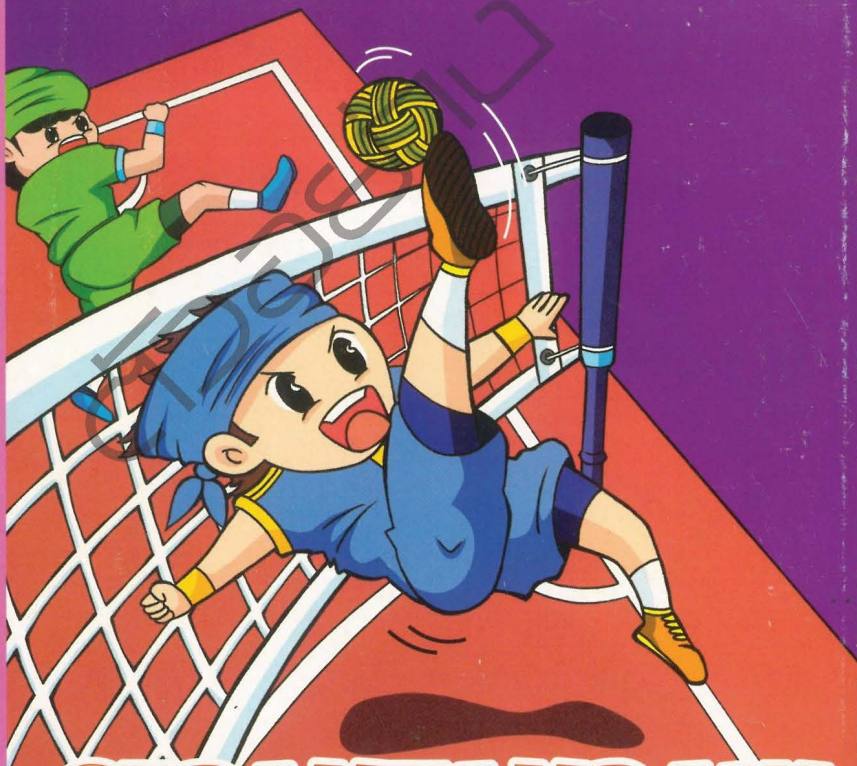




เซปักตะกร้อ และตะกร้อลอดห่วง

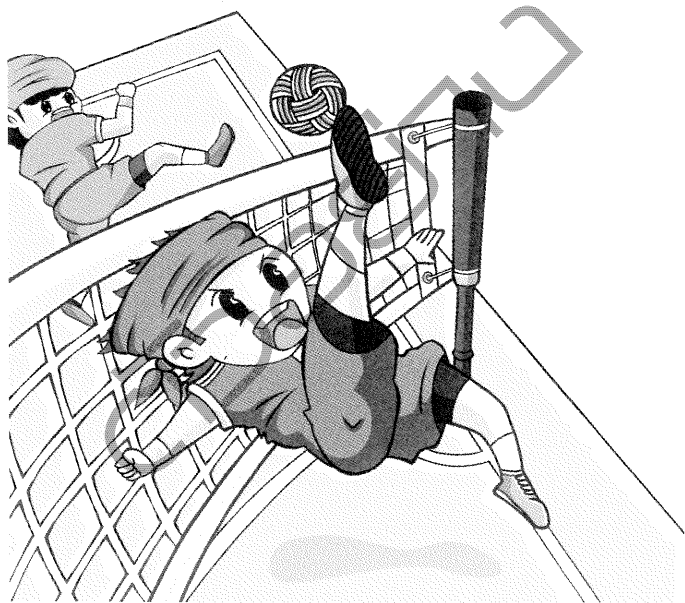
รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น

เหมาะสำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา และบุคคลทั่วไป



SEPAKTAKRAW

เซปักตะกร้อ และตะกร้อลอดห่วง SEPAKTAKRAW



โดย... รังสฤษฏี บุญชลอ

by **SKY**
SPORTS
TEAM

“เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง”

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2558

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ห้ามคัดลอกถ่ายเอกสารหรือพิมพ์

หรือวิธีหนึ่งวิธีใดของหนังสือเล่มนี้ก่อนได้รับอนุญาต

จากบริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด

ราคา 95 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

รังสฤษฎ์ บุญเชลอ.

เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง.--ปกุณธานี : สกายบุ๊กส์, 2558.

244 หน้า

1. ตะกร้อ. I. ชื่อเรื่อง

796.337

ISBN 978-616-213-585-9

S79-01-01-010-07-15

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย



บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด

SKYBOOK COMPANY LIMITED

28, 30, 32 ซอยรังสิต-ปทุมธานี 16 ซอย 7

ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12130

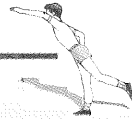
โทรศัพท์ 0-2958-1125-7, 0-2567-5119 โทรสาร 0-2567-5105

www.skybook.co.th e-mail: sales@skybook.co.th

หากท่านผู้อ่านพบว่าหนังสือสลับหน้า พิมพ์ไม่ชัดเจน หน้าขาดหายไม่ครบ
หรือความบกพร่องอื่นใด อันเนื่องมาจากกระบวนการพิมพ์และการเข้าเล่ม
กรุณาส่งหนังสือมาที่บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด เพื่อรับหนังสือเล่มใหม่

SEPAK TAKRAW

คำนำ



หนังสือ เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง เล่มนี้เป็นการรวบรวมประวัติความเป็นมาและแนวทางการฝึกทักษะเบื้องต้นของตะกร้อ โดยเน้นเซปักตะกร้อเป็นหลัก แต่ก็ยังรวบรวมแนวทางของการศึกษาตะกร้อไว้เป็นส่วนรวมด้วย

ตะกร้อมีประวัติความเป็นมาอันยาวนานและกำลังขยายความนิยมไปอย่างกว้างขวางทั้งในหมู่เยาวชนและผู้สนใจโดยทั่วไป แม้แต่ในต่างประเทศก็เริ่มหันมาสนใจกีฬาตะกร้อเพิ่มมากขึ้น

ท้ายสุดนี้ ผู้เขียนใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้ที่ปรากฎนามอยู่ในหนังสือเล่มนี้ทุกท่าน รวมทั้งท่านผู้ที่ให้ความกระจ่างในสาขาวิชาต่าง ๆ มา ณ โอกาสนี้ด้วย เป็นความจริงที่ไม่อาจจะปฏิเสธได้เลยว่า ในการทำงานใด ๆ ก็ตามย่อมมีข้อผิดพลาดและข้อผิดพลาดอันใดก็ตามที่เกิดขึ้นในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขออภัยและจะนำไปปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

รังสฤษฎ์ บุญชลอ

สารบัญ



บทที่ 1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาทะกร้อ	7
- ประวัติ	7	
- ความหมาย	9	
- ประโยชน์และความมุ่งหมายของ กีฬาทะกร้อ	10	
- วิวัฒนาการการเล่น	12	
บทที่ 2	การเตรียมตัวในการเล่นกีฬาทะกร้อ	18
- การเตรียมร่างกาย	18	
- แบบฝึกการอบอุ่นร่างกาย	20	
- การนวดก่อนและหลังการเล่น	29	
- การเตรียมอุปกรณ์และการดูแลรักษา	32	
บทที่ 3	หลักการฝึกซ้อม	35
- การยืน	35	
- การเคลื่อนไหว	36	
- การเตะลูกด้วยเท้าด้านใน	39	

SEPAKTAKRAW

สารบัญ

5

- การเตะลูกด้วยเท้าด้านนอก	40
- การเตะลูกด้วยหลังเท้า	41
- การใช้เข่า	42
- การเตะลูก	45
- การพักลูก	48
- การตั้งลูก	51
- การโหม่งลูก	57
- การเล่นลูกด้วยไหล่	58
บทที่ 4 การเล่นตะกร้อท่าต่าง ๆ	60
บทที่ 5 กติกาการแข่งขัน	68
- กติกาเซปักตะกร้อของสหพันธ์เซปักตะกร้อ นานาชาติ (ISTAF)	68
- กติกาตะกร้อลอดห่วงไทยเดิม	90
- กติกาการแข่งขันกีฬาตะกร้อ ลอดห่วงสากล	107
- กติกาเซปักตะกร้อประเภทคู่	125
- กติกาเซปักตะกร้อชายหาด	146

SEPAKTAKRAW

6

เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง

บทที่ 6	หลักการเล่นเซปักตะกร้อ	170
-	การจัดทีม	172
-	ตำแหน่งการยืน	173
-	การออกลูกเสิร์ฟหรือรับลูกเสิร์ฟ	175
-	การตั้งลูกหรือการชงลูก	177
-	การกระทำ	178
-	จังหวะการเล่น	180
-	การใช้ปฏิภาณไหวพริบ	181
-	วิธีการเล่นลูกพื้นฐานในเซปักตะกร้อ	182
บทที่ 7	การจัดและการบริหารทีม	189
-	การเตรียมแผนงาน	189
-	แนวทางการคัดเลือกผู้เล่น	193
-	คุณสมบัติของนักกีฬา	195
-	โภชนาการของนักกีฬา	196
-	การป้องกันการบาดเจ็บและการรักษา พยาบาล	202
ภาคผนวก		217
บรรณานุกรม		243

SEPAKTAKRAW

1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬาทะกร้อ



ประวัติ

ในการค้นคว้าหาหลักฐานเกี่ยวกับแหล่งกำเนิด การกีฬาตะกร้อในอดีตนั้น ยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้ อย่างชัดเจนว่ากีฬาตะกร้อนั้นกำเนิดจากที่ใด แต่จากการ สันนิษฐานมีหลายเหตุผล ดังนี้

- เมื่อประมาณ พ.ศ. 2310 พม่ามาตั้งค่ายอยู่ที่ โพธิ์สามต้น จึงเล่นกีฬาตะกร้อกันในเวลาว่าง ซึ่งทางพม่า เรียกว่า “ซิงลง”

- ทางมาเลเซียก็ประกาศว่า ตะกร้อเป็นกีฬาของ ประเทศมลายู เดิมเรียกว่า “ซีปกรากา (Sepak Raga)” คำว่า Raga หมายถึง ตะกร้า

- ทางฟิลิปปินส์ก็นิยมเล่นกันมานานแล้วแต่ เรียกว่า “Sipak”

- ประเทศจีนก็มีกีฬาที่คล้ายกีฬาตะกร้อแต่เป็นการเตะตะกร้อชนิดที่เป็นลูกหนังปักขนไก่ ซึ่งศึกษาจากภาพเขียนและพงศาวดารจีน ชาวจีนกวางตุ้งที่เดินทางไปตั้งรกรากในอเมริกาได้นำการเล่นตะกร้อขนไก่นี้ไปเผยแพร่แต่เรียกว่า “เตกโก (Tek k’au)” ซึ่งหมายถึง การเตะลูกขนไก่

- ประเทศเกาหลีก็มีลักษณะคล้ายกับประเทศจีน แต่ลักษณะของลูกตะกร้อแตกต่างกันคือ ใช้ดินเหนียวห่อด้วยผ้าสำลี แล้วเอาหางไก่ฟ้าปัก

- ประเทศไทยก็นิยมเล่นกีฬาตะกร้อมายาวนาน และประยุกต์จนเข้ากับประเพณีของชนชาติไทยอย่างกลมกลืน และสวยงามทั้งด้านทักษะและความคิด

ในสมัยโบราณนั้นประเทศไทยเรามีกฎหมายและวิธีการลงโทษผู้กระทำความผิดโดยการนำเอานักโทษใส่ลงไปในสิ่งกลม ๆ ที่สานด้วยหวายให้ข้างเตะแต่สิ่งที่ช่วยสนับสนุนประวัติของตะกร้อได้ดีคือ ในพระราชนิพนธ์เรื่องอิเหนาของรัชกาลที่ 2 ในเรื่องมีบางตอนที่กล่าวถึงการเล่นตะกร้อและที่ระบือของพระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ซึ่งเขียนเรื่องรามเกียรติ์ ก็มีภาพการเล่นตะกร้อแสดงไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้รับรู้

SEPAK TAKRAW

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ

๙

โดยภูมิศาสตร์ของไทยเองก็ส่งเสริมสนับสนุนให้เราได้ทราบประวัติของตะกร้อคือ ประเทศของเราอุดมไปด้วยไม้ไผ่และหวาย คนไทยนิยมนำเอาหวายมาสานเป็นสิ่งของเครื่องใช้รวมถึงการละเล่นพื้นบ้านด้วยอีกทั้งประเภทของกีฬาตะกร้อในประเทศไทยก็มีหลายประเภท เช่น ตะกร้อวง ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อชิงธง และการแสดงตะกร้อพลิกแพลงต่าง ๆ ซึ่งการเล่นตะกร้อของประเทศอื่น ๆ นั้นมีการเล่นไม่หลายแบบหลายวิธีเช่นของไทยเรา

การเล่นตะกร้อมีวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่องมาตามลำดับ ทั้งด้านรูปแบบและวัตถุดิบในการทำ จากสมัยแรกเป็นผ้า หนังสัตว์ และหวาย จนพัฒนามาถึงประเภทสารสังเคราะห์ (พลาสติก)

ความหมาย

คำว่า ตะกร้อ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้คำจำกัดความเอาไว้ว่า “ลูกกลมสานด้วยหวาย เป็นตา สำหรับเตะ”

ประโยชน์และความมุ่งหมายของกีฬาทะกร้อ

ประโยชน์

ในประเทศไทย พลเมืองส่วนมากชอบที่จะดูและเล่นตะกร้อกันโดยทั่วไป แต่การที่จะเล่นให้ได้ดีต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและยาวนาน กีฬาทะกร้อเป็นกีฬาที่สนุกสนานต่อเนื่องเล่นได้ไม่จำกัด เพียงแต่เราฝึกหัดเบื้องต้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถเล่นกีฬาทะกร้อได้แล้ว ราคาของอุปกรณ์ก็ถูกและทนทาน ใช้สถานที่ในการเล่นน้อย นอกจากนั้นยังมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น

- ช่วยให้ประสาททุกส่วนว่องไวและตอบสนองได้ดียิ่งขึ้น
- ช่วยในการทรงตัว
- ช่วยด้านจิตใจ ให้สุขุม เยือกเย็น รู้แพ้รู้ชนะ และการให้อภัย
- ลดความเครียด
- ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ความมุ่งหมาย

ความมุ่งหมายในการเล่นกีฬาทะกร้อ มีดังนี้

- เล่นง่าย คือ เล่นสนุกสนาน แต่ถ้าจะเล่นให้ได้
ดีจะต้องมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

- ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ในการเล่น
- ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์และเวลาใน
การเล่น

- ทำให้เกิดการตื่นตัว
- ทำให้จิตใจสุขุมเยือกเย็น
- มีระบบในการตัดสินใจรวดเร็วและถูกต้อง
- ทำให้มีระบบประสาททางความคิดดี
- มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงไร้โรคภัยต่าง ๆ
- ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน
- ทำให้เกิดความสามัคคีทั้งในหมู่คณะและส่วนรวม
- ทำให้รู้จักการรวมกลุ่มในสังคม และการเข้า

สังคม

- รู้จักการสร้างความปลอดภัยในการเล่น
- ใช้เป็นแนวทางในการเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ ได้
อย่างต่อเนื่อง เช่น ฟุตบอล

- สามารถใช้เป็นแนวทางในการถ่ายทอดศิลปะ
และอนุรักษ์ศิลปะประจำชาติได้อีกด้วย

วิวัฒนาการการเล่น

การเล่นตะกร้อได้มีวิวัฒนาการในการเล่นมาอย่างต่อเนื่อง ในสมัยแรก ๆ ก็เป็นเพียงการช่วยกันเตะลูกไม่ให้ตกถึงพื้น ต่อมาเมื่อเกิดความชำนาญและหลีกเลี่ยงความจำเจ ก็คงมีการเริ่มเล่นด้วยศีรษะ เข่า ศอก ไหล่ มีการจัดเพิ่มท่าให้ยากและสวยงามขึ้นตามลำดับ จากนั้นก็ตกลงวางกติกากการเล่นโดยเอื้ออำนวยต่อผู้เล่นเป็นส่วนรวม อาจแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิประเทศของแต่ละพื้นที่ แต่คงมีความใกล้เคียงกันมากพอสมควร

ตะกร้อนั้นมีมากมายหลายประเภทตามที่จะได้กล่าวไว้ในบทต่อ ๆ ไป เช่น

- ตะกร้อข้ามตาข่าย
- ตะกร้อลอดห่วง
- ตะกร้อเตะหน เป็นต้น

เมื่อมีการวางกติกาและท่าทางในการเล่นอย่างลงตัวแล้ว ก็เริ่มมีการแข่งขันกันเกิดขึ้นในประเทศไทยตามประวัติของการกีฬาตะกร้อตั้งแต่อดีตที่ได้นำทีกไว้ ดังนี้

- พ.ศ. 2472 กีฬาตะกร้อเริ่มมีการแข่งขันครั้งแรกภายในสมาคมกีฬาสยาม

- พ.ศ. 2476 สมาคมกีฬาสยามประชุมจัดร่างกติกาในการแข่งขันกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายและเปิดให้มีการแข่งขันในประเภทประชาชนขึ้นเป็นครั้งแรก

- พ.ศ. 2479 ทางการศึกษาได้มีการเผยแพร่จัดฝึกทักษะในโรงเรียนมัธยมชายและเปิดให้มีแข่งขันด้วย

- พ.ศ. 2480 ได้มีการประชุมจัดทำแก้ไขร่างกฎระเบียบให้สมบูรณ์ขึ้น โดยอยู่ในความควบคุมดูแลของเจ้าพระยาจินดารักษ์ และกรมพลศึกษาได้ประกาศรับรองอย่างเป็นทางการ

- พ.ศ. 2502 มีการจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทอง* ครั้งที่ 1 ขึ้นที่กรุงเทพฯ มีการเชิญนักตะกร้อชาวพม่ามาแสดงความสามารถในการเล่นตะกร้อฟลิกแพลง

- พ.ศ. 2504 กีฬาแหลมทองครั้งที่ 2 ประเทศพม่าได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพในการแข่งขันนักตะกร้อของไทยก็ได้ไปร่วมแสดงโชว์การเตะตะกร้อแบบฟลิกแพลงด้วย

- พ.ศ. 2508 กีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 จัดขึ้นที่ประเทศมาเลเซีย ได้มีการบรรจุการเตะตะกร้อ 3 ประเภทเข้าไว้ในการแข่งขันด้วยก็คือ

*กีฬาแหลมทองในปัจจุบัน คือ กีฬาซีเกมส์

- ตะกร้อวง
- ตะกร้อข้ามตาข่าย
- ตะกร้อลอดห่วง

อีกทั้งมีการจัดประชุมวางแผนทางด้านกติกา ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อสะดวกในการเล่นและการเข้าใจของผู้ชมในส่วนรวมอีกด้วย

พอเสร็จสิ้นกีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 กีฬาตะกร้อได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเป็นอันมาก บทบาทของประเทศมาเลเซียก็เริ่มมีมากขึ้น จากการได้เข้าร่วมในการประชุมตั้งกฎกติกา กีฬาตะกร้อประเภทข้ามตาข่าย หรือที่เรียกว่า “เซปักตะกร้อ” และส่งผลให้กีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายได้รับการบรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 4 จนถึงปัจจุบัน

มารยาทในการเล่นที่ดี

การเล่นกีฬาทุกชนิดผู้เล่นจะต้องมีมารยาทในการเล่นและการแข่งขัน ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นไปตามขั้นตอนของการเล่นกีฬาแต่ละประเภท จึงจะนับว่าเป็นผู้เล่นที่ดีและมีมารยาท ผู้เล่นควรต้องมีมารยาท ดังนี้

1. การแสดงความยินดี ชมเชยด้วยการปรบมือ หรือจับมือเมื่อเพื่อนเล่นได้ดี แสดงความเสียใจเมื่อตนเอง หรือเพื่อนร่วมทีมเล่นผิดพลาดและพยายามปลอบใจเพื่อน ตลอดจนปรับปรุงการเล่นของตนเองให้ดีขึ้น

2. การเล่นอย่างสุภาพและเล่นอย่างนักกีฬา การแสดงกิริยาท่าทางการเล่นต้องให้เหมาะสมกับการเป็น นักกีฬาที่ดี

3. ผู้เล่นที่ดีต้องไม่หยับอุปกรณ์ของผู้อื่นมาเล่น โดยพลการ

4. ไม่ว่าจะชนะหรือแพ้ต้องไม่แสดงอาการดีใจหรือ เสียใจจนเกินไป

5. ผู้เล่นต้องเชื่อฟังคำตัดสินของกรรมการหากไม่ พอใจคำตัดสินก็ยื่นประท้วงตามกติกา

6. ผู้เล่นต้องควบคุมอารมณ์ให้สุขุมอยู่ตลอดเวลา

7. ก่อนการแข่งขันหรือหลังการแข่งขันไม่ว่าจะเป็น ฝ่ายแพ้หรือชนะก็ตาม ควรจะต้องจับมือแสดงความยินดี

8. หากมีการเล่นผิดพลาด จะต้องกล่าวคำขอโทษ ทันที และต้องกล่าวให้อภัยเมื่อฝ่ายตรงข้ามกล่าวขอโทษ ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส

9. ต้องแต่งกายรัดกุม สุภาพ ถูกต้องