

## กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ

กีฬา เป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการในหลายๆ ด้านให้กับเด็กและเยาวชน สามารถสร้างลักษณะนิสัย การปลูกฝัง พัฒนา ให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพ พร้อมกับการที่มีสุขภาพที่ดี และเด็กและเยาวชนเหล่านี้ก็จะเป็นกำลังสำคัญนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้เจริญได้ในอนาคต ในการเล่นกีฬา จะมีกฎกติกาที่แตกต่างกัน ซึ่งจะช่วยสร้างวินัย และฝึกให้มีความใจนักกีฬา เคารพในกฎ กติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และช่วยพัฒนาสมองไปด้วย เพราะมีการตัดสินใจ และควบคุมการเคลื่อนไหว การเล่นกีฬายังช่วยควบคุมอารมณ์ได้ เพราะในการเล่นกีฬามักจะเกิด อารมณ์โกรธ ไม่พอใจ หรือตื่นเต้นกับการลงสนาม การเล่นกีฬาจะช่วยฝึกให้จัดการกับอารมณ์เหล่านี้ นอกจากนี้กีฬาสามารถทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และทำให้มีความมั่นใจในตนเอง

เด็กและเยาวชนที่ชอบเล่นกีฬา และทุ่มเทให้กับการเล่นกีฬาสามารถพัฒนาเป็นอาชีพได้ด้วย ความชอบ ความถนัด ด้วยการให้เด็กได้ดูนักกีฬาอาชีพเล่นเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับเด็กๆ และยังช่วยให้เด็กๆ อยู่ในแวดวงกีฬานั้นๆ ไปในระยะยาวอีกด้วย การที่เด็กๆ มีนักกีฬาที่ชื่นชอบนั้นเป็นการช่วยให้เด็กมองกีฬาในแง่บวกและมีจิตใจรักในกีฬา ซึ่งจะทำให้เด็กมีความกระตือรือร้น มีพลัง มีความอยากที่จะเล่นกีฬาให้ดีและประสบความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้จะให้ผลดีมากกว่าการบังคับให้เด็กเล่นกีฬาเพราะเด็กจะมองว่ากีฬาคือภาระ หน้าที่ ที่จะต้องทำ และอาจจะทำให้เกิดการต่อต้าน ดังนั้นหากเรากระตุ้นเด็กให้ถูกต้อง ใครจะไปรู้ วันหนึ่งในอนาคตเด็กอาจจะก้าวไปสู่จุดที่ประสบความสำเร็จในอาชีพนักกีฬาก็ได้

ทักษะการทำงานเป็นทีม คือทักษะที่สำคัญในทุกช่วงวัย และถือเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการเล่นกีฬา กีฬาจะสอนให้เด็กได้เรียนรู้ความสำคัญของการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทุกคนต้องร่วมมือกันเพื่อให้ทีมชนะหรือบรรลุเป้าหมาย ซึ่งจะได้มาก็ต่อเมื่อทุกคนมุ่งมั่น ตั้งใจ สามัคคี และแบ่งปันความสำเร็จนั้นร่วมกัน ผลลัพธ์จากการแข่งขันที่มาจากการทำงานร่วมกันเป็นทีม จะสอนบทเรียนชีวิตที่สำคัญให้กับเด็กๆ ซึ่งจะติดตัวเขาไปเมื่อต้องเจอความท้าทายในทุกๆ เรื่องของชีวิต กีฬาก็คือการบทเรียนของชีวิตในทุกๆ ช่วงวัย เพื่อเอาชนะตัวเอง เอาชนะความกลัว และเอาชนะความท้าทายต่างๆ ได้ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะทำมันได้ไม่ดีพอ เพราะหากมุ่งมั่น ตั้งใจ และให้เวลากับมันมากพอ ทุกเป้าหมายย่อมอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมอย่างแน่นอน

การเรียนรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์ต่างๆ ให้กับชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายรูปแบบไม่เฉพาะเพียงแค่การอ่าน ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างที่ได้ลงมือทำ คือเครื่องมือที่จะสอนให้เข้าใจ จดจำ และพัฒนาตัวเองได้ดีที่สุด เช่นเดียวกับกีฬา ที่ต้องลงแรง ความมุ่งมั่น และตั้งใจ กีฬาก็จะเป็นครูชีวิต ที่ให้บทเรียนกับทุกคนได้เรียนรู้ เติบโต และพัฒนาตัวเอง เพื่อเอาชนะความท้าทายต่างๆ ได้ อีกทั้งยังสามารถพัฒนาทักษะในการเข้าสังคม ทักษะการเป็นผู้นำ ทักษะการสื่อสารที่จะช่วยพวกเขาพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทั้งในโรงเรียน อาชีพการงาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับเด็กและเยาวชนไปตลอด

กีฬา คือกิจกรรมหลักๆ ที่ส่งผลต่อความมั่นใจและความภูมิใจต่อตนเองในเด็ก สำหรับเด็กที่เล่นกีฬา ครอบครัว บุคคลรอบข้าง จะช่วยสร้างความมั่นใจในตัวเด็กมากยิ่งขึ้น เด็กจะเริ่มเรียนรู้และเชื่อมั่นในศักยภาพของเขา จนเกิดเป็นความมุ่งมั่น ตั้งใจ และฝึกฝนให้เก่งยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นแล้ว กีฬาเป็นกิจกรรมที่สำคัญกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กๆ มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีซึ่งจะส่งผลโดยตรงให้กับเด็กทั้งในห้องเรียนและในชีวิตเมื่อเค้าเติบโตเป็นผู้ใหญ่