

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลเชิงเปรียบเทียบของการฝึกพลัยโอเมตริกกับการฝึกความมั่นคงของลำตัวร่วมกับการฝึกเทควันโดที่มีผลต่อเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียงของผู้เล่นกีฬาเทควันโด

ผู้เขียน

นายจตุพล ยอดอัญมณีวงศ์

ปริญญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. จักรกริช กล้าผจญ กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกกับการฝึกความมั่นคงของลำตัวร่วมกับการฝึกเทควันโดระยะเวลาฝึก 6 สัปดาห์ ที่มีต่อเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหว ในท่าหมุนตัวเตะเฉียงของกีฬาเทควันโด กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เล่นจาก สมาร์ท เทควันโด ยิม จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆละ 10 คน ทำการฝึกตามโปรแกรมดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกเทควันโดอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกเทควันโด และกลุ่มทดลองที่ 3 โปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัวร่วมกับการฝึกเทควันโด ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ เวลาการตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียง (Turning Round kick) ของผู้เล่นเทควันโดก่อนและหลังมีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.005 ในกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยความแตกต่างเท่ากับ 0.089 และ 0.163 วินาที ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบเวลาการตอบสนองทั้ง 3 กลุ่มภายหลังการฝึก พบว่ามีความแตกต่างกันทั้งสามกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มที่ 3 ที่ทำการฝึกโปรแกรมความมั่นคงของลำตัวร่วมกับการฝึกการฝึกเทควันโดมีผลต่อค่าเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวที่ลดลงได้มากที่สุด ซึ่งควรให้ความสนใจในการฝึกแบบนี้เพื่อให้ได้ผลที่ดีขึ้นมากกว่า

Independent Study Title	Comparative Effects of Plyometric Training and Trunk Stabilization Along with Taekwondo Training on Response Time of the Movement in Turning Round Kick Position of Taekwondo Players	
Author	Mr. Jatupol Yodanyamaneewong	
Degree	Master of Science (Sports Science)	
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunum	Chairperson
	Asst. Prof. Jakkrit Klaphajone, M.D.	Member

ABSTRACT

The Comparative Effect of Plyometric Training and Trunk Stabilization Along with Taekwondo Training on Response Time of the Movement in Turning Round Kick Position of Taekwondo Players. Thirty Taekwondo players from Smart Taekwondo Gym participated in this study and were divided into 3 groups; Group 1 practicing on Taekwondo program, Group 2 practicing on Plyometric program combining with Taekwondo program and Group 3 practicing on Trunk Stabilization program combining with Taekwondo program. The results showed the response time in Turning Round Kick at pretest and posttest were statistically significant different in Group 2 and 3 ($p < 0.005$) which were 0.089 and 0.163 seconds respectively. The response times among groups were statistically significant different at p level of 0.05. Group 3 participating Taekwondo program combining with Trunk Stabilization decreased in response time more than the other groups which should be concerned for the better result of training.