

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬายิงธนูเป็นกีฬาสากลเป็นที่นิยมและแพร่หลายมากขึ้นในประเทศไทย มีการแข่งขันทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ อีกด้วย ตลอดจนการแข่งขันระดับชมรม สโมสร สถาบันการศึกษาและการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติอย่างต่อเนื่อง จากผลการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระดับชาติหรือการแข่งขันระดับนานาชาตินั้น ได้มีการพัฒนามาตรฐานไม่ว่าจะด้านตัวนักกีฬา ด้านอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งเห็นได้ว่าการพัฒนาของผลคะแนนการฝึกซ้อมและแข่งขันขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่วนหนึ่งมีผลมาจากการนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาพัฒนานักกีฬาในช่วงการฝึกซ้อมและช่วงการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น คิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆที่ทันสมัย เพื่อนำมาพัฒนานักกีฬาให้มีขีดความสามารถเพิ่มมากขึ้น กีฬายิงธนูก็ต้องมุ่งเน้นการพัฒนาในด้านเทคนิคการยิงธนู ทักษะการยิงธนู ด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องในการยิงธนู ด้านสภาพจิตใจของนักกีฬายิงธนูและการพัฒนาในด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีของอุปกรณ์ยิงธนูขึ้นทุกๆปี ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง Kisik Lee, 2010 กล่าวถึง ความสำคัญของร่างกายในการยิงธนูเชิงเปรียบเปรยว่า ล้อทั้งสี่ของรถล้วนมีความสำคัญต่อกันมากจะขาดไม่ได้ การยิงธนู ก็เช่นเดียวกัน องค์ประกอบสำคัญสี่ประการ ได้แก่ เทคนิคการยิงธนู ทักษะทางกาย ทักษะด้านจิตใจ และด้านอุปกรณ์ ซึ่งองค์ประกอบที่กล่าวมานี้มีความสำคัญเป็นอย่างมากและเป็นสิ่งที่ขาดมิได้ในการพัฒนานักกีฬายิงธนูเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) ของนักกีฬามีความสำคัญต่อการแข่งขันกีฬาทุกประเภทเป็นอย่างมาก เพราะสมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬาได้รับโอกาสชัยชนะในการแข่งขันกีฬาเพิ่มขึ้น และเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬาได้ใช้ทักษะทางด้านกีฬาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กีฬายิงธนูเป็นกีฬาที่นักกีฬาต้องใช้สมรรถภาพทางกายทางด้านความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance and strength) ความอ่อนตัว (Flexibility) การประสานสัมพันธ์ (Coordination) การทรงตัว (Balance) แอโรบิก (Aerobic) เป็นหลัก แต่ปริมาณความต้องการในการฝึก การเสริมสร้างและการใช้ด้านสมรรถภาพทางกายจะไม่สูงเหมือนกีฬาอื่น แต่นักกีฬายิงธนูจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ให้นักกีฬายิงธนูสามารถนำไปใช้กับทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพกับการแข่งขันที่ใช้เวลายาวนาน ตลอดจนทำให้ได้รับโอกาสในชัยชนะมากยิ่งขึ้น จึงมี

ความจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าหาแบบฝึกที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายที่สำคัญของกีฬายิงธนูได้ในเวลาเดียวกันและใช้เวลาน้อยกว่าที่จะฝึกสมรรถภาพทางกายที่ละอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการฝึกแบบสถานี (Circuit Training) อันเป็นรูปแบบการฝึกอีกชนิดหนึ่งที่น่าสนใจในการฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายและทักษะต่างๆได้ เพราะการฝึกแบบสถานีถือเป็นรูปแบบการฝึกที่มุ่งพัฒนาสร้างเสริมสมรรถภาพนักกีฬา (Fitness Training) โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาปรับปรุงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับความสามารถ (Fitness Related Abilities) เช่น ความแข็งแรง ความอดทนและความเร็ว เป็นต้น โดยเน้นรูปแบบการฝึกแบบผสมผสานหรือแบบเชิงซ้อน (Complex Forms) ระหว่างความแข็งแรงกับความอดทน (Strength – Endurance) ความเร็วกับความอดทน (Speed - Endurance) และความเร็วกับความแข็งแรง (Speed - Strength) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การยกระดับการฝึกเพื่อเพิ่มศักยภาพความสามารถของนักกีฬาให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557)

การฝึกแบบสถานี (Circuit Training) หรือบางที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกแบบหมุนเวียนหรือการฝึกแบบวงจรมัน ได้ถูกนำมาใช้ในการฝึกนักกีฬา โดยเดิมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance) เสริมสร้างความแข็งแรง (Muscular Strength) และความอดทนให้กล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ของร่างกายอย่างเป็นระบบ (NSCN, 2007; Rushall & Pyke, 1990 อ้างถึงใน เจริญ กระบวนรัตน์, 2557) และถูกนำมาใช้โดยมอร์แกนและอดัมแห่งมหาวิทยาลัยลีดส์ในปี ค.ศ.1959 เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทั่วไป โดยแบ่งการฝึกออกเป็นสถานี สลับกลุ่มกล้ามเนื้อจากสถานีหนึ่งไปยังสถานีหนึ่ง ซึ่งในรอบของการฝึกอาจจะประกอบด้วย การออกกำลังกายน้อยสุด 6 - 9 สถานีปานกลาง 9 - 12 สถานี หรือมากที่สุด 12 - 15 สถานี และนักกีฬาอาจจะมีการทำซ้ำหลายเที่ยว โดยขึ้นอยู่กับ การออกกำลังกาย การพิจารณาจำนวนสถานี จำนวนครั้งต่อสถานีและความหนักจะขึ้นอยู่กับความอดทนต่อการทำงานและสมรรถภาพของนักกีฬา (สนธยา สีละมาต, 2547) การฝึกแบบสถานีจึงเป็นการฝึกที่สามารถทำให้บังเกิดผลได้หลากหลาย เพราะเป็นการนำเอากิจกรรมที่มีความแตกต่างกันมารวมไว้ด้วยกัน โดยสามารถปรับความหนัก (Intensity) และรูปแบบ (Type) ของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการฝึกหรือการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมกับทักษะกีฬาต่างๆได้ ดังนั้น ฝึกแบบสถานีหรือแบบวงจร (Circuit Training) ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในการที่จะเตรียมนักกีฬาไว้สำหรับแข่งขันการฝึกแบบนี้เป็นการฝึกที่มีระเบียบแบบแผนและได้รับการวางแผนไว้เป็นอย่างดีเพื่อพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ในวงจรต่างๆของการฝึกแบบนี้จะมีชนิดของการออกกำลังกายที่มุ่งพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายแตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามในการพัฒนานักกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศจะต้องมีการบูรณาการองค์ความรู้ในทุกๆด้าน ที่เป็นต้นเหตุของความสำเร็จ จากปัจจัยต่างๆดังที่กล่าวมา การเลือกรูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะทางด้านร่างกายในนักกีฬายิงธนูจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาส่วนใหญ่มักมองข้าม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของรูปแบบการฝึกที่หลากหลาย ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อม

แบบวงจรมีต่อทักษะกีฬาอิงธนูเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ฝึกสอนในการนำไปพัฒนานักกีฬาอิงธนู และนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันต่อไป

### วัตถุประสงค์ของโครงการการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาอิงธนู เพื่อความเป็นเลิศ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกาย และทักษะกีฬาอิงธนู

### ขอบเขตของโครงการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental)
2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาอิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์
3. กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โครงการการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาอิงธนู เพศชาย ที่มีประสบการณ์อย่างน้อย 6 เดือน จำนวน 52 คน อายุ ระหว่าง 19 - 23 ปี โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 26 คน
4. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
  - 4.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจร
  - 4.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ทักษะกีฬาอิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

### สมมุติฐานการวิจัย

นักกีฬาอิงธนูได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรมีต่อทักษะกีฬาอิงธนูเพื่อความเป็นเลิศแล้ว มีสมรรถภาพทางกายและทักษะการยิงธนู หลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึก

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความอ่อนตัวด้านหน้าและการทรงตัว

**การฝึกซ้อมแบบวงจร** หมายถึง รูปแบบการฝึกแบบวงจรมีเพื่อพัฒนาความสามารถสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการยิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ โดยแบ่งออกเป็น 8 - 10 สถานี

**ทักษะกีฬายิงธนู** หมายถึง ทักษะการยิงธนูที่แสดงความสามารถในการยิงธนู ระยะ 30 เมตร จำนวน 36 ลูกธนู คะแนนรวม 360 คะแนน

**กีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ** หมายถึง นักกีฬายิงธนู เพศชาย ที่มีประสบการณ์อย่างน้อย 6 เดือน อายุระหว่าง 19 – 23 ปี ที่ฝึกซ้อมกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

### **ประโยชน์ที่ได้รับ**

1. ได้โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมและนำไปใช้ในการพัฒนานักกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ
2. โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบวงจรสามารถนำไปพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูเพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