

1182238 การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)

ในปัจจุบันการฝึกด้วยน้ำหนักเริ่มเป็นที่นิยมอย่างมาก สังเกตได้จากสถานบริการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นอย่างมากมายในช่วงเวลาไม่กี่ปี ประกอบกับประชาชนคนไทยเริ่มตื่นตัวกับการดูแลสุขภาพและรูปร่างของตนเองมากขึ้น ธุรกิจสุขภาพต่างๆ เติบโตมากขึ้น ซึ่งหมายรวมไปถึงอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารเสริมเพื่อสุขภาพต่างๆ การฝึกด้วยน้ำหนักไม่ได้เป็นที่นิยมเพียงแคในวงการสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมีผู้ใช้ฝึกเพื่อพัฒนาศักยภาพทางกีฬาของนักกีฬาประเภทต่างๆ อย่างแพร่หลายอีกด้วย

จากผลงานวิจัยที่มีอยู่มากมายในปัจจุบันซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ให้เราได้เห็นว่า การฝึกด้วยน้ำหนักเป็นกิจกรรมสำคัญที่มีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพและการพัฒนาการกีฬา รวมทั้งช่วยในการบำบัด ฟันฟูผู้ป่วยได้อีกด้วย

ประวัติความเป็นมาของการฝึกด้วยน้ำหนัก

ยังไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการฝึกด้วยน้ำหนักเกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อใด แต่มีหลักฐานจากบันทึกว่าระหว่าง 6,000 ปีก่อนคริสตกาล ถึง ค.ศ. 500 ผู้ชายในประเทศจีนมีการฝึกด้วยน้ำหนักโดยมีแรงจูงใจจากศาสนา สงคราม สุขภาพส่วนบุคคล และขนบธรรมเนียมทางสังคม¹ และจากบันทึกยังพบว่า มีการแข่งขันยกแท่นหินและดาบขนาดใหญ่ขึ้นเหนือศีรษะด้วยมือเพียงข้างเดียว ซึ่งความสามารถในการยกสิ่งของดังกล่าวจะเชื่อมโยงกับความสามารถในการต่อสู้ ความแข็งแรง และเป็นการบ่งชี้ถึงความแข็งแรงของครอบครัว และการแข่งขันในลักษณะนี้ได้มีการดำเนินต่อเนื่องมาจนถึงราชวงศ์ถัง (ค.ศ. 168 – 907) โดยมีการแข่งขันยกสิงโตหินที่มีน้ำหนักเกือบ 1,000 กิโลกรัม (2,204 ปอนด์)²

เช่นเดียวกับประวัติศาสตร์ในประเทศอียิปต์ที่มีความนิยมในการยกน้ำหนักไม่แพ้กัน ซึ่งในอียิปต์โบราณนั้น การยกน้ำหนักเป็นหนึ่งในกีฬาหลายประเภทที่ทหาร นักกีฬา และบุคคลทั่วไปทำเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง และหนึ่งในเทคนิคที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือการเหวี่ยงกระสอบทรายด้วยมือเดียวและค้างไว้เหนือศีรษะชั่วคราวหนึ่ง ซึ่งใช้เป็นรูปแบบในการสร้างความแข็งแรงของร่างกายและใช้ในการแข่งขัน³

และการฝึกด้วยน้ำหนักในประเทศอียิปต์นั้น เรายังพบหลักฐานจากจิตรกรรมฝาผนังที่พบในสุสาน เช่น หลุมฝังศพของเบนี ฮาซัน (Beni Hasan) ที่มีอายุเก่าแก่ถึง 3,500 ปีก่อนคริสตกาล ในหลุมฝังศพของฮาซัน มีหลักฐานภาพวาดของผู้ชายและผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยตุ้มน้ำหนักอยู่ในภาพวาดนั้นด้วย และต่อมาในช่วงประมาณ 2,040 ปีก่อนคริสตกาล ก็ยังพบภาพทหารอียิปต์ออกกำลังกายด้วยตุ้มน้ำหนักในหลุมฝังศพด้วยเช่นกัน ซึ่งภาพจิตรกรรมฝาผนังดังกล่าวบ่งบอกถึงคุณค่าและความนิยมของการฝึกความแข็งแรงในสมัยนั้น⁴

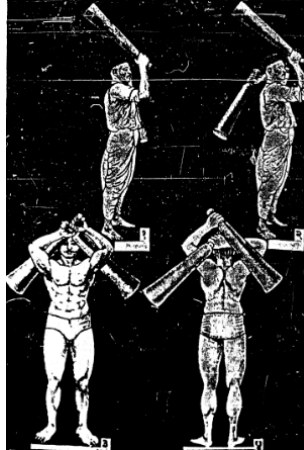
¹ Crowther, Nigel B. *Sport in ancient times*. Greenwood Publishing Group, 2007. p. 1-12

² Zhi Dao. *History of Sports in China*. DeepLogic, 2019. p. 56-62

³ Jacob, Wilson Chacko. *Working out Egypt: effendi masculinity and subject formation in colonial modernity, 1870–1940*. Duke University Press, 2011. p. 1-25

⁴ Mechikoff, Robert A. *A history and philosophy of sport and physical education: From ancient civilizations to the modern world*. McGraw-Hill, 2006. p. 29

นอกจากนี้ยังมีประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอีกหลายประเทศที่น่าสนใจ ดังเช่นการควงกระบองหนักในประเทศอินเดีย ที่ใช้ฝึกความแข็งแรงของทหารและนักกีฬามวยปล้ำ อีกทั้งยังมีการฝึกที่คล้ายกับอียิปต์โบราณที่มีการเหวี่ยงกระสอบหนักไปรอบๆ ร่างกายอีกด้วย ซึ่งจากการศึกษาของโจเซฟ อัลเตอร์ (Joseph S. Alter)⁵ เกี่ยวกับนักมวยปล้ำชาว



หมายเหตุ. จาก <https://exerciseeggheads.files.wordpress.com/2014/12/indianphyscult.pdf>

อินดูร่วมสมัยพบว่า แบบฝึกหัดการเหวี่ยงไม้ที่นักมวยปล้ำอินดูฝึกในปัจจุบันนี้มีความคล้ายคลึงกันมากกับท่าออกกำลังกายในสมัยโบราณที่ย้อนอดีตไปหลายร้อยปี

ในสมัยกรีกโบราณ การยกหิน กายบริหาร และการฝึกด้วยดัมเบลล์ชั้นพื้นฐาน ถูกนำมาใช้ฝึกทหาร นักกีฬา ผู้ป่วย และบุคคลที่ต้องการฝึกร่างกาย ทำให้การออกกำลังกายมีคุณค่ามากในสมัยนั้น และถ้าพูดถึงการฝึกทหาร เมืองสปาร์ตาค่อนข้างจะโดดเด่นชัดเจนมาก โดยพ่อแม่จะสอนช่วยกันอบรมสั่งสอนด้านศีลธรรมตั้งแต่เล็กๆ และเมื่ออายุ 6 หรือ 7 ขวบ เด็กผู้ชายทุกคนในเมืองสปาร์ตาต้องเข้าโปรแกรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยต้องผ่านการฝึกยิมนาสติกหรือกายบริหาร ประมาณ 5 ปี ควบคู่ไปกับการฝึกกีฬาและการทหาร⁶ การชกมวยเพื่อสันหนากการที่ผสมผสานกับการกีฬาและการยกน้ำหนักเพื่อสร้างกองกำลังที่มีความดุร้ายของสปาร์ตา

สปาร์ตาอาจเป็นผู้นำในการฝึกทหาร แต่เมื่อพูดถึงการฝึกกีฬา ชาวเอเธนส์นับว่าเป็นผู้นำในด้านนี้ ซึ่งจากการศึกษาของรอย ซีพาร์ด (Roy Shephard) ยังพบว่า การฝึกกีฬาของชาวกรีกโบราณในช่วงเดือนสุดท้ายนั้น นักกีฬาจะเริ่มใช้ดัมเบลล์หินเพื่อสร้างความเร็วและความแข็งแรง และยังใช้ในการฝึกเพื่อช่วยเพิ่มระยะทางของนักกีฬากระโดดไกลด้วย

⁵ Alter, Joseph S. Somatic nationalism: Indian wrestling and militant Hinduism. *Modern Asian Studies*, 1994. p. 557-588

⁶ Shephard, Roy J. *An illustrated history of health and fitness, from pre-history to our post-modern world*. Springer International Publishing, 2015. p. 189-191



ภาพดัมเบลล์หินโบราณ

หมายเหตุ. จาก <https://physicalculturestudy.com/2015/01/19/halteres-the-dumbbell-of-ancient-greece>

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า การฝึกด้วยน้ำหนักตั้งแต่โบราณนั้นมีประเด็นสำคัญมาจากความอยู่รอด เป็นการการเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย ใช้ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงทางทหาร รวมไปถึงการกีฬาและความเชื่อ ซึ่งการฝึกด้วยน้ำหนักได้ถูกพัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ ตามวิวัฒนาการของวิทยาศาสตร์การกีฬาจนถึงปัจจุบัน และยังคงมีการทดลองทางวิทยาศาสตร์เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ต่อไป

ความหมายของการฝึกด้วยแรงต้านและการฝึกด้วยน้ำหนัก

การฝึกด้วยแรงต้าน (Resistance training) หมายถึง การออกกำลังกายทุกรูปแบบที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกแรงต้านกับน้ำหนักหรือแรงโน้มถ่วง ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักของตัวเอง ไปจนถึงน้ำหนักของอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้มีแรงและกำลังในการออกกำลังกายและทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น ดังนั้นการฝึกด้วยแรงต้านจึงมีหลายรูปแบบ เช่น การฝึกด้วยน้ำหนักตัวเอง การใช้ผู้อื่นเป็นแรงต้าน การฝึกด้วยยางยืด Calisthenics TRX Training รวมถึงการฝึกด้วยน้ำหนักด้วย

การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) และ การฝึกความแข็งแรง (Strength Training) จะมีความหมายเหมือนกัน ซึ่งจัดว่าเป็นประเภทหนึ่งของการออกกำลังกายแบบแรงต้าน แต่จะเน้นไปที่การเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อเป็นพิเศษ ด้วยการใช้อุปกรณ์ (Barbell) ดัมเบลล์ (Dumbbell) และเครื่องยกน้ำหนัก (Weight machine) เป็นส่วนใหญ่