

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจร 2) เปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาอิงธนู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือนักกีฬาอิงธนู โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้ 1) พัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจร โดยการวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หาคุณภาพของโปรแกรมโดยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งมีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67–1 2) เปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรมาก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (Paired t-test และ Independent t-test)

ผลการวิจัย พบว่า 1) โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 45 – 60 นาที/วัน ทำฝึกประกอบด้วย Elbow Plank, Mountain Climber, Seated V-Up, Back Extensions, Full Plank, Bird Dog, Squat, Full Side Plank, Push Ups, Side To Side Lunge โดยทำฝึกดังกล่าวใช้ฝึกพร้อมกับน้ำหนักตัวเองในสัปดาห์ที่ 1- 4 ส่วนสัปดาห์ที่ 5-8 ใช้ฝึกพร้อมกับลูกบอลครึ่งวงกลมออกกำลังกาย (Bosu Ball) 2) ผลการเปรียบเทียบ พบว่า หลังการฝึก ค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน ความอ่อนตัวด้านหน้า การทรงตัว และความแม่นยำทักษะการยิงธนู ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ** การฝึกซ้อมแบบวงจร, สมรรถภาพทางกาย, ทักษะกีฬาอิงธนู, ความเป็นเลิศ