

บทที่ 5

ความรู้ความเข้าใจและความปลอดภัยในการเล่นตะกร้อ

ลักษณะของการเล่นตะกร้อ

ตะกร้อเป็นเกมกีฬาชนิดหนึ่ง ที่มีผู้เล่นสองคนหรือหลายคน ขึ้นเป็นวงกลม แล้วเตะ หรือส่งลูกตะกร้อได้กันกลับไปกลับมา โดยพยายามไม่ให้ลูกตะกร้อตกลงสู่พื้น การส่งลูกได้กันผู้เล่นจะใช้เท้า เข่า สอก ศีรษะ หรือไหล่ก็ได้ ยกเว้นมือ การเล่นตะกร้อลักษณะนี้ว่า ตะกร้อวง หรือตะกร้อเตะเทน แต่ถ้าต้องการให้มีการเล่นสนุกสนานมากขึ้นก็จะมีบ่วงแขวนไว้ที่สูง ผู้เล่นแต่ละคนนอกจากจะเตะหรือส่งลูกได้กันกลับไปกลับมาแล้ว ยังต้องพยายามเตะลูกหรือส่งลูกตะกร้อให้เข้าบ่วงที่แขวนไว้ด้วย การที่ลูกตะกร้อเข้าบ่วงครั้งหนึ่ง ๆ ก็จะมีคะแนนให้มากน้อยตามความยากง่ายของท่าทางที่เตะลูกเข้าไปในบ่วง เมื่อหมดเวลาที่กำหนดไว้ วงใดได้คะแนนรวมมากกว่าก็จะเป็นฝ่ายชนะ การเล่นตะกร้อลักษณะนี้เรียกว่า ตะกร้อลอดบ่วง

การเล่นตะกร้ออีกลักษณะหนึ่งโดยใช้สนามและกติกาแบบมินตันผสมกับวอลเลย์บอล ซึ่งมีผู้เล่นฝ่ายละ 2 หรือ 3 คน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะได้ลูกตะกร้อข้ามตาข่ายกลับไปกลับมา โดยแต่ละฝ่ายจะพยายามไม่ให้ลูกตะกร้อตกลงสู่พื้น การเล่นตะกร้อลักษณะนี้เรียกว่า ตะกร้อข้ามตาข่าย ซึ่งปัจจุบันได้มีการแก้ไขตัดแปลงกฎ กติกา การเล่นให้รัดกุมมากยิ่งขึ้น เรียกชื่อใหม่ว่า เซปัก-ตะกร้อ

การเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย

ผู้เล่นตะกร้อจะไม่ได้รับอันตรายจากการเล่นตะกร้อเลย ถ้าหากได้ตรวจอุปกรณ์การเล่น และร่างกายมีความพร้อมที่จะเล่นอย่างเพียงพอ แต่สิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นตะกร้อด้วยความปลอดภัย ดังนี้

1. ก่อนการเล่นตะกร้อทุกครั้ง จะต้องมีการอบอุ่นร่างกายเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่จะเล่น ถ้าผู้เล่นไม่ได้มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นแล้ว จะทำให้กล้ามเนื้อปวดเมื่อย หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้รับความเจ็บปวดได้ง่าย

2. ก่อนการเล่นทุกครั้งควรสังเกตพื้นสนามที่ใช้เล่น ว่ามีเศษแก้ว เศษไม้ ก้อนหิน ก้อนกรวด หรือสิ่งแหลมคมอยู่บนพื้นสนามหรือไม่ ถ้ามีก็เก็บกวาดทิ้งเสียก่อนการเล่น หากสภาพสนามเป็นหลุมเป็นบ่อขรุขระไม่ควรเล่น เพราะจะเกิดอันตรายได้ง่าย

3. ผู้เล่นตะกร้อควรแต่งกายให้เหมาะสม เสื้อและกางเกงที่สวมจะต้องไม่หลวมหรือคับจนเกินไป เพราะเครื่องแต่งกายมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวขณะในการเล่นด้วย

4. ขณะเล่นต้องคอยตรวจสอบสภาพของลูกตะกร้อเสมอ เพราะหาวยที่ชำรุดอาจโผล่ออกมาที่มือของผู้เล่นได้

5. ไม่ควรเล่นตะกร้อใกล้ถนน เพราะผู้เล่นอาจจะติดตามลูกตะกร้อไปเก็บ ทำให้เกิดอันตรายจากการถูกรถชนได้

6. ผู้เล่นถนัดเท้าขวา ขณะเล่นควรเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกที่มาจากขวาเสมอ หรือเรียกว่า ขวาซิดหนู ไม่ควรใช้เท้าขวาบิดไปเตะทางซ้าย เพราะจะทำให้ไปชนกัน หรือเตะโดนผู้เล่นข้างเดียวได้รับอันตรายได้ ส่วนผู้เล่นที่ถนัดเท้าซ้าย ขณะเล่นควรระมัดระวังในการเข้าไปแย่งลูก การเล่นกับผู้เล่นที่ถนัดเท้าขวาด้วยในกรณีที่ผู้เล่น ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งแต่ละคนต้องการจะเล่นลูกในทิศทางเดียวกัน ผู้ใดจะเล่นควรจะบอกว่า “ปล่อย” เป็นต้น

7. การเก็บลูกตะกร้อที่กลิ้งหรือโด่งไปไกลขณะเล่น ผู้เล่นที่ไปเก็บตะกร้อไม่ควรส่งลูกตะกร้อด้วยการขว้าง ควรกลิ้งลูกมาให้ผู้เล่นที่อยู่ใกล้ที่สุด เพราะการขว้างลูกจะพุ่งมาแรง หากผู้รับรับลูกพลาด ลูกตะกร้ออาจจะถูกใบหน้าหรือโดนนิ้วมือได้รับบาดเจ็บได้

8. การเล่นและการฝึกแต่ละครั้งไม่ควรนานเกินไป จนกระทั่งกล้ามเนื้อเกิดความล้า เนื่องจากกล้ามเนื้อต้องทำงานหนักมากเกินไป อันมีผลเสียต่อสุขภาพด้วย

มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

กีฬาตะกร้อเหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่ผู้เล่นจำเป็นต้องมีมารยาทในการเล่น เพื่อให้การเล่นดำเนินไปด้วยดี นอกจากนี้ผู้ดูก็ต้องมีมารยาทในการดูเช่นเดียวกัน จึงจะทำให้เกิดผลประโยชน์แก่การกีฬาได้อย่างสมบูรณ์ มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูตะกร้อที่ดีมีดังนี้

ก. มารยาทของผู้เล่นตะกร้อที่ดี

1. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา การเล่นอย่างเคร่งครัด และยอมรับการตัดสินของผู้ตัดสิน ตลอดเวลาที่แข่งขัน

2. ไม่แสดงกิริยาหรือกล่าวถ้อยคำอันไม่สุภาพต่อผู้เล่นและผู้ดู

3. มีความสุภาพเรียบร้อย แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติแก่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก่อนและหลังการแข่งขันเสร็จสิ้นลง ควรจับมือกับผู้เล่นของทีมตรงข้ามไม่ว่าจะเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะก็ตาม

4. มีใจคอหนักแน่น อดทน อดกลั้น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
5. ไม่พุดจาหยาบคายหรือแสดงกิริยาอารมณ์ล่อเลียนคู่ต่อสู้

ข. มารยาทของผู้เตะกระรอกที่ดี

1. แสดงความยินดีด้วยการปรบมือแก่ผู้เล่นที่เล่นดี
2. ไม่เชยรีในสิ่งที่เป็นการเล่นที่เสียคติในทางไม่ดีต่อทีมหนึ่งทีมใด
3. ไม่กล่าวถ้อยคำที่ไม่ดีเยาะเย้ยผู้เล่นที่เล่นผิดกติกา
4. ไม่กระทำสิ่งใด ๆ ที่ทำให้ผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่อื่น ปฏิบัติงานไม่ได้สะดวก

การดูแลอุปกรณ์เตะกระรอก

อุปกรณ์การเล่นเตะกระรอกควรได้รับการดูแลและเก็บรักษาอย่างระมัดระวัง เพื่อประสิทธิภาพในการเล่น เพื่อความประหยัดและเป็นการปลูกนิสัยรักความมีระเบียบให้กับตัวผู้เล่น ซึ่งมีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

1. ลูกเตะกระรอกที่เปียกน้ำไม่ควรนำมาเล่น เพราะนอกจากน้ำหนักของลูกเตะกระรอกจะเพิ่มมากขึ้นแล้วยังทำให้เตะกระรอกชำรุดเร็วกว่าปกติ
2. ทำความสะอาดลูกเตะกระรอกทุกครั้งก่อนที่จะนำไปเก็บ โดยการใช้ผ้าแห้งเช็ดหรือตากให้แห้ง หากจะใช้น้ำมันมะพร้าวขโอมสักเล็กน้อยก็จะทำให้ลูกเตะกระรอกจะมีอายุการใช้งานนานมากขึ้น
3. อุปกรณ์ที่ชำรุด เช่น ตาข่าย ลูกเตะกระรอก หรือบ่วง ให้รีบซ่อมแซมทันที
4. ความชื้น หรือตู้เก็บอุปกรณ์ไว้โดยเฉพาะ และควรเก็บแยกประเภทให้เรียบร้อย เพื่อสะดวกที่จะนำมาใช้