



พละกายพละธรรมกับพลังคู่ขนานเพื่อพัฒนานักกีฬาที่ยั่งยืน*
PHYSICAL AND SPIRITUAL STRENGTH WITH PARALLEL POWER
FOR SUSTAINABLE ATHLETE DEVELOPMENT

ณัฐพล อันตรเสน

Nattapon Antarasena

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Corresponding Author E-mail: poppynatty@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดการบูรณาการพละกายและพละธรรมในฐานะพลังคู่ขนานเพื่อพัฒนานักกีฬาที่ยั่งยืน โดยเป็นการรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสาร ตำรา งานวิจัย และกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา และหลักพุทธธรรมในมิติของการพัฒนามนุษย์ เพื่อสร้างกรอบความคิดใหม่ในการส่งเสริมสมรรถนะและคุณธรรมของนักกีฬาอย่างสมดุล ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนานักกีฬาที่ยั่งยืนต้องอาศัยการบูรณาการระหว่างพละกาย หมายถึงสมรรถภาพทางร่างกายที่เกิดจากการฝึกซ้อม โภชนาการ การฟื้นฟูร่างกาย และเทคโนโลยี กับพละธรรม หมายถึงพลังภายในด้านจิตใจซึ่งประกอบด้วย วิริยะพละ (ความเพียร) ปัญญาพละ (ปัญญาและการตัดสินใจ) อดวิชชพละ (ความซื่อสัตย์) และสังคหพละ (การเก็บกัก) ทั้งนี้สามารถประยุกต์เข้ากับการฝึกฝนนักกีฬาได้ดังนี้ วิริยะพละ คือ ความขยันหมั่นเพียรและความอดทนต่อการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ปัญญาพละ คือการใช้เหตุผล การรักษาวินัย ป้องกันการบาดเจ็บ และยึดหลักโภชนาการที่เหมาะสม อดวิชชพละ คือ การยึดมั่นในความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ของนักกีฬา การฝึกซ้อมตามตาราง และการเคารพกฎกติกา ขณะที่สังคหพละ คือ การดูแลสุขภาพให้พร้อมต่อการฝึกซ้อม การเก็บกักเพื่อนร่วมทีม และการเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคมกีฬา แนวคิดดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า พละกายและพละธรรมต่างเป็นพลังคู่ขนานที่ต้องดำเนินไปพร้อมกันเพื่อสร้างความยั่งยืนทั้งทางกาย จิตใจและคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ โดยเฉพาะ SDG 3 เรื่องสุขภาพที่ดีและ SDG 16 เรื่องสังคมที่ปรองดองและมีคุณธรรม อันสะท้อนว่าชัยชนะของนักกีฬาที่แท้จริง คือ การพัฒนาอย่างสมดุลระหว่างความสามารถทางร่างกายกับความดีทางจิตใจ

คำสำคัญ: พละกาย; พละธรรม; การพัฒนานักกีฬา

*Received September 15, 2025; Revised October 15, 2025; Accepted October 24, 2025



Abstract

This academic article aims to present the concept of integrating physical power and spiritual strength as parallel forces for sustainable athlete development. It is based on the synthesis of academic literature, research studies, and case analyses in the fields of sports science, sports psychology, and Buddhist principles of human development, with the goal of constructing a new conceptual framework that promotes both physical capability and moral excellence in athletes. The findings indicate that sustainable athlete development requires the integration of physical power referring to physical fitness achieved through consistent training, proper nutrition, recovery, and the application of technology with spiritual strength, representing the inner moral forces of the mind. These include Viriyabala (perseverance), Panyabala (wisdom and decision-making), Anavajjabala (integrity), and Sangahabala (compassion and social harmony). Each dimension can be applied in athletic practice as follows: Viriyabala reflects diligence and perseverance in continuous training; Panyabala involves discipline, injury prevention, and adherence to appropriate nutrition; Anavajjabala emphasizes honesty, adherence to training schedules, and respect for rules; and Sangahabala highlights maintaining good health, cooperation, and being a supportive teammate and role model. These elements demonstrate that physical and spiritual powers must work in tandem to achieve sustainable development balancing body, mind, and morality. Such integration aligns with the United Nations' Sustainable Development Goals, particularly SDG 3 (Good Health and Well-being) and SDG 16 (Peace, Justice, and Strong Institutions). Ultimately, the study asserts that true athletic victory is not limited to competitive success but lies in continuous self-improvement, moral strength, and the holistic growth that contributes to both individual fulfillment and social well-being.

Keywords: Physical Power; Spiritual Power; Athlete Development

บทนำ

กีฬาในปัจจุบันได้พัฒนาไปไกลกว่าการเป็นเพียงกิจกรรมทางกาย กลายเป็นปรากฏการณ์สำคัญที่สะท้อนการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์อย่างครบถ้วน ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลไทยและกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาที่มุ่งยกระดับกีฬาเพื่อการพัฒนาให้เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสุขภาวะที่ดีและขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 3 ว่าด้วยการสร้างหลักประกันให้ทุกคนมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และเป้าหมายที่ 16 ที่เน้นการสร้างสังคมที่โปร่งใส มีธรรมาภิบาล และยุติธรรม (United Nations, 2015) การส่งเสริมกีฬาในระดับชาติจึงไม่ได้หมายความว่าเพียงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬานั้น แต่เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในเชิงองค์รวม ผ่านการสร้างสุขภาวะทางกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมในพุทธธรรมที่เน้นการพัฒนาทั้งกายและใจให้สมดุลและเสริมกันไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542)

การมองกีฬาเพียงแค่งิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงทางร่างกายอาจเป็นมุมมองที่จำกัดเกินไป เมื่อพิจารณาถึงบทบาทที่กีฬามีในการหล่อหลอมคุณลักษณะสำคัญทางจิตใจ อาทิ วินัย ความรับผิดชอบ และทักษะการทำงานร่วมกัน งานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์การกีฬายืนยันว่า การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาวะโดยรวมของผู้เล่น (Caspersen et al., 1985) นอกจากนี้ กีฬายังเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ทางจิตวิทยาที่มีคุณค่า โดยเฉพาะในการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกต่าง ๆ เช่น ความเพียร ความอดทน และความสามารถในการจัดการอารมณ์ (Weinberg & Gould, 2019) การบูรณาการแนวคิดการพัฒนาร่างกายเข้ากับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจจึงเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนานักกีฬาที่แท้จริงและยั่งยืน

เมื่อนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาผนวกเข้ากับการพัฒนานักกีฬา จะพบว่าแนวคิดพละธรรม 4 ประการมีความเหมาะสมและสอดคล้องอย่างน่าสนใจ ประกอบด้วย วิริยะพละ หรือพลังแห่งความเพียรพยายาม ปัญญาพละ หรือพลังแห่งสติปัญญาและการวิเคราะห์ อนุวัชชพละ หรือพลังแห่งความบริสุทธิ์และความซื่อสัตย์ และสังคหพละ หรือพลังแห่งการเกื้อกูลและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี หลักธรรมเหล่านี้เป็นฐานคุณธรรมที่สอดคล้องกับหลักการของ SDGs และแนวคิดสุขภาวะองค์รวม ช่วยให้การพัฒนานักกีฬาไม่เพียงมุ่งเน้นไปที่สมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังส่งเสริมให้จิตใจเข้มแข็งมีวินัย และมีคุณธรรมควบคู่กันไปด้วย

ในยุคที่โลกให้ความสำคัญกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน แนวคิดการพัฒนานักกีฬาแบบองค์รวมนี้จึงสอดคล้องกับนโยบายทั้งในระดับชาติและระดับสากลที่มุ่งหมายให้กีฬา



เป็นกลไกสำคัญในการสร้างสุขภาวะ สันติภาพ และคุณธรรมในสังคม การบูรณาการพละกายกับพละธรรมจึงสร้างประโยชน์มิใช่เพียงในระดับบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นพลังขับเคลื่อนการสร้างชุมชนกีฬาและสังคมที่มีความเข้มแข็ง โปร่งใส และยั่งยืนอีกด้วย การศึกษาแนวคิดพละกายพละธรรมในฐานะพลังคู่ขนานเพื่อพัฒนานักกีฬายังย่นยั้งจึงเป็นการเปิดมิติใหม่ที่สำคัญในการพัฒนางานการกีฬา โดยมองกีฬาทั้งในฐานะกิจกรรมทางกายภาพและเครื่องมือในการบ่มเพาะคุณธรรม เพื่อสร้างนักกีฬาที่มีความพร้อมอย่างสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจริยธรรม ซึ่งเป็นรากฐานของความสำเร็จที่แท้จริงและยั่งยืนทั้งต่อตนเองและสังคมส่วนรวม

พละกายกับการพัฒนานักกีฬา

เมื่อพิจารณาถึงการพัฒนานักกีฬาในแนวทางที่ยั่งยืน เราไม่สามารถมองข้ามความสำคัญของพละกายได้ สมรรถภาพทางกายเป็นรากฐานที่กำหนดศักยภาพและขีดความสามารถของนักกีฬาในทุกกระดับ ไม่เพียงแต่ในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงความทนทาน ความเร็ว และความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้มีผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและผลลัพธ์การแข่งขัน (Bompa & Buzzichelli, 2018) ประเด็นสำคัญที่ผู้ฝึกสอนต้องให้ความสนใจคือ การขาดการพัฒนาองค์ประกอบทางกายเหล่านี้จะนำไปสู่ความเสี่ยงในการบาดเจ็บที่สูงขึ้น และไม่สามารถรักษามาตรฐานการแข่งได้อย่างต่อเนื่อง และจากการศึกษาในหลายสาขากีฬา พบว่าความต้องการสมรรถภาพทางกายมีลักษณะเฉพาะเจาะจงแตกต่างกันไป นักกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอลและบาสเกตบอล จำเป็นต้องมีความอดทนและความเร็วในการเคลื่อนไหวเพื่อรองรับลักษณะการแข่งขันที่ต่อเนื่องและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่นักกีฬาประเภทเดี่ยว อาทิ นักวิ่งมาราธอนหรือนักเทนนิส ต้องอาศัยความทนทานระยะยาวและการควบคุมร่างกายที่แม่นยำเป็นหลัก งานวิจัยของ Reilly et al. (2000) ได้สนับสนุนข้อสังเกตนี้โดยชี้ให้เห็นว่า สมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสำเร็จในแต่ละชนิดกีฬา

ในบริบทของการป้องกันการบาดเจ็บ การพัฒนาพละกายอย่างเป็นระบบถือเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บซ้ำซ้อน ซึ่งมักเป็นปัญหาที่พบบ่อยในช่วงการฝึกซ้อมเข้มข้นหรือการแข่งขันต่อเนื่อง (Bahr & Holme, 2003) แนวทางการสร้างความแข็งแรงเฉพาะส่วนและการปรับสมดุลของร่างกายจึงกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกกีฬาให้ความสำคัญในปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม การพัฒนาพละกายไม่สามารถแยกออกจากปัจจัยสนับสนุนอื่น ๆ ได้ โภชนาการที่เหมาะสมทำหน้าที่เป็นทั้งแหล่งพลังงานและตัวเสริมสร้างการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ส่วนการพักผ่อนและการ



ฟื้นฟูร่างกายหลังการฝึกซ้อมเป็นเงื่อนไขจำเป็นที่ไม่อาจมองข้ามได้หากต้องการการพัฒนาที่ต่อเนื่อง (Burke & Deakin, 2015) การละเลยองค์ประกอบเหล่านี้อาจทำให้การฝึกซ้อมแม้จะมีความเข้มข้น แต่ไม่สามารถสร้างสมรรถภาพที่ยั่งยืนได้

ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีการกีฬาได้มีบทบาทเพิ่มมากขึ้นในการพัฒนาพลกาย ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์สวมใส่สำหรับติดตามสัญญาณชีพ ระบบวิเคราะห์การเคลื่อนไหวหรือการประยุกต์ใช้ปัญญาประดิษฐ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยให้ผู้ฝึกสอนสามารถออกแบบโปรแกรมการฝึกที่มีความแม่นยำสูงและปรับให้เหมาะสมกับสมรรถภาพเฉพาะบุคคลของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประเด็นที่น่าสนใจ คือ การพัฒนาพลกายมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับการพัฒนาทางจิตใจ เมื่อนักกีฬาสามารถสังเกตเห็นความแข็งแกร่งที่เพิ่มขึ้นและผลลัพธ์เชิงบวกจากการฝึกซ้อม ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตนเองและการพัฒนาทัศนคติแบบ Growth Mindset ที่เชื่อมั่นว่า ความพยายามและการฝึกซ้อมสามารถนำไปสู่การเติบโตและพัฒนาได้ (Dweck, 2006) ลักษณะดังกล่าวเป็นสะพานเชื่อมสำคัญที่นำไปสู่การสร้างพลธรรมในมิติของพลังใจและคุณธรรม ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาที่ยั่งยืนในระยะยาว

โดยสรุปแล้ว พลกายเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาในทุกมิติ ไม่เพียงแต่ส่งผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังเชื่อมโยงกับสุขภาพโดยรวม การป้องกันการบาดเจ็บ และการสร้างวินัยในการดำรงชีวิต การพัฒนาองค์ประกอบทางกายภาพควบคู่กับการจัดการโภชนาการ การฟื้นฟูร่างกาย และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างเป็นระบบ ช่วยให้นักกีฬาสามารถยกระดับศักยภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การพัฒนาพลกายยังมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาทางจิตใจ โดยการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางร่างกายส่งผลให้เกิดความมั่นใจและทัศนคติที่มุ่งเติบโต ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาพลธรรมในขั้นตอนต่อไป และนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในการสร้างนักกีฬาที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ

พลธรรมกับพลังภายในนักกีฬา

การพัฒนานักกีฬาในโลกปัจจุบันไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเท่านั้น พลังภายในหรือที่เราเรียกว่า พลธรรมตามหลักพุทธศาสนา กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนการพัฒนานักกีฬาอย่างสมบูรณ์และยั่งยืน พลธรรม 4 ประการที่ประกอบด้วย วิริยะพละ ปัญญาพละ อนวัชชพละ และสังคหพละ ล้วนมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับคุณลักษณะที่นักกีฬาสมัยใหม่ต้องการ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. วิริยะพละ พลังแห่งความเพียร เป็นคุณลักษณะที่สะท้อนความมุ่งมั่นและความอดทนของนักกีฬาในการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง แม้จะเผชิญกับความล้าหรืออุปสรรค



ต่าง ๆ ก็ยังคงยืนหยัดได้ สิ่งนี้สอดคล้องกับแนวคิด Grit ในทางจิตวิทยาการศึกษาซึ่งงานวิจัยพบว่า ความมุ่งมั่นที่ยาวนานเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความสำเร็จของนักกีฬาได้อย่างมีนัยสำคัญ (Duckworth et al., 2007) ซึ่งการศึกษาเชิงประจักษ์จากการฝึกสติในนักบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยที่มาเก๊าให้หลักฐานที่น่าสนใจ โปรแกรม Mindfulness ที่ดำเนินการเป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ช่วยเพิ่มระดับสมาธิ ความใส่ใจ และทักษะการยิงลูกบาสเกตบอลได้อย่างมีนัยสำคัญ (Wang et al., 2023) สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่า ความเพียรและการฝึกฝนด้านจิตใจสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. ปัญญาพล พลังแห่งปัญญา หมายถึง ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ วางแผนกลยุทธ์ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์ต่าง ๆ นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในระดับสูงไม่ได้พึ่งพาเพียงแค่ความแข็งแรงทางร่างกาย แต่ยังต้องใช้ปัญญาในการอ่านสถานการณ์เกม วิเคราะห์จุดแข็ง-จุดอ่อนของคู่แข่ง และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การแข่งขันที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม (Martens, 2012) และผลการวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิในกลุ่มนักวิ่งระดับอีลีตแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของปัญญาพลในทางปฏิบัติ การฝึกสติแบบกลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลในการแข่งขันและช่วยเพิ่มสภาวะ Flow หรือการไหลลื่นของจิตใจ ส่งผลให้ผลงานการแข่งขันโดยรวมดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด (Kelemen et al., 2025) ข้อมูลนี้ยืนยันว่าการพัฒนาปัญญาผ่านการฝึกสติและสมาธิเป็นพลังภายในที่ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพการตัดสินใจและสมรรถนะในการแข่งขันจริง

