



วรรณคดี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณคดี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิชายูโด ได้รับการพัฒนามาจากวิชายูยิตสู (Jujitsu) ซึ่งเป็นวิชาที่สามารถต่อสู้กับคู่ต่อสู้ที่มีอาวุธ ด้วยมือเปล่า และยังฝึกการกำลายจุดอ่อนของคู่ต่อสู้ ผู้ที่บัญญัติวิชายูยิตสูมาเป็นยูโดคือ ศาสตราจารย์จิโกโร คาโน (Jigoro Kano) โดยนำเอาความรู้วิชายูยิตสูที่ได้จากสำนักเทนจิน ซินโย และคิโด มาวางเป็นหลักการใหม่ นอกจากนี้ ท่านยังได้รวบรวมความรู้ทั้งหลายโดยนำเอาแต่สิ่งที่ดีมาประยุกต์ ผสมผสานเข้ากับความคิดของท่านเอง ตั้งเป็นระบบใหม่ ซึ่งท่านเรียกว่า ยูโด (Judo)

ความหมายของคำว่า ยูโด

ยู (Ju) หมายถึง ความสุภาพ หรือการโอนอ่อน ยอมให้

โด (Do) หมายถึง หลักการ

ฉะนั้น ยูโด หมายความว่า หลักการแห่งการโอนอ่อน

นอกจากนี้ ศาสตราจารย์จิโกโร คาโน ยังได้กำหนดปรัชญาของกีฬายูโดไว้ว่า "เพื่อให้มนุษย์มีความสามัคคีปรองดองกัน จะได้เกิดความสุข ความรักซึ่งกันและกัน มีความเป็นอยู่อย่างสมบูรณ์มีความสุข" และได้แบ่งจุดมุ่งหมายไว้ 2 ชั้น ดังนี้คือ

1. เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ (Self-Perfection) และมีสมรรถภาพสูงสุด (Maximum Efficiency) หมายความว่า การฝึกยูโดเป็นการบริหารทั้งทางร่างกาย และจิตใจ อันเป็นประโยชน์อย่างใหญ่หลวงทางด้านพลศึกษา นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญา จริยธรรม คีลธรรม และธุรกิจ เนื่องจากร่างกายมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ และมีสมรรถภาพสูงสุดในการประกอบภารกิจต่าง ๆ

2. เพื่อช่วยเหลือให้มนุษยชาติมีสวัสดิภาพ และประโยชน์สุขร่วมกัน (Mutual Welfare and Benefit) หมายความว่า การที่บุคคลจะเห็นแก่ประโยชน์สุขของคนอื่นนั้น ตนเอง

จะต้องมีความสมบูรณ์ก่อน ต่อจากนั้น ความรู้สึกเช่นนี้ จึงจะขยายไปยังบุคคลอื่น สังคมอื่น ประเทศอื่น และในที่สุดก็รวมถึงมนุษยชาติทั้งหมด ทำให้เกิดสวัสดิภาพแก่สังคม และการดำรงชีวิต เพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน (ประทีป พานิชชาติ 2523 : 5-11)

วิชายูโด ได้แบ่งออกเป็นส่วนตัวต่าง ๆ เพื่อสะดวกแก่การศึกษา ดังต่อไปนี้ (ปรีชา ตันจรรย์านนท์ 2522 : 21)

1. นาเงวาซา (Nage-Waza) วิธีทำให้เสียหลัก หรือทุ่ม
 - 1.1 ตาจิวาซา (Tachi-Waza) โดยทำยืน
 - เตวาซา (Te-Waza) โดยแขนและมือ
 - โกอชีวาซา (Koshi-Waza) โดยลิ้นข้าง หรือละโพก
 - อาชีวาซา (Ashi-Waza) โดยขาและเท้า
 - 1.2 ชูเตมีวาซา (Suteme-Waza) โดยทำนอน
 - มัตสึเตมีวาซา (Musuteme-Waza) ด้านหลัง
 - โยโคชูเตมีวาซา (Yokosuteme-Waza) ด้านข้าง
2. กาดาเมวาซา (Katame-Waza) วิธีทำให้จมน้ำ หรือจับให้อยู่
 - 2.1 โอซาเอะวาซา (Osae-Waza) จับ กดให้อยู่
 - 2.2 ชิเมวาซา (Shime-Waza) รัดคอ
 - 2.3 แคนเซ็ทซุวาซา (Kansetsu-Waza) ทักตามข้อต่าง ๆ
3. อาเตวาซา (Ate-Waza) วิธีป้องกันหรือต่อสู้
 - 3.1 ยูเตอะเตะ (Ude-Ate) โดยแขนและมือ
 - 3.2 อาชีวาเตะ (Ashi-Ate) โดยขาและเท้า

ยูโดเป็นทั้งศิลปะ และวิทยาศาสตร์ ที่เป็นศิลปะ ได้แก่ เรื่องการควบคุมพลังทางจิต คนที่เรียนรู้เรื่องทั้งแท้จริงของยูโดนั้นมีเพียงจำนวนน้อย ส่วนมากมักฝึกยูโดเพื่อการออกกำลังกาย หรือไว้ป้องกันตัวเท่านั้น การฝึกยูโดที่จะให้ได้สัมฤทธิ์ผลตามหลักการแล้ว ต้องพยายามฝึกกำลังจิตของตนเองให้แน่นหนา รวมทั้งการฝึกทางภาคปฏิบัติ จิตใจจะแข็งแกร่งได้นั้น ต้องใช้เวลาในการฝึก มีการตัดสินใจแน่นอน เด็ดเดี่ยว มีหลักในการเข้ากระทำคู่ต่อสู้ โดยคู่ตำแหน่งการยืน และ

การเคลื่อนที่ของคู่ต่อสู้

ในแง่ของวิทยาศาสตร์ การเผชิญต่อองค์อาศัยหลักการใหม่ ๆ ทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ คือ แรงดึงดูดของโลก (Gravity) แรงเสียดทาน (Friction) แรงกระแทก (Momentum) ความเร็ว (Velocity) การถ่ายน้ำหนักตัว (Weight Transmission) และรวมแรงเข้ากระทำคู่ต่อสู้ (Unision of Force) เป็นต้น

งานวิจัยภายในประเทศ

ในปี พ.ศ. 2519 ประทีป นานิชชาติ (2519 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การสร้างแบบทดสอบทักษะการทุ่มยูโดสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร" โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาจาก นักเรียน นิสิต นักศึกษา ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น จากสถาบัน 4 แห่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่มีทักษะ จำนวน 30 คน

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ไม่มีทักษะ จำนวน 30 คน

การทดสอบโดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบตามแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2 ครั้ง เว้นช่วงเวลาการทดสอบครั้งแรก และครั้งหลัง 1 สัปดาห์ โดยใช้เฉพาะท่าทุ่มเท่านั้น ผลการวิจัยพบว่า

1. แบบสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรง
2. แบบสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อถือได้
3. แบบสอบรายการภาคทักษะ และรายการภาคความแข็งแรง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรง และความเชื่อถือได้

ในปี พ.ศ. 2521 วิสิษฐ เชมะภาคะพันธ์ (2521 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัด และการดำเนินการโปรแกรมผลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" โดยส่งแบบสอบถามไปยังครูผลศึกษาที่สอนในโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 45 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ล้วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยค่า ที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. โรงเรียนนัชชยการในกรุงเทพมหานครได้จัดทั้งด้านการสอนผลศึกษาในโรงเรียน การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน การจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ สำหรับการจัดกิจกรรมพิเศษสำหรับนักเรียนที่ผิดปกติมีจัดน้อยมาก

2. การสอนผลศึกษาในโรงเรียนส่วนใหญ่เน้นในด้านการพัฒนาการทางร่างกาย และ จิตใจ

3. การจัดแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนได้เน้นในด้านความสามัคคีกลมเกลียว

4. การจัดแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนได้เน้นทางด้านความสามัคคีกลมเกลียว และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

5. การจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ได้เน้นทางด้านให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

6. ปัญหาการสอนผลศึกษาในโรงเรียนนัชชยการยังคงมีอยู่มาก ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และจำนวนครูผลศึกษายังมีไม่เพียงพอ ตลอดจนฝ่ายบริหารไม่เห็นความสำคัญของวิชาผลศึกษาเท่าที่ควร

ในปี พ.ศ. 2523 สุพรรณ จิตต์ภักดี (2523 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัด และดำเนินการโปรแกรมผลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8" โดยนำแบบสอบถามครูผลศึกษาที่สอนในโรงเรียนราษฎร์ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8 จำนวน 91 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า

1. โรงเรียนราษฎร์ได้จัดโปรแกรมผลศึกษาในโรงเรียน ด้านการสอนผลศึกษาในโรงเรียน ด้านการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ด้านการแข่งขันกีฬาภายนอก และระหว่างโรงเรียน ด้านการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ส่วนกิจกรรมพิเศษสำหรับเด็กผิดปกติมีจัดน้อยมาก

2. ปัญหาเกี่ยวกับการสอนวิชาผลศึกษา ได้แก่ โรงเรียนไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ตามหลักสูตร จำนวนนักเรียนแต่ละกลุ่มมีมากเกินไป และขาดหนังสือ และตำราที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

3. ปัญหาเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน และการจัดการแข่งขันกีฬาภายนอก และระหว่างโรงเรียน คือ ขาดงบประมาณ ขาดความร่วมมือจากคณะครูภายในโรงเรียน

และผู้บริหาร ไม่สนับสนุน

4. ปัญหาเกี่ยวกับตัวครูพลศึกษา คือ ครูพลศึกษามีจำนวนน้อย ไม่ได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียน ทำให้ชั่วโมงสอนมาก นอกจากนั้น ยังต้องสอนวิชาสามัญอื่น ๆ และมีงานด้านอื่นที่นอกเหนือจากชั่วโมงสอนด้วย

5. ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก คือ ขาดสถานที่เปลี่ยนแปลงเครื่องแต่งกาย สถานที่ฝึกกีฬาในร่ม และห้องทำงานของครูพลศึกษา ส่วนทางด้านอุปกรณ์พลศึกษามีไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน

6. ปัญหาเกี่ยวกับบุคลากรอื่น ได้แก่ ศึกษานิเทศก์ไม่เคยไปให้คำแนะนำช่วยเหลือครูพลศึกษาเลย ครูอื่น ๆ ในโรงเรียนคิดว่า วิชาพลศึกษาเป็นกิจกรรมไม่ใช่วิชาการ และผู้บริหารเข้าใจว่าพลศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อสอนให้เด็กเล่นกีฬาเพื่อแข่งขัน

ในปี พ.ศ. 2524 สุรพล ศรีพลประพันธ์ (2524 : บทคัดย่อ) ได้นำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัด และดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยม ในเขตการศึกษา 10" โดยส่งแบบสอบถามไปยังครูพลศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 216 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยค่า ที ผลการวิจัยพบว่า

1. การสอนพลศึกษาในโรงเรียน การแข่งขันกีฬาในโรงเรียน การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน และการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ส่วนกิจกรรมพิเศษ สำหรับนักเรียนที่ผิดปกติ นั้นไม่มีการจัด

2. วัตถุประสงค์ในการจัดโปรแกรมพลศึกษา เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา ให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และเพื่อสร้างคุณธรรมด้านต่าง ๆ

3. โรงเรียนส่วนใหญ่จัดสอนวิชาบังคับตามหลักสูตร มุทศักราช 2521 กิจกรรมที่จัดแข่งขัน และเพื่อนันทนาการ

4. จำนวนครูพลศึกษา งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และอุปกรณ์พลศึกษามีไม่เพียงพอ ขาดสถานที่ทำความสะอาดร่างกาย สถานที่ฝึกกิจกรรมในร่ม และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ขาดหนังสือ และเอกสารทางด้านพลศึกษาที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน ครูพลศึกษาไม่ได้รับการ

นิเทศก์การสอน และม้งานพิเศษมากขึ้นไป

5. ความคิดเห็นของครูผลึกษาในโรงเรียนรัฐบาล กับครูผลึกษาในโรงเรียนราษฎร์
ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ในปี พ.ศ. 2525 นีซเรช นีริยทะนันธุ์ (2525 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย
เรื่อง "ปัญหาการจัด และดำเนินการไปกรมผลึกษาในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมในจังหวัด
เชียงใหม่" โดยใช้แบบสอบถามส่ง ไปยังครูผลึกษาในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาในจังหวัด
เชียงใหม่ จำนวน 56 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีสถิติโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ผล
การวิจัยพบว่า โรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ มีการจัดไปกรมผลึกษาใน
โรงเรียนดังนี้ โครงการสอนผลึกษาในโรงเรียน และโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนจัด
ทุกโรงเรียน ส่วนโครงการแข่งขันกีฬาภายนอก และระหว่างโรงเรียน กับโครงการจัดกิจกรรม
เพื่อนันทนาการจัดเป็นส่วนมาก ส่วนโครงการจัดกิจกรรมพิเศษสำหรับนักเรียนที่บกตมิจัดน้อยมาก

ปัญหาในการจัด และดำเนินการไปกรมผลึกษาในโรงเรียน ได้แก่ อุปกรณ์ไม่
เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ขาดหนังสือ และตำราที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน ขาดความรู้ใน
การซ่อมแซมอุปกรณ์ ขาดอุปกรณ์ทางเทคนิค และเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการจัด
กิจกรรมผลึกษา

ในปี พ.ศ. 2527 ชวลิต ไกรว่อง (2527 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง
"ปัญหาการวัด และประเมินผลการเรียนวิชากิจกรรมผลึกษาในวิทยาลัยครู" โดยส่งแบบสอบถาม
ไปยังอาจารย์ผลึกษา จำนวน 137 คน ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาส่วนใหญ่ที่อาจารย์ผลึกษาในวิทยาลัยครูประสบมาก ด้านระเบียบการวัด
และการประเมินผลคือ นักศึกษาไม่ทราบระเบียบการวัด และประเมินผลของสภาการฝึกหัดครู
อย่างลึกซึ้ง อาจารย์ผู้สอนตีความระเบียบการวัด และประเมินผลบางข้อแตกต่างกัน

2. สภาพปัญหาด้านแบบทดสอบทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะ ด้านเจตคติ
และด้านการประเมินผลการเรียนของอาจารย์ผลึกษาในวิทยาลัยครูทั้ง 6 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ด้านระเบียบการวัด และการประเมินผลของอาจารย์ผลึกษาในกลุ่มนครหลวง และกลุ่มภาคกลาง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัญหาทางด้าน ความรู้ของอาจารย์ผลึกษาในกลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสาร และงานวิจัยในต่างประเทศ

แมรี่เฮเลน และเฟท (Maryhelen and Falt 1957 : 49) กล่าวว่า การเรียน การสอนวิชาผลึกษาจะได้ผลดี ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ครูได้รับการฝึกหัดมาอย่างดีเยี่ยม
2. นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียน
3. มีอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวก และสนามเพียงพอ

ในปีค.ศ. 1965 ไวเรล และเว็บ (Wyrle and Webb 1965 : 1581-A) ทำการ วิจัยเรื่อง "ความสนใจของนักเรียนที่มีต่อบทเรียนผลึกษา" โดยใช้แบบสอบถามนักเรียน จำนวน 500 คน จากโรงเรียนที่มีสถานที่ และอุปกรณ์ผลึกษาอย่างสมบูรณ์ กับทั้งมีครูผลึกษาประจำอยู่ อย่างน้อย 2-3 ปีมาแล้ว พบว่า ความสนใจที่จะเรียนวิชาผลึกษาของนักเรียนมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับแผนการสอนของครู และความสามารถในการจัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสนใจของ นักเรียนผู้วิจัยเสนอแนะว่า ครูผลึกษาคควรจะมีการวางแผนการสอน และจัดกิจกรรมผลึกษาให้ อยู่ในความสนใจของนักเรียน

ในปี ค.ศ. 1971 โรบินสัน (Robinson 1971 : 5185-A) ได้ทำการวิจัยเพื่อ สสำรวจโปรแกรมผลึกษาของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา ในรัฐอลาบามา โดยส่งแบบสอบถาม ไปยังโรงเรียนจำนวน 422 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า วิชาผลึกษาจัดเป็นวิชาสามัญวิชาหนึ่ง รวมอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียน มีประมาณ 62% ของโรงเรียนทั้งหมดได้จัดโปรแกรมพิเศษสำหรับ นักเรียนที่ผิดปกติและ 61% ที่ได้จัดแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน นอกจากนี้ เครื่องอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ทางผลึกษายังมีไม่เพียงพอ ผู้บริหารยังให้การสนับสนุนน้อย

