



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก
แบบสอบถามและใบบันทึกผล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบบันทึกข้อมูลของนักกีฬาเทควันโด

แบบประวัติส่วนตัว

- กลุ่ม.....
- 1.ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น.....
- 2.วัน/เดือน/ปีเกิด.....อายุ.....ปี.....เดือน
- 3.น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
- 4.ระยะเวลาในการเล่นเทควันโด.....ปี.....เดือน
- 5.เคยได้รับบาดเจ็บที่.....
- 5.1 ได้รับการรักษาจาก.....
- 5.2 ไม่ได้ได้รับการรักษา.....
- 6.เคยเป็นนักกีฬาระดับ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง แสดงเวลาในการหมนตัวตะกอนและหลังการฝีก

ทดสอบก่อนการฝีก

แบบประวัติส่วนตัวหลังฝีกตาม โปรแกรมน้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

แบบบันทึกผลการเตะ

ครั้งที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
วินาที										

ทดสอบหลังการฝีก

แบบประวัติส่วนตัวหลังฝีกตาม โปรแกรมน้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

แบบบันทึกผลการเตะ

ครั้งที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
วินาที										



ภาคผนวก ข
ภาพประกอบการศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทดลอง

นาฬิกาจับเวลาและนกดหัววัด



กรวยสูง 25 เซนติเมตร



กล่องสูง 35 เซนติเมตร



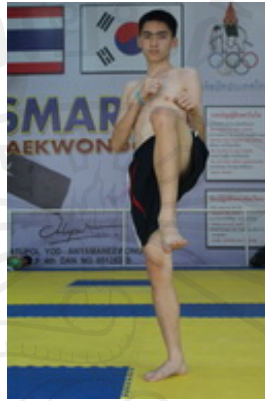
ท่าเตะในการฝึกและทดสอบของเทควันโด

ท่าเตะเฉียง (Round Kick)

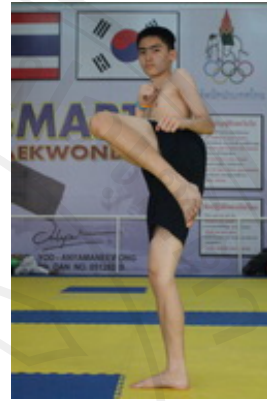
1



2



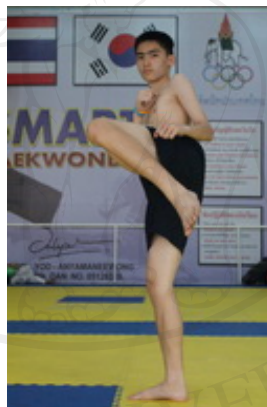
3



4



5



6



7



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by
All rights reserved
Mai University
reserved

ท่าหมุนตัวเตะเฉียง (Turning Round kick)

1



2



3



4



5



6



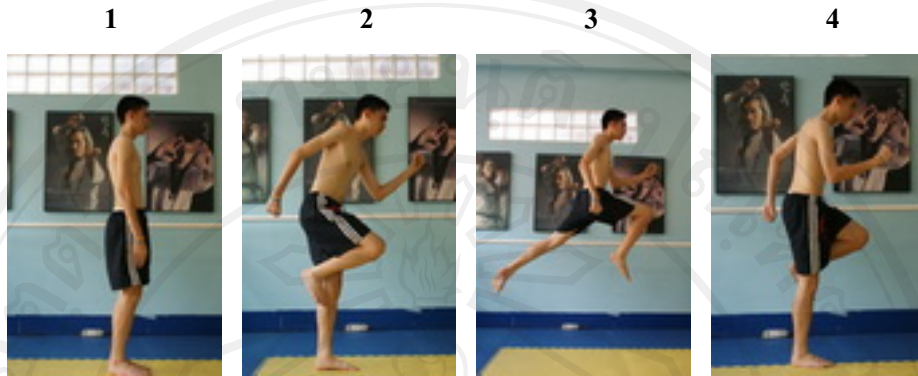
7



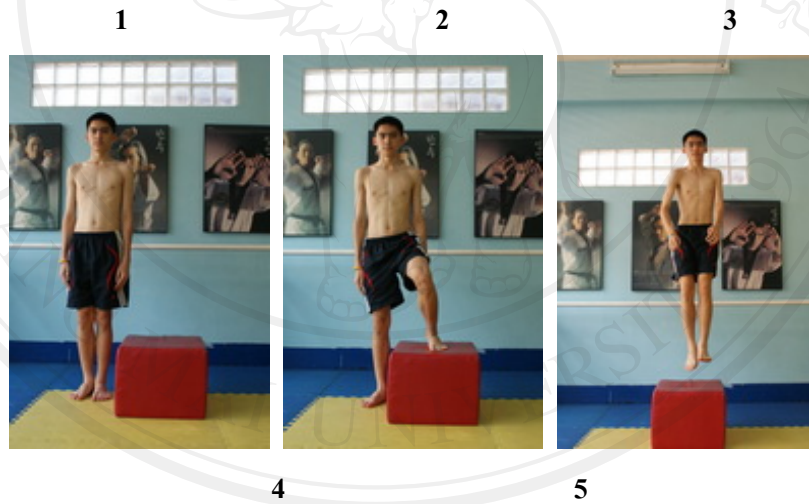
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright ©
All rights reserved
เชียงใหม่
University
reserved

ท่าในการฝึกพลัยโอเมตริก

Single-Arm Alternate Bounding



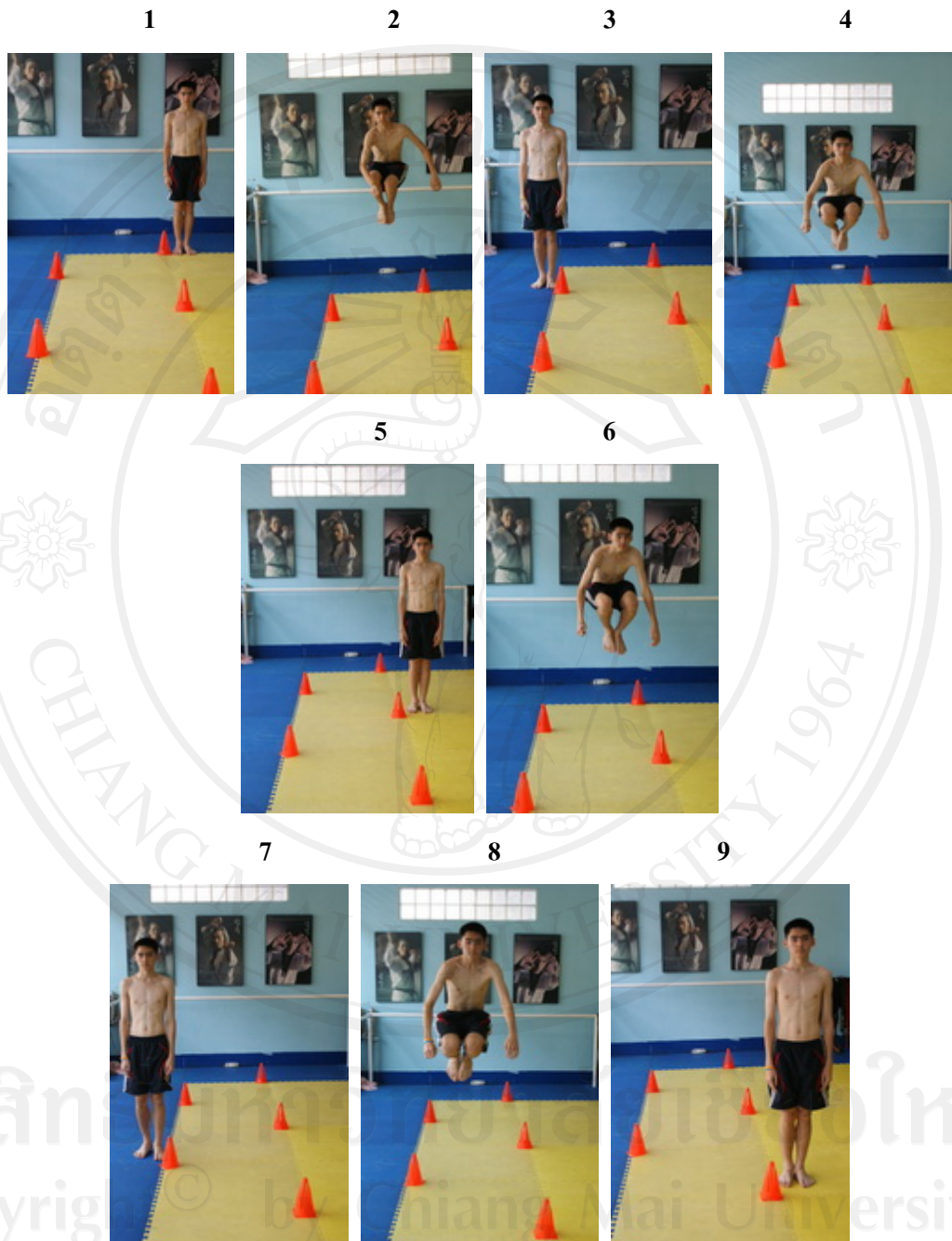
Lateral Barrier Hops



ลิขสิทธิ์
Copyright ©
All rights reserved

เชียงใหม่
University
reserved

Double-Leg Zig zag Hops



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Side-to-Side Push-off

1

2

3



4

5

6



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

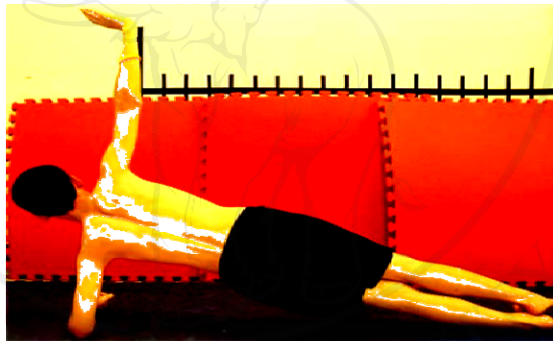
ทำในการฝึกความมั่นคงของลำตัว

Side bridge

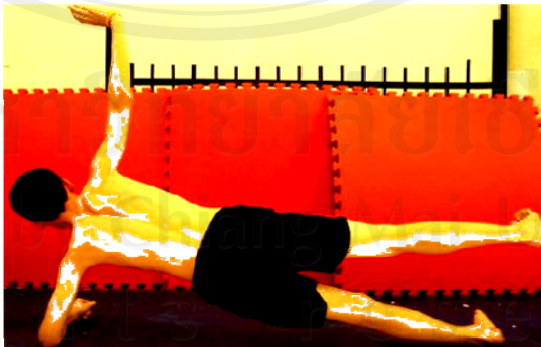
Side bridge Level 1



Side bridge Level 2



Side bridge Level 3



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © Chiang Mai University
All rights reserved

Prone

Prone Level 1



Prone Level 2



Prone Level 3



Bridg

Bridge Level 1



Bridge Level 2



Bridge Level 3



Quadruped

Quadruped Level 1



Quadruped Level 2



Quadruped Level 3



ลิขสิทธิ์ของใหม่
Copyright © Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกซ้อม ระยะเวลา 6 สัปดาห์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการฝึก ระยะเวลา 6 สัปดาห์

แบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน ดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน โปรแกรมการฝึกเทควันโดอย่างเดียว

กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 10 คน โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับโปรแกรมการฝึกเทควันโด

กลุ่มทดลองที่ 3 จำนวน 10 คน โปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัวร่วมกับโปรแกรมการฝึกเทควันโด

แต่ละกลุ่มปฏิบัติตามลำดับดังนี้

1.อบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ 10- 15 นาที

2.ฝึกตามโปรแกรม ระยะเวลา 6 สัปดาห์ดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1

กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ฝึก 5 วัน จันทร์ – ศุกร์ ระยะเวลา 6 สัปดาห์
- ฝึกโปรแกรมการเทควันโดอย่างเดียวซึ่งประกอบไปด้วย

1.ฝึกเป้าเตะ 1 ครั้ง ทำเตะ เฉียง 10 ครั้งต่อข้าง ทำทั้งหมด 5 ยก โดยให้สัญญาณเสียงจากนกหวีดเป็นการเตะ

2.ฝึกเป้าเตะ เป็นชุด ทำเตะ เฉียง 10 ครั้งต่อข้าง ทำทั้งหมด 5 ยก โดยให้สัญญาณเสียงจากนกหวีดเป็นการเตะ

3.ฝึกเหมือนการแข่งขัน 10 ยก ๆ ละ 10 ครั้ง

กลุ่มทดลองที่ 2

จำนวน 10 คน ฝึก 5 วัน จันทร์ – ศุกร์ในการฝึกโปรแกรมการฝึกเทควันโดและโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ฝึก 3 วัน จันทร์, พุธและศุกร์ ระยะเวลา 6 สัปดาห์

โปรแกรมพลัยโอเมตริกในท่า Single-Arm Alternate Bounding, Double-Leg Zig zag Hops, Lateral Barrier Hops และ Side-to-Side Push-off

หลักการ และท่าทางการฝึกพลัยโอเมตริกการฝึกแบ่งเป็น 3 ช่วง มีระดับการฝึก 3 ระดับ

1.ความหนักระดับที่ 1 ช่วงสัปดาห์ที่ 1 และ 2

Single-Arm Alternate Bounding ระยะในการวิ่งท่า Bounding 20 เมตร (เซตละ 3 รอบ) 5 เซต

Double-Leg Zig zag Hops ระยะในท่า Zig zag Hops 12 ครั้ง 5 เซต

Lateral Barrier Hops ระยะในท่า Lateral barrier jumps 12 ครั้ง 5 เซต

Side-to-Side Push-off ระยะในท่า Lateral high hops 12 ครั้ง 5 เซต

2.ความหนักระดับที่ 2 ช่วงสัปดาห์ที่ 3 และ 4 เพิ่มจำนวนเซตเป็น 8 เซต

3.ความหนักระดับที่ 3 ช่วงสัปดาห์ที่ 5 และ 6 เพิ่มจำนวนเซตเป็น 12 เซต

กลุ่มทดลองที่ 3

จำนวน 10 คน ฝึก 5 วัน จันทร์ – ศุกร์ในการฝึกโปรแกรมการฝึกเทควันโดและโปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัวร่วมกับ 3 วัน จันทร์, พุธ และ ศุกร์ ระยะเวลา 6 สัปดาห์

โปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัวในท่า Side bridge, Prone, bridge และ Quadruped

หลักการ และท่าทางการฝึกความมั่นคงของลำตัว

การฝึกแบ่งเป็น 3 ช่วง มีระดับการฝึก 3 ระดับ

1.ความหนักระดับที่ 1 ช่วงสัปดาห์ที่ 1 และ 2

Side bridge ทำค้างไว้ 10 วินาที 3 เซต

Prone ทำค้างไว้ 10 วินาที 3 เซต

Bridge ทำค้างไว้ 10 วินาที 3 เซต

Quadruped ทำค้างไว้ 10 วินาที 3 เซต

2.ความหนักระดับที่ 2 ช่วงสัปดาห์ที่ 3 และ 4 (มีการเพิ่มความหนักของการฝึกด้วยเวลา 15 วินาที 3 เซต)

3.ความหนักระดับที่ 3 ช่วงสัปดาห์ที่ 5 และ 6 (มีการเพิ่มความหนักของการฝึกด้วยเวลา 20 วินาที 3 เซต)

3.ผ่อนคลายร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10-15 นาที

วิธีการปฏิบัติ

1.ให้ผู้ทดสอบยืนตั้งการ์ดในท่าเตรียมพร้อมที่จะเตะ ระยะเท่ากับเป้าในการเตะระยะทางเท่ากับ ความสูงจากสะดือถึงปลายเท้า

2.เมื่อได้เสียงให้เตะอย่างเต็มที่

3.อ่านค่าที่ได้ และบันทึกผล

ตาราง 6 ตารางโปรแกรมการฝึกระยะเวลา 6 สัปดาห์

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มควบคุม) โปรแกรมการฝึก เทควันโดอย่างเดียว	กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกเท ควันโดและการฝึกพ ลัซโอมेटริก	กลุ่มทดลองที่ 3 โปรแกรมการฝึกเท ควันโดและการฝึก ความมั่นคงของลำตัว
1 - 2	<p>1.ฝึกเป้าเตะ 1 ครั้ง ทำ เตะ เนียง 10 ครั้งต่อ ข้าง ทำทั้งหมด 5 ยก โดยให้สัญญาณเสียง จากนกหวีดเป็นการ เตะ</p> <p>2.ฝึกเป้าเตะ เป็นชุด ทำ เตะ เนียง 10 ครั้งต่อ ข้าง ทำทั้งหมด 5 ยก โดยให้สัญญาณเสียง จากนกหวีดเป็นการ เตะ</p> <p>3.ฝึกเหมือนการ แข่งขัน 10 ยก ๆ ละ 10 ครั้ง</p>	<p>Single-Arm Alternate Bounding วิ่ง 20 เมตร 3 รอบ/1 เซต(5เซต)</p> <p>Double-Leg Zig zag Hops 12 ครั้ง /1เซต(5เซต)</p> <p>Lateral Barrier Hop 12 ครั้ง /1เซต(5เซต)</p> <p>Side-to-Side Push-off 12 ครั้ง /1เซต(5เซต)</p>	<p>Side bridge L1 ทำค้างไว้ 10 วินาที 3 เซต</p> <p>Prone L1 ทำค้างไว้ 10 วินาที 3 เซต</p> <p>Bridge L1 ทำค้างไว้ 10 วินาที 3 เซต</p> <p>Quadruped L1 ทำค้างไว้ 10 วินาที 3 เซต</p>
3 - 4	<p>1.ฝึกเป้าเตะ 1 ครั้ง ทำ เตะ เนียง 10 ครั้งต่อ ข้าง ทำทั้งหมด 5 ยก โดยให้สัญญาณเสียง จากนกหวีดเป็นการ เตะ</p> <p>2.ฝึกเป้าเตะ เป็นชุด ทำ เตะ เนียง 10 ครั้งต่อ ข้าง ทำทั้งหมด 5 ยก</p>	<p>Single-Arm Alternate Bounding วิ่ง 20 เมตร 3 รอบ/1 เซต(8เซต)</p> <p>Double-Leg Zig zag Hops 12 ครั้ง /1เซต(8เซต)</p> <p>Lateral Barrier Hop 12 ครั้ง /1เซต(8เซต)</p>	<p>Side bridge L2 ทำค้างไว้ 15 วินาที 3 เซต</p> <p>Prone L2 ทำค้างไว้ 15 วินาที 3 เซต</p> <p>Bridge L2 ทำค้างไว้ 15 วินาที 3 เซต</p>

	<p>โดยให้สัญญาณเสียง จากนกหวีดเป็นการ เตะ</p> <p>3.ฝึกเหมือนการ แข่งขัน 10 ยก ๆ ละ 10 ครั้ง</p>	<p>Side-to-Side Push-off 12 ครั้ง /1เซต(8เซต)</p>	<p>Quadruped L2 ทำค้างไว้ 15 วินาที 3 เซต</p>
5 - 6	<p>1.ฝึกเป้าเตะ 1 ครั้ง ทำ เตะ เฉียง 10 ครั้งต่อ ข้าง ทำทั้งหมด 5 ยก โดยให้สัญญาณเสียง จากนกหวีดเป็นการ เตะ</p> <p>2.ฝึกเป้าเตะ เป็นชุด ทำ เตะ เฉียง 10 ครั้งต่อ ข้าง ทำทั้งหมด 5 ยก โดยให้สัญญาณเสียง จากนกหวีดเป็นการ เตะ</p> <p>3.ฝึกเหมือนการ แข่งขัน 10 ยก ๆ ละ 10 ครั้ง</p>	<p>Single-Arm Alternate Bounding วิ่ง 20 เมตร 3 รอบ/1 เซต(12เซต)</p> <p>Double-Leg Zig zag Hops 12 ครั้ง /1เซต(12เซต)</p> <p>Lateral Barrier Hop 12 ครั้ง /1เซต(12เซต)</p> <p>Side-to-Side Push-off 12 ครั้ง /1เซต(12เซต)</p>	<p>Side bridge L3 ทำค้างไว้ 20 วินาที 3 เซต</p> <p>Prone L3 ทำค้างไว้ 20 วินาที 3 เซต</p> <p>Bridge L3 ทำค้างไว้ 20 วินาที 3 เซต</p> <p>Quadruped L3 ทำค้างไว้ 20 วินาที 3 เซต</p>

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นายจตุพล ขอดอัญมณีวงศ์
วันเดือนปีเกิด	15 สิงหาคม 2521
ที่อยู่ปัจจุบัน	196 หมู่ 10 ต.คอนแก้ว อ.แมริม จ.เชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2537 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย พ.ศ. 2543 ระดับปริญญาตรี รัฐศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	ผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved