

แบบฟอร์มที่ ๓ ถอดความรู้จากผู้รู้หน่วยงาน (Tacit Knowledge to Explicit Knowledge)

๑. ผู้รู้ (ข้อมูลผู้รู้)

- ชื่อผู้รู้ : นางสาวบุษยา ภูษัง
- ตำแหน่ง : นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
- มือถือ : ๐๘๑-๘๘๐๙๕๘๙
- งานอดิเรก : ออกกำลังกาย
- คติประจำใจ : ถ้ายังไม่ลงมือทำ อย่าคิดว่าทำไม่ได้

๒. ผู้ถอดความรู้ (รายชื่อ ตำแหน่งของผู้ถอดความรู้)

นางสาวบุษยา ภูษัง ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

๓. หัวข้อความรู้ : การเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย

๔. ประโยชน์ของความรู้ (ความรู้ของหัวข้อเรื่องนี้ จะเกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง)

- ช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ

๕. เนื้อหาและสาระสำคัญของความรู้(ตามหัวข้อความรู้) เขียนบรรยายอธิบายสาระสำคัญของการ

ดำเนินงานตามหัวข้อความรู้ ซึ่งระบุถึง

เท้าของคุณมีลักษณะอย่างไร

- เท้าแบน ลักษณะรอยเท้าชัดเจนไม่เห็นส่วนโค้งเว้าของเท้าเลย หรือมีน้อย และมักมีปัญหาเท้าบิดเข้าด้านใน หากวิ่งลงน้ำหนัก อาจทำให้บาดเจ็บได้ง่าย
- เท้าปกติ ลักษณะการเอียงของข้อเท้าตรง มีส่วนเว้าของอุ้งเท้าอย่างเหมาะสม ถือเป็นเท้าที่ดี สามารถรองรับน้ำหนักได้ดี
- อุ้งเท้าสูง ลักษณะการเอียงของข้อเท้างอไปด้านนอก สังเกตได้จากส่วนโค้งเว้ามาก การรองรับน้ำหนักจากการวิ่งได้ไม่ดีเท่าที่ควร ส่งผลให้บาดเจ็บข้อเท้า

รองเท้าสำหรับออกกำลังกาย

- **Court Shoes** รองเท้าที่ใช้ออกกำลังกายในคอร์ท เช่น แบดมินตัน เทนนิส บาสเกตบอล ซึ่งรองเท้าจะออกแบบเพื่อให้มีการรองรับการเคลื่อนไหวของเท้าในทิศทางต่างๆ ส่วนพื้นรองเท้ามักจะมีส่วนเว้าส่วนโค้งโดยรอบ เพื่อใช้ในการเคลื่อนไหวทั้งในทิศทางต่างๆ
- **Field Shoes** รองเท้าเฉพาะกีฬา ซึ่งใส่เฉพาะการเล่นกีฬาแต่ละประเภท เช่น รองเท้าเตะฟุตบอล รองเท้าวิ่งตะปู รองเท้ากอล์ฟ รองเท้าวิ่งเทล เป็นต้น โดยจะออกแบบมาเพื่อให้รองรับกับกิจกรรมที่ทำ ยึดเกาะพื้นแต่ละประเภท เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬา
- **Running Shoes** คือ รองเท้าที่ใช้วิ่งและใช้ใส่ในฟิตเนส ซึ่งสามารถแบ่งย่อยออกเป็น ๔ ประเภท คือ
 - **Cushioned Running Shoes** รองเท้าที่เน้นการกระจายแรงลงสู่พื้นและการลดแรงสะท้อนกลับมาสู่บริเวณข้อเท้า ใส่แล้วสามารถกระจายน้ำหนักการวิ่งลงไปที่พื้นได้ดี ดูดซับแรงสะท้อนกลับมาสู่ข้อเท้า ช่วยป้องกันการบาดเจ็บบริเวณข้อเท้า เหมาะสำหรับผู้ที่ มีรูปเท้าปกติ และลักษณะการวิ่งปกติที่ลงน้ำหนักที่กลางเท้า

- Motion Control Running Shoes รองเท้าที่เน้นการกระจายแรงลงสู่พื้น การลดแรงสะท้อนกลับมาสู่บริเวณข้อเท้ากระจายน้ำหนักได้ ช่วยป้องกันการบาดเจ็บบริเวณข้อเท้า เหมาะสำหรับผู้ที่ที่มีรูปเท้าปกติและลักษณะการวิ่งปกติที่ลงน้ำหนักที่กลางเท้า

- Lightweight Running Shoes รองเท้าที่มีน้ำหนักเบา มีความมั่นคง ความนุ่มและเต็งน้อย เนื่องจากมีน้ำหนักเบา พื้นรองเท้ามักจะบาง โดยส่วนใหญ่รองเท้าประเภทนี้ออกแบบมาให้ดันตัวไปด้านหน้าตลอดเวลา คู่มือได้จากรองเท้าจะหัวเข็ด พื้นรองเท้าจะมีสันรองเท้าจะสูงกว่าส่วนอื่น เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบการวิ่งทำความเร็ว วิ่งมาราธอน

- Stability Running Shoes รองเท้าที่เน้นการกระจายแรง ดูดซับแรงกระแทก ลดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเท้า มีส่วนแกนพื้นรองเท้านการพลิกของเท้า มีส่วนเสริมอุ้งเท้าให้มั่นคงและแข็งแรง มีส่วนเสริมความมั่นคงของสันเท้าด้านหลัง เป็นรองเท้าที่รวมทั้ง กันกระแทกในส่วนพื้น และ ควบคุมการเคลื่อนไหว ในส่วนบน รองเท้าประเภทนี้เหมาะสำหรับคนที่มีรูปเท้าปกติ แต่ต้องการความมั่นคงในการวิ่ง

คำแนะนำในการเลือกรองเท้า

1. เลือกรองเท้าโดยดูจากความยาวของเท้า โดยวัดเป็นเซนติเมตร เนื่องจากขนาดของรองเท้าแต่ละยี่ห้อ แต่ละรุ่นจะไม่เท่ากัน เวลาบอกความยาวเท้าให้บอกเป็นเซนติเมตร โดยวัดจากปลายนิ้วโป้งจนถึงสันเท้า
2. ส่วนความกว้างวัด กว้างจากส่วนที่กว้างที่สุดของเท้า
3. ลองใส่เดินแล้วรู้สึกสบาย ไม่คับ หรือหลวมจนเกินไป
4. คนที่เท้าแบน แนะนำให้ใช้รองเท้าที่มีการรองรับข้อเท้า ตัวรองเท้าจะต้องมีตัวรองรับอุ้งเท้าขึ้นเพื่อลดการเจ็บฝ่าเท้า และทำให้ข้อเท้าพลิกได้

๖. วิธีการนำความรู้ไปใช้ (ถ้าจะนำหัวข้อความรู้นี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรนำไปใช้ในรูปแบบใด เช่น นำไปสู่การจัดทำคู่มือปฏิบัติงาน, ทำเป็นคลิปวิดีโอ, ฝึกปฏิบัติ, ฯลฯ)

- สามารถเลือกรองเท้าให้เหมาะกับเท้าของแต่ละบุคคลได้ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

๗. ผู้เรียนรู้ (ระบุคุณสมบัติที่พึงมีของผู้เรียนรู้)

- เป็นผู้มีความสนใจ ใฝ่หาความรู้

๘. ประสบการณ์ที่ประทับใจ (บรรยายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่ประทับใจในการทำงาน โดยบอกเหตุผลที่ทำให้ประทับใจด้วย)

- ผู้เรียนรู้ให้ความใส่ใจในการเรียน มีการตอบสนองในการเรียน จึงประทับใจที่ผู้เรียนมีความสนใจ และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้

๙. ข้อคิด (บอกข้อคิดหรือคติประจำใจของผู้รู้)

- เราควรใส่ใจสุขภาพเท้า ก่อนที่จะสายเกินไป