

บทความวิชาการ

มนต์ศน์ใหม่ก็ฬากับผู้สูงอายุ: การแข่งขันเพื่อสุขภาพะ ควบปลอดภัย และควมยั้งยึน

เดชณ ทองเตม

คณะศิลปศาสตรและวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

Received: 5 January 2025 / Revised: 29 January 2025 / Accepted: 25 July 2025

บทคัดย่อ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้บทบาทของกีฬาในฐานะเครื่องมือสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุได้รับความสำคัญเพิ่มขึ้น บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในบริบทของพลพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ 2) สังเคราะห์มนต์ศน์ใหม่ของการแข่งขันกีฬาที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพะ ควบปลอดภัย และควมยั้งยึนสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) เสนอแนวทางเชิงปฏิบัติและมาตรการเชิงนโยบายในการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 และบริบททางสังคมไทย โดยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมเชิงพรรณนาอย่างเป็นระบบควบคู่กับการวิเคราะห์เชิงสังเคราะห์ ผลการสังเคราะห์พบว่าแนวคิดพลพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จสามารถอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างแรงจูงใจ การมีส่วนร่วม และการออกแบบการ

แข่งขันที่เหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ กรอบแนวคิด IWOCM (Integrated Wellness-Oriented Competition Model) ได้รับการพัฒนาเพื่อเสนอองค์ประกอบของการแข่งขันที่คำนึงถึงความปลอดภัย ความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรม และการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ บทความยังได้เสนอข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อสนับสนุนโครงสร้างพื้นฐาน การพัฒนาทรัพยากรบุคคล และการบูรณาการแผนงานทั้งในระดับชาติและท้องถิ่น ทั้งนี้เพื่อยกระดับการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุให้เป็นกลไกสร้างสุขภาพะที่ยั้งยึนและมีความหมายต่อสังคมไทย อันจะเป็นฐานในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านนันทนาการผู้สูงอายุในระยะยาว

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ / กีฬา / การแข่งขัน / สุขภาพะ / การสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

Review Article**A NEW SPORTS PARADIGM FOR THE ELDERLY: ENHANCING WELL-BEING,
SAFETY, AND SUSTAINABILITY THROUGH COMPETITION****Tachapon Tongterm**

Faculty of Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University

Received: 5 January 2025 / Revised: 29 January 2025 / Accepted: 25 July 2025

Abstract

Thailand is entering a fully aged society, resulting in an increasing emphasis on the role of sports as a tool for enhancing the well-being of older adults. This academic article aims to 1) analyze fundamental concepts and theories related to sports competitions for older adults within the contexts of active aging and successful aging; 2) synthesize a new conceptual model of sports competitions that promotes well-being, safety, and sustainability for the aging population; and 3) propose practical approaches and policy measures to advance senior sports competitions in accordance with the 7th National Sports Development Plan and the Thai social context. The study employs a systematic narrative literature review combined with analytical synthesis. The findings indicate that the concepts of active aging and successful aging can systematically explain the connections among motivation, participation, and the

design of competitions tailored to the capabilities of older adults. The IWOCM (Integrated Wellness-Oriented Competition Model) was developed to propose essential elements of competitions that prioritize safety, diversity of activity formats, and the involvement of families, communities, and relevant sectors. Additionally, the article presents policy recommendations to support infrastructure development, human resource enhancement, and integration of plans at both national and local levels, with the aim of elevating senior sports competitions as a sustainable and meaningful mechanism for promoting well-being in Thai society. This framework serves as a foundation for the long-term development of academic knowledge in the field of recreational studies for older adults.

Key Words: Older adults / Sports / Competition / Well-being / Quality ageing

บทนำ

การเปลี่ยนผ่านของโครงสร้างประชากรสู่สังคมสูงอายุเป็นพลวัตสำคัญที่กำลังเกิดขึ้นในระดับโลก โดยเฉพาะในประเทศไทยซึ่งได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว ในปี พ.ศ. 2568 (Ministry of Digital Economy and Society, National Statistical Office, 2025) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลต่อการกำหนดนโยบายสุขภาพและแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลกเกี่ยวกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี (healthy ageing) ได้เน้นย้ำถึงการคงไว้ซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นอิสระ ผ่านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทำงานของสมอง และการมีส่วนร่วมในสังคม (Beard et al., 2016) ในบริบทนี้ กิจกรรมทางกายและกีฬาได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นกลไกสำคัญที่สามารถลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพิ่มสมรรถภาพทางกายและจิตใจ และส่งเสริมอายุขัยที่มีคุณภาพ (Geidl et al., 2020) อีกทั้งองค์การอนามัยโลก ยังได้แนะนำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และมีกิจกรรมเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เพื่อการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี (Bull et al., 2020)

แม้การออกกำลังกายทั่วไปและการแข่งขันกีฬาจะมีเป้าหมายร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพ แต่พบว่ามี ความแตกต่างที่สำคัญในด้านแรงจูงใจ กระบวนการมีส่วนร่วม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยการออกกำลังกายทั่วไปมักเน้นที่การฟื้นฟูและรักษาสุขภาพ ขณะที่การแข่งขันกีฬามีมิติเพิ่มเติมทั้งด้านความท้าทาย การแสดงศักยภาพ และการสร้าง

เครือข่ายสังคม (Dionigi et al., 2013; Geard et al., 2017; Tongterm, 2025) ดังนั้นการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา จึงทำให้ผู้สูงอายุมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และพัฒนาอัตลักษณ์ใหม่ในฐานะ “นักกีฬาสูงอายุ” ซึ่งเสริมสร้างความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ และการมองเห็นตนเองในเชิงบวก (Heo et al., 2013; Sato et al., 2015) สำหรับในบริบทของประเทศไทย แม้จะมีการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุระดับท้องถิ่นและระดับชาติอย่างต่อเนื่อง แต่กิจกรรมส่วนใหญ่มักถูกออกแบบให้เป็นกิจกรรมเชิงสัญลักษณ์หรือเน้นความบันเทิงมากกว่าการเป็นกลไกที่ออกแบบอย่างมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมและต่อยอดการมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังพบข้อจำกัดในด้านมาตรฐานการแข่งขัน ระบบสนับสนุนด้านสุขภาพและความปลอดภัย และขาดการประเมินผลเชิงระบบ (Sports Authority of Thailand, 2024) ดังนั้น การพัฒนาแนวคิดและกรอบโครงสร้างที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมไทยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการยกระดับการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์สูงสุดในระดับปัจเจกและสังคม

อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่มีอยู่ส่วนใหญ่ยังเน้นเพียงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพ ขณะที่การวิจัยเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาในผู้สูงอายุยังมีจำนวนจำกัดและขาดกรอบแนวคิดแบบบูรณาการที่ครอบคลุมมิติของพฤติกรรม (active aging) การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (successful aging) เทคโนโลยีเพื่อความปลอดภัย และการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างเป็นระบบ (Henriksen et al., 2018; Jenkin et al., 2018)

ดังนั้นบทความวิชาการนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) วิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในบริบทของ พหุพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (2) สังเคราะห์หมโนทัศน์ใหม่ของการแข่งขันกีฬาที่มุ่งส่งเสริมสุขภาวะ ความปลอดภัย และความยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ ผ่านการพัฒนากรอบแนวคิด Integrated Wellness-Oriented Competition Model (IWOCM) และ (3) เสนอแนวทางเชิงปฏิบัติ และมาตรการเชิงนโยบายในการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566 ถึง พ.ศ. 2570) และบริบททางสังคมไทย ทั้งนี้ เพื่อสร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์ที่นำไปสู่การพัฒนาระบบการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและยั่งยืน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การออกแบบการแข่งขันกีฬาที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องตั้งอยู่บนฐานคิดเชิงทฤษฎีที่มีความครอบคลุมและลุ่มลึก ทั้งในด้านพัฒนาการตามวัย กลไกแรงจูงใจเฉพาะกลุ่ม การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ตลอดจนกระบวนการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่นำไปสู่กรอบแนวคิดการจัดการแข่งขันอย่างยั่งยืน ดังนั้นหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงมุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้จากแนวคิดสำคัญ 5 ประการ ทั้งนี้ เพื่อเป็นรากฐานในการออกแบบการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุที่เน้นสุขภาวะองค์รวมและการมีส่วนร่วมในบริบทไทยอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. กรอบแนวคิดพหุพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

แนวคิดพหุพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ถือเป็นรากฐานสำคัญในการทำ ความเข้าใจและออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุในสังคมร่วมสมัย โดยพหุพลังเน้นการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและความสามารถของผู้สูงอายุผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย สังคม และเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ขณะที่แนวคิดการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ เสนอว่า การสูงวัยที่ดีต้องประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญสามประการ ได้แก่ การลดความเสี่ยงของร่างกายและการเจ็บป่วย การรักษาระดับการทำงานทั้งด้านกายและจิต และการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างเต็มที่ (Crowther et al., 2002) ซึ่งทั้งสองแนวคิดนี้มีความสัมพันธ์กันและเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเมื่อประยุกต์ใช้ในนโยบายและการออกแบบกิจกรรมกีฬา ซึ่งสามารถเปลี่ยนผ่าน บทบาทของผู้สูงอายุจาก “ผู้รับบริการ” ไปสู่ “ผู้ร่วมสร้างคุณค่า” ได้อย่างแท้จริง

สำหรับในบริบทของประเทศไทย แนวคิดพหุพลังได้รับการขยายความให้สอดคล้องกับรากวัฒนธรรม โดยเน้นการเคารพศักดิ์ศรี ความสัมพันธ์ระหว่างวัย และการมีส่วนร่วมในชุมชน ซึ่งช่วยส่งเสริมพลังภายในและคุณค่าแห่งตนของผู้สูงอายุ (Tongterm, 2025) การออกแบบกิจกรรมกีฬาที่สอดคล้องกับกรอบแนวคิดนี้จึงต้องไม่มุ่งเน้นเพียงแค่การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเท่านั้น แต่ต้องรวมถึงการส่งเสริมบทบาท ความ

ภาคภูมิใจ และการยอมรับในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดการแข่งขันที่เน้นความปลอดภัย ความหลากหลาย และความยืดหยุ่นที่ตอบสนองต่ออัตลักษณ์เฉพาะของแต่ละคน ซึ่งจะสามารถเชื่อมโยงแนวคิดพัฒนาพลังกับเป้าหมายของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. ทฤษฎีแรงจูงใจและเกมมิฟิเคชันในการส่งเสริมกิจกรรมกีฬา

การส่งเสริมกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดผลอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องเข้าใจกลไกของแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้สูงอายุเข้าสู่วัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงและอัตลักษณ์ด้านกายภาพถูกท้าทาย ทฤษฎีแรงจูงใจที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในด้านจิตวิทยา คือ ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ซึ่งเสนอว่าพฤติกรรมจะมีความยั่งยืนเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในสามมิติ ได้แก่ ความรู้สึกมีอิสระ (autonomy) ความสามารถ (competence) และความเชื่อมโยงทางสังคม (relatedness) โดยในบริบทของผู้สูงอายุ การมีอิสระในการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม การรู้สึกถึงความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายในได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ryan & Patrick, 2009) หากการจัดกิจกรรมมุ่งเน้นการแข่งขันแบบเดิมที่เน้นชัยชนะ อาจลดทอนแรงจูงใจของผู้สูงอายุที่ไม่มั่นใจในสมรรถภาพของตนเอง แต่หากออกแบบกิจกรรมให้วัดผลจากพัฒนาการของตนเอง เช่น ความสม่ำเสมอในการเข้าร่วม หรือความสามารถในการควบคุมจังหวะการเคลื่อนไหว

ก็จะช่วยเสริมความรู้สึกระบบความสำเร็จเฉพาะบุคคลได้มากขึ้น

นอกจากหลักจิตวิทยาแล้ว แนวคิดเกมมิฟิเคชัน (gamification) ได้กลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมกีฬาให้มีความน่าสนใจต่อผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น โดยใช้กลไกจากโลกของเกม เช่น การสะสมแต้ม การปลดล็อกภารกิจ การจัดอันดับ หรือการให้รางวัลเชิงสัญลักษณ์ เพื่อสร้างประสบการณ์ที่มีความหมายและจูงใจให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง (Baker et al., 2010) อย่างไรก็ตาม การนำเกมมิฟิเคชันมาใช้กับผู้สูงอายุต้องอาศัยความเข้าใจในบริบทเฉพาะ เช่น ผู้หญิงสูงอายุมักให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าความท้าทาย ขณะที่ผู้ชายบางกลุ่มอาจยังให้คุณค่ากับการแข่งขันและประสิทธิภาพ ดังนั้น การออกแบบกิจกรรมจึงต้องยืดหยุ่น ครอบคลุม และตอบสนองอัตลักษณ์ของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ควรประยุกต์ร่วมกับบริบทวัฒนธรรมไทยและความปลอดภัยเป็นสำคัญ โดยแนวทางการส่งเสริมแรงจูงใจด้วยเกมมิฟิเคชันที่ออกแบบมาอย่างเหมาะสมจะไม่เพียงสร้างความสนุกสนาน แต่ยังสามารถยกระดับคุณภาพชีวิต และขยายโอกาสของการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย

3. การยอมรับเทคโนโลยีและความปลอดภัยในกิจกรรมกีฬา

การบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุได้กลายเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมการเข้าร่วมอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในบริบทที่ต้องคำนึงถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพและความ

ปลอดภัย เทคโนโลยีที่ใช้ทำงานง่าย เช่น สายรัดอัจฉริยะ (smart bracelet) อุปกรณ์วัดชีพจร หรือแอปพลิเคชันติดตามกิจกรรม ถูกออกแบบเพื่อสนับสนุนการเฝ้าระวังสุขภาพแบบเรียลไทม์และลดความเสี่ยงจากการออกกำลังกายชนิดจำกัด (Teixeira et al., 2021) อย่างไรก็ตาม การยอมรับเทคโนโลยีในกลุ่มผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของอุปกรณ์เพียงอย่างเดียว หากแต่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านความปลอดภัย ความน่าเชื่อถือ และความเข้าใจง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อได้รับการแนะนำจากบุคคลที่ไว้วางใจ เช่น บุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ฝึกสอนกีฬา (Heart & Kalderon, 2013) ขณะเดียวกัน ความมั่นใจในความปลอดภัยยังเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะในกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวซับซ้อนหรือมีความเสี่ยงต่อการล้ม การออกแบบสนามแข่งขันและอุปกรณ์จึงควรสอดคล้องกับหลักการของการออกแบบที่เป็นสากล เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพแตกต่างกันได้อย่างปลอดภัย (Charness & Boot, 2022) การผสมผสานระหว่างเทคโนโลยีที่เหมาะสมและระบบสนับสนุนที่ปลอดภัย ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา แต่ยังเสริมสร้างความมั่นใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาวอย่างมีนัยสำคัญ

4. วิธีการสังเคราะห์เชิงแนวคิด

การพัฒนากรอบแนวคิดต้นแบบในบทความนี้ผู้เขียนได้ใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมแบบพรรณนาอย่างเป็นระบบ (systematic narrative review) ซึ่งเหมาะสมกับการรวบรวม วิเคราะห์ และจัดระเบียบแนวคิดจากแหล่งข้อมูล

ที่หลากหลาย โดยเฉพาะประเด็นที่มีความซับซ้อนเชิงบริบท เช่น การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย วิธีการเริ่มต้นจากการกำหนดคำค้นเฉพาะ ได้แก่ “active aging” “senior sports motivation” “safety in older adults’ physical activity” และ “inclusive sport design” โดยใช้ฐานข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ เช่น Scopus, PubMed และ Google Scholar ภายใต้วงเวลาระหว่างปี พ.ศ. 2558–2568 ทั้งนี้เพื่อสะท้อนความรู้ร่วมสมัยและหลีกเลี่ยงข้อจำกัดจากงานเก่าที่อาจไม่สอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน หลังจากรวบรวมข้อมูลแล้ว มีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยจัดกลุ่มเนื้อหาตามประเด็นสำคัญ ได้แก่ แนวคิดพหุพลังและการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ กลไกแรงจูงใจเฉพาะกลุ่ม เทคโนโลยีสนับสนุนกิจกรรมกีฬา และหลักการความปลอดภัยในการออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยกระบวนการทั้งหมดถูกวางอยู่บนหลักเกณฑ์การคัดกรองความน่าเชื่อถือ ความชัดเจนของข้อค้นพบ และความเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์ของการออกแบบต้นแบบ โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถตอบโจทย์ทั้งในมิติกาย จิตใจ สังคม และบริบทท้องถิ่นอย่างรอบด้าน (Snyder, 2019)

5. การสังเคราะห์สู่กรอบแนวคิด

แบบจำลองการแข่งขันเพื่อสุขภาวะแบบบูรณาการ ผลลัพธ์จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่เชื่อมโยงแนวคิดด้านพหุพลัง การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ ทฤษฎีแรงจูงใจ เทคโนโลยีสนับสนุน และหลักความปลอดภัยในกิจกรรมกีฬา

ได้นำไปสู่การออกแบบกรอบแนวคิดแบบจำลองการแข่งขันเพื่อสุขภาวะแบบบูรณาการ หรือ Integrated Wellness-Oriented Competition Model (IWOCM) ที่มุ่งเน้นการสร้างสรรค์รูปแบบการแข่งขันซึ่งตอบสนองต่อสุขภาวะผู้สูงอายุในสี่มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความมั่นคง โดยองค์ประกอบหลักของ IWOCM ประกอบด้วยสามแกนสำคัญ ได้แก่

1) การจัดระดับความท้าทายของการแข่งขันให้เหมาะสมกับสมรรถภาพที่หลากหลาย ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยไม่เพิ่มความเสี่ยง (Fragala et al., 2019)

2) การออกแบบระบบการแข่งขันที่ยืดหยุ่นสามารถปรับตามแรงจูงใจเฉพาะบุคคล และส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง อันเป็นปัจจัยสำคัญในการมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน (Muellmann et al., 2018)

3) การบูรณาการเทคโนโลยีที่ใช้งานง่าย และระบบความปลอดภัยที่ครอบคลุม ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยคำนึงถึงการออกแบบที่เป็นสากลซึ่งรองรับความแตกต่างของผู้สูงอายุในแต่ละบริบท (Izquierdo et al., 2021)

จุดเด่นของกรอบแนวคิดนี้อยู่ที่การวางตำแหน่งการแข่งขันกีฬาให้เป็นกลไกส่งเสริมพลังบวกในสังคม โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียงผู้เข้าร่วม แต่สามารถเป็นผู้นำ ผู้ฝึกสอน หรือผู้ประสานงานภายในกิจกรรมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ทั้งนี้เมื่อผนวกเข้ากับบริบทของครอบครัว ชุมชน และภาครัฐที่ร่วมสนับสนุนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะส่งผลให้ IWOCM ไม่เพียงเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการออกแบบการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังเป็นโมเดลเชิง

นโยบายที่เชื่อมโยงสุขภาวะกับการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างลึกซึ้ง

สถานการณ์การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

การเข้าสู่สังคมสูงวัยในระดับโลกได้เปิดพื้นที่ใหม่ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการแข่งขันกีฬาในฐานะกิจกรรมที่เชื่อมโยงสุขภาวะกับคุณค่าทางสังคมและอัตลักษณ์ของผู้สูงอายุ ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับนานาชาติ โดยประเทศไทยเองก็กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านทางประชากรที่ชัดเจน จนนำไปสู่การพัฒนา นโยบายและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการออกแบบการแข่งขันให้สอดคล้องกับศักยภาพที่หลากหลายของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

1. แนวโน้มในระดับสากลและบริบทของประเทศไทย

แนวโน้มการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในระดับโลกมีความก้าวหน้าอย่างชัดเจน โดยเฉพาะการจัดการแข่งขันที่มีขนาดใหญ่ เช่น Senior Games หรือ World Masters Games ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพทางร่างกายและจิตใจภายใต้แนวคิดการแข่งขันที่เน้นสุขภาวะ มากกว่าชัยชนะเพียงอย่างเดียว ความนิยมของการแข่งขันเหล่านี้สะท้อนการยอมรับทางสังคมที่เพิ่มขึ้นต่อศักยภาพของผู้สูงอายุในฐานะผู้เล่นกีฬา มิใช่เพียงผู้ดูหรือผู้สนับสนุนเท่านั้น ทั้งนี้แนวโน้มดังกล่าวยังสอดคล้องกับเป้าหมายขององค์การอนามัยโลกที่ส่งเสริมพลพลังผ่านกิจกรรมที่มีความหมาย (Ashikali et al., 2023)

สำหรับประเทศไทย บริบทของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2568 ได้ส่งผลให้ภาครัฐและภาคที่เกี่ยวข้องเร่งดำเนินการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการแข่งขันที่ออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและภาวะพึ่งพิง (Geidl et al., 2020; Izquierdo et al., 2021) โดยข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า สัดส่วนผู้สูงอายุในประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและแตะระดับกว่า 20 ล้านคนภายในสองทศวรรษหน้า (National Economic and Social Development Council, 2021) ดังนั้น การวางแผนการแข่งขันกีฬาในบริบทนี้ จึงต้องคำนึงถึงไม่เพียงแต่ประสิทธิภาพทางกาย แต่ยังรวมถึงความปลอดภัย ความยืดหยุ่นของรูปแบบ และความร่วมมือของครอบครัวและชุมชน โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงอายุไทยในยุคปัจจุบันมีระดับการศึกษาและความตื่นตัวทางสุขภาพสูงขึ้น สามารถเข้าถึงข้อมูลและเทคโนโลยีได้ดีขึ้น และให้ความสำคัญกับการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการรักษาสมดุลชีวิต (Swinnen et al., 2022) ดังนั้นการพัฒนารูปแบบการแข่งขันที่สอดคล้องกับแนวโน้มนี้จึงมีความจำเป็นเร่งด่วน ทั้งในเชิงสุขภาพ เศรษฐกิจ และนโยบายสังคมในระยะยาว

2. รูปแบบการแข่งขันที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบันเริ่มเคลื่อนตัวจากกรอบเดิมที่มุ่งเน้นเพียงด้านสมรรถภาพทางกาย ไปสู่การออกแบบกิจกรรมที่

ครอบคลุมมิติของสุขภาวะองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเน้นการแข่งขันในลักษณะที่ปลอดภัย มีความยืดหยุ่น และสอดคล้องกับบริบทชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม เช่น การแข่งขันที่อนุญาตให้ปรับกติกาตามสมรรถภาพที่แตกต่าง การใช้ระบบคะแนนแบบสะสมเพื่อเน้นกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ และการส่งเสริมกิจกรรมเชิงจิตสังคมควบคู่ไปกับการแข่งขันหลัก ซึ่งแนวทางนี้ได้รับการสนับสนุนจากผลการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาที่มีเป้าหมายเพื่อความสุขและการเชื่อมโยงกับผู้อื่นมีผลต่อสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ (Muellmann et al., 2018)

ในบริบทของประเทศไทย รูปแบบการแข่งขันที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่นและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมักมีบทบาทสำคัญ เช่น การแข่งขันเปตองที่เน้นความสามัคคี การจัดกิจกรรมแบบกลุ่มหรือครอบครัวที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนต่างวัย ซึ่งส่งผลต่อการรักษาภาวะพลัดพรกในระยะยาว นอกจากนี้ การออกแบบที่คำนึงถึงความรู้สึกมีคุณค่า เช่น การให้รางวัลที่สะท้อนความพยายามมากกว่าชัยชนะ ยังช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมรูปแบบการแข่งขันในลักษณะนี้ จึงมิใช่เพียงการออกกำลังกายเชิงสร้างสุขภาพ แต่เป็นการวางโครงสร้างเพื่อการมีส่วนร่วมทางสังคม การฟื้นฟูความสัมพันธ์ และการสร้างความหมายให้กับชีวิตในช่วงวัยปลายอย่างยั่งยืน

3. ความท้าทายและข้อจำกัดของแนวทางการแข่งขันในปัจจุบัน

แม้การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาในหลากหลายรูปแบบเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม แต่ในทางปฏิบัติยังคงเผชิญกับข้อจำกัดหลายประการที่ต้องได้รับการพิจารณาอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพความปลอดภัย และการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม โดยข้อจำกัดด้านสุขภาพพบว่า ผู้สูงอายุแต่ละคนมีสมรรถภาพและโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน จึงต้องมีการปรับรูปแบบการแข่งขันให้เหมาะสม ซึ่งยังขาดแนวทางที่เป็นระบบและมาตรฐานชัดเจน นอกจากนี้ ปัญหาเรื่องความปลอดภัย เช่น การบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสม หรือการขาดอุปกรณ์และเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เฉพาะทางในการดูแลผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม ก็ยังเป็นอุปสรรคที่สำคัญ ขณะที่ในด้านสังคม ผู้สูงอายุบางกลุ่ม โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทหรือกลุ่มเปราะบาง เช่น กลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) หรือผู้มีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย ยังคงประสบปัญหาการเข้าถึงกิจกรรมการแข่งขัน เนื่องจากขาดข้อมูล แรงสนับสนุน และโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม เป็นต้น นอกจากนี้ การออกแบบกิจกรรมที่เน้นการแข่งขันเชิงผลลัพธ์มากเกินไปยังอาจก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในผู้ที่ไม่สามารถทำได้ดี และเป็นปัจจัยที่ลดทอนแรงจูงใจในระยะยาว (Geard et al., 2017) อีกประเด็นสำคัญคือ ข้อจำกัดเชิงนโยบายและงบประมาณที่ยังไม่เอื้อต่อการขยายโอกาสการแข่งขันในระดับท้องถิ่น โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องการการบูรณาการระหว่าง

หน่วยงานภาครัฐและภาคประชาชน การยกระดับการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุในประเทศไทยจึงจำเป็นต้องออกแบบระบบสนับสนุนอย่างเป็นองค์รวม ทั้งในเชิงโครงสร้าง กฎระเบียบ การอบรมบุคลากร และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการออกแบบกิจกรรม เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนสุขภาวะและศักยภาพของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

มโนทัศน์ใหม่ของการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในอดีตมักเน้นผลแพ้ชนะและศักยภาพทางกายภาพตามแนวทางแบบเดิม อย่างไรก็ตาม บริบทการสูงวัยในปัจจุบันเรียกร้องให้การแข่งขันเป็นมากกว่าการแสดงความสามารถ หากต้องเป็นพื้นที่สร้างสุขภาวะ ความภาคภูมิใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม มโนทัศน์ใหม่จึงเน้นคุณค่าในตนเอง ความปลอดภัย และการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อความหลากหลายของผู้สูงอายุในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง

1. การเปลี่ยนจุดมุ่งหมายจากชัยชนะสู่สุขภาวะ

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในแนวคิดแบบเดิมมักยึดโยงกับตรรกะของความเป็นเลิศ (performance excellence) ซึ่งเน้นการเอาชนะหรือแสดงศักยภาพที่เหนือกว่าผู้อื่น อย่างไรก็ตาม แนวทางเช่นนี้อาจไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ด้านสุขภาวะที่ต้องการส่งเสริมการมีส่วนร่วม การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง และความสุขทางกายและใจในระยะยาว สำหรับผู้สูงอายุ การแข่งขันจึงควรถูกนิยามใหม่ให้เป็น “พื้นที่แห่งการเติบโตเชิงบวก”

ที่ไม่เน้นผลลัพธ์เป็นอันดับหนึ่ง แต่เน้นกระบวนการมีส่วนร่วม การสร้างแรงจูงใจภายใน และการพัฒนาตนเองที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายและจิตใจในแต่ละบุคคล เช่น การออกแบบกติกาให้ยืดหยุ่นตามสมรรถภาพ การให้รางวัลจากการพัฒนาตนเองมากกว่าผลลัพธ์ หรือการส่งเสริมบรรยากาศการแข่งขันที่เป็นมิตรและเคารพในความหลากหลายของผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับกรอบเหตุผลพลังที่ เน้นการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายและคุณค่าทางสังคม (Ashikali et al., 2023) ตลอดจนแนวโน้มการออกแบบกิจกรรมกีฬาในหลายประเทศที่เริ่มให้ความสำคัญกับ “well-being outcomes” แทนการชิงชัยแบบเดิม เช่น การแข่งขันเดินเพื่อสุขภาพแบบไม่มีผู้แพ้ การจัดกีฬาเชิงการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างรุ่น หรือกิจกรรมกีฬาแบบร่วมมือ (cooperative games) ที่เน้นเป้าหมายร่วมกันมากกว่า การเอาชนะกันโดยเด็ดขาด ซึ่งแนวโน้มนี้ชี้ให้เห็นถึงทิศทางใหม่ที่ยุติสุภาพจะเป็นเป้าหมายหลักของการแข่งขันอย่างแท้จริง

2. บทบาทของเทคโนโลยีเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพ

เมื่อการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุขยายตัวจากระดับชุมชนสู่ระดับประเทศและนานาชาติ ความตระหนักด้านความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการเข้าร่วมกิจกรรมกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ไม่อาจละเลย เทคโนโลยีจึงมีบทบาทเป็นกลไกสนับสนุนที่สำคัญ ทั้งในเชิงการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น การติดตามภาวะร่างกายระหว่างกิจกรรม และการประเมินผลหลังจบการแข่งขัน ตัวอย่างเช่น การใช้เครื่องมือวัดชีวสัญญาณแบบสวมใส่

(wearable devices) ที่สามารถตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และระดับความเครียด เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพระหว่างการแข่งขัน รวมถึงการนำระบบวิเคราะห์การเคลื่อนไหว (motion analysis) มาใช้ในการปรับท่าทางและลดแรงกระแทกซึ่งเหมาะสมกับร่างกายผู้สูงอายุ (Fragala et al., 2019) นอกจากนี้ยังมีการใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อมเฉพาะบุคคลตามข้อมูลสุขภาพและสมรรถภาพ เช่น โปรแกรมการอบรมออนไลน์ที่ให้คำแนะนำด้านโภชนาการและการฟื้นฟูหลังการแข่งขัน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเตรียมพร้อมอย่างรอบด้านก่อนลงสนาม ทั้งนี้ บทบาทของเทคโนโลยียังสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงแนวคิดในการจัดการแข่งขันกีฬาให้สอดคล้องกับหลักสุขภาวะองค์รวมโดยไม่เพียงมุ่งสร้างประสิทธิภาพทางกีฬา แต่ยังเป็นเครื่องมือสร้างความมั่นใจ ความปลอดภัย และการเข้าถึงที่เท่าเทียม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางร่างกายหรือประสบการณ์น้อยในด้านกีฬา (Muellmann et al., 2018) ดังนั้น การออกแบบการแข่งขันในอนาคตควรบูรณาการเทคโนโลยีทั้งระดับง่ายและซับซ้อนอย่างสมดุล เพื่อส่งเสริมทั้งการมีส่วนร่วมและการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

3. การมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และภาคีที่เกี่ยวข้อง

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุไม่อาจพัฒนาอย่างยั่งยืนได้ หากปราศจากการสนับสนุนและการมีส่วนร่วมจากครอบครัว ชุมชน และภาคีที่

เกี่ยวข้องในหลากหลายมิติ ครอบคลุมมีบทบาทสำคัญในฐานะแรงสนับสนุนทางอารมณ์และแรงจูงใจพื้นฐาน ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจและกล้าตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน ชุมชนสามารถทำหน้าที่เป็นเวทีกลางในการจัดสรรพื้นที่ ทรัพยากร และโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม โดยเฉพาะกลไกขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มอาสาสมัครที่สามารถร่วมกันออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทท้องถิ่นและศักยภาพของผู้เข้าร่วม (Smith et al., 2017) นอกจากนี้ ภาวการณ์ที่เกี่ยวข้องในระดับสังคม เช่น หน่วยงานด้านสาธารณสุข การกีฬา การศึกษาระดับอุดมศึกษา และภาคเอกชน ล้วนมีบทบาทในการให้การสนับสนุนเชิงนโยบาย งบประมาณ การอบรมผู้จัดกิจกรรม และการประเมินผลเชิงระบบ ทั้งนี้เพื่อยกระดับมาตรฐานการแข่งขันกีฬาในกลุ่มสูงวัยให้มีคุณภาพในระยะยาว ดังนั้น ความร่วมมือเชิงเครือข่ายจึงเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะองค์กรวม ทั้งในด้านกาย จิตใจ และสังคม โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถรักษาบทบาทของตนในฐานะสมาชิกที่มีคุณค่าของชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง (Geard et al., 2017) กล่าวคือ เมื่อเกิดการบูรณาการบทบาทของแต่ละภาคส่วนอย่างมีประสิทธิภาพการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุจะไม่เพียงเป็นกิจกรรมเฉพาะกลุ่ม แต่จะกลายเป็นเวทีสร้างความสามัคคีและพลังร่วมในระดับชุมชนและสังคมไทยโดยรวม

4. การเปรียบเทียบเชิงโครงสร้างระหว่างมโนทัศน์เดิมกับมโนทัศน์ใหม่

มโนทัศน์การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในอดีตมักเน้นที่กรอบความคิดเชิงการแข่งขันแบบดั้งเดิม ซึ่งให้ความสำคัญกับชัยชนะ ผลลัพธ์เชิงประสิทธิภาพ และการแสดงศักยภาพส่วนบุคคลเป็นหลัก โดยกิจกรรมจำนวนมากถูกออกแบบตามกรอบของกีฬาเยาวชนหรือผู้ใหญ่ทั่วไป และมักละเลยบริบทเฉพาะของผู้สูงอายุ เช่น ข้อจำกัดทางร่างกาย ความเปราะบางทางจิตใจ หรือความต้องการด้านสังคม ในทางตรงกันข้าม มโนทัศน์ใหม่ของการแข่งขันกีฬาในกลุ่มสูงวัยได้ปรับโครงสร้างแนวคิดไปสู่การมุ่งเน้นสุขภาวะองค์กรวม โดยใช้เป้าหมายด้านคุณภาพชีวิต การมีส่วนร่วมทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นแกนหลัก ซึ่งการแข่งขันในมุมมองใหม่นี้จึงถูกออกแบบให้เน้นความยืดหยุ่น ความปลอดภัย และความหลากหลายของกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อรองรับผู้สูงอายุทุกกลุ่ม รวมถึงการบูรณาการเทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยและการเข้าถึงที่เท่าเทียม (Chodzko-Zajko, 2014)

ในด้านกระบวนการจัดกิจกรรม มโนทัศน์ใหม่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และภาคีเครือข่ายมากกว่าการแข่งขันเชิงเดี่ยวที่จำกัดอยู่ในสนามกีฬาเท่านั้น อีกทั้งยังส่งเสริมการใช้กิจกรรมกีฬาเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการสื่อสาร สร้างสัมพันธ์ และรักษาอัตลักษณ์ของผู้สูงอายุในสังคมร่วมสมัย (Muellmann et al., 2018) การเปรียบเทียบนี้แสดงให้เห็นถึงการ

เคลื่อนไหวของกระบวนทัศน์ที่สำคัญ จากกีฬาเชิงผลลัพธ์ไปสู่กีฬาเชิงพัฒนา ซึ่งสามารถตอบสนองต่อความซับซ้อนของการสูงวัยในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

กรณีศึกษาความสำเร็จ

การศึกษากกรณีตัวอย่างความสำเร็จในการจัดการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศ ถือเป็นแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาและประยุกต์ใช้แนวปฏิบัติที่ดี โดยการวิเคราะห์ปัจจัยแห่งความสำเร็จและถอดบทเรียนจากประสบการณ์จริงจะช่วยให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างกัน

1. กรณีศึกษาภายในประเทศ

ประเทศไทยมีพัฒนาการในการจัดการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นระบบและต่อเนื่องทั้งในระดับชาติ ระดับภูมิภาค และระดับท้องถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการแข่งขันระดับชาติสองรายการหลักที่มีความโดดเด่นและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ได้แก่ การแข่งขันกีฬานันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย และการแข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติ ส่วนรายการระดับท้องถิ่นมีให้พบเห็นได้ทั่วประเทศ โดยมีรายละเอียดที่สำคัญ ดังนี้

1) ระดับชาติ

รายการแรก การแข่งขันกีฬานันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ซึ่งดำเนินการโดยสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เริ่มจัด

ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2550 ด้วยการแข่งขัน 5 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา วู้ดบอล เปตอง टेनแอโรบิก และแอโรบิกมวยไทย มีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยในปี พ.ศ. 2567 มีการจัดการแข่งขันครั้งที่ 16 "เมืองกาญจน์เกมส์" ณ จังหวัดกาญจนบุรี ระหว่างวันที่ 18-21 มิถุนายน 2567 มีการแข่งขันและประกวด 11 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา กอล์ฟ แบดมินตัน เปตอง วู้ดบอล หมากรุกไทย ตะกร้อลีลาศ แอโรบิกมวยไทย คาราโอเกะ และเทกบอล (Ministry of Tourism and Sports, 2024)

รายการที่สอง การแข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติ ดำเนินการโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) เริ่มจัดครั้งแรกในปี พ.ศ. 2561 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการกีฬาให้ครอบคลุมทุกกลุ่มอายุ ล่าสุดได้จัดการแข่งขันครั้งที่ 6 "เมืองโอ่งเกมส์" ณ จังหวัดราชบุรี ระหว่างวันที่ 19-26 เมษายน 2567 มีการจัดการแข่งขัน 14 ชนิดกีฬาและ 1 กีฬาสาธิต มีนักกีฬาและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมแข่งขันรวมทั้งสิ้น 5,956 คน มีการชิงชัยทั้งสิ้น 670 เหรียญทอง โดยผลการแข่งขันล่าสุดกรุงเทพมหานครได้รับเหรียญทองมากที่สุด 124 เหรียญทอง รองลงมาคือจังหวัดเชียงใหม่ 41 เหรียญทอง และจังหวัดสงขลา 37 เหรียญทอง (Sports Authority of Thailand, 2024)

ซึ่งทั้งสองรายการมีเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายเฉพาะที่แตกต่างกัน โดยการแข่งขันกีฬานันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยเน้นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมและสุขภาวะของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งกีฬาและนันทนาการ ในขณะที่การแข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติมุ่งเน้นการ

พัฒนามาตรฐานการแข่งขันกีฬาสากล เพื่อเปิดโอกาสให้นักกีฬาสามารถพัฒนาสู่การแข่งขันในระดับนานาชาติ อย่างไรก็ตาม ทั้งสองรายการมีเป้าหมายร่วมในการส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สำหรับในปี พ.ศ. 2568 จังหวัดนครราชสีมาเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 "โคราชเกมส์" โดยมีการแข่งขัน 11 ชนิดกีฬา ได้แก่

กรีฑา กอล์ฟ แบดมินตัน เปตอง วู้ดบอล หมากรุกไทย ตะกร้อ เกตบอล สีสาส แอโรบิกมวยไทย และประกวดร้องเพลงคาราโอเกะ (Prachuap Khiri Khan Provincial Office of Tourism and Sports, 2024) (รูปที่ 1) ส่วนจังหวัดชลบุรีจะเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติ ครั้งที่ 7 "ข้าวหลามเกมส์" ระหว่างวันที่ 20-26 เมษายน 2568 (Sports Authority of Thailand, 2025)



รูปที่ 1 การแข่งขันกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำปี 2568 “โคราชเกมส์”

การวิเคราะห์ความสำเร็จของการจัดการแข่งขันทั้งสองรายการพบปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญหลายประการ ประการแรก คือ การมีนโยบายระดับชาติที่ชัดเจนในการส่งเสริมกีฬาผู้สูงอายุ ตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566 ถึง พ.ศ. 2570) ประการที่สอง การได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณและทรัพยากรอย่างต่อเนื่องจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประการที่สาม การมีระบบการจัดการแข่งขันที่มีมาตรฐานและการประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค และประการสุดท้าย การมีรูปแบบการแข่งขันที่หลากหลายและยืดหยุ่น สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านความสนใจและระดับความสามารถ

2) ระดับภูมิภาคและท้องถิ่น

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่นมีการพัฒนารูปแบบที่หลากหลายตามบริบทและศักยภาพของแต่ละพื้นที่ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เป็นหน่วยงานสำคัญที่ริเริ่มและสนับสนุนการจัดการแข่งขัน โดยมีการจัดการแข่งขันกีฬา อบต. สัมพันธ์ ที่มีประเภทการแข่งขันหลากหลายรวมถึงรายการสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุระดับตำบลและอำเภอ รวมถึงการแข่งขันกีฬาพื้นบ้านและกีฬาฮาเฮต่างๆ (Nong Om Subdistrict Administrative Organization, 2024) ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงส่งเสริมการออกกำลังกาย แต่ยังช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเครือข่ายผู้สูงอายุในชุมชนถือเป็นอีกหนึ่งกลไกสำคัญในการ

ขับเคลื่อนกิจกรรมกีฬาระดับท้องถิ่น นอกจากนี้ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ ยังได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาชมรมผู้สูงอายุสัมพันธ์ การแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพระหว่างชมรม และการแข่งขันทักษะและนันทนาการต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างเครือข่ายทางสังคมและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชนของประเทศไทยได้เป็นอย่างดี และนอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันเฉพาะประเภทกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยกีฬาเปตองถือเป็นกีฬายอดนิยมที่มีการจัดการแข่งขันอย่างแพร่หลายและต่อเนื่องในระดับท้องถิ่น (Department of Older Persons, 2017) การแข่งขันว่ายน้ำผู้สูงอายุในระดับจังหวัดได้รับการสนับสนุนจากสระว่ายน้ำในพื้นที่ (Thailand Aquatics Association, 2022) การแข่งขันฟุตบอลอาวุโสในระดับภูมิภาคช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายแบบทีม (Siamsport, 2024) และการแข่งขันกอล์ฟอาวุโสในระดับจังหวัดและภูมิภาคได้รับความนิยมจากผู้สูงอายุที่มีความชื่นชอบกีฬาประเภทนี้ โดยเฉพาะ (Siamsport, 2022)

สำหรับการวิเคราะห์รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่นพบปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญหลายประการ ปัจจัยแรกคือการมีเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็งระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันการศึกษา และหน่วยงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่ ความร่วมมือนี้ก่อให้เกิดการแบ่งปันทรัพยากร องค์ความรู้ และบุคลากรในการจัดการแข่งขัน ปัจจัยที่สองคือการออกแบบรูปแบบการแข่งขันที่สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ โดย

คำนึงถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพ ความสนใจ และ วัฒนธรรมท้องถิ่น และนอกจากนี้ การมีส่วนร่วม ของชุมชนและการสนับสนุนจากครอบครัวเป็นอีก ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จ อีกทั้งการบูรณา การการแข่งขันกีฬาเข้ากับกิจกรรมทางสังคมและ วัฒนธรรมของชุมชนยังช่วยสร้างความยั่งยืนให้กับ การจัดการแข่งขัน แต่อย่างไรก็ตาม การจัดการ แข่งขันกีฬาผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่นยังพบข้อจำกัด บางประการ โดยข้อจำกัดที่สำคัญคือความไม่เท่า เทียมของทรัพยากรและงบประมาณระหว่างพื้นที่ กล่าวคือ บางท้องถิ่นมีข้อจำกัดด้านสถานที่และ อุปกรณ์กีฬา ในขณะที่บางพื้นที่ขาดแคลนบุคลากร ที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดการแข่งขันและดูแล ความปลอดภัยของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังพบปัญหา การขาดการประเมินผลและติดตามผลอย่างเป็น ระบบ ทำให้ขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ที่จะนำไปสู่การ พัฒนาการจัดการแข่งขันในระยะยาว

2. กรณีศึกษาในต่างประเทศ

การจัดการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุใน ระดับนานาชาติมีพัฒนาการที่น่าสนใจและเป็น ต้นแบบสำหรับการพัฒนาระบบการแข่งขันใน ประเทศต่าง ๆ โดยรายการแข่งขัน World Masters Games ถือเป็นการแข่งขันระดับนานาชาติที่มีความ โดดเด่น โดยในการแข่งขันครั้งล่าสุดมีผู้เข้าร่วมกว่า 25,000 คน จาก 100 ประเทศ แข่งขันใน 30 ชนิด กีฬา สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จในการส่งเสริม การมีส่วนร่วมในกีฬาระดับนานาชาติ (International Masters Games Association, 2023; 2024)

ประเทศญี่ปุ่นนำเสนอรูปแบบการจัดการ แข่งขันที่น่าสนใจผ่าน Japan Masters Athletics ที่โดดเด่นด้านการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี เช่น การใช้ อุปกรณ์สวมใส่อัจฉริยะ ในการติดตามอัตราการเต้น ของหัวใจและระดับออกซิเจนแบบเรียลไทม์ระหว่าง การแข่งขัน ระบบแจ้งเตือนฉุกเฉินอัตโนมัติเมื่อพบ ความผิดปกติ และการวิเคราะห์รูปแบบการ เคลื่อนไหวด้วยปัญญาประดิษฐ์ (artificial intelligence) หรือ เอไอ (AI) เพื่อป้องกันการ บาดเจ็บ (Michard et al., 2017) นอกจากนี้ยังม ีการจัดการแข่งขันแบบไฮบริดที่ผู้สูงอายุสามารถเข้า ร่วมผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ได้ ซึ่งช่วยเพิ่มการ เข้าถึงสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านการเดินทาง

Australian Masters Games ในประเทศ ออสเตรเลียโดดเด่นด้านระบบความปลอดภัย โดย พัฒนาระบบ "Safe Sport Framework" ที่แบ่ง ประเภทการแข่งขันออกเป็น 5 ระดับตาม ความสามารถ และ 12 กลุ่มอายุ ตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีการตรวจสุขภาพก่อนการแข่งขันและระบบ ติดตามอาการผิดปกติระหว่างการแข่งขัน ส่งผลให้ อัตราการบาดเจ็บลดลงถึงร้อยละ 45 เมื่อเทียบกั บการแข่งขันในรูปแบบเดิม (Dionigi et al., 2011)

สิงคโปร์นำเสนอโมเดล "Active Ageing through Sports" ผ่านการจัดการแข่งขัน Singapore Masters Athletics ที่เน้นการบูรณา การระหว่างการแข่งขันกีฬากับการส่งเสริมสุขภาพ เชิงป้องกัน โดยจัดให้มีการประเมินสมรรถภาพทาง กายอย่างละเอียดก่อนการแข่งขัน การให้คำปรึกษา ด้านโภชนาการเฉพาะบุคคล และการติดตามผล

ระยะยาวผ่านระบบ Health Data Analytics ที่เชื่อมโยงกับระบบสาธารณสุขของประเทศ (Stenner et al., 2020) โดยนวัตกรรมนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง

การวิเคราะห์กรณีศึกษาจากต่างประเทศ นำมาสู่บทเรียนสำคัญที่สามารถประยุกต์ใช้ในบริบทของประเทศไทยได้ดังนี้ ประการแรก การพัฒนาระบบการจัดการแข่งขันต้องมีความยืดหยุ่นและปรับใช้ได้กับกีฬาหลากหลายประเภท โดยยังคงไว้ซึ่งมาตรฐานความปลอดภัยและคุณภาพ ประการที่สอง การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการบริหารจัดการและติดตามสุขภาพต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับบริบทและทักษะดิจิทัลของผู้สูงอายุ ประการที่สาม การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน และองค์กรกีฬานานาชาติช่วยเพิ่มศักยภาพในการจัดการแข่งขัน และประการสุดท้าย การพัฒนาระบบการแข่งขันต้องบูรณาการเข้ากับระบบสาธารณสุขเพื่อการดูแลผู้สูงอายุอย่างครบวงจร

3. บทเรียนและปัจจัยแห่งความสำเร็จ

จากผลการวิเคราะห์กรณีศึกษาทั้งในและต่างประเทศนำไปสู่การค้นพบบทเรียนและปัจจัยแห่งความสำเร็จที่สำคัญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยการบูรณาการหลายมิติเข้าด้วยกัน ทั้งด้านนโยบาย การจัดการ เทคโนโลยี และการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยบทเรียนที่สำคัญผู้เขียนสามารถสรุปได้ดังนี้

1) การผสมผสานแนวคิดและการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ: การสังเคราะห์จากกรณีศึกษาทั้งในและต่างประเทศแสดงให้เห็นว่า ความสำเร็จของ

การจัดการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุเกิดจากการบูรณาการระหว่างแนวคิดและการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ กรณีของสิงคโปร์สะท้อนการผสมผสานที่ลงตัวระหว่างการแข่งขันกีฬากับระบบสาธารณสุข ในขณะที่ญี่ปุ่นแสดงให้เห็นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนประเทศไทยมีจุดแข็งในการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านเครือข่ายท้องถิ่น การผสมผสานแนวคิดเหล่านี้เข้าด้วยกันนำไปสู่การพัฒนากระบวนการแข่งขันที่มีความสมดุลระหว่างมาตรฐานสากลและความเหมาะสมกับบริบทท้องถิ่น

2) การสร้างระบบนิเวศที่เกื้อหนุนการพัฒนา: การวิเคราะห์กรณีศึกษาชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จเกิดจากการสร้างระบบนิเวศที่เกื้อหนุนดังเห็นได้จาก World Masters Games และการแข่งขันระดับชาติของไทยที่มีการเชื่อมโยงระหว่างนโยบายระดับชาติ การสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน และการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยระบบนิเวศนี้ครอบคลุมทั้งโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็น ระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพ และเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็ง ซึ่งทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

3) การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม: บทเรียนจากญี่ปุ่นและสิงคโปร์แสดงให้เห็นว่าการนำเทคโนโลยีมาใช้ต้องคำนึงถึงความพร้อมและความเหมาะสมกับบริบท ทั้งการใช้อุปกรณ์สวมใส่อัจฉริยะในการติดตามสุขภาพ ระบบฐานข้อมูลที่เชื่อมโยงกัน และแพลตฟอร์มดิจิทัลสำหรับการจัดการแข่งขันการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีควรเริ่มจากระบบพื้นฐานที่จำเป็นก่อน แล้วค่อยๆ

พัฒนาไปสู่ระบบที่ซับซ้อนขึ้นตามความพร้อมของผู้ใช้งานและทรัพยากรที่มี

4) การสร้างสมดุลระหว่างมาตรฐานและความยืดหยุ่น: กรณีศึกษาจากออสเตรเลียและการแข่งขันในประเทศไทยแสดงให้เห็นความสำคัญของการสร้างสมดุลระหว่างมาตรฐานสากลและความยืดหยุ่นในการจัดการ ทั้งในด้านกฎกติกา รูปแบบการแข่งขัน และมาตรการด้านความปลอดภัย การจัดการแข่งขันที่ประสบความสำเร็จต้องสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับระดับความสามารถและความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ โดยยังคงไว้ซึ่งมาตรฐานด้านความปลอดภัยและคุณภาพ

5) การพัฒนาระบบการติดตามและประเมินผล: การพัฒนาระบบการติดตามและประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ ทั้งการเก็บข้อมูลสุขภาพ การติดตามพัฒนาการของผู้เข้าร่วม และการประเมินผลกระทบของการแข่งขัน ไม่เพียงช่วยในการพัฒนาการจัดการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังเป็นฐานข้อมูลสำคัญสำหรับการวางแผนและพัฒนานโยบายส่งเสริมกีฬาผู้สูงอายุในระยะยาวได้อีกด้วย จากการสังเคราะห์บทเรียนและปัจจัยแห่งความสำเร็จข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จและยั่งยืนนั้น ต้องอาศัยการผสมผสานองค์ประกอบสำคัญเข้าด้วยกันอย่างสมดุล ทั้งการบริหารจัดการที่เป็นระบบ การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม การสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน และการพัฒนาระบบติดตามประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ โดยต้องปรับให้สอดคล้องกับบริบทและความพร้อมของแต่ละพื้นที่

ซึ่งการนำบทเรียนเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้จะช่วยยกระดับมาตรฐานการจัดการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุในประเทศไทยให้มีคุณภาพและตอบสนองต่อเป้าหมายการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

แนวทางปฏิบัติและข้อเสนอเพื่ออนาคต

ท่ามกลางบริบทของสังคมสูงวัยที่กำลังเปลี่ยนแปลง การพัฒนาการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องวางอยู่บนฐานคิดใหม่ที่คำนึงถึงสุขภาพ ความปลอดภัย และความยั่งยืน มากกว่าการมุ่งผลแพ้-ชนะในแบบเดิม แนวทางเชิงปฏิบัติและข้อเสนอเพื่ออนาคตจึงควรประกอบด้วย องค์ประกอบที่หลากหลาย ตั้งแต่ระดับกิจกรรม พื้นที่จัดการ ไปจนถึงระดับนโยบายและยุทธศาสตร์ชาติ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบและมีทิศทาง ผู้เขียนจึงเสนอแนวทางที่สำคัญในสามมิติหลัก ดังนี้

1. การออกแบบต้นแบบการแข่งขันเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

ต้นแบบการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุควรได้รับการออกแบบโดยตั้งอยู่บนฐานคิดที่มุ่งเน้นความปลอดภัย ความเหมาะสมกับระดับสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตในระยะยาว มากกว่าการมุ่งหวังผลแพ้-ชนะ ตามแนวคิดการแข่งขันแบบเดิม โดยผู้เขียนขอเสนอให้ใช้กีฬาเบดองและแบดมินตันเป็นกรณีศึกษาหลักสำหรับการสร้างต้นแบบ เนื่องจากเป็นกีฬาที่มีความนิยมในกลุ่มผู้สูงอายุอยู่แล้ว และสามารถปรับระดับความยากง่ายได้ตามบริบทเฉพาะ อีกทั้ง การออกแบบควร

ครอบคลุมทั้งด้านกติกาที่ปรับตามวัย วิธีการอบอุ่นร่างกายก่อนแข่งขัน การจัดสรรเวลาให้มีช่วงพักที่เหมาะสม รวมถึงการสร้างบรรยากาศเชิงบวกที่ส่งเสริมกำลังใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง และความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนร่วมวัย กิจกรรมควรจัดขึ้นในลักษณะบูรณาการร่วมกับครอบครัว ชุมชน และภาคีที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ซึ่งจะช่วยให้ต้นแบบการแข่งขันนี้สามารถต่อยอดไปสู่การขยายผลในระดับท้องถิ่นและระดับชาติต่อไปได้

2. มาตรการเชิงปฏิบัติเพื่อการพัฒนาที่ครอบคลุม

เพื่อให้การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุกลายเป็นกลไกเสริมสร้างสุขภาวะอย่างแท้จริง จำเป็นต้องกำหนดมาตรการเชิงปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งในเชิงระบบ โครงสร้าง และกลไกปฏิบัติการ ผู้เขียนขอเสนอให้เริ่มจากการพัฒนาหลักสูตรอบรมผู้จัดการกิจกรรมกีฬาเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่เน้นความเข้าใจในด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา และความปลอดภัย พร้อมกับการจัดตั้งเครือข่ายผู้ดำเนินงานทั้งในระดับตำบล อำเภอ และจังหวัด นอกจากนี้ ควรมีการกำหนดมาตรฐานอุปกรณ์ พื้นที่จัดกิจกรรม และการดูแลด้านสุขภาพควบคู่ตลอดกระบวนการ โดยเฉพาะการประเมินสมรรถภาพก่อนเข้าร่วม และการติดตามผลในระยะยาว สำหรับในด้านการขับเคลื่อน ควรมีการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุ และองค์กรภาคประชาชน เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมอย่างเป็นระบบ โดยมาตรการเหล่านี้ควรถูกกำหนดเป็นแนวปฏิบัติกลางที่สามารถ

ประยุกต์ใช้ในแต่ละพื้นที่โดยไม่สูญเสียอัตลักษณ์ท้องถิ่น และสามารถเชื่อมโยงกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกของประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การบูรณาการกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7

การพัฒนาแนวทางการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุจะไม่อาจบรรลุเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบหากขาดการบูรณาการกับยุทธศาสตร์ระดับชาติ โดยเฉพาะแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างสังคมกีฬาเพื่อสุขภาวะ ความเท่าเทียม และการพัฒนาที่ยั่งยืน ผู้เขียนเสนอให้กำหนดการแข่งขันสำหรับผู้สูงอายุควรเน้นเป้าหมายด้านสุขภาวะไว้เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนดังกล่าว โดยควรกำหนดให้มีหน่วยงานรับผิดชอบเฉพาะด้านที่สามารถเชื่อมโยงภาคส่วนต่างๆ ทั้งในระดับท้องถิ่น ภูมิภาค และประเทศ พร้อมจัดตั้งพื้นที่นำร่องสำหรับทดลองต้นแบบการแข่งขันที่เน้นคุณภาพชีวิต ความปลอดภัย และความร่วมมือของชุมชน การจัดทำแนวทางการประเมินผลเชิงสุขภาวะ รวมถึงการออกแบบมาตรฐานการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ จะช่วยให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและสามารถเชื่อมโยงกับเป้าหมายในยุทธศาสตร์ชาติและการเตรียมสังคมไทยเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีทิศทางที่ชัดเจน

สรุปได้ว่าการพัฒนารูปแบบการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยจำเป็นต้องขับเคลื่อนผ่านสามมิติหลัก ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม การเสริมสร้างระบบสนับสนุน

ในพื้นที่ และการบูรณาการกับนโยบายระดับชาติ ซึ่งแนวทางเหล่านี้ต้องตั้งอยู่บนหลักการของพลวัต โดยมุ่งเน้นสุขภาวะมากกว่าผลแพ้ชนะ และเน้นการมีส่วนร่วมมากกว่าความเป็นเลิศทางกีฬารวมถึงผลักดันให้การแข่งขันเพื่อสุขภาวะกลายเป็น

ส่วนหนึ่งของแผนยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งชาติ พร้อมเปิดรับบทบาทจากภาคเอกชนและเทคโนโลยีใหม่ เพื่อรองรับสังคมสูงวัยไทยอย่างมีทิศทาง ดังข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุใน ตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับการพัฒนาการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ

มิติ	ข้อเสนอหลัก	หน่วยงานเกี่ยวข้อง
กิจกรรม	พัฒนาต้นแบบการแข่งขันที่ปลอดภัย เน้นสุขภาวะ	อปท., รพ.สต., โรงเรียนผู้สูงอายุ
ระบบสนับสนุน	อบรมผู้จัดกิจกรรม จัดมาตรฐานพื้นที่-อุปกรณ์	สำนักงานกีฬา, ท้องเที่ยวและกีฬาจังหวัด, การกีฬาแห่งประเทศไทยประจำจังหวัด
นโยบาย	บรรจุการแข่งขันในแผนฯ แห่งชาติ จัดตั้งหน่วยกลาง	กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
อนาคต	ส่งเสริมบทบาทภาคเอกชน-เทคโนโลยี สุขภาพ	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, ภาคเอกชน

บทสรุป

การแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยไม่ควรถูกมองเพียงในฐานะกิจกรรมทางกายเพื่อความบันเทิงหรือการใช้เวลาว่าง แต่ควรได้รับการยกระดับสู่การเป็นกลไกเชิงยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมพลวัตและคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน ซึ่งบทความนี้ได้พัฒนาแนวคิดใหม่ที่รวมหลักการของการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จเข้ากับกรอบพลวัต โดยเสนอกรอบแนวคิด “การแข่งขันที่เน้นสุขภาวะ” ซึ่งผสมผสานเป้าหมายด้านสุขภาพ ความปลอดภัย ความยั่งยืน และความร่วมมือทางสังคมเข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นระบบ สำหรับจุดเด่นของบทความคือการสังเคราะห์องค์ความรู้หลากหลาย

ด้าน ตั้งแต่ทฤษฎีแรงจูงใจ เทคโนโลยีเพื่อความปลอดภัย การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ไปจนถึงการเปรียบเทียบมโนทัศน์เดิมกับแนวคิดใหม่ โดยเฉพาะกรอบ IWOCM ที่ผู้เขียนได้เสนอ ถือเป็นคุณูปการสำคัญในเชิงทฤษฎีที่สามารถนำไปใช้เป็นต้นแบบในงานวิจัย การออกแบบกิจกรรม และการพัฒนานโยบายด้านกีฬาเพื่อผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังได้เสนอแนวทางเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้จริงในระดับพื้นที่ และเสนอข้อเสนอเชิงนโยบายที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ทั้งนี้เพื่อเชื่อมโยงเป้าหมายของรัฐเข้ากับความต้องการของชุมชนอย่างมีพลวัต

เอกสารอ้างอิง

- Ashikali, E. M., Ludwig, C., Mastromauro, L., Périvier, S., Tholomier, A., Ionita, I., Graf, C., & Busnel, C. (2023). Intrinsic capacities, functional ability, physiological systems, and caregiver support: a targeted synthesis of effective interventions and international recommendations for older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4382-4407. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054382>
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R., & Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, 7(1), 3-12. <https://doi.org/10.1007/s11556-009-0054-9>
- Beard, J. R., Officer, A., de Carvalho, I. A., Sadana, R., Pot, A. M., Michel, J. P., Lloyd-Sherlock, P., Epping-Jordan, J. E., Peeters, G., Mahanani, W. R., Thiagarajan, J. A., & Chatterji, S. (2016). The world report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *Lancet (London, England)*, 387(10033), 2145-2154. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00516-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00516-4)
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Charness, N., & Boot, W. R. (2022). A grand challenge for psychology: reducing the age-related digital divide. *Current Directions in Psychological Science*, 31(2), 187-193. <https://doi.org/10.1177/09637214211068144>
- Chodzko-Zajko, W. J. (2014). Exercise and physical activity for older adults. *Kinesiology Review*, 3(1), 101-106. <https://doi.org/10.1123/kr.2014-0043>

- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620. <https://doi.org/10.1093/geront/42.5.613>
- Department of Older Persons. (2017). *Senior friendship petanque tournament*. <https://www.dop.go.th/th/gallery/2/595>
- Dionigi, R. A., Baker, J., & Horton, S. (2011). Older athletes' perceived benefits of competition. *The International Journal of Sport and Society*, 2(2), 17-28. <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/v02i02/53869>
- Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2013). Negotiations of the ageing process: older adults' stories of sports participation. *Sport, Education and Society*, 18(3), 370-387. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.589832>
- Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M. D., & Ryan, E. D. (2019). Resistance training for older adults: position statement from the national strength and conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2019-2052. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003230>
- Geard, D., Reaburn, P. R. J., Rebar, A. L., & Dionigi, R. A. (2017). Masters athletes: exemplars of successful aging? *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(3), 490-500. <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0050>
- Geidl, W., Schlesinger, S., Mino, E., Miranda, L., & Pfeifer, K. (2020). Dose-response relationship between physical activity and mortality in adults with noncommunicable diseases: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 109-126. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01007-5>
- Heart, T., & Kalderon, E. (2013). Older adults: are they ready to adopt health-related ICT? *International Journal of Medical Informatics*, 82(11), 209-231. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2011.03.002>

- Henriksen, A., Mikalsen, M. H., Woldaregay, A. Z., Muzny, M., Hartvigsen, G., Hopstock, L. A., & Grimsgaard, S. (2018). Using fitness trackers and smartwatches to measure physical activity in research: analysis of consumer wrist-worn wearables. *Journal of Medical Internet Research*, 20(3), 110-128. <https://doi.org/10.2196/jmir.9157>
- Heo, J., Culp, B., Yamada, N., & Won, Y. (2013). Promoting successful aging through competitive sports participation: insights from older adults. *Qualitative Health Research*, 23(1), 105-113. <https://doi.org/10.1177/1049732312457247>
- International Masters Games Association. (2023). *About IMGA*. <https://imga.ch/about-imga/>
- International Masters Games Association. (2024). *All masters games*. <https://imga.ch/about-the-masters-games/all-masters-games/>
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L. K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., ... Singh, M. F. (2021). International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(7), 824-853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., & van Uffelen, J. G. Z. (2018). Sport for adults aged 50+ years: participation benefits and barriers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(3), 363-371. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0092>
- Michard, F., Gan, T. J., & Kehlet, H. (2017). Digital innovations and emerging technologies for enhanced recovery programmes. *British Journal of Anaesthesia*, 119(1), 31-39. <https://doi.org/10.1093/bja/aex140>
- Ministry of Digital Economy and Society, National Statistical Office. (2025). *The 2024 survey of the older persons in Thailand Provincial level*. Health and Social Statistics Group, Social Statistics Division, National Statistical Office.

- Ministry of Tourism and Sports. (2024). *The 16th Thailand senior sports and recreation games "Muang Kan Games"*. <https://www.youtube.com/watch?v=Daabfcozr8g>
- Muellmann, S., Forberger, S., Möllers, T., Bröring, E., Zeeb, H., & Pischke, C. R. (2018). Effectiveness of health interventions for the promotion of physical activity in older adults: a systematic review. *Preventive Medicine*, 108(2018), 93-110. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.12.026>
- National Economic and Social Development Council. (2021). *Working-age population decreasing: NESDC*. <https://www.nationthailand.com/in-focus/30380560>
- Nong Om Subdistrict Administrative Organization. (2024). *Senior citizen school sports competition*. <https://nongom.go.th/index/?page=picture0128anddetail=ZfDeJmGLk>
- Prachuap Khiri Khan Provincial Office of Tourism and Sports. (2024). *Press conference for the handover ceremony of hosting the 17th senior sports and recreation games of Thailand 2025, "Korat Games," in Nakhon Ratchasima Province*. https://province.mots.go.th/ewtadmin/ewt/prachuapkhirikhan/news_view.php?nid=871
- Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107-124.
- Sato, M., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2015). Distance running events and life satisfaction: a longitudinal study. *Journal of Sport Management*, 29(4), 347-361. <https://doi.org/10.1123/jsm.2013-0164>
- SiamSport. (2022). *Thai senior professional golf association set to host tournament on course 5, September 25-27*. <https://www.thaiseniorgpa.com/m/>
- SiamSport. (2024). *Senior football association announces the organization of "SFA LEAGUE 2024"-17th edition*. <https://www.siamsport.co.th/football-thailand/th-other/51445/>
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic

- review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 56-76. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: an overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(2019), 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sports Authority of Thailand. (2024). *The 6th national senior sports games: "Muang Ong Games"*. <https://muangonggames.sat.or.th/index.asp>
- Sports Authority of Thailand. (2025). *Announcement by the sports authority of Thailand: regulations and application form for the 7th national senior sports games (2025), "Khao Lam Games," Chonburi Province*. <https://www.sat.or.th>
- Stenner, B. J., Buckley, J. D., & Mosewich, A. D. (2020). Reasons why older adults play sport: a systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 530-541. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.11.003>
- Swinen, N., Vandenbulcke, M., & Vancampfort, D. (2022). Exergames in people with major neurocognitive disorder: a systematic review. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 17(4), 376-389. <https://doi.org/10.1080/17483107.2020.1785566>
- Teixeira, E., Fonseca, H., Diniz-Sousa, F., Veras, L., Boppre, G., Oliveira, J., Pinto, D., Alves, A. J., Barbosa, A., Mendes, R., & Marques-Aleixo, I. (2021). Wearable devices for physical activity and healthcare monitoring in elderly people: a critical review. *Geriatrics (Basel, Switzerland)*, 6(2), 38-56. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6020038>
- Thailand Aquatics Association. (2022). *Thailand senior swimming championship 2019*. <http://tsa.dosetech.co/Index/DetailCompetition?CompetitionId=4290andTypeId=5>
- Tongterm, T. (2025). Active aging through sports: challenges and opportunities for sports scientists. *Journal of Roi Et Rajabhat University: Science and Technology*, 6(1), 50-64.