ในปีเดียวกันนี้ คอรรี (Korri 1971 : 5181-A) ได้วิจัยเรื่อง "ปัญหาการสอนวิชาพลศึกษา ในรัฐมินเนโซต้า" โดยส่งแบบสอบถาม ถามครูที่สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 208 คน ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ขาดอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก จำนวนนักเรียนแต่ละชั้นมากเกินไปไม่ลามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตอบสนองความต้องการ และความถนัดของแต่ละบุคคลได้ ครูพลศึกษามีชั่วโมงสอนมากเกินไป ทำให้ไม่มีเวลาเตรียมการสอน

ในปี ค.ศ. 1971 ปอร์เตลา-ซัวเรซ (Portela-Suarez 1971 : 5908-A) ทำการวิจัยเรื่อง "การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมชุมชน เปอร์โตริโก" ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนส่วนใหญ่ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี การนำโปรแกรมพลศึกษาที่วางแผนโปรแกรมโดยรัฐมาใช้ นั้น เป็นโปรแกรมที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง และสภาวะของโรงเรียนนั้น ๆ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพลศึกษามีน้อย จำนวนนักเรียนแต่ละชั้น ไม่นั่นอนขาดอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก ผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า ควรมีการปรับปรุง โปรแกรมพลศึกษาทุก ๆ ด้าน เพื่อที่จะจัดการพลศึกษาให้แก่ักเรียนทั้งในปัจจุบัน และอนาคตได้ อย่างมีคุณค่ามากที่สุด

ไพอิช่า (Pyicha 1970 : 425-430) ได้ศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกลักษณะนิสัยชายในชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยนอร์ท คาโรไลน่า (North Carolina) ที่เรียนวิชายูโดกับวิชาแบดมินตัน แบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล ซึ่งเป็นกีฬาที่มีผู้นิยมเล่นกันมาก พบว่ากีฬา ยูโดมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ ซึ่งสามารถที่จะนำไปเสริมสร้างให้เกิดสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายทางจิตวิทยาของพลศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สไตน์เฮาส์ (Steinhaus 1967 : 82) ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ยูโดที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี เปรียบเทียบกับนักกีฬาประเภทอื่น ๆ พบว่า นักกีฬา ยูโดมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ท้อง แขน ไหล่ ขา ความคงทน และความว่องไวอยู่ในระดับสูง

ซาซ่า และคณะ (Sasa and Association 1963 : 32-33) ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักยูโดที่ชนะเลิศจาก 10 มณฑลทั่วประเทศญี่ปุ่น โดยได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัย ตำรวจ บริษัทอุตสาหกรรม โรงเรียนระดับมัธยมปลาย และหน่วยงานอิสระทั่วไป ทำการคัดเลือกได้นักกีฬา 101 คน โดยแบ่งนักยูโดออกเป็นรุ่นเฮฟวีเวท น้ำหนักตั้งแต่ 80 กิโลกรัมขึ้นไป

จำนวน 43 คน รุ่นมิดเดิลเวท น้ำหนักตั้งแต่ 68-80 กิโลกรัม จำนวน 43 คน รุ่นไลท์เวท น้ำหนักต่ำกว่า 68 กิโลกรัม จำนวน 15 คน นักยูโดมีอายุระหว่าง 17 ถึง 30 ปี อายุโดยเฉลี่ยของนักยูโดทั้งหมด 21 ปี

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเปรียบเทียบกับนักกีฬาอื่น ๆ มีรายการ ดังนี้

1. วัดขนาดของร่างกาย
2. ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลัง แขน และแรงบีบของมือ
3. ทดสอบความล่องไว
4. ทดสอบความหุนตัว
5. ทดสอบหน้าที่การทำงานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนของโลหิต

การทดสอบครั้งนี้ พบว่า ถึงแม้ว่านักยูโดจะมีสมรรถภาพทางกายดี แต่ก็ไม่สามารถแสดงให้เห็นถึงสมรรถวิสัยขั้นสมบูรณ์ได้ โดยเฉพาะในแง่ของความแข็งแรง และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อหลัง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะมีไขมันที่ไม่จำเป็นในกล้ามเนื้อ และขนาดการฝึกที่เพียงพอในการพัฒนาความแข็งแรง และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อ หรืออาจจะเป็นเพราะความเข้าใจผิด โดยเข้าใจว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ไม่จำเป็นสำหรับนักยูโดมากนัก จึงทำให้ไม่ได้รับความสนใจเป็นพิเศษ แต่ไปพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั่ว ๆ ไป

นักยูโดที่มีความหุนตัวดีปานกลางจะสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ควรจะใช้การทดสอบแบบการก้าวของ ฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test) การวิ่งบนเทรมลิล (Treadmill) เพื่อศึกษาการทำงานของระบบไหลเวียนของโลหิต และระบบการหายใจ

มัตซึโมโต และคาวามูระ (Matsumoto and Kawamura 1963 : 13-22) ทำการสำรวจเกี่ยวกับเงื่อนไข (Condition) ในการฝึกยูโด ปี ค.ศ. 1958 โดยการส่งแบบสอบถามไปยังผู้ฝึกยูโดของประเทศต่าง ๆ ที่มีอายุระหว่าง 15 ปี ถึง 25 ปี สิ่งที่ต้องการรู้คือ (1) อะไรเป็นแรงจูงใจให้ฝึกยูโด (2) การฝึกยูโดมีผลต่อบุคลิกภาพอย่างไร (3) ระดับความเข้าใจในทฤษฎี และหลักการของยูโด จากการสำรวจได้พบว่า

ส่วนที่ 1 ในอเมริกา และยุโรป ผู้ที่ฝึกยูโดเพราะเห็นว่า เป็นกีฬาที่น่าสนใจ และเป็นนันทนาการอย่างดีด้วย

ในเอเชีย ผู้ฝึกยูโดเพราะเหตุผลทางด้านร่างกาย คือ ต้องการจะพัฒนา
รูปร่าง และสุขภาพ นอกจากนั้น ยังได้รับการยกย่องจากเพื่อนด้วย

ในประเทศญี่ปุ่น ผู้ฝึกยูโดเพราะต้องการจะพัฒนารูปร่าง สุขภาพ บุคลิกลักษณะ
ที่ต้องการ และยังได้รับการยกย่องจากเพื่อน และสมาชิกของครอบครัว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็น
เครื่องกระตุ้นให้เริ่มเข้าฝึกยูโด

ส่วนที่ 2 สรุปว่า ในอเมริกา และยุโรป การฝึกกีฬา ยูโดช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง
สุขภาพดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น ร่างกาย และจิตใจมีความพร้อมที่จะประกอบภารกิจอยู่เสมอ

ในเอเชียสรุปว่า ผลจากการฝึกยูโดทำให้มีศีลธรรม สุขภาพดีขึ้น มีความ
ว่องไว และความอดทนดีขึ้น

ในประเทศญี่ปุ่นพบว่า ผลจากการฝึกยูโดทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น สุขภาพ
ดีขึ้น มีความอดทน และความว่องไวมากขึ้น

ส่วนที่ 3 สรุปว่า หลายประเทศมีความเข้าใจเทคนิค และหลักการของยูโด ตลอดจน
ภาวทัศน์ว่า ประสิทธิภาพสูงสุด และการช่วยเหลือมนุษยชาติให้มีสวัสดิภาพ และประโยชน์สุขร่วมกัน

โคดันชา (Kodancho 1979 : 48) ได้เสนอแนะไว้ว่า ก่อนที่จะฝึกการต่อสู้ในการ
เล่นยูโด การตบเข่า เป็นการที่จะช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความปลอดภัย และการฝึกง่ายขึ้น ทำให้ผู้ฝึก
ไม่ตกใจ และบาดเจ็บจากการต่อสู้ในการฝึก ไม่ว่าจะจากการล้มเอง หรือถูกคู่ต่อสู้ทุ่มให้ล้มก็ตาม
ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ มงคล จีระเศรษฐ (2513 : 51) ที่ว่า การล้มในวิชายูโดมีความ
จำเป็นและสำคัญมาก เพราะว่าการฝึกยูโด ผู้ฝึกทั้ง 2 ฝ่ายต่างพยายามเข้าทำซึ่งกัน และกัน
เพื่อให้ตนได้เปรียบ จึงต้องมีการล้มกันอยู่เป็นปกติ