

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนที่มีต่อความเร็วในการเตะเหยียบลงของนักกีฬาเทควันโดในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโดชายของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 18 - 24 ปี โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 20 คน จากนั้น จัดกลุ่มกำหนดให้มีความเร็วในการเตะเหยียบลงที่ใกล้เคียงกัน กลุ่มละ 10 คน สองกลุ่ม กลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมการฝึกตามโปรแกรมปกติ กลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนในการเตะเหยียบลงควบคู่กับโปรแกรมตามปกติ ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน ทำการทดสอบความเร็วในการเตะเหยียบลง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า "ที" วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ถ้าพบความแตกต่างให้เปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของ แอล เอส ดี

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ที่ 8 ความเร็วในการเตะเหยียบลงของกลุ่มที่ฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกเชิงซ้อนในการเตะเหยียบลงในขาข้างที่ถนัดจะมีความเร็วเฉลี่ยในการเตะเหยียบลงดีกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ที่ 8 ความเร็วในการเตะเหยียบลงของกลุ่มที่ฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกเชิงซ้อนในการเตะเหยียบลงในขาข้างที่ถนัดจะมีความเร็วเฉลี่ยในการเตะเหยียบลงดีกว่าของกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการฝึกแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The purpose of this research was to study the effects of supplementary complex training on chopkick speed of taekwondo players in universities. The subjects were 20 male taekwondo players from Chulalongkorn University aged between 18 - 24 year old. They were purposively sampled and divided equally in two groups by match group method. The control group was trained with normal program and the experimental group was trained with normal program and complex training supplementary program. The period of practice was 2 days per week and total duration of 8 weeks. The measure for testing the sample's speed of chopkick of taekwondo was implemented before, after 4 weeks and after 8 weeks in terms of the means, standard deviations, t - test and one way analysis of variance with repeated measures. Any differences between in pairs were then compared by using LSD method at the .05 significant level.

Research results showed that :

1. After 8 week, the experimental group that trained by complex training program with the dominant leg had significant speed of chopkick better than that of before trained and after training 4 week at the .05 level.

2. After 8 week, the experimental group that trained by supplemental complex training program by the dominant leg had significant speed of chopkick better than that of the control group with normal program at the .05 level.