



สุขภวณักกีฬาด้วยวิธีพุทธ*

ATHLETE WELL-BEING THROUGH BUDDHIST PRACTICES

ณัฐพล อันตรเสน

Nattapon Antarasena

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Corresponding Author E-mail: poppynatty@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางใหม่ในการส่งเสริมสุขภวณักกีฬา ด้วยการประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทศาสนาอย่างเป็นระบบ โดยเชื่อมโยงการฝึกฝนทางกายภาพในโลกของกีฬาเข้ากับมิติภายในของจิตใจ ปัญญา และความสัมพันธ์ทางสังคม ภายใต้แนวคิดสุขภวณักกีฬารวม เนื้อหาครอบคลุมการวิเคราะห์สุขภวณักกีฬาใน 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา พร้อมชี้ให้เห็นความท้าทายที่นักกีฬาต้องเผชิญในโลกการแข่งขัน เช่น ความกดดัน ภาวะหมดไฟ การบาดเจ็บ และความไม่แน่นอนในชีวิต หลังเลิกแข่งขัน โดยวิธีพุทธเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมพลังภายในและสร้างสมดุลอย่างยั่งยืน หลักธรรมสำคัญอย่างอิทธิบาท 4 พละ 5 ไตรสิกขา และมัชฌิมาปฏิปทา ถูกประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทั้งแรงขับภายใน สติ สมาธิ และปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในกระบวนการฝึกซ้อม การจัดการอารมณ์ และการเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลง โดยได้สรุปเป็นโมเดลสุขภวณักกีฬาเชิงพุทธซึ่งสะท้อนการนำหลักธรรมมาเป็นกลไกในการพัฒนาแบบองค์รวมทั้ง 4 มิติ มุ่งเน้นการหล่อหลอมพลังภายในให้เกิดความสมดุลจากภายในสู่ภายนอกทั้งในระดับบุคคลและเชิงระบบ แนวทางนี้ไม่เพียงช่วยยกระดับประสิทธิภาพด้านกีฬา แต่ยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตและวุฒิภาวะของนักกีฬาให้สามารถดำรงอยู่ในสนามแข่งขันและในสังคมร่วมสมัยได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

คำสำคัญ: สุขภวณักกีฬา; วิธีพุทธ; อิทธิบาท 4; พละ 5



Abstract

This academic article aimed to propose a new approach to promoting athletes' well-being by systematically integrating Buddhist principles. It connects physical training in the world of sports with inner dimensions of the mind, wisdom, and social relationships under the concept of holistic well-being. The content covered an analysis of well-being in four dimensions: physical, mental, social, and intellectual. It highlighted the challenges athletes face in competitive environments, such as pressure, burnout, injuries, and uncertainty in post-competition life, and presented the Buddhist methods as a means of strengthening inner resilience and fostering sustainable balance. Key Buddhist principles such as the Four Paths of Accomplishment, Iddhipada, the Five Powers, Bala, the Threefold Training TiSikkha, and the Middle Way, Majjhimapatipada were applied to enhance inner drive, mindfulness, concentration, and wisdom in tangible ways throughout training, emotional regulation, and adaptation to change. The study proposed a Buddhist model of athlete well-being that reflected the application of Dhamma as a mechanism for holistic development across all four dimensions. The approach emphasized cultivating inner strength to create balance from within, extending to external aspects both at the individual and systemic levels. This framework not only enhanced athletic performance but also promoted quality of life and maturity, enabling athletes to thrive both in competition and in contemporary society with stability and sustainability.

Keywords: Athlete Well-Being; Buddhist Way of Life; Ittipada 4; Bala 5

บทนำ

ในยุคที่สังคมไทยให้ความสำคัญกับสุขภาพและการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้นทั้งในระดับบุคคล เยาวชน ตลอดจนระดับนโยบายของรัฐ การส่งเสริมให้นักกีฬามีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจจึงเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเมื่อกีฬาไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมเพื่อการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ วินัย ความรับผิดชอบ และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสร้างสรรค์ ขณะเดียวกัน นักกีฬา



ในปัจจุบันก็ต้องเผชิญกับแรงกดดันหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังของผู้ฝึกสอน การแข่งขันที่เข้มข้น หรือการจัดการกับอารมณ์ภายใต้ความพ่ายแพ้และชัยชนะ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาวะโดยรวมของนักกีฬาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (วรรณชลี โนริยา และคณะ, 2566)

จากรายงานข่าวในปี 2565 ที่นำเสนอกรณีของนักกีฬาวัยรุ่นที่เกิดภาวะเครียดสะสมจากการฝึกซ้อมและการแบกรับความกดดันทางจิตใจ จนนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การใช้สารกระตุ้น การนอนไม่หลับ หรือการหมดไฟในการแข่งขัน (เนศรา กลิ่นคำหอม, 2568) สะท้อนให้เห็นว่า แม้ระบบการฝึกฝนจะพัฒนาด้านร่างกายอย่างเข้มงวด แต่สุขภาวะด้านจิตใจยังคงเป็นพื้นที่ที่ต้องการการดูแลอย่างรอบด้านมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ การแสวงหาแนวทางใหม่ que เชื่อมโยงศาสตร์แห่งการกีฬาเข้ากับศาสตร์แห่งจิตใจจึงเป็นประตูที่เปิดให้แนวคิดจากพระพุทธศาสนาเข้ามามีบทบาทอย่างน่าสนใจ โดยเฉพาะในด้านการฝึกจิต การมีสติ และการรู้จักปล่อยวาง (ณัฐพร มูลมัตย์ และคณะ, 2567)

พระพุทธศาสนาในฐานะหลักธรรมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนากายและจิตอย่างสมดุล เสนอกรอบคิดและแนวทางปฏิบัติที่เอื้อต่อการบ่มเพาะพลังภายในของนักกีฬาทั้งในมิติของความเพียร ความอดทน การฝึกสติ และการไม่ยึดติดกับผลลัพธ์ ด้วยหลักธรรมอย่างอิทธิบาท 4 พละ 5 หรือมัชฌิมาปฏิปทา ล้วนสามารถปรับใช้กับชีวิตนักกีฬาได้อย่างเหมาะสม เมื่อธรรมะถูกนำมาใช้เป็นฐานในการฝึกซ้อมและใช้ชีวิตร่วมกับเป้าหมายทางกีฬา ย่อมส่งเสริมให้นักกีฬาสามารถดูแลสุขภาวะตนเองได้อย่างรอบด้าน ทั้งยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่อการแข่งขันที่ไม่แน่นอน (กนกวรรณ ขวัญอ่อน, 2562) อย่างไรก็ตาม เมื่อทบทวนงานศึกษาที่ผ่านมา พบว่ายังมี ช่องว่างขององค์ความรู้ (Research Gap) อยู่ไม่น้อย กล่าวคือ งานวิจัยด้านสุขภาวะนักกีฬามักมุ่งเน้นการวิเคราะห์มิติทางกายภาพ จิตวิทยา หรือสังคม แต่การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นกรอบการศึกษาและการพัฒนาอย่างเป็นระบบยังคงมีจำกัด ซึ่งช่องว่างนี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เชื่อมโยงมิติของการฝึกกีฬาเข้ากับหลักธรรม เพื่อยกระดับความเข้าใจเรื่องสุขภาวะอย่างรอบด้านและยั่งยืน

ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องสุขภาวะนักกีฬาด้วยวิธีพุทธเพื่อวิเคราะห์และเสนอแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของนักกีฬา โดยสรุปแล้วบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. อธิบายความหมายและมิติของสุขภาวะนักกีฬา 2. วิเคราะห์วิถีชีวิตและความท้าทายของนักกีฬาในสังคมร่วมสมัย และ 3. เสนอแนวทางการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะนักกีฬาอย่างยั่งยืน



ความหมายของสุขภวะนักกีฬา

สุขภวะ (Well-Being) เป็นแนวคิดที่มีความหมายครอบคลุมทั้งทางกาย ใจ สังคม และปัญญา ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้นิยามไว้ว่า สุขภวะที่ดีมีได้หมายถึงเพียงแค่การไม่มีโรคหรือความเจ็บป่วย แต่ยังรวมถึงความสมบูรณ์พร้อมทางกายภาพ จิตใจ และสังคมด้วย (World Health Organization, 2006) เมื่อแนวคิดดังกล่าวถูกนำมาปรับใช้กับบริบทของนักกีฬา สุขภวะจึงมิใช่เพียงร่างกายที่แข็งแรงสำหรับการแข่งขัน หากแต่เป็นองค์รวมของความสมดุลที่หล่อหลอมพลัภายในเพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืนในเส้นทางกีฬา

สุขภวะของนักกีฬาสามารถจำแนกออกเป็น 4 มิติสำคัญ ได้แก่ สุขภวะทางกาย สุขภวะทางจิต สุขภวะทางสังคม และสุขภวะทางปัญญา

1. สุขภวะทางกาย (Physical well-being) คือ สภวะที่ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เกิดการบาดเจ็บเรื้อรังหรือเจ็บป่วยจากการฝึกซ้อม ซึ่งมีผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันและการพัฒนาในระยะยาว การดูแลสุขภวะทางกายของนักกีฬา เช่น การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การพักผ่อนอย่างเพียงพอและการฝึกซ้อมที่มีแผนงานที่ดี เป็นรากฐานของความสำเร็จด้านกีฬา (National Collegiate Athletic Association, 2022)

2. สุขภวะทางจิต (Mental well-being) หมายถึง ความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถในการจัดการกับความเครียด ความกดดัน และความคาดหวังทั้งจากตนเองและบุคคลรอบข้าง นักกีฬาที่มีสุขภวะทางจิตที่ดีจะสามารถมีสมาธิ ควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์กดดัน และฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้อย่างรวดเร็ว หลายนงานวิจัยระบุว่าความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักกีฬามีแนวโน้มเพิ่มขึ้น หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม (Reardon et al., 2019)

3. สุขภวะทางสังคม (Social well-being) คือความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งในทีมกีฬา ครอบครัว และชุมชน ความสัมพันธ์เชิงบวกในทีมสามารถสร้างแรงจูงใจและพัฒนาความร่วมมือ การสนับสนุนจากสังคมรอบตัวจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬามีแรงผลักดันในการฝึกซ้อมและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (ณัฐพล หลงสวาสดี และธรรมรัตน์ มะโรบุตร, 2567)

4. สุขภวะทางปัญญา (Intellectual well-being) เป็นมิติที่เน้นการเรียนรู้ พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การมีวิจารณญาณ และการตัดสินใจอย่างมีสติ นักกีฬาที่มีสุขภวะทางปัญญาจะสามารถวางแผนกลยุทธ์ในการแข่งขัน ตัดสินใจในสถานการณ์ฉุกเฉินและพัฒนาตนเองในเชิงองค์รวมได้ดีกว่า การฝึกฝนด้านนี้ไม่ได้จำกัดเพียงแค่ในสนามแข่งขัน แต่รวมถึงการปลูกฝังการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เช่น การศึกษาความรู้ใหม่ ๆ หรือการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน (Seguin & Bouchard, 2014)



สุขภาวะทั้ง 4 ล้วนมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตนักกีฬาอย่างแยกไม่ออก หากนักกีฬาขาดสมดุลในมิติใดมิติหนึ่ง ย่อมส่งผลกระทบต่อภาพรวมของชีวิตทั้งในด้านความสามารถ การฝึกซ้อม ความสัมพันธ์ และคุณภาพชีวิต ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาวะในทุกมิติ โดยเฉพาะผ่านกรอบคิดจากพระพุทธศาสนา จึงอาจเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างความสมดุลและความยั่งยืนในวิถีชีวิตของนักกีฬาได้อย่างมีนัยสำคัญ

สรุปได้ว่า สุขภาวะของนักกีฬาเป็นแนวคิดที่มีความซับซ้อนและเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดใน 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งแต่ละมิติล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาอย่างรอบด้าน โดยสุขภาวะทางกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทาน สุขภาวะทางจิตส่งเสริมความมั่นคงและสมาธิ สุขภาวะทางสังคมเอื้อต่อความร่วมมือและแรงสนับสนุน ขณะที่สุขภาวะทางปัญญาเป็นรากฐานของการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจอย่างมีสติ ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่เกื้อหนุนกันในการหล่อหลอมให้นักกีฬาสามารถเผชิญความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยั่งยืน ซึ่งการทำความเข้าใจและส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติอย่างสมดุล จึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนานักกีฬายุคใหม่ให้เติบโตทั้งในสนามแข่งขันและในชีวิตจริง

วิถีชีวิตนักกีฬา: โอกาสและความท้าทาย

เส้นทางชีวิตของนักกีฬาไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ หากแต่เต็มไปด้วยการฝึกฝนที่หนักหน่วง การแข่งขันที่ท้าทาย และแรงกดดันจากหลายด้าน ทั้งจากตนเอง ผู้ฝึกสอน ครอบครัว สื่อ และสังคม แม้จะเป็นเส้นทางที่เต็มไปด้วยโอกาสในการพัฒนาตนเอง สร้างชื่อเสียง และเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น แต่อีกด้านหนึ่ง นักกีฬายังต้องเผชิญกับความคาดหวังที่สูง ความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ภาวะหมดไฟ (Burnout) และความไม่แน่นอนของอาชีพในระยะยาว สภาพความเป็นอยู่เช่นนี้จึงต้องอาศัยทั้งความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจในการประคับประคองตนให้ผ่านพ้นไปได้ (Gustafsson et al., 2017)

ในแง่ของ ความท้าทาย หากเป็นกีฬาประเภททีม นักกีฬาจำเป็นต้องจัดการกับแรงกดดันจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น การแข่งขันภายในทีมเพื่อแย่งตำแหน่ง ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีมและโค้ช ตลอดจนการรับมือกับแรงคาดหวังของผู้สนับสนุนและแฟนกีฬา ในขณะที่กีฬาประเภทบุคคล นักกีฬามักเผชิญความโดดเดี่ยวและภาระความกดดันที่ตกอยู่กับตนเองทั้งหมด เช่น นักกรีฑาที่ต้องรับมือกับผลการแข่งขันเพียงผู้เดียว หรือเทนนิส ที่การแข่งขันยาวนานทำให้ความเหนื่อยล้าและความกดดันสะสมมากขึ้น ตัวอย่างเช่น กรณีของ Simone Biles นักยิมนาสติกหญิงทีมชาติสหรัฐอเมริกา ที่ถอนตัวจากการแข่งขันโอลิมปิกเพื่อปกป้องสุขภาพจิตของตนเอง (The New York Times, 2021) หรือเทนนิสและพาดิแอ็ค วงศ์พัฒนกิจ ที่สะท้อนถึงการแลกร่างกายและจิตใจกับความสำเร็จระดับ



สูงสุด (วัลลภ สวัสดิ์, 2567) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ความท้าทายของนักกีฬาไม่ได้จำกัดอยู่แค่การแข่งขัน แต่ยังรวมถึงการจัดการกับความสัมพันธ์ แรงกดดันจากสังคม และการดูแลสุขภาพภายในอย่างรอบด้าน เมื่อพิจารณาในเชิง การเชื่อมโยงหลักธรรม จะเห็นได้ว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกเสริมพลังให้กับสุขภาวะทั้ง 4 มิติของนักกีฬาได้แก่

1. อิทธิบาท 4 ฉันทะส่งผลต่อมิตติ ปัญญา ด้วยการสร้างแรงบันดาลใจและเป้าหมายที่มีคุณค่า วิริยะเสริมมิตติ กาย ด้วยความเพียรฝึกซ้อม จิตตะเสริมมิตติ จิตใจ ด้วยสมาธิและความมุ่งมั่น และวิมังสาช่วยมิตติ สังคม ด้วยการใช้เหตุผลและการตัดสินใจร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ (Weinberg & Gould, 2018)

2. พละ 5 ศรัทธาช่วยสร้างพลังใจ (จิตใจ) วิริยะพัฒนาความแข็งแกร่ง (กาย) สติส่งเสริมการรับรู้ตนเองและผู้อื่น (สังคม) สมาธิเสริมสมดุลง่ายใน (จิตใจ) และปัญญาช่วยวิเคราะห์ตัดสินใจ (ปัญญา) ได้อย่างรอบคอบ (Seguin & Bouchard, 2014)

3. มัชฌิมาปฏิปทา ทำหน้าที่ประคองทั้ง 4 มิติให้สมดุล ไม่สุดโต่งในการฝึกฝน (กาย) ไม่เร่งรัดความสำเร็จเกินไป (จิตใจ) เคารพทิมและคู่แข่ง (สังคม) และรักษาความพอดีในการแสวงหาความรู้ (ปัญญา) (Bompa & Buzzichelli, 2019)

สรุปได้ว่า วิถีชีวิตของนักกีฬาแม้จะเต็มไปด้วยโอกาสในการเติบโตและความสำเร็จ แต่ก็แฝงไว้ด้วยความท้าทายทางร่างกายและจิตใจอย่างเข้มข้น ซึ่งหากปราศจากการดูแลสุขภาพอย่างรอบด้านแล้ว ย่อมเสี่ยงต่อการบั่นทอนคุณภาพชีวิตและแรงจูงใจในการแข่งขัน การจัดการกับแรงกดดัน ความคาดหวัง และการพัฒนาความมั่นคงภายใน จึงเป็นสิ่งจำเป็นควบคู่ไปกับการฝึกทักษะทางกายภาพ การประยุกต์หลักธรรมะ เช่น อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เข้ากับการดำเนินชีวิตนักกีฬา จะช่วยสร้างเจตจำนง ความพากเพียร การเอาใจใส่ และการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล อันเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ไม่เพียงนำไปสู่ความสำเร็จทางกีฬาเท่านั้น แต่ยังช่วยให้นักกีฬาสามารถดำรงอยู่ในเส้นทาง การแข่งขันอย่างยั่งยืน โดยไม่หลงทางหรือหมดไฟกลางคัน

หลักธรรมะกับการพัฒนานักกีฬา

ในบริบทของการพัฒนานักกีฬาให้มีทั้งศักยภาพทางร่างกายและความเข้มแข็งทางจิตใจ การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้ามาปรับใช้ ถือเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความสมดุลและความมั่นคงภายในอย่างยั่งยืน หลักธรรมเหล่านี้ไม่ใช่เพียงข้อคิดเชิงนามธรรม หากแต่นำมาประยุกต์ให้เป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักกีฬาได้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการตั้งเป้าหมาย การฝึกฝน การควบคุมอารมณ์ และการยอมรับทั้งชัยชนะและความพ่ายแพ้ด้วยสติ



หนึ่งในหลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการพัฒนานักกีฬาได้อย่างชัดเจน คือ อิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา โดย ฉันทะ คือ ความพอใจรักในสิ่งที่ทำเป็นแรงขับภายในให้ฝึกซ้อมอย่างไม่ฝืน วิริยะ คือความเพียรในการฝึกซ้อมและพัฒนาตนเองแม้เผชิญกับอุปสรรค จิตตะ คือ ความใส่ใจตั้งมั่น ไม่วอกแวกในเป้าหมาย และวิมังสา คือ การไตร่ตรองและประเมินผลอย่างมีเหตุผล (อง. จตุกก. (ไทย) 21/6/10) ซึ่งแนวทางนี้สอดคล้องกับหลักการโค้ชสมัยใหม่ที่เน้นการพัฒนาจากแรงบันดาลใจภายในมากกว่าการบังคับภายนอก (Weinberg & Gould, 2018)

นอกจากนี้ หลักพละ 5 ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา (อง. ปญจกก. (ไทย) 22/15/13-14) ก็มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้นักกีฬา ศรัทธา ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สติ ช่วยให้มีความรู้ตัวระหว่างฝึกหรือแข่งขัน สมาธิ ช่วยให้จิตใจมั่นคงไม่วอกแวก ปัญญา ทำให้นักกีฬารู้จักวิเคราะห์สถานการณ์อย่างรอบคอบ ไม่ตัดสินใจด้วยอารมณ์เพียงชั่ววูบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแข่งขันที่ต้องใช้การตัดสินใจในเสี้ยววินาที เช่น การยิงจุดโทษ หรือการเลือกวิ่งขึ้นนำหรือถอยต้งรับ (Seguin & Bouchard, 2014)

หลักธรรมที่สำคัญอีกประการคือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ที่ช่วยให้นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างมีสมดุล ไม่สุดโต่งเกินไปจนเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือหมดไฟ แนวคิดนี้มีความใกล้เคียงกับแนวคิด Periodization ในวงการวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่จัดตารางฝึกซ้อมให้มีทั้งช่วงเร่ง ช่วงผ่อน และช่วงพัก เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้ฟื้นฟูอย่างเหมาะสม (Bompa & Buzzichelli, 2019) ตัวอย่าง คือ บาส-ปอบอนักแบดมินตันไทยที่เคยกล่าวว่า ช่วงที่ซ้อมหนักเกินไปจนรู้สึกท้อ เขาเลือกใช้การนั่งสมาธิและฝึกหายใจอย่างมีสติทุกวันก่อนนอน เพื่อคลายความเครียดและเรียกแรงใจกลับมา แนวทางนี้แม้จะไม่ถูกประกาศเป็นหลักศาสนาอย่างเป็นทางการ แต่ก็แสดงให้เห็นถึงพลังของธรรมะที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตนักกีฬาได้อย่างแท้จริง (The People, 2021) เมื่อนักกีฬาได้นำหลักธรรมเหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง พบว่า ไม่เพียงช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์และลดความเครียดก่อนหรือระหว่างการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อทัศนคติ ความอดทน และความมีวินัยในระยะยาว นักกีฬหลายคนมีความสุขในการฝึกซ้อมมากขึ้น เข้าใจและยอมรับในผลการแข่งขันได้ดีขึ้น ไม่ยึดติดกับชัยชนะหรือความล้มเหลว อีกทั้งยังสามารถถ่ายทอดแรงบันดาลใจและพลังบวกไปยังเพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน ทำให้บรรยากาศในทีมเต็มไปด้วยความเมตตา ความเคารพ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ไม่สามารถสร้างได้จากทักษะทางกายภาพเพียงอย่างเดียว

สรุปได้ว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น อิทธิบาท 4 พละ 5 มรรคมีองค์ 8 และมัชฌิมาปฏิปทา เมื่อถูกนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตของนักกีฬาอย่างเหมาะสมจะกลายเป็น



กลไกสำคัญในการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญาอย่างเป็นองค์รวม ทำให้ไม่เพียงแต่ยกระดับความสามารถในการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ทักษะ ทักษะ และวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งเป็นรากฐานของการเป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์แบบทั้งในและนอกสนามอย่างแท้จริง

สุขภาวะอย่างยั่งยืนด้วยวิถีพุทธ

สุขภาวะของนักกีฬาไม่ควรเป็นเพียงผลลัพธ์ชั่วคราวจากการฝึกซ้อมหรือการคว้าเหรียญรางวัล หากแต่ควรเป็นกระบวนการที่หล่อหลอมจากภายใน สะท้อนถึงความมั่นคงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแนวทางการใช้ชีวิตแบบพุทธหรือวิถีพุทธที่เน้นความเรียบง่าย สมดุล และการรู้จักตนเอง จึงสามารถกลายเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะที่ยั่งยืน โดยเฉพาะในบริบทของนักกีฬาที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางการแข่งขัน ความไม่แน่นอน และแรงกดดันรอบด้านอย่างสม่ำเสมอ

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธไม่ใช่การปลีกตัวจากโลกกีฬา แต่คือการฝึกฝนเพื่ออยู่กับโลกนั้นอย่างมีสติ ตัวอย่างเช่น การฝึกสมาธิก่อนนอน การเจริญสติขณะฝึกซ้อม หรือการแผ่เมตตาให้คู่แข่งก่อนการแข่งขัน ล้วนเป็นการประยุกต์ธรรมะเข้าสู่ชีวิตประจำวันอย่างธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้นักกีฬาสงบ มีจิตใจที่มั่นคง แต่ยังเสริมสร้างพลังบวกให้กับบรรยากาศโดยรวมของทีมและการแข่งขัน ตัวอย่างของทีมกีฬาญี่ปุ่นในการแข่งขันระดับโลก เช่น ฟุตบอลหญิงทีมชาติญี่ปุ่น ทีมก้นงูสมาธิและเก็บขยะในสนามหลังจบการแข่งขัน แสดงให้เห็นถึงวินัยทางจิตใจที่ลึกซึ้ง และเป็นผลลัพธ์จากวิถีชีวิตที่เชื่อมโยงกับการฝึกภายใน (Al Jazeera, 2022)

หลักธรรมเช่น ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) (พุทธศาสนิกศึกษา. 20/8/89) ก็สามารถกลายเป็นกรอบในการสร้างสุขภาวะอย่างเป็นระบบ โดยศีลช่วยให้นักกีฬาประพฤติตนอย่างมีวินัยและไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น ไม่ใช้สารกระตุ้น ไม่เล่นนอกเกม สมาธิช่วยให้นักกีฬามีความมั่นคงทางจิตใจในสถานการณ์ที่กดดัน และปัญญาช่วยให้สามารถแยกแยะสิ่งที่ควรและไม่ควรในการดำเนินชีวิตหรือการเล่นกีฬา ทั้งสามองค์ประกอบนี้เชื่อมโยงกับแนวคิดของการฝึกตนในระยะยาว ไม่ใช่เพียงเพื่อผลการแข่งขันในวันเดียว แต่เพื่อสร้างนักกีฬาที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดเส้นทางอาชีพ ยิ่งไปกว่านั้น วิถีพุทธยังเปิดพื้นที่ให้กับ การเข้าใจความพ่ายแพ้ อย่างลึกซึ้ง โดยไม่ตีความมันเป็นความล้มเหลว แต่เป็นธรรมดาของชีวิต การยอมรับความจริง การเรียนรู้จากข้อผิดพลาด และการวางใจเป็นกลาง ล้วนเป็นทักษะทางจิตที่สำคัญในการอยู่รอดในโลกกีฬา และตรงกับแนวคิดภาวะยืดหยุ่นทางจิตใจ (Mental Resilience) ที่นักกีฬาในระดับนานาชาติให้ความสำคัญอย่างมาก (Fletcher & Sarkar, 2012) ดังนั้น การนำวิถีพุทธมาใช้กับชีวิตนักกีฬา ไม่ได้เป็นการทำให้



กีฬาเครื่องครัดหรือเสียบสบงเกินไป หากแต่เป็นการฝึกให้แข็งแกร่งอย่างมีความหมาย สบงนี้ท่ามกลางความเคลื่อนไหว และเติบโตด้วยความรู้สึกมั่นคงจากภายใน คือ หัวใจของสุขภาวะที่ยั่งยืนในแท้จริง

อีกประเด็นสำคัญที่ควรกล่าวถึง คือ การพัฒนาสุขภาวะของนักกีฬาให้ยั่งยืน ไม่อาจเกิดขึ้นจากตัวนักกีฬาเพียงลำพัง แต่จำเป็นต้องอาศัยระบบแวดล้อมที่สอดคล้องกัน ไม่ว่าจะเป็นโค้ช ผู้ปกครอง เพื่อนร่วมทีม หรือแม้แต่ผู้สนับสนุน แนวทางวิถีพุทธจึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือของปัจเจก หากควรเป็นแนวคิดร่วมของชุมชนกีฬา เช่น การส่งเสริมให้โค้ชมีท่าทีเมตตา เข้าใจ และฝึกฟังอย่างลึกซึ้งตามแนวพุทธจิตวิทยา หรือการสร้างบรรยากาศการฝึกซ้อมที่เปิดพื้นที่ให้พูดคุยถึงความรู้สึก ไม่กดดันแบบอำนาจนิยม สิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างพลังใจที่ค่อย ๆ หล่อหลอมสุขภาวะอย่างเป็นระบบ ไม่เพียงเท่านั้นการประยุกต์วิถีพุทธยังสามารถช่วยให้นักกีฬาเตรียมพร้อมสำหรับชีวิตหลังการแข่งขัน ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่หลายคนเผชิญกับภาวะสูญเสียตัวตนหรือหมดเป้าหมาย วิถีทางแห่งสติ การรู้เท่าทันอัตตา และการกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ล้วนเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถลงจากเวทีได้อย่างสง่างาม และยังคงดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างเปี่ยมด้วยความหมาย

สรุปได้ว่า วิถีพุทธสามารถทำหน้าที่เป็นทั้งเครื่องมือและทิศทางในการส่งเสริมสุขภาวะอย่างยั่งยืนของนักกีฬา ทั้งในระดับปัจเจกและระบบ โดยไม่ได้เน้นการปฏิเสธการแข่งขันหรือความมุ่งมั่น แต่เป็นการเติมเต็มมิติภายในให้แข็งแกร่งไปพร้อมกับภายนอก ด้วยกรอบคิดที่เอื้อต่อความเข้าใจชีวิต ความสมดุล และการยอมรับความเป็นไปอย่างมีสติ ซึ่งล้วนเป็นรากฐานของสุขภาวะที่ยั่งยืนในโลกกีฬาที่หมุนเร็วและเปลี่ยนโฉมในปัจจุบัน

แนวทางประยุกต์พุทธธรรมสู่การพัฒนา นักกีฬา

การพัฒนาสุขภาวะของนักกีฬาในยุคปัจจุบันจำเป็นต้องอาศัยแนวทางที่หลากหลาย ไม่ใช่แค่การดูแลร่างกายหรือพัฒนาทักษะเชิงเทคนิคเท่านั้น หากแต่ต้องรวมถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความมั่นคงภายในอย่างเป็นระบบ ซึ่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้นำเสนอกรอบแนวคิดและแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับความต้องการดังกล่าวอย่างลึกซึ้ง ทั้งในมิติของการฝึกฝนตน การควบคุมอารมณ์ การตั้งเป้าหมาย รวมถึงการมีชีวิตที่สมดุลระหว่างการแข่งขันและความเป็นมนุษย์

แนวทางหนึ่งที่สามารถดำเนินการได้ในเชิงปฏิบัติคือ การนำหลักไตรสิกขาและอิทธิบาท 4 มาบูรณาการเข้ากับกระบวนการฝึกซ้อมของนักกีฬาในระดับเยาวชนและอาชีพ เช่น การกำหนดช่วงเวลาฝึกสมาธิหรือเจริญสติร่วมกับการฝึกทักษะทางร่างกาย การจัดกิจกรรมฝึกจริยธรรมในทีมกีฬาเพื่อสร้างความรับผิดชอบ และการให้พื้นที่สะท้อนคิดหลังการแข่งขันเพื่อพัฒนาปัญญาและการรู้จักตนเอง ซึ่งแนวทางเหล่านี้จะช่วยสร้างนักกีฬา



ที่ไม่เพียงเก่ง แต่แกร่งจากข้างใน มีภูมิคุ้มกันต่อความล้มเหลวและความเปลี่ยนแปลงในระยะยาว นอกจากนี้ ยังสามารถพัฒนาเป็น นโยบายหรือโมเดลสุขภาวะเชิงพุทธสำหรับองค์กรกีฬา เช่น สโมสร โรงเรียนกีฬา หรือสถาบันฝึกอบรม ด้วยการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมจิตใจควบคู่ไปกับร่างกาย มีโค้ชหรือเมนเทอร์ที่ได้รับการอบรมด้านพุทธจิตวิทยา หรือการเจริญสติ และสร้างบรรยากาศการแข่งขันที่เน้นความเคารพคู่แข่งและตนเองเป็นสำคัญ เช่น การให้เวลานั่งสมาธิก่อน-หลังเกม หรือการใช้บทเรียนจากความพ่ายแพ้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนา ไม่ใช่แค่โทษหรือลงโทษ ทั้งหมดนี้ควรตั้งอยู่บนแนวคิดที่ว่า ธรรมะไม่ใช่สิ่งนอกสนามกีฬา หากแต่เป็นสิ่งที่อยู่ ในตัวนักกีฬาเสมอมา การประยุกต์ใช้จึงไม่จำเป็นต้องเป็นพิธีกรรมหรือการเทศนา แต่เป็นเรื่องของการฝึกจิต การมีสติ การรู้จักวางใจ และการตัดสินใจบนฐานของเมตตาและปัญญา ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการเติบโตทั้งในฐานะนักกีฬาและมนุษย์ที่สมบูรณ์

จากที่ได้นำเสนอหลักธรรมหลายประการในบทความนี้ ไม่ว่าจะเป็น อิทธิบาท 4 พละ 5 และไตรสิกขา ล้วนสามารถประยุกต์ใช้ได้ในแต่ละช่วงของวงจรชีวิตนักกีฬา ตั้งแต่ระดับเริ่มต้นไปจนถึงระดับอาชีพ โดยในช่วงเริ่มต้น หลักธรรมจะช่วยปลูกฝังแรงบันดาลใจ ความรักในสิ่งที่ทำ (ฉันทะ) ความอดทนต่ออุปสรรค (วิริยะ) และความมีวินัยในการฝึกฝน (ศีล) เมื่อเข้าสู่ช่วงที่ต้องแข่งขันหรือพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ หลักธรรมจะช่วยสร้างสมาธิ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการตัดสินใจที่เฉียบคมอย่างมีปัญญา ส่วนในช่วงที่ต้องเผชิญกับความล้มเหลว การบาดเจ็บ หรือการเลิกเล่นกีฬา หลักธรรมจะทำหน้าที่เป็นเครื่องพยุงจิตใจ ให้สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลง เรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น และกลับมาใช้ชีวิตอย่างไม่หลุดจากศูนย์กลางของตนเอง นอกจากนี้ ยังพบว่า หลักธรรมเหล่านี้มิได้เป็นเพียงเครื่องมือของปัจเจก หากสามารถนำไปใช้เป็นกรอบคิดเชิงระบบในการพัฒนางานการกีฬาโดยรวม เช่น การออกแบบกิจกรรมฝึกซ้อมที่มีทั้งมิติร่างกายและจิตใจ การประเมินผลนักกีฬาไม่เพียงแต่ด้านสถิติหรือความสามารถทางกายภาพ แต่รวมถึงพฤติกรรม ความสัมพันธ์กับทีม และวุฒิภาวะทางอารมณ์ การนำธรรมะเข้าสู่ระบบกีฬาเชิงนโยบาย จึงมิใช่การทำให้กีฬาเคร่งศาสนา แต่เป็นการเติมมิติที่หายไปของการพัฒนามนุษย์ในสนามแข่งขัน ให้สมดุลยิ่งขึ้น เข้มแข็งจากภายใน และพร้อมเติบโตอย่างงดงามทั้งในสนามกีฬาและในสังคม

สรุปได้ว่า แนวทางการประยุกต์พุทธธรรมในการพัฒนานักกีฬา คือ การสร้างรากฐานให้กับสุขภาวะทั้งทางกายและใจอย่างมีระบบและยั่งยืน หลักธรรมที่กล่าวมา ไม่ได้เป็นเพียงข้อคิดเชิงอุดมคติ หากแต่สามารถนำไปใช้ได้จริงในทุกช่วงของชีวิตนักกีฬา ตั้งแต่การเริ่มต้นฝึกฝน การแข่งขัน การรับมือกับแรงกดดัน ไปจนถึงการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นในระดับปัจเจกหรือในระดับองค์กรกีฬา การนำธรรมะเข้าสู่กระบวนการ

พัฒนา จึงมิได้เป็นเพียงทางเลือก แต่คือโอกาสในการยกระดับคุณภาพชีวิตนักกีฬาอย่างรอบด้าน และเป็นการพัฒนาทั้งคนและกีฬาไปพร้อมกันอย่างแท้จริง

องค์ความรู้ใหม่

ผู้เขียนได้สังเคราะห์องค์ประกอบสำคัญที่แสดงให้เห็นถึง พลังของหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถนำมาใช้พัฒนาสุขภวะนักกีฬาได้อย่างครอบคลุม ทั้งในมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยการเชื่อมโยงนี้ไม่ได้อยู่ในระดับแนวคิดเท่านั้น แต่ยังสามารถออกแบบเป็นระบบปฏิบัติ ที่มีทิศทางชัดเจน ทั้งในระดับปัจเจกและเชิงโครงสร้าง องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จึงเป็นเหมือนแผนที่ ที่ชี้ให้เห็นว่าวิถีพุทธสามารถเข้าไปเติมเต็มจุดอ่อนในวงการกีฬาได้อย่างไรบ้าง และส่งเสริมให้สุขภวะของนักกีฬาเติบโตได้ทั้งในสนามแข่งขันและในชีวิตจริง



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

โมเดลสุขภวะนักกีฬาด้วยวิถีพุทธที่ผู้เขียนได้สังเคราะห์ โดยใช้หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ได้แก่ อธิบาท 4 พละ 5 และไตรสิกขามาเป็นแกนกลางในการขับเคลื่อนสุขภวะทั้ง 4 มิติของนักกีฬา ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาที่สมดุลจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภวะแบบองค์รวม (Holistic Well-Being) แต่ละมิติในภาพมีลูกศรเชื่อมโยงกันเพื่อแสดง



ให้เห็นว่า ทั้ง 4 ด้านไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่เกื้อหนุนและหนุนเสริมซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ โมเดลนี้มีใช้แค่แนวคิดเชิงทฤษฎี หากสามารถนำไปใช้จริงในการฝึกซ้อม การดูแลนักกีฬา และการออกแบบระบบการพัฒนาบุคคลในวงการกีฬา เพื่อให้เกิดการเติบโตอย่างแท้จริงในระยะยาว ทั้งในสนามแข่งขันและในชีวิตจริงของนักกีฬาเอง

สรุป

เมื่อพิจารณาผลการศึกษาในภาพรวม พบว่า การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อิทธิบาท 4 พละ 5 และไตรสิกขา มิได้เป็นเพียงเครื่องมือทางเลือกสำหรับการพัฒนานักกีฬา หากแต่เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยหล่อหลอมสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญาอย่างเป็นระบบ โดยอิทธิบาท 4 ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ความเพียร และการใคร่ครวญอย่างมีเหตุผล พละ 5 ช่วยเสริมศรัทธา สติ สมาธิ และปัญญาในการเผชิญแรงกดดัน ขณะที่ไตรสิกขานำมาใช้ในการฝึกซ้อม สมาธิ และปัญญาเพื่อความสมดุลในระยะยาว ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่า แนวทางพุทธมิได้เพียงช่วยยกระดับสมรรถนะทางกีฬา แต่ยังเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ภูมิภาวะทางอารมณ์ และภูมิคุ้มกันทางจิตใจของนักกีฬาให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนในสังคมร่วมสมัย

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ขวัญอ่อน. (2562). การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 2(1), 46-59.
- ณัฐพร มุลมาตย์ และคณะ. (2567). การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนา กีฬาอาชีพของวงการกีฬาแห่งประเทศไทย. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมการบริหารคน*, 7(1), 178-193.
- ณัฐพล หลงสวาสดี และธรรมรัตน์ มะโรหบุตร. (2567). สุขภาวะในที่ทำงานของบุคลากร ด้านสุขภาพ : กรณีศึกษา โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. *วารสารการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ*, 16(1), 130-153.
- ณศรา กลิ่นคำหอม. (2568). *รู้เท่าทันความเครียดในวัยรุ่น และวิธีจัดการอย่างสร้างสรรค์*. สืบค้น 24 กรกฎาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/AriFq>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- วรรณชลี โนริยา และคณะ. (2566). การจัดการกีฬาและการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบองค์รวมภายใต้แนวคิดโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 15(3), 57-71.
- วัลลภ สวัสดิ์. (2567). “โอลิมปิก 2024” และการเสียสละครั้งสุดท้ายของ “เทนนิส” พาณิภัค วงศ์พัฒนกิจ. สืบค้น 20 กรกฎาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/l0kOK>
- Al Jazeera. (2022). *Japan’s Football Fans and Players Win Hearts at World Cup in Qatar*. Retrieved July 20, 2025, from <https://shorturl.asia/K5cL0>
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Gustafsson, H. et al. (2017). Burnout in Athletes: A Theoretical Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 84-106.
- National Collegiate Athletic Association. (2022). *Health and Safety: Physical Well-Being*. Retrieved July 12, 2025, from <https://shorturl.asia/lipj6>
- Reardon, C. L. et al. (2019). Mental Health in Elite Athletes: International Olympic Committee Consensus Statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699.
- Seguin, C. & Bouchard, C. (2014). Developing Cognitive Abilities in Athletes: The Role of Intellectual Wellness. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 369-376.
- The New York Times. (2021). *Simone Biles Withdraws from Olympic Team Final, Citing Mental Health*. Retrieved July 12, 2025, from <https://www.nytimes.com/2021/07/27/sports/olympics/simone-biles-withdraws.html>
- The People. (2021). *Bas - Popor: A Duo Who Broke the Barriers and Created The Legend of The World's Number 1 Badminton Player*. Retrieved July 20, 2025, from <https://www.thepeople.co/read/40144>
- Weinberg, R. & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- World Health Organization. (2006). *Constitution of the World Health Organization*. Retrieved July 20, 2025, from <https://shorturl.asia/6PUck>