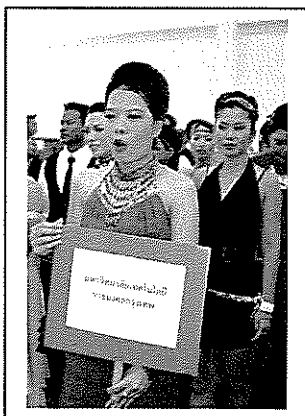
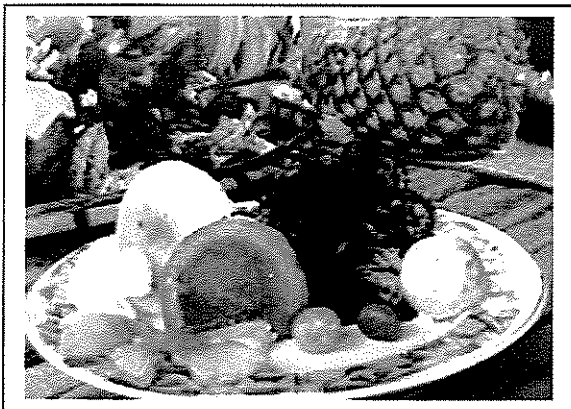


ความต้องการคาร์โบ 50-60%/day (>)

ความต้องการโปรตีน 1g/Kg (>sport; 1.5-1.7g/kg) โดยเฉพาะกรดอะมิโนจำเป็น แต่ไม่ควรมากเกินไป เพราะยากต่อการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย

ไขมัน 25-30%/day (>)

เมื่อมีการออกกำลังกายร่างกายพยายามใช้พลังงานจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตจะใช้จากโปรตีนให้น้อยที่สุดวิตามิน ถ้ารับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนดังกล่าวข้างต้น ก็จะได้รับอย่างเพียงพอ ไม่ต้องเพิ่ม แต่อาจเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง และรับประทานผักสด และผลไม้ที่ให้วิตามินซีด้วย เพื่อช่วยในการดูดซึม และลดอาหารที่มีคอเลสเตอรอล น้ำ เป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ควรได้รับอย่างน้อย 30 มิลลิลิตร ต่อ นน 1 กก. การรับประทานอาหารอย่างเพียงพอและได้สัดส่วน รวมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและกระทำอย่างสม่ำเสมอแล้ว ร่างกายจะมีการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อรองรับพลังงานที่จะต้องใช้อย่างดี ดังแสดงในภาพ



การรับประทานอาหารอย่างครบถ้วนทุกหมู่คือหลักที่สำคัญที่สุด แต่เมื่อต้องมีการแข่งขัน การรับประทานอาหารที่ไม่ทำให้มีไขมันเกินจะมีส่วนอย่างมากที่จะรักษาร่างกายให้มีความแข็งแรงและเข้มแข็ง อึดได้นาน สามารถที่จะเดินร่าได้และแข่งขันเป็นวันๆอย่างมีอาชีพได้ สำหรับผู้เขียนจะรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ตามความต้องการของปาก ไม่ว่าจะอยากทานอะไร จะทานให้ได้มากพอดีกับความต้องการ ไม่น้อยหรือมากจนเกินไป แต่ถ้าจะถามว่าอาหารเสริมจำเป็นต่อร่างกายหรือไม่ อย่างไร ก็อยากจะบอกว่าอาหารเสริมอาจจะมีประโยชน์สำหรับผู้มีร่างกายค่อนข้างผอม หรือต้องการพลังงานมากๆ เช่น นักกีฬา ทหญิงที่ต้องให้นมบุตร แต่โดยปกติแล้วไม่มีความจำเป็น

## บทที่ 7. ทักษะทางสังคม (Social skills)

1. ความอดทน (Patience)
2. การเห็นอกเห็นใจ (Sympathy)
3. การผ่อนปรน (Flexibility)
4. การแสดงความจริงจัง (Seriousness)
5. การรับฟังความคิดเห็น (Listening)
6. การแสดงความคิดเห็นด้วยคำพูด (Speaking)
7. การหาแนวทางใหม่ ทำให้การเดินร่ำดูดีขึ้น (Options, alternatives)
8. การให้อภัย (Forgiveness)
9. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Helping)
10. การผลักดันเอง ถีบตัวเอง (Inside Driven force, Self-driven)
11. การเชื่อฟังผู้สอน (Trust)
12. การศึกษาเพิ่มเติมด้วยตนเองตลอดชีวิต (Lifelong learning; LLL)
13. การมีจิตสำนึก (Awareness)
14. การมีสิ่งล่อใจ (Inspired)
15. การฝันให้ไกลไปให้ถึง (Dream)



## บทที่ 8. การสร้างเสริมบุคลิกภาพด้วยการเต้นรำ

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเต้นรำนั้นสามารถทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง นอกจากนั้นยังทำให้สามารถเสริมบุคลิกภาพให้ดูดีขึ้น และในบางกรณีหากทำอย่างจริงจังทำให้สูงขึ้นได้

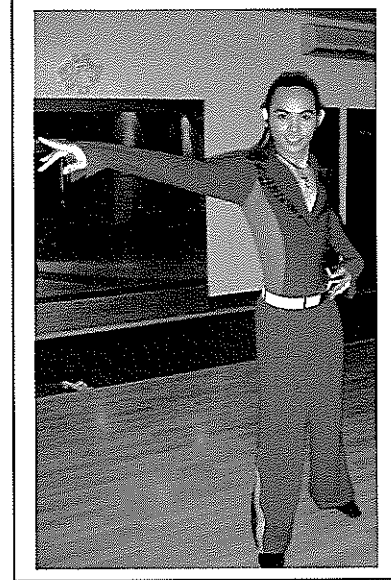
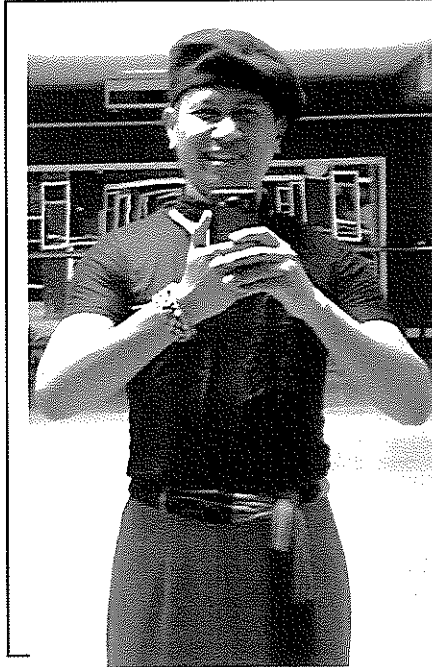
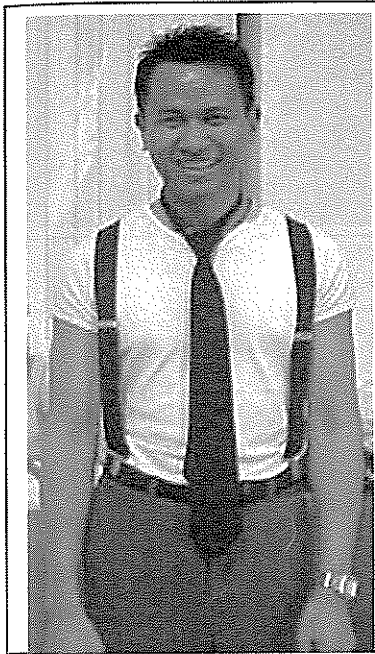


ทุกคนดูดีเยี่ยมแถมแจ่มใสจิตใจดี

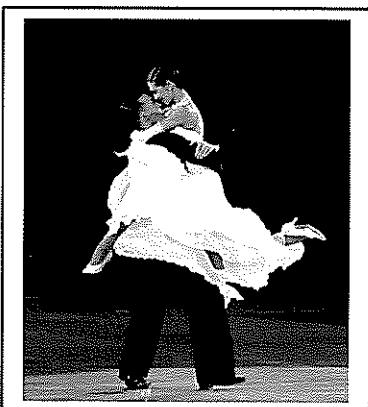
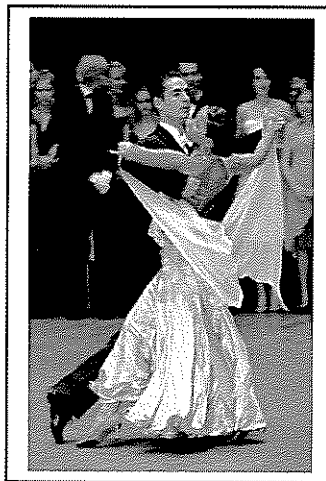
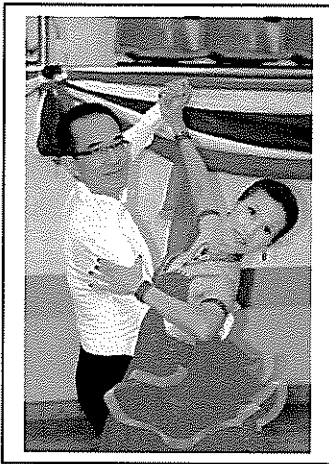
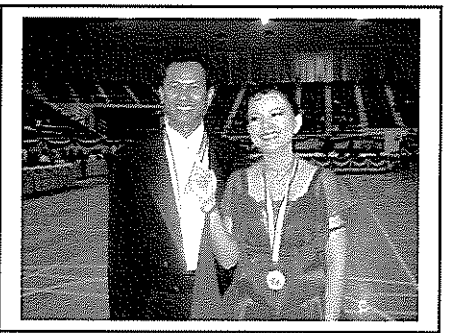
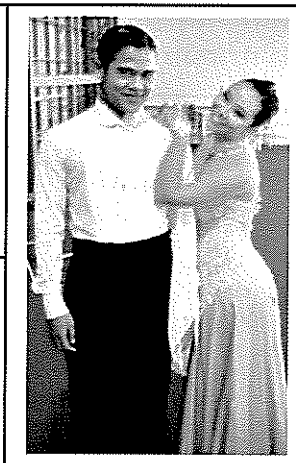


บทที่ 9. การเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับการเต้นรำ

1. การเลือกเสื้อผ้าสำหรับการเต้นรำประเภท International Latin



## 2. การเลือกเสื้อผ้าสำหรับการเต้นรำประเภทสแตนดาร์ท (International Standard)



ในการเดินร่าประเภทละตินนั้น จะมีการเคลื่อนไหวที่กระฉับกระเฉงว่องไว ดังนั้น เสื้อผ้าที่ใช้ หากเพื่อการแข่งขัน ต้องเป็นเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ง่าย ใส่บ่อยขึ้นได้ เปิดเผยสัดส่วนของร่างกายได้ เพราะการเดินร่าประเภทนี้นั้น มีความสวยงามอย่างเดียวอาจจะไม่พอ ต้องบวกความโฉบเฉี่ยวเชือกซีเข้าไปด้วย ตัวอย่างของชุดที่ใช้ดังในข้อที่ 1. ข้างบน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องต่อไปนี้

- เสื้อผ้า ควรจะยืดหยุ่น จะเป็นสีอะไรก็ได้ ทั้งผู้หญิงและชาย ในการแข่งขันจะมีส่วนอย่างมากในการตัดสินความสวยงามเมื่อมีคู่ที่คะแนนเท่ากันสองคู่ ผู้หญิงจะต้องใส่ชุดหรือกางเกงที่ไม่ให้เห็นแก้มก้นหรือบริเวณเนื้อสะโพก จะไม่ใส่กระโปรงก็ได้ แต่ต้องไม่ดูแล้วเป็นชุดชั้นในธรรมดา ควรมีการประดับให้ดูเหมาะสม หากเป็นการแข่งขันก็ห้ามหาวิทยาลัยต้องสั้นเลยเข้าไม่เกิน 10 เซนติเมตร สำหรับผู้ชายจะเป็นชุดสูทหรือชุดฝ้ายดีธรรมดา หรือไม่ใส่เสื้อก็ได้ แต่ต้องมีกางเกงยาวเลยเข้า แต่ไม่ยาวจนเกินไปจนรุ่มร่าม
- รองเท้า ผู้หญิงจะใส่รองเท้าที่เปิดปลายเท้าเสมอและเป็นส้นสูง แต่ไม่ควรสูงมากเกินไปโดยเฉพาะผู้ที่เริ่มเดินใหม่ๆ สำหรับผู้ชายรองเท้าต้องเป็นรองเท้าหุ้มส้นเรียบร้อย สีอะไรก็ได้ ส้นจะสูงแต่ไม่เกินนิ้วครึ่ง

ส่วนการเดินร่าประเภทสแตนดาร์ดนั้น จะต้องเป็นชุดที่ปกปิดมิดชิดทั้งหญิงและชาย ดูสุภาพ ซึ่งในการแข่งขันระดับสากลมักจะเป็นชุดทักซีได้ในผู้ชายที่มีหางสองแฉก ส่วนผู้หญิงจะเป็นลักษณะคล้ายชุดราตรียาวเลยเข้าลงไปไม่เกินตาตุ่ม เน้นว่าบริเวณหน้าอกต้องปกปิดไม่ให้เห็นเนินหน้าอก หากใช้ผ้าทะลุผ่าน (see thru) ต้องใช้หลายๆชั้นให้เหมาะสม

- เสื้อผ้า ผู้ชายชุดต้องเป็นสีเข้มสุภาพ จะผูกหูกระต่ายสีดำหรือขาว หรือใส่เน็คไทล์สีสุภาพเท่านั้น จะเป็นเชิ้ตและเสื้อกั๊ก หรือสูทสุภาพธรรมดา หรือทักซีได้อย่างที่กล่าวก็ได้ ส่วนผู้หญิงชุดเป็นสีอะไรก็ได้ดังภาพในข้อ 2.
- รองเท้า ผู้หญิงใส่รองเท้าที่หุ้มปลายเท้าให้เรียบร้อยไม่เห็นนิ้วเท้า ส้นสูงไม่มาก และสำหรับผู้ชายใส่รองเท้าที่ส้นสูงไม่เกินหนึ่งนิ้ว

## บทที่ 10. การฝึกเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี (How to be a good leader or follower)

การเดินลีลาศโดยปกติแล้วนั้น ผู้ชายจะเป็นผู้นำเสมอ หมายถึงว่าเป็นผู้เริ่มในการเต้นรำ ต้องสามารถควบคุมจังหวะการเต้นรำเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม การเริ่มต้นในการเต้นรำทุกครั้ง ผู้ชายควรจะเริ่มต้นและต้องระวังควบคุมจังหวะ โดยเริ่มต้นเท้าซ้าย และเปลี่ยนแปลงลงจังหวะซ้ายขวา ไปเรื่อยๆ ผ่อนปรนหนักเบาให้การเต้นรำออกมาสวยงาม เพื่อให้การเต้นรำมีประสิทธิภาพด้วยแล้ว ในการแข่งขันทั้งหญิงและชายอาจจะต้องสลับกันเป็นผู้ตามหรือผู้นำแล้วแต่การผูกทำ หากการเต้นรำในการแข่งขัน มีความสมดุล ก็จะทำให้ผลที่ออกมาแตกต่างอย่างชัดเจน ซึ่งตัวอย่างที่สวยงามเห็นได้จากภาพการแข่งขัน กีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 เมืองซ่างเกมส์ จัมและจิตรา มาเป็นที่ 1 และรองแชมป์ คือ ชินและกั้ง และตามด้วยที่สามคือ โอและหยกตามลำดับ ส่วนภาพแรกเป็นการแข่งขันรายการแดนซ์ วิทเดอะสตาร์ ในประเทศสหรัฐอเมริกา

การฝึกเป็นผู้นำและผู้ตามขณะเต้นรำ จะเป็นการฝึกฝนที่เป็นประโยชน์ในการทำงานในอนาคต เมื่อใดที่ต้องตาม และเมื่อใดที่ต้องนำ เราสามารถทำให้เป็นปกติได้ ซึ่งในขณะเดียวกันนี้ เราจะฝึกอย่างอื่น ไปได้ด้วยพร้อมๆกัน เช่น การแสดงความเคารพ การแสดงความมุ่งมั่น การใส่ใจต่อคู่เต้นรำ การระวังระไว และการพูดจาให้ความคิดเห็นขณะเต้นรำว่ารู้สึกหรือมีเรื่องต้องการปรึกษาก็ได้ อันจะนำไปสู่ทุกชะทาง สังคมที่กล่าวมาแล้วในบทที่ 7

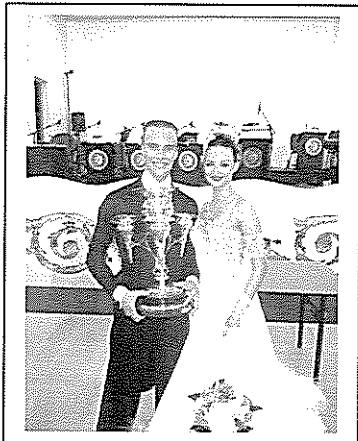
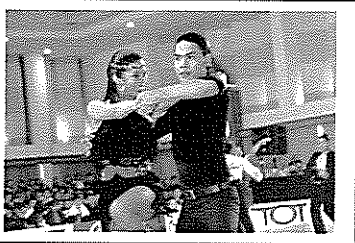
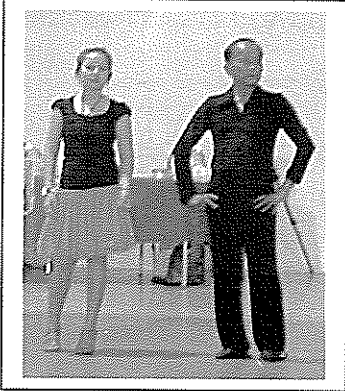




บทที่ 11. การเลือกคู่เต้นรำและการเลือกเพลง (Pairing and music selection)

เพื่อให้การเต้นรำมีประสิทธิภาพ เรามีกฎเกณฑ์ในการเลือกคู่หรือไม่ คำตอบคือ ไม่ควรมี เราควรจะเต้นกับใครก็ได้ เพราะในชีวิตจริงบางครั้งอาจจะเลือกอะไรไม่ได้เลย นั่นคือนักศึกษาควรมีคู่เต้นรำกับคนหลากหลายรูปแบบ เช่น เต้นกับผู้ที่สูงกว่ามากๆ เต้นกับผู้ที่เตี้ยกว่า เต้นกับผู้ที่สูงเท่ากัน แต่โดยปกติแล้วหากจะเลือกคู่เต้นรำเพื่อการแข่งขันแล้วละก็ ผู้ชายควรจะสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย เพื่อเป็นประโยชน์ ในการควบคุมเวลาหมุนหรือเปลี่ยนท่าที่ยากๆ อันจะทำให้ไม่มีปัญหาการใช้หัวไหล่เพื่อการเคลื่อนไหวหนัก

อนึ่ง สิ่งต่อไปนี้ไม่ควรจะนำมาใช้ในการเลือกคู่เลยคือ ความสวย ความหล่อ ความอ้วนความผอม



## บทที่ 12. การปรับทัศนคติอย่างจริงจัง (How to tame your attitude)

ท้ายนี้อยากจะฝากในฐานะครูผู้สอนหนังสือที่อยากเห็นศิษย์เมื่อจบไปแล้วเป็นคนที่มีคุณภาพของประเทศชาติก็ได้รับรวมข้อคิดแบบฉบับของตัวเองไว้ให้พวกเราได้เตือนตัวเองว่าตัวเราเกิดมาก็เหมือนๆกับคนอื่นไม่มีอะไรที่เราจะทำไม่ได้พยายามแพ้อะไรง่ายๆ ให้พยายามหาทางให้ได้ดังที่มีคำกล่าวให้ได้คิดเสมอว่า

“ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” “Where there's a will there's a way” และหากต้องการประสบความสำเร็จในการเรียน จนอาจจะได้เกียรติยศเช่นอาจารย์ ก็ขอให้ทำดังนี้

1. ต้องอ่านหนังสือก่อนเข้าห้องเรียนเสมอ จะอ่านตอนไหนก็ได้ เข้า ตู๋ เย็น หรือเวลาว่างก่อนจะถึงชั่วโมงดังกล่าว ทั้งนี้จะมีประโยชน์ในการติดตามเนื้อหาได้ทันประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ขณะเรียน
2. ต้องทบทวนบทเรียนเสมอ อาจจะมีการเขียนย่อความ หรือ วาดภาพที่ได้จากความเข้าใจส่วนตัวแล้วเก็บไว้สำหรับมาอ่านก่อนสอบอย่างเป็นระบบ ไม่ท่องจำอย่างเดียว
3. ขณะนั่งเรียน ต้องพยายามทำความเข้าใจที่อาจารย์สอนหากเป็นบรรยาย แล้วเขียนตามความเข้าใจของตัวเอง หาวิธีที่จะจดให้ทันอาจารย์ผู้สอนอย่างน้อย 80-90 เปอร์เซ็นต์ที่อาจารย์สอน
4. หาหนังสือที่เกี่ยวข้องมาอ่านเพิ่มเติม หรือขยายความรู้ความเข้าใจอีกเรื่องละ 3-5 เล่ม

สุดท้ายนี้ นักศึกษาควรฝึกการมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลต่างๆไป โดยควรที่จะ

1. เป็นคนดี be a good person
2. มีสำนึก Perceptible
3. ระลึกคุณพ่อแม่ Think of Parents' will
4. แห่เพื่อนด้วยใจ Stir friends with heart
5. ไหว้ด้วยความเคารพ Respectable manner
6. นบนอบแบบไทยๆ Thai ways
7. ไม่หยิ่งยโส Un-arrogant
8. โโมโหไม่เอา Anger free
9. มือเปล่าไม่เคย never empty hand ให้มีหนังสือหรืออย่างน้อยปากกาดินสอไว้เสมอ
10. เฉยเมื่อควร Keep quiet
11. ม่วนกับเพื่อนๆ Playful
12. เตือนตนตลอดไป ทั้งสิบสองข้อ Remind yourself about these 12 tips

I can assure that you will be just FINE and happy with your academic life.

### การเต้นรำประเภทละตินจังหวะ ชะ ชะ ช่า (Cha Cha)

การเต้นรำจังหวะชะ ชะ ช่า มีการพัฒนามาจากการเต้นรำชนิดหนึ่งที่เรียกว่า มัมโบ (Mambo) ที่ชาวเฮติเป็นผู้เริ่มต้นแล้วแพร่หลายไปยัง คิวบา และต่อมาเข้าประเทศสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 1950 (พ.ศ. 2493) โดยความเร็วของ จังหวะมัมโบจะประมาณสองเท่าของรุมบ้า (Rumba) และชะ ชะ ช่า (Cha cha cha) จะมีความเร็วประมาณสามเท่าของจังหวะมัมโบจึงทำให้ท่าทางที่ใช้ในการเต้นรำของทั้งสามมีความคล้ายกันอย่างมากการเต้นจังหวะชะ ชะ ช่า มีลักษณะเด่นคือการลงท้ายจังหวะด้วยชะ ชะ ช่า ทำให้จังหวะสนุกสนาน รื่นเริง และชวนให้หลงใหล เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ถ้าหนึ่งช่วงท่าหรือหนึ่งบาร์(Bar) จะมีการนับห้าครั้งในสี่ต่อห้องเพลง (4 Beats/measure; 26 – 34 measures/minute) โดยการจับคู่เต้นรำหลวมๆแต่นิ่งและไหลลื่น แต่ละห้องเพลงจะใส่จังหวะ เร็ว เร็ว เร็ว/และ เร็ว หรือ 1, 2, Cha/cha, Cha หรือ ที่นิยมนับในปัจจุบัน 2, 3, 4/&, 1 (Quick, quick, quick/and, quick)

ระดับของความยากง่าย ได้มีการแบ่งเป็นขั้นๆไว้ดังนี้ (Cha Cha International Latin Syllabus)

- A. ระดับง่ายที่สุดเป็นระดับเหรียญทองแดง (Bronze) ประกอบไปด้วยท่า (Figures)
  1. Alemana
  2. Basic in place (wk 5)
  3. Basic movement (wk 1)
  4. Closed hip twist
  5. Fan (wk 6)
  6. Fwd. & Bkwd. Runs
  7. Hand to hand (wk 4)
  8. Hockey stick (wk 6)
  9. Natural opening out movement ISTD
  10. Natural top
  11. New York (wk 2)
  12. Open basic
  13. Shoulder to shoulder: simple method ISTD
  14. Side step ISTD
  15. Spot turns (wk 3)
  16. Three cha cha chas ISTD (wk 6)
  17. Time steps
  18. Underarm turns IDTA

B. ระดับยากปานกลางเป็นระดับเหรียญเงิน (Silver) ประกอบไปด้วยท่า (Figures)

1. Aida ISTD
2. Curl ISTD
3. Open hip twist
4. Opening out from reverse top ISTD
5. Reverse top ISTD
6. Ronde chasse IDTA
7. Shoulder to shoulder IDTA: bronze
8. Spiral

C. ระดับที่ยากที่สุดเป็นระดับเหรียญทอง (Gold) ประกอบไปด้วยท่า (Figures)

1. Advanced hip twists
2. Cross basic IDTA: silver
3. Cuban breaks
4. Follow my leader ISTD
5. Foot changes
6. Hip twist spirals
7. Rope spinning ISTD
8. Split cuban breaks IDTA
9. Sweetheart ISTD
10. Turkish towel ISTD

หมายเหตุ

ISTD = Imperial Society of Teacher of Dancing

IDTA = International Dance Teachers Association

โดยการเดินเกือบทุกก้าวจะลงน้ำหนักเท้าจนแบนราบกับพื้นยกเว้นกรณีที่เป็นจังหวะเร็วเท่านั้นที่จะใช้ปลายเท้าเท่านั้นเพื่อให้เคลื่อนไหวได้ไหลลื่นยิ่งขึ้น การเคลื่อนไหวของสะโพกให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการเหวี่ยงสะโพกให้ไหวเกินความจำเป็นแต่จะไหวจากการส่งน้ำหนักจากเข่าและเท้าการลื่นไหลและไหวทั้งตัวไปตามจังหวะเสียงเพลงจึงเป็นเสน่ห์ของจังหวะ ชะ ชะ ซ่า จริงๆ

ในวันแรกของภาคปฏิบัติจะให้นักศึกษาได้เรียนรู้ท่าของจังหวะ ชะ ชะ ซ่า Basic Movement ซึ่งเป็นท่าพื้นฐานเบื้องต้นจริงๆที่ใช้เสมอไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันระดับใดก็ตาม และเป็นพื้นฐานนำไปสู่การเต้นรำในจังหวะนี้ในรูปแบบหรือท่าอื่นๆที่ยากขึ้น

ก. Basic Movement (ดูรูปข้างล่างประกอบ)

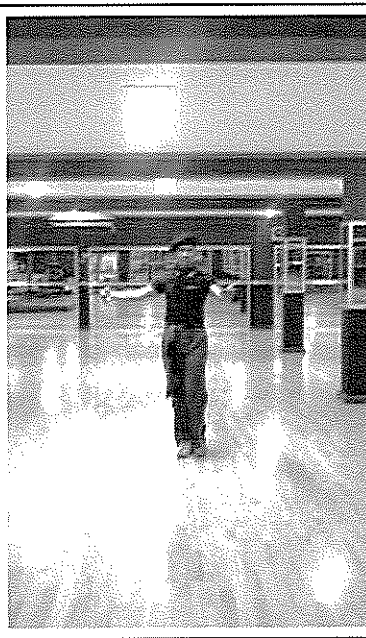
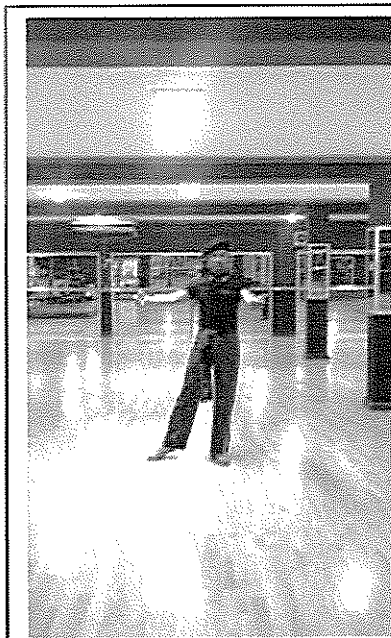
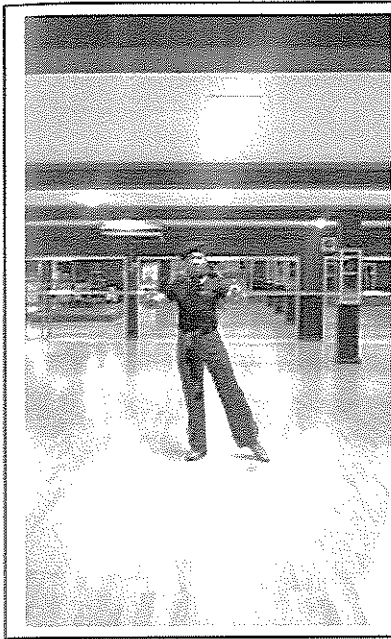
สำหรับท่าแรกให้เริ่มโดยยืนบนเท้าทั้งสองข้างแต่ให้น้ำหนักเกือบทั้งหมดอยู่ที่เท้าขวาสำหรับผู้ชาย และให้อยู่ที่เท้าซ้ายสำหรับผู้หญิง ผู้ชายคือผู้นำในการเดินรำเกือบทุกชนิดจึงเป็นผู้เริ่มก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เมื่อถ่าน้ำหนักไปที่เท้าซ้ายหมดให้นับสอง แล้วถ่าน้ำหนักกลับมาที่เท้าขวาพร้อมกับนับสาม ต่อจากนั้นให้ลากเท้าซ้ายเลียบเท้าขวาแล้วแยกไปด้านซ้ายตามรูป เมื่อน้ำหนักถ่าน้ำหนักไปที่เท้าซ้ายให้นับสี่ และเร่งจังหวะเร็วขึ้นเล็กน้อยพร้อมลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายแล้วถ่าน้ำหนักให้ลงเท้าขวาทั้งหมดนับ และสุดท้ายก้าวเท้าซ้าย ไปข้างซ้ายประมาณครึ่งก้าวและถ่าน้ำหนักลงเท้าซ้ายทั้งหมดพร้อมนับหนึ่ง นี้ถือว่าเป็นหนึ่งช่วงท่า

ต่อจากนั้นก็ทำในทางตรงกันข้ามในช่วงท่าที่สอง ก้าวเท้าขวาถอยหลังถ่าน้ำหนักให้ไปอยู่เท้าขวาพร้อมนับสอง ย้ายน้ำหนักจากเท้าขวาให้มาอยู่ที่เท้าซ้ายพร้อมกับนับสาม ลากเท้าขวาเลียบเท้าซ้าย แล้วแยกไปด้านขวาเล็กน้อยพร้อมกับนับสี่และถ่าน้ำหนักพร้อมๆกัน ลากเท้าซ้ายตามมาชิดเท้าขวาแล้ว ถ่าน้ำหนักให้ลงเท้าซ้ายทั้งหมดพร้อมนับ และ สุดท้ายก้าวเท้าขวาไปข้างขวาประมาณครึ่งก้าวถ่าน้ำหนักให้ลงเท้าขวาทั้งหมดพร้อมกับนับหนึ่งตามลำดับ รูปภาพการเคลื่อนที่ได้จากแผนภาพข้างล่างนี้ เพื่อให้เห็นว่าในหนึ่งห้องเพลงจะแบ่งออกเป็นสี่ห้องย่อย นับให้เห็นชัดขึ้น สองและสาม สี่และหนึ่งและ





๗. New York

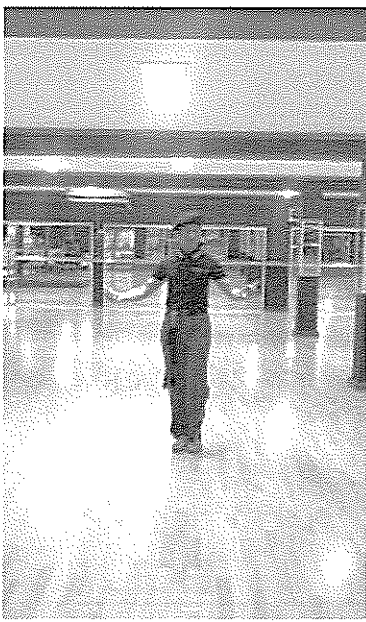
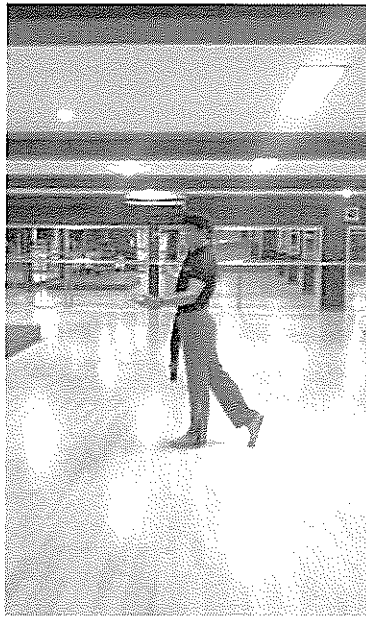
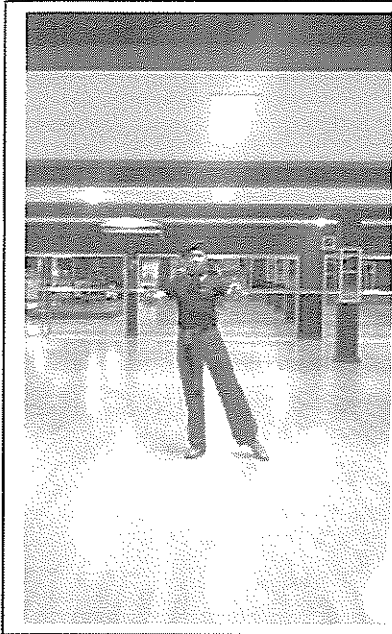


New York

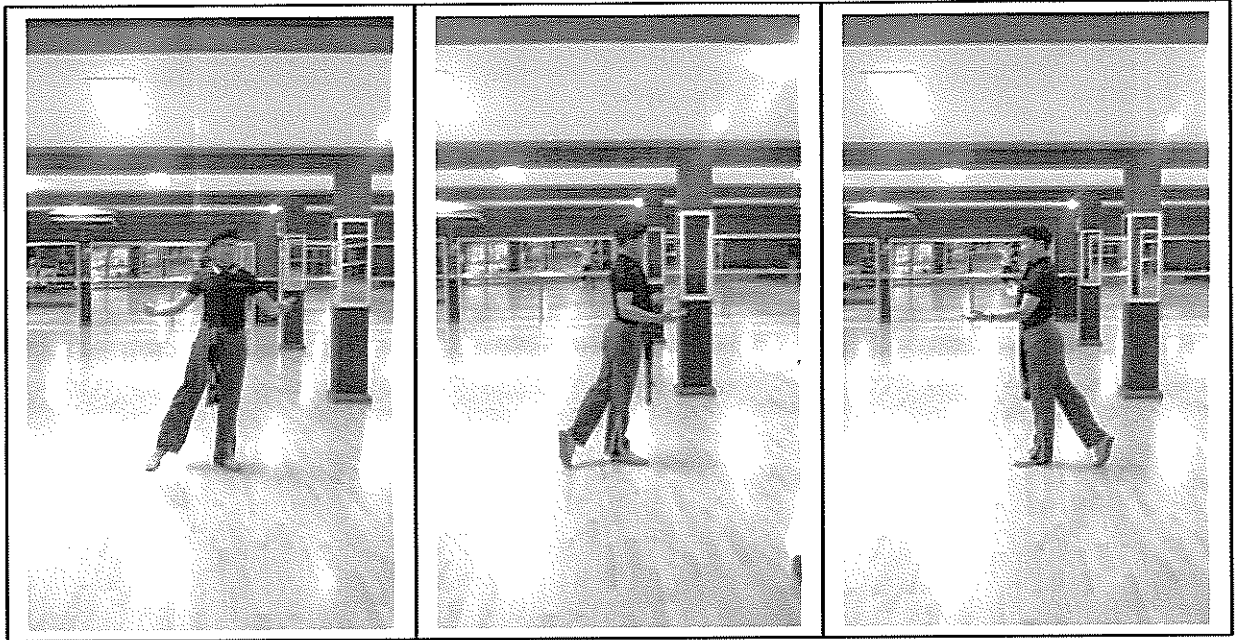




ค. Spot turn



Spot turn



4. Hand to hand



Hand to hand

