

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ยูโดเป็นกีฬาหลักประเภทบุคคลประเภทหนึ่ง ที่ถือว่าเป็นกีฬาสากลอยู่ในขณะนี้ โดยมีหลักการและวัตถุประสงค์คือ มุ่งบริหารร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้แรงให้น้อยที่สุด เพื่อสวัสดิภาพและประโยชน์สุขร่วมกัน การฝึกยูโดต้องมีการฝึกการต่อสู้และการป้องกันตัว ก็เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ออกแรง ซึ่งเป็นหนทางก่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายตามอุดมคติของท่านจิโกโร คาโน (Jigoro Kano) ผู้กำเนิดกีฬาประเภทนี้ว่า “Maximum Efficiency with Minimum Effort and Mutual Welfare and Benefit” กล่าวคือยูโดใช้วิธีการ โอนอ่อนผ่อนตาม หรือที่เรียกว่า “ทางแห่งความสุขภาพ” ทำให้ได้เปรียบแก่ผู้ที่มีกำลังมากเป็นวิธีการที่ทำให้คนตัวเล็กกว่าน้ำหนักน้อยกว่าและกำลังด้อยกว่า อาจต่อสู้กับผู้ที่อยู่ในลักษณะเหนือกว่าด้วยประการทั้งปวงดังกล่าวได้ และด้วยเหตุนี้เองจึงนำเอาคำว่า “ยู JU” ซึ่งหมายถึงการโอนอ่อนหรือให้ทางแห่งความสุขภาพ นำมาใช้เพื่อเป็นเครื่องหมายให้ผู้เรียนหรือผู้เข้ารับการฝึกได้ระลึกอยู่เสมอ นอกจากนี้ท่านปรมาจารย์จิโกโร คาโน ยังได้กล่าวสั้นๆ ไว้ว่า กลวิธีที่ทำให้บังเกิดผลตามหลักการยูโดนั้นแท้จริงปรากฏชัดเจนอยู่ในชื่อของวิชานี้แล้วคือ Ju หมายถึงความโอนอ่อนหรือให้ทางแห่งความสุขภาพ และ Do หมายถึงวิธีการหรือหลักการ และนักยูโดต้องพยายามศึกษาและยึดมั่นในอุดมคติ 2 ประการคือ ประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้แรงให้น้อยที่สุด (Maximum Efficiency with Minimum Effort) เพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน (Mutual Welfare and Benefit) ซึ่งอุดมคตินี้จะอำนวยประโยชน์แก่วิถีชีวิตของตน ตลอดจนสวัสดิภาพของตน

ยูโดเป็นวิชาที่ช่วยในการบริหารกายทุกส่วนอย่างแท้จริง ทำให้ร่างกายมีสัดส่วนที่เหมาะสม ทำให้ร่างกายมีความโอนอ่อนผ่อนตามสถานการณ์ต่างๆ ได้ ให้รู้จักควบคุมตนเองให้มีการทรงตัวที่มั่นคง และทำให้เกิดความผ่อนคลายแก่ร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ยังเป็นเกมส์กีฬา การต่อสู้ที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความกล้าหาญ อดทน ให้สูงขึ้น ให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ช่วยเพิ่มพูนความมานะบากบั่นและความคิดในการตัดสินใจ ตลอดจนการ

ติดต่อกับบุคคลอื่นด้วย ดังนั้นการเล่นและการฝึกยูโดจึงถือว่าการฝึกด้านจิตใจ ให้เข้มแข็ง
อดทนยิ่งขึ้น

