

## การสร้างสมรรถภาพในการเล่นกีฬาเปตอง

### ความหมาย

สมรรถภาพทางกาย คือ ลักษณะสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อการทำงาน ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีร่างกายสง่างามผอม และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางกายจะต้องประกอบไปด้วยลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. **การทรงตัว** เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่ผู้เล่นเปตองต้องฝึกการทรงตัวให้ได้เพราะในการโยนลูกในแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับกรทรงตัว
2. **ความอ่อนตัว** การเล่นเปตองต้องอาศัยความอ่อนตัว และการยืดตัวเพื่อช่วยในการโยนลูกในแต่ละครั้งและมีประสิทธิภาพมากที่สุด
3. **ความแข็งแรงของร่างกาย** จะช่วยให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถใช้งานได้เป็นระยะเวลานานและสามารถออกกำลังกายได้อย่างอย่างเต็มที่
4. **ความทนทาน** คือการที่จะสามารถเล่นกีฬานั้นๆได้ ต่อเนื่องเป็นเวลายาวนาน เพราะการเล่นแต่ละครั้งต้องเคลื่อนไหว
5. **ความเร็ว** เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่งอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการได้เปรียบในการแข่งขัน
6. **ความว่องไว** หมายถึง ความสามารถที่จะเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายในทุกวิถีทาง ซึ่งเป็นการประสานงานของความยืดหยุ่นกับว่องไว
7. **กำลัง** เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่จะทำให้ นักกีฬาเปตองไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันได้โดยง่าย

### ความมุ่งหมาย

ความมุ่งหมายในการสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬามี 2 อย่าง คือ

1. **ความมุ่งหมายทั่วไป** คือ การสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดทางด้านสรีรวิทยาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย อาจแบ่งได้ดังนี้
  - 1.1 ใช้เป็นกิจกรรมอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมตัวก่อนฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
  - 1.2 ใช้เป็นกิจกรรมเพื่อบริหารร่างกาย ให้เกิดความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อที่อ่อนแอ และไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร
  - 1.3 ช่วยในการยืดเส้นยืดสาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนที่หดสั้นเพื่อจะช่วยในการเคลื่อนไหว และการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มที่
  - 1.4 เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อหลังจากที่กล้ามเนื้อต้องทำงานอย่างหนัก
  - 1.5 เพื่อช่วยพัฒนาและรักษา ให้กลไกการเคลื่อนไหวขณะเล่นเปตองให้สมบูรณ์เป็นไปด้วยดี และมีประสิทธิภาพสูงสุด
2. **ความมุ่งหมายเฉพาะ** คือ การฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ผู้ฝึกซ้อมและ ผู้ฝึกสอนจะมีความ มุ่งหมายเฉพาะในการสร้างอะไร และใช้ทำบริหารท่าใดในการสร้างสมรรถภาพ ให้สมบูรณ์สูงสุด

## การบำรุงรักษาสุขภาพ

การบำรุงรักษาสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง

1. ออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ
2. การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
3. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
4. พยายามหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อ
5. งดเว้นจากสิ่งเสพติดทุกชนิด
6. ทำจิตใจให้ร่าเริงมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