บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬายูโดนับเป็นศิลปะป้องกันตัวประเภทหนึ่งของประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีกำเนิดมาตั้งแต่โบราณ ปัจจุบันเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลกแม้แต่ในยุโรป และอเมริกา เพราะนอกจากจะเป็นศิลปะป้องกันตัวแล้วยังเป็นการออกกำลังกาย และการบริหารร่างกายได้เป็นอย่างดี ยูโดเป็นกีฬาบุคคลประเภทหนึ่งที่ถือได้ว่าเป็นกีฬาสากล ที่มีการบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาระดับต่างๆไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันภายในประเทศ คือ ระดับของกีฬานักเรียนนักศึกษาไปจนถึงระดับประเทศอย่างกีฬาโอลิมปิกด้วย อีกทั้งยังมีการบรรจุเข้าเป็นรายวิชาหนึ่งในการเรียนการสอนของวิชาพลศึกษาในบางสถาบันในประเทศ เดิมทีเดียวเรียกกันว่า ยูยิตสู (Jiu Jitsu) ต่อมาได้เปลี่ยนจากคำว่า ยูยิตสู มาเป็น ยูโด (Judo) โดยมีหลักการและวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้กำลังให้น้อยที่สุดให้ได้ผลมากที่สุด เพื่อสวัสดิภาพและประโยชน์สุขร่วมกัน การฝึกยูโดต้องมีการฝึกทั้งการต่อสู้และการป้องกันตัว ซึ่งเป็นหนทางก่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายตามอุดมคติของท่านศาสตราจารย์ จิโกโร คาโน (Jigoro Kano) ผู้ให้กำเนิดกีฬาประเภทนี้ว่า “ประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน” (Maximum Efficiency with Minimum Effort and Mutual Welfare and Benefit) กล่าวคือ ยูโดใช้วิธีการโอนอ่อนผ่อนตาม หรือที่เรียกว่า “ทางแห่งสุภาพ” จะทำให้สามารถได้เปรียบแก่ผู้ที่มีความแข็งแรงมากกว่าเป็นวิธีการที่ทำให้คนรูปร่างเล็กกว่า น้ำหนักน้อยกว่าและความแข็งแรงน้อยกว่าสามารถต่อสู้กับผู้ที่มีลักษณะที่เหนือกว่าทุกประการได้ นอกจากนี้ท่านศาสตราจารย์ จิโกโร คาโน ยังได้กล่าวไว้ว่า กลวิธีที่ทำให้บังเกิดผลตามหลักการยูโดนั้นแท้จริงแล้วได้ปรากฏชัดเจนอยู่แล้วในชื่อของยูโดนี้ คือ คำว่า ยู (Ju) แปลว่า ความโอนอ่อนหรือความสุภาพ (Gentle) และคำว่า โด (Do) แปลว่า ทางหรือหลักการ (Principle) ดังนั้น ยูโด (Judo) แปลว่า ทางหรือหลักการแห่งสุภาพ และนักยูโดต้องยึดมั่นในอุดมคติของท่านศาสตราจารย์ จิโกโร คาโน 2 ประการ คือ (1) ประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้กำลังให้น้อยที่สุดให้ได้ผลมากที่สุด (Maximum Efficiency with Minimum Effort) และ(2) เพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน (Mutual Welfare and Benefit) ซึ่งอุดมคตินี้จะอำนวยประโยชน์แก่นักยูโดทุกคน

สุมาลี ติยศิวาพร (2542) กีฬายูโดต้องใช้สมรรถภาพทางกายทุกด้าน โดยเน้นมากในด้านความแข็งแรง ความคล่องตัว ความเร็ว และรองลงมา คือ ความทนทาน ความอ่อนตัว การทรงตัว และการประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ แต่เพื่อความสะดวกในการฝึก ซึ่งมีบริเวณ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เฉพาะ คือ บนเบาะยูโด จึงต้องเลือกวิธีการฝึกและทักษะบางอย่างของยูโดมาประยุกต์กับหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ เช่น การฝึกความแข็งแรงใช้การยก แบก ผลัก ดัน หรือดึงคู่ต่อสู้ การฝึกความคล่องตัวใช้วิธีการเข้าท่ายูโดให้เร็วที่สุด หรือทำตามคำสั่งให้เร็วที่สุด เป็นต้น

ปัจจุบันผู้ศึกษาเป็นนักกีฬายูโด ได้สังเกตจากการฝึกซ้อม และการแข่งขันยูโดว่า นอกจากทักษะ เทคนิค และประสบการณ์ทางกีฬายูโดแล้ว นักยูโดที่ฝึกซ้อมและแข่งขันมาระยะหนึ่งส่วนมากจะมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ดังนั้นถ้านักยูโดมีทักษะ เทคนิค ประสบการณ์ และความแข็งแรงที่ใกล้เคียงกันแล้ว ปัจจัยรองลงมาที่จะทำให้นักยูโดได้รับชัยชนะจากการแข่งขัน ก็คือความคล่องตัวในการชิงจังหวะกันเพื่อเข้าทุ่มคู่ต่อสู้ได้เร็วกว่าอีกฝ่าย เพราะว่าการแข่งขันยูโดนั้นจะมีการแพ้ชนะกันได้หลายวิธี เช่น การใช้เทคนิคการทุ่มคู่ต่อสู้ การจับคู่ต่อสู้ยึดลงกับพื้น และการรัดคอหรือหักแขน เป็นต้น แต่เนื่องจากเทคนิคการเข้าทุ่มนั้นเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญที่สุด และยังเป็นเทคนิคที่สามารถได้คะแนนง่ายที่สุด จึงเป็นที่นิยมทำคะแนนโดยใช้เทคนิคการเข้าทุ่มเป็นส่วนมาก การทุ่มในกีฬายูโดนั้นต้องอาศัยหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับเรื่องของ Kinetics ซึ่งเป็นเรื่องที่ว่าด้วยการเคลื่อนที่ของวัตถุ และแรงที่จะก่อให้เกิดการเคลื่อนที่ของวัตถุนั้นๆ โดยเฉพาะหลักการเกี่ยวกับเรื่องของคานนั้นจะสามารถที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับการเข้าทุ่มท่ายูโดได้ ดังนั้นนักกีฬาส่วนมากจะให้ความสำคัญในเรื่องของเวลาที่จะเข้าทุ่มคู่ต่อสู้ และหากมองในเรื่องของเวลาก่อนที่จะทำการเข้าทุ่มนั้น นักกีฬาจำเป็นที่จะต้องอาศัยความคล่องตัวเพื่อที่จะเคลื่อนที่เข้าหาคู่ต่อสู้ได้อย่างรวดเร็วเพื่อการทำคะแนนโดยเทคนิคการเข้าทุ่ม จะเห็นได้ว่านักกีฬาที่มีความคล่องตัวสูงก็จะสามารถชิงจังหวะเข้าทุ่มคู่ต่อสู้ได้ดีกว่าผู้เล่นที่มีความคล่องตัวต่ำ

นอกจากนั้นในการแข่งขันยูโดจะใช้เวลาในการแข่งขัน 5 นาที ต่อ 1 รอบ และถ้าหมดเวลาแล้วคะแนนยังเสมอกันจะต้องต่อเวลาแข่งขันอีก 5 นาที เมื่อแข่งขันชนะจะเข้ารอบลึกลงไปจนถึงรอบชิงชนะเลิศ (จะแข่งขันภายใน 1 วัน) การแข่งขันจะต้องใช้ทักษะและเทคนิคต่างๆในการต่อสู้ มีการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางตลอดเวลา และใช้พละกำลังมาก ทำให้ร่างกายหลั่งเหงื่อออกมาจำนวนมากในแต่ละรอบแข่งขัน และเนื่องจากเสื้อยูโดปกติจะน้ำหนักของเสื้อยูโดมากกว่าชุดกีฬาประเภทอื่นๆ น้ำหนักปกติจะหนักประมาณ 1.5 กิโลกรัม เมื่อมีเหงื่อหลั่งออกมาจะทำให้เสื้อยูโดมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 3 กิโลกรัม (ผู้ศึกษาได้ทำการทดลองชั่งน้ำหนักของเสื้อยูโดก่อน และหลังทำการแข่งขันแล้ว) โดยที่นักยูโดจะมีเสื้อยูโดแข่งขันเพียง 1 ชุด สำหรับการแข่งขันทั้งวัน ดังนั้นน้ำหนักของเสื้อยูโดที่เพิ่มขึ้นน่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลทำให้ความคล่องตัวในการใช้เทคนิคการเข้าท่าทุ่มของนักยูโดมีจำนวนลดลง ถ้าเป็นเช่นนี้จะส่งผลต่อผลการแข่งขันยูโด ดังนั้นการฝึกความคล่องตัวจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากในกีฬายูโด โดยเฉพาะเทคนิคการเข้าท่าทุ่ม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จากเหตุผลข้างต้น ผู้ศึกษาจึงมีแนวคิดในการออกแบบโปรแกรมการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อเทคนิคการเข้าท่ายูโด โดยกำหนดแบบฝึกความคล่องตัวทั้งหมด 8 แบบฝึก กับ 1 แบบฝึกทักษะยูโด และใช้การทดสอบวัดความคล่องตัว Hexagonal Obstacle Test กับเทคนิคในการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของกีฬายูโด ในการวัดความคล่องตัวของนักกีฬา เพราะเชื่อว่าแบบฝึก กับเครื่องมือวัดการทดสอบความคล่องตัวดังกล่าวมีความเหมาะสม และสามารถทำให้นักกีฬามีประสิทธิภาพในการแข่งขันดีขึ้น ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ จึงเป็นการศึกษาเพื่อจะได้ทราบว่าหลังจากการทดลองสิ้นสุดแล้ว การฝึกโปรแกรมความคล่องตัวที่นำมาใช้นี้จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการใช้เทคนิคในการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของนักกีฬายูโดหรือไม่ และน้ำหนักของเสื้อยูโดที่เพิ่มจากปกติจะส่งผลต่อการใช้เทคนิคในการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของนักกีฬายูโด หรือไม่ เพื่อจะได้นำผลของการศึกษาไปพัฒนานักกีฬายูโดต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.เพื่อศึกษาความคล่องตัวของนักกีฬายูโด ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมความคล่องตัว

2.เพื่อศึกษาความคล่องตัวที่มีต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมความคล่องตัว

3.เพื่อศึกษาผลของการใส่เสื้อยูโดขณะแห้ง และขณะเปียกที่มีต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage

สมมติฐานของการศึกษา

1.หลังการฝึกระยะเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬายูโดมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น

2.หลังการฝึกระยะเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬายูโดสามารถใช้เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ได้จำนวนเพิ่มขึ้น

3.การใส่เสื้อยูโดขณะเปียก มีผลทำให้ใช้เทคนิคในการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ได้ลดลง

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา

1. ช่วยพัฒนาความคล่องตัวของนักกีฬายูโดในเทคนิคการเข้าท่าทุ่มให้ดีขึ้น

2. ทราบผลของการใส่เสื้อยูโดขณะแห้ง และใส่เสื้อยูโดขณะเปียก ต่อเทคนิคในการเข้าท่าทุ่ม Ippon-seoi-nage

3. เป็นแนวทางการพัฒนาความคล่องตัวของนักกีฬายูโดในการเข้าท่าทุ่ม

4. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อื่นที่สนใจศึกษาค้นคว้าต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขอบเขตของการศึกษา

1.ขอบเขตเนื้อหา

เป็นการศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage โดยใช้การฝึกโปรแกรมความคล่องตัว เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และผลของการใส่เสื้อยูโดขณะแห้งและขณะเปียก ต่อเทคนิคในการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของนักกีฬายูโด

2.ขอบเขตประชากร

นักกีฬายูโด อายุระหว่าง 18-25 ปี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 7 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬายูโด หมายถึง นักกีฬายูโดชาย และหญิง ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่างๆ หรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป และร่างกายสามารถกลับสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันสั้น

ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการทำให้ร่างกายเปลี่ยนทิศทางตำแหน่งการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

แบบฝึก หมายถึง แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ ที่ผู้ทำการทดลองนำมาใช้ในการฝึกความคล่องตัวให้กับนักกีฬายูโด

การเข้าท่ายูโด หมายถึง การใช้เทคนิคการเข้าท่าทุ่มของกีฬายูโดกระทำต่อผู้ต่อสู้ โดยที่ไม่ต้องทำให้ผู้ต่อสู้นั้นล้มลงพื้น

