

ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

ตะกร้อเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไป ไม่จำกัดเวลาหรือสถานที่ เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง อุปกรณ์หาง่าย ราคาถูก เล่นได้ทุกวัย ฝึกง่าย เป็นกีฬาที่ไม่หนักหรือเบาจนเกินไป ถ้าเล่นอยู่เป็นประจำจะก่อให้เกิดประโยชน์ดังนี้

1. ประโยชน์ทางด้านร่างกาย
 - 1.1. ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
 - 1.2. ทำให้เซลล์และกล้ามเนื้อเจริญเติบโตแข็งแรงและมีประสิทธิภาพ
 - 1.3. ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานสัมพันธ์กันดีขึ้น
 - 1.4. ช่วยระบบการขับถ่ายและรักษาอุณหภูมิของร่างกาย
 - 1.5. ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น
2. ประโยชน์ทางด้านอารมณ์
 - 2.1. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อารมณ์แจ่มใส
 - 2.2. ช่วยฝึกการควบคุมอารมณ์ ทำให้อารมณ์มั่นคง
3. ประโยชน์ทางด้านสังคม
 - 3.1. ช่วยเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีเพื่อนมาก
 - 3.2. ฝึกฝนให้รู้จักการเสียสละ
 - 3.3. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. ประโยชน์ทางด้านจิตใจ
 - 4.1. ทำให้เกิดความภูมิใจและมั่นใจในความสามารถของตน
 - 4.2. ส่งเสริมให้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและมีปฏิภาณไหวพริบดี
 - 4.3. ปลุกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ไม่เอาर्डเอาเปรียบผู้อื่น
 - 4.4. เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควร
5. ประโยชน์ทางด้านเจตคติ
 - 5.1. ส่งเสริมให้รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น
 - 5.2. ส่งเสริมให้รู้จักเคารพกฎกติกาการแข่งขัน และรักษาความยุติธรรม
 - 5.3. สามารถนำทักษะจากการฝึกซ้อมไปใช้ประโยชน์ทางนันทนาการได้
 - 5.4. แนวโน้มที่จะเป็นภัยหรือปัญหาสังคมน้อยลง เพราะมีโอกาสได้แสดงออกทางกีฬา

ที่มา:<http://krunipon.blogspot.com>

