

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับการใช้กีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต

บทนี้จะศึกษาแนวคิดทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับการใช้กีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยจะศึกษาแนวคิดหรือทฤษฎี ๖ ประเด็น ดังนี้ คือ (๑) แนวคิดเรื่องกีฬาทั่วไป (๒) แนวคิดเบื้องต้นในการใช้กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (๓) ความสำคัญของการใช้กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (๔) รูปแบบการใช้กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (๕) เป้าหมายของกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และ (๖) ประวัติการจัดกีฬาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๑ แนวคิดเรื่องกีฬาทั่วไป

ในปัจจุบันการเล่นกีฬาของคนทั่วไปมักไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อร่างกายเท่าใดนัก การเล่นกีฬาที่นิยมกันมากมักจะเป็นการเล่นตามฤดูกาลการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท เช่น เมื่อถึงเวลาแข่งขันฟุตบอลโลกก็จะหันมาเล่นและให้ความสนใจกีฬานี้เป็นจำนวนมาก เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันความนิยมเล่นก็จะลดน้อยลงไป การเล่นกีฬาลักษณะนี้เป็นการเล่นตามสมัยนิยม ไม่ได้เล่นด้วยความสามารถหรือด้วยใจรักแต่อย่างใด การเล่นในลักษณะดังกล่าวนี้จึงไม่ค่อยเกิดผลดีต่อร่างกาย เพราะขาดการเล่นติดต่อกันและไม่ได้คำนึงถึงรูปร่างลักษณะของตนเองว่าเหมาะสมกับกีฬานั้นๆ หรือไม่ จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อพิจารณาเลือกเล่นให้เหมาะสมกับตนเอง^{*}

๒.๑.๑ กีฬาและการออกกำลังกาย

คำว่า “กีฬา” ตรงกับในภาษาอังกฤษว่า “Sport” เป็นคำที่ทุกคนคุ้นเคยและมักพูดกันเสมอ แต่ส่วนมากมักจะไม่ค่อยเข้าใจถึงความหมายของคำว่ากีฬา นักพลศึกษาต่างให้ความหมายแตกต่างกันออกไป ได้แก่

สลูเชอร์ (Slusher. 1967) ให้ความหมายว่า กีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่จะทำให้คนมีทั้งความสนุกและความเศร้า

เพฟลิช (Pavlich. 1966) ให้ความหมายว่า กีฬา คือ ความสง่างามของคนที่แสดงออกในลักษณะเคลื่อนไหว

^{*} รศ.พิจิต ภูติจันทร์, วิทยาศาสตร์การกีฬา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓๔.

วรศักดิ์ เพียรชอบ (๒๕๒๕) ให้ความหมายว่า กีฬา เป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนานและเพื่อแสดงออกซึ่งความสามารถและสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในเวลาว่าง ให้เป็นไปตามกฎระเบียบที่วางไว้ ทั้งนี้โดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่น

จากความคิดเห็นของบุคคลดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า กีฬาเป็นกิจกรรมที่ทุกคนเล่นเพื่อความสนุกสนาน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอันสง่างามออกมาให้ประจักษ์ โดยอาศัยความแข็งแรงของร่างกายเป็นหลัก และเป็นกิจกรรมที่ต้องเล่นตามกฎกติกาที่วางไว้^๒

การออกกำลังกาย (Physical Exertion) หมายถึง การเคลื่อนไหว มีกิจกรรมทำสิ่งต่างๆ ของกล้ามเนื้อในร่างกาย ถ้ากล้ามเนื้อที่ใช้มีขนาดใหญ่ ย่อมใช้พลังงานมากกว่ากล้ามเนื้อขนาดเล็ก เช่น การวิ่ง ย่อมใช้พลังงานมากกว่าการเขียนหนังสือ

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน มีการเตรียมตัวมาก่อนและมีเวลาทำซ้ำที่แน่นอน เพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดี เช่น การวิ่ง การเดินแอโรบิกที่ทำเป็นประจำ เป็นต้น

ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าทำการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะเกิดความบั่นป่วน ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ในที่สุดอาจจะเกิดโรคจนถึงกับเสียชีวิตได้ หากได้ออกกำลังกายบ้าง อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะกับภาวะของร่างกาย ถ้าจัดไม่เหมาะสม อาจจะไม่ได้อะไรที่ต้องการหรืออาจจะได้ผลร้าย^๓

๒.๑.๒ ลักษณะของกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (๒๕๒๕) ได้จำแนกลักษณะของกีฬาไว้สรุปได้ดังนี้

๑. กีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องเป็นไปตามความสมัครใจ เล่นในเวลาว่างตามความพอใจ ไม่มีใครบังคับ จะเริ่มหรือเลิกเล่นเมื่อไรก็ได้ ยกเว้นผู้ที่เป็นนักกีฬาอาชีพเท่านั้น

๒. กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีสถานที่เล่นจัดไว้โดยเฉพาะสำหรับกีฬาชนิดนั้นๆ เช่น สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล เป็นต้น แต่ละชนิดมีกฎกติกาการเล่นที่แน่นอน และกำหนดระยะเวลาในการเล่นไว้อย่างชัดเจน

๓. ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในการเล่นกีฬา มักจะบอกล่วงหน้าไม่ได้ ต้องรอเมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลงจึงทำให้เกิดผล เช่นนี้ผู้เล่นต้องมีฝีมือทัดเทียมกันด้วย

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕.

^๓ ปรีดา สุทธิวิวัฒน์ และ เสริฐ สกุนะพัฒน์, การออกกำลังกายและการกีฬา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991 จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

๔. การเล่นเกมในตัวของมันเองจะไม่ได้ผลตอบแทน นอกจากความพอใจที่ได้เล่น เพราะกีฬาไม่ใช่กิจกรรมเพื่อการยังชีพ ยกเว้นนักกีฬาอาชีพ

๕. การเล่นเกมมีหลักและรูปแบบที่ชัดเจนมากกว่าเกมหรือการเล่น^๔

๒.๒ แนวคิดเบื้องต้นในการใช้กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในปัจจุบัน สภาพแวดล้อมต่างๆ ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และเหนือความคาดหมาย จนทำให้มนุษย์ต้องมาปรับปรุงและพัฒนาารูปแบบการใช้ชีวิตให้สอดคล้อง และรองรับกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคมหนึ่งๆ จะต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันภายใต้ความแตกต่างกัน ทั้งอายุ รายได้ ระดับการศึกษา ทัศนคติและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต โดยบุคคลเหล่านี้ ย่อมมีความต้องการ มีอำนาจในการซื้อ และความพึงพอใจที่หลากหลาย ซึ่งพื้นฐานในความต้องการและพฤติกรรมของมนุษย์นั้น จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในเรื่องของค่านิยม การรับรู้ ความพอใจ และพฤติกรรมผ่านสถาบันครอบครัว เพื่อน และสังคม หรือบุคคลอื่นๆ ที่มีอิทธิพลโดยมีวัฒนธรรมแทรกซึมอยู่ในการดำเนินชีวิตของบุคคลในแต่ละวัน

วัฒนธรรมของบุคคล จะเป็นตัวพิจารณาถึงการบริโภค และการใช้บริการต่างๆ ทำให้มนุษย์ต้องศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ทันต่อโลก ทันคน โดยเริ่มจากการพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความสามารถของตัวเองให้มีมากขึ้น มนุษย์มีความต้องการที่จะให้ตนเองเจริญก้าวหน้า ดังนั้น ทุกคนจึงต้องพยายามพัฒนาตนเองเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดียิ่งขึ้น มีการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม และผลภาวะที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรม ทำให้มนุษย์มีรสนิยมสูงขึ้น ประารถนาสิ่งที่ดีขึ้นหรือดีที่สุด และมีความสามารถที่จะปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับบุคคลอื่นให้ได้ เพื่อให้เป็นที่รักใคร่ชอบพอกับทุกๆ คน

การพัฒนาตนเอง เป็นทั้งการพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม ไปสู่การพัฒนาทัศนคติ แรงจูงใจและอุปนิสัยเพื่อค้นหาตนเอง เพิ่มทักษะ รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป การพัฒนาตนเองอาจเป็นการพัฒนาที่จิตใจของตนเอง หรือพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในชีวิตทำให้มีคุณภาพชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามที่ใจปรารถนา^๕

ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยที่

^๔ รศ.พิชิต ภูติจันทร์, วิทยาศาสตร์การกีฬา, หน้า ๑๓๕.

^๕ เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร, พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วังอักษร, ๒๕๔๘),

สำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหว อันเป็นบ่อเกิดแห่งพัฒนาการต่างๆ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นทำให้นมนุษย์ได้รับความสะดวกสบายยิ่งขึ้น ผลทางลบกลับที่เกิดขึ้นก็คือ การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะตามมา เช่น ความอ้วน โรคความดันเลือดสูง โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น^๖

การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น รูปร่างดีขึ้น จะลดความเสี่ยงของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครรภ์และคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยให้ประหยัดค่ารักษาพยาบาลเพราะมีแอนติบอดีสูง สรุปแล้วคือมีสุขภาพดีนั่นเอง^๗

๒.๒.๑ การพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จะต้องมีการพัฒนาในมิติต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. ด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เป็นการพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมส่วน และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

๒. ด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง การพักผ่อน การท่องเที่ยว เป็นต้น

๓. ด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม หรือหน่วยงานต่างๆ ใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน ให้ความร่วมมือกับสังคมในด้านต่างๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักของกฎหมาย และคุณธรรม จริยธรรม

๔. ด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง ได้แก่ อ่านหนังสือ การเข้ารับการฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ด้านต่างๆ การศึกษาข้อมูลสารสนเทศจากสื่อต่างๆ การสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

^๖ อร่าม คุ่มทรัพย์, หมวดีวิชาวิทยาศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย, (กรุงเทพฯ : บริษัท ปิยมิตร มัลติมีเดีย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๗.

^๗ รศ.พิชิต ภูติจันทร์, วิทยาศาสตร์การกีฬา, หน้า ๑๒๐.

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลจะต้องเริ่มต้นด้วยตัวเอง เปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเองพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง แล้วจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๒.๒.๒ ความต้องการของมนุษย์

ดร.อับราฮัม เอช มาสโลว์ (Dr.Abraham H. Maslow) ได้กล่าวถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ไว้ ดังนี้^๔

๑. ความต้องการทางร่างกาย เป็นความต้องการอันดับแรกซึ่งจะมีผลต่อการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ ได้แก่ ความต้องการอาหารที่บำรุงร่างกาย ความต้องการยารักษาโรคเมื่อยามเจ็บป่วย ความต้องการเครื่องนุ่งห่มเพื่อปกปิดร่างกาย และเพื่อให้ร่างกายได้รับความอบอุ่น เป็นต้น

๒. ความต้องการความปลอดภัย เป็นความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย รวมไปถึงความปลอดภัยของทรัพย์สินที่เป็นเจ้าของอยู่ด้วย จะเห็นได้ว่ามนุษย์มักหาสินค้าที่จะช่วยให้ชีวิตและทรัพย์สินปลอดภัย เช่น อุปกรณ์ดับเพลิง การซื้อรถยนต์ที่มีระบบการป้องกันภัยที่มีประสิทธิภาพ อุปกรณ์ตัดไฟเมื่อเกิดไฟฟ้าชอร์ตหรือไฟฟ้ารั่ว การทำประกันชีวิตและวินาศภัย เป็นต้น

๓. ความต้องการด้านสังคม เป็นความต้องการการยอมรับ หรือความต้องการด้านความรักจากสังคมที่เขาอยู่ร่วมกันนั้น จึงมักแสดงพฤติกรรมตามที่คนในสังคมปฏิบัติเพื่อจะได้รู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เช่น การแต่งกายของวัยรุ่นในปัจจุบันมักเป็นไปในแฟชั่นเดียวกัน การรับประทานอาหารในที่หรูหรา การใช้สินค้าราคาแพงเพื่อแสดงถึงฐานะและรสนิยม เป็นต้น

๔. ความต้องการการยกย่อง เป็นความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากสังคม เช่น การเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การได้รับตำแหน่งที่ทำให้บุคคลในสังคมยกย่องนับถือ เป็นต้น

๕. ความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ที่ต้องการประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ เช่น ต้องการเป็นนักร้องที่มีชื่อเสียง ต้องการเป็นหญิงสาวที่สวยงามที่สุดในประเทศไทย ต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติ เป็นต้น

จากความต้องการขั้นพื้นฐานดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า มนุษย์นั้นมีความต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งหนึ่งที่จะช่วยตอบสนองความต้องการของมนุษย์ทั้งสองด้านนั้น ได้แก่ การได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น การได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา จะส่งผล

^๔ สุนันท์ ธานีรัตน์ และ มนต์ วิสุทธิ์สมุทร, นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑.

ให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัคร และการช่วยเหลือสังคม จะส่งผลให้บุคคลนั้นได้รับการยกย่องจากสังคม การได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ทำให้ได้รับการยอมรับหรือความรักจากสังคม เป็นต้น

๒.๓ ความสำคัญของการใช้กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒.๓.๑ ความสำคัญของกีฬา

กีฬาหรือการออกกำลังกาย มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ และพลานามัย และด้านจิตใจ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กีฬาถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชนในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลก จะอาศัยกระบวนการของกีฬา เพื่อสร้างการมีส่วนร่วม เพื่อสร้างเครือข่ายชุมชน ตลอดจนการสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม มีวินัย และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น เพราะกีฬาถือว่าเป็นรากฐานที่ดีของสังคม ซึ่งองค์การของประเทศต่างๆทั่วโลก รวมทั้งองค์การระหว่างประเทศจึงได้สนับสนุนให้มีการใช้กีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรของประเทศตน

กีฬามีคุณลักษณะเฉพาะ คือ มีความสนุกสนาน มีความสุขเมื่อได้เล่น มีเสน่ห์แห่งความท้าทาย มีความสามารถดึงดูดผู้ชม ผู้ดู และสื่อต่างๆ รวมทั้งผู้สนับสนุนทำให้เกิดเป็นรายได้ และธุรกิจกีฬา สามารถดึงดูดผู้ชมได้ทั่วโลก เช่น การแข่งขันฟุตบอลโลก การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เป็นต้น ทำให้เกิดสมาชิกและแฟนคลับตามมา ซึ่งกีฬาสามารถแทรกซึมเข้าไปในชีวิตประจำวัน โดยไม่มีการแบ่งเชื้อชาติ ศาสนา สีผิว หรือเพศ หรือวัย นี้อีก “กีฬา”

การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงของร่างกายในการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ การทำงานหนัก การยืดเส้นยืดสาย การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายและจิตใจ^๕

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้เรามีรูปร่างที่ดี ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป มีกล้ามเนื้อที่กระชับ มีทรวดทรงที่ดีและได้สัดส่วนอีกด้วย โดยการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุดทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายมีการใช้พลังงานมาก ร่างกายจึงต้องการพักผ่อน โดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยังช่วยให้ผู้ที่เจ็บป่วยมีอาการดีขึ้น ในกรณีของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ก็จะมี

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕.

น้ำตาลในระดับต่ำลงเมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายเป็นประจำ หรือผู้ที่แรงดันเลือดสูงก็จะมีแรงดันเลือดลดลง (ความดันสูง) ส่วนผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำก็จะช่วยให้แรงดันเลือดสูงขึ้น (ความดันต่ำ)

เพราะจุดประสงค์ของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คือเพื่อให้มีการปรับตัวของระบบหัวใจและหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ตลอดจนการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ให้เข้ากับสภาวะที่ต้องใช้กำลังกายมากขึ้น ซึ่งหมายถึงภาวะที่ร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้^{๑๑} และยังเน้นการทำงานของระบบที่สำคัญของร่างกาย ๒ ระบบ ได้แก่

๑. การฝึกความยืดหยุ่นของระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างซึ่งสามารถช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ มีจังหวะ และช่วยเพิ่มความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตอีกด้วย

๒. การฝึกระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ และหลอดเลือด ซึ่งเป็นระบบที่จะช่วยให้การทำงานมีความอดทนโดยตรง อดทนต่อความหนักหน่วงของงาน อดทนต่อสภาพความกดดันทางด้านร่างกายและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน^{๑๒}

๒.๓.๒ ประโยชน์ของการเล่นกีฬา

การเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่พอได้อยู่เสมอ จะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

๑. ระบบหมุนเวียนโลหิต กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดีขึ้น ภาวะไขมันอุดตัน ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพสำรองของหัวใจดีขึ้นสามารถทำงานได้ดี

๒. ระบบหายใจ ถุงลมหดรและขยายยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง

๓. ระบบกล้ามเนื้อแข็งแรง

๔. ระบบโครงกระดูก กระดูกข้อต่อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

๕. ประโยชน์ทั่วไป

๕.๑ ทำให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

๕.๒ ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพ ในด้านความทนทาน แข็งแรง อ่อนตัว ว่องไว และการทรงตัวดี สามารถทำงานต่างๆ ได้มากขึ้น ความเหนื่อยมีน้อยลงกระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

๕.๓ มีโอกาสบริหารร่างกายได้ทุกส่วน ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและทรงตัว

๕.๔ ช่วยลดไขมัน และน้ำตาลในกระแสเลือด

๕.๕ นอนหลับสบายลดความตึงเครียดในสมอง

๕.๖ ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ขับถ่ายสบาย ท้องไม่ผูก

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

^{๑๒} เพิ่มศักดิ์ วรรณขางกูร, พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ, หน้า ๒๕.

๕.๖ จิตใจผ่องใส แก้อาการหงอยเหงา เชื่องซึม

๕.๘ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ที่ดี

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จิตใจจะร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะเกิดขึ้นควบคู่กัน เนื่องจากเมื่อร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆคน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม จะทำให้เกิดการเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อุดหนุน สุนทรียรอบคอบ และมีความยุติธรรม

ประโยชน์จากการออกกำลังกาย สามารถแบ่งออกเป็นด้านต่างๆได้ดังนี้

๑. ด้านการแพทย์

การเจริญเติบโต

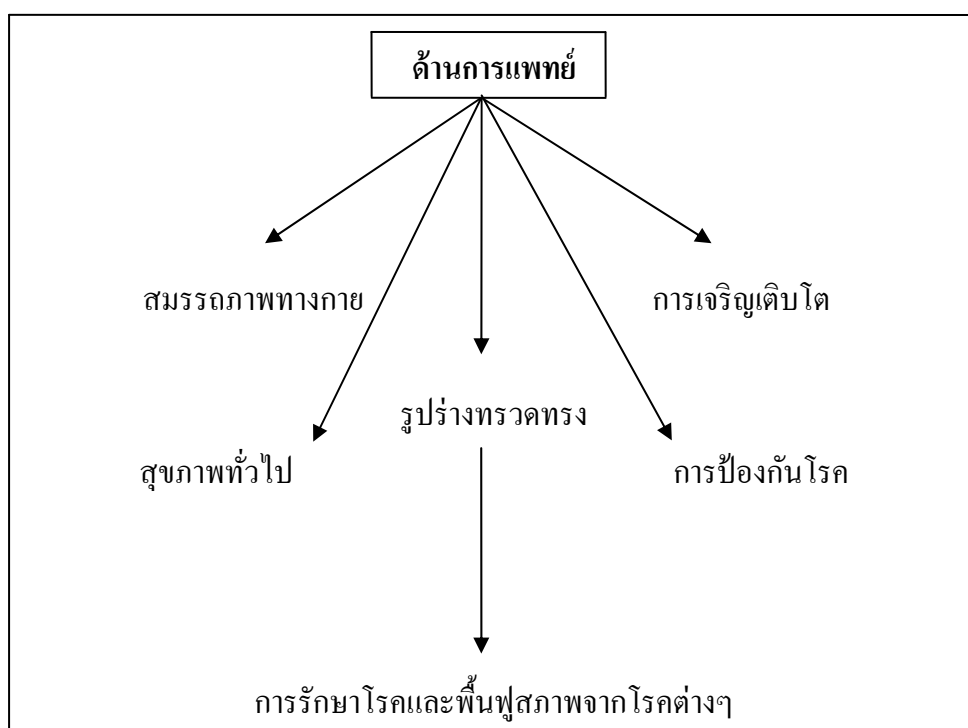
รูปร่างทรวดทรง

สมรรถภาพทางกาย

สุขภาพทั่วไป

การป้องกันโรค

การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพจากโรคต่างๆ



แผนภูมิที่ ๑ : ประโยชน์ด้านการแพทย์

๒. ด้านสุขภาพและสมรรถภาพ

ด้านป้องกันโรค

ระบบไหลเวียนโลหิต

โรกระบบประสาท

โรคพิการบางอย่าง

ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

ความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

ความปลอดภัยในขณะออกกำลัง

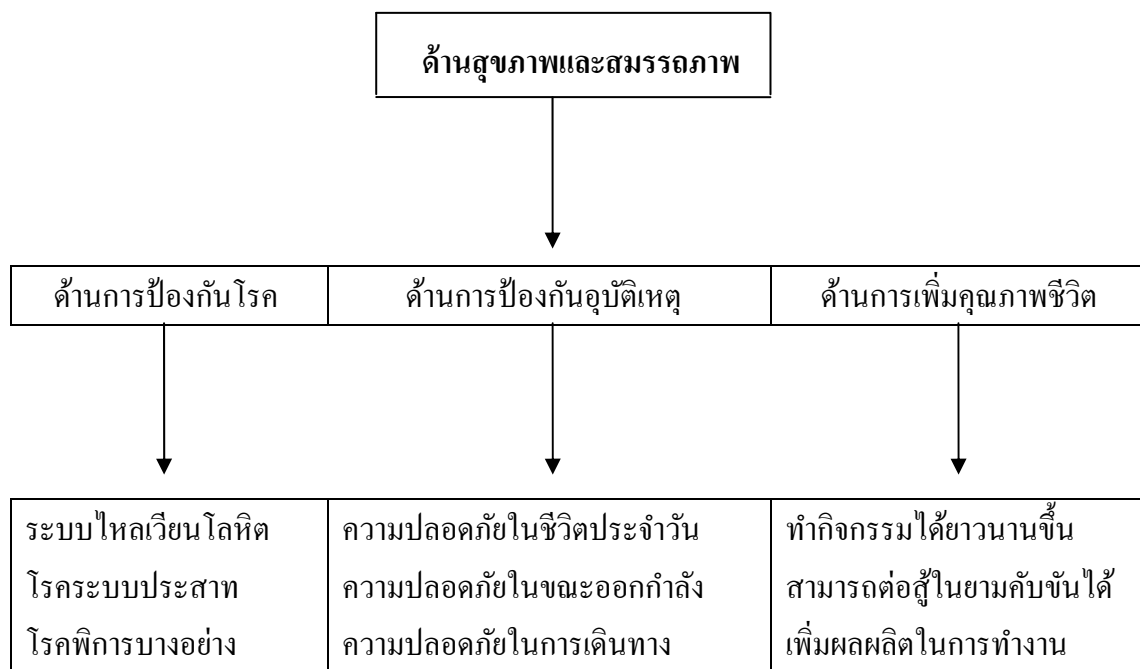
ความปลอดภัยในการเดินทาง

ด้านการเพิ่มคุณภาพชีวิต

ทำกิจกรรมได้ยาวนานขึ้น

สามารถต่อสู้ในยามคับขันได้

เพิ่มผลผลิตในการทำงาน



แผนภูมิที่ ๒ : ประโยชน์ด้านสุขภาพและสมรรถภาพ

๓. ด้านบุคลิกภาพ

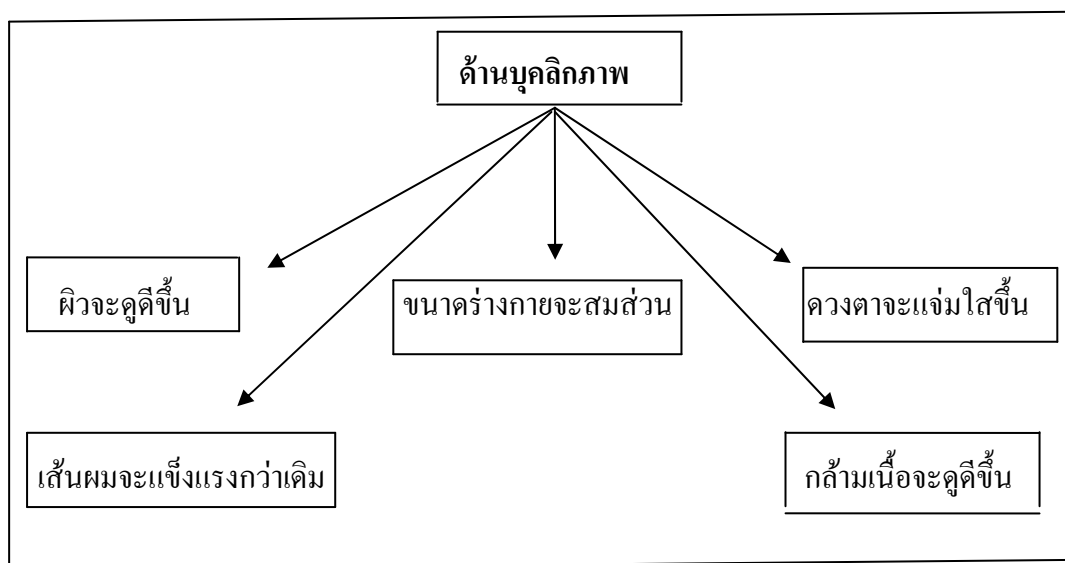
ผิวจะดูดีขึ้น

ขนาดร่างกายจะสมส่วน

ดวงตาจะแจ่มใสขึ้น

เส้นผมจะแข็งแรงกว่าเดิม

กล้ามเนื้อจะดูดีขึ้น



แผนภูมิที่ ๓ : ประโยชน์ด้านบุคลิกภาพ

๒.๓.๓ ลักษณะของกิจกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ^{๑๒} คือ

๑. ลักษณะการบังคับ

๑.๑ ต้องมีความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

๑.๒ สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง

๑.๓ มีการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนโลหิตอยู่ด้วย

๒. ลักษณะประกอบ

๒.๑ มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุเล็กน้อยหรือไม่มี

๒.๒ สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก

๒.๓ มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด

^{๑๒} ปรีดา สุทธิวิวัฒน์ และ เสริฐ สกฤษะพัฒน์, การออกกำลังกายและการกีฬา, หน้า ๘.

๒.๓.๔ โภชนาการกับการออกกำลังกาย

โภชนาการ (Nutrition) เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง กล่าวถึงความสำคัญของอาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายของมนุษย์ ร่างกายได้ประโยชน์จากอาหารที่กินเข้าไปอย่างไร อาหารชนิดใดมีสารอาหารอะไร ปริมาณและสัดส่วนของอาหารที่ร่างกายควรได้รับ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการแปรสภาพอาหารและสารอาหารในร่างกายของสิ่งมีชีวิต รวมทั้งการพัฒนาการของร่างกายอันเกิดจากใช้สารอาหารเพื่อไปหล่อเลี้ยงเซลล์ เนื้อเยื่อ และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายด้วย^{๓๓}

การบริโภคอาหารเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เพราะอาหารประกอบด้วยสารอาหารหลายอย่างที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และอาหารยังมีผลต่อการทำหน้าที่ทางด้านสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกายและจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ดังนั้น นักกีฬาจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารเพิ่มขึ้นให้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ^{๓๔}

อาหาร (Food) หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่ร่างกายได้รับเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม กิน น็อค เป็นต้น แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกายโดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง

สารอาหาร (Nutrient) คือสารเคมีที่อยู่ในอาหาร แบ่งออกเป็น ๖ ประเภท คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สารอาหารจะทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังนี้^{๓๕}

๑. ช่วยบำรุงเลี้ยงหรือช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
๒. ช่วยในการป้องกันและต้านทานโรค หรือช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
๓. ให้พลังงานและความร้อน ซึ่งจำเป็นสำหรับการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น การสูบฉีดโลหิต การหายใจ การย่อยอาหาร และการประกอบกิจกรรมภายนอกในร่างกาย เช่น การทำงาน การออกกำลังกาย เป็นต้น

อาหารหลัก ๕ หมู่ของไทย

หมู่ที่ ๑ เนื้อ นม ไข่ ถั่ว อาหารหมู่นี้ส่วนใหญ่จะให้โปรตีนและบางส่วนจะให้วิตามินและแร่ธาตุต่างๆด้วย อาหารหมู่นี้ร่างกายจะนำไปสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เลือด เม็ดเลือด ผิวหนัง เอนไซม์ ฮอร์โมน ตลอดจนภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ

^{๓๓} รศ.พิชิต ภูติจันทร์, วิทยาศาสตร์การกีฬา, หน้า ๒.

^{๓๔} สนธยา สีละมอด, หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา, (กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๘๖.

^{๓๕} ปรีดา สุทธิวิวัฒน์ และ เสริฐ สกฤษณ์พัฒน์, การออกกำลังกายและการกีฬา, หน้า ๔๔.

หมู่ที่ ๒ ข้าว น้ำตาล เผือกมัน อาหารหมู่นี้จะให้คาร์โบไฮเดรตและเปลี่ยนเป็นพลังงานทำให้ร่างกายทำงานได้ และยังช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย คนไทยนิยมบริโภคอยู่แล้ว แต่ควรระมัดระวังในเรื่องรับประทานมากเกินไป เพราะจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันทำให้อ้วนได้

หมู่ที่ ๓ พืชผักต่างๆ อาหารหมู่นี้จะให้วิตามินและแร่ธาตุต่างๆแก่ร่างกาย และยังให้ประโยชน์ในการขับถ่ายอีกด้วย โดยเฉพาะผักที่มีเส้นใยมากๆ

หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่นี้จะให้วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่นเดียวกับพืชผักต่างๆ

หมู่ที่ ๕ ไขมันจากพืชและสัตว์ อาหารหมู่นี้จะให้พลังงานในการทำงานที่หนักๆ หรืองานที่ต้องใช้เวลาทำนานๆ การบริโภคไขมันมากเกินไปจะทำให้อ้วนได้^{๑๖}

๒.๓.๕ ความสำคัญของโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

สุขภาพ ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก(WHO) หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการใดๆ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี รวมทั้งสมรรถภาพการทำงานของร่างกายด้วย สุขภาพแบ่งออกเป็น สุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคม

สุขภาพกาย หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกาย หรือการปราศจากความเจ็บป่วยของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย บุคคลที่มีสุขภาพกายดีคือบุคคลที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และไม่เปื้อนพาหะของโรคหรือไม่มีเชื้อโรคแอบแฝงหรือฟักตัวอยู่ ซึ่งอาจจะติดต่อเผยแพร่ไปยังผู้อื่นได้

สุขภาพจิต หมายถึง การมีเสถียรภาพหรือความมั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะต้องเป็นผู้ที่ยอมรับความจริง รู้จักการแก้ปัญหา และมีวิสัยทัศน์กว้างไกล

สุขภาพสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้โดยมีปัญหาน้อยที่สุด สุขภาพที่ดีมาจากสุขอนามัยด้านอาหารเป็นสำคัญ ถ้าสุขอนามัยเบื้องต้นถูกละเลยหรือถูกมองข้ามไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการเลือกซื้ออาหาร การเตรียมอาหาร หรือการเก็บรักษาอาหาร ผลที่ตามมาคือ จะเกิดอาหารเป็นพิษขั้นรุนแรงได้^{๑๗}

สรุปว่า โภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์มีสมรรถภาพ มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้อวัยวะมีความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้มี

^{๑๖} รศ.พิชิต ภูติจันทร์, วิทยาศาสตร์การกีฬา, หน้า ๑๕๗.

^{๑๗} รศ.พิชิต ภูติจันทร์ และ ผศ.สมหวัง ชาญศิริวัฒน์, โภชนศาสตร์การกีฬา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๒-๓.

อำนาจต้านทานโรคและมีอายุยืน โภชนกรในประเทศไทยได้แบ่งอาหารหลักสำหรับคนไทยออกเป็น ๕ หมู่ คือ พวกเนื้อและสิ่งทดแทนเนื้อซึ่งรวมทั้งไข่ นม เครื่องในสัตว์ ถั่วต่างๆ เป็นอาหารที่ให้โปรตีนเป็นหลัก พวกข้าว แป้งทำจากข้าว น้ำตาล หัวเผือก มัน และขนมต่างๆ หมู่นี้จะให้สารคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก พวกผัก ได้แก่ ผักใบเขียว และผักอื่นๆ อาหารหมู่นี้จะให้วิตามินและเกลือแร่ พวกผลไม้ ได้แก่ ผลไม้ทุกชนิด ซึ่งเป็นหมู่อาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ และพวกไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์หรือพืช ในแต่ละวันถ้ารับประทานอาหาร ๕ หมู่ครบทุกมื้อและมีจำนวนมากพอ นับว่าได้รับอาหารที่ได้สัดส่วน ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์^{๑๔}

๒.๓.๖ วิธีสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

๑. ตั้งเป้าหมาย การมองเห็นภาพของการออกกำลังกายและการตระหนักถึงผลดีของการออกกำลังกาย

๒. อย่าเปรียบเทียบกับคนที่มีความชำนาญในการกีฬาที่ตนเองสนใจ

๓. เล่นให้สนุก เพราะการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน อย่าคิดว่าเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหรือเป็นสิ่งที่ต้องทำ

๔. ปล่อยตัวตามสบาย การออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องที่ต้องเอาเป็นเอาตาย

๕. จัดสรรเวลาให้กับชีวิต

๒.๓.๗ กีฬากับคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ เช่น จิตใจดี สุขภาพดี ครอบครัวดี สิ่งแวดล้อมดี อาหารดี สังคมดี เป็นต้น สุดท้ายแล้วคือทุกคนมีความสุข เพราะทุกคนมีการจัดการความคิดที่ดี หรือมีสติกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต

การกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ และพลานามัย และด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเล่นกีฬาจะได้ประโยชน์ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ หากบุคคลใดเข้าใจอย่างผิวเผินย่อมเห็นว่า มีคุณค่าน้อยมาก อาจจะชัดเจนในบางเรื่อง เช่น สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงขึ้น อารมณ์แจ่มใสสนุกสนานร่าเริงมากกว่า แต่คุณค่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬามีอีกมากมาย ถ้าสามารถเข้าถึงแก่นแท้จริงๆ กิจกรรมกีฬาสร้างเสริมวินัย และความรับผิดชอบ สร้าง

^{๑๔} ศิฏฐากร ชูทรัพย์ และสาขชล วิสุทธิ์สมุทร, พฤติกรรมผู้บริโภค, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕.

เสริมภาวะและการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาได้ดี มีทักษะในการบริหารจัดการ เสียสละ ช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยความเต็มใจ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งช่วยให้ห่างไกลยาเสพติด เป็นต้น กิจกรรมกีฬาเปรียบได้กับการจำลองสถานการณ์ในการดำเนินชีวิตจริง ดังนั้น ทุกคนสามารถถ่ายโยงและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข^{๑๙}

การเล่นกีฬาแม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ ที่หลายคนอาจมองข้าม แต่คุณค่าของการเล่นกีฬานั้นกลับส่งผลดีมากมายต่อตัวผู้เล่นซึ่งสุดท้ายผลดีเหล่านั้นจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อตัวผู้เล่นเอง ประโยชน์ที่ได้จากการมีโอกาสดูแลเล่นอย่างต่อเนื่อง จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง การได้ฝึกในเรื่องการตัดสินใจ การปฏิบัติตามกฎกติกาของชนิดกีฬา การรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และการกล้าแสดงออก สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น จิตใจดี ร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วย

๒.๔ รูปแบบการใช้กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคภัยเนื่องจากการขาดออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรมีหลักปฏิบัติ ดังนี้^{๒๐}

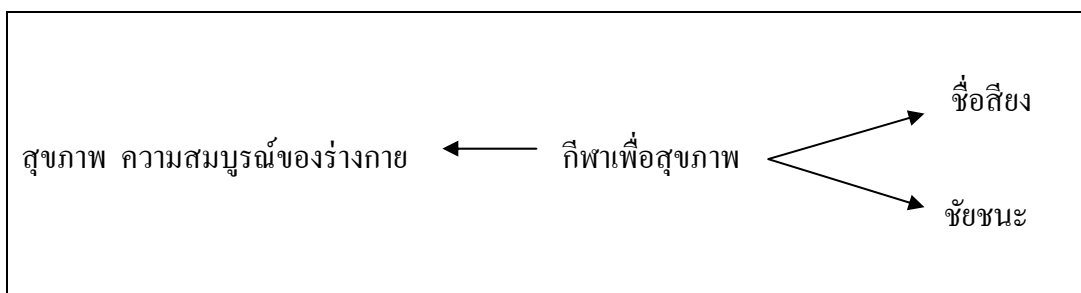
๑. เริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากปริมาณน้อยๆ ไปหามาก และจากง่ายไปหายาก
๒. ให้ทุกส่วนของร่างกายต้องออกแรงหรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วน

หนึ่ง

๓. การออกกำลังกายควรทำให้สม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือ ๓ วันต่อสัปดาห์ หรือควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้

^{๑๙} สุรินทร์ ธานีรัตน์ และ มนัส วิสุทธิสมุทร, นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๔.

^{๒๐} เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร, พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ, หน้า ๓๓.



แผนภูมิที่ ๔ : ความสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬาเพื่อสุขภาพ

กีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขัน เกม หรือการละเล่นที่ใช้แรงกาย การบริหารร่างกายและการ
ออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ และแม้แต่การปฏิบัติงานหนัก หรืองานอดิเรกที่ใช้แรงกายสามารถ
นำมาใช้ดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ

๒.๔.๑ หลักในการเลือกชนิดกีฬาหรือออกกำลังกาย

การเล่นกีฬาในปัจจุบัน ส่วนมากมักจะเล่นกันตามความสะดวกและเล่นตามเพื่อน ไม่ได้เกิดจากรักที่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จึงเป็นผลให้การเล่นกีฬาไม่ได้ดีเท่าที่ควร เนื่องจากลักษณะรูปร่างและสภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับกีฬาที่จะเล่น ไม่มีเวลาฝึกซ้อม หรือไม่มีผู้แนะนำ เป็นต้น^{๒๑}

การจะเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ควรตั้งจุดหมายไว้ก่อนเล่นว่าเป็นการเล่นเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน แล้วจึงพิจารณาถึงปัจจัยในตัวเองว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ควรพิจารณา ก่อนตัดสินใจเลือกเล่นกีฬา

นายแพทย์เจริญทัศน์ จินตนาเสรี ได้แนะนำว่า ปัจจัยที่สำคัญที่ต้องพิจารณา มี ๖ ประการ คือ สภาพร่างกายและจิตใจ และพันธุกรรม^{๒๒}

๑. วัย คนแต่ละวัยย่อมมีความพร้อมของร่างกาย ความเจริญเติบโต ความสามารถในการเคลื่อนไหวแตกต่างกัน ดังนั้น คนแต่ละวัยจึงมีความเหมาะสมในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน

วัยเด็ก อาจเลือกเล่นกีฬาได้บางชนิดที่เหมาะสมกับรูปร่าง เช่น วัยน้ำ ขี่ม้าสติก เป็นต้น

วัยหนุ่มสาว (อายุ ๑๖-๓๐ ปี) ระยะนี้ร่างกายเจริญเติบโตและได้รับการพัฒนาเต็มที่แล้ว สามารถฝึกสมรรถภาพได้เต็มที่ คนวัยนี้จึงสามารถเล่นกีฬาได้หลายชนิด

^{๒๑} รศ.พิชิต ภูติจันทร์, วิทยาศาสตร์การกีฬา, หน้า ๑๔๑.

๒๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

วัย ๓๐ ปีขึ้นไป โอกาสเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันมีน้อยมาก นอกจากผู้ที่มีความสามารถสูงก็จะทำการแข่งขันต่อไปได้ แต่ต้องฝึกซ้อมอย่างมากร่างกายจึงจะสมบูรณ์ถึงระดับแข่งขันกีฬาบางชนิดอาจใช้ความแข็งแรงเพียงบางส่วน เช่น ยิงปืน ยิงธนู เรือใบ ก็ยังสามารถทำการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันได้

นักจิตวิทยาได้แบ่งช่วงอายุออกเป็น ๖ ช่วงวัย คือ ทารก เด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยชรา การเลือกกิจกรรมต้องให้เหมาะสมกับช่วงวัย เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุและทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากกว่าผลดี^{๒๓}

๒. เพศ ชายและหญิงมีความแตกต่างกันทั้งในทางกายวิภาคและสรีรวิทยา ในช่วงวัยเด็กอายุ ๒-๑๐ ปี ความสามารถไม่แตกต่างกันมากนัก แต่พออายุ ๑๐-๑๔ ปีความสามารถของชายจะเพิ่มขึ้น หญิงมีกล้ามเนื้อน้อย กระดูกเล็กกว่าชาย นอกจากนี้หญิงยังมีประจำเดือนที่ทำให้ร่างกายเสียเลือดทำให้ปวดท้อง อารมณ์หงุดหงิด การจะเล่นกีฬาให้เก่งเท่าชายคงเป็นไปได้ยาก

การเล่นกีฬาของหญิงส่วนมากจะเล่นเพื่อสุขภาพมากกว่าเพื่อการแข่งขัน เพราะหญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงาม จะเล่นกีฬาเพื่อรักษาทรุดทรงให้สวยงามอยู่เสมอ ดังนั้น การเล่นกีฬาจึงเป็นกีฬาที่บริหารร่างกายได้ทุกส่วน ไม่เน้นส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น ว่ายน้ำ ยิมนาสติก เต้นแอโรบิก แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนกีฬาที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะกัน

ฉะนั้น ควรเลือกกีฬาตามความเหมาะสมเพื่อให้เกิดแรงจูงใจ และเกิดความสะดวกในการทำกิจกรรม เพราะในการประกอบกิจกรรมทางด้านกีฬามีหลายชนิดที่สามารถเลือกให้เหมาะสมกับผู้เล่นทั้งเพศหญิงและชาย^{๒๔}

๓. สภาพร่างกายและจิตใจ การเล่นกีฬาแต่ละชนิด ต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างลักษณะและสภาพจิตใจที่ต่างกัน กีฬาบางชนิดต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างสูงใหญ่อันเป็นข้อได้เปรียบ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนี้กีฬาที่มีการเล่นที่ปะทะกัน ต้องอาศัยรูปร่างที่สูงใหญ่ จึงจะได้เปรียบ เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล อเมริกันฟุตบอล ส่วนผู้ที่มีรูปร่างสันทนต์อาจจะเล่นกีฬาได้ดีในบางชนิดกีฬา เช่น ยิมนาสติก กระโดดน้ำ เซปักตะกร้อ เป็นต้น ส่วนกีฬาที่ไม่ได้เปรียบเสียเปรียบกัน จะเป็นกีฬาที่แบ่งรุ่นด้วยน้ำหนัก เช่น มวย ยูโด ยกน้ำหนัก เป็นต้น ดังนั้น การเลือกเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันจะต้องพิจารณารูปร่างใหญ่โต

สภาพจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการเลือกเล่นกีฬา ถ้ากีฬาที่เล่นนั้นเล่นด้วยใจรัก ชอบ ผู้นั้นจะเล่นด้วยความตั้งใจ สนใจ ขยันฝึกซ้อม และหาประสบการณ์อยู่เสมอจนมีนิสัย

^{๒๓} ปรีดา สุทธิวิวัฒน์ และ เสริฐ สกณะพัฒน์, การออกกำลังกายและการกีฬา, หน้า ๕๐.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

รักการเล่นกีฬา ผลที่ตามมาก็คือ สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรง สภาพจิตใจก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน สามารถร่วมเล่นกีฬากับสังคมได้ดี

ในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพควรมีการมุ่งเน้นในส่วนของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาความสมบูรณ์ของร่างกายและก่อให้เกิดการกระตุ้นในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

๔. พันธุกรรม ในเรื่องของพันธุกรรม นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดทางด้านรูปร่าง ลักษณะแล้ว สมรรถภาพทางกาย จิตใจ ก็ยังถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ ดังนั้นถ้าใครที่มีบิดาหรือมารดาที่เคยเล่นกีฬาชนิดใดได้ดี ก็ควรเลือกเล่นกีฬาชนิดเดียวกันนั้น

การเลือกเล่นกีฬานอกจากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้เล่นควรจะพิจารณาถึงสิ่งต่อไปนี้ อีกด้วย ได้แก่

๑. เวลา เวลานั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เล่นจะต้องรู้จักบริหารเวลา การเลือกเล่นกีฬาชนิดใดต้องดูว่ามีเวลาว่างพอหรือไม่

๒. ฐานะทางการเงิน กีฬาแต่ละชนิดจะมีอุปกรณ์ การฝึกซ้อมมากน้อย และราคาที่แตกต่างกัน เช่น กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน เป็นกีฬาที่ต้องลงทุนมากพอสมควร ผู้ที่จะเล่นควรมีฐานะทางการเงินดี การเลือกเล่นกีฬาที่ไม่กระทบกระเทือนกับฐานะทางการเงิน จะทำให้เกิดความสบายใจสามารถเล่นได้อย่างต่อเนื่อง

๓. การสนับสนุนและส่งเสริม กีฬาชนิดใดที่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมที่ดี กีฬาชนิดนั้นก็จะแพร่หลายเป็นที่นิยมของคนทั่วไป ทำให้ผู้เล่นสามารถพัฒนาเทคนิควิธีเล่นของตนเองได้สูงขึ้น โอกาสที่จะได้แสดงความสามารถในด้านการแข่งขันก็มีมากขึ้นด้วย

ฉะนั้น การเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสำหรับบุคคลวัยต่างๆ ธรรมชาติการเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน ความสามารถในการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกายก็แตกต่างกันด้วย ดังนั้น บุคคลในวัยที่ต่างกัน หากจะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ต้องเข้าใจความสามารถของร่างกายของแต่ละวัยด้วย^{๒๕}

๒.๔.๒ ชนิดของกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ

๑. กีฬาแข่งขัน สามารถนำมาเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ แต่มีจุดเน้นตรงที่ว่ากีฬาประเภทนั้นจะต้องมีลักษณะที่สามารถให้ประโยชน์ในด้านการหายใจ และการไหลเวียนเลือดหรือเพิ่ม

^{๒๕} รศ.พิชิต ภูติจันทร์, วิทยาศาสตร์การกีฬา, หน้า ๑๔๕.

สมรรถภาพทางกาย ดังนั้น จะเห็นได้ว่ากีฬาแข่งขันเกือบทุกชนิดสามารถนำมาฝึกฝนร่างกายเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ด้วย

๒. เกมและการเล่นที่ใช้ร่างกาย เกมการเล่นหลายชนิดสามารถนำมาจัดให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากมีผลต่อสุขภาพกายแล้วยังมีผลต่อสุขภาพจิต ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยเฉพาะการเล่นพื้นบ้าน เช่น ลิงชิงบอล วิ่งเปี้ยว ตะกร้อวง วิ่งกระสอบ เป็นต้น

๓. กายบริหาร การบริหารร่างกายมีผลต่อระบบการเคลื่อนไหว แต่ให้ผลน้อยต่อระบบการหายใจและการไหลเวียนของโลหิต โดยทั่วไปจะใช้ประกอบการออกกำลังกายอื่น และใช้เป็นส่วนสำคัญในการอบอุ่นร่างกายในการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันกีฬา การบริหารที่มีรูปแบบพิเศษและนิยมปฏิบัติอยู่ เช่น การบริหารแบบแกว่งแขน โยคะ รำมวยจีน ส่วนจะเน้นการฝึกหายใจและฝึกจิตหรือที่เรียกกันว่า ฝึกสมาธิ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่ประโยชน์ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจะไม่แตกต่างจากการบริหารทั่วไปมากนัก

๔. การออกกำลังกาย หมายถึง การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเอง หรือการไปออกกำลังกายในสถานบริการร่างกาย เช่น การวิ่งเหยาะ กระโดดเชือก ถีบจักรยาน ก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว ว่ายน้ำ ก้าวเดิน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตโดยตรง

๕. งานอาชีพและงานอดิเรกที่ใช้ร่างกาย ตามปกติงานอดิเรกที่ใช้ร่างกายหรือทำทั้งวัน จะไม่ได้ผลในการส่งเสริมสุขภาพ เพราะก่อนทำไม่ได้บริหารร่างกายหรือทำไม่ต่อเนื่องและใช้เวลาไม่นานพอ หากมีการปรับวิธีการใช้ร่างกายเข้าลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพได้ก็จะมีประโยชน์ในการส่งเสริมและมีผลต่องานทางอาชีพได้อีกด้วย^{๒๖}

^{๒๖} เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร, พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ, หน้า ๓๓-๓๔.

ลักษณะกิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมตามระดับอายุ

อายุ	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	กิจกรรม เสนอแนะ	หมายเหตุ
๑-๑๐ ปี	-ปลูกฝังนิสัยรัก การออกกำลังกาย -ให้รู้จักเข้าหมู่ -ส่งเสริมทักษะ การเคลื่อนไหว เบื้องต้น	-ใช้ความสัมพันธ์ ของมือ สายตา เท้า -เล่นเป็นหมู่ -มีการเคลื่อนไหว ตลอดเวลา	-วิ่ง -กายบริหาร -เกมเบ็ดเตล็ด -ว่ายน้ำ -การกลิ้งบนพื้น ยิมนาสติก	-อันตรายความ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ -การเติบโตของ กระดูก -การออกกำลังกาย
๑๑-๑๖ ปี	-เพิ่มความ คล่องแคล่วว่องไว -ปลูกฝังให้มีความ เป็นนักกีฬาและ กล้าหาญ -ทักษะเฉพาะทาง	-เล่นเป็นทีม หรือเดี่ยว -มีการแข่งขัน ประเภทต่อสู้บ้าง	กีฬาต่างๆ เช่น -ว่ายน้ำ -ฟุตบอล -กรีฑา -วอลเลย์บอล -กีฬาใช้แร็กเกต เช่น เทนนิส	-ความอดทนต้อง จำกัด -การต่อสู้ต้องไม่ หนัก เช่น ชกมวย ควรยกเว้น
๑๗-๓๕ ปี	-ให้มีประสิทธิภาพ สูงสุดทั้งใน ชีวิตประจำวัน	-ให้ทักษะอย่างมาก -ต้องต่อสู้เต็มที่	-การออกกำลังกาย ระดับสูง	-เป็นช่วงร่างกาย แข็งแรงเต็มที่
๓๖-๕๕ ปี	-รักษาสุขภาพ -คลายความเครียด -ฟื้นฟูร่างกาย	-เริ่มลดความเร็ว -ให้ความ เพลิดเพลิน -มีความสม่ำเสมอ -ปฏิบัติได้ในที่ ทำงาน	-ว่ายน้ำ -จักรยาน -กายบริหาร -วิ่งเหยาะ	-ข้อควรระวังใน เรื่องข้อต่อ -ดูแลสุขภาพ -อาหาร สิ่งเสพติด การ พักผ่อนอารมณ์
๕๕ ปีขึ้นไป	-รักษาและฟื้นฟู สุขภาพ	-เบา ๆ สม่ำเสมอ	-ว่ายน้ำ,เดิน -จักรยาน -เปตอง	-ตรวจสอบสุขภาพ ก่อนเสมอ -บำรุงร่างกายวิธี อื่นๆด้วย

ตารางที่ ๑ : ลักษณะกิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมตามระดับอายุ

ขั้นตอนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

ขั้นตอนที่ ๑ การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm Up) ประมาณ ๕-๑๐ นาที

ขั้นตอนที่ ๒ การยืดเหยียด (Stretching Exercise) เป็นการเตรียมความพร้อมของเอ็นข้อต่อและเส้นใยกล้ามเนื้อ โดยการยืดเหยียดให้มีความยืดหยุ่น

ขั้นตอนที่ ๓ การออกกำลังกายจริงจัง (Exercise) ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที

ขั้นตอนที่ ๔ การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาเครื่อง (Cool Down) เป็นระยะผ่อนคลายเป็นประมาณ ๕-๑๐ นาที

ประเภทของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

๑. แบ่งตามลักษณะการเคลื่อนที่ของกล้ามเนื้อ

๑.๑ การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Isometric Exercise) เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา หรือสถานที่สำหรับออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อย และสามารถกระทำได้เกือบทุกสถานที่ นอกจากนั้นยังเหมาะสำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นจากการบาดเจ็บ เพราะไม่สามารถเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนได้เต็มที่ สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูง ไม่ควรออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ เพราะเมื่อมีการเกร็งกล้ามเนื้อจะทำให้หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นพร้อมๆกับการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิตเกือบทันทีจึงอาจเป็นอันตรายในขั้นรุนแรงได้

๑.๒ การออกกำลังกายแบบมีการยืดหดกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อและความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น การยกน้ำหนัก ออกห่างจากลำตัว ทำวิดพื้นในขณะที่ยกลำตัวขึ้น

๑.๓ การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อทำงานสม่ำเสมอตลอดการเคลื่อนไหว (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายชนิดที่การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว เช่น การขี่จักรยาน เป็นต้น

๒. แบ่งตามลักษณะของการใช้ออกซิเจน

๒.๑ การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระหว่างการเคลื่อนไหว (Anaerobic Exercise) คือการออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน หรือในขณะที่ออกแทบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลย เช่น การวิ่งระยะสั้น หรือการวิ่งในกีฬาบางอย่าง เช่น การวิ่งเต็มทีเพื่อเข้าไปรับลูกเทนนิสที่ข้ามตาข่ายมา การกระโดดสูง การกระโดดไกล ขว้างจักร ฟันแหลน ทูมน้ำหนัก ซึ่งผลจากการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิกคล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

๒.๒ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) การออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้ออกซิเจน หรือการหายใจในขณะที่ออกกำลังกาย เป็นการบริหารให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน เช่น การเดินแอโรบิก กรีฑาระยะไกล เป็นต้น

๒.๔.๓ วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

๑. เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ มีความแข็งแรง สามารถพัฒนาตัวเองต่อไปให้เหมาะสม สำหรับใช้ประโยชน์ในเวลาที่จำเป็น กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ จะแข็งแรงก็ต่อเมื่อได้ทำหน้าที่ของมันอยู่เสมอ ถ้าทิ้งไว้เฉยๆ ก็เหี่ยวลีบไป ทั้งนี้เพราะส่วนต่างๆ ของร่างกายถูกสร้างให้พัฒนาตนเอง โดยการตอบสนองต่อภารกิจ จะเห็นว่าคนที่ถนัดขวา กล้ามเนื้อแขนขวาของเขามักจะโตกว่าแขนซ้าย เนื่องจากแขนซ้ายไม่ค่อยได้ใช้งาน

๒. เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อมีความทนทานสูง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจ ถ้าไม่เคยฝึกให้เดินเร็ว เดินแรง พอถึงคราวที่จำเป็นจะต้องเดินเร็วก็ทนสภาวะนั้นไม่ไหว จึงเหนื่อยมาก เป็นต้น

๓. เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ มีความยืดหยุ่นตามปกติ

๔. เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ เกิดความคล่องแคล่วและคล่องตัว

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้กล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของโครงสร้างของร่างกาย มีความแข็งแรง มีความทนทานสูง มีความยืดหยุ่น และมีความคล่องตัว ย่อมส่งเสริมให้การรักษาสภาพสมดุลโครงสร้างของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การออกกำลังกายเพื่อจะให้เกิดทั้งความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว และที่สำคัญคือ ความสมดุลนั้นจะต้องทำอย่างไร สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์ที่รอดชีวิตสืบชาติพันธุ์กันมาถึงทุกวันนี้ มีการเคลื่อนไหวอะไรที่สำคัญที่สุด การเคลื่อนไหวที่ผู้คนส่วนใหญ่ทำกันบ่อยที่สุดในชีวิตประจำวัน คือ การเดินและการวิ่ง

เพราะฉะนั้น การออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การเดินกับการวิ่ง จากเรื่องโครงสร้างของร่างกาย ทำให้รู้ว่าร่างกายของมนุษย์มีกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ยึดโยงกันทั่วร่างกาย เวลาที่ก้าวขาออกเดินหรือวิ่ง ร่างกายก็เคลื่อนไหวพร้อมกันทั้งหมดทุกส่วน ถ้าเดินหรือวิ่งโดยการรักษาท่าพื้นฐานไว้เสมอ การพัฒนากล้ามเนื้อทั้งร่างกาย ก็จะเป็นไปอย่างสมดุลตามธรรมชาติ การเดินที่ดีจึงไม่ใช่การเดินทอดน่อง ไหลห่อ คางยื่น แต่ต้องเดินโดยรักษาท่าพื้นฐานให้ได้ตลอดเวลา ก้าวเดินให้สม่ำเสมอ ก้าวขาอย่างกระชับกระเฉง ถ้าทำได้เช่นนี้ กล้ามเนื้อก็จะมีการพัฒนา หัวใจได้ออกกำลังกายต่างๆ ข้อต่างๆ ได้เคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ การออกกำลังกายจะบรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และได้ความสมดุลตามมาอีกด้วย

ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย คือ วันละประมาณครึ่งชั่วโมง โดยทำอย่างต่อเนื่องตลอดครึ่งชั่วโมง ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ ส่วนความถี่ในการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์

ละ๓ ครั้ง ในชีวิตจริงของหลายๆ คน อาจแบ่งเวลาทำอย่างนั้นไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ในแต่ละวันสามารถออกกำลังกายควบคู่ไปกับกิจวัตรประจำวันได้ โดยการฝึกใช้การเคลื่อนไหวและการหายใจที่มีอยู่ตลอดต่อเนื่องนั้น เป็นการออกกำลังกายไปในตัว เช่น ในที่ทำงานก็เดินอย่างกระฉับกระเฉง ไม่แข็งแรง ไม่เฉื่อยชา หายใจลึกๆ และสม่ำเสมอ โดยไม่ให้เกิดเสียงดังจนตัวเองได้ยิน เคลื่อนไหวอย่างมีสติด้วยท่าทางที่ถูกต้อง สมดุลตลอดเวลา จะเดินทางไปไหนที่พอจะก้าวเดินไปได้ ก็ใช้เท้าเดินไป เป็นต้น หากทำได้เช่นนี้ ถือว่าเพียงพอสำหรับผู้ที่ไม่สามารถแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะได้ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ ก็ถือว่าดีทั้งนั้น แต่ต้องคำนึงถึงเรื่องการรักษาความสมดุลควบคู่ไปด้วย มิฉะนั้น แทนที่จะเป็นคุณ อาจจะกลายเป็นโทษต่อร่างกาย

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ต้องรักษาทำพื้นฐานในการยืดกระดูกสันหลังอยู่เสมอเพื่อให้การไหลเวียนของเลือด น้ำเหลือง และการส่งสัญญาณประสาทอยู่ในภาวะปกติ ถ้าทำได้เช่นนี้การออกกำลังกายก็จะสามารถช่วยให้การพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายดำเนินไปได้ตามปกติ เนื่องจากไม่มีการปิดกั้นการทำงานภายในร่างกายเกิดขึ้น ร่างกายก็จะอยู่ในภาวะปกติตลอดเวลา

การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการต้องไปแข่งขันกีฬากับผู้อื่น แต่การออกกำลังกายเป็นการแข่งขันกับตัวเอง หลายคนก่อนจะออกกำลังกายมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ทั้งหมดเป็นข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ลืมไปว่าการออกกำลังกายอาจจะให้ผลดีมากกว่าสิ่งที่เขาเสียไป เป็นที่น่าดีใจว่าการออกกำลังให้สุขภาพดีไม่ต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่วันละครึ่งชั่วโมงก็พอ และก็ไม่ต้องใช้พื้นที่หรือเครื่องมืออะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว การออกกำลังจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคกระดูกพรุน ป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิต นอกจากนั้นยังสามารถลดความเครียดได้ด้วย

การออกกำลังกายย่อมทำให้สุขภาพแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตาม ควรรู้หลักการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยไว้ก่อนเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจทำให้เกิดความยุ่งยากอื่นๆ ตามมา ควรคำนึงถึงองค์ประกอบเหล่านี้ คือ

๑. เลือกประเภทกีฬาให้เหมาะกับตัวเอง เพื่อให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ อย่าลืมสังเกตและสำรวจสุขภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อนเลือกประเภทกีฬาหรืออุปกรณ์ออกกำลัง หากมีครูผู้ฝึกสอน ควรแจ้งข้อจำกัดหรือโรคประจำตัวให้ผู้ฝึกสอนทราบ

๒. อย่าทำเกินกำลัง รู้จักประมาณกำลังของตัวเอง ค่อยๆ เพิ่มเวลาและระดับความยากขึ้นทีละน้อยๆ เช่น หากเริ่มฝึกหัดวิ่ง ควรฝึกเดินเร็วก่อนเป็นเวลา ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง ต่อเนื่องกัน

หลายสัปดาห์จนกว่าจะไม่มีอาการหอบเหนื่อยจึงเริ่มวิ่งได้ หรือหากทำโยคะ ไม่ควรฝืนทำท่าที่ยากเกินภาวะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหรือความยืดหยุ่นของร่างกายจะรับไหว เป็นต้น

๓. ข้อควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งนี้ต้องมีความเหมาะสมทั้งวิธีการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมก็อาจให้โทษได้เช่นกัน จึงมีข้อควรระวังดังนี้

- ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ เพศ และสภาพร่างกาย เช่น
- คนสูงอายุ การเดินเร็ว ๆ ดีที่สุด
- คนวัยทำงาน การวิ่งเหยาะ ๆ สามารถทำได้ง่ายและประหยัด
- เด็ก การวิ่งเล่นเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เป็นต้น

ยกเว้นกรณีการเจ็บป่วย พักการออกกำลังกายก็สามารถทำได้เช่นกัน แต่ควรเป็นรูปแบบเฉพาะแล้วแต่กรณี ควรออกกำลังกายให้ถูกเวลา เช่น เช้า เย็น หรือค่ำ ไม่ควรออกกำลังกายในเวลาที่มีอากาศร้อนจัด จะทำให้ไม่สบายได้ และควรออกกำลังกายก่อนอาหาร หรือหลังอาหารอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายเวลาที่ไมสบาย เป็นไข้ เพราะอาจจะทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ หรือเวลาที่ท้องเสีย เพราะร่างกายจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้

ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายร่างกาย เพราะจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บและช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้น

การเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น ไม่สวมรองเท้าหนัง หรือรองเท้าแตะ หรือไม่สวมรองเท้า ในขณะที่ออกกำลังกาย ควรสวมรองเท้าผ้าใบเพราะจะช่วยให้เกิดการยืดหยุ่นได้ในขณะออกกำลังกาย และยังช่วยลดแรงกระแทกขณะออกกำลังกายได้อีกด้วย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ควรเป็นเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้ายในขณะที่ออกกำลังกาย งดสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา เพราะแอลกอฮอล์เป็นยาขับปัสสาวะ ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำมากยิ่งขึ้น

๒.๔.๔ การออกกำลังกายเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรง แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การออกกำลังกายเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิก) เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ ๆ เป็นจังหวะซ้ำ ๆ กันอย่างต่อเนื่อง กล้ามเนื้อมีการใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่อง ทำให้ไม่มีการสะสมของกรดแลคติก การเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักจะเกิดการเผาผลาญพลังงานด้วยกระบวนการที่ไม่ใช้

ออกซิเจน เกิดการสะสมของกรดแลคติก ทำให้เกิดการเมื่อยล้า อ่อนเพลียของกล้ามเนื้อ และอาจมีการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ในวันต่อมา

ดังนั้น การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ จึงไม่จำเป็นต้องทำด้วยความแรงที่หนัก ควรออกกำลังด้วยความแรงปานกลางก็เพียงพอ แต่ถ้าทำด้วยความแรงระดับเบา ก็ได้ประโยชน์เพียงสุขภาพ แต่สมรรถภาพความฟิตอาจได้ต่ำไป

๒. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่สามารถช่วยในการป้องกันและควบคุมภาวะไขมันในร่างกายผู้ที่ฝึกความแข็งแรงจะมีมวลกล้ามเนื้อมากขึ้นมวลกล้ามเนื้อที่มากขึ้นต้องการใช้พลังงานจึงทำให้มีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบนี้ เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูก-นั่ง การยกดรัมเบล บาร์เบล กุญทราย รวมทั้งการฝึกกายบริหาร เพื่อความแข็งแรงอื่นๆ การฝึกแบบนี้ ไม่ควรฝึกในเด็กที่อายุต่ำกว่า ๑๐ ปี เพราะการเจริญเติบโตของกระดูกยังไม่แข็งแรงเต็มที่

๓. การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ช่วยลดการบาดเจ็บที่เกิดกับกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ การเหยียดกล้ามเนื้อควรทำภายหลังการอบอุ่นร่างกายอย่างดีแล้ว ควรทำอย่างช้า ๆ นุ่มนวล ไม่เกร็ง ไม่กระแทก ใช้ท่าต่างๆ เช่น การฝึกโยคะ เป็นต้น

ดังนั้น การออกกำลังกายควรทำให้พอดี โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือความบ่อย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละครั้ง ความหนัก ควรออกกำลังกายให้มีอาการเหนื่อย หอบ แต่สามารถพูดคุยได้ ถือว่าหนักหรือเหนื่อยพอดี ความนาน เพียงครั้งละอย่างน้อย ๒๐-๓๐ นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรูปแบบของการออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว ต้องใช้เวลานานกว่าวิ่งเหยาะ และวิ่งเหยาะใช้เวลานานกว่ากระโดดเชือก และยังขึ้นกับร่างกายว่า มีความแข็งแรงที่จะออกกำลังกายได้นานเพียงใด

โทษจากการออกกำลังกาย

๑. การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ เช่น ผู้สูงอายุควรใช้วิธีเดิน หรือเดินเร็ว ๆ แทนที่จะไปเล่นเทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น แม้แต่ผู้เล่นเทนนิสเท่านั้นเป็นประจำทุกวัน ยังอาจเป็นโรคหัวใจได้ ดังนั้น การออกกำลังกายต้องให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ ดังจะเห็นได้ว่า การร่ำรวยเงิน เป็นคณะ เป็นกลุ่ม จะเปิดโอกาสให้มีการพูดคุย มีเพื่อน แต่การเล่นกีฬาเพื่อแข่งขัน เพื่อจะเอาชนะจะมีแต่ความเครียด

๒. การออกกำลังกายผิดเวลา เช่น เวลาอากาศร้อนจัด จะยิ่งทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น จนอาจเป็นลมชักได้ หรือหลังการรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ อาจเป็นโรคหัวใจได้เพราะเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจขณะนั้นมีน้อย

๓. การออกกำลังกายในช่วงที่ไม่สบาย เช่น ในขณะที่ท้องเสีย ร่างกายจะขาดน้ำและเกลือแร่ จึงอาจทำให้อ่อนเพลียเป็นลม เป็นตะคริวได้ เวลาเป็นไข้ ก็ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ถึงกับเสียชีวิตทันทีได้ สรุปว่าถ้าไม่สบายไม่ว่าด้วยอาการใด ๆ ถึงแม้ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ก็ควรยกเว้นการออกกำลังกายไว้ก่อน

๔. การออกกำลังกายโดยไม่อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นยืดสาย ก่อนออกกำลังกาย จะต้องมีการอุ่นเครื่องหรือยืดเส้นยืดสาย (Warm up) ทุกครั้ง โดยไม่มีข้อยกเว้น

๕. การใช้อุปกรณ์กีฬาและสถานที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า ความสั้น-ยาวของอุปกรณ์กีฬาที่ไม่เหมาะสมกับผู้เล่น รวมทั้งสถานที่ที่ไม่ใช่ลานกีฬาสำหรับการออกกำลังกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บได้

๖. การออกกำลังกายอย่างหักโหม เช่น ถ้าวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่งเพียง ๒๐ นาทีก็เพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องวิ่งถึง ๑ ชั่วโมง เป็นต้น การวิ่งทางไกล ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก หรือการเต้นแอโรบิก เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จึงเป็นวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่เรียกว่า Anaerobic Exercise คือ การออกกำลังกายแบบช่วยกลั่นลมหายใจ เช่น วิ่งระยะสั้น ยกน้ำหนัก เล่นเทนนิส เป็นต้น ดังนั้น ไม่ใช่ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอะไรก็ได้จะดีต่อหัวใจและหลอดเลือดเสมอไป

กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

กิจกรรมการเคลื่อนไหว	ระยะเวลา (นาที)	ความแรง
ล้างและเช็ดชำระรถยนต์	๔๕ – ๖๐ นาที	เบา ใช้เวลานาน
เช็ดถูบ้าน หน้าต่าง	๔๕ – ๖๐ นาที	
เล่นวอลเลย์บอล	๔๕ นาที	
ทำสวน ขุดดิน	๓๐ – ๔๕ นาที	
คราดหญ้า โกยหญ้า กวาดหญ้า	๓๐ นาที	
เดิน ๓.๒ กิโลเมตร	๓๐ นาที	
เดินแอโรบิกในน้ำ	๓๐ นาที	
ว่ายน้ำ	๒๐ นาที	
เล่นบาสเกตบอล	๑๕ – ๒๐ นาที	
ขี่จักรยาน ๖.๔ กิโลเมตร	๑๕ นาที	
กระโดดเชือก	๑๕ นาที	
เดินขึ้นบันได	๑๕ นาที	หนัก ใช้เวลาน้อย

ตารางที่ ๒ : กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

แนวปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกายที่เพียงพอ

๑. การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนมีรูปแบบที่แน่นอนสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานตามปริมาณที่กำหนดแน่นอน

๒. ออกแรงทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ในระดับปานกลางให้บ่อยที่สุด ตามโอกาสที่มีโดยพยายามประยุกต์กับสิ่งที่ต้องทำเป็นประจำ เช่น

- เดินขึ้นลงบันไดบ้านแทบทุกครั้ง
- ทำงานบ้านต่างๆด้วยตัวเองเกือบทั้งหมด
- ล้างรถสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
- วิ่งเหยาะครึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ปลูกต้นไม้เป็นงานอดิเรก
- เดินไกลสัปดาห์ละ ๑ ชั่วโมง สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง^{๒๖}

บัญญัติ ๑๐ ประการ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายต้องปฏิบัติตาม มีดังนี้คือ

๑. การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาแต่ละชนิด มีเครื่องแต่งกายที่ต่างกัน เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมรัดกุม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่า และยังเป็นการป้องกันอันตรายอันจะเกิดขึ้น ด้านความอดทนจะต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ การใช้ชุดอ้อมเกินความจำเป็นจะมีผลต่อการระบายความร้อน ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ ส่งผลให้สมรรถภาพลดลง

๒. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขันกีฬา การรักษาความสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมที่ดีกว่าในทุกๆด้าน การฝึกหนักติดต่อกัน ๑ เดือน แล้วหยุดไปครึ่งเดือนแล้วมาเริ่มใหม่ด้วยความหนักของงานเท่ากับครั้งสุดท้ายก่อนการหยุดไม่ได้ แต่ต้องเริ่มด้วยความหนักของงานที่เท่ากับเมื่อตอนเริ่มครั้งแรก และโอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงเป็นไปได้ยาก ดังนั้น ถ้าหากต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักของงานแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย

๓. สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้นแตกต่างกันของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวกันช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกัน การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล การพิจารณาว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นหนักเกินไปหรือไม่ สังเกตจากความเหนื่อย หากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้ว ยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักของงานเท่าเดิม โดยไม่มี

^{๒๖} ปรีดา สุทธิวิวัฒน์ และ เสริฐ สุกณะพัฒน์, การออกกำลังกายและการกีฬา, หน้า ๒๐.

ปัญหาใดๆ และเมื่อได้พักประมาณ ๑๐ นาที ก็รู้สึกว่ายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายแล้วกลับสดชื่น แสดงว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วพอฝืนเล่นต่อไปอีก กลับทำให้เหนื่อยมากขึ้นจนหอบและรู้สึกหายใจไม่ทัน แม้ได้พักเป็นชั่วโมงแล้วก็ยังไม่หายเหนื่อย ในวันรุ่งขึ้นมีอาการอ่อนเพลียและปวดตามร่างกาย แสดงว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นมากเกินไป

๔. การกำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอน และควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน จะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ถ้าอากาศเย็นจะใช้เวลารอบอุ่นร่างกายมาก การเลือกสภาพอากาศอาจทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทำได้ง่าย และเวลาที่เหมาะสมคือเวลาเช้านี้หรือตอนเย็น

๕. การเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ถ้าร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติจากการเป็นไข้ หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เพื่อเป็นการช่วยระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกาย หัวใจจะต้องทำงานมากขึ้น แม้แต่งานเบาๆ ก็อาจจะกลายเป็นงานหนักเกินไปได้ และถ้าหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

๖. การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพทางกายไม่ลดลง ปกติน้ำสำรองในร่างกายมีปริมาณร้อยละ ๒ ของน้ำหนักตัว และก่อนการออกกำลังกายใดๆ ที่มีการเสียน้ำไม่เกินร้อยละ ๒ ของน้ำหนักตัว และก่อนออกกำลังกายร่างกายอยู่ในสภาพไม่ขาดน้ำ หรือในระหว่างการออกกำลังกายไม่เกิดการกระหายน้ำ ก็ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้น ความกระหายน้ำแสดงว่าร่างกายขาดน้ำ จะขาดอยู่เท่าไรก็ใช้ความกระหายน้ำเป็นเกณฑ์ แต่จะต้องเฉลี่ยปริมาณการดื่ม โดยไม่ควรดื่มน้ำครั้งเดียวจนอืด

๗. การออกกำลังกายมีผลต่อการคลายความเครียด ระหว่างการออกกำลังกาย ควรทำให้จิตใจปลอดโปร่ง พยายามขจัดปัญหาเรื่องรบกวนจิตใจ สร้างสมาธิให้แก่ตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถขจัดปัญหาได้ ควรงดการออกกำลังกาย เพราะจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

๘. ควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกายประมาณ ๓ ชั่วโมง และถ้าหากท้องว่างนานจะทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนหรือระหว่างการออกกำลังกาย อาจจะได้รับประทานอาหารประเภทย่อยง่าย แต่ไม่ต้องให้อิ่มหรือแน่นท้องจนเกินไป เพราะในขณะที่อึดอัดจะทำให้กระเพาะอาหารไปมีผลต่อการขยายตัวของปอด ทำให้ปอดทำงานได้ไม่เต็มที่ ขณะเดียวกันการไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมีปริมาณน้อยลง มีผลต่อการใช้กล้ามเนื้อและหากเป็นกีฬาที่ต้องมีการปะทะ ทำให้กระเพาะอาหารแตกได้ง่าย จึงไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่อึดอัด

๘. เมื่อเกิดการบาดเจ็บ หรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย ควรจะหยุดพัก หากการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย เมื่อได้พักสักครู่ก็จะหายเป็นปกติ ซึ่งอาจจะลงไปเล่นต่อไปได้ แต่การเล่นต่อไปทำให้อาการเดิมกลับมาเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุดเล่น ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้ที่มีอายุเกิน ๓๕ ปี โดยเฉพาะการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจจะเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ หากฝืนเล่นต่อไปอาจเกิดอาการหัวใจวายได้ ความรู้สึกไม่สบายอึดอัด การเคลื่อนไหวที่ไม่สามารถบังคับได้ปกติ เป็นสัญญาณแสดงให้รู้ว่ามีคามผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว หากฝืนเล่นต่อไปโอกาสที่จะได้รับอันตรายมีมากและความรุนแรงจะเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

อาการที่เกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกายแล้ว ควรหยุดออกกำลังกาย ได้แก่

- (๑) เจ็บแน่นหน้าอก หรือยอดอก
- (๒) หายใจลำบาก หรือหายใจขัด
- (๓) เวียนหัว หน้ามืด มีอาการคล้ายจะเป็นลม
- (๔) ใจสั่นผิดปกติ
- (๕) คลื่นไส้ อาเจียน

๑๐. หลังการออกกำลังกายจำเป็นจะต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยสังเกตว่าก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องมีความสดชื่น อยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อมาจึงจะกระทำให้มากขึ้นตามลำดับได้ เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ร่างกายต้องเสียพลังงานสำรองจำเป็นจะต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในขณะที่ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอเท่านั้น แม้ว่าการพักผ่อนจะเป็นสิ่งที่จำเป็น แต่ถ้าหากมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะเป็นโทษได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการเคลื่อนไหว^{๒๔}

การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)

การอบอุ่นร่างกาย หมายถึง วิธีการออกกำลังกายขึ้นต้นด้วยตนเอง เช่น การวิ่ง การกระโดด มากกว่าจะเป็นการอบอุ่นร่างกายโดยใช้อุปกรณ์หรือคนอื่นมาช่วย การอบอุ่นร่างกายมีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นการป้องกันความตึงเครียดและการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ ถ้าออกกำลังกายอย่างแรงเต็มที่โดยไม่ได้เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายไว้ก่อน

การอบอุ่นร่างกายโดยทั่วไปมีจุดมุ่งหมายที่จะเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายและอุณหภูมิของกล้ามเนื้อส่วนที่อยู่ลึกลงไปให้สูงขึ้น อีกทั้งยังเป็นการช่วยยืดเส้นเอ็น (Ligament) และเนื้อเยื่อต่างๆ ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัว (Flexibility) สามารถทำงานหรือเล่นกีฬาต่างๆ ได้ดีขึ้น การอบอุ่น

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๒๒.

ร่างกายสามารถช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆลงไปได้ ตลอดจนสามารถป้องกันการเจ็บปวดในกล้ามเนื้อ ในขณะที่อุณหภูมิของเซลล์ต่างๆในร่างกายเพิ่มสูงขึ้นจะทำให้กระบวนการใช้พลังงานของเซลล์ต่างๆในร่างกายเร็วขึ้นอีกด้วย การรับรู้สีกและการส่งคำสั่งของระบบประสาทก็จะเพิ่มความไวเช่นกัน จึงทำให้นักกีฬาที่มีการอบอุ่นร่างกายอย่างเพียงพอมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น^{๒๕}

รูปแบบของการอบอุ่นร่างกาย ได้แก่

๑. แบบทั่วไป (General Exercises) หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้มีการปรับตัวทั่วไป โดยมีได้เน้นที่อวัยวะใดอวัยวะหนึ่งเป็นหลัก เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ

๒. แบบเฉพาะ (Specific Exercises) หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายเฉพาะส่วนนั้นๆตามลักษณะที่ต้องการจะออกกำลังกายต่อไป หรือตามแต่ละชนิดของกีฬาที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะปฏิบัติหลังจากได้กระทำการอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปมาก่อน

๓. แบบยืดเหยียด (Stretching Exercises) เป็นลักษณะที่จะมุ่งเน้นให้มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมต่อการที่จะปฏิบัติกิจกรรมหนักๆต่อไป ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายในขณะที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เป็นอย่างดี

๔. แบบอ่อนตัว (Flexibility Exercises) มุ่งเน้นมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้ได้มุมกว้างมากที่สุด และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บ ตลอดจนช่วยกระตุ้นระบบประสาทให้มีการสั่งการอย่างมีความสัมพันธ์กับการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ อีกทั้งช่วยรักษาทรงตัวของร่างกายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย จากผลการวิจัยทางด้านกีฬาส่งผลว่า นักกีฬาที่มีความอ่อนตัวดีย่อมส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาประเภทนั้นๆ ได้สูงกว่านักกีฬาที่มีความอ่อนตัวน้อยกว่า โดยเฉพาะทางด้านเวลาและปริมาณของงานที่ปฏิบัติได้ การฝึกความอ่อนตัวสามารถปฏิบัติได้ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามาแล้วก็ได้

๕. แบบกายบริหาร (Calisthenics Exercises) เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัวและช่วยเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกีฬาที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน แต่อย่าปฏิบัติจนเกิดเมื่อยล้าของ

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

กล้ามเนื้อ และควรปฏิบัติหลังจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือความอ่อนตัวมาก่อน โดยใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที^{๓๐}

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอ ร่างกายก็ผิดปกติ หย่อนสมรรถภาพ บางครั้งถึงกับเป็นโรค ผู้ที่เป็นโรคเพราะเหตุดังนี้ หากได้ออกกำลังกายก็หายได้ ดังนั้น จึงเปรียบเทียบการออกกำลังกายว่าเป็นอาหารก็ได้ เป็นยาก็ได้

การออกกำลังกายในที่นี้ หมายความว่า การให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อประโยชน์ต่างๆ เช่น การประกอบอาชีพ การทำงานอดิเรก หรือแม้การเล่นสนุก อีกคำหนึ่งที่มีความหมายเกี่ยวข้องกันคือ “กีฬา” หมายความว่า การออกกำลังกายที่เป็นการเล่นอย่างมีระเบียบหรือกฎเกณฑ์ เช่น ชกมวย แบดมินตัน ฟุตบอล รวมทั้งไม้หึ่งหรือตีจ๊ับด้วย การกระโดดโลดเต้นไปตามเรื่องไม่ควรจะเรียกว่ากีฬา เป็นแต่เพียงการเล่น โดยเหตุผลทำนองเดียวกับการดักน้ำรดต้นไม้ก็ไม่ใช่กีฬา แต่ถ้ามีการแข่งขันดักน้ำใส่ตุ่ม ก็นับว่าเป็นกีฬาได้ เพราะจะมีกฎเกณฑ์และกำหนดเวลา ปัจจุบันนี้นิยมใช้คำว่า “กีฬา” สำหรับการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์อื่นๆ นอกจากงานอาชีพหรืองานประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้สำหรับการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์เกี่ยวกับการบริหารกาย การเล่นสนุก และการแข่งขัน^{๓๑}

ประเภทของกีฬา

การเล่นกีฬาในปัจจุบันนับว่าแพร่หลายเป็นที่นิยมของคนทั่วโลก คนส่วนมากเริ่มรู้จักการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อหวังผลทางด้านสุขภาพเป็นอันดับแรก ที่เล่นกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันนั้นมีเพียงบางกลุ่มหรือส่วนน้อย กีฬาที่เล่นก็มีมากมายหลายชนิด สามารถเลือกเล่นได้ตามความพอใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเวลา อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ หากจะแบ่งประเภทของกีฬาที่เล่นกันอยู่ในปัจจุบัน สามารถแยกได้หลายประเภทด้วยกัน ดังนี้^{๓๒}

๑. แบ่งตามลักษณะของการเล่นกีฬา (Diagram Group) แบ่งประเภทกีฬาออกตามลักษณะได้เป็น ๑๓ ประเภท คือ

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖-๒๗.

^{๓๑} สนธยา สีละมาด, หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๘๖.

^{๓๒} รศ.พิชิต ภูติจันทร์, วิทยาศาสตร์การกีฬา, หน้า ๑๓๗.

๑.๑ กีฬา ได้แก่ วิ่งผลัด วิ่งมาราธอน วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เดินทน พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ไตรกรีฑา ทศกรีฑา โอเรียลเทียริง (การวิ่งทางไกลประกอบเต็มทิศตามจุดที่กำหนด) เป็นต้น

๑.๒ ยิมนาสติก ได้แก่ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ราวต่างระดับ ราวคู่ กานทร่งควี่ ม้าหุ ราวเดี่ยว เป็นต้น

๑.๓ การต่อสู้ป้องกันตัว ได้แก่ ชกมวย มวยปล้ำ ยูโด คาราเต้ เทควันโด เป็นต้น

๑.๔ กีฬาใช้เป้า เช่น ยิงปืน ยิงธนู ยิงเป้าบิน เป็นต้น

๑.๕ กีฬาที่ใช้ลูกบอลลงเป้าหมาย ได้แก่ กอล์ฟ โบว์ลิง สนุกเกอร์ เป็นต้น

๑.๖ กีฬาที่ใช้ไม้ตีลูกบอล ได้แก่ เบสบอล ซอฟท์บอล ฮอกกี้ เป็นต้น

๑.๗ กีฬาที่เล่นแบ่งแดนสนาม ได้แก่ แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส เป็นต้น

๑.๘ กีฬาที่เล่นเป็นทีมหรือชุด เช่น วอลเลย์บอล บาสเกตบอล รักบี้ฟุตบอล

แฮนด์บอล ฟุตบอล เป็นต้น

๑.๙ กีฬาทางน้ำ ได้แก่ ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ โปโลน้ำ พายเรือ เป็นต้น

๑.๑๐ กีฬาที่เล่นในฤดูหนาว ได้แก่ สเกตน้ำแข็ง ฮอกกี้น้ำแข็ง เป็นต้น

๑.๑๑ กีฬาใช้ล้อ ได้แก่ แข่งรถยนต์ จักรยานยนต์ เป็นต้น

๑.๑๒ กีฬาทางอากาศ ได้แก่ เครื่องบินบังคับวิทยุ กระโดดร่ม เป็นต้น

๑.๑๓ กีฬาที่ใช้สัตว์ ได้แก่ แข่งม้า สุนัข นกพิราบ ชนโค กบกระโดดไกล เป็นต้น

๒. แบ่งตามเป้าหมายหรือประโยชน์ในการเล่น มีหลายลักษณะ ดังนี้

๒.๑ กีฬาเพื่อสุขภาพและมิตรภาพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เล่นทุกคนเกิดความสุข สนุกสนาน ลดความเครียด มีสุขภาพกายและจิตดี เข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมได้

๒.๒ กีฬาเพื่อมวลชน เป็นการจัดกีฬาให้กับคนทั่วไปโดยคำนึงถึงคนส่วนมาก เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้าร่วมโดยไม่จำกัดเพศ วัย และความสามารถของแต่ละคน

๒.๓ กีฬาเพื่อแข่งขัน เป็นการจัดการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศของแต่ละประเภท กีฬา เป็นการเปิดโอกาสให้คนที่มีความสามารถสูงเข้าร่วมแข่งขัน

การกีฬาที่มีเป้าหมายนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ได้แบ่งประเภทการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปได้เล่น^{๓๓} ดังนี้

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘.

๑. กีฬาขั้นพื้นฐาน มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะการกีฬานิต่างๆ ให้ถูกต้องตามแบบฉบับของการเล่น และให้รู้จักเลือกเล่นกีฬาที่สนใจและถนัด อันจะก่อให้เกิดนิสัยรักการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง

๒. กีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไป โดยไม่จำกัดเพศ อายุ ได้เล่นกีฬา มองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา อันจะเป็นผลให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

๓. กีฬาเพื่อการแข่งขัน เป็นการส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีความสามารถ ได้ร่วมแข่งขันทั้งในระดับภายในประเทศและต่างประเทศ

๓. แบ่งตามกลุ่มบุคคลที่เล่นกีฬา แบ่งได้เป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

๓.๑ กีฬาสำหรับผู้มีสุขภาพดี ได้แก่ เยาวชนทั้งชายหญิง และประชาชนทั่วไป

๓.๒ กีฬาสำหรับนักกีฬา เป็นการแข่งขันในกลุ่มของนักกีฬาเพื่อหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศ และการพยายามสร้างสถิติให้ดีกว่าเดิม

๓.๓ กีฬาสำหรับผู้ป่วยและพิการ เป็นกีฬาที่จัดให้กับบุคคลพิเศษที่ไม่สามารถประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬาได้เหมือนคนปกติ เช่น คนป่วยเป็นโรคหัวใจโต โรคเบาหวาน แขนขาพิการ เป็นต้น

๓.๔ กีฬาสำหรับกลุ่มบุคคลแต่ละวัย เป็นกีฬาที่เล่นตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและเพศ เช่น การเล่นกีฬาสำหรับเยาวชน ผู้สูงอายุ หรือสตรีมีครรภ์ เป็นต้น

๔. แบ่งตามกลุ่มอาชีพ แบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๔.๑ กีฬาสมัครเล่น เป็นการเล่นที่เล่นตามความพอใจ จะเล่นเมื่อมีเวลาว่าง จะเล่นหรือเลิกเมื่อไรก็ได้ และไม่ได้สิ่งตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งของ

๔.๒ กีฬาอาชีพ เป็นการเล่นของนักกีฬาที่มีความสามารถยึดเอาเป็นอาชีพ ลักษณะการเล่นจะเล่นเพื่อการแข่งขันให้กับสโมสรหรือหน่วยงานที่สังกัด เช่น อเมริกันฟุตบอล ฟุตบอล บาสเกตบอล ส่วนในประเทศไทยนั้นจะมีเพียงบางประเภทกีฬาเท่านั้นที่ถือว่าเป็นกีฬาอาชีพ เช่น มวยไทยอาชีพ หรือมวยสากลอาชีพ เป็นต้น

๕. แบ่งตามระดับการแข่งขัน แบ่งออกได้หลายระดับ ดังนี้

๕.๑ กีฬาระดับท้องถิ่น เป็นการเล่นกีฬาของแต่ละท้องถิ่น เช่น กีฬาตำบล กีฬาเทศบาล กีฬาอำเภอ กีฬาจังหวัด เป็นต้น

๕.๒ กีฬาระดับสโมสร เป็นการแข่งขันระดับสมาชิกเดียวกัน

๕.๓ กีฬาระดับชาติ เป็นการแข่งขันของกลุ่มใหญ่ระดับประเทศ เช่น กีฬาแห่งชาติ เป็นต้น

๕.๔ กีฬาระหว่างชาติกลุ่มสมาชิก เป็นการแข่งขันกีฬาในกลุ่มประเทศที่เป็นสมาชิก เช่น กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ เป็นต้น

๕.๕ กีฬาระดับโลก เป็นการแข่งขันกีฬาทั่วโลก เช่น กีฬาโอลิมปิก เป็นต้น

๖. แบ่งตามความนิยมและวัฒนธรรม แบ่งได้ดังนี้

๖.๑ กีฬาพื้นเมือง เป็นการเล่นกีฬาของแต่ละท้องถิ่น ถือว่าเป็นวัฒนธรรมของท้องถิ่นหรือชุมชนนั้นๆ ไม่เป็นที่แพร่หลาย เช่น การเล่นสะบ้า การตีลูกข่างของชาวเขา การวิ่งไม้ต่อขา เป็นต้น

๖.๒ กีฬาสากล เป็นกีฬาที่คนนิยมเล่นแพร่หลายไปทั่วโลก

ผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่พอเหมาะ น้อยไป หรือมากไป ทำให้เกิดผลต่อร่างกายอย่างแน่นอน แต่ลักษณะหรืออาการแตกต่างกันออกไปตามวิธีการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถแยกประเด็นได้ดังนี้

๑. **อาการเมื่อย** เหมาะสำหรับใช้กับกายบริหาร กำหนดว่าส่วนที่กำลังใช้อยู่เริ่มมีอาการเมื่อยเมื่อใด (ตัวอย่างเช่น เริ่มเมื่อยเมื่อ “ซกลม” ได้ ๑๐ ครั้ง) ลองทำต่อไปอีกประมาณ ๑ ใน ๔ หรือ ๑ ใน ๕ ของที่ทำแล้ว จึงหยุด สังเกตว่าอาการเมื่อยที่เกิดขึ้นนั้นจะคงอยู่ต่อไปอีกนานสักเท่าใด ถ้าหายไปในเวลา ๒-๓ ชั่วโมง แสดงว่าที่ทำแล้วยังไม่พอ ควรจะเพิ่มได้อีก ถ้าหายภายใน ๒๔ ชั่วโมง แสดงว่าพอเหมาะแล้ว ถ้ายังเมื่อยอยู่เกิน ๓๖ ชั่วโมง แสดงว่าที่ทำนั้นมากเกินไป ครึ่งต่อไปต้องลดลง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย จะได้ทราบความสามารถของตัวเอง เมื่อกำหนดได้แล้วก็ออกกำลังกายไปตามนั้น ภายในระยะหนึ่งจะสังเกตว่า เมื่อยน้อยลงหรือไม่เมื่อยเลย แปลว่าร่างกายมีสมรรถภาพสูงขึ้นแล้ว ถ้าต้องการให้เพิ่มขึ้นอีกก็ต้องออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยลองสังเกต เช่นในครั้งแรก ทำเป็นขั้นๆ ไปเช่นนี้จนได้ผลที่ต้องการ

ข้อพึงจำคือหากออกกำลังกายเป็นประจำจนสมรรถภาพสูงขึ้นแล้ว หากไม่ต่อเนื่อง สมรรถภาพจะลดลง ภายในหนึ่งสัปดาห์สมรรถภาพที่สูงขึ้นจะกลับลดลงไปประมาณร้อยละ ๓๐ และหมดสิ้นไปภายในสามสัปดาห์ ข้อนี้จะต้องระลึกถึงเมื่อกลับเริ่มออกกำลังกายใหม่ จะออกมากหรือนักเท่าที่เคยไม่ได้ แต่ต้องลดน้อยลงตามส่วน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นใหม่ด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันผลร้ายของการออกกำลังกายเกินเช่นที่เคยเกิดขึ้นกับนักกีฬาเก่งๆ ที่เินว่าการฝึกซ้อมไปนาน เมื่อกลับมาเล่นใหม่ก็เล่นเต็มที่เหมือนเคย สันนิษฐานถึงความเสื่อมที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ไม่ได้เล่น ผลร้ายอาจมีตั้งแต่การบาดเจ็บน้อยหรือมากไปจนถึงกับอันตรายหนัก

๒. **อาการเหนื่อย** วิธีนี้เหมาะสำหรับการออกกำลังกายประเภทอดทน เช่น วิ่งเหยาะ (วิ่งช้าๆ เพื่อให้ได้ระยะทางมาก) สังเกตว่าวิ่งไปได้ระยะไกลหรือระยะเวลาประมาณเท่าใดจึงเริ่มมีอาการหอบปานกลางจะประมาณจากความรู้สึกว่าเหนื่อยค่อนข้างมากก็ได้หรือจะนับจำนวนครั้งที่

หายใจใน ๑ นาทีก็ได้ สำหรับวิธีหลังนี้ต้องนับไว้ก่อนว่าเวลาอยู่เฉยๆ หายใจนาทีละกี่ครั้ง (หายใจเข้า ๑ ครั้ง หายใจออก ๑ ครั้ง นับเป็น ๑ ครั้ง) สมมติว่า ๒๐ ครั้ง เมื่อออกกำลังไปจนรู้สึกเหนื่อยค่อนข้างมากก็ลองนับดูใหม่ ถ้าการหายใจเพิ่มขึ้นไปเป็น ๒๖ หรือ ๒๘ ครั้งต่อนาที (คือเพิ่มร้อยละ ๓๐-๔๐) ก็ควรจะหยุดได้ เพราะสมรรถภาพทางร่างกายของแต่ละคนแตกต่างกัน

โดยทำนองเดียวกับในข้อที่แล้ว หากออกกำลังเข้าไป ๆ อาการเหนื่อยจะเกิดช้าและสามารถออกกำลังได้นานหรือมากขึ้นกว่าเดิม เป็นผลของการปรับตัวและการเพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย

๓. **อัตราชีพจร** ผู้ที่สนใจการออกกำลังอย่างจริงจังควรนับชีพจรของตนเอง อาจนับที่ข้อมือหรือที่คอก็ได้ วิธีแรกใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางกดปลายลงไปบนร่องข้างเอ็นข้อมือทางด้านโคนนิ้วหัวแม่มือ (ของอีกมือหนึ่ง) ขยับจนรู้สึกการเต้นของหลอดเลือดเป็นจังหวะ ถือนาฬิกาที่มีเข็มวินาทีไว้ในมือที่ถูกลำ (หรือสวมไว้ในมือที่ชี้ค่า) นับการเต้นของชีพจรตามไปขณะที่ตาดูนาฬิกา นับชั่ว ๑๐ วินาทีแล้วคูณด้วย ๖ เป็นอัตราใน ๑ นาทีก็ได้ (วิธีนี้ไม่แม่นยำทีเดียว แต่ดีพอสำหรับการกีฬา)

วิธีนับชีพจรที่คอ เหมาะสำหรับผู้ไม่ชำนาญเพราะหาหลอดเลือดได้ง่าย ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางค่อยๆ กดลงไปข้างกระดูกกระเดือกจนรู้สึกการเต้นของหลอดเลือด (อย่ากดหนักเกินไป) นับแบบเดียวกับที่ข้อมือ

๔. **ผลตามหลัง** ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังมาก่อน หลังจากออกกำลังครั้งแรก อาจมีอาการปวดข้อตึงกล้ามเนื้อหรือปวดกล้ามเนื้อด้วย ในวันเดียวกันนั้นหรือวันรุ่งขึ้น และอาจเป็นอยู่ต่อไปอีกหนึ่งหรือสองวันเช่นนี้เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าอาการยังอยู่เกินสองวันควรสงสัยว่า การออกกำลังที่ได้ทำนั้นอาจจะมากเกินไป ครั้งต่อไปควรทำให้น้อยลง

การออกกำลังน้อยไป คือออกกำลังแล้วไม่ได้ผลตามที่ต้องการ เช่น ร่างกายไม่แข็งแรงหรือไม่รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น การออกกำลังน้อยไปไม่ทำให้ผลร้ายเหมือนกับการออกกำลังมากเกินไป เพียงแต่ทำให้ผิดหวังและเสียเวลา ทั้งนี้เป็นเพราะเมื่อออกกำลังน้อย ปฏิบัติการของร่างกายก็มีน้อยหรือเบาหรืออ่อนไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการปรับตัว หากได้ออกกำลังไปแล้วหลายวัน ไม่รู้สึกหรือสังเกตไม่ได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในเชิงร่างกายดีขึ้นหรือแข็งแรงขึ้น ควรสงสัยว่าออกกำลังไม่พอ ควรลองเพิ่มความหนักหรือความบ่อยของการออกกำลังขึ้น จนสังเกตได้ว่ามีผลดังที่ต้องการ

จากข้อมูลข้างต้นเชื่อว่า ผลดีของการออกกำลังนั้น เกิดจากการปรับตัวของร่างกายที่อวัยวะส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ และต่อมน้ำเลี้ยงภายใน เป็นต้น การปรับตัวบ่อยๆ ทำให้การเปลี่ยนแปลงนั้นๆ กลายเป็นการพัฒนาส่วนนั้นๆ ให้เพิ่มขนาดหรือความสามารถขึ้น มีกำลังสำรองมากขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น ในทางตรงกันข้าม เมื่อออกกำลังมากเกินไป ผลร้ายเพียงส่วน

น้อยอาจเกิดจากการปรับตัวจนเกินขีดความสามารถ ส่วนใหญ่เกิดจากความบอบสลายหรืออันตรายต่ออวัยวะ เช่น กล้ามเนื้อ เอ็น พังผืดข้อกระดูก และเยื่อหุ้มข้อ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นสาเหตุของอาการต่างๆ ที่กล่าวแล้วซึ่งมักไม่รุนแรงมาก แต่การปรับตัวจนเกินขีดความสามารถหรือเกินกำลังสำรอง มักเป็นผลของการออกกำลังกายเกินสมควรอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมื่ออวัยวะที่เกี่ยวข้องมีสภาพไม่ค่อยปกติอยู่ก่อนแล้ว อวัยวะที่มีความสำคัญเป็นพิเศษในเรื่องนี้คือหัวใจ

๒.๕ เป้าหมายของกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

การออกกำลังกายถือว่าเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเน้นการพัฒนาทั้งสองด้าน คือ ด้านร่างกาย คือการฝึกเพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือทักษะความชำนาญต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกทางด้านพลศึกษา ส่วนด้านจิตใจ คือการประพุดหรือพัฒนาจิตใจให้มีระเบียบวินัย รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และรู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกทางด้านจริยศึกษา ทั้งสองนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งจากองค์ศึกษา ๔ ได้แก่ พุทธิศึกษา จริยศึกษา พลศึกษา และหัตถศึกษา^{๓๔}

๒.๕.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านพลศึกษา

พลศึกษา เป็นศาสตร์ที่มุ่งพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนสร้างเสริมความเป็นพลเมืองดีของชาติ โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสื่อกลาง พลศึกษาเป็นส่วนสำคัญของการศึกษาองค์หนึ่งจากองค์ศึกษา ๔ นั้น

พลศึกษา นอกจากจะช่วยพัฒนาสิ่งดังกล่าวแล้ว ยังช่วยสร้างเสริม ปลุกฝังคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และเพิ่มพูนคุณภาพของความเป็นคนมากขึ้น ได้แก่ ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความอดทนอดกลั้น ความรับผิดชอบ ความเสียสละ ความมีเหตุผล ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นต้น

การจัดการพลศึกษาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวนี้ จะต้องอาศัยการวางแผนและปฏิบัติตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ การบริหารทรัพยากรมนุษย์ การบริหารงบประมาณ และการบริหารอาคารสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งมีการติดตามผลการปฏิบัติตามแผนอย่างใกล้ชิดและถูกต้อง^{๓๕}

^{๓๔} จรินทร์ ธานีรัตน์, การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเคียนสโตร์, ๒๕๑๕), หน้า ๑๑.

^{๓๕} รศ.พิชิต ภูติจันทร์, การทดสอบและการประเมินผลทางพลศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเคียนสโตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

๑. องค์ประกอบของพลศึกษา

การบริหารพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพนั้น ต้องมีองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญ ๕ ประการ คือ

๑.๑ ปรัชญาพลศึกษา เป็นองค์ประกอบสำคัญอันดับแรก เพราะปรัชญาพลศึกษาเป็นความเชื่อหรือแนวคิดในการให้การศึกษา ปรัชญาพลศึกษาเป็นตัวกำหนดเป้าหมายหรือทิศทางของการบริหารพลศึกษาว่าต้องการให้ผู้เรียนเป็นคนอย่างไร มีคุณสมบัติเป็นเช่นไร หรือออกมาไปในทางใด

พลศึกษาคือการพัฒนาชาติ เพราะพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ต่างๆ ที่จะพัฒนาชีวิตบุคคลนั้นทุกๆ ด้าน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ ได้ระบุแนวทางการจัดการศึกษาของประเทศในปัจจุบันไว้ว่า “การจัดการศึกษา ยึดหลักว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาตามธรรมชาติ ความสนใจและเต็มศักยภาพ การจัดการศึกษาเน้นทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการความรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสังคม เพื่อการพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข”^{๓๖}

๑.๒ หลักสูตร เป็นองค์ประกอบของการศึกษาที่กำหนดคุณลักษณะที่จำเป็นเพื่อให้ผู้เรียนบรรลุถึงความต้องการของปรัชญาพลศึกษา ส่วนประกอบหลักที่เป็นพื้นฐานสำคัญของหลักสูตรมี ๒ ส่วน คือ จุดมุ่งหมายและเนื้อหา

จุดมุ่งหมาย เป็นส่วนกำหนดคุณลักษณะหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดแก่ผู้เรียน เช่น ความคิด ความเข้าใจ ความมีเหตุผล เจตคติ เป็นต้น ส่วนเนื้อหา เป็นส่วนที่กำหนดสาระหรือรายละเอียดของประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม เพื่อใช้เป็นสิ่งเร้าหรือเครื่องมือชักนำให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ และใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป^{๓๗}

๑.๓ การสอน เป็นกระบวนการชักนำหรือทำให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะต่างๆ ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ เพื่อให้บรรลุปรัชญาการศึกษาต่อไป การจัดการเรียนรู้ในปัจจุบันเน้นผู้เรียนสำคัญที่สุด และการส่งเสริมศักยภาพของผู้เรียนให้ทุกคนมีความสามารถและพัฒนาตนเองได้

ผู้สอนจะต้องคำนึงถึงคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาเป็นสำคัญ การสอนที่มีคุณภาพขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของผู้สอน ความรู้ความสามารถของผู้สอน การวางแผนการสอนที่ดี โดยมี

^{๓๖} ที่มา www.moe.go.th. (๘ เมษายน ๒๕๕๖).

^{๓๗} จรินทร์ ธานีรัตน์, การทดสอบและการวัดผลทางพลศึกษา, หน้า ๑๕.

ปัจจัยหลักของการสอน คือ จุดมุ่งหมาย เทคนิควิธีสอน จิตวิทยา และสื่อการสอน จึงจะทำให้การสอนดำเนินไปได้ดี ในด้านคุณภาพจะมีระบบการประกันคุณภาพการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาทุกระดับ

๑.๔ การวัดผล เป็นกระบวนการติดตามผลการปฏิบัติว่า ได้ผลตรงตามเป้าหมายมากน้อยเพียงใด หรือมีข้อบกพร่องในเรื่องใด การวัดผลจึงมีบทบาท ๒ ลักษณะ คือ วัดผลเพื่อประเมินผลการเรียน และวัดผลเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอน การวัดผลการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นการตรวจสอบพฤติกรรมและพัฒนาการด้านต่างๆ โดยอาศัยเครื่องมือวัดผลในหลายๆรูปแบบ เพื่อให้ได้ข้อมูลมาใช้ในการประเมินผลต่อไป

๑.๕ การวิจัย เป็นกระบวนการหาความรู้ ความจริงหรือหาสาเหตุของปัญหาและข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นอุปสรรคต่อการบริหารพลศึกษา รวมทั้งหาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม การวิจัยส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไขหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน และวิธีวัดผล เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวิทยาการใหม่ๆ

โดยปกติแล้ว ผู้สอนมีคุณลักษณะคล้ายนักวิจัย โดยผู้สอนจะจัดการให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้เรียน โดยใช้เครื่องมือวัดผลเป็นเครื่องมือตรวจสอบการเรียนรู้ หรือผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ในขณะที่นักวิจัยจะจัดกระทำกับข้อมูล เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยเครื่องมือตรวจสอบการเปลี่ยนแปลง

๒.๕.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจริยศึกษา

จริยศึกษา (Moral Education) คือ การศึกษาเกี่ยวกับความเจริญงอกงามในทางความประพฤติและการปฏิบัติตน เพื่อให้อยู่ในแนวทางของศีลธรรมและวัฒนธรรม^{๓๘} การที่บุคคลจะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สมบูรณ์ได้ต้องพัฒนาด้านความประพฤติด้วย โดยยึดการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ^{๓๙} เพราะหลักธรรมนี้เป็นทางแห่งกุศล ทางทำความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ ว่าโดยหัวข้อย่อ ดังนี้

ก. กายกรรม ๓ คือ การกระทำทางกาย ได้แก่ (๑)เว้นจากปลงชีวิต (๒)เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้โดยอาการขโมย และ (๓)เว้นจากประพฤติดินกาม

ข. วชิกรรม ๔ คือ การกระทำทางวาจา ได้แก่ (๑)เว้นจากพูดเท็จ (๒)เว้นจากพูดส่อเสียด (๓)เว้นจากพูดคำหยาบ และ (๔)เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

^{๓๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐.

^{๓๙} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๖๐/๒๕๔; ๔๓๑/๓๓๓.

ค. มโนกรรม ๓ คือ การกระทำทางใจ ได้แก่ (๑)ความไม่คิดเฟื่องเลื่องอยากได้ของเขา (๒) ความไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น และ (๓)ความเห็นชอบ ถูกต้องตามคลองธรรม^{๔๐}

นอกจากนั้นยังต้องยึดหลักกรรม ที่เรียกว่า สัมปติธรรม ๗^{๔๑} คือ ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี ธรรมของผู้ดี ได้แก่^{๔๒}

(๑) รัชมัญญตา คือ ความรู้จักกรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล

(๒) อัตถัญญตา คือ ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำ หรือความเป็นไปตามหลัก

(๓) อุตถัญญตา คือ ความรู้ตน คือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น

(๔) มัตถัญญตา คือ ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี

(๕) กาลัญญตา คือ ความรู้จักกาล รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่ควรหรือจะต้องใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน หรือปฏิบัติการต่างๆ

(๖) ปริสสัญญตา คือ ความรู้จักบริษัท รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิจที่ประพฤติดต่อชุมชนนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร

(๗) บุคคลัญญตา หรือ บุคคลปโรปริญญตา คือ รู้จักบุคคล รู้ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอรรถยาศรัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น

หลักกรรมทั้งสองประการที่กล่าวมานี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เป็นคนดี มีความประพฤติดี ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมใด ย่อมนำความสุข ความเจริญมาสู่ผู้ปฏิบัติได้อย่างแน่นอน

สำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกาย จำเป็นต้องมีการศึกษาหรือเรียนรู้ทั้งสองด้านคือ ด้านพลศึกษา โดยใช้กีฬาเข้ามาช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายเพื่อให้มีรูปร่างสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ส่วนด้านจริยศึกษา ต้องฝึกปฏิบัติควบคู่กันไปกับพลศึกษา จึงจะทำให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓๓-๒๓๔..

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๐.

^{๔๒} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๓๑/๒๖๔;๔๓๕/๓๑๒; อ.สุตฺตก.(ไทย) ๒๓/๖๕/๑๑๔.

๒.๕.๓ องค์ประกอบของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ ประกอบด้วยลักษณะต่างๆ คือ^๓

๑. **ลักษณะทางกาย** ได้แก่ รูปร่างหน้าตา สัดส่วน ผิวพรรณ อันเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลแต่ละคน เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษทางพันธุกรรม

๒. **ลักษณะทางใจ** ได้แก่ ทศนคติต่อสิ่งต่างๆ เช่น การตัดสินใจ อุปนิสัย ความจำ ความคิด เป็นต้น บุคลิกภาพที่เกิดจากประสบการณ์ส่วนตัวที่ถูกหล่อหลอมมาจากการอบรมเลี้ยงดู การศึกษา รวมทั้งอิทธิพลจากครอบครัว จากเพื่อน ญาติ ถ้าบุคคลในครอบครัวเป็นผู้ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี ชอบทำบุญและสั่งสอนบุตรหลานในเรื่องความรับผิดชอบอยู่เสมอ บุคคลนั้นก็จะเติบโตขึ้นมาด้วยบุคลิกภาพที่มีความเข้มแข็ง สุขุม ใจเย็น เป็นต้น

๓. **ลักษณะทางสังคม** ได้แก่ ท่าที การปฏิบัติต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ทั่วไปในแต่ละสังคม เช่น วัฒนธรรม ประเพณี ลักษณะงาน

๔. **ลักษณะทางอารมณ์** ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมความรู้สึกและการกระทำต่างๆของบุคคล ซึ่งมักเป็นลักษณะที่ถาวรเปลี่ยนแปลงยาก เป็นบุคลิกภาพที่เกิดจากพันธุกรรมและจากประสบการณ์ส่วนตัวที่มีรากฐานมาจากการเลี้ยงดู วิธีการเลี้ยงดูตั้งแต่เยาว์วัยจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น ครอบครัวที่เลี้ยงดูแบบเข้มงวด หรือเผด็จการย่อมทำให้มีบุคลิกภาพขี้กลัว หวาดระแวง อารมณ์เสถียร เป็นต้น

๒.๕.๔ ลักษณะของผู้มีบุคลิกภาพดี

บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะมีลักษณะและความสามารถทางจิตที่สำคัญ ๖ ประการ คือ^๔

๑. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาพความเป็นจริงอย่างถูกต้อง โดยไม่บิดเบือนความเป็นจริงด้วยความต้องการหรือความรู้สึกส่วนตัว คนเราควรจะรับรู้และเข้าใจสภาพความเป็นจริงทั้งสองด้าน คือ สภาพความเป็นจริงภายนอก เช่น สภาพาสีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทางสังคม และความจริงภายใน ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเอง ความจริงประการหลังนี้มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าประการแรก ในแง่สุขภาพจิตบุคคลที่ขาดคุณสมบัติข้อนี้มักจะชอบโทษผู้อื่นที่เกี่ยวกับความผิดพลาดของตนเอง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่เฝ้าแต่โทษตนเองทั้งๆที่ไม่ใช่ความผิดของตนเอง

๒. การแสดงอารมณ์ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม เช่น การสูญเสียบุคคลที่เรารัก ใคร่ ย่อมทำให้เกิดอารมณ์เศร้าเสียใจ แต่ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ไว้ได้อย่าง

^๓ เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร, พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ, หน้า ๒.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

เหมาะสม อย่างไรก็ตามการควบคุมอารมณ์มากเกินไป ก็มีผลร้ายเหมือนกัน เช่น อาจทำให้เกิดความเครียดผิดปกติ ซึ่งจะขัดขวางการดำเนินชีวิตและการคบหาสมาคมกับคนอื่นได้ ส่วนการขาดการควบคุมอารมณ์อาจทำการตามแรงกระตุ้นของอารมณ์ ขาดความยับยั้งชั่งใจ เป็นผลร้ายต่อชีวิต

๓. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม คนเราเกิดมาจะอยู่ตามลำพังคนเดียวไม่ได้ ต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจนตลอดชีวิต ฉะนั้น ถ้าสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น กับสังคมได้ เป็นปกติ สามารถแก้ปัญหาในการอยู่ร่วมกับสังคมได้ ถือว่ามีคุณลักษณะของความเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีอย่างหนึ่ง

ในแง่สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคมเน้นหนักไปในด้านความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับบุคคลมากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับมวลมนุษย์ในวงกว้าง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีสิ่งที่ควรคำนึงถึงดังนี้

ก) สามารถในการสร้างความสัมพันธ์สนิทสนมลึกซึ้ง มากกว่าการรู้จักกันตามปกติธรรมดา และการมีส่วนร่วมในสังคม โดยไม่แยกตัวโดดเดี่ยวอยู่ตามลำพัง หรือเกาะเกี่ยวอยู่กับผู้ที่คุ้นเคยมากเกินไปจนกลายเป็นภาระของผู้อื่น อีกทั้งไม่ร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ไร้คุณค่า

ข) ความสามารถในการแสวงหาประโยชน์จากความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ได้รับความยกย่องและชื่อเสียง ได้รับความอบอุ่น เป็นมิตร มีความรู้สึกรักที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้สึกปลอดภัยจากอันตราย รวมทั้งสามารถทำให้ผู้อื่นไว้วางใจและกระทำตามความปรารถนาของตน หรือทำสิ่งที่ตนต้องการให้ทำได้

ค) ความสามารถในการสร้างความรักและความเคารพนับถือต่อกัน โดยปราศจากความ เสแสร้ง การดูหมิ่นเหยียดหยาม หรือการดักดวงฉวยโอกาส

๔. ความสามารถในการทำงานที่อำนวยความสะดวกเป็นคุณลักษณะสำคัญอีกด้านหนึ่งของสุขภาพจิตที่ดี คนเราจำเป็นต้องเลือกอาชีพและประกอบอาชีพการงานตามที่ตนถนัดหรือสามารถหาเลี้ยงตนและครอบครัวได้ ช่วยเหลือสังคมได้ ก็จัดว่าได้ทำงานในสิ่งที่อำนวยความสะดวกเป็นลักษณะของบุคลิกที่ดีอีกอย่างหนึ่ง

๕. ความรักความต้องการทางเพศ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของคนเรา จะเห็นได้ว่า ในบรรดาความประพฤติด้านต่างๆทั้งหลายของคนเรา ความประพฤติทางด้านเพศสัมพันธ์เป็นด้านที่มีข้อขัดแย้ง และข้อห้ามมากกว่าด้านอื่นๆ ทุกคนเมื่อเติบโตขึ้นจะเรียนรู้แบบแผนและขอบเขตของการประพฤติทางด้านเพศ ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามแนวกำหนดของวัฒนธรรม ประเพณีในแต่ละสังคม แต่ละศาสนา และเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ความรักใคร่ผูกพันนี้อาจจะมีเรื่องความใคร่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยส่วนหนึ่งระหว่างสามีภรรยาเท่านั้น ความรักความผูกพันจะช่วยให้เราได้รับความสุขความพอใจ และเกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองตามความสำเร็จในการสร้าง

สัมพันธ์กับผู้อื่นอีกด้วย ความรักใคร่ผูกพันนี้อาจจะมีระหว่างบิดา มารดากับบุตร เพื่อนกับเพื่อน ครูกับลูกศิษย์ และสามีกับภรรยา เป็นต้น

๖. ความสามารถในการพัฒนาตน คำว่า “ตน” นั้นเป็นสิ่งที่ควรทำความเข้าใจ ๒ ประการ คือ ประการแรก “ตน” มี ๒ รูป รูปหนึ่งคือ “คนที่แท้จริง” และอีกรูปหนึ่งคือ “คนที่แสดงออกต่อผู้อื่น” ในแง่สุขภาพจิตถือว่า ความสามารถในการผสมผสาน “ตน” ทั้งสองรูปนี้เข้าด้วยกันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ประการที่สอง ผู้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์จะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ดี และเข้าใจคำว่า “ตน” เป็นส่วนภายในโลกที่ตนอยู่

มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับความกดดันต่อเนื่องกันตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากความพยายามในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านการกระทำ การคิด เพื่อจะเป็นบุคคลตามแบบฉบับที่พ่อแม่ และสังคมกำหนด คนเราต้องพยายามทำตัวให้สอดคล้องกับสังคมที่ตนสังกัด หรือบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของตน เพื่อให้มีความสุข ร่าเริง ปราศจากความขัดแย้ง ไม่ให้ถูกสังคมรังเกียจหรือลงโทษในการปฏิบัติตัวตามบทบาทที่สังคมกำหนดให้ บางครั้งคนเราเกิดความรู้สึกขัดแย้ง และไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ตนต้องกระทำตาม เท่ากับว่า “ตน” สองรูปได้เกิดความขัดแย้งกันขึ้น ซึ่งหมายความว่า การที่จะปฏิบัติให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้อื่น ย่อมเป็นการกระทบกระเทือนความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง หรือ “คนที่แท้จริง” ซึ่งเป็นประหนึ่งหัวใจของบุคลิกภาพ ครั้นจะทำตาม “คนที่แท้จริง” ก็จะกระทบกระเทือนสวัสดิภาพและความปลอดภัยของตนเอง ที่ต้องอยู่ตามบทบาทของสังคม

๒.๕.๕ การปรับปรุงบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพสามารถปรับปรุงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อได้รับการฝึกฝน ไม่ว่าจะเป็นการวางตัว การเดิน ยืน นั่ง นอน การพูดคุย การเข้าสังคม ฯลฯ การฝึกฝนทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดี มีคนจำนวนไม่น้อย แม้ว่าจะมีหน้าตาไม่ดี อ้วน เตี้ย ผิดคำ ซึ่งหลายคนคิดว่าเป็นปมด้อย แต่ก็มีหลายคนที่สามารถพัฒนาจนเกิดความมั่นใจในตนเอง สามารถลบปมด้อยที่มีอยู่ในใจตนเองออกไปได้ในที่สุด^{๔๕}

บุคลิกภาพของบุคคลโดยทั่วไป แบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ๒ ประเภท คือ

๑. บุคลิกภาพภายนอก เป็นสิ่งสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกาย ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย การวางตัว และการพูด เป็นต้น

๒. บุคลิกภาพภายใน เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่สามารถสัมผัสและรับรู้ได้โดยการติดต่อสื่อสาร มีความสัมพันธ์กัน จะทำให้เรารู้ได้ว่า แต่ละคนมีบุคลิกภาพภายในอย่างไร เช่น เป็น

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

คนเข้มแข็ง ขยัน อดทน เป็นผู้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน มีความยุติธรรม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถและเฉลียวฉลาด เป็นคนขี้กลัว หรือกลัวได้กลัวเสีย เป็นต้น

การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก

การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก หมายถึง การปรับปรุงสิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัดหรือสัมผัสได้ซึ่งทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย และวัดผลได้ทันที ได้แก่

- รูปร่างหน้าตา - การแต่งกาย - กิริยาท่าทาง
- การติดต่อสื่อสาร - การพูด - การฟัง

๑. การปรับปรุงรูปร่างหน้าตา ทำได้โดยยึดหลักสำคัญ ๓ ประการ คือ

- ก) สุขภาพ ผู้มีสุขภาพดี รูปร่างหน้าตาจะสดชื่นทำให้เป็นคนร่าเริงอยู่เสมอ
- ข) ความสะอาด ผู้ที่รักษาความสะอาดทั้งร่างกาย เสื้อผ้า และใบหน้าอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ดูสดใสและเกิดความประทับใจแก่ผู้ที่ได้พบเห็น
- ค) การยิ้ม การมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงถึงความเป็นคนอารมณ์ดี

๒. การปรับปรุงการแต่งกาย การแต่งกายสามารถช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเราได้ เพราะช่วยปกปิดความบกพร่องของร่างกาย และช่วยเสริมจุดเด่นของรูปร่างหน้าตาให้ดูดี มีสง่ามากขึ้น ซึ่งอาจสรุปหลักการแต่งกายที่ดีและช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพได้ ๔ ประการ คือ

- ก) ความสุภาพ หมายถึง เครื่องแต่งกายที่สุภาพทั้งสีและแบบ
- ข) ความประณีต หมายถึง เสื้อผ้าที่ตัดเย็บด้วยความประณีต เหมาะสมกับรูปร่างของผู้สวมใส่
- ค) ความสะอาด หมายถึง สะอาดทั้งเสื้อผ้าและอุปกรณ์ที่ใช้กับเสื้อผ้า
- ง) ความประหยัด หมายถึง การใช้เสื้อผ้าราคาประหยัด โดยไม่ทำให้เสียบุคลิกภาพ

๓. การปรับปรุงกิริยาท่าทาง กิริยาท่าทางเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งที่สร้างความมั่นใจหรือความนับถือให้เกิดขึ้นกับผู้อื่น ทำให้ผู้พบเห็นเกิดความประทับใจ ศรัทธา และเชื่อถือ กิริยาชั่วช้าทำให้เสียบุคลิกภาพทำให้ผู้พบเห็นเกิดความรำคาญ มีคนจำนวนไม่น้อยที่ติดกิริยาชั่วช้า โดยไม่รู้ตัว ถ้ามีผู้คอยท้วงติง หรือเจ้าตัวพยายามสังเกตตนเองและฝึกฝนตนเอง ย่อมปรับปรุงแก้ไขลักษณะที่ไม่งามเหล่านี้ได้

๔. การปรับปรุงในเรื่องการติดต่อสื่อสาร การที่จะเป็นผู้ติดต่อสื่อสารได้ดีนั้นจะต้องเป็นนักพูดที่ดี พร้อมกับเป็นนักฟังที่ดีไปพร้อมๆ กันด้วย ต้องรู้จักฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ถามคำถามและแสดงปฏิกิริยาทางคำพูด เพื่อโต้ตอบในระหว่างการสนทนาในขณะที่คู่สนทนาพูดจะต้องฟังด้วยความสนใจ การฟังจึงมีความสำคัญเท่าๆ กับการพูด ทักษะในเรื่องนี้สามารถที่จะฝึกฝนและเรียนรู้กันได้ เพื่อให้ได้ประสิทธิผลสำเร็จในการทำงาน

๕. การปรับปรุงการพูด หลักสำคัญในการช่วยปรับปรุงการพูดให้ดีขึ้น อาจสรุปได้ดังนี้

- ก) อย่าพูดมากหรือยืดเยื้อเกินไป
- ข) ใช้คำพูดหรือภาษาให้ถูกต้อง
- ค) ใช้เสียงพูดที่น่าฟัง
- ง) รู้จักวางกิริยาท่าทาง การยิ้ม การวางสีหน้าให้เป็นไปตามธรรมชาติ

๖. การปรับปรุงการฟัง การฟังเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่ออาชีพ ดังนั้น เราจะต้องฝึกหัดเป็นนักฟังที่ดี การฟังไม่ดีอาจจะพลาดโอกาสสำคัญที่ควรรับรู้ไปด้วย ความสนใจอย่างเพียงพอต่อการฟังจะสามารถจดจำข้อความต่างๆ ที่ฟังได้ จึงควรต้องฝึกหัดนิสัยที่ดีของการฟังอย่างสม่ำเสมอ มีหลักการดังต่อไปนี้

- ก) แสดงสีหน้าและท่าทางสนใจต่อคำพูดที่กำลังรับฟัง
- ข) ระวังสติและอารมณ์ให้ดี ถ้าคำพูดที่กำลังฟังนั้นไม่เป็นที่สบอารมณ์
- ค) จับความคิดเห็นของผู้พูดให้ได้
- ง) ไม่ควรให้ความสนใจต่อเสียงรบกวนต่างๆ
- จ) สรุปคำพูดโดยทบทวนในใจ และพยายามคาดคะเนความรู้สึกนึกคิดของผู้พูด

การปรับปรุงบุคลิกภาพภายใน

บุคลิกภาพภายในเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นและสัมผัสยาก ต้องมีโอกาสใกล้ชิดหรือทำกิจกรรมร่วมกันอยู่เสมอ บุคลิกภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในจึงจะค่อยๆ ปรากฏออกมา การแก้ไขเปลี่ยนแปลงค่อนข้างยาก ใช้เวลานาน และวัดผลได้ยาก บุคลิกภาพภายในประกอบด้วย

- ความกระตือรือร้น (Enthusiasm)
- ความซื่อสัตย์ (Honesty)
- ความสุภาพ (Courtesy)
- ความแนบเนียน (Tact)
- ความยับยั้งชั่งใจ (Self-Control)
- ความจริงใจ (Sincere)
- จินตนาการ (Imagination)
- ความร่าเริงและความร่วมมือ (Cheerfulness and Co-Operation)
- ความสนใจอย่างแท้จริงต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง (Interest in Customer)
- ความรู้สึกชอบพอบต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง (Liking for People)

๑. ความกระตือรือร้น คือความสนใจอย่างแรงกล้าและความพยายามอย่างจริงจังที่จะทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จอย่างงดงามในกิจการที่ทำคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน ส่วนมากเป็นเพราะขาดความกระตือรือร้นนั่นเอง

๒. ความซื่อสัตย์ คือความจริงใจต่อผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย ความซื่อสัตย์ทำให้ได้รับความเชื่อถือและความไว้วางใจ

๓. ความสุภาพ เป็นบ่อเกิดของมิตรภาพที่แท้จริงถาวร เป็นที่มาของความร่วมมือร่วมใจอย่างจริงจัง เพราะความสุภาพแสดงถึงความเป็นผู้มีวัฒนธรรม ย่อมไม่กล่าวร้ายหรือนินทาผู้อื่นลับหลังและยังแสดงถึงความเป็นคนที่ได้รับการฝึกฝนอบรมมาอย่างดี

๔. ความร่าเริงและความร่วมมือ ความสนุกสนานร่าเริงเป็นความสุขสบายสำหรับผู้พบเห็นและเกี่ยวข้อง ทำให้รู้สึกมีความเป็นกันเอง คั่นเคยสนิทสนม ให้ความร่วมมือร่วมใจทำกิจกรรมด้วยความเต็มใจ แม้คนที่แปลกหน้าความรู้สึกไม่คุ้นเคยก็จะหายไป

๕. ความแนบเนียน คือการพูด การกระทำที่เหมาะสมกับเวลา หรือ “กาลเทศะ”

๖. ความสนใจอย่างแท้จริงต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ก) เป็นกันเอง | ข) เรียนรู้และเอื้อซื่อได้อย่างถูกต้อง |
| ค) กล่าวคำขอบคุณเมื่อได้รับประโยชน์ | ง) ตั้งใจฟัง |
| จ) หลีกเลี่ยงการถกเถียง | ฉ) จับความคิดของผู้อื่นให้ได้ |
| ช) พูดคุยแต่เรื่องที่ผู้อื่นสนใจ | ซ) แสดงว่าเรายินดีที่ได้พบ |

๗. ความยับยั้งชั่งใจ เป็นคุณสมบัติที่ช่วยทำให้ข่มอารมณ์และระงับความรู้สึกต่างๆ ได้ ช่วยให้เยียบสงบและเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ คนที่ระงับอารมณ์ไม่ได้ อาจจะชนะแต่ในเรื่องการโต้เถียงเท่านั้น แต่จะต้องสูญเสียมิตรภาพไปอย่างน่าเสียดาย

๘. ความจริงใจ ทำให้เกิดความประทับใจ ให้ความร่วมมือ เกิดความเป็นเพื่อน และอาจได้รับคำแนะนำที่ดีอีกด้วย

๙. ความรู้สึกชอบพอรู้อย่างแท้จริง เป็นคุณสมบัติที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งในเรื่องส่วนตัวและหน้าที่การงาน

๑๐. จินตนาการ คือความสามารถในการใช้ประสบการณ์เป็นหลักในการพัฒนาความคิดใหม่ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน บางกรณี อาจหมายถึง ความคิดสร้างสรรค์หรือความสามารถในการนำความคิดแปลกๆ ใหม่ๆ มาใช้ในการดำเนินงาน จินตนาการเป็นการแสดงถึงความมีประสิทธิภาพของคนเราในสายตาผู้อื่น นับว่าเป็นคุณสมบัติสำคัญที่พึงมี

๒.๕.๖ บุคลิกภาพของนักกีฬา

บุคลิกภาพของนักกีฬานั้น แต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้แต่กีฬาประเภทเดียวกันก็มีบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน ยิ่งต่างชนิดกันแล้วยิ่งมีความแตกต่างกันมาก การวางตำแหน่งผู้เล่นนั้นก็ ต้องให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพของนักกีฬาของแต่ละคนและความถนัดของเขา เพื่อที่จะทำให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น นักกีฬาชอบเล่นรุนแรง ชอบเกมรุก ควรให้อยู่กองหน้าหรือเล่นหน้าเน็ตถ้าเป็นเทนนิส อย่างไรก็ดี ผู้ฝึกก็มีบทบาทที่จะมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักกีฬาเช่นกัน นักกีฬบางคนเป็นคนก้าวร้าว ผู้ฝึกจะต้องมีวิธีที่จะช่วยและเปลี่ยนแปลง

ลักษณะนิสัยของนักกีฬาได้บ้างเหมือนกัน นักกีฬาส่วนใหญ่จะไม่ค่อยตื่นเต้นกับเหตุการณ์มากนัก ไม่ค่อยวิตกกังวล อารมณ์มั่นคง และเป็นผู้ที่ชอบแสดงออก จิตใจเข้มแข็ง เข้าสังคมได้ดี ผู้ฝึกจะต้องมีความเข้าใจว่าบุคลิกภาพของนักกีฬาจะเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะของเกมส์ ซึ่งจะค่อยๆพัฒนา ลักษณะนิสัยและอารมณ์ไปเรื่อยๆ เช่น เอาจริงเอาจังขึ้น โกรธง่ายเมื่อไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ เป็นต้น นักกีฬาประเภทบุคคลก็แตกต่างกับประเภททีม ซึ่งชอบทำงานเป็นทีม ประสานงานกัน หยอกล้อ เล่นกัน กีฬาประเภทบุคคลมักจะมีอารมณ์เคร่งขรึม ฝึกซ้อมตามลำพัง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และชอบทำอะไรตามลำพัง ผู้ฝึกซ้อมส่วนใหญ่จะต้องเลือกนักกีฬาซึ่งมีบุคลิกภาพคล้ายโค้ชของนักกีฬา บางคนเคยเจ็บมาแล้ว พอเล่นก็ไม่กล้าเล่นเต็มที่เพราะกลัวเจ็บอีก ผู้ฝึกจะต้องพยายามหาสาเหตุให้ได้ และตรวจสอบทางการแพทย์และพุดให้เข้าใจ ให้จิตใจของนักกีฬากลับคืนมาให้ได้^{๔๖}

นอกจากนั้น Body Build หรือ Body Composition มีลักษณะเฉพาะของนักกีฬาแต่ละประเภท เช่น นักฟุตบอลอเมริกันรูปร่างใหญ่โต นักกีฬาวัยน้ำรูปร่างใหญ่และสันทัด นักฟุตบอลรูปร่างสันทัด นักวิ่งทางไกลรูปร่างเล็ก ผอม เกร็ง นักวิ่งระยะสั้นรูปร่างสันทัดและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมาก นักกีฬาที่มีความสามารถสูงมักจะมีบุคลิกภาพที่ดี และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

นักกีฬาเป็นองค์ประกอบของสังคม

นักกีฬาแม้ว่าจะเล่นคนเดียว แต่การเล่นการแสดงออกก็ต้องอยู่ในครรลองและกฎเกณฑ์ของหมู่คณะ และระเบียบประเพณีอันดีงามของสังคม ยิ่งเป็นนักกีฬาประเภททีมด้วยแล้วยังจะต้องมีวิธีการให้แต่ละคนรวมกันเป็นทีมให้ได้ การเล่นจะต้องประสานกัน ช่วยกันทำให้การเล่นเป็นไปด้วยดีอย่างมีประสิทธิภาพ ฉะนั้น สังคมของทีมจะต้องมาเป็นอันดับหนึ่ง

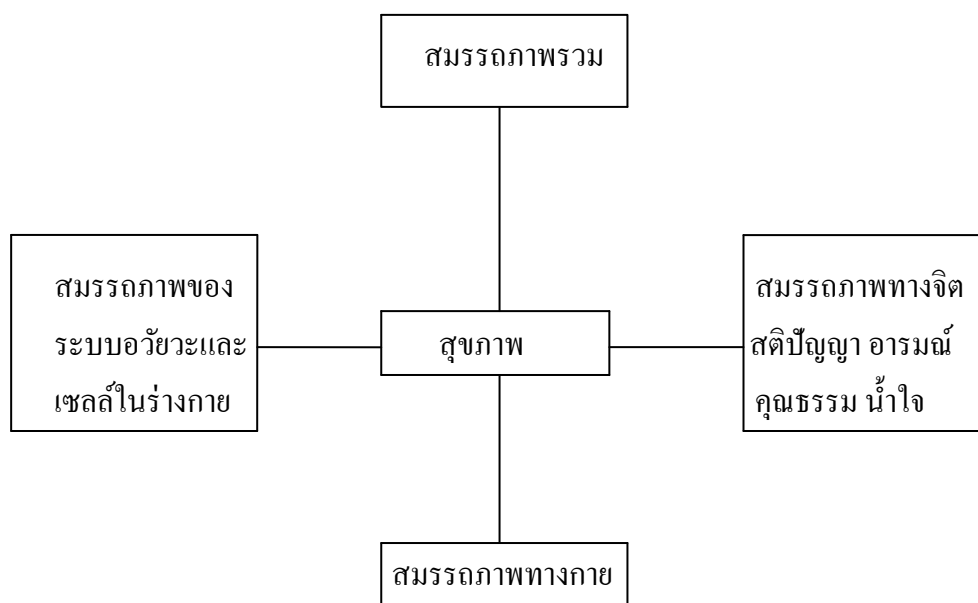
การพบปะสังสรรค์ระหว่างผู้ฝึก ผู้ร่วมทีม ผู้ชมและสังคม ก็จะต้องเป็นไปด้วยดี มิฉะนั้นนักกีฬาผู้นั้นคงจะประสบความสำเร็จไปไม่ได้ นักกีฬาที่มีความสามารถดีเยี่ยม และปรับตัวอยู่ในระบบระเบียบ และเชื่อฟังผู้ฝึก สิ่งเหล่านี้ก็ถือว่าเป็นผู้ที่ปรับตัวอยู่ในสังคมของทีมได้เป็นอย่างดี จรรยาบรรณและความมีน้ำใจของนักกีฬาก็นับว่าเป็นการแสดงออกที่ดีให้กับทีมและหมู่คณะได้เช่นกัน การมีครอบครัวที่อบอุ่นของนักกีฬาก็ยังทำให้ภาพลักษณ์ของนักกีฬานั้นยังดีขึ้น ในการที่ครอบครัวให้การสนับสนุนนักกีฬาผู้นั้นด้วยดี ก็ยังทำให้นักกีฬาผู้นั้นมีผลสำเร็จดียิ่งขึ้น การแต่งกายที่สวยงาม การไว้ทรงผมที่เรียบร้อย และความสะอาดของเครื่องแต่งกาย สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้นักกีฬาเป็นที่ชื่นชอบของสังคมเช่นกัน ถ้าทำดีก็จะได้รับการชมเชยและเป็นตัวอย่าง ตรงกันข้ามถ้าทำตัวไม่เรียบร้อย สกปรก ไว้ผมยาวมากๆ คงไม่ค่อยน่าดู นักกีฬาที่ดีนั้นจะมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และได้รับการยกย่อง

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘-๙.

๒.๕.๗ สมรรถภาพทางกาย

ในช่วงชีวิตมนุษย์เราทุกคน มีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใดๆ ทั้งมวล เหมือนดังคำกล่าวทางพระพุทธศาสนาที่ว่าไว้คือ “อโรคา ปรมา ลาภา” ซึ่งหมายถึง “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” สิ่งทีกล่าวนี้นับว่าเป็นเป้าหมายสำคัญอันหนึ่งของชีวิตคนเราทุกคน ปัญหาอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะเป็นผู้มีสุขภาพดีอย่างที่ถึงความหวังเอาไว้ ซึ่งจะแสดงออกมาโดยดูจากแนวทางปฏิบัติตนของแต่ละคน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว บ้างก็พยายามรักษาความสะอาดของร่างกาย สิ่งของเครื่องใช้ บ้างก็เลือกรับประทานอาหารที่ดี หรือที่ให้ประโยชน์ตามทัศนะของตน บ้างก็เลือกอยู่อาศัยในท้องที่ที่มีสภาพแวดล้อมเหมาะสม บ้างก็ไปตรวจสุขภาพหรือปรึกษาหารือกับแพทย์ประจำตัวของตนอย่างสม่ำเสมอ และบ้างก็พยายามหาเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ ทั้งนี้ก็แตกต่างกันไปตามทัศนะและภูมิหลังของแต่ละคนไป แต่ทุกคนก็จะมุ่งไปที่เป้าหมายเรื่องเดียวกันคือ ทำอย่างไรจึงจะให้ตนเป็นผู้มีสุขภาพดี^{๔๗}

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐานหลายด้าน เช่น กายสภาพ ภาวะทางโภชนาการ สุขนิสัยและสุขปฏิบัติ สภาวะทางจิต สติปัญญา อารมณ์ คุณความสัมพันธซึ่งแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๕ : ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

^{๔๗} รศ.พิชิต ภูติจันทร์, วิทยาศาสตร์การกีฬา, หน้า ๘๒.

จากแผนภูมิที่ ๕ จะเห็นว่า องค์ประกอบที่ส่งผลต่อสุขภาพมี ๔ ด้าน คือ สมรรถภาพรวม สมรรถภาพระบบอวัยวะและเซลล์ในร่างกาย สมรรถภาพทางจิต สติปัญญา อารมณ์ คุณธรรม น้ำใจ และประการสุดท้ายคือ สมรรถภาพทางกาย ทั้ง ๔ ประการนอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพแล้ว ยังส่งผลต่อกันและกันด้วย ผู้ที่มีสุขภาพดีจะต้องมีพื้นฐานทางด้านองค์ประกอบทั้ง ๔ ประการดีจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปไม่ได้

๒.๖ ประวัติการจัดการกีฬาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการแข่งขันมาแล้ว ๖ ครั้งด้วยกัน โดยเริ่มต้นครั้งแรกเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ และได้หมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันเรื่อยมา ซึ่งในปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์” โดยมีสำนักงานในสังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ระดับวิทยาเขต จำนวน ๑๐ แห่ง ระดับวิทยาลัยสงฆ์ จำนวน ๘ แห่ง เข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้ ดังนี้^{๔๘}

ระดับวิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตหนองคาย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตนครราชสีมา วิทยาเขตอุบลราชธานี วิทยาเขตแพร่ วิทยาเขตสุรินทร์ วิทยาเขตพะเยา และวิทยาเขตบาฬีพุทธโฆส จังหวัดนครปฐม

ระดับวิทยาลัยสงฆ์ ได้แก่ วิทยาลัยสงฆ์เลย วิทยาลัยสงฆ์นครพนม วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ วิทยาลัยสงฆ์ปัตตานี วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก รวมถึงห้องเรียนและหน่วยวิทยบริการในสังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกแห่ง

การจัดการแข่งขันกีฬาครั้งนี้ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันในนามโซนภาคเหนือ โดยจัดการแข่งขันกีฬา ๗ ชนิด คือ

๑. ฟุตบอล

๒. วอลเลย์บอล

๓. แบดมินตัน

^{๔๘} วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช. คู่มือจัดการกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, (พิษณุโลก : ม.ป.ท., ๒๕๕๕), หน้า ๒๒-๒๘.

๔. เซปักตะกร้อ

๕. เทเบิลเทนนิส

๖. เปตอง

๗. กรีฑา

๒.๖.๑ แผนและนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลากรด้วยกีฬา

การส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรผ่านกิจกรรมการแข่งขันกีฬา นับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการช่วยให้บุคลากรมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี และมีความสุขกับการทำงาน ซึ่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ให้ความสำคัญและส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าว มาโดยตลอด เพราะถือว่าการออกกำลังกายนั้นไม่เพียงแต่จะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดี ความสามัคคีของหมู่คณะให้เกิดมีขึ้นกับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในทุกวิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน และหน่วยวิทยบริการ^{๔๙}

“กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ แก้กongกิเลสทำคนให้เป็นคน” จากบางส่วนของบทเพลงกราวกีฬาที่พวกเราคุ้นเคยและได้ยินกันเสมอในยามที่มีกิจกรรมทางด้านกีฬา อาจกล่าวได้ว่าทุกองค์กรในประเทศไทยนี้ จะใช้ความนี้เป็นสิ่งชูใจให้ผู้เข้าร่วมงานได้สำนึกถึงคุณประโยชน์และวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬา

สำหรับการจัดการแข่งขันกีฬาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาระดับสูงทางด้านพระพุทธศาสนา ซึ่งบุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ที่ปฏิบัติหน้าที่ในส่วนงานของมหาวิทยาลัย ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ โครงการขยายห้องเรียน และหน่วยวิทยบริการทุกแห่ง จะได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์และเชื่อมสัมพันธ์ไมตรี อันมีกิจกรรมกีฬาเป็นสื่อกลาง โดยจัดแบ่งโซนตามสภาพภูมิประเทศ คือ (๑) โซนภาคกลางรวมกับโซนภาคใต้ เป็นสีแดง (๒) โซนภาคเหนือทั้งหมด เป็นสีน้ำเงิน (๓) โซนอีสานเหนือ เป็นสีเหลือง และ (๔) โซนอีสานใต้ เป็นสีส้ม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมที่นำบุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ทั้งหมดของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมุ่งเน้นความสามัคคี ความรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สอดคล้องกับบางส่วนของเนื้อหาเพลงกราวกีฬาว่า “แก้กongกิเลสทำคนให้เป็นคน”^{๕๐}

การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้บุคลากรทุกภาคส่วนเกิดความรัก ความสามัคคี การรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักกีฬามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยังสืบสาน

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

สายใยความรักความสามัคคีและมิตรภาพระหว่างผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกีฬาในกลุ่มมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทั่วประเทศ^{๕๑}

๒.๖.๒ ความสอดคล้องกับนโยบายกระทรวง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism & Sports) ได้วางนโยบายด้านการกีฬาและนันทนาการไว้ ดังนี้^{๕๒}

๑. ส่งเสริมกิจกรรมกีฬาระดับชุมชนและโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพและเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศและอาชีพ โดยสนับสนุนบทบาทของภาคเอกชนให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาการกีฬา

๒. ส่งเสริมและสนับสนุนการแข่งขันกีฬาระดับประเทศและระดับนานาชาติอย่างเป็นระบบเพื่อสร้างเกียรติภูมิแก่ประเทศและความภูมิใจของประชาชน ตลอดจนส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมที่ดีต่อการกีฬา

๓. ส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาบุคลากร แหล่งนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการ เพื่อความสุขของประชาชน

๔. สร้างและพัฒนาเครือข่ายด้านนันทนาการ โดยธรรงค์ให้หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และองค์กรเครือข่ายชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนานันทนาการ

๕. จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาและนันทนาการแห่งชาติ

หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงคือกรมพลศึกษา (Department of Physical Education) สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเยาวชนและประชาชนด้วยการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬา นันทนาการ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา สร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน การส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชน มีคุณภาพคู่คุณธรรม ห่างไกลอบายมุขและสิ่งเสพติดให้โทษ โดยการใช้กีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคน สังคม และประเทศชาติ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ มีบุคลากรทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ การจัดกิจกรรมบางอย่างโดยเฉพาะเกี่ยวกับกีฬาเพื่อสุขภาพของบุคลากรจึงกำหนดให้ฝ่ายคฤหัสถ์เป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นคฤหัสถ์ของมหาวิทยาลัยทุกภาคส่วนให้มีส่วนร่วมในการแข่งขัน

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

^{๕๒} วิถีพิเศษ, สารานุกรมเสรี, (๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕).

ส่วนผู้บริหารหรือผู้บังคับบัญชาในระดับสูงที่เป็นบรรพชิตจะให้การสนับสนุนในด้านงบประมาณและอำนวยความสะดวกสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขัน

วัตถุประสงค์ในการจัดการแข่งขันกีฬานุเคราะห์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้^{๕๓}

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
๒. เพื่อปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นผู้มีระเบียบวินัย รู้หน้าที่ และความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
๓. เพื่อสืบสานสายใยความรักความสามัคคีและมิตรภาพ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ในกลุ่มมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ฉะนั้น นโยบายของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในการพัฒนาประชาชนหรือบุคลากรด้วยกีฬา เพียงแต่กระทรวงวางนโยบายครอบคลุมประชากรทั่วประเทศทุกระดับชั้น ถือเป็นการพัฒนาประเทศอีกด้านหนึ่งด้วย โดยเฉพาะการส่งเสริมหรือสนับสนุนให้ประชาชนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้านยาเสพติด ทำให้ประชาชนโดยเฉพาะเยาวชนของชาติห่างไกลอบายมุข ไม่หลงมัวเมาไปกับสิ่งเสพติด ถือเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและประเทศชาติด้วย

ส่วนมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นองค์กรขนาดเล็กเมื่อเทียบกับกระทรวง แต่มุ่งพัฒนาบุคลากรให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคลากรในหน่วยงานมีความรักความสามัคคีที่ดีต่อกัน ผลที่ได้จากการออกกำลังกายหรือการแข่งขันกีฬา คือ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ซึ่งเป็นคุณสมบัติของบุคลากรที่มีคุณภาพที่องค์กรต้องการ

๒.๖.๓ กฎ กติกาและประเภทกีฬาที่ใช้ในการแข่งขัน

ในการแข่งขันกีฬานุเคราะห์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีการกำหนดกฎ กติกา และประเภทกีฬาที่ใช้ในการแข่งขันไว้ โดยมีประเภทกีฬาหลักๆที่จัดการแข่งขันอยู่ ๗ ชนิด กีฬา ส่วนอุปกรณ์กีฬาทางเข้าภาพผู้จัดการแข่งขันจะเป็นผู้จัดหาเกือบทั้งหมด โดยเน้นอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานสากลและความปลอดภัยเป็นสำคัญ และในการแข่งขันกีฬานุเคราะห์ ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์” ได้กำหนดชนิดและอุปกรณ์กีฬา ดังนี้

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

ชนิดกีฬา	อุปกรณ์กีฬา
ฟุตบอล	MOLTEN VG170-1
วอลเลย์บอล	MIKASA 300
เซปักตะกร้อ	มาราธอน ชาย MT 908
แบดมินตัน	RSL Silver
เทเบิลเทนนิส	BUTTERFLY 40
เปตอง	ใช้นักกีฬา

ตารางที่ ๓ : ชนิดและอุปกรณ์กีฬา

ในการแข่งขันกีฬานักเรียนมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กำหนดกฎกติกา และระเบียบต่างๆ โดยยึดกฎ กติกาการแข่งขันแต่ละประเภทกีฬาตามสมาคมนั้นๆกำหนดไว้ ส่วนประเภทการแข่งขันทางผู้จัดการแข่งขันได้กำหนดขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับบุคลากรภายในองค์กรเป็นสำคัญ

๒.๖.๔ ประเภทกีฬาที่ใช้แข่งขันเพื่อการพัฒนาบุคลากร

ประเภทกีฬาในการแข่งขันกีฬานักเรียนมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พินิจโลกเกมส์” ซึ่งวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชเป็นเจ้าภาพจัดขึ้น โดยได้กำหนดระเบียบจัดการแข่งขันประเภทกีฬาทั้งหมด ๗ ประเภท ดังนี้

ฟุตบอล

๑. ประเภทการแข่งขันและรุ่น

๑.๑ ประเภททีมชาย

๑.๒ รุ่นไม่จำกัดอายุ และรุ่นอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป

๒. จำนวนนักกีฬาและเจ้าหน้าที่แต่ละโซน

๒.๑ เกณฑ์การกำหนดส่งรายชื่อทีมกีฬา

๒.๑.๑ รุ่นไม่จำกัดอายุ สามารถส่งรายชื่อทีมกีฬาได้ จำนวนไม่เกิน ๒๕ คน (ไม่กำหนดช่วงอายุ) พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ประจำทีมอีกจำนวน ๓ คน ได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

๒.๑.๒ รุ่นอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป สามารถส่งรายชื่อทีมกีฬาได้จำนวนไม่เกิน ๒๕ คนโดยกำหนดช่วงอายุ ได้แก่ อายุ ๓๕- ๓๙ ส่งรายชื่อทีมกีฬาได้ ๑๐ คน อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ส่ง

รายชื่อนักกีฬาได้ ๑๕ คน สำหรับตำแหน่งผู้รักษาประตูอนุญาตให้ผู้เล่นอายุ ๓๐ ปีขึ้นไปได้ และส่งรายชื่อนักกีฬาได้ไม่เกิน ๒ คน โดยให้นับตำแหน่งผู้รักษาประตูอยู่ในช่วงอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป

๒.๒ หมายเลขประจำตัวนักกีฬาที่ส่งเข้าแข่งขันรุ่นไม่จำกัดอายุ ให้กำหนดหมายเลข ๑-๒๕ โดยให้หมายเลข ๑ และ ๑๘ เป็นผู้รักษาประตู ในส่วนรุ่นอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป กำหนดหมายเลข ๒-๑๑ เป็นช่วงอายุ ๓๕-๓๙ ปี หมายเลข ๑๒-๒๕ เป็นช่วงอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป โดยให้หมายเลข ๑ และ ๑๘ เป็นผู้รักษาประตู และต้องติดหมายเลขเสื้อให้ตรงกับหมายเลขในใบบัญชีรายชื่อของนักกีฬาที่สมัครไว้

๒.๓ นักกีฬาที่มีรายชื่อในบัญชีรายชื่อที่ยื่นใบสมัครและมีคุณสมบัตินักกีฬาถูกต้องครบถ้วนจึงจะมีสิทธิ์ลงทำการแข่งขันได้

๓. การดำเนินการแข่งขัน

๓.๑ การแข่งขัน (วัน/เวลา ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๒ สถานที่ทำการแข่งขัน (ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด) นักกีฬาต้องสวมใส่ชุดแข่งขันที่มีหมายเลขเสื้อตรงกับที่ระบุไว้ในทะเบียนรายชื่อนักกีฬา ผู้เล่นของทีมใดสวมใส่เสื้อผิดจากหมายเลขที่ระบุไว้ในการแข่งขันแต่ละครั้งให้ถือว่ามีเจตนาที่จะกระทำการอันอาจไม่สุจริตต่อการแข่งขัน ให้ปรับทีมนั้นเป็นแพ้ในครั้งนั้นทันที

๓.๓ นักกีฬาที่จะลงทำการแข่งขันจะต้องใส่รองเท้าฟุตบอล รวมทั้งต้องสวมใส่เครื่องป้องกันอันตรายต่อขา (สนับแข้ง) ทุกครั้ง หากนักกีฬาคนใด ไม่สวมใส่ให้ครบถ้วน ไม่อนุญาตให้ลงทำการแข่งขัน จนกว่าจะจัดหามาสวมใส่ให้เรียบร้อย จึงจะอนุญาตให้ลงทำการแข่งขันได้

๓.๔ หัวหน้าทีมจะต้องติดเครื่องหมายปลอกแขนให้เรียบร้อยทุกครั้ง

๓.๕ เจ้าหน้าที่ประจำทีมทุกคนที่อยู่ในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ ต้องแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย สวมรองเท้าผ้าใบหรือหนังหุ้มส้น ห้ามสวมใส่รองเท้าแตะโดยเด็ดขาด

๓.๖ ในวันแข่งขัน ผู้จัดการทีมหรือผู้ฝึกสอน จะต้องนำนักกีฬาไปรายงานตัวต่อคณะกรรมการควบคุมการแข่งขัน ณ สนามแข่งขัน ก่อนเวลาการแข่งขันไม่น้อยกว่า ๒๐ นาที เมื่อถึงเวลากำหนดการแข่งขันแล้ว ทีมใดมีผู้เล่นน้อยกว่า ๗ คนและมาช้ากว่า ๑๕ นาที ให้ปรับทีมนั้นแพ้ทันที

๓.๓ การแข่งขันและเวลาการแข่งขัน รุ่นไม่จำกัดอายุ แข่งขันครั้งละ ๔๐ นาที พักระหว่างครั้งไม่เกิน ๑๐ นาที ในส่วนรุ่นอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป แข่งขันครั้งละ ๓๕ นาที พักระหว่างครั้งไม่เกิน ๑๐ นาที โดยกำหนดผู้เล่น อายุ ๑๕-๑๙ ปี ลงแข่งขันได้ไม่เกิน ๕ คน และอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ลงแข่งขันได้ไม่เกิน ๖ คน รวมผู้รักษาประตู

๓.๔ ลูกฟุตบอลแข่งขันใช้เบอร์ ๕ และได้รับรองจากสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ

๓.๕ จัดการแข่งขันแบบแพ้คัดออก ถ้าหากผลการแข่งขันเสมอในเวลาปกติให้เตะลูกโทษ ณ จุดเตะโทษ ไม่มีที่ ๓

๓.๑๐ การเปลี่ยนตัวผู้เล่นระหว่างการแข่งขันอนุญาตให้รุ่นไม่จำกัดอายุทำการเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้ไม่เกิน ๕ คน และรุ่น ๑๕ ปีขึ้นไป ทำการเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้ไม่เกิน ๖ คน

๓.๑๑ กำหนดให้ใช้กติกาการแข่งขันของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (ฟีฟ่า) ที่สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ใช้อยู่ในปัจจุบันในการแข่งขันครั้งนี้

๓.๑๒ การแข่งขันประเภทใดที่ส่งรายชื่อนักกีฬาตามบัญชีรายชื่อตามใบแยกประเภทการแข่งขันไม่ถึง ๓ โหล คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะไม่จัดให้มีการแข่งขัน

ระเบียบการใดที่ไม่ได้กำหนดไว้ในระเบียบนี้ เป็นสิทธิ์ของคณะกรรมการจัดการแข่งขันที่จะพิจารณาดำเนินการ โดยทีมที่เข้าแข่งขันไม่มีสิทธิ์ในการอุทธรณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

๔. การรักษา มารยาทของนักกีฬา (นักกีฬาที่ถูกกรรมการผู้ตัดสินคาดโทษหรือทำโทษ)

๔.๑ ถูกทำโทษด้วยใบแดง ๑ ครั้ง ห้ามลงทำการแข่งขันในครั้งถัดไป โดยไม่มีผลในปีถัดไป

๔.๒ ทีมใดฝ่าฝืนส่งนักกีฬาที่ถูกดำเนินการตามข้อ ๔.๑ ลงทำการแข่งขัน ให้ปรับเป็นแพ้ในครั้งนั้น

๕. การบังคับใช้ระเบียบนี้

ให้ประธานฝ่ายจัดการแข่งขันฯ ตามที่ได้รับแต่งตั้งจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นผู้รักษาการให้เป็นไปตามระเบียบนี้ทุกประการ

๖. การสมัครเข้าแข่งขัน และหลักฐานการสมัคร

๖.๑ ใบแยกประเภทการแข่งขันตามแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ

๖.๒ หลักฐานประกอบการเข้าแข่งขัน

๖.๑.๑ บัตรบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หากไม่มี
บัตรบุคลากร หรือไม่สามารถนำมาแสดงได้ ให้แสดงหนังสือสัญญาจ้าง

๖.๑.๒ บัตรประจำตัวประชาชน หากไม่สามารถนำมาแสดงได้ ให้ใช้
สำเนาบัตรประชาชนได้^{๕๔}

วอลเลย์บอล

๑. ประเภทของการแข่งขัน

๑.๑ ประเภททีมชาย และทีมหญิง

๒. จำนวนนักกีฬาและเจ้าหน้าที่

๒.๑ แต่ละโซนจะส่งชื่อนักกีฬาได้ไม่เกิน ๑๒ คน เจ้าหน้าที่ทีมละ ๓ คน ผู้ฝึกสอน
๑ คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ๒ คน ผู้จัดการทีม ๑ คน ไม่มีสิทธิ์ลงไปในทีมแข่งขัน

๓. การดำเนินการแข่งขัน

๓.๑ การแข่งขัน (วัน/เวลา ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๒ สถานที่แข่งขัน (ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๓ กติกาการแข่งขัน ใช้กติกาของสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติ ซึ่งสมาคม
วอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยและที่กรมพลศึกษาใช้อยู่ในปัจจุบัน (ยกเว้นเรื่องความสูง
ของตาข่าย)

๓.๔ การแข่งขันประเภทใดที่ส่งรายชื่อนักกีฬามาตามบัญชีรายชื่อตามใบแยก
ประเภทการแข่งขันไม่ถึง ๓ โซน คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะไม่จัดให้มีการแข่งขัน

๓.๕ หมายเลขประจำตัวนักกีฬา กำหนดหมายเลข ๑-๑๒ และให้ติดหมายเลข
ประจำตัวให้ตรงกับใบบัญชีรายชื่อที่สมัครไว้และหัวหน้าที่ต้องติดแถบที่กลางอกเสื้อให้ตรงกับ
หมายเลขด้วย

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖-๕๘.

๓.๖ การแต่งกาย หมายเลขเสื้อต้องตรงกับข้อ ๓.๔ ติดทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

๓.๗ ความสูงของตาข่าย ทีมชาย ๒.๔๓ เมตร ทีมหญิง ๒.๒๔ เมตร (อยู่ดุลพินิจ
ของคณะกรรมการ)

๓.๘ ลูกวอลเลย์บอลแข่งขัน ใช้เบอร์ ๕ ทุกประเภท

๓.๙ ผลการแข่งขันให้ถือเกณฑ์แพ้ ชนะ ดังนี้

๓.๙.๑ ให้ถือเกณฑ์แพ้ ชนะ ๒ ใน ๓ เกมแข่งขันแบบแพ้คัดออกและไม่มีที่ ๓

๓.๙.๒ เมื่อส่งรายชื่อนักกีฬาประจำวันต่อเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมการแข่งขันแล้ว
ห้ามเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติมรายชื่อนักกีฬาอีกไม่ว่ากรณีใดๆ นักกีฬาที่มีชื่อในบัญชียื่นใบสมัคร และมี
คุณสมบัติถูกต้องเท่านั้น จึงจะมีสิทธิ์เข้าแข่งขันได้

๔. คุณสมบัติของนักกีฬา

๔.๑ เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สังกัดส่วนงาน
ต่างๆ ไม่น้อยกว่า ๑ เดือน

๔.๒ ในแต่ละทีมต้องมีคุณสมบัติครบถ้วน และให้ถือข้อเท็จจริงในคุณสมบัติของ
ผู้เข้าแข่งขันเป็นสำคัญ

๕. การสมัครเข้าแข่งขัน และหลักฐานการสมัคร

๕.๑ ใบแยกประเภทการแข่งขันตามแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ

๕.๒ หลักฐานประกอบการแข่งขัน

๕.๒.๑ บัตรบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕.๒.๒ หากไม่มีบัตรบุคลากร หรือไม่สามารถนำมาแสดงได้ ให้แสดง
หนังสือสัญญาจ้าง

๖. ข้อปฏิบัติในการแข่งขันในวันแข่งขัน

ทุกทีมจะต้องไปแข่งขันตามวัน เวลา และสถานที่แข่งขันที่กำหนดไว้ นักกีฬาทีมใด
ไม่พร้อมแข่งขันตามเวลาที่กำหนด ๑๕ นาทีหรือผู้เล่นไม่ครบ ๖ คน จะถูกปรับเป็นแพ้ ทันที
นักกีฬาทีมใดมีเจตนาไม่ยอมแข่งขันในขณะที่ดำเนินการอยู่ให้ปรับทีมนั้นแพ้และให้คณะกรรมการ
จัดการแข่งขัน และคณะกรรมการเทคนิคพิจารณาโทษ

ทุกทีมต้องยอมรับการตัดสินของกรรมการตัดสินและเจ้าหน้าที่เทคนิค ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในการตัดสินและควบคุมการแข่งขันในครั้งนี้ ให้การแข่งขันเป็นไปตามกำหนดที่คณะกรรมการจัดการแข่งขันได้กำหนดไว้จะเปลี่ยนแปลงไม่ได้

๑. ปัญหาอื่นใดที่นอกเหนือจากที่ระบุไว้ในระเบียบนี้

อำนาจสิทธิ์ขาดในการดำเนินการจัดการแข่งขันและพิจารณาชี้ขาดอยู่ในดุลยพินิจของประธานฝ่ายจัดการแข่งขันฯ คำพิจารณาและคำตัดสินชี้ขาดของประธานฝ่ายจัดการแข่งขันฯ ถือเป็นที่สุดในทุกกรณี^{๕๕}

แนบมิตัน

๑. ประเภทการแข่งขันและรุ่น

๑.๑ ประเภทชายคู่ ประเภทหญิงคู่ ประเภทคู่ผสม

๑.๒ รุ่นไม่จำกัดอายุ อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป อายุ ๔๕ ปีขึ้นไป

๒. จำนวนนักกีฬาและเจ้าหน้าที่

๒.๑ แต่ละโซนส่งทีมแข่งขันได้ประเภทละ ๑ ทีม ส่งนักกีฬาได้ไม่เกิน ๒ คน และให้นักกีฬามีสิทธิเข้าแข่งขันประเภทอื่นได้ แต่ต้องอยู่ในช่วงอายุที่กำหนด

๒.๒ แต่ละโซนมีเจ้าหน้าที่ ๓ คน คือ ผู้จัดการทีม ๑ คน และผู้ฝึกสอน ๒ คน

๒.๓ เป็นหน้าที่ของผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนที่ต้องรับผิดชอบและตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าแข่งขันของตนให้ถูกต้องก่อนยื่นต่อคณะกรรมการ เมื่อดำเนินการจับสลากเสร็จสิ้นและประกาศ จะขอเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติมหรือสับเปลี่ยนบุคคลใดไม่ได้ไม่ว่ากรณีใดๆ ยกเว้นแต่จะขอแก้ไขตัวสะกดการันต์ที่เกิดจากการเขียนหรือพิมพ์ผิดเท่านั้น

๒.๔ การแข่งขันต้องไปถึงสนามก่อนแข่งขันอย่างน้อย ๒๐ นาที ถ้ากรรมการเรียกชื่อแล้วไม่ลงแข่งขันภายใน ๕ นาทีจะถือว่าคู่แข่งขันชนะผ่านไปแข่งขันในรอบต่อไป

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖-๖๘.

๒.๕ เมื่อกรรมการประกาศให้ลงสนาม ผู้แข่งขันต้องเตรียมไม้เร็กเกต และต้องมีไม้เร็กเกตสำรอง ผ้าเช็ดเหงื่อ น้ำดื่ม อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ไปวางรวมในตะกร้าข้างสนาม ซึ่งอยู่ด้านเดียวกับผู้ตัดสิน เมื่อเริ่มการแข่งขัน ผู้แข่งขันจะออกนอกสนามไม่ได้เป็นอันขาด ระหว่างการแข่งขันดำเนินการอยู่ บุคคลอื่นจะเอาสิ่งของไปให้ผู้แข่งขันไม่ได้ ต้องนำสิ่งนั้นไปขออนุญาต กรรมการผู้ชี้ขาดในการแข่งขันจะเป็นผู้สั่งการให้คนใดคนหนึ่งนำสิ่งของนั้นไปให้ผู้เข้าแข่งขัน

๒.๖ ประเภทบุคคล แต่ละโซนจะส่งนักกีฬาแข่งขันดังนี้

๒.๖.๑ ประเภทคู่ ส่งได้ไม่เกิน ๑ ทีม

๒.๖.๒ ประเภทคู่ผสม ส่งได้ไม่เกิน ๑ ทีม

๓. การดำเนินการแข่งขัน

๓.๑ การแข่งขัน (วัน/เวลา ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๒ สถานที่แข่งขัน (ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๓ กติกาการแข่งขันใช้ของสหพันธ์เบดมินตันนานาชาติฉบับปัจจุบัน

๓.๔ การแข่งขันประเภทใดที่ส่งรายชื่อนักกีฬาตามบัญชีรายชื่อตามใบแยก

ประเภทการแข่งขันไม่ถึง ๓ โซน คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะไม่จัดให้มีการแข่งขัน

๔. หลักเกณฑ์การแข่งขัน

๔.๑ การแข่งขันทุกประเภทจัดการแข่งขันแบบแพ้คัดออกโดยให้มีการชิงตำแหน่งที่ ๑ และที่ ๒ เท่านั้น

๔.๒ การแข่งขันทุกเกมให้ทำการแข่งขันกัน ๒๑ คะแนน ฝ่ายที่ชนะการตีโต้ได้ ๑ คะแนน ชนะกัน ๒ ใน ๓ เกม ถ้ามีคะแนน ๒๐ เท่ากัน ฝ่ายชนะต้องมีคะแนนนำ ๒ คะแนน ถ้ามีคะแนน ๒๕ เท่ากัน ฝ่ายที่ได้ ๓๐ คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะ ฝ่ายชนะเป็นผู้ได้ส่งในเกมต่อไป การพักฝ่ายหนึ่งมีคะแนนถึง ๑๑ คะแนนในแต่ละเกม ให้พักในระหว่างเกมได้ไม่เกิน ๖๐ วินาที การพักระหว่างเกมที่ ๑ กับเกมที่ ๒ และระหว่างเกมที่ ๒ กับเกมที่ ๓ ให้พักได้ไม่เกิน ๑๒๐ วินาที อนุญาตให้ผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนเข้าไปชี้แนะนักกีฬาระหว่างช่วงการพักทั้ง ๒ ช่วงได้ (ไม่เกินฝ่ายละ ๒ คน) แต่ในระหว่างพัก ๖๐ วินาทีนั้น ผู้เล่นจะออกจากสนามไม่ได้ ในระหว่างพัก ๑๒๐ วินาที ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายสามารถออกจากสนามแข่งขันได้

๔.๓ ลูกชนไก่ที่ใช้ในการแข่งขัน ใช้ลูกซึ่งสหพันธ์เบดมินตันรับรองและผู้จัดการแข่งขัน(วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช)มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นผู้กำหนด

๔.๔ ผู้ฝึกสอนหรือผู้ควบคุมทีม ต้องส่งรายชื่อผู้เข้าแข่งขันเมื่อถึงกำหนดเวลาทำการแข่งขันพร้อมลายเซ็นภายใน ๕ นาที

๔.๕ การแข่งขันทุกประเภท นักกีฬาไม่พร้อมที่จะลงสนามแข่งขันเมื่อถึงกำหนดเวลาทำการแข่งขันหรือจากที่เจ้าหน้าที่จัดการแข่งขันได้เรียกลงสนามไปแล้ว ๕ นาที จะถูกปรับเป็นแพ้

๔.๖ นักกีฬาทีมใดหรือคนใดไม่มีเจตนาที่จะแข่งขันให้เต็มความสามารถเพื่อความชนะให้ยุติการแข่งขันและปรับเป็นแพ้หรือให้ถือว่าไม่มีการแข่งขันและถือว่าผิดระเบียบการแข่งขัน กีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗

๔.๗ นักกีฬาจะเปลี่ยนลูกชนไก่ได้ก็ต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากกรรมการตัดสิน

๔.๘ ระหว่างการแข่งขันหากนักกีฬาบาดเจ็บอนุญาตให้แพทย์เข้าไปปฐมพยาบาลได้และลงความเห็นว่าจะทำการแข่งขันต่อไปได้หรือไม่

๔.๙ ไม่อนุญาตให้นักกีฬาพันผ้าในกรณีบาดเจ็บ ยกเว้นการบาดเจ็บที่มีแผลฉีกขาดเท่านั้น

๕. สุจริตการแข่งขัน

สุจริตการแข่งขันกำหนดไว้โดยละเอียดในรายการแข่งขันและประกาศให้ทราบ ภายหลังจากการจับฉลากเสร็จสิ้นแล้ว

๖. การติดต่อและประสานงาน

กำหนดให้ผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอน หรือบุคคลที่ได้รับมอบหมายจากฝ่ายจัดการแข่งขัน (วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช)มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ลงนามรับรองว่าเป็นลายลักษณ์อักษรเป็นผู้มาติดต่อประสานงานกับฝ่ายจัดการแข่งขันเท่านั้น

๗. การแต่งกาย

๗.๑ นักกีฬาจะแต่งกายด้วยชุดสีอะไรหรือหลายสีรวมกันก็ได้ลงสนามแข่งขัน แต่ต้องแต่งกายด้วยชุดที่เหมือนกัน

๗.๒ นักกีฬาที่ลงแข่งขันต้องใส่เสื้อทับในกางเกงให้เรียบร้อยและสวมถุงเท้า รองเท้าให้เรียบร้อย หากผิดข้อบังคับนี้ไม่มีสิทธิ์ลงแข่งขัน และถือว่าผิดระเบียบการแข่งขันกีฬา บุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗

๘. การสมัครเข้าแข่งขัน และหลักฐานการสมัคร

๘.๑ ใบแยกประเภทการแข่งขันตามแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ

๘.๒ หลักฐานประกอบการเข้าแข่งขัน

๘.๒.๑ บัตรบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หากไม่มี บัตรบุคลากร หรือไม่สามารถนำมาแสดงได้ให้แสดงหนังสือสัญญาจ้าง

๘.๒.๒ บัตรประจำตัวประชาชน หากไม่สามารถนำมาแสดงได้ให้ใช้ สำเนาบัตรประชาชนได้^{๕๖}

เซปักตะกร้อ

๑. ประเภทการแข่งขัน

๑.๑ ชายประเภททีมเดี่ยว

๑.๒ ชายประเภททีมชุด

๒. จำนวนนักกีฬาและเจ้าหน้าที่

๒.๑ ทีมเซปักตะกร้อประเภททีมเดี่ยว ให้ส่งนักกีฬาได้ ๑ ทีม ทีมละ ๕ คน และ เจ้าหน้าที่ ๓ คน ได้แก่ ผู้จัดการทีม ๑ คน ผู้ฝึกสอน ๑ คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ๑ คน

๒.๒ ทีมเซปักตะกร้อประเภททีมชุด ให้ส่งนักกีฬาได้ ๑ ทีม ทีมละ ๑๒ คน และ เจ้าหน้าที่ ๓ คน ได้แก่ ผู้จัดการทีม ๑ คน ผู้ฝึกสอน ๑ คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ๑ คน

๓. การจัดการดำเนินการแข่งขัน

๓.๑ การแข่งขัน (วัน/เวลา ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๒ สถานที่แข่งขัน (ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒-๗๕.

๓.๓ กติกาการแข่งขันให้ใช้กติกาของสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งประเทศไทย ซึ่งสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยหรือสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการใช้อยู่ในปัจจุบัน

๓.๔ การแข่งขันประเภทใดที่ส่งรายชื่อนักกีฬาตามบัญชีรายชื่อตามใบแยกประเภทการแข่งขันไม่ถึง ๓ โชน คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะไม่จัดให้มีการแข่งขัน

๓.๕ ในวันแข่งขัน ผู้จัดการทีมหรือผู้ฝึกสอนต้องนำนักกีฬาไปรายงานตัวต่อเจ้าหน้าที่ควบคุมการแข่งขัน ณ สนามแข่งขันก่อนเวลาแข่งขันไม่น้อยกว่า ๒๐ นาที เมื่อถึงกำหนดเวลาการแข่งขัน ทีมใดมีผู้เล่นน้อยกว่า ๓ คน (สำหรับทีมเดี่ยว) และมีผู้เล่นน้อยกว่า ๕ คน (สำหรับทีมชุด) จะถือว่าทีมนั้นแพ้ในการแข่งขันครั้งนั้น และระหว่างการแข่งขันในแต่ละทีม ทีมใดมีผู้เล่นน้อยกว่า ๓ คน ให้ปรับทีมนั้นเป็นแพ้ในการแข่งขันครั้งนั้น ตามกติกาการแข่งขัน

๓.๖ เมื่อถึงเวลาแข่งขันทีมใดมีผู้เล่นไม่ครบตามกติกาการแข่งขัน คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะรอเวลา ๑๐ นาที เมื่อเลยเวลากำหนดทีมนั้นมีผู้เล่นไม่ครบอีกให้ปรับทีมนั้นเป็นผู้แพ้ในการแข่งขันครั้งนั้น ตามกติกาการแข่งขัน

๓.๗ การแต่งกายของนักกีฬาต้องแต่งกายให้เรียบร้อยด้วยชุดแข่งขันที่เหมือนกันทั้งทีม และต้องติดหมายเลขให้ตรงกับหมายเลขในบัญชีรายชื่อของนักกีฬาที่ยื่นใบสมัครไว้ หากทีมใดแต่งกายไม่เรียบร้อยตามที่กำหนดไว้ให้เจ้าหน้าที่ควบคุมการแข่งขันมีสิทธิ์พิจารณาห้ามนักกีฬาคนนั้นทำการแข่งขันจนกว่าจะแต่งกายให้เรียบร้อยและให้ถือปฏิบัติตามระเบียบเรื่องของเวลาการแข่งขันด้วย

๓.๘ การเปลี่ยนแปลงรายชื่อผู้เล่น เมื่อส่งรายชื่อนักกีฬาประจำวันต่อเจ้าหน้าที่ของผู้ควบคุมการแข่งขันแล้ว ห้ามเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติมรายชื่อนักกีฬาไม่ว่ากรณีใดๆ และนักกีฬาทุกคนที่ทำการแข่งขันในวันแข่งขันต้องลงลายมือชื่อทุกคน

๓.๙ นักกีฬาทุกคนที่ได้ส่งรายชื่อในการแข่งขันแต่ละครั้ง จะต้องรายงานตัวให้ครบทุกคน เมื่อคณะกรรมการเรียกหาหรือประกาศชื่อ หากไม่ครบตามที่แจ้งไว้ให้ปรับทีมนั้นเป็นแพ้ในการแข่งขันครั้งนั้นทันที

๓.๑๐ การตัดสินผลแข่งขันให้ถือเกณฑ์ แพ้ - ชนะ ดังต่อไปนี้

๓.๑๐.๑ ประเภททีมเดี่ยว ให้ถือเกณฑ์แพ้ - ชนะ ๒ ใน ๓ เกม

๓.๑๐.๒ ประเภททีมชุด ให้ถือเกณฑ์แพ้ - ชนะ ๒ ใน ๓ ทีม

๓.๑๑ จัดการแข่งขันแบบแพ้คัดออก ไม่มีที่ ๓

๓.๑๒ การนับคะแนนแต่ละเกม

๓.๑๒.๑ การนับคะแนนเกมที่ ๑ และ ๒ ให้ทำการแข่งขันกัน ๒๑ คะแนน แต่ไม่เกิน ๒๕ คะแนน ถ้าทีมทำคะแนนได้ ๒๑ ต่อ ๑๕ ให้ถือว่าชนะในเกมนั้น แต่ถ้า ๒๑ คะแนน ต่อ ๒๐ คะแนน ต้องทำการแข่งขันต่อไปจนกว่าจะมีผลแพ้ - ชนะกัน ๒ คะแนน แต่ไม่เกิน ๒๕ คะแนน (ทีมที่ทำคะแนนที่ ๒๕ ได้ เป็นทีมที่ชนะการแข่งขันในเกมนั้น)

๓.๑๒.๒ ถ้าผลการแข่งขันเสมอกัน ๑ ต่อ ๑ เกม ให้ทำการแข่งขันในเกมที่ ๓ อีก ๑๕ คะแนน แต่ไม่เกิน ๑๗ คะแนน คือถ้าทีมใดได้ชนะ ๑๕ ต่อ ๑๓ ถือว่าชนะ แต่ถ้า ๑๕ ต่อ ๑๔ ต้องแข่งต่อไปจนกว่าแต้มจะมีผลต่างกัน ๒ คะแนน (ทีมที่ทำคะแนนที่ ๑๗ ได้เป็นทีมที่ชนะการแข่งขันในเกมนั้น)

๓.๑๓ ขนาดความสูงของตาข่าย

๓.๑๓.๑ สูงตรงกลาง ๑.๕๒ เมตร

๓.๑๓.๒ หัวเสา ๑.๕๕ เมตร

๔. การสมัครเข้าแข่งขัน และหลักฐานการสมัคร

๔.๑ ใบแยกประเภทการแข่งขันตามแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ

๔.๒ หลักฐานประกอบการเข้าแข่งขัน

๔.๒.๑ บัตรบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔.๒.๒ หากไม่มีบัตรบุคลากร หรือไม่สามารถนำมาแสดงได้ให้แสดงหนังสือสัญญาจ้าง^{๕๗}

เทเบิลเทนนิส

๑. รุ่นและประเภทการแข่งขัน

๑.๑ รุ่นการแข่งขัน ไม่จำกัดอายุ อายุ ๔๕ ปีขึ้นไป

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑-๘๓.

๑.๒ ประเภทการแข่งขัน

๑.๒.๑ ประเภทชายคู่

๑.๒.๒ ประเภทหญิงคู่

๑.๒.๓ ประเภทคู่ผสม

๒. จำนวนนักกีฬาและเจ้าหน้าที่

๒.๑ นักกีฬาคนหนึ่งจะลงแข่งขันได้ไม่จำกัดประเภท แต่ต้องอยู่ในช่วงอายุที่

กำหนด

๒.๒ แต่ละโซนส่งทีมแข่งขันได้ประเภทละ ๑ ทีม ส่งนักกีฬาได้ประเภทละไม่เกิน

๒ คน

๒.๓ เจ้าหน้าที่ ๒ คน คือ ผู้ควบคุมทีม ผู้ฝึกสอนชาย/ผู้ฝึกสอนหญิง

๓. การดำเนินการแข่งขัน

๓.๑ การแข่งขัน (วัน/เวลา ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๒ สถานที่แข่งขัน (ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๓ กติกาการแข่งขันให้ใช้กติกาของสหพันธ์เทเบิลเทนนิสนานาชาติ (ITTF)

ฉบับปรับปรุงซึ่งกรมพลศึกษาและสมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทยใช้อยู่ในปัจจุบัน แข่งขัน

๒ ใน ๓ เกม

๓.๔ การแข่งขันประเภทใดที่ส่งรายชื่อผู้เล่นกีฬาตามบัญชีรายชื่อตามใบแยก

ประเภทการแข่งขันไม่ถึง ๓ โซน คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะไม่จัดให้มีการแข่งขัน

๓.๕ โต๊ะและลูกเทเบิลเทนนิสใช้แข่งขัน ใช้ของซึ่งสหพันธ์เทเบิลเทนนิส

นานาชาติรับรอง

๓.๖ หน้าไม้เร็กเกตทั้งสองด้าน ด้านหนึ่งต้องเป็นสีแดงสด (BRIGHT RED) อีก

ด้านหนึ่งต้องเป็นสีดำ (BLACK) เท่านั้น ด้านที่ใช้ตีลูกต้องเป็นแผ่นยางที่ของสหพันธ์เทเบิลเทนนิส

นานาชาติรับรอง

๓.๗ เครื่องแต่งกายผู้เข้าแข่งขัน ได้แก่ เสื้อแขนสั้นคอปกทึบในทางเกงขาสั้น

กระโปรงต้องไม่เป็นสีแดงสด สีเหลือง สีส้ม ยกเว้นถุงเท้า รองเท้าให้เรียบร้อย หากผิดข้อบังคับนี้

ไม่มีสิทธิลงแข่งขันและถือว่าผิดระเบียบการแข่งขันกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๓

๓.๘ ชุดออร์มหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของชุดออร์ม จะใช้สวมใส่ขณะแข่งขันไม่ได้ ยกเว้นกรณีที่ได้รับอนุญาตจากผู้ชี้ขาด

๓.๙ ผู้เข้าแข่งขันมาสาย นักกีฬาคนใด ไม่มีเจตนาที่จะแข่งขันให้เต็มความสามารถ เพื่อความชนะให้ยุติการแข่งขันและปรับเป็นแพ้ให้ถือว่าไม่มีการแข่งขัน และถือว่าผิดระเบียบการแข่งขันกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๓

๔. การสมัครเข้าแข่งขัน และหลักฐานการสมัคร

๔.๑ ใบแยกประเภทการแข่งขันตามแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ

๔.๒ หลักฐานประกอบการเข้าแข่งขัน

๔.๒.๑ บัตรบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หากไม่มี บัตรบุคลากร หรือไม่สามารถนำมาแสดงได้ให้แสดงหนังสือสัญญาจ้าง

๔.๒.๒ บัตรประจำตัวประชาชน หากไม่สามารถนำมาแสดงได้ให้ใช้ สำเนาบัตรประชาชนได้^{๔๘}

เปตอง

๑. ประเภทการแข่งขัน

๑.๑ ประเภททีม ๒ คน ชาย หญิง

๑.๒ ประเภททีม ๓ คน ชาย หญิง

๑.๓ ประเภทคู่ผสม

๒. จำนวนทีมและนักกีฬาที่จะส่งเข้าร่วมการแข่งขัน

๒.๑ ให้แต่ละโซนส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ประเภทละไม่เกิน ๒ ทีม

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘-๘๙.

๒.๒ ประเภททีม ๒ คน และทีม ๓ คน แต่ละทีมสามารถส่งนักกีฬาสำรองได้ทีมละ ๑ คน

๒.๓ ประเภทคู่ผสม แต่ละที่ส่งนักกีฬาสำรองได้ คือ ชาย ๑ คน หญิง ๑ คน

๒.๔ ในข้อ ๒.๒ และข้อ ๒.๓ เจ้าหน้าที่ประจำทีมจำนวน ๒ คน ได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

๓. ระบบการจัดการแข่งขัน

๓.๑ ใช้กติกาของสหพันธ์ปตองแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน

๓.๒ สถานที่ทำการแข่งขัน (ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๓ การแข่งขันประเภทใดที่ส่งรายชื่อนักกีฬาตามบัญชีรายชื่อตามใบแยกประเภทการแข่งขันไม่ถึง ๓ โชน คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะไม่จัดให้มีการแข่งขัน

๓.๔ การแข่งขันรอบแรก ให้แบ่งออกเป็นสาย ๒ สาย สายละไม่เกิน ๔ ทีม โดยกำหนดให้ทีมที่อยู่โชนเดียวกันให้แยกอยู่ทีมละสาย

๓.๔.๑ การแข่งขัน ครั้งที่ ๑

หมายเลข ๑ พบกับหมายเลข ๒ ในสนามแรกของสาย

หมายเลข ๓ พบกับหมายเลข ๔ ในสนามที่สองของสาย

๓.๔.๒ การแข่งขัน ครั้งที่ ๒

ทีมชนะพบกับทีมชนะในสนามแรกของสาย ทีมชนะผ่านเข้ารอบเป็นทีมที่ ๑ ของสาย ทีมแพ้ต้องรอการแข่งขัน ครั้งที่ ๓ ทีมแพ้กับทีมแพ้ในสนามที่สองของสาย ทีมชนะรอการแข่งขัน ครั้งที่ ๓ ทีมแพ้ถูกรอบ

๓.๔.๓ การแข่งขัน ครั้งที่ ๓

เป็นการแข่งขันระหว่างทีมที่มีคะแนนเท่ากัน (ชนะ ๑ แพ้ ๑ แข่งขันในสนามแรกของสาย ทีมที่ชนะเป็นทีมที่ผ่านเข้ารอบเป็นที่ ๒ ของสาย ทีมแพ้ถูกรอบ)

๓.๕ รอบรองชนะเลิศ (รอบ ๔ ทีมสุดท้าย) ให้ทีมที่ ๑ ของสาย พบทีมที่ ๒ ของสายอีกสายหนึ่ง (ไขว้สาย) แข่งขันแบบแพ้คัดออก แข่งขันที่สนามที่ ๑ ของสาย ทีมชนะเข้ารอบชิงชนะเลิศ ทีมแพ้ถูกรอบ (ไม่มีอันดับ ๓)

๓.๖ คะแนนในการแข่งขัน ให้ทุกประเภทใช้คะแนนการแข่งขัน ดังนี้

๓.๖.๑ ในรอบแรกระบบแบ่งสาย ให้ใช้คะแนนการแข่งขัน ๑๑ คะแนน
แข่งขัน ๑ เกม

๓.๖.๒ ในรอบระบบแพ้คัดออก ให้ใช้คะแนนการแข่งขัน ๑๓ คะแนน
แข่งขัน ๑ เกม

๓.๖.๓ ในรอบชิงชนะเลิศ ให้ใช้คะแนนการแข่งขัน ๑๓ คะแนน แข่งขัน
๒ ใน ๓ เกม

๓.๗ ให้จัดการแข่งขันเรียงลำดับให้เสร็จสิ้นจนทราบผลชนะเลิศเป็นรายประเภท
โดยเริ่มจากประเภททีม ๒ คน ประเภททีม ๓ คน และประเภทคู่ผสม ตามลำดับ

๔. การดำเนินการแข่งขัน

กำหนดจัดการแข่งขัน (วัน/เวลา ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๕. ชุดแข่งขันและอุปกรณ์แข่งขัน

๕.๑ ชุดแข่งขัน

๕.๑.๑ ผู้ทำการแข่งขันประเภทคู่และทีมต้องแต่งกายเหมือนกันและถ้ามี
ชื่อทีมที่เสื้อให้ติดชื่อทีมด้านหลังเสื้อเป็นภาษาไทย

๕.๑.๒ การแต่งกาย นักกีฬาต้องแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยเป็นทีม
เดียวกัน รองเท้ากีฬา หุ้มส้นและถุงเท้า สวมเสื้อทับในกางเกง ผู้เข้าแข่งขันประเภทคู่ ประเภททีม
ต้องแต่งกายด้วยชุดที่เหมือนกัน (ห้ามสวมใส่กางเกงยีนส์ ห้ามสวมรองเท้าแตะหรือรองเท้ารัดส้น
ลงทำการแข่งขัน)

๕.๒ อุปกรณ์การแข่งขันผู้เข้าแข่งขันให้ใช้ลูกเปตองที่ถูกต้องตามกติกาการ
แข่งขันและสมาคมเปตองแห่งประเทศไทยฯ ให้การรับรอง

๖. ข้อปฏิบัติในการแข่งขัน

๖.๑ ผู้เข้าร่วมการแข่งขันต้องยอมรับคำตัดสิน และให้ความร่วมมือในการ
ปฏิบัติงานของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน กรรมการตัดสิน และเจ้าหน้าที่ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในการ
แข่งขันโดยเคร่งครัด

๖.๒ กำหนดการส่งรายชื่อผู้เข้าแข่งขันและข้อกำหนดเวลาแข่งขัน

๖.๒.๑ ให้ผู้จัดการทีมส่งรายชื่อผู้เข้าแข่งขันต่อคณะกรรมการจัดการแข่งขันก่อนกำหนดเวลาแข่งขันไม่น้อยกว่า ๓๐ นาทีทุกประเภท

๖.๒.๒ ในทุกประเภทเมื่อถึงกำหนดเวลาแข่งขันแล้ว มาช้ากว่ากำหนด ๕ นาทีแรก ปรับแต้ม นาทีละ ๑ แต้ม เมื่อครบ ๑๐ นาที ปรับแพ้ในเกมนั้น และนักกีฬาจะต้องมาทำการแข่งขันในเกมที่มีการแข่งขันอยู่จนครบ

๖.๓ นักกีฬาสารองอนุญาตให้เปลี่ยนผู้เล่นสำรองได้ตลอดการแข่งขัน แต่ทั้งนี้ให้เปลี่ยนได้ต่อเมื่อจบเป่าเท่านั้น และเปลี่ยนได้เพียง ๑ ครั้ง ต่อเกม โดยการเปลี่ยนตัวต้องแจ้งต่อคณะกรรมการควบคุมการแข่งขันทุกครั้ง

๖.๔ ตลอดเวลาการแข่งขันผู้เข้าแข่งขันต้องประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นนักกีฬาที่ดีและต้องปฏิบัติตามระเบียบและกติกาการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

๗. การสมัครเข้าแข่งขัน และหลักฐานการสมัคร

๗.๑ ใบแยกประเภทการแข่งขันตามแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ หลักฐานประกอบการเข้าแข่งขัน

๗.๒ หลักฐานประกอบการเข้าแข่งขัน

๗.๒.๑ บัตรบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗.๒.๒ หากไม่มีบัตรบุคลากร หรือไม่สามารถนำมาแสดงได้ให้แสดงหนังสือสัญญาจ้าง^{๕๙}

กรีกา

๑. ประเภทการแข่งขันและรุ่น

๑.๑ ประเภทชาย และประเภทหญิง อายุไม่เกิน ๒๕ ปี อายุ ๓๐-๓๔ ปี อายุ ๓๕-๓๙ ปี อายุ ๔๐-๔๔ ปี รุ่นอายุ ๔๕-๔๙ ปี และรุ่นอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔-๕๖.

๑.๒ ประเภททีม (ผสม) อายุ ๔๕-๔๙ ปี อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป น้ำหนัก ๔๐๐ กิโลกรัม
ขึ้นไป

๒. จำนวนนักกีฬาและเจ้าหน้าที่แต่ละโซน

๒.๑ นักกีฬา ๑ คน แข่งขันได้ไม่จำกัดประเภท แต่ต้องอยู่ในช่วงอายุที่กำหนดแต่ละประเภท

๒.๒ ประเภทบุคคลส่งชื่อเข้าแข่งขันได้ไม่เกินประเภทละ ๒ คน

๒.๓ ประเภทวิ่งผลัด (วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร) ให้ส่งได้โซนละ ๑ ทีม ทีมละไม่เกิน ๔ คน

๓. การดำเนินการแข่งขัน

๓.๑ การแข่งขัน (วัน/เวลา ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๒ สถานที่ทำการแข่งขัน (ฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนด)

๓.๓ กติกาการแข่งขัน นอกจากที่ระบุไว้ในระเบียบนี้แล้ว ให้ใช้กติกาของสหพันธ์นานาชาติซึ่งสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ และสมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ใช้อยู่ในปัจจุบัน

๓.๔ เมื่อโซนใดได้ส่งนักกีฬารายงานตัวในวันแข่งขันแล้ว จะทำการเปลี่ยนแปลงไม่ได้

๓.๕ ฝ่ายเทคนิคกรีฑา จะเป็นผู้จัดพวกจับสลากเข้าช่องวิ่ง การแข่งขันประเภทใดที่ส่งรายชื่อนักกีฬาตามบัญชีรายชื่อตามใบแยกประเภทการแข่งขันไม่ถึง ๓ โซนคณะกรรมการจัดการแข่งขันจะไม่จัดให้มีการแข่งขัน

๓.๖ ในวันแข่งขัน เจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมนักกีฬาต้องเป็นผู้นำนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขันไปรายงานตัวต่อเจ้าหน้าที่ ผู้ตัดสินแผนกทะเบียนก่อนการแข่งขัน ๒๐ นาที โดยเจ้าหน้าที่ผู้ตัดสินแผนกทะเบียนจะประกาศเรียกก่อนหมดเวลา ๑๐ นาทีของแต่ละประเภท และเมื่อรายงานตัวแล้วต้องเข้าไปอยู่ในที่กำหนดไว้เพื่อการตรวจสอบต่อไป

๓.๗ ในการแข่งขันทุกชนิดที่จัดให้มีการแข่งขัน นักกีฬาทุกคนจะต้องแสดงบัตรประจำตัวประชาชนต่อนายทะเบียนหรือเจ้าหน้าที่ควบคุมการแข่งขันทุกครั้งก่อนลงทำการแข่งขัน

๓.๘ หากนักกีฬาคนใดไม่สามารถนำบัตรประจำตัวประชาชนฉบับจริง ให้ใช้
สำเนาประจำตัวประชาชนแสดงต่อนายทะเบียนหรือเจ้าหน้าที่ควบคุมการแข่งขัน

๓.๙ กำหนดการแข่งขันแต่ละประเภท แต่ละรายการในวันแข่งขันเวลาทำการ
แข่งขันอาจใกล้เคียงกันนักกีฬาที่เข้าแข่งขันหลายรายการหรือหลายระยะ จะต้องรับผิดชอบและส่ง
นักกีฬาเข้าแข่งขันให้ทันตามที่กำหนดไว้

๓.๑๐ คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะเป็นผู้จัดช่องวิ่งเฉพาะตัว จัดเข้าพวกตาม
ประเภทการแข่งขัน

๔. ประเภทการแข่งขัน

๔.๑ ประเภทชาย

๔.๑.๑ อายุไม่เกิน ๒๕ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐ เมตร, วิ่ง
๘๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร, วิ่ง ๓,๐๐๐ เมตร, วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร

๔.๑.๒ อายุไม่เกิน ๓๐-๓๔ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐
เมตร, วิ่ง ๘๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร, วิ่ง ๓,๐๐๐ เมตร, วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร

๔.๑.๓ อายุไม่เกิน ๓๕-๓๙ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐
เมตร, วิ่ง ๘๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร, วิ่ง ๓,๐๐๐ เมตร, วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร

๔.๑.๔ อายุไม่เกิน ๔๐-๔๔ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐
เมตร, วิ่ง ๘๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร, วิ่ง ๓,๐๐๐ เมตร, วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร

๔.๑.๕ อายุไม่เกิน ๔๕-๔๙ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐
เมตร, วิ่ง ๘๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร, วิ่ง ๓,๐๐๐ เมตร

๔.๑.๖ อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐ เมตร

๔.๒ ประเภทหญิง

๔.๒.๑ อายุไม่เกิน ๒๕ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐ เมตร, วิ่ง
๘๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร, วิ่ง ๓,๐๐๐ เมตร, วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร

๔.๒.๒ อายุไม่เกิน ๓๐-๓๔ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐
เมตร, วิ่ง ๘๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร, วิ่ง ๓,๐๐๐ เมตร, วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร

๔.๒.๓ อายุไม่เกิน ๓๕-๓๙ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐ เมตร, วิ่ง ๘๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร, วิ่ง ๓,๐๐๐ เมตร, วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร

๔.๒.๔ อายุไม่เกิน ๔๐-๔๔ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐ เมตร, วิ่ง ๘๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร, วิ่ง ๓,๐๐๐ เมตร, วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร

๔.๒.๕ อายุไม่เกิน ๔๕-๔๙ ปี วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐ เมตร, วิ่ง ๑,๕๐๐ เมตร

๔.๒.๖ อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐ เมตร

๔.๒.๗ อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป วิ่ง ๑๐๐ เมตร, วิ่ง ๒๐๐ เมตร, วิ่ง ๔๐๐ เมตร

๔.๓ ประเภททีมผสม

๔.๓.๑ วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร อายุ ๔๕-๔๙ ปี

๔.๓.๒ วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป

๔.๓.๓ วิ่งผลัด ๔x ๑๐๐ เมตร น้ำหนัก ๔๐๐ กิโลกรัม ขึ้นไป

๕. การสมัครเข้าแข่งขัน และหลักฐานการสมัคร

๕.๑ ใบส่งรายชื่อแก่นักกรีฑาแต่ละประเภท (รุ่นอายุ)

๕.๒ ใบแยกประเภทการแข่งขันตามแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ

๕.๓ หลักฐานประกอบการเข้าแข่งขัน

๕.๓.๑ บัตรบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หากไม่มีบัตรบุคลากร หรือไม่สามารณนำมาแสดงได้ให้แสดงหนังสือสัญญาจ้าง

๕.๓.๒ บัตรประจำตัวประชาชน หากไม่สามารถนำมาแสดงได้ให้ใช้สำเนาบัตรประชาชนได้^{๖๐}

กีฬาพื้นบ้าน

๑. กีฬาซ่อนลูกโป่ง

ผู้เล่น ชาย ๕ คน หญิง ๕ คน

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗-๑๑๐.

อุปกรณ์การเล่น ๑. ซ้อนขนาดเท่ากัน ทีมละ ๒ คัน

๒. ลูกปิงปอง ทีมละ ๑ ลูก

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละทีมถือซ้อนไว้ฝั่งละ ๑ อัน ให้ซ้อนมีลูกปิงปองวางอยู่ที่ทีมละ ๑ ลูก ยืนอยู่ที่หลังเส้นเริ่มเป็นแถวเรียงหนึ่ง

๒. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งถือซ้อนที่มีลูกปิงปองวางอยู่นั้นแข่งกันไปให้ถึงฝั่งตรงข้ามแล้ววางลูกปิงปองลงบนซ้อนทีมของตัวเอง

๓. ผู้เล่นทีมใดหมดก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ขณะวิ่งแข่งขัน ถ้าลูกปิงปองหล่นจากซ้อนให้ตักปิงปองแล้วเล่นต่อไป

๒. ระหว่างวิ่งแข่งขันห้ามผู้เล่นกลั่นแกล้งกัน ถ้าผู้เล่นคนใดกลั่นแกล้งผู้เล่นทีมอื่นจะถือว่าแพ้

๓. ให้มีกรรมการ ๔ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

๒. กีฬาวีงผลัดสุลาฮูป

ผู้เล่น ชาย ๓ คน หญิง ๓ คน

อุปกรณ์การเล่น สุลาฮูป ทีมละ ๑ วง

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละทีมยืนเรียงแถวสลับชายหญิง ผู้เล่นคนแรกสวม สุลาฮูปไว้ที่เอว

๒. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งหมุนสุลาฮูปหนึ่งรอบแล้วเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนถัดไป

๓. ผู้เล่นทีมใดวิ่งหมุนสุลาฮูปครบก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ขณะวิ่งแข่งขัน ถ้าสุลาฮูปหล่นจากเอวให้หยุด แล้ววิ่งหมุนสุลาฮูปต่อไป

๒. ระหว่างวิ่งแข่งขันห้ามผู้เล่นกลั่นแกล้งกัน ถ้าผู้เล่นคนใดกลั่นแกล้งผู้เล่นทีมอื่นจะถือว่าแพ้

๓. ให้มีกรรมการ ๔ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นตัดสินผลการแข่งขันกีฬาวีงผลัดสุลาฮูป

๓. กีฬาวีงผลัดกระสอบ

ผู้เล่น ชาย ๔ คน หญิง ๔ คน

อุปกรณ์การเล่น กระสอบ ทีมละ ๑ ใบ

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละทีมยืนเรียงแถวสลับชายหญิง ผู้เล่นคนแรกเข้าอยู่ในกระสอบ
๒. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งไปตามจุดที่กำหนดแล้วเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนถัดไป

๓. ผู้เล่นทีมใดวิ่งครบรอบก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ระหว่างวิ่งแข่งขันห้ามผู้เล่นกลั่นแกล้งกัน ถ้าผู้เล่นคนใดกลั่นแกล้งผู้เล่นทีมอื่นจะถือว่าแพ้
๒. ให้มีกรรมการ ๔ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นตัดสินผลการแข่งขัน^{๖๐}

สรุป

การกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ และพละการ และด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเล่นกีฬาจะได้ประโยชน์ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ หากบุคคลใดเข้าใจอย่างผิวเผิน เห็นว่ามีคุณค่าน้อยมาก อาจจะชัดเจนในบางเรื่อง เช่น สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงขึ้น อารมณ์แจ่มใส สนุกสนานร่าเริงมากกว่า แต่คุณค่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬามีอีกมาก ถ้าสามารถเข้าถึงแก่นแท้จริง ๆ กิจกรรมกีฬาสร้างเสริมวินัย และความรับผิดชอบ สร้างเสริมภาวะและการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาได้ดี มีทักษะในการบริหารจัดการ เสียสละ ช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยความเต็มใจ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งช่วยให้ห่างไกลยาเสพติด เป็นต้น กิจกรรมกีฬาเปรียบได้กับการจำลองสถานการณ์ในการดำเนินชีวิตจริง ดังนั้น ทุกคนสามารถถ่ายโยงและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคภัยเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑-๑๒๓.

กีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขัน เกมส์ หรือการละเล่นที่ใช้แรงกาย การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ และแม้แต่การปฏิบัติงานหนัก หรืองานอดิเรกที่ใช้แรงกายสามารถนำมาใช้ดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว อันเป็นบ่อเกิดแห่งพัฒนาการด้านต่างๆ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายยิ่งขึ้น ผลทางมุมกลับที่เกิดขึ้นก็คือ การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะตามมา เช่น ความอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น

การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครรภ์และคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยให้ประหยัดค่ารักษาพยาบาลเพราะมีภูมิคุ้มกันทางสูง ซึ่งเป็นผลมาจากการออกกำลังกายนั่นเอง

สำหรับการจัดการแข่งขันกีฬาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาระดับสูงทางด้านพระพุทธศาสนา ซึ่งบุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ที่ปฏิบัติหน้าที่ในส่วนงานของมหาวิทยาลัย ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน และหน่วยวิทยบริการทุกแห่ง จะได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์และเชื่อมสัมพันธ์ไมตรี อันมีกิจกรรมกีฬาเป็นสื่อกลาง โดยจัดแบ่งโซนตามสภาพภูมิประเทศ คือ (๑) โซนภาคกลางรวมกับโซนภาคใต้ เป็นสีแดง (๒) โซนภาคเหนือทั้งหมด เป็นสีน้ำเงิน (๓) โซนอีสานเหนือ เป็นสีเหลือง และ (๔) โซนอีสานใต้ เป็นสีส้ม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมที่นำบุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ทั้งหมดของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมุ่งเน้นความสามัคคี ความรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สมกับบางส่วนของเนื้อหาเพลงกราวกีฬาว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ แก้กองกิเลสทำคนให้เป็นคน”

การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้บุคลากรทุกภาคส่วนเกิดความรัก ความสามัคคี การรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักกีฬามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยังสืบสานสายใยความรักความสามัคคีและมิตรภาพระหว่างผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการกีฬาในกลุ่มมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทั่วประเทศ