

บทที่ 2

ความมุ่งหมาย สนาม และอุปกรณ์

การเล่นแฮนด์บอลอย่างง่าย

กีฬาแฮนด์บอลประกอบด้วยผู้เล่นสองซีก ซีกละ 7 คน ความมุ่งหมายในการเล่นของแต่ละทีมหรือแต่ละฝ่าย คือ การที่ผู้เล่นพยายามนำลูกบอล (ซึ่งอาจจะไปด้วยการ รับ ส่ง เลี้ยง หรือขว้างไป โดยไม่ติดกระเปาะเบี่ยงหรือติดคอกฏกติกา) ไปยังประตูหรือขว้างใส่ประตูของฝ่ายตรงข้ามที่มีผู้รักษาประตูของฝ่ายตรงข้ามทำการป้องกันอยู่ และในขณะเดียวกันก็พยายามป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้าม ซึ่งเป็นคู่แข่งของตน นำลูกบอลไปขว้างหรือโยนเข้าไปในประตูของฝ่ายตนได้ การขว้างลูกบอลเข้าไปในประตูหมกทั้งลูกในขณะที่ทำการแข่งขันตามปกติจะได้ 1 คะแนนต่อการยิงเข้าไป 1 ลูก

ผู้เล่นอาจพาลูกบอลไปด้วยการส่ง โยน เลี้ยง กลิ้ง ไปในทิศทางใดก็ได้ภายในบริเวณสนามเล่น ทั้งนี้ต้องเป็นไป อย่างถูกต้องตามกฏกติกา เมื่อจบการแข่งขันตามเวลาที่กำหนดแล้ว ฝ่ายใดได้คะแนนรวมทั้งครั้งเวลารวม และครั้งเวลาหลังมากกว่า ก็เป็นฝ่ายชนะ

สนามเล่น การเล่นแฮนด์บอล จะเล่นบนสนามคอนกรีต พื้นไม้ของห้องยิมนาสติก หรือบนสนามหญ้าก็ได้ ขนาดของสนามสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมของสถานที่ ความเหมาะสมของวัยผู้เล่น แต่สนามจะเล็กหรือใหญ่อย่างไรก็ตาม ค้านยาวของสนามควรจะเป็นสองเท่าของค้านกว้าง สำหรับสนามขนาดมาตรฐานที่ใช้เพื่อการแข่งขันโดยทั่วไปนั้น กว้าง

20 เมตร ยาว 40 เมตร สำหรับนักเรียนชั้นประถมและมีขมกีดคชนากของสนามลงไปไค้ตามส่วน เพื่อให้เหมาะสมกับวัยของ เด็ก

อุปกรณ์การเล่น นอกจากจะมีสนามแล้ว ก็มีเสาประตู ซึ่งมีรูปร่างลักษณะคล้ายเสาประตูฟุตบอล แต่เล็กกว่า โดยมีส่วนสูง 2 เมตร ส่วนความกว้าง 3 เมตร วัตถุประสงค์ให้ทำประตูนั้น จะใช้เหล็กท่อน้ำประปา ไม้จริงหรือไม้ไผ่ก็ได้ โดยมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 3 นิ้วพุด ด้านหลังของเสาประตูควรมีทาสีขาวทึบไว้ เพื่อความสะดวกในการมองลูกบอลว่าเข้าประตูหรือไม่ ลูกบอลที่ใช้ในการแข่งขัน ใช้ลูกบอลเบอร์ 3 สำหรับอุปกรณ์ประจำตัวของผู้เล่นนั้น ใช้กางเกงขาสั้น เสื้อเชิ้ตยืคหรือเสื้อซึ่งมีคอและแขน จะเป็นแขนยาวหรือแขนสั้นก็ได้ รองเท้าทองเป็นรองเท้าผ้าใบไม่มีสน เมื่อใช้รองเท้าทองมีถุงเท้าทวยจะใช้ถุงเท้ายาวหรือสั้นก็ได้ สำหรับรองเท้า ผู้เล่นจะสวมหรือไม้ก็ได้สุคแต่ความเหมาะสมของสนามเล่น ผู้เล่นทุกคนทองคักเล็บให้สั้น และไม่ให้อวมใส่สิ่งที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่ตนเอง และผู้เล่นอื่นในขณะที่ทำการแข่งขัน

ผู้รักษาประตูทองแต่งกายที่มีสีหรือเสื้อผ้าแตกต่างจากผู้เล่นอื่น ๆ ในทีมของทน หรือผู้รักษาประตูจะสวมกางเกงขายาวก็ได้

แฮนด์บอล เป็นกีฬาที่เล่นทวยมือทามความหมายของชื่อ (Handball) จะเห็นไค้ว่าทการปฏิบัติที่ตรงกันซามกับฟุตบอลซึ่งใช้เท้าเล่น ยกเว้นผู้รักษาประตูของกีฬาแฮนด์บอลเท่านั้น ที่สามารถใช้เท้าถูกลูกได้ ภายในเขตประตูของทน

ประโยชน์ของการเล่นกีฬาแอ่นคัมบอล

กีฬาแอ่นคัมบอล เป็นกีฬาที่ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับกีฬาอื่น ๆ ซึ่งถ้าหากผู้เล่นและผู้ฝึกนำไปใช้ให้ถูกหลักและถูกวิธี ย่อมจะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดประโยชน์แก่เยาวชน และผู้สนใจทั่ว ๆ ไปได้เป็นอย่างดี ยิ่ง ก็พอจะสรุปถึงประโยชน์ของกีฬาแอ่นคัมบอลได้ดังต่อไปนี้

1. การเล่นกีฬาแอ่นคัมบอล เป็นการช่วยเพิ่มสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
2. การเล่นกีฬาแอ่นคัมบอล เป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งทางสุขภาพพลานามัยแล้ว ยังเป็นประโยชน์ทางสังคมด้วย
3. ส่งเสริมการเคลื่อนไหวความคล่องแคล่ว ว่องไวและความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย
4. ส่งเสริมความสามัคคี การเล่นกีฬาด้วยกัน การปฏิบัติตามกฎกติกาด้วยกัน การรับผิดชอบร่วมกัน เป็นการชักนำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
5. การอยู่ในขอบเขตหรือจุดหมายเดียวกัน กฎกติกาที่เหมือนกัน จะเป็นการฝึกฝนให้รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่ก้าวร้าวหน้าที่ของบุคคลอื่น
6. ฝึกให้รู้จักเป็นผู้เสียสละ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ไม่เอาเปรียบคู่ต่อสู้ ซึ่งคุณธรรมที่ได้จากสนามเล่นเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตจริง
7. การรู้จักทั้งรับ รู้จักป้องกัน และหลบหลีกคู่ต่อสู้ จะเป็นการ

ฝึกที่ส่งเสริมให้เกิดความเฉลียวฉลาด พร้อมทั้งจะแก้ไขปัญหาคณะหน้าได้
ทุกเมื่อ

8. การเล่นเกมช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันโรค
ภัยไข้เจ็บได้อย่างดี ดังเนื้อเพลงกราวกีฬาที่กล่าวไว้ว่า "กีฬา กีฬา กีฬา
เป็นยาวิเศษ"

ความปลอดภัยในการเล่น

กีฬาทุกชนิดหรือทุกประเภทสามารถที่จะเกิดอันตรายขึ้นได้ทุกเมื่อ
ถ้าหากผู้เล่นเกิดความประมาท เลินเล่อ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ฉะนั้นถ้าหาก
เราจะศึกษาถึงสาเหตุของอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ย่อมง่ายต่อการที่จะ
ป้องกันอุบัติเหตุเหล่านั้น ๆ ทำให้เกิดความปลอดภัยในการเล่นกีฬาในทุก ๆ โอกาส
สิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้ เป็นสาเหตุอันจะทำให้เกิดอันตรายได้ ในขณะที่ทำการ เล่น
กีฬาแสนสนุกจึงเป็นสิ่งควรระวังที่จะปฏิบัติเพื่อการป้องกันอันตรายที่จะเกิด
ขึ้น

1. เมื่อเกิดอาการเหนื่อย และเมื่อยล้าเกินไป (ไม่ควรฉิวใจ
เล่นต่อไป เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยขึ้นได้)

2. ทำพื้นฐานหรือ Basic ที่ไม่ถูก (ไม่ควรนำมาปฏิบัติ
เพราะนอกจากจะทำให้ลักษณะในแต่ละบุคคลเสียแล้ว ยังอาจทำให้การประ
สานงานในทีมไม่ลื่นไหล เป็นกันว่า การรับและส่งลูกที่ผิด ย่อมผิดเป้าหมาย
หรือทิศทาง การร่วมมือในทีมเกิดการล่าช้าหรือพลาดโอกาสดี ๆ ในการยิง
ประตูได้

3. อุปกรณ์ และสนามชั่วคราว (ควรทำการซ่อมหรือปรับปรุงให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะทำการ เล่นหรือแข่งขันได้)
4. ท่ามากโยนอันตราย (ควรกวดเว้น เพราะนอกจากอาจจะเป็นอันตรายกับตนเองแล้วยังอาจจะมีอันตรายต่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามหรือผู้เล่นอื่น ๆ ได้)
5. ความเจ็บป่วยของผู้เล่น (ผู้เล่นเองเท่านั้นจะรู้ระดับความเจ็บป่วยของตนเองก็ว่าสามารถที่จะทำการลงเล่นหรือไม่ ถ้ารู้ตัวว่าไม่ไหวก็ไม่บังคับว่าจะต้องไปเล่น)
6. เครื่องแต่งกายและสิ่งประกอบสวยงามต่าง ๆ (เป็นต้นว่า แหวน, นาฬิกา, สร้อยคอ, เข็มขัด ไม่ควรสวมใส่ลงเล่น ปกติกรรมการผู้ตัดสินจะเตือนให้ถอดเก็บเสียก่อนจึงให้ลงทำการ เล่นได้)

.. ความดีของทุกคน
ไม่ได้ช่วยที่ ชัยชนะ เสมอไป..