

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เทควันโด คือ ศิลปะป้องกันตัวด้วยมือเปล่าของชาวเกาหลี เท แปลว่ามือ ควัน แปลว่าเท้า และโด แปลว่าสติปัญญา เทควันโดจึงเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ใช้มือและเท้าในการต่อสู้ ซึ่งไม่เหมือนกับศิลปะการต่อสู้ชนิดอื่น การกระโดดและการหมุนตัวในอากาศ รวมทั้งการใช้มือและเท้าในท่าพิเศษต่าง ๆ โดยให้อิสระในการใช้ท่าทางได้มากกว่าการต่อสู้ประเภทอื่น ความเป็นมาของศิลปะการต่อสู้ชนิดนี้คือ เริ่มต้นจากศิลปะการต่อสู้ของโรมัน ซึ่งเป็นการรวบรวมเอาทฤษฎีต่าง ๆ มากมายมาใช้ อีกทั้งประเทศ จีน ญี่ปุ่น เกาหลี และอินเดีย ได้เป็นผู้เริ่มต้นในเรื่องการต่อสู้แบบธรรมชาติโดยปราศจากอาวุธ และได้พัฒนามาจนกลายเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ศิลปะการป้องกันตัวของประเทศเกาหลีมีมาตั้งแต่ 2 พันกว่าปีที่แล้ว ปัจจุบันเทควันโดเป็นกีฬาที่ได้รับการบรรจุเข้าเป็นกีฬาประเภทหนึ่งในกีฬาแห่งชาติของไทย รวมทั้งซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ ทำให้มีการถ่ายทอดข่าวสารสู่ประชาชน ทั้งหนังสือพิมพ์ และข่าวโทรทัศน์ เทควันโดจึงเป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน และได้มีการเปิดสอนเทควันโดตามสถานที่ต่าง ๆ อย่างมากมาย เช่น สมาคม สโมสรต่าง ๆ ศูนย์กีฬาต่าง ๆ รวมถึงตามโรงเรียนทั้งอนุบาล ประถม มัธยม และระดับมหาวิทยาลัย ขยายวงกว้างไปถึงตามสรรพสินค้าต่าง ๆ ในกรุงเทพฯ จังหวัดต่าง ๆ เช่น เชียงใหม่ ชลบุรี ขอนแก่น ตรัง กระบี่ สุรินทร์ นครราชสีมา และพิษณุโลก เป็นต้น (ฝ่ายวิชาการ บริษัทสกายบุ๊กส์ จำกัด, 2547)

ความคล่องแคล่วว่องไวมีความสำคัญในกีฬาเทควันโดเพราะเป็นกีฬาที่ต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาและการเคลื่อนไหวก็จะมีทั้งการเคลื่อนไหวในทางด้านหน้าด้านหลัง ด้านซ้าย ด้านขวาเพื่อโจมตีและป้องกันหลบหลีกผู้ต่อสู้ ดังนั้นนักกีฬาเทควันโดจะต้องพร้อมที่จะเคลื่อนไหวที่ได้ทุกทิศทุกทางของสนามแข่งขัน สายตาต้องคอยจับจ้องคู่แข่งและร่างกายต้องมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าทางตลอดเวลาเพื่อกันไม่ให้คู่แข่งเข้ามาจู่โจม โดยง่ายนักกีฬาที่มีความคล่องแคล่วว่องไวเพียงข้ามมือจะทำให้กลายเป็นเป้าจู่โจมโดยง่าย ความคล่องแคล่วว่องไวยังมีส่วนสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในขณะที่นักกีฬาเข้ากระทำโดยที่ต่างฝ่ายต่างเตะกัน หากการเตะครั้งแรกพลาดต้องรีบเตะครั้งที่สองหรือถอยหลบอย่างรวดเร็ว ถ้าหากช้าจะทำให้ถูกคู่แข่งเตะทำแต้มได้ง่ายซึ่งทำให้นักกีฬาเทควันโดต้องมีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวการเตะได้

อย่างต่อเนื่องคล่องแคล่วและการหลบหลีกที่ว่องไวเหมือนกับกีฬาประเภทมวยสากลที่ต้องอุ้ม
และหลบหลีกป้องกันให้ได้ในเวลาเดียวกันซึ่งทักษะต่างๆที่กล่าวมาจะมีความคล่องแคล่วว่องไว
เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะความคล่องแคล่วว่องไวช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการ
ฝึกซ้อมและแข่งขันของเทควันโด ซึ่งการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาเทควันโด
เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางร่างกายเพื่อช่วยให้นักกีฬาทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ
ที่มีความสำคัญต่อการฝึกซ้อมและแข่งขันนักกีฬาที่มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงก็จะได้เปรียบ
นักกีฬาที่มีความคล่องแคล่วน้อย

เนื่องจากกีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความรวดเร็ว ร่างกายต้องมีความแข็งแรงและ
ต้องมีความคล่องแคล่วว่องไว ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความต้องการที่จะศึกษาผลของการฝึกความ
คล่องแคล่วว่องไวในกีฬาเทควันโดของนักกีฬาเทควันโดสมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนยุพราช จังหวัด
เชียงใหม่เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในตัวของนักกีฬา ดังนั้นการทดลองในครั้งนี้จึงเป็น
การศึกษาเพื่อดูว่าหลังจากการทดลองสิ้นสุดลงการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวที่
นำมาใช้ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาให้เพิ่มมากขึ้นมาก
น้อยเพียงใดเพื่อจะนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงพัฒนาการฝึกซ้อมให้นักกีฬาเทควันโดต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาเทควันโดสมาคม
ศิษย์เก่าโรงเรียนยุพราช จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลก่อนการฝึกและหลังการฝึกโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่ว
ว่องไว

สมมติฐานการศึกษา

นักกีฬาเทควันโดที่ฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมาก
ขึ้นภายหลังจากฝึกเสร็จสิ้นตามโปรแกรม

ขอบเขตการศึกษา

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่ให้กับ
นักกีฬาเทควันโดเท่านั้น

2. ประชากร นักกีฬาเทควันโดของสมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนยุพราช จังหวัดเชียงใหม่ อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 15 คน
3. ระยะเวลาการทดลอง 6 สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะ

เทควันโด หมายถึง ศิลปะป้องกันตัวด้วยมือเปล่าของชาวเกาหลี

นักกีฬาเทควันโด หมายถึง นักกีฬาเทควันโดของสมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนยุพราช จังหวัดเชียงใหม่

ความแคล่วคล่องว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างรวดเร็วโดยไม่มีความคิดพลาดเกิดขึ้น

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรักษาร่างกายของตนเองให้คงสภาพดีและสามารถทำงานหนักได้เป็นเวลานานโดยไม่รู้สึกร้อนเหนื่อยและไม่ทำให้ประสิทธิภาพของงานที่ทำลดน้อยลง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อนำผลการศึกษาวิจัยนี้เป็นข้อมูลในการฝึกฝนพัฒนานักกีฬาเทควันโด
2. นักกีฬาเทควันโดมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่มากขึ้น
3. ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในการศึกษาครั้งต่อไป