บทที่ 1
บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

กีฬายิงธนูในประเทศไทยเริ่มเป็นที่รู้จักและมีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาซีเกมส์ เอเชี่ยนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ซึ่งนักกีฬายิงธนูจากศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศของสถาบันการพลศึกษาได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขัน และได้รับเหรียญรางวัลในเกมส์ต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง กีฬายิงธนูเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะการฝึกกล้ามเนื้อในลักษณะท่าทางเดิม ๆ เพื่อให้ร่างกายเคยชินกับท่าทางการยิงที่คงที่ทุกครั้ง เพื่อให้เกิดความแม่นยำการที่นักกีฬาจะสามารถปฏิบัติได้เหมือนกันทุกครั้ง จำเป็นต้องมีสติและมีสมาธิที่มั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของการแข่งขันที่ต้องใช้ระยะเวลานานถึง 3 – 4 ชั่วโมงต่อครั้งติดต่อกัน และต้องทำการแข่งขันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน ทำให้นักกีฬาต้องใช้สมาธิอยู่กับการแข่งขันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะนักกีฬาที่เริ่มเข้าสนามแข่งขั้นใหม่ ๆ ยังไม่เคยมีประสบการณ์หรือเคยมีแต่ไม่ได้ฝึกซ้อมในสภาพที่เหมือนการแข่งขันจริง ก็อาจก่อให้เกิดความกดดันและเครียด ทำให้ยิงไม่ได้เหมือนที่เคยฝึกซ้อม นอกจากนี้ยังมีความกดดันต่าง ๆ จากภายนอก เช่น อาการตื่นสนามที่สามารถพบเห็นได้ในการแข่งขันทุกชนิดกีฬา ความอยากชนะ ความกดดันจากการที่ต้องแข่งขันกันเองกับเพื่อนร่วมทีมเพื่อให้ได้คะแนนสูงสุดเพื่อเข้าไปแข่งขันในประเภททีม ซึ่งกีฬายิงธนูจะคัดประเภททีมโดยใช้การเก็บคะแนนของการแข่งขันในวันแรก นักกีฬาย่อมอยากเป็นหนึ่งในทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันให้ได้ครบทุกประเภทการแข่งขัน สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้นักกีฬายิงธนูเกิดความเครียดทั้งทางด้านกายและจิตใจ อาจทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ ถึงแม้ว่านักกีฬาได้มีการเตรียมความพร้อมเป็นอย่างดีทั้งความแข็งแรง สมรรถภาพร่างกายและความแม่นยำ ดังนั้น การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาช่วยฝึกทักษะจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ในปัจจุบันการประยุกต์ใช้จิตวิทยาการกีฬาเข้ามาร่วมกับการฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย การลดความวิตกกังวล การสร้างความเชื่อมั่น ซึ่งการฝึกจินตภาพเป็นกลวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่งที่มุ่งเน้นให้นักกีฬาสามารถควบคุมสมาธิและอารมณ์ตนเองได้ดียิ่งขึ้น สมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่นักกีฬาทุกประเภทควรมี เพราะทำให้นักกีฬาสามารถลดภาวะความเครียดได้เมื่อตกอยู่ในสภาพความกดดันในสนาม ซึ่งเรามักจะได้ยินเสมอว่า ไม่มีสมาธิในการแข่งขัน ไม่เหมือนกับตอนฝึกซ้อม หรือไม่สามารถรวบรวมสมาธิได้เมื่ออยู่ในสนามแข่งขัน คำว่า สมาธิ ในที่นี้หมายถึง การรวบรวมความตั้งใจในสิ่งที่ทำอยู่ ในทางการกีฬาคือการมีสมาธิหรือการรวบรวมความตั้งใจต่อสิ่งที่มุ่งมั่นกระทำในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน ดังนั้นในการมีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา และการมีสมาธิจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นให้ดี

ที่สุดของนักกีฬา การฝึกสมาธิทางการกีฬามีการนำรูปแบบการฝึกสมาธิหลากหลายรูปแบบมาใช้ในการฝึก เช่นการฝึกแบบอาปานสติ การฝึกโยคะสมาธิ การฝึกชี่กง เป็นต้น สำหรับการฝึกสมาธิ SKT เป็นการฝึกสมาธิรูปแบบใหม่ที่มีการผสมผสานองค์ความรู้เรื่อง การทำสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบการยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู มาผสมผสานกัน การฝึกสมาธิ SKT จะทำให้ผู้ฝึกได้สมาธิ ได้ออกซิเจน ช่วยการสูบฉีดโลหิต ช่วยระบบการเผาผลาญน้ำตาล ระบบความดัน และเพิ่มพลัง (https://ac127,wordpress.com) ดังนั้นจึงน่าจะทำให้นักกีฬายิงธนูมีสติและสมาธิดีขึ้น สมารถฝึกทักษะการยิงให้มีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น และยังช่วยผ่อนคลายความเครียด ความกดดันต่าง ๆ ในขณะแข่งขันได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุผลดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำการฝึกสมาธิแบบ SKT มาประยุกต์ใช้ในการฝึกทักษะการยิงธนูเพื่อเพิ่มความแม่นยำในการยิง และผ่อนคลายความเครียด ลดความกดดันต่าง ๆ ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน ผลจากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬายิงธนูและนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ในแวดวงการกีฬาที่ต้องใช้สมาธิในการแข่งขันอย่างกว้างขวางมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. ศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงและลดความเครียดของนักกีฬายิงธนู

2. เปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงธนูและการลดความเครียดของนักกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มที่มีการฝึกสมาธิ SKT ควบคู่กับการฝึกความแม่นยำกับกลุ่มที่ฝึกความแม่นยำในการยิงธนูเพียงอย่างเดียว

3. เพื่อขยายผลการนำรูปแบบการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงธนูไปใช้ในการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดขอบเขต กลุ่มตัวอย่างและตัวแปร ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬายิงธนูแบบโค้งกลับและแบบทดกำลัง ทั้งชายและหญิง จำนวน 30 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

    1) ตัวแปรต้น คือ การฝึกสมาธิ SKT

    2) ตัวแปรตาม คือ ทักษะความแม่นยำในการยิงธนูและการผ่อนคลายความเครียด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบการฝึกสมาธิ SKT อีกแนวทางหนึ่งเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาให้นักกีฬา

2. นักกีฬาที่ต้องใช้สมาธิในการฝึกทักษะความแม่นยำ เช่น นักกีฬายิงธนู นักกีฬายิงปืน สามารถนำรูปแบบการฝึกสมาธิ SKT ไปใช้ในการพัฒนาการฝึกสมาธิก่อนการยิงและพัฒนาทักษะการยิงให้เกิดความแม่นยำมากยิ่งขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

การฝึกสมาธิ SKT หมายถึง การฝึกการฝึกสมาธิรูปแบบใหม่ที่ผสมผสานองค์ความรู้เรื่องการปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจและการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหูมาผสมผสานพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิแบบใหม่

การฝึกสมาธิ SKT กับทักษะกีฬายิงธนู หมายถึง รูปแบบการฝึกสมาธิที่มีการผสมผสานเอาเทคนิคการควบคุมลมหายใจ การทำสมาธิ โยคะ การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด เข้ามาควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผู้ฝึกเกิดการผ่อนคลายและมีสมาธิมากยิ่งขึ้น

นักกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ หมายถึง นักกีฬายิงธนูที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬายิงธนูระดับชาติ และ/หรือระดับนานาชาติมาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง