

SKYBOOK

e-book

แฮนด์บอล

HANDBALL

SPORTS

รวมกฎ กติกา
และพื้นฐานการเล่น

ฉบับปรับปรุงใหม่
ล่าสุด

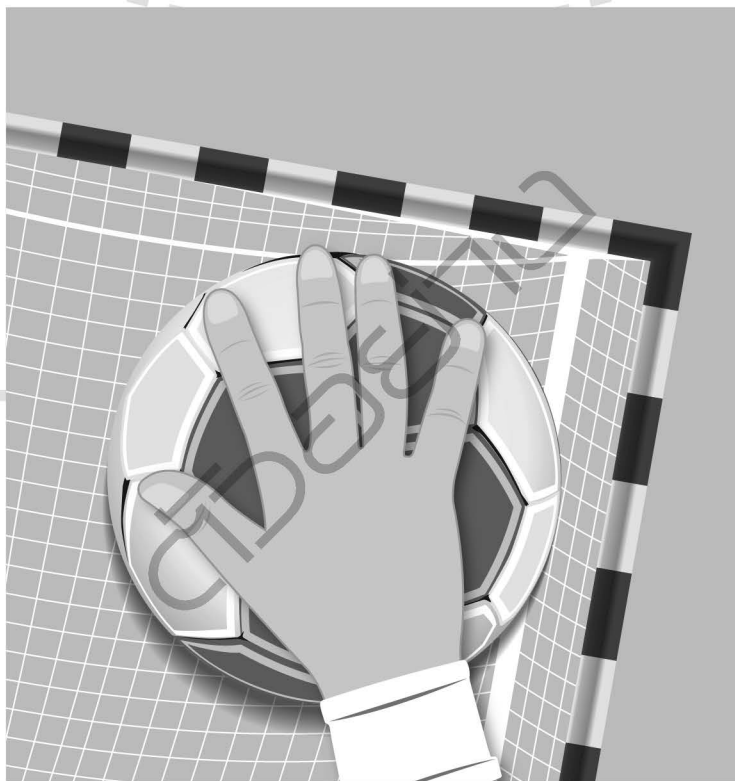


by **SKY**
SPORTS
TEAM

รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น

แฮนด์บอล

HANDBALL



by **SKY**
SPORTS
TEAM

คำนำ

กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันในประเทศทางยุโรปและอเมริกาจากการที่เป็นกีฬาที่เล่นสนุกมีการดัดแปลงวิธีการเล่น โดยอาศัยทักษะพื้นฐานของการเล่นฟุตบอลและบาสเกตบอล จึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย

ในวงการพลศึกษาของไทยก็ได้จัดให้มีการเรียนการสอนภายในสถานศึกษาโดยทั่วไป อีกทั้งส่งเสริมการเล่นและจัดให้มีการแข่งขันตามที่แตกต่างกัน อยู่เสมอ หนังสือเล่มนี้คงจะมีส่วนที่ช่วยให้ผู้ที่สนใจได้ทราบถึงความเป็นมาของกีฬาประเภทนี้ ตลอดจนแนวทางการเล่นและทักษะเทคนิคการเรียนรู้ของกีฬาชนิดนี้ได้ดียิ่งขึ้น

ผู้เขียนขอขอบพระคุณทุกท่านที่ปรากฏนามอยู่ในหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งผู้ที่ช่วยเหลือให้ความกระจ่างเพิ่มเติมในแง่มุมต่าง ๆ จนหนังสือเล่มนี้ได้เสร็จสมบูรณ์ เนื้อหาและทักษะต่าง ๆ ของการเล่นกีฬาแฮนด์บอลนั้นมีมากมาย ในการทำงานก็อาจจะเกิดข้อบกพร่องในด้านต่าง ๆ ขึ้นได้

หากผู้อ่านได้พบความบกพร่อง ขอความกรุณาเสนอแนะเพิ่มเติมมายังผู้เขียนด้วยจักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง และผู้เขียนจะได้นำแนวทางที่ได้รับการเสนอแนะไปปรับปรุงให้สมบูรณ์ในโอกาสต่อไป

พันธ์ศักดิ์ วอนวงษ์

สารบัญ

1	บทนำ	5
2	การเตรียมร่างกาย	16
3	กติกาและอุปกรณ์การเล่น	35
4	ทักษะในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล	72
5	หลักและวิธีการเล่นทีมฟ้ายรุก	102
6	หลักและวิธีการเล่นทีมฟ้ายรับ	113
7	ผู้เล่นและเทคนิควิธีการเล่น	126
8	การบาดเจ็บและการปฐมพยาบาล	141
	ภาคผนวก	148

1

บทนำ



ประวัติศาสตร์แฮนด์บอล

กีฬาแฮนด์บอลที่เรารู้จักกันทุกวันนี้ได้เริ่มต้นมาจากประเทศเยอรมนี ในราวปลายศตวรรษที่ 19 โดยครูสอนพลศึกษาชื่อ ดอนแรด คอช (Donrad Koch) ซึ่งได้ดัดแปลงวิธีการเล่นโดยอาศัยทักษะพื้นฐานจากการเล่นฟุตบอล และบาสเกตบอล ระยะเวลาเรียกชื่อเกมนี้นี้แตกต่างกัน เช่น ฮอกกี้อู๋มือ โป้โลก เป็นต้น และมีจำนวนผู้เล่นทีละ 11 คนเหมือนฟุตบอล

- ค.ศ. 1900 ประเทศเยอรมนี เซโกสโลวะเกีย และเดนมาร์ก ได้เข้าร่วมปรับปรุงเกมการเล่นพื้นฐานขึ้น และประเทศทางยุโรปในช่วงฤดูหนาวไม่สามารถเล่นกีฬากลางแจ้งได้ จึงใช้ห้องพลศึกษามาดัดแปลงเป็นสนาม ตอนแรก ๆ ใช้ผู้เล่น 11 คนเท่าฟุตบอลแต่ไม่สะดวกเพราะสถานที่คับแคบ จึงได้ลดจำนวนผู้เล่นลงเหลือข้างละ 7 คน

- ค.ศ. 1904 กีฬาแฮนด์บอลอยู่ในความดูแลของ I.A.A.F (สหพันธ์กีฬาสัมครเล่นระหว่างชาติ) กีฬาแฮนด์บอลได้รับความนิยมมากขึ้น มีประเทศต่าง ๆ ให้ความสนใจและมีการบรรจุในรายการกิจกรรมกีฬาของประเทศนั้น ๆ ตลอดจนถึงได้จัดให้มีการแข่งขันกันระหว่างประเทศเพิ่มมากขึ้น

- ค.ศ. 1909 โหเวียตได้มีการปรับปรุงกีฬาแฮนด์บอลข้างละ 7 คน ขึ้นอีก โดยมีการพัฒนาขึ้นที่เมืองคาร์กอฟ (Kharkov) โดยเอ็ดเวิร์ด มาลี (Edward Maly)

- ค.ศ. 1920 นายคาร์ล เชลเลนซ์ (Karl Schelenz) ได้ปรับปรุงขนาดของลูกให้เล็กลง และปรับปรุงกติกาว่าให้เคลื่อนที่ในขณะที่ไม่มีการส่งลูก และเลี้ยงลูกบอลได้ 3 ก้าว

- ค.ศ. 1926 I.A.A.F. (สหพันธ์กีฬาสัมครเล่นระหว่างชาติ) ได้ตั้งคณะกรรมการกีฬาแฮนด์บอลขึ้นโดยเฉพาะ โดยมีคณะกรรมการที่ได้รับการคัดเลือกจากประเทศต่าง ๆ ในเครือสมาชิกกีฬาประเภทนี้ มีการประชุมตกลงเรื่องกติกา เป็นจุดเริ่มต้นที่กีฬาแฮนด์บอลได้แยกตั้งเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง โดยเอกเทศ

- ค.ศ. 1928 มีการตั้งสหพันธ์แฮนด์บอลสมัครเล่นนานาชาติขึ้น มีสมาชิก 11 ประเทศ ในโอกาสที่มีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ณ กรุงอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์ พร้อมกับได้จัดให้มีการสาธิตการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลขึ้นในครั้งนั้นด้วย
- ค.ศ. 1931 แฮนด์บอลก็ถูกบรรจุเข้าเป็นรายการแข่งขันกีฬาระหว่างชาติโดยการยอมรับของ I.O.C.
- ค.ศ. 1934 ประเทศสมาชิกสหพันธ์แฮนด์บอลสมัครเล่นนานาชาติได้รับความสนใจจากประเทศต่าง ๆ จึงขยายตัวเพิ่มเป็น 25 ประเทศ
- ค.ศ. 1936 ได้มีการบรรจุกีฬาแฮนด์บอลเข้าในกีฬาโอลิมปิกที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี หรือที่เรียกว่า NAZI OLYMPIC โดยประเทศเยอรมนีได้ครองเหรียญทอง
- ค.ศ. 1938 ประเทศเยอรมนีก็ได้รับความสำเร็จอีกครั้งในการเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันแฮนด์บอลชิงชนะเลิศของโลกเป็นครั้งแรกเช่นกัน โดยมีประเทศต่าง ๆ เข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 10 ประเทศ
- ค.ศ. 1946 ได้มีการสถาปนาสหพันธ์ฯ ขึ้นมาใหม่ เรียกชื่อว่า สหพันธ์แฮนด์บอลนานาชาติ หรือ IHF โดยมีสมาชิกผู้ก่อตั้งในครั้งนี้อยู่รวม 8 ประเทศ คือ เดนมาร์ก สวีเดน นอร์เวย์ ฟินแลนด์ ฝรั่งเศส เนเธอร์แลนด์ โปแลนด์ และสวิตเซอร์แลนด์
- ค.ศ. 1954 สหพันธ์แฮนด์บอลนานาชาติ (IHF) ได้จัดให้มีการแข่งขันแฮนด์บอลในร่มชิงชนะเลิศของโลกขึ้นเป็นครั้งแรก ปรากฏว่าประเทศสวีเดนเป็นผู้ชนะเลิศ
- ค.ศ. 1956 ได้จัดให้มีการแข่งขันแฮนด์บอลหญิงขึ้นเป็นครั้งแรก ประเทศเชโกสโลวะเกียเป็นผู้ชนะเลิศ และได้มีการปรับปรุงกติกาขึ้นใหม่ ซึ่งกลายมาเป็นกติกาที่ใช้เล่นกันอยู่ในปัจจุบัน โดยอาศัยกติกาของฟุตบอลและบาสเกตบอลมาผสมกัน

- ค.ศ. 1959 กีฬาแฮนด์บอลได้แพร่หลายเข้าไปในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมี ดร. ปีเตอร์ บัซนิง (Dr. Peter Bushning) เป็นผู้ริเริ่มนำกีฬาแฮนด์บอลเข้ามาเผยแพร่ที่รัฐนิวยอร์กและรัฐนิวเจอร์ซีย์ ซึ่งในปัจจุบันดำรงตำแหน่งประธานสหพันธ์ทีมแฮนด์บอลแห่งประเทศไทย

- ค.ศ. 1968 ปี. เจ. โบว์แลนด์ (B.J. Bowland) และฟิล โอดิน (Phil Hoden) ซึ่งเป็นสมาชิกของสมาคมแฮนด์บอลของประเทศอังกฤษ ได้จัดให้มีการประชุมระหว่างสมาชิกของสมาคมแฮนด์บอลต่าง ๆ ในประเทศอังกฤษ เพื่อเข้าร่วมเป็นสมาพันธ์ระหว่างชาติ กีฬาแฮนด์บอลจึงถือว่าเป็นสื่อกลางเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างมิตรประเทศ

- ค.ศ. 1969 ในประเทศอิตาลีกีฬาแฮนด์บอลได้รับความนิยมมากขึ้น จึงได้ขอเข้าร่วมและเดินทางมาแข่งขันที่ประเทศอังกฤษ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศ

- ค.ศ. 1972 กีฬาแฮนด์บอลได้รับการบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกอีกครั้งหนึ่ง ณ เมืองมิวนิก ประเทศเยอรมนี ปรากฏว่าประเทศยูโกสลาเวียได้เหรียญทอง

- ค.ศ. 1976 ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ณ กรุงมอนทรีล ประเทศแคนาดา ก็ได้มีการบรรจุการแข่งขันแฮนด์บอลประเภทหญิงขึ้นด้วย ซึ่งสหภาพโซเวียตได้ครองตำแหน่งชนะเลิศทั้งทีมชายและทีมหญิง

- ค.ศ. 1982 ในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 9 ที่ประเทศอินเดีย ได้มีการบรรจุกีฬาแฮนด์บอลไว้แข่งขันเป็นครั้งแรก

การพัฒนาของกีฬาแฮนด์บอลมีมาตามลำดับ และนับว่าเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก ไม่เพียงแต่จะเป็นที่นิยมเล่นกันเฉพาะในยุโรปเท่านั้น แต่ทั้งอเมริกาเหนือ แอฟริกา และเอเชียก็มีประชาชนสนใจเล่นกีฬานี้กันแพร่หลายทั่วโลกมากกว่า 120 ประเทศ โดยเฉพาะประเทศในกลุ่มสแกนดิเนเวียและประเทศแถบยุโรปตะวันออก ซึ่งจัดเป็นประเทศที่ริเริ่มและบุกเบิกการเล่นกีฬา

แฮนด์บอลข้างละ 7 คน ได้พัฒนาการเล่นในระดับชั้นนำของโลก แต่ในปัจจุบัน ประเทศในแถบเอเชียของเราก็มีการแข่งขันและมีการพัฒนาการเล่นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน

กีฬาแฮนด์บอลในประเทศไทย

กีฬาแฮนด์บอลได้เข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2482 โดยอาจารย์กอง วิสุทธารมย์ อดีตอธิบดีกรมพลศึกษา ในสมัยนั้นแฮนด์บอลยังนิยมเล่นแบบ 11 คนอยู่ แต่คนไทยเราไม่ค่อยจะนิยมเล่นกีฬาประเภทนี้เท่าไรจึงถูกยกเลิกไป

ต่อมาปี พ.ศ. 2500 นายธนิต คงมนต์ ได้รับทุนจากองค์การยูเนสโก (UNESCO) ไปศึกษาและดูงานพลศึกษาในประเทศเดนมาร์กและประเทศสวีเดน ขณะที่ได้ศึกษาอยู่นั้นได้รับการฝึกสอนวิชาแฮนด์บอลทั้งประเภท 7 คน และ 11 คน เห็นว่ากีฬานี้มีประโยชน์มากเนื่องจากใช้สถานที่ไม่กว้างนัก จะใช้สนามหญ้า สนามคอนกรีต พื้นดิน หรือพื้นไม้ก็ได้ ดังนั้นเมื่อกลับมาเมืองไทยจึงได้เสนอกีฬาแฮนด์บอลเข้าไว้ในหลักสูตรพลศึกษาของวิทยาลัยและโรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย ได้รับการอนุมัติและบรรจุไว้ในหลักสูตรเมื่อปี พ.ศ. 2501

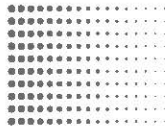
กีฬาแฮนด์บอลในประเทศไทยได้รับความนิยมมากขึ้นเป็นลำดับ ทั้งในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาต่างก็ได้บรรจุกีฬาแฮนด์บอลเข้าไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน และในปัจจุบันกีฬาแฮนด์บอลก็ได้ถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรของวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศด้วย รวมทั้งในวิทยาลัยครูและมหาวิทยาลัยทุกสถาบัน จึงคาดได้ว่ากีฬาแฮนด์บอลคงจะได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและกว้างขวางในอนาคตอันใกล้นี้เหมือนกับกีฬาชนิดอื่น ๆ ที่ได้รับความนิยมอยู่แล้ว

ประโยชน์ของการเล่น

กีฬาแฮนด์บอลเป็นกิจกรรมที่เลือกสรรเป็นสื่อของการเรียนการสอน วิชาพลศึกษา มีความมุ่งหมายที่จะพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม ดังนี้

ประโยชน์ด้านร่างกาย

1. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทำให้มีกล้ามเนื้อที่ แข็งแรง
2. เสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความอดทน และพลัง
3. เสริมสร้างระบบการประสานระหว่างกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัส ส่วนต่าง ๆ
4. ช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ของเนื้อเยื่อทำงานได้ดีขึ้น
5. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เนื่องจากระบบโครงกระดูก พัฒนาการได้ดี
6. ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายพัฒนาและทำงานได้ดีขึ้น
7. เสริมสร้างพละอนามัยให้สมบูรณ์
8. เสริมสร้างบุคลิกภาพให้เป็นผู้สง่างามสมส่วน
9. ช่วยให้เกิดไหวพริบปฏิภาณในการตัดสินใจได้ถูกต้องและรวดเร็ว
10. ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด ของร่างกายและจิตใจ
11. ช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในคุณค่าของการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยให้เกิดนิสัยรักการออกกำลังกายต่อไป
12. ทำให้เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เคารพกฎ กติกา และเป็นผู้ที่ยุติ
13. ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะต่าง ๆ
14. รู้จักตั้งรับและป้องกัน และหลบหลีกคู่ต่อสู้ เป็นการฝึกในการ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า



ประโยชน์ทางด้านจิตใจและอารมณ์

1. ช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเองและกล้าตัดสินใจ
2. ช่วยให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจที่หนักแน่น
3. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจที่ฉับพลันในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
4. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
5. ช่วยให้เกิดการยอมรับในตัวผู้อื่น
6. เป็นผู้เสียสละให้ส่วนร่วม
7. เป็นการพักผ่อนและระบายความเครียด
8. ช่วยทำให้จิตใจและอารมณ์สุขุมเยือกเย็น และรอบคอบดียิ่งขึ้น

ประโยชน์ทางด้านสังคมทั่วไป

1. เป็นผู้มีระเบียบและวินัย เคารพกฎ กติกา
2. เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. เป็นผู้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. เป็นผู้ที่สามารถนำกีฬามาเป็นการชดเชยในการมั่วสุมที่ไม่ดี
5. การเล่นเป็นทีมเป็นการฝึกพื้นฐานการอยู่ร่วมกันในสังคม
6. ช่วยทำให้สามารถรู้จักการเข้าสังคม ไม่เกิดความประหม่า

เคอะเขิน

7. ช่วยให้เกิดความสามัคคี เกิดมิตรภาพที่ดีระหว่างผู้เล่น
8. สามารถเป็นสื่อกลางในการสร้างมิตรภาพอันดีต่อประเทศและ

กลุ่มต่าง ๆ

มารยาทการเป็นผู้เล่นที่ดี

ความมุ่งหมายของการเล่นกีฬาที่สำคัญนั้น การมีสังคม มิตรภาพ ความมีน้ำใจนักกีฬา อันเป็นคุณลักษณะทางจิตใจมีมากกว่าผลของการแพ้-ชนะ นักกีฬาที่ดีควรมีมารยาทในการเล่นจึงจะได้ชื่อว่าเป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์ ผู้ที่เล่นควรมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

1. แต่งกายให้สะอาด เรียบร้อย ถูกต้องเหมาะสมตามกติกาของการแข่งขัน
2. แสดงออกซึ่งมิตรภาพด้วยการจับมือผู้ร่วมแข่งขันทั้งก่อนและสิ้นสุดการแข่งขัน
3. เล่นด้วยความสนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใส อย่างมุ่งมั่นผลแพ้-ชนะ
4. เล่นด้วยความสุภาพ อ่อนโยน ไม่ก้าวร้าวทั้งต่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามและผู้ตัดสิน
5. เล่นตามกติกา ไม่นำกติกาอื่นที่นอกเหนือการระบุไว้ในกติกา มาเล่นเพื่อให้เกิดการโต้เถียงต่อกัน
6. เมื่อชนะไม่ควรแสดงความดีใจจนเกินไปในลักษณะข่มขู่ฝ่ายตรงข้าม
7. เชื้อฟ่งผู้ตัดสิน โดยถือเอาคำตัดสินเป็นเด็ดขาด หากมีข้อสงสัยให้สอบถามหัวหน้าทีม หรือผู้ฝึกสอนระหว่างพัก และถ้าจำเป็นก็เป็นหน้าที่ของหัวหน้าทีมที่จะไปติดต่อสอบถามกับผู้ตัดสินด้วยอาการสุภาพ
8. ไม่แสดงหรือตำหนิผู้เล่นฝ่ายเดียวกันเมื่อเล่นผิดพลาด
9. ไม่สื่อเจตนาถ่มน้ำลายหรือยั่วคู่ต่อสู้
10. เมื่อเกิดมีการกระทบกระทั่งกันก็ให้อภัยซึ่งกันและกันเสมอ
11. ไม่นำเอาผลแพ้-ชนะมาเป็นข้อพิพาทในการทะเลาะวิวาทซึ่งกันและกัน
12. แสดงความสามารถเต็มที่ในการแข่งขัน และไม่ซ้ำเติมคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือด้อยกว่า
13. ต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามผู้ฝึกสอน และพยายามหาจุดบกพร่องของตนเองและปรับปรุงให้เข้ากับทีมอยู่เสมอ
14. แสดงมารยาทที่ดีต่อผู้ดูทั่วไป มีความสุภาพเรียบร้อยทั้งในและนอกสนามแข่งขัน

มารยาทในการเป็นผู้ชมที่ดี

ในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬานิตใด ๆ ก็ตามนอกจากจะประกอบด้วยผู้เล่น กรรมการตัดสิน และเจ้าหน้าที่จัดการแข่งขัน ผู้ดูก็เป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่จะทำให้เกมการแข่งขันสนุกสนานเร้าใจเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นแนวทางการเป็นผู้ชมที่ดีควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ประบมือแสดงความยินดีต้อนรับผู้แข่งขันทั้งสองฝ่ายและผู้ตัดสินเข้าสู่สนาม ตลอดจนอาจมีการประบมือให้เกียรติแก่ผู้ที่เล่นได้ดีทั้งสองฝ่ายด้วย
2. เคารพและยอมรับการตัดสินของกรรมการ ยอมรับว่าผู้ตัดสินเป็นผู้มีเกียรติ
3. มีความเห็นอกเห็นใจผู้เล่นทั้งสองฝ่ายและกรรมการผู้ตัดสิน โดยไม่แสดงอาการที่ไม่สุภาพเมื่อการเล่นหรือตัดสินผิดพลาด
4. ไม่ทำการใด ๆ ที่ทำให้กรรมการผู้ตัดสินปฏิบัติหน้าที่ได้ไม่สะดวก
5. ต้องช่วยกันรักษาความสะอาดของสถานที่ ไม่ทำลายสิ่งของใด ๆ
6. ต้องปฏิบัติตามกฎของสนามแข่งขันอย่างเคร่งครัด
7. ไม่กระทำการทั้งแสดงอาการรู้หรือเป็นผู้ตัดสินเสียเอง
8. ไม่เชียร์ในสิ่งที่เป็นการแสดงอาการส่อเสียดไปในทางไม่ดีต่อทีมใดทีมหนึ่ง
9. ในบางขณะของการแข่งขันหรือในกีฬาบางประเภทนักกีฬาอาจต้องการใช้สมาธิ ควรใช้วิจารณญาณในการเชียร์ด้วย

ลักษณะการมีน้ำใจของนักกีฬาที่ดี

กติกาการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลได้มุ่งเน้นให้ผู้เล่นได้ตระหนักถึงการมีน้ำใจนักกีฬาอย่างยิ่งดังที่ได้ระบุไว้ในกติกากการเล่น เมื่อผู้เล่นแสดงตนเป็นผู้ไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาจะถูกลงโทษ อาจตั้งแต่พัก 2 นาที หรือตัดสิทธิ์แม้กระทั่งไล่ออก

การมีน้ำใจนักกีฬาเป็นความมุ่งหมายโดยตรงและอย่างสูงของการกีฬา การมีน้ำใจเป็นนักกีฬาอาจแสดงออกได้ในลักษณะดังต่อไปนี้

1. เล่นกีฬาด้วยชั้นเชิงของการกีฬา ไม่เล่นตลกตีก
2. ไม่เอาเปรียบคู่แข่ง
3. มีมารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี
4. เคารพกติกา เชื่อฟังคำตัดสิน และยอมรับ
5. รู้แพ้ เมื่อความสามารถสู้ไม่ได้
6. รู้ชนะ ไม่ทับถมผู้แพ้
7. รู้ภัย มีเมตตา
8. รู้จักการยินดีเมื่อชนะ และไม่ลงโทษผู้อื่นที่แพ้หรือผิดพลาด
9. มีความอดทน ไม่ละความพยายาม เข้าร่วมการแข่งขันโดยมีได้

มุ่งหวังสิ่งตอบแทน

10. แสดงออกเต็มความสามารถ ไม่อ้อมมือหรือแก้งแพ้

การสร้างความปลอดภัยในการเล่น

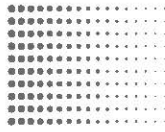
การเล่นกีฬาทุกชนิดสามารถก่อให้เกิดอันตรายได้ทุกเมื่อ สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุอาจได้แก่

1. เกิดจากตัวผู้เล่นเอง
2. เกิดจากปัจจัยภายนอก

1. เกิดจากตัวผู้เล่นเอง

- ความไม่ฟิตหรือร่างกายไม่สมบูรณ์เต็มที่ มีผลทำให้ร่างกายเหนื่อยง่าย หดแรงเร็ว

- ร่างกายอบอุ่นไม่เพียงพอหรือไม่อบอุ่นเลย มีผลทำให้ระบบประสาทไม่ตื่นตัวพร้อมสั่งการ กล้ามเนื้อและเอ็นจะตึงขาดประสิทธิภาพในการยืดและหดตัว



- ขาดทักษะในกีฬาประเภทนั้น ๆ เมื่อเข้าร่วมเล่นก็อาจจะประสบอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากยังไม่ทราบวิธีหลบเลี่ยงหรือป้องกันตัวเอง

- การไม่ใช่เครื่องป้องกัน กีฬาบางอย่างมีลักษณะการเล่นที่อาจทำให้ผู้เล่นประสบอุบัติเหตุได้ ผู้เล่นที่ลงเล่นหรือซ้อมโดยประมาทโดยไม่สวมเครื่องป้องกันอาจประสบอุบัติเหตุได้

- การบาดเจ็บในอดีต นักกีฬาที่เคยได้รับอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาควรได้รับการรักษาและการตรวจอนุญาตจากแพทย์ผู้รักษาเสียก่อน จึงค่อยลงฝึกซ้อมหรือเล่นอีก

- รูปร่างไม่เหมาะสมกับประเภทกีฬา ผู้มีรูปร่างเล็ก-บางไม่ควรเลือกเล่นกีฬาที่มีการปะทะรุนแรง

- การเล่นรุนแรง หยาดบคาย ไร้มารยาทและน้ำใจ อาจนำมาซึ่งอุบัติเหตุการบาดเจ็บที่ร้ายแรงได้

- ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าของนักกีฬาเอง คือ เมื่อเล่นแล้วรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ควรจะมีการพักผ่อนบ้างตามสมควร อย่าฝืนเล่นต่อไปอาจเกิดอันตรายได้

2. เกิดจากปัจจัยภายนอก

1. ความบกพร่องของสถานที่และอุปกรณ์การเล่น
2. เครื่องแต่งกายไม่เหมาะสมกับประเภทของกีฬา ไม้รัดกุม
3. คู่ซ้อมไม่เหมาะสม ในการจัดหาคู่ซ้อมหรือคู่แข่งชั้นควรเลือกให้เหมาะสมทั้งอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และความแข็งแรง
4. ผู้ตัดสินตามเกมไม่ทัน
5. ลักษณะเฉพาะของกีฬา กีฬาบางประเภทเป็นเกมหนัก จึงเกิดมีการปะทะกันได้เสมอ

2

การเตรียม ร่างกาย



ความสำคัญของการบริหารร่างกาย

การบริหารร่างกาย หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกกอล์ฟอย่างต่าง ๆ ของร่างกายให้มีสมรรถภาพสมบูรณ์ โดยกิจกรรมที่ใช้เป็นตัวเชื่อมเพื่อให้การออกกำลังกายนั้นสมบูรณ์ขึ้น จึงทำให้แตกต่างกันไปตามชนิดและประเภทของกีฬานั้น ๆ การเลือกรูปแบบและวิธีฝึกก็เป็นไปตามความมุ่งหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นต่อระบบของร่างกายในการรับการเคลื่อนไหวที่มากกว่า ยากมากกว่า และเคลื่อนไหวได้ยาวนานกว่าและต่อเนื่อง โดยไม่ทำให้รู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือเมื่อยล้า ซึ่งเป็นคำตอบที่ตรงกันว่านักกีฬาหรือบุคคลใดที่มีสมรรถภาพร่างกายที่สมบูรณ์และเหมาะสมกว่า ย่อมมีความได้เปรียบกว่านักกีฬาหรือบุคคลที่มีสมรรถภาพของร่างกายที่สมบูรณ์และเหมาะสมน้อยกว่า

ความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย

หลักการอบอุ่นร่างกายหรือการวอร์มอัพนั้นยังคงเป็นเรื่องที่ถกเถียงกันอยู่อย่างมากในหมู่นักวิจัยทางด้านสรีรวิทยาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้มีผู้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายนี้หลายคน และทุกคนก็ชี้ให้เห็นว่าการอบอุ่นร่างกายนี้มีประโยชน์มาก การอบอุ่นร่างกายในที่นี้หมายถึงวิธีการออกกำลังกายขั้นต้นด้วยตนเอง เช่น วิ่ง กระโดด มากกว่าจะเป็นการอบอุ่นร่างกายโดยวิธีใช้อุปกรณ์หรือคนอื่นมาช่วย เช่น อาบน้ำร้อน การนวด การอบ เป็นต้น

การอบอุ่นร่างกายมีคุณค่าที่สำคัญคือ เป็นการป้องกันการตึงเครียดและฉีกขาดของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเกิดได้ถ้าหากนักกีฬาออกกำลังกายเต็มที่โดยที่ไม่ได้เตรียมร่างกายให้พร้อมเสียก่อน โดยทั่ว ๆ ไปการอบอุ่นร่างกายมีจุดมุ่งหมายที่จะเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย และอุณหภูมิของกล้ามเนื้อส่วนที่อยู่ลึกลงไปให้สูงขึ้น นอกจากนั้นยังเป็นการช่วยยืดเส้นเอ็นและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีการอ่อนตัว สามารถที่จะทำงานหรือเล่นกีฬาต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

ในขณะที่อุณหภูมิของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเพิ่มสูงขึ้นนั้นจะช่วย
ให้กระบวนการใช้พลังงานของเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเร็วขึ้นด้วย การรับรู้
ความรู้สึกและการออกคำสั่งของระบบประสาทก็จะเพิ่มความเร็วขึ้นเช่นกัน
ด้วยเหตุเหล่านี้เองจึงมีผลทำให้นักกีฬาที่มีการอบอุ่นร่างกายเพียงพอ
มีสมรรถภาพในการเล่นกีฬาคีฬาขึ้น เวลาของการอบอุ่นร่างกายควรอยู่ประมาณ
15-20 นาที

นักกีฬาในโรงเรียนมัธยมโดยมากมักจะอบอุ่นร่างกายไม่ดีพอหรือ
ไม่เพียงพอ เนื่องจากกลัวว่าจะไม่มีแรงเหลือไว้แข่งขันจึงมีการอ้อมแรงไว้
ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด การอบอุ่นร่างกายอาจจะต้องใช้เวลา 15-20 นาทีจึง
จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่พร้อมที่จะทำงาน เพราะมีอุณหภูมิของร่างกาย
เพิ่มสูงขึ้นและเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี ร่างกาย
จะมีการเตรียมส่งอาหารและออกซิเจนมายังเส้นเลือดฝอยในกล้ามเนื้อ
ให้มากพอสำหรับการที่จะทำงานอย่างเต็มที่ ด้วยระยะการอบอุ่นร่างกาย
ที่เพียงพอเท่านั้น อาจทำให้การทำงานของบุคคลแต่ละคนนั้นไม่เท่ากันก็ได้
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลและอายุด้วย

การอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน จะแตกต่างกัน
กันออกไปแล้วแต่ชนิดของการแข่งขัน เช่น นักวิ่งเร็ว อาจจะเริ่มด้วยการวิ่ง
เหยาะชนิดหน้อย แล้วฝึกหัดสตาร์ทและการบริหารร่างกายทั่ว ๆ ไป นักฟุตบอล
อาจจะเริ่มด้วยการบริหารร่างกายทั่ว ๆ ไปแล้วเดาะรับ-ส่ง-โหม่ง-เลี้ยงลูก
สลับกันไป เป็นต้น

ในวันที่มีอากาศเย็น การอบอุ่นร่างกายควรจะเพิ่มเวลาให้นาน
ออกไปอีก และควรใช้เสื้อผ้าหนา ๆ ที่เก็บเหงื่อได้ดี และจะถอดเสื้อผ้า
ชุดวอร์มนี้ออกก็ต่อเมื่อนักกีฬาได้อบอุ่นร่างกายเต็มที่แล้ว และพร้อมที่จะ
เข้าแข่งขันเท่านั้น ในการแข่งขันกีฬาบางประเภท เช่น กรีฑาประเภทลาน
นักกีฬาจะต้องอยู่ในสนามแข่งขันเป็นเวลานาน เนื่องจากอาจมีผู้แข่งขัน
หลายคน และต้องแข่งทีละคน มีการแข่งขันหลายรอบ นักกีฬาควรใส่เสื้อวอร์ม

ทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันแต่ละรอบ และควรมีการอบอุ่นร่างกายเบา ๆ สลับกันไปในระหว่างช่วงพักยาวนั้นด้วย

การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังเล่น

การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น

การอบอุ่นร่างกายหรือการบริหารเตรียมตัวสำหรับการเล่นกีฬาที่มีความจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกคน เพื่อช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจมีความตื่นตัวและความพร้อมในการเผชิญต่อการแข่งขัน

วิธีอบอุ่นร่างกาย

1. เลือกวิธีฝึกที่เหมาะสมกับกีฬาประเภทนั้น ๆ ในการปรับตัวเข้าสู่สภาพที่ร่างกายต้องเผชิญ
2. ท่าที่ใช้อบอุ่นร่างกายต้องง่าย ไม่ใช่อุปกรณ์ประกอบ หรือทักษะที่ยุ่งยากต่อระบบการตัดสินใจ
3. การอบอุ่นร่างกายต้องไม่ใช้เวลานานเกินไป ควรใช้เวลาให้เหมาะสมกับกีฬาประเภทนั้น ๆ
4. การอบอุ่นร่างกายต้องไม่ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความเมื่อยล้า และผลที่ได้รับต้องสามารถทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความรู้สึกสดชื่นและพร้อมต่อการเล่น
5. ท่าที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายควรมีการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ เพื่อเป็นการเสริมแรงจูงใจในการฝึก
6. วิธีอบอุ่นร่างกายควรแตกต่างกันไปตามสภาพความสมบูรณ์ทางกายภาพของแต่ละบุคคล
7. การอบอุ่นร่างกายต้องทำให้ครบทุกส่วนของร่างกายตั้งแต่เท้า ข้อเท้า ขา เข่า ท้อง ด้านข้างของลำตัว ออก ไหล่ คอ แขน ข้อมือ ข้อนิ้ว

การอบอุ่นร่างกายหลังเล่น

ในระหว่างฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ระบบของกล้ามเนื้อจะเกร็งตัวและหดเข้า อาจจะทำให้เกิดการเมื่อยล้าตามส่วนต่าง ๆ บางครั้งก็อาจเกิดการเจ็บปวด จึงจำเป็นต้องมีการผ่อนคลายโดยการทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ นั้นคลายตัว ถ้าปล่อยให้กล้ามเนื้อหดตัวอยู่เสมอโดยไม่มีการยืดออก จะส่งผลให้เกิดการยึดสปริงของกล้ามเนื้อน้อยลง บางครั้งเราพยายามฝึกเพื่อให้เกิดความแข็งแรง แต่ความแข็งแรงอาจลดน้อยลงก็ได้ ถ้าเราไม่รู้และจัดลำดับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก คือใช้การบริหารร่างกายที่ค่อย ๆ ลดความเข้มข้นลงทีละน้อย การอบอุ่นร่างกายหลังเล่นนี้จะช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนและการทำงานของร่างกายส่วนต่าง ๆ สามารถปรับตัวสู่ระดับเดิมเช่นเดียวกับก่อนการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอาจประกอบด้วยการเล่นกีฬาต่าง ๆ ประมาณ 30 วินาที แล้วตามด้วยการเดินอีก 3-5 นาที จะเป็นการช่วยให้ร่างกายปรับตัวสู่สภาพเดิมได้ดียิ่งขึ้น

ท่าการอบอุ่นร่างกาย



รูปที่ 2.1 ยืนแยกเท้า มือซ้ายเท้าขวา ยกแขนขวาเหยียดตั้ง
เอนตัวไปทางซ้าย ทำสลับซ้าย-ขวา