

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้คนมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย และจิตใจ กิจกรรมการออกกำลังกายนั้นมีอยู่มากมาย ขึ้นอยู่กับความสนใจของแต่ละคน กีฬาก็เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่ทำให้คนให้ความสนใจ ใช้พัฒนาตนให้มีสุขภาพสมรรถภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ผู้ที่เล่นกีฬาอยู่เสมอจะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานในวันกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ.2531 ความว่า

“...การกีฬาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญพื้นฐานเพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬาเพื่อความสามัคคี และเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น เวลานี้การกีฬาก็นับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วย ในทางสังคมทำให้คนในประเทศชาติได้หันมาปฏิบัติสิ่งที่มีประโยชน์ ในทางสุขภาพของร่างกายและจิตใจ ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทั้งยังเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของบ้านเมืองอีกด้วย” (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2531: 25)

เทควันโด เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแขนงหนึ่งที่มีบรรจุในการแข่งขันกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เทควันโดเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวประจำชาติของเกาหลี ซึ่งถือกำเนิดมานานนับร้อยปี และได้มีการพัฒนาทั้งในด้านเทคนิคการต่อสู้ และกติกาการต่อสู้มาอย่างต่อเนื่อง จนกลายมาเป็นการกีฬา ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน แลเช่นเดียวกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ในแขนงอื่น ความแข็งแรง และความรวดเร็วยังคงเป็นปัจจัยหลักในการกำหนดความสามารถของนักกีฬา แต่ความสามารถอีกอย่างหนึ่งที่ผู้ฝึกสอนมักจะเล็งที่จะฝึกซ้อมให้นักกีฬาคือความสามารถของเวลาปฏิกิริยา ซึ่งมีความจำเป็นอย่างมากในการแข่งขันเนื่องจากต้องมีการหลบหลีกการจู่โจมของกลุ่มแข่งขันรวมทั้งการที่จะจู่โจมกลับเพื่อทำคะแนนอีกด้วย เนื่องจากเวลาปฏิกิริยาเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถนำความสามารถทางด้านความเร็วที่มีอยู่ ออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นการฝึกซ้อมในกีฬาเทควันโดจึงได้มีการใช้แบบฝึกต่างๆ เพื่อที่จะสามารถเพิ่มความสามารถของเวลาปฏิกิริยา และความเร็วของนักกีฬา

ในปัจจุบันกีฬาเทควันโดได้ถูกกำหนดอย่างเป็นทางการให้มีการแข่งขันในมหกรรมการแข่งขันกีฬาที่สำคัญต่างๆ เกือบทุกรายการ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ หรือแม้กระทั่งในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก นอกจากนี้เทควันโดยังเป็นกีฬาที่มีการแบ่งการแข่งขันออกเป็นรุ่นๆ ตามพิถัดน้ำหนัก ซึ่งนักกีฬาก็จะไม่มีการเล่นเปรียบเทียบได้เปรียบในเรื่องขนาดของรูปร่างซึ่งกันและกัน ดังนั้นหน่วยงานทางด้านกีฬาก็หันมาให้ความสนใจที่จะยกระดับมาตรฐานของการกีฬาประเภทนี้อย่างมากในปัจจุบัน

การแข่งขันเทควันโด มีวิธีการแข่งขันคล้ายกับการแข่งขันมวย กล่าวคือ มีผู้แข่งขันข้างละ 1 คน กำหนดเป็นฝ่ายแดง และน้ำเงิน แข่งขันด้วยการต่อสู้กันด้วยมือเปล่า ตามกติกาที่ตกลงกัน สำหรับกติกาของกีฬาเทควันโดเป็นการต่อสู้ด้วยการชก และการเตะในท่าต่างๆ ให้เข้าเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งการเตะทำได้โดยสามารถเตะได้ตั้งแต่เอวขึ้นไปถึง ศีรษะ โดยส่วนของเท้าที่สัมผัสเป้าจะต้องอยู่ต่ำกว่าตาตุ่มลงมาถึงปลายเท้า ส่วนการชกสามารถชกได้เฉพาะส่วนลำตัวเท่านั้น ห้ามชกหน้า ซึ่งการชกที่ถูกต้อง ต้องใช้สันหมัด และการชกเมื่อโดนเป้าแขนต้องตึง และอาวุธที่ออกไปจะได้แต้มเมื่อ มีความแม่นยำ และมีความหนักมากพอ โดยการออกอาวุธที่ถูกต้องเข้าเป้าบริเวณลำตัวจะได้ครั้งละ 1 คะแนน และ 2 คะแนนถ้าเป็นเป้าบริเวณศีรษะ หากการเตะ / ชกที่มีความรุนแรงจนกรรมการทำการนับเพื่อให้ นักกีฬาได้พัก (นับ 1 - 8) คะแนนที่ได้ในครั้งนั้นจะถูกบวกเพิ่มอีก 1 คะแนน ภายในเวลาการแข่งขัน 3 ยก ๆ ละ 2 นาที พักระหว่างยก 1 นาที หากฝ่ายใดทำคะแนนได้มากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน (กติกาเทควันโด.2550)

จึงหวังที่นักกีฬาจะสามารถทำคะแนนได้มีอยู่ 3 จังหวะ คือ

1. ได้คะแนนจากการเตะก่อนหรือเป็นฝ่ายบุก หมายถึง การใช้จังหวะและความเร็วในการฉวยโอกาสเข้าโจมตีเพื่อทำคะแนนจากคู่ต่อสู้ก่อน
2. ได้คะแนนจากการเป็นฝ่ายตั้งรับ แบ่งออกเป็น 2 แบบด้วยกันคือ
 - 2.1 จังหวะสอง หมายถึง การใช้จังหวะล่อหลอกให้คู่ต่อสู้โจมตีมาก่อนแล้วทำการหลบหลีกให้พ้นจากการโจมตีของคู่ต่อสู้ แล้วหาจังหวะโจมตีกลับอย่างรวดเร็ว เพื่อทำคะแนน
 - 2.2 จังหวะพร้อมหรือจังหวะบวก หมายถึง การใช้จังหวะล่อหลอกให้คู่ต่อสู้โจมตีมาก่อน แล้วฉวยโอกาสที่คู่ต่อสู้กำลังเตะและยืนอยู่ขาเพียงข้างเดียว ทำการเตะ พร้อมกันกับคู่ต่อสู้ทันที ซึ่งการเตะในท่าต่าง ๆ จะมีท่าที่ใช้แก้ทางกันอยู่ โดย ต้องใช้การตัดสินใจ และการตอบสนองที่รวดเร็วเป็นอย่างมาก

3. ได้คะแนนจาก“การแลกอาวุธกัน”หรือจังหวะประชิดตัว หมายถึง เป็นการใช้เวลาคล่องตัว และความรวดเร็วในการโจมตี หลบหลีกและฉวยโอกาสโต้ตอบคู่ต่อสู้ ในสถานการณ์ที่มีการต่อสู้ในลักษณะประชิดตัว

กีฬาที่ต้องการ การเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว ชัยชนะหรือการพ่ายแพ้ขึ้นอยู่กับความรวดเร็วในการตอบสนองในการเตะ ดังนั้นการที่นักกีฬาจะสามารถทำการ โจมตีคู่ต่อสู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องมีการตอบสนองจากปฏิกิริยาที่รวดเร็วเป็นอย่างมาก ผู้ฝึกสอนจึงต้องพยายามที่จะสร้างวิธีการฝึกต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความสามารถในด้านดังกล่าว จากการศึกษาผลการฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก และความมั่นคงของลำตัวโปรแกรมเหล่านี้ได้เพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายของผู้ฝึกได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมพลัยโอเมตริกและความมั่นคงของลำตัวต่อการฝึกเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหว เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน พัฒนาความสามารถทางด้านเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหว ของนักกีฬาเทควันโดต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียง (Turning Round kick) ของผู้เล่นกีฬาเทควันโดก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมเทควันโดตามปกติ
2. เพื่อศึกษาเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียง (Turning Round kick) ของผู้เล่นกีฬาเทควันโดก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกโปรแกรมเทควันโดปกติ
3. เพื่อศึกษาเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียง (Turning Round kick) ของผู้เล่นกีฬาเทควันโดก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมความมั่นคงของลำตัวร่วมกับการฝึกโปรแกรมเทควันโดปกติ
4. เพื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียง (Turning Round kick) ของผู้เล่นกีฬาเทควันโดก่อนและหลังการฝึกระหว่างกลุ่มทั้งสาม

สมมติฐานการศึกษา

1. เวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียงของผู้เล่นกีฬาเทควันโดก่อนและหลังการฝึกของแต่ละกลุ่มทดลองแตกต่างกัน
2. ทั้ง 3 กลุ่ม มีความแตกต่างกันหลังจากฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์
3. กลุ่มที่มีการฝึก โปรแกรมพลัยโอเมตริก มีช่วงความแตกต่างของเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียง ของผู้เล่นกีฬาเทควันโดเร็วกว่ากลุ่มการฝึก โปรแกรมการฝึก เทควันโดตามปกติ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6
4. กลุ่มที่มีการฝึก โปรแกรมฝึกตาม โปรแกรมความมั่นคงของลำตัวมีช่วงความแตกต่างของเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียง ของผู้เล่นกีฬาเทควันโดเร็วกว่ากลุ่มการฝึก โปรแกรมการฝึกเทควันโดตามปกติ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6

ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตเนื้อหา
 - 1.1 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลการฝึกตาม โปรแกรมพลัยโอเมตริกกับการฝึกโปรแกรมความมั่นคงของลำตัว และฝึกโปรแกรมเทควันโดปกติที่มีผลต่อ เวลาตอบสนองการเคลื่อนไหว ในท่าหมุนตัวเตะเฉียง ของผู้เล่นกีฬาเทควันโดและทำตามโปรแกรมฝึก ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์
 - 1.2 นำผลในเวลาการหมุนตัวเตะเฉียงมาเปรียบเทียบทางสถิติ
2. ขอบเขตประชากร

ผู้เล่นกีฬาเทควันโดจาก สมาร์ท เทควันโด ยิม จังหวัดเชียงใหม่ เพศชาย และ เพศหญิง อายุ 14 – 17 ปี จำนวน 30 คนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

 - กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน โปรแกรมการฝึกเทควันโดอย่างเดียว
 - กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 10 คน โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกเทควันโด
 - กลุ่มทดลองที่ 3 จำนวน 10 คน โปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัวร่วมกับการฝึกเทควันโด

นิยามศัพท์เฉพาะ

เวลาปฏิกิริยา หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่ที่ประสาทรับความรู้สึกได้รับสิ่งเร้าแล้วส่งกระแสประสาทไปตามเส้นประสาทรับความรู้สึก (Afferent neuron) เข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system) แล้วแปรค่าความรู้สึกส่งคำสั่งมาตามประสาทส่งความรู้สึก (Efferent neuron) จนกระทั่งถึงกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อเริ่มหดตัวทำงาน

เวลาในการเคลื่อนไหว หมายถึง เวลาที่รวมทั้งเวลาปฏิกิริยาและเวลาในการเคลื่อนไหว เป็นช่วงเวลารวมทั้งหมดตั้งแต่เริ่มมีการกระตุ้นหรือสิ่งเร้าเริ่มปรากฏขึ้น จนถึงร่างกายเริ่มมีการเคลื่อนไหวจนเสร็จสิ้นสมบูรณ์

เวลาในการตอบสนอง คือเวลารวมทั้งเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง และเวลาการเคลื่อนไหว เป็นช่วงเวลารวมทั้งหมดตั้งแต่เริ่มมีการกระตุ้นหรือสิ่งเร้าเริ่มปรากฏขึ้น จนถึงร่างกายมีการเคลื่อนไหวจนเสร็จสิ้นสมบูรณ์

พลัยโอเมตริก หมายถึง การฝึก ความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหว อย่างฉับพลัน

ความมั่นคงของลำตัว หมายถึง การทำงานประสานสัมพันธ์กันระหว่างกล้ามเนื้อหน้าท้อง และหลังอย่างสมดุลเพื่อคงไว้ซึ่งการทรงท่าของลำตัวในท่าปกติในเชิงชีวกลศาสตร์ กล้ามเนื้อหน้าท้องและหลังจะช่วยรับแรงที่มากระทำต่อกระดูกสันหลังในทิศทางต่างๆ

เทควันโด หมายถึง ศิลปะการต่อสู้แบบมือเปล่าของชนชาติเกาหลี ที่สามารถใช้หมัด และเท้า เป็นอาวุธ สามารถนำเอาทักษะต่างๆเหล่านี้ไปใช้ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันแบบกีฬา และสามารถนำไปใช้ในการป้องกันตัวได้ (เท หมายถึง เท้า, ควัน หมายถึง มือ และ โด หมายถึง ศิลปะวิถีทางหรือสติปัญญา) เมื่อรวมความหมายทั้งสามคำเข้าด้วยกัน จะแปลว่า ศิลปะการใช้มือ และเท้า ด้วยสติปัญญา

อาวุธ หมายถึง การใช้ มือ / เท้า ในการชกหรือเตะในท่าทางต่างๆ ตามการต่อสู้แบบ เทควันโด

ท่าเตะเฉียง หมายถึง ท่าเตะ โจมตีคู่ต่อสู้ ด้านข้างลักษณะการเตะจะเป็นการเตะเหวี่ยงออก ด้านข้าง

ทำหมนตัวตะเเจียง หมายถึงทำตะเเจิมที่คู่ต่อสู้ โดยการหมนตัวแล้วตะเเจียงออกด้านข้าง
ในจังหวะเดียว

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อหาโปรแกรมการฝึกที่สามารถพัฒนาเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหว ในการหมนตัว
ตะเเจียง ของผู้เล่นกีฬาเทควันโด
2. จากผลการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นแนวทางกระตุ้นให้ผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดเห็นความ
สำคัญของเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหว ที่มีต่อความสามารถของผู้เล่นกีฬาเทควันโด
3. สามารถนำผลของการศึกษาในครั้งนี้ไปพัฒนาความสามารถของผู้เล่นกีฬาเทควันโด
4. เป็นแนวทางในการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved