

บทที่ 2

สถานที่ อุปกรณ์และการดูแลรักษา

สถานที่และอุปกรณ์ของกีฬาเทเบิลเทนนิสนั้น มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเทเบิลเทนนิสซึ่งจะต้องมีลักษณะถูกต้อง ได้มาตรฐานตามระเบียบข้อบังคับตามกติกาของกีฬาเทเบิลเทนนิส โดยเฉพาะอย่างยิ่งสนาม โต๊ะเทเบิลเทนนิส ไม้เทเบิลเทนนิส ตาข่าย ลูกเทเบิลเทนนิส รวมทั้งการแต่งกายของผู้เล่นหรือแข่งขันด้วย ผู้เล่นทุกคนควรทำความรู้จักและมีความรู้ความเข้าใจในการใช้ดูแลและตลอดจนการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดีพร้อมที่จะใช้งานได้เป็นระยะเวลานานด้วยดังนี้คือ

สถานที่

สถานที่หรือสนามของกีฬาเทเบิลเทนนิสนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญและจำเป็นเช่นเดียวกับอุปกรณ์อื่น ๆ เช่นกัน สถานที่สำหรับการเล่นหรือแข่งขันเทเบิลเทนนิสนั้นควรจะเป็นที่ว่างโล่งบริเวณประมาณ 3.5x6 เมตร แต่สำหรับการแข่งขันให้ได้มาตรฐานนั้นควรจะเป็น 7x14x3 เมตร

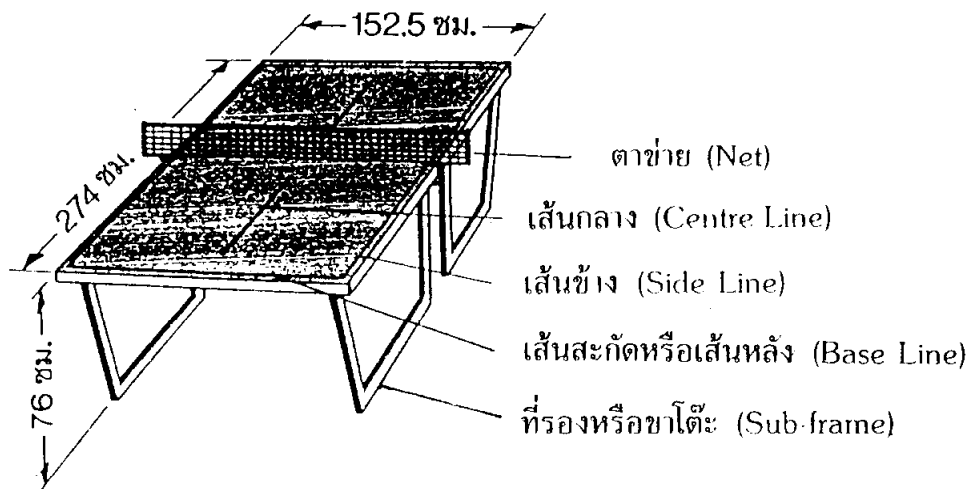
การพิจารณาเลือกสถานที่สำหรับการเล่นหรือแข่งขันเทเบิลเทนนิสมีข้อควรพิจารณาดังนี้

1. แสงสว่างต้องเพียงพอ
2. หลังคาต้องมีความสูง
3. พื้นต้องมีผิวราบเรียบ แข็งไม่ขัดมันจนทำให้ลื่น
4. ผนังหรือฝ้าควรต้องเป็นสีเรียบเข้ม เช่น เขียว น้ำเงิน น้ำตาล ฯลฯ ไม่ควรทาสีขาว
5. ป้องกันลมที่พัด เพราะจะทำให้ลูกที่ตีมีการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทาง

โต๊ะเทเบิลเทนนิส

โต๊ะเทเบิลเทนนิสมีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีขนาดความกว้าง 1.525 เมตร (5 ฟุต) ความยาว 2.74 เมตร (9 ฟุต) สูงจากพื้น 76 เซนติเมตร (2 ฟุต 6 นิ้ว) สีผิวหน้าโต๊ะต้องทาสีดำไม่สะท้อนแสงเป็นสีเข้ม ขอบโต๊ะด้านกว้างทั้งสองข้างทาสีขาว ความกว้าง 2 เซนติเมตร (3/4 นิ้ว) เรียกว่าเส้นสกัดหรือเส้นหลัง (Base Line) และยังมีเส้นแบ่งความกว้างของโต๊ะตรงกลางตลอดแนวตามความยาวของโต๊ะเรียกว่าเส้นกลางหรือ

เส้นแบ่งแดน (Center Line) นอกจากนั้นแล้วเมื่อเอาลูกเทเบิลเทนนิสมาตรฐานทิ้งลงบนพื้นโต๊ะระยะสูงประมาณ 30.5 เซนติเมตร ลูกต้องกระดอนไม่สูงกว่า 25 เซนติเมตรและไม่ต่ำกว่า 22 เซนติเมตร



ภาพที่ 2.1 โต๊ะเทเบิลเทนนิส (The Table)

ขนาดและลักษณะของโต๊ะที่ถูกต้อง

การพิจารณาเลือกโต๊ะเทเบิลเทนนิสมีดังนี้

1. ควรเป็นแบบ 2 ตอน สามารถพับเก็บได้ง่าย
2. มีล้อเลื่อนสามารถเคลื่อนที่หรือย้ายที่ง่าย
3. พื้นโต๊ะต้องเรียบ ต้องได้ระดับเดียวกันโดยตลอดขณะตั้ง
4. พื้นหน้าโต๊ะต้องทำด้วยไม้เนื้อแข็ง โดยออกแบบทำด้วยความแข็งแรง
5. ปลายโต๊ะทั้งสองข้างต้องไม่มีตัวหนังสือใด ๆ ปรากฏอยู่
6. พื้นผิวต้องไม่สะท้อนแสง (Matt Surface)
7. ราคาไม่แพง

การดูแลรักษา

โต๊ะเทเบิลเทนนิสส่วนใหญ่ทำจากไม้ หรือไม้อัดคุณภาพดี ถ้าหากไม่ได้รับการดูแลรักษา ก็จะทำให้ผิวหน้าโต๊ะแตกง่าย ทำให้แรงกระดอนไม่สม่ำเสมอ จึงควรมีการบำรุงรักษาด้วย

1. ขณะมีการเคลื่อนย้ายโต๊ะควรยกขึ้นเบา ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงขาโต๊ะชำรุดเสียหาย
2. อย่าวางสิ่งของหนักหรือนั่งหรือเหยียบบนโต๊ะ
3. ใช้ผ้าแห้ง ๆ เช็ดโต๊ะเสมอไม่ควรใช้ผ้าเปียกเพราะจะทำให้ผิวหน้าของโต๊ะเสียหายได้
4. ห้ามนำสิ่งของมาเคาะ ตี หรือตอกบนโต๊ะ

ลูกเทเบิลเทนนิส

ลูกเทเบิลเทนนิสหรือลูกปิงปองที่ได้มาตรฐานจะมีทรงกลม มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 38 มิลลิเมตร น้ำหนัก 2.5 กรัม เส้นรอบวง 127 มิลลิเมตร จะต้องทำจากเซลลูโลสหรือวัสดุที่มีคุณสมบัติและลักษณะเหมือนกัน ไม่เป็นเงามัน ลักษณะลูกบอลกลมแข็ง ผิวเรียบ สม่ำเสมอ มีสีขาวหรือเหลืองส้ม และลูกที่จะใช้ในการแข่งขันต้องได้รับการรับรองของสมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งชาติหรือสหพันธ์เทเบิลเทนนิสนานาชาติด้วย

การทดสอบลูกเทเบิลเทนนิสว่าจะใช้ได้ดีมีมาตรฐานนั้น ทำได้โดยการกลิ้งลูกให้หมุนไปบนพื้นเรียบ ถ้าลูกเคลื่อนที่ได้อย่างสม่ำเสมอก็แสดงว่าลูกกลมดีหรืออีกวิธีหนึ่งโดยใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือกดลงตรงกลางลูกทั้งสองข้างจะเห็นเกิดรอยบุ๋มเท่า ๆ กัน

ข้อแนะนำในการเลือกลูกเทเบิลเทนนิสควรพิจารณาให้สอดคล้องกับการใช้งาน ดังนี้

1. การแข่งขันจะนิยมใช้แบบสามดาว
2. การฝึกซ้อมจะนิยมใช้แบบสองดาว
3. การเล่นเพื่อนันทนาการนิยมใช้แบบดาวเดียว

ทั้งสามอย่างนี้จะมีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน แต่ราคาจะแตกต่างกัน

ลักษณะพิเศษเฉพาะของลูกเทเบิลเทนนิสมาตรฐาน

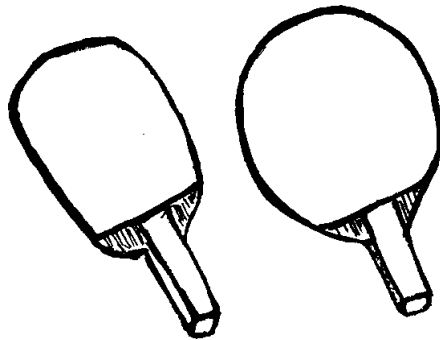
เมื่อปล่อยลูกทิ้งลงบนแท่นเหล็กมาตรฐานซึ่งได้มีการออกแบบไว้เฉพาะนั้นในระดับความสูง 305 ม.ม. (12 นิ้ว) ลูกต้องกระดอนขึ้นมาไม่ต่ำกว่า 235 ม.ม. (9.25 นิ้ว) และสูงไม่เกิน 255 ม.ม. (10 นิ้ว) ถ้าลูกกระดอนอยู่ในระดับ 235-251 ม.ม. จัดอยู่ในประเภท “กระดอนต่ำ” (Low Bounce) ถ้าอยู่ในระดับ 242-248 ม.ม. จัดอยู่ในประเภท “กระดอนระดับกลาง” (Medium Bounce) ถ้าอยู่ในระดับ 249-255 ม.ม. จัดอยู่ในประเภท “กระดอนสูง” (High Bounce)

ไม้เทเบิลเทนนิส (Racket)

ไม้เทเบิลเทนนิสเป็นอุปกรณ์ที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างมากประจำตัวของผู้เล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ซึ่งชาวอเมริกันจะเรียกไม้ตีเทเบิลเทนนิสว่า “Paddle” ส่วนชาวอังกฤษจะเรียกว่า “Bat” แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ ไม้แบบยุโรป (European Style) มียางหุ้มหน้าไม้ทั้ง 2 หน้า และแบบเอเชีย (Asiatic Style) โดยมากจะมียางหุ้มหน้าเดียวและใช้ตีเพียงหน้าเดียว

องค์ประกอบของไม้ตีเทเบิลเทนนิสมีดังนี้

1. หน้าไม้ (Blade) จะมีขนาดรูปร่างหรือน้ำหนักอย่างไรก็ได้ ทำด้วยไม้ตลอด ลักษณะแบนเรียบและแข็ง
2. แผ่นยาง (Covering) ใช้ปิดทับหน้าไม้ตี ความหนาทั้งเส้นต้องไม่เกิน 2 ม.ม. หรือชนิดสอดไส้ (Sandwich) มีความหนาต้องไม่เกิน 4 ม.ม. และต้องไม่สะท้อนแสงด้วย (Matt)
3. มือจับ (Handle) ให้มีขนาดเหมาะสมกับขนาดของมือได้กระชับ



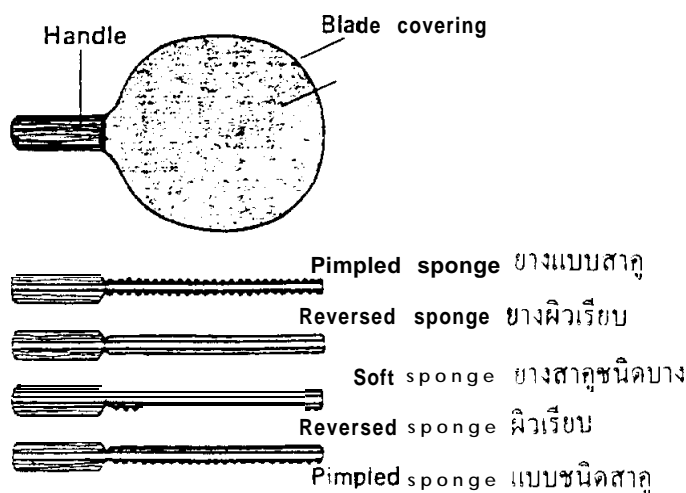
ภาพที่ 2.2 ไม้เทเบิลเทนนิส

ลักษณะผิวหน้าของไม้เทเบิลเทนนิส

1. แบบยางสาครไม่มีฟองน้ำ (The pimped rubber bat) จะเป็นไม้ที่มีความแข็งและยืดหยุ่นน้อย การตีลูกจะมีลักษณะพุ่งไม่รุนแรง เหมาะสำหรับการตีแบบรับและใช้ยาก ไม่ค่อยมีคนนิยมใช้ในวงการแข่งขัน

2. แบบยางสาकुติดฟองน้ำ (The Sandwich bat) เป็นไม้ที่มีความยืดหยุ่นและส่งลูกพุ่งได้มากกว่า ใช้ได้ผลดีทั้งการตีแบบรุกและแบบรับ เพราะเม็ดยางจะช่วยทำให้ลูกพุ่งออกอย่างรุนแรงลดความเร็วในการหมุนลง ทำให้สามารถควบคุมลูกได้ดี แต่ลูกตบจะไม่รุนแรง ผิวหน้าไม้แบบนี้เหมาะสำหรับการตีแบบรับมากกว่าการตีแบบรุก

3. แบบยางเรียบ (The inverted Bat) เป็นไม้ที่ติดฟองน้ำเหมือนแบบที่สอง แต่จะต่างกันตรงที่ผิวหน้าจะเรียบไม่มีเม็ดยาง ซึ่งจะทำให้ลูกหมุนได้เร็วและรุนแรง ทั้งที่ออกแรงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม้แบบนี้จึงเหมาะสำหรับการเล่นแบบรุกและตบ เพราะมีความแรงมาก แต่มีจุดเสียคือควบคุมลูกที่มีความแรงได้ยาก



ภาพที่ 2.3 ชนิดของยางหัวหน้าไม้

การเลือกแผ่นยางต้องคำนึงถึงหลักต่อไปนี้

1. ขนาดน้ำหนักของไม้ตี ตามความถนัดของผู้เล่นเกมรุกหรือเกมรับ แผ่นยางจะมีผลสะท้อนแน่นอน เพราะฉะนั้นไม้ตีที่ดีควรมีน้ำหนักเบา กระชับมือของนักกีฬาหรือผู้เล่น

2. การพิจารณาผิวของแผ่นยาง

2.1 ผิวแบบสาकु มีคุณสมบัติในการครอบครองลูกได้ดี เหมาะสำหรับ (Back Hand Strokes) ความเร็วปานกลาง การหมุนของลูกจะแตกต่างกัน

2.2 ผิวแบบเรียบ (ยางกลับ) มีคุณสมบัติในการสะท้อนได้แรงและหมุนลูกได้ดี เหมาะสำหรับ (Fore Hand Strokes) ความเร็วปานกลาง

3. ทักษะการเล่นของนักกีฬา จากคุณสมบัติของผิวหน้าไม้แต่ละแบบที่แตกต่างกัน ปัจจุบันจึงได้มีการพัฒนาการโดยนำคุณลักษณะของแต่ละแบบมาผสมผสานกันแล้วสร้างไม้ตีชนิดประกบคู่ (Sandwich) โดยมีฟองน้ำอัดไว้ระหว่างหน้าไม้ เป็นการเสริมแผ่นยางทำให้แรงสะท้อนดีขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการตั้งของลูกเมื่อมากระทบหน้าไม้อีกด้วย โดยผิวหน้าไม้ที่มีความแข็งสูงเหมาะสำหรับการเล่นหรือความสามารถในการตีรุกมากกว่า แต่ผู้เล่นบางคนใช้หน้าไม้เหมือนกันทั้งการเล่นเกมรุกและรับ ผู้เล่นจีนคนหนึ่งใช้หน้าไม้ชนิดยางหนาและแผ่นฟองน้ำเสริมนี้มมาก ทำให้ความตั้งลูกต่ำทำให้เหมาะสำหรับการเล่นลูกตัดและลูกหมุนสูง แต่จะตบแบบรุนแรงไม่ได้ผล

ข้อแนะนำในการเลือกไม้ตีเทเบิลเทนนิส

1. เลือกไม้เทเบิลเทนนิสที่เหมาะสมและกระชับถนัดมือ
2. มือจับมีหลายแบบและขนาดควรเหมาะสมกับมือของแต่ละคน
3. เนื้อไม้ละเอียดและการเลือกแผ่นยางที่เหมาะสม

วิธีการเปลี่ยนยางหน้าไม้มีวิธีดังนี้

1. ลอกยางเก่าออกให้หมด ถ้ามีรอยไม้เรียบให้ขัดด้วยกระดาษทราย
2. ทากาวที่ไม้และยางแผ่นใหม่และระวังอย่าให้มีฝุ่นหรือวัสดุอื่นใดติดขณะทา

กาว

3. ติดแผ่นยางลงบนไม้ให้สนิทอย่างระมัดระวัง

การดูแลรักษาไม้ตีเทเบิลเทนนิส

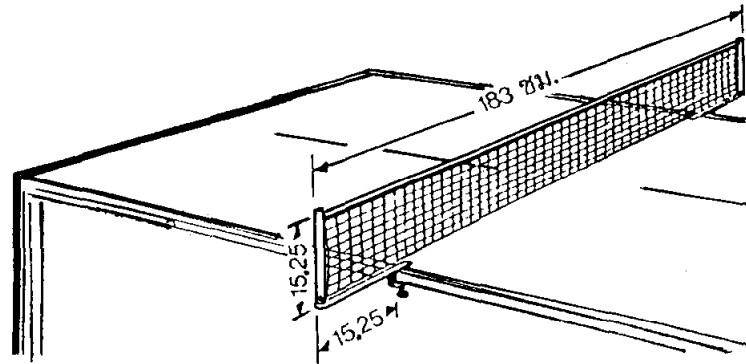
1. เมื่อใช้เสร็จแล้วต้องเก็บใส่ช่องให้เรียบร้อยและไม่เก็บไว้ในที่ที่อากาศร้อนจะทำให้ผิวหน้ายางเสื่อมคุณภาพ

2. พยายามอย่าให้เปียกน้ำ
3. ไม่ควรใช้ไม้เคาะหรือกระแทกกับของแข็งใด ๆ ทั้งสิ้น
4. ไม่ควรให้ผิวหน้ายางเปียกเหงื่อหรือไม่สะอาด
5. ไม่ควรให้ขยี้มกันเล่น เพราะอาจสูญหายและชำรุดได้
6. เมื่อผิวหน้ายางชำรุด ควรซ่อมแซมหรือเปลี่ยนแผ่นยางเสียใหม่

ตาข่ายและเสา (Net and Its Supports)

ตาข่ายและเสาเป็นอุปกรณ์สำหรับแบ่งเขตพื้นที่กึ่งกลางของโต๊ะ ระหว่างผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย มีมาตรฐานกำหนดไว้คือ มีความกว้างหรือสูงจากผิวโต๊ะเมื่อขึงตึง 15-25 เซนติเมตร

หรือ 6 นิ้วฟุตและมีความขนานสม่ำเสมอ ขอบของตาข่ายมีขอบผ้าหุ้ม ความยาวของตาข่าย วัตรวมส่วนที่ยื่นออกนอกขอบโต๊ะถึงเสาจะยาว 183 เซนติเมตรหรือ 6 ฟุต ซึ่งด้วยเชือกติดกับเสาโดยมีส่วนยื่นพ้นออกไปนอกเส้นขอบโต๊ะทั้งสองด้านอีกข้างละ 15-25 เซนติเมตร (6 นิ้ว) ส่วนเสจะต้องมีความแข็งแรงไม่เอนหรือคลอนยึดติดกับโต๊ะอย่างมั่นคง



ภาพที่ 2.4 ตาข่ายเทเบิลเทนนิส

ข้อแนะนำในการเลือกใช้ตาข่ายและเสาเทเบิลเทนนิส

1. ตาข่ายควรมีสีเขี้ยวเข้ม มีตาห่างขนาดไม่เล็กกว่า 7.5 ตาราง มม. และไม่ใหญ่กว่า 12.5 ตาราง มม. ขอบบนสีขาววัดจากเชือกที่ใช้ซึ่งห้อยไม่กว้างกว่า 15 มม. เมื่อขึงแล้วต้องขนานกับเส้นสกัดทั้งสองข้างไปยังเสา
2. เส้นผ่าศูนย์กลางของเสาตาข่ายต้องไม่เกิน 22 มม. ควรปรับระดับความสูงและความตึงของตาข่ายได้ เชือกควรวัดอยู่ที่ฐานของเสา ไม่ควรวัดกับเสาเกิน 7 มม.จากระดับมาตรฐานเสาตาข่าย
3. ขารองรับเสาตาข่ายและส่วนที่ยึดติดกับโต๊ะไม่ควรยื่นออกนอกตัวเสาและไม่ยื่นเข้าไปในโต๊ะมากกว่า 75 มม. และไม่ควรรกว้างกว่า 42 มม. ไม่ควรสูงเกินกว่า 13 มม. จากพื้นหน้าโต๊ะ
4. ส่วนล่างของที่จับยึดต้องไม่ยื่นมาบนเสาและส่วนที่อยู่ด้านล่างควรต่ำกว่าพื้นหน้าโต๊ะมากกว่า 2 มม. สกรูหรือปากจับไม่ควรอยู่ต่ำกว่าโต๊ะเกิน 25 มม. ต้องอยู่ต่ำกว่าระดับโต๊ะ

เครื่องแต่งกาย (Attire)

เครื่องแต่งกายของผู้เล่นเทเบิลเทนนิสนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งซึ่งจะต้องมีความเหมาะสมเพื่อช่วยให้เกิดความคล่องแคล่วในขณะที่เคลื่อนไหวสำหรับผู้เล่นโดยทั่วไป แต่สำหรับนักกีฬาที่จะทำการแข่งขันนั้นมักมีกฎข้อบังคับในกีฬาเทเบิลเทนนิสระบุไว้ว่าต้องใช้ชุดสีเข้ม คือเสื้อยืด กางเกง หรือกระโปรงและถุงเท้า รองเท้าสำหรับเล่นกีฬา

ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ โดยมิได้คาดคิดถ้าขาดความระมัดระวัง เพราะฉะนั้นผู้เล่นทุกคนพึงควรระมัดระวังและป้องกันมิให้เกิดขึ้นได้จากสาเหตุต่อไปนี้

1. อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากตัวผู้เล่นเอง คือความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงสมบูรณ์อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บของร่างกายได้ ประกอบกับการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมไม่ควรที่ย่อมทำให้เกิดอุบัติเหตุ นอกจากนั้นแล้วยังไม่ควรรับประทานอาหารจนอิ่มก่อนลงไปเล่นหรือแข่งขันอีกด้วย ก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

2. สิ่งแวดล้อม หรือสภาพแวดล้อมก็อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้เช่นเดียวกันคือพื้นที่ที่ใช้ตั้งโต๊ะต้องเป็นพื้นที่โล่งกว้างพอสมควรไม่ขัดมันหรือขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง แสงสว่างเพียงพอ และรวมถึงอุปกรณ์อื่น ๆ ก็เช่นกันต้องตรวจตราให้อยู่ในสภาพดีตลอดเวลา

3. การเล่นที่รุนแรง การเล่นที่ตึกคะนองหนักหน่วงเพียงเพื่อหวังในชัยชนะเท่านั้น อาจก่อให้เกิดอันตรายทั้งกับตัวเองและผู้อื่นได้ ฉะนั้นในการเล่นผู้เล่นควรมีความระมัดระวังและคำนึงถึงความปลอดภัยซึ่งเป็นลักษณะของผู้เล่นที่ชาญฉลาดให้มากที่สุด

มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาเทเบิลเทนนิส

การอยู่ร่วมกันหรือการกระทำกิจกรรมร่วมกันนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องยึดกฎข้อบังคับในแนวเดียวกัน เพื่อประโยชน์ในการอยู่ร่วมกันในสังคม การเล่นกีฬาหรือการเป็นผู้ชมกีฬาก็เช่นเดียวกัน ก็ควรมีหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติเช่นเดียวกัน นั่นก็คือการมีมารยาทในการที่จะเป็นผู้เล่นกีฬาที่ดีและเป็นผู้ชมที่ดี ซึ่งพอสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

มารยาทของผู้เล่นกีฬาที่ดี

1. รู้กฎ กติกา และระเบียบของการเล่น
2. มีอุปกรณ์เครื่องมือเป็นของตัวเองให้พร้อม
3. มีความสุภาพ ทั้งกริยาท่าทางตลอดจนคำพูด

4. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ
5. ให้เกียรติ เชื้อฟัง ยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสิน
6. ตรงต่อเวลา และควรจะต้องมาถึงสนามแข่งขันก่อนเวลาอย่างน้อย 15-30 นาที
7. รู้จักระวังรักษาความปลอดภัยจากการเล่น
8. ไม่นำเทคนิคการเล่นที่นอกเหนือกติกา มาเล่นเอาเปรียบผู้เล่นอื่น
9. การประท้วงขณะทำการแข่งขันโดยการเลิกทำการแข่งขัน (Walk out) เป็นการไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาอย่างร้ายแรง

10. ผู้เล่นควรเก็บและส่งลูกให้ผู้เล่นตรงข้ามอย่างสุภาพ
11. แสดงความยินดี สนทนา พูดคุยกับผู้เล่นตรงข้ามหรือผู้ฝึกสอนด้วยความสุภาพ
12. ต้องอดกลั้น อดทน สงบเสงี่ยม
13. ถ้าเกิดการผิดพลาดโดยมิได้ตั้งใจด้วยกรณีใด ๆ ฟังกล่าวคำขอโทษต่อฝ่ายตรงข้าม
14. ควรเล่นด้วยความสามารถไม่เลิกเล่นโดยไม่มีเหตุผล หรือเล่นไม่เต็มความสามารถ

มารยาทของผู้ชมกีฬาที่ดี

1. ควรอยู่ในสถานที่ที่จัดไว้ให้สำหรับผู้ชม
2. ขณะผู้เล่นกำลังอยู่ระหว่างการเล่นควรอยู่ในอาการสงบเนื่องจากผู้เล่นต้องใช้สมาธิ ควรแสดงความยินดีเมื่อลูกตายเท่านั้น
3. ไม่แสดงอาการกริยาที่ไม่เหมาะสมด้วยประการทั้งปวง
4. การเดินไป-มา หรืออยู่ในตำแหน่งที่กีดขวางหรือปิดกั้นสายตาการชมของผู้อื่นเป็นการกระทำที่ไม่สมควร

การวิจารณ์ผู้ตัดสินหรือผู้เล่นในทางที่จะทำให้เกิดความเสียหายเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

6. ไม่สูบบุหรี่หรือเสพเครื่องดื่มมึนเมาขณะชมการแข่งขัน
7. เคารพเชื่อถือให้เกียรติผู้ตัดสิน
8. ไม่ช่วยผู้เล่นหรือผู้ดูคนอื่นให้ก่อเหตุไม่ควร
9. เมื่อนักกีฬาชนะไม่แสดงอาการลิงโลดดีใจจนเกินขอบเขต
10. ขณะที่พิธีมอบรางวัลหรือพิธีเปิด-ปิดการแข่งขัน ควรอยู่ชมให้จบสิ้นรายการก่อน ซึ่งเป็นการให้เกียรติทั้งนักกีฬาและผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน