

กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

กรีฑา



เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน

ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด

ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้
ถ้าคนในชาติมีวินัย



กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

กรีฑา

เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน
ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน
และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เขียน : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบูลย์
ชื่อเรื่อง : กริษา
จำนวนหน้า : 196 หน้า
ISBN : 978-616-7952-02-4
พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน 2557
จำนวนที่พิมพ์ : 5,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท เต็มรักการพิมพ์ จำกัด
44 หมู่ 6 ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง
จังหวัดนนทบุรี 11110
โทร. 0 2159 8644 โทรสาร 0 2159 8645
จัดพิมพ์โดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อีคิวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
จัดจำหน่ายโดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อีคิวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
ออกแบบปก : อภิชาติ อ่อนสร้อย
ลิขสิทธิ์ : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบูลย์
ราคา : 180 บาท

ก็พามีความสำคัญอย่างยิ่ง
สำหรับชีวิตของแต่ละคน
และชีวิตของบ้านเมือง

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชทานแก่เชิญองค์พระเทพโมลีในหลวงในวโรกาสแห่งมหาดิ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๓๑)

ป้ายพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประดิษฐาน ณ หน้าอาคารรัฐสภา ๒ กรุงเทพมหานคร

คำนำ

กรีฑา เป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน และเป็นกีฬาอดฮิตที่นิยมเล่นกันอย่างกว้างขวางในประเทศและต่างประเทศ และเป็นกีฬาที่อยู่ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ที่รัฐให้การสนับสนุนและส่งเสริมอย่างครบวงจร ทั้งกีฬาพื้นฐาน สุขภาพ และนันทนาการ และทั้งกีฬาเพื่อมุ่งไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน และกีฬาเพื่อการอาชีพ อีกทั้งเป็นชนิดกีฬาประเภทหนึ่งที่มีการกีฬาแห่งประเทศไทยมีข้อผูกพันที่ผลักดันไปสู่กีฬาอาชีพอย่างเต็มตัว ที่สำคัญกรีฑาจัดเป็นกีฬาสากลที่ได้รับการบรรจุให้ทำการแข่งขันรายการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ทั้งในระดับชาติ เช่นกีฬานักเรียน กีฬามหาวิทยาลัย กีฬายาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และระดับนานาชาติ รวมทั้งกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ นอกจากนี้ กรีฑายังเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่นิยมเล่นเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน ทั้งในระดับโรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ กรีฑา จึงเป็นทั้งกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขัน กีฬาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และกีฬาเพื่อมวลชน สำหรับประเทศไทย กรีฑา ถือว่าเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่เด็ก เยาวชน และประชาชนรู้จักและคุ้นเคยเป็นอย่างดี โดยคำว่า “กรีฑา” แทนจะใช้แทนคำว่ากีฬาก็ได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากรีฑานอกจากจะเป็นชนิดกีฬาที่มีความโดดเด่นในการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศแล้ว ยังเป็นกิจกรรมกีฬาที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในแง่ของการสร้างเสริมสุขภาพ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และส่งเสริมระเบียบวินัยของคนในชาติอีกด้วย

athletics



ทีมงานผู้เรียบเรียง หวังว่าหนังสือกรีฑากีฬาเพื่อการเรียนรู้
และพัฒนาคุณภาพชีวิตเล่มนี้ จะเป็นคู่มือกีฬาเรียนรู้ส่วนหนึ่งที่ช่วย
พัฒนาและส่งเสริมกรีฑาให้ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นและกว้างขวางขึ้น
อันจะเป็นการเสนอทางเลือกให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้หันมา
สนใจเล่นและฝึกฝนกรีฑาต่อไป

athletics



กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ

หนังสือชุดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหนังสือชุดกีฬาซึ่งประกอบด้วยหนังสือกีฬา 15 ชนิดกีฬา 15 ทักษะ 15 เล่ม จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ในประเทศ โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชน ที่กำลังอยู่ในวัยศึกษา ได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน ให้สามารถก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเพื่อใช้กีฬาเป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรอย่างครบวงจร ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ เป็นการเตรียมความพร้อมบุคลากรของประเทศเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปลายปี 2558 (2015)

การเล่นกีฬาประจำ จะเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญ ไม่ต่ำกว่า 10 โรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น และห่างไกลจาก ยาเสพติด และอบายมุข นอกจากนี้ กีฬายังจะปลูกฝังให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ เข้มแข็ง หนักแน่น อดทน และ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ รวมทั้ง ยังช่วยเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความตระหนักในการปฏิบัติตามกฎ กติกา และกฎหมาย ของบ้านเมือง รวมทั้งมีน้ำใจ นักกีฬา รู้แพ้-ชนะ และรู้ถ้อย

athletics



ปัจจุบัน กิจกรรมการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาเป็นที่นิยม และได้รับการสนับสนุนของประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทยไปทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีรายการแข่งขันกีฬาทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ เป็นจำนวนมาก เด็กและเยาวชน หรือผู้ที่มิมีทักษะในการเล่นกีฬาสามารถที่จะพัฒนา ฟีคฝน และเพิ่มทักษะ และความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาต่อยอดไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันได้อย่างไม่มีขีดจำกัด การเล่นกีฬาเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันนำมาซึ่งชื่อเสียงและเกียรติยศให้กับตัวนักกีฬา ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างกว้างขวาง และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนในการที่จะออกมาเล่นกีฬาเพื่อสานความฝันให้เป็นจริง และกีฬายังสามารถยึดเป็นอาชีพที่มั่นคง สามารถสร้างฐานะทางสังคมและรายได้ให้กับครอบครัวนักกีฬาได้เป็นอย่างมาก ถือเป็นอาชีพที่ทำหาย และสร้างกำไรชีวิตให้กับนักกีฬาอย่างไม่เป็นรองอาชีพใดในโลก

นอกจากนี้ กีฬายังจัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาศักยภาพประชากรของประเทศได้อย่างมีคุณภาพและอย่างครบวงจร ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งในการเตรียมความพร้อมประชากรของประเทศเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในปี 2558 อีกด้วย

ดร.สุชาติ วงศ์สุวรรณ
ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



กรีฑา...กีฬาเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

“กีฬา” แม้จะเป็นคำสั้นๆ แต่เมื่อพิจารณาถึงผลหรือสิ่งตอบแทนที่จะพึงได้รับจากการเล่นกีฬาแล้ว ถือว่ามีคุณค่าและประโยชน์ต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติอย่างลึกซึ้ง จนไม่สามารถที่จะประเมินเป็นจำนวนเงินได้ เพียงแค่กับการได้เริ่มเล่นกีฬา สิ่งที่ได้รับผลตอบแทนเป็นรูปธรรมทันที คือ การเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีชีวิตที่ห่างไกลจากโรคร้ายแรงชนิดต่างๆ ไม่น้อยกว่า 10 ชนิด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคอ้วน โรคภูมิแพ้ และโรคเครียด เป็นต้น ซึ่งหากประชากรของประเทศเป็นเช่นนี้สักครึ่งหนึ่งของจำนวนประชากรทั้งหมด ก็จะทำให้ประเทศชาติสามารถประหยัดงบประมาณในเรื่องการรักษาพยาบาลได้เป็นแสนล้านบาทต่อปี และสิ่งที่ได้รับตอบแทนอีกประการหนึ่ง ที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน คือ ชีวิตจะได้รับการซึมซับและปลูกฝังในเรื่องระเบียบ วินัย กฎกติกาในการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจนักกีฬามีความอดทน และอดทน หากประเทศใด เมืองใด ประกอบไปด้วยประชากรที่มีคุณสมบัติเช่นว่านี้ ประเทศนั้น เมืองนั้น ย่อมอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข สามารถที่จะแข่งขันกับประเทศใดๆ ในโลกนี้ได้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เป็นที่สองรองใคร

ดังนั้น กีฬาก็จึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของ

athletics



แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพคนอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 ที่กำหนดให้กระบวนการเรียนรู้ไม่เพียงเฉพาะเรียนรู้อยู่ภายในสถาบันการศึกษา หรือในโรงเรียนเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อสนองตอบต่อแนวคิดกระบวนการพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ที่มุ่งการพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม ซึ่งถือเป็นการเตรียมพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศชาติให้มีศักยภาพและคุณภาพในการแข่งขัน เพื่อให้สอดคล้องกับการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 ซึ่งการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จะทำให้มีการแข่งขันในด้านต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียนอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุน ที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของประเทศโดยรวมเป็นอย่างมาก

โดยแท้จริงแล้ว การเล่นกีฬา นั้น เปรียบเสมือนกับสถานการณ์ที่จำลองมาจากชีวิตจริง ที่มีทั้งความสมหวัง ผิดหวัง มีทั้งชัยชนะ และความพ่ายแพ้ ในขณะเดียวกัน เกมกีฬาจะมีกระบวนการวางแผนการเล่นอย่างสุขุมรอบคอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ถ้าประสบความพ่ายแพ้ ก็จะต้องลุกขึ้นมาวางแผนและต่อสู้ใหม่ ชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีทั้งความผิดหวัง สมหวัง ทุกข์ สุข และปัญหาอุปสรรค ซึ่งหากชีวิตมีการวางแผนที่ดี เช่นเกมการแข่งขันกีฬาแล้ว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประสบความสมหวังมากกว่าผิดหวัง การเล่นกีฬามีกฎกติกาเป็นกรอบในการเล่นให้เกิดความเรียบร้อย ฉันทัด การใช้ชีวิตในสังคมก็มีกฎกติกาของบ้านเมืองเป็นกรอบในการดำรงชีวิตให้มีความสุขสงบสุข ฉะนั้น การเล่นกีฬาในทางปฏิบัติ จึงถือเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการใช้



กระบวนการเล่นกีฬาซึ่งเป็นสถานการณ์จริง เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างกลมกลืน

ที่ล้ำค่ายิ่งไปกว่านั้น ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การล้มผัสและคุ้นเคยกับการเล่นกีฬา จะเป็นการปลูกฝังและซึมซับกับคุณธรรมนักกีฬา คือ การเป็นผู้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยไปในตัว ซึ่งหากประชาชนในชาติ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน อย่างนักกีฬาแล้ว ก็จะช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกของสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้น ก็จะไม่ใช้ความรุนแรงและความรู้สึกส่วนตัวตัดสิน แต่จะร่วมกันแก้ไขอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ กีฬายังช่วยให้ชีวิตซึมซับกับการไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาของสังคมและบ้านเมือง ยอมรับเสียงข้างมาก ไม่ว่าผลจะออกมาในทางลบหรือทางบวกก็ตาม ดังนั้น กีฬาก็มีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติให้มีความสงบสุขและร่มเย็น สมดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งที่พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือ เนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2531 ความตอนหนึ่งว่า

“...กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง...”

โครงการกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบและรอบด้าน เพื่อนำกีฬาเป็นเครื่องมือในการประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาของสังคมและประเทศชาติอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการพิจารณาคึกษาของคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่เชื่อว่ากีฬาสามารถแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ ดังคำกล่าวของประธานคณะกรรมการ

athletics



การกีฬา วุฒิสภา ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือกีฬาแก้ไขปัญหาชาติ ความตอนหนึ่งว่า “...จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้รู้ว่าพอลงเล่น กีฬา หรือสัมผัสกับกีฬาในสนาม สิ่งก็ตามมาหรือสิ่งที่นักกีฬาจะต้องปฏิบัติกันทุกคนก็คือการเคารพ กฎกติกา การรู้จักให้อภัยและ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ นอกจากนี้ กีฬายังทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่หนักแน่น อุดหนุน และสร้างสรรค์ หากคน ในชาติมีคุณสมบัติดังเช่นนักกีฬาดังกล่าวข้างต้น ย่อมสร้างสรรค์ ให้สังคมและประเทศชาติน่าอยู่ ทั้งนี้ เพราะสมาชิกของสังคม มีระเบียบวินัย ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และให้ อภัยผู้อื่น เพียงแค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่จะนำความสงบสุข และความ เข้มแข็งมาสู่สังคมและประเทศชาติ และมีความเหมาะสมที่จะนำมา เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหของประเทศไทยในปัจจุบัน”

เพื่อให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหชาติ และพัฒนา คุณภาพชีวิตประชากรของประเทศได้อย่างแท้จริง ทีมงานผู้ศึกษา และวิจัย จึงได้ร่วมกันเสนอแนวคิด “กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนา คุณภาพชีวิต” ผ่านเครื่องมือทางกีฬา 15 ชนิดกีฬา เพื่อร่วมกัน ผลักดันแนวคิดกีฬาแก้ไขปัญหชาติได้ในทุกมิติ ให้ไปสู่ผลใน ทางปฏิบัติได้อย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังให้กีฬาเป็น เครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในทุกระดับชั้นอย่าง ครบวงจรและรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย คือ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่ หนักแน่น อุดหนุนและอดทน มีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยไม่ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ความรู้สึกโกรธ หรือความชอบ ไม่ชอบ หรือตามกระแสชกจูงจากอารยธรรมต่างประเทศ มีความ รับผิดชอบ และไม่เห็นแก่ตัว รวมทั้งมีจิตสาธารณะที่ตระหนักถึง



การรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมของสังคมและประเทศชาติร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง และความมั่นคงให้เกิดขึ้นกับประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย ได้พิจารณาเลือกชนิดกีฬาที่เห็นว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยทั้ง 15 ชนิดกีฬา เป็นกีฬาที่อยู่ในแผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาของชาติ แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาอาชีพ และเป็นชนิดกีฬาที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ (เอ็มโอยู) กับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 14 ชนิดกีฬา คือ (1) มวยไทย (2) ฟุตบอล (3) เทเบิลเทนนิส (4) บาสเกตบอล (5) สุนัขเกอร์ (6) กอล์ฟ (7) โบว์ลิ่ง (8) ตะกร้อ (9) เทนนิส (10) กรีฑา (11) ว่ายน้ำ (12) แบดมินตัน (13) เทควันโด (14) วอลเลย์บอล นอกจากนี้ ยังมีกีฬาพื้นบ้านไทย ซึ่งเป็นทั้งกีฬาเพื่อมวลชน และกีฬาเพื่อนันทนาการ ที่อยู่คู่กับประวัติศาสตร์สังคมไทยมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน แต่ขาดการสนับสนุนและส่งเสริมจากภาครัฐและประชาชน และกำลังจะถูกกลืนเลือน จึงควรจะได้รับการสานต่ออย่างยั่งยืน

กรีฑา เป็นกีฬายอดนิยมชนิดหนึ่งของประเทศไทย ที่เด็กเยาวชน และประชาชนนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง และจัดเป็นกีฬาที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ ทั้งในด้านการปลูกฝังคุณธรรมกีฬา คือ การมีระเบียบวินัย การรู้แพ้ รู้ชนะ และด้านการสร้างนันทนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับสังคม นอกจากนี้ เทเบิลเทนนิส หรือปิงปอง ยังเป็นชนิดกีฬาในลำดับต้น ๆ ที่เด็กและเยาวชนของประเทศเลือกเล่นเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ดังจะเห็นได้จากจำนวนเด็กและ

athletics





เยาวชนที่เล่นกีฬาป้องกันเพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ แม้ว่าระดับความสำเร็จในการแข่งขันจะยังไม่โดดเด่นเหมือนกีฬานิตอื่น ๆ ก็ตาม แต่ป้องกัน ก็ยังคงเป็นกีฬายอดนิยมที่เด็ก เยาวชน และประชาชนนิยมเล่นกันเป็นจำนวนมาก และถือเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่จัดเป็นกีฬามวลชนที่เรียกกันว่า “Sport for all” และยังเป็นชนิดกีฬาที่อยู่ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติที่มุ่งพัฒนาศักยภาพและคุณภาพนักกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศ หรือ Sport for Championship ดังนั้น เทเบิลเทนนิส จึงเป็นกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพประชากรที่ครบวงจร จัดเป็นกีฬานิตหนึ่งที่เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ และยังเป็นชนิดกีฬาที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพประชากร เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศให้เข้มแข็งสามารถแข่งขันกับประเทศต่างๆ ในโลกนี้ได้อย่างมีศักดิ์ศรี

สารบัญ

คำนำ.....	1
กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ.....	3
กรีฑา...กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	5
1. ประวัติความเป็นมาของกรีฑา.....	13
2. ทักษะการเล่นกรีฑา.....	33
3. ประเภทกรีฑา	37
4. กติกาการแข่งขันกรีฑา.....	43
5. กรีฑา กีฬาพื้นฐาน มวลชน..... และความเป็นเลิศในการแข่งขัน	149
6. ผลงานนักกรีฑาทีมชาติไทย.....	159
7. คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกรีฑา.....	173
8. บทส่งท้าย กรีฑา..กีฬามวลมนุษยชาติ..... หนึ่งในกีฬาแก้ปัญหาชาติ	181
บรรณานุกรม.....	191

athletics



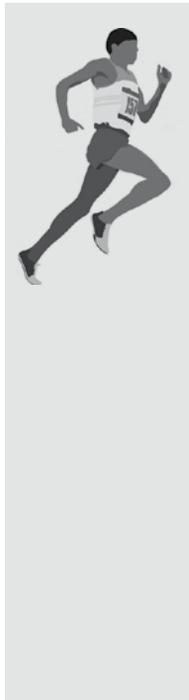
athletics



1

บทนำ

ประวัติความเป็นมาของกรีฑา



athletics



1. การกำเนิดขึ้นของกรีฑา

กรีกทานับเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนานแทบจะกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษยชาติ เพราะแต่ก่อนมนุษย์ไม่รู้จักทำมาหากินเป็นหลักแหล่ง ไม่รู้จักสร้างที่พัก ตลอดจนสร้างเครื่องนุ่งห่มเหมือนมนุษย์ในปัจจุบัน มนุษย์สมัยนั้นต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติ และความดุร้ายของสัตว์ป่านานาชนิด และมีแหล่งที่อยู่อาศัยแห่งเดียวกันคือถ้ำ ซึ่งเรียกว่า “**มนุษย์ชาวถ้ำ**” (Cave man) และที่แห่งนี้เป็นที่ปอบเกิดของเกมการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ รวมทั้งกรีฑา โดยที่มนุษย์เหล่านี้ต้องป้องกันตัวเองจากสัตว์ร้าย บางครั้งต้องวิ่งเร็วเพื่อหนีพ้นจากสัตว์ร้าย การวิ่งเร็ว หากเทียบกับปัจจุบันก็คือการวิ่งระยะสั้น หากการวิ่งหนีต้องใช้เวลาในการวิ่งนานๆ ก็คือการวิ่งระยะยาวหรือวิ่งทน การวิ่งในที่นี้ อาจรวมไปถึงการวิ่งเพื่อไล่จับสัตว์มาเป็นอาหารหรือการต่อสู้ระหว่างเผ่า ซึ่งในบางครั้งและบางโอกาสขณะที่วิ่งนั้น จะมีต้นไม้หรือก้อนหินขวางหน้า ถ้าเป็นที่ต่ำก็สามารถกระโดดข้ามได้ ปัจจุบันคือกีฬาการกระโดดข้ามรั้ว และกระโดดสูง ถ้าต้องการกระโดดข้ามได้ อย่างธรรมดา จำเป็นต้องหาไม้ยาวๆ มาปักกลางลำธารหรือแอ่งหิน และโหนตัวข้ามไปยังอีกฝั่งหนึ่ง กลายเป็นการกระโดดค้ำ การใช้หอกหรือแหลนหลาวที่ทำด้วยไม้ยาวๆ เป็นอาวุธพุ่งฆ่าสัตว์ ปัจจุบันก็กลายมาเป็น **พุ่งแหลน** หรือการเอาก้อนหินใหญ่ๆ มาทุ่มใส่สัตว์ ขว้างสัตว์ ก็ได้พัฒนามาเป็น **การขว้างจักร** ในปัจจุบัน

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าการวิ่ง กระโดด ทุ่ม พุ่ง ขว้าง เหวี่ยง ที่พ่อแม่หรือหัวหน้าเผ่าสั่งสอนถ่ายทอดให้ในสมัยนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยในปัจจุบันนี้ก็มิเช่นเดียวกัน ซึ่งผู้ทำหน้าที่นี้ คือ ครูอาจารย์และโค้ชนั่นเอง สมัยกรีก พบว่าชาวกรีกโบราณ เป็นผู้เริ่มการเล่นกีฬาขึ้นหลายอย่าง เมื่อราว 1,000 ปี ก่อนคริสตกาล



กรีก คือ ชนเผ่าหนุ่มซึ่งอพยพมาจากทางเหนือเข้ามาอยู่ในคาบสมุทรบอลข่าน และตั้งรกรากปะปนกับชาวพื้นเมืองเดิม แล้วสืบเชื้อสายผสมกันมาเป็นชาวกรีก ต่อมากรีกได้เจริญรุ่งเรือง จนถึงขีดสุดในด้านต่างๆ ทั้งด้านปรัชญา วรรณคดี ดนตรี และการพลศึกษา โดยเฉพาะด้านการพลศึกษา นับว่ามีบทบาทสำคัญในชีวิตความเป็นอยู่ของชาวกรีกอย่างยิ่ง เนื่องจากประเทศกรีก มีลักษณะภูมิศาสตร์ที่เต็มไปด้วยภูเขา ความเป็นอยู่ในสมัยนั้น จึงเป็นไปอย่างหยาบๆ กรีกจะแบ่งออกเป็นรัฐ โดยแต่ละรัฐปกครองตนเอง และเมื่อแต่ละรัฐคิดที่จะแย่งกันเป็นใหญ่ จึงมีการต่อสู้และรบพุ่งกันอย่างรุนแรงอยู่เสมอ รัฐที่สำคัญและเข้มแข็งมีอยู่สองรัฐคือ เอเธนส์ และสปาร์ต้า โดยชาวกรีกมีความเชื่อในพระเจ้าต่างๆ หลายนองค์ด้วยกัน เช่น



เทพเจ้าซีอุส (Zeus) เป็นประธานหรือพระเจ้าองค์ใหญ่ที่สุดในบรรดาพระเจ้าทั้งหลาย

athletics

