

ภาคผนวก ก.

เครื่องมือฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก

เครื่องยูนีเวิร์ซัล ยิม แมชชีน (Universal Gym Machine)

เครื่องยูนีเวิร์ซัล ยิม แมชชีน (Universal Gym Machine) เป็นเครื่องช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการบริหารกายชุด 16 สถานี โดยมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. เป็นชุดกายบริหาร สามารถใช้ได้ 16 สถานี เป็นเครื่องมือรวบรวมศิลป์ของการฝึกปฏิบัติด้วยกัน และมีความสมบูรณ์แบบที่จะสร้างสภาวะที่เหมาะสมให้แก่ทุกส่วนของร่างกายส่วนประกอบในแต่ละสถานี มีอิสระในการฝึกบริหารกายในทุกแบบ

2. สามารถปรับเปลี่ยนน้ำหนักได้ตามต้องการ ตามความสามารถในทุกๆสถานีและทุกๆครั้ง จะต้องปรับเปลี่ยนน้ำหนักได้เหมาะสมตามความสามารถทุกครั้งที่ทำกรฝึก

3. โครงสร้างต่างๆ ไปสร้างด้วยโลหะที่มีความแข็งแรงทั้งโครงสร้างทั้งแนวนอน และทแยง เพื่อจะรับน้ำหนักและความเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายในทุกรูปแบบ



ภาพ 1 ภาพเครื่องยูนีเวิร์ซัล ยิม แมชชีน (Universal Gym Machine)

ภาพประกอบ 2 เครื่องที่ใช้ในการทดสอบการเตะตัววัด



นาฬิกาจับเวลา



นกกหวัด



เป้านิ่งสำหรับเตะ

การฝึกยกน้ำหนักท่า Legs Extension

1. ผู้รับการฝึกแต่งกายด้วยชุดฝึกกางเกงขาวและสวมเสื้อยืด
2. ให้ผู้รับการฝึกอบอุ่นร่างกายตามวิธีการอบอุ่นร่างกาย
3. ทดสอบน้ำหนัก 1 RM ลงในใบบันทึกผล หาค่าเปอร์เซ็นต์ของการฝึกบันทึกในตาราง
4. ปรับน้ำหนักตามตารางการฝึกของแต่ละคน
5. ผู้ฝึกนั่งบนม้านั่งอย่างสบายลำตัวตรง ขาท่อนบนชิด พับเข่าไปด้านหลังติดกับปลายเบาะ เข่าทั้งสองข้าง ชีตรงไปด้านหน้า มือจับที่เกาะ ส่วนเข่าข้างที่อยู่ได้เบาะสำหรับยกน้ำหนัก
6. เตะขาทั้งสองข้างขึ้นตรงๆ จนขนานกับพื้น จึงปล่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยในจังหวะที่เตะขาขึ้น ทำอย่างรวดเร็ว จังหวะที่ปล่อยลงช้ากว่าจังหวะที่ยกขึ้น และด้านน้ำหนัก ลำตัวตรง ยกน้ำหนักขึ้นลงตามโปรแกรมการฝึกของพอลเลตโต
7. หายใจเข้าเมื่อปล่อยน้ำหนักลง หายใจออกเมื่อเหยียดขาถิบนน้ำหนัก ดังภาพ 3



ภาพ 3 การฝึกยกน้ำหนักท่า Legs Extension

การฝึกยกน้ำหนักท่า Legs Press

1. ผู้รับการฝึกแต่งกายด้วยชุดฝึกกางเกงขายาวและสวมเสื้อยืด
2. ให้ผู้รับการฝึกอบอุ่นร่างกายตามวิธีการอบอุ่นร่างกาย
3. ทดสอบหาน้ำหนัก 1 RM ลงในใบบันทึกผล หาค่าเปอร์เซ็นต์ของการฝึกบันทึกในตาราง
4. ปรับน้ำหนักตามตารางการฝึกของแต่ละคน
5. ผู้ฝึกนั่งหลังชิดผนังพิง มือจับที่เกาะ ข้อเท้าและเข่าอเป็นมุมประมาณ 90 องศา วางเท้าบนที่วางเท้ากับช่วงไหล่ ลำตัวตรง
6. ดึงเท้าออกไปตรงๆ เหยียดเท้าสุดการเคลื่อนไหวของเท้า ปล่อน้ำหนักกลับสู่ท่าเริ่มซ้ำๆ ด้านน้ำหนักที่ตกลงมา โปรแกรมการฝึกของพอลเลตโต
7. หายใจเข้าเมื่อปล่อน้ำหนักลง หายใจออกเมื่อเหยียดขาถึบน้ำหนักดังภาพที่ 4



ภาพ 4 การฝึกยกน้ำหนักท่า Legs Press

ทำบริหารก่อนและและการฝึกด้วยน้ำหนัก

ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที

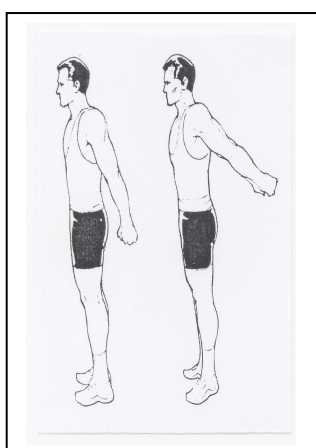
การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และการคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down)

การฝึกด้วยน้ำหนักนั้นถือเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่หนัก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกในแต่ละครั้งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนการฝึก ในกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายควรประกอบด้วยกิจกรรมที่เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด เช่น การเดินอย่างรวดเร็วหรือการวิ่งเหยาะๆหลังจากนั้นควรตามด้วยกิจกรรมที่เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

สำหรับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อนั้นควรกระทำทั้งก่อน ระหว่างและหลังการฝึกทันที โดยการปฏิบัติจะนิยมใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) เป็นหลักซึ่งประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อนั้น จะช่วยให้กล้ามเนื้อมีการฟื้นตัวจากการฝึกได้ และลดการเกิดอาการระบมของกล้ามเนื้อ (Muscle Soreness) ภายหลังจากการฝึกได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สำคัญสำหรับการฝึกด้วยน้ำหนัก

ตัวอย่างทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต่อไปนี้เป็นทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สำคัญสำหรับการฝึกด้วยน้ำหนักโดยในแต่ละท่าผู้ปฏิบัติต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อกลุ่มเป้าหมายจนกระทั่งไปในตำแหน่งหรือมุมที่รู้สึกตึงหรือเจ็บเล็กน้อยและไม่สามารถยืดต่อไป หลังจากนั้นให้หยุดนิ่ง ณ ตำแหน่งนั้นประมาณ 10 – 15 วินาที ปฏิบัติท่าละ 2-3 ครั้ง

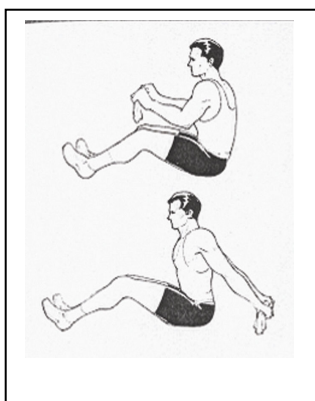


กล้ามเนื้อเป้าหมาย

อกและไหล่

การปฏิบัติ

1. ยืนตรงแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
2. มือ 2 ข้างประสานกันด้านหลัง แขนเหยียดตรง
3. ค่อย ๆ ยกแขนขึ้นด้านบนช้า ๆ ให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้
4. ขณะปฏิบัติตัวตั้งตรงไม่โน้มไปด้านหน้า

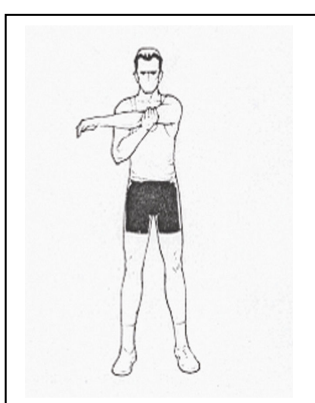


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

ไหล่และอก

การปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง ยืดขาไปด้านหน้า เข่างอเล็กน้อย
2. มือจับฝ่าเท้าหรือนำหรือขยี้ด
3. ยกแขนข้ามศีรษะ โดยแขนจะต้องเหยียดตรง อยู่ด้านหลัง

