

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเทควันโด คือ ศิลปะการป้องกันตัวด้วยมือเปล่าของชาวเกาหลี เท แปลว่า การใช้เท้า  
ควัน แปลว่า การใช้มือ โด แปลว่า สถิติปัญหาหรือการมีสติ เทควันโด คือ ศิลปะการต่อสู้โดยการ  
ใช้มือและเท้าอย่างมีสติปัญญา ซึ่งปัจจุบันเทควันโดเป็นกีฬาที่ได้รับการบรรจุเข้าเป็นกีฬาประเภท  
หนึ่งในกีฬาแห่งชาติของไทย รวมถึงซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และก้าวไกลไปสู่อโอลิมปิกเกมส์ ทำให้มี  
การถ่ายทอดข่าวสู่ประชาชนทั้งทาง หนังสือพิมพ์ และข่าวโทรทัศน์ เทควัน โดจึงเป็นที่นิยมเป็น  
อย่างมากในปัจจุบันและได้มีการจัดการแข่งขันอย่างมากขึ้นในประเทศไทย เด็กและเยาวชนหันมา  
ฝึกซ้อมเพื่อที่ได้ชัยชนะเพื่อจะได้ก้าวไปสู่การเป็นตัวแทนของประเทศ การแข่งขันเทควันโดใน  
ปัจจุบันมีการพัฒนาการต่างไปจากเดิมเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็น รูปแบบการทำคะแนน เทคนิค  
ต่างๆ ที่ซับซ้อนเพิ่มมากขึ้นรวมถึง กฎกติกาที่เปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นทำให้เกมส์การแข่งขัน  
สนุกสนานตื่นเต้นและน่าติดตามชมตลอดระยะเวลาการแข่งขัน ในการแข่งขันนั้นนอกจากจะต้อง  
แข่งขันในเรื่องเทคนิคและกลยุทธ์ในการเล่นแล้ว นักกีฬายังจะต้องแข่งขันในเรื่องของสมรรถภาพ  
ทางกาย ทักษะและสภาพจิตด้วย ดังที่ สุพิตร สมาหิโต (2538) ได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่จะก้าว  
ไปสู่ความเป็นเลิศทางกีฬานั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ 3 ประการ คือ 1) จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพ  
ทางกายที่ดี 2) จะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะ 3) จะต้องเป็นผู้ที่มีสภาพจิตที่สมบูรณ์ นั้นย่อมาหมายความว่า  
นักกีฬาเทควัน โดนั้นจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันนั้นได้ นักกีฬาทุกคนจะต้องเป็นผู้ที่มี  
ประสิทธิภาพครบทุกด้านดังกล่าวมา

เป้าหมายของการแข่งขันกีฬาทุกชนิดกีฬา คือ ชัยชนะ ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องหาวิธีการฝึก  
นักกีฬาของตนให้มีความสามารถสูงสุดเพื่อผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขัน จึงได้มีการทดลองค้นคว้าเพื่อ  
เพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาในด้านของ สรีรวิทยา เทคนิคการเล่น ตลอดจนการฝึกเฉพาะของ  
กีฬาประเภทนั้น ๆ สำหรับการฝึกเพื่อความคล่องตัวของนักกีฬาเทควัน โดเป็นการฝึกเพื่อเพิ่ม  
ประสิทธิภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อ  
การเล่นและการแข่งขัน นักกีฬาที่มีความคล่องตัวสูงก็มักจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันสูง

กว่านักกีฬาที่มีความคล่องตัวต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากการแข่งขันเทควันโดส่วนใหญ่ ต้องอาศัยการเคลื่อนที่เพื่อเป็นการหลอกคู่ต่อสู้และการหาช่องว่างเพื่อทำคะแนนตลอดจนจะต้องคอยหลบหลีกเพื่อไม่ให้ตนเองถูกทำคะแนนเช่นกัน การเคลื่อนที่ไปในพื้นที่สนามอย่างเหมาะสมและการหาจังหวะในการโจมตีซึ่งจะต้องมีการเปลี่ยนทิศทางอยู่เสมอเพื่อไม่ให้คู่ต่อสู้จับจังหวะได้

ดังนั้น การที่ผู้เล่นจะมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นย่อมต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี และสิ่งที่จะบอกถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีก็คือ ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทที่เกี่ยวข้อง เป็นแหล่งกำเนิดแรงและกำลัง ที่ทำให้เกิดการสั่งงานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ซึ่งการฝึกซ้อม ระยะเวลา และความหนัก เป็นส่วนที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบการทำงานของร่างกายส่งผลให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้ทำการทดลองเกิดความสนใจที่จะทำการศึกษาและทดลองเกี่ยวกับการเพิ่มความคล่องตัวให้กับนักกีฬาเพราะมีความเชื่อมั่นว่านักกีฬาที่มีความคล่องตัวสูงมักจะประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นการทดลองในครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อดูว่าหลังจากการทดลองสิ้นสุดลง การฝึกซ้อมที่ใช้แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ในลักษณะต่าง ๆ จะทำให้ความคล่องตัวของนักกีฬาเพิ่มขึ้น

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวของกลุ่มนักกีฬาเทควันโดวิทยาลัยพลศึกษาที่ฝึกด้วยแบบฝึกปกติ ร่วมกับการฝึกความคล่องตัวหลังการฝึก 6 สัปดาห์
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวของกลุ่มนักกีฬาเทควันโดวิทยาลัยพลศึกษาที่ฝึกด้วยแบบฝึกปกติอย่างเดียวหลังการฝึก 6 สัปดาห์
3. เปรียบเทียบผลของการฝึกความคล่องตัวระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยแบบฝึกปกติร่วมกับการฝึกความคล่องตัวกับกลุ่มที่ฝึกปกติอย่างเดียวหลังการฝึก 6 สัปดาห์

## สมมุติฐานการศึกษา

1. หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่ม การฝึกด้วยแบบฝึกปรกติร่วมกับการฝึกความคล่องตัว มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึก สัปดาห์ที่ 1
2. หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มที่ทำการฝึกด้วยแบบฝึกปรกติอย่างเดียวมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึก สัปดาห์ที่ 1
3. หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์กลุ่มที่ทำการฝึกด้วยแบบฝึกปรกติร่วมกับการฝึกความคล่องตัวมีความคล่องตัวเพิ่มมากกว่ากลุ่มที่ทำการฝึกด้วยแบบฝึกปรกติอย่างเดียว

## ขอบเขตการศึกษา

1. การศึกษาครั้งนี้ ศึกษาการใช้แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ให้กับนักกีฬาเทควันโดเท่านั้น
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาชมรมเทควันโดวิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้
  - 2.1 กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ฝึกทักษะกีฬาเทควันโดอย่างเดียว
  - 2.2 กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ฝึกทักษะเทควันโดร่วมกับการฝึกความคล่องตัว
3. ระยะเวลาการทดลอง ธันวาคม 2547 ถึง กุมภาพันธ์ 2548 (รวม 6 สัปดาห์)

## นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬา หมายถึง นักกีฬาชมรมเทควันโดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ หรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป และร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันสั้น สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเทควันโดประกอบด้วย ความแข็งแรง ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อและระบบหายใจ กำลัง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องตัว การทำงานประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการทำให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเปลี่ยนทิศทางตำแหน่งการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว สำหรับความคล่องตัวในการเล่นกีฬาเทควันโดคือ การเริ่มเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างฉับพลัน

แบบฝึก หมายถึง แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ ที่ผู้ทำการทดลองนำมาใช้ในการฝึกความคล่องตั้งให้กับนักกีฬาในกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มที่ฝึกแบบฝึกทักษะเทควันโดร่วมกับแบบฝึกความคล่องตัว  
 กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มที่ฝึกแบบฝึกทักษะเทควันโดอย่างเดียว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

1. ทราบผลของการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ได้แบบฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาเทควันโดเพิ่มขึ้น
3. นักกีฬาสามารถนำผลที่ได้จากการฝึกไปใช้ในการแข่งขัน
4. เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ต่อไป