

แบบฝึกทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชุดที่ 1

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ



นายวีระศักดิ์ คงปล้อง

ตำแหน่ง ครูชำนาญการโรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 12

ประวัติกีฬาตะกร้อ

•• โดย...นายวีระศักดิ์ คงปลั่ง ••

ประวัติกีฬาทะกร้อ



ประวัติความเป็นมาของกีฬาทะกร้อ

กีฬาทะกร้อได้มีวิวัฒนาการมาจากการเล่นกีฬาทะกร้อของประเทศต่าง ๆ ในทวีปเอเชีย แอฟเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Southeast Asia) ซึ่งได้คิดดัดแปลงวิธีการเล่นโดยการผสมผสานกันระหว่างกีฬาทะกร้อข้ามตาข่ายของประเทศไทย กับกีฬาเซปัก รากา จาริ่ง (Sepak Raga Jaring) ของประเทศมาเลเซีย โดยสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งเอเชีย (Asian Sepaktakraw Federation : ASTAF) เป็นผู้กำหนดชื่อกีฬาทะกร้อขึ้นและประกาศใช้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ.2508 ได้มีการจัดการแข่งขันตั้งแต่ระดับโรงเรียนไปจนถึงการแข่งขันในระดับกีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian Games) และปัจจุบันได้พยายามผลักดันให้เป็นกีฬาสาธิตในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) เพื่อบรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) ในอนาคตต่อไป ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อมีหลายด้านด้วยกัน เช่น ทางด้านร่างกาย ทางด้านสติปัญญา ทางด้านจิตใจ ทางด้านอารมณ์และทางด้านสังคม เป็นต้น

โพธิ์สามต้น เวลาว่างพม่าได้นำตะกร้อมาเตะเล่นกัน พม่าได้เรียกตะกร้อนี้ว่า “ชินลง” ซึ่งแปลว่าตะกร้อหลวม ๆ โดยปกติการลอกหรือเลียนแบบหรือนำเอาของคนอื่นมาใช้ต้องคงรูปของสิ่งนั้นหรือคำนั้นไว้ ถ้าไทยเรานำเอาตะกร้อมาจากพม่าก็น่าจะเรียกตามพม่าให้มีส่วนใกล้เคียงบ้าง อาจจะเป็นชินลงหรือชินลองไม่น่าจะเรียกว่าตะกร้อ คุณแล้วเหตุผลที่ว่าพม่านำตะกร้อมาสู่ประเทศไทย ประเด็นนี้น่าจะตกไป ประเทศมาเลเซียเองก็ได้ประกาศว่าตะกร้อนั้นเป็นกีฬาของประเทศมาลายูเดิมและถือว่าเป็นกีฬาประจำชาติเรียกว่า “เซปักรากา” (Sepakraga) ความหมายของคำว่า Rega หมายถึง ตะกร้อ ซึ่งคำใกล้เคียงกับคำว่าตะกร้อของไทยแต่ตามเหตุผลว่าไทยจะเอากีฬาของมาลายูมาเล่นนั้นดูจะไม่น่าเป็นไปได้ เพราะจากเหตุผลดังต่อไปนี้

เหตุผลประการแรก จากนักประวัติศาสตร์ได้สำรวจแล้วว่า วิวัฒนาการการเจริญของมนุษย์แพร่อาณาเขตลงมาจากเหนือลงใต้ ไม่มีวิวัฒนาการที่จะแพร่จากใต้ขึ้นเหนือสังเกตจากการอพยพของเผ่าพันธุ์มนุษย์จะถอยร่นจากเหนือลงสู่ทางใต้เรื่อยมา ประเทศใหญ่ ๆ ที่เคยเจริญรุ่งเรืองในอดีตหรือก่อนศตวรรษก็มักจะเป็นประเทศอยู่ทางตอนเหนือแทบทั้งสิ้น ฉะนั้น ตะกร้อจะก่อกำเนิดจากประเทศมาเลเซียแล้วมานิยมเล่นในประเทศไทยย่อมจะเป็นไปไม่ได้

เหตุผลประการที่สอง ประเทศไทยและประเทศมาเลเซียนั้นตามหลักฐานประวัติศาสตร์ ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำเนิดขึ้นก่อนและเก่ากว่าประเทศมาเลเซีย ฉะนั้นความเจริญก็ยิ่งจะเจริญมากกว่าและวิวัฒนาการด้านต่าง ๆ ก็ย่อมจะดีกว่า จึงไม่น่าจะเป็นไปได้ว่าตะกร้อจะเกิดจากประเทศมาเลเซีย

เหตุผลประการที่สาม กีฬาเซปักกรากาของมาเลเซียที่เล่นอยู่ก็คือตะกร้อหวายเหมือนของไทยเช่นกัน จากข้อนี้ น่าจะบอกว่าอิทธิพลจากทางใต้ได้แพร่ขึ้นไปตอนเหนือก็จะขัดกับความเป็นจริงเพราะว่าทางใต้ของประเทศไทย คือ จังหวัดนราธิวาส ยะลาและปัตตานี ก็มีการเล่นตะกร้อเช่นกัน แต่ลักษณะของตะกร้อเป็นลักษณะเหมือนตะกร้อชนไก่คือใช้หนังวัวหรือหนังควาย ขนาดกว้าง 4 นิ้ว ยาว 8 นิ้ว พับสองให้ปลายต่อกันที่จุดกึ่งกลางพอดี แล้วตัดหนังขนาดพอที่จะผูกชนไก่ 10 – 12 ขน ซึ่งประเด็นนี้ไทยไม่ได้รับอิทธิพลจากประเทศมาเลเซีย

บุญยงค์ เกศเทศ (2539 : 13) ได้กล่าวถึงการเล่นตะกร้อว่าการเล่นตะกร้อในตอนแรก ๆ คงเตะส่งให้กันเพื่อไม่ให้ตกพื้นหรือช่วยกันเตะเลี้ยงรับส่งประคองไม่ให้ตกถึงพื้น เมื่อมีอันต้องตกถึงพื้นก็หิบบมาโยนเตะกันใหม่ โดยนิยมเตะกันเป็นวงซึ่งไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ต่อมาคงเห็นว่าเป็นระยะเวลานาน จึงได้เตะลูกกันสักครั้งหนึ่งจึงแยกออกเป็นหลายวง วงละประมาณ 3 – 8 คน ต่อมาได้มีการเล่นพลิกแพลง เตะตะกร้อลอดห่วงและเตะตะกร้อข้ามตาข่าย

กรมพลศึกษา (ม.ป.ป. 6-7) ได้กล่าวถึงประวัติกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายไว้ว่า เริ่มจาก นายผล ผลาสินธุ์ ได้ทดลองเตะตะกร้อข้ามตาข่ายเชือกซึ่งขึงไว้ตึง เมื่อครั้งที่ท่านเรียนอยู่ที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งความคิดท่านได้ดัดแปลงมาจากกีฬาแบดมินตัน ในระยะแรกไม่มีกติกาอะไรมาก เพียงแต่แบ่งคนเล่นออกเป็นสองข้างแล้วผลัดกันเตะข้ามเชือกที่ขึงไว้ ถ้าฝ่ายไหนรับไม่ได้ก็เสียคะแนน ต่อมาตะกร้อข้ามเชือกนิยมเล่นในหมู่นักศึกษาด้วยกัน จนกระทั่งได้จัดให้มีการแข่งขันกันภายในคณะ พ.ศ.2472 นายอิม ศรีหงษ์ หลวงสำเร็จ วรรณกิจ ขุนจรรยา วิทิตและ นายผล ผลาสินธุ์ ได้ร่วมกันคิดวิธีเล่นและกติกากีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายขึ้น โดยดัดแปลงมาจากกีฬาตะกร้อกับกีฬาแบดมินตัน และใช้จัดการแข่งขันภายในสมาคมกีฬาสยามเท่านั้น ปี พ.ศ.2476 สมาคมกีฬาสยามได้ร่างกฎ กติกา และจัดการแข่งขันกีฬาตะกร้อข้ามตาข่าย ประเภทประชาชนขึ้นเป็นครั้งแรก ซึ่งได้รับความสนใจและนิยมเล่นกันจากประชาชนทั่วไป

ปี พ.ศ.2479 กรมพลศึกษาได้ปรับปรุงกติกากีฬาตะกร้อข้ามตาข่าย โดยยึดถือกติกากีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายของสมาคมกีฬาสยามเป็นหลัก เพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายระหว่างโรงเรียนชายและได้ประกาศใช้อย่างเป็นทางการ ในปี พ.ศ. 2480

ปี พ.ศ. 2485 กีฬาตะกร้อได้ลดความนิยมลง เนื่องจากเกิดภาวะสงครามโลกครั้งที่ 2 หลังจากสงครามได้สงบลง ได้มีการฟื้นฟูและส่งเสริมกีฬาตะกร้อขึ้นมาอีกครั้ง โดยเฉพาะกีฬาตะกร้อลอดห่วงและกีฬาตะกร้อข้ามตาข่าย

ต่อมาปี พ.ศ. 2501 นักเรียนหลวงสุขุม นัยประดิษฐ์ ขณะนั้นดำรงตำแหน่งรองประธานคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ได้เป็นผู้คิดริเริ่มจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างชาติในกลุ่มประเทศแหลมทองขึ้นในลักษณะคล้ายคลึงกับกีฬาเอเชียนเกมส์ หรือกีฬาโอลิมปิก เพื่อยกระดับมาตรฐานการกีฬาของประเทศกลุ่มแหลมทองให้สูงขึ้น และต่อมาในระหว่างการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 3 ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ประเทศไทยนำแนวความคิดจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างชาติในกลุ่มประเทศแหลมทอง ไปปรึกษากับกลุ่มประเทศแหลมทองด้วยกัน ที่ประชุมเห็นชอบและมีมติให้จัดการแข่งขัน ใช้ชื่อการแข่งขันว่า การแข่งขันกีฬาแหลมทอง (The South East Asia Peninsular Games) และได้จัดการแข่งขันขึ้นครั้งแรกที่ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 12 - 17 ธันวาคม พ.ศ. 2502 ในการจัดการแข่งขันครั้งนี้ได้มีการปรึกษาหารือให้กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาสาริตไว้ด้วย

ปี พ.ศ.2502 ได้มีการแข่งขันกีฬาแหลมทอง (Seap Games) ครั้งที่ 1 หรือปัจจุบันเรียกว่า กีฬาซีเกมส์ (Sea games) ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ในครั้งนั้นยังไม่ได้บรรจุกีฬาตะกร้อเข้าในการแข่งขัน มีแต่นักกีฬาตะกร้อชาวเมียนมาร์ (พม่า) มาเล่นตะกร้อพลิกแพลงให้ชาวไทยได้ชม และในโอกาสเดียวกันสมาคมกีฬาไทย ได้เชิญนักกีฬาตะกร้อชาวเมียนมาร์ (พม่า) ไปชมการแข่งขันกีฬาตะกร้อลอดห่วงและตะกร้อข้ามตาข่าย จึงได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันและจะพยายามผลักดันกีฬาตะกร้อ ให้บรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งต่อไป

ปี พ.ศ. 2504 ได้มีการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 2 ประเทศเมียนมาร์ (พม่า) เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ในการจัดแข่งขันครั้งนั้นพม่าได้เชิญคณะกรรมการสมาคมกีฬาไทย นำนักกีฬาตะกร้อไทยไปสาธิตการเล่นกีฬาตะกร้อตามแบบของไทย ที่มหาวิทยาลัยย่างกุ้ง นักกีฬาตะกร้อไทยได้สาธิตการเล่นกีฬาตะกร้อหลายประเภท ได้รับความสนใจจากคณะกรรมการกีฬาแหลมทองของประเทศต่าง ๆ จึงได้ประชุมกันเพื่อที่จะเพิ่มกีฬาตะกร้อเข้าในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งต่อไป ที่ประชุมมีมติตกลงให้มีการแข่งขันกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายตามแบบของประเทศไทย แต่ประเทศมาเลเซีย ได้เสนอแนะกติกา และระเบียบการเล่นเพิ่มเติมตามแบบการเล่นกีฬาตะกร้อ

ของมาเลเซีย ที่มีชื่อเรียกว่า เซปัก รากา จารัง โดยเฉพาะวิธีการเล่นตะกร้อ และจำนวนครั้งในการเล่น ซึ่งลักษณะการเล่นตะกร้อของมาเลเซียจะมีผู้โยน โยนลูกตะกร้อให้ผู้เล่นคนอื่น เป็นผู้เตะลูกตะกร้อให้ข้ามตาข่าย และให้ผู้เล่นทั้ง 3 คนเล่นตะกร้อได้แต่ต้องไม่เกิน 3 ครั้ง ที่ประชุมยอมรับข้อเสนอของประเทสมาเลเซีย และมีมติตกลงให้มีการแข่งขันกีฬาตะกร้อ ในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 3 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ซึ่งประเทสมาเลเซียได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน โดยใช้กติกาผสมผสานกันระหว่างกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายของประเทศไทยกับกีฬาเซปัก รากา จารังของประเทสมาเลเซีย

ต่อมาประมาณกลางเดือนเมษายน พ.ศ.2508 สมาคมกีฬาไทยได้ประสานงานติดต่อกับสมาคมกีฬาของรัฐปีนัง ประเทสมาเลเซีย ให้มาสาธิตแข่งขันเซปัก รากา จารัง ตามแบบวิธีการเล่นตะกร้อของประเทสมาเลเซีย และร่วมแข่งขันการสาธิตกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายของประเทศไทย กับทีมนักกีฬาตะกร้อไทยที่สนามหลวง กรุงเทพมหานคร ผลการสาธิตแข่งขันเซปัก รากา จารัง ทีมรัฐปีนังชนะทีมไทย และการสาธิตแข่งขันกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายทีมไทยชนะทีมรัฐปีนัง ต่อมาสหพันธ์กีฬาแหลมทอง ได้ประชุมผู้แทนประเทศต่าง ๆ ในระหว่างการแข่งขันกีฬาแหลมทอง โดยมีผู้แทนจากประเทศไทย มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซียและลาวที่ประชุมตกลงกัน โดยใช้คำว่า **เซปัก (Sepak)** ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในภาษามาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซีย แปลว่า เตะ (Kick) และคำว่า **ตะกร้อ (Takraw)** เป็นคำที่ใช้ในภาษาไทย และภาษาลาว หมายความว่า ลูกบอลที่ใช้ถักหรือสาน รวมกันเรียกชื่อว่า **เซปักตะกร้อ (Sepaktakraw)** และสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งเอเชียได้ประกาศใช้ชื่ออย่างเป็นทางการตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ.2508 เป็นต้นมา

ปี พ.ศ. 2508 กีฬาตะกร้อเริ่มมีการแข่งขันในระดับนานาชาติ เป็นครั้งแรกในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 3 ที่กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทสมาเลเซีย ซึ่งต่อมากีฬาแหลมทองได้เปลี่ยนชื่อเป็นกีฬาซีเกมส์

ปี พ.ศ.2533 กีฬาตะกร้อบรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 11 ที่กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน เป็นครั้งแรก



ประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อ

การเล่นกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ผู้เล่นต้องใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ในการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับการเล่นกีฬานชนิดอื่น ๆ หรือการออกกำลังกายทั่วไป การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาตะกร้อมีนักเรียนค่าและประโยชน์ต่อผู้เล่นดังนี้

1. ประโยชน์ต่อร่างกาย

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- 1.2 ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
- 1.3 ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- 1.4 ช่วยในการจับถ่ายได้ดีและช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายได้ดี
- 1.5 ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น
- 1.6 ช่วยฝึกความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

2. ประโยชน์ทางด้านอารมณ์

- 2.1 ทำให้อารมณ์แจ่มใสสดชื่น
- 2.2 เป็นการฝึกควบคุมอารมณ์ในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน
- 2.3 เป็นการระบายออกของอารมณ์ที่ดีทางหนึ่ง
- 2.4 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์ หลังจากเรียนหรือทำงาน
- 2.5 ช่วยฝึกฝนให้มีอารมณ์มั่นคง

3. ประโยชน์ทางด้านสังคม

- 3.1 เป็นการได้พบปะสังสรรค์กัน
- 3.2 ช่วยให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 3.3 ฝึกฝนให้รู้จักเสียสละ

4. ประโยชน์ทางด้านจิตใจ

- 4.1 เป็นกิจกรรมสันทนาการที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทางที่ถูกที่ควร
- 4.2 ส่งเสริมให้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและให้มีไหวพริบดี
- 4.3 ทำให้เกิดความพึงพอใจในความสามารถของตน
- 4.4 ช่วยให้เกิดมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

5. ประโยชน์ทางทัศนคติ

- 5.1 ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น
- 5.2 ทำให้ผู้เล่น หรือนักกีฬามีน้ำใจเป็นนักกีฬา ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
รักความยุติธรรม
- 5.3 ทำให้ผู้เล่นหรือนักกีฬา เห็นนักเรียนค่าและประโยชน์ของกีฬาตะกร้อ

5.4 ทักษะที่ได้รับจากการฝึกซ้อม ช่วยให้นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางสันติทางการได้

5.5 แนวโน้มที่จะเป็นภัยหรือเป็นปัญหาแก่สังคมมีน้อยลง เพราะมีโอกาสได้แสดงออกทางกีฬา

จากที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่าการเล่นกีฬาตะกร้อมีประโยชน์ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และทัศนคติ คือ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ความอดทนความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นได้ดี อารมณ์มั่นคง ความสุขุมรอบคอบ การตัดสินใจที่ดี มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้



มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาตะกร้อ

เราคงได้เห็นและได้ยินจากโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ หรือสื่อต่าง ๆ บ่อยครั้งถึงการก่อเหตุทะเลาะวิวาท หรือความวุ่นวาย ในการแข่งขันกีฬาทั้งในและต่างประเทศ อาทิเช่น นักกีฬาชกต่อยกันเอง นักกีฬาต่อกรรมการผู้ตัดสิน นักกีฬาไม่เคารพและไม่เชื่อฟังการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน นักกีฬาประท้วงไม่ยอมแข่งขันต่อ ผู้ดูตะโกนด่าหรือขว้างสิ่งของใส่กรรมการผู้ตัดสินหรือนักกีฬา ผู้ดูทะเลาะวิวาทกันเอง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ย่อมแสดงให้เห็นว่านักกีฬาและผู้ดูไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาไม่มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี กรมวิชาการ (2529:42-43) ได้กล่าวถึงมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬา ที่ดี ไว้ดังนี้

1. ผู้เล่นที่ดี

- 1.1 ปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับและกติกาการเล่นโดยเคร่งครัด
- 1.2 เคารพและเชื่อฟังคำตัดสินของผู้ตัดสินและกรรมการในการแข่งขันตลอดเวลา
- 1.3 แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติกับผู้ร่วมเล่นทั้งฝ่ายตรงข้ามและฝ่ายเดียวกัน
- 1.4 เป็นผู้มีคุณสมบัติเรียบร้อยไม่แสดงอาการเย่อหยิ่ง จอหงอ โอ้อวด
- 1.5 เล่นด้วยชั้นเชิงในการเล่น ไม่ยั่วยุ ก่อกวน แกล้ง หรือเอาเปรียบคู่ต่อสู้ ถ้าหากมีการพลาดพลั้ง ก็ควรกล่าวคำขอโทษและให้อภัยซึ่งกันและกัน
- 1.6 เล่นตามความสามารถของตนเอง และรู้จักประมาณความสามารถของตนเอง
- 1.7 เมื่อชนะหรือแพ้ไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจมากเกินไป
- 1.8 เป็นผู้มีใจหนักแน่น อดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ อดกลั้นและควบคุมสติอารมณ์ได้
- 1.9 มีใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ช่วยเหลือเพื่อนร่วมเล่นด้วยกัน ทั้งฝ่ายเดียวกันและฝ่ายตรงข้าม
- 1.10 ยอมรับสภาพและผลของการเล่นด้วยความเต็มใจ และบริสุทธิ์ใจ

2. ผู้ดูที่ดี

- 2.1 ให้เกียรติกับกรรมการผู้ตัดสินและผู้เล่นทั้งสองฝ่าย
- 2.2 แสดงความยินดี เพื่อเป็นเกียรติด้วยการปรบมือให้แก่กรรมการผู้ตัดสินและผู้เล่นทั้งสองฝ่ายขณะลงสนาม
- 2.3 เคารพและยอมรับการตัดสินตลอดเวลาในการแข่งขันนั้น ๆ
- 2.4 มีความเห็นอกเห็นใจผู้เล่นทั้งสองฝ่าย โดยไม่โห่ร้องเมื่อมีการเล่นผิดพลาด ไม่ยั่วยุ ก่อกวนให้เกิดการบาดหมางกัน
- 2.5 ช่วยส่งเสริมให้กำลังใจแก่ผู้เล่นทั้งสองฝ่าย

2.6 เป็นผู้ที่มีความเชื่อและเลื่อมใสในอุดมการณ์ของการเล่นกีฬาอย่างแท้จริง
นอกจากนี้ นายชัยสวัสดิ์ ปัญญาปิง ได้สรุปมารยาทในการเล่นกีฬาตะกร้อไว้เป็นกลอน
ดังนี้

ไม่เยาะเย้ย	தாகถาง	วางท่าแบ่ง
เป็นนักร้อง	ในสนาม	เย้ยหยามหยัน
หนักนิกเบา	น้อยให้	อภัยกัน
สิ่งสำคัญ	คือน้ำ	ใจไม่ตรี
จึงได้ชื่อ	ว่าเลิศ	ประเสริฐศักดิ์
เป็นยอดนัก	กีฬา	กล้าศักดิ์ศรี
เป็นสัญลักษณ์	แห่งนัก	กีฬาดี
เป็นศักดิ์ศรี	แห่งเรา	ชาว..(.....)

จึงพอสรุปถึงมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาตะกร้อที่ดีได้ดังนี้

1. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและระเบียบการแข่งขัน
2. เคารพและเชื่อฟังการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน กรรมการผู้ชี้ขาด และกรรมการผู้กำกับเส้น
3. ไม่กระทำตนเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการเล่นของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม และต่อการตัดสินของ กรรมการตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน กรรมการผู้ชี้ขาด และกรรมการผู้กำกับเส้น
4. ให้เกียรติแก่เจ้าหน้าที่ นักกีฬาทั้งสองฝ่ายและผู้ดูทุกคน
5. ไม่กลั่นแกล้ง หรือขู่ข่ม หรือส่งเสียงรบกวนสมาธิผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
6. ขณะเล่นหากมีการกระทบกระทั่งกับผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามควรขอโทษ โดยการไหว้ หรือกล่าวคำว่าขอโทษ
7. ไม่เจตนาถ่วงเวลาหรือเอารัดเอาเปรียบผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เช่น ดึงเสื้อออกนอกกางเกง ดึงสายรองเท้า แกล้งเช็ดพื้นสนาม ฯลฯ
8. ไม่เหยียดหยาม หรือดูถูกความสามารถของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
9. การส่งลูกตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเริ่มเล่นหรือเสิร์ฟ ควรส่งลูกตะกร้อด้วยมือ ให้ลูกตะกร้อต้องลอดตาข่าย และตรงตำแหน่งผู้เล่นที่มีหน้าที่โยนลูกตะกร้อ
10. ให้กำลังใจหรือปลอบใจกับผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน เมื่อเล่นเสียหรือผิดพลาด โดยการสัมผัส มือหรือพูดให้กำลังใจ
11. แสดงความชื่นชม หรือชมเชยกับผู้เล่นฝ่ายเดียวกันหรือผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เมื่อเล่นได้ดี หรือได้รับชัยชนะ

12. ขอบคุณกรรมการผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสิน กรรมการผู้ชี้ขาด ผู้กำกับเส้น เจ้าหน้าที่และผู้ดูทุกคน เมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขัน



กติกาเซปักตะกร้อของสหพันธ์ตะกร้อนานาชาติ (ISTAF)

กติกาเซปักตะกร้อ คือ กฎหรือข้อบังคับการเล่นเซปักตะกร้อ นักกีฬาจะต้องเล่นหรือแข่งขันกฎหรือข้อบังคับที่กำหนดไว้ กติกาตะกร้อมีทั้งหมด 18 ข้อ ดังนี้

ข้อที่ 1 สนามแข่งขัน (THE COURT)

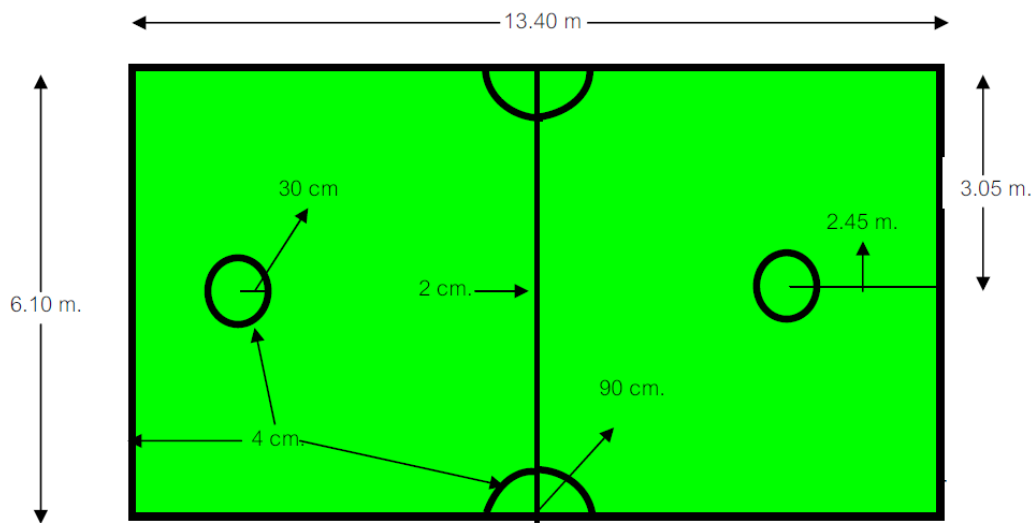
1. สนาม พื้นที่ของสนามมีความยาว 13.40 เมตร และกว้าง 6.10 เมตร จะต้องไม่มีสิ่งกีดขวางใด ๆ วัดจากพื้นสนามสูงขึ้น 8 เมตร (พื้นสนามไม่ควรเป็นสนามหญ้าหรือสนามทราย)

2. เส้นสนาม ขนาดของเส้นสนามทุกเส้นเป็นขอบเขตของสนามต้องไม่กว้างกว่า 4 เซนติเมตร ให้ตีเส้นจากขอบนอกเข้ามาในสนามและถือเป็นส่วนพื้นที่สนามแข่งขันด้วย เส้นเขตสนามทุกเส้นต้องห่างจากสิ่งกีดขวางอย่างน้อย 3 เมตร

3. เส้นกลาง มีขนาดความกว้างของเส้น 2 เซนติเมตร โดยจะแบ่งพื้นที่ของสนามออกเป็นด้านซ้ายและด้านขวาเท่า ๆ กัน

4. เส้นเสี้ยววงกลมมุมสนามของแต่ละด้านตรงเส้นกลาง ให้จุดศูนย์กลางอยู่ที่กึ่งกลางของเส้นกลางตัดกับเส้นขอบนอกของเส้นข้างเขียนเส้นเสี้ยววงกลมทั้งสองด้านรัศมี 90 เซนติเมตร ให้ตีเส้นขนาดความกว้าง 4 เซนติเมตร นอกเขตรัศมี 90 เซนติเมตร

5. วงกลมเสิร์ฟ ให้มีรัศมี 30 เซนติเมตร โดยวัดจากขอบด้านนอกเส้นหลังเข้าไปในสนามยาว 2.45 เมตร และวัดจากเส้นข้างเข้าไปในสนามยาว 3.05 เมตร ให้ตรงจุดตัดจากเส้นหลังและเส้นข้างเป็นจุดศูนย์กลางให้เขียนเส้นวงกลมขนาดความกว้าง 4 เซนติเมตร นอกเขตรัศมี 30 เซนติเมตร



ภาพที่ 1 แสดงภาพสนามสำหรับการแข่งขันกีฬาสเกตบอร์ด
(ที่มา : เฉลิม ชัยวัชรารักษ์ และคณะ. 2554 : 1)

ข้อที่ 2 เสา (THE POST)

1. เสามีความสูง 1.55 เมตรสำหรับผู้ชายและ 1.45 เมตรสำหรับผู้หญิง เสาให้ตั้งอยู่อย่างมั่นคงพอที่จะทำให้ตาข่ายตึงได้โดยเสาต้องทำจากวัสดุที่มีความแข็งแรงและรัศมีไม่เกิน 4 เซนติเมตร

2. ตำแหน่งของเสา ให้ตั้งหรือวางไว้อย่างมั่นคงนอกสนามตรงกับแนวเส้นกลางห่างจากเส้นข้าง 30 เซนติเมตร

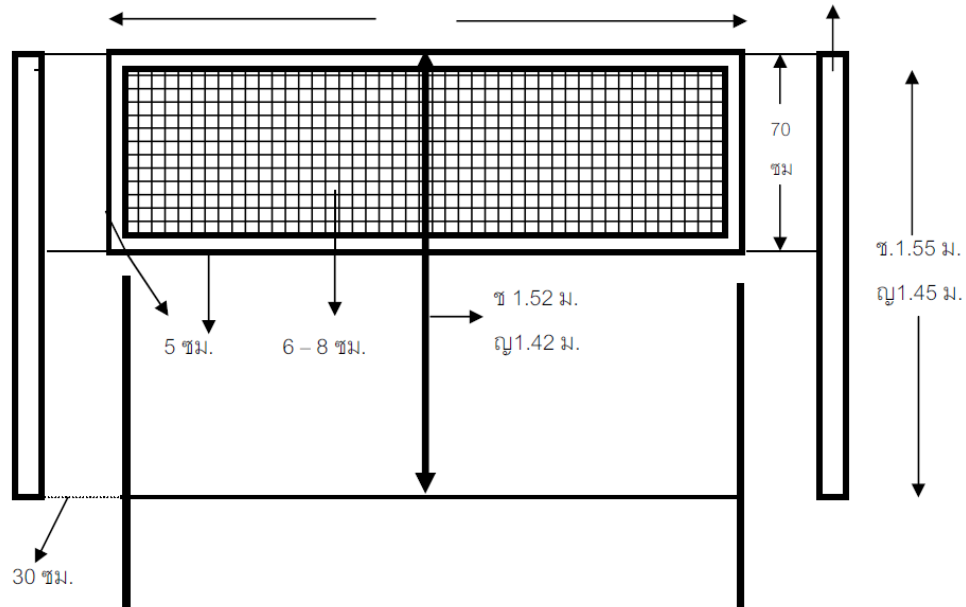
ข้อที่ 3 ตาข่าย (THE NET)

1. ตาข่ายให้ทำด้วยเชือกอย่างดีหรือไนลอนมีรูตาข่ายขนาดกว้าง 6-8 เซนติเมตร

2. ตาข่ายเมื่อจึงตึงอยู่เหนือเส้นกลางมีขนาดความกว้างของพื้นตาข่าย 70 เซนติเมตรและความยาวไม่น้อยกว่า 6.10 เมตร

3. แถบข้างตาข่าย ตรงปลายทั้งสองด้านของตาข่ายให้มีแถบขนาดความกว้าง 5 เซนติเมตร ติดตั้งตรงอยู่เหนือแนวเส้นข้างและถือเป็นส่วนหนึ่งของตาข่ายตาข่ายให้มีแถบขนาดความกว้าง 5 เซนติเมตร ทั้งด้านบนและด้านล่างโดยมีเชือกธรรมดาหรือไนลอนอย่างดีร้อยผ่านแถบ สามารถจึงตาข่ายให้ตึงเสมอระดับความสูงของเสาได้

5. ความสูงของตาข่ายวัดจากพื้นถึงขอบบนของตาข่ายถึงกลางสนามมีความสูง 1.52 เมตรสำหรับผู้ชาย และ 1.42 เมตรสำหรับผู้หญิง ในขณะที่บริเวณหัวเสามีความสูง 1.55 เมตรสำหรับผู้ชาย และ 1.45 เมตร สำหรับผู้หญิง



ภาพที่ 2 แสดงภาพสนามสำหรับการแข่งขันกีฬาสก๊อต
(ที่มา : เฉลิม ชัยวัชรารักษ์ และคณะ. 2554 : 2)

ข้อที่ 4 ลูกตะกร้อ (THE SEPAKTAKRAW BALL)

1. ลูกตะกร้อแต่เดิมทำด้วยหวายมีลักษณะเป็นลูกทรงกลมปัจจุบันทำด้วยใยสังเคราะห์ ลักษณะเป็นชั้นเดียว
2. ลูกตะกร้อที่ไม่ได้เคลือบด้วยยางสังเคราะห์ต้องมีลักษณะดังนี้
 - 2.1 มี 12 รู
 - 2.2 มีจุดตัดไขว้ 20 จุด
 - 2.3 มีขนาดของเส้นรอบวง 41 – 43 เซนติเมตรสำหรับผู้ชาย และ 42 – 44 เซนติเมตร สำหรับผู้หญิง
 - 2.4 มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 170 – 180 กรัมสำหรับผู้ชาย และ 150 - 160 กรัม สำหรับผู้หญิง

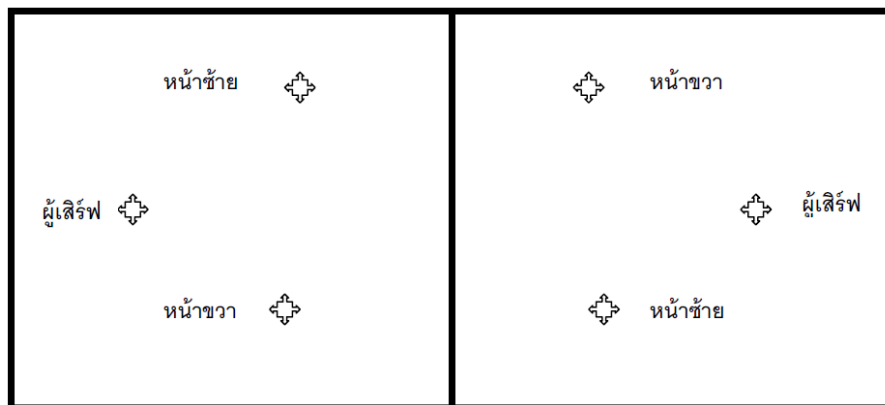
3. ลูกตะกร้ออาจมีสีเดียวหรือหลายสีหรือใช้สีสะท้อนแสงก็ได้แต่จะต้องไม่เป็นสีที่ทำให้จับความสามารถของผู้เล่นลดลง

4. ลูกตะกร้ออาจทำด้วยยางสังเคราะห์หรือเคลือบด้วยวัสดุที่มีความคงทนเพื่อให้มีความอ่อนนุ่มต่อการกระทบกับร่างกายของผู้เล่น ลักษณะของวัสดุและวิธีการผลิตลูกตะกร้อหรือการเคลือบลูกตะกร้อด้วยยางหรือวัสดุที่อ่อนนุ่มต้องได้รับการรับรองมาตรฐานจากสหพันธ์ (ISTAF) ก่อนการใช้ในการแข่งขัน

5. รายการแข่งขันระดับโลก นานาชาติและการแข่งขันระดับภูมิภาคที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์ (ISTAF) รวมทั้งในการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ เวลด์เกมส์ กีฬาเครือจักรภพ เอเชียเกมส์และซีเกมส์ต้องใช้ลูกตะกร้อที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์ (ISTAF)

ข้อที่ 5 ผู้เล่น (THE PLAYERS)

1. การแข่งขันมี 2 ทีม ประกอบด้วยผู้เล่นฝ่ายละ 3 คน
2. ผู้เล่นคนหนึ่งในสามคนจะเป็นผู้เสิร์ฟและอยู่ด้านหลังเรียกว่า “เตกองหรือผู้เสิร์ฟ” (TEKONG OR SERVER)
3. ผู้เล่นอีกสองคนอยู่ด้านหน้าโดยคนหนึ่งจะอยู่ด้านซ้ายและอีกคนหนึ่งจะอยู่ด้านขวาคนที่อยู่ด้านซ้ายเรียกว่า “หน้าซ้าย” (LEFT INSIDE) และคนที่อยู่ด้านขวาเรียกว่า “หน้าขวา” (RIGHT INSIDE)



ภาพที่ 3 แสดงภาพสนามสำหรับการแข่งขันกีฬาสเกตบอร์ด

(ที่มา : เกลิม ชัยวัชรารักษ์ และคณะ. 2554 : 4)

4. ประเภททีมชุด

4.1 แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่นอย่างน้อย 9 คน และไม่เกิน 12 คน (3 ทีม ผู้เล่นทีมละ 3 คน สำรอง 3 คน) ผู้เล่นแต่ละคนต้องลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันทุกครั้ง แต่ละทีมจะมีผู้เล่นที่ลงทะเบียนเป็นผู้เล่นสำรองได้ไม่เกิน 3 คน และอนุญาตให้ผู้เล่นสำรองเปลี่ยนตัวลงแข่งขันได้ได้เพียงทีมใดทีมหนึ่งเท่านั้น

4.2 ก่อนการแข่งขันแต่ละทีมต้องมีผู้เล่นที่ขึ้นทะเบียนอย่างน้อย 9 คน พร้อมทั้งจะลงแข่งขันในสนามแข่งขัน

4.3 ทีมใดมีผู้เล่นน้อยกว่า 9 คน จะไม่อนุญาตให้เข้าแข่งขันและถือว่าถูกปรับเป็นแพ้ในการแข่งขัน

5. ประเภททีมเดี่ยว

5.1 แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่นอย่างน้อย 3 คน และไม่เกิน 5 คน (1 ทีมมีผู้เล่น 3 คน สำรอง 2 คน) ผู้เล่นทุกคนต้องลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันทุกครั้ง

5.2 ก่อนการแข่งขันแต่ละทีมต้องมีผู้เล่นที่ขึ้นทะเบียนอย่างน้อย 3 คน พร้อมทั้งจะลงแข่งขันในสนามแข่งขัน

5.3 ในระหว่างการแข่งขัน ทีมใดมีผู้เล่นน้อยกว่า 3 คน ในสนามแข่งขันจะไม่อนุญาตให้ทำการแข่งขันและถูกปรับเป็นฝ่ายแพ้ในการแข่งขัน

ข้อที่ 6 เครื่องแต่งกายของผู้เล่น (PLAYER 'S ATTIRE)

1. อุปกรณ์ที่ผู้เล่นใช้ต้องเหมาะสมกับการเล่นเซปักตะกร้อ อุปกรณ์ใดที่ออกแบบเพื่อเพิ่มหรือลดความเร็วของลูกตะกร้อ เพิ่มความสูงของผู้เล่นหรือการเคลื่อนไหวหรือให้เกิดความได้เปรียบใด ๆ หรืออาจเป็นอันตรายต่อตัวผู้เล่นและคู่แข่งจะไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้

2. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสับสนหรือเกิดการขัดแย้งโดยไม่จำเป็นทั้งสองทีมที่เข้าแข่งขันต้องใช้เสื้อสีต่างกัน

3. แต่ละทีมต้องมีชุดแข่งขันอย่างน้อย 2 ชุด เป็นสีอ่อนและสีเข้ม หากทั้งสองทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันใช้เสื้อสีเดียวกัน ทีมเจ้าบ้านต้องเปลี่ยนสีเสื้อทีมในกรณีสนามกลางทีมที่มีชื่อแรกในโปรแกรมการแข่งขันต้องเปลี่ยนสีเสื้อทีม

4. เครื่องแต่งกายของผู้เล่นประกอบด้วย เสื้อยืดคอปกหรือคอกลมแขนสั้น กางเกงขาสั้น ถุงเท้าและรองเท้าพื้นยางไม่มีส้น ส่วนต่าง ๆ ของเครื่องแต่งกายของผู้เล่นถือเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายและชายเสื้อต้องอยู่ในกางเกงตลอดเวลา ในกรณีที่อากาศหนาวอนุญาตให้ผู้เล่นสวมชุดวอร์มทำการแข่งขัน

5. เสื้อของผู้เล่นทุกคนจะต้องติดหมายเลขทั้งด้านหน้าและด้านหลังและผู้เล่นแต่ละคนต้องใช้หมายเลขประจำนั้นตลอดการแข่งขันให้แต่ละทีมใช้หมายเลข 1- 36 เท่านั้น สำหรับขนาดของหมายเลขด้านหลังสูงไม่น้อยกว่า 19 เซนติเมตร และด้านหน้าสูงไม่น้อยกว่า 10 เซนติเมตร (ตรงกลางหน้าอก) เสื้อทีมต้องมีชื่อของผู้เล่นอยู่เหนือหมายเลขด้านหลังเสื้อและมีขนาดใหญ่ที่สามารถมองเห็นได้จากทางโทรทัศน์ ห้ามไม่ให้มีตราสัญลักษณ์อื่น ๆ ที่ไม่ใช่สัญลักษณ์ของผู้ผลิตเสื้อปรากฏอยู่บนเสื้อของผู้เล่นโดยเด็ดขาด ยกเว้นเสื้อทีมอาจมีสัญลักษณ์ของผู้สนับสนุนที่ด้านหน้าของเสื้อทีมโดยให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการแข่งขัน

6. หัวหน้าทีมต้องสวมปลอกแขนที่ด้านซ้ายของแขนเสื้อและให้สีต่างจากสีเสื้อของผู้เล่น

7. เครื่องแต่งกายอื่นใดที่ไม่ได้ระบุไว้ในกติกานี้ต้องได้รับการรับรองจากกรรมการเทคนิคของสหพันธ์ (ISTAF) ก่อน

ข้อที่ 7 การเปลี่ยนตัวผู้เล่น (SUBSTITUTION)

1. ในทีมชุดผู้เล่นแต่ละคนที่ลงแข่งขันในทีมใดแล้วจะไม่มีการแข่งขันซ้ำในทีมอื่นอีก
2. การเปลี่ยนตัวผู้เล่นจะกระทำในเวลาใดก็ได้โดยผู้จัดการทีมยื่นขอต่อกรรมการผู้ชี้ขาด (Official Referee) เมื่อลูกตะกร้อไม่ได้อยู่ในการเล่น
3. ประเภททีมเดียวในการแข่งขันแต่ละครั้งให้แต่ละทีมมีผู้เล่นสำรองได้ไม่เกิน 2 คน นอกเหนือจากผู้เล่น 3 คนที่เริ่มเล่นในสนามและสามารถทำการเปลี่ยนตัวได้ไม่เกิน 2 ครั้งในแต่ละเซต ประเภททีมชุดในการแข่งขันแต่ละครั้งให้แต่ละทีมเดียวเปลี่ยนตัวผู้เล่นสำรองได้ไม่เกิน 1 คน นอกเหนือจากผู้เล่น 3 คนที่เริ่มเล่นในสนามและสามารถทำการเปลี่ยนตัวได้ไม่เกิน 2 ครั้งในแต่ละเซต

การเปลี่ยนตัวทุกครั้งให้อยู่ในอำนาจหน้าที่ของกรรมการประจำสนาม (Court Referee) และให้กระทำที่ด้านข้างของสนามโดยให้อยู่ในสายตาของผู้ตัดสิน (Match Referee) การเปลี่ยนตัวสามารถกระทำได้ในระหว่างการแข่งขันเมื่อลูกตะกร้อไม่ได้อยู่ในการเล่นหรือในทันทีที่เริ่มการแข่งขันในแต่ละเซตการเปลี่ยนตัวสามารถเปลี่ยนตัวได้ 1 คนหรือ 2 คนพร้อมกันในเวลาเดียวกันสำหรับประเภททีมเดียวเท่านั้น (เปลี่ยน 2 คนพร้อมกันให้นับเป็นสองครั้ง)

ก่อนการแข่งขันในเซตใหม่ทีมใดมีการเปลี่ยนตัวในการพักระหว่างเซตให้ถือเป็น การเปลี่ยนตัวในเซตใหม่

4. ถ้ามีผู้เล่นเกิดการบาดเจ็บและไม่สามารถทำการแข่งขันต่อไปได้ อนุญาตให้ทีมนั้น ทำการเปลี่ยนตัวผู้เล่นถ้ายังไม่ได้ใช้สิทธิในการเปลี่ยนตัวแต่ถ้ามีการเปลี่ยนตัวครบ 2 ครั้ง ในเซตนั้นแล้ว การแข่งขันจะยุติลงและทีมดังกล่าวจะถูกปรับให้เป็นแพ้ในการแข่งขัน

5. ถ้าผู้เล่นได้รับบัตรแดงจะถูกลงโทษให้ออกจากการแข่งขัน อนุญาตให้ทีมนั้นทำ การเปลี่ยนตัวผู้เล่นถ้ายังไม่ได้ใช้สิทธิในการเปลี่ยนตัว แต่ถ้ามีการเปลี่ยนตัวผู้เล่นครบ 2 ครั้ง ในเซตนั้นแล้วการแข่งขันจะยุติลงและทีมดังกล่าวจะถูกปรับให้เป็นแพ้ในการแข่งขัน

6. มีผู้เล่นน้อยกว่า 3 คน การแข่งขันจะยุติลงและทีมดังกล่าวจะถูกปรับให้เป็นแพ้ ในการแข่งขัน

ข้อที่ 8 การเสี่ยงและการอบอุ่นร่างกาย (THE TOSS OF COIN AND WARM UP)

1. ก่อนเริ่มการแข่งขัน กรรมการประจำสนาม (Court Referee) จะทำการเสี่ยงโดยใช้ เหรียญหรือวัตถุกลมแบนต่อหน้าหัวหน้าทีมฝ่ายที่ชนะการเสี่ยงจะได้สิทธิเลือก “แดน” หรือเลือก “เสิร์ฟ” ผู้แพ้การเสี่ยงต้องเลือกสิทธิที่เหลือและทั้งสองทีมต้องปฏิบัติตามคำสั่งของกรรมการ ประจำสนาม (Court Referee)

2. ทีมที่ชนะการเสี่ยงจะต้องอบอุ่นร่างกายก่อนเป็นระยะเวลา 2 นาที ในสนามด้วย ลูกตะกร้อที่ใช้ในการแข่งขันและตามด้วยทีมที่แพ้การเสี่ยงโดยอนุญาตให้มีบุคคลในสนาม 5 คน เท่านั้น

ข้อที่ 9 ตำแหน่งของผู้เล่นระหว่างการส่งลูก (POSITION OF PLAYERS DURING SERVICE)

1. เมื่อเริ่มเล่นผู้เล่นทั้งสองทีมต้องยืนอยู่ในที่ที่กำหนดไว้ในแดนของตนในลักษณะ เตรียมพร้อม

2. ผู้เสิร์ฟต้องวางเท้าข้างหนึ่งอยู่ในวงกลมเสิร์ฟ

3. ผู้เล่นด้านหน้าทั้งสองคนของฝ่ายเสิร์ฟต้องยืนในเสี้ยววงกลมของตนเอง

4. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามหรือฝ่ายรับจะยืนอยู่ที่ใดก็ได้ในแดนของตนเอง

ข้อที่ 10 การเริ่มเล่นและการส่งลูก (THE START OF PLAY AND SERVICE)

1. การแข่งขันจะถูกดำเนินการโดยผู้ตัดสิน (Match Referee) หนึ่งคนโดยอยู่ในตำแหน่งด้านหนึ่งของปลายตาข่าย ผู้ช่วยผู้ตัดสิน (Assistant Match Referee) หนึ่งคนอยู่ตรงกันข้ามกับผู้ตัดสิน กรรมการประจำสนาม (Court Referee) หนึ่งคนอยู่ด้านหลังผู้ตัดสิน ผู้กำกับเส้น (Linesman) สองคนโดยคนหนึ่งอยู่ทางเส้นข้างด้านขวามือของผู้ตัดสินและอีกคนหนึ่งอยู่ทางเส้นข้างด้านขวามือของผู้ช่วยผู้ตัดสิน ผู้ตัดสินจะได้รับความช่วยเหลือจากกรรมการผู้ชี้ขาด (Official Referee) ที่อยู่นอกสนามทีมที่ได้เสิร์ฟก่อนจะเสิร์ฟติดต่อกัน 3 ครั้งในขณะที่อีกทีมหนึ่งก็จะได้สิทธิการเสิร์ฟในลักษณะเดียวกัน หลังจากนั้นให้สลับกันเสิร์ฟทุก ๆ 3 คะแนน ไม่ว่าฝ่ายใดจะได้คะแนนหรือเสียคะแนน

การคิดส์เมื่อทั้งสองทีมทำคะแนนได้เท่ากันที่ 14 – 14 การเสิร์ฟจะสลับกันทุกคะแนน ทีมที่เป็นฝ่ายรับจากการเริ่มเล่นในเซตใดก็ตามจะเป็นฝ่ายเริ่มเสิร์ฟก่อนในเซตต่อไปและจะต้องเปลี่ยนแดนก่อนเริ่มการแข่งขันในแต่ละเซต

2. ผู้ส่งลูกต้องโยนลูกตะกร้อเมื่อผู้ตัดสินขานคะแนนหากผู้ส่งลูกโยนลูกตะกร้อก่อนที่ ผู้ตัดสินขานคะแนน ผู้ตัดสินต้องดักเตือนและให้โยนใหม่หากกระทำซ้ำดังที่กล่าวอีกจะตัดสินว่า “เสีย” (Fault)

3. ระหว่างการเสิร์ฟทันทีที่ผู้เสิร์ฟใช้เท้าเตะลูกตะกร้อจะอนุญาตให้ผู้เล่นทุกเคลื่อนที่ได้ในแดนของตน

4. การเสิร์ฟที่ถูกต้องคือลูกตะกร้อจะต้องข้ามตาข่าย ไม่ว่าลูกตะกร้อนั้นจะสัมผัสตาข่ายหรือไม่ก็ตามและได้ตกลงในแดนหรือขอบเขตของสนามฝ่ายตรงข้าม

5. ในระบบการแข่งขันแบบแพ้คัดออก ไม่จำเป็นต้องแข่งขันในทีมที่ 3 เมื่อมีผลการแข่งขันแพ้ – ชนะเกิดขึ้นแล้ว

6. ในระบบการแข่งขันแบบพบกันหมดถือเป็นข้อบังคับสำหรับทุกทีมต้องแข่งขันครบทั้ง 3 ทีม

ข้อที่ 11 การผิดกติกา (FAULTS)

1. ผู้เล่นฝ่ายเสิร์ฟ ระหว่างการเสิร์ฟลูก (The Serving Side During Service)

1.1 ภายหลังจากที่ผู้ตัดสินขานคะแนนแล้วผู้เล่นหน้าที่ทำหน้าที่โยนลูกกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดกับลูกตะกร้อ เช่น โยนลูกเล่น เตะลูกเล่น โยนลูกให้ผู้เล่นหน้าอีกคนหนึ่ง เป็นต้น

1.2 ผู้เล่นหน้าคนใดยกเท้าหรือเหยียบเส้นข้างหรือเส้นกลางหรือข้ามเส้นหรือส่วน
หนึ่งของร่างกายสัมผัสตาข่ายขณะที่โยนส่งลูก

1.3 ผู้เสิร์ฟกระโดดเสิร์ฟในขณะที่เตะลูกหรือเท้าหลักที่เตะพื้นเหยียบเส้นวงกลม
ก่อนและระหว่างการส่งลูก

1.4 ผู้เสิร์ฟไม่ได้เตะลูกที่ผู้โยนโยนไปให้เพื่อการเสิร์ฟ

1.5 ลูกตะกร้อถูกผู้เล่นคนอื่นภายในทีมก่อนข้ามไปยังพื้นที่ฝ่ายตรงข้าม

1.6 ลูกตะกร้อข้ามตาข่ายแต่ตกลงนอกเขตสนาม

1.7 ลูกตะกร้อไม่ข้ามไปยังฝ่ายตรงข้าม

1.8 ผู้เล่นใช้มือข้างหนึ่งข้างใดหรือทั้งสองข้างหรือส่วนอื่นของแขนเพื่อช่วยในการ
เตะลูก แม้มือหรือแขนไม่ได้สัมผัสลูกตะกร้อโดยตรงแต่สัมผัสสิ่งหนึ่งสิ่งใดในขณะที่กระทำ
การดังกล่าว

1.9 ผู้ส่งลูกโยนลูกตะกร้อก่อนที่กรรมการผู้ตัดสินจะนับเป็นครั้งที่สองหรือ
ครั้งต่อไปในการแข่งขัน

2. ฝ่ายเสิร์ฟและฝ่ายรับในระหว่างการเสิร์ฟ (Serving And Receiving Side During
Service)

2.1 กระทำการในลักษณะทำให้เสียสมาธิหรือส่งเสียงรบกวนหรือตะโกนไปยัง
ฝ่ายตรงข้าม

3. สำหรับผู้เล่นทั้งสองฝ่ายระหว่างการแข่งขัน (For Both Side During The Game)

3.1 ผู้เล่นสัมผัสลูกตะกร้อในแดนฝ่ายตรงข้าม

3.2 ส่วนหนึ่งของร่างกายผู้เล่นล้ำไปในแดนฝ่ายตรงข้ามไม่ว่าจะเป็น
ด้านบนหรือด้านล่างของตาข่าย ยกเว้นระหว่างการเล่นลูกต่อเนื่อง (Follow Through)

3.3 เล่นลูกเกิน 3 ครั้งติดต่อกัน

3.4 ลูกตะกร้อสัมผัสแขน

3.5 หยัดลูกหรือยัดลูกตะกร้อไว้ใต้แขนหรือระหว่างขาหรือร่างกาย

3.6 ส่วนหนึ่งของร่างกายผู้เล่นหรืออุปกรณ์ เช่น รองเท้า เสื้อ ผ้าพันศีรษะ
สัมผัสตาข่ายหรือเสาตาข่ายหรือเก้าอี้กรรมการผู้ตัดสินหรือตกลงในแดนฝ่ายตรงข้าม

3.7 ลูกตะกร้อถูกเพดาน หลังกา ผนังหรือวัตถุสิ่งกีดขวางอื่นใด

3.8 ผู้เล่นคนใดใช้อุปกรณ์หรือสิ่งกีดขวางภายนอกอื่นใดเพื่อช่วยในการเตะ

ข้อที่ 12 การนับคะแนน (SCORING SYSTEM)

1. ผู้เล่นฝ่ายเสิร์ฟหรือฝ่ายรับทำผิดกติกา (Fault) ฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนน
2. การชนะในแต่ละเซตผู้เล่นจะต้องทำคะแนนได้ 15 คะแนน จึงจะถือว่าชนะในการแข่งขันครั้งนั้น ในกรณีแต่ละทีมมีคะแนนเท่ากัน 14-14 ผู้เล่นจะต้องมีคะแนนนำที่ต่างกัน 2 คะแนน และสูงสุดไม่เกิน 17 คะแนน เมื่อคะแนนเท่ากัน 14-14 ผู้ตัดสินต้องขานว่า “คิวส์คู่ไม่เกิน 17 คะแนน” (Setting up to 17 points)
3. ประเภททีมเดี่ยวการแข่งขันต้องชนะกัน 3 ใน 5 เซต มีการพักระหว่างเซต 2 นาที และเรียกแต่ละเซตว่าเซตที่หนึ่ง เซตที่สอง เซตที่สาม เซตที่สี่และเซตที่ห้า ประเภททีมชุดการแข่งขันต้องชนะกัน 2 ใน 3 เซต มีการพักระหว่างเซต 2 นาที และเรียกแต่ละเซตว่าเซตที่หนึ่ง เซตที่สองและเซตที่สาม
4. ก่อนเริ่มการแข่งขันในเซตที่ห้าในประเภททีมเดี่ยวและเซตที่สามในประเภททีมชุดให้ผู้ตัดสินกระทำการเสี่ยงโดยใช้เหรียญหรือวัตถุกลมแบนฝ่ายที่ชนะการเสี่ยงจะเป็นฝ่ายที่เริ่มเสิร์ฟก่อนเมื่อทีมใดทีมหนึ่งทำคะแนนได้ถึง 8 คะแนนจะต้องทำการเปลี่ยนแดน

ข้อที่ 13 การขอเวลานอก (TIME - OUT)

1. แต่ละทีมสามารถขอเวลานอกได้ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 นาที ต่อเซต การขอเวลานอกให้ขอโดยผู้จัดการทีมหรือผู้ฝึกสอน เมื่อลูกตะกร้อไม่ได้ใช้ในการเล่น ระหว่างการพักเวลานอกประเภททีมเดี่ยวจะอนุญาตให้มีผู้เล่นและเจ้าหน้าที่ทีมอยู่นอกสนามบริเวณเส้นหลังจำนวน 5 คน ประเภททีมชุดจะอนุญาตให้มีผู้เล่นและเจ้าหน้าที่ทีมอยู่นอกสนามบริเวณเส้นหลังจำนวน 6 คน
2. ประเภททีมเดี่ยวบุคคลทั้ง 5 คน ประกอบด้วย ผู้เล่น 3 คนและบุคคลที่แต่งกายแตกต่างจากนักกีฬาอีก 2 คน ประเภททีมชุดบุคคลทั้ง 6 คน ประกอบด้วย ผู้เล่น 3 คนและบุคคลที่แต่งกายแตกต่างจากนักกีฬาอีก 3 คน

ข้อที่ 14 การหยุดการแข่งขันชั่วคราว (TEMPORARY SUSPENSION OF PLAY)

1. กรรมการผู้ตัดสินสามารถหยุดการแข่งขันชั่วคราวเมื่อผู้เล่นบาดเจ็บและต้องการการปฐมพยาบาลโดยใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที สำหรับแต่ละทีม

2. นักกีฬาที่บาดเจ็บจะได้รับการพักไม่เกิน 5 นาที หลังจาก 5 นาทีแล้วนักกีฬาไม่สามารถทำการแข่งขันต่อไปได้ต้องมีการเปลี่ยนตัวผู้เล่น แต่ถ้าทีมที่มีนักกีฬาบาดเจ็บได้มีการเปลี่ยนตัวผู้เล่นไปแล้วตามกติกาข้อ 4 การแข่งขันจะประกาศให้ทีมตรงข้ามเป็นฝ่ายชนะในการแข่งขันครั้งนั้น

3. ในกรณีที่มีการขัดขวาง รบกวนการแข่งขันหรือสาเหตุอื่นใด กรรมการผู้ชี้ขาดเท่านั้นที่จะเป็นผู้พิจารณาหยุดการแข่งขันโดยหารือกับคณะกรรมการจัดการแข่งขัน

4. ในการหยุดการแข่งขันชั่วคราวไม่อนุญาตให้ผู้เล่นทุกคนออกจากสนามและไม่อนุญาตให้ดื่มน้ำหรือได้รับความช่วยเหลือใด ๆ

ข้อที่ 15 วินัยและมารยาทในการแข่งขัน (DISCIPLINE)

1. ผู้เล่นทุกคนจะต้องปฏิบัติตามกติกการแข่งขัน

2. ในระหว่างการแข่งขันจะอนุญาตให้หัวหน้าทีมเท่านั้นที่จะเป็นผู้ติดต่อกับกรรมการผู้ตัดสินไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับตนเองหรือเรื่องที่เกี่ยวกับผู้เล่นในทีมหรือเรื่องต้องการซักถามเพื่อขอคำอธิบายในการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสินซึ่งกรรมการผู้ตัดสินต้องอธิบายหรือชี้แจงตามที่หัวหน้าทีมซักถาม

3. ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ประจำทีมจะไม่ได้รับอนุญาตให้ประท้วงต่อการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสินในระหว่างการแข่งขันหรือแสดงปฏิกิริยาที่จะเป็นผลเสียต่อการแข่งขันหากมีการกระทำความผิดถือเป็นการผิดวินัยอย่างร้ายแรง

ข้อที่ 16 การลงโทษ (PENALTY)

การทำผิดกติกาและผิดวินัยจะมีการลงโทษดังนี้

การลงโทษทางวินัย

1. การตักเตือน ผู้เล่นที่ถูกตักเตือนและได้รับบัตรเหลืองหากมีความผิดข้อหนึ่งข้อใดใน 6 ประการ ดังนี้

1.1 กระทำผิดในลักษณะที่ไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยแสดงอาการอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ถูกต้องตามมารยาทการเป็นนักกีฬาที่ดีซึ่งพิจารณาได้ว่าการกระทำนั้นอาจทำให้เกิดผลที่เป็นอันตรายต่อการแข่งขันได้

1.2 แสดงกิริยาและวาจาที่ไม่สุภาพ

1.3 กระทำผิดกติกาการแข่งขันบ่อย ๆ

- 1.4 ถ่วงเวลาการแข่งขัน
- 1.5 เข้าหรือออกสนามโดยไม่ได้รับอนุญาตจากกรรมการผู้ตัดสิน
- 1.6 เจตนาเดินออกไปจากสนามโดยไม่ได้รับอนุญาตจากกรรมการผู้ตัดสิน
2. ความผิดที่ถูกให้ออกจากการแข่งขัน ผู้เล่นจะถูกให้ออกจากการแข่งขันและได้รับบัตรแดงหากมีความผิดข้อใดข้อหนึ่งใน 5 ประการดังนี้
 - 2.1 กระทำผิดกติกาอย่างร้ายแรง
 - 2.2 ประพฤติผิดร้ายแรงโดยเจตนาทำให้ฝ่ายตรงข้ามบาดเจ็บ
 - 2.3 ถ่มน้ำลายใส่ฝ่ายตรงข้ามหรือผู้อื่น
 - 2.4 มีปฏิกิริยาหยาบคายหรือใช้วาจาหยาบคายหรือดูถูกฝ่ายตรงข้าม
 - 2.5 ถูกตักเตือนและได้รับบัตรเหลืองเป็นครั้งที่ 2 ในการแข่งขันครั้งนั้น
3. ผู้เล่นที่ถูกตักเตือนและได้รับบัตรเหลืองหรือให้ออกจากการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นความผิดทั้งในและนอกสนามแข่งขันที่กระทำต่อฝ่ายตรงข้าม เพื่อนร่วมทีม กรรมการผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสินหรือบุคคลอื่น ๆ ให้พิจารณาโทษทางวินัยดังนี้
 - 3.1 ได้รับบัตรเหลืองใบแรก

บทลงโทษ : ตักเตือน
 - 3.2 ได้รับบัตรเหลืองใบที่สองในผู้เล่นคนเดิมในเกมการแข่งขันต่างเกมแต่เป็นรายการแข่งขันเดียวกัน

บทลงโทษ : พักการแข่งขัน 1 ครั้ง
 - 3.3 ได้รับบัตรเหลืองใบที่สามหลังจากพักการแข่งขัน เพราะได้รับบัตรเหลือง 2 ใบในรายการแข่งขันเดียวกันและในผู้เล่นคนเดิม

บทลงโทษ : พักการแข่งขัน 2 เกม

: ปรับเป็นเงิน 100 เหรียญสหรัฐอเมริกาโดยสโมสรหรือบุคคลที่ผู้เล่นสังกัดเป็นผู้รับผิดชอบ
 - 3.4 ได้รับบัตรเหลืองใบที่สี่ ได้รับบัตรเหลืองหลังจากต้องพักการแข่งขัน 2 ครั้งจากการที่ได้รับบัตรเหลืองใบที่สามในรายการแข่งขันเดียวกันและในผู้เล่นคนเดิม

บทลงโทษ

: ให้พักการแข่งขันในเกมต่อไปและในรายการแข่งขันที่รับรองโดยองค์กรกีฬาสเกตบอร์ดที่เกี่ยวข้องจนกว่าจะได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการวินัยในเรื่องดังกล่าว

3.5 ได้รับบัตรเหลือง 2 ใบ ในผู้เล่นคนเดียวและในเกมแข่งขันเดียวกัน

บทลงโทษ

: พักการแข่งขัน 2 เกม

: ปรับเป็นเงิน 100 เหรียญสหรัฐอเมริกาโดยสโมสรหรือบุคคลที่ผู้เล่นสังกัดเป็นผู้รับผิดชอบ

: ได้รับบัตรแดงในกรณีทำผิดวินัย หรือกระทำผิดกติกาในการแข่งขันเกมอื่นซึ่งอยู่ในรายการแข่งขันเดียวกัน

4. ผู้เล่นที่กระทำผิดและถูกให้ออกจากการแข่งขันไม่ว่าจะกระทำในสนามหรือนอกสนามแข่งขันซึ่งกระทำผิดต่อฝ่ายตรงข้าม เพื่อนร่วมทีม ผู้ตัดสิน ผู้ช่วยผู้ตัดสินหรือบุคคลอื่นโดยได้รับบัตรแดงจะได้รับการพิจารณาโทษดังนี้

4.1 ได้รับบัตรแดง

บทลงโทษ

: ให้ไล่ออกจากการแข่งขันและพักการแข่งขันในทุกการแข่งขันที่รับรองจากองค์กรที่กำกับดูแลกีฬาสเกตบอร์ดจนกว่าคณะกรรมการวินัยจะมีการประชุมและพิจารณาในเรื่องดังกล่าว

ข้อ 17 ความผิดของเจ้าหน้าที่ทีม (MISCONDUCT OF TEAM OFFICIALS)

1. กฎระเบียบด้านวินัยจะใช้กับเจ้าหน้าที่ประจำทีมในกรณีที่ทำผิดวินัยหรือรบกวนคณะกรรมการในระหว่างการแข่งขันทั้งภายในและภายนอกสนามแข่งขัน

2. เจ้าหน้าที่ประจำทีมผู้ใดประพฤติไม่สมควรหรือกระทำการรบกวนการแข่งขันจะถูกเชิญออกจากบริเวณสนามแข่งขันโดยเจ้าหน้าที่จัดการแข่งขันหรือกรรมการผู้ชี้ขาดและจะถูกพักการปฏิบัติหน้าที่ภายในทีมจนกว่าคณะกรรมการทางวินัยจะมีการประชุมเพื่อพิจารณาคัดสินปัญหาดังกล่าวแล้ว

ข้อ 18 บททั่วไป (GENERAL)

1. ในการแข่งขันหากมีปัญหาหรือเรื่องราวใด ๆ เกิดขึ้นซึ่งไม่ได้กำหนดหรือระบุไว้ในกติกาการแข่งขันให้อธิการตัดสินของกรรมการผู้ชี้ขาดเป็นที่สิ้นสุด

การบริหารร่างกาย สำหรับนักกีฬาสเกตบอร์ด

การบริหารร่างกายสำหรับกีฬาสเกตบอร์ด

การบริหารร่างกาย คือ การออกกำลังกายอันมีผลทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง เนื่องจากเส้นใยกล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้นทำให้เจริญเติบโต มีการยืดหยุ่น หดตัวและคลายตัว ได้ดีกล้ามเนื้อมีกำลังแข็งแรง หลอดเลือดมีการขยายตัวทำให้การหมุนเวียนของเลือดเป็นไป โดยสะดวกและสม่ำเสมอ หัวใจมีการสูบฉีดเลือดเป็นปกติขึ้น ระบบหายใจดีเนื่องจากปอด มีการขยายตัวทำให้เพิ่มความจุของปอด สามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้อย่างพอเพียงทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีความทนทาน การบริหารร่างกายโดยทั่วไปที่ทำการอยู่เสมอก็คือ การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และการคลายอุ่น (Cool down)



วัตถุประสงค์ของการบริหารร่างกาย การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น

1. บอกประโยชน์ของการบริหารร่างกาย การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นได้
2. บอกวิธีการบริหารร่างกาย การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นได้
3. ปฏิบัติการบริหารร่างกาย การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นได้ถูกวิธี
4. ป้องกันการบาดเจ็บในขณะที่ฝึกและแข่งขันกีฬา
5. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการทำกิจกรรมได้
6. มีเจตคติที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรม



การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) คือ การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก หรือการแข่งขัน เพื่อเป็นการเตรียมส่วนของร่างกาย หรืออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้รู้ตัว หรือพร้อมที่จะทำงานหนักได้และเป็นการสร้างความพร้อมของจิตใจสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬานอกจากนี้การอบอุ่นร่างกายยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้ดี ซึ่งนักกีฬาสเกตบอร์ดมักมีการบาดเจ็บที่บริเวณหัวไหล่ หลัง หัวเข่า ข้อเท้า กล้ามเนื้อฉีก เป็นต้น ดังนั้นการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมหรือก่อนการแข่งขันจึงถือว่ามีความสำคัญมาก



ผลดีของการอบอุ่นร่างกาย

ผลดีของการอบอุ่นร่างกายมี 3 ประการดังนี้

1. ทำให้การประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและระหว่างกลุ่มกล้ามเนื้อด้วยกันเป็นไปอย่างถูกต้องและสัมพันธ์กัน
2. เพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำงานตามต้องการ
3. มีการปรับระบบหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิตให้เข้าใกล้สถานการณ์จริง เป็นการช่วยย่นระยะการปรับตัวในระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน



ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย

1. ปรับเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ หรือเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้อยู่ในสภาพที่พร้อมทำงาน
2. ปรับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะเพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานมากขึ้น
3. เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจในสภาพที่เป็นจริง ช่วยย่นระยะเวลาในการปรับตัวทำให้ร่างกายพร้อม
4. เพิ่มอัตราการผลิตพลังงานและกระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย
5. เพิ่มการแลกเปลี่ยนออกซิเจนจากฮีโมโกลบิน
6. เพิ่มอัตราความเร็วในการเดินทางของกระแสประสาทรับรู้และสั่งงาน
7. เพิ่มประสิทธิภาพในการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ
8. เพิ่มขีดความสามารถในการทำงานของร่างกาย
9. ช่วยลด และคลายความกดดันของกล้ามเนื้อ
10. ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับนักกีฬา



การคลายอุ่น (Cool down)

การคลายอุ่น (Cool down) คือ การอบอุ่นร่างกายหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกหรือหลังการแข่งขัน เป็นสิ่งจำเป็นที่นักกีฬาต้องทำการคลายอุ่นหรือผ่อนคลาย เพราะในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขันกล้ามเนื้อจะเกร็งและหดสั้นเข้าทำให้เกิดการเมื่อยล้า บางครั้งก็เจ็บปวด จึงต้องมีการผ่อนคลายโดยการทำให้กล้ามเนื้อที่หดตัวนั้นได้ยืดออก ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่มีการยืดออกจะมีผลทำให้แรงสปริงของกล้ามเนื้อน้อยลง บางครั้งเราฝึกความแข็งแรงมาก ๆ แต่ความแข็งแรงกลับลดลงเพราะความอ่อนตัวของร่างกายมีไม่เพียงพอ ดังนั้นการทำให้กล้ามเนื้อที่หดตัวได้ยืดออกสามารถทำได้โดยใช้วิธีการฝึกความอ่อนตัว ผ่อนคลายด้วยท่าทางช้า ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การเหวี่ยงแขน การก้มและการเหยียดตัว หรือให้เล่นเกมที่มีลักษณะผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการนวดเบา ๆ สลับหนัก ๆ หรือเหยียบเบา ๆ สลับกดหนัก ๆ



ประโยชน์ของการคลายอุ่น

1. ช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายค่อย ๆ ลดลง
2. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อย ๆ ลดลง
3. ช่วยให้กล้ามเนื้อที่หดตัวได้ยืดออก
4. ช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูสภาพได้เร็วขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันในช่วงต่อไป



แบบฝึกการอบอุ่นร่างกาย – การคลายอุ่น

- แบบฝึกที่ 1 การยืดกล้ามเนื้อขาส่วนบนด้านหน้าและกล้ามเนื้อหลัง
- แบบฝึกที่ 2 การยืดกล้ามเนื้อขาส่วนบนด้านหน้าและด้านหลัง
- แบบฝึกที่ 3 การยืดกล้ามเนื้อขาด้านล่าง กล้ามเนื้อหลังและข้อเท้า
- แบบฝึกที่ 4 การยืดกล้ามเนื้อหลังและขาส่วนบนด้านหลัง
- แบบฝึกที่ 5 การยืดกล้ามเนื้อขาด้านล่าง กล้ามเนื้อหลังและข้อเท้า
- แบบฝึกที่ 6 การยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และกล้ามเนื้อหลังส่วนบน



แบบฝึกที่ 1 การยืดกล้ามเนื้อขาส่วนบนด้านหน้าและกล้ามเนื้อหลัง



ภาพที่ 4 แสดงการยืดกล้ามเนื้อขาส่วนบนด้านหน้าและกล้ามเนื้อหลัง
(ที่มา : นักเรียน โรงเรียนเสาชิงช้า. 2557)

จากท่านั่งเหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า พับขาข้างขวาไปด้านหลังโดยให้ข้อเท้า
ต่อไปให้นอนไปข้างหลังตรง ๆ จนรู้สึกว่าการยืดเป็นไปอย่างง่าย ใช้มือทั้งสองช่วยในการทรงตัว
และพุงลำตัวหยุดค้างไว้ 30 วินาที แล้วเปลี่ยนเป็นการพับขาข้างซ้าย



แบบฝึกที่ 2 การยืดกล้ามเนื้อขาส่วนบนด้านหน้าและด้านหลัง



ภาพที่ 5 แสดงการยืดกล้ามเนื้อขาส่วนบนด้านหน้าและด้านหลัง
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงวิทยา. 2557)

จากท่านั่งเหยียดขาข้างขวาไปข้างหน้า ให้เข่าขวาอยู่เลยข้อเท้าขวา ขาข้างซ้ายเหยียดตรงไปด้านหลัง ถ่าน้ำหนักไปยังเท้าขวา ปลายเท้าซ้ายและข้อเท้าซ้าย ให้หยุดค้างไว้ 20 วินาที แล้วเปลี่ยนเป็นการเหยียดขาข้างซ้ายไปข้างหน้า



แบบฝึกที่ 3 การยืดกล้ามเนื้อขาด้านล่าง กล้ามเนื้อหลังและข้อเท้า



ภาพที่ 6 แสดงการยืดกล้ามเนื้อขาด้านล่าง กล้ามเนื้อหลังและข้อเท้า
(ที่มา : นักเรียน โรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)

จากท่านั่งเหยียดขาข้างขวาไปข้างหน้า งอขาซ้ายให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาค่อย ๆ
ก้มตัวให้มือซ้ายจับที่ปลายเท้าขวาและมือขวาไขว้สอดมาจับที่เข่าซ้าย หยุดค้างไว้ 20 วินาที
แล้วเปลี่ยนเป็นการเหยียดขาข้างซ้ายไปข้างหน้า



แบบฝึกที่ 4 การยืดกล้ามเนื้อหลังและขาส่วนบนด้านหลัง



ภาพที่ 7 แสดงการยืดกล้ามเนื้อหลังและขาส่วนบนด้านหลัง
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงช้า, 2557)

จากท่านั่งเหยียดขาขวาตรงไปด้านหน้า งอขาซ้ายให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวา มือทั้งสองจับที่ข้อเท้าขวา ค่อยๆ ก้มตัวไปด้านหน้าจนรู้สึกตึงที่ขาและหลังหยุดค้างไว้ 30 วินาที แล้วเปลี่ยนเป็นการเหยียดขาซ้ายไปข้างหน้า



แบบฝึกที่ 5 การยืดกล้ามเนื้อขาด้านล่าง กล้ามเนื้อหลังและข้อเท้า



ภาพที่ 8 แสดงการยืดกล้ามเนื้อขาด้านล่าง กล้ามเนื้อหลังและข้อเท้า
(ที่มา : นักเรียน โรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)

จากท่านั่งเหยียดขาขวาตรงไปข้างหน้า งอขาซ้ายและยกเท้าซ้ายขึ้นไว้บนขาขวา มือขวาจับปลายเท้าขวา ค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้า หยุดค้างไว้ 20 วินาที แล้วเปลี่ยนเป็นการเหยียดขาข้างซ้ายไปข้างหน้า



แบบฝึกที่ 6 การยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และกล้ามเนื้อหลังส่วนบน



ภาพที่ 9 แสดงการยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และกล้ามเนื้อหลังส่วนบน
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงวิทยา. 2557)

จากท่ายืนงอข้อศอกขวาไปด้านหน้าให้มือขวาไปแตะหัวไหล่ซ้าย แล้วนำมือซ้ายมาจับข้อศอกขวา ดึงข้อศอกขวาผ่านหน้าอกไปยังหัวไหล่ซ้าย หยุดค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนเป็นการงอข้อศอกซ้าย

การสร้างความคุ้นเคย กับลูกตะกร้อ

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกความสัมพันธ์ของระบบประสาทส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาท ระบบสายตาและระบบกล้ามเนื้อให้สามารถเคลื่อนที่ไปยังจุดที่ลูกตะกร้อจะลงและสามารถใช้เท้า เข่า หรือศีรษะ บังคับลูกตะกร้อไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการได้ การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อเป็นทักษะพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเล่นกีฬาตะกร้อและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้เล่นใหม่ การที่จะเล่นกีฬาตะกร้อให้ได้ผลดีต้องสร้างความคุ้นเคยด้วยการสัมผัสกับลูกตะกร้อย่างใกล้ชิด ทำให้รู้ทิศทางของลูกตะกร้อในขณะที่ลอยในอากาศและตกลงสู่พื้นด้วยความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อลูกตะกร้ออยู่ในลักษณะอย่างไรก็สามารถที่จะเคลื่อนตัวไปยังจุดที่ลูกตะกร้อจะตกลงได้ สามารถใช้เท้า หรือศีรษะบังคับลูกตะกร้อให้ไปในทิศทางที่ต้องการได้ การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อทำได้หลายวิธี โดยอาจทำคนเดียว หรือกับคู่ก็ได้ ส่วนจำนวนครั้ง ความสูง ระยะการยืนห่างจากคู่นั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม



วัตถุประสงค์ของการสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ

1. สามารถบอกขนาดและน้ำหนักของลูกตะกร้อได้
2. สามารถบอกทิศทางลักษณะการลอยในอากาศและการกระเด็น เมื่อลูกตะกร้อสัมผัสกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งการตกลงสู่พื้นได้
3. เพื่อฝึกความสัมพันธ์ของระบบสายตา ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



แบบฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ

1. แบบฝึกการโยน-รับลูกตะกร้อแบบคนเดียว
2. แบบฝึกการโยน-รับลูกตะกร้อแบบสองคน
3. แบบฝึกการกลิ้งลูกตะกร้อลอดระหว่างขา
4. แบบฝึกการเตะลูกตะกร้อกลิ้งไปกับพื้น
5. แบบฝึกการเตะลูกตะกร้อลอยไปในอากาศ



แบบฝึกการโยน-รับลูกตะกร้อแบบคนเดียว

จุดประสงค์ของแบบฝึกการโยน-รับลูกตะกร้อแบบคนเดียวนี้เพื่อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อแขนและมือในการโยนและการรับลูกตะกร้อ รวมทั้งเป็นการฝึกระบบประสาทและสายตาให้ทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการฝึก

1. ผู้ฝึกยืนถือลูกตะกร้อไว้ในมือที่ถนัด แล้วโยนลูกตะกร้อขึ้นสูงเหนือศีรษะประมาณ 1 เมตร และรับลูกตะกร้อด้วยมือที่โยน (โยน 10 ครั้ง) ดังภาพ (ก)
2. ผู้โยนยืนถือลูกตะกร้อทั้งสองมือ แล้วโยนลูกตะกร้อขึ้นสูงเหนือศีรษะประมาณ 1 เมตร และรับลูกตะกร้อทั้งสองมือ (โยน 10 ครั้ง) ดังภาพ (ข)



ภาพที่ 10 แสดงการฝึกโยน-รับลูกตะกร้อแบบคนเดียว
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)



แบบฝึกการโยน-รับลูกตะกร้อแบบสองคน

จุดประสงค์ของแบบฝึกการโยน-รับลูกตะกร้อแบบสองคนนี้เพื่อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อแขนและมือในการโยนและการรับ ลูกตะกร้อ รวมทั้งเป็นการฝึกการกระชกทาง ระบบสายตา ความสัมพันธ์ของระบบประสาท ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

วิธีการฝึก

ผู้ฝึกทั้งสองคนยืนห่างกัน 3 เมตร ให้ผู้โยนโยนลูกตะกร้อสูงเหนือศีรษะประมาณ 1 – 2 เมตร ไปยังผู้รับ เมื่อผู้รับรับลูกตะกร้อได้แล้วก็ให้ผู้รับโยนลูกตะกร้อกลับไปยังผู้โยน ในความสูงระดับเดียวกัน (โยนโต้กันไปมา)



ภาพที่ 11 แสดงการฝึกโยน-รับลูกตะกร้อแบบสองคน
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)



แบบฝึกการกลิ้งลูกตะกร้อลอดระหว่างขา

จุดประสงค์ของแบบฝึกการกลิ้งลูกตะกร้อลอดระหว่างขานี้เพื่อเป็นการฝึกความอ่อนตัว และสร้างความสัมพันธ์ของระบบกล้ามเนื้อแขน มือ ระบบสายตาและระบบประสาท

วิธีการฝึก

ผู้ฝึกยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 2 ฟุต แล้วกลิ้งลูกตะกร้อไปกับพื้นลอดระหว่างขา ทั้ง 2 ข้างสลับกันเป็นเลขแปด (กลิ้ง 5 รอบ)



ภาพที่ 12 แสดงการฝึกกลิ้งลูกตะกร้อลอดระหว่างขา
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)



แบบฝึกการเตะลูกตะกร้อกลับไปกับพื้น

จุดประสงค์ของแบบฝึกการเตะลูกตะกร้อกลับไปกับพื้นนี้เพื่อเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในให้กลับไปกับพื้นตามทิศทางที่ต้องการเป็นการฝึกระบบกล้ามเนื้อขา ระบบสายตา และระบบประสาทให้มีความสัมพันธ์กัน

วิธีการฝึก

ผู้ฝึกทั้งสองคนยืนห่างกัน 3 เมตร ให้ผู้ฝึกเริ่มเตะวางลูกตะกร้อไว้กับพื้นด้านหน้า แล้วเตะด้วยเท้าที่ถนัดด้วยข้างเท้าด้านในให้ลูกตะกร้อกลับไปกับพื้นให้ตรงกับผู้ฝึกอีกฝ่าย แล้วอีกฝ่ายก็เตะได้กลับด้วยข้างเท้าด้านในเช่นกัน (เตะได้กันไปมา)



ภาพที่ 13 แสดงการฝึกเตะลูกตะกร้อกลับไปกับพื้น
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)



แบบฝึกการเตะลูกตะกร้อลอยไปในอากาศ

จุดประสงค์ของแบบฝึกการเตะลูกตะกร้อลอยไปในอากาศนี้เพื่อเป็นการเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในให้ลอยไปในอากาศตามทิศทางที่ต้องการเป็นการฝึกการโยน การกระชก การกระเด็น การกระชกการเตะลูกตะกร้อ และการบังคับลูกตะกร้อ ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันของระบบสายตา ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาท

วิธีการฝึก

ผู้ฝึกทั้งสองคนยืนห่างกัน 3 เมตร ผู้โยนโยนลูกตะกร้อด้วยมือให้ลูกตะกร้อกระทบพื้น 1 ครั้ง แล้วให้ผู้ฝึกเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในให้ลอยไปในอากาศส่งคืนผู้โยน



ภาพที่ 14 แสดงการฝึกเตะลูกตะกร้อลอยไปในอากาศ
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)

กิจกรรมที่ 1 แบบทดสอบก่อนเริ่มเล่น

จากเนื้อหารายละเอียดอีกทั้งวิธีการที่นักเรียนได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาตะกร้อในลักษณะต่าง ๆ จากบทข้างต้นไปแล้ว เพื่อเป็นการทดสอบตัวนักเรียนว่ามีความเข้าใจในกีฬาประเภทนี้และพร้อมสำหรับการเล่นมากน้อยแค่ไหน จึงมีแบบฝึกหัดพื้นฐานมาให้ได้ลองทดสอบกันดูโดยนักเรียนสามารถตรวจสอบผลคะแนนได้จากท้ายบทด้านหลัง

แบบฝึกหัดที่ 1**การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ**

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × บนคำตอบที่นักเรียนเลือก

1. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อมีประโยชน์อย่างไร
 - ก. รู้จักอุปกรณ์ที่เล่น
 - ข. รู้จักการโยนลูกไปมา
 - ค. สร้างความสนุกสนาน
 - ง. สร้างความเคยชินกับอุปกรณ์
2. การสร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ ควรใช้วิธีะส่วนใดในการเล่น
 - ก. ใช้เท้าอย่างเดียว
 - ข. ใช้มืออย่างเดียว
 - ค. ทุกส่วนของร่างกายทำการฝึก
 - ง. ใช้ศีรษะ มือ เข่า และเท้า
3. การโยนลูกตะกร้อแล้วให้ตกลงมามีประโยชน์อย่างไร
 - ก. เพื่อกระชากลูกมือของตะกร้อ
 - ข. วัสดุตาของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี
 - ค. สร้างความเชื่อมั่นในการเล่นตะกร้อ
 - ง. ทำให้รู้วิธีของลูกตะกร้อเกี่ยวกับการเคลื่อนที่

4. การโยนลูกตะกร้อด้วยมือเหมาะกับตำแหน่งใดในการเล่นตะกร้อ

- ก. ผู้เล่นตำแหน่งโยน
- ข. ผู้เล่นตำแหน่งเสิร์ฟ
- ค. ผู้เล่นตำแหน่งชกลูก
- ง. ผู้เล่นตำแหน่งผู้เล่นเกมรุก

5. การใช้เท้าในการกลิ้งลูกไปมามีประโยชน์อย่างไร

- ก. เพื่อให้เท้าได้ถูกลูกมากๆ
- ข. สร้างความเคยชินในการเล่น
- ค. ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
- ง. สร้างความสนุกสนาน

6. การใช้เท้าด้านในเตะลูก สร้างความชำนาญในการเล่นตะกร้ออย่างไร

- ก. การเตะลูกส่ง
- ข. การตั้งลูกตะกร้อ
- ค. การเสิร์ฟลูกตะกร้อ
- ง. เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าทำ

7. การเล่นลูกด้วยเข่าเป็นการสร้างความคุ้นเคยการรับลูกอย่างไร

- ก. รับลูกมาระดับเท้า
- ข. รับลูกระดับศีรษะ
- ค. รับลูกมาระดับอก
- ง. รับลูกระดับเหนือศีรษะ

8. การเตะได้ลูกไปมามีประโยชน์อย่างไร

- ก. คุ้นเคยและชำนาญ
- ข. กระยะลูกได้เป็นอย่างดี
- ค. สร้างความเพลิดเพลินในการเล่น
- ง. ทำให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้นกว่าเดิม

9. วิธีหมั่นตัวหลายๆ ครั้ง แล้วรับลูก มีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ความคล่องตัว
 - ข. ฝึกทักษะความชำนาญ
 - ค. ทำให้รับลูกการเล่นได้ดี
 - ง. สร้างความมั่นใจในการเล่น
10. การเตะลูกไปมาสามคน ควรเตะอย่างไรทำให้เกิดความคล่องแคล่ว
 - ก. เเตะส่งไปมาด้วยความตั้งใจ
 - ข. ยืนหันหน้าห่างกัน 10 – 20 เมตร
 - ค. เเตะส่งกันไปมาตามตนเองต้องการ
 - ง. เเตะส่งไปมาด้วยท่าที่เล่นยากๆ ก่อน

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของนักกีฬาสเกตบอร์ด

••• โดย... นายวีระศักดิ์ คงปลั่ง •••

การเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักกีฬาตะกร้อ



ลักษณะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักตะกร้อ

การเคลื่อนไหวและการเคลื่อนที่เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการเล่นกีฬาตะกร้อ นักกีฬาตะกร้อจะต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่องให้เกิดความชำนาญจึงจะส่งผลให้เล่นเชปักตะกร้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะในขณะที่เล่นตะกร้ออยู่นั้นลูกตะกร้อจะลอยมาในลักษณะ หรือทิศทางที่แตกต่างกันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นนักกีฬาจะต้องมีสมาธิ มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความเร็ว และมีการทำงานของระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดี จึงจะสามารถทำให้เล่นตะกร้อได้ดีทั้งเล่นเกมรุกและเกมรับ เพื่อนักกีฬาสามารถนำไปใช้ในการเล่นเกมที่สูงต่อไปได้ แบบฝึกทักษะพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการเล่นกีฬาตะกร้อประกอบด้วย

1. แบบฝึกทักษะทำยืนเตรียมพร้อม
2. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า
3. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างหลัง
4. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างซ้าย
5. แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างขวา



แบบฝึกทักษะทำยืนเตรียมพร้อม

การฝึกทักษะการยืนเตรียมพร้อมที่จะเล่นตะกร้อมีหลักวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ผู้เล่นที่ถนัดเท้าขวายืนเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา เท้าทั้งสองห่างกันพอประมาณ (เท้าหน้า – เท้าตาม) (ภาพ ก)
2. ย่อเท้าที่อยู่หน้าเล็กน้อยน้ำหนักตัวอยู่เท้าหลังมากกว่าเท้าหน้า เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย (ภาพ ข)
3. แขนทั้งสองกางออกข้างลำตัวเล็กน้อย ปล่อยตามสบายเพื่อการทรงตัว (ภาพ ค)
4. ตามองคูที่ลูกตะกร้อตลอดเวลา



(ก)

ท่าเตรียมพร้อมข้างขวา



(ข)

ท่าเตรียมพร้อมค้ำหน้า



(ค)

ท่าเตรียมพร้อมข้างซ้าย

ภาพที่ 15 แสดงการฝึกทักษะการยืนเตรียมพร้อม
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)



แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

การฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างหน้ามีหลักวิธีปฏิบัติดังนี้

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อมถนัดเท้าขวาสไลด์เท้าไปข้างหน้า 1 ก้าว ด้วยการก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วลากเท้าขวาตามไปย่อเข้าซ้ายลงเล็กน้อย (ภาพ ก)
2. ยกเท้าขวาขึ้นทำท่าเตะลูก สายตามองตรงไปข้างหน้า (ภาพ ข)
3. กลับสู่ท่าการยืนเตรียมพร้อม (ภาพ ค)



(ก)

ท่ายืนเตรียมพร้อม



(ข)

ยกเท้าขวาขึ้นทำท่าเตะลูก



(ค)

กลับสู่ท่ายืนเตรียมพร้อม

ภาพที่ 16 แสดงการฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)



แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างหลัง

การฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างหลังมีหลักวิธีปฏิบัติดังนี้

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม ถนัดเท้าขวาสไลด์เท้าไปข้างหลัง 1 ก้าว ด้วยเท้าขวา แล้วก้าวเท้าซ้ายตาม ย่อเข้าเล็กน้อย (ภาพ ก)
2. ยกเท้าขวาขึ้นทำท่าเตะลูก สายตามองตรงไปข้างหน้า (ภาพ ข)
3. กลับสู่ท่าการยืนเตรียมพร้อม (ภาพ ค)



(ก)

ท่ายืนเตรียมพร้อม



(ข)

ยกเท้าขวาขึ้นทำท่าเตะลูก



(ค)

กลับสู่ท่ายืนเตรียมพร้อม

ภาพที่ 17 แสดงการฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างหลัง
(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงวิทยา. 2557)



แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างซ้าย

การฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างซ้ายมีหลักวิธีปฏิบัติดังนี้

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม ถนัดเท้าขวาสไลด์เท้าซ้ายไปทางซ้าย 1 ก้าว ลากเท้าขวาตามย่อเข้าเล็กน้อย (ภาพ ก)
2. ยกเท้าขวาขึ้นทำท่าเตะลูก สายตามองลูกตลอดเวลา (ภาพ ข)
3. กลับสู่ท่าการยืนเตรียมพร้อม (ภาพ ค)



(ก)
ท่ายืนเตรียมพร้อม



(ข)
ยกเท้าขวาขึ้นทำท่าเตะลูก



(ค)
กลับสู่ท่ายืนเตรียมพร้อม

ภาพที่ 18 แสดงการฝึกเคลื่อนที่ไปข้างซ้าย
(ที่มา : นักเรียน โรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)



แบบฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างขวา

การฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างขวามีหลักวิธีปฏิบัติดังนี้

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม ถนัดเท้าขวาสไลด์เท้าขวาไปทางขวา 1 ก้าว ลากเท้าซ้ายตามย่อเข้าเล็กน้อย (ภาพ ก)
2. ยกเท้าขวาขึ้นทำท่าเตะลูก สายตามองตรงไปข้างหน้า (ภาพ ข)
3. กลับสู่ท่าเตรียมพร้อม (ภาพ ค)



(ก)
ท่ายืนเตรียมพร้อม



(ข)
ยกเท้าขวาขึ้นทำท่าเตะลูก



(ค)
กลับสู่ท่ายืนเตรียมพร้อม

ภาพที่ 19 แสดงการฝึกทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างขวา

(ที่มา : นักเรียนโรงเรียนเสาชิงช้าวิทยา. 2557)

กิจกรรมที่ 2 แบบทดสอบก่อนเริ่มเล่น

จากเนื้อหารายละเอียดอีกทั้งวิธีการที่นักเรียนได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาตะกร้อในลักษณะต่าง ๆ จากบทข้างต้นไปแล้ว เพื่อเป็นการทดสอบตัวนักเรียนว่ามีความเข้าใจในกีฬาประเภทนี้และพร้อมสำหรับการเล่นมากน้อยแค่ไหน จึงมีแบบฝึกหัดพื้นฐานมาให้ได้ลองทดสอบกันดูโดยนักเรียนสามารถตรวจสอบผลคะแนนได้จากท้ายบทด้านหลัง

แบบฝึกหัดที่ 2**ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักตะกร้อ**

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × บนคำตอบที่นักเรียนเลือก

1. วิถีเคลื่อนตัวไปข้างขวามีหลักการเคลื่อนตัวอย่างไร
 - ก. ก้าวเท้าหน้าครั้งก้าวไปทางซ้ายลากเท้าหลังตาม
 - ข. ก้าวเท้าหน้าครั้งก้าวไปทางขวาลากเท้าหลังตาม
 - ค. ก้าวเท้าหลังไปข้างขวาครั้งก้าวก่อนลากเท้าหน้าตาม
 - ง. ก้าวเท้าหน้าถอยหลังหนึ่งก้าวก่อนลากเท้าหลังตาม
2. วิถีเคลื่อนตัวไปด้านซ้ายมีหลักการเคลื่อนตัวอย่างไร
 - ก. ก้าวเท้าขวาครั้งก้าวนำเท้าซ้าย
 - ข. ก้าวเท้าหน้าครั้งก้าวไปทางซ้ายลากเท้าหลังตาม
 - ค. ก้าวเท้าหลังไปข้างซ้ายครั้งก้าวก่อนลากเท้าหน้าตาม
 - ง. ก้าวเท้าหน้าถอยหลังหนึ่งก้าวก่อนลากเท้าหลังตาม
3. การเคลื่อนไหวในการเตะตะกร้อไปทิศทางต่างๆ นิยมใช้วิธีใด
 - ก. การกระโดด
 - ข. การสไลด์เท้า
 - ค. การเขย่าเท้า
 - ง. การวิ่งเข้าหาลูก

4. วิธีเคลื่อนตัวไปข้างหน้ามีหลักการเคลื่อนตัวอย่างไร
 - ก. ก้าวเท้าขวาครึ่งก้าวนำเท้าซ้าย
 - ข. ก้าวเท้าซ้ายครึ่งก้าวนำเท้าขวา
 - ค. ก้าวเท้าถนัดไปข้างหน้าครึ่งก้าวก่อนลากเท้าหลังตาม
 - ง. ก้าวเท้าไม่ถนัดไปข้างหน้าครึ่งก้าวก่อนลากเท้าหลังตาม
5. วิธีเคลื่อนตัวไปข้างหลังมีหลักการเคลื่อนตัวอย่างไร
 - ก. ก้าวเท้าขวาครึ่งก้าวนำเท้าซ้าย
 - ข. ก้าวเท้าซ้ายครึ่งก้าวนำเท้าขวา
 - ค. ก้าวเท้าหลังไปข้างหลังครึ่งก้าวก่อนลากเท้าหน้าตาม
 - ง. ก้าวเท้าหน้าถอยหลังหนึ่งก้าวก่อนลากเท้าหลังตาม
6. ขณะเคลื่อนตัวเล่นตะกร้อสายตาควรมองอย่างไร
 - ก. มองตรงไปข้างหน้า
 - ข. สังเกตขาทั้งสองข้าง
 - ค. ดูเท้าเพื่อการยืนที่ถูกต้อง
 - ง. มองดูแขนทั้งสองข้างลำตัว
7. น้าหนักตัวควรอยู่ร้อยละส่วนใดขณะยืนเตรียมพร้อม
 - ก. แขนทั้งสองข้าง
 - ข. เท้าหน้าซ้าย
 - ค. เท้าหลังขวา
 - ง. เท้าซ้ายและเท้าขวา
8. ปฏิบัติการทรงตัวเล่นตะกร้อคือข้อใด
 - ก. ย่อเข้าซ้าย
 - ข. ย่อเข้าขวา
 - ค. ย่อเข้าทั้งสองข้าง
 - ง. ย่อเข้าซ้ายและเข้าขวาเล็กน้อย

9. วิธีหมุนตัวหลาย ๆ ครั้งแล้วรับลูกมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ความคล่องตัว
- ข. ฝึกทักษะความชำนาญ
- ค. ทำให้รับลูกการเล่นได้ดี
- ง. สร้างความมั่นใจในการเล่น

10. การยืนที่เรียกว่าเท้าตายมีลักษณะการยืนอย่างไร

- ก. ยืนเต็มเท้าทั้งสองข้าง
- ข. ยืนปลายเท้าทั้งสองข้าง
- ค. เท้าหน้ายื่นยกส้นเท้าเหมือนกับเท้าหลัง
- ง. เท้าหน้ายื่นเต็มเท้า เท้าหลังยกส้นเท้า

เฉลยกิจกรรม

แบบฝึกหัดที่ 1 การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ

- ข้อ 1 ง. สร้างความเคยชินกับอุปกรณ์
- ข้อ 2 ค. ทุกส่วนของร่างกายทำการฝึก
- ข้อ 3 ง. ทำให้รู้วิธีของลูกตะกร้อเกี่ยวกับการเคลื่อนที่
- ข้อ 4 ก. ผู้เล่นตำแหน่งโยน
- ข้อ 5 ข. สร้างความเคยชินในการเล่น
- ข้อ 6 ข. การตั้งลูกตะกร้อ
- ข้อ 7 ค. รับลูกมาระดับอก
- ข้อ 8 ข. กระระยะลูกได้เป็นอย่างดี
- ข้อ 9 ข. ฝึกทักษะความชำนาญ
- ข้อ 10 ก. เตะส่งไปมาด้วยความตั้งใจ

แบบฝึกหัดที่ 2 ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักตะกร้อ

- ข้อ 1 ข. ก้าวเท้าหน้าครึ่งก้าวไปทางขวาลากเท้าหลังตาม
- ข้อ 2 ข. ก้าวเท้าหน้าครึ่งก้าวไปทางซ้ายลากเท้าหลังตาม
- ข้อ 3 ข. การสไลด์เท้า
- ข้อ 4 ง. ก้าวเท้าไม่ถนัดไปข้างหน้าครึ่งก้าวก่อนลากเท้าหลังตาม
- ข้อ 5 ค. ก้าวเท้าหลังไปข้างหลังครึ่งก้าวก่อนลากเท้าหน้าตาม
- ข้อ 6 ก. มองตรงไปข้างหน้า
- ข้อ 7 ง. เท้าซ้ายและเท้าขวา
- ข้อ 8 ง. ย่อเข้าซ้ายและเข้าขวาเล็กน้อย
- ข้อ 9 ข. ฝึกทักษะความชำนาญ

ข้อ 10 ก. ยืนเต็มเท้าทั้งสองข้าง

ผลสรุปคะแนน**หากนักเรียนได้คะแนนระหว่าง 0 – 15**

นักเรียนอาจจะยังเป็นมือใหม่ บางครั้งยังไม่พร้อมที่จะเล่นกีฬาตะกร้อในทันที ขอให้นักเรียนพยายามฝึกฝนทำความเข้าใจกับทักษะพื้นฐานต่างๆ ในการเล่นตะกร้อต่อไป พยายามขึ้นอีกสักนิด คงไม่ยากเกินความสามารถของนักเรียนผู้มีความสามารถ อดทน และตั้งใจ หากต้องการคิดที่จะเล่นกีฬาประเภทนี้จริง

หากนักเรียนได้คะแนนระหว่าง 16 – 20

ตอนนี้ได้ทำความเข้าใจ และเรียนรู้ทักษะขั้นพื้นฐานของการเล่นตะกร้อมาจนถึงในระดับครึ่งหนึ่งแล้ว นับว่านักเรียนมีความพยายามดี นักเรียนมีโอกาสที่จะฝึกฝนสิ่งเหล่านี้ได้อีกมาก ขอเพียงอดทน ขยัน และตั้งใจในการฝึกซ้อม ศึกษาการเล่น และเทคนิคพื้นฐานต่างๆ ให้ละเอียดขึ้นอีกสักหน่อย นักเรียนก็สามารถเป็นผู้เล่นที่ดีได้

หากนักเรียนได้คะแนนระหว่าง 21 – 30

นักเรียนพยายามได้ดีมาก สามารถทำความเข้าใจกับพื้นฐานการเล่นตะกร้อเป็นอย่างดี นับว่านักเรียนเป็นผู้มีใจรักในกีฬาตะกร้อ และเป็นผู้เล่นที่ดีมาก เมื่อนักเรียนทำได้มาถึงจุดนี้แล้ว ขอมอบว่านักเรียนเป็นคนเก่งพอสมควร ถ้านักเรียนปฏิบัติเช่นนี้ พยายามฝึกฝนเพิ่มขึ้น นักเรียนก็สามารถที่จะเข้าไปถึงระดับการเล่นที่สูงได้

อ้างอิง

กรมพลศึกษา. (มปป). คู่มือการฝึกตะกร้อขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา
กรมวิชาการ. (2529). กายบริหาร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา
ชัยสวัสดิ์ ปัญญาปิง. (มปป). เอกสารประกอบการบรรยายกีฬาตะกร้อ. (อัดสำเนา)
บุญยงค์ เกศเทศ. (2539). ศิลปะการเล่นตะกร้อ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์

ประวัติผู้ค้นคว้าเรียบเรียง

ชื่อ – สกุล นายวีระศักดิ์ คงปล้อง อายุราชการ 23 ปี

ตำแหน่ง ครูชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ 117185

ประวัติการศึกษา

ประถมศึกษาปีที่ 6	โรงเรียนวัดเวนน อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
มัธยมศึกษาปีที่ 6	โรงเรียนไชยวิทยา อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง	วิทยาลัยพลศึกษาชุมพร อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
ปริญญาตรี(พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

ประวัติการทำงาน

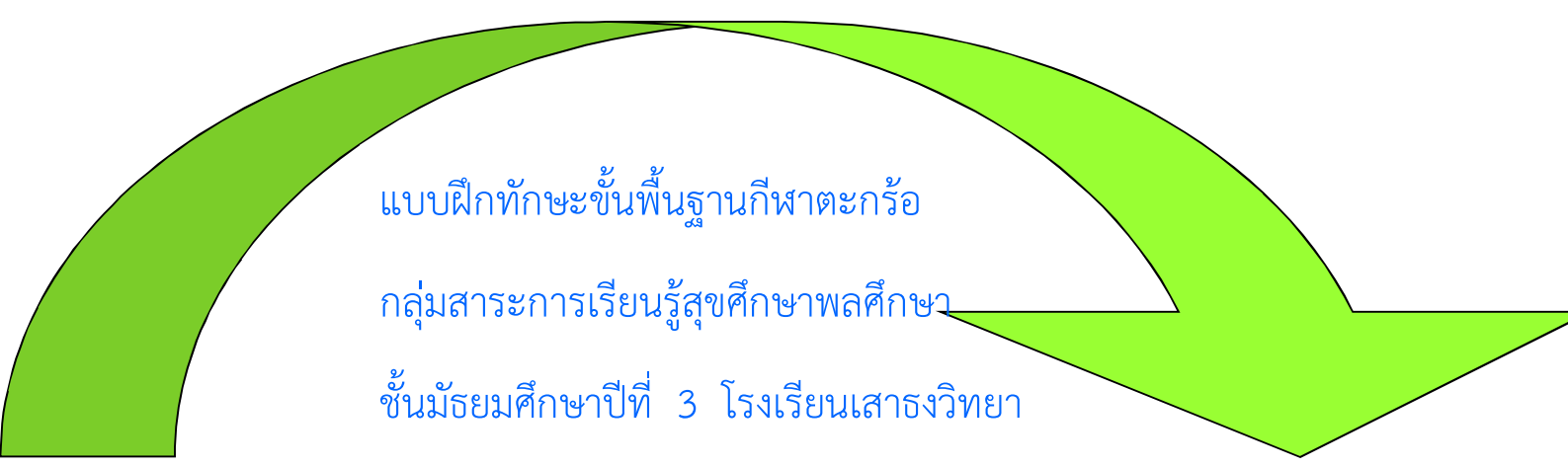
ปี 2535	อาจารย์ 1 โรงเรียนเสาชิงวิทยา อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช
ปี 2547	อาจารย์ 2 โรงเรียนเสาชิงวิทยา อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช
ปี 2547	วิทยฐานะครูชำนาญการ โรงเรียนเสาชิงวิทยา อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช
ปี 2557	วิทยฐานะครูชำนาญการ โรงเรียนเสาชิงวิทยา อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

การศึกษาเพิ่มเติม

- หลักสูตรผู้ฝึกสอนเซปักตะกร้อขั้นต้น – ขั้นสูง
- หลักสูตรกรรมการผู้ตัดสินตะกร้อการกีฬาแห่งประเทศไทย
- หลักสูตรพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลขั้นก้าวหน้า

ผลงานดีเด่น

- ครูดีเด่น



แบบฝึกทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเสาชิงวิทยา