

บทที่ 4

ทักษะเบื้องต้น : ไม่ใช่ลูกบอล Basic Skills : Off The Ball

ความนำ

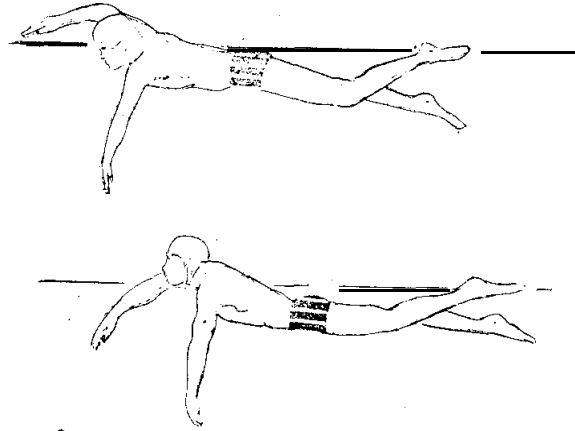
ทักษะขั้นต้นของการเล่นโปโลน้ำ คล้ายคลึงกับทักษะในระดับพื้นฐานของการว่ายน้ำทั่วไป และรวมไปถึงเทคนิคเฉพาะต่าง ๆ ของผู้มีความสามารถทางน้ำ ทักษะของนักกีฬาว่ายน้ำที่ฝึกฝนมาโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในการแข่งขัน ถ้าผู้แข่งขันไม่มีทักษะเหล่านี้แล้ว การแย่งชิงลูกบอลหรือการปะทะกันในเกมส์จะไม่ช่วยให้เขาประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

สถิติ การว่ายน้ำที่ต้องใช้ในโปโลน้ำ (Swimming strokes in water Polo)

ท่าที่ใช้ในกีฬาโปโลน้ำที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

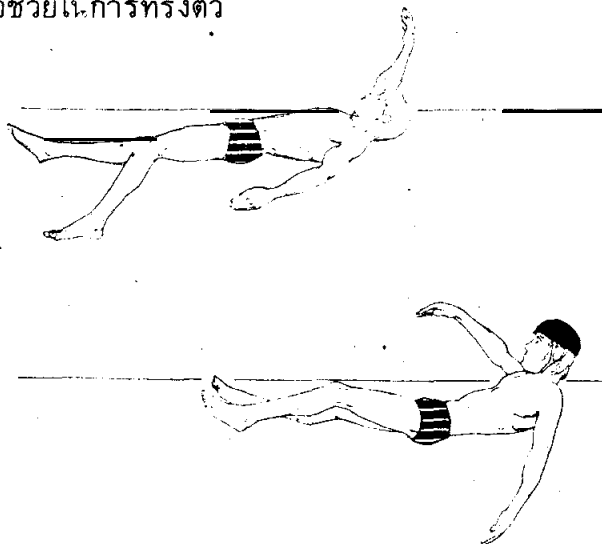
1. ท่าคว่ำตัวปกติหรือที่เรียกกันว่าท่าวิดวา (Narmal front crawl) ซึ่งเป็นท่าที่สำคัญในการเร่งความเร็ว เพื่อการรุกหรือเข้าไปโจมตีและแย่งลูกจากฝ่ายตรงข้าม ทั้งในการป้องกันด้วยตำแหน่งที่สำคัญผู้เล่นต้องอยู่ในจุดที่สามารถมองเห็นพื้นที่ของการเล่นให้ครอบคลุมได้หมดเมื่อยกศีรษะขึ้นจากน้ำ การว่ายน้ำท่าวิดวาในการเล่นโปโลน้ำ ต้องว่ายยกหัวไหล่และศีรษะขึ้นเล็กน้อยแบบท่าว่ายน้ำคลองของชาวบ้านทั่วไป แต่ไม่ยกจนออกตั้งขึ้น การว่ายน้ำแบบวิดวา (front crawl) ยังคงเป็นวิธีเหมาะสมในการป้องกันลูกบอล ขณะที่ผู้เล่นกำลังเคลื่อนไหวและอยู่ระหว่างการต่อสู้กับฝ่ายตรงข้าม พยายามให้ตำแหน่งของลำตัวในการว่ายน้ำแบบวิดวาเพื่อเล่นโปโลน้ำให้เป็นปกติเหมือนกับท่าว่ายน้ำท่าวิดวาธรรมดาตนเอง นอกจากยกหัวไหล่และศีรษะสูงกว่าระดับน้ำสะโพกกดให้อยู่ต่ำกว่าระดับน้ำมากกว่าระดับธรรมดาเล็กน้อย การวาดแขนสลับให้เร็วกว่า โดยยกศอกให้สูงกว่าปกติเล็กน้อย ช่วงแขนตั้งน้ำก็สั้นกว่าธรรมดา การวาดน้ำของแขนจะดันให้ลำตัวพุ่งไปได้เร็วขึ้น ยกแขนสลับสั้น ๆ ถึ่มากขึ้นกว่าการว่ายน้ำท่าวิดวา (crawl stroke) บังคับสะโพกให้อยู่ระดับต่ำกว่าลำตัวให้สูงขึ้นมา ทำให้ช่วงการตีขาแคบลง แต่การตีขาต้องถี่ขึ้นเพื่อช่วยในการทรงตัว แต่ลักษณะยังคงบังคับตัวให้ขนานกับพื้นน้ำท่าทางลอกเลียนแบบของท่าวิดวา (crawl stroke) อยู่ดีนั่นเอง (ให้ดูภาพการว่ายน้ำทั้งสองภาพ เพื่อเปรียบเทียบกันโดยดูท่าวิดวาตามปกติที่ช่วยแข่งขันเปรียบเทียบกับภาพว่ายน้ำท่าวิดวาเพื่อการเล่นโปโลน้ำ)

บทที่ 4 ทักษะเบื้องต้น : ไม่ใช่ลูกบอล



ภาพที่ 21 ภาพเปรียบเทียบท่าวิดวาปกติกกับท่าวิดวาที่ใช้เล่นไปโลน้ำ

2. ท่ากรรเชียง (Back Crawl stroke) การว่ายน้ำท่ากรรเชียงใช้สำหรับช่วยหยุดการเคลื่อนไหวชั่วระยะเวลาหนึ่ง เช่น ต้องการจะรับลูกที่มาจากข้างหลัง หรือในบางครั้งใช้เป็นการหลอกล่อให้ฝ่ายตรงข้ามเข้าใจตำแหน่งของเราผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนทิศทางการว่ายน้ำเป็นกรรเชียงอย่างรวดเร็ว หรือกลับกันลักษณะของลำตัวที่ควรจะเป็นคือไหล่และศีรษะตั้งสูงกว่าผิวน้ำ สะโพกถูกบังคับให้อยู่ในท่าเหมือนการนั่งบังคับให้อยู่ต่ำกว่าท่าว่ายน้ำกรรเชียงจริง (ที่แข่งขัน) การยกแขนในอากาศต้องรวดเร็ว ส่วนการดึงแขนในน้ำจะต้องดึงในช่วงสั้น ๆ ไม่ดึงและผลักไปจนสุดแขน ดึงให้สั้นและลึกกว่าท่าการว่ายน้ำธรรมดา (ที่ใช้แข่งขัน) การเคลื่อนไหวของขาต้องรวดเร็วแต่ช่วงตีขาสั้น เพื่อช่วยในการทรงตัว



ภาพที่ 22 ภาพเปรียบเทียบการว่ายน้ำท่ากรรเชียงเพื่อแข่งขันกับภาพการว่ายน้ำท่ากรรเชียงเพื่อเล่นไปโลน้ำ

บทที่ 4 ทักษะเบื้องต้น : ไม่ใช่ลูกบอล

3. **ท่ากบ (Breast stroke)** ท่านี้ ไม่ค่อยจะใช้กับการเล่นโปโลน้ำมากนักแต่ก็มีบางโอกาสที่จำเป็นต้องใช้กบอยู่บ้าง เช่น ในกรณีผู้เล่นอยู่ท่าเลี้ยงตัวแล้วต้องพุ่งตัวออกคว่ำหน้าเพื่อว่ายอย่างรวดเร็ว (สปีดเต็มที) ท่าว่ายวิดวาโดยทั่ว ๆ ไปท่านี้หัวไหล่และศีรษะจะยกสูงดึงน้ำเข้าהל้าตัวด้วย แขนทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน เพื่อช่วยในการทรงตัว ขาที่ถีบน้ำนั้นจะมีลักษณะคล้าย ๆ กับการว่ายท่ากบแบบธรรมดา ที่ช่วยในการแข่งขันทั่ว ๆ ไปนั่นเอง

การว่ายท่าทรัดเกิน สโตค (Trudgeon stroke) ท่านี้การว่ายเหมือนกับการว่ายท่าวิดวา (crawl stroke) หรือจะอธิบายง่าย ๆ ว่าทรัดเกิน สโตค ก็คือท่าการว่ายแบบยกแขนกลับไปกลับมาทางด้านข้าง ขาเตะผ่านกันแบบกรรไกร งอขาช่วงเข่ามากกว่าท่าวิดวาเตะน้ำลงไปพร้อมเหยียดขาออก แบบท่าวิดวาปกติตอนเหยียดขา ลักษณะลำตัวคว่ำ ท่อนบนยกขึ้นเล็กน้อย ท่อนขาปล่อยจมลงลึกกว่าท่าวิดวา หัวไหล่และศีรษะอยู่ระดับน้ำ ท่านี้จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงจากท่าพักต่าง ๆ เป็นท่านอน แบบท่ากบหรือท่าในแนวตั้งเพื่อเลี้ยงตัวแล้วว่ายท่าวิดวาปกติ ส่วนศีรษะและหัวไหล่อยู่พ้นระดับน้ำเหมือนท่าวิดวาเพื่อการเล่นโปโลน้ำ เพียงแต่ขาเตะแบบกรรไกร (scissor kick) ท่านี้จึงจัดเป็นท่าสำคัญ เพราะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ใช้ในการเคลื่อนไหวจากจุดหนึ่งไปสู่การว่ายน้ำที่ใช้ความเร็วเต็มที่และเป็นการเปลี่ยนความเร็วไปด้วย ซึ่งมีผลต่อการหนีให้หลุดออกจากการถูกประกบตัวของฝ่ายตรงข้ามไปด้วย

ทักษะอื่น ๆ ที่ใช้ในการเล่นโปโลน้ำ

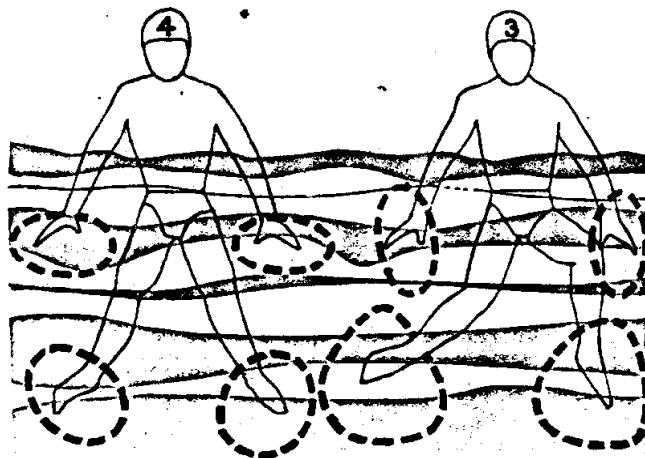
นอกจากท่าทางการว่ายน้ำดังกล่าวมาแล้วก็ยังมีทักษะที่จะต้องรู้โดยที่นักกีฬานั้นไม่จำเป็นจะต้องใช้ลูกโปโลน้ำมาประกอบอีกหลายลักษณะด้วยกันคือ

1. การเลี้ยงตัว (Treading water)

การเลี้ยงตัวในน้ำหรือจะพูดกันทั่ว ๆ ไปอีกอย่างก็คือการพยุงตัวในน้ำ ทักษะนี้ใช้ได้ทั้งที่ลำตัวของผู้เล่นอยู่ในแนวนอนและในแนวตั้งเป็นการช่วยในด้านของการทรงตัว ไม่ทำให้ผู้เล่นต้องผลุบ ๆ โผล่ ๆ เหมือนกับการว่ายท่ากบ (Breast stroke) เป็นความสามารถของนักกีฬาที่ต้องฝึกหัดความชำนาญ เพื่อนำไปสู่ทักษะการเล่นที่มึนต๋องต่อไป ถ้าการทรงตัวของผู้เล่นมั่นคง การผ่านลูกการยิงลูก การรับลูกก็จะกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อผู้เล่นนั้นต้องอยู่ในแนวตั้ง และถึงแม้ว่าผู้เล่นจะต้องอยู่ในแนวนอน ความมั่นคงในการทรงตัวนี้จะช่วยให้การว่ายน้ำแบบต่าง ๆ เพื่อที่จะเล่นโปโลน้ำได้ตีรวดเร็วขึ้นด้วย

บทที่ 4 ทักษะเบื้องต้น : ไม่ใช่ลูกบอล

ในขณะที่ผู้เล่นอยู่ในแนวตั้งนี้ ลำตัวจะเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย ขณะนั้นเขาจะทำงานตั้งแต่ช่วงสะโพกลงไปโดยการใช้เท้าแบบ “เอกเจเบตเตอร์คิก” (eggbeater kick) ความหมายของมันก็คือการถีบเท้าเป็นวงเป็นวงกลม แบบการตีไขว้นไปทางเดียวกันตลอดช่วงกว้างของการเตะขาเป็นวงกลมนี้จะไม่กว้างเกินกว่ารอบสะโพกของผู้เล่นส่วนแขนทำท่า “สคูลลิง” (Sculling) ที่เป็นส่วนสำคัญในทางพยางค์หน้าทีแบบปีกนก แม้ว่าผู้เล่นจะอยู่ในแนวนอน ลำตัวราบกับผิวน้ำแล้วเตรียมพร้อมที่จะพุ่งออกไปด้วยท่าวิดวา ศีรษะและไหล่พ้นน้ำ เตะขาเพื่อพยางค์เหมือนที่ทำในแนวตั้งก็ตาม แต่กำลังที่ใช้ในการพยางค์จะน้อยกว่าเพราะน้ำหนักพุ่งไปอยู่ที่มือและแขนเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นการเคลื่อนไหวแบบสคูลลิงของแขนทั้งสองข้างต้องเร็วกว่าในขณะที่ลำตัวของผู้เล่นอยู่ในแนวตั้ง เพื่อช่วยการทรงตัวให้มั่นคงขึ้น



ภาพที่ 23 ภาพการเลี้ยงตัวของนักไปโลน้ำ

2. การเปลี่ยนความเร็ว (Changing pace)

การเปลี่ยนความเร็วในขณะที่การเล่นเพื่อเร่งให้เข้าไปเล่นในสนามของฝ่ายตรงข้ามเร็วขึ้นนี้ เป็นทักษะพิเศษของผู้เล่นอย่างหนึ่งเพื่อหลบหลีกการถูกจับคู่เป็นการเปิดโอกาสเมื่อเป็นฝ่ายรุกจะได้รับบอลสะดวกเลี้ยงส่งหรือยิงประตูได้มากขึ้น

บทที่ 4 ทักษะเบื้องต้น : ไม่ใช่ลูกบอล

การเปลี่ยนทิศทางนี้ ในการว่ายน้ำจะทำได้ในท่าวิดวา การเพิ่มความเร็วทำได้โดยการเพิ่มความเร็วในการใช้แขนให้มากขึ้น และความเร็วในการตีขาต้องสัมพันธ์กัน ในตารางการฝึก ต้องจัดแบบฝึกให้มีการเปลี่ยนความเร็วรวมอยู่ด้วยโดยใช้ความเร็วของช่วงแขน และความเร็วในการเตะขาในท่าทางลักษณะต่าง ๆ กันด้วย

3. การว่ายน้ำเปลี่ยนทิศทาง (Changing direction)

ในการว่ายน้ำเปลี่ยนทิศทางมีอยู่ 2 วิธีคือ

1. การเปลี่ยนทิศทางไปทางซ้ายหรือขวา เพื่อหลบหลีกฝ่ายตรงข้าม โดยเคลื่อนไหล่ไปข้างหน้าอยู่เสมอ
2. การเปลี่ยนทิศทางไปข้างหน้าและถอยหลัง

ถ้าผู้เล่นต้องการหลบไปทางซ้ายให้ใช้แขนซ้ายดึงหรือวาดน้ำช่วงสั้นแรง ๆ ในน้ำ ขณะเดียวกันก็ดึงหรือวาดแขนขวา เพื่อช่วยพยุงไหล่ซ้ายให้หันไปในทิศทางที่ต้องการ ขณะที่แขนขวาวาดน้ำขาเปลี่ยนทิศทางไปแล้วจะทำหน้าที่เตะน้ำแบบกรรไกร

เมื่อต้องการที่จะถอยหลัง เพื่อถอยออกเป็นอิสระจากการประกบของฝ่ายตรงข้าม ต้องหยุดเตะขา ส่วนแขนพยุ้น้ำออกไปจากตัว งอขาเข้าได้ลำตัวยกแขนวาดไปข้างหลัง เหนือศีรษะและลำตัวในทิศทางตรงกันข้าม แล้วให้ดึงแขนในน้ำ พร้อม ๆ กับเตะเท้าแบบกรรไกรหนีไปในทิศทางใหม่ที่ต้องการ

4. การหยุดและการเริ่มต้น (stopping and starting)

เทคนิคสำคัญเพื่อช่วยในการเพิ่มความเร็ว และใช้ในเวลาการเข้าแย่งลูก ผ่านลูก ยิงลูก หรือเทคนิคที่มีผลต่อการพักของฝ่ายตรงข้าม คือการหยุดและการเริ่มต้นด้วยความรวดเร็ว การหยุดโดยเร็วพลันนั้นต้องหยุดตีขาทันที ให้ขาอยู่ระดับใต้น้ำ แขนหยุดว่ายน้ำเป็นทางออก แยกออกกว้าง ๆ นิ้วมือชี้ออกข้าง เมื่อผู้เล่นหยุดอย่างรวดเร็วแล้ว ต้องรีบว่ายน้ำต่อไปในทิศทางที่ต้องการและให้เร่งความเร็วสูงด้วยตามวิธีการที่กล่าวมาแล้ว