

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ประวัติศาสตร์เทควันโด

(คู่มือการฝึกเทควันโด, 2550) เทควันโดเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าของชาวเกาหลี มีประวัติยาวนานย้อนหลังไปกว่า 2,000 ปี จนอาจกล่าวได้ว่าประวัติศาสตร์เทควันโดคือประวัติศาสตร์ของชนชาติเกาหลีนั่นเอง มีการศึกษาประวัติศาสตร์อันยาวนานของชาวเกาหลีนับตั้งแต่ในหมู่นักรบที่ต้องเรียนรู้ศิลปะการต่อสู้ในยามมีศึกสงคราม ในยามสงบยังสามารถช่วยพัฒนาบ้านเมือง วิชาการต่อสู้เทควันโดนั้นแต่เดิมเรียกว่า เทเกียน ซึ่งมีลักษณะเด่นที่การใช้เท้าเตะ เนื่องจากยามที่มีาจะต้องใช้มือข้างหนึ่งควบคุมสายบังคับม้าและอีกข้างหนึ่งถืออาวุธและธนูจึงเน้นการใช้เท้าในการต่อสู้และช่วยในการทรงตัวบนหลังม้า จึงปรากฏตามหลักฐานภาพวาดฝาผนังในสุสานโบราณหลายแห่งที่แสดงให้เห็นถึงการต่อสู้และทักษะต่าง ๆ ของเทเกียนและยังนิยมนำมาใช้เป็นท่ากายบริหารเกมกีฬาโดยนิยมประลองกันในโอกาสต่าง ๆ กันอีกด้วย

ประวัติศาสตร์เทควันโด (<http://sportshero.sat.or.th:2008>) แต่เดิมสมาคมเทควันโดแห่งสาธารณรัฐเกาหลีได้ดำเนินการสนับสนุนให้เทควันโดแพร่หลายไปทั่วโลก มีการจัดตั้งสมาคมเทควันโดขึ้นในประเทศต่างๆ มีการพัฒนารูปแบบการฝึกออกไปมากมายทำให้ไม่เป็นมาตรฐานเดียวกันจนกระทั่ง พ.ศ. 2515 ก่อตั้งสหพันธ์เทควันโด (The World Taekwondo Federation : WTF) ที่ทำการใหญ่อยู่ที่สำนักคูกคิวอน กรุงโซล สาธารณรัฐเกาหลี ประธานสหพันธ์คนแรกคือ ดร. ยุนของ คิม พ.ศ. 2516 การแข่งขันกีฬาเทควันโดโลกครั้งแรกและจัดเป็นประจำทุกๆ 2 ปี พ.ศ. 2529 บรรจุกีฬาเทควันโดในเอเชียนเกมส์ พ.ศ. 2531 บรรจุกีฬาเทควันโดในกีฬาโอลิมปิก

ประวัติของเทควันโด (<http://www2.sat.or.th: 2551>)เทควันโดเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ใช้มือเท้า โดยรวมหมายถึง ศิลปะการต่อสู้ที่ใช้มือเท้าควบคุมเทคนิคต่างไปจากศิลปะการต่อสู้ชนิดอื่น ๆ มีเริ่มต้นมาจากศิลปะการต่อสู้ของโรมัน ญี่ปุ่น จีน เกาหลี อินเดีย ได้เริ่มมีการพัฒนาการต่อสู้ปราศจากอาวุธ และได้พัฒนาจนกลายเป็นศิลปะการป้องกันตัวของเกาหลีมีมากกว่า 2000 ปี ในปี 1955 เมืองค็กรได้ถูกจัดตั้งขึ้นมาในนามองค์กรควบคุมศิลปะแห่งชาติ ถูกจัดตั้งเพื่อเผยแพร่แก่สาธารณชนองค์กรทางทหาร ซึ่งขึ้นกับเงินทุนกองกลางที่มีสมาชิกขององค์กรเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญรวมตัวกัน มีนายพล Choi Hong Hi เป็นผู้ตั้งชื่อใหม่ว่า "เทควันโด" หลังจากที่ประเทศเกาหลีได้รับการประกาศเอกราช เป็นอิสระภาพจากการปกครองของประเทศ

ญี่ปุ่น หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ชาวเกาหลีเริ่มได้มีการพัฒนาขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม เอกลักษณ์ ของชาติขึ้น ปรมาจารย์ ผู้อาวุโส ของคูกิ แห่งสำนักเทคิวโด ได้แสดงสาริต ศิลปะป้องกันตัว เทควันโดขึ้น ต่อหน้าประธานาธิบดีของสาธารณรัฐเกาหลี นายยังแมนลี ในโอกาสวันคล้ายวันเกิด ของอาจารย์ของคูกิ ได้แสดงให้เห็นความแตกต่างของวิชาศิลปะการต่อสู้แบบ เทควันโดกับ การราเต้ของญี่ปุ่นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งนับว่าเป็นครั้งแรก ของการจุดประกายวิชานี้ขึ้นมาให้ สาธารณชนได้รับรู้ ต่อมาก็ได้มีการเปิดโรงฝึกของวิชาเทควันโด ทั่วประเทศเกาหลี หลังจาก สงครามเกาหลี (ค.ศ.1950–1953) วิชาเทควันโดได้รับความนิยมเป็นอย่างมากไปทั่วประเทศเกาหลี มีการผลิตส่งผู้เชี่ยวชาญ ครูฝึกสอนวิชาเทควันโด ออกไปเผยแพร่ยังต่างประเทศกว่า 2,000 คน ใน ประเทศกว่า 100 ประเทศทั่วโลก หลังจากนั้นก็ได้มีการเสนอให้ วิชาเทควันโดเป็นศิลปะป้องกันตัว ประจำชาติเกาหลี

#### ประวัติกีฬาเทควันโดในประเทศไทย

(คู่มือการฝึกเทควันโด, 2550) เทควันโดเข้ามาประมาณปี พ.ศ. 2508 โดยคณาจารย์จาก สมาคมเทควันโดแห่งสาธารณรัฐเกาหลี จำนวน 6 ท่าน โดยสอนอยู่ตามฐานทัพสหรัฐอเมริกา ซึ่ง ตั้งฐานอยู่ในประเทศไทยในเวลานั้น เมื่อกองทัพสหรัฐอเมริกาถอนตัวออกจากประเทศไทย คณาจารย์ทั้งหมดก็ได้ย้ายออกจากประเทศไทยไปด้วย จนถึงปี พ.ศ. 2516 อาจารย์ ชอง กี ยอง ได้รับมอบหมายจากสมาคมเทควันโดแห่งสาธารณรัฐเกาหลี ให้เดินทางมาเปิดสอนเทควันโดที่ราช กริฑาสาโมสร และในปี พ.ศ. 2519 ได้เปิดสำนักขึ้นที่โรงเรียนศิลปะป้องกันตัวอาภัสสา ถนนเพลิน จิต โดยการสนับสนุนของคุณมัลลิกา ชัมพานนท์

(<http://www2.sat.or.th>: 2551) ยุคแรก เทควันโดมีการเรียนการสอนเฉพาะทหารอเมริกา ตามฐานทัพต่างๆ ใน ประเทศไทย เช่น อุตะเถา จ.อุบลราชธานี จ.นครราชสีมา เป็นต้น โดยทหาร อเมริกันได้จ้างอาจารย์เทควันโดจากประเทศเกาหลีมาเป็นผู้ฝึกสอนให้ ยุคก่อนปัจจุบัน เป็นครั้งแรกที่เผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้เรียน เมื่อประมาณ 25 ปีกว่าได้มีการเรียนการสอนที่บริเวณ ด้านหลังโรงพยาบาลศิริโด สยามสแควร์ ซึ่งก็ยังมีคนเรียนกันไม่มากนักในเวลาต่อมา เทควันโดได้ เปิดสอนที่โรงเรียนศิลปะป้องกันตัวอาภัสสา ถ.สุขุมวิท ตรงข้ามสถานทูตอังกฤษโดยการนำของ คุณมัลลิกา ชัมพานนท์ ผู้ซึ่งมีความสนใจและรักกีฬาเทควันโดอย่างจริงจัง ทั้งยังได้พัฒนาและ เผยแพร่เทควันโดในประเทศไทยโดยการนำ อาจารย์ ชอง กียอง จากประเทศเกาหลีมาเป็นอาจารย์ สอนที่โรงเรียน และคุณมัลลิกายังเป็นนายกสมาคมเทควันโดคนแรกแห่งประเทศไทยหลังจากนั้น เทควันโดก็ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายมากขึ้นเรื่อยมา ปัจจุบันเทควันโดเป็นกีฬาที่ได้รับการ บรรจุเข้าเป็นกีฬาประเภทหนึ่งในกีฬาแห่งชาติของไทย รวมทั้งซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ ทำให้มีการ

ถ่ายทอดข่าวสู่ประชาชนทั้ง หนังสือพิมพ์ และข่าวโทรทัศน์ เทควันโดจึงเป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน และได้มีการเปิดสอนเทควันโดตามสถานที่ต่างๆ อย่างมากมาย เช่น สมาคม สโมสร ต่างๆ ศูนย์กีฬาต่างๆ รวมถึงตามโรงเรียนทั้งอนุบาล ประถม มัธยม และมหาวิทยาลัย ขยายวงกว้างไปถึงตามห้างสรรพสินค้าต่างๆ ในกรุงเทพฯ จังหวัดต่างๆ เช่น เชียงใหม่ ชลบุรี ขอนแก่น ตรัง กระบี่ สุรินทร์ นครราชสีมา และพิษณุโลก เป็นต้น

### ประโยชน์ของการฝึกเทควันโด

การฝึกฝนวิชาเทควันโดจะทำให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตและเจตคติที่ดีต่อมวลมนุษยชาติ โดยการแอบแฝงบนพื้นฐานของการฝึกป้องกันตัว จะเห็นได้ชัดว่าเทควันโดเป็นศิลปะวิชาที่ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีความกระฉับกระเฉงและมีกำลังวังชา นอกจากนี้การเรียนรู้อัตโนมัติป้องกันตัว ก็ยังได้ประโยชน์ที่ทำให้ชีวิตส่วนตัวของผู้ที่ได้ฝึกฝน มีความเชื่อมั่นในความปลอดภัย ที่จะรักษาชีวิตและทรัพย์สินของเขาเหล่านั้นตลอดจนถึงครอบครัวเพื่อนบ้านและประเทศชาติเป็นสำคัญ

### การฝึกเทควันโด

ปัจจุบันการฝึกเทควันโด แบ่งการฝึกออกเป็น 4 วิธี คือ

1. พุมเซ่ เป็นการฝึกท่าทางต่างๆ ที่ใช้มือและเท้าในการโจมตีและตั้งรับ เพื่อบริหารร่างกายและใช้ป้องกันตัว
2. เคียวูกิ เป็นการฝึกการต่อสู้กับคู่ต่อสู้โดยอิสระภายใต้กรอบกติกาของกีฬาเทควันโด เป็นวิธีที่ใช้ในการแข่งขันสำหรับนักกีฬา
3. เคียวักวา เป็นการฝึกฝนการใช้พลังกำลังด้วย การอาศัยวัสดุต่าง ๆ เช่น ก้อนอิฐ กระเบื้อง ไม้กระดานเป็นเครื่องมือเพื่อทดสอบความสามารถสูงสุด และไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บของผู้อื่น
4. เทควันโด เป็นการนำเอาท่าพื้นฐานการใช้มือและเท้ามาประกอบกับจังหวะของดนตรี เพื่อสร้างความสนุกสนานและเป็นการบริหารร่างกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาสมรรถภาพของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

สรุป ปัจจุบันการฝึกเทควันโด แบ่งการฝึกออกเป็น 4 วิธี คือ พุมเซ่, เคียวูกิ, เคียวักวา, และเทควันโด - แอโรบิค

### การแบ่งรุ่นน้ำหนัก

การแข่งขันเทควันโด มีลักษณะเป็นการปะทะโดยตรง และไม่จำกัดแรงระหว่างคู่แข่งกันภายใต้กรอบกติกาจึงมีความจำเป็นที่จะต้องกำหนดรุ่นน้ำหนักขึ้น เพื่อลดความแตกต่างระหว่างแรงปะทะช่วยให้เกิดความปลอดภัยมากขึ้น และมีความเสมอภาคที่จะประลองกันด้วยเทคนิคการต่อสู้ (กติกาเทควันโด, 2550)

### การจัดแบ่งรุ่นน้ำหนักและเพศ สำหรับการแข่งขันตามปกติ

รุ่นน้ำหนัก	ประเภทชาย	ประเภทหญิง
ฟินเวท (Fin)	ไม่เกิน 54 ก.ก.	ไม่เกิน 47 ก.ก.
ฟลายเวท (Fly)	เกิน 54 ก.ก. แต่ไม่เกิน 58 ก.ก.	เกิน 47 ก.ก. แต่ไม่เกิน 51 ก.ก.
แบนแทมเวท (Bantam)	เกิน 58 ก.ก. แต่ไม่เกิน 62 ก.ก.	เกิน 51 ก.ก. แต่ไม่เกิน 55 ก.ก.
เฟเธอร์เวท(Feather)	เกิน 62 ก.ก. แต่ไม่เกิน 67 ก.ก.	เกิน 55 ก.ก. แต่ไม่เกิน 59 ก.ก.
ไลท์เวท(Light)	เกิน 67 ก.ก. แต่ไม่เกิน 72 ก.ก.	เกิน 59 ก.ก. แต่ไม่เกิน 63 ก.ก.
เวลเตอร์เวท(Welter)	เกิน 72 ก.ก. แต่ไม่เกิน 78 ก.ก.	เกิน 63 ก.ก. แต่ไม่เกิน 67 ก.ก.
มิดเดิลเวท(Middle)	เกิน 78 ก.ก. แต่ไม่เกิน 84 ก.ก.	เกิน 67 ก.ก. แต่ไม่เกิน 72 ก.ก.
เฮฟวีเวท(Heavy)	เกิน 84 ก.ก.	เกิน 84 ก.ก.

### การจัดแบ่งรุ่นน้ำหนักและเพศสำหรับการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

รุ่นน้ำหนัก	ประเภทชาย	ประเภทหญิง
โอลิมปิกฟลายเวท	ไม่เกิน 58 ก.ก.	ไม่เกิน 49 ก.ก.
โอลิมปิกเฟเธอร์เวท	เกิน 58 ก.ก. แต่ไม่เกิน 68 ก.ก.	เกิน 49 ก.ก. แต่ไม่เกิน 57 ก.ก.
โอลิมปิกเวลเตอร์เวท	เกิน 68 ก.ก. แต่ไม่เกิน 80 ก.ก.	เกิน 57 ก.ก. แต่ไม่เกิน 67 ก.ก.
โอลิมปิกเฮฟวี	เกิน 80 ก.ก.	เกิน 67 ก.ก.

### การจัดแบ่งรุ่นน้ำหนักและเพศสำหรับการแข่งขันเยาวชนชิงแชมป์โลก

รุ่นน้ำหนัก	ประเภทชาย	ประเภทหญิง
ฟินเวท	ไม่เกิน 45 ก.ก.	ไม่เกิน 42 ก.ก.
ฟลายเวท	เกิน 45 ก.ก. แต่ไม่เกิน 48 ก.ก.	เกิน 42ก.ก. แต่ไม่เกิน 44 ก.ก.
แบนตั้มเวท	เกิน 48 ก.ก. แต่ไม่เกิน 51 ก.ก.	เกิน 44 ก.ก. แต่ไม่เกิน 46 ก.ก.
เฟเธอร์เวท	เกิน 51 ก.ก. แต่ไม่เกิน 55 ก.ก.	เกิน 46 ก.ก. แต่ไม่เกิน 49 ก.ก.
ไลท์เวท	เกิน 55 ก.ก. แต่ไม่เกิน 59 ก.ก.	เกิน 49 ก.ก. แต่ไม่เกิน 52 ก.ก.
เวลเตอร์เวท	เกิน 59 ก.ก. แต่ไม่เกิน 63 ก.ก.	เกิน 52 ก.ก. แต่ไม่เกิน 55 ก.ก.
ไลท์มิดเดิลเวท	เกิน 63 ก.ก. แต่ไม่เกิน 68 ก.ก.	เกิน 55 ก.ก. แต่ไม่เกิน 59 ก.ก.
มิดเดิลเวท	เกิน 68 ก.ก. แต่ไม่เกิน 73 ก.ก.	เกิน 59 ก.ก. แต่ไม่เกิน 63 ก.ก.
ไลท์เฮฟวีเวท	เกิน 73 ก.ก. แต่ไม่เกิน 78 ก.ก.	เกิน 63 ก.ก. แต่ไม่เกิน 68 ก.ก.
เฮฟวีเวท	เกิน 78 ก.ก.	เกิน 68 ก.ก.

### เทคนิคการต่อสู้และเป้าหมายที่อนุญาตให้ใช้

เทคนิคการต่อสู้ที่อนุญาตให้ใช้ มีดังนี้

**มือ** ให้ใช้เฉพาะสันหมัด คือ ส่วนของข้อ โคนนิ้วชี้และนิ้วกลางในลักษณะที่กำหนดแน่นอยู่เท่านั้น

**เท้า** ให้ใช้เทคนิคใดๆก็ได้ ที่ใช้ส่วนที่ต่ำกว่าข้อเท้าลงไปแต่ไม่อนุญาตให้ใช้ส่วนของขาอื่นๆ เช่น หน้าแข้ง หรือ เข่า

**ลำตัว** อนุญาตให้ใช้มือและเท้าเข้ากระทำในส่วนที่ห่อหุ้มด้วยเกราะป้องกันลำตัวได้ บริเวณดังกล่าวนี้ไม่รวมถึงแนวกระดูกสันหลัง (ซึ่งไม่มีเกราะป้องกัน)

**ใบหน้า** ได้แก่ ส่วนหน้าของศีรษะ (รวมทั้งใบหูทั้งสองข้าง) ยกเว้นบริเวณด้านหลังของศีรษะ อนุญาตให้ใช้เฉพาะเท้าเข้ากระทำเท่านั้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2545)

คะแนนที่ได้จากการแข่งขันจะได้คะแนนก็ต่อเมื่อ ได้มีการกระทำต่อเป้าตามที่กำหนดดังนี้

**ลำตัว** คือ ส่วนของร่างกายที่อยู่ภายใต้เกราะป้องกันลำตัวระหว่างรักแร้ ลงมาถึงแนวขอบบนของกระดูกเชิงกราน ฉะนั้น นักกีฬาจะต้องเลือกใช้เกราะป้องกันลำตัวที่มีขนาดเหมาะสมกับรูปร่างและรุ่นแข่งขัน

**ใบหน้า** คือ ส่วนศีรษะที่อยู่หน้าต่อเส้นแนวคิ้วซึ่งลากผ่านใบหูทั้งสองข้าง และรวมถึงบริเวณด้านหน้าลำคอที่อยู่กระดูกไหปลาร้าด้วย (กติกาทะวันโด, 2550)

## ท่าเตะในกีฬาเทควันโด

เทคนิคการเตะของเทควันโด ถือได้ว่าเป็นจุดเด่นของกีฬาเทควันโดเลยทีเดียว การเตะที่มีความเร็ว และกำลังต้องอาศัย การฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ การที่ผู้เตะมีกำลังมากๆ ในการเตะจะช่วยให้ได้เปรียบในการต่อสู้ ในการเตะต้องใช้สะโพกช่วยส่งแรง ผู้เตะจะต้องยืดขาให้สุดพร้อมส่งแรงไปเต็มกำลังจะทำให้การเตะสมบูรณ์ที่สุด

### 1. ท่าเตะด้านหน้า

ยกเข่าข้างที่จะเตะให้สูง ย่อเข่าเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว คีดขาออกไปให้เร็วโดยการใช้สะโพกช่วยเหยียดเท้าให้เต็มที่ และพับขา กลับมาในท่าเริ่มต้น

### 2. ท่าเตะด้านข้าง

ยกเข่าข้างที่จะเตะขึ้นแล้วหมุนตัว ให้ส้นเท้าชี้ไปทางเป้าหมายหันฝ่าเท้าไปทางด้านหน้า ในลักษณะส้นเท้าใกล้สะโพกขาที่พับอยู่นานกับพื้น ออกแรงถีบให้เร็ว หันหน้าตามองผ่านไหล่ พับขากลับมาในท่าเริ่มต้น

### 3. ท่าเตะตัวดี

จากท่ายืนเตรียมเตะ ยกเข่าข้างที่จะเตะขึ้นตรงเท้าข้างที่ยืนเป็นหลักจะหมุนไปมากกว่ามุมฉาก ยกขาที่อ่อนล่างขนานกับพื้นพร้อมเตะตัวคชาที่อ่อนล่าง ข้างที่เตะไปที่เป้าหมาย โดยใช้หลังเท้าเตะ เมื่อเตะไปแล้วขาจะพับกลับเหมือนเดิมที่เตะออกไป (ยุทธพิชัย, 2540)

#### ท่าสับขาเตะตัวคชาหน้า

สับขาหลังแทนวางแทนที่ขาหน้า พร้อมทั้งยกขาหน้าขึ้นขาที่อ่อนล่างเป็นจุดหมุนบิดสะโพกพร้อมส่งแรงเตะตัวคชาออกไป จุดปะทะอยู่ที่หลังเท้า หรือจุมกเท้า พับขา กลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น

#### ท่าคักเตะตัวคชาหน้า

ยกเข่าขาหน้าข้างที่ทำการเตะขึ้น โดยใช้ขาที่อ่อนล่างเป็นจุดหมุนบิดสะโพกพร้อมส่งแรงเตะตัวคชาออกไป จุดปะทะอยู่ที่หลังเท้า หรือจุมกเท้า พับขา กลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น

#### ท่าคิงเตะตัวคชาหลัง

สับขาทั้งสองข้างหลบการบุกของคู่ต่อสู้ไปทางด้านหลัง ยกเข่าขาหลังข้างที่ทำการเตะขึ้น โดยใช้ขาที่อ่อนล่างเป็นจุดหมุนบิดสะโพกพร้อมส่งแรงเตะตัวคชาออกไป จุดปะทะอยู่ที่หลังเท้า หรือจุมกเท้า พับขา กลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น

#### ท่าคักเตะตวัดขาหลัง

กระโดดเปลี่ยนการ์ดพร้อมทั้งยกเข้าขาหลังข้างที่ทำการเตะขึ้น โดยขาทั้งสองข้างลอยอยู่กลางอากาศบิดสะโพกพร้อมส่งแรงเตะตวัดออกไป จุดปะทะอยู่ที่หลังเท้า หรือจมูกเท้า พับขากลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น

#### 4. ท่าเตะกลับหลัง

หมุนตัวกลับหลังหัน พร้อมหันหน้ามองผ่านไหล่ ย่อตัวยกเท้าขึ้นพับเข้า หันฝ่าเท้าออกมาเป่าหมาย ถีบเท้าออกไปอย่างรวดเร็ว โดยการส่งแรงออกจากสะโพกเหยียดขาออกไปให้ไกล สะโพกคว่ำเล็กน้อย พับขากลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น(กรกฎ, 2542)

#### 5. ท่าเตะเหยียบลง

ยกขาข้างที่จะเตะขึ้นแทงเข้าให้สูง พร้อมเหยียดเท้าให้สูงตกลงอย่างรวดเร็ว โดยใช้ฝ่าเท้าตกลงสู่เป้าหมาย

#### 6. ท่าเตะถีบตรง

ยกขาข้างที่จะเตะขึ้นด้านหน้า หันฝ่าเท้าสู่เป้าหมาย ยืดขาออกแรงถีบตรงไปด้านหน้าเหยียดขาให้สุด เป่าหมายอยู่ระดับกลางลำตัว

#### 7. ท่าเตะตวัดหลัง

หมุนตัวไปทางเท้าที่จะเตะเปิดเท้ายกสะโพก ออกแรงตวัดเท้า พร้อมพับเข่าเพื่อใช้สันเท้าเกี่ยวกลับมา เป่าหมายที่ใบหน้า

#### 8. ท่าเตะเกี่ยว

ยกขาข้างที่จะเตะลักษณะเดียวกับการเตะด้านข้าง เตะออกไปใช้แรงจากสะโพกพับงอเท้าเกี่ยวดึงเข้าหาลำตัว ในลักษณะที่พร้อมจะ เตะได้อีก

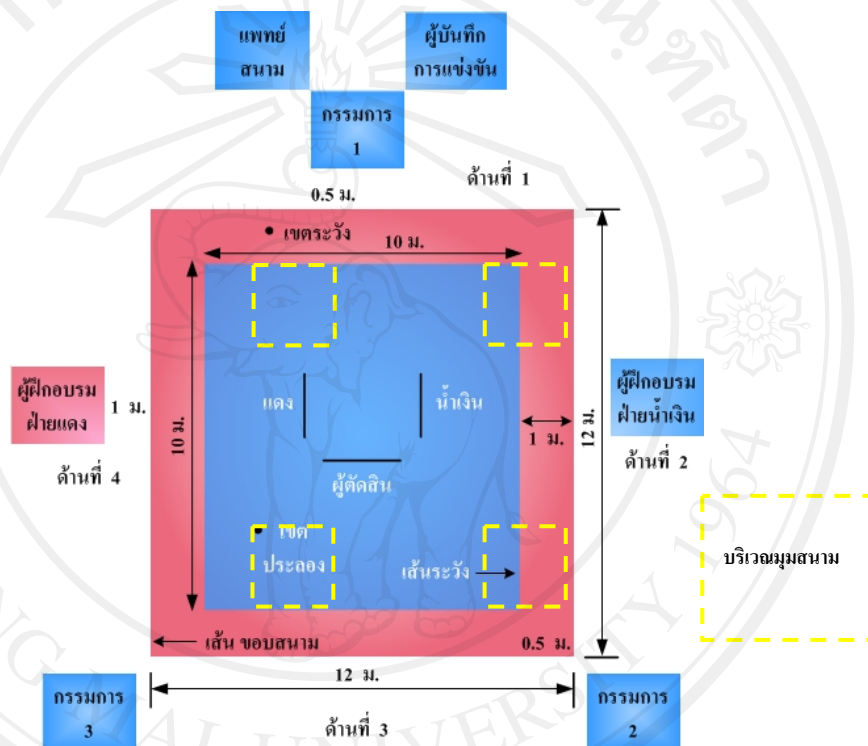
**\*\*หมายเหตุ** ท่าเตะของเทควันโดมีอยู่หลายท่า ที่นำมาเป็นเพียงส่วนหนึ่งให้เห็นว่าสำคัญที่ใช้ในการแข่งขัน ยังเป็นท่าที่ใช้ในการสอบสายด้วย ผู้เรียนเทควันโดควรศึกษา ท่าเตะและแบบฝึกจากครูผู้สอนจะทำให้ผู้เรียนเทควันโดเข้าใจมากยิ่งขึ้น

สรุป ท่าเตะตวัดเป็นเทคนิคที่นิยมใช้ในการแข่งขัน เพราะมีความเร็ว และ ความแม่นยำ เทคนิคการเตะนี้จะมีผลสำคัญในการเปิดเกมสู้รุก และกระทำอย่างต่อเนื่อง พบว่า เทคนิคการใช้ท่าเตะตวัดจะมีถึง 50 % จากการเตะทั้งหมดในเกมสู้การแข่งขันทัวร์นาเมนต์ของผู้ชายและ 89 % ของเด็กที่ได้มาจากการเตะตวัด ในผู้หญิงจะใช้เทคนิคนี้ 79 %

กีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวรวดเร็ว การเลือกใช้ทักษะและเทคนิคที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ โดยคำนึงถึงเป้าหมายที่จะเข้าทำด้วยความรุนแรงแม่นยำ ถูกต้องตามกฎกติกาที่วางไว้

และเป็นหนทางที่จะทำคะแนนนำในเกมการแข่งขัน การที่นักกีฬาจะใช้ทักษะและเทคนิคที่ถูก  
 ดังนั้น ก็ต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเช่นเดียวกัน ซึ่งต้องการเสริมสร้างให้ถูกต้องจึงได้ผลสมบูรณ์

### สนามแข่งเทควันโด



ภาพ 1 แสดงบริเวณสนามแข่งขัน

ที่มา : การกีฬาแห่งประเทศไทย ,2551

### สนามแข่งขันเทควันโด

สนามที่ใช้ในการจัดการแข่งขันเทควันโดนั้นจะต้องมีขนาด 12 x 12 ม.และมี  
 พื้นผิวปราศจากสิ่งกีดขวางใดๆ พื้นสนามต้องปูด้วยวัสดุที่มีความยืดหยุ่นตามมาตรฐาน  
 สมาพันธ์เทควันโดโลก



### เส้นแบ่งเขตสนามแข่งขัน

บริเวณสนามแข่งขันมีขนาด 10x 10 ม.ซึ่งอยู่ภายในกึ่งกลางสนาม (บริเวณสีน้ำเงิน ภาพด้านบน) เป็นเขตการแข่งขัน(contest Area) บริเวณสีแดงนั้นเป็นขอบเขตระวาง ต้องแยกขอบเขตแข่งขันกับขอบเขตระวางให้เห็นได้ชัดเจน

### เอกสารเกี่ยวกับการตัดสินใจ

#### ความหมายการตัดสินใจ

ธงชัย สันติวงษ์ (2532) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง ลำดับของเหตุการณ์ต่างๆ ที่ฝ่ายจัดการได้กระทำไป เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี ภิญญา สาธร (2536) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง ลักษณะหนึ่งของประสบการณ์ และการหยั่งรู้เหตุที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับสมพงษ์ เกษมสิน (อ้างใน กมล รักสงวน : 3532) กล่าวว่า การตัดสินใจ ภาษาอังกฤษคือ Decision Marking การตัดสินใจ หมายถึง การตั้งใจ ไตร่ตรอง ตัดสินใจเลือกทางดำเนินการที่เห็นว่าดีที่สุดทางใดทางหนึ่งจากหลายๆ ทาง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ สอดคล้องกับภิญญา สาธร (2526) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง ลักษณะหนึ่งของประสบการณ์ และการหยั่งรู้เหตุที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต (ประชุม รอดประเสริฐ : 2535) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการสร้างทางเลือกการดำเนินการใดๆ ไว้หลายทางแล้วพิจารณาตรวจสอบ ประเมินทางเลือกเหล่านั้น แล้วเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

#### แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจ

(วัชร ฐวธรรม : 2534) กล่าวว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจของบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 4 รูปแบบ คือ

1. ลักษณะเฉียบขาด บุคคลที่ใช้ลักษณะเฉียบขาดยอมใช้ข้อสนเทศจำนวนน้อยที่สุด ได้ข้อสรุปที่หนักแน่นเพียง 1 ข้อสรุป บุคคลประเภทเฉียบขาดสนใจด้านความรวดเร็ว ประสิทธิภาพ ความคงที่บุคคลประเภทนี้เห็นแก่การปฏิบัติงานผลงาน และใช้ฐานข้อมูลจำนวนน้อยมากในการสร้างแผนงานที่มีระเบียบบังคับเหนียวแน่น แผนงานทั้งหลายมักมีลักษณะเป็นแบบแผนระยะสั้น
2. ลักษณะยืดหยุ่น บุคคลที่ใช้วิธีการตัดสินใจประเภทนี้ใช้ข้อมูลน้อยมาก เช่นเดียวกับประเภทเฉียบขาด แต่เป็นประเภทที่มองข้อมูลด้วยความหมายต่างๆ เช่น ในเวลาต่างๆ กัน บุคคลประเภทยืดหยุ่นมักมีค่านิยมที่มีการปฏิบัติที่รวดเร็ว การปรับเปลี่ยน และความหลากหลาย ซึ่งช่วยบุคคลเหล่านี้ให้เกิดความมั่นคงปลอดภัย บุคคลเหล่านี้ไม่ยอมวางแผน แต่มักจะใช้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นฉับพลัน พลิกแพลงด้วยการฟัง โดยอาศัยปฏิกริยาโต้ตอบจากผู้พูดเป็นหลัก

3. ลักษณะแบ่งชั้น บุคคลประเภทแบ่งชั้นมักมีลักษณะตรงข้ามกับบุคคลประเภทเหี่ยวยาง และยืดหยุ่น ตรงที่บุคคลแบ่งชั้นชอบใช้ข้อสนเทศจำนวนมาก ซึ่งจะทำการวิเคราะห์อย่างละเอียด รอบคอบ เพื่อหาข้อสรุปที่ดีที่สุดเพียงข้อเดียว บุคคลประเภทแบ่งชั้นเห็นค่าของความสมบูรณ์แบบ ความถูกต้องชัดเจน ความละเอียดถี่ถ้วน ด้วยเหตุดังกล่าวบุคคลประเภทนี้ชอบที่จะมีอำนาจ ครอบครองทุกกิจการที่ดำเนินการอยู่ ชอบที่จะวางแผนละเอียดเป็นระยะยาว ซึ่งจะต้องควบคุมได้ ทั้งด้านกลวิธีที่ใช้ และผลตอบแทนที่เกิดขึ้น

4. ลักษณะบูรณาการ บุคคลประเภทลักษณะบูรณาการมีลักษณะชอบใช้ข้อสนเทศจำนวนมาก เช่นเดียวกับบุคคลประเภทแบ่งชั้น แต่บุคคลประเภทลักษณะบูรณาการจะสร้างข้อมูล แก้ปัญหาที่เป็นไปได้ไว้มากๆ บุคคลประเภทลักษณะบูรณาการสามารถเพิ่มพูนการตีความหมายได้ หลากหลายในทันทีทันใด ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลยืดหยุ่น ผู้ซึ่งอาจจะคิดข้อสรุปได้หลากหลาย แต่ ต้องขึ้นอยู่กับเวลาและโอกาส เห็นค่าของการสำรวจ จะแสวงหาแหล่งข้อมูลทุกด้าน หาทางปฏิบัติ ในเชิงสร้างสรรค์จากข้อมูลดังกล่าว บุคคลประเภทลักษณะบูรณาการจะเริ่มแผนปฏิบัติการระยะ ยาว โดยอาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียด แต่แผนการปฏิบัติการมักถูกเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง อยู่เสมอๆ

สรุป การตัดสินใจของบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 4 รูปแบบ คือ ลักษณะเหี่ยวยาง ลักษณะ ยืดหยุ่น ลักษณะแบ่งชั้น ลักษณะบูรณาการ

### ประเภทของการตัดสินใจ

ธงชัย สันติวงษ์ (2532) กล่าวว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ใหญ่ๆ คือ

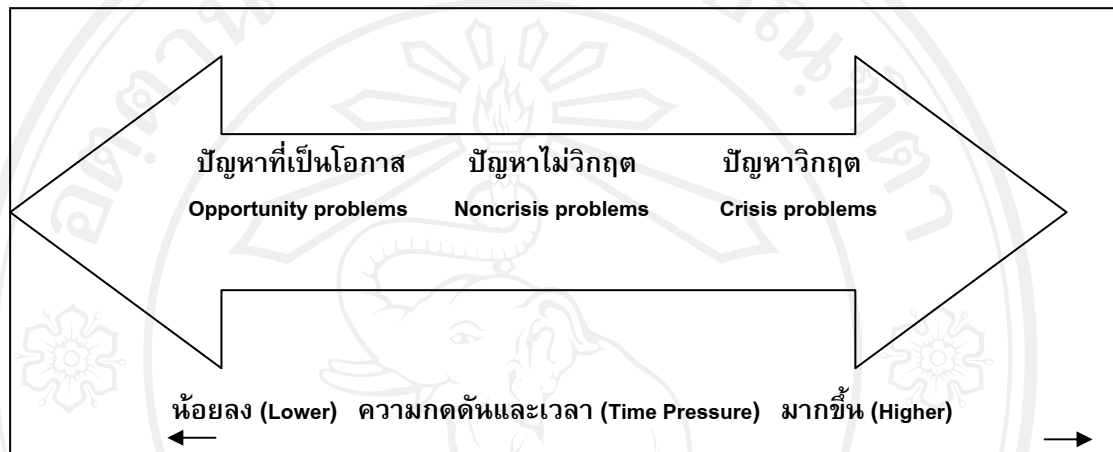
1. การตัดสินใจที่เป็นแบบแผน (Programmed Decision) กรณีที่ซึ่งเป็นการตัดสินใจ เกี่ยวกับงานประจำต่างๆ ซึ่งปัญหาที่เกี่ยวข้องต้องตัดสินใจจะมีโครงสร้างที่แน่นอน เข้าใจได้ไม่ยาก และเกิดขึ้นซ้ำครั้ง หรือเกิดแบบเดียวกัน คล้ายกันบ่อยๆ

2. การตัดสินใจที่ไม่เป็นแบบแผน (Non Programmed Decision) เป็นวิธีการตัดสินใจอีก ชนิดหนึ่งซึ่งเหมาะสมกับการนำมาใช้กับกรณีที่เป็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่มีรูปแบบ โครงสร้างที่แน่นอน เป็นปัญหาที่เข้าใจได้ยาก อีกทั้งไม่ใช่ปัญหาปกติธรรมดาที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เป็นประจำ หรือ รูปแบบของปัญหาที่ไม่ซ้ำซ้อนกับปัญหาที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว

(ศิริวรรณ เสรีรัตน์ : 2539) กล่าวว่า ประเภทของปัญหา (Types of Problems) เป็น สถานการณ์ซึ่งมีสภาพที่เป็นอยู่แตกต่างกับสภาพที่พึงพอใจ โดยทั่วไปปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่ออยู่ใน

สถานการณ์ปัจจุบันที่ไม่สามารถวัดได้ หรือไม่สามารถทำให้บรรลุเป้าหมายได้ตามที่คาดหวัง ปัญหาในการตัดสินใจจึงมี 3 ประเภท คือ ปัญหาวิกฤต ปัญหาไม่วิกฤต และปัญหาที่เป็นโอกาส

### ความต่อเนื่องของปัญหา (The Continuum of Problems)



ภาพ 2 แสดงความต่อเนื่องของปัญหา

ที่มา : ศิริวรรณ เสรีรัตน์ : 2539

1. ปัญหาวิกฤต (Crisis problems) เป็นสถานการณ์สำคัญที่ต้องการการตัดสินใจทันที เมื่อเผชิญปัญหาวิกฤต เขาต้องพิจารณาอุปสรรค และแก้ปัญหาอย่างรวดเร็วเพื่อให้เกิดประสิทธิผล
2. ปัญหาไม่วิกฤต (Noncrisis problems) เป็นปัญหาที่ต้องการการตัดสินใจแต่ไม่เร่งด่วนเท่าปัญหาวิกฤต

3. ปัญหาที่เป็น โอกาส (Opportunity problems) เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบด้านบวก การให้ผลประโยชน์ ตลอดจนการทำงาน ถือเป็นโอกาสและสามารถสร้างข้อได้เปรียบ น้อยกว่า 2 ปัญหาแรก

สรุป ประเภทของปัญหา มี 3 ประเภท คือ ปัญหาวิกฤต ปัญหาไม่วิกฤต และปัญหาที่เป็นโอกาส

### ลักษณะของการตัดสินใจที่ดี

ธงชัย สันติวงษ์ (2539) กล่าวว่า ลักษณะของการตัดสินใจที่ดี ต้องเข้าหลักเกณฑ์ 2 ประการ คือ ต้องเป็นการตัดสินใจที่มีคุณภาพสูง และต้องเป็นการตัดสินใจที่เป็นที่ยอมรับ โดยฝ่ายผู้อื่น ซึ่ง

สอดคล้องกับลีลา สีนานุเคราะห์ (2530) กล่าวว่า ลักษณะของการตัดสินใจที่ดี ได้แก่ ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน มีข้อมูลเพียงพอ สามารถปฏิบัติได้ ผู้ปฏิบัติยอมรับ บุคคลที่เกี่ยวข้องพอใจ ยึดหลักประหยัด ให้ผลตอบแทนคุ้มค่า ทันตามเวลาดำหนด สามารถแก้ปัญหาได้ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาอื่นแทรกซ้อน และมีเหตุผล

สรุป ลักษณะของการตัดสินใจที่ดี คือ จะต้องเป็นการตัดสินใจที่มีคุณภาพสูง ได้แก่ ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน มีข้อมูลเพียงพอ สามารถปฏิบัติได้ ผู้ปฏิบัติยอมรับ บุคคลที่เกี่ยวข้องพอใจ ยึดหลักประหยัด ให้ผลตอบแทนคุ้มค่า ทันตามเวลาดำหนด สามารถแก้ปัญหาได้ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาอื่นแทรกซ้อน และมีเหตุผล

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้า โดยตรงผู้ทำการศึกษายังไม่พบ แต่มีรายงานการวิจัยในเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและใกล้เคียงกับการศึกษาในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

โสภกา กุศลวงศ์ (2543) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกต่างแบบที่มีผลต่อพลังกล้ามเนื้อและเวลาตอบสนองของการเตะเฉียงในกีฬาเทควันโด เพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกต่างแบบที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อและเวลาตอบสนองของการเตะเฉียงในกีฬาเทควันโด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ที่อาสาสมัครเข้ารับการทดลอง ซึ่งผ่านการวัดพลังกล้ามเนื้อขาด้วยวิธีการยื่นกระโดดไกล จำนวน 45 คน แบ่งผู้เข้ารับการทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยวิธีการจัดกลุ่ม (Matchgroupmethod) เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเตะเฉียงตามแบบฝึกที่สถาบันเทควันโดทั่วไปใช้ กลุ่มทดลองที่ 2 ให้ฝึกเตะเฉียงตามแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเน้นกิจกรรมการฝึกที่ลดเวลาตอบสนองและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไกทั่วไป ทำการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 และ 10 ทำการวัดพลังกล้ามเนื้อ เวลาปฏิบัติการ เวลาการเคลื่อนไหว และเวลาตอบสนองของการเตะเฉียงในกีฬาเทควันโด แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของตุกี เอ (Tukey A Method) ผลการวิจัยพบว่า 1. การฝึกเตะเฉียงในกีฬาเทควันโดตามโปรแกรมฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำให้พลังกล้ามเนื้อดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. การฝึกเตะเฉียงในกีฬาเทควันโดด้วยโปรแกรมการฝึกต่างแบบ ไม่ทำให้พลังกล้ามเนื้อ เวลาปฏิบัติการ เวลาการเคลื่อนไหว และเวลาตอบสนองของทั้ง 3 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประณมพร จ้วงพานิช(2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของจงกรมต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันและเวลาตอบสนองของนักกีฬา เพื่อศึกษาถึงผลของจงกรมต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน และเวลาตอบสนองของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโดระดับอุดมศึกษาเพศชาย และเพศหญิง อายุ 17-21 ปี ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 32 คน มีความสามารถระดับสูง (สายดำ) 16 คน และความสามารถระดับต้น ๆ (สายเหลือง) 16 คน แต่ละระดับแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกจงกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 15 นาที ในช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมกีฬา การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้คะแนนพัฒนา (Development Score) เป็นหน่วยการวิเคราะห์ โดยนำคะแนนพัฒนาของกลุ่มทดลองมาเปรียบเทียบกับคะแนนพัฒนาของกลุ่มควบคุมใน ลักษณะการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุสองทาง (Two-Way Multivariate Analysis of Variance) ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเทควันโดสายเหลืองที่ฝึกจงกรมมีการพัฒนาด้านเวลาการเคลื่อนไหวและ ความวิตกกังวลทางจิตมากกว่าการพัฒนาของนักกีฬาเทควันโดสายดำที่ฝึกจงกรม นักกีฬาเทควันโดสายดำที่ไม่ได้ฝึกจงกรมมีการพัฒนาด้านความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตมากกว่าการพัฒนาของนักกีฬา เทควันโดสายเหลืองที่ไม่ได้ฝึกจงกรม, นักกีฬาเทควันโดสายดำที่ฝึกจงกรมมีการพัฒนาด้านปฏิกิริยา ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตและความมั่นใจในตนเองดีกว่านักกีฬาเทควันโดสายดำที่ไม่ ได้ฝึกจงกรม และ นักกีฬาเทควันโดสายเหลืองที่ฝึกจงกรมมีการพัฒนาด้านเวลาการเคลื่อนไหว ความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตดีกว่านักกีฬาเทควันโดสายเหลือง ที่ไม่ได้ฝึกจงกรม จากข้อมูลที่ปรากฏทำให้สรุปได้ว่า จงกรมมีผลทำให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันลดลงและทำให้เวลาตอบสนองของนักกีฬา เร็วขึ้น

ปาเดอลี เจ๊ะอาลี(2550) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการฝึกกล้ามเนื้อขาแบบโคลสโคเนติกเซน และโอเพ่นโคเนติกเซน ที่มีต่อความเร็วของการเตะตวัดในกีฬาเทควันโด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนเทควันโดเยาวชนชายอายุ 15-18 ปี ของยิมส์เทควันโด จังหวัดปัตตานี จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มที่ฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อขาแบบโคลสโคเนติกเซน และกลุ่มที่ฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับฝึกของกล้ามเนื้อขาแบบโอเพ่นโคเนติกเซน ทำการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบการเตะตวัดเพื่อใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการฝึก และวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. ความเร็วของการเตะตวัดในนักกีฬาเทควันโดระยะเวลา 20 วินาที ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกผลฝึกกล้ามเนื้อขา แบบโคลสโคเนติกเซน ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน 1.67 ครั้ง โดยก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 25.20 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน 4.36 และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 26.87 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.31 ครั้งตามลำดับ 2. ความเร็วของการเตะตัวัดในนักกีฬาเทควันโดระยะเวลา 20 วินาที ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกผลฝึกกล้ามเนื้อขา แบบโอเพ่นไคเนติกเซน ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน 2.34 ครั้ง โดยก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 25.06 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.00 ครั้งและหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 27.40 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.38 ครั้ง ตามลำดับ

จตุพล ยอดอัญมณีวงศ์(2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลเชิงเปรียบเทียบของการฝึกพลัยโอเมตริกกับการฝึกความมั่นคงของลำตัวร่วมกับการฝึกเทควันโดที่มีผลต่อเวลาตอบสนองในการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียงของผู้เล่นกีฬาเทควันโด โดยกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เล่นจากสโมสร เทควันโดยิม จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ทำการฝึกตามโปรแกรมดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกเทควันโดอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกเทควันโด และกลุ่มทดลองที่ 3 โปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัวร่วมกับการฝึกเทควันโด ผลการศึกษารูปได้ดังนี้ เวลาการตอบสนองการเคลื่อนไหวในท่าหมุนตัวเตะเฉียง (Turning Round kick) ของผู้เล่นเทควันโดก่อนและหลังมีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.005 ในกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยความแตกต่างเท่ากับ 0.089 และ 0.163 วินาทีตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบเวลาการตอบสนองทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังการฝึก พบว่ามีความแตกต่างกันทั้งสามกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.005 กลุ่มที่ 3 ที่ทำการฝึกโปรแกรมความมั่นคงของลำตัวร่วมกับการฝึกการฝึกเทควันโดมีผลต่อค่าเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหวที่ลดลงได้มากที่สุด ซึ่งควรให้ความสนใจในการฝึกแบบนี้เพื่อให้ได้ผลที่ดีขึ้นมากกว่า

คมกฤษ ไกรนรา(2549) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับจำนวนครั้งของการเตะท่าตัวัดภายใน 30 วินาที ของนักกีฬาเทควันโดเพศชาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโดเพศชายชั้นสายดำ ชั้นที่ สังกัดมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 2 ปี อายุระหว่าง 19-23 ปี จำนวน 20 คน โดยการเป็นอาสาสมัครการทดสอบสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย การทดสอบความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อการทดสอบมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ การทดสอบพลังอนากาสนิยม มวลของกล้ามเนื้อที่ปราศจากไขมัน การวัดความสมดุล และการทดสอบการเตะท่าตัวัดภายใน 30 วินาที สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ โดยใช้วิธีขั้นบันไดและหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ pearson product moment correlation coefficient กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับจำนวนครั้งของการเตะท่าตัวัดภายใน 30 วินาที ซึ่งประกอบด้วย สมรรถภาพอนากาสนิยม ( $r=.706$ ) การงอสะโพก ( $r=.631$ ) การกระดกข้อเท้าขึ้น ( $r=.511$ ) และความสมดุล ( $r=.531$ ) ที่ระดับ

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และได้สมการที่จะนำไปใช้ในการทำนายความสามารถในการเตะทำตัวภายใน 30 วินาที ในนักกีฬาเทควันโดเพศชาย คือ จำนวนครั้งของการเตะทำตัวภายใน 30 วินาที =  $-28.55 + 2.00$  (สมรรถภาพอนาการศนิยม) +  $1.19$  (การกระดกข้อเท้าขึ้น) +  $.55$  (การงอสะโพก) ซึ่งสมการดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการพยากรณ์ 69.5% และมีความคลาดเคลื่อนจากการพยากรณ์เท่ากับ 5.03 และมีสมการมาตรฐาน ดังนี้ จำนวนครั้งของการเตะทำตัวภายใน 30 วินาที =  $0.38$  (สมรรถภาพอนาการศนิยม) +  $0.37$  (การกระดกข้อเท้าขึ้น) +  $0.38$  (การงอสะโพก)

วิไลวัลย์ พรหมมา(2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องเปรียบเทียบผลการฝึกความแข็งแรง และพลังกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการเตะเฉียงในกีฬาเทควันโด เพื่อศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการเตะเฉียงในกีฬาเทควันโดและเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกความแข็งแรงและพลังงานกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการเตะเฉียงในกีฬาเทควันโด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาคือเป็นนักกีฬาเทควันโดหญิงที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ของสโมสรเทควันโด ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน ใช้ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวของกลุ่มทดลองที่ฝึกทักษะการเตะเฉียงควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักก่อนการฝึก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 31.93 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.82 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 33.53 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.46 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 33.47 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.99 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 35.40 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.58 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 35.47 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.86 2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวของกลุ่มทดลองที่ฝึกทักษะการเตะเฉียงบริเวณลำตัวควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบพลัยโอเมตริก ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวเท่ากับ 31.47 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.85 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 32.60 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.50 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 33.13 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.23 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 35.13 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.64 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 36.47 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.50 3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเตะเฉียงบริเวณลำตัวระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกทักษะการเตะเฉียงบริเวณลำตัวควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก และกลุ่มทดลองที่ฝึกทักษะการเตะเฉียงบริเวณลำตัวควบคู่กับการฝึกความ

แข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบพลัยโอเมตริกก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ชี้ให้เห็นว่าท่าเตะตวัด หรือท่าเตะเฉียงในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเป็นท่าเตะที่ถูกนำมาใช้ในงานวิจัยเป็นจำนวนมาก เพราะเป็นท่าเตะที่ใช้ในการแข่งขันมากที่สุด อาจจะกล่าวได้ว่า 80 เปอร์เซ็นต์ของการทำคะแนนในการแข่งขัน มาจากท่าเตะตวัด ซึ่งเป็นท่าเตะที่ใช้ได้ทั้งในจังหวะ รุก และ รับ ดังนั้นนักกีฬาควรฝึกให้มีทักษะความชำนาญมากขึ้น เพื่อใช้ในเกมการต่อสู้และเพื่อพัฒนาต่อไปในทักษะการเตะแบบต่อเนื่องหลายครั้งในลำดับต่อไป

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a stylized elephant facing left, with a decorative tusk. Above the elephant is a traditional Thai umbrella (parasol) with multiple tiers. The entire emblem is surrounded by a circular border containing the text 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964' in English and Thai script. There are also decorative floral motifs on the sides.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved