

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการฝึกกล้ามเนื้อขาแบบโคลสไคเนติกเซน และ โอเพ่นไคเนติกเซน ที่มีต่อ
ความเร็วของการเตะตัวในกีฬาเทควันโด

ผู้เขียน นาย ปาเดอลี เจ๊ะอาลี

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2550

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกกล้ามเนื้อขาแบบ โคลสไคเนติกเซน และ โอเพ่นไคเนติกเซน ที่มีต่อความเร็วของการเตะตัวในกีฬาเทควันโด ระหว่างก่อนการฝึกทักษะการเตะตัวและหลังการฝึกทักษะการเตะตัว ด้วยวิธีฝึก 2 วิธี ได้แก่ ฝึกทักษะการเตะตัวควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโคลสไคเนติกเซน และการฝึกทักษะการเตะตัวควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโอเพ่นไคเนติกเซน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนเทควันโดเยาวชนชายอายุ 15 – 18 ปี ของยิมส์เทควันโด จังหวัดปัตตานี จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มที่ฝึกทักษะการเตะตัวควบคู่กับฝึกของกล้ามเนื้อขาแบบโคลสไคเนติกเซน และกลุ่มที่ฝึกทักษะการเตะตัวควบคู่กับฝึกของกล้ามเนื้อขาแบบโอเพ่นไคเนติกเซน ทำการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบการเตะตัวเพื่อใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการฝึกและ วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเร็วของการเตะตัวในกีฬาเทควันโดระยะเวลา 20 วินาที ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกผลฝึกกล้ามเนื้อขา แบบโคลสไคเนติกเซน ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน 1.67 ครั้ง โดยก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 25.20 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.36 ครั้ง และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 26.87 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.31 ครั้งตามลำดับ

2. ความเร็วของการเตะตัวในกีฬาเทควันโดระยะเวลา 20 วินาที ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกผลฝึกกล้ามเนื้อขา แบบโอเพ่นไคเนติกเซน ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน 2.34 ครั้ง โดยก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 25.06 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.00 ครั้งและหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 27.40 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.38 ครั้ง ตามลำดับ

3. ความเร็วของการเตะตัวในกึ่งพาเทควันโต 20 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของวิธีฝึกกล้ามเนื้อขา ทั้ง 2 กลุ่มโดยค่าเฉลี่ย เท่ากับ 26.87 และ 27.40 ตามลำดับและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.31 และ 3.38 ตามลำดับ ผลการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของวิธีฝึกกล้ามเนื้อขา ทั้ง 2 กลุ่ม โดยหลังการฝึกกล้ามเนื้อขา แบบโอเพ่นไคเนติกเซน และกลุ่มที่ฝึกกล้ามเนื้อขา แบบโอเพ่นไคเนติกเซนส่งผลต่อการพัฒนาความเร็วได้ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

Thesis Title Effects of Legs Muscle Training Using Close and Open Kinetic Chains
on Speed Round Kick in Taekwondo

Author Mr. Padelee Chik-alee

Major Program Physical Education

Academic Year 2007

ABSTRACT

This experimental research was aimed at comparing the effects of legs muscle training using close and open kinetic chains on speed round kick in Taekwondo between before and after training skills on speed round kick in Taekwondo. There were 2 methods of training: the first method focused on training skills on speed round kick in Taekwondo with weight lifting using close kinetic chains; the second method focused on training skills on speed round kick in Taekwondo with weight lifting using open kinetic chains. The subjects, drawn by means of simple random sampling, comprised of forty-five male athletes aged 15- 18 years old from Taekwondo Gym Pattani. They were divided into 2 groups of 15 people each. Each group the first method focused on training skills on speed round kick in Taekwondo with weight lifting using close kinetic chains; the second method focused on training skills on speed round kick in Taekwondo with weight lifting using open kinetic chains. Training eight week 3 day for a week. The instrument used for the research was speed round kick test used in pretest and posttest. In the analysis of data the researcher used mean, standard deviation and t-test.

The findings were as follows:

1. The difference between before and after training of speed round kick in Taekwondo in 20 seconds of subjects training legs muscle using close kinetic chains was 1.67. Before training, the arithmetic mean was 25.20, and the standard deviation was 4.36 while after training, the arithmetic mean was 26.87, and the standard deviation was 3.31.

2. The difference between before and after training of speed round kick in Taekwondo in 20 seconds of subjects training legs muscle using open kinetic chains was 2.34. Before training, the

arithmetic mean was 25.06, and the standard deviation was 4.00 while after, the arithmetic mean was 27.40, and the standard deviation was 3.38.

3. The arithmetic means of the speed of two groups in round kick in Taekwondo within 20 seconds after training in the eighth week were 26.87 and 27.40 while the standard deviation were 3.31 and 3.38. The T-test of two groups for comparing after training of speed round kick in Taekwondo with 20 seconds of subjects training leg muscle using close and open kinetic chains in the eighth week did not affect the speed development with significant difference at .05 level.