

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตารางประกอบ.....	(11)
รายการภาพประกอบ.....	(12)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
รูปแบบและการเตะในกีฬาเทควันโดเบื้องต้น.....	7
การฝึกโดยใช้น้ำหนัก.....	9
หลักเบื้องต้นในการฝึกโดยใช้น้ำหนัก.....	10
โปรแกรมการฝึกโดยใช้น้ำหนัก.....	11
ชนิดของโปรแกรมการฝึก.....	13
การกำหนดน้ำหนักที่จะยก.....	15
เอกสารวิจัยในประเทศ.....	16
การวิจัยในต่างประเทศ.....	25

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

3	วิธีการวิจัย.....	31
	กลุ่มตัวอย่าง.....	31
	แบบแผนการทดลอง.....	32
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
	การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	35
	สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	36
4	ผลการวิจัย.....	38
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
5	การอภิปรายผลการวิจัย.....	41
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	41
	สมมติฐานของการวิจัย.....	41
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
	ขอบเขตการวิจัย.....	42
	วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	43
	สรุปผลการวิจัย.....	44
	การอภิปรายผลผลการวิจัย.....	44
	ข้อเสนอแนะ.....	49
	บรรณานุกรม.....	50
	ภาคผนวก ก.....	57
	เครื่องมือฝึกกล้ามเนื้อต้นขาหน้า.....	58
	การฝึกยกน้ำหนักท่า Legs Extension.....	59
	การฝึกยกน้ำหนักท่า Legs Press.....	61
	การอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึก.....	62
	ใบบันทึกผลการทดสอบการเตะตัวตวัดของนักกีฬาเทควันโด.....	69
	ใบบันทึกการทดสอบยกน้ำหนัก 1) RM (.....	71

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ข.....	72
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบฝึกการเตะตัวคในกีฬาเทควันโด.....	75
โปรแกรมการฝึกการเตะตัวคในกีฬาเทควันโด) Round Kicks (.....	76
ประวัติผู้เขียน.....	78

รายการตารางประกอบ

ตารางประกอบ	หน้า
1. ตารางแบบแผนการทดลอง.....	31
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของจำนวนครั้งที่ได้จากการทดสอบความเร็วของการเตะตัวดในกึ่งฟ้าเทควัน โด 20 วินาที ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของวิธีฝึกกล้ามเนื้อขา ทั้ง 2 กลุ่ม.....	39
3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของจำนวนครั้งที่ได้จากการทดสอบความเร็วของการเตะตัวดในกึ่งฟ้าเทควัน โด 20 วินาทีและค่าการทดสอบที (t-test) ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของวิธีฝึกกล้ามเนื้อขา ทั้ง 2 กลุ่ม.....	40
4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของจำนวนครั้งที่ได้จากการทดสอบความเร็วของการเตะตัวดในกึ่งฟ้าเทควัน โด 20 วินาทีและค่าการทดสอบที(t-test) ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่2หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	41
5. ไบบันท์กผลการทดสอบเวลาในการเตะตัวดในกึ่งฟ้าเทควัน โด 20 วินาที	69
6. ไบบันท์กการทดสอบยกน้ำหนัก (1RM).....	71
7. โปรแกรมการฝึกการเตะตัวดในกึ่งฟ้าเทควัน โด สัปดาห์ที่1 - 8.....	75

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
.1 ภาพเครื่องมือฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก.....	58
.2 ภาพแสดงเครื่องที่ใช้ในการทดสอบการเตะตัว.....	59
.3 ภาพแสดงการฝึกยกน้ำหนักท่า Legs Extension.....	60
.4 ภาพแสดงการฝึกยกน้ำหนักท่า Legs Press.....	61
.5 ภาพแสดงการอบอุ่นร่างกายก่อนและคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึก.....	62