

สารนำสู่รู้เตรียมทหาร

การเตรียมตัวทางด้านร่างกายในการสอบเข้าเป็นนักเรียนเตรียมทหาร

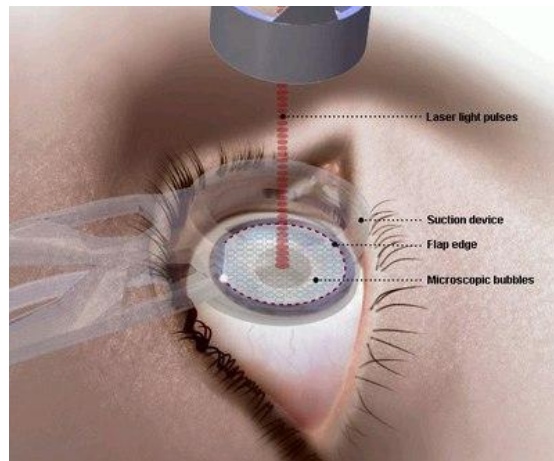


สวัสดีครับน้องๆ ทุกคน พี่นาวาอากาศตรีภูเบศ โรจนกุล ครั้งที่แล้ว พี่ได้แนะนำเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบเข้าเป็นนักเรียนเตรียมทหารใน ด้านวิชาการ ไปแล้ว แต่เราจะเตรียมตัวเฉพาะด้านวิชาการอย่างเดียวไม่พอ นะครับ เพราะถ้าเราสอบติดภาควิชาการแล้ว เราต้องไปสอบรอบสองต่อ นั่นก็คือ การสอบพละ การตรวจร่างกาย การสัมภาษณ์ และถ้าหากเราเตรียมตัวมาไม่ดีพอ เราก็อาจมีโอกาพลาดในการรอบสองนี้ได้ เพราะฉะนั้นเราควรจะต้องเตรียมตัวในด้านร่างกายควบคู่ไปกับการเตรียมทางด้านวิชาไปด้วยนะครับ สำหรับวันนี้พี่ก็จะมาแนะนำน้องๆ ในด้านการเตรียมตัวทางด้านร่างกายกันนะครับ

การเตรียมตัวทางด้านร่างกายในการสอบเข้าเป็นนักเรียนเตรียมทหาร

การเตรียมทางด้านร่างกายนั้น น้องๆบางคนอาจมองไม่เห็นถึงความสำคัญ แต่จริงๆ แล้วการเตรียมทางด้านร่างกายก็มี ความสำคัญพอๆ กับการเตรียมตัวทางด้านวิชานั้นแหละครับ เพราะถ้าหากน้องสอบผ่านภาควิชาการได้ น้องก็ต้องไปสอบต่อ ในรอบสอง ซึ่งระยะเวลาหลังจากทราบผลการสอบภาควิชาการ น้องๆ ก็จะมีเวลาอีกประมาณ 1 สัปดาห์ ก่อนสอบรอบสอง ซึ่งถ้าน้องๆ คิดจะเตรียมตัวร่างกายในตอนนั้น พี่บอกน้องๆ เลยว่าไม่ทันแน่นอนครับ และอาจต้องเสียเวลาสอบอีกหนึ่งปี หรือหมดโอกาสสอบอีกเลยสำหรับคนที่สิทธิ์ในการสอบปีสุดท้าย

เพราะฉะนั้นเราควรเตรียมตัวตั้งแต่เริ่มต้น และเตรียมตัวควบคู่ไปกับทางด้านวิชาการ สิ่งแรกที่เราควรเตรียมตัวนั้นคือ **สุขภาพร่างกายของเรา เริ่มจากสายตา**ก่อน นื่องๆ ควร ไปตรวจสายตาก่อนนะครั้บ เพราะถ้าสายตาสั้นหรือยาว นื่องๆ ก็ควรรีบไปดำเนินการรักษาให้เรียบร้อย อาจทำเลสิก หรือ PRK แต่ พี่ไม่แนะนำเรื่องการกดตานะครั้บ เพราะ มันอาจได้ผลไม่แน่นอน หรือไม่ได้ผลเลยครั้บ อีกอย่างค่ารักษาในการกดตา ก็พอๆ กับการทำเลสิก หรือ PRK พี่แนะนำให้ นื่องๆ ทำเลสิก หรือ PRK ไปเลยดีกว่าครั้บแน่นอน กว่า แต่ถ้ตาบอดสี ก็คงจะแก้ไขอะไรไม่ได้ นื่องๆ อาจต้องเปลี่ยนทิศทางการเรียนใหม่ครั้บ แต่สำหรับคนที่สายตาปกติก็พยายามอย่าทำให้สายตาสั้นนะครั้บ คอมพิวเตอร์งๆ เล่นบ้าง อ่านหนังสือก็อ่านในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ อย่าพยายามใช้สายตามาก บางทีเล่นโทรศัพท์มากๆ ก็อาจจะมีผลต่อสายตาด้วยนะครั้บ



ต่อไปก็คงจะเป็น **พวกข้อต่อต่างๆของร่างกาย** ครั้บ โดยเฉพาะข้อเข่า อย่าพยายามไปเล่นอะไรที่เสี่ยง หรือ มีผลกระทบข้อต่อต่างๆ มากนะครั้บ แ่เราเล่นกีฬาตามปกติ หรือออกกำลังกายตามปกติเท่านี้ก็คือเป็นการเตรียมตัวทางด้านร่างกายไปในตัวแล้วครั้บ



ทางด้านสุขภาพช่องปาก นะครั้บ ถ้าฟันผุหรือมีปัญหาที่รับดำเนินการรักษาให้เรียบร้อยนะครั้บ ตอนที่พี่สอบนะครั้บ คุณแม่พี่พาไปอุดทั้งปากเลยครั้บป้องกันไว้ก่อน

ส่วนทางด้านสุขภาพด้านอื่นๆ ถ้าหากน้องๆ มีเวลาก็อาจจะชักชวนคุณแม่ไปตรวจร่างกายไว้ก่อนก็เป็นการดีนะครับ เพราะถ้าเราสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีปัญหาอะไร เราจะได้เตรียมตัวทางด้านวิชาการและเตรียมตัวทางด้านร่างกายได้เต็มที่ ไม่ต้องมากังวลใจเรื่องนี้อีกต่อไปครับ



สำหรับการเตรียมตัวทางด้านพละ ก่อนอื่นเราต้องทราบก่อนว่า การทดสอบพละมีทดสอบอะไรบ้างเกณฑ์การผ่านเป็นอย่างไร จะได้เตรียมตัวได้ถูกทาง เวลาทดสอบจะได้คะแนนสอบเยอะๆ อย่าลืมนะครับ เขาเอาคะแนนทดสอบพละและคะแนนสอบภาควิชามารวมกันแล้วจัดลำดับใหม่ ใครที่ได้คะแนนสอบภาควิชาการน้อย ก็ควรทำคะแนนสอบพละให้เยอะๆ ใวันะครับจะได้มีโอกาสสอบผ่าน



การสอบพละมีทั้งหมด 8 สถานีสอบ ดังนี้

- ดึงข้อราวเดี่ยว
- ลูกนั่ง 30 วินาที
- นั่งงอตัว

- ยืนกระโดดไกล
- วิ่งเก็บของ หรือ วิ่งกลับตัว
- วิ่งระยะสั้น 50 เมตร

- วิ่งระยะไกล 1,000 เมตร
- ว่ายน้ำ 50 เมตร

สำหรับสถานีที่สำคัญและห้ามทดสอบไม่ผ่านคือ วิ่งระยะไกล 1,000 เมตร และ ว่ายน้ำ 50 เมตร เพราะถ้าทดสอบไม่ผ่าน สองสถานีนี้ สถานีใดสถานีหนึ่ง ถือว่าทดสอบพละไม่ผ่าน แต่สถานีที่ถือว่าเป็นยาขมของน้องๆ หลายคนเห็นจะเป็นสถานีดึงข้อราวเดี่ยวนะครับ (แนะนำนะครับ ยึดพื้นเข้า 50 ครั้ง เหยน 50 ครั้ง ซิทอัพ เข้า 50 ครั้ง เหยน 50 ครั้ง ดึงขึ้น แน่นอนครับ แต่ต้องทำทุกวันนะครับ)

น้องๆ คงทราบกันแล้วว่าเราต้องทดสอบพละทั้งหมด 8 สถานีด้วยกัน ถ้าน้องเริ่มเตรียมตัวตั้งแต่ตอนนี้ มีเวลาว่างๆ ก็มา ยึดพื้น ลูกนั่ง ดึงข้อ ออกกำลัง วิ่ง ว่ายน้ำ อย่างสม่ำเสมอ น้องๆ ก็คงผ่านการทดสอบพละอย่างสบายๆ และได้คะแนนเยอะด้วยนะครับ

ต่อไปก็ คงเป็นการเตรียมตัวทางด้านสัมผัสกันนะครับ การสอบสัมผัสกันนั้น จะเป็นการพิจารณารูปร่าง ลักษณะท่าทางความสมบูรณ์ ความมองอาจว่องไวและปฏิภาณไหวพริบ ตลอดจนคุณลักษณะความเหมาะสมที่จะเป็นนายทหาร-นายตำรวจ ชั้นสัญญาบัตร พี่ขอแนะนำน้องในเรื่องการลุก เดิน นั่ง ลักษณะท่าทางต่างๆ ให้ดูมีความองอาจ สง่างาม แบบทหาร ความกระฉับกระเฉง ว่องไว การพูดจาเสียง ดังฟังชัด ชัดถ้อยชัดคำ การตอบคำถาม ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเหล่าทัพ และเตรียมทหาร การเตรียมตัวทางด้านนี้คงไม่ลำบากเท่าไร ถ้าน้องๆ มีการเตรียมตัวที่ดีมาก็คงผ่านได้สบายครับ



สุดท้ายนี้พี่ ก็ขอฝากให้น้องๆ ทุกคนเตรียมตัวทางด้านร่างกายให้ดี โดยเฉพาะด้านสุขภาพและควร การออกกำลังกายฝึกฝนตนเองตามแต่ละสถานที่ที่ทดสอบพละ อย่างสม่ำเสมอ พยายามทำไปวันละนิด วันละ หน่อย ค่อยๆ สะสมไป อย่างมาแรงเริ่มหักโหมทีหลังมันจะไม่ทัน จะส่งผลเสียมากกว่าผลดีนะครับ

น.ต. ภูเบศ โจรนกุล
เตรียมทหาร 41 นายเรืออากาศ 48
อาจารย์ประจำสถาบันกวดวิชาบ้านเตรียมทหาร