

ACTIVITIES

กิจกรรม	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
	เวลา	เวลา	เวลา	เวลา	เวลา
แอโรบิก	17.30 น.	17.30 น.		17.30 น.	
	18.15 น.	18.15 น.		18.15 น.	
ลีลาศ		17.30 น.		17.30 น.	
		19.00 น.		19.00 น.	
โยคะ	17.30 น.		17.30 น.		17.30 น.

การให้บริการ

ห้องออกกำลังกาย

เปิดบริการเวลา 10.00 - 19.45 น. วันจันทร์-วันศุกร์

สระว่ายน้ำ

เปิดบริการเวลา 15.00 - 19.30 น. วันจันทร์-วันศุกร์

ห้องยวหน้าและห้องอบไอน้ำ

เปิดบริการเวลา 17.00 - 19.00 น. วันจันทร์-วันศุกร์

สควอช

เปิดบริการเวลา 10.00 - 19.30 น. วันจันทร์-วันศุกร์



Sports News

ฉบับที่ 3 ปีที่ 1 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2557

สวัสดิ์ดี:

สมาชิกสถานกีฬาและสุขภาพทุกท่าน ตอนนี้ออกพรรษาแล้ว อยู่ในช่วงปลายฝนต้นหนาว อากาศก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลง ดูแลและรักษาสุขภาพกันให้มากขึ้นนะ ค่ะ ส่วนห้อง ๆ นักศึกษาที่อยู่ในช่วงสอบ ตั้งใจอ่านหนังสือกันเยอะ ๆ จะได้ทำข้อสอบได้ทุกวิชา

ข่าวดีสำหรับสมาชิกปิดเทอมนี้ที่ไม่มีแผนการเดินทางไปที่ไหน และพักอยู่ใกล้ๆ มหาวิทยาลัย สถานกีฬาและสุขภาพเปิดให้บริการตามปกติ ปิดบริการเวลาเดิม 19.45 น. จะเน้นย้ำปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงที่จะต่อสู้กับการทำงานและเรียนต่อไป สถานกีฬามีโปรแกรมการให้บริการที่หลากหลาย สามารถเลือกโปรแกรมการออกกำลังกายที่เราถนัด และชอบได้ค่ะ

สมาชิกท่านใดต้องการรับข่าวสารข้อมูลของสถานกีฬาและสุขภาพสามารถเข้าไปกด Like ได้ที่ Sut-sports จะมีภาพกิจกรรมและข่าวสารเกี่ยวกับสถานกีฬามากมาย ให้กับสมาชิก



Sut-sports

๑๑๑ กำนัดงกายกันนะ

สควอช.. เป็นกีฬาที่เล่นที่กึ่งกระหว่างเทนนิสกับแบดมินตัน โดยเป็นเกมกีฬากระหว่างผู้เล่น 2 คน ต้องใช้ไม้แร็กเกต ลูกบอลมาตรฐาน เล่นในคอร์ตที่เป็นคอร์ตตามขนาด และมาตรฐานที่สหพันธ์กีฬาสควอชนานาชาติ (ISRF) ได้กำหนดไว้

🏸 สควอชทำไมถึงน่าเล่น

เนื่องจากเป็นกีฬาในร่มที่เล่นกันเ็นคอร์ตที่มีผนังอยู่โดยรอบ ไม่ว่าจะฤดูกาลไหน สภาพอากาศเป็นอย่างไร ก็สามารถเล่นได้ตลอด แคมเล่นได้ตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ สควอชจะเล่นเป็นกีฬาเบาๆ ก็ได้ ถ้าเล่นกันเ็นจังหวะช้าๆ หรือจะเล่นกันแบบดุเดือด ถ้าเล่นแข่งกัน 2 คนบนคอร์ตสควอช เพราะความเร็วเ็นการเคลื่อนไหวและตีโต้ตอบกัน เรียกเห็้อได้เป็นเพียบ ใครอยากลดน้ำหนักละก็ เห็นผลชัวร์คะ

ประโยชน์จากการเล่นสควอชนั้นมีเยอะแยะ ทั้งได้ฝึกสมอง ช่วยกระชับร่างกาย ช่วยกระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนอง ของผู้เล่น อย่างการประสานกันระหว่างมือและตาอีกด้วย เห็นมัยว่าน่าเล่นขนาดไหน

🏸 ความเหมือนที่แตกต่างระหว่าง สควอช - แบดมินตัน - เทนนิส

สควอชเหมือนการรวมร่างของกีฬาทั้งสองชนิด แบดมินตันและเทนนิส ไว้ด้วยกัน ตั้งแต่ไม้ที่ใช้ตีที่รูปร่างคล้ายไม้เทนนิส แต่มีน้ำหนักเบาไปทางไม้แบดมินตันมากกว่า ขนาดพื้นที่และผืนผิวคอร์ตค่อนข้างไปทางแบดมินตัน แต่ลักษณะการหวดลูกใช้กฎเ็นการตีเทนนิส ดังนั้น ใครที่มีพื้นฐานกีฬาสองชนิดนี้จะได้เปรียบเ็นการเริ่มเล่นมากกั๋ว

🏸 กติกาสำคัญสำหรับมือใหม่หัดตีสควอช

🌟 การนับแต้ม

ฝ่ายเลิร์ฟลูกเห้านั้นถึงมีสิทธิ์ได้แต้ม ถ้าผู้เลิร์ฟชนะการตีลูกก็จะได้ 1 แต้ม ถ้าผู้รับชนะการตีลูกก็จะได้เ็นฝ่ายเลิร์ฟ และมีสิทธิ์ทำแต้ม

🌟 การตัดสิน

เกมหนึ่งจะเล่นกันถึง 9 แต้ม ใครที่ทำคะแนนถึง 9 ก่อนจะเ็นผู้ชนะ ยกเว้นในกรณีเ็นเสมอกันที่ 8 ต่อ 8 แต้ม ผู้รับ ลูกมีสิทธิ์เลือกก่อนที่จะมีการเลิร์ฟต่อไปว่าจะเล่นถึง 9 แต้ม (No Set) หรือ 10 แต้ม (Set Two) ถ้าเลือก 10 แต้ม ก็จะไปอีก 2 แต้มโดยผู้ชนะ 2 แต้มก่อนจะเ็นผู้ชนะในเกมนั้น เ็นการเลือกว่าจะเล่นต่อไปถึง 9 แต้ม หรือ 10 แต้ม ผู้รับจะต้องแสดงความจำนงให้ชัดเจนกับกรรมการผู้นับแต้ม กรรมการผู้ตัดสิน และคู่แข่งชั้น กรรมการผู้นับแต้มจะขาน "No Set" หรือ "Set Two" ก่อนที่จะให้เล่นเกมต่อไป ต้องชนะ 2 ใน 3 เกม หรือ 3 ใน 5 เกม แล้วแต่กำหนด

📌 **ที่มา** ขอขอบคุณข้อมูลจาก สนุกดอทคอม

ข่าวประชาสัมพันธ์

*ด้วยจังหวัดนครราชสีมา กับ สมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย กำหนดจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิง อายุต่ำกว่า 17 ปี ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 10 ระหว่างวันที่ 11 - 19 ตุลาคม 2557 ณ MCC HALL ชั้น 3 ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์นครราชสีมา โดยมีตัวแทนจากทวีปเอเชีย รวม 13 ทีม เข้าร่วมการแข่งขัน และ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้รับเกียรติให้เป็นสนามฝึกซ้อมเ็นการจัดการแข่งขันเ็นครั้งนี้ด้วย



**นายกานต์ ขาลสุวรรณ บุคลากรสถานกีฬาและสุขภาพ และนายอาทิตย์ จรุงเครือ นักศึกษาสาขาวิศวกรรมอากาศยาน เ็นตัวแทนทีมชาติไทยเข้าร่วมการแข่งขัน South East Asian Canoe Championship 2014 ณ ประเทศสิงคโปร์ ระหว่างวันที่ 9 - 12 ตุลาคม 2557