เจริญ กระบวนรัตน์ (2544) การที่คนเราจะประกอบกิจกรรมใดๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพ
โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีความสำคัญ
เป็นอย่างมาก และถือว่าเป็นองค์ประกอบอันหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness)
ของมนุษย์เรา กล้ามเนื้อเป็นแหล่งกำเนิดพลังหรือแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายและการ
ประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งหมด การที่จะเพิ่มความแข็งแรงและขนาดของกล้ามเนื้อนั้นสามารถทำ
ได้โดยการออกกำลังกาย ในวงการกีฬาปัจจุบัน มักจะใช้การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
เพราะว่านักกีฬาส่วนมากจะมีความแข็งแรงอยู่แล้ว (Strength) จะทำให้เกิดพลังกล้ามเนื้อ (Power)
โดยทั่วไปแล้วการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมักจะฝึก Weight Training โดยที่จะต้องหาค่า
1-RM สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาได้แก่ ความแข็งแรง, ความทนทาน, ความเร็ว และ
พลังงานกล้ามเนื้อ มีความจำเป็นต่อสำหรับนักกีฬาเพื่อเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพ เมื่อนักกีฬาได้รับ
การพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และพลังงานกล้ามเนื้อเกิดจากปฏิกิริยาที่ทำให้กล้ามเนื้อ
มีการพัฒนา คือ ความเร็ว (Speed) ความแข็งแรง (strength) ระยะทาง (Distance) ถ้ามีการเพิ่ม
ความเร็ว เพิ่มความแข็งแรง และเพิ่มระยะทางย่อมาทำให้เพิ่มพลังกล้ามเนื้อด้วย ดังนั้นสมรรถภาพ
ทางกายที่จำเป็น ได้แก่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดพลังงานกล้ามเนื้อ ความทนทาน
ความเร็ว และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ปัจจุบันผู้ศึกษาเป็นนักกีฬายูโด โดยการสังเกตจากการ
แข่งขันในระดับภูมิภาค และเมื่อได้เข้าไปแข่งขันในระดับประเทศ หรือกีฬามหาวิทยาลัย จะสังเกต
ได้ว่านักกีฬาในระดับภูมิภาคส่วนใหญ่จะขาดการฝึกซ้อมที่ดี และไม่มีรูปแบบ ดังนั้นการเสริม
สมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ มักจะเสียเปรียบที่รูปร่างเพราะนักกีฬาส่วนมากจะมีรูปร่างที่เล็ก
หรือฐานของขาไม่แข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักของผู้ถูกทุ่มได้ บางครั้งก็อาจทำให้เสียหลักไปได้ง่าย
ดังนั้นนักกีฬายูโดจึงจำเป็นต้องฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเขา เพราะบางครั้งการฝึกซ้อมที่ไม่มี
รูปแบบ หรือการที่โค้ชแต่ละคนมีการฝึกที่ไม่เหมือนกันทำให้รูปแบบของการฝึกมักไม่ได้
มาตรฐาน บางครั้งอาจจะเอาแบบฝึกที่นักกีฬาไม่สามารถที่จะฝึกได้ทำให้เกิดความยากง่ายแตกต่าง
กันออกไป โดยเฉพาะนักกีฬาแต่ละคนมักจะมีทักษะที่ไม่เหมือนกันทำให้รูปแบบของการซ้อมมัก
ไม่ค่อยดีเท่าที่ควร ดังนั้นนักกีฬายูโดที่มีการพัฒนาควรที่จะแสดงความสามารถในการทุ่มโดย
จะต้องมีโปรแกรมการฝึกที่ถูกต้อง ดังนั้นผู้ที่ศึกษาในเรื่องของการสร้างโปรแกรมแบบฝึกการทุ่ม
โดยอาศัยหลักการสร้างความความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเขา การทุ่มที่มีคุณภาพจะต้องไม่หนัก ลื่น

ไหลอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพที่รุนแรงสิ่งแรกก็คือ การท่อมให้คู่ต่อสู้เสียหลัก คือการเสียการทรงตัวไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งโดยส่วนใหญ่จะเป็นการใช้พลังความแข็งแรงในการเข้าท่อม การเข้าทำ เป็นการเคลื่อนตัวเพื่อให้ส่วนต่างๆ ของผู้เข้าทำให้เกิดการเสียหลักโดยส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นการหาโอกาสและจังหวะในการเข้าท่อม การท่อมคู่ต่อสู้สูงสู่นั้น โดยการที่ยกลอยขึ้นจากพื้น ในท่าที่ตนเองถนัดและสามารถเล่นได้ดี โดยการท่อมของนักกีฬาโด้ดั่งนั้นกล้ามเนื้อขาจึงมีความสำคัญมากที่จะเป็นพื้นฐานในการท่อมดั่งนั้นในการยื่นน้ำหนักตัวควรจะต้องอยู่ที่เท้าทั้งสอง น้ำหนักตัวนั้นควรจะต้องอยู่ที่ความต้านทาน คนที่จะท่อม ต้องสร้างจุดตรึง หรือจุดที่ลครัมขึ้นในร่างกายของตนเองเสียก่อน โดยทั่ว ๆ ไปแล้วเราจะใช้ขาหรือสะโพกเป็นจุดออกแรงเหยียดด้วยแขนทั้งสอง ถ้าเราต้องการท่อมคู่ต่อสู้ให้ล้มลงโดยออกแรงน้อยกว่าแรงต้านทานให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการดึงคู่ต่อสู้เข้ามาชิด แล้วก้าวเท้าเข้าไปชิดหรือ ทำให้คู่เสียการทรงตัวถลันเข้ามาเราก็จะสามารถท่อมด้วยการออกแรงน้อยกว่า จะเห็นได้ว่าการท่อมเป็นทักษะที่สำคัญเพื่อที่จะทำคะแนนดั่งนั้นกล้ามเนื้อของขาจะต้องพื้นฐานที่ดีและมีความแข็งแรง ในการท่อม ดั่งนั้นก็ควรที่จะต้องได้รับการฝึกฝนที่ดี เพื่อให้นักกีฬาโด้เกิดความแข็งแรงในทุกๆส่วน แต่เราจะเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเมื่อนักกีฬามีความพร้อมที่จะท่อมคู่ต่อสู้โดยจะต้องมีการฝึกในส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญ มีอยู่ 3 ส่วน คือ กล้ามเนื้อขา (Quadriceps), กล้ามเนื้อขาด้านหลัง (Hamstring), กล้ามเนื้อน่อง (Calf)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาก่อนฝึกและหลังการฝึกตามโปรแกรม
2. เปรียบเทียบจำนวนครั้งของการท่อมก่อนฝึกและหลังการฝึก ตามโปรแกรม

สมมติฐานการวิจัย

หลังจากการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาจะมีผลทำให้พัฒนาความสามารถในการท่อมของ

นักกีฬาโด้

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตประชากร

- นักกีฬา 유도หญิง โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง จำนวน 10 คน

ขอบเขตเนื้อหา

ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เพื่อใช้ในการทุ่มให้ลอย ใช้การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) และการใช้น้ำหนักตัวเอง (Body Weight) จำนวน 3 ท่า และ อีก 1 รูปแบบของการฝึกทุ่ม ในระยะเวลา 6 สัปดาห์

ทำการฝึกซ้อมทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้เวลา 30-45 นาที

1. เลคเพรส (Leg Press) ฝึกกล้ามเนื้อ ต้นขาด้านหน้า
2. Ankle Plantar Flexion, Ankle Dorsi Flexion
3. Hip Flexion, Hip Extension
4. Hip Abductio, Hip Adduction
5. ทักษะในการทุ่ม

นิยามศัพท์เฉพาะ

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้าน แรงที่มากระทำ

- นักกีฬา 유도 หมายถึง นักกีฬา 유도หญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง จังหวัดลำปาง

- โปรแกรมการฝึก (The training program) หมายถึง รูปแบบและรายละเอียดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการฝึก

- สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรม หรือทำงานได้เป็นเวลานาน ติดต่อกันและผลที่ได้รับมีประสิทธิภาพสูง

- **พลังงานกล้ามเนื้อ (Muscle power)** หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อทำงานในระยะเวลาสั้น ๆ โดยใช้วิธีการยื่นทุ่ม
- **1-RM (One-repetition maximum)** หมายถึง น้ำหนักที่ยกสูงสุดได้เพียงหนึ่งครั้ง โดยที่ไม่สามารถยกครั้งต่อไปได้
- **การทุ่ม (Throwing techniques)** คือ การทุ่มที่ประหยัดเวลาและเกิดผลในการทุ่มได้ อย่างเต็มที่ ดังนั้นการทุ่มที่จำเป็นต้องไม่หนักแรง ลื่นไหลอย่างต่อเนื่อง และมีคุณภาพรุนแรง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทุ่ม
2. หลังจากการฝึกนักกีฬาสามารถทุ่มได้
3. ได้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา 유도
4. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อื่นสนใจศึกษาค้นคว้าต่อไป