

บทที่ 9

การรักษาประตู Goalkeeping

ความนำ

ตำแหน่งผู้รักษาประตูในกีฬาโปโลน้ำมีความสำคัญเช่นเดียวกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ในการนำความสำเร็จมาให้แก่ทีม ไม่เพียงแต่ผู้รักษาประตูที่ประจำเส้นหลังสุดของสนาม เพื่อป้องกันการยิงประตูเท่านั้น แต่สำหรับทุก ๆ คนในทีมแล้ว ความสามารถในการเล่นของเขาจะเป็นแรงหนุนใจให้กับทุก ๆ คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้รักษาประตูร่วมแก้สถานการณ์ภายนอกด้วยอย่างมีประสิทธิภาพ และบางครั้งออกมาแก้สถานการณ์ด้วยตัวเองอย่างกล้าหาญ ด้วยเหตุนี้ผู้รักษาประตูจึงจำเป็นต้องมีความคล่องตัวในการเล่นทุก ๆ วิธี ถ้าผู้รักษาประตูไม่มีความสามารถสูงจะทำให้ผู้เล่นในสนามต้องหมัดกำลังใจกันไปมาก เพราะแนวความคิดในการเล่นแกมส์คือการคิดหาทางป้องกัน เพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดมากกว่าการคิดในแง่ดี และตั้งจินตนาการในขณะเดียวกัน ถ้าคุณภาพของผู้รักษาประตูสูงมาก ผู้ร่วมทีมก็จะมีความรู้สึกในแง่ดีไปด้วย และจะพยายามหาโอกาสสร้างสรรคความสามารถเพื่อหาโอกาสทำประตูให้มากขึ้นอีกด้วย

ได้กล่าวไว้ในตอนแรกแล้วว่า ผู้เล่นแต่ละทีมต้องพยายามทำลูกให้ได้อย่างน้อย 1 ลูกภายใน 35 วินาที และในเวลาที่กำหนดนี้จะทำให้ผู้รักษาประตูตื่นตัวอยู่เสมอ ความสามารถของเขาสามารถป้องกันการจู่โจมของฝ่ายตรงข้ามได้ และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น คุณภาพทางสรีรวิทยาที่สำคัญของผู้รักษาประตูคือ ขนาดเป็นที่ทราบกันดีว่า ลักษณะที่ต้องการสำหรับตำแหน่งผู้รักษาประตูคือความสูงใหญ่ มีช่วงแขนที่สมบูรณ์ และขาที่แข็งแรง มีการลอยหรือยกลำตัวท่อนบนได้ดี โดยปราศจากการใช้แขนช่วย นอกจากนี้ผู้รักษาประตูมีหน้าที่รับผิดชอบในการป้องกันประตู และบริเวณประตูอย่างไรก็ตามการทรงตัวของลำตัวท่อนบนของผู้รักษาประตูจะทำได้ดีแล้ว เขายังต้องมีการตอบสนองหรือปฏิกิริยาโต้ตอบที่ดี เขาต้องเคลื่อนไปสู่ด้านข้างได้อย่างรวดเร็วและคล่องแคล่ว (โดยไม่ต้องอาศัยการช่วยของแขน) และรับผิดชอบในการแก้สถานการณ์ของแกมส์ ได้ตอบลูกบอลที่เปลี่ยนทิศทาง ผู้รักษาประตูจะเป็นผู้สร้างความรู้สึกที่ดี โดยพยายามป้องกันและระวังรักษาประตูจากฝ่ายตรงข้าม หรือคอยป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามจู่โจมได้ โดยการโต้ตอบแก้ไขลูกหรือรับลูกในรูปแบบต่าง ๆ ได้อันเป็น

