บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ได้รับการบรรจุเข้าในรายการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติเช่นกีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชี่ยนเกมส์ และกีฬาโอลิมปิค เป็นต้น ที่ผ่านมาในการแข่งขันในระดับเอเชีย เช่น กีฬาซีเกมส์ และเอเชี่ยนเกมส์ นักกีฬายิงปืนทีมชาติไทยประสบความสำเร็จและได้รับเหรียญทองหลายรายการ แต่เมื่อเข้าแข่งขันระดับโอลิมปิคหรือชิงแชมป์โลก จะพบว่าความสามารถของนักกีฬายิงปืนทีมชาติไทยยังมีระดับความสามารถต่ำกว่านักกีฬาประเทศอื่น ๆ มากการที่นักกีฬายิงปืนทีมชาติไทยยังมีระดับความสามารถต่ำกว่านักกีฬาประเทศอื่น ๆ มากการที่นักกีฬายิงปืนสามารถที่คะแนนได้ดีมีสถิติสูงนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยหลายด้าน คือ นักกีฬาต้องมีการฝึกซ้อมที่ดี มีทักษะที่ดี ประสบการณ์การแข่งขันสูง มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยมีสมาธิที่ดี รวมทั้งบริบทของ องค์กร สิ่งแวดล้อมในการฝึกซ้อม การแข่งขันที่ดีในส่วนปัจจัยด้านการฝึกซ้อม นอกจากการฝึกซ้อมยิงแล้วการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength) เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อตัวนักกีฬามาก เพราะการแข่งขันต้องใช้เวลานานนับชั่วโมง ตลอดระยะเวลานี้นักกีฬาต้องสามารถควบคุมน้ำหนักยืนซึ่งหนักประมาณ 3.5 – 4 กิโลกรัม แม้ว่าท่ายิงของปืนยาวจะอาศัยการรองรับโดยตรงจากกระดูกแต่ต้องอาศัยความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อควบคุมให้ปืนอยู่ในตำแหน่งที่นิ่งตลอดเวลา ท่ายิงที่ต้องอาศัยการทรงตัวที่ดีของร่างกาย รวมทั้งน้ำหนักของชุดยิงปืนอุปกรณ์ เหล่านี้ทำให้นักกีฬาต้องอดทนต่อความเมื่อยล้านานเป็นชั่วโมงให้ได้ ดังนั้นถ้าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นย่อมจะส่งผลให้ความอดทนของกล้ามเนื้อดีขึ้น (สมภิยา, 2541) ชูศักดิ์และกันยา (2536) ได้กล่าวไว้ว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเกี่ยวข้องกับความอดทนของกล้ามเนื้อ การฝึกให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเป็นวิธีการที่สามารถช่วยเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อวิธีการหนึ่งที่นักกีฬาคุ้นเคยเป็นอย่างดีคือการฝึกโดยใช้น้ำหนัก (weight training) ซึ่งแนวคิดของ AL,MURRAY และ JOHN LEAR กล่าวว่าการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นวิธีการฝึกที่เป็นวิทยาศาสตร์มีหลักการและเหตุผลที่เชื่อถือ พิสูจน์ได้ เป็นการฝึกที่มีการวางแผนโดยค่อย ๆ เพิ่มความต้านทาน(น้ำหนัก) จนกระทั่งสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาพัฒนาขึ้นเป็นระยะที่เหมาะสม หากการยึดความพร้อมทางร่างกายสร้างสมรรถภาพร่างกายให้สูงขึ้น เป็นพื้นฐานที่จะส่งผลให้การฝึกด้านอื่น ๆ เช่น เทคนิค ทักษะ และแทคติค ตลอดจนการเตรียมความพร้อมทั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ความพร้อมทางด้านจิตใจ (โสภณและชาญชัย,2534) การที่นักกีฬาจะสามารถทำการฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างเต็มความสามารถย่อมประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่างดังที่สุพิตร (2538) ได้กล่าวว่า นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬานั้นจะต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1.จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี 2.จะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะและ 3.จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์ นักกีฬายิงปืนย่อมต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบทั้ง 3 เช่นกัน การที่จะเป็นนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์นั้นนักกีฬาจะต้องรู้จักการผ่อนคลายให้เป็นทักษะพื้นฐานที่ต้องปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับการเตรียมทักษะและเตรียมสมรรถภาพทางกาย การแข่งขันกีฬาในระดับสูงจะต้องมีความเครียดในระดับสูง ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่สลับซับซ้อนทางด้านร่างกายและความรู้สึกทางด้านจิตอันมีผลให้ความสามารถในการปฏิบัติงานลดลง (เจริญ,2532) สอดคล้องกันที่ผ่องพรรณ (2534) ได้กล่าวไว้ว่าร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคลแยกจากกันไม่ได้เมื่อใจเครียด ความรู้สึกเครียดนี้จะมีผลไปสู่กล้ามเนื้อของร่างกายและในทำนองเดียวกัน เมื่อกล้ามเนื้อของร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อยก็จะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจได้มีการพยายามค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดอาการเครียดกล้ามเนื้อในนักกีฬาโดยใช้วิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation training) เข้ามาใช้ควบคู่กับการฝึกทักษะทางกีฬา เนื่องจากผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีที่ช่วยให้ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจได้(บันเทิง,2539)

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาว่าการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับโปรแกรมการฝึกยิงปืนยาวอัดลมจะสามารถเพิ่มความสามารถในการยิงปืนของนักกีฬาแตกต่างกันหรือไม่ซึ่งผลของการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเลือกวิธีการที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจรวมทั้งเพื่อความสามารถในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนยาวอัดลมให้สูงขึ้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม
2. เพื่อหาค่าความแตกต่างของการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับการฝึกยิงปกติ และการฝึกยิงปกติอย่างเดียว ที่มีต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สมมติฐานการศึกษา

การฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับการฝึกยิงปกติ มีผลเพิ่มความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม สูงกว่าการฝึกในแบบอื่น

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

- การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเฉพาะผลของการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ขอบเขตประชากร

- กลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือนักกีฬายิงปืนของชมรมยิงปืน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทุกชั้นปีของปีการศึกษา 2546 อายุ 18-26 ปี จำนวน 20 คน

ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

1. ผลของการศึกษาวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการที่จะนำรูปแบบการฝึกไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาขีดความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมให้ขึ้นสู่ระดับสูงขึ้นอย่างเหมาะสม
2. ผลของการศึกษาวิจัยนี้จะนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยด้านความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมต่อไป

นิยามศัพท์

- ความสามารถในการยิงปืนหมายถึงผลคะแนนของการยิงปืนโดยใช้ปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร จำนวน 60 นัด คะแนนรวม 600 คะแนนในเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที
- นักกีฬายิงปืนยาวอัดลม หมายถึงนักกีฬายิงปืนชมรมกีฬายิงปืนมหาวิทยาเชียงใหม่ที่มีอายุ 18 – 26 ปี ในปีการศึกษา 2546
- การฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อหมายถึงการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อส่วน ต่าง ๆ ของร่างกายที่มีส่วนสนับสนุนต่อการยิงปืน โดยใช้น้ำหนัก(weight training)
- การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation training) หมายถึง การฝึกเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้รับความรู้สึกที่แตกต่างของการเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออันมีผลให้กล้ามเนื้อลดความตึงเครียด โดยผู้ฝึกสามารถ ควบคุมกล้ามเนื้อของตนเองได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved