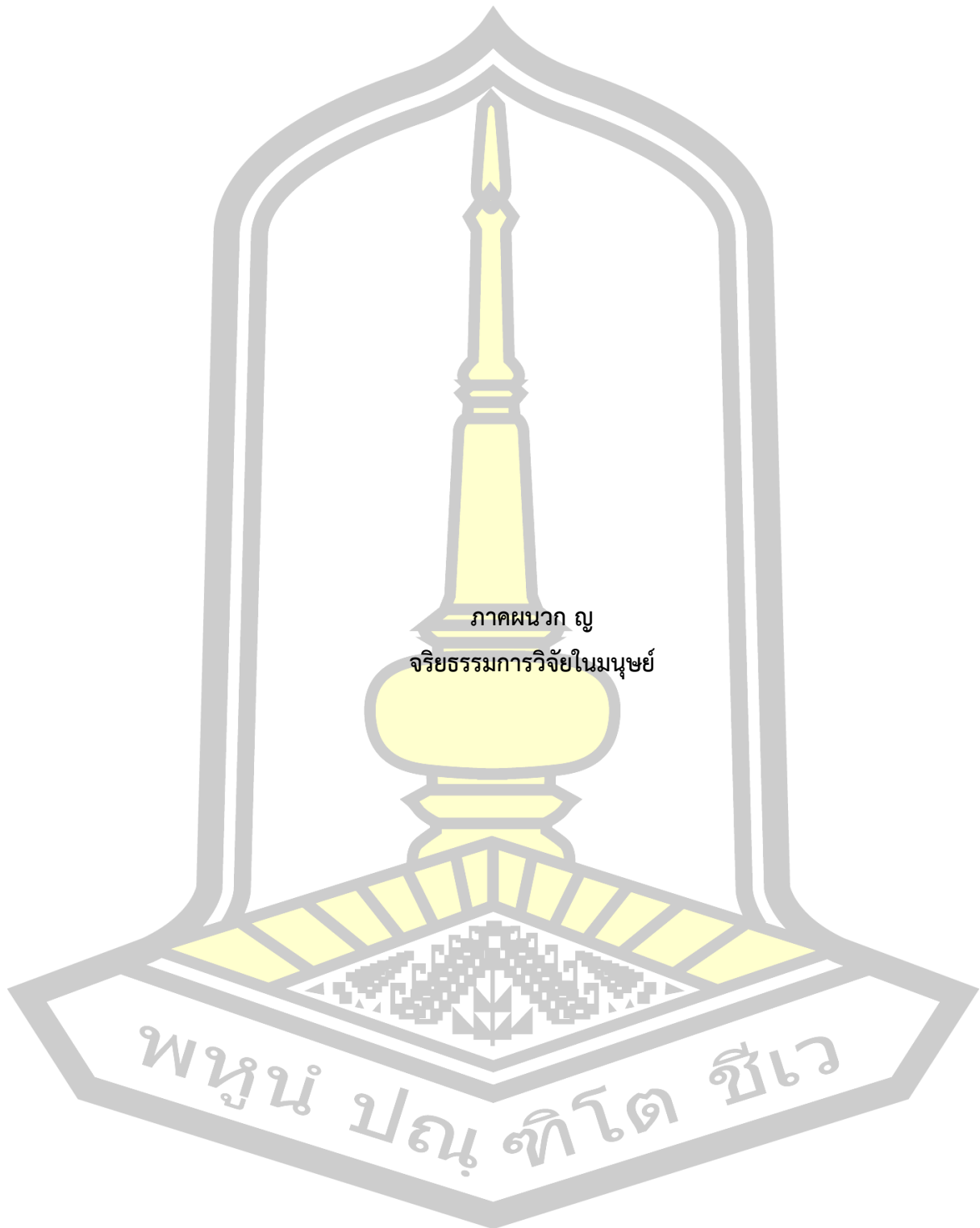
8.

9.

10.

ลงชื่อ.....ผู้เชี่ยวชาญ
 (.....)

พหุ ประทีป ชีวะ



ภาคผนวก ญ
จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

พหุบัณฑิต โท ชีวะ



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

เลขที่การรับรอง : 038/2562

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาอังกฤษ) Performance Development Program for badminton Players.

ผู้วิจัย : นายวันชัย กองพลพรหม
หน่วยงานที่รับผิดชอบ : คณะศึกษาศาสตร์
สถานที่ทำการวิจัย : จังหวัดมหาสารคาม

ประเภทการพิจารณาแบบ : แบบเร่งรัด

วันที่รับรอง : 20 มีนาคม 2562

วันหมดอายุ : 19 มีนาคม 2563

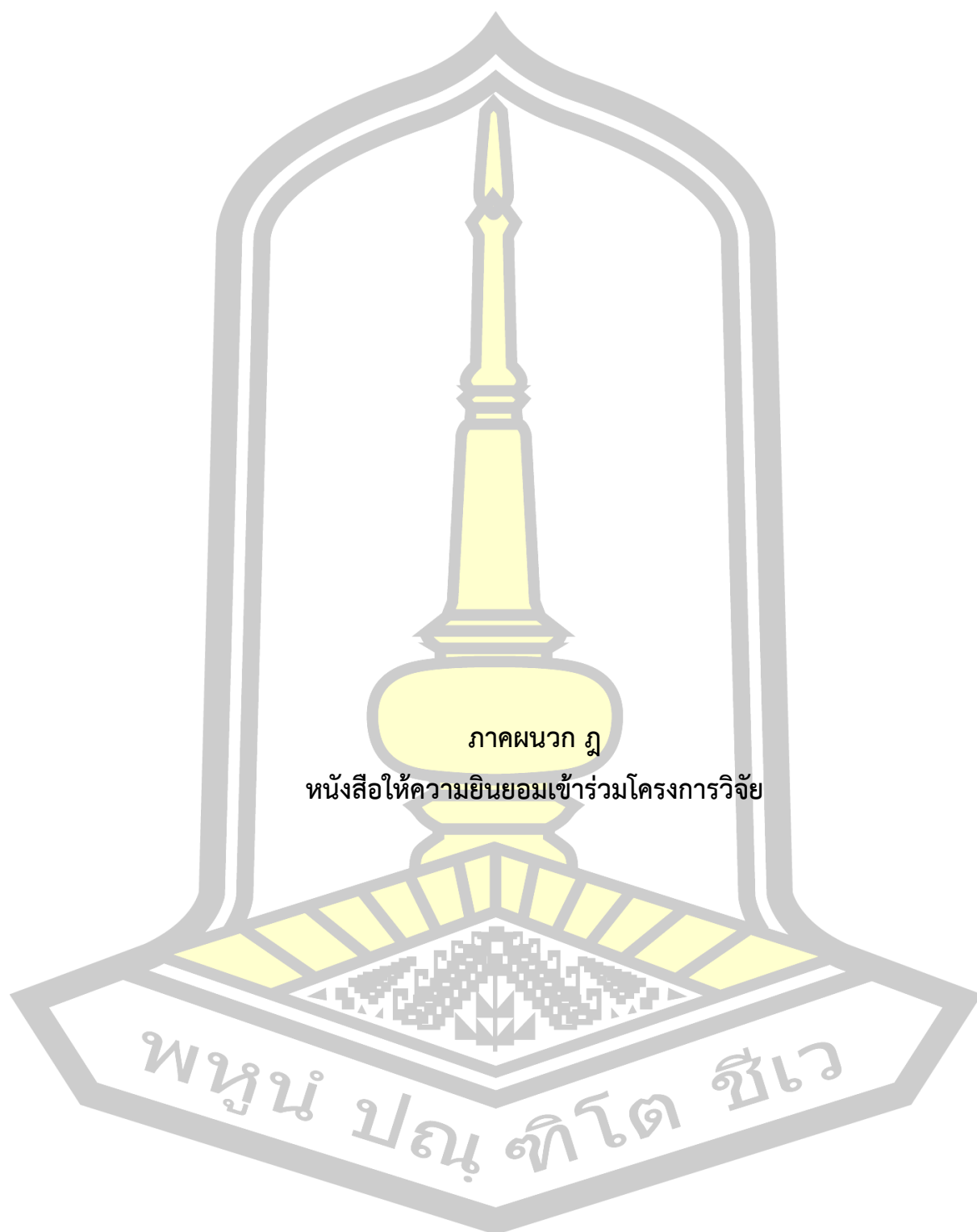
ข้อเสนอการวิจัยนี้ ได้รับการพิจารณาและให้ความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามแล้ว และอนุมัติในด้านจริยธรรมให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องข้างต้นได้ บนพื้นฐานของโครงการงานวิจัยที่คณะกรรมการฯ ได้รับและพิจารณา เมื่อเสร็จสิ้นโครงการแล้วให้ผู้วิจัยส่งแบบฟอร์มการปิดโครงการและรายงานผลการดำเนินงานมายังคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หรือหากมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ในโครงการวิจัย ผู้วิจัยจักต้องยื่นขอรับการพิจารณาใหม่

(รองศาสตราจารย์เทียบศักดิ์ เมฆพรรณโอภาส)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

ศูนย์ ปณ. ที. โตะ




ภาคผนวก ก

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

พหุบัณฑิตวิทัย

AF 05-10/3.0

 <p>Mahasarakham University Institutional Review Board</p>	<p>หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed Consent Form)</p>
---	--

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
Performance Development Program for Badminton Players.
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว..... ที่อยู่.....
.....ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสาร
ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่..... และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
โดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และ วันที่ พร้อมด้วย
เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจาก
ผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย หรือ
จากยาที่ใช้ รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย และแนวทางการรักษาโดยวิธีอื่นอย่างละเอียด ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาส
เพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ารับทราบจากผู้วิจัยว่าหากเกิดอันตรายใด ๆ จากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาลโดยไม่
เสียค่าใช้จ่าย (และระบุด้วยว่าจะได้รับการชดเชยจากผู้สนับสนุนการวิจัยหรือไม่.....)

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิกการเข้า
ร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคหรือสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจาก
ข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของบริษัทผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยาอาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจสอบและประมวลผลข้อมูลของข้าพเจ้า ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อ
วัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น โดยการตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ข้าพเจ้าได้ให้คำยินยอมที่จะให้
มีการตรวจสอบข้อมูลประวัติทางการแพทย์ของข้าพเจ้าได้

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ เพิ่มเติม หลังจากนี้ที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยและต้องการ
ให้ทำลายเอกสารและ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและสามารถยกเลิกการให้สิทธิใน
การใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยรวมถึงข้อมูลทางการแพทย์ของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่าน
กระบวนการต่าง ๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และ
การรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ รวมทั้งการใช้ข้อมูลทางการแพทย์ในอนาคตหรือการวิจัยทางด้านเภสัชภัณฑ์
เท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลง
นามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

พูน ปณ ทิโต ชีเว

ส่วนเพิ่มเติมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า ยินยอม

ไม่ยินยอม

ให้เก็บตัวอย่างชีวภาพที่เหลือไว้เพื่อการวิจัยในอนาคต

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนเพิ่มเติมนี้ อาสาสมัครอาจยินยอมหรือไม่ยินยอมเข้าร่วมวิจัยในส่วนเพิ่มเติมนี้ของโครงการ

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการไม่พึงประสงค์หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย หรือจากยาที่ใช้ รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย

(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง

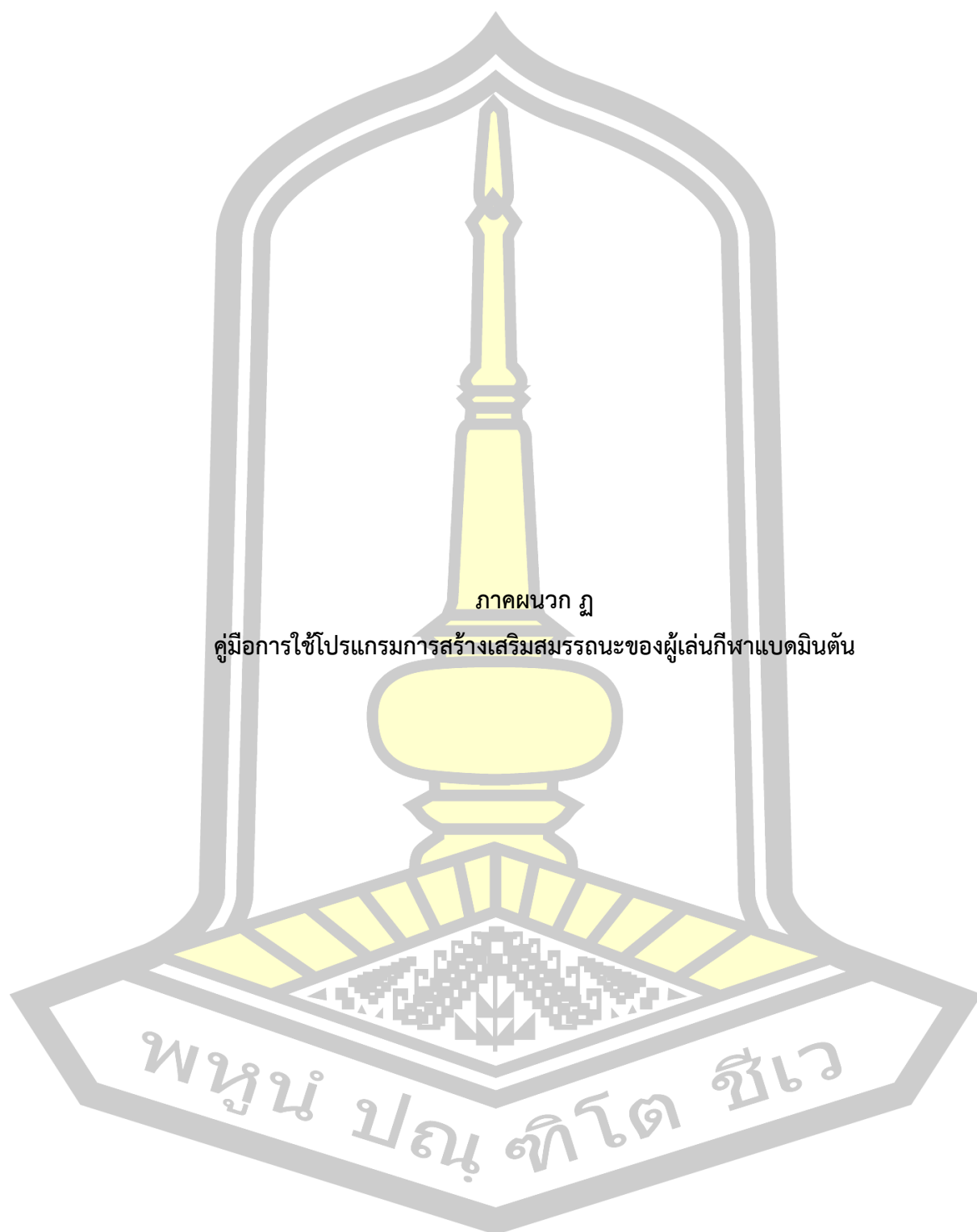
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน

(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

มณฑล...



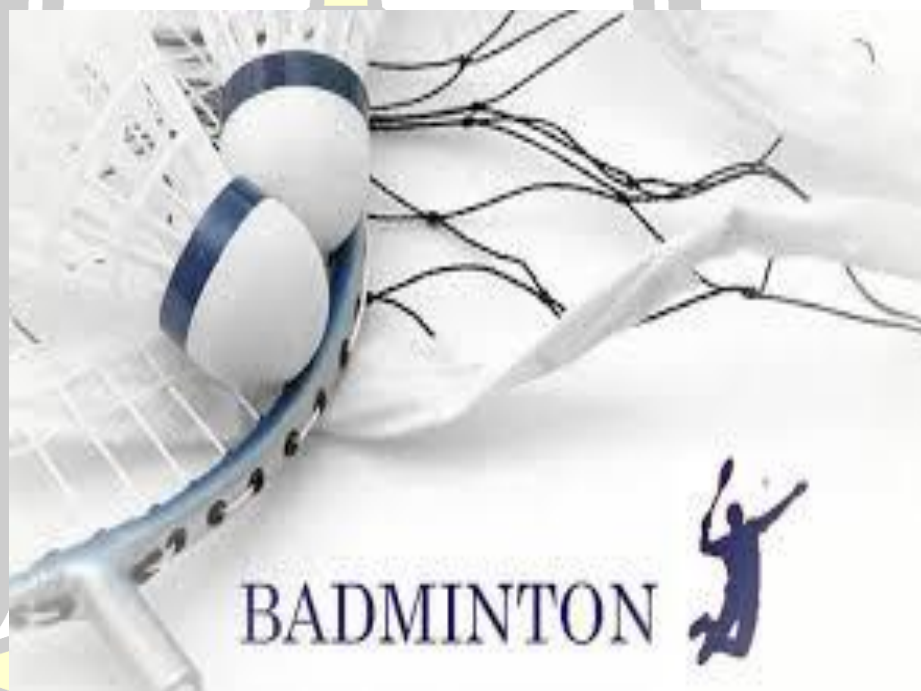
ภาคผนวก ก

คู่มือการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

พหุ ประจักษ์ วิทยา



โปรแกรมและคู่มือ
การสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน



พูน ปณ ฑิต ชีวะ
วันชัย กองพลพรหม

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

อาจารย์ ดร. ชัยรัตน์ ชุสกุล อาจารย์ที่ปรึกษา

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คำนำ


โปรแกรมและคู่มือ การสร้างเสริมสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เล่มนี้ เป็นเอกสารประกอบการฝึกสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งบูรณาการองค์ประกอบที่จำเป็นและสำคัญ 3 องค์ประกอบ และเรียงลำดับความสำคัญของการฝึกจากการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของการสำรวจความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้อง และความเห็นสรุปของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบดังกล่าวเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะที่สำคัญ ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน และมองเห็นได้ยาก การใช้คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้เล่นกีฬาแบดมินตันสามารถเข้าใจและนำองค์ประกอบดังกล่าวไปปฏิบัติในการเข้าร่วมโปรแกรมได้

การจัดโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เน้นให้สอดคล้องกับการฝึกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา ใช้เวลาในการทดลอง 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 120 นาที แบ่งช่วงการฝึกเป็น 3 ช่วง โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ **ช่วงที่ 1** **อบอุ่นร่างกาย (warm up)** ใช้เวลา 10 นาที แบ่งการฝึกออกเป็น 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 อบอุ่นร่างกายทั่วไป และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที และ อบอุ่นร่างกายเฉพาะส่วน 5 นาที **ช่วงที่ 2** **ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนา (Training for development)** ใช้เวลา 80 นาที แบ่งการฝึกออกเป็น 2 ตอน คือ **ตอนที่ 1** ฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน ใช้เวลา 50 นาที บูรณาการกับการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ ใช้เวลา 30 นาที **ตอนที่ 2** การฝึกสมรรถภาพทางกาย ใช้เวลา 30 นาที **ช่วงที่ 3** **ช่วงคลายกล้ามเนื้อ (cool down)** ใช้เวลา 10 นาที ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายหลังฝึกประจำวันทุกครั้ง เพื่อปรับสภาพร่างกายทุกส่วนให้กลับสู่สภาวะปกติ พร้อมอภิปรายสรุปผลความสำคัญจำเป็นในการฝึก 3 องค์ประกอบตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทุกครั้ง เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาการเล่นและแข่งขันในขั้นสูงต่อไป

วันชัย กองพลพรหม

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

	สารบัญ	
	เรื่อง	หน้า
คำนำ		
ส่วนที่ 1		
องค์ความรู้ที่สำคัญ จำเป็นเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมฯ		1
-วัตถุประสงค์ (Objective) ของโปรแกรมฯ		1
-ข้อกำหนดที่สำคัญของโปรแกรมฯ (Stipulation of Program)		1
-ขอบเขต (Scope) ของโปรแกรมฯ		1
-เงื่อนไขในการนำโปรแกรมไปใช้		2
-คำจำกัดความ (Definition)		2
กำหนดช่วงเวลาการฝึกตามโปรแกรม		4
ส่วนที่ 2		
ส่วนประกอบของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน		5
ลำดับความสำคัญของการวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะ		11
วิเคราะห์น้ำหนักของเนื้อหาตามลำดับความสำคัญ		12
โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน		13
ส่วนที่ 3		
คู่มือการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะฯ	22	
แบบประเมินความสามารถทางทักษะกีฬา	22	
แบบบันทึกการประเมินสมรรถภาพทางจิตใจ	24	
แบบบันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกาย	25	
แบบทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน	26	
แบบสอบถามการใช้จิตวิทยาการกีฬา	38	
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	41	

ส่วนที่ 4 ตัวอย่างหน่วยการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	46
หน่วยการฝึกที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1 การตีลูกโด่งหลัง	46
หน่วยการฝึกที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2 การตีลูกโด่งหลัง	51
หน่วยการฝึกที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 การตีลูกโด่งหลัง	55
แบบบันทึกผลความสามารถทางทักษะกีฬา	60
แบบประเมินทักษะรายบุคคล	61
แบบประเมินทักษะแบบกลุ่ม	62
แบบประเมินสมรรถภาพทางจิตใจและสมรรถภาพทางกาย	63
สาระการฝึกประจำหน่วยการฝึกสัปดาห์ที่ 2	64



ส่วนที่ 1 สารสำคัญของงานวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

1. วัตถุประสงค์ (Objective) ของการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

- 1.1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
- 1.2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
- 1.3. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน
- 1.4. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่สนับสนุน ส่งเสริมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

2. ข้อกำหนดที่สำคัญ (Important requirements)

2.1 เป็นการออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ที่เป็นไปตามขั้นตอน วิธีการ และหลักการฝึกตามหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา

2.2 เป็นการออกแบบโปรแกรมที่องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ สมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน และสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปความสำคัญจากการศึกษาโดยการสำรวจในระยะที่ 1 มาเป็นร่างโปรแกรมผ่านการตรวจคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ

2.3 นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม จะได้เข้าร่วมโปรแกรมตลอดการทดลอง 12 สัปดาห์ ซึ่งเป็นไปตามหลักการฝึกที่ผู้วิจัยออกแบบ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 120 นาที

2.4 นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมจะได้รับรู้ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมทุกชั่วโมง โดยประเมินความสามารถทางทักษะกีฬาด้วยแบบประเมินท้ายบท และประเมินตนเองด้านสมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกายด้วยแบบสอบถามความรู้สึกท้ายบท เพื่อให้ นักศึกษาได้พัฒนาตนเองตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง

3. ขอบเขต (Scope) ของการเข้าร่วมโปรแกรม

3.1 การเข้าร่วมโปรแกรมเริ่มต้นตั้งแต่การเข้ารับการอบรม ประชุมชี้แจง ให้ความรู้ การนัดหมาย การทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถภาพทางจิตใจ และทดสอบสมรรถภาพทางกาย การประเมินผลการพัฒนาตามแบบบันทึก ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้กับผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

3.2 การทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา การสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถภาพทางจิตใจ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยดำเนินการทั้งก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

3.3 การเข้าร่วมโปรแกรม ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาความสามารถทางทักษะกีฬา 9 ทักษะ สมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน และสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน ซึ่งเรียงความสำคัญทั้ง 3 องค์ประกอบ เพื่อจัดโปรแกรมให้กับผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่วิเคราะห์ในระยะที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปและนำเสนอในคู่มือการใช้โปรแกรมเล่มนี้บางส่วน เพื่อให้ผู้เล่นได้บันทึกการพัฒนาการคนละ 1 เล่ม

4. เงื่อนไขในการนำโปรแกรมไปใช้

4.1 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้งต้องเข้าร่วมการฝึก 3 ช่วง คือ Warm Up (เวลา 10 นาที) การฝึกเพื่อพัฒนา (Training for development) (เวลา 80 นาที) การคลายอุ่น (Cool-Down) อบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) (เวลา 30 นาที)

4.2 ผู้เข้าร่วมต้องฝึกด้วยรูปแบบการบูรณาการความสามารถทางทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางจิตใจไปพร้อมๆ กัน โดยแยกกิจกรรมการฝึกให้น้ำหนักด้วยเวลา คือ ทักษะกีฬา 50 นาที และจิตวิทยาการกีฬา 30 นาที

4.3 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมต้องผ่านการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

4.4 การเข้าร่วมการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬา ผู้วิจัยฝึกโดยใช้รูปแบบ SPCI 4 ขั้นตอน คือ การฝึกแบบแยกส่วน (Separate: S) การฝึกแบบก้าวหน้า (Progress: P) แบบการสอนแบบรวม (Combined: C) การสอนแบบบูรณาการ (Integration: I)

4.5 ผู้เข้าร่วมการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ จะได้รับการฝึก 4 ด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่น ด้านแรงจูงใจ ด้านการควบคุมตนเอง และด้านสมาธิ

4.6 ในขณะที่เข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมจะต้องบันทึกผลตามแบบบันทึกในโปรแกรม คือ ความสามารถทางทักษะกีฬาแบบรายบุคคล และแบบบันทึกกลุ่ม เพื่อดูผลการพัฒนา

4.7 หลังการฝึกในข้อ 4.5 จะได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นเวลา 30 นาทีด้วยสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรง ความอดทน และความเร็ว

4.8 หลังการเข้าร่วมสัปดาห์ที่ 12 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนต้องเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อดูผลการพัฒนา สมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ

4. คำจำกัดความ (Definition)

4.1 การพัฒนาโปรแกรม (Program Development) หมายถึง การสร้างโปรแกรมการ สร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา แบนดินตัน จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง นำมาพัฒนาเพื่อให้ได้โปรแกรมที่สมบูรณ์

4.2 สมรรถนะทางกีฬา (Sport Performance) หมายถึง ความสามารถในการแสดง พฤติกรรมที่จำเป็นในการเล่นกีฬาแบนดินตันได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งประเมินจาก ความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางด้านจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย

4.3 ความสามารถทางทักษะกีฬา (Sport Skill Ability) หมายถึง ความสามารถของผู้เล่น ในการแสดงทักษะกีฬาแบนดินตันได้อย่างถูกต้อง (Srinivasan. 2013: 18-23, บดินทร์ ปันบำรุงกิจ. 2554: 96-98)

4.3.1 การส่งลูก (The Service) หมายถึง การเริ่มเล่นด้วยมือล่างตีลูกชนไก่ให้ข้าม ตาข่ายไปได้อย่างถูกต้องตามกติกา โดยฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถตอบโต้มาได้ถนัด ซึ่งสามารถส่งได้ทั้ง หน้าตาข่ายและโด่งหลัง

4.3.2 การตีลูกโด่งหลัง (The Clear) หมายถึง ลูกโยนหรือลูกโด่งหลังคือลูกที่พุ่งขึ้นไป ในอากาศและตกลงมาในมุม 90 องศา ในสนามฝ่ายตรงข้าม เป็นลูกที่ดีที่สุดทั้งหน้ามือและหลังมือ โดยจะตีเหนือศีรษะหรือจังกจากเบื้องล่างก็ได้

4.3.3 การตีลูกตบ (The Smash) หมายถึง การตีลูกเหนือศีรษะ ในวิถีที่รุนแรง และ รวดเร็ว เป็นลูกที่ใช้บีบบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งตกเป็นฝ่ายรับ และมีเวลาจำกัดที่สุดในการเตรียมตัวเพื่อ การตอบโต้

4.3.4 การหยอดหน้าตาข่าย (The Net Shot) หมายถึง การตีลูกมือล่างระดับต่ำกว่า ตาข่าย วิธีของลูกชนไก่ย้อยข้ามไปตกชิดตาข่ายของฝั่งตรงข้ามใช้เปิดเกมรุกและป้องกันขณะเป็นฝ่าย รับ

4.3.5 การตีลูกตัดหยอด (The Drop Shot) หมายถึง การตีลูกระดับสูงเหนือศีรษะ ให้ลูกพุ่งย้อยข้ามตาข่ายและตกลงพื้นสนามของฝ่ายตรงข้ามบริเวณหน้าตาข่ายหรือครึ่งสนามชิดเส้น ข้างทั้งสองด้าน ใช้เปิดเกมรุก

4.3.6 การตีลูกคาด (The Drive) หมายถึง การตีระดับไหล่หรือหน้าอก ให้ลูกเสียด ตาข่ายและขนานพื้นสนามไปตกบริเวณครึ่งสนามชิดเส้นข้างสนามทั้งสองด้านหรือท้ายสนามของฝ่าย ตรงข้ามใช้ป้องกันขณะเป็นฝ่ายรับและเปิดเกมรุก

4.3.7 การรับลูกตบ (Return of Smash) หมายถึง การตีด้วยมือล่างลูกที่พุ่งมาจาก ระดับสูงด้วยความเร็วและแรง ซึ่งผู้รับจะต้องบังคับลูกกลับไปฝ่ายตรงข้ามอย่างระมัดระวังให้ตก

หน้าตาข่ายครึ่งสนามขีดเส้นข้างทั้งสองด้านหรือท้ายสนาม ไม่ให้คู่ต่อสู้สามารถเป็นฝ่ายบุกโจมตีได้อย่างสะดวก

4.3.8 การตีลูกแย็บ (The Jab) หมายถึง การตีลูกระดับสูงบริเวณหน้าตาข่าย เป็นการตีด้วยการตัวตื้อด้วยความเร็ว ให้ไปตักหน้าตาข่ายครึ่งสนามขีดเส้นข้างทั้งสองด้านของฝ่ายตรงข้ามใช้ในเกมรุก

4.3.9 การตีลูกงัด (The Lob) หมายถึง การตีมือกลางในระดับต่ำบริเวณหน้าตาข่ายวิถีของลูกชนไก่จะพุ่งขึ้นระดับสูงโด่ง ตกลงบริเวณท้ายสนามของฝ่ายตรงข้ามใช้ป้องกันขณะเป็นฝ่ายรับ

5. สมรรถภาพทางจิตใจ (Psychological Fitness) หมายถึง ความสามารถทางจิตใจของผู้เล่นซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางทักษะกีฬาที่แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

5.1 ความเชื่อมั่น (Confidence) หมายถึง ลักษณะของการรับรู้ ความสามารถในการฝึกตามโปรแกรม อันจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นกีฬาแบดมินตันของตนเอง

5.2 แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง แรงกระตุ้นและสิ่งผลักดันให้ผู้เล่นแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

5.3 การควบคุมตนเอง (Control) หมายถึง ความสามารถในการกำกับแรงกระตุ้นต่างๆที่เข้ามา เพื่อให้ผู้เล่นกีฬาแบดมินตันสามารถแสดงทักษะได้อย่างเต็มที่

5.4 สมาธิ (Concentration) หมายถึง ความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตันตามโปรแกรมที่กำหนดไว้โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายใน

6. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของผู้เล่นในการปฏิบัติการฝึกกีฬาแบดมินตันได้ต่อเนื่องเป็นเวลานานอย่างมีประสิทธิภาพ มีองค์ประกอบได้แก่ (Mike Woodward. 2013: 162 - 172)

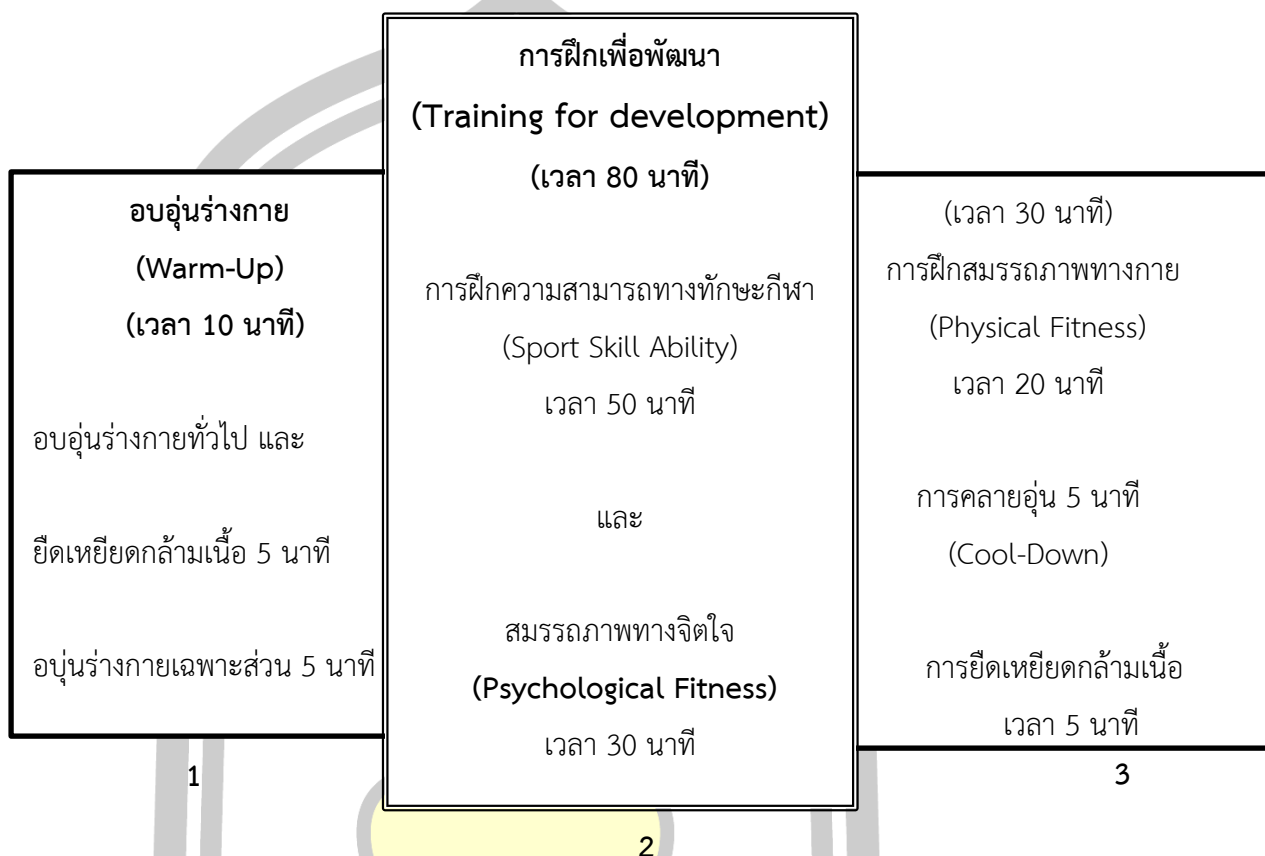
6.1 ความคล่องแคล่ว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางเคลื่อนที่ของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันได้อย่างรวดเร็ว

6.2 ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆตามที่ต้องการโดยใช้เวลาน้อยที่สุด

6.4 ความแข็งแรง (Muscle Strength) หมายถึง ความสามารถของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันในการออกแรงฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

6.5 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) หมายถึง ความสามารถของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันในการฝึกตามโปรแกรมได้ซ้ำหลายๆครั้งโดยไม่เหน็ดเหนื่อย

การกำหนดช่วงเวลา และปริมาณการฝึกพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน



รวมระยะเวลาในการฝึกฯ ครั้งละ 120 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์รวม 12 สัปดาห์

ส่วนที่ 2 ส่วนประกอบของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

ขั้นตอนการเรียนรู้และการฝึกตามโปรแกรม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกายซึ่งเป็นรูปแบบการทดลองโดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 120 นาที โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 อบอุ่นร่างกาย (warm up) ใช้เวลา 15 นาที

ผู้วิจัยแบ่งการฝึกออกเป็น 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 อบอุ่นร่างกายทั่วไป 5 นาที ส่วนที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที และส่วนที่ 3 อบอุ่นร่างกายเฉพาะส่วน 5 นาที ฝึกประจำวันทุกครั้ง เพื่อให้

ร่างกายปรับสภาพให้พร้อมก่อนออกกำลังกาย และช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น
ในขณะฝึก

ช่วงที่ 2 ช่วงการฝึกเพื่อพัฒนา (Training for development) ใช้เวลา 90 นาที

ผู้วิจัยฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาเป็นหลัก และนำการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ
บูรณาการร่วม ซึ่งได้สรุปลำดับความสำคัญจำเป็นจากค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ผ่านการพิจารณาจาก
ผู้เชี่ยวชาญในระยะที่ 2 ก่อนนำมากำหนดโปรแกรมการฝึกในแต่ละวัน แบ่งการฝึกออกเป็น 3 ตอน
คือ

1. รูปแบบการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน ให้ดำเนินการตามที่คุณวิจัย
นำเสนอ คือ ฝึกตลอดโปรแกรม 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 50 นาที กำหนดจำนวนครั้งในการฝึก
ในโปรแกรม คือ ลูกโด่งหลัง 6 ครั้ง การส่งลูก 5 ครั้ง ลูกตัดหยอด 5 ครั้ง ลูกตบ 5 ครั้ง ลูกหยอด
หน้าตาข่าย 3 ครั้ง ลูกคาด 2 ครั้ง ลูกจัด 2 ครั้ง ลูกแย็บ 1 ครั้ง และรับลูกตบ 1 ครั้ง ในแต่ละครั้ง
ของการฝึก ใช้รูปแบบ SPCI 4 ขั้นตอนในช่วงการเรียนรู้โดยการฝึก(Conditioning) มีรายละเอียด
ดังนี้

1.1 การฝึกแบบแยกส่วน (Separate: S) ใช้เวลา 10 นาที ซึ่งอยู่ในแบบฝึกที่ 1 ของ
แต่ละครั้งในหน่วยการฝึก เป็นการฝึกทักษะการตีลูกพื้นฐานจัดกิจกรรมการฝึก แบบแยกส่วน แบบ
ปิดจังหวะ และแบบเปิดจังหวะ ใช้กับการฝึกทุกทักษะ เช่น การตีลูกหยอดหน้าตาข่าย

1.1.1 แบบแยกส่วน ตีลูก 2 จังหวะ ด้านละ 15 ครั้ง 2 เซต

1.1.2 แบบปิดจังหวะ ตีลูกด้านละ 15 ครั้ง 2 เซต

1.1.3 แบบเปิดจังหวะ ตีลูกด้านละ 15 ครั้ง 2 เซต

1.2 การฝึกแบบก้าวหน้า (Progress: P) ใช้เวลา 10 นาที ซึ่งอยู่ในแบบฝึกทักษะที่ 2
ของแต่ละครั้งในหน่วยการฝึก เป็นการฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง จัดกิจกรรมโดยให้คู่ประเมินการ
ฝึกความถูกต้องของแต่ละทักษะด้วยการสังเกต การร่วมแสดงความคิดเห็นระหว่างเพื่อน ระหว่าง
กลุ่ม เช่น การฝึกการตีลูกจัดหน้าตาข่ายให้ถูกต้อง

1.2.1 ให้นักศึกษาจับคู่ โดยคนแรกปล่อยลูกให้เพื่อนเข้ามาตีลูกด้านหน้ามือ 15
ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันฝึกคนละ 2 เซต

1.2.2 ทำเหมือนข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นด้านหลังมือ 2 เซต เช่นกัน

1.2.3 การฝึกเน้นความถูกต้องของการจับไม้ การก้าวเท้า การใช้ข้อมือ

1.3 แบบการสอนแบบรวม (Combined: C) ใช้เวลา 15 นาที ซึ่งอยู่ในแบบฝึก
ทักษะที่ 3 ของแต่ละครั้งในหน่วยการฝึก เป็นการฝึกทักษะที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย จัด
กิจกรรมโดยให้คู่ฝึกหลายรูปแบบ หลายสถานการณ์การฝึก เช่น จับคู่ฝึกโดยแต่ละคนฝึกทักษะ

ไม่เหมือนกัน เมื่อครบกำหนดเปลี่ยนบทบาทการฝึก ในขณะที่ฝึกใช้เป้าหมายความสำเร็จเป็นการประเมินผลด้วยกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนในการสังเกตและบันทึกผลของความสำเร็จตามเป้าหมาย เช่น การตีลูกกอล์ฟให้ไปสู่เป้าหมาย

1.3.1 ให้นักศึกษาจับคู่ ฝึกส่งลูกสั้น กับฝึกตีลูกกอล์ฟ

1.3.2 ให้ฝ่ายที่อยู่ด้านซ้าย เป็นฝ่ายส่งลูกสั้น ส่วนด้านขวาให้ตีลูกกอล์ฟหน้ามือ ให้ถูกต้องไปทำสนาม 15 ครั้ง แล้วสลับจากส่งลูกมาเป็นคนตีลูกกอล์ฟ และคนตีลูกกอล์ฟไปเป็นคนส่งลูก

1.3.3 ทำเหมือนข้อสองแต่เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นการตีลูกกอล์ฟหลังมือ 15 ครั้ง

เช่นกัน

1.3.4 เน้นการจับไม้ และการก้าวเท้า เหวี่ยงแขน สะบัดข้อมือให้

ถูกต้องโดยเพื่อนช่วยเพื่อน

1.4 การสอนแบบบูรณาการ (Integration: I) ใช้เวลา 15 นาที ซึ่งอยู่ในแบบฝึกทักษะที่ 4 ของแต่ละครั้งในหน่วยการฝึก เป็นการฝึกทักษะเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬา แبدมินตัน การจัดกิจกรรมจะนำความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย มาออกแบบเพื่อให้การฝึกมีเป้าหมายประเมินทักษะกีฬาด้วยความสำเร็จของการฝึกควบคู่ไปกับสมรรถภาพทางกายเป็นคะแนนของการฝึกแบบรายบุคคลและรายคู่ และประเมินสมรรถภาพทางจิตใจด้วยแบบสอบถามในแต่ละหน่วย หลังเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละหน่วยการฝึก เช่น การตีลูกหยอด

1.4.1 ให้นักศึกษาจับคู่ โดยคนแรกทดสอบคนที่สองบันทึก

1.4.2 ฝึกการหยอดลูกลงตะกร้าที่กำหนด โดยมีตัวแทนกลุ่มปล่อยลูกให้คนละ 10 ลูก

1.4.3 ให้ครูเป็นผู้ประเมินท่าทางการตีลูกหยอดให้ถูกต้อง ถ้าไม่ถูกต้องตัดคะแนนกึ่งหนึ่ง แล้วบันทึกจำนวนที่ทำได้

2. รูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ ผู้วิจัยได้ออกแบบการฝึกควบคู่กับการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตันในแต่ละครั้ง โดยสัปดาห์ที่ 1 เป็นการจัดอบรมสมรรถภาพทางจิตใจ 4 ด้าน ให้กับกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 2-12 ดำเนินการฝึกตามรายละเอียดของการวิเคราะห์ความสำคัญฝึกครั้งละ 30 นาที คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองฝึก 11 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 8 ถึง 11 ด้านแรงจูงใจฝึก 7 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 2 ถึง 5 การควบคุมตนเองฝึก 6 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 6 ถึง 7 และด้านสมาธิฝึก 5 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 2 ถึง 3 ส่วนในสัปดาห์ที่ 12 เป็นการเลือกนำสมรรถภาพทางจิตใจไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันโดยผู้เล่นวิเคราะห์เลือกใช้ด้วยตนเอง ในสัปดาห์ที่ 12 การฝึกในโปรแกรมโดยบูรณาการกิจกรรมควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาแบดมินตันแต่ละทักษะ ตามรายละเอียดดังนี้

2.1 แบบฝึกความเชื่อมั่น โดยบูรณาการกับการฝึกทักษะกีฬา 4 แบบฝึก ในแต่ละชั่วโมงตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมการฝึกความเชื่อมั่นมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ผู้ฝึกชี้แจงจุดประสงค์ของการฝึก

2.1.2 ผู้ฝึกกำหนดสถานการณ์ให้ผู้เล่นแต่ละคนคิดเชิงบวกในการฝึกทักษะการตีลูกกอล์ฟหน้าตาข่าย ด้วยคำพูดหรือภาษากาย

2.1.3 ก่อนฝึกผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกเป็นจำนวนครั้ง หรือคะแนน หรือเวลา ด้วยตนเอง

2.1.4 ขณะฝึกผู้เล่นบันทึกผลการฝึกตามเป้าหมาย

2.1.5 หลังฝึกผู้เล่นสรุปผลจากการบันทึก ประเมินตนเอง ประเมินร่วมกับกลุ่มให้กำลังใจตนเอง ให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่ม

2.2 แบบฝึกแรงจูงใจ โดยบูรณาการกับการฝึกทักษะกีฬา 4 แบบฝึก ในแต่ละชั่วโมงตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมการฝึกแรงจูงใจมีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำเพื่ออะไร

2.2.2 ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้ง หรือเวลา ด้วยตนเอง

2.2.3 ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม

2.2.4 หลังฝึกจดบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข

2.3 แบบฝึกการควบคุมตนเอง โดยบูรณาการกับการฝึกทักษะกีฬา 4 แบบฝึก ในแต่ละชั่วโมงตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมการฝึกการควบคุมตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 ก่อนฝึกพูดกับตนเองว่าจะฝึกทักษะอย่างไรให้ถูกต้อง ถ้ามีปัญหาหรืออุปสรรคในการฝึกครั้งนี้จะเก็บอารมณ์อย่างไร

2.3.2 ขณะฝึกสังเกตตนเองว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้านบวกหรือลบมากกว่ายับยั้งอารมณ์ด้านลบได้หรือไม่ ทำอย่างไร

2.3.3 หลังฝึกจดบันทึกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วสามารถยับยั้งอารมณ์ตนเองได้เพื่อนำมาปรับปรุงการปฏิบัติครั้งต่อไป

2.4 แบบฝึกสมาธิ โดยบูรณาการกับการฝึกทักษะกีฬา 4 แบบฝึก ในแต่ละชั่วโมงตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมการฝึกสมาธิ มีขั้นตอนดังนี้

2.4.1 ก่อนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก 10 ครั้ง (นั่งหรือยืนก็ได้)

2.4.2 ขณะฝึกจังหวะปิด ให้หายใจ เข้า – ออก ตามหวัหะคือ 1 (เข้า-ออก) 2 (เข้า-ออก) 3 (เข้า-ออก) 4 (เข้า-ออก)

2.4.3 ขณะฝึกจังหวะเปิด ให้หายใจเข้า ก่อนนับจังหวะ หายออกเมื่อตีลูกครบ 4 จังหวะ

2.4.4 ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองถนัดจะฝึกแบบเดิมหรือฝึกใหม่ที่ตนเองคิดว่าทำได้ดีกว่า เช่น กระโดดหายใจเข้า ทำเตรียมหายใจออก ฯลฯ

3. รูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน ได้แก่ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยฝึก 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 20 นาที ฝึกหลังจากการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬาและการฝึกสมรรถภาพจิตใจเรียบร้อยแล้ว แต่แต่ละครั้งฝึกสมรรถภาพทางกาย 1 ด้าน 1 ชุด ตามการวิเคราะห์ชั่วโมงเพื่อจัดกิจกรรมในโปรแกรม จัดชุดการฝึกสมรรถภาพแต่ละด้าน ตามรายละเอียดดังนี้

ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ประกอบด้วยการฝึก 3 ชุด

- ชุดที่ 1**
1. เคลื่อนไหวตัว V 20 วินาที จำนวน 3 เซต
 2. เคลื่อนไหวตัว ^ 20 วินาที จำนวน 3 เซต
 3. เคลื่อนไหวตัว X 20 วินาที จำนวน 3 เซต
 4. เคลื่อนไหวตัว T 20 วินาที 3 เซต
 5. เคลื่อนไหวตัว Y 20 วินาที 3 เซต
 6. ก้าวขึ้น-ลง สลับกัน 20 วินาที 3 เซต
 7. กระโดดเท้าคู่ ขึ้น-ลง 20 วินาที 3 เซต
 8. กระโดดด้านข้าง เข้า-ออก 20 วินาที 3 เซต
 9. กระโดดเท้าแยก เข้า-ออก 20 วินาที 3 เซต
 10. กระโดดเท้าไขว้ ซ้าย - ขวา 20 วินาที 3 เซต

- ชุดที่ 2**
1. วิ่งชวยเท้าบันไดลิง 5 เที้ยว
 2. วิ่งซิกแซกอ้อมกรวย 5 เที้ยว
 3. วิ่งสไลด์อ้อมกรวย 5 เที้ยว
 4. จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกแบดให้รับ สลับกัน 20 ครั้ง 2 เซต
 5. จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกแบดให้รับ ซ้าย-ขวา 20 ครั้ง 2 เซต
 6. เคลื่อนที่ด้านข้าง แตะกรวยซ้าย ขวา ตามผู้นำ 20 จุดอย่างรวดเร็ว 3 เซต
 7. จับคู่เคลื่อนที่ด้านหน้าตามคำสั่ง 20 ครั้ง 3 เซต
 8. จับคู่เคลื่อนที่ด้านข้างตามคำสั่ง 20 ครั้ง 3 เซต
 9. จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้ง 3 เซต
 10. เคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่ง 20 จุด 3 เซต

- ชุดที่ 3**
1. วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ 5 เที้ยว
 2. วิ่งซอยเท้า 2 ก้าว ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ 5 เที้ยว
 3. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ 5 เที้ยว
 4. วิ่งซอยเท้า บันไดลิง 5 เที้ยว
 5. วิ่งไขว้เท้า บันไดลิง 5 เที้ยว
 6. วิ่งสลับเท้า นำเท้าตาม 5 เที้ยว
 7. เคลื่อนที่ตีลมหน้าตาข่าย อย่างเร็ว 20 จุด 3 เซต
 8. เคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่งทั่วสนาม 20 จุด 3 เซต

ด้านความอดทน ประกอบด้วยการฝึก 3 ชุด

- ชุดที่ 1**
1. วิ่งรอบสนาม 10 รอบ
 2. กระโดดเท้าคู่ หน้า หลัง 1 นาที 3 เซต
 3. กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ซ้าย ขวา 1 นาที 3 เซต
 4. กระโดดเท้าแยก หน้า หลัง 1 นาที 3 เซต
 5. วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่ 1 นาที 3 เซต
 6. ยืนเหยียดไม้ตีลม 30 ครั้ง 3 เซต
 7. ดันพื้น 30 ครั้ง 3 ชุด
 8. ลูกนั่ง 30 ครั้ง 3 เซต

- ชุดที่ 2**
1. กระโดดเชือก 10 นาที
 2. เคลื่อนที่ หน้า หลัง 20 เที้ยว 2 เซต
 3. เคลื่อนที่ ซ้าย ขวา 20 เที้ยว 2 เซต
 4. เคลื่อนที่ 4 จุด 8 ชุด 3 เซต
 5. เคลื่อนที่ 6 จุด 8 ชุด 3 เซต
 6. โต้คู่ ทั่วสนาม 5 นาที

- ชุดที่ 3**
1. วิ่งรอบสนาม 10 รอบโดยให้ยืนที่หลังสนาม
 2. ดันพื้น 10 ครั้งแล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ 4 เซต
 3. ลูกนั่ง 10 ครั้งแล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ 4 เซต
 4. กระโดดยกเข่าสูง 10 ครั้ง แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับ

มาเริ่มต้นใหม่ 4 เซต

5. วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่นับ 10 แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมา

เริ่มต้นใหม่ 4 เซต

6. ทำท่า สควอช 10 ครั้ง แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่

4 เซต

7. เหยียดไม้ตีลิม 10 ครั้ง แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ 4 เซต

ด้านความแข็งแรง ประกอบด้วยการฝึก 2 ชุด

- ชุดที่ 1**
1. กระโดดขาเดียวข้ามแท่น บันไดลิง 4 เซต
 2. กระโดดสองขาข้ามบันไดลิง 4 เซต
 3. กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ไป-กลับ 4 เซต
 4. วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ 4 เซต
 5. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ 4 เซต
 6. กระโดดเท้าแยกและเท้าคู่ข้ามรั้ว 4 เซต
 7. กระโดดเท้าคู่ ขึ้น - ลง 20 วินาที
 8. กระโดดด้านข้าง เข้า - ออก 20 วินาที
 9. ดันพื้น 20 ครั้ง 3 เซต
 10. ลูก - นั่ง 20 ครั้ง 3 เซต

- ชุดที่ 2**
1. เดินมือแบบไถนา 10 เมตร 5 เซต
 2. ยืนกระโดดฮอป 20 ครั้ง 5 เซต
 3. ยืนกระโดดไกลต่อเนื่อง 10 ครั้ง 5 เซต
 4. กระโดดพลัยโอ 5 ครั้ง แล้ววิ่งเร็ว 5 เมตร 5 เซต
 5. ยืนแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ แล้วย่อตัวลงทำsquats 15 ครั้ง 5 เซต
 6. ยืนเท้าคู่ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าแล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้นถอยเท้าขวา

กลับที่เดิม 20 ครั้ง 5 เซต

7. ยืนเท้าคู่ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าแล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้นถอยเท้าซ้าย
8. ยืนเท้าคู่แล้วเขย่งปลายเท้าขึ้นให้สุด 30 ครั้ง 5 เซต
9. ยืนแยกเท้าหน้าหลังแล้วย่อตัวลงให้สุดแล้วยืดตัวขึ้น 30 ครั้ง 5 เซต
10. ปล่อยลูกให้ตบ ลูก 20 ลูก 5 เซต

กลับที่เดิม 20 ครั้ง 5 เซต

ด้านความเร็ว ประกอบด้วยการฝึก 2 ชุด

- ชุดที่ 1**
1. วิ่งด้วยปลายเท้า 20 เมตร ไป - กลับ 4 เซต
 2. วิ่งด้วยส้นเท้า 20 เมตร ไป - กลับ 4 เซต
 3. วิ่งยกเข่าสูง 20 เมตร ไป - กลับ 4 เซต
 4. วิ่งเร็ว 10 เมตร และวิ่งเยาะๆ กลับ 4 เซต

5. วิ่งเร็ว 30 เมตร 4 เซต
6. วิ่งชอยเท้าอยู่กับที่ 10 ก้าว แล้ววิ่งเร็ว 20 เมตร แล้วเดินกลับ 4 เซต
7. วิ่งเร็ว 6 ก้าว แล้วกระโดดเหวี่ยงแขนตีลม สลับกัน 20 เมตร แล้วเดินกลับ 4 เซต

8. วิ่งซิกแซก อ้อมกรวยไป-กลับ 4 เซต
9. สไลด์อ้อมกรวย ด้านขวานำ และด้านซ้ายนำ ด้านละ 2 เซต
10. วิ่งเร็ว 3 กรวยแรก และถอยหลัง 3 กรวยสุดท้าย 4 เซต

- ชุดที่ 2**
1. วิ่งชอยเท้า บันไดลิง 5 เซต
 2. วิ่งไขว้เท้า บันไดลิง 5 เซต
 3. วิ่งสไลด์เท้า บันไดลิง 5 เซต
 4. วิ่งยกเข่าสูง บันไดลิง 5 เซต
 5. วิ่งเร็วข้ามรั้ว 10 รั้ว แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ 5 เซต
 6. วิ่งด้านข้างข้ามรั้ว 5 เซต
 7. กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว 5 เซต
 8. วิ่งอ้อมกรวย แล้วเดินกลับ 5 เซต
 9. สไลด์อ้อมกรวยแล้วเดินกลับ 5 เซต
 10. วิ่งเร็วไป 3 กรวย แล้วถอยหลัง 3 กรวย แล้ววิ่งเร็ว เดินกลับ 5 เซต

ช่วงที่ 3 ช่วงคลายกล้ามเนื้อ (cool down) ใช้เวลา 15 นาที

ผู้วิจัยได้ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายหลังกายฝึกประจำวันทุกครั้ง เพื่อปรับสภาพร่างกายทุกส่วนให้กลับสู่สภาวะปกติ พร้อมอภิปรายสรุปผลความสำคัญจำเป็นในการฝึก 3 องค์ประกอบตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทุกครั้ง

ลำดับความสำคัญของการวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ

ลำดับขององค์ประกอบ	จำนวนคน	ร้อยละ	ความสำคัญ	เทียบชั่วโมง
1.ความสามารถทางทักษะกีฬา	135	41.54	★★★★★	29.52
2.สมรรถภาพทางจิตใจ	102	31.38	★★★★	22.59
3.สมรรถภาพทางกาย	88	27.08	★★★	19.49

วิเคราะห์หน้าที่ของเนื้อหาตามลำดับความสำคัญเพื่อออกแบบโปรแกรม

สมรรถนะ	องค์ประกอบ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวน ชั่วโมง
ด้าน ความสามารถ ทางทักษะกีฬา (Sports Skill Ability)	1. ลูกโด่งหลัง (CL)	68	20.92	6.28 (6)
	2. การส่งลูก (SV)	54	16.62	4.99 (5)
	3. ลูกตัดหยอด (DS)	52	16.00	4.80 (5)
	4. ลูกตบ (SM)	51	15.69	4.71 (5)
	5. ลูกหยอดหน้าตาข่าย (NS)	35	10.77	3.23 (3)
	6. ลูกคาด (DV)	23	7.08	2.12 (2)
	7. ลูกจัด (LO)	22	6.77	2.03 (2)
	8. ลูกแย็บ (JA)	10	3.08	0.92 (1)
	9. รับลูกตบ (RS)	10	3.08	0.92 (1)
รวมชั่วโมงการฝึกความสามารถทางทักษะกีฬา = 30 ชั่วโมง				
ด้านสมรรถภาพ ทางจิตใจ (Psychology Fitness)	1. ความเชื่อมั่น (CF)	98	35.25	7.76 (8)
	2. แรงจูงใจ (MT)	75	26.98	5.94 (6)
	3. การควบคุมตนเอง (CT)	62	22.30	4.91 (5)
	4. สมาธิ (CCT)	43	15.47	3.40 (3)
รวมชั่วโมงการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจ = 22 ชั่วโมง				
ด้านสมรรถภาพ ทางกาย (Physical Fitness)	1. ความคล่องแคล่ว (AG)	81	31.27	6.45 (7)
	2. ความอดทน (EN)	68	26.25	5.25 (5)
	3. ความแข็งแรง (MS)	56	21.62	4.32 (4)
	4. ความเร็ว (SP)	54	20.85	4.17 (4)
รวมชั่วโมงการฝึกสมรรถภาพทางกาย = 20 ชั่วโมง				

โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

สัปดาห์	ครั้ง	รูปแบบการฝึก
1	1 (3 ชม)	1.ประชุมชี้แจง รายละเอียดการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ให้กับผู้ช่วยวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง 2.ประชุมชี้แจงการฝึกแบบบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบ การประเมินตนเองระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรม 3. อบรมเชิงปฏิบัติการให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน องค์ประกอบละ 2 ชั่วโมง
1	1 (3 ชม)	ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน 6 รายการ ได้แก่ การเสิร์ฟลูกสั้นของเฟรนช์ การเสิร์ฟลูกยาวของสก๊อตและฟอกซ์ การตีลูกกระทบฝาผนังของลอร์ดฮาร์ทและแมคเฟอร์สัน การตีลูกตบ การตีลูกโด่งหลัง และการตีลูกตัดหยอด
1	1 (2 ชม)	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ ได้แก่ Illinois Agility Run Test, Standing Long Jump Test, 30 Metre Acceleration Test และ 2.4 km Walk/Run
1	1 (30 นาที)	สอบถามความคิดเห็นการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 4 ด้าน จำนวน 40 ข้อ เป็นแบบ rating scale 5 ระดับ
2	1 (2 ชม)	ฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลังหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน คือ 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกโด่งหลัง 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน ฝึกสมาธิ ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกตีลูกโด่งหลังหน้ามือ 1.ก่อนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก 10 ครั้ง (นั่งหรือยืน) 2.ขณะฝึกจังหวะปิด ให้หายใจ เข้า – ออก ตามหวะ 3.ขณะฝึกจังหวะเปิด ให้หายใจเข้า ก่อนนับจังหวะ หายออกเมื่อตีลูกครบ 4 จังหวะ 4.ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองถนัด ฝึกด้านความอดทน ด้วยแบบฝึก ชุดที่ 1 ได้แก่ วิ่งรอบสนาม การกระโดดเท้าคู่ หน้า หลัง กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ซ้าย กระโดดเท้าแยก หน้า หลัง วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่ ยืนเหยียดไม้ตีสมิตันพื้น ลูกนั่ง
2	2 (2 ชม)	ฝึกทักษะลูกโด่งหลังหน้ามือแบบป้องกัน(แบบรับ) แบบ SPCI 4 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1
2	3 (2 ชม)	ฝึกทักษะลูกโด่งหลังหน้ามือแบบโจมตี(ด้านหลังมือ) แบบ SPCI 4ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

โปรแกรมการ (ต่อ)

สัปดาห์	ครั้ง	รูปแบบการฝึก
3	1 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลังหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกโด่งหลังหลังมือ 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกสมาธิตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกตีลูกโด่งหลังหน้ามือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ก่อนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก 10 ครั้ง (นั่งหรือยืน) 2.ขณะฝึกจังหวะปิด ให้หายใจ เข้า – ออก ตามหวะ 3.ขณะฝึกจังหวะเปิด ให้หายใจเข้า ก่อนนับจังหวะ หายออกเมื่อตีลูกครบ 4 จังหวะ 4.ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองถนัด <p>ฝึกความอดทนด้วยแบบฝึก ชุดที่ 2 ได้แก่ กระโดดเชือก 10 นาที เคลื่อนที่ หน้า หลัง เคลื่อนที่ ซ้าย ขวา เคลื่อนที่ 4 จุด เคลื่อนที่ 6 จุด ได้คู่ ทั่วสนาม</p>
3	2 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการส่งลูกโด่งหลัง แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกสมาธิ และฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1</p>
3	3 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการส่งลูกหน้าตาข่าย แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการส่งลูก หน้าตาข่าย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำเพื่ออะไร 2.ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้ง หรือเวลา ด้วยตนเอง 3.ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม 4.หลังฝึกจดบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข <p>ฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1</p>
4	1 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการตีลูกตัดหยุดพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกตัดหยุด 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกแรงจูงใจ ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตีลูกตัดหยุด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำเพื่ออะไร

โปรแกรมการ (ต่อ)

สัปดาห์	ครั้ง	รูปแบบการฝึก
4 (ต่อ)	1 (ต่อ)	<p>ฝึกแรงจูงใจ (ต่อ)</p> <p>2. ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน หรือจำนวนครั้ง หรือเวลาด้วยตนเอง</p> <p>3. ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม</p> <p>4. หลังฝึกจดบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p> <p>ฝึกความอดทน ด้วยแบบฝึก ชุดที่ 3 ได้แก่ วิ่งรอบสนาม ดันพื้นแล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ ลูกนั่ง กระโดดยกเข้าสูงแล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ วิ่งยกเข้าสูงอยู่กับที่นับ 10 แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ ทำท่า สควอช แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่ เหยียงไม้ตีลม แล้ววิ่งไปแตะตาข่ายแล้ววิ่งกลับมาเริ่มต้นใหม่</p>
4	2 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการตีลูกตัดหยอดหน้ามือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ และฝึกความอดทน เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p>
4	3 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการตีลูกตัดหยอดหลังมือ แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1</p> <p>ฝึกความแข็งแรง ได้แก่ กระโดดขาเดียวข้ามเท้าบันไดลิง กระโดดสองขาข้ามบันไดลิง กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ไป-กลับ วิ่งข้ามรั้วยกเข้าสูง แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ กระโดดเท้าแยกและเท้าคู่ข้ามรั้ว กระโดดเท้าคู่ ขึ้น - ลง กระโดดด้านข้าง เข้า - ออก ดันพื้น ลูก - นั่ง</p>
5	1 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการตีลูกตบพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ชั้นตอน</p> <p>1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกตบพื้นฐาน</p> <p>2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง</p> <p>3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย</p> <p>4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน</p> <p>ฝึกแรงจูงใจ ตามแบบฝึก 4 ชั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตบพื้นฐาน</p> <p>1. ก่อนฝึกผู้ฝึกพูดถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกทักษะว่าทำเพื่ออะไร</p> <p>2. ก่อนฝึกให้ผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกทักษะเป็นคะแนน จำนวนครั้ง เวลา</p> <p>3. ขณะฝึกให้ผู้เล่นทดสอบตามจุดมุ่งหมายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม</p> <p>4. หลังฝึกจดบันทึกและประเมินตนเองเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข</p>

โปรแกรมการ (ต่อ)

สัปดาห์	ครั้ง	รูปแบบการฝึก
5 (ต่อ)	1 (ต่อ)	ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 1 ได้แก่ กระโดดขาเดียวข้ามเท้าบันไดลิง กระโดดสองขาข้ามบันไดลิง กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ไป-กลับ วิ่งข้ามรั้วยกเข่าสูง แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ กระโดดเท้าแยกและเท้าคู่ข้ามรั้ว กระโดดเท้าคู่ ขึ้น - ลง กระโดดด้านข้าง เข้า - ออก ดันพื้น ลูก - นั่ง
5	2 (2 ชม)	ฝึกทักษะการฝึกลูกตบหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน ฝึกแรงจูงใจ และความแข็งแรง เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1
5	3 (2 ชม)	ฝึกทักษะการฝึกลูกตบหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน ฝึกแรงจูงใจ เหมือนสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1 ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 2 ได้แก่ เดินมือแบบไถนา ยืนกระโดดฮอป ยืนกระโดดไกลต่อเนื่อง กระโดดพลัยโอ แล้ววิ่งเร็ว ยืนแยกเท้า เท้าช่วงไหล่ แล้วย่อตัวลงทำsquats ยืนเท้าคู่ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้นถอยเท้าขวากลับที่เดิม ยืนเท้าคู่ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าแล้วย่อตัวลงแล้วยืดตัวขึ้นถอยเท้าซ้ายกลับที่เดิม ยืนเท้าคู่แล้วเขย่งปลายเท้าขึ้นให้สุด ยืนแยกเท้าหน้าหลังแล้วย่อตัวลงให้สุดแล้วยืดตัวขึ้น ปล่อยลูกให้ตบ
6	1 (2 ชม)	ฝึกทักษะการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน ฝึกการควบคุมตนเอง ตามแบบฝึก 3 ขั้นคู่กับการฝึกการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหน้ามือ 1.ก่อนฝึกพูดกับตนเองว่าจะฝึกทักษะอย่างไรให้ถูกต้อง ถ้ามีปัญหาหรืออุปสรรคในการฝึก ครั้งนี้จะเก็บอารมณ์อย่างไร 2.ขณะฝึกสังเกตตนเองว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้านบวกหรือลบมากกว่ายับยั้งอารมณ์ด้านลบได้หรือไม่ ทำอย่างไร 3.หลังฝึกจดบันทึกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วสามารถยับยั้งอารมณ์ตนเองได้เพื่อนำมาปรับปรุงการปฏิบัติครั้งต่อไป ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 3

โปรแกรมการ (ต่อ)

สัปดาห์	ครั้ง	รูปแบบการฝึก
6	2 (2 ชม)	ฝึกทักษะการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1 ฝึกความแข็งแรง ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 3
6	3 (2 ชม)	ฝึกทักษะการตีลูกตาดพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1 ฝึกความเร็ว ชุดที่ 1 ได้แก่ วิ่งด้วยปลายเท้า 20 เมตร ไป – กลับ วิ่งด้วยสันเท้า 20 เมตร ไป – กลับ วิ่งยกเท้าสูง 20 เมตร ไป – กลับ วิ่งเร็ว 10 เมตร และวิ่งเยาะๆ กลับ วิ่งเร็ว 30 เมตร วิ่งชอยเท้าอยู่กับที่ 10 ก้าว แล้ววิ่งเร็ว 20 เมตร แล้วเดินกลับ วิ่งเร็ว 6 ก้าว แล้วกระโดดเหวี่ยงแขนตีลม สลับกัน 20 เมตร แล้วเดินกลับ วิ่งซิกแซก อ้อมกรวยไป-กลับ สไลด์ อ้อมกรวย ด้านขวานำ และด้านซ้ายนำ วิ่งเร็ว 3 กรวยแรก และถอยหลัง 3 กรวยสุดท้าย
7	1 (2 ชม)	ฝึกทักษะการเล่นลูกจัดพื้นฐานได้ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกการตีลูกจัดพื้นฐานได้ 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1 ฝึกความเร็ว ชุดที่ 1 เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 3
7	1 (2 ชม)	ฝึกทักษะการเล่นลูกแย็บพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการเล่นลูกแย็บ 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1 ฝึกความเร็ว ชุดที่ 2 ได้แก่ วิ่งชอยเท้า บันไดลิง วิ่งไขว้เท้า บันไดลิง วิ่งสไลด์เท้า บันไดลิง วิ่งยกเข้าสูง บันไดลิง วิ่งเร็วข้ามรั้ว 10 รั้ว แล้ววิ่งเยาะๆ กลับ วิ่งด้านข้างข้ามรั้ว กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว วิ่งอ้อมกรวย แล้วเดินกลับ สไลด์อ้อมกรวยแล้วเดินกลับ วิ่งเร็วไป 3 กรวย แล้วถอยหลัง 3 กรวย แล้ววิ่งเร็ว เดินกลับ

โปรแกรมการ (ต่อ)

ลำดับ	ครั้ง	รูปแบบการฝึก
7	3 (2 ชม)	ฝึกทักษะการรับลูกตบพื้นฐาน แบบ SPCI 4 ขั้นตอน ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนลำดับที่ 6 ครั้งที่ 1 ฝึกความเร็ว ชุดที่ 2 เหมือนลำดับที่ 7 ครั้งที่ 2
8	1 (2 ชม)	ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน 1. ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการตีลูกโด่งหลังหน้ามือ 2. ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3. ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4. ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน ฝึกการควบคุมตนเอง เหมือนลำดับที่ 6 ครั้งที่ 1 ฝึกความเร็ว ชุดที่ 2 เหมือนลำดับที่ 7 ครั้งที่ 2
8	2 (2 ชม)	ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกโด่งหลังหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน ฝึกความเชื่อมั่น ตามแบบฝึก 4 ขั้นตอนควบคู่กับการฝึกการตีลูกโด่งหลังหลังมือ 1. ผู้ฝึกกำหนดสถานการณ์ให้ผู้เล่นแต่ละคนคิดเชิงบวกในการฝึกทักษะการตีลูกโด่งหน้าตา ข่าย ด้วยคำพูดหรือภาษากาย 2. ก่อนฝึกผู้เล่นกำหนดเป้าหมายในการฝึกเป็นจำนวนครั้ง คะแนน เวลา ด้วยตนเอง 3. ขณะฝึกผู้เล่นบันทึกผลการฝึกตามเป้าหมาย 4. หลังฝึกผู้เล่นสรุปผลจากการบันทึก ประเมินตนเอง ประเมินร่วมกับกลุ่ม ให้กำลังใจ ตนเอง ให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่ม ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 1 ได้แก่ เคลื่อนไหวตัว V เคลื่อนไหวตัว ^ เคลื่อนไหวตัว X เคลื่อนไหวตัว T เคลื่อนไหวตัว Y ก้าวขึ้น - ลง สลับกัน 20 วินาที กระโดดเท้าคู่ ขึ้น - ลง กระโดดด้านข้าง เข้า - ออก กระโดดเท้าแยก เข้า - ออก กระโดดเท้าไขว้ ข่าย - ขวา
8	3 (2 ชม)	ฝึกทักษะการส่งลูกประเภทเดียว แบบ SPCI 4 ขั้นตอน ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนลำดับที่ 8 ครั้งที่ 2 ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 1 เหมือนลำดับที่ 8 ครั้งที่ 2

โปรแกรมการ (ต่อ)

ลำดับ	ครั้ง	รูปแบบการฝึก
9	1 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการส่งลูกการเล่นประเภทคู่ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกพื้นฐานการส่งลูกการเล่นประเภทคู่ 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนลำดับที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 1 เหมือนลำดับที่ 8 ครั้งที่ 2</p>
9	2 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการส่งลูกการเล่นประเภทคู่ผสม แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนลำดับที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 ได้แก่ วิ่งซอยเท้าบันไดลิง วิ่งซิกแซกอ้อมกรวย วิ่งสไลด์อ้อมกรวย จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ ชาย-ขวา เคลื่อนที่ด้านข้างและกรวยซ้าย ขวา ตามผู้นำ 20 จุดอย่างรวดเร็ว จับคู่เคลื่อนที่ด้านหน้าตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านข้างตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้งเคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่ง 20 จุด</p>
9	3 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตัดหยุดหน้ามือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <p>ฝึกความเชื่อมั่น เหมือนลำดับที่ 8 ครั้งที่ 2</p> <p>ฝึกความคล่องแคล่ว ชุดที่ 2 ได้แก่ วิ่งซอยเท้าบันไดลิง วิ่งซิกแซกอ้อมกรวย วิ่งสไลด์อ้อมกรวย จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ จับคู่ยืนห่างกัน 2 เมตร โยนลูกให้รับ ชาย-ขวา เคลื่อนที่ด้านข้างและกรวยซ้าย ขวา ตามผู้นำ 20 จุดอย่างรวดเร็ว จับคู่เคลื่อนที่ด้านหน้าตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านข้างตามคำสั่ง 20 ครั้ง จับคู่เคลื่อนที่ด้านหลังตามคำสั่ง 20 ครั้งเคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่ง 20 จุด</p>
10	1 (2 ชม)	<p>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกตัดหยุดหลังมือ แบบ SPCI 4 ขั้นตอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกเคลื่อนที่ตีลูกตัดหยุดหลังมือ 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน

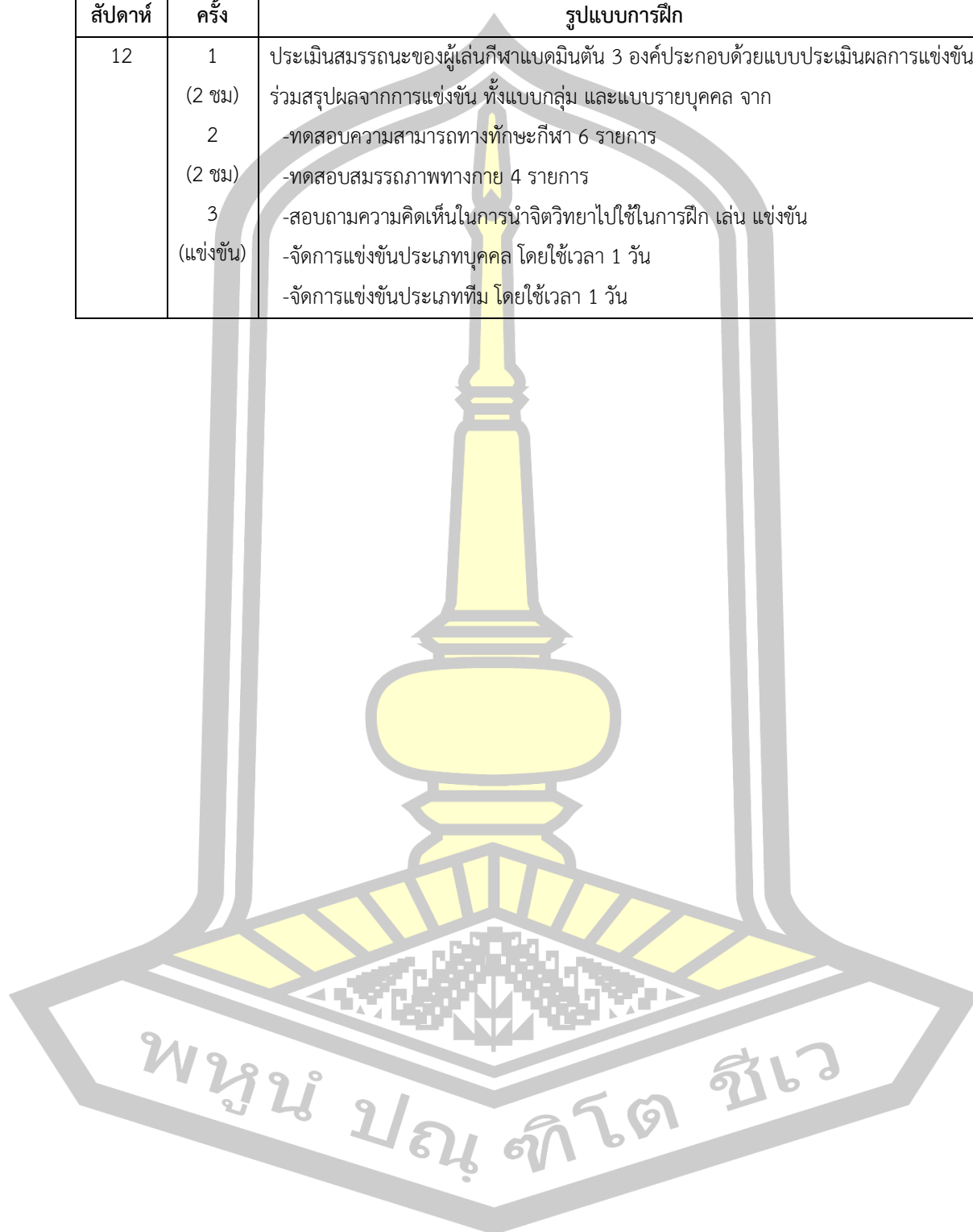
โปรแกรมการ (ต่อ)

สัปดาห์	ครั้ง	รูปแบบการฝึก
10 (ต่อ)	1 (ต่อ)	<u>ฝึกความเชื่อมั่น</u> เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2 <u>ฝึกความคล่องแคล่ว</u> ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 3
10	2 (2 ชม)	<u>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกตบหน้ามือ</u> แบบ SPCI 4 ขั้นตอน <u>ฝึกความเชื่อมั่น</u> เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2 <u>ฝึกความคล่องแคล่ว</u> ชุดที่ 2 เหมือนสัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 3 <u>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกตบหลังมือ</u> แบบ SPCI 4 ขั้นตอน
10	3 (2 ชม)	<u>ฝึกความเชื่อมั่น</u> เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2 <u>ฝึกความคล่องแคล่ว</u> ชุดที่ 3 ได้แก่ วิ่งข้ามรั้วยกเข้าสูง แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ วิ่งชวยเท้า 2 ก้าว ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว แล้ววิ่งเหยาะๆ กลับ วิ่งชวยเท้า บันไดลิง วิ่งไขว้เท้า บันไดลิง วิ่งสลับเท้า นำเท้าตาม เคลื่อนที่ตีลมหน้าตาข่าย อย่างเร็ว 20 จุด เคลื่อนที่ตีลมตามคำสั่งทั่วสนาม 20 จุด
11	1 (2 ชม)	<u>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกหยอดหน้าตาข่าย</u> แบบ SPCI 4 ขั้นตอน 1.ฝึกแบบแยกส่วน: โดยฝึกเคลื่อนที่ตีลูกหยอดหน้าตาข่าย 2.ฝึกแบบก้าวหน้า: โดยฝึกทักษะที่เน้นความถูกต้อง 3.ฝึกแบบรวม: โดยฝึกที่เน้นความสำเร็จหรือเป้าหมาย 4.ฝึกแบบบูรณาการ: โดย ฝึก 3 องค์ประกอบพร้อมกัน <u>ฝึกความเชื่อมั่น</u> เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2 <u>ฝึกความคล่องแคล่ว</u> ชุดที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3 <u>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกตาด</u> แบบ SPCI 4 ขั้นตอน
11	2 (2 ชม)	<u>ฝึกความเชื่อมั่น</u> เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2 <u>ฝึกความคล่องแคล่ว</u> ชุดที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3 <u>ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ตีลูกงัด</u> แบบ SPCI 4 ขั้นตอน
11	3 (2 ชม)	<u>ฝึกความเชื่อมั่น</u> เหมือนสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2 <u>ฝึกความคล่องแคล่ว</u> ชุดที่ 3 เหมือนสัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3

พูน ปณ ภิโต ชีเว

โปรแกรมการ (ต่อ)

สัปดาห์	ครั้ง	รูปแบบการฝึก
12	1 (2 ชม)	ประเมินสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบด้วยแบบประเมินผลการแข่งขัน ร่วมสรุปผลจากการแข่งขัน ทั้งแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคล จาก
	2 (2 ชม)	-ทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬา 6 รายการ -ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ
	3 (แข่งขัน)	-สอบถามความคิดเห็นในการนำจิตวิทยาไปใช้ในการฝึก เล่น แข่งขัน -จัดการแข่งขันประเภทบุคคล โดยใช้เวลา 1 วัน -จัดการแข่งขันประเภททีม โดยใช้เวลา 1 วัน



ส่วนที่ 3 คู่มือการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

สัปดาห์ที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1-12 ใช้แบบประเมินตามแบบฟอร์มนี้)

แบบประเมินทักษะ (รายบุคคล).....สัปดาห์ที่.....ครั้งที่.....

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	การประเมินทักษะ										รวม	เฉลี่ย	เกณฑ์	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

*** อย่าลืมนำข้อมูลไปลงในคู่มือการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อประเมินความก้าวหน้าครับ

คำชี้แจง

บันทึกคะแนนรวมการฝึกทักษะที่ทำได้ 10 ครั้ง ของแต่ละคน แล้วเฉลี่ยคะแนนโดยนำคะแนนรวมหารด้วย 10 แล้วประเมินผลตามเกณฑ์ ดังนี้

ระดับคะแนน	5	หมายถึง	ดีมาก
ระดับคะแนน	4	หมายถึง	ดี
ระดับคะแนน	3	หมายถึง	ปานกลาง
ระดับคะแนน	5	หมายถึง	น้อย
ระดับคะแนน	5	หมายถึง	น้อยที่สุด




ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

แบบบันทึกการประเมินสมรรถภาพทางจิตใจหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
ประจำสัปดาห์ที่..... (สัปดาห์ที่ 1-12 ใช้แบบประเมินตามแบบฟอร์มนี้)

ชื่อ.....สกุล.....

สมรรถภาพทางจิตใจของฉันทันหลังการเข้าร่วมโปรแกรม			
1. อยากแข่งขันเพราะมันใจในการเล่นมากขึ้น			
2. อยากเล่นกับคู่แข่งที่เก่งกว่าเพื่อทดสอบทักษะที่ฝึกมา			
3. มีความเชื่อมั่นในการเล่นมากขึ้น			
4. มีความเชื่อมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้			
5. สามารถควบคุมตนเองในการฝึกซ้อมได้นานขึ้น			
6. สามารถควบคุมตนเองขณะทดสอบและแข่งขันได้ดีขึ้น			
7. มีสมาธิในการฝึกซ้อมแต่ละทักษะได้นานขึ้น			
8. มีสมาธิในการทดสอบและแข่งขันได้ดีขึ้น			
ภาพรวมของสมรรถภาพทางจิตใจของฉันทันสัปดาห์นี้			

*** อย่าลืมนำข้อมูลไปลงในคู่มือการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อประเมินความก้าวหน้านะครับ

ระดับความคิดเห็นต่อสมรรถภาพทางจิตใจของฉันทันหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์นี้

ระดับคะแนน	5	หมายถึง	ดีมาก
ระดับคะแนน	4	หมายถึง	ดี
ระดับคะแนน	3	หมายถึง	ปานกลาง
ระดับคะแนน	2	หมายถึง	น้อย
ระดับคะแนน	1	หมายถึง	น้อยที่สุด

ลงชื่อ




(.....)

.....

พูน ปรุ สิว

แบบบันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
ประจำสัปดาห์ที่..... (สัปดาห์ที่ 1-12 ใช้แบบประเมินตามแบบฟอร์มนี้)

ชื่อ.....สกุล.....

สมรรถภาพทางกายของฉันหลังการเข้าร่วมโปรแกรม			
1. ใช้ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนที่เล่นทุกทักษะได้ดีขึ้น			
2. ใช้ความคล่องแคล่วเพื่อเล่นหรือแข่งขันได้ดีขึ้น			
3. ใช้ความแข็งแรงที่มีเคลื่อนที่และเล่นทักษะด้วยความรุนแรง			
4. ใช้ความแข็งแรงในการเล่นหรือแข่งขันจนได้เปรียบคู่แข่ง			
5. ใช้ความเร็วในการเคลื่อนที่ตีลูกในสนามได้ดีขึ้น			
6. ใช้ความเร็วในการเล่นหรือแข่งขันจนได้เปรียบคู่แข่ง			
7. สามารถฝึกทักษะต่อเนื่องได้โดยไม่เหนื่อยง่าย			
8. สามารถร่วมแข่งขันได้ตลอดจนจบเกมโดยไม่เหนื่อยง่าย			
ภาพรวมของสมรรถภาพทางกายของฉันสัปดาห์นี้			

*** อย่าลืมนำข้อมูลไปลงในคู่มือการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อประเมินความก้าวหน้าครับ

ระดับความคิดเห็นต่อสมรรถภาพทางกายของฉันหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์นี้

ระดับคะแนน	5	หมายถึง	ดีมาก
ระดับคะแนน	4	หมายถึง	ดี
ระดับคะแนน	3	หมายถึง	ปานกลาง
ระดับคะแนน	2	หมายถึง	น้อย
ระดับคะแนน	1	หมายถึง	น้อยที่สุด

ลงชื่อ

(.....)

...../...../.....

พูน ปณ สัต ชีวะ

แบบทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน

1. แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นของเฟรนช์ (French Shot Serve Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการส่งลูกหน้าตาข่าย

อุปกรณ์

4. แร็กเก็ตแบดมินตัน
5. ลูกขนไก่
6. เชือกชิงขวางสนามขนานเหนือตาข่ายสูง 20 นิ้ว

วิธีทดสอบ

8. ชิงเชือกระหว่างเสาตาข่ายให้ตั้งเหนือตาข่าย สูงกว่าขอบบนของตาข่าย 20 นิ้ว
9. เขียนวงกลมที่จุดตัดเส้นเสิร์ฟลูกสั้นกับเส้นแบ่งสนามให้มีรัศมี 22, 30, 38 และ 46 นิ้วตามระดับ ซึ่งวงกลมดังกล่าวอาจจะเขียนบนพื้นหรือเขียนกระดาษแล้วนำไปวางบนสนามก็ได้โดยเส้นที่เขียนมีความกว้าง 2 นิ้ว
10. เตรียมไม้แร็กเกต ลูกขนไก่ และกระดาษบันทึกผล
11. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อเสิร์ฟลูกไปยังสนามที่เขียนวงกลมไว้
12. เสิร์ฟลูกอย่างถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านระหว่างขอบบนของตาข่ายและเชือก
13. บังคับลูกให้ไปตกใกล้มุมสนามที่เขียนวงกลมให้มากที่สุด
14. ทดสอบเสิร์ฟลูก จำนวน 10 ลูก

การนับคะแนน

นับลูกที่เสิร์ฟไปอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

8. วงในสุดรัศมี 22 นิ้ว ได้ 5 คะแนน
9. วงรัศมี 30 นิ้ว ได้ 4 คะแนน
10. วงรัศมี 38 นิ้ว ได้ 3 คะแนน
11. วงรัศมี 46 นิ้ว ได้ 2 คะแนน
12. ตกนอกรัศมีวงกลมแต่อยู่ในสนาม ได้ 1 คะแนน
13. ตกนอกสนาม ลูกข้ามเชือกหรือไม่ข้ามตาข่าย ได้ 0 คะแนน
14. หากลูกตกบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

อ้างอิงจาก (สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา. 2543: 105-106)

สนามการทดสอบ



แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นของเฟรนช์ (French Shot Serve Test)



2. แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกยาวของสก๊อตและฟอกซ์ (Scott and Fox Long Serve Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการส่งลูกโด่งหลัง

อุปกรณ์

4. แร็กเก็ตแบดมินตัน
5. ลูกขนไก่
6. เชือกขึงตึงขวางสนามอยู่เหนือและขนานกับตาข่ายสูงจากพื้น 8 ฟุต

วิธีทดสอบ

7. ที่จุดห่างจากตาข่าย 14 ฟุต ตั้งเสาขึงเชือกขนานกับตาข่ายที่ระดับความสูง 8 ฟุต
8. ที่สนามบริเวณจุดตัดเส้นแบ่งครึ่งสนามกับเส้นหลังเข้ามา 22 นิ้ว 30 นิ้ว 38 นิ้ว และ 46 นิ้ว ตามลำดับ เขียนเส้นโค้งกว้าง 2 นิ้ว เข้าหาเส้นเขตหลังสนาม กำหนดคะแนนในแต่ละช่อง ดังนี้ 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ
9. เตรียมไม้แร็กเก็ตและลูกขนไก่
10. ผู้รับการทดสอบยืนที่สนามเสิร์ฟลูกให้ถูกต้องตามกติกา
11. ผู้รับการทดสอบ เสิร์ฟลูกโด่งให้สูงกว่าระดับเส้นเชือกที่ขึงไว้ให้ไปตกใกล้มุมที่เขียนวงกลมไว้ให้มากที่สุด
12. ให้ทดลองเสิร์ฟลูกก่อน ได้แล้วทำการเสิร์ฟลูกทดสอบ 10 ลูก

การนับคะแนน

ลูกที่เสิร์ฟพอย่างถูกต้องตามกติกา และข้ามเชือกที่ขึงไว้จะได้คะแนนตามช่องรัศมีวงกลม ดังนี้

8. ได้ 5 คะแนน ถ้าตกในรัศมี 22 นิ้ว
9. ได้ 4 คะแนน ถ้าตกในรัศมี 30 นิ้ว
10. ได้ 3 คะแนน ถ้าตกในรัศมี 38 นิ้ว
11. ได้ 2 คะแนน ถ้าตกในรัศมี 46 นิ้ว
12. ได้ 1 คะแนน ถ้าตกในสนามที่ถูกต้อง แต่นอกรัศมีวงกลม
13. ได้ 0 ถ้าตกนอกสนามหรือต่ำกว่าเชือกหรือผิดกติกา
14. หากลูกตกลงบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่ได้คะแนนมาก

อ้างอิงจาก (สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา. 2543: 107-108)

สนามการทดสอบ



แบบทดสอบการเสิร์ฟฟลูกลยาวของสก๊อตและฟอกซ์
(Scott and Fox Long Serve Test)



3. แบบทดสอบการตีลูกกระทบผนังของลอร์คฮาร์ทและแมคเฟอร์สัน (Lockhart and Mc-pherson Wall Volley Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการควบคุมลูก ความเร็วและการเคลื่อนที่ของเท้า

อุปกรณ์

5. ไม้แบดมินตัน
6. ลูกขนไก่
7. นาฬิกาจับเวลา
8. ผนังมีผิวเรียบแข็ง กว้างไม่ต่ำกว่า 10 ฟุต

วิธีทดสอบ

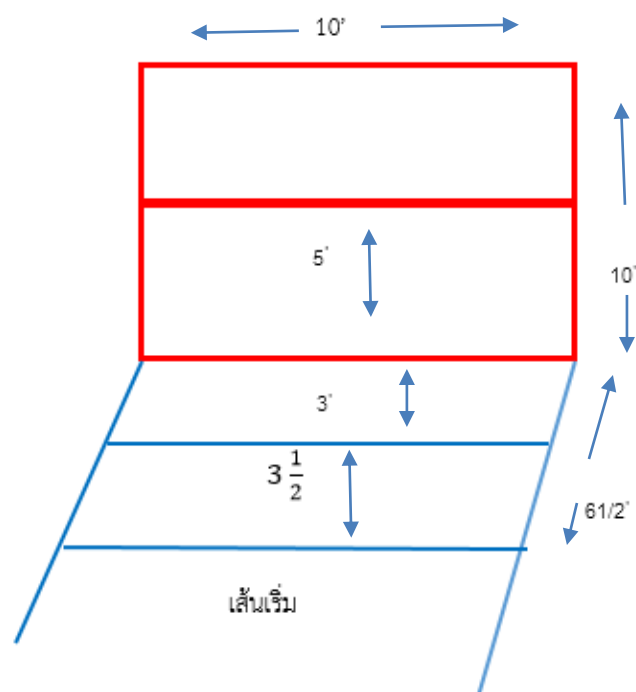
4. ผู้รับการทดสอบยืนอยู่หน้าเส้นเริ่ม 6.5 ฟุต พร้อมกับถือไม้แบดมินตันและลูกขนไก่
5. เมื่อได้ยินสัญญาณให้ส่งลูกเข้าหาผนังแล้วผู้ทำการทดสอบต้องพยายามตีลูกกระทบผนังให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด กำหนดเวลา 30 วินาที โดยปฏิบัติ 3 ครั้ง อนุญาตให้พักก่อนครั้งต่อไปได้ 15 วินาที
6. ขณะเมื่อส่งลูกเข้ากระทบผนังแล้ว ผู้เข้าทดสอบจะก้าวเข้าไปอยู่หลังเส้นห่างจากผนัง 3 ฟุตก็ได้ เมื่อลูกขนไก่ตกพื้นเก็บขึ้นมาใหม่ โดยเริ่มส่งลูกเข้ากระทบผนังหลังเส้นเริ่มที่ห่างผนัง 6.5 ฟุต

การนับคะแนน

จะนับคะแนนเมื่อส่งลูกเข้ากระทบบนหรือเหนือเส้นบนฝาผนังที่กำหนดให้ทุกครั้งตีลูกกระทบผนัง ให้ 1 คะแนน หากลูกกระทบต่ำกว่าเส้นที่กำหนดให้หรือล้ำเส้นที่ห่างจากผนัง 3 ฟุต ไม่นับคะแนน แล้วรวมคะแนนที่ทำได้ในเวลา 30 วินาที

พหุ ประถมศึกษา

สนามการทดสอบ



แบบทดสอบการตีลูกกระทบผนังของลอร์ดชาร์ทและแมคเฟอร์สัน
(Lockhart and Mc-pherson Wall Volley Test)

การประเมิน วิเคราะห์โดยการนำคะแนนการทดสอบมาเปรียบเทียบกับระดับการประเมินผลดังนี้

เพศ	ดีมาก 5	ดี 4	ปานกลาง 3	ต่ำ 2	ต่ำมาก 1
ชาย	< 35 ครั้ง	30 - 34 ครั้ง	25 - 29 ครั้ง	20 - 24 ครั้ง	> 20 ครั้ง
หญิง	< 31 ครั้ง	26 - 30 ครั้ง	21 - 25 ครั้ง	16 - 20 ครั้ง	> 16 ครั้ง

4. แบบทดสอบการตีลูกตบ (Smash Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตบลูก

วิธีทดสอบ

8. ชิงเชือกระหว่างเสาตาข่ายให้ตึงเหนือตาข่าย สูงกว่าขอบบนของตาข่าย 3 ฟุต 6 นิ้ว
9. เขียนเขตที่รับการทดสอบตีลูกลงเขตพื้นที่ยี่ที่กำหนด 4 เขต คือ เขต A ระยะ 3 ฟุต เขต B ระยะ 3 ฟุต 6 นิ้ว เขต C ระยะ 3 ฟุต และ เขต D ระยะ 2 ฟุต 6 นิ้ว ในแดนตรงข้ามของผู้รับการทดสอบ
10. เตรียมไม้แร็กเกต ลูกขนไก่ และกระดาดาชับที่กผล
11. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อตบลูกไปยังสนามที่กำหนดเขตไว้
12. ตบลูกให้ถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านตาข่ายและเชือกที่ชิงไว้
13. บังคับลูกให้ไปตกตามเขตคะแนนที่กำหนดให้มากที่สุด
14. ทดสอบการตบลูก จำนวน 10 ลูก

การนับคะแนน

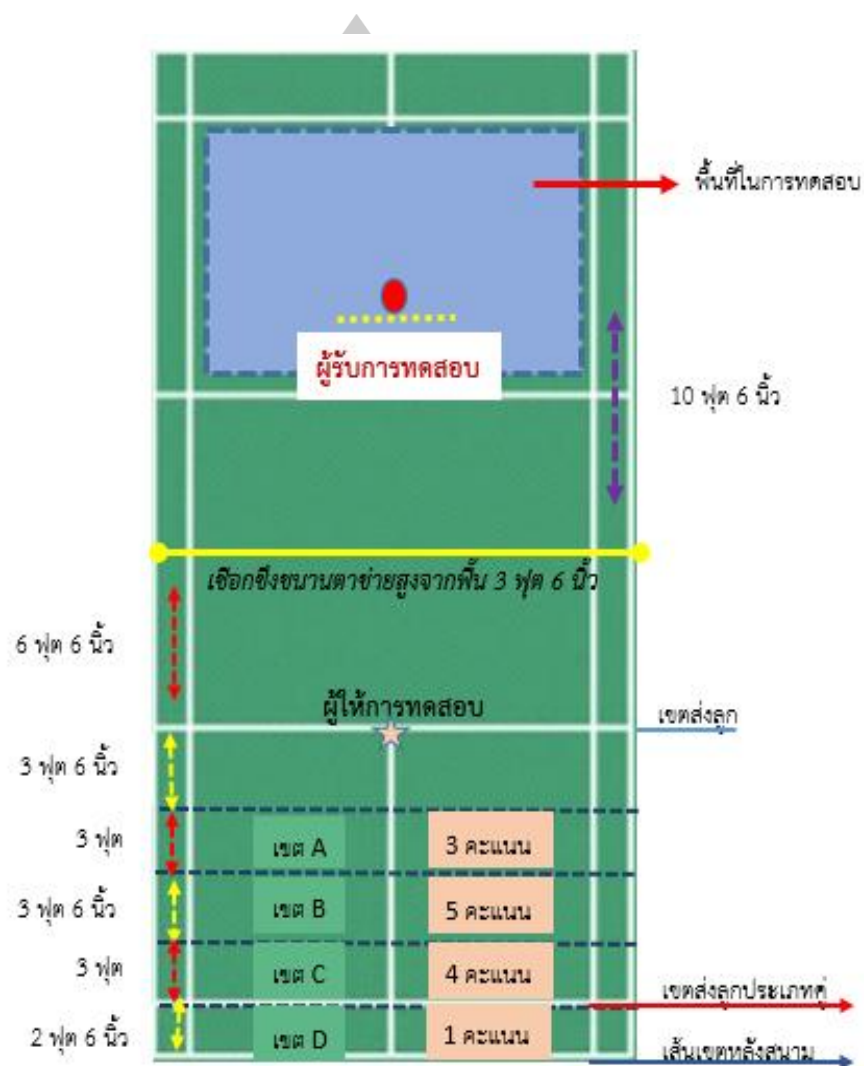
นับการตีลูกตบอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

7. เขต A ได้ 3 คะแนน
8. เขต B ได้ 5 คะแนน
9. เขต C ได้ 4 คะแนน
10. เขต D ได้ 1 คะแนน
11. ตกนอกเขตที่กำหนด ได้ 0 คะแนน
12. หากลูกตกบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 41-43

พูนุ ปณุกิตโต ชิว

สนามการทดสอบ



แบบทดสอบการตีลูกตบ (Smash Test)

อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 45



5. แบบทดสอบการตีลูกโด่งหลัง (The French Clear Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกโด่งหลัง

อุปกรณ์

4. แร็กเก็ตแบดมินตัน
5. ลูกขนไก่
6. เชือกขึงหลังเขตส่งลูกสั้น สูงจากพื้น 8 ฟุต 3 นิ้ว

วิธีทดสอบ

7. ขึงเชือกเขตส่งลูกสั้น สูงจากพื้น 8 ฟุต 3 นิ้ว
8. วัดจากเส้นหลังสนามเข้ามา 10 ฟุต 6 นิ้ว กำหนดเขตในการให้คะแนน 4 เขต
9. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อตีลูกโด่งหลังไปยังสนามที่กำหนดเขตไว้
10. ตีลูกโด่งหลังให้ถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านเขตส่งลูกสั้น และเชือกที่สูงจากพื้น 8 ฟุต 3 นิ้ว
11. บังคับลูกให้ไปตกในเขตที่กำหนดให้มากที่สุด
12. ทดสอบการตีลูกโด่งหลัง จำนวน 10 ลูก

การนับคะแนน

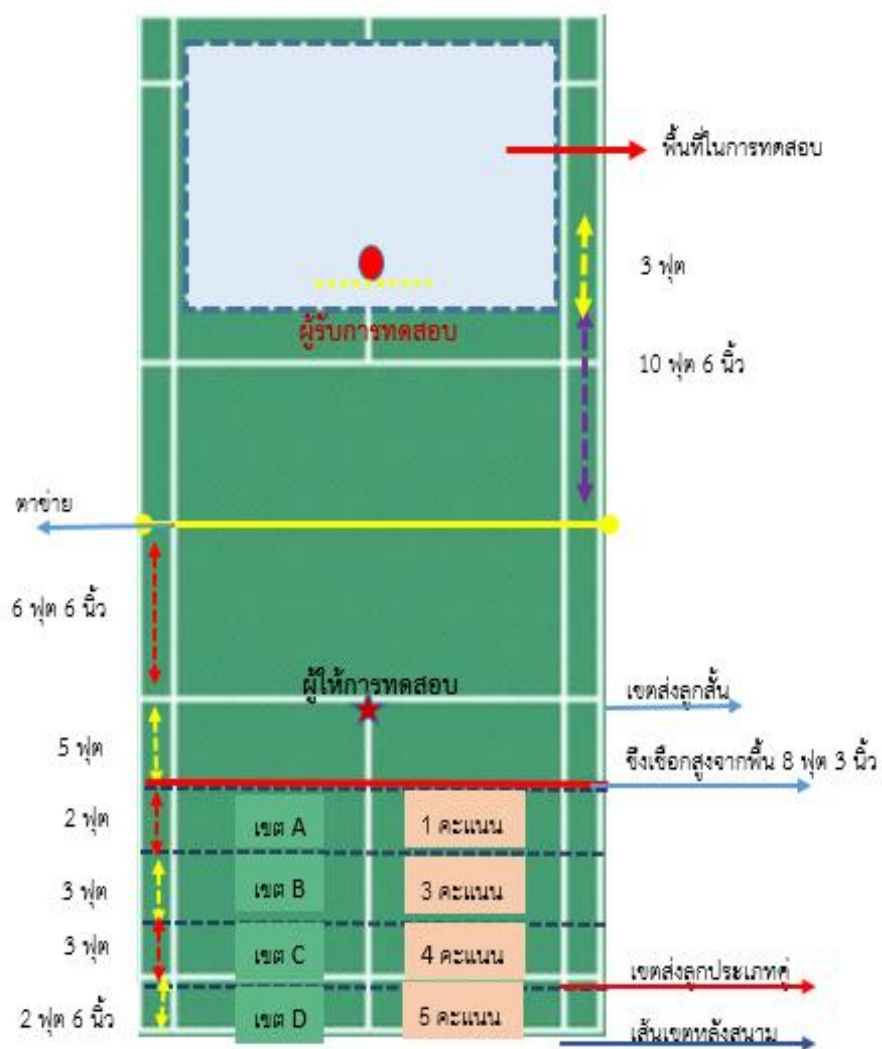
นับการตีลูกโด่งหลังที่ตีอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

7. เขต A ได้ 1 คะแนน
8. เขต B ได้ 3 คะแนน
9. เขต C ได้ 4 คะแนน
10. เขต D ได้ 5 คะแนน
11. ตกนอกเขตที่กำหนด ได้ 0 คะแนน
12. หากลูกตกบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 40-41

พหุบัณฑิตวิทยาลัย

แบบทดสอบการตีลูกโด่งหลัง (The Clear Test)



อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 42



6. แบบทดสอบการตีลูกตัดหยอด (Overhead Drop Shot Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความสามารถในการตีลูกตัดหยอด

วิธีทดสอบ

8. ชิงเชือกระหว่างเสาตาข่ายให้ตั้งเหนือตาข่าย สูงกว่าขอบบนของตาข่าย 30 ฟุต
9. เขียนเขตกำหนดการตีลูกลงหลังตาข่ายระยะ 6 ฟุต 6 นิ้ว 4 เขต
10. เตรียมไม้แร็กเกต ลูกขนไก่ และกระดาดะบันทีกผล
11. ให้ผู้รับการทดสอบยืนในสนามอย่างถูกต้อง เพื่อตีลูกตัดหยอดไปยังสนามที่เขตกำหนดไว้
12. ตีลูกตัดหยอดอย่างถูกต้องตามกติกา ให้ลูกขนไก่ผ่านเชือกเหนือตาข่าย
13. บังคับลูกให้ไปตกลงในเขตที่กำหนดไว้ให้มากที่สุด
14. ทดสอบการตีลูกตัดหยอด จำนวน 10 ลูก

การนับคะแนน

นับการตีลูกตัดหยอดไปอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

นับการตีลูกโด่งหลังที่ตีอย่างถูกต้องตามกติกาจะได้คะแนนดังนี้

6. เขต A ได้ 5 คะแนน
7. เขต B ได้ 3 คะแนน
8. เขต C ได้ 1 คะแนน
9. ตกนอกเขตที่กำหนด ได้ 0 คะแนน
10. หากลูกตัดหยอดบนเส้น ให้นับคะแนนช่องที่คะแนนมาก

อ้างอิงจาก Virginia Hicks. 1973: 44, 47

พูนุ ปณุกิตโต ชิว

**แบบสอบถามการใช้จิตวิทยาการกีฬา
ในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน**

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของนักกีฬาแบดมินตัน

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน

4. เพศ () ชาย () หญิง
5. ท่านเคยฝึกอบรมจิตวิทยาทางการกีฬาหรือไม่ () เคย () ไม่เคย
6. ถ้าเคย เคยฝึกอบรมจิตวิทยาทางการกีฬาเรื่องใด
 การสร้างจินตภาพ สมาธิ การตั้งเป้าหมาย
 การสร้างแรงจูงใจ การสร้างแรงบันดาลใจ
 อื่นๆ ระบุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านเคยปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ตามรายละเอียดดังนี้

- | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------------|
| 5 หมายถึง | ท่านปฏิบัติมากที่สุด | 4 หมายถึง | ท่านปฏิบัติมาก |
| 3 หมายถึง | ท่านปฏิบัติปานกลาง | 2 หมายถึง | ท่านปฏิบัติน้อย |
| 1 หมายถึง | ท่านปฏิบัติน้อยที่สุด หรือไม่เคยปฏิบัติเลย | | |

จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	ระดับการปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
ความเชื่อมั่นทางการกีฬา (ฉันมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นเมื่อฉัน)					
1. ชนะการแข่งขัน					
2. เรียนรู้ทักษะใหม่และมีการพัฒนาในทักษะนั้น					
3. ได้รับการตอบสนองทางบวกจากเพื่อนร่วมทีม/เพื่อนๆ					
4. ปลุกใจให้ฮึกเหิมด้วยตนเอง					
5. รู้สึกว่าโค้ชของฉันเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ					
6. มีความพร้อมทางด้านจิตใจสำหรับสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น					

จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	ระดับการปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
7. ได้รับกำลังใจจากโค้ช/ครอบครัว/คนรอบข้าง					
8. รู้ว่าความสามารถของฉันเหนือคู่แข่ง					
9. เห็นเพื่อนแสดงความสามารถแล้วประสบผลสำเร็จ					
10. เห็นคนรอบข้างชื่นชม และเชื่อในความสามารถของฉัน					
แรงจูงใจ (ฉันเล่นกีฬา/แข่งขันกีฬาเพราะ)					
1. ต้องการพัฒนาทักษะของตนเองให้ดีขึ้น					
2. ต้องการชัยชนะในการเล่น/แข่งขัน					
3. ชอบความตื่นเต้นท้าทาย					
4. ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของทีมในการแข่งขัน					
5. ต้องการก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น					
6. ต้องการมีชื่อเสียง					
7. อยากได้รับรางวัล					
8. ต้องการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด					
9. ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี					
10. ต้องการเป็นคนสำคัญของเพื่อนๆ/ผู้ร่วมทีม					
การควบคุมตนเอง (ฉันควบคุมตนเองได้ในขณะฝึกหรือแข่งขันโดย)					
1. สร้างสรรค์คำพูดที่ทำให้ผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง					
2. สามารถพูดออกเสียงกับตนเอง เช่น “เอาใหม่” “ได้” เพื่อสร้างกำลังใจ					
3. ตั้งเป้าหมายที่ยากและท้าทาย แต่น่าจะทำได้ในขณะฝึก					
4. เมื่อรู้สึกกดดันขณะแข่งขันฉันมีวิธีผ่อนคลายได้					
5. ฉันสามารถทำให้ทักษะและการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ					
6. ฉันใช้ความสามารถตนเองได้อย่างเป็นอัตโนมัติ					
7. ฉันพยายามคิดบวกระหว่างการแข่งขัน					
8. ฉันยังคงควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้หากการฝึกซ้อมหรือแข่งขันไม่ดี					
9. ฉันตั้งเป้าหมายไว้เพื่อการฝึกซ้อม/แข่งขัน ได้อย่างเต็มที่					
10. ฉันทบทวนวิธีการเล่นของตนเองก่อนลงแข่งขันจริงทุกครั้ง					

จิตวิทยาทางการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน	ระดับการปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
การฝึกสมาธิ (ฉันมีสมาธิในขณะที่ฝึกหรือแข่งขันโดย)					
1. ควบคุมการหายใจให้เป็นปกติแม้ในขณะที่ฝึกหนักหรือแข่งขัน					
2. รู้สึกสงบนิ่งขณะที่ควบคุมการหายใจ					
3. กำหนดลมหายใจเข้า – ออก เป็นจังหวะได้ แม้ว่าจะเหนื่อย					
4. ควบคุมจิตใจให้สงบนิ่งได้เมื่ออยู่ในภาวะคับขันหรือกดดัน					
5. รักษาสมาธิไว้ได้แม้จะมีสิ่งรบกวน					
6. สามารถรวบรวมสมาธิให้กลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว					
7. ตั้งสมาธิกลับมาได้ด้วยคำพูด ทำท่าที่กำหนดด้วยตนเอง					
8. สามารถตัดสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกได้					
9. สามารถตัดสิ่งรบกวนจากความคิดภายในตนเองได้					
10. รวบรวมสมาธิจากการสร้างภาพบวกให้กับตนเองได้					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้

พูน ปณ ทิโต ชีเว

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 แบบทดสอบ

1. การทดสอบความเร็วและคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Run Test

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบการพัฒนาความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาแบดมินตัน

อุปกรณ์

1. สนามกรีฑา หรือสนามที่มีพื้นผิวเรียบ ระยะทาง 400 เมตร
2. นาฬิกาจับเวลา
3. กรวย 8 อัน
4. ผู้ช่วยวิจัย

วิธีดำเนินการ

1. เตรียมสนามกว้าง 5 เมตร ยาว 10 เมตร (ระยะทางระหว่างจุดเริ่มต้นกับจุดสิ้นสุด)
2. จัดสนามให้เว้นช่องห่างกัน เป็น 5 ช่อง
3. วางกรวยที่จุดเริ่มต้น 1 กรวย ระหว่างจุดกลับตัว 2 กรวย และจุดสิ้นสุด 1 กรวย
4. วางกรวยตรงกลางสนาม 4 กรวยระยะห่าง 3.3 เมตร

วิธีการทดสอบ

1. นักกีฬาเตรียมพร้อมโดยก้มหน้าดูพื้นตรงจุดเริ่มต้น
2. ผู้ช่วยออกคำสั่งให้นักกีฬากระโดดพร้อมออกวิ่งจากจุดเริ่มต้นไปยังกรวยที่ตั้งไว้

จนถึงจุดสิ้นสุด

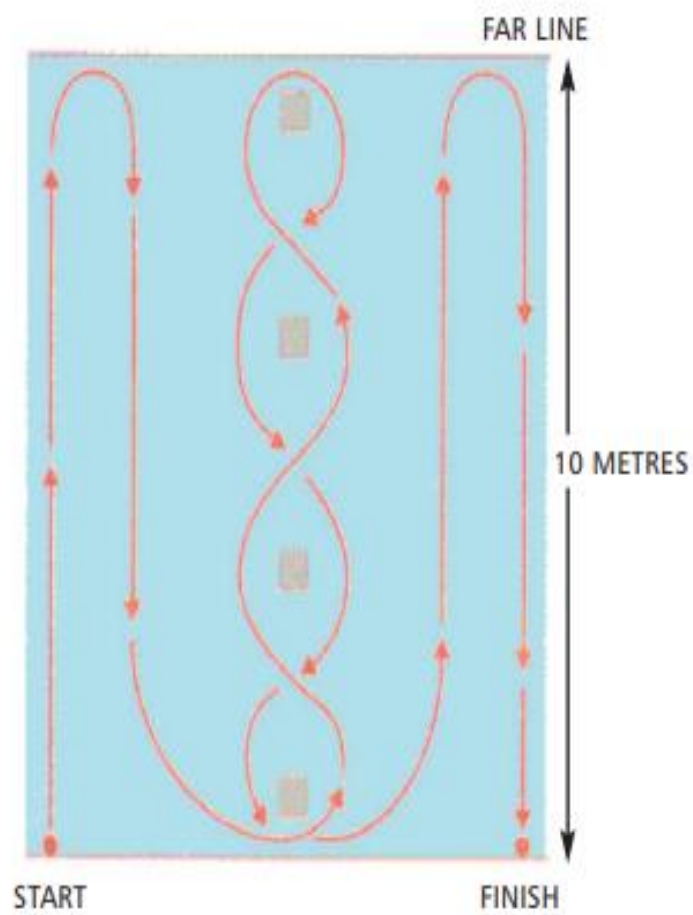
3. ผู้ช่วยบันทึกเวลาที่ทำได้ตั้งแต่เริ่มออกวิ่งตามคำสั่งจนถึงจุดสิ้นสุด

การประเมิน วิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบเวลาที่นักกีฬาทำได้กับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความเร็วและคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Run Test สำหรับ อายุ 16-19 ปี ดังนี้

เพศ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
ชาย	<15.2secs	15.2-16.1secs	16.2-18.1secs	18.2-18.3secs	>18.3secs
หญิง	<17.0secs	17.0-17.9secs	18.0-21.7secs	21.8-23.0secs	>23.0secs

พหุบัณฑิต ชีวะ

ภาพทดสอบความเร็วและคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Run Test



ที่มา: Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000

อ้างอิงจาก Brian Mackenzie. 2005: 62-63

พหุบัณฑิตศึกษา

2. การทดสอบความแข็งแรง Standing Long Jump Test

วัตถุประสงค์	เพื่อทดสอบการพัฒนาความแข็งแรงของขาของนักกีฬาแบดมินตัน
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. บ่อทราย 2. เทปวัดระยะ 3. ผู้ช่วยวิจัย
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เตรียมบ่อทรายกระโดด ให้มีที่วางเท้าสำหรับจุดเริ่มต้น 2. เตรียมขอบสำหรับวัดระยะไปถึงจุดที่นักกีฬากระโดดได้ตามระยะ
วิธีการทดสอบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาวางเท้าไว้เหนือขอบทรายหรือขอบที่กำหนด 2. นักกีฬาก้มตัว โน้มตัวไปข้างหน้า เหยียดแขนไปข้างหลังพร้อมกระโดดตาม
แนวนอน	<ol style="list-style-type: none"> 3. กระโดดลงด้วยเท้าทั้งสองข้างลงบนแผ่นยางทดสอบ 4. ผู้ช่วยวัดระยะจากขอบของแผ่นยางทดสอบไปยังจุดที่นักกีฬากระโดดได้ตาม
ระยะ	<ol style="list-style-type: none"> 5. ผู้ช่วยบันทึกระยะที่ทำได้ไกลที่สุดโดยเลือกจากการกระโดด 2 ครั้ง 6. จุดเริ่มต้นของการกระโดดต้องออกจากตำแหน่งที่คงที่
การประเมิน	วิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบระยะทางที่นักกีฬากระโดดได้กับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความแข็งแรง Standing Long Jump Test ดังนี้

เพศ	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ต่ำ (2)	ต่ำมาก (1)
ชาย	>3.0 m	2.7-2.9 m	2.4-2.6 m	2.1-2.3 m	<2.0 m
หญิง	>2.8 m	2.5-2.7 m	2.2-2.4 m	1.8-2.1 m	<1.7 m

* ท่านสามารถเลือกการประเมินใน On-line ใน [standing long jump test.htm](http://standing_long_jump_test.htm)

ที่มา: Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000

อ้างอิงจาก Brian Mackenzie. 2005: 124-125

3. การทดสอบความเร็ว 30 Metre Acceleration Test

วัตถุประสงค์	เพื่อทดสอบการพัฒนาความเร็วสูงสุดของนักกีฬาแบดมินตัน
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. สนามกรีฑา 2. นาฬิกาจับเวลา 3. ผู้ช่วยวิจัย
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. กำหนดใช้สนามโดยทำเครื่องหมายไว้ที่ระยะ 30 เมตร 2. นักกีฬาต้องวิ่งคนละ 3 เที้ยว
วิธีการทดสอบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักกีฬาเตรียมพร้อมที่จุดเริ่มต้น 2. เตรียมพร้อมออกวิ่งเมื่อผู้ช่วยวิจัยให้สัญญาณ 3. นักกีฬาทดสอบคนละ 3 ครั้ง โดยวิ่งให้เต็มที่ในแต่ละเที้ยว 4. ผู้ช่วยวิจัยบันทึกเวลาที่ทำได้ในแต่ละเที้ยว 5. นักกีฬาเลือกเวลาที่ดีที่สุดเพียง 1 เที้ยวเพื่อนำไปประเมินผล
การประเมินของ	<p>วิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบเวลาที่ทำได้ดีที่สุดเพียง 1 ครั้ง กับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>30 Metre Acceleration Test ดังนี้</p>

เพศ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
ชาย	<4.0	4.2-4.0	4.4-4.3	4.6-4.5	>4.6
หญิง	<4.5	4.6-4.5	4.8-4.7	5.0-4.9	>5.0

* ท่านสามารถเลือกการประเมินใน On-line ใน 30 Metre Acceleration test.htm

ที่มา: Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000
อ้างอิงจาก Brian Mackenzie. 2005: 179

4. การทดสอบความอดทนของนักกีฬาแบดมินตัน

2.4 km Walk/Run หรือ เดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร หรือ 1.5 ไมล์

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินสมรรถภาพหรือความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตหรือระดับความฟิต

อุปกรณ์

- นาฬิกาจับเวลา
- ลู่วิ่งระยะทาง 400 เมตร หรือทางเรียบที่สามารถวัดระยะได้ 2.4 กิโลเมตร

วิธีการทดสอบ

- ให้ผู้ทดสอบวิ่งเป็นระยะทาง 2.4 กิโลเมตร โดยทำเวลาให้เร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ อนุญาตให้เดินสลับวิ่งได้ (ถ้าไม่สามารถวิ่งได้ตลอด)
- จับเวลาที่ทำได้เป็นนาทีและวินาที แล้วนำไปเปรียบเทียบกับตารางตามกลุ่มอายุและเพศ

เกณฑ์ผ่านการทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ค่ามาตรฐานของการวิ่ง 2.4 กิโลเมตร

แสดงค่ามาตรฐานระยะเวลา (นาที : วินาที) ที่ใช้ในการวิ่ง/เดิน 2.4 กิโลเมตร

อายุ	เวลาที่ปฏิบัติได้เป็นนาที : วินาที				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
ชาย 20-29 ปี	น้อยกว่า 10:17	10:17-11:41	11:42-12:51	12:52-17:48	มากกว่า 17:48
หญิง 20-29 ปี	น้อยกว่า 12:52	12:52-14:24	14:25-15:26	15:27-19:25	มากกว่า 19:25

ที่มา : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (2555: 25)

อายุ	เวลาที่ปฏิบัติได้เป็นนาที : วินาที				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
ชาย 20-29 ปี	น้อยกว่า 10:46	10:46-12:00	12:01-14:00	14:01-16:00	มากกว่า 16:00
หญิง 20-29 ปี	น้อยกว่า 13:31	13:31-15:54	15:55-18:30	18:31-19:00	มากกว่า 19:00

ที่มา : Cooper, K. The Aerobic Program for Total Well-Being. New York: M.Evans and Co.

อ้างอิงใน: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2555: 75)

ส่วนที่ 4 ตัวอย่างหน่วยการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

หน่วยการฝึกที่ 2 การตีลูกโด่งหลัง

การสร้างเสริมสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

ชื่อแบบฝึก การตีลูกโด่งหลัง

เวลา 120 นาที

สาระสำคัญ

การตีลูกโด่งหลัง เป็นทักษะตีลูกพื้นฐานแรกที่ควรฝึกก่อนการฝึกตีลูกพื้นฐานอื่น ๆ เนื่องจากเป็นลูกที่มีวิถีการวิ่งที่ลอยอยู่ในอากาศค่อนข้างช้า จึงทำให้ผู้เล่นมีเวลาลำดับขั้นตอนในการตีได้ตามหลักการ ควบคุมไปกับการสร้างความเชื่อมั่น สมาธิ การฝึกความอดทน ความแข็งแรง เพื่อสร้างสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันให้มีประสิทธิภาพได้

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อให้สามารถตีลูกโด่งหลังแบบต่างๆ ได้
2. เพื่อให้สามารถตีลูกโด่งหลังลงจุดที่กำหนดได้
3. เพื่อให้มีความเชื่อมั่น และสมาธิ ในขณะที่ฝึกและการเล่น
4. เพื่อให้มีความอดทน และความแข็งแรง ในการเล่นกีฬามากขึ้น
5. เพื่อบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบให้ส่งผลกับสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

สาระการฝึก

1. ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน (ทักษะการตีลูกโด่งหลัง 4 แบบฝึก)
2. สมรรถภาพทางจิตใจ (สมาธิ)
3. สมรรถภาพทางกาย (ความอดทน)

การวัดและประเมินผลการฝึก

1. แบบประเมินทักษะการตีลูกโด่งหลัง
2. แบบประเมินสมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1 (เวลา 120 นาที)

ขั้นตอนที่ 1 ชั้นเตรียม

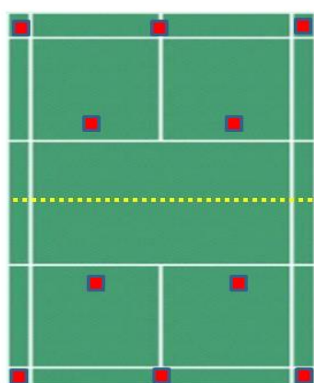
ให้ผู้เล่นดูวิดีโอทัศน์การแข่งขันแบดมินตันประเภทชายเดี่ยว ครูตั้งคำถามดังนี้

1. ทักษะที่สำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตันมีอะไรบ้าง
2. ทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่ควรฝึกได้แก่ทักษะอะไรบ้าง เพราะอะไร

ขั้นตอนที่ 2 การฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลัง 4 แบบฝึก (ใช้เวลา 80 นาที)

1. ครูแจ้งทักษะที่จะฝึกในครั้งนี
2. อธิบายวิธีการตีลูกโด่งหลังแบบต่างๆ
3. การอบอุ่นร่างกาย แบ่งผู้เรียนออกเป็น 3 กลุ่ม (ใช้เวลา 10 นาที)
 - 3.1 อบอุ่นร่างกายโดยทั่วไป
 - 3.1.1 วิ่งเหยาะๆ 3 รอบสนาม
 - 3.1.2 วิ่งสไลด์ สลับซ้าย ขวา 1 รอบสนาม
 - 3.2.3 วิ่งกระโดดปรบมือเหนือศีรษะและใต้ขา 1 รอบสนาม
 - 3.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที)
 - 3.2.1 หมุนคอซ้าย ขวา หน้า หลัง 10 ครั้ง
 - 3.2.2 หมุนไหล่ 10 ครั้ง
 - 3.2.3 พับแขนเหนือไหล่ 15 วินาที
 - 3.2.4 ก้มแตะ ซ้าย ขวา 20 ครั้ง
 - 3.2.5 ยืนหมุนเอว หมุนเข่า หมุนข้อมือ ข้อเท้า ท่าละ 10 ครั้ง
 - 3.2.6 ยืนเขย่งปลายเท้าขึ้นสูง 10 ครั้ง
 - 3.2.7 แยกขาไปข้างหน้าซ้าย ขวา ข้างละ 10 วินาที
4. ครูอธิบายและสาธิตท่าทางและวิธีตีลูกโด่งหลังให้ผู้เล่นเข้าใจเพื่อฝึกต่อไป

แบบฝึกที่ 1 การฝึกพื้นฐานการตีลูกโด่งหลัง โดยนำสมาธิมาฝึกบูรณาการร่วม (20 นาที)



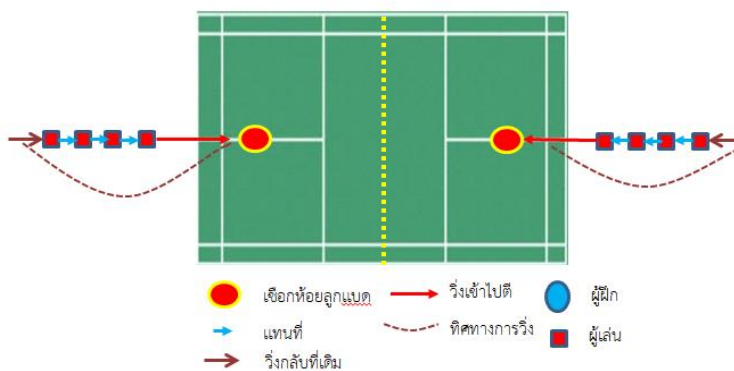
● ผู้ฝึก
■ ผู้เล่น

วิธีฝึกแบบฝึกที่ 1

ครูอธิบายขั้นตอนในการตีลูกโด่งหลังว่ามี 4 จังหวะให้ผู้เล่นเข้าใจ

1. ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและฝึกการตีลูกโด่งหลัง 4 จังหวะแบบแยกส่วน โดยแต่ละจังหวะให้หายใจเข้า-ออกตามหระคือ 1(เข้า-ออก) 2(เข้า-ออก) 3(เข้า-ออก) 4 (เข้า-ออก) แล้วเหยียดไม้ตี 20 ครั้ง 2 เซต
2. ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและฝึกการเหยียดไม้ตีลูกแบบปิดจังหวะ โดยแต่ละจังหวะให้หายใจเข้า - ออก ตามหระคือ 1. (เข้า - ออก) 2. (เข้า - ออก) 3. (เข้า - ออก) 4. (เข้า - ออก) แล้วเหยียดไม้ตี 20 ครั้ง 2 เซต
3. ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและฝึกการเหยียดไม้ตีแบบเปิดจังหวะ
4. ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองถนัดจะฝึกแบบเดิมหรือฝึกใหม่ที่ตนเอง คิดว่าทำได้ดีกว่า 4 ชุดแล้วเหยียดไม้ตีแบบเปิดจังหวะวะ 30 ครั้ง แล้วกลับไปเริ่มต้นใหม่ 2 เซต ครูคอยสังเกตว่าผู้เล่นมีความตั้งใจและมีสมาธิในการฝึกมากน้อยเท่าใด

แบบฝึกที่ 2 การตีลูกให้ถูกต้องโดยนำสมาธิมาฝึกบูรณาการร่วม (20 นาที)

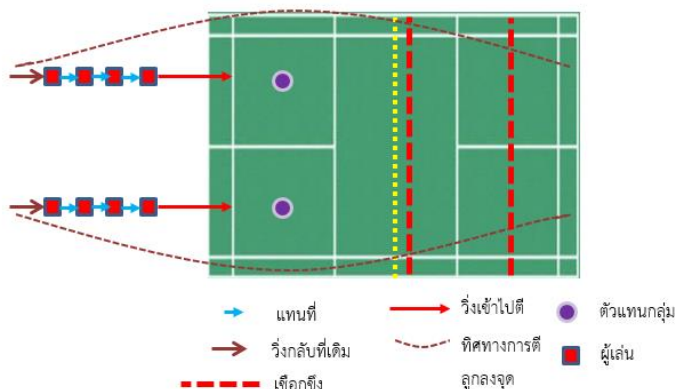


วิธีฝึกแบบฝึกที่ 2

1. ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและ ให้ปฏิบัติตามแบบฝึกที่ 1 ฝึกตีลูกที่ห้อยเชือกลงมาจากด้านบน แบบปิด คนละ 20 ครั้ง 2 เซต
2. ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและ ให้ปฏิบัติตามแบบฝึกที่ 1 ฝึกตีลูกที่ห้อยเชือกลงมาจากด้านบน แบบเปิดจังหวะ คนละ 20 ครั้ง 2 เซต

แบบฝึกที่ 3 การตีลูกลงเป้าหมาย (20 นาที)

เชือกสูง 8 ฟุต



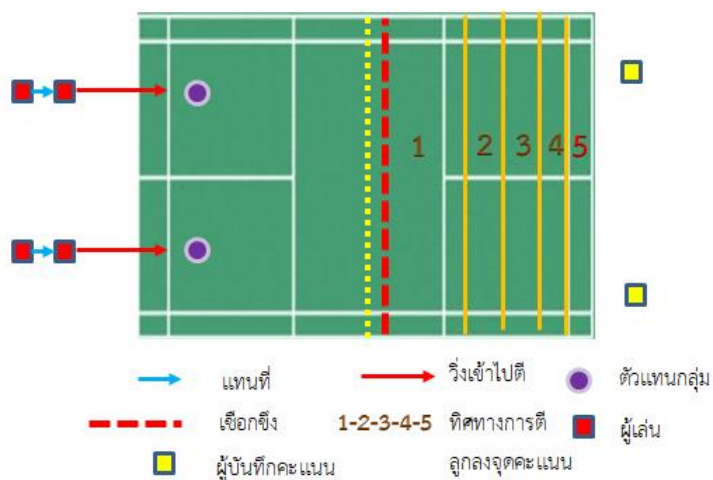
วิธีฝึกแบบฝึกที่ 3

1. ให้แต่ละกลุ่มแบ่งออกสองกลุ่มย่อยยืนต่อแถวหลังสนามตามรูป
2. ฝึกตีลูกโด่งหลังให้ข้ามเชือกที่กำหนดไว้โดยมีตัวแทนกลุ่มโยนลูกให้คนละ 10 ลูก 3
3. โดยเป้าหมายตีข้ามเชือกและให้ถึงท้ายสนาม

เซต

แบบฝึกที่ 4 การฝึกเพื่อสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน (20 นาที)

เชือกสูง 8 ฟุต



วิธีฝึกแบบฝึกที่ 4

1. ให้ผู้เล่นจับคู่โดยกำหนดเป้าหมายในการฝึกไว้ตามที่คาดหวังแล้วสลับกันบันทึก
2. ผู้เล่นพูดกับตัวเอง เราทำได้ เราเก่ง เราไม่กลัว สู้ไว้

พหุ

3. ฝึกตีลูกโดยมีตัวแทนกลุ่มโยนลูกให้คนละ 10 ลูกให้คู่เป็นผู้ประเมินท่าทางการตีลูกให้ถูกต้องถ้าไม่ถูกต้อง ตัดคะแนนเหลือกึ่งหนึ่ง
4. กำหนดให้ตีลูกให้โด่งข้ามเชือกที่กำหนดไว้ นับจำนวนลูกที่ตีลงตามเขตกำหนด
5. ให้แต่ละคู่นำเสนอจำนวนคะแนนที่ทำได้ของแต่ละคู่
6. ครูสรุป เสนอแนะแก้ไข ชมเชยผู้ที่ทำได้ตามเป้าและให้กำลังใจผู้ที่ยังทำไม่ได้และเน้นความสำคัญของการฝึกซ้อมให้สามารถพัฒนาทักษะให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การฝึกสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทน (20 นาที)

1. วิ่งรอบสนาม 10 รอบ
2. กระโดดเท้าคู่ หน้า หลัง 1 นาที 3 เซท
3. กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ซ้าย ขวา 1 นาที 3 เซท
4. กระโดดเท้าแยก หน้า หลัง 1 นาที 3 เซท
5. วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่ 1 นาที 3 เซท
6. ยืนเหวี่ยงไม้ตีลม 30 ครั้ง 3 เซท
7. ดันพื้น 30 ครั้ง 3 ชุด
8. ลูกนั่ง 30 ครั้ง 3 เซท

ขั้นตอนที่ 4 การคลายอุ่น (Cool Down) (เวลา 10 นาที)

1. เริ่มต้นด้วยการวิ่งช้าๆ 1 รอบสนาม
2. ท่าพับแขนเหนือศีรษะ ข้างละ 10 วินาที
3. ท่ากางแขนพับไปข้างหลัง 15 วินาที
4. ท่าเหยียดแขนสุดขึ้นด้านบน 15 วินาที
5. ท่าดึงศอกเอนตัวด้านละ 10 วินาที
6. ท่าบิดตัวด้านข้างๆ ละ 10 วินาที
7. ท่าเอนตัว ยันศอก เหยียดน่อง ข้างละ 20 วินาที
8. ท่าก้มหลัง งอเข่า มือแตะพื้น 20 วินาที
9. ท่ายกขา งอเข่า ข้างละ 20 วินาที
10. ท่าก้าวขา ย่อตัว หันข้าง ข้างละ 20 วินาที
11. ท่านั่งกับพื้นเหยียดขา ก้มตัว ข้างละ 20 วินาที
12. ท่านั่งกับพื้น แยกเท้า ก้มตัว 30 วินาที
13. ท่านอนราบ กอดเข่าชิดอก ข้างละ 20 วินาที
14. ท่านอนราบ เหยียดตัว 2 ครั้งๆ ละ 5 วินาที
15. ท่าคุกเข่า ยันแขน 30 วินาที
16. ท่านอนไขว้ขา กดเข่า ข้างละ 10 วินาที

หน่วยการฝึกที่ 2 การตีลูกโด่งหลัง

การสร้างเสริมสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2

ชื่อแบบฝึก การตีลูกโด่งหลัง

เวลา 120 นาที

สาระสำคัญ

การตีลูกโด่งหลัง เป็นทักษะตีลูกพื้นฐานแรกที่ควรฝึกก่อนการฝึกตีลูกพื้นฐานอื่น ๆ เนื่องจากเป็นลูกที่มีวิถีการวิ่งที่ลอยอยู่ในอากาศค่อนข้างช้า จึงทำให้ผู้เล่นมีเวลาลำดับขั้นตอนในการตีได้ตามหลักการ ควบคุมไปกับการสร้างความเชื่อมั่น สมาธิ การฝึกความอดทน ความแข็งแรง เพื่อสร้างสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันให้มีประสิทธิภาพได้

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อให้สามารถตีลูกโด่งหลังแบบต่างๆ ได้
2. เพื่อให้สามารถตีลูกโด่งหลังลงจุดที่กำหนดได้
3. เพื่อให้มีสมาธิ ในขณะที่ฝึกและการเล่น
4. เพื่อให้มีความอดทน ในการเล่นกีฬามากขึ้น
5. เพื่อบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบให้ส่งผลกับสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

สาระการฝึก

1. ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน (ทักษะการตีลูกโด่งหลัง 4 แบบฝึก)
2. สมรรถภาพทางจิตใจ (สมาธิ)
3. สมรรถภาพทางกาย (ความอดทน)

การวัดและประเมินผลการฝึก

1. แบบประเมินทักษะการตีลูกโด่งหลัง
2. แบบประเมินสมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2 (เวลา 120 นาที)

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียม

ให้ผู้เล่นคู่วิตีทัศน์การแข่งขันแบดมินตันประเภทหญิงเดี่ยว ครูตั้งคำถามดังนี้

1. หากขณะแข่งขันเป็นฝ่ายเสียเปรียบมีวิธีแก้ไขอย่างไร
2. ถ้าต้องการที่จะทำได้เปรียบคู่ต่อสู้ควรใช้ทำอย่างไร

การวัดและประเมินผลการฝึก

- 1.แบบประเมินทักษะการตีลูกโด่งหลัง
- 2.แบบประเมินสมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย

ขั้นตอนที่ 2 การฝึกตีลูกโด่งหลังแบบป้องกัน 4 แบบฝึก (ใช้เวลา 80 นาที)

1. ครูแจ้งทักษะที่จะฝึกในครั้งนี้
2. อธิบายวิธีการตีลูกโด่งหลังแบบป้องกัน
3. การอบอุ่นร่างกาย แบ่งผู้เรียนออกเป็น 3 กลุ่ม (ใช้เวลา 10 นาที)
 - 3.1 ร่างกาย-อบอุ่นโดยทั่วไป
 - 3.1.1 วิ่งเหยาะๆ 3 รอบสนาม
 - 3.1.2 วิ่งสไลด์ สลับซ้าย ขวา 1 รอบสนาม
 - 3.1.3 วิ่งกระโดดปรบมือเหนือศีรษะและใต้ขา 1 รอบสนาม
 - 3.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที)
 - 3.2.1 หมุนคอซ้าย ขวา หน้า หลัง 10 ครั้ง
 - 3.2.2 หมุนไหล่ 10 ครั้ง
 - 3.2.3 พับแขนเหนือไหล่ 15 วินาที
 - 3.2.4 ก้มแตะ ซ้าย ขวา 20 ครั้ง
 - 3.2.5 ยืนหมุนเอว หมุนเข่า หมุนข้อมือ ข้อเท้า ท่าละ 10 ครั้ง
 - 3.2.6 ยืนเขย่งปลายเท้าขึ้นสูง 10 ครั้ง
 - 3.2.7 แยกขาไปข้างหน้าซ้าย ขวา ข้างละ 10 วินาที
4. ครูอธิบายและสาธิตท่าทางและวิธีตีลูกโด่งหลังแบบป้องกันให้ผู้เรียนเข้าใจเพื่อฝึก

ต่อไป

แบบฝึกที่ 1 การตีลูกโด่งหลัง แบบป้องกันโดยนำสมาธิมาฝึกบูรณาการร่วม (20 นาที)

วิธีฝึกแบบฝึกที่ 1

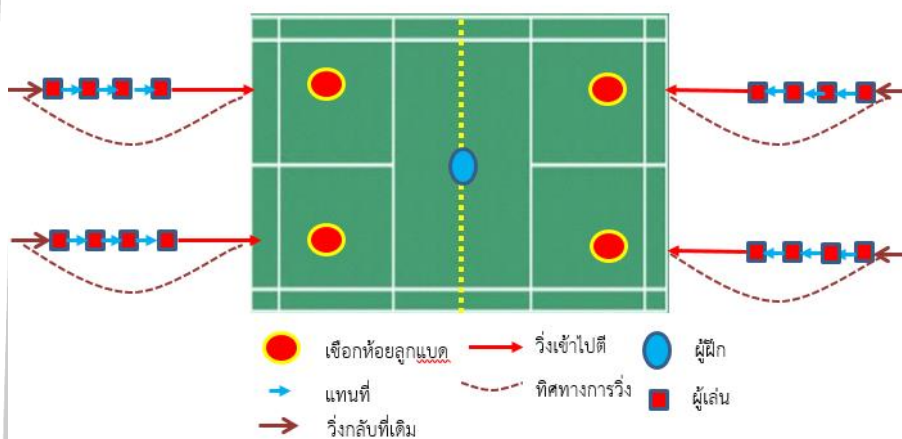
- 1.ครูอธิบายขั้นตอนในการตีลูกโด่งหลังแบบป้องกันว่ามี 4 จังหวะให้ผู้เรียนเข้าใจ
 - ให้ผู้เรียนยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและฝึกการตีลูกโด่งหลัง 4 จังหวะแบบแยกส่วน โดยแต่ละจังหวะให้หายใจเข้า-ออกตามหวัหะคือ 1(เข้า-ออก) 2(เข้า-ออก) 3(เข้า-ออก) 4 (เข้า-ออก)แล้วเหวี่ยงไม้ตี 20 ครั้ง 2 เซต

- ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและฝึกการเหวี่ยงไม้ตีลูกแบบปิดจังหวะ โดยแต่ละจังหวะให้หายใจเข้า- ออก ตามหระคือ 1(เข้า-ออก) 2(เข้า-ออก) 3(เข้า-ออก) 4 (เข้า-ออก) แล้วเหวี่ยงไม้ตี 20 ครั้ง 2 เซต

- ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและฝึกการเหวี่ยงไม้ตีแบบเปิดจังหวะ

- ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองถนัดจะฝึกแบบเดิมหรือฝึกใหม่ที่ตนเอง คิดว่าทำได้ดีกว่า 4 ชุดแล้วเหวี่ยงไม้ตีแบบเปิดจังหวะวะ 30 ครั้ง แล้วกลับไปเริ่มต้นใหม่ 2 เซต ครูคอยสังเกตว่าผู้เล่นมีความตั้งใจและมีสมาธิในการฝึกมากน้อยเท่าใด

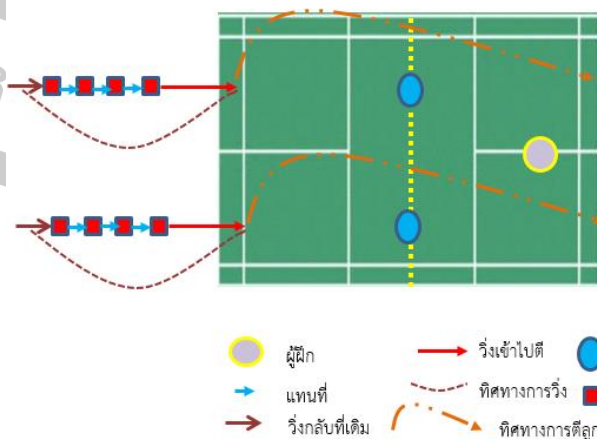
แบบฝึกที่ 2 การตีลูกให้ถูกต้องโดยนำสมาธิมาฝึกบูรณาการรวม (20 นาที)



วิธีฝึกแบบฝึกที่ 2

- ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและ ให้ปฏิบัติตามแบบฝึกที่ 1 ฝึกตีลูกที่ห้อยเชือก ลงมาจากด้านบนแบบป้องกันคนละ 20 ลูก 4 เซต แบบต่อเนื่อง(เปิดจังหวะ)

แบบฝึกที่ 3 การตีลูกลงเป้าหมาย (20 นาที)

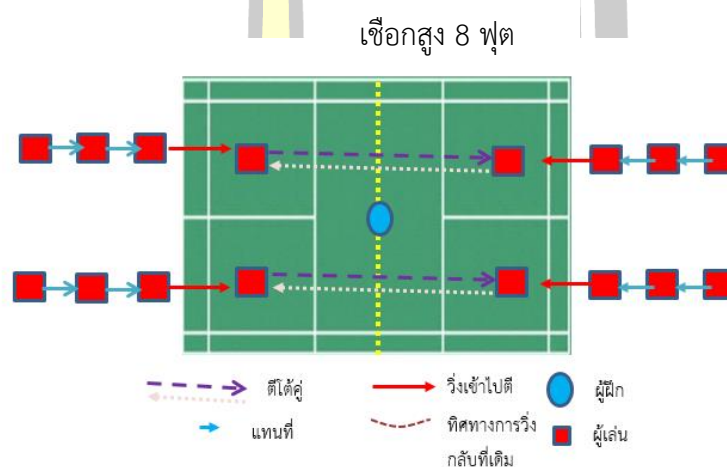


วิธีฝึกแบบฝึกที่ 3

1. ให้ตัวแทนกลุ่มโยนลูกให้ผู้เล่นตีพร้อมกัน 2 คน
2. ให้แต่ละคนตีลูกคนละ 20 ลูก คนละ 2 เซต
3. เป้าหมายเมื่อโยนลูกครบทุกคนแล้วให้เปลี่ยนคนโยนลูก

แบบฝึกที่ 4 การตีลูกโด่งหลังเพื่อสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน 3 องค์ประกอบ

(20 นาที)



วิธีฝึกแบบฝึกที่ 4

1. ให้แต่ละกลุ่มจับคู่
2. ให้แต่ละคู่ตีลูกโด่งหลังโต้คู่
3. ในขณะที่ฝึกถ้าคู่ใดทำลูกตกพื้น ให้เปลี่ยนคู่ใหม่ทันที
4. ให้คู่ที่ยังไม่ได้ตีเป็นผู้บันทึกให้ถูกต้องประเมินท่าทางในการตีลูกให้ถูกต้องและ

ข้ามเชือก

บันทึกครั้งที่ทำได้มากที่สุด

5. ครูสรุป เสนอแนะแก้ไข ชมเชยผู้ที่ทำได้ตามเป้าและให้กำลังใจผู้ที่ยังทำไม่ได้และเน้น

ความสำคัญของการฝึกซ้อมให้สามารถพัฒนาทักษะให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การฝึกสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทน (20 นาที)

1. วิ่งรอบสนาม 10 รอบ
2. กระโดดเท้าคู่ หน้า หลัง 1 นาที 3 เซท
3. กระโดดเท้าคู่ด้านข้าง ซ้าย ขวา 1 นาที 3 เซท
4. กระโดดเท้าแยก หน้า หลัง 1 นาที 3 เซท
5. วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่ 1 นาที 3 เซท
6. ยืนเหยียดไม้ตีลม 30 ครั้ง 3 เซท
7. ดันพื้น 30 ครั้ง 3 ชุด
8. ลูกนั่ง 30 ครั้ง 3 เซท

ขั้นตอนที่ 4 การคลายอุ่น (Cool Down) (เวลา 10 นาที)

1. เริ่มต้นด้วยการวิ่งช้าๆ 1 รอบสนาม
2. ท่าพับแขนเหนือศีรษะ ข้างละ 10 วินาที
3. ท่ากางแขนพับไปข้างหลัง 15 วินาที
4. ท่าเหยียดแขนสุดขึ้นด้านบน 15 วินาที
5. ท่าดึงศอกเอนตัวด้านละ 10 วินาที
6. ท่าบิดตัวด้านข้างๆ ละ 10 วินาที
7. ท่าเอนตัว ยันศอก เหยียดน่อง ข้างละ 20 วินาที
8. ท่าก้มหลัง งอเข่า มือแตะพื้น 20 วินาที
9. ท่ายกขา งอเข่า ข้างละ 20 วินาที
10. ท่าก้าวขา ย่อตัว หันข้าง ข้างละ 20 วินาที
11. ท่านั่งกับพื้นเหยียดขา ก้มตัว ข้างละ 20 วินาที
12. ท่านั่งกับพื้น แยกเท้า ก้มตัว 30 วินาที
13. ท่านอนราบ กอดเข่าชิดอก ข้างละ 20 วินาที
14. ท่านอนราบ เหยียดตัว 2 ครั้งๆ ละ 5 วินาที
15. ท่าคุกเข่า ยันแขน 30 วินาที
16. ท่านอนไขว้ขา กอดเข่า ข้างละ 10 วินาที

หน่วยการฝึกที่ 2 การตีลูกโด่งหลัง

การสร้างเสริมสมรรถนะผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3

ชื่อแบบฝึก การตีลูกโด่งหลัง

เวลา 120 นาที

สาระสำคัญ

การตีลูกโด่งหลัง เป็นทักษะตีลูกพื้นฐานแรกที่ควรฝึกก่อนการฝึกตีลูกพื้นฐานอื่น ๆ เนื่องจากเป็นลูกที่มีวิถีการวิ่งที่ลอยอยู่ในอากาศค่อนข้างช้า จึงทำให้ผู้เล่นมีเวลาลำดับขั้นตอนในการตีได้ตามหลักการ ควบคุมไปกับการสร้างความเชื่อมั่น สมาธิ การฝึกความอดทน ความแข็งแรง เพื่อสร้างสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันให้มีประสิทธิภาพได้

จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อให้สามารถตีลูกโด่งหลังแบบต่างๆ ได้
2. เพื่อให้สามารถตีลูกโด่งหลังลงจุดที่กำหนดได้
3. เพื่อให้มีความเชื่อมั่น และสมาธิ ในขณะที่ฝึกและการเล่น
4. เพื่อให้มีความอดทน และความแข็งแรง ในการเล่นกีฬามากขึ้น
5. เพื่อบูรณาการทั้ง 3 องค์ประกอบให้ส่งผลกับสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

สาระการฝึก

1. ความสามารถทางทักษะกีฬาแบดมินตัน (ทักษะการตีลูกโด่งหลัง 4 แบบฝึก)
2. สมรรถภาพทางจิตใจ (และความเชื่อมั่น สมาธิ)
3. สมรรถภาพทางกาย (ความอดทน และความแข็งแรง)

การวัดและประเมินผลการฝึก

1. แบบประเมินทักษะการตีลูกโด่งหลัง
2. แบบประเมินสมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 (เวลา 120 นาที)

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียม

ให้ผู้เล่นดูวิดีโอที่ศึการแข่งขันแบดมินตันประเภทหญิงเดี่ยว ครูตั้งคำถามดังนี้

1. หากขณะแข่งขันเป็นฝ่ายเสียเปรียบมีวิธีแก้ไขอย่างไร
2. ถ้าต้องการที่จะทำได้เปรียบคู่ต่อสู้ควรใช้ทำอย่างไร

การวัดและประเมินผลการฝึก

- 1.แบบประเมินทักษะการตีลูกโด่งหลัง
- 2.แบบประเมินสมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพทางกาย

ขั้นตอนที่ 2 การฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลัง 4 แบบฝึก (ใช้เวลา 80 นาที)

1. ครูแจ้งทักษะที่จะฝึกในครั้งนี่
- 2.อธิบายวิธีการตีลูกโด่งหลังแบบต่างๆ
- 3.การอบอุ่นร่างกาย แบ่งผู้เรียนออกเป็น 3 กลุ่ม (ใช้เวลา 10 นาที)

อบอุ่นร่างกายโดยทั่วไป

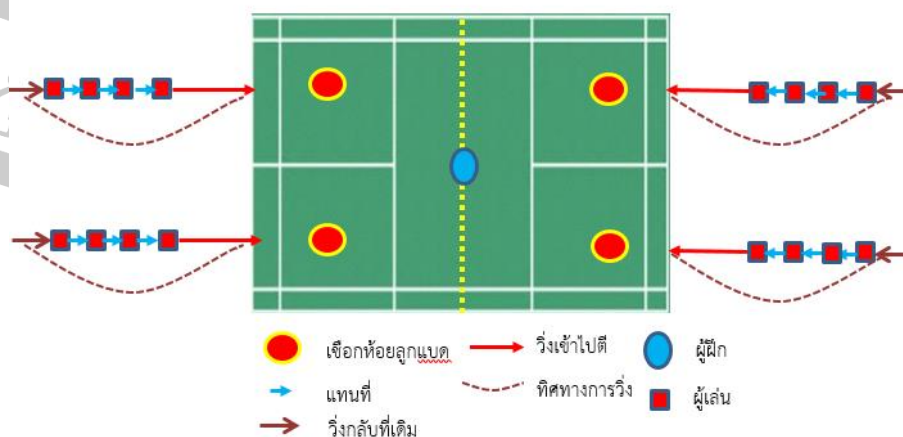
1. วิ่งเหยาะๆ 3 รอบสนาม
2. วิ่งสไลด์ สลับซ้าย ขวา 1 รอบสนาม
3. วิ่งกระโดดปรบมือเหนือศีรษะและใต้ขา 1 รอบสนาม

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที)

1. หมุนคอซ้าย ขวา หน้า หลัง 10 ครั้ง
2. หมุนไหล่ 10 ครั้ง
3. พับแขนเหนือไหล่ 15 วินาที
4. ก้มแตะ ซ้าย ขวา 20 ครั้ง
5. ยืนหมุนเอว หมุนเข่า หมุนข้อมือ ข้อเท้า ท่าละ 10 ครั้ง
6. ยืนเขย่งปลายเท้าขึ้นสูง 10 ครั้ง
7. แยกขาไปข้างหน้าซ้าย ขวา ข้างละ 10 วินาที

- 4.ครูอธิบายและสาธิตท่าทางและวิธีตีลูกโด่งหลังแบบโจมตีให้ผู้เรียนเข้าใจเพื่อฝึกต่อไป

แบบฝึกที่ 1 การฝึกตีลูกโด่งหลังแบบโจมตี โดยมาฝึกบูรณาการร่วม (20 นาที)

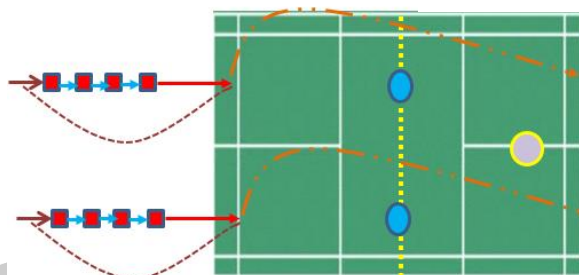


วิธีฝึกแบบฝึกที่ 1

1. ครูอธิบายขั้นตอนในการตีลูกโด่งหลังแบบโจมตีว่ามี 4 จังหวะให้ผู้เล่นเข้าใจ
 - ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและฝึกการตีลูกโด่งหลัง 4 จังหวะ แบบแยกส่วน โดยแต่ละจังหวะให้หายใจเข้า-ออกตามหระคือ 1(เข้า-ออก) 2(เข้า-ออก) 3(เข้า-ออก) 4 (เข้า-ออก)แล้วเหวี่ยงไม้ตี 20 ครั้ง 2 เซต
 - ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและฝึกการเหวี่ยงไม้ตีลูกแบบปิดจังหวะ โดยแต่ละจังหวะให้หายใจเข้า-ออก ตามหระคือ 1(เข้า-ออก) 2(เข้า-ออก) 3(เข้า-ออก) 4 (เข้า-ออก) แล้วเหวี่ยงไม้ตี 20 ครั้ง 2 เซต
 - ให้ผู้เล่นยืนตามตำแหน่งที่กำหนดและฝึกการเหวี่ยงไม้ตีแบบเปิดจังหวะ
 - ทบทวนการฝึกหายใจเข้าออกตามจังหวะที่ตนเองถนัดจะฝึกแบบเดิมหรือฝึกใหม่ที่ตนเองคิดว่าทำได้ดีกว่า 4 ชุดแล้วเหวี่ยงไม้ตีแบบเปิดจังหวะ 30 ครั้ง แล้วกลับไปเริ่มต้นใหม่ 2 เซต ครูคอยสังเกตว่าผู้เล่นมีความตั้งใจและมีสมาธิในการฝึกมากน้อยเท่าใด

แบบฝึกที่ 2 การตีลูกโด่งหลังลงเป้าหมาย (20 นาที)

เชือกสูง 8 ฟุต



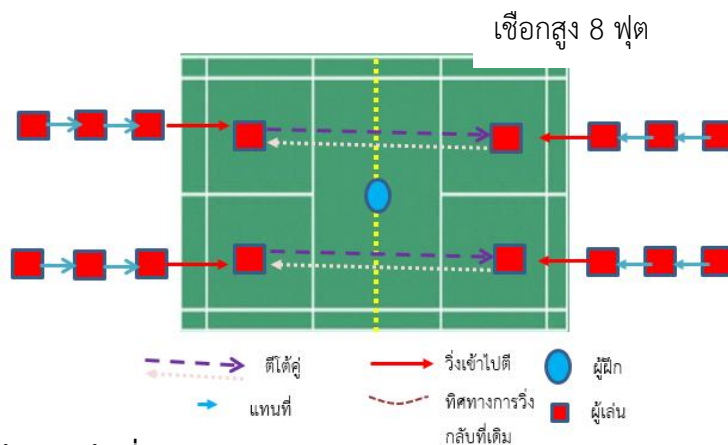
วิธีฝึกแบบฝึกที่ 2

1. ให้ตัวแทนกลุ่มโยนลูกให้ผู้เล่นทีละคน
2. ให้แต่ละคนตีลูกคนละ 30 ลูก คนละ 2 ชุด ให้ข้ามเชือก
3. เมื่อโยนลูกครบทุกคนแล้วให้เปลี่ยนคนโยนลูก



พหุ มณฑล ชาติไทย ช่าง

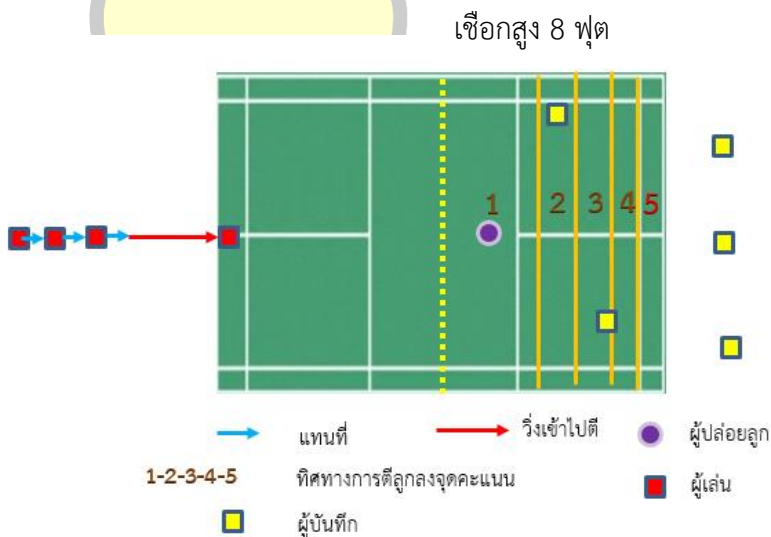
แบบฝึกที่ 3 การตีลูกโด่งหลังโต้คู่แบบโจมตี (20 นาที)



วิธีฝึกแบบฝึกที่ 3

1. ให้แต่ละกลุ่มจับคู่
2. ให้แต่ละคู่ตีลูกโด่งหลังโต้คู่
3. ในขณะที่ฝึกถ้าคู่ใดทำลูกตกพื้น ให้เปลี่ยนคู่ใหม่ทันที
4. ให้แต่ละคู่บันทึกการตีโต้คู่ในแต่ละครั้ง

การฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน (15 นาที)



วิธีฝึกแบบฝึกที่ 4

1. แต่ละกลุ่มตีลูกโด่งหลังคนละ 1 ลูกโดยมีผู้ปล่อยลูกให้แต่ละกลุ่มๆ ละ 30 ลูก
2. เมื่อแต่ละคนตีลูกแล้วให้เปลี่ยนคนที่ 2 3 4 ไปเรื่อยๆ จนครบ 30 ลูก
3. ให้คู่เป็นผู้ประเมินท่าทางที่ถูกต้อง
4. กลุ่มใดทำคะแนนรวมได้มากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ

ขั้นตอนที่ 3 การฝึกสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทน (20 นาที)

1. วิ่งรอบสนาม 10 รอบ
2. ยืนกระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้าถอยหลัง ทำละ 30 วินาที 2 เซต
3. กระโดดเท้าแยกออกหน้าหลังสลับขา ทำละ 30 วินาที 2 เซต
4. กระโดดเท้าแยกออกข้างเข้าออก ทำละ 30 วินาที 2 เซต
5. วิ่งยกเข่าสูงอยู่กับที่ ทำละ 30 วินาที 2 เซต
6. กระโดดขาไขว้ซ้ายขวา ทำละ 30 วินาที 2 เซต
7. ก้าวขึ้นเป็นตั V ทำละ 30 วินาที 2 เซต
8. ก้าวถอยหลังเป็นตั V ทำละ 30 วินาที 2 เซต
9. จับคู่ขว้างลูกแบดมินตัน 30 ลูก 2 เซต
10. เหวี่ยงไม้ตีลม 4 จังหวะ 20 ครั้ง 3 เซต
11. ลูกนั่ง 20 ครั้ง 2 เซต
12. ดันพื้น 15 ครั้ง 2 เซต

ขั้นตอนที่ 4 การคลายอุ่น (Cool Down) (เวลา 10 นาที)

1. เริ่มต้นด้วยการวิ่งช้าๆ 1 รอบสนาม
2. ทำพับแขนเหนือศีรษะ ข้างละ 10 วินาที
3. ทำกางแขนพับไปข้างหลัง 15 วินาที
4. ทำเหยียดแขนสุดขึ้นด้านบน 15 วินาที
5. ทำดึงศอกเอนตัวด้านละ 10 วินาที
6. ทำบิดตัวด้านข้างๆ ละ 10 วินาที
7. ทำเอนตัว ยันศอก เหยียดน่อง ข้างละ 20 วินาที
8. ทำก้มหลัง งอเข่า มือแตะพื้น 20 วินาที
9. ทำยกขา งอเข่า ข้างละ 20 วินาที
10. ทำก้าวขา ย่อตัว หันข้าง ข้างละ 20 วินาที
11. ทำนั่งกับพื้นเหยียดขา ก้มตัว ข้างละ 20 วินาที
12. ทำนั่งกับพื้น แยกเท้า ก้มตัว 30 วินาที
13. ทำนอนราบ กอดเข่าชิดอก ข้างละ 20 วินาที
14. ทำนอนราบ เหยียดตัว 2 ครั้งๆ ละ 5 วินาที
15. ทำคุกเข่า ยันแขน 30 วินาที
16. ทำนอนไขว้ขา กดเข่า ข้างละ 10 วินาที

แบบบันทึกผลความสามารถทางทักษะกีฬาของผู้เล่นแบดมินตัน

ที่	ทักษะกีฬา/ สัปดาห์	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	การจับไม้												
2	การตีลูกโค้งหลัง												
3	การส่งลูก												
4	ลูกหยอดหน้าตาข่าย												
5	การตีลูกจัด												
6	การตีลูกตาด												
7	การตีลูกตบ												
8	การตีลูกตัดหยอด												
9	การรับลูกตบ												
10	การตีลูกเย็บ												

ชื่อ/สกุล.....

ระดับการพัฒนาความสามารถทางทักษะกีฬา

ระดับคะแนน 10 คะแนน หมายถึง ดีมาก

ระดับ 8 คะแนน หมายถึง ดี

ระดับคะแนน 6 คะแนน หมายถึง ปานกลาง

ระดับ 4 คะแนน หมายถึง น้อย

ระดับคะแนน 2 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด

ความพึงพอใจในการพัฒนาความสามารถทางทักษะกีฬาของฉันทันหลังเข้าร่วมโปรแกรม












ลงชื่อ.....

...../...../.....

แบบประเมินสมรรถภาพทางจิตใจและสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ.....สกุล.....

ฉันประเมินความสามารถการปฏิบัติทักษะกีฬาของฉันวันนี้			
1.ความสามารถทางทักษะกีฬา ของฉันหลังการฝึกวันนี้			
1.1 การจับไม้			
1.2 ท่าเตรียม			
1.3 การตั้งท่าตีลูก			
1.4 การเหวี่ยงไม้ตีลูก			
1.5 การใช้ข้อมือ			
1.6 การเคลื่อนไหว			
ภาพรวมการปฏิบัติทักษะกีฬาของฉันวันนี้			
ฉันประเมินความรู้สึกของฉันวันนี้			
1.สมรรถภาพทางจิตใจ ของฉันหลังการฝึกวันนี้			
1.1 มีความเชื่อมั่นในการเล่นมากขึ้น			
1.2 มีความเชื่อมั่นในการเล่นลูกโด่งหลังได้ตีขึ้น			
1.3 มีความเชื่อมั่นว่าจะทำให้การเล่นได้เปรียบคู่ต่อสู้			
1.4 อยากฝึกมากขึ้นเพื่อทำคะแนนมากกว่าเดิม			
1.5 อยากแข่งขันเพราะมั่นใจในการเล่นมากขึ้น			
1.6 อยากเล่นกับคู่แข่งที่เก่งกว่าเพื่อทดสอบทักษะที่ฝึกมา			
ภาพรวมความรู้สึกของฉันวันนี้			
ฉันประเมินสมรรถภาพทางกายของฉันวันนี้			
2.สมรรถภาพทางกาย ของฉันหลังการฝึกวันนี้			
2.1 มีความแข็งแรงกว่าก่อนฝึก			
2.2 ความแข็งแรงทำให้ตีลูกโด่งหลังได้ตีขึ้น			
2.3 ความแข็งแรงทำให้ได้คะแนนมากขึ้น			
2.4 ตีลูกโด่งหลัง 10 ลูก โดยไม่เหนื่อยหอบ			
2.5 ตีลูกโด่งหลัง 10 ลูก ได้คะแนนดีทุกลูก			
2.6 หลังการตีลูกแล้วยังมีพลังในการเล่นได้อีก			
รวมสมรรถภาพทางกายของฉันวันนี้			

*** อย่าลืมนำข้อมูลไปลงในคู่มือการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อประเมินความก้าวหน้านะครับ

สาระการฝึกประจำหน่วยการฝึกสัปดาห์ที่ 2

สาระการฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลัง (The Clear)

การฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลัง (The Clear)

1. แบบแยกส่วน โดยแบ่งทักษะออกเป็นขั้นตอน เช่น 1. การจับไม้ 2. การยืนเตรียมพร้อม 3. การถ่ายน้ำหนักตัว 4. การเหวี่ยงแขนสับดัดข้อมือขึ้นตีลูก 5. การปล่อยน้ำหนักไม้และ 6. ก้าวเท้าที่ถนัดตามไปข้างหน้า เพื่อให้ปฏิบัติแต่ละขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง
2. แบบปิดจังหวะ โดยให้ปฏิบัติแต่ละขั้นตอนจาก 1 ไป 2 จนถึงขั้นตอนที่ 6 แบบปิดจังหวะเริ่มจากช้าๆก่อน แล้วจึงเพิ่มความเร็วขึ้นตามความสามารถ (ฝึกตีลูกที่แขวนไว้)
3. แบบรวมหรือแบบเปิดจังหวะ โดยให้ปฏิบัติแต่ละขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ (ฝึกตีลูกที่แขวนไว้)
4. แบบก้าวหน้า หลังจากที่ได้เข้าใจและปฏิบัติแต่ละขั้นตอนได้อย่างถูกต้องโดยให้ฝึกทำช้าๆจนชำนาญดีแล้วให้ครูปล่อยลูกให้ตีแบบอยู่กับที่ 30 - 40 ลูก หลากๆเพื่อจนทำได้ถูกต้อง
5. ครูเน้นจุดที่สำคัญเช่น การจับไม้แรกเกิด การยืนเตรียมพร้อม การตั้งท่าตีลูก การใช้หัวไหล่ และการสับดัดข้อมือ
6. ครูตีลูกโด่งหลังด้านหน้ามือ และด้านหลังมือที่ถูกต้องให้นักศึกษาดูอีกครั้ง

รายละเอียดสาระในการฝึกการตีลูกโด่งหลัง

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530 : 100-103) ได้อธิบายวิธีการตีลูกโด่งหลังไว้ว่า การตีลูกโด่งหลัง จะตีเมื่อฝ่ายตีอยู่ในลักษณะเสียเปรียบ ต้องการเวลาในการตั้งตัว พบมากในการเล่นประเภทเดี่ยวการตีต้องใช้แรงมาก ตีให้ลูกเคลื่อนที่ไปในระดับสูง ไปตกยังเส้นเขตหลัง การตีลูกโด่งหลังจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามตีกลับมาลำบาก การตีลูกโด่งหลังจะตีเมื่อลูกเคลื่อนที่มาในระดับสูงทางขวาและทางซ้าย แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

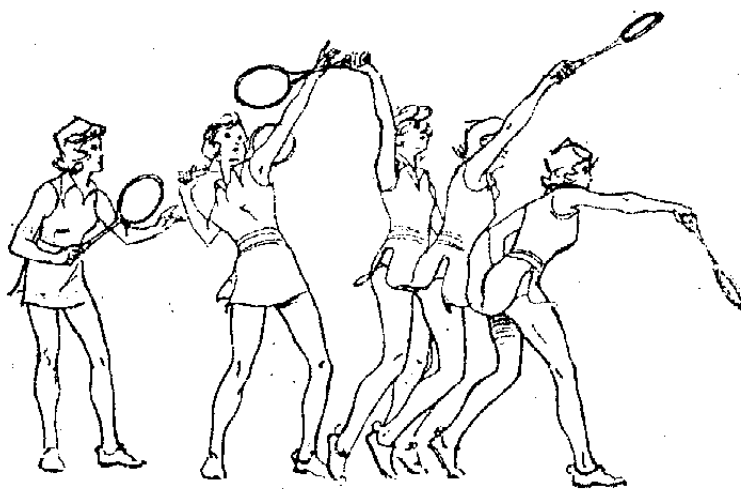
1. ตีแบบหน้ามือเหนือศีรษะ (Overhead Forehand Clear) การตีลักษณะนี้ใช้เมื่อลูกลอยเหนือศีรษะทางด้านหน้ามือ (ดูภาพที่ 5.3) ปกติใช้เล่นเมื่ออยู่หลังสนาม และผู้เล่นตั้งใจที่จะให้ลูกโด่งขึ้นเป็นมุมสูง ตกลงบริเวณหลังสนามคู่ต่อสู้

ท่าเตรียม ยืนในลักษณะเตรียมพร้อม หัวไม้แรกเกิดตั้งขึ้น บิดลำตัวมาทางขวา และก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว เพื่อให้ด้านซ้ายของลำตัวชี้ตรงไปยังตาข่าย น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวา ขณะที่บิดลำตัวยกไม้แรกเกิดขึ้นผ่านหน้า และให้ห้อยตกลงทางด้านหลังไหล่ขวา งอข้อศอก และห้อยข้อมือลง ข้อมือหักไปทางด้านหลัง แขนซ้ายยกขึ้นเพื่อช่วยในการทรงตัว

การตีลูก ขณะทีลูกชนไถ่ลอยมาในตำแหน่งที่ต้องการ ยึดตัวขึ้นเพื่อให้จังหวะที่ไม่แรกเกิดกระทบลูกนั้นเป็นตำแหน่งที่สูงสุดเหนือศีรษะ ยกข้อมือขึ้นข้างบนขณะที่หัวไม้แรกเกิดอยู่ในลักษณะห้อยต่ำอยู่อย่างเดิม ถ่ายน้ำหนักตัวมาอยู่เท้าหน้าขณะที่แขนเหยียดขึ้นตรง ก่อนที่ไม่แรกเกิดจะกระทบลูก ข้อมือเหยียดตรง เหวี่ยงหัวไม้แรกเกิดไปข้างหน้าด้วยความเร็วเต็มที่ เพื่อตีลูกชนไถ่ให้เคลื่อนที่ไป เมื่อตีไปแล้ว หัวไม้แรกเกิดเคลื่อนที่ตามไปข้างหน้า และเหวี่ยงลงข้างลำตัว น้ำหนักตัวจะอยู่บนเท้าหน้า เมื่อแขนเหวี่ยงตามจนหมดระยะทางแล้วกลับมาอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมใหม่

หลักสำคัญ

1. ยืนหันข้างให้กับแนวที่ลูกชนไถ่ลอยมา
2. ขณะเตรียมตัวตี น้ำหนักตัวตกบนเท้าหลังไม้แรกเกิดลือ่ห้อยตกลงด้านหลังศีรษะ หักข้อมือไปด้านหลัง
3. ยึดตัวขึ้นเต็มที่ เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปเท้าหน้า
4. ให้เท้าทั้งสองอยู่ติดพื้นตลอดเวลา
5. เหวี่ยงแขนตาม หลังจากตีลูกแล้ว และกลับมาอยู่ในท่าเตรียม
6. หันไหล่ซ้ายเข้าหาตาข่ายขณะตีลูก



ภาพที่ 5.3 การตีลูกโด่งหน้ามือเหนือศีรษะ

ที่มา : เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล. 2530 : 102

2. ตีแบบหลังมือเหนือศีรษะ (Overhead Backhand Clear)

การตีลักษณะนี้ ใช้ตีลูกชนไถ่ในระดับสูงจากหลังสนามทางด้านข้างด้านหลังมือ (ดูภาพที่ 5.3) จุดประสงค์ของการตีลูกนี้ก็เพื่อให้โด่งไปทางด้านหลังสนามตรงกันข้าม ใช้ลูกนี้ทั้งในขณะรับโดยปรับมุมกระทบของไม้แรกเกิด เช่นเดียวกับลูกโยนหน้ามือ

การตี ยืนในท่าเตรียมพร้อม ถอยเท้าซ้ายลงมา 1 ก้าว บิดลำตัวมาทางซ้ายจนกระทั่งหันหลังให้ตาข่าย แขนที่ถือไม้แร็กเกตงอ ศอกชี้ตั้งขึ้นพุ่งไปยังจุดกระทบลูก ไม้แร็กเกตที่อยู่เหนือไหล่ขวาขึ้นไป จังหวะที่จะตีนั้นเท้าขวาจะอยู่หน้าเท้าซ้าย เหยียดแขนตั้งขึ้น ศอกชี้ตรงไปยังจุดที่จะตี แล้วเหยียดแขนส่วนบนให้ตั้งตรง ทำให้หัวไม้แร็กเกตเคลื่อนที่ไปตีลูกชนไก่ด้วยความเร็วเต็มที่และหนักหน่วง แรงทั้งหมดจะไปรวมที่จุดกระทบ หลังจากที่ไม่แร็กเกตกระทบลูกชนไก่แล้ว เหยียดแขนตามไปตามธรรมชาติ แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

ข้อควรระวัง

1. บิดข้อมือและลำตัวไปทางซ้าย ถอยหลังด้วยเท้าซ้าย
2. ให้ข้อศอกชี้ไปยังจุดที่จะตีลูก (จุดกระทบ) แล้วก้าวเท้าขวาอยู่หน้า
3. ดึงไม้แร็กเกตไปทางด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อจะได้เหยียดไม้สูงสุด
4. เหยียดไหล่ขวาเข้าหาตาข่ายขณะตี

ขณะตีลูก



ภาพที่ 5.4 การตีลูกโด่งหลังมือเหนือศีรษะ

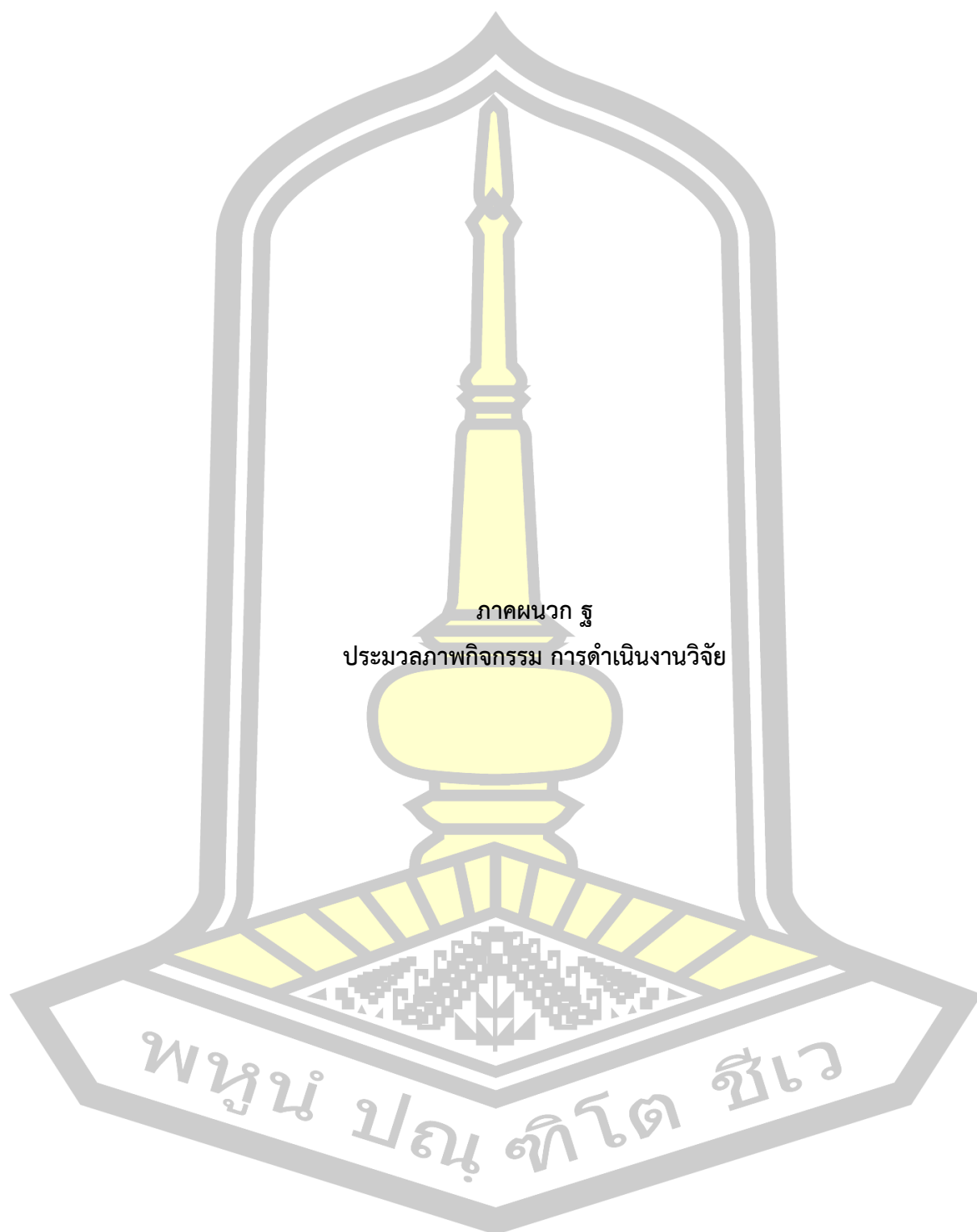
ที่มา : เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล. 2530 : 103

นอกจากนี้ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536 : 47-48) ยังได้เพิ่มเติมว่า การตีลูกโด่งหลังจะมีวิธีการตีเพิ่มเติมขึ้นอีกคือ

3. **ลูกโด่งอ้อมศีรษะ** (The Round the Head Clear) การตีลูกโด่งอ้อมศีรษะมีการเริ่มต้นหรือทักษะพื้นฐานเหมือนกับการตีลูกโด่งธรรมดาโดยจับด้ามแบบหน้ามือ ยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา และห่างกันมากกว่าการตีลูกโด่งธรรมดา ปลายเท้าซ้ายเกือบขนานกับตาข่าย สวิงแขนให้หัวไม้แร็กเกตต่ำลงมาข้างหลังก่อนไปทางซ้าย เอนตัวมาทางซ้าย เข้าซ้ายงอเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่กลางลำตัว จุดกระทบลูกอยู่ตรงศีรษะก่อนมาทางซ้ายเหมือนกับการตบอ้อมศีรษะ ไม่หักข้อมือ แต่มีการตามแรงโดยให้แขนซ้ายเฉียดข้ามศีรษะไปให้ยาวตามลูก และขวางมาทางขวาของลำตัว แขนซ้ายและไหล่ซ้ายหันไปทางตาข่าย

เมื่อตีไปแล้วเท้าขวาจะกลับเข้าไปอยู่ในแนวเดียวกันกับเท้าซ้าย (ดูภาพที่ 5.5) ลูกโด้งอ้อมศีรษะจะใช้เมื่อไม่สามารถจะตีลูกโด้งหลังมือได้ดี ใช้รับลูกเสิร์ฟพาดที่มาจากซ้ายมือ และใช้เมื่อลูกนั้นค่อนข้างมาจากซ้ายมือ













ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายวันชัย กองพลพรหม
วันเกิด	วันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2505
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 25 ซอยศรีมหาสารคาม 18/1 ถนนศรีมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ 44000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขต มหาสารคาม
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม เลขที่ 2 ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ 44000 โทรศัพท์/โทรสาร 0-4372-1528
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2524 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2526 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ. ชั้นสูง) สาขาวิชาพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัด มหาสารคาม พ.ศ. 2528 ปริญญาการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พ.ศ. 2547 ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2562 ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัด มหาสารคาม