บทที่ 9 การรักษาประตู

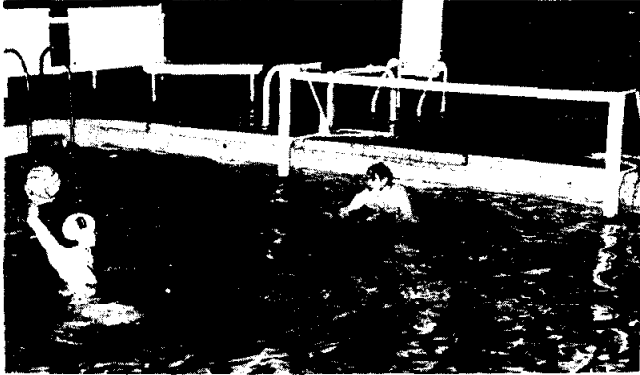
ความสามารถพิเศษของผู้รักษาประตู มีความสามารถในการตัดสินใจ ผู้รักษาประตูต้องคอยระวังและสังเกตความสามารถพิเศษของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทุก ๆ คน แล้วจดจำไว้เป็นอย่างดีว่าใครถนัดอะไร และชอบใช้วิธีไหน โดยธรรมชาติแล้ว ผู้รักษาประตูมีบทบาทสำคัญในการป้องกันรักษาประตู เช่นเดียวกับความสามารถในการจู่โจมของฝ่ายตรงข้ามด้วย ผู้รักษาประตูมีส่วนเกี่ยวข้องกับเกมรุกโดยเฉพาะในเวลาที่มีการเล่นลูกเร็ว (ลักไก) เข้าไปยังฝ่ายตรงข้าม บ่อยครั้งที่เขาต้องรับผิดชอบ โดยขว้างลูกแรกไปให้เพื่อนร่วมทีม การผ่านลูกจึงต้องดีหนักแน่น รวดเร็วพอดี และต้องผ่านไปให้เพื่อนร่วมทีมอย่างถูกต้องตามสถานการณ์ ผู้รักษาประตูไม่เป็นเพียงผู้ป้องกันการจู่โจมจากฝ่ายตรงข้าม แต่เป็นผู้ที่ควบคุมจังหวะการเล่นของการรุกของทีมด้วย ดูเหมือนว่าผู้รักษาประตูจะเป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์ที่สุดในทีม และในขณะเดียวกันก็เป็นผู้แสดงผลของความสามารถในฐานะของผู้นำได้เป็นอย่างดี

การป้องกันลูกยิงประตู (saving a shot)

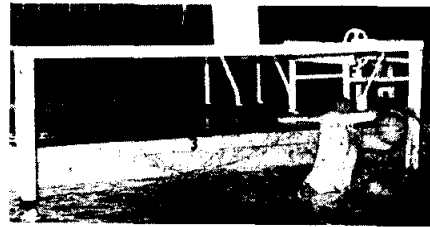
ทักษะการป้องกันที่ดีขึ้นอยู่กับความคาดหมายของผู้รักษาประตูว่าลูกจะมาในลักษณะไหน ลำตัวก่อนบนต้องอยู่ในแนวอนเหนือระดับน้ำ ส่วนล่างของลำตัวคือหลังและสะโพกอยู่ในระดับเดียวกับพื้นน้ำ ศีรษะตั้งตรง ตามองที่ลูกบอลตลอดเวลา ตำแหน่งของการเตะชานั้นอยู่ใต้สะโพก โดยวิธีเตะเท้าวนเป็นวงกลม egg beater (เหมือนการตีไข่) ซึ่งเป็นการเตะขาขึ้นลงวิธีนี้จะช่วยการทรงตัวของลำตัว และหลีกเลี่ยงการผลุบโผล่เนื่องจากผลของการเตะเท้าแบบกบ แขนและมือควรพยายามจัดให้อยู่พอดีกับระดับผิวน้ำ โดยใช้มือพยุงน้ำเพื่อให้ร่างกายทรงตัวได้ดีขึ้น เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเราเข้าใจว่ามีมือและแขนทำหน้าที่ช่วยพยุงลำตัวก่อนบนได้ ถ้าเขาต้องการพยุงลำตัวด้วยมือแล้ว เมื่อฝ่ายตรงข้ามยิงลูกมา ผู้รักษาประตูจะรับลูกด้วยมืออย่างรวดเร็วไม่ได้ เพราะระหว่างการช่วยการทรงตัวนั้นมือจะอยู่ลึกในน้ำ เนื่องจากน้ำหนักตัวและความกดดันของน้ำที่ทำให้เขาต้องอยู่ใต้น้ำ ถ้าผู้รักษาประตูใช้แขนเป็นที่รองรับน้ำหนักตัวมากเกินไป โอกาสที่จะใช้แขนเพื่อป้องกันลูกบอลก็น้อยลง และช้ามากขึ้นนั่นเอง การป้องกันลูกเริ่มจากผู้รักษาประตูหันศีรษะไปทางลูกบอล ลำตัวก็จะหมุนไปทางเดียวกันแล้วพร้อมที่จะพุ่งเข้าหาลูกในทันที เพื่อให้ศีรษะหันไปมาได้สะดวก ลำตัวที่ยึดตรงติดต่อกับเอวจะเคลื่อนไปข้างหน้าข้างหลังจากระดับน้ำ การทำงานของขาจะไม่หนักมากนัก แขนทั้งสองข้างต้องพยายามใช้จับลูกบอล ข้อมือต้องทำหน้าที่คล้ายห้วงที่จะจับลูกบอลไว้ให้แน่น ถ้าไม่สามารถใช้ทั้งสองมือในการจับลูกได้ ผู้รักษาประตูต้องกำหนดการเคลื่อนไหวของลำตัวก่อนบน แล้วใช้แขนข้างหนึ่งตบ

บทที่ ๑ การรักษาประตู

ลูกบอลไปจากคานประตู ผ่านเสาไปยังผิวน้ำ โอกาสนี้อาจไม่ถ่วงน้ำหนักที่จะจับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง เพราะผู้รักษาประตูต้องรักษาแนวของลำตัวให้เป็นเส้นตรงสัมพันธ์กับลูกที่ส่งมา ผู้รักษาประตูต้องรักษาลูกบอลไว้หลังจากป้องกันลูกได้แล้ว และถ้าการถือลูกบอลไม่สะดวกนักก็ตีลูกบอลให้กระทบกับพื้นน้ำ เพื่อป้องกันมิให้มีการเล่นในบริเวณหน้าประตูของตนเองอีก เพราะจะเป็นการรวมผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามให้เข้ามายังจุดนี้



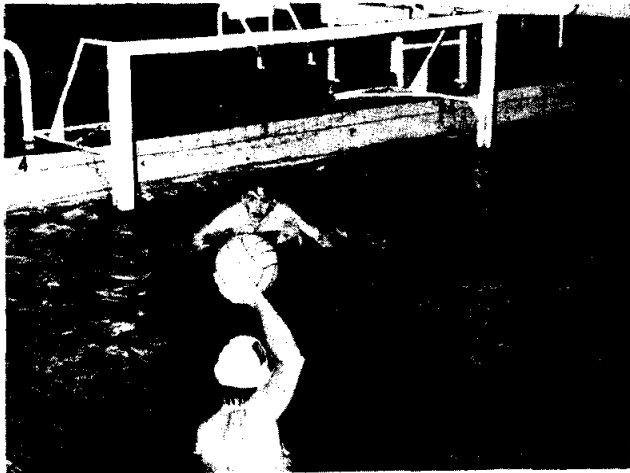
ภาพที่ 140



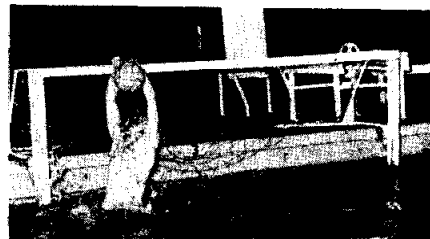
ภาพที่ 142



ภาพที่ 143



ภาพที่ 141

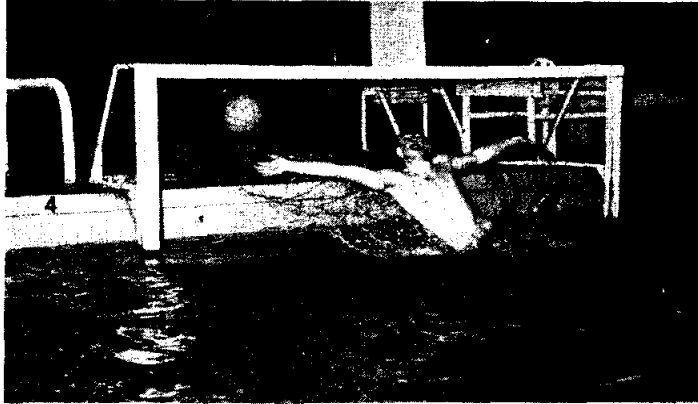


ภาพที่ 144

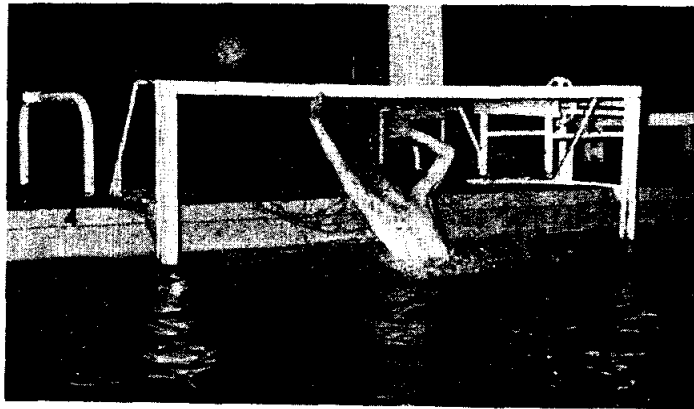
ภาพที่ 140-144 การป้องกันการยิงประตู

บทที่ 9 การรักษาประตู่

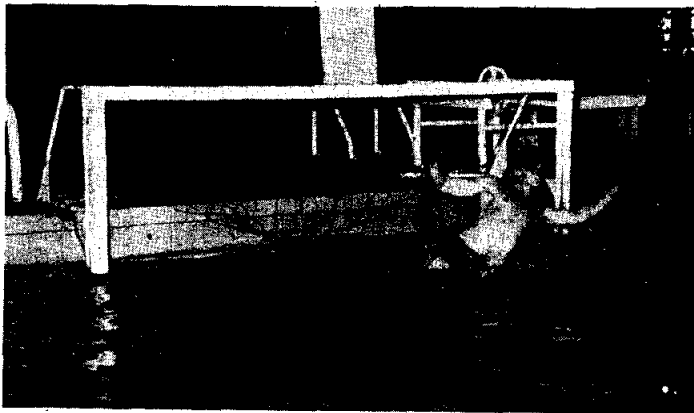
ภาพที่ 145



ภาพที่ 146



ภาพที่ 147

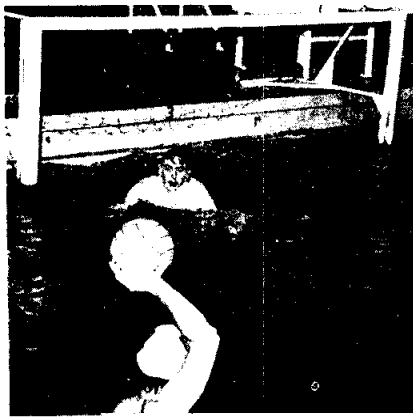


ภาพที่ 145-147 การป้องกันการยิงประตู่ด้านข้างลำตัว

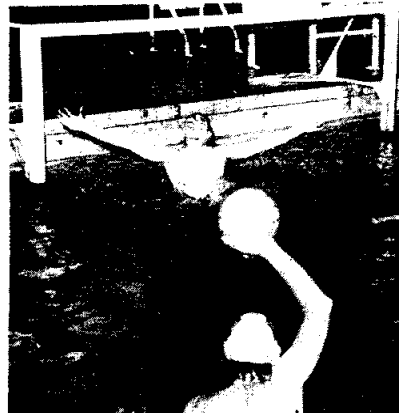
บทที่ 9 การรักษาประตู

การกำหนดตำแหน่งที่จะเข้ารับกรยิง (Positioning for a shot)

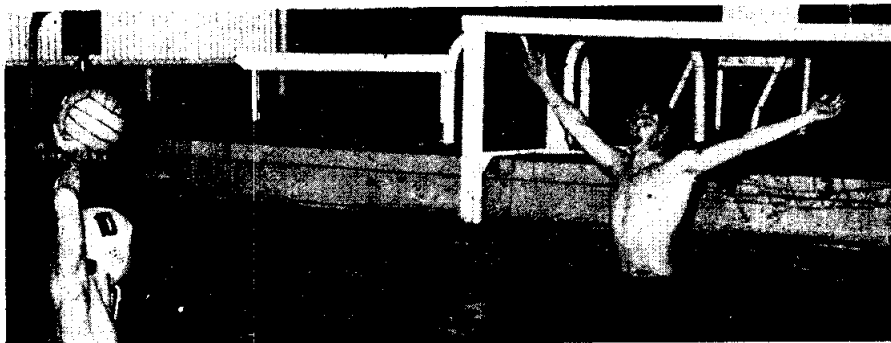
ตามปกติแล้วผู้รักษาประตู สามารถเข้าไปทำหน้าที่ทุกจุดได้ เพื่อป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามได้ประตู โดยเข้าไปอยู่จุดที่ผู้ยิงประตูจะยิงมา วิธีนี้จะทำได้ที่ดีที่สุดคือให้ตำแหน่งที่ศีรษะของผู้รักษาประตูจะอยู่ในระหว่างผู้ยิงลูกและจุดแบ่งครึ่งของประตู (จุดกลางประตู) โดยตัวผู้ยิงเป็นหลักแล้วเคลื่อนตัวปิดให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม โดยคาดว่าลูกนั้นจะถูกยิงเข้ามาขณะที่ผู้ยิงลูกเคลื่อนไหวเข้าประจัญหน้ากับประตู ให้ผู้รักษาประตูหมั่นสำรวจตำแหน่งที่อยู่ให้สัมพันธ์กับเสาประตูอยู่เสมอ ขณะเดียวกันนั้นต้องให้สัมพันธ์กับผู้ยิงประตูด้วย ตัวของผู้รักษาประตูจะต้องตรวจจุดตำแหน่งของตัวเอง ตำแหน่งของผู้ยิงลูกบอลและตำแหน่งของเสาประตู ทั้งสามประการอยู่เสมอ แต่ผู้รักษาประตูไม่ควรอยู่ห่างจากเส้นประตูหรือใกล้เส้นประตูมากเกินไป ระยะปกติทั่วไปที่เหมาะสมที่สุดคือระยะประมาณครึ่งเมตรถึงหนึ่งเมตรหน้าประตู การเข้ายิงประตูทางด้านข้างของสระก็มีผลต่อการยืนในตำแหน่งผู้รักษาประตูให้เข้ามาอยู่ใกล้เสาประตูใกล้กับตำแหน่งผู้ยิงลูก



ภาพที่ 148



ภาพที่ 149

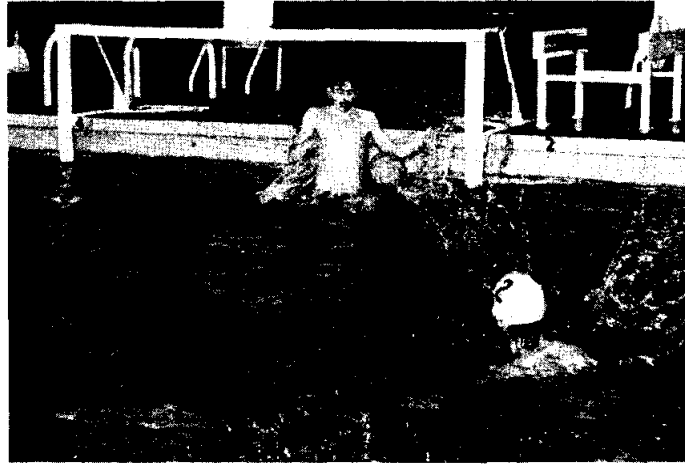


ภาพที่ 150

ภาพที่ 148-150 ตำแหน่งของการป้องกันประตู

บทที่ 9 การรักษาประตู

รูป 9.11 ผู้รักษาประตูกำลังยืนในตำแหน่งที่ถูกต้อง



ภาพที่ 151



ภาพที่ 152

ภาพที่ 151-152 ตำแหน่งการยืนใกล้เสาประตู

การรักษามุม (Maintaining the angle)

คือการทำมุมในการป้องกันการยิงลูกที่ถูกตอง การที่มีการยิงลูกตรงหน้าประตูโดยตรงนั้น ผู้รักษาประตูมีโอกาสในการป้องกันลูกน้อยกว่าการยิงลูกจากมุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มโอกาสให้แก่ผู้รักษาประตูมีโอกาสหยุดลูก และศึกษาถึงความเป็นไปได้ในการยิงประตู ผู้รักษาประตู