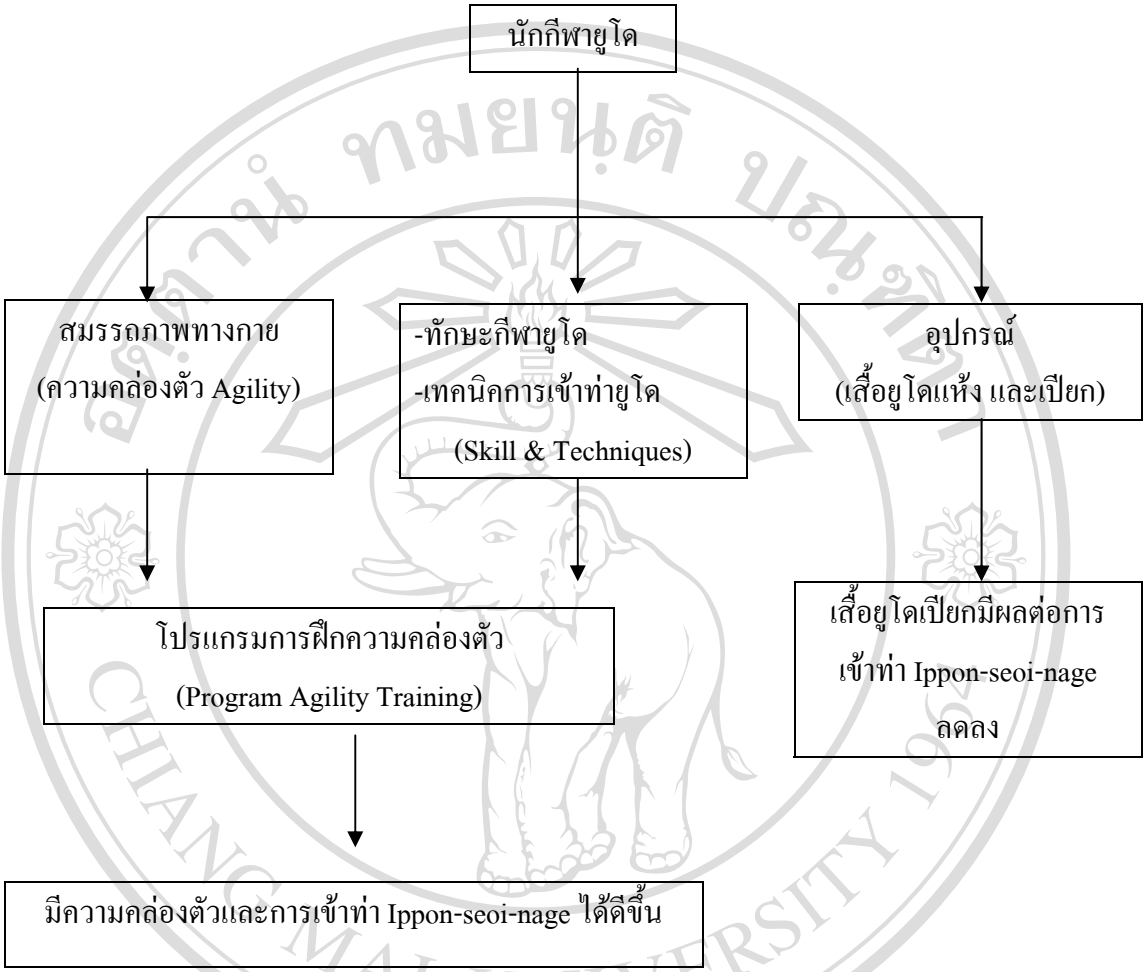
ท่า Ippon-seoi-nage หมายถึง ทักษะกีฬายูโดในการทุ่มอย่างหนึ่ง โดยใช้หัวไหล่ข้างเดียวในการทุ่มผู้ต่อสู้

เสื้อยูโดแห้ง หมายถึง เฉพาะเสื้อยูโดอย่างเดียว ไม่รวมกางเกงยูโด น้ำหนักของเสื้อยูโดแห้ง (ปกติ) จะมีน้ำหนักประมาณ 1.5 กิโลกรัม

เสื้อยูโดเปียก หมายถึง เฉพาะเสื้อยูโดอย่างเดียว ไม่รวมกางเกงยูโด น้ำหนักของเสื้อยูโดที่เปียก จะมีน้ำหนักประมาณ 3 กิโลกรัม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบแนวความคิดในการศึกษา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved