

วิทยาศาสตร์การกีฬา

ชีวกลศาสตร์ทางการกีฬา Sports Biomechanics



Sports for Learning and Life Quality

logastex.com

อภิชาติ อ๋อบลร้อย
อลบกรณ์ คำด้วง

คำนำ



ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งในการพัฒนาให้ “นักกีฬา” มีศักยภาพและสมรรถภาพเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศจนถึงความเป็นนักกีฬาอาชีพ กล่าวคือ ช่วยให้ผู้ที่เล่นกีฬาสามารถเล่นกีฬานั้นๆ ได้ดีขึ้นจนอาจถึงขั้นเล่นกีฬานั้นๆ เป็นอาชีพสร้างรายได้ให้กับตัวเองได้เลย ยกตัวอย่างนักกีฬาอาชีพของไทยที่ประสบความสำเร็จ เช่น ภารดร ศรีชาพันธุ์ (นักเทนนิส) และ ธงชัย ใจดี (นักกอล์ฟ) นอกจากพรสวรรค์และการทุ่มเทในการฝึกซ้อมแล้ว การใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ในส่วนของการกินอาหาร การดูแลสภาวะของจิตใจ และการดูแลสภาวะของร่างกาย เพื่อความพร้อมหรือเมื่อได้รับบาดเจ็บ ล้วนมีส่วนช่วยให้ นักกีฬาสามารถทำผลงานได้ดีถึงดีขึ้น จะเห็นได้ว่าประเทศต่างๆ ที่มีชื่อเสียงในด้านกีฬา รวมทั้งนักกีฬาอาชีพระดับโลกต่างให้ความสำคัญกับการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาไป ใช้ ไม่ใช่เฉพาะในวงการกีฬาหรือสถาบันการศึกษา บุคคลทั่วไปก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

หนังสือชีวกลศาสตร์เล่มนี้ได้เรียบเรียงโดยการรวบรวมองค์ความรู้ตามหลักวิชาการและหลักที่มีการประยุกต์ให้เข้ากับสมัยและความสามารถทักษะของนักกีฬาและทีมผู้ฝึกสอนหรือผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้ง่ายต่อการอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์ที่ว่าด้วยการทำงานของกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น และข้อต่อ เพื่อนำไปสู่การใช้แรงในการเคลื่อนไหว หรือปฏิบัติทักษะของร่างกายให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในแต่ละชนิดหรือประเภทกีฬา ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องทางด้านเทคนิคและทักษะกีฬาแต่ละบุคคลได้อย่างกลมกลืนกับระดับความสามารถที่เป็นจริงของนักกีฬาผู้นั้นที่ถูกต้องเหมาะสมกับประเภทกีฬาและนักกีฬาแต่ละบุคคลเพื่อให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการฝึก ออกกำลังกายและกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้ ประกอบกับในแต่ละบทของหนังสือจะมีแบบฝึกหัดประจำบท สำหรับการทดสอบความจำและความเข้าใจด้วย

คณะผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือชีวกลศาสตร์เล่มนี้จะเป็นแนวทางเบื้องต้นของการศึกษาเรียนรู้ในเรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมถึงการเป็นคู่มือกีฬาของผู้สนใจในเรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬาให้ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นและกว้างขวางขึ้นอันจะเป็นทางเลือกให้คุณ นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปหันมาสนใจวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป



สารบัญ



คำนำ

วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

สารบัญ

บทที่ 1	บทนำว่าด้วยวิทยาศาสตร์การกีฬา แบบฝึกหัดประจำบท	1
บทที่ 2	ชีวกลศาสตร์ทางการกีฬา ชีวกลศาสตร์พื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์และพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา มิติของการเคลื่อนที่ การวิเคราะห์การเคลื่อนที่ของร่างกายหรือวัตถุที่มีลักษณะเป็นเส้นตรงหรือเส้นโค้ง การวิเคราะห์การหมุนของร่างกายหรือวัตถุ การวิเคราะห์การเคลื่อนที่ของร่างกายหรือวัตถุที่ลอยในอากาศ การทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนที่ได้ไกลในกีฬาที่ตัดสินกันด้วยระยะทาง การทำให้เกิดแรงส่งจากพื้น แรงที่มากระทำต่อวัตถุนั้นต้องถูกเวลาและนานพอเหมาะ การประเมินความถูกต้องและประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว แบบฝึกหัดประจำบท	11
บทที่ 3	การประยุกต์ชีวกลศาสตร์ในวงการกีฬา แบบฝึกหัดประจำบท	59
บทที่ 4	บทสรุป	71



วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต



เนื่องจาก วิทยาศาสตร์การกีฬา(Sports science) เป็นเรื่องของการศึกษาเกี่ยวกับการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์สาขาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ “ร่างกาย” เช่น วิชากายวิภาคศาสตร์ หรือวิชาสรีรวิทยา เรื่องของ “จิตใจ” เช่น วิชาจิตวิทยา และความรู้ทางด้าน “การปฐมพยาบาล” มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เพราะเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายหรือการปรับปรุงการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และมีความมุ่งหมายที่จะพัฒนาและส่งเสริมเพื่อสมรรถภาพ ซึ่งการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ มาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกาย หรือ การเล่นกีฬานอกจากจะทำให้เราเข้าใจถึงหลักการทางวิทยาศาสตร์แล้วยังช่วยพัฒนาความสามารถทั้งทางด้านเทคนิคและทักษะทางการกีฬาในทุกประเภท โดยเฉพาะชนิดกีฬาที่เราให้ความสนใจก็จะยิ่งทำได้ดีขึ้น คำว่า “เรียนดี กีฬาเด่น สุขภาพจิตแจ่มใส” ไม่ไกลเกินเอื้อมถ้าเรารู้จักนำวิทยาศาสตร์ไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการเล่นกีฬา โดยใช้กิจกรรมทางด้านพลศึกษาเป็นสื่อและมุ่งหวังที่จะให้ผู้ศึกษาเกิดในสิ่งต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในกิจกรรมหรือการกีฬาในประเภทนั้นๆ ได้ถูกต้อง (Knowledge, Understanding, and Skill of Sports)
2. เพื่อให้เกิดเจตคติ (Attitudes) ที่ดีต่อการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย
3. เพื่อให้เกิดการฝึกหัด (Practices) อย่างถูกต้อง ตามหลักและวิธีการจนเป็นนิสัย (Habits)
4. เพื่อให้เห็นความสำคัญของสุขภาพ (Health) และสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อฝึกและพัฒนาในด้านการเคารพในกฎ กติกา และปลูกฝังการมีวินัย การมีน้ำใจนักกีฬา
6. เพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจ ในเรื่องกายภาคศาสตร์ขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและมีบทบาทต่อการเคลื่อนไหวมาก
7. เพื่อให้รู้จัก เลือกกิจกรรมกีฬาสำหรับตนเอง และสามารถแนะนำผู้อื่นได้

8. สามารถกำหนดโปรแกรมการสร้างสมรรถภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเองและผู้อื่น ตามวัยและเพศได้

9. ให้รู้จักป้องกัน หลีกเลียงอันตราย อันอาจเกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

10. ให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

ประกอบสุขภาพเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิต หากกล่าวถึงสุขภาพตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก หมายถึง ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งความสมบูรณ์ของร่างกายคือการที่ร่างกายของเรามีความแข็งแรง คล่องแคล่วไม่เป็นโรค และไม่พิการ ความสมบูรณ์ทางจิต คือ การที่เรามีจิตใจที่เป็นสุข ร่าเริง มีสติ ความสมบูรณ์ทางสังคมคือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณเกิดขึ้นเมื่อเราทำความดี เช่น รู้จักการเสียสละ มีความเมตตา กรุณา เป็นต้น สุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน

โดยที่การพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงควรพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ การพัฒนาทางด้านสังคม อันได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ หรือจากหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้น การใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน การปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ได้แก่ การเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่างๆ การศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ รวมไปถึงการหัดสังเกต และติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม แต่ในโลกยุคปัจจุบันการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีได้ จำเป็นต้องมีการใช้เรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาร่วมด้วย

สำหรับการรวบรวมและเรียบเรียงชุดหนังสือว่าด้วยวิทยาศาสตร์การกีฬานี้เป็นการผสมผสานระหว่างวิชาการหลักของวิทยาศาสตร์การกีฬาหลักกับแนวทางประยุกต์ใช้รวมถึงบริบทของวงการโลกกีฬาที่เป็นปัจจุบันเพื่อให้ผู้ใช้ชุดหนังสือนี้สามารถที่จะได้ความรู้ วิชาการ ความรู้ทั่วไป ความรู้อื่น ๆ คณะเรียบเรียงจึงได้เลือกมาในสาระที่เห็นว่าเป็นประโยชน์กับผู้ใช้หนังสือมากที่สุด 8 เรื่อง ได้แก่

1. สรีรวิทยาทางการกีฬา
2. ชีวกลศาสตร์การกีฬา
3. เวชศาสตร์การกีฬา
4. โภชนาการทางการกีฬา
5. เทคโนโลยีทางการกีฬา
6. จิตวิทยาการกีฬา
7. ทักษะและการฝึกซ้อมกีฬา

โดยชุดหนังสือได้เพิ่มสาระอีก 2 เรื่อง คือ การบาดเจ็บทางการกีฬากับการควบคุมสารต้องห้ามทางการกีฬา ซึ่งคณะผู้เรียบเรียงเห็นว่าทั้ง 2 เรื่องนี้มีความทันสมัยและยังไม่ค่อยมีผู้เขียนหรือรวบรวมเรียบเรียงไว้ จึงได้เรียบเรียงขึ้นเพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บจากกีฬารวมไปถึงเป็นคู่มือพื้นฐานในเรื่องของการควบคุมการใช้ยาและสารต้องห้ามและการกำหนดบทลงโทษ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา พ.ศ. 2555 อีกทั้งยังเป็นความรู้ในระดับมาตรฐานสากลเพื่อรองรับการแข่งขันกีฬาในระดับชาติและระดับนานาชาติต่อไป ดังนั้น คณะผู้เรียบเรียงเห็นว่าประโยชน์ของการเล่นกีฬานั้นมีมากมาย แต่จุดมุ่งหมายปลายทางของการเล่นกีฬาคือการสร้างคน การทำให้คนเป็นคนขึ้นมาได้ โดยความหมายของคำว่าคนในที่นี้จะต้องเป็นคนที่มีความประพฤติดีเป็นนักกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา (Sporting Spirit) ซึ่งคำว่าน้ำใจนักกีฬานั้นเกิดขึ้นได้จากการเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม ไม่เอาเปรียบคู่แข่ง ไม่แบ่งชั้นวรรณะ เชื้อชาติ ศาสนา ในการเล่นทุกคนมีความเท่าเทียมกันในการเล่น หากเกิดการเล่นที่พลาดพลั้งก็ให้อภัยซึ่งกันและกัน การเล่นกีฬาจึงถือได้ว่าเป็นยาวิเศษขนานหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้ที่เล่นกีฬานั้นก็คือช่วยเปลี่ยนแปลงนิสัยช่วยขจัดสิ่งที่ไม่ดีไม่งามให้ออกจากตัวเองและทำให้บุคคลผู้นั้นมีคุณลักษณะที่ดีที่สังคมพึงปรารถนา เพราะการมีน้ำใจนักกีฬานั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกๆ สังคม ทุกชาติทุกภาษาล้วนต้องการให้ประชาชนพลเมืองของตนเองทุกคนมีน้ำใจนักกีฬาในจิตใจทั้งสิ้น โดยมีความเชื่อว่าถ้าประชาชนพลเมืองทุกคนมีน้ำใจนักกีฬาแล้วนั้นจะช่วยทำให้สังคมเกิดความร่วมมือกัน มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความรักความสามัคคีกัน ช่วยกันรักษาและปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของสังคมที่วางไว้ ทำยที่สุดก็เป็นวิถีทางนำมาซึ่งประสิทธิภาพและคุณภาพของการมีชีวิตอยู่ร่วมกันของสังคมได้อย่างยั่งยืนต่อไป

เนื่องจาก ทรัพยากรที่ล้ำค่าที่สุดในโลกใบนี้คือ มนุษย์ ก่อนจะพัฒนาอย่างอื่นต้องพัฒนาคนก่อนเป็นอันดับแรก ดึกที่สร้างผิด เรายังทบทวนได้ สร้างใหม่ได้ แต่ถ้าคนถูกสร้างมาผิดๆ ตั้งแต่เด็ก เมื่อโตขึ้นมาเราจะทำยังไง คนไม่เหมือนกับสิ่งปลูกสร้าง แล้วยิ่งถ้าคนที่ถูกสร้างมาผิดๆ ไปสร้างเครือข่ายที่ผิดๆ ต่อไปอีก ปัญหาก็ยิ่งจะเกิดเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ ทุกฝ่ายจึงต้องให้ความสำคัญเรื่องของกีฬา ดังพระราชดำรัสของในหลวง “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” วันนี้เราเห็นได้ชัดเจนว่า กีฬา ช่วยสร้างคนจริงๆ สร้างให้รู้จักวินัย รู้จักระเบียบ กฎ กติกา มารยาท สอนให้อยู่ร่วมกับสังคมได้ด้วยความเรียบร้อย ผิดเมื่อไหร่ มีการตักเตือน มีทั้งใบเหลือง ใบแดง ตรงกับคำที่ว่า “เป็นนักกีฬา ต้องเคารพกฎกติกา เป็นปวงประชา ต้องเคารพกฎหมาย” ถ้าคนเราไม่เคยรู้จักเคารพ กฎ กติกา มาก่อน แล้วอยู่ๆ จะให้มาเคารพกฎหมายเลย คงเป็นเรื่องยาก นั่นคือการหล่อหลอมคนให้อยู่ร่วมกันได้ด้วย กฎ กติกา ของกีฬา ด้วยการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการปรับปรุง ท่าทาง ทักษะ ทศนคติ และวิธีการของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายให้ได้ประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีความปลอดภัยมากที่สุด ซึ่งประโยชน์วิทยาศาสตร์การกีฬานำมาสู่การเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน การศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา ทำให้เข้าใจและแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นของการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกาย
2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อาจจะทำให้ทั้งคุณและโทษได้ ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา จะช่วยจัดคนกับกีฬาให้เหมาะสมซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดประโยชน์โดยไม่มีโทษเจือปน
3. การแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อที่จะก่อให้เกิดความสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังหมายถึงชื่อเสียงของหมู่คณะหรือแม้แต่ประเทศชาติ วิทยาศาสตร์การกีฬาจึงช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหลายแง่ อาทิ การคัดเลือกนักกีฬา การฝึกซ้อม การบำรุงตัวและการประเมินผลจากการฝึกซ้อม เป็นต้น
4. การบาดเจ็บระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา มีลักษณะจำเพาะซึ่งแตกต่างจากการบาดเจ็บธรรมดา การปฏิบัติอย่างถูกต้องเป็นขั้นตอน จะช่วยให้นักกีฬาที่บาดเจ็บ กลับมาเล่นได้ใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยความปรารถนาดี

คณะผู้เรียบเรียง



บทที่ 1 บทนำ

ว่าด้วยวิทยาศาสตร์การกีฬา



วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือ Sports Science เป็นศาสตร์ผสมผสานระหว่างสุขภาพ และการแพทย์ที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับกระบวนการศึกษา สังเกต และการค้นคว้าเชิงประจักษ์ การเคลื่อนไหวทางธรรมชาติของมนุษย์และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในการออกกำลังกายและเล่น กีฬาแล้วจัดเข้าเป็นระบบและระเบียบเป็นชุดความรู้ เพื่อนำไปสู่การสนับสนุนการเสริมสร้าง สุขภาพ การเพิ่มพูนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และทักษะการเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬาเกี่ยวข้องกับ ศาสตร์หลายสาขาวิชา เช่น สรีรวิทยา กีฬาเวชศาสตร์ ชีวกลศาสตร์ จิตวิทยาการ กีฬา โภชนาการการกีฬา และเทคโนโลยีการกีฬา โดยผสมผสานความรู้ทางการแพทย์และ วิทยาศาสตร์เพื่อออกแบบการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ การแพทย์ ทั้งนี้ เพื่อให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายบังเกิดผลดี ในการเสริมสร้างประสิทธิภาพและสมรรถภาพทางกายในการทำงานหรือการออกกำลังกาย

ดังนั้น วิทยาศาสตร์การกีฬา จึงเป็นศาสตร์ที่มีบทบาทในการพัฒนาและยกระดับ มาตรฐานการกีฬาของชาติให้สูงขึ้น โดยอาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เข้ามาช่วยเสริมสร้าง และพัฒนาสมรรถภาพทางกายหรือการปรับปรุงเสริมสร้างการทำงานของระบบต่าง ๆ ของ ร่างกายให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยมีองค์ประกอบที่เป็นส่วนสำคัญ คือ ความบ่อยครั้งของการ ฝึกปริมาณของการออกกำลังกาย และชนิดของการออกกำลังกาย สภาวะทาง โภชนาการ ลักษณะตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล อุปนิสัยรวมทั้งการประกอบอาชีพของบุคคล นั้น ๆ ดังนั้น วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) จึงไม่ควรอยู่ในเฉพาะบุคลากรด้านการ กีฬา แต่ควรเป็นชุดความรู้และประสบการณ์ที่ทุกคนในสังคมและประเทศชาติจะ ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ เพราะ

1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน การศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา ให้เข้าใจและแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นของการออกกำลังกาย และโทษของการขาด การออกกำลังกาย

2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อาจจะทำให้ทั้งคุณและโทษได้ ความรู้ ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา จะช่วยจัดคนกับกีฬาให้เหมาะสมซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดประโยชน์ โดยไม่มีโทษเจือปน

3. การแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อที่จะก่อให้เกิดความสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังหมายถึงชื่อเสียงของหมู่คณะหรือแม้แต่ประเทศชาติ โดยวิทยาศาสตร์การกีฬามีบทบาทในการช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหลายแง่ อาทิ การคัดเลือกนักกีฬา การฝึกซ้อม การบำรุงตัวและการประเมินผลจากการฝึกซ้อม เป็นต้น

4. การบาดเจ็บระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา มีลักษณะจำเพาะซึ่งแตกต่างจากการบาดเจ็บธรรมดา การปฏิบัติอย่างถูกต้องเป็นขั้นตอน จะช่วยให้นักกีฬาที่บาดเจ็บ กลับมาเล่นได้ใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจุบัน สถาบันการศึกษาต่าง ๆ รวมทั้งหน่วยงานของภาครัฐบาลและเอกชน ได้เน้นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น เพราะต่างก็มีความมุ่งหวังว่า ถ้าร่างกายมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ก็จะเป็นพื้นฐานของความสำเร็จในการประกอบภารกิจในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งด้านการกีฬา

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาสุขภาพและการกีฬาของชนชาติทุกระดับ และเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศ นอกจากการอาศัยความสามารถเฉพาะตัว หรือพรสวรรค์ของนักกีฬา แล้วการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาสาขาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับนักกีฬา จะทำให้การเสริมสร้างสมรรถนะของนักกีฬาสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างเป็นขั้นตอนและยั่งยืนได้ ส่งผลให้มีศักยภาพและประสิทธิภาพในการแข่งขัน และประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นในอนาคตต่อไป ดังนั้น วิทยาศาสตร์การกีฬาจึงเป็นกระบวนการในการพัฒนาศักยภาพและความสามารถของนักกีฬาให้ก้าวไปสู่ความพร้อมและความสมบูรณ์สูงสุด ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและเทคนิคทักษะกีฬาในช่วงการแข่งขัน ตลอดจนพัฒนาไปสู่ความสามารถสูงสุดแต่ละบุคคลอย่างเป็นระบบ ซึ่งประกอบด้วยองค์รวมของศาสตร์สาขาต่าง ๆ โดยในแต่ละสถาบันและลักษณะทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์ทางการกีฬา ได้มีการกล่าวถึงหรือจำแนกแตกต่างกันไป แต่ในภาพรวมสามารถระบุได้ อาทิเช่น

1. **สรีรวิทยาทางการกีฬา (Sports Physiology)** สาขาวิชานี้เกี่ยวข้องกับสรีรวิทยา (Physiology) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (Exercise physiology) กายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) ชีวเคมีและโภชนาการ (Biochemical nutrition) ของคนหรือนักกีฬานอกจากนี้ยังอาจจะครอบคลุมไปถึงเภสัชวิทยา (Pharmacology) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับยาสารกระตุ้นและฮอร์โมนอีกด้วย