



เอกสารประกอบการสอน สัปดาห์ที่ 1

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)

เรื่อง การเลือกเสื้อผ้าสำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

วิธีการเลือกชุดแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของกีฬา

ชุดแต่งกายนักกีฬามีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับนักกีฬา ชุดแต่งกายจะต้องให้ เหมาะสมกับชนิดกีฬา เช่น ฟุตบอลก็จะต้องมีรองเท้าฟุตบอล ถุงเท้ายาว เสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับสภาพภูมิประเทศตามฤดูกาล ถูกต้องตามระเบียบและกติกาของแต่ละกีฬาด้วย โดยที่อากาศในประเทศไทยควรหลีกเลี่ยงชุดกีฬาที่ทำด้วยใยสังเคราะห์ เพราะการระบายความร้อนไม่ดี และไม่ซับเหงื่อ

สีของชุดควรใช้สีขาวหรือสีอ่อน เครื่องอุปกรณ์อื่นๆก็จะต้องใช้ให้เหมาะสมกับกีฬา ชนิดนั้น รวมทั้งเครื่องป้องกันอันตรายแก่ร่างกายด้วย ควรจะใส่ให้ครบ ระหว่างพักครึ่งหรือพัก เปลี่ยนตัว ควรจะเช็ดตัวด้วยผ้าขนหนู ชุบน้ำเย็น เช็ดให้ทั่วตัวและเช็ดให้แห้งแล้วเปลี่ยนเสื้อชุด ใหม่ที่สะอาดและแห้ง

การเลือกรองเท้ากีฬาให้เหมาะสม

รองเท้าวิ่ง

รองเท้าวิ่งจะต้องมีแผ่นรองเท้าที่กันกระแทก และจะต้องมีหุ้มส้นที่พอเหมาะ รองเท้าจะป้องกันเอ็นอักเสบ ปวดส้นเท้า และกระดูกหัก

รองเท้าสำหรับเดิน

ควรเป็นรองเท้าที่มีน้ำหนักเบา และควรมีแผ่นกันกระแทกที่ส้นเท้าและกลางบริเวณฝ่าเท้า ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดบริเวณส้นเท้าและฝ่าเท้า พื้นรองเท้าจะออกป้าน ๆ เพื่อให้การถ่ายน้ำหนักจากส้นเท้า ไปยังนิ้วเท้าและลดแรงที่ฝ่าเท้า รองเท้าสำหรับเดินจะมีส่วนหน้าซึ่งค่อนข้างแข็งกว่ารองเท้าวิ่ง

รองเท้าสำหรับเดินเอโรบิก

รองเท้าต้องมีน้ำหนักเบา เพื่อมิให้เกิดอาการเมื่อยเวลาออกกำลังกาย ตรงฝ่าเท้าต้องมีแผ่นกันกระแทกที่นุ่ม เพราะส่วนนี้เป็นส่วนที่มีการกระแทกมากที่สุด

รองเท้าสำหรับการเล่นเทนนิส

ต้องเป็นรองเท้าที่ป้องกันข้อเท้าขณะที่มีการสไลด์ออกข้าง พื้นรองเท้าไม่จำเป็นต้องมีแผ่นกันกระแทกที่หนาเกินไป

รองเท้าสำหรับการเล่นเบสบอล

พื้นรองเท้าต้องหนาและแข็งเพื่อการทรงตัวที่ดี และต้องเป็นรองเท้าหุ้มข้อเพื่อป้องกันข้อพลิก หากใส่รองเท้าแล้วมีปัญหาปวดที่ส้นเท้า ฝ่าเท้าอาจจะต้องหาอุปกรณ์เพิ่มเช่น แผ่นรองส้นเท้า แผ่นรองฝ่าเท้า

บรรณานุกรม

กีฬา. (ม.ป.ป.). วิธีการเลือกชุดแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2553,

จาก http://www.formumandme.com/sport/sport_01.html

เคลิณีวัส. 2553. การเลือกรองเท้ากีฬาให้เหมาะสม. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2553,

จาก <http://www.tomyfarm.com/tomyclub/index.php?topic=2451.0>

