



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



สัปดาห์ที่ 1

การเลือกเสื้อผ้าสำหรับ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ 129-101



วิธีการเลือกชุดแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของกีฬา

- ชุดแต่งกายนักกีฬาจะต้องมีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา สภาพภูมิประเทศตามฤดูกาล ถูกต้องตามระเบียบและกติกาของแต่ละกีฬาด้วย โดยที่อากาศในประเทศไทยควรหลีกเลี่ยงชุดกีฬาที่ทำด้วยใยสังเคราะห์ เพราะการระบายความร้อนไม่ดี และไม่ซับเหงื่อ





การเลือกรองเท้ากีฬาให้เหมาะสม

- รองเท้าวิ่ง
- รองเท้าสำหรับเดิน
- รองเท้าสำหรับเต้นแอโรบิก
- รองเท้าสำหรับการเล่นเทนนิส
- รองเท้าสำหรับการเล่นเบสบอล





รองเท้าวิ่ง

- รองเท้าวิ่งจะต้องมีแผ่นรองเท้าที่กันกระแทก และจะต้องมีหุ้มส้นที่พอเหมาะ รองเท้าจะป้องกันเอ็นอักเสบ ปวดส้นเท้า และกระดูกหัก





รองเท้าสำหรับเดิน

- ควรเป็นรองเท้าที่มีน้ำหนักเบา และควรมีแผ่นกันกระแทกที่ส้นเท้าและกลางบริเวณฝ่าเท้า ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดบริเวณส้นเท้าและฝ่าเท้า พื้นรองเท้าจะออกป้าน ๆ





รองเท้าสำหรับเดินแอโรบิก

- รองเท้าต้องมีน้ำหนักเบา เพื่อมิให้เกิดอาการเมื่อยเวลาออกกำลังกาย ตรงฝ่าเท้าต้องมีแผ่นกันกระแทกที่นุ่ม





รองเท้าสำหรับการเล่นเทนนิส

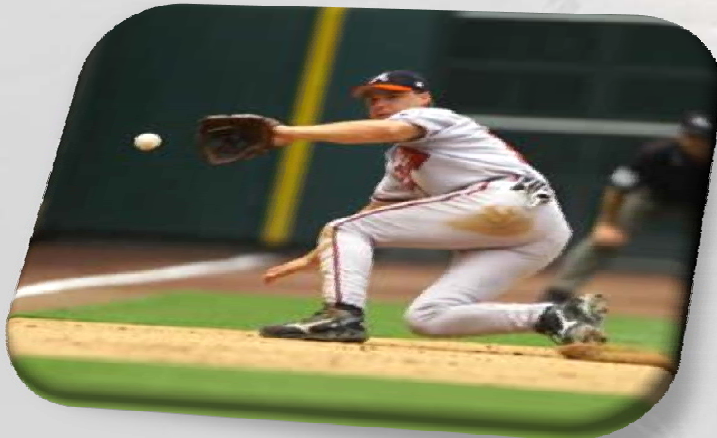
- ต้องเป็นรองเท้าที่ป้องกันข้อเท้าขณะที่มีการสไลด์ออกข้าง





รองเท้าสำหรับการเล่นเบสบอล

- พื้นรองเท้าต้องหนาและแข็งเพื่อการทรงตัวที่ดี และต้องเป็นรองเท้าหุ้มข้อเพื่อป้องกันข้อพลิก





บรรณานุกรม

- กีฬา. (ม.ป.ป.). วิธีการเลือกชุดแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา. สืบค้น เมื่อ 1 มิถุนายน 2553, จาก http://www.formumandme.com/sport/sport_01.html
- เคลิณีวส์. 2553. การเลือกรองเท้ากีฬาให้เหมาะสม. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2553, จาก <http://www.tomyfarm.com/tomyclub/index.php?topic=2451.0>