ติดตามและประเมินคุณภาพของการให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพร่างกาย

ลำดับ	โครงการ	ระดับความพึงพอใจ	✓บรรลุเป้าหมาย χไม่บรรลุเป้าหมาย
1	โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบโยคะ	4.87	✓
2	โครงการรวมพลคนรักสุขภาพ	3.94	✓
3	โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	4.33	✓
4	โครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ	4.80	✓
5	โครงการกระตุ้นเพื่อเป็นสมาชิกสถานกีฬาและสุขภาพสำหรับนักศึกษาใหม่ ปี 2554		✓
6	โครงการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อสุขภาพ		
	-โครงการอบรมการจัดการห้อง Fitness	4.36	✓
	-โครงการนวดเพื่อผ่อนคลายนักกีฬา	4.60	✓
	-โครงการอบรมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน	4.28	✓
7.	โครงการอบรมผู้ฝึกสอนลีลาศเชิงปฏิบัติการขั้นพื้นฐาน	4.68	✓

5. มีการนำเสนอการประเมินไปพิจารณาเพื่อปรับปรุงการให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพร่างกาย

1. โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบโยคะ

เพิ่มกิจกรรมโยคะสัปดาห์ละ 3 วัน ใช้เวลาครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมง

2.โครงการรวมพลคนรักสุขภาพ

เพิ่มการประชาสัมพันธ์ จัดกิจกรรมการแสดงเพิ่มขึ้น

3. โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ขยายเวลาทดสอบเพิ่มเป็น 2 สัปดาห์ และประสานผู้จัดการทีมล่วงหน้า 2 สัปดาห์

4. โครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

เต้นนำเสนอท่าเต้นแอโรบิคที่ง่ายและเพิ่มเติมวิทยากรใหม่ทุกสัปดาห์

5. โครงการกระตุ้นเพื่อเป็นสมาชิกสถานกีฬาและสุขภาพสำหรับนักศึกษาใหม่ ปี 2554

6. โครงการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อสุขภาพ

-โครงการอบรมการจัดการห้อง Fitness

จัดอบรม 1 ปีครั้งและเพิ่มกิจกรรมการปฏิบัติในห้องออกกำลังกาย

-โครงการนวดเพื่อผ่อนคลายนักกีฬา

เพิ่มวันจัดอบรมจาก 1 วัน เป็น 2 วัน และเพิ่มการประชาสัมพันธ์มากขึ้น

-โครงการอบรมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

รับผู้เข้ารับการอบรมจำนวนจำกัดตามที่ตั้งเป้าหมายวางไว้

7. อบรมผู้ฝึกสอนลีลาศเชิงปฏิบัติการขั้นพื้นฐาน

เพิ่มรายละเอียดเนื้อหาเพิ่ม และขั้นตอนการจากง่ายไปหายาก

6. มีการจัดทำแนวปฏิบัติที่ดี เพื่อการเป็นแหล่งอ้างอิงให้กับสถาบันอื่นๆ

1.โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบโยคะ

โยคะ

กำเนิดโยคะ *(Origins of YOGA)*

โยคะเกิดขึ้นที่อินเดียเมื่อประมาณ 4-5 พันปีที่ผ่านมา เดิมจะเป็นการฝึกเฉพาะโยคีและชนชั้นวรรณะพราหมามณ์เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย ต่อมาโยคะได้พัฒนาผ่านลัทธิฮินดู มายุคพุทธศาสนา ถึงยุคลัทธิเชนในประเทศจีนโดยแท้จริงแล้ว โยคะไม่ได้เป็นศาสตร์ของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็น ศาสตร์สากลที่ศาสนาต่างๆสามารถ มาเป็นส่วนหนึ่งในการบรรลุ เป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนานั้นๆ โยคะจึงเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก

ความหมายของโยคะ

(Meaning of YOGA)

โยคะ (YOGA) หมายถึง การสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียวเป็น 1 ในสาขาโยคะทั้งหมด จะใช้ศิลปะการบริหารร่างกาย ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เกิดความสมดุลของพลังด้านบวกและด้านลบ โยคะจึงช่วยบรรเทาและบำบัดโรคได้ โยคะจึงเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะในปัจจุบัน ที่ผู้คนเห็นความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ทฤษฎีของโยคะ

(Theory of YOGA)

ทฤษฎีของโยคะ คือ การบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจ เข้า-ออก ให้สอดคล้องกับท่าฝึก และทำสมาธิระหว่างการฝึก

หลักสำคัญของการฝึกโยคะ

(Objectives)

1. หายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง (หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกแฟบ)

2. **ฝึกท่าแต่ละท่า ช้าๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย**

3. การกำหนดจิต ให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกโดยไม่วอกแวก

4. หยุดพักและผ่อนคลาย หลังแต่ละท่าฝึก

5.ปล่อยลมหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

ประโยชน์ของโยคะ

(Benefits of YOGA)

1. เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ปรับระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ

2. ด้านกายภาพบำบัด

3. กระตุ้นสมองให้มีความจำดีขึ้น

4. นวดอวัยวะภายในให้แข็งแรงขึ้น เช่น หัวใจ มดลูก กระเพาะอาหาร ตับ ไต เป็นต้น

5. ใบหน้าดูอ่อนเยาว์

6. ด้านจิตบำบัด

7. เพศสัมพันธ์บกพร่อง สามารถบรรเทา หรือแก้ไขได้ด้วยท่าโยคะหลาย ๆ ท่า

การเตรียมพร้อมก่อนการฝึกโยคะ

(Preparing for Yoga Practice)

1.อย่ากินอาหารอิ่มเกินไป ควรฝึกก่อนหรือหลังอาหารอย่างน้อย 1-2 ชม.

2.ไม่อ่อนเพลียมาก หรือมีอาการเมาค้างอยู่ และควรขับถ่ายให้เรียบร้อยก่อนการฝึก

3.สตรีมีครรภ์ และสตรีที่อยู่ในช่วงมีรอบเดือน (เฉพาะวันมามาก)

ห้ามฝึก

4.ผู้ที่ผ่านการผ่าตัดมาแล้ว 3-6 เดือน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มฝึก

5.แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสบาย ๆ

6. ไม่สวมแว่นตา นาฬิกา เครื่องประดับที่รกรุงรัง

7. สถานที่ฝึกควรเงียบสงบ (ควรปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิดขณะฝึก) สะอาด และไร้ฝุ่นละออง เพื่อป้องกันการแพ้ฝุ่น

8. เลือกเวลาฝึกตามสะดวกแต่เวลาที่ดี

9. ฝึกท่าวอร์มร่างกายก่อนการเล่นทุกครั้ง

10 ถ้าเกิดอาการเจ็บปวด แม้จะเล็กน้อยระหว่างฝึก ให้หยุดเล่นทันที

11. ก่อนจบการฝึกทุกครั้งจะต้องจบด้วย ท่าศพอาสนะทุกครั้ง

12. ก่อนลุกขึ้นจากท่านอน ควรตะแคงตัวจากท่านอนเป็นท่านั่งทุกครั้ง

อุปกรณ์สำหรับการฝึกโยคะ

1. เบาะโยคะหรือผ้า

2. บล็อกหรือสเตป

3. ผนังห้อง

4. เก้าอี้

5. ถุงผ้าปิดตา

ท่าปฏิบัติ

สุริยะนมัสการ

(ไหว้พระอาทิตย์)

เป็นอีกท่าหนึ่งที่มีความสำคัญในการเพิ่มปราณให้แข็งแกร่งและ เคลื่อนย้ายไปทุกส่วนของร่างกาย และเป็นอีกท่าบริหารที่ผู้ฝึกจะต้องใช้สติความรู้ อวัยวะภายนอก และภายในทุกส่วน

ท่าตรีโกณ

(บริหารคอถึงเอว สะโพก)

ท่าบริหารนี้ เป็นอีกท่าหนึ่ง ที่จะเสริมพลังปราณให้กับร่างกาย

เป็นการบริหารด้วยการบิดกล้ามเนื้อจากคอถึงเอว สะโพก แก้อาการปวดคอ เอว

ข้อสำคัญ

ผู้ฝึกจะต้องมองฝ่ามือตลอดเวลา ที่มีการเคลื่อนไหว การเดินลมหายใจนั้น จะหายใจเข้าก่อนแล้วกลั้นลมหายใจไว้ เคลื่อนไหวร่างกายไปตามภาพเคลื่อนไหว กลับมาในท่าเริ่มต้น แล้วจึงหายใจออก

ข้อควรระวัง การเดินลมปราณของผู้ที่เริ่มฝึกนั้นให้เดินแผ่วเบาและน้อยก่อน เมื่อกล้ามเนื้อของปอดแข็งแรงแล้ว จึงเพิ่มการเดินลมปราณให้ยาวและลึกมากยิ่งขึ้นตามลำดับ หากเร่งเสียแต่แรกแล้ว จะทำให้กล้ามเนื้อภายในปอดฉีกได้

ท่าต้นไม้

(บริหารขา เข่า ต้นขา)

ข้อสำคัญ

ผู้ฝึกจะต้องเรียนรู้จากภาพให้ชัดเจน เพื่อไม่ให้บริหารผิดพลาดการกำหนดลมหายใจ ให้ศึกษาตามที่ปรากฏในบทที่ 3 ชุดที่ 1 จะใช้หลักในการเดินลมปราณอย่างเดียวกัน

ท่ายืนด้วยหัวไหล่

ข้อสำคัญ

เป็นการบริหารกระดูกสันหลัง ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกระดูกสันหลังได้ดีขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่และหลังส่วนบน

ท่าปลาเหลียว

(บริหารเอว หลัง หัวไหล่)

ท่าบริหารชุดนี้ ต้องการให้ผู้ฝึกบริหาร เอว หลัง ไหล่ คอ หน้าท้อง ให้มีพลังและแข็งแรง เป็นท่าบริหารที่มีความสำคัญ เพราะร่างกายส่วนนี้จะมีอวัยวะภายในที่สำคัญอยู่

ผลที่ผู้ฝึกจะได้รับ เอว กระดูกสันหลัง หัวไหล่ คอ และหน้าท้อง จะได้รับการบริหาร เลือดลมจะไหลเวียนดีขึ้น บรรเทาอาการปวดหลัง เอว คอ

5. ท่ายืนก้มตัว มือแตะพื้น (ช่วยให้อวัยวะในช่องท้อง ทำงานดีขึ้น ลดอาการปวดประจำเดือน)

6. ท่ายืนไหว้พระอาทิตย์ (เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดุกสันหลัง)

7. ท่ายืนแยกขายืดลำตัว (ช่วยให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง ให้เลือดไหลเวียนไปสู่ศีรษะได้ดีขึ้น)

8. ท่ายืนแยกขาแอ่นตัวไปด้านหลัง (ช่วยเพิ่มความยืดยุ่นของกระดูกสันหลังปริหารอวัยวะในช่องท้อง และเชิงกราน)

รูปแบบของการสอน

ท่ายืน

1. ท่าภูเขา (กระดูกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมช่วยป้องกันอาการปวดเมื่อยได้)
2. ท่าต้นไม้ไหว (ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง ลดอาการตึงบริเวณชั้นเอว)
3. ท่าตรีโกณ (ช่วยคลายอาการตึงของขาและสะโพก เสริมความแข็งแรงของขาทั้งสองข้าง)

4. ท่ายืนก้มตัว มือจับนิ้วโป้งเท้า (กระตุ้นการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง เช่น ตับ ม้าม เป็นต้น)

9. ท่าปิรามิด (ช่วยลดอาการตึงที่หัวไหล่เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อมือลดอาการเกร็งของขาและสะโพก เพิ่มความยืดหยุ่นแก่ข้อสะโพกและหลัง)

ท่านั่ง

1. ท่าท่อนไม้ (ช่วยจัดแนวการลงน้ำหนัก ของขาให้ถูกต้อง จัดกระดูกสันหลังให้อยู่ในท่าตรง)

2. ท่านั่งไหว้พระอาทิตย์ (ช่วยยืดกระดูกสันหลัง ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นลดอาการตึงไหล่)

3. ท่าเรือ (ตะขอ) (เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ระบบย่อยอาหารดีขึ้น)

4. ท่าศีรษะถึงเข่า (ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อหลัง ส่วน เอว และต้นขาหลัง)

5. ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ มือแตะปลายเท้าทั้งสองมือ (ช่องท้องทำงานดีขึ้น ช่วยคลายอาการปวดหลัง)

6. ท่านั่งแยกขาก้มตัวมือจับปลายเท้า (ช่วยยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ลดอาการตึงขาและสะโพก)

7. ท่านั่งก้มตัวขาชิดคู่ (ยืดกระดูกสันหลัง ลดอาการปวดหลัง)

8. ท่านั่งเปิดสะโพกเท้าชนกันด้านหน้า (ลดอาการปวดเอว ปวดประจำเดือน)

9. ท่าลันจ์หรือท่าก้าวขายืดสะโพก (ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นข้อสะโพกและข้อต่อด้านหลัง)

10. ท่าปลาเหลียว (ลดอาการปวดหลัง เอว สะโพก ลดอาการตึงไหล่ เพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่หัวไหล่)

11. ท่าวีระนั่งพับขาไปด้านหลัง (ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นหัวเข้า ข้อเท้า ลดอาการตึงที่ข้อเท้า)

12. ท่าวีระแบบนอนหงาย(ช่วยยืดหน้าท้องและเชิงกรานช่วยลดอาการตึงสำหรับผู้ที่ยืนหรือเดินนานๆ)

13. ท่านกพิราบขาเดี่ยว (ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อสะโพกและข้อต่อของกระดูกสันหลัง)

ท่านอนคว่ำ

1. ท่าตั๊กแตน (ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร)

2. ท่างู (เพิ่มความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น)

3. ท่าสุนัขยืด (แก้ไขกระดูกสันหลัง ช่วยจัดกระดูกสันหลัง เลือดไหลเวียนศีรษะ ช่วยคลายอาการตึงบริเวณเอ็นร้อยหวาย)

4. ท่าเด็ก (ช่วยลดอาการตึงไหล่)

5. ท่าธนู (ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของหลัง เพิ่มความตึง ตัวให้อวัยวะในช่องท้อง)

6. ท่าสิงโต (ช่วยลดอาการปวดบริเวณสะโพกและก้นกบ บริเวณลิ้นให้พูดชัดขึ้น)

ท่านอนหงาย

1. ท่ากดเข่าหาอก (ช่วยลดอาการตึงและปวดเมื่อยบริเวณขา)

2. ท่ากางขา (ยกขาขึ้นหนึ่งข้าง มือจับเท้า ดึงเข้าหาตัว ประโยชน์ ช่วยคลายอาการตึงและปวดเมื่อยบริเวณสะโพกและขา เพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อต่อ)

3. ท่ายกขาคู่ (แล้วพับไปทางขวา-ซ้าย ประโยชน์ ช่วยลดแก๊ส ลดกรดในกระเพาะอาหาร และเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูกสันหลัง)

4. ท่านอนบิดตัว (ลำไส้) ประโยชน์ ช่วยลดอาการปวดเอว และปวดประจำเดือน

5. ท่าบิดสะโพกนอนหงาย (ตั้งเข่าและวางขาอีกข้างบนเข้าที่ตั้ง) ประโยชน์ ช่วยยืดเส้นที่ด้านนอกของสะโพก

6. ท่าปลา (นั่งเหยียดขาและเงยหน้า แอ่นตัว) ประโยชน์ ช่วยลดอาการตึงไหล่ ตึงหลังและหลังส่วนบน

7. ท่ายืดสะโพกหรือสะพานโค้ง ประโยชน์ ช่วยลดอาการปวดเอวและตึงหัวไหล่

8. ท่ายืนด้วยหัวไหล่ ประโยชน์ บริหารหลัง และระบบไหลเวียนเลือด

9. ท่าเหยียดลำตัวแอ่นหลัง (ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของข้อมือและข้อเท้าเพิ่มความยืดหยุ่นของหัวไหล่)

10. ท่าคันไถ (ช่วยลดอาการปวดเอวเพราะกล้ามเนื้อบริเวณก้นและสะโพกมีการยืดเหยียดทำให้มีเลือดไปเลี้ยงเพิ่มขึ้น)

11. ท่าศพ ประโยชน์ ผ่อนคลายดีมาก จิตสงบ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย

2.โครงการรวมพลคนรักสุขภาพ

ขอเชิญเข้าร่วมโครงการ

รวมพลคนรักสุขภาพ 2011

ระหว่างวันที่ 8 - 10 มีนาคม 2554 เวลา 14.00-20.00 น.

พบกับกิจกรรมต่างๆ ด้านสุขภาพ

1.นิทรรศการความรู้ต่างๆ ด้านสุขภาพและโภชนาการ
2.การออกกำลังกายแบบโยคะ
3.แอโรบิกต๊านซ์
4.การบริหารกายเพื่อพัฒนาสมอง (Briangym)
5.การแสดงโชว์เพาะกาย
6. กิจกรรมการแสดงดนตรีสากลของชมรมดนตรีสากล
7. กิจกรรมพายเรือเพื่อสุขภาพ
8. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิเคราะห์เปอร์เซ็นต์ไขมันและมวลกระดูกด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย
9. อบรมวิธีการใช้เครื่องมือการอออกกำลังกาย
10. การแสดงโชว์ของชมรมเชียร์รีดเดอร์
11. ชมนิทรรศการและการออกร้านจำหน่ายสินค้า
12. การนวดเพื่อสุขภาพและนวดสำหรับนักกีฬา
13. กิจกรรมการตอบปัญหาชิงรางวัล
14. กิจกรรมเกมส์กีฬามหาสนุกชิงรางวัล

++++++++

ร่วมลุ้นจับสลากแจกของรางวัล บริการอาหารและเครื่องดื่ม

บริเวณหน้าอาคารกีฬาภิรมย์ สถานกีฬาและสุขภาพ

ติดต่อสอบถามได้ที่ สถานกีฬาและสุขภาพ โทร. 3425,3426,3430

3.โครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

ความรู้พื้นฐานก่อนการออกกำลังกาย

อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ(Maximum Heart Rate) หมายถึง ความสามารถสูงสุดในการทำงานของหัวใจต่อนาที สูตรในการคำนวณหา คือ การนำเอา 220 - อายุ ก็จะเท่ากับ MHR

หลักการออกกำลังกาย

ความหนัก(INTENSITY)ให้ควบคุมความหนักประมาณ

60-80 % ของ MHR

ความนาน (TIME) อย่างน้อย 20-40 นาที

ความบ่อย(FREQUENCY)อย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์

การเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี

แอโรบิกในต่างประเทศ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่มีมานาน ราวปี พ.ศ. 2508 นายแพทย์เคนเน็ท เอช คูปเปอร์ (Kenneth H. Cooper) เป็นแพทย์ประจำกองทัพอากาศของสหรัฐอเมริกา

ปี 2512 จูดี้ เซฟฟาร์ด มิสเซ็ตต์

ปี 2522 แจ๊กกี้ โซเรนเซน

ในขณะเดียวกัน เจน ฟอนด้า อดีตดาราฮอลีวู้ดของสหรัสอเมริกาซึ่งเคยเป็นนักยิมนาสติกได้ทำให้แอโรบิกดานซ์ได้รับความนิยมอย่างสูงสุด ได้เปิดสอนและจำหน่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย วีดีโอและหนังสือแอโรบิกดานซ์ทำให้ประชาชนทั่วโลกได้รู้จักกันกันทั่วโลกและเป็นทั้งการออกกำลังกายและเป็นกีฬามีการชิงแชมป์โลกกันทุกปี

แอโรบิกในประเทศไทย

ในปี 2518 อ.สุกัญญา พาณิชเจริญนาม และ อ.ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร เป็นผู้ที่ทำให้ประชาชนชาวไทยมีการตื่นตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้นโดยเฉพาะการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

ปี 2519 อ.สุกัญญา พาณิชเจริญนาม ได้จัดกิจกรรมชื่อ สลิมแอโรบิก

ปี 2522 อ.สุกัญญา พาณิชเจริญนามได้เดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่นทางด้านการเต้นรำและได้กลับมาในปี 2536 ได้นำความรู้มาพัฒนาแอโรบิกในเมืองให้เป็นสากลนิยมและได้จัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้สนใจ ณ สนามกีฬาแห่งชาติมีผู้เข้าร่วม จำนวน 130 คน ต่อมาไดเปิดสถานบริหารกาย ชื่อ แอโรฟิต ฟิตเนสเซ็นเตอร์ และได้มีการปรับปรุง พัฒนาอย่างต่อเนื่องจนมาเป็นแอโรบิกดานซ์ที่มีความนิยม และหลากหลายในปัจจุบันตลอดจนได้มีโครงการดีๆเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากมาย

1. การออกกำลังกาย แบบแอโรบิก

การออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่ใช้ความต่อเนื่องสามารถปรับความหนัก–เบา ได้ตามสภาวะความเหมาะสมของแต่ละคนเป็นการออกกำลังกาย ที่มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที และกิจกรรมนั้นต้องสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับความเข้มที่จะทำให้เกิดการพัฒนาระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายพัฒนาขึ้น กล่าวคือ ระบบหัวใจ การไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และระบบประสาทเป็นต้น

2. แอนแอโรบิก (Anaerobic)

เป็นการออกกำลังกาย ที่ใช้แรงมากๆ ในระยะเวลาสั้นๆ แข่งขันกับเวลา เช่น การวิ่งระยะสั้นกระโดดไกล- สูง และการยกน้ำหนัก เป็นต้น

<u>แอโรบิกดานซ์</u>

หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ร่างกายใช้ออกซิเจนเป็นจำนวนมากซึ่งจะเป็นการผสมผสานกันระหว่างการฝึกบริหารกาย การเต้นรำ การเดิน การกระโดด การออกแบบท่าฝึกอาจเป็นท่าชุด หรือท่าเดี่ยวก็ได้ เพื่อให้กล้ามเนื้อในร่างกายได้เคลื่อนไหวและทำงานอย่างต่อเนื่องนานพอที่จะส่งผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกายให้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

<u>ขั้นตอนของแอโรบิกดานซ์</u>

1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
2. ยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)
3. ช่วงแอโรบิก (Aerobic Work Out)
4. ช่วงลดงานหรือคลายอุ่น (Cool Down)
5. การบริหารกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน (Floor Exercise)

<u>เพลงสำหรับแอโรบิกดานซ์</u>

BLOCK หมายถึง รูปแบบการสอนที่ยึดเอาจังหวะหรือห้องเพลงเป็นตัวกำหนดในการที่จะเปลี่ยนท่าหรือทิศทางต่างๆ

BEAT หมายถึง จังหวะเสียงเบส หรือเสียงกลอง ในแต่ละห้องเพลงจะมี 32 BEAT เท่ากันจนจบเพลง

PHASE หมายถึงจะเป็นช่วงหรือระยะของแต่ละห้องเพลงในหนึ่ง PHASE จะมี 8 BEAT

1 BLOCK มี 32 BEAT

4	PHASE	เป็น	1	BLOCK
8	BEAT	เป็น	1	PHASE

การนับจังหวะใน 1 ห้องเพลง

วิธีการนับจังหวะดนตรีและโครงสร้าง

ตัวอย่างของการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิคดานซ์

AEROBIC DANCE LEVEL

ประโยชน์ของแอโรบิกดานซ์แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)

การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)

การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)

การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)

3. อบรมผู้ฝึกสอนลีลาศเชิงปฏิบัติการขั้นพื้นฐาน

ประเภทและระดับการจัดการแข่งขัน

1. ประเภทสแตนดาร์ด (Standard Dance)

Standard	**Class A**	Waltz+Tango+Viennese Waltz+Foxtrot+Quickstep
	Class B	Waltz+Tango +Foxtrot+Quickstep
	Class C	Waltz+Tango +Quickstep
	Class D	Waltz+Tango
	Class E	Waltz

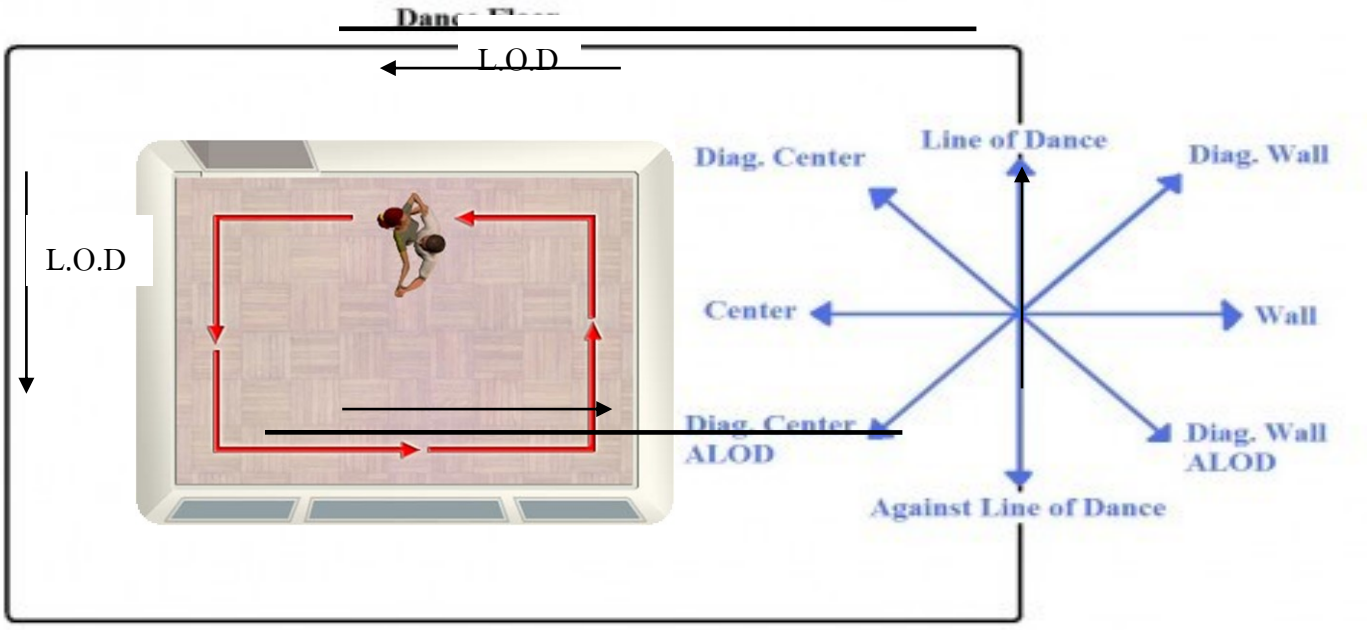
2. ประเภทลาติน อเมริกัน (Latin American Dance)

Latin American	**Class A**	Cha Cha Cha+Samba+Rumba+Paso Doble+Jive
	Class B	Cha Cha Cha+Samba+Rumba+Jive
	Class C	Cha Cha Cha+Rumba+Jive
	Class D	Cha Cha Cha+Rumba
	Class E	Cha Cha Cha

(Asian ranking poins just to Standard Class A and Latin Class A)

ฟลอร์ แนวลีลาศและทิศทางของการลีลาศ

(Floor,Line of Dance and Various Direction)



1. ยืนหันหน้าตามแนวลีลาศ (Facing Line of Dance : L.O.D.)
2. ยืนหันหน้าย้อนแนวลีลาศ (Facing Against Line of Dance* : A.L.O.D.)
3. ยืนหันหน้าเข้ากลางห้องหรือกลางฟลอร์ (Facing Centre : F.C.)
4. ยืนหันหน้าเข้าฝาห้อง (Facing Wall : F.W.)
5. ยืนหันหน้าเฉียงกลางห้องตามแนวลีลาศ (Facing Diagonally of Centre : D.C.)
6. ยืนหันหน้าเฉียงฝาตามแนวลีลาศ (Facing Diagonally of Wall : D.W)
7. ยืนหันหน้าเฉียงฝาย้อนแนวลีลาศ (Facing Diagonally of Wall Against Line of Dance : Daig. Wall A.L.O.D.)
8. ยืนหันหน้าเฉียงกลางห้องย้อนแนวลีลาศ (Facing Diagonally of Centre Against Line of Dance : Daig. Center A.L.O.D.)

(* บางตำราใช้ Back Line of Dance : B.L.O.D)

ความรู้เบื้องต้นของการลีลาศ

<u>การเคลื่อนไหวเท้า (Foot Work)</u>

การเคลื่อนไหวเท้า หมายถึง การใช้ส่วนของเท้าสัมผัสกับพื้นในแต่ละก้าว (Step) การเคลื่อนไหวเท้ามีประโยชน์ที่จะนำมาปฏิบัติเป็นความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการวางเท้าให้ถูกต้องในแต่ละก้าว คำที่ใช้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเท้า มีดังนี้

1. ส้นเท้า (Hell) หมายถึง ให้ส่วนของส้นเท้าสัมผัสพื้นก่อน
2. ปลายเท้า (Toe) หมายถึง ให้ส่วนของโคนนิ้วเท้าถึงปลายนิ้วเท้า สัมผัสพื้นก่อน
3. จุดหมุนของเท้า (Ball of Foot) หมายถึงให้ส่วนของฝ่าเท้าถึงโคนนิ้วเท้าสัมผัสพื้นก่อน
4. ฝ่าเท้า (Whole Foot) หมายถึง ให้ทุกส่วนของเท้าสัมผัสพื้นก่อน

การเอนลำตัวและปริมาณการหมุน (body Sways and Amount of Turn)

การเอนลำตัว (body Sways)

การเอนลำตัวในการลีลาศประเภทบอลรูม (ballroom Dancing) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก เพราะจะทำให้เกิดความสวยและสง่างาม การเอนลำตัวสามารถกระทำได้ทุกครั้งที่มีการหมุน (Turn) ยกเว้นการหมุนแบบต่อเนื่อง (Spin Turn) ซึ่งเป็นการหมุนอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถเอนลำตัวได้ทัน เมื่อใดก็ตามที่มีการหมุนก็จะใช้การเอนลำตัวร่วมด้วย นอกจากนี้ยังใช้การเอนลำตัวในลวดลาย(Figure)แบบโค้งหรือคดเคี้ยว (Curve or Wave) และบางลวดลายที่ก้าวออกทาง ด้านข้าง (Cross Dhasse')

ในการหมุนทุกครั้งจะเริ่มด้วยการทำ ซี.บี.เอ็ม. (C.b.M.) การเอนลำตัวนั้นจะทำร่วมกันและต่อเนื่องกันไปจากการก้าวเท้าของ ซี.บี.เอ็ม. เช่น ถ้าก้าวเท้าขวาก็จะเอนลำตัวไปทางขวา ถ้าก้าวเท้าซ้ายก็จะเอนลำตัวไปทางซ้าย ทั้งการเดินไปข้างหน้าและการเดินถอยหลัง โดยปกติจะกระทำเพียงสองก้าว แต่บางครั้ง การเอนลำตัวจะกระทำเพียงก้าวเดียว

หลักสำคัญของการเอนลำตัว คือ จะต้องเอนลำตัวไปหาจุดศูนย์กลางของการหมุน ประโยชน์ที่ได้รับจากการเอนลำตัว คือ จะช่วยให้ไม่เสียการทรงตัว จะเห็นได้อย่างชัดเจนในการลีลาศจังหวะวอลซ์ (Waltz) ผู้ที่เริ่มฝึกลีลาศใหม่ๆ จะพบว่า การเอนลำตัวไปในทิศทางตรงกันข้ามกับทิศทางที่กำลังเคลื่อนที่ไป จะช่วยไม่ให้เสียการทรงตัว ทั้งยังเป็นการเสริมบุคลิกภาพให้เกิดความสง่างามอย่างแท้จริง

การยกตัวขึ้นและลดตัว(Rise and Fall body)

การยกตัวขึ้นและลดตัวลงมีความสำคัญไม่มากนักสำหรับผู้ที่เริ่มฝึกลีลาศใหม่ๆ แต่มีความสำคัญมากในหมู่นักลีลาศที่ชำนาญแล้ว เพราะจะเป็นการยกระดับการลีลาศของตนให้สูงขึ้น ในนักลีลาศชั้นสูงจะใช้เทคนิคการยกตัวขึ้นและลดตัวลงได้อย่างอัตโนมัติ โดยไม่รู้สึกตัวว่ากระทำขึ้นเมื่อใด

สิ่งที่ควรทราบ คือ การยกตัวขึ้นในการลีลาศ มีผลมาจากการใช้กล้ามเนื้อขา การยกตัวขึ้นจะรู้สึกว่าเกิดขึ้นภายในลำตัวมากกว่าเกิดจากเท้าที่ใช้กล้ามเนื้อขา โดยปราศจากความสัมพันธ์กันในแต่ละก้าว จังหวะลีลาศที่มีการใช้เทคนิคการยกตัวขึ้นและลดตัวลง มีอยู่ 3 จังหวะ คือ จังหวะควิกสเตป (Quickstep) จังหวะวอลซ์ (Waltz) และจังหวะฟอกซ์ทรอท (Foxtrot) เป็นต้น

ประเภท Standard (Ballroom Dance)

1. การเข้าคู่ (Holding)

ฝ่ายชาย ยืนหันหน้าตรงกับฝ่ายหญิง โดยที่ฝ่ายหญิงค่อนไปทางด้านขวาของฝ่ายชายเล็กน้อย กางแขน ทั้งสองออกด้านข้างลำตัว พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้น จนสุดโดยไม่ให้สูงเกินกว่าไหล่ งอศอกด้านขวาเข้า และวางทาบฝ่ามือขวา ที่ปีกด้านซ้ายใต้ไหล่ของฝ่ายหญิง งอศอกด้านซ้ายแล้วประกบมือขวาของฝ่ายหญิง ยกสูงขึ้นให้มืออยู่ที่ระดับตา แขนด้านซ้ายให้เน้นไปข้างหน้าเล็กน้อย โดยที่ศอกกับมือต้องไม่ดูบิดเบี้ยวฝ่ายหญิง วางมือซ้ายบนแขนข้างขวาของฝ่ายชาย ในระดับที่ต่ำกว่าไหล่ ยกแขนขวาขึ้นแล้ววางฝ่ามือขวาประกบฝ่ามือซ้ายของฝ่ายชาย

ลักษณะการเข้าคู่ลีลาศของผู้ชาย (The Hole for Gentleman)

1. ยืนตัวตรงเท้าชิดกัน ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บริเวณปลายเท้า ลำตัวตั้งตรง เกร็งลำตัวบริเวณ เอง เล็กน้อยโดยไม่ต้องเกร็งไหล่ คอและศีรษะตั้งตรงตามสบาย

2. ใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิง โดยการคีบนิ้วทั้งสี่ของผู้หญิงไว้ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ โอบนิ้วมือที่เหลือแตะหลังมือขวาของผู้หญิงโดยไม่บีบหรือเกร็งมือ

3. มือซ้ายไม่บิดงอจะเป็นแนวตรงตลอดถึงข้อศอก แขนซ้ายท่อนบนจากไหล่ถึงข้อศอกลาดลง

เล็กน้อย พยายามให้ข้อศอกงออยู่ในระดับเดียวกับแผ่นหลังของผู้หญิง ระวังอย่าให้เอนไปข้างหน้า เพราะจะเป็นการดันแขนขวาของผู้หญิงให้เลยไปข้างหลัง และระวังอย่างดึงมือขวาของ ผู้หญิงมาข้างหน้าจนตนเองหลังแอ่น

4. แขนซ้ายตั้งแต่ข้อศอกจนถึงฝ่ามือ หักมุมชี้ตรงขึ้นและเอนไปข้างหน้าเล็กน้อยพยายามรักษาระดับเดิมจากไหล่ถึงข้อศอกไว้ ปลายแขนเอนเข้าหาศีรษะเล็กน้อย (แขนซ้ายตั้งแต่ไหล่ถึงฝ่ามือจะงอเป็นมุมฉาก)

5. แขนขวาตั้งแต่ไหล่จนถึงข้อศอกลาดลงจนเกือบมีลักษณะเดียวกับแขนซ้าย ศอกขวายื่นล้ำจากแนวไหล่ออกไปข้างหน้าเล็กน้อย เพราะจะต้องอ้อมไปแตะตรงกลางหลังของผู้หญิง ระวังอย่างยื่นศอกล้ำออกไปมากเกินไปและโอบลึกเกินไป ข้อศอกไม่ตกมาแนบข้างลำตัวจะทำให้ผู้หญิงพาดแขนซ้ายไม่ถนัด และผู้ชายก็ไม่ถนัดในการนำ (Lead) ผู้หญิง

6. ฝ่ามือขวาแตะตรงบริเวณใต้สะบักของผู้หญิง ปลายนิ้วมือพอดีกับกึ่งกลางสันหลังและแนบชิดกันไม่แตกแยกจากกัน จะทำให้มองดูแล้วไม่สวยงาม

7. จับคู่ลีลาศในลักษณะยืนชิดกัน ผู้ชายจะดึงผู้หญิงให้ยืนอยู่ตรงหน้าหรือยืนเยื้องมาทางขวามือของตนเองเล็กน้อย แต่ในงานสังคมทั่วๆไปควรยืนจับคู่ห่างกันประมาณ 6 นิ้

ลักษณะการยืนเข้าคู่ลีลาศของผู้หญิง (The Hold for Lady)

- ในการจับคู่ลีลาศของผู้หญิงส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับผู้ชาย แต่ก็มีสิ่งที่ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ยืนตัวตรงเกร็งบริเวณเอนเล็กน้อยโดยไม่ยกและเกร็งไหล่ ยืนให้ตรงกับผู้ชายหรือยืนเยื้องไปทางซ้ายมือของตัวเองเล็กน้อย แต่ระวังอย่าให้มากเกินไป

2. ยื่นมือขวาให้ผู้ชายจับในระดับปกติ นิ้วมือทั้งสี่ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือแนบชิดกัน

3. วางแขนซ้ายพาดทับแขนขวาของผู้ชายเบาๆ นิ้วมือซ้ายแนบชิดกันแตะบนต้นแขนขวาของผู้ชายค่อนไปจนเกือบถึงไหล่

2. **ท่าทางการยืน (Poise)**

ฝ่ายชาย ยืนในลักษณะลำตัวตั้งตรงเป็นสง่า ลำตัวรั้งไว้ที่ช่วงเอว โดยที่น้ำหนักโน้มไปทางด้านหน้าเน้นไปที่ฝ่าเท้า ศีรษะตั้งตรงและช่วงไหล่ให้ผ่อนคลาย เข่าทั้งสองข้างควรงอได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นฝ่ายหญิง ยืนในลักษณะลำตัวตั้งตรงเป็นสง่า ลำตัวรั้งไว้ที่ช่วงเอว ลำตัวท่อนบนและช่วงศีรษะแอ่นไปด้านหลังเล็กน้อยและค่อนไปด้านซ้ายน้ำหนักเน้นลงบนฝ่าเท้า โดยที่ช่วงเข่างอเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ประเภท Latin American Dance

1. **ท่ายืน Poise**

ยืนในท่าเท้าแยกออกจากกัน หันหน้าตรงกันและห่างซึ่งกันและกันประมาณ 15 เซนติเมตร หรือ 6 นิ้ว ด้วยลักษณะศีรษะตั้งตรง ลำตัวยืดตรงขึ้นโดยช่วงไหล่ให้ถ่วงลงในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ

2. **การเข้าคู่ท่าธรรมดา "Normal Hold"**

มือขวาของฝ่ายชายวางบนปีกด้านซ้ายของฝ่ายหญิงและแขนซ้ายของหญิงวางพักบนแขนขวาของฝ่ายชายอย่างแผ่วเบา โดยให้แขนกับไหล่เป็นรูปโค้ง (Curve) แขนซ้ายของฝ่ายชายบรรจงยกขึ้นให้เสมอระดับตา มือขวาของฝ่ายหญิงวางไว้ในมือของฝ่ายชาย โดยนิ้วมืออยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ มือประกบเข้าหากันอย่างแผ่วเบา

3. ท่าทางการเข้าคู่ต่าง ๆ และลักษณะท่าทางของลำตัว

1. Closed Facing Position

หันหน้าตรงกัน ห่างกันเล็กน้อย การเข้าคู่

1. แบบธรรมดา
2. ฝ่ายชายใช้มือขวาจับมือซ้ายฝ่ายหญิง
3. การจับมือคู่ หรือ
4. ปล่อยมือทั้งสองข้าง

2. Close Facing Position

หันหน้าตรงกันในท่าเข้าคู่ธรรมดา โดยลำตัวแตะชิดกันอย่างแผ่วเบา

3. Open Position

1. หันหน้าตรงกันและห่างออกจากกันในระยะที่จะใช้แขนทั้งสองข้างได้
2. มือซ้ายของฝ่ายชายจับมือขวาของฝ่ายหญิงไว้
3. มือขวาของชายจับมือขวาของหญิง
4. จับมือคู่ หรือ
5. ปล่อยมือทั้งสองข้าง

4. Fan Position

ฝ่ายหญิงทำมุม 90 องศา ทางด้านซ้ายของฝ่ายชาย มือซ้ายฝ่ายชายจับมือขวาของฝ่ายหญิง ฝ่ายชายเท้าแยกออกจากกันน้ำหนักอยู่ที่เท้าขวาฝ่ายหญิงเท้าซ้ายถอยหลัง น้ำหนักอยู่ที่เท้าซ้าย

5. Promenade Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านขวาของฝ่ายชายโดยที่ด้านขวาของชายและด้านซ้ายของหญิง หันเข้าหาซึ่งกันและกัน ลำตัวห่างกันเล็กน้อย และลำตัวด้านที่อยู่ตรงกันข้าม หันออกจากกันในลักษณะเป็นรูปตัว "V" ในท่าเข้าคู่ธรรมดา

6. Open Promenade Position

ลักษณะเหมือนกับ Promenade Position ระยะห่างของลำตัวอยู่ที่ความเหมาะสม และเปิดกว้างขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับท่าเต้น ที่ใช้เต้น การเข้าคู่ 1. ใช้มือขวาจับมือซ้ายผู้หญิง 2. มือซ้ายจับมือขวาของฝ่ายหญิง และ 3. ปล่อยมือทั้งสองข้าง

7. Open Counter Promenade Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านซ้ายของของฝ่ายชาย โดยที่ด้านซ้ายของฝ่ายชายและด้านขวาของฝ่ายหญิง หันเข้าหากันเล็กน้อย ลำตัวด้านที่อยู่ตรงกันข้าม หันออกจากกันในลักษณะเป็นรูปตัว "V" ระยะห่างของลำตัวอยู่ที่ความเหมาะสมและเปลี่ยนเป็นเปิดกว้างขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับท่าเต้นที่ใช้เต้น

8. Right Side Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านขวาของฝ่ายชาย ทั้งคู่หันไปในทิศทางเดียวกันการเข้าคู่ สุดแล้วแต่ท่าเต้นที่ใช้เต้น

9. Left Side Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านซ้ายของฝ่ายชาย ทั้งคู่หันไปในทิศทางเดียวกัน การเข้าคู่ สุดแล้วแต่ท่าเต้นที่ใช้เต้น

10. Tendem Position

ทั้งคู่หันไปในทิศทางที่ตรงกัน ฝ่ายหญิงอยู่ด้านหน้า หรืออาจอยู่ด้านหลังของฝ่ายชาย

11. Right Shadow Position

ฝ่ายหญิงอาจอยู่ด้านขวาของฝ่ายชาย ยืนค่อนไปข้างหน้าเล็กน้อย หรือยืนค่อนไปทางด้านหลังของฝ่ายชาย ทั้งคู่หันไปทางทิศทางเดียวกัน การเข้าคู่ สุดแล้วแต่ท่าเต้นที่ใช้

12. Left Shadow Position

ฝ่ายหญิงอยู่ด้านซ้ายของฝ่ายชาย ยืนค่อนไปข้างหน้าเล็กน้อยหรือยืนค่อนไปทางด้านหลังของฝ่ายชาย ทั้งคู่หันไปในทิศทางเดียวกัน การเข้าคู่ สุดแล้วแต่ท่าเต้นที่ใช้

Age restriction According IDSF Competition Rule 11

กลุ่มเกณฑ์อายุ	ปีที่แข่งขัน			
	พ.ศ. 2551	พ.ศ. 2552	พ.ศ. 2554	พ.ศ. 2555
	ปีที่เกิด	ปีที่เกิด	ปีที่เกิด	ปีที่เกิด
รุ่นจูเวนไนล์ 1 (Juvenile I)	ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 ขึ้นไป	ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 ขึ้นไป	ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ขึ้นไป	ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 ขึ้นไป
รุ่นจูเวนไนล์ 2 (Juvenile II)	พ.ศ. 2540 - 2541	พ.ศ.2541 - 2542	พ.ศ.2543 - 2544	พ.ศ.2544 - 2545
รุ่นจูเนียร์ 1 (Junior I)	พ.ศ. 2538 - 2539	พ.ศ.2539 - 2540	พ.ศ.2541 - 2542	พ.ศ.2542 - 2543
รุ่นจูเนียร์ 2 (Junior II)	พ.ศ. 2536 - 2537	พ.ศ.2537 - 2538	พ.ศ.2539 - 2540	พ.ศ.2540 - 2541
รุ่นยูธท์ (Youth)	พ.ศ. 2533, 2534 และ 2535	พ.ศ.2534, 2535 และ 2536	พ.ศ.2536, 2537 และ 2538	พ.ศ.2537, 2538 และ 2539
รุ่นอะเด้าท์ (Adult)	พ.ศ. 2532 หรือก่อน	พ.ศ.2533 หรือก่อน	พ.ศ.2535 หรือก่อน	พ.ศ.2536 หรือก่อน
รุ่นซีเนียร์ 1 Senior I	พ.ศ. 2516 หรือก่อน	พ.ศ.2517 หรือก่อน	พ.ศ.2519 หรือก่อน	พ.ศ.2520 หรือก่อน
รุ่นซีเนียร์ 2 Senior II	พ.ศ. 2506 หรือก่อน	พ.ศ.2507 หรือก่อน	พ.ศ.2509 หรือก่อน	พ.ศ.2510 หรือก่อน

การนับอายุของนักกีฬา

การนับอายุของนักกีฬา ให้เป็นไปตามข้อบังคับการกีฬาแห่งประเทศไทย ว่าด้วยการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2551 และการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2551 (สอดคล้องกับกฎข้อบังคับของสหพันธ์กีฬาลีลาศนานาชาติ ข้อที่ 11)

ความเร็วของจังหวะ

Change of IDSF Competition Rules

New Version

STANDARD		LATIN	
Waltz	28-30 บาร์ ต่อ นาที	Samba	50-52 บาร์ ต่อ นาที
Tango	31-33 บาร์ ต่อ นาที	Cha Cha Cha	30-32 บาร์ ต่อ นาที
Viennese Waltz	58-60 บาร์ ต่อ นาที	Rumba	25-27 บาร์ ต่อ นาที
Slow Foxtrot	28-30 บาร์ ต่อ นาที	Paso Doble	60-62 บาร์ ต่อ นาที
Quickstep	50-52 บาร์ ต่อ นาที	Jive	42-44 บาร์ ต่อ นาที

Old Version

STANDARD		LATIN	
Waltz	30 บาร์ ต่อ นาที	Samba	50 บาร์ ต่อ นาที
Tango	33 บาร์ ต่อ นาที	Cha Cha Cha	30 บาร์ ต่อ นาที
Viennese Waltz	60 บาร์ ต่อ นาที	Rumba	27 บาร์ ต่อ นาที
Slow Foxtrot	30 บาร์ ต่อ นาที	Paso Doble	62 บาร์ ต่อ นาที
Quickstep	50 บาร์ ต่อ นาที	Jive	44 บาร์ ต่อ นาที

สมาคมกีฬาลีลาศแห่งประเทศไทย

Thailand Dance Sport Association

เกณฑ์การตัดสิน การแข่งขันกีฬาลีลาศ (CRITERIA FOR JUDGING) ของสหพันธ์กีฬาลีลาศนานาชาติ (INTERNATIONAL DANCESPORT FEDERATION) " IDSF"

A. ข้อในการวินิจฉัย (FIELDS OF ADJUDICATION)

1. เวลาของจังหวะ และพื้นฐานจังหวะ (TIMING AND BASIC RHYTHM)
2. ทรงของลำตัว (BODY LINES)
3. การเคลื่อนไหว (MOVEMENT)
4. การแสดงที่บอกจังหวะ (RHYTHMIC INTERPRETATION)
5. การใช้เท้า (FOOT WORK)
6. การใช้พื้นที่ฟลอร์ (FLOOR CRAFT)

ในการแข่งขันกีฬาลีลาศในแต่ละจังหวะ ทุกประเภท เวลาของจังหวะและพื้นฐานจังหวะจะใช้เป็นขั้นตอนแรกที่ใช้ประกอบคำวินิจฉัย ครอบคลุมข้ออื่น ๆ ถ้าคู่แข่งขันทำผิดซ้ำ ๆ กัน ในข้อนี้จะต้องถูกตัดสินให้อยู่ในตำแหน่งที่สุดท้ายในจังหวะนั้น ๆ สำหรับข้อวินิจฉัย 2 ถึง 5 มีความสำคัญเท่า ๆ กัน ซึ่งไม่มีข้อใดที่มีความสำคัญมากไปกว่ากัน

B. กฎเกณฑ์พื้นฐาน (BASIC RULES)

การวินิจฉัยคู่แข่งขัน จะเริ่มทันทีที่เริ่มเข้าสู่การเตรียมพร้อมที่จะเต้นและสิ้นสุดเมื่อดนตรีหยุด กรรมการตัดสินจะต้องเช็คผลการให้คะแนนที่ได้ให้ไปแล้วทั้งหมด และแก้ไขให้ถูกต้องได้ ถ้าจำเป็น หากคู่แข่งขันไม่ดำเนินการเต้นอย่างต่อเนื่อง จะถูกจัดให้อยู่ในตำแหน่งสุดท้าย และถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในตอนท้าย คู่แข่งขันจะถูกตัดสินว่าขาดคุณสมบัติ (เป็นโมฆะ)
คู่แข่งขันจะถูกวินิจฉัยในการแสดงและการเต้นแต่ละจังหวะแยกออกจากกัน การเต้นของจังหวะที่ได้ตัดสินไปแล้วนั้นไม่นำมารวมวินิจฉัยกับจังหวะอื่น กรรมการตัดสินอยู่ภายใต้ข้อบังคับ ไม่ให้ชี้แจงเหตุผล ข้อวินิจฉัยของคู่แข่งขันที่ได้ให้ไปแล้ว ระหว่างการแข่งขันหรือเวลาที่หยุดพักช่วงการแข่งขัน กรรมการตัดสินจะไม่วิจารณ์หรือพูดคุยปัญหาต่าง ๆ กับผู้เข้าแข่งขันทั้งสิ้น

C. การอธิบายเกี่ยวกับข้อที่ใช้ประกอบคำวินิจฉัย

1.) เวลาและพื้นฐานของจังหวะ (TIMING AND BASIC RHYTHM) ผู้ตัดสินต้องตัดสินว่า คู่แข่งขันเต้นถูกต้องกับจังหวะดนตรี และพื้นฐานของจังหวะหรือไม่ ? การเต้น "ตรงจังหวะ"หมายความถึง การเต้นที่ไม่ ก่อน หรือ หลัง จังหวะดนตรี แต่ ตรง กับจังหวะดนตรี พอดี
พื้นฐานของจังหวะ (BASIC RHYTHM) หมายความถึง การแสดงการเต้นภายในเวลาที่จัดไว้ให้ เช่น (ช้า หรือ เร็ว) และรักษาเวลาความสัมพันธ์ของการเต้นจากท่าหนึ่งไปยังอีกท่าหนึ่งอย่างต่อเนื่อง

ผลของการเต้นไม่ตรงจังหวะดนตรี และพื้นฐานจังหวะ คู่แข่งขันจะได้คะแนนต่ำสุดในจังหวะที่ทำการเต้นอยู่ การกระทำผิดข้อนี้ ไม่สามารถทดแทนโดยการแสดงที่ดีในข้อประกอบการวินิจฉัยข้อ 2 ถึง 5 ได้

ถ้ามีคู่แข่งขันหลายคู่ เต้นไม่ตรงจังหวะและไม่มีพื้นฐานของจังหวะ ข้อวินิจฉัย 2 ถึง 5 อาจนำมาใช้ประกอบการวินิจฉัยในการจัดอันดับขั้นของคู่แข่งขันเหล่านั้น คู่แข่งขันที่ไม่ทำผิดจังหวะและพื้นฐานของจังหวะ จะถูกจัดอันดับให้อยู่เหนือคู่อื่น

2.) ทรงของลำตัว (BODY LINE) ทรงหรือแนวเส้นของลำตัวมีความสัมพันธ์ต่อคู่แข่งขันทั้งสองร่วมกันในระหว่างการเคลื่อนไหว และการทำท่าเต้นต่าง ๆ ของการเต้นในแต่ละจังหวะ
การวินิจฉัยท่าต่าง ๆ เกี่ยวกับทรงของลำตัวมี ดังนี้

A. เส้นแขน (ARM LINE)

B. เส้นหลัง (BACK LINE)

C. เส้นหัวไหล่ (SHOULDER LINE)

D. เส้นสะโพก (HIP LINE)

E. เส้นขา (LEG LINE)

F. เส้นคอและศีรษะ (NECK AND HEAD LINE)

G. เส้นขวาและซ้าย (RIGHT AND LEFT SIDE LINE)

3.) การเคลื่อนไหว (MOVEMENT) กรรมการตัดสินจากการเคลื่อนไหวที่รักษาลักษณะหรือเอกลักษณ์ของ จังหวะที่เต้น (CHARATER OF THE DANCE) และพิจารณาจากการขึ้นและลง (RISING AND LOWERING) รวมทั้งการสวิง (SWING) และการทรงตัวที่สมดุลของทั้งคู่ การเต้นที่มีแรงสวิงมากกว่าจะได้คะแนนที่สูงกว่า แต่ต้องประกอบด้วยการทรงตัวที่สมดุล (BALANCE) การเต้นรำในแบบ LATIN AMERICAN การเคลื่อนไหวและการใช้สะโพก (HIP MOVEMENT) จะถูกกำหนดให้เป็นหลักในการประเมิน

4.) การแสดงที่บอกจังหวะ (RHYTHMIC INTERPRETATION) กรรมการตัดสินจะประเมินการแสดง ตามจังหวะของการเต้นที่แสดงให้เห็นถึง ศิลปะการออกแบบของกลุ่มสเต็ป (ARTISTIC CHOREOGRAPHY) และดนตรีที่ใช้ประกอบ (MUSICAL INVOLVEMENT) ของทั้งคู่ การเปลี่ยนจังหวะเพื่อให้สอดคล้องกับดนตรีจะต้องระวังความผิดพลาดตามส่วนของ "เวลา และพื้นฐานของจังหวะ (TIMING AND BASIC RHYTHM)

5.) การใช้เท้า (FOOT WORK) ผู้ให้การวินิจฉัยจะต้องประเมินจากการใช้ ฝ่าเท้าปุ่มโคนหัวแม่เท้าที่ ถูกต้องรวมถึงการใช้

ส้นเท้าและปลายเท้า การเคลื่อนไหวและท่าทางต่าง ๆ เช่นการชิดเท้า และการควบคุมการเคลื่อนไหวของเท้า

6.) การใช้พื้นที่ฟลอร์ (FLOOR CRAFT) ผู้ให้การวินิจฉัยจะต้องประเมินถึงการวางแผนการ ในการใช้กลุ่มฟิกเกอร์ของตัวเอง ในการหลบหลีกเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและไม่สะดุด รวมถึงการไม่ไปรบกวนคู่เต้นคู่อื่นด้วย

การแบ่งระดับชั้นของผู้เข้าแข่งขัน

ในกลุ่มนักกีฬาลีลาศที่เข้าร่วมการแข่งขัน ถูกแบ่งออกตามอายุ และระบบแบ่งชั้น ถูกจัดให้แล้วแต่ความตกลงใจว่า จะเข้าร่วมในชั้นใด

การแบ่งกลุ่มอายุ (AGE GROUPS)

รุ่นยุวชน (JUVENILES) คือผู้เข้าแข่งขันที่มีอายุไม่เกิน 11 ปี

รุ่นเด็ก (JUNIORS) คือผู้เข้าแข่งขันที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปี แต่ไม่เกิน 15 ปี

รุ่นหนุ่ม/สาว (YOUTHS) คือผู้เข้าแข่งขันที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปี แต่ไม่เกิน 18 ปี

รุ่นผู้ใหญ่ (ADULTS) ระดับนี้ยังมีแยกย่อยไปตามกลุ่มอายุได้อีก อาทิเช่น 19 - 35 ปี หรือ 60 ปี

การแบ่งชั้น (GRADING)

แต่ละประเทศจะมีระบบที่แตกต่างกันออกไป แต่ทุกประเภทมีการประเมินการแสดงออกและ โปรโมทให้ระดับหรือชั้นสูงขึ้นคำอธิบายข้างล่างให้เป็นระบบการแบ่งชั้นในบางส่วนของยุโรป

คู่แข่งขันเริ่มต้นจากขั้นต่ำที่สุด

ชั้น D หรือ C คู่แข่งขันในระดับนี้ เต้นได้แต่สเต็ปพื้นฐานเท่านั้น

ชั้น A หรือ B การเลื่อนชั้นจะต้องเกิดจากการสะสมคะแนนที่ได้จากการแข่งขัน เพิ่มพูนมา

ชั้น S คู่แข่งขันระดับ (S) สูงสุดถือเป็นมาตรฐานระดับนานาชาติ

การแข่งขันชิงชนะเลิศระดับนานาชาติ (INTERNATIONAL CHAMPIONSHIP) ถูกจัดขึ้นทุกปี และผู้ชนะเลิศในแต่ละชั้นจะถูกจัดให้เลื่อนอยู่ในระดับที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ

ผู้ชนะในระดับสูงสุดจะถูกจารึกให้เป็นผู้ชนะเลิศแห่งชาติ ระดับชั้นของการลีลาศแต่ละแบบจะไม่มีผลต่อการเลื่อนชั้นของแบบอื่น

ระบบการพิจารณา ตรวจเทียบคะแนน (SKATING SYSTEM)ของการแข่งขันกีฬาลีลาศ

ระบบมาตรฐานของการให้คะแนนและการวิเคราะห์คะแนนมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการแข่งขันกีฬาลีลาศ สภารัฐบาลนานาชาติซึ่งควบคุมการแข่งขันของนักกีฬาลีลาศทั้งของอาชีพและสมัครเล่น ระบุว่าควรใช้ระบบสะเก็ตติ้ง (SKATING SYSTEM) พื้นฐานของระบบ คือการใช้เสียงส่วนใหญ่เป็นหลัก (MAJORITY) และไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกีฬา สเก็ตน้ำแข็ง คะแนนตัดสินจากคณะกรรมการจะถูกผ่านไปให้ คณะผู้ให้การพิจารณาตรวจเทียบคะแนนเพื่อจัดอันดับของผู้เข้าแข่งขันให้สมบูรณ์ต้องมีความระมัดระวัง เพราะไม่ใช้เป็นการตรวจเพียงครั้งเดียว เนื่องจากการมีคณะกรรมการหลายคน ซึ่งแต่ละคนต่างใช้วิจารณญานของตนเองจึงเกิดให้มีความเหตุที่แตกต่าง จึงมีความเห็นแตกต่างของผู้ตัดสิน รวมทั้งอาจมีคะแนนที่เท่ากันซึ่งต้องใช้รายละเอียดของระบบสะเก็ตติ้งเป็นข้อวินิจฉัย ข้อเรียกร้องพิเศษของ การแข่งขันของสหพันธ์กีฬาลีลาศนานาชาติ IDSF ถือในรอบสุดท้าย "FINAL ROUND"คะแนนจะต้องเปิดเผย (VISAUL MARKING)