

# กระบี่กระบอง

## SWORD AND POLE SPORTS

รวมกฎ กติกา  
และพื้นฐานการเล่น

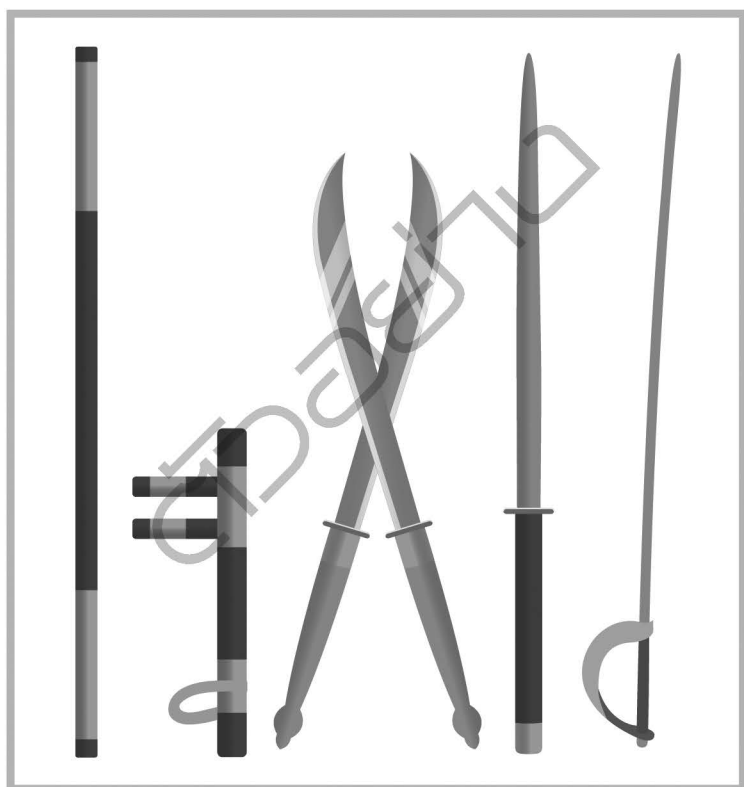
ฉบับปรับปรุงใหม่  
ล่าสุด



รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น

# กระบี่กระบอง

## SWORD AND POLE



by **SKY**  
**SPORTS**  
**TEAM**

# คำนำ

กระบี่กระบองเป็นศิลปะของไทยแท้ ดังจะเห็นว่าประเทศอื่น ๆ ไม่มีการเล่นกระบี่กระบองกันเลย ซึ่งสันนิษฐานได้ว่าถ้าประเทศอื่น ๆ มีการเล่นกระบี่กระบองกันมาก่อน เมื่อสมัยบรรพบุรุษของเราเล่นกันแล้วก็คงจะมีมรดกตกทอดมาถึงปัจจุบันบ้าง ก็หากระบี่กระบองเป็นการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยชนิดหนึ่ง เราทุกคนควรสนับสนุนและรักษาไว้ให้คงเป็นเอกลักษณ์และมรดกของชาติสืบไป

ในปัจจุบัน ผู้ที่เรียนกระบี่กระบองสำเร็จโดยมากออกไปรับราชการเป็นครูพลศึกษาอยู่ตามจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ ได้พยายามนำวิชากระบี่กระบองไปเผยแพร่ และเป็นที่สนใจของประชาชนชาวไทยเป็นอย่างมาก จนกระทั่งปัจจุบันได้บรรจุอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนทั่วไป

ผู้เขียนหวังว่าหนังสือกระบี่กระบอง (ฉบับปรับปรุงล่าสุด) เล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนและผู้สนใจ และถ้ามีส่วนใดไม่สมบูรณ์ในแง่มุมต่าง ๆ ผู้เขียนขอน้อมรับและนำเอาไปปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ในครั้งต่อไป

# สารบัญ

|   |                                                             |          |
|---|-------------------------------------------------------------|----------|
| 1 | บทนำ                                                        | ..... 5  |
| 2 | เทคนิคการฝึกกระบี่กระบอง                                    | ..... 18 |
| 3 | หลักการฝึกซ้อม                                              | ..... 39 |
| 4 | อุปกรณ์และการดูแลรักษา                                      | ..... 50 |
| 5 | การเรียนวิชากระบี่กระบอง                                    | ..... 69 |
| 6 | ทักษะการรำ                                                  | ..... 84 |
| 7 | ทักษะการต่อสู้                                              | .....124 |
| 8 | สาเหตุของการบาดเจ็บและการรักษา                              | .....145 |
| 9 | กติกากการแข่งขันดาบไทยของสมาคม<br>กีฬาไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ | .....159 |
|   | บรรณานุกรม                                                  | .....169 |

# 1

## ບຸກນຳ



## ประวัติ

มนุษย์รู้จักการใช้อาวุธมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ เพราะอาวุธเป็นเครื่องมือสำคัญในการใช้หาอาหาร และยังใช้เป็นเครื่องมือสำหรับป้องกันตัว ที่อาจจะเกิดขึ้นจากสัตว์ร้ายต่าง ๆ ประวัติดั้งเดิมของอาวุธคงเริ่มจากการใช้วัสดุที่แข็งแรงตามธรรมชาติ ซึ่งพอจะหาได้ในท้องถิ่นนั้น ๆ จึงแตกต่างกันในด้านรูปร่าง ลักษณะ และคุณภาพ ครั้นเมื่อมนุษย์มีความเจริญขึ้น ความคิดความอ่านด้านสติปัญญาก็ค่อย ๆ แตกฉานขึ้นเป็นลำดับ นอกจากมีความพยายามในการที่จะดัดแปลงอาวุธให้มีใช้นานาชนิดแล้ว ก็ยังได้ปรับปรุงคุณภาพให้สูงขึ้น ทั้งนี้ เพื่อใช้ประโยชน์ได้ตามต้องการ

ต่อมามนุษย์เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเที่ยวหาอาหารในถิ่นที่อุดมสมบูรณ์อยู่เรื่อย ๆ จึงได้ลงหลักปักฐานอย่างมั่นคงขึ้นในที่ที่เห็นว่าจะหาความสุขได้มากที่สุด และมีการเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารต่อไป เพื่อความเป็นปึกแผ่นจึงได้ชักชวนญาติพี่น้องและผู้ที่ย้ายถิ่นมาให้มาอยู่รวม ๆ กัน ในถิ่นแถบเดียวกัน การตั้งเป็นหมู่บ้านก็เริ่มต้นขึ้น ในแถบใดที่อุดมสมบูรณ์ก็มีผู้คนอพยพไปตั้งบ้านเรือนอยู่หนาแน่น ในด้านอันตรายนาน ๆ ถึงแม้จะรวมกันอยู่เป็นหมู่บ้านก็จริง แต่ก็มิอันตรายเกิดขึ้นได้ เช่น

1. โจรภัย เกิดจากพวกเกียจคร้านไม่ชอบทำมาหากิน คอยเที่ยวปล้นสะดม ยื้อแย่งอาหารเขากิน พาพรรคพวกเข้าทำร้ายเจ้าของถึงแก่บาดเจ็บหรือตาย

2. ภัยที่เกิดจากสัตว์ร้ายที่จะเข้ามารบกวนทำร้าย เช่น เสือ ช้าง หมี

3. ภัยที่เกิดจากธรรมชาติต่าง ๆ เช่น อัคคีภัย वादภัย อุทกภัย

4. ภัยที่เกิดจากการทะเลาะวิวาทระหว่างพวกเดียวกันเอง

บรรดาภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่มีภัยอันใดที่รุนแรงและร้ายกาจเท่ากับภัยที่เกิดขึ้นในระหว่างมนุษย์ที่ต่างพวกกันไป เรียกว่า “ยุทธภัย” อันเป็นภัยที่เกิดจากการสงคราม ซึ่งสงครามในสมัยนั้นไม่เหมือนกับสงครามในปัจจุบัน คือสงครามในสมัยใหม่รุนแรงกว่า แต่นาน ๆ จึงจะเกิดสักครั้ง ส่วนสงคราม

สมัยก่อนนั้นจะไม่รุนแรง และคงเป็นเหตุนี้เองจึงเกิดขึ้นง่ายและบ่อยครั้งที่สุด นอกจากนั้นในสมัยก่อนแต่ละชาติมักจะถือลัทธิอำนาจเป็นธรรม ใครจะรบกับใครเมื่อใดก็ได้โดยไม่ต้องห่วงในความยุติธรรมหรือศีลธรรมใด ๆ ด้วยเหตุนี้งานสงครามจึงกลายเป็นงานประจำอยู่เสมอ ผู้ที่เหมาะสมในการทำหน้าที่อันหนักนี้ก็ได้แก่ผู้ชาย เพราะเชื่อว่าเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีน้ำใจเข้มแข็งสามารถผจญต่อภัยอันตรายทั้งหมดได้ จึงทำหน้าที่เหมือนรั้วของชาติ ถือเป็นนักรบหรือทหาร และทหารสมัยโบราณมีคุณสมบัติอันดีที่นายกองอยู่ 3 ประการ คือ

1. มีน้ำใจกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ทรหอดทน ไม่หวาดกลัวหรือครั่นคร้ามต่อภัยอันตรายใด ๆ

2. มีร่างกายแข็งแรง กระตือรือร้นเป็นหลัก ใจเป็นเพชร และเนื้อหนังเป็นทองแดง

3. มีความรู้ความสามารถในการรบอย่างแท้จริง

การอบรมให้มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วในข้อ 1 และ 2 นั้น เขาได้พยายามปลูกฝังกันมาตั้งแต่เด็ก จนเป็นมรดกตกทอดกันมา ส่วนความรู้ความสามารถในการรบในข้อ 3 สำคัญและจำเป็นซึ่งจะละเว้นไม่ได้ นักรบที่ดีไม่ว่าจะเป็นชาติใด ภาษาใด ต้องมีวิชาความรู้ในเรื่องการใช้อาวุธด้วยกันทั้งนั้น นอกจากจะมีความชำนาญในอาวุธแต่ละอย่างเป็นพิเศษแล้ว นักรบคนหนึ่งยังมีความสามารถในการใช้อาวุธหลาย ๆ อย่างได้ด้วย

จากประวัติศาสตร์ของชาติไทยจะเห็นว่าพระมหากษัตริย์ไทยต่างก็มีคุณสมบัติดังกล่าวมาแล้วทั้งสิ้น เช่น สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงพระปรีชาสามารถในการใช้พระแสงของ้าวรบบนหลังช้าง และทรงชำนาญในเชิงดาบ

ในหนังสือสามก๊กตอนเคาฑูรพบกับม้าเผี้ยวต่อหน้าโจโฉ ม้าเผี้ยวชำนาญในการใช้ทวน ส่วนเคาฑูรก็ถนัดในการใช้จ้าว สู้กันบนหลังม้าถึง 230 เพลง เคาฑูรก็จิ้งพินด้วยจ้าว ม้าเผี้ยวหลบแล้วพินด้วยปลายทวน

และแทงอกเคาทุ เคาทุทั้งจำวรีบเข้าแย่งทวนจากม้าเฉียว อดกระชากกันไป มาจนหักสะบั้นออกเป็น 2 ท่อน ต่างคนต่างใช้ทวนที่หักนั้นเข้าต่อสู้กันต่อไป แสดงให้เห็นว่าเคาทุและม้าเฉียวนอกจากจะมีความชำนาญในการใช้อาวุธยาว แล้ว ต่างก็มีฝีมือในการใช้อาวุธสั้นด้วย

ในหนังสือพระราชนิพนธ์เรื่องอิเหนา ตอนท้าวกะหมังกุหนิงรบกับ ระเด่นมนตรี แม่ทัพทั้งสองมีความชำนาญในการใช้อาวุธหลายชนิด การสู้รบ ในครั้งนั้นเริ่มด้วยการฟันดาบบนหลังม้า เมื่อเห็นว่าทำอะไรกันไม่ได้จึงชวน กันลงไปรบด้วยกระบี่บนพื้นดิน เพลงกระบี่มีอยู่เท่าใดก็นำมาใช้จนหมด ทั้งสองฝ่ายต่างก็รุกและรับกันเป็นอย่างดียิ่ง จนไม่สามารถทำอะไรอีก ฝ่ายหนึ่งได้ จึงทำแทงกันด้วยกริชซึ่งเป็นอาวุธสุดท้ายที่ระเด่นมนตรีสามารถ เอาชนะท้าวกะหมังกุหนิงได้

จากวรรณคดีทั้งสองเรื่องนี้ แสดงให้เห็นว่าบรรดานักรบทั้งหลาย ต่างก็มีความสามารถในการใช้อาวุธอย่างชำนาญหลาย ๆ อย่าง

เมื่อหน้าที่รบเป็นหน้าที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้ชายทุกคน ซึ่งจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้ชายทุกคนแม้แต่พระมหากษัตริย์ก็ยังทรงถือว่าเป็น พระราชภารกิจที่จะต้องปฏิบัติตั้งเช่นทหารของพระองค์ด้วยเหมือนกัน เช่น พ่อขุนรามคำแหงมหาราช สมเด็จพระนเรศวรมหาราช สมเด็จพระเจ้าตากสิน มหาราช

เนื่องจากผู้ชายทุกคนต้องรบเป็น คือ มีความสามารถที่จะใช้อาวุธ ประชิดที่ตนถนัดเข้าทำการสู้รบเข้าศึกได้ทุกเมื่อ ดังนั้น เมื่อประเทศชาติ ให้ไปทำการรบที่ใด เวลาใดแล้ว ทุกคนต้องพร้อมที่จะรับใช้ชาติด้วยความ เต็มใจเสมอ แม้การส่งหมายเกณฑ์จะเป็นการลำบาก การคมนาคมไม่สะดวก แต่ก็พร้อมที่จะไปทำศึกได้ทันที เพราะทหารเหล่านี้มีความรู้ในการสู้รบ ทั้งยังมีอาวุธดี ๆ ที่ตนถนัดในการรบนำติดตัวมาด้วย ทางบ้านเมืองไม่ต้อง เสียเวลาฝึกหัด และไม่ต้องสิ้นเปลืองทางด้านอาวุธยุทโธปกรณ์ เพียงแต่จัด ให้เป็นหมวดหมู่ตามชนิดของอาวุธ เช่น พวกถือหอกพวกหนึ่ง พวกถือดาบ



สองมือพวกหนึ่ง พวกดาบเขน ดาบตั้ง ดาบโล่อีกพวกหนึ่ง แต่ละพวกก็มี นายหมวด นายหมู่ ซึ่งส่วนมากเป็นคนสังกัดในพระตำราจหลวงเป็นผู้ควบคุม

การที่บ้านเมืองไวใจในฝีมือเกี่ยวกับการรบของทหารไทยในครั้งนั้น อย่างเต็มที่โดยไม่หวั่นในการฝึกก่อนสู้รบนั้น เพราะมีความเชื่อว่าทหารเหล่านี้ได้รับการอบรมมาจากอาจารย์ที่เชี่ยวชาญในการใช้อาวุธประชิดตัว เป็นอย่างดี สามารถเอาชนะชนะแก่ข้าศึกได้ นอกจากนี้ยังเชื่อใจในอาวุธยุทธภัณฑ์ ประจำตัวว่าต้องดีสมเป็นอาวุธคู่มือ เช่น ดาบก็ทำด้วยเหล็กอย่างดี แข็งแรง มั่นคง ไม่หักหลุดมือง่าย อาจารย์ที่สั่งสอนวิชานี้คงมีอยู่ทั่วไป ศิษย์จึงมี อย่างแพร่หลายสามารถระดมทหารได้ทันที อาจารย์เหล่านี้ได้ผ่านการรบ มาแล้วทั้งนั้น และเป็นนักรบที่มีชื่อในสมัยยังหนุ่ม เมื่อแก่ตัวลงไม่สามารถ ออกรบได้ดีเหมือนแต่ก่อน และทั้งไม่อยากให้วิชานี้สูญหายไป จึงได้สั่งสอน คนรุ่นหลัง ๆ และมอบวิชาให้ไว้เป็นมรดกต่อ ๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน

ครั้งโบราณกาลสงครามเกิดขึ้นได้ง่ายและบ่อยครั้งที่สุดดังได้กล่าว มาแล้ว จนกระทั่งผู้ชายต้องเป็นทหารกันตลอดชีวิต อุทิศกายให้ชาติ เมื่อเป็น เช่นนี้พวกเขาก็พยายามอย่างเต็มที่ที่จะเป็นนักรบที่ดี มีสมรรถภาพเข้มแข็ง จนเป็นที่ไว้วางใจของชาติได้ และเพื่อรักษาความเข้มแข็งแห่งการรบอันเป็น หน้าที่ประจำของพวกเขา จึงจำเป็นที่จะต้องอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมอยู่เสมอ เมื่อถึงคราวรบก็รบได้เต็มที่ และต้องรบได้ดีอีกด้วย การเตรียมพร้อม ก็คือการฝึกฝนอบรมไว้เพื่อรบในยามศึกเท่านั้น

### หลักการฝึกอบรมในขั้นนี้มีอยู่ 3 ประการ คือ

1. อบรมน้ำใจให้กล้าหาญอยู่เสมอ ไม่เกรงกลัวต่ออันตรายทั้งปวง
2. บำรุงกาย บำรุงใจให้แข็งแรงมั่นคงอยู่เสมอ พร้อมทั้งจะเจอ ความลำบากอันเกี่ยวกับการรบได้ทุกเมื่อ
3. อบรมและฝึกฝนตนให้แม่นยำชำนาญในวิทยาการอันเกี่ยวกับการรบโดยเฉพาะ

หลักการฝึกอบรมทั้งสามประการที่กล่าวมานี้เป็นหลักการทั่ว ๆ ไปที่ทุกชาติทุกภาษาอบรมไปในแนวเดียวกัน ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมเพื่อรบโดยเฉพาะ แต่เมื่อเวลาผ่านไปอาจทำให้เกิดความเบื่อขึ้น เมื่อการรบวันระยะห่าง เป็นเหตุให้การเตรียมพร้อมหย่อนสมรรถภาพ ด้วยเหตุนี้ ผู้บังคับบัญชาที่ฉลาดจึงพยายามดัดแปลงแก้ไขให้การเตรียมพร้อมเกิดความสนุกสนานและจัดให้มีการแข่งขันขึ้น โดยความสนุกสนานที่ก่อให้เกิดความสนใจและความตั้งใจนี้ ได้แก่ กีฬาหรือการเล่น ชาวกรีกหรือโรมันได้คิดประดิษฐ์เกมนี้ขึ้นมา เรียกว่า กีฬาโอลิมปิก กีฬาโอลิมปิกถือเป็นยุทธกีฬา เพราะเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อการรบ เช่น ขว้างจักร ฟันแหลน วิ่งข้ามรั้ว วิ่งเร็ว วิ่งทน เป็นต้น ส่วนนักรบไทยก็จัดกีฬาสำหรับฝึกซ้อมและเล่นในเวลาสงบขึ้นเช่นกัน เรียกว่า “กระบี่กระบอง” ซึ่งกีฬาชนิดต่าง ๆ ที่นำมาเล่นเพื่อเป็นการฝึกซ้อมรบนั้นยังไม่มีกีฬาชนิดใดที่ให้เกิดผลโดยตรงอย่างกระบี่กระบอง เพราะกีฬากระบี่กระบองถือเป็นการรบจำลอง คือ นำหวายมาทำเป็นกระบี่ ดาบ จ้าว นำหนังหรือหวายมาทำเป็นโล่ เขน ดั้ง เป็นต้น แล้วจัดให้มีการเล่นตีกันหรือแข่งขันกันเป็นคู่ ดังเช่นการสู้กันในสนามรบแบบตัวต่อตัว ถือเป็นการหัดรุกหัดรับ ฝ่ายใดพลาดท่าเสียทีก็ต้องเจ็บตัว เพราะผู้เล่นไม่ได้สวมเกราะป้องกัน จึงเป็นกีฬาที่ฝึกกายและใจได้อย่างดีเลิศ

เริ่มต้นกำเนิดกระบี่กระบองไม่ทราบแน่ชัดว่าเริ่มตั้งแต่สมัยใด และใครเป็นผู้คิดค้นขึ้น เพราะไม่สามารถค้นคว้าจากแหล่งใดได้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะอาจารย์ในสมัยโบราณได้เรียนและสอนในทางปฏิบัติอย่างเดียว ไม่ได้สอนในทางทฤษฎี ดังนั้น ศิษย์จึงขาดความรู้ในด้านทฤษฎี แต่ด้วยเหตุที่ไทยเราเป็นนักรบมาตั้งแต่อดีต กระบี่กระบองซึ่งเป็นกีฬาการต่อสู้ของนักรบอาจเริ่มกันมาเป็นเวลานานแล้ว หลักฐานที่พอจะอ้างอิงได้ว่ากระบี่กระบองมีมานานแล้วคือ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (รัชกาลที่ 2) แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เพราะพระองค์ได้ทรงพระราชนิพนธ์ไว้ในวรรณคดีเรื่องอิเหนา

ครั้นต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) ในวรรณคดีเรื่องพระอภัยมณีของสุนทรภู่ก็มีการกล่าวถึงวิชากระบี่กระบอง

ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 4) ทรงโปรดปรานกระบี่กระบองเป็นพิเศษ ถึงกับโปรดให้สมเด็จพระจุลยาเธอหลายพระองค์ทรงหัดกระบี่กระบองจนครบกระบวนท่า ทำให้การเล่นกระบี่กระบองเริ่มได้รับความนิยมอย่างยิ่งในรัชสมัยนี้

เนื่องจากพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงโปรดกีฬากระบี่กระบอง จึงทำให้มีการฝึกวิชากระบี่กระบองกันมากมายหลายคณะ และจัดให้มีการแข่งขันกันอยู่เสมอ

ครั้นถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) ความนิยมในการเล่นกระบี่กระบองเริ่มลดลง แต่ได้มีกรรณสูติมาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ในปี พ.ศ. 2460 และ 2462 กระทรวงธรรมการ (กระทรวงศึกษาธิการ) ได้จัดให้มีการแสดงกระบี่กระบองขึ้นถวาย ณ สนามหน้าสามัคยาจารย์สมาคม ในการแสดงทั้งสองครั้งนี้ อาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยา ได้แสดงถวายทั้งสองครั้ง โดยครั้งแรกแสดง “ง้าว” ครั้งที่สองแสดง “พลอง” ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวกระบี่กระบองได้รับความนิยมน้อยลง แต่มวยได้รับความนิยมมากขึ้น

อาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยา ได้มีโอกาสขึ้นเป็นอาจารย์ใหญ่ของโรงเรียนพลศึกษากลาง ได้เริ่มสอนวิชากระบี่กระบองแก่นักเรียนพลศึกษากลางเป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2478 ทดลองสอนอยู่ 1 ปี ได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจ จึงได้กำหนดวิชากระบี่กระบองไว้ในหลักสูตรของประโยคครูผู้สอนพลศึกษา เมื่อปี พ.ศ. 2479 นับแต่นั้นมาได้มีผู้เล่าเรียนและสำเร็จมากขึ้นเป็นลำดับ

นับตั้งแต่ประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงการปกครอง รัฐบาลก็ได้พยายามฟื้นฟูระเบียบประเพณี โดยจัดให้มีการฉลองวันขึ้นปีใหม่ ในการนี้ได้จัดให้มีการเล่นกีฬาพื้นเมืองของไทยด้วย กระบี่กระบองซึ่งเป็นกีฬาของไทยอยู่แล้วจึงได้จัดการเล่นขึ้นเป็นครั้งแรกที่ท้องสนามหลวง เมื่อ พ.ศ. 2482

โดยนักเรียนพลศึกษากลาง มีผู้คนมาชมกันหนาแน่นจนเชือกที่กั้นรอบ ๆ สนามขาดและคนดูรูกล้ำเข้าไปจนผู้เล่นเกือบไม่มีที่จะแสดง

ครั้นเมื่อ พ.ศ. 2484 ทางราชการมุ่งจะฟื้นฟูกีฬาประเภทนี้ให้ดีขึ้น จึงได้ประกาศขอความร่วมมือให้นักกระป๋องทุกคนไปร่วมแสดงที่ท้องสนามหลวง ประชาชนไปดูกันอย่างหนาแน่น ด้วยการแสดงเช่นนี้เอง จึงทำให้ความนิยมในวิชากระป๋องเกิดขึ้น

### คุณสมบัติของนักกระป๋อง

การเป็นนักกระป๋องที่ดีอาจประมวลได้ดังนี้

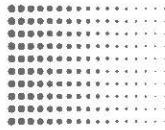
1. ต้องฝึกฝนความรู้ความสามารถในเชิงกระป๋องให้เกิดความชำนาญเพิ่มมากขึ้น
2. ต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ
3. ไม่ซ้ำเติมคู่ต่อสู้เมื่อเขาเกิดเพลี่ยงพล้ำ
4. มีน้ำใจรู้จักการให้อภัย ไม่ผูกใจเจ็บและอาฆาตพยาบาท
5. ไม่ใช้เล่ห์กลเพื่อจะนำมาซึ่งชัยชนะ
6. แสดงออกถึงการฝึกฝนทางด้านมารยาทอันดีงาม
7. มีความกตัญญูรู้คุณต่อผู้มีคุณ (ผู้ฝึกฝน)
8. มองการเล่นเป็นเกมกีฬา ไม่ควรคำนึงถึงผลอย่างจริงจัง

### ประโยชน์ของการเล่นกระป๋อง

#### 1. ด้านร่างกาย

1.1 ช่วยทำให้มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายดี คือ มีความแข็งแรง มีความอดทน มีความคล่องแคล่วว่องไว และมีกำลังมากขึ้น

1.2 ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนของเลือด ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



1.3 ช่วยทำให้ประสาทตาและระบบประสาททำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

1.4 ช่วยทำให้ร่างกายมีรูปร่างได้สัดส่วน และมีบุคลิกลักษณะท่าทางดี

## 2. ด้านจิตใจ

2.1 มีจิตใจกล้าหาญ อดทน หนักแน่น

2.2 มีอารมณ์สุขุม เยือกเย็น

2.3 มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น

2.4 มีการตัดสินใจที่ดีมีเหตุผล

## 3. มีทักษะในการต่อสู้ป้องกันตัว

3.1 สามารถหลบหลีกและป้องกันด้วยอาวุธโดยเฉพาะกระบี่กระบองได้เป็นอย่างดี

3.2 สามารถหลบหลีกและป้องกันตัวในขณะที่ไม่มียาวุธอยู่ในมือได้

3.3 สามารถต่อสู้ด้วยอาวุธโดยเฉพาะกระบี่กระบองได้

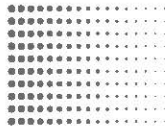
3.4 สามารถต่อสู้ด้วยมือเปล่าได้

## มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

กระบี่กระบองเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวชนิดหนึ่งของไทย ดังนั้น เพื่อให้การเล่นและการชมกระบี่กระบองเป็นประโยชน์ต่อผู้เล่นและผู้ชม ทั้งเป็นการรักษาไว้ซึ่งมรดกอันดีงามและประเพณีเกี่ยวกับวิชาการแขนงนี้ ผู้เล่นและผู้ชมควรปฏิบัติดังนี้

### ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้เล่น

1. ผู้เล่นต้องแต่งกายให้เหมาะสมตามระเบียบเกี่ยวกับการเล่น กระบี่กระบอง
2. ผู้เล่นนอกจากจะแสดงความเคารพและระลึกถึงครูอาจารย์ที่สอนวิชานี้ให้แล้ว ควรจะแสดงความเคารพต่อผู้เป็นประธานในพิธี และเคารพต่อผู้ชมการแสดงในครั้งนั้น ๆ ด้วย
3. ในการเริ่มออกไปแสดง จะต้องอยู่ในลักษณะสำรวมและวางท่าทีให้ดูเรียบร้อยเหมาะสมกับศิลปะของชาติไทย
4. ผู้เล่นจะต้องแสดงความเคารพต่อกันก่อนจะเริ่มการแสดง เพื่อเป็นการให้เกียรติซึ่งกันและกัน
5. ผู้เล่นควรจะกำหนดที่นั่งเพื่อทำความเคารพให้ถูกต้อง โดยหลีกเลี่ยงการนั่งแบบหันหลังให้ผู้ที่เป็นประธานในพิธีของการแสดงในครั้งนั้น ๆ
6. เมื่อเริ่มการแสดงตั้งแต่ต้นจนจบ ผู้เล่นหรือผู้แสดงจะต้องรักษาระเบียบประเพณีว่าด้วยการแสดงให้ถูกต้อง เป็นไปตามลำดับขั้นตอน และพยายามปฏิบัติให้ถูกต้องตามลักษณะที่ได้เล่าเรียนมาอย่างเคร่งครัด
7. ถ้าหากเป็นการเล่นหรือการแสดงที่ผู้เล่นสวมมงคลอยู่ในระหว่างการต่อสู้จะต้องจัดมงคลให้เรียบร้อย ไม่ให้มงคลหลุดออกจากศีรษะได้ง่าย
8. ถ้าเป็นการแข่งขันตามระเบียบของกรมพลศึกษา ผู้แข่งขันจะต้องปฏิบัติตามระเบียบและกฎข้อบังคับ ตลอดจนกติกาการแข่งขันโดยเคร่งครัด และถือวาระเบียบกติกาต่าง ๆ เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นสิ่งที่สมควรจะปฏิบัติ
9. ก่อนการแข่งขัน ผู้แข่งขันจะต้องแสดงความเคารพต่อกรรมการผู้ตัดสินทุกคน เพื่อเป็นการให้เกียรติแก่ผู้ทำหน้าที่สำคัญในการแข่งขัน
10. เมื่อจบการเล่นไม่ว่าจะเป็นการแสดงหรือการแข่งขัน ผู้แสดงทั้งคู่จะต้องขอขมาซึ่งกันและกันและควรแสดงกิริยาที่สุภาพอย่างจริงจัง นอกจากจะแสดงถึงความเป็นมิตรแล้วยังต้องรักษาขนบประเพณีอันดีงามเอาไว้ด้วย



11. เมื่อจบการเล่นและจะกลับออกนอกการแสดงหรือบริเวณการแข่งขัน ควรจะแสดงความเคารพต่อประธานในพิธี ต่อผู้ชม หรือต่อคณะกรรมการที่เป็นผู้ตัดสินการแข่งขันในครั้งนั้นด้วย

12. การเดินออกจากบริเวณที่แสดงควรเรียบร้อย และถือเครื่องมือที่นำไปแสดงในลักษณะที่เหมาะสม

13. ก่อนจะออกไปแสดงหรือแข่งขัน ผู้เล่นควรจะให้ครูอาจารย์ที่เป็นหัวหน้าสวมมงคลให้ โดยผู้เล่นพนมมือไหว้และนุ่งคุกเข้าด้วยเพื่อแสดงความเคารพ

14. เมื่อการเล่นหรือการแสดงจบสิ้นแล้ว ผู้เล่นทั้งคู่จะคุกเข่าลงเพื่อมอบเครื่องมือให้อาจารย์ จากนั้นอาจารย์ถอดมงคลออก โดยผู้เล่นพนมมือเช่นเดียวกันกับในตอนสวมมงคล

15. ถ้ามีการเปลี่ยนเครื่องมือรำเป็นเครื่องมือตีของแต่ละคู่ ให้เปลี่ยนได้ตอนที่รำไม้รำเสร็จแล้ว และจ้วงมาสู่ท่าขึ้นพรหมนั่ง ผู้ที่นำเครื่องมือตีไปเปลี่ยนให้ควรมี 2 คน คนหนึ่งไปเปลี่ยนให้ผู้ขึ้นพรหมนั่ง อีกคนหนึ่งไปเปลี่ยนให้ผู้ขึ้นพรหมยืน

16. วิธีการเปลี่ยนไม้ที่ควรปฏิบัติ คือ ให้ผู้เล่นถือเครื่องมือรำไว้ด้วยมือทั้งสองแล้วยกมือไหว้พร้อมถือเครื่องมือรำ แล้วส่งให้คนเปลี่ยนไม้ คนเปลี่ยนไม้ส่งเครื่องมือตีให้ผู้เล่น ผู้เล่นยกมือไหว้เครื่องมือตีแล้วรับไว้ และจัดวางให้เรียบร้อยตามลักษณะของอาวุธและการขึ้นพรหม

17. ถ้าเป็นการแข่งขันผู้เล่นควรแสดงน้ำใจ ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ ก็ไม่ควรแสดงอาการดีใจหรือเสียใจจนเกินไป และยอมรับคำตัดสินของกรรมการโดยจริงใจ

18. ผู้เล่นควรแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแสดงหรือแข่งขัน เช่น การช่วยเก็บเครื่องมืออุปกรณ์ต่าง ๆ

19. ผู้เล่นควรจะรักษาสมาธิ สำรวมกิริยามารยาท ไม่แสดงอารมณ์เมื่อถูกยั่วเย้าหรือเมื่อเกิดไม่พอใจขึ้น

### ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ชม

1. คำนึงถึงวัฒนธรรมในการดูกีฬา เช่น การให้เกียรติกรรมการผู้ตัดสิน และผู้เล่นทั้งสองฝ่ายอย่างเสมอภาคกัน
2. ประบมือแสดงความยินดี ต้อนรับผู้แสดงหรือผู้เล่นไม่ว่าจะเป็นฝ่ายใด
3. ไม่แสดงกิริยาเยาะเย้ยผู้เล่นหรือกรรมการตัดสินไม่ว่าประการใด ๆ
4. ไม่รบกวนหรือกีดขวางผู้แสดงหรือผู้เล่น ตลอดจนกรรมการผู้ตัดสิน
5. ไม่เป็นผู้สร้างสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดการแตกแยกความสามัคคีระหว่างผู้เล่นหรือผู้ชมด้วยกัน
6. ไม่แสดงกิริยาหรือวาจาสนับสนุนช่วยผู้เล่นไปในทางที่ผิด
7. ผู้ชมควรจะแสดงความยินดีด้วยการปรบมือให้ผู้เล่นที่เล่นได้ดีไม่ว่าจะเป็นฝ่ายใด
8. ยอมรับคำตัดสินของกรรมการผู้ตัดสินชี้ขาด เคารพต่อกติกาการตัดสินทั้งปวง
9. ไม่แสดงความพอใจหรือส่งเสริมผู้แสดงหรือผู้เล่นที่ปฏิบัติผิดวิสัยของนักกีฬา
10. ถือว่าเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของผู้ชมที่จะส่งเสริมและให้กำลังใจแก่ทุกคนให้เป็นผู้มีน้ำใจในทุกที่

### แนวทางการเล่นอย่างปลอดภัย

ในการเล่นแต่ละอย่างทุกคนก็มุ่งหวังที่จะให้ได้มาซึ่งชัยชนะ แต่ชัยชนะที่ได้มานั้นหากได้มาจากความสามารถของตนเองก็จะทำให้เราภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในขณะที่กำลังเล่นหรือต่อสู้ ทุกคนต่างก็หวังที่จะให้ตนเองพ้นอันตรายที่จะเกิดจากการเล่นหรือการแข่งขันนั้นเสมอ ดังนั้น



เราจึงควรมีความระมัดระวังไม่ประมาทโดยมีแนวทางก่อให้เกิดความปลอดภัย  
ดังนี้

1. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนการเล่นหรือการฝึก
2. ก่อนเล่นต้องมีการอบอุ่นร่างกายตามหลักการเสียก่อนทุกครั้ง
3. ต้องแต่งกายสุภาพ รัดกุม เรียบร้อยตามประเพณีอันดีงามของการเล่น
4. ต้องตรวจสอบอุปกรณ์และสนามให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อยก่อนและหลังการเล่น
5. ต้องเล่นด้วยความระมัดระวังและเล่นตามหลักการและวิธีการฝึกฝนโดยเคร่งครัด
6. ไม่ควรเล่นหรือฝึกซ้อมในสถานที่มืดหรือมีแสงสว่างไม่เพียงพอ เพราะอาจเกิดอันตรายขึ้นได้
7. เมื่อรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติหรือไม่สบายต้องงดเล่นและรักษาตัว โดยอาจปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที
8. เมื่อหายป่วยใหม่ ๆ ไม่ควรเล่นหรือออกกำลังกายหนัก ควรพักฟื้นให้ร่างกายแข็งแรงเสียก่อน

# 2

## เทคนิคการฝึก กระบี่กระบอง



## หลักทั่วไปทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวกับการฝึก

การฝึกนักกีฬาให้เป็นผู้ชนะเลิศแต่ละคนนั้น ผู้ฝึกสอนต้องทุ่มเทแรงกาย สติปัญญา และเวลาอย่างมาก การสร้างนักกีฬาให้เป็นผู้ชนะเลิศนั้นไม่มีทางลัดใด ๆ นอกจากการฝึกซ้อม อย่างไรก็ตาม การฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพนักกีฬาหรือการฝึกให้นักกีฬามีความพร้อม จะต้องยึดหลักเกณฑ์ทางสรีรวิทยามาประกอบในการฝึกอย่างเหมาะสมกับสภาพของนักกีฬาแต่ละประเภทและสภาพของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อให้นักกีฬาได้เป็นผู้ชนะเลิศหรือบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

หลักการฝึกกีฬาโดยทั่ว ๆ ไปเน้นเฉพาะหัวข้อสำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. การฝึกจะต้องพยายามรบกวนระดับความมั่นคงสภาวะภายในของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ คือ การฝึกจะต้องให้เหนื่อย ให้ร่างกายมีการปรับระบบไหลเวียนของเลือด ระบบหายใจ และการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ พยายามให้ร่างกายใช้สารอาหารที่สะสมไว้มากขึ้น ระบบไหลเวียนของเลือดเปลี่ยนระดับการทำงานมากขึ้น ลดเพิ่มความเป็นกรดเป็นด่างของของเหลวในร่างกาย ธาตุต่าง ๆ เช่น โซเดียม โพแทสเซียม และแคลเซียม มีการเปลี่ยนแปลงตำแหน่งที่อยู่และลดลง ทั้งนี้เพื่อจะรบกวนระบบความมั่นคงของสภาวะในร่างกายให้เปลี่ยนแปลงไป และเพื่อที่จะให้ร่างกายปรับระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับสภาพการฝึกให้มากยิ่งขึ้น

2. การฝึกจะต้องพยายามฝึกให้เกิดความเคยชิน คือ การฝึกจะต้องทำซ้ำ ๆ อยู่เสมอ ในสภาพคล้ายกับการแข่งขันหรือให้เข้ากับสภาพของกีฬานั้น ๆ ฝึกจนให้เกิดความเคยชิน เพื่อให้ร่างกายปรับเข้าหาสภาพของกีฬานั้น ๆ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การระบายความร้อนทางเหงื่อหรือทางระบบไหลเวียนของเลือด การปรับตัวของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ การใช้พลังงานต่าง ๆ

**3. การฝึกจะต้องคำนึงถึงหลักเกณฑ์การเพิ่มงาน** คือ การฝึกจะต้องเริ่มจากง่ายไปยาก หรือเริ่มจากงานน้อยไปหางานมาก หรือจากงานเบา ๆ ไปหางานหนัก แต่การเพิ่มนั้นควรดูลักษณะและประเภทของกีฬาและความแตกต่างของแต่ละคน โดยการเพิ่มควรเว้นอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์ อัตราการเพิ่มควรจะเป็นสัดส่วนกับงานที่จะทำและทำสถิติของผลการฝึกแต่ละครั้งไว้ ถ้าเพิ่มงานแล้วความสามารถเพิ่มขึ้นก็ปล่อยให้ทำงานนั้นไปก่อนระยะหนึ่ง จนกว่าผลการฝึกคงที่แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มงานให้อีก แต่ถ้าเพิ่มแล้วผลการฝึกไม่ดีขึ้นก็ควรกลับมาที่เดิม และฝึกด้วยอัตราเดิมไปก่อนจนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงในผลการฝึก

**4. การฝึกจะต้องคำนึงถึงหลักความเฉพาะการ** เพราะว่าการฝึกที่เฉพาะเจาะจงนั้นเป็นการเตรียมสภาพของร่างกายให้ปรับเข้ากับสภาพการฝึกของนักกีฬาและทักษะนั้น ๆ เช่น ด้านความแข็งแรง ความอดทน การใช้พลังงานต่าง ๆ การใช้หน่วยยนต์ในการเคลื่อนไหว และกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ได้ประโยชน์มากที่สุด

**5. การฝึกจะต้องให้เกิดทักษะ** การฝึกที่พยายามทำให้เกิดทักษะนั้นเนื่องจากการที่ผู้ฝึกทักษะจะใช้พลังงานน้อยกว่า การทำงานมีประสิทธิภาพมากกว่า นอกจากนั้นผู้ที่ฝึกทักษะเวลาเข้าแข่งขันในสนามจริง ๆ จะมีความเชื่อมั่นสูง ทำให้ผลของการแข่งขันประสบผลสำเร็จมากกว่า และความแน่นอนในการแข่งขันสูงกว่า

**6. การฝึกจะต้องมีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ** ปกติแล้วร่างกายของเราจะต้องพักผ่อนเพื่อปรับและซ่อมเสริมสภาพของระบบต่าง ๆ ให้ฟื้นกลับคืนมาอยู่ในสภาพเดิมหรือดีขึ้นกว่าเดิม แล้วเวลาพักผ่อนควรจะมีอยู่ในระหว่างฝึก 2 วัน และพัก 1 วัน หรืออาจจะฝึกวันเว้นวันก็ได้ การพักนั้นเพื่อให้ร่างกายสร้างโปรตีนเก็บสะสมเอทีพี ไกลโคเจน กลูโคส กรดไขมัน ตามหลักวิชาการแล้ว สารอาหารจะกลายเป็นเอทีพี ไกลโคเจน ฯลฯ ได้อย่างสมบูรณ์นั้นจะใช้เวลาประมาณ 36-48 ชั่วโมง