

## บทที่ 2

## ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

### ความรู้ทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับการเล่นโปโลน้ำ

ความรู้ทั่ว ๆ ไป ไปที่ผู้เล่นกีฬาโปโลน้ำผู้เล่นควรที่จะรู้จักกับกฎการเล่นโปโลน้ำ อุปกรณ์ สนาม และวิธีการเล่น เพื่อให้สอดคล้องกับการเล่น หรือเมื่อลงทำการแข่งขัน ซึ่งนอกเหนือไปจากการฝึกทักษะและการว่ายน้ำการเลี้ยงตัว

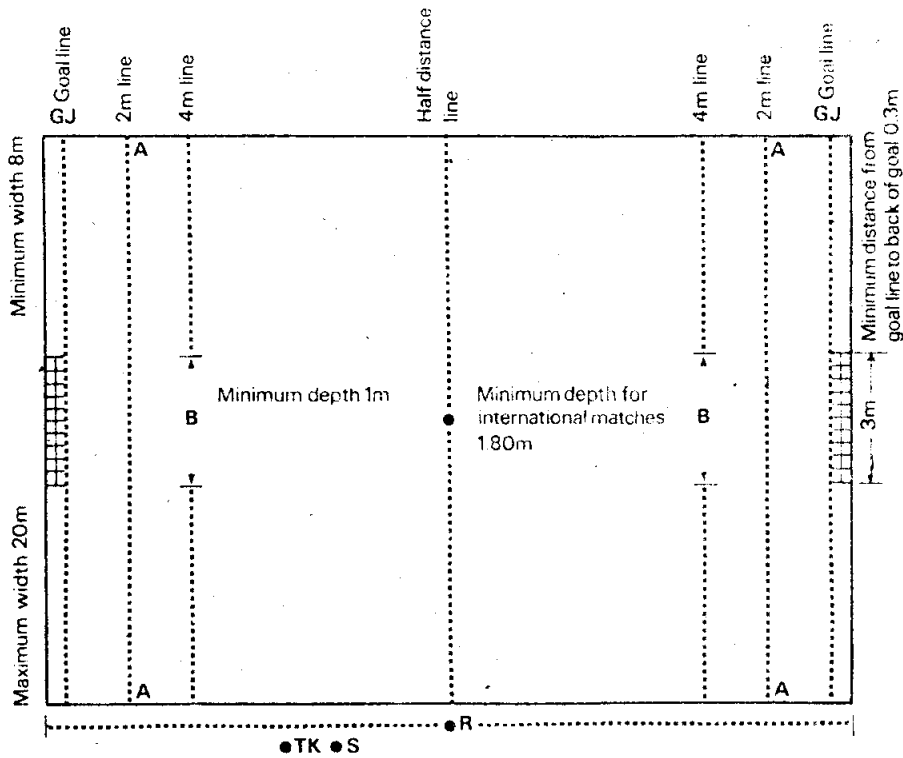
### กฎกติกาทั่วไปสำหรับการเล่นโปโลน้ำ (The rules of water polo)

เพื่อให้เป็นตำราที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น ผู้เขียนจึงได้แปลกฎกติกาการเล่นลงไปบ้าง เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเกมส์การเล่นดียิ่งขึ้น ก่อนที่จะฝึกและหาความรู้จากกติกาย่างละเอียดอีกครั้ง ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะกฎเกณฑ์ที่สำคัญที่ระบุถึงผู้เล่นทำอะไรได้บ้างและห้ามทำอะไรได้บ้าง เพื่อควบคุมเกมส์ให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง

#### 1. ขนาดสนามโปโลน้ำ (The Playing Area)

สนามต้องมีความกว้าง 20 เมตร ยาว 30 เมตร จึงจะจัดเป็นมาตรฐานสำหรับผู้หญิง ให้ต่างออกไปเป็นกว้าง 17 เมตร ยาว 25 เมตร ตามแผนผังข้างล่างนี้ แสดงถึงตำแหน่งต่าง ๆ ที่สำคัญ ๆ ในการควบคุมเกมส์ เส้นต่าง ๆ ในแผนผังต้องปรากฏทั้งสองด้านของสนาม โดยการทำเครื่องหมายด้วยสี หรือใช้ธงเป็นสัญลักษณ์ เครื่องหมายเหล่านี้จะต้องชัดเจนเพื่อให้ทั้งผู้เล่น และกรรมการมองเห็นได้อย่างชัดเจน

บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ



ภาพที่ 1 สนามโปโลน้ำ

ความยาวของสนามไม่เกิน 30 ม.

GJ = จุดผู้ตัดสินประตู หรือผู้ชี้ขาดประตู

ความกว้างของสนามไม่ต่ำกว่า 20 ม.

TK = ตำแหน่งของผู้รักษาเวลา

A = จุดสำหรับโยนลูกที่มุมสนาม

R = ผู้ตัดสิน (ถ้ามี 2 ท่าน ให้อยู่คนละข้างสนาม)

B = จุดสำหรับโยนลูกโทษ

S = ผู้ช่วย

- อุปกรณ์ (The Equipment) อุปกรณ์หลักสำหรับเล่นโปโลน้ำ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

คือ

(1) อุปกรณ์ในการเล่น

(2) อุปกรณ์ประกอบการเล่น

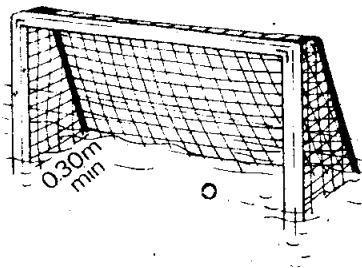
(1) อุปกรณ์ในการเล่น ประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

1.1 เส้าประตู ตาข่าย สำหรับทั้งระดับน้ำตื้น และระดับน้ำลึก

1.2 หมวกสีขาว และหมวกสีน้ำเงิน อย่างละ 12 ใบ บนหมวกมีหมายเลข 2-13 ติดอยู่อย่างชัดเจน

## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

- 1.3 หมวกสีแดงสำหรับผู้รักษาประตูคนละใบ มีหมายเลข 1 ติดอยู่ด้วย ตัวเลขบนหมวกควรมีขนาด 10 ซม.
- 1.4 ลูกบอลที่มีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 400 กรัม ไม่เกิน 450 กรัม เส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 68 ซม. และไม่เกิน 71 ซม.
- 1.5 ส่วนของประตูที่วัดจากน้ำ เมื่อระดับน้ำลึก 1.50 ม. หรือมากกว่านั้นเท่ากับ 0.90 เมตร
- 1.6 เมื่อระดับความลึกของน้ำต่ำกว่า 1.50 ม. ความสูงของประตูจากพื้นสระควรเท่ากับ 2.40 เมตร
- 1.7 ความกว้างของประตูวัดจากขอบเสาประตูด้านในเท่ากับ 3 เมตร



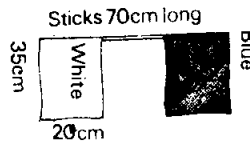
ภาพที่ 2 ประตูโปโลน้ำ

### (2) อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเล่น ประกอบด้วย

- 2.1 นกหวีด
- 2.2 ธงที่มีด้าม มีธงสีขาว และธงน้ำเงิน อยู่คนละด้านของด้ามธง สำหรับผู้ตัดสิน
- 2.3 ธงสีขาว และธงสีแดง ชนิดมีด้ามอย่างละ 1 อัน สำหรับไกลจัจจ์(ผู้ตัดสินประตู)
- 2.4 นาฬิกาจับเวลา และนกหวีด สำหรับผู้รักษาเวลา (Time Keeper)
- 2.5 ธงสีขาว ธงสีน้ำเงิน ธงสีแดง ชนิดมีด้ามและนกหวีด สำหรับเจ้าหน้าที่บันทึก (Secretary)

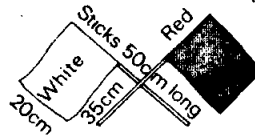
## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

ธงสำหรับผู้ตัดสิน



ภาพที่ 3 ธงผู้ตัดสิน

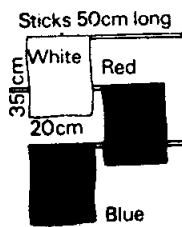
ธงสำหรับไกลจด์จ์



Goal judge's flags

ภาพที่ 4 ธงผู้ขีดประตู

ธงสำหรับเจ้าหน้าที่บันทึก



Secretary's flags

ภาพที่ 5 ธงผู้บันทึก

## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

---

### (3) ผู้เล่น (The Players)

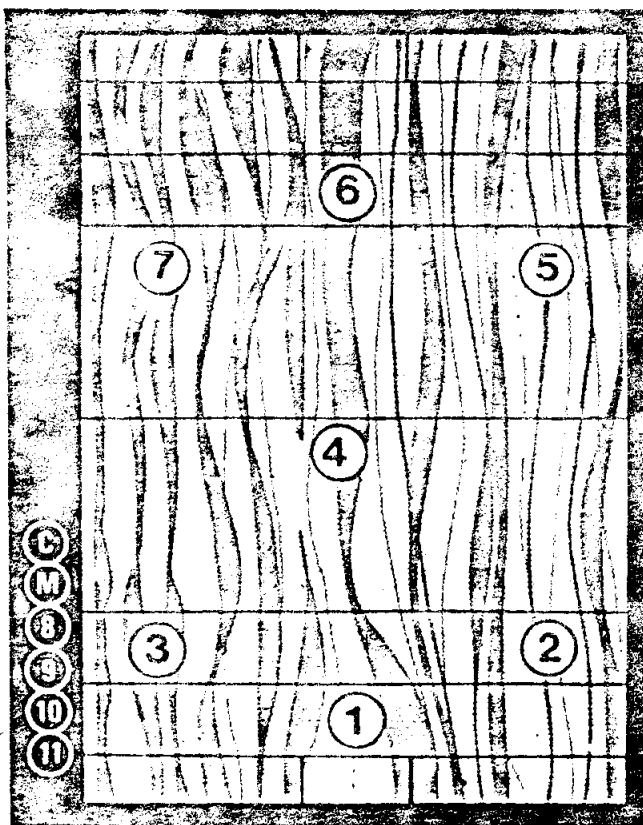
- 3.1 ในการลงแข่งขันแต่ละทีมให้ประกอบด้วยผู้เล่น 7 คน และผู้เล่นสำรองอีก 4 คน<sup>1</sup>
- 3.2 ในการเล่นแต่ละครั้งจะมีผู้เล่นข้างละ 7 คน เป็นผู้รักษาประตูข้างละ 1 คน
- 3.3 ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องไม่สวมสิ่งใดที่จะก่อให้เกิดอันตราย หรือการบาดเจ็บต่อผู้เล่นได้
- 3.4 ห้ามผู้เล่นทาครีม น้ำมัน หรือสิ่งอื่นที่คล้ายน้ำมันตามร่างกาย
- 3.5 หัวหน้าทีมต้องเป็นผู้เล่นในทีมนั้นด้วย เป็นผู้นำทีมมีหน้าที่ควบคุมให้ลูกทีมเล่นเกมส์อย่างมีวินัย และถูกกติกา

### (4) ตำแหน่งผู้เล่น มีดังนี้ คือ

- 4.1 ผู้รักษาประตู (Goalkeeper)
- 4.2 ฟูลแบคขวา (Right full Back)
- 4.3 ฟูลแบคซ้าย (Left full Back)
- 4.4 ฮาฟ (Half Back)
- 4.5 ปีกขวา (Right Support Forward)
- 4.6 ศูนย์หน้า (Centre Forward)
- 4.7 ปีกซ้าย (Left Support Forward)
- 4.8 ผู้เล่นสำรอง
- 4.9 ผู้เล่นสำรอง
- 4.10 ผู้เล่นสำรอง
- 4.11 ผู้เล่นสำรอง

นอกจากนี้ ในทีมยังประกอบไปด้วย ผู้จัดการทีม (Manager) และผู้ฝึก (Coach) ตำแหน่งการเล่นให้ดูตามภาพและหมายเลข

## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ



ภาพที่ 6 ตำแหน่งของผู้เล่น ผู้ฝึก ผู้เล่นสำรอง และผู้จัดการทีม

### 5. การเล่น (The Play)

จะกล่าวถึงการเล่นพอให้เข้าใจก่อนเท่านั้น การเล่นจะเริ่มเล่นทันทีที่ผู้ตัดสินให้สัญญาณ โดยการเป่านกหวีด ผู้เล่นทุกคนต้องอยู่ในแนวเส้นหลัง (Goal line) ผู้ตัดสินจะทำลูกบอลให้อยู่ตรงกลางสนาม เมื่อเป่าสัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นจะว่ายน้ำออกมาทั้งสองฝ่าย เพื่อชิงลูกบอลไว้ในฝ่ายของตน ตัวชิงลูกบอลมักจะใช้ศูนย์หน้าเป็นหลัก ชิงได้โดยการว่ายน้ำไปกับลูกบอล ที่เรียกกันว่า การเลี้ยงบอล หรือจับส่งให้ผู้เล่นในทีมของตน โดยผู้เล่นสามารถใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและดีจับยิงเพื่อทำประตูฝ่ายตรงข้ามได้ ยกเว้นการยิงลูกบอลด้วยการใช้กำปั้น

## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

ถ้าลูกบอลข้ามเส้นประตู (Goal line) ออกไปแต่ไม่ได้ประตูให้เริ่มเล่นใหม่ การเริ่มในกรณีที่ฝ่ายรุกเตะหรือสัมผัสบอลครั้งสุดท้าย ก่อนที่ลูกบอลจะออกนอกสนามไปในกรณีนี้ ให้เริ่มเล่นโดยให้ประตูขว้างบอลออกมาเริ่มเล่น โดยมีผู้ตัดสินให้สัญญาณเล่น และอีกกรณีคือบอลที่ผ่านออกเส้นประตูไปนั้นได้สัมผัสถูกผู้เล่นฝ่ายรับผู้ตัดสินจะตัดสินให้เป็นลูกมุม (Comer) ลูกคองเนอร์ จะถูกขว้างเข้ามาโดยผู้เล่นที่อยู่ใกล้เขตเส้น 2 เมตรมากที่สุด ในฝ่ายตรงข้าม ระหว่างที่เล่นลูกคองเนอร์นั้นผู้เล่นทั้งหมดจะต้องออกไปนอกเขตเส้น 2 เมตร จะมีฝ่ายก็คือประตูคอยอยู่รักษาป้องกันประตู ถ้าการทำลูกจากประตู หรือลูกคองเนอร์ไม่ได้ผลสมบูรณ์ (คือยังมีผู้เล่นในเขต 2 เมตรอยู่เป็นต้น) ให้นำกลับมาเริ่มใหม่

ถ้ามีการยิงประตูได้ให้ผู้เล่นของแต่ละฝ่าย กลับสู่แดนของตนหลังเส้นแบ่งเขตครึ่งสนามทั้งสองฝ่ายตามเดิม เมื่อสัญญาณนกหวีดผู้ตัดสินดังขึ้น ผู้เล่นฝ่ายที่เสียประตูผู้ถือลูกเริ่มเล่นอยู่ที่กลางสนามจะผ่านลูกไปยังทีมของตนเอง ผู้รับลูกต้องอยู่หลังเส้นแบ่งครึ่งสนาม พยายามผ่านลูกไปเล่นยังแดนของฝ่ายตรงข้าม เมื่อลูกออกนอกสนามจะมีการโยนลูกกินเปล่า (free throw) โดยผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามที่อยู่ใกล้จุดลูกบอลออกมากที่สุดเป็นผู้โยนลูกนั้น การโยนลูกกินเปล่านั้น ผู้โยนต้องโยนลูกจากจุดที่บอลออกไปเมื่อมีการตีลูกแย่งลูก หรือมีการชุลลุกเหนือศีรษะส่งไม่ได้ยาวนาน ผู้ตัดสินจะหยุดเกมส์ เริ่มเล่นใหม่โดยผู้ตัดสินจับบอลถือไว้ และโยนลูกลงในน้ำระหว่างผู้เล่นทั้งสองคน คนละข้าง ผู้เล่นทั้งสองคนจะแย่งบอลกันได้ก็ต่อเมื่อบอลหล่นกระทบน้ำแล้วเท่านั้น

### 6. การทำผิดหรือฟาวล์ (fouls) โปโลน้ำมีการฟาวล์ 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

ก. การทำผิดกติกาสามัญ หรือธรรมดา (ordinary fouls)

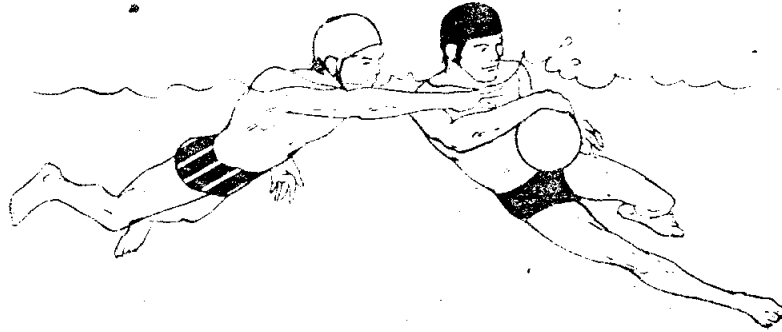
ข. การทำผิดกติกาหลัก(ใหญ่) หรือกติกาที่สำคัญ (major fouls)

#### ก. การทำผิดกติกาสามัญหรือธรรมดา คือการทำผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ในลักษณะต่อไปนี้

- 1) ขณะเริ่มเล่นลูก เมื่อเริ่มการแข่งขันแต่ละคาบเวลา มีผู้เล่นอยู่ใกล้เส้นประตู
- 2) ยืน เดิน หรือถือตัวจากพื้นสระ ในระหว่างแข่งขันอยู่
- 3) พุ่งตัวไปอยู่ปลายสระ หรือตั้งหลักอยู่ที่ปลายสระ หรือพุ่งตัวไปเกาะเสาประตู หรือสิ่งที่ใช้ยึดได้ทั้งหลาย หรืออยู่ที่ข้างสระระหว่างการเล่นลูก ยกเว้นการเริ่มต้นการแข่งขันแต่ละควอเตอร์

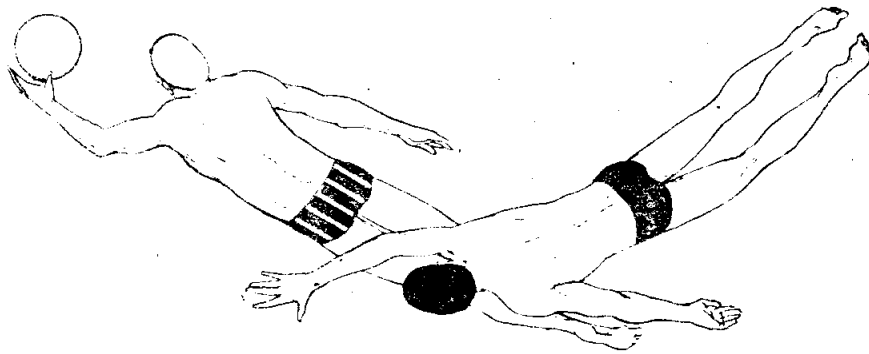
## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

### 4) กดลูกไว้ได้น้ำขณะแย่งลูก



ภาพที่ 7 การกดลูกใต้น้ำ

- 5) ตีลูกบอลด้วยกำปั้นหรือจับบอลสองมือ ยกเว้นประตู
- 6) ชัดขวางห่วงเหนียวคู่ต่อสู้ที่เข้ามาแย่งลูก เมื่อเขากำลังเลี้ยงบอลหรือชูปอลเตะบอล (ให้ดูภาพการฟาวล์โดยการขัดขวางห่วงเหนียว เช่นว่ายทับไปส่วนล่าง การดึงกระแทก เป็นต้น)

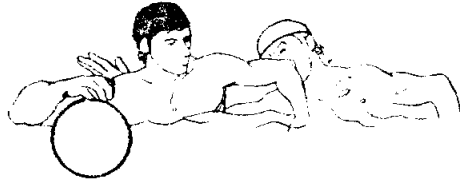


ภาพที่ 8 การขัดขวางห่วงเหนียว

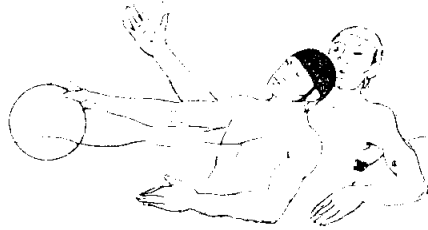


## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

---



ภาพที่ 9 การกีดกัน ขัดขวาง



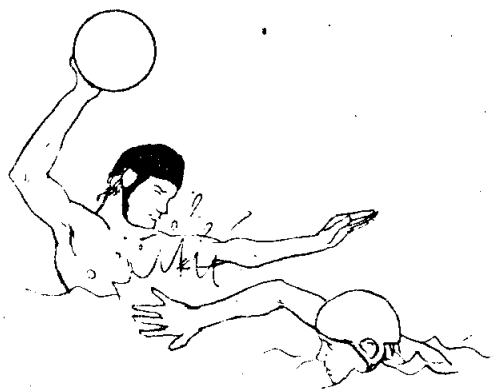
ภาพที่ 10 การกีดกัน ขัดขวาง



ภาพที่ 11 การกีดกัน ขัดขวาง

- 7) สาดน้ำใส่หน้าฝ่ายตรงข้าม ขณะที่ฝ่ายตรงกันข้ามกำลังถือลูกอยู่ หรือขัดขวาง ขณะที่ฝ่ายตรงข้ามกำลังยกลูกบอลชูอยู่หรือเตะลูกบอล

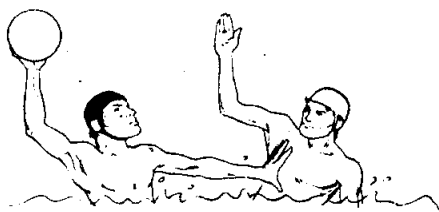
## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ



ภาพที่ 12 การสาดน้ำเข้าหน้าคู่ต่อสู้

- 8) เข้าไปอยู่ในเขตเส้น 2 เมตร ยกเว้นผู้นั้นถือหรือตามลูกบอลไปอย่างใกล้ชิด
- 9) เล่นลูกก่อนลูกบอลแตะพื้นน้ำ หรือโดยไม่รอให้บอลแตะพื้นน้ำเสียก่อน จากการเล่นลูกที่ผู้ตัดสินโยนลูกบอลลงน้ำ
- 10) กระโดดจากพื้นสระเพื่อเข้าเล่นลูกหรือแย่งลูก
- 11) ถ่วงเวลา
- 12) ผู้รักษาประตู โยนลูกให้ฝ่ายตรงข้ามหลังเส้น 4 เมตร หรือผู้รักษาประตูออกแตะลูกนอกเส้น แบ่งครึ่งสนามของฝ่ายตน

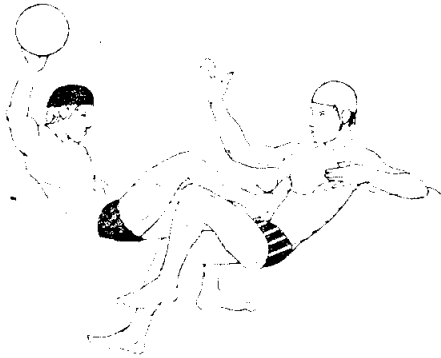
นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ก็ยังมีการฟาวล์ธรรมดาอีก เช่นการผลักตัวฝ่ายตรงข้ามเพื่อส่งบอล หรือยันคู่ต่อสู้หนีห่างออกมา เพื่อเล่นบอลต่อไปก็เช่นกันถือว่าฟาวล์



ภาพที่ 13 การผลักฝ่ายตรงข้าม

## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

---



ภาพที่ 14 การยื่นคู่ต่อสู้เพื่อส่งบอล

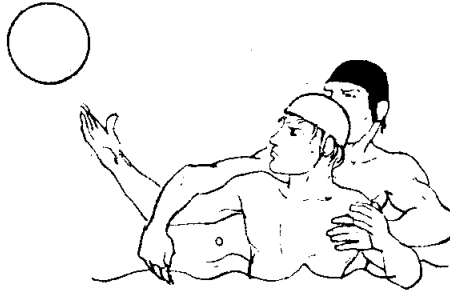
**การลงโทษ (Punishment)** ผู้ตัดสินจะเป่านกหวีดเป็นสัญญาณพร้อมทั้งยกธงแสดงฝ่ายกระทำผิดดูจากสีของหมวก ตักเตือนแล้วให้ฝ่ายตรงข้ามส่งลูกกินเปล่า (free throw) เข้าเล่นต่อไป

**ข. การกระทำผิดกติกาหลัก (ใหญ่) หรือกติกาที่สำคัญ (Major Fouls)** คือการฟาวล์ที่รุนแรงทั้งเจตนาและไม่เจตนาต้องลงโทษสถานหนักเป็นการฟาวล์ใหญ่ ๆ หรือที่สำคัญ ๆ ถือเป็นหลักที่จะต้องทำโทษหนัก

## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

---

1. การกด กอด หรือดึงฝ่ายตรงข้าม เพื่อไม่ให้เล่นบอล (ภาพ 15, 16, 17)



ภาพที่ 15 การกดและดึงฝ่ายตรงข้าม



ภาพที่ 16 การกดและดึงฝ่ายตรงข้าม



ภาพที่ 17 การกดและดึงฝ่ายตรงข้าม

## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

2. กระแทกหรือเตะฝ่ายตรงข้าม (ภาพที่ 18)

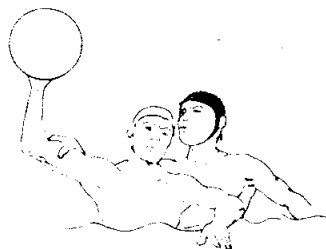


ภาพที่ 18 การกระแทกคู่ต่อสู้

3. การทำฟาวล์ในรัศมี 4 เมตร จากประตู ซึ่งอาจมีผลต่อการยิงประตู
4. เข้าไปขัดขวางการโยนลูกกินเปล่า (free throw) การยิงลูกโทษ การโยนลูกมุม (corner) ลูกทุ่มจากประตู (ภาพที่ 19, 20)



ภาพที่ 19 การขัดขวางลูกโทษกินเปล่า



ภาพที่ 20 การขัดขวางการยิงลูกโทษโดยเจตนา

5. กระทำผิดกติกาเล็กน้อย บ่อยครั้ง
6. ไม่เชื่อฟังผู้ตัดสิน และแสดงความไม่สุภาพกับผู้ตัดสิน
7. เล่นรุนแรงหรือตั้งใจกระทำผิดกติกา ใช้คำพูดที่ไม่สุภาพ และตั้งใจทำผิดกติกา
8. ผู้ที่ถูกเชิญออกจากการแข่งขันหรือผู้เล่นสำรองคนอื่น ๆ เข้าแข่งขันโดยไม่ถูกกฏ
9. ผู้ที่ถูกให้ออกจากการแข่งขันขัดขวางการเล่นเกมส์ก่อนที่จะออกจากสระน้ำไป

## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

### กรรมการตัดสินให้ฝ่ายตรงข้ามได้ขว้างลูกโทษ ถ้า

- ก. ผู้เล่นแสดงทีมนั้นแสดงกริยาก้าวร้าวอย่างรุนแรงต่อฝ่ายตรงข้ามหรือต่อเจ้าหน้าที่
- ข. ผู้เล่นเตะ ตี หรือกระแทกฝ่ายตรงข้าม ในพื้นที่เขต 4 เมตร
- ค. ผู้เล่นกระทำฟาวล์ในเขตพื้นที่ 4 เมตร ซึ่งมีผลต่อการได้ประตู
- ง. ผู้เล่นที่ถูกให้ออกจากการแข่งขัน หรือผู้เล่นสำรองเข้ามาร่วมการแข่งขันอย่างไม่ถูกต้องในควอเตอร์สุดท้าย (ช่วงสุดท้ายการแข่งขัน) หรือในช่วงของเวลาพิเศษ
- จ. ผู้ที่ถูกให้ออกจากการแข่งขันเข้าเล่นหรือขัดขวางการเล่นนั้นก่อนออกจากสระน้ำ

### การทำโทษผู้กระทำผิดกติกาหลักหรือกติกาใหญ่ (Major Foul)

นอกจากกฎเกณฑ์ที่กล่าวมาแล้ว กรรมการยังมีสิทธิ์ให้ผู้ทำผิดกติกา หยุดพักการแข่งขันเป็นเวลา 45 นาที จนกว่าการยิงประตูจะได้ผ่านพ้นไปหรือการโยนลูกกินเปล่า (Free throw) ของฝ่ายตรงข้ามจะเสร็จสิ้นไปแล้ว

### ผู้เล่นจะต้องออกไปพักการแข่งขัน ถ้า

- ก. ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งผู้ตัดสินหรือแสดงท่าทางไม่เชื่อถือเหยียดหยามดูหมิ่นผู้ตัดสิน
- ข. พบว่ามีการทาน้ำมันตามร่างกายหลังจากที่ได้เริ่มการแข่งขันไปแล้ว
- ค. ถูกตัดสินให้ผิดกติกาหลัก (Major foul) ถึง 3 ครั้ง
- ง. แสดงความก้าวร้าวอย่างรุนแรงระหว่างทำการแข่งขัน

ใน 3 กรณีแรก อนุญาตให้มีการเอาผู้เล่นสำรองลงเล่นได้ในกรณีสุดท้าย (ข้อ ง.) นั้น ไม่อนุญาตให้ผู้เล่นสำรองลงแทนได้

### ผู้เล่นสำรอง (Substitutions)

ผู้เล่นสำรองในทีมแต่ละทีมมี 4 คน ผู้เล่นสำรองนี้จะลงทำการแข่งขันได้ตามเงื่อนไขดังต่อไปนี้คือ

1. เมื่อผู้เล่นในทีมถูกตัดสินว่าไม่ปฏิบัติตามกฎหรือเล่นผิดกติกา ติดต่อกัน 3 ครั้ง แต่ต้องลงมาแทนหลังจากที่มีการยิงประตูได้หรือเล่นผ่านไปเป็นเวลา 45 นาทีแล้ว

## บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นในกีฬาโปโลน้ำ

---

2. เมื่อผู้เล่นได้รับอุบัติเหตุหรือเกิดการบาดเจ็บ
3. หลังจากที่มีการยิงประตูได้แล้ว
4. ในระหว่างช่วงการพักของการเล่น
5. เมื่อตรวจพบว่ามีผู้เล่นเป็นน้้ำมัน หรือทาน้ำมันตามร่างกายของเขาจะอนุญาตให้เปลี่ยนเอาผู้เล่นสำรองลงทันที

ผู้เล่นสำรองจะต้องบอกให้ผู้ตัดสินทราบ โดยหัวหน้าทีมผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการทีม และจะต้องเข้าเล่นทันที หลังจากได้รับอนุญาตไม่รีรอ