

วิถีมวยไทย: เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา  
ค่ายมวย ช. สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช\*

VITHEEMOUYTHAI: THE LIFE PATH OF THAI BOXING ATHLETES  
CAREER, A CASE STUDIES, SHO. SUKMA GYM BOXING CAMP. MOO 9  
PAK PHUN SUBDISTRICT MUEANG DISTRICT NAKHON SI  
THAMMARAT PROVINCE THAILAND

ศราวุธ สิงห์มณี

Sarawut Singmanee

จิตติมา ดำรงวัฒนะ

Jittima Damrongwattana

อุดมศักดิ์ เดโชชัย

Udomsak Dechochai

เดโช แชน้ำแก้ว

Daycho Khaenamkaew

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

Nakhon Si Thammarat Rajabhat University, Thailand

ชวนะ ทองนุ่น

Chavana Thongnun

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: jittima\_dam@nstru.ac.th

## บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแบบแผนเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 2) ศึกษาสภาพปัญหาเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช และ 3) ศึกษาแนวทางการอนุรักษ์ ศิลปะกีฬามวยไทย กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์ โดยเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มจัดตั้งค่ายมวยและเทรนเนอร์ฝึกซ้อมมวย จำนวน 7 คน และ

---

\* Received 22 November 2020; Revised 17 December 2020; Accepted 22 December 2020

2) กลุ่มผู้ที่ส่งเสริม และสนับสนุนกีฬามวยไทย จำนวน 6 คน โดยนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและสรุปเป็นภาพรวม ผลการวิจัย พบว่า 1) เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพคือ มีแบบแผน เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ ได้แก่ 1.1) การฝึกซ้อมตามตารางการฝึก 1.2) ความเป็นระเบียบวินัย 1.3) การใช้ทักษะเทคนิคในการฝึกมวย และ 1.4) การคุมน้ำหนัก 2) สภาพปัญหา เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ ได้แก่ 2.1) ด้านอุปกรณ์ไม่เพียงพอ อุปกรณ์ชำรุด 2.2) ด้านการสนับสนุนงบประมาณ และ 2.3) ด้านการลดน้ำหนัก และ 3) แนวทางการอนุรักษ์ ศิลปะมวยไทยของนักกีฬามวยไทยอาชีพคือ ศิลปะมวยไทยก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายให้สุขภาพทางกายมีความเข้มแข็งต่อต้านโรคร้ายไข้เจ็บ และด้านจิตใจเป็นการฝึกสมาธิ ได้แก่ 3.1) การถ่ายทอดวิชามวยไทยให้แก่คนในชุมชนที่สนใจในกีฬามวยไทย 3.2) การสร้างขวัญกำลังใจให้แก่นักกีฬามวยไทย และ 3.3) การสืบทอดรูปแบบการไหว้ครูของมวยไทย เพื่อเป็นการระลึกถึงครูบาอาจารย์ในอาชีพ

**คำสำคัญ:** วิถีมวยไทย, เส้นทางชีวิต, นักกีฬามวยไทยอาชีพ

## Abstract

The objectives of this research article were to: 1) to study of life path patterns of professional Muay Thai athletes, a case study of the Chor Sumaim Gym Mu 9 Sub - district, Pak Phun District, Muang District, Nakhon Si Thammarat Province; 2) to study of the life path problems of professional Muay Thai athletes, a case study of the Sukma Gym boxing camp. Moo 9, Pak Phun Subdistrict, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province, and 3) to study on the conservation of the art of Thai boxing, a case study of the Chor Sookma Gym Boxing Camp, Village No. 9, Pak Phun Sub - district, Muang District, Nakhon Si Thammarat Province. This research was a qualitative research use interviews and group discussions by purposive sampling into 2 groups: 1) a group to set up a boxing camp and a boxing training trainer, totaling 7 persons, and 2) a group of those who promote And supports the sport of Muay Thai for 6 persons. By using content analysis and summarizing. The research found that: 1) The life path of a professional Muay Thai athlete is There are lifestyles of professional muay thai athletes: 1.1) training according to the training schedule, 1.2) discipline, 1.3) use of boxing skills and 1.4) weight control. 2) The conditions of life path problems of professional boxing athletes include 2.1) insufficient equipment, damaged equipment, 2.2) budget support, and 2.3) weight loss. And 3) Guidelines

for the conservation of Muay Thai arts of professional boxing athletes are Muay Thai art contributes to the development of the body, strengthens the physical health, against disease. And the mind is a meditation practice, namely 3.1) the transmission of Muay Thai to people in the community who are interested in the sport of Muay Thai, 3.2) the encouragement of the Muay Thai athletes and 3.3) the succession of the Wai Kru form of Muay Thai. To commemorate the teachers in their profession.

**Keywords:** Vitheemouytha, The Life Path, Thai Boxing Athletes Career

## บทนำ

กีฬามวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของชนชาติไทยที่มีรูปแบบ และจุดเด่นเป็นการเฉพาะ ดำรงไว้ด้วยลักษณะพิเศษทางสัณฐานวิทยา และบุคลิกภาพทางศิลปะในการต่อสู้ป้องกันตัวความเจนจัดในการแปรสภาพส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นอาวุธทำลาย และเป็นเครื่องมือป้องกันตัวไปพร้อม ๆ กันเป็นเอกลักษณ์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะในรูปแบบของมวยไทยเท่านั้นไม่สามารถหาได้จากการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่า หรือประเภทอื่น องค์รวมของอาวุธมวยไทยที่เรียกว่า นวอาวุธซึ่งมีที่มาจากมือ 2 เท้า 2 เข่า 2 ศอก 2 และศีรษะ 1 นั้นได้สร้างความอัจฉริยะทางศิลปะ ให้เกี่ยว กับกีฬาประเภทนี้ ด้วยท่วงท่าลีลามากกว่า 328 ขบวนท่า ทั้งไม้รุก ไม้รับ ไม้เชิง และไม้แก้ เป็นศิลปะลีลา และขบวนท่วงท่าที่ลีลาการต่อสู้ประเภทอื่นไม่สามารถสร้างรูปแบบจากมือ 2 เท้า 2 เข่า 2 ศอก 2 และศีรษะ 1 ได้มากเท่ากับกีฬาการต่อสู้แบบมวยไทยไม่เพียงแต่ขบวนท่าต่าง ๆ ของศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเท่านั้นที่สะท้อนภาพลักษณ์เฉพาะชาติออกมาแต่วัฒนธรรมประเพณีแห่งการรำรำไหว้ครู และการดำรงความศักดิ์สิทธิ์ของมงคสวมศีรษะ และผ้าประเจียดบนต้นแขนขบเน้นบทบาทความเป็นมวยไทยได้อย่างโดดเด่นยิ่งขึ้นด้วย มวยไทยนั้นชกด้วยมือเปล่า มีการใช้อาวุธอย่างอื่นช่วย เช่น ดาบ กระบี่ กระบอง ที่มีมาแต่สมัยโบราณ ซึ่งในสมัยนั้นคนไทยที่ทำชื่อเสียงให้แก่ประเทศไทย ได้แก่ นายขนมต้ม ซึ่งได้ใช้วิชามวยไทยกับพม่า 10 คน และชาวพม่าก็ได้พ่ายแพ้ นายขนมต้ม ทุกคนจนถึงกับกษัตริย์พม่าพูดว่า คนไทยถึงแม้จะไม่มีดาบแม้มีแต่มีมือเปล่ายังมีพิษสงรอบตัว นายขนมต้ม จึงเป็นเสมือนบิดาของมวยไทย เพราะทำให้ไทยมีชื่อเสียงเกี่ยวกับมวยไทยเป็นอย่างมากในสมัยนั้นและชื่อเสียงได้เลื่องลือจนถึงทุกวันนี้ (พิจิตร กุลละวณิช, 2550)

ในปัจจุบันกีฬามวยไทยเป็นอาชีพโดยสิ้นเชิง ภายในกรุงเทพมหานครที่ไ้การแข่งขัน ณ เวทีมวยราชดำเนิน เวทีมวยลุมพินี และจังหวัดที่ติดกับกรุงเทพมหานคร และยังได้ให้มีการแข่งขันกันทุกวันด้วยโดยมีโปรโมเตอร์ เป็นผู้ประกบคู่มวยไทยตามรายการที่จะจัดขึ้นในการแข่งขันทุก ๆ ครั้ง แต่ละรายการผู้ประกบคู่มวยก็จัดคูชกที่มีกระแสเรียกแฟนมวยฝีมือดี

และมีน้ำหนักตัวเท่ากันขึ้นทำการชกมวยคูไหนที่แพนมวยให้ความสนใจจะได้เป็นคู่เอก ในรายการชกก็สร้างความสนุกของคนที่เข้าชมอย่างมาก และเรียกคนให้เข้ามาชมกันมากมาย สำหรับนักมวยไทยที่ทำการขึ้นทะเบียนเป็นนักมวยไทยอาชีพของ การกีฬาแห่งประเทศไทย หรือค่ายมวยต่าง ๆ แต่ละค่าย ที่ขึ้นทะเบียนไว้จะครอบคลุม และขึ้นอยู่กับกฎกติกา และ ข้อบังคับของกระทรวงมหาดไทย สำนักงานคณะกรรมการการกีฬาของไทย และสำนักงานการกีฬา อาชีพมวยไทย ในปัจจุบันก็พามวยไทยได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก และแพร่หลาย จากการ เพิ่มจำนวนนักมวยที่ทำการขึ้นทะเบียนเป็นนักมวยไทยอาชีพจากปี พ.ศ. 2544 - 2548 มีนักมวยไทยเพิ่มขึ้นหลายพันคน สำนักงานกีฬาอาชีพมวยไทยด้วยเป็นเอกลักษณ์ทางศิลปะ การต่อสู้ที่สวยงาม และโดดเด่น เป็นกีฬาประจำชาติไทยที่มีมาแต่ช้านาน ทำให้ได้รับความนิยม เป็นอย่างมากจากประชาชนทั่วประเทศไม่ว่าจะเป็นการเข้ามาดูการแข่งขัน หรือในการฝึกชก มวยไทย และยังเป็นที่น่าสนใจของชาวต่างชาติทุกครั้งที่ได้มีโอกาสได้มาสัมผัสมวยไทย และเที่ยว ในประเทศไทยจะไม่ยอมควรวลาดโอกาสที่จะไปชมการชกมวยไทย หรือเข้ามาฝึกหัดการชก มวยไทยตามค่ายมวยที่มีชื่อเสียงก็คือ สภาพจิตใจ หรือแรงจูงใจที่เป็นส่วนสำคัญกันในการเป็น ตัวกระตุ้นให้นักมวยมีความพร้อม และมุ่งมั่นที่จะเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ (สนอง คุณมี, 2549)

จากการศึกษาแบบแผนเส้นทางวิถีมวยไทยที่ไม่ใช่แค่การต่อสู้ด้วยพลังกำลังเท่านั้น แต่มันยังวัดถึงความสามารถด้านกระบวนการความคิด การตัดสินใจในสถานการณ์เฉพาะหน้าเพียง เสียวินาทีในการแลกหมัดต่อสู้ เส้นทางนักมวยส่วนมากเริ่มจากวัยเด็กที่เดินทางเข้าสู่เส้นทาง สังเวียนมวยไทย มักมาจากครอบครัวที่ค่อนข้างมีฐานะยากจน และทางบ้านส่งมา มีหลายกรณี ที่เด็กถูกบังคับ ไม่ได้รักและอยากเป็นนักมวย แต่ต้องจำใจทำเพราะพ่อแม่ เนื่องจากอาชีพ นักมวยนั้นเป็นอาชีพที่เห็นเงินได้ไว โดยการเริ่มมีรายได้จากการขึ้นชกครั้งละขึ้นหลักหมื่นบาท จะได้เงินมาจากโปรโมเตอร์มวย หรือผู้จัดแข่งที่เที่ยวส่องกล้องหานักชกที่มีฐานแฟนคลับ ในค่ายต่าง ๆ จัดรายการมาประกบคู่เก็บเงินค่าชม การฝืนบังคับให้ลูกเป็นนักมวย บางครั้ง ก็อาจจะไปได้ดี หากแต่ผู้ไม่ประสบความสำเร็จอาจจะมากกว่า เพราะมวยไทยเป็นกีฬา ที่ต้องการความมุมานะ มีวินัย ไปจนถึงไหวพริบ และความเฉลียวฉลาดบนเวที หากขาดไป อย่างใดอย่างหนึ่งก็จะประสบความสำเร็จได้ยาก เมื่อมีการฝึกฝนการวอร์มร่างกาย ด้วยการวิ่ง กระโดดเชือก สิ้นสุดลง การซ้อมมวยจึงเริ่มขึ้น นักมวยจะได้รับช่วงเวลาพักหายใจระหว่าง เทรียมผ้าพันมือก่อนใส่แววม พวกเขาแยกกันนั่งตามจุดต่าง ๆ ของค่ายมวย ใช้ปลายเท้าคืบ ปลายเท้าเพื่อไม่ให้พันกัน ในขณะที่ใช้มือคลี่ผ้าออกจากแววม เมื่อสวมใส่แววมและอุปกรณ์ป้องกัน เสร็จเรียบร้อย เสียงอันดุดันก็เริ่มดังขึ้นทั่วทุกสารทิศ ครูมวยจับคู่เทรนนักมวยบางคน ทั้งบนเวที และบนลานทางด้านข้างเวที นักมวยบางคนชกกระสอบทราย บ้างจับคู่กันเอง ชกซ้อมเทคนิคต่าง ๆ เสียงเตะดังสนั่น หน้าแข้งปะทะเข้ากับเป้าซ้อมที่ครูมวยสวมใส่เข้ากับ

ร่างกายตน “การล่อเป้า” คือการฝึกซ้อมขั้นพื้นฐานในการออกอาวุธเกือบทุกรูปแบบพร้อม ๆ กับการให้ครูมวยซึ่งมักเป็นอดีตนักมวย คอยชี้แนะด้วยประสบการณ์ที่สั่งสมมา นอกจากเป็นศาสตร์ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว สำหรับบางคนถือเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต กีฬานี้สามารถเลี้ยงชีพให้กับนักศึกษาได้ นักมวยเป็นอาชีพที่ใช้ร่างกายเข้าแลก ร่างกายที่ถดถอยลงตามกาลเวลาจากการฝึกฝนและใช้งานหนักหน่วง ทำให้ไม่สามารถดำรงอาชีพบนสังเวียนได้นานนัก แต่ประสบการณ์ และไหวพริบที่สั่งสมมานานนับทศวรรษ ก็สามารถสร้างครูมวยที่จะถ่ายทอดวิชาให้กับนักมวยรุ่นหลังได้ ดังนั้น เส้นทางในการเป็นนักมวยอาชีพไม่ได้ง่ายเลย เพราะต้องผ่านความอดทน การฝึกฝน และความเจ็บปวดบนร่างกาย (Plusseven, 2563) จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยมีความสนใจและเห็นความสำคัญ และปัญหาในการศึกษาเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพของคนในชุมชน ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเรื่อง วิถีมวยไทย : เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช” เกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ สภาพปัญหาเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ และแนวทางการอนุรักษ์ศิลปะกีฬามวยไทย เพื่อเป็นการศึกษาเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพในการใช้ศิลปะกีฬามวยไทย และการส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปะกีฬามวยไทยของคนในชุมชนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแบบแผนเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
3. เพื่อศึกษาแนวทางการอนุรักษ์ศิลปะกีฬามวยไทย กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง วิถีมวยไทย : เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยคัดเลือกแบบเจาะจง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังต่อไปนี้

#### 1. ด้านขอบเขต

##### 1.1 ด้านประชากร (Population)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาแบบแผนเส้นทางชีวิตสภาพปัญหา และแนวทางการอนุรักษ์ศิลปะกีฬามวยไทย โดยตัวแทนผู้เกี่ยวข้องกับศิลปะกีฬามวยไทย มี 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มที่จัดตั้งค่ายมวย ได้แก่ เทรนเนอร์

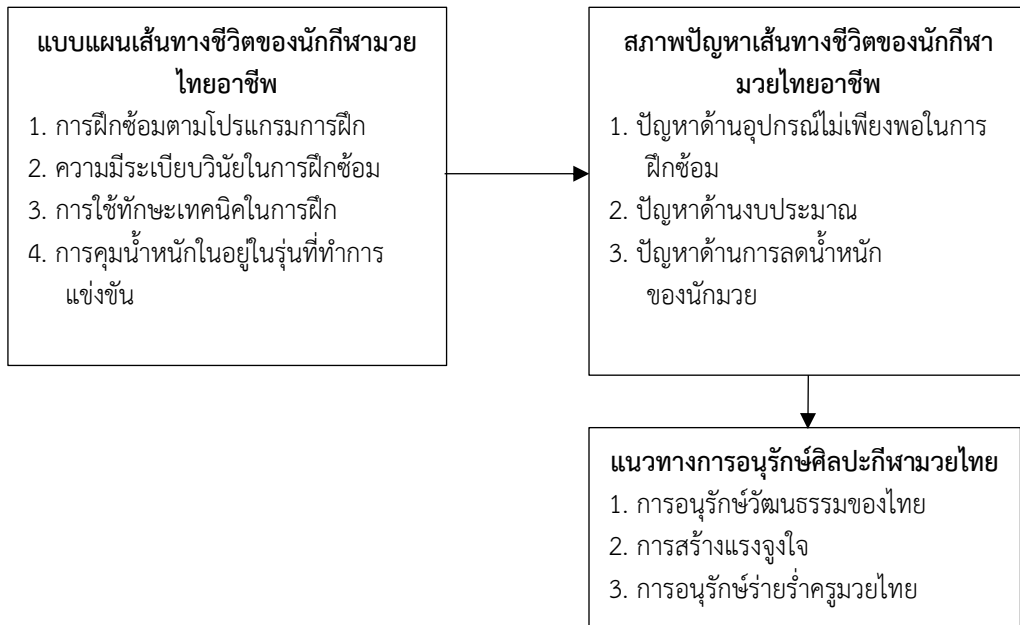
ฝึกซ้อมมวย และนักกีฬามวยไทย จำนวน 7 คน และ 2) กลุ่มผู้ที่ส่งเสริม ได้แก่ ผู้ที่สนับสนุนกีฬามวยไทย จำนวน 6 คน เป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความเข้าใจ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬามวยไทยมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ปี

1.2 ด้านเนื้อหา ได้แก่ ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬามวยไทย สภาพปัญหามวยไทยอาชีพ และแนวทางการส่งเสริมศิลปะมวยไทย และอินเทอร์เน็ต บทความ ตำรา คัดสำเนาจากรายงานการวิจัยหรือบทความตามเว็บไซต์

2. **ด้านเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** คือ โดยเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะกีฬามวยไทย จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหา แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงตรงโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ได้เท่ากับ 0.76 – 1.00 (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) นำไปทดลองใช้กับกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, L. J., 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 และจัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ แบ่งเป็น 3 ตอน คือ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) ความคิดเห็นเกี่ยวกับแบบแผนเส้นทางชีวิตมวยไทย 3) ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาแบบแผนเส้นทางชีวิตมวยไทย และ 4) ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมแบบแผนเส้นทางชีวิตมวยไทย 3) ด้านการเก็บข้อมูล คือ ผู้วิจัยเก็บแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเอง โดยแบ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ระยะที่ 2 ศึกษาแบบแผนเส้นทางชีวิตมวยไทยและปัญหาแบบแผนเส้นทางชีวิตมวยไทย และระยะที่ 3 หาแนวทางการส่งเสริมศิลปะกีฬามวยไทย ใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) เป็นการเปรียบจากมุมมองหลาย ๆ ด้าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

3. **ด้านการวิเคราะห์ข้อมูล** คือ โดยการใช้ข้อมูลเอกสาร (Content Analysis) และเทคนิคการวิเคราะห์ถดถอยหาค่าด้วยวิธีการลดทอนข้อมูลแบบตีความสร้างข้อสรุปจัดหมวดหมู่ และสรุปประเด็น

4. **ด้านกรอบแนวคิดในการวิจัย**



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ผลการวิจัย

1. การศึกษาวิถีมวยไทย: เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขขายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชพบว่า

1.1 การฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก พบว่า เป็นการฝึกซ้อมโดยมีกระบวนการในการฝึกซ้อม ให้เกิดความเคลื่อนไหวทางร่างกาย ไปจนถึงการฝึกซ้อมแบบจริงจังพร้อมคุมน้ำหนักไปจนถึงวันชกจริงของนักมวยของนักกีฬามวยไทยอาชีพที่จำเป็นต้องมีหน้าที่ในการฝึก เพื่อจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงบริหารร่างกายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตกเย็นวิ่งกลับมากระโดดเชือก เตะกระสอบ ล้อเป้า ปล้ำ เด้งกระสอบ กล้ามเนื้อที่ท้อง และบริหารร่างกาย

1.2 ความมีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อม พบว่า การมีระเบียบวินัยของนักมวยต้องมีความตั้งใจในการฝึกซ้อมให้มากที่สุดและถึงเวลาซ้อมมวยก็ต้องซ้อมเพราะเป็นระเบียบของนักมวย และรู้จักพักผ่อนให้เพียงพอรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่มาทำลายตัวเราให้มากที่สุด เพื่อให้ให้นักมวยมีความมุ่งมั่นที่ชัดเจนให้มากที่สุด เพื่อให้เกิดผลที่ตามมาทำตามข้อระเบียบอย่างถูกต้องก็จะเกิดผลดีต่อตัวนักมวยเอง

1.3 การใช้ทักษะเทคนิคในการฝึก พบว่า นักมวยไทยต้องรู้ว่านักมวยมีสัญชาติญาณของคนแต่ละโดยการสังเกตในตัวบุคคลที่จะต้องมีความกล้าหาญ

สายตาคือสิ่งที่สามารถมองเห็นอาวุธของคู่ต่อสู้ เพื่อสามารถเคลื่อนไหวตัวเองในการป้องกันตัว โดยการรู้วิธีการแก้ทางมวยของแต่ละคนโดยการประเมินสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างถ่วงที และเทคนิคจากแต่ละคนที่เราชกด้วย เพื่อมาปรับสไตล์ของตัวเองในการชกในแต่ละครั้ง

1.4 การคุมน้ำหนักในอยู่ในรุ่นที่ทำการแข่งขัน พบว่า ปัญหาการคุมน้ำหนัก หรือการลดน้ำหนักของนักมวยนักมวยต้องตรวจเช็คน้ำหนักของตัวเองว่ามีน้ำหนักของตัวเอง กี่กิโล และต้องชกพิกัดไหน เป็นการลดน้ำหนักที่จะต้องอาศัยระเบียบวินัย และความพยายาม เป็นอย่างมาก ต้องมีน้ำหนักได้ไม่เกิดพิกัด เพื่อให้ นักมวยไทยมีความตั้งใจ และระเบียบวินัย ด้วยจึงทำให้ตัวนักมวยมีความฟิตและความสมบูรณ์มากที่สุด ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การใช้ทักษะเชิงมวยไทย

2. การศึกษาสภาพปัญหาเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัด นครศรีธรรมราช พบว่า

2.1 ด้านอุปสรรคไม่เพียงพอในการฝึกซ้อม พบว่า การซ้อมของนักมวย ยังไม่ค่อยสบายพื้นที่ยังไม่เรียบร้อย และเป็นอุปสรรคในการฝึกซ้อมทำให้นักมวยเกิดการบาดเจ็บ ขึ้นได้พื้นที่ซ้อมมวยไทยมีบริเวณไม่กว้างทำให้นักมวยไม่มีพื้นที่ฝึกซ้อม แต่สำหรับซ้อมเต็มที่



และอุปกรณ์มีไม่เพียงพอจึงทำให้นักมวยหลายคนซ้อมมวยได้อย่างไม่จริงจัง และนักมวยซ้อมไม่เต็มที่แล้วบางครั้งเกิดอาการบาดเจ็บได้

2.2 ด้านงบประมาณ พบว่า เป็นปัญหาที่มากที่สุดเพราะการทำค่ายมวยต้องใช้เงินในการทำมวยมากในแต่ละเดือนมีจำนวนมาก และในการจัดหาผู้สนับสนุนด้านเงินทุนในการซื้ออุปกรณ์ซ้อมมวยนั้นค่อนข้างหายาก เพราะอุปกรณ์ซ้อมมวยมีราคาที่สูง นอกจากค่ายมวยที่มีชื่อเสียงแล้วทำให้มีนายทุนเข้ามาสนับสนุน และขาดงบประมาณในส่วนของการอาหารในแต่่มือ ส่วนใหญ่นักมวยต้องจ่ายเอง

2.3 ด้านการลดน้ำหนักของนักมวย ปัญหาด้านการลดน้ำหนักของนักมวย คือ การลดอาหาร และเครื่องดื่มจนกระทั่งการขับเหงื่อออกจากร่างกาย แม้กระทั่งการใช้ยาขับปัสสาวะ วิธีการลดน้ำหนักมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกายอย่างหนัก การลดอาหาร การลดปริมาณน้ำในร่างกาย ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 อุปกรณ์นักมวย

3. การศึกษาแนวทางการอนุรักษ์ศิลปะกีฬามวยไทย การศึกษาเรื่อง วิถีมวยไทย: เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า

3.1 ด้านการอนุรักษ์วัฒนธรรมของไทย พบว่า การอนุรักษ์วัฒนธรรมเป็นการถ่ายทอดวิชาศิลปะวัฒนธรรมไทย จากคนที่มีวัฒนธรรมมาแต่บรรพบุรุษแต่ก่อนจนได้สืบทอดกันมาเป็นเวลาที่ยาวนานการถ่ายทอดวิชา หรือจะเรียกได้ว่าการสืบทอดวิชามวยไทยเรียนจากคนรุ่นแต่ก่อนมายาวนาน คนที่ถ่ายทอดวิชา และคนที่จะสืบทอดวิชานั้นจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับกีฬามวยไทยเพื่อให้นักมวยมวยเป็นที่แพร่หลาย เลยทำให้เด็กรุ่นใหม่ได้มาฝึกหัดวิชามวยเพื่อยึดเป็นอาชีพ

3.2 ด้านการสร้างแรงจูงใจ พบว่า นักกีฬามวยไทย โดยให้มองที่ผลงานของตัวเองเป็นหลัก เพื่อให้เกิดพลัง และให้ตัวนักมวยมีความกระตือรือร้นมากยิ่งขึ้นนักมวย

จะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องผ่านการฝึกซ้อมมาเป็นเวลานานต้องมีครูมวยที่สั่งสอนวิชาให้ตัวนักมวยเก่งนั้น และสนับสนุนให้นักมวยมีเวทีขึ้นชกอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้นักมวยเกิดอาการท้อ เพราะไม่ได้ขึ้นชกเลยทำให้ไม่มีเงินส่งเลี้ยงครอบครัว

3.3 ด้านการอนุรักษ์รายร่ำครูมวยไทย พบว่า การอนุรักษ์รายร่ำครูมวยไทย คือการไหว้ครูมวยถือเป็นประเพณีสำคัญของนักมวยไทย และเป็นพิธีอันศักดิ์สิทธิ์จะต้องได้รับการฝึกฝนจะต้องมีการขึ้นครูก่อนเป็นอันดับแรก นักมวยจะต้องมีครูเคารพ และเทิดทูลครูอาจารย์ การสืบทอด หรือดำรงไว้การร่ำครูมวยไทยถือเป็นเอกลักษณ์ และจะต้องมีการถ่ายทอดวิชาความรู้เพื่ออนุรักษ์การร่ำครูมวยไทยเป็นเพณีของการร่ำครูมวยไทย ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 การถ่ายทอดมวยไทย

## อภิปรายผล

จากการศึกษาเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เห็นได้ว่า ด้านการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก พบว่า เป็นการฝึกซ้อมโดยมีกระบวนการในการฝึกซ้อมให้เกิดความเคลื่อนไหวทางร่างกาย ไปจนถึงการฝึกซ้อมแบบจริงจังพร้อมคัมมน้ำหนักไปจนถึงวันชกจริงของนักมวยของนักกีฬามวยไทยอาชีพที่จำเป็นต้องมีหน้าที่ในการฝึกเพื่อจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงบริหารร่างกายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตกเย็นวิ่งกลั้มมากระโดดเชือกเตะ กระสอบ ล้อเป้า ปล้ำ เติงกระสอบ กลั้มหน้าห้องและบริหารร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมงคล แผงสาเคน กล่าวว่าการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกไว้ว่าการฝึกซ้อม คือ การปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อยกระดับทักษะ และพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้นการฝึกซ้อม คือ การพัฒนาเสริมสร้างขีดความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ด้านความมีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อม พบว่า การมีระเบียบวินัยของนักมวยต้องมีความตั้งใจในการฝึกซ้อมให้มากที่สุดและถึงเวลาซ้อมมวยก็ต้องซ้อมเพราะ



เป็นระเบียบของนักมวย และรู้จักพักผ่อนให้เพียงพอรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่มาทำลายตัวเราให้มากที่สุด เพื่อให้นักมวยมีความมุ่งมั่นที่ชัดเจนให้มากที่สุด เพื่อให้เกิดผลที่ตามมาทำตามข้อระเบียบอย่างถูกต้องก็จะเกิดผลดีต่อตัวนักมวยเอง (มงคล แฝงสาเคน, 2535) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประเสริฐ เรื่องตระกูล กล่าวว่า ความมีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อม ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความมีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมไว้ว่า ในที่นี้หมายถึงระเบียบวินัยตนเอง มีความตั้งใจจริงมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมถึงเวลาซ้อมก็ซ้อมทำให้รู้สึกว่าเป็นกิจวัตรประจำวันอย่าทำให้เหมือนว่าเป็นการถูกบังคับมาฝึกซ้อมและรู้จักการตรงต่อเวลา กำหนดช่วงเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน หรือแต่ละช่วงเวลา ด้านการใช้ทักษะเทคนิคในการฝึก นักมวยไทยต้องรู้นักมวยมีสันชาติญาณของคนแต่ละโดยการสังเกตในตัวบุคคลที่จะต้องมินิสัยที่มีความกล้าหาญ สายตาที่คมที่สามารถมองเห็นอาวุธของคู่ต่อสู้ เพื่อสามารถเคลื่อนไหวตัวเองในการป้องกันตัวโดยการรู้วิธีการแก้ทางมวยของแต่ละคนโดยการประเมินสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างถ่วงที และเทคนิคจากแต่ละคนที่เราชกด้วย เพื่อมาปรับสไตลของตัวเองในการชกในแต่ละครั้ง (ประเสริฐ เรื่องตระกูล, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนไทย กล่าวว่า การใช้ทักษะเทคนิคในการฝึก ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการใช้ทักษะเทคนิคในการฝึกไว้ว่า หลักพื้นฐานในการฝึกทักษะแม่ไม้มวยไทย ในการฝึกมวยไทยจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจหลักพื้นฐานก่อน เพราะเป็นทักษะเบื้องต้นการเรียนแม่ไม้มวยไทยและกลมวย เพื่อนำไปสู่การมีทักษะในขั้นสูงต่อไป และด้านการคุมน้ำหนักในอยู่ในรุ่นที่ทำการแข่งขัน ปัญหาการคุมน้ำหนัก หรือการลดน้ำหนักของนักมวยนักมวยต้องตรวจเช็คน้ำหนักของตัวเองว่ามีน้ำหนักของตัวเองกี่กิโล และต้องชกพิกัดไหน เป็นการลดน้ำหนักที่จะต้องอาศัยระเบียบวินัยและความพยายามเป็นอย่างมากต้องมีน้ำหนักได้ไม่เกิดพิกัด เพื่อให้ นักมวยไทยมีความตั้งใจและระเบียบวินัยด้วยจึงทำให้ตัวนักมวยมีความฟิต และความสมบูรณ์มากที่สุด (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนไทย, 2562) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพยัคฆินทร์ มวยไทย ยิม กล่าวว่า การคุมน้ำหนักในอยู่ในรุ่นที่ทำการแข่งขัน ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการการคุมน้ำหนักในอยู่ในรุ่นที่ทำการแข่งขันไว้ว่าการลดน้ำหนักแบบนักมวย เป็นการลดน้ำหนักที่ต้องอาศัยระเบียบวินัย และความพยายามเป็นอย่างมาก ซึ่งวิธีการลดน้ำหนักแบบนี้ มีหลายอย่างที่ขัดกับหลักวิทยาศาสตร์ทางกีฬา เช่น การใส่เสื้อเพื่อรีดน้ำหนักทางร่างกาย การออกกำลังกายอย่างหักโหม การอดน้ำอดอาหารก่อนการขึ้นชก หรือแม้กระทั่งการล้วงคอให้อ้วกหลังรับประทานอาหาร (พยัคฆินทร์ มวยไทย ยิม, 2562)

จากการศึกษาสภาพปัญหาเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เห็นได้ว่า ปัญหาด้านอุปกรณ์ไม่เพียงพอในการฝึกซ้อม พบว่า การซ้อมของนักมวยยังไม่ค่อยสบายพื้นเวทียังไม่เรียบ และเป็นอุปสรรคในการฝึกซ้อมทำให้นักมวยเกิดการบาดเจ็บขึ้นได้พื้นที่ซ้อม

มวยไทยมีบริเวณไม่กว้างทำให้นักมวยไม่มีพื้นที่ฝึกซ้อม และ จะทำให้นักมวยไม่พื้นที่สำหรับซ้อมเต็มที่ และอุปกรณ์มีไม่เพียงพอจึงทำให้นักมวยหลายคนซ้อมมวยได้อย่างไม่จริงจัง และ นักมวยซ้อมไม่เต็มที่แล้วบางครั้งเกิดอาการบาดเจ็บได้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Locke, J. K. กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมกีฬามวยไทยควรให้ความสำคัญแก่นักกีฬาและบุคลากรของสมาคมได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยการนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา มาประยุกต์ใช้ในจัดการแข่งขันและการฝึกซ้อม เพราะฉะนั้นควรมีการวางแผนการดำเนินการ ควรมีการตรวจสอบ รวมถึงการประเมินผลเพื่อทราบว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ สิ่งอำนวยความสะดวกถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญสำหรับการเตรียมความพร้อมของนักกีฬา ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ฝึกซ้อม สถานที่ฝึกซ้อม รวมถึงนักวิทยาศาสตร์กีฬา นักโภชนาการ เพราะ สิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้จะช่วยผลักดันให้กีฬามวยไทยมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ สมาคมควรมีการจัดหน่วยงานที่รับผิดชอบเพื่อตรวจเช็คอุปกรณ์ต่าง ๆ และมีการวางแผนงบประมาณสำหรับการจัดซื้ออุปกรณ์ในการซ้อมและตรวจเช็คคุณภาพอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีการเสื่อมสภาพ รวมถึงควรมีอุปกรณ์สำรองไว้ทดแทนเพื่อให้นักกีฬาสามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัญหาด้านงบประมาณ พบว่า เป็นปัญหาที่มากที่สุดเพราะการทำค่ายมวยต้องใช้เงินในการทำมวยมากในแต่ละเดือนมีจำนวนมาก และการจัดการจัดซื้ออุปกรณ์ซ้อมมวยไทยไม่มีงบประมาณในการจัดเพราะอุปกรณ์ซ้อมมวยไทยในแต่ละอย่างมีราคาที่สูง และยังมีอาหารในแต่ละมื้อที่ต้องจ่ายเองจึงทำให้เกิดปัญหาในด้านการเงินในบางครั้ง (Locke, J. K., 2003) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประเสริฐ เรื่องตระกูล กล่าวว่า ปัญหาด้านงบประมาณได้ให้ความหมายเกี่ยวกับปัญหาด้านงบประมาณไว้ว่า กล่าวว่า ทุกข้อที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณ มีสภาพที่ทำให้เกิดปัญหาในระดับมากขึ้น การจัดสรรงบประมาณในการในการฝึกซ้อมตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อม บุคลากร และงบประมาณ และอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่ายความสะดวกในการเบิกจ่ายงบประมาณการฝึกซ้อม การจัดสรรงบประมาณซื้ออุปกรณ์การฝึกซ้อมสามารถจัดซื้ออุปกรณ์ ได้มาตรฐานงบประมาณค่าอาหาร และเครื่องดื่มงบประมาณการดูแลรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ และงบประมาณด้านอุปกรณ์เสริมสร้างสมรรถภาพ งบประมาณ สนับสนุนจากบุคคล หรือหน่วยงานภายนอก และปัญหาด้านการลดน้ำหนักของนักมวย พบว่า ปัญหาด้านการลดน้ำหนักของนักมวย คือ การลดอาหาร และ เครื่องดื่มจนกระทั่งการขับเหงื่อจากร่างกาย แม้กระทั่งการไชยาขับปัสสาวะ วิธีการลดน้ำหนักมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังอย่างหนัก การลดอาหาร การลดปริมาณน้ำในร่างกาย เช่น การไชยาลดน้ำหนัก การลดกล้ามเนื้อในร่างกาย มักจะส่งผลไปต่อในระบบหัวใจ และ หลอดเลือด (ประเสริฐ เรื่องตระกูล, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจිරนนท์ แก้วกล้า กล่าวว่า ปัญหาด้านการลดน้ำหนักของนักมวย ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับปัญหาด้านการลดน้ำหนักของนักมวย ไว้ว่า ผลจากการลดน้ำหนักในนักกีฬา วิธีการลดน้ำหนักของนักกีฬา

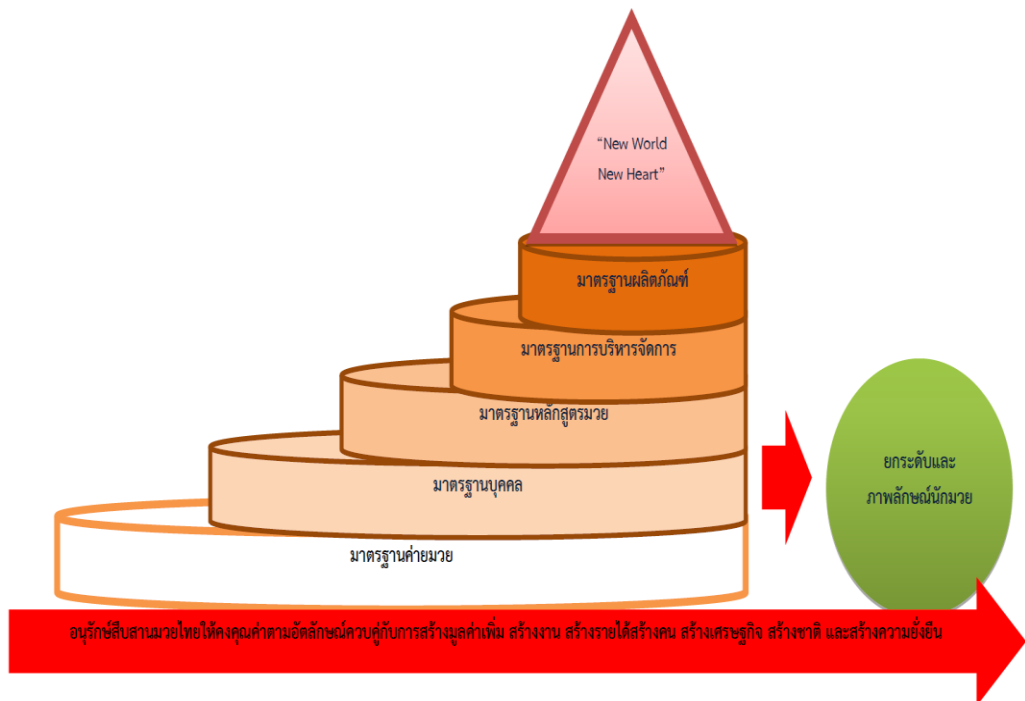
มักมาจากการส่งผ่านข้อมูลระหว่างนักกีฬาด้วยกันเองการให้ข้อมูลกับนักกีฬาจากผู้ฝึกสอน และการหาข้อมูลจากสื่อต่าง ของนักกีฬา โดยใช้วิธีการลดน้ำหนักหลายวิธีเช่นการออกกำลังกายอย่างหนัก การจำกัดอาหาร การอดอาหาร การลดปริมาณน้ำของร่างกายเช่น ยาลดน้ำหนัก การใส่ชุดกีฬาที่ทำด้วยยาง การลดปริมาณไกลโคเจนของร่างกาย การลดปริมาณของกล้ามเนื้อในร่างกาย ตลอดจนการใช้น้ำยาลดน้ำหนัก เช่น ยาขับปัสสาวะ ยากระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และการใช้ยาถ่าย (จිරนันท์ แก้วกล้า, 2556)

จากการศึกษาแนวทางการอนุรักษ์ศิลปะกีฬามวยไทย การศึกษาเรื่อง วิถีมวยไทย: เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เห็นได้ว่า แนวทางการอนุรักษ์ศิลปะกีฬามวยไทย แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) แนวทางการอนุรักษ์วัฒนธรรมของไทย การอนุรักษ์วัฒนธรรม เป็นการถ่ายทอดวิชาศิลปะวัฒนธรรมไทย จากคนที่มีวัฒนธรรมมาแต่บรรพบุรุษแต่ก่อน จนได้สืบทอดกันมาเป็นเวลาที่ยาวนานการถ่ายทอดวิชา หรือจะเรียกได้ว่าการสืบทอดวิชามวยไทยเรียนจากคนรุ่นแต่ก่อนมายาวนานคนที่ถ่ายทอดวิชา และคนที่จะสืบทอดวิชานั้น จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับกับกีฬามวยไทยเพื่อให้กีฬามวยมวยเป็นที่แพร่หลาย เลยทำให้เด็กรุ่นใหม่ได้มาฝึกหัดวิชามวยเพื่อยึดเป็นอาชีพซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิริกานฎา โพธิ์นึมแดง กล่าวว่า แนวทางการอนุรักษ์วัฒนธรรมของไทยได้ให้ความหมายเกี่ยวกับแนวทางการอนุรักษ์วัฒนธรรมของไทยไว้ว่า การมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดหรือสืบทอด เพื่อให้คงไว้ซึ่งรูปแบบตามวัตถุประสงค์ของวัฒนธรรมดั้งเดิมมากที่สุดนั้น ผู้ที่จะถ่ายทอด และผู้ที่จะทำการสืบทอดนั้น จะต้องมีส่วนร่วม 2) แนวทางการสร้างแรงจูงใจ พบว่า นักกีฬามวยไทย โดยให้มองที่ผลงานของตัวเองเป็นหลัก เพื่อให้เกิดพลัง และให้ตัวนักมวยมีความกระตือรือร้นมากยิ่งขึ้นนักมวยจะประสบความสำเร็จได้ต้องผ่านการฝึกซ้อมมาเป็นเวลานาน ต้องมีครูมวยที่สั่งสอนวิชาให้ตัวนักมวยเก่งนั้น และสนับสนุนให้นักมวยมีเวทีขึ้นชกอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้นักมวยเกิดอาการท้อ เพราะไม่ได้ขึ้นชกเลยทำให้ไม่มีเงินส่งเลี้ยงครอบครัว (สิริกานฎา โพธิ์นึมแดง, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของไตรลักษณ์ คำนิล กล่าวว่า การแรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัคร ด้วยความรัก ความถนัด และความสนใจในการฝึกซ้อม โดยมีเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในอนาคตในชีวิตหลังเลิกชกมวย และ 3) แนวทางการอนุรักษ์รายร่ำครูมวยไทย พบว่า การอนุรักษ์รายร่ำครูมวยไทย คือการไหว้ครูมวยถือเป็นประเพณีสำคัญของนักมวยไทย และเป็นพิธีอันศักดิ์สิทธิ์จะต้องได้รับการฝึกฝน จะต้องมีการขึ้นครูก่อนเป็นอันดับแรก นักมวยจะต้องมีครูเคารพ และเทิดทูนครูบาอาจารย์การสืบทอดหรือดำรงไว้การร่ำรายครูมวยไทยถือเป็นเอกลักษณ์ และจะต้องมีการถ่ายทอดวิชาความรู้เพื่ออนุรักษ์การร่ำรายครูมวยไทยเป็นเพณีของการร่ำรายมวยไทย (ไตรลักษณ์ คำนิล, 2546) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของยศเรืองสา กล่าวว่าแนวทางการอนุรักษ์รายร่ำครูมวยไทยเป็นการไหว้ครูถือว่าเป็นประเพณีที่

สำคัญของมวยไทย และถือเป็นพิธีการอันศักดิ์สิทธิ์ ทั้งนี้ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนให้เป็นนักมวย จะต้องมีการขึ้นครู ก่อนเป็นอันดับแรก ซึ่งเปรียบเสมือนพิธีการมอบตนเอง ในลักษณะขอยุ่ ภายใต้การบังคับบัญชาของครู เพื่อศึกษาวิทยาการในฐานะคนที่ว่านอนสอนง่าย และกล้าหาญ สำหรับเตรียมตัว และปรับปรุงตน ให้ก้าวขึ้นสู่การเป็นทหารพระราชานักมวยจะต้องมีครู ต้องเคารพ และเทิดทูนครู (ยศ เรื่องสา, 2545)

## องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ว่า ในการถ่ายทอดค่านิยมที่ดีของมวยไทยควรให้ทราบถึงประวัติและความเป็นมาของมวยไทยที่เป็นเกียรติยศ ซึ่งได้จัดเกณฑ์ในการสร้างมาตรฐานมวยไทย ออกเป็น 5 มิติ ได้แก่ 1) มาตรฐานของบุคลากร 2) มาตรฐานค่านิยม ยิมมวย 3) มาตรฐานหลักสูตรมวย 4) มาตรฐานฐานการบริหารจัดการ และ 5) มาตรฐานผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับมวยไทย เป็นการประชาสัมพันธ์ควบคู่ไป เพื่อรองรับการเติบโตของมวยไทยทั้งในและต่างประเทศ และแนวทางเสริมสร้างการสร้างมวยไทยให้มีอัตลักษณ์ทางด้านวัฒนธรรม เช่น สื่อสารและสาธิตศิลปะกระบวรท่ามวยไทย (แม่ไม้มวยไทย ลูกไม้) สอดแทรกในการแข่งขัน หรือการประชาสัมพันธ์ ทำสื่อประชาสัมพันธ์ที่เผยแพร่องค์ความรู้ ด้านมวยไทยเชิงมรดกทางวัฒนธรรมทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมถึงเผยแพร่ในสื่อ เว็บไซต์ หรือ social media และการจัดงานไหว้ครู รวมถึงส่งเสริมวิถีมวยไทยสร้างสรรค์เศรษฐกิจฐานรากในท้องถิ่น เพื่ออนุรักษ์สืบสานมวยไทยให้คงคุณค่าตามอัตลักษณ์ควบคู่กับการสร้างมูลค่าเพิ่ม สร้างงาน สร้างรายได้สร้างคน สร้างเศรษฐกิจ สร้างชาติ สร้างความยั่งยืน และสร้างค่านิยม ซึ่งจะทำให้มวยไทยเติบโตอย่างมั่นคง และนำมวยไทยไปสู่ “New World New Heart” เป็นการปรับมุมมองทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับมวยไทย การยกระดับและภาพลักษณ์นักมวย รวมถึงขยายฐานนิยมของมวยไทยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 องค์ความรู้ใหม่

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

ด้านแบบแผนเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช การเตรียมความพร้อมกีฬามวยไทย ควรให้ความสำคัญแก่นักกีฬาและบุคลากรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยการคัดเลือก นักกีฬามวยไทยจะต้องพิจารณาจากประสบการณ์การฝึกซ้อม การแข่งขัน สมรรถภาพทางกาย รูปร่างมีความสูง มีทักษะการชกหมัดต่าง ๆ การหลบหลีกป้องกัน การตัดสินใจ ความเชื่อมั่น สายตาดีมีการควบคุมทางอารมณ์ มีระเบียบวินัยดี มีจิตใจ มีความกล้า มั่นใจตนเอง มีอารมณ์ร่วมในการฝึกซ้อม กระตือรือร้น การที่จะผลักดันให้เป็นนักมวยไทยอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ทุกส่วนที่เกี่ยวข้องควรร่วมมือกัน และต้องสร้างชื่อเสียงทำให้คนทั้งโลกรู้จักมวยไทยมากขึ้นว่า มวยไทยเป็นศิลปะประจำชาติไทย ด้านสภาพปัญหาเส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษา ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ลักษณะนิสัยของนักมวยที่จะได้ประสบความสำเร็จในชีวิตการชกมวย ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมองอนาคตข้างหน้าตัวเองให้ไปไกลที่สุดจึงมีแรงจูงใจมาก มีพลัง และแรงจูงใจ เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรคำนึงถึง และเป็นหน้าที่ฝึกสอนที่จะต้องหาวิธีกระตุ้นเพื่อสร้างแรงจูงใจ ให้เกิดกับนักกีฬาของตนเอง และด้านแนวทางการอนุรักษ์ศิลปะกีฬามวยไทย กรณีศึกษา

ค่ายมวย ช.สุขมายิมส์หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช การอนุรักษ์ ศิลปะมวยไทยก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย ฝึกความอดทนสร้างความเป็นระเบียบวินัย แก่ผู้ฝึก และทางด้านสังคมเป็นการเข้ากับเพื่อนที่อยู่ในค่ายฝึก ตลอดจนเป็นการส่งเสริม อนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีไทยอันดีงาม อีกทั้งยังเป็นศิลปะการต่อสู้ที่สามารถช่วยเหลือตนเอง ในยามที่ได้รับอันตราย และเป็นวิชาที่ใช้เป็นเครื่องมือในการประกอบอาชีพอีกด้วย ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปคือ 1) ควรศึกษาเรื่อง “สภาพปัญหาเส้นทางชีวิตของ นักกีฬามวยไทยอาชีพ จังหวัดนครศรีธรรมราช” 2) ควรศึกษาเรื่อง “แนวทางการอนุรักษ์ ศิลปะกีฬามวยไทย จังหวัดนครศรีธรรมราช” และ 3) ควรศึกษาเรื่อง “แบบแผนเส้นทางชีวิต ของนักกีฬามวยไทย จังหวัดนครศรีธรรมราช”

### เอกสารอ้างอิง

- จิรนนท์ แก้วกล้า. (2556). การบริโภคอาหารในช่วงการลดน้ำหนักก่อนการแข่งขันของ นักมวยไทย. กรุงเทพมหานคร: ส.เอเชียเพรส (1989) จำกัด.
- ไทรลักษณ์ คำนิล. (2546). แรงจูงใจของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30. ใน วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย (เล่มที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาการพิมพ์.
- ประเสริฐ เรื่องตระกูล. (2543). สภาพปัญหาการฝึกซ้อมนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันนักเรียน ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. ใน วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พยัคฆินทร์ มวยไทย ยิม. (2562). การคุมน้ำหนักของนักมวยไทย. เรียกใช้เมื่อ 24 สิงหาคม 2562 จาก <https://medthai.com/วิธีลดน้ำหนักแบบนักมวย>
- พิจิตร กุลละวณิชย์. (2550). ศิลปะมวยไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เดอะริง.
- มงคล แผงสาเคน. (2535). ยุทธศาสตร์สำหรับการฝึกสอน. มหาสารคาม: วิทยาลัยครู มหาสารคาม.
- ยศ เรื่องสา. (2545). ตำรามวยไทย. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสริมวิทย์ บรรณาการ.
- สนอง คุณมี. (2549). แรงจูงใจในการเป็นนักมวยไทยอาชีพของนักมวยไทยในเวทีมวย มาตรฐานปี พ.ศ. 2549. ใน วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนไทย. (2562). การใช้ทักษะเทคนิคในการฝึก. เรียกใช้เมื่อ 24 สิงหาคม 2562 จาก <http://khundon.blogspot.com/2010/10/6-1.html>
- สิริกานฎา โปธีนิ่มแดง. (2551). สืบทอดวัฒนธรรม. ธนบุรี: สำนักพิมพ์มหาหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Cronbach, L. J. (1990). Essentials of psychological testing (5th ed.). New York: Harper Collins. Publishers.
- Locke, J. K. (2003). Strategic Management. 9th edition. New Jersey: Prentice Hall.
- Plusseven. (2563). เส้นทางมวยไทย ชีวิตที่น้อยคนจะถึงฝั่งฝัน. เรียกใช้เมื่อ 19 มกราคม 2563 จาก <https://plusseven.in/thai/muay-thai-documentaries>