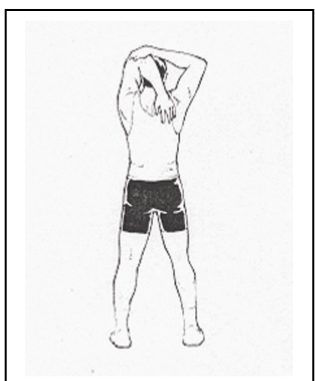


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

หลังส่วนบน ไหล่ และแขน

การปฏิบัติ

1. ยืนตรงแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
2. มือซ้ายไขว้ผ่านอก มือขวาจับที่ข้อศอก
3. ออกแรงดึงไปทางขวาอย่างช้า ๆ จนรู้สึกว่าจะดึง
4. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในแขนตรงข้าม

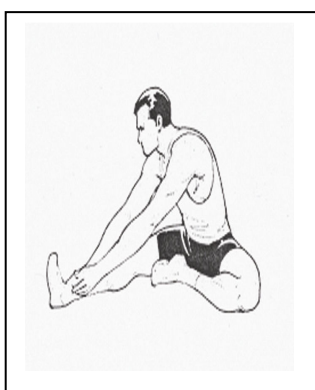


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

ไหล่ และต้นแขนด้านหลัง

การปฏิบัติ

1. ยืนตรงแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
2. มือซ้ายข้ามศีรษะ ไปแตะสะบักขวา
3. มือขวาจับที่ข้อศอกซ้าย และออกแรงดึงไปทางขวา อย่างช้า ๆ
4. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในแขนตรงข้าม

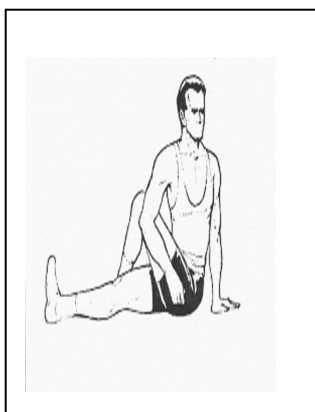


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

หลังส่วนล่าง ต้นขาด้านหลัง และต้นขาด้านใน

การปฏิบัติ

1. นั่งขาขวาเหยียดตรงไปด้านหน้า ฝ่าเท้าซ้ายแตะด้านใน ต้นขาขวา
2. เอื้อมมือไปจับข้อเท้าขวา ค่อย ๆ ก้มตัวลงช้า ๆ
3. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม

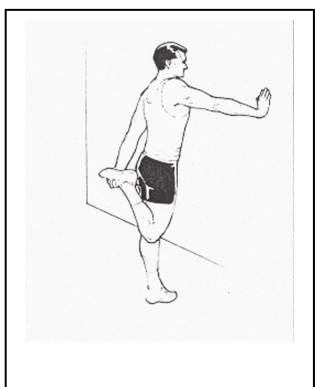


กล้ามเนื้อเป้าหมาย

หลังและสะโพก

การปฏิบัติ

1. นั่งลงกับพื้น ขาขวาเหยียดตรง ปลายเท้าชี้ขึ้นด้านบน
2. งอเข่าซ้าย หลังจากนั้นยกไขว้มาด้านข้างของขาขวาให้ฝ่าเท้าซ้ายวางราบกับพื้น
3. บิดตัวไปทางด้านซ้าย ใช้ศอกขวาดันเข่าซ้ายออกไปทางขวา
4. มือซ้ายวางราบกับพื้น
5. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม

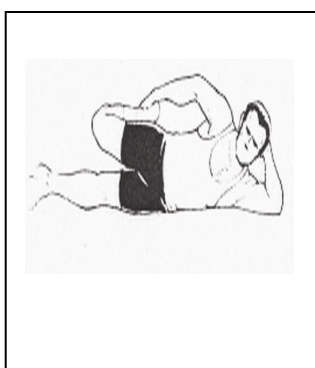


กล้ามเนื้อเป้าหมาย

ต้นขาด้านหน้า

การปฏิบัติ

1. ยืนขาเดียว เอื้อมมือซ้ายไปจับปลายเท้าขวาดึงเท้าเข้าหากันให้มากที่สุด
2. เพื่อความสะดวก ใช้มือขวาจับผนังไว้ขณะปฏิบัติ
3. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในด้านตรงข้าม

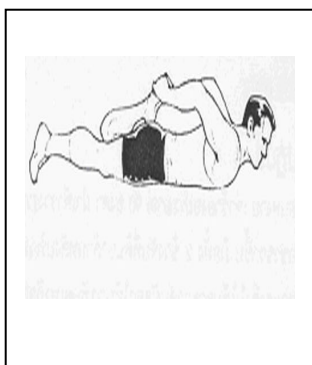


กล้ามเนื้อเป้าหมาย

ต้นขาด้านหลัง

การปฏิบัติ

1. นอนตะแคงข้างซ้าย
2. งอเข่าขวา มือจับข้อเท้า แล้วดึงข้อเท้าเข้าหากัน
3. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม

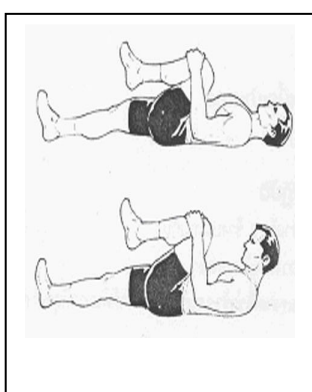


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

ต้นขาด้านหน้า

การปฏิบัติ

1. นอนคว่ำ ขาขวาเหยียดตรง
2. งอเข่าซ้าย มือทั้ง 2 ข้างจับที่ปลายเท้าซ้าย
3. ดึงปลายเท้าเข้าหากัน (ขณะปฏิบัติ เข่าติดพื้นและไม่แอ่นหลังส่วนล่าง)
4. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม

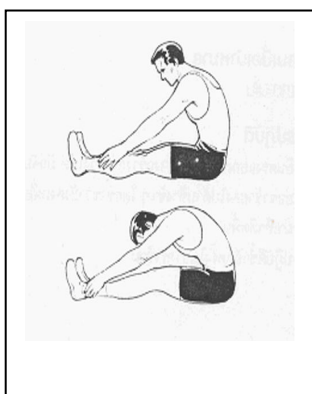


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

ต้นขาด้านหลัง

การปฏิบัติ

1. นอนหงาย ขาขวาเหยียดตรง
2. งอเข่าซ้าย ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับบริเวณเข่า ดึงเข่าเข้าอกให้มากที่สุด พร้อมยกศีรษะไปหาเข่า
3. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม

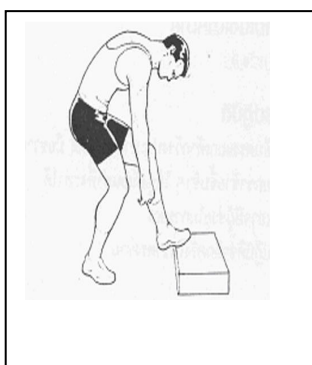


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

ต้นขาด้านหลัง

การปฏิบัติ

1. นั่ง ขาทั้งสองข้างเหยียดตรงไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ขึ้นด้านบน
2. มือทั้งสองข้างวางที่หน้าแข้ง
3. ก้มตัวลงไปให้หน้าผากสัมผัสหรือใกล้ขามากที่สุดเท่าที่จะทำได้

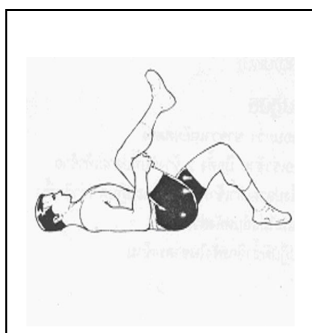


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

ต้นขาด้านหลัง

การปฏิบัติ

1. ยืน ขาขวาวางอยู่บนพื้น งอเข่าเล็กน้อย ส่วนขาซ้ายวางอยู่บนกล่องที่มีความสูงประมาณ 30 เซนติเมตร
2. ก้มตัวลงไปช้า ๆ จนกระทั่งรู้สึกถึงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
3. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม

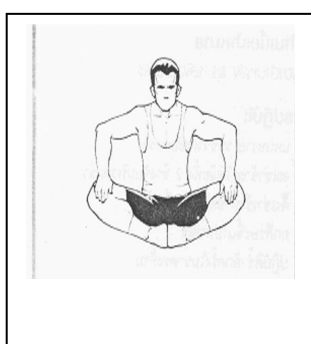


กล้ามเนื้อเป้าหมาย

ต้นขาด้านหลัง

การปฏิบัติ

1. นอนหงาย เข่าซ้ายประมาณ 90 องศา ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น
2. ยกขาขวาขึ้น มือทั้ง 2 ข้างจับที่ต้นขาด้านหลังบริเวณข้อพับ
3. ออกแรงดึงให้ต้นขาขวาสัมผัสสอกให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
4. ค่อยเหยียดเข่าขวาออกช้า ๆ จนรู้สึกตึงต้นขาด้านหลัง
5. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม



กล้ามเนื้อเป้าหมาย

ต้นขาด้านใน

การปฏิบัติ

1. นั่งฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้างประกบกัน
2. มือวางด้านในของเข่า
3. ออกแรงกดที่เข่าช้า ๆ จนกระทั่งเข่าใกล้พื้นมากที่สุด

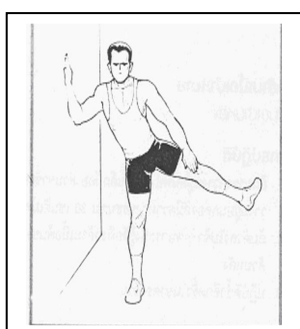


กล้ามเนื้อเป้าหมาย

ต้นขาด้านใน

การปฏิบัติ

1. ยืนตรงแยกเท้าทั้งสองข้างกว้างกว่าช่วงไหล่ มือจับที่ต้นขา
2. ย่อขาซ้ายลงไปด้านข้างช้า ๆ โดยขาขวายังคงเหยียดตรง ฝ่าเท้าติดพื้น
3. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม

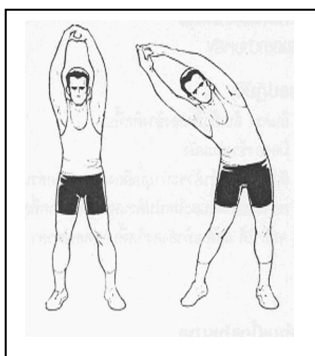


กล้ามเนื้อเป้าหมาย

ต้นขาด้านใน

การปฏิบัติ

1. ยืนตรงแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ มือขวาสัมผัสสอกนั่ง
2. ยกขาซ้ายขึ้นช้า ๆ ให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ (อาจมีผู้ช่วยใน)
3. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม

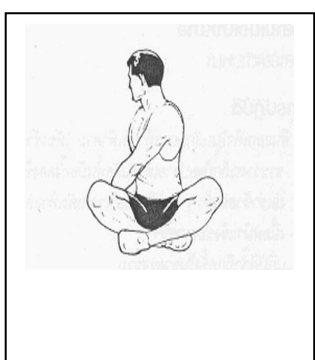


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

ลำตัวด้านข้าง

การปฏิบัติ

1. ยืนตรงแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
2. มือทั้งสองข้างประสานกันเหนือศีรษะ
3. เอียงตัวไปทางด้านขวา ฯลฯ แต่ไม่เกิน 20 องศา
4. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในด้านตรงข้าม

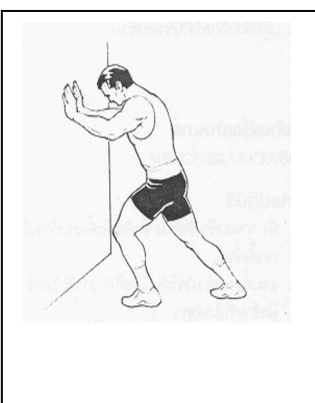


กล้ามเนื้อเป่าหมาย

ลำตัวด้านข้าง

การปฏิบัติ

1. นั่ง ขาสองข้างไขว้กัน
2. บิดลำตัวพร้อมกับหันหน้าไปทางขวา มือวางอยู่ข้างต้นขา
3. ใช้ส่วนของแขนท่อนล่าง ต้นขาขวา เพื่อให้บิดลำตัวไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
4. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในด้านตรงข้าม



กล้ามเนื้อเป่าหมาย

ปลายขาด้านหลัง

การปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ให้ขาซ้ายอยู่หน้าโดยปลายเท้าทั้ง 2 ข้างชี้ไปด้านหน้า มือทั้งสองยันผนัง
2. งอเข่าซ้ายลงช้า ๆ ในขณะที่ขาหลังยังคงเหยียดตรง สันเท้าติดพื้น
3. ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งในขาตรงข้าม

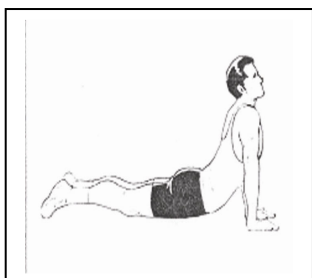


กล้ามเนื้อเป้าหมาย

หลังส่วนล่าง

การปฏิบัติ

1. อยู่ในท่าคุกเข่า ผ่ามือทั้งสองข้างสัมผัสพื้น
2. โกงหลังขึ้นด้านบนช้า ๆ พร้อมกับก้มศีรษะให้กางชิดอก



กล้ามเนื้อเป้าหมาย

ท้อง

การปฏิบัติ

1. นอนคว่ำใช้แขนดันลำตัวขึ้นจนกระทั่งแขนเหยียดตรง
2. กดสะโพกและกระดูกเชิงกรานให้สัมผัสพื้น ตลอดเวลาที่ปฏิบัติ

ใบบันทึกผลการทดสอบการเตะตวัดของนักกีฬาเทควันโด ในเวลา 20 วินาที ของกลุ่มที่ 1

ลำดับที่	รายนามนักกีฬา	ผลการทดสอบ ฟีกทักษะการเตะตวัด ควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อขาแบบโอเฟ็น ไคเนติกเซน
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

หมายเหตุ ใบบันทึกผลการทดสอบใช้ทั้งทดสอบก่อนและทดสอบหลังการฝึก

ใบบันทึกผลการทดสอบการเตะตวัดของนักกีฬาเทควันโด ในเวลา 20 วินาที ของกลุ่มที่ 2

ลำดับที่	รายชื่อนักกีฬา	ผลการทดสอบ ฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อขาแบบโคลสไคเนติกเซน
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

หมายเหตุ ใบบันทึกผลการทดสอบใช้ทั้งทดสอบก่อนและทดสอบหลังการฝึก

ใบบันทึกการทดสอบยกน้ำหนัก (1 RM)

กลุ่มที่..... ทำ Leg press ทำ Leg extension

ชื่อ.....นามสกุล.....วัน/เดือน/ปีเกิด.....

อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัดปัตตานี หมายเลขโทรศัพท์.....

ค่า 1 RM =ปอนด์

สัปดาห์ที่	เซต X ครั้ง	ความหนัก ของ 1 RM	น้ำหนักที่ยก ได้(ปอนด์)	เวลาต่อเซต (วินาที)	เวลาพัก (นาที)
1	1x 10,1x8,4x6	60%	30,25,20	7 - 10
2	1x 10,1x8,4x6	70%	30,25,20	7 - 10
3	1x10,5x5	75%	30,20	7 - 10
4	1x10,5x5	80%	30,20	7 - 10
5	1x10,2x5,3x3	85%	25,20,15	7 - 10
6	1x10,2x5,3x3	90%	25,20,15	7 - 10
7	1x10,1x8,1x5,1x3,1x1,1x1	95%	30,25,15,10,5	7 - 10
8	1x10,1x8,1x5,1x3,1x1,1x1	100%	30,25,15,10,5	7 - 10

หมายเหตุ ฝึกยกน้ำหนักสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วัน จันทร์ พุธ ศุกร์ ระหว่างเวลา 17.00- 19.00 น. และทำการทดสอบหาค่า 1 RM ในวันเสาร์ก่อนการฝึก และบันทึกผลหาค่าเปอร์เซ็นต์ของการฝึก

ภาคผนวก ข.



ที่ ศธ 0521.2.0707/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี 94000

7 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบทดสอบโปรแกรมการฝึกเตะตัวัด
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด
2. ตารางการตรวจสอบแบบทดสอบโปรแกรมการฝึกเตะตัวัด จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายปาเดอลี เจ๊ะอาลี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิตในหัวข้อ “ผลการฝึกกล้ามเนื้อขา แบบโคลสโคเนติกเซนและโอเพ่นโคเนติกเซน ที่มีต่อความเร็วของการเตะตัวัดในกีฬาเทควันโด” โดยมี ดร.ประเสริฐ อุกติ และ รศ.ดร.ชิตชนก เขิงเขาว์ เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแบบทดสอบโปรแกรมการฝึกเตะตัวัดดังกล่าวนี้ ทั้งนี้เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันทพงศ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

**แบบฟอร์มใบสมัครการเข้าร่วมการศึกษา
ผลการฝึกกล้ามเนื้อแบบโคลสไคเนติกเซนและโอเพ่นไคเนติกเซน
ที่มีต่อความเร็วของการเตะวัดในกีฬาเทควันโด**

ชื่อ.....นามสกุล.....

มีความประสงค์ขอสมัครในการเข้าร่วมเป็นผู้เข้ารับการทดลองวิจัยของท่าน

ข้าพเจ้าเป็นนักเรียนโรงเรียน.....

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่..... อายุ.....ปี ส่วนสูง.....ซ.ม. น้ำหนัก.....ก.ก.

มีโรคประจำตัวหรือไม่ มี ไม่มี
 ท่านเคยเป็นนักกีฬามาแล้ว 1-2 ปี มากกว่า 2 ปี
 ท่านได้เคยเข้าร่วมแข่งขันมาก่อน 6 เดือนหรือไม่ ได้เข้าร่วม ไม่ได้เข้าร่วม

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก บ้านเลขที่.....ซอย.....

ถนน.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด ปัตตานี โทรศัพท์.....

ลงชื่อ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

คำรับรองของผู้ปกครอง

ข้าพเจ้า(นาย,นาง,นางสาว.....นามสกุล.....

เป็นผู้ปกครองของมีความยินดีและยินยอมให้

.....เด็กในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบฝึกการเตะตัวตีกีฬาเทควันโด

โปรแกรมการฝึกการเตะตัวตีกีฬาเทควันโด ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการฝึก มีรายนามดังต่อไปนี้

1. อาจารย์ ขวัญชัย วัฒนศักดิ์
สถานที่ทำงาน ชมรมเทควันโดจังหวัดปัตตานี
ความชำนาญ/เชี่ยวชาญ โค้ชและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดจังหวัดปัตตานี สายดำดั่ง 3
2. อาจารย์ ภิญญา โชติรัตน์
สถานที่ทำงาน ชมรมเทควันโดจังหวัดสงขลา
ความชำนาญ/เชี่ยวชาญ โค้ชและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดจังหวัดสงขลา สายดำดั่ง 3
3. อาจารย์ รุ่งเพชร เลิศล้ำฟ้าคะนอง
สถานที่ทำงาน ชมรมเทควันโดจังหวัดสุราษฎร์ธานี
ความชำนาญ/เชี่ยวชาญ โค้ชและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดจังหวัดสุราษฎร์ธานี สายดำดั่ง 3

โปรแกรมการฝึกการเตะตวัดในกีฬาเทควันโด (Round Kicks)

โปรแกรมการฝึกการเตะตวัดในกีฬาเทควันโด สัปดาห์ที่ 1 - 8

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
ฝึกการเตะตวัดในกีฬาเทควันโด	วันจันทร์ <ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 20 นาที 2. ฝึกแทงเข้าในท่าเตะตวัดอย่างเดียวข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 3. ฝึกแทงเข้าในท่าเตะตวัด 2 จังหวะ ข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 4. ฝึกเตะตวัดในท่าสมบุรณ์ ข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 5. คลายกล้ามเนื้อ 20 นาที 	พักระหว่าง เซตที่ 2 และ 3 ประมาณ 3-5 นาที
ฝึกการเตะตวัดในกีฬาเทควันโด	วันพุธ <ol style="list-style-type: none"> 1. อบอุ่นร่างกาย 20 นาที 2. ฝึกแทงเข้าในท่าเตะตวัดอย่างเดียวข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 3. ฝึกแทงเข้าในท่าเตะตวัด 2 จังหวะ ข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 4. ฝึกเตะตวัดในท่าสมบุรณ์ ข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 5. ฝึกเตะตวัดในท่าสมบุรณ์ โดยใช้เป้าถือ ข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 6. คลายกล้ามเนื้อ 20 นาที 	พักระหว่าง เซตที่ 3 และ 4 ประมาณ 3-5 นาที

จุดมุ่งหมาย	รายการฝึกซ้อม	หมายเหตุ
ฝึกการเตะตวัดในกีฬาเทควันโด	วันศุกร์ 1. อบอุ่นร่างกาย 20 นาที 2. ยืนเตะตวัดด้วยเท้าหลัง ข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 3. สลับขาเตะตวัดด้วยขาหลัง ข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 4. ก้าวเท้าเตะตวัดด้วยขาหลัง ข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 5. สไลด์ถอยหลังเตะตวัดด้วยขาหลังข้างละ 20 ครั้ง จำนวน 2 เซต 6. คลายกล้ามเนื้อ 20 นาที	พักระหว่าง เซตที่ 3 และ 4 ประมาณ 3-5 นาที

หมายเหตุ โปรแกรมนี้ใช้ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2