3. อดวิชชพล พลังแห่งความบริสุทธิ์ เน้นย้ำถึงการรักษาความซื่อสัตย์ ความโปร่งใส และการปฏิเสธการใช้วิธีการที่ไม่เป็นธรรมในการแข่งขัน เช่น การโกงหรือการใช้สารต้องห้าม การยึดมั่นในหลักความถูกต้องนี้เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถรักษาชื่อเสียงและความน่าเชื่อถือในระยะยาว (Bloodworth & McNamee, 2010) โดยมีการศึกษาที่น่าสนใจจาก Lewis et al. (2022) พบว่า Nonattachment-to-Self หรือการไม่ยึดติดในตัวตนมากเกินไป เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะและการตระหนักรู้ศักยภาพของนักกีฬาได้ดีกว่าการฝึก Mindfulness เพียงอย่างเดียว ผลการวิจัยนี้สะท้อนถึงคุณค่าของการฝึกฝนความซื่อสัตย์ภายในและการไม่หลงยึดติดกับชื่อเสียงหรือชัยชนะที่ไม่ยั่งยืน

4. สังคหพล พลังแห่งการเกื้อกูล หมายถึง ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ในโลกของกีฬาที่นักกีฬามีกาจำนวนมากต้องแข่งขันในรูปแบบทีม สิ่งนี้ถือเป็นทักษะสำคัญที่ต้องใช้ความร่วมมือ การสื่อสาร และความไว้วางใจซึ่งกันและกันเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วม (Carron et al., 2007) แม้กระทั่งในกีฬาประเภทเดี่ยว นักกีฬาก็ยังคงต้องพึ่งพาระบบสนับสนุนจากโค้ช ทีมงาน และครอบครัว การมีพลังแห่งการเกื้อกูลทำให้ความสำเร็จของนักกีฬากลายเป็นสิ่งที่สามารถแบ่งปันและเชื่อมโยงกับชุมชน



กีฬาในวงกว้างได้ เมื่อพละธรรมทั้งสี่ประการได้รับการบ่มเพาะอย่างเป็นระบบ นักกีฬาก็จะไม่เพียงแต่มีความแข็งแรงด้านร่างกาย แต่ยังมีพลังใจที่มั่นคง มีคุณธรรมเป็นเครื่องนำทาง และความพร้อมที่จะเผชิญกับแรงกดดันของการแข่งขันในระดับสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพ พละธรรมจึงเป็นพลังภายในที่เสริมสร้างความสมบูรณ์ให้นักกีฬาก้าวสู่ความยั่งยืนทั้งในด้านการเล่นกีฬาและการดำเนินชีวิตในสังคม

สรุปได้ว่า การศึกษาและกรณีศึกษาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติและการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาได้ยืนยันว่า พละธรรมสามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถนะทั้งทางกายและจิตใจอย่างเป็นระบบ อันเป็นฐานสำคัญที่เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนานักกีฬาที่ยั่งยืนในระยะยาว พละธรรมจึงไม่ใช่เพียงคุณธรรมในเชิงนามธรรม แต่เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์จริงต่อการพัฒนาสมรรถนะและความสำเร็จของนักกีฬาในทุกมิติ ทั้งการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ การรักษาความซื่อสัตย์ และการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ

พลังคู่ขนานเพื่อการพัฒนานักกีฬาที่ยั่งยืน

การพัฒนานักกีฬาอย่างแท้จริงจำเป็นต้องอาศัยพลังคู่ขนานระหว่าง พละกาย และ พละธรรม การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงโดยขาดการเสริมสร้างคุณธรรมภายใน อาจทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จเพียงชั่วคราว แต่ไม่สามารถรักษาสมดุลทางจิตใจและความยั่งยืนของอาชีพได้ ในทางกลับกัน หากมุ่งเน้นเฉพาะพลังภายในโดยไม่พัฒนาร่างกาย นักกีฬาก็ย่อมไม่สามารถแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพได้ (ณัฐพร มูลมัตย์, 2566)

พลังคู่ขนานนี้สามารถเปรียบได้กับสองเสาหลักที่ค้ำจุนความสำเร็จในระยะยาว งานวิจัยของ Holt et al. (2017) เกี่ยวกับการพัฒนานักกีฬาเยาวชนชี้ว่า การปลูกฝังทั้งทักษะทางกายและคุณค่าทางจริยธรรม ทำให้เกิดการเรียนรู้เชิงบูรณาการที่ช่วยให้นักกีฬาพัฒนาเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทุกมิติ ไม่ใช่เพียงผู้เล่นในสนาม ขณะเดียวกัน การบูรณาการพละกายและพละธรรมยังสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ โดยเฉพาะการสร้างสุขภาวะที่ดี (SDG 3) และการสร้างสังคมที่มีคุณธรรมและความเป็นธรรม (SDG 16) (United Nations, 2015)

อีกมิติหนึ่งที่ควรกล่าวถึงคือ การศึกษาและการฝึกสอนกีฬา โค้ชและผู้ฝึกสอนไม่เพียงมีหน้าที่ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการบ่มเพาะพละธรรม เช่น การส่งเสริมความซื่อสัตย์ การจัดการกับความกดดัน และการสร้างทีมเวิร์ก งานวิจัยด้านการศึกษากีฬาได้แสดงให้เห็นว่า การใช้จิตวิทยาเชิงบวกและการฝึกสติร่วมกับการฝึกซ้อมร่างกาย ทำให้นักกีฬามีทั้งความมั่นใจและความสุขในการเล่น (Fraser-Thomas et al., 2005) ดังนั้น การพัฒนานักกีฬาที่สมบูรณ์ต้องมีทั้งการฝึกกายและการบ่มเพาะคุณธรรมผ่านกระบวนการศึกษาและการฝึกสอนที่รอบด้าน นอกจากนี้ การบูรณาการ



พละกายและพละธรรมยังมี ผลต่อสังคมและชุมชนกีฬา นักกีฬาที่ได้รับการปลูกฝังให้มีทั้ง สมรรถภาพและคุณธรรมจะเป็นต้นแบบที่ดีแก่เยาวชน และมีส่วนช่วยสร้างชุมชนกีฬาที่ โปร่งใส ลดปัญหาการทุจริตหรือการใช้สารกระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาเรื้อรังในวงการกีฬา (Bloodworth & McNamee, 2010) ในระดับสังคม การส่งเสริมการพัฒนานักกีฬาเชิง คุณธรรมยังสามารถเชื่อมโยงกับนโยบายด้านการศึกษากีฬาและการพัฒนาเยาวชนเพื่อ สร้างพลเมืองกีฬาที่มีทั้งความสามารถและคุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ในบริบทของกีฬาอาชีพ มีหลายกรณีที่สะท้อนพลังชุมชนนี้ เช่น โนวัค ยอโควิช นักเทนนิสระดับโลก ที่ยอมรับว่าการฝึกโยคะและสมาธิช่วยให้เขาควบคุมอารมณ์และเสริม สมรรถนะในสนามแข่งขัน (Bryant, 2013) สิ่งนี้สะท้อนว่า การบูรณาการพละกายและ พละธรรมไม่ใช่แนวคิดเชิงทฤษฎีเท่านั้น แต่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในการพัฒนานักกีฬา สู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน ในบริบทของประเทศไทย งานวิจัยของณัฐพร มูลมัตย์ (2567) ระบุว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เช่น อิทธิบาท 4 หรือพละธรรม ในการพัฒนากีฬา อาชีพ สามารถเสริมสร้างทั้งสมรรถภาพทางกายและพละธรรมได้อย่างครบถ้วน ช่วย พัฒนานักกีฬาให้มีคุณธรรมควบคู่กับศักยภาพทางกายอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ งานวิจัย เกี่ยวกับการใช้ภาวนา 4 เพื่อเพิ่มศักยภาพนักกีฬาอาชีพ ก็ชี้ให้เห็นความสำคัญของการ พัฒนาในมิติกายภาวนาและจิตภาวนาเพื่อรักษาความมั่นคงทางใจและคุณธรรมในการ แข่งขัน ดังนั้น การสร้างนักกีฬาที่ยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยพลังชุมชนที่ทำงานร่วมกัน พละ กายทำให้มีสมรรถภาพพร้อมเผชิญการแข่งขัน ขณะที่พละธรรมช่วยรักษาความมั่นคงทาง ใจและคุณธรรม เมื่อรวมกันแล้ว พลังนี้จะทำให้ชัยชนะของนักกีฬามีความหมายลึกซึ้งยิ่ง กว่าผลการแข่งขัน คือชัยชนะที่แท้จริงในชีวิตและสังคมโดยรอบ

สรุปได้ว่า พลังชุมชนระหว่างพละกายและพละธรรมเป็นกลไกสำคัญในการ พัฒนานักกีฬาที่ยั่งยืน การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงเพียงอย่างเดียวอาจนำมาซึ่ง ความสำเร็จระยะสั้น แต่หากขาดคุณธรรมและพลังใจที่มั่นคงก็ยากที่จะรักษาสมดุลในระยะ ยาว ในทำนองเดียวกัน การมุ่งเน้นเฉพาะพลังภายในโดยไม่พัฒนาสมรรถภาพทางกายก็ไม่ เพียงพอสำหรับการแข่งขัน การบูรณาการทั้งสองมิติจึงเป็นการสร้างเสาหลักที่ทำให้ นักกีฬามีทั้งศักยภาพทางกาย สมาธิ ความซื่อสัตย์ และการเกื้อกูลต่อผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้ชั ยชนะที่ได้รับมีคุณค่าทั้งในเชิงการแข่งขันและในชีวิตจริง อีกทั้งยังมีนัยสำคัญต่อการพัฒนา สังคมกีฬาในภาพรวมอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่

จากการสังเคราะห์เนื้อหา สามารถเสนอองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบโมเดลพละกายพละธรรมเพื่อพัฒนานักกีฬายิงปืน



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

จากภาพที่ 1 มีสาระสำคัญดังนี้

1. พละกาย (Physical Power) การฝึกซ้อมสมรรถภาพร่างกาย โภชนาการ การฟื้นฟูร่างกาย และเทคโนโลยี
2. พละธรรม (Spiritual Power) วิริยะพละ (ความเพียร) ปัญญาพละ (ปัญญาและการตัดสินใจ) อบวรียพละ (ความซื่อสัตย์และโปร่งใส) สังคหพละ (การถือกฎและการทำงานเป็นทีม)
3. พลังคู่ขนาน (Integration) การหลอมรวมทั้งสองด้านเข้าด้วยกัน
4. ผลลัพธ์ (Outcomes) นักกีฬาที่มีความยั่งยืน แข็งแรงทั้งกายและใจเป็นต้นแบบที่ดี และสร้างชุมชนกีฬาที่โปร่งใส

อธิบายได้ว่า องค์ความรู้ใหม่นี้คือโมเดลการบูรณาการพละกาย-พละธรรมเพื่อพัฒนานักกีฬายิงปืน โดยพละกายสะท้อนถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายผ่านการฝึกซ้อม โภชนาการ การฟื้นฟู และเทคโนโลยี ส่วนพละธรรมประกอบด้วยวิริยะพละ ปัญญาพละ อบวรียพละ และสังคหพละ ซึ่งเป็นพลังทางจิตใจและคุณธรรม เมื่อทั้งสองมิติถูกเชื่อมโยงเข้าด้วยกันผ่านการบูรณาการ จะนำไปสู่ผลลัพธ์คือการสร้างนักกีฬาที่แข็งแรง



ทั้งกายและใจ มีความสมดุลและยั่งยืน เป็นต้นแบบแก่เยาวชน และช่วยสร้างสังคมกีฬาที่มีคุณธรรมและโปร่งใส

สรุป

การพัฒนานักกีฬาในศตวรรษที่ 21 ต้องก้าวข้ามกรอบแคบของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อผลการแข่งขันเพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นต้องยกระดับสู่การพัฒนาแบบองค์รวมที่ผสมผสานความแข็งแรงของร่างกายเข้ากับความมั่นคงของจิตใจให้สมดุลกัน พละกายและพละธรรมจึงทำหน้าที่เป็นพลังคู่ขนานที่เสริมและผสมผสานกันอย่างกลมกลืน พละกายช่วยหล่อหลอมความแข็งแรง ความทนทาน และวินัยผ่านกระบวนการฝึกซ้อมที่เป็นระบบ การจัดการโภชนาการที่เหมาะสม และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ในขณะที่พละธรรมทำหน้าที่เป็นพลังภายในที่เสริมสร้างคุณลักษณะสำคัญ ได้แก่ ความเพียรพยายาม ปัญญาในการตัดสินใจ ความซื่อสัตย์ต่อหลักการ และความสามารถในการเกื้อกูลผู้อื่น ซึ่งล้วนเป็นรากฐานของจิตเจ้านักกีฬาที่มั่นคงและมีคุณธรรม การบูรณาการทั้งสองมิตินี้ทำให้การพัฒนานักกีฬาไม่ได้หยุดอยู่เพียงการเพิ่มขีดความสามารถทางกาย แต่ยังสร้างมนุษย์กีฬาที่สมบูรณ์ทั้งด้านสมรรถนะและจิตวิญญาณ สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ โดยเฉพาะ SDG 3 ที่มุ่งสร้างสุขภาวะที่ดี และ SDG 16 ที่เน้นความโปร่งใสและสันติภาพในสังคมกีฬา

แนวคิดพละกายพละธรรม จึงเป็นกรอบการพัฒนาเชิงพุทธที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในวงการกีฬา ทั้งในระดับนโยบาย การฝึกสอน และการพัฒนาตนเองของนักกีฬายุคใหม่ที่แท้จริงจึงมิใช่เพียงการเอาชนะคู่แข่ง แต่คือการเอาชนะตนเองผ่านการฝึกฝนกายและใจให้มั่นคงอยู่บนเส้นทางแห่งคุณธรรม นักกีฬาที่บ่มเพาะพละกายและพละธรรมย่อมมีศักยภาพที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชนและชุมชนกีฬา สร้างวัฒนธรรมการแข่งขันที่มีจริยธรรมและคุณค่าเชิงสังคม การพัฒนาเช่นนี้จึงไม่เพียงยกระดับมาตรฐานกีฬาไทย แต่ยังสะท้อนพลังแห่งพุทธปัญญาที่นำพามนุษย์สู่สุขภาวะองค์รวมและความยั่งยืนอย่างแท้จริงทั้งในชีวิตและสังคมโดยรวม

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐพร มุลมาตย์. (2566). การประยุกต์ใช้ภาวา 4 เพื่อการพัฒนาศักยภาพนักกีฬาอาชีพ. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมการบริหารคน*, 6(4), 184-195.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- Bahr, R. & Holme, I. (2003). Risk factors for Sports Injuries a Methodological Approach. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 384-392.
- Bloodworth, A. & McNamee, M. (2010). Clean Olympians? Doping and Anti-Doping: The Views of Talented Young British Athletes. *International Journal of Drug Policy*, 21(4), 276-282.
- Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bryant, H. (2013). *Novak Djokovic Finds Calm in Meditation and Yoga*. Retrieved August 10, 2025, from <https://url.in.th/mfSKg>
- Burke, L. & Deakin, V. (2015). *Clinical Sports Nutrition* (5th ed.). Sydney: McGraw-Hill.
- Carron, A. V. et al. (2007). Team Cohesion and Team Success in Sport. *Journal of Sports Sciences*, 25(2), 119-126.
- Caspersen, C. J. et al. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions For Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Duckworth, A. L. et al. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Fraser-Thomas, J. et al. (2005). Youth Sport Programs: An Avenue to Foster Positive Youth Development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Holt, N. L. et al. (2017). A Grounded Theory of Positive Youth Development Through Sport Based on Results from a Qualitative Meta-Study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1-49.
- Kelemen, M. et al. (2025). *Effects of Group Mindfulness Training on Anxiety and Flow in Elite Runners*. Retrieved August 10, 2025, from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1458227>
- Lewis, K. J. S. et al. (2022). Mindfulness and Nonattachment-to-Self Among Elite Athletes: Associations With Well-Being and Self-Actualization. *Mindfulness*, 13(12), 2973-2986.



- Martens, R. (2012). *Successful Coaching* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reilly, T. et al. (2000). Anthropometric and Physiological Predispositions for Elite Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.
- United Nations. (2015). *Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York: United Nations.
- Wang, J. et al. (2023). *The Effect of A Mindfulness-Based Training Program on Basketball Performance in College Athletes in Macao*. Retrieved August 10, 2025, from <https://doi.org/10.3390/ijerph20032339>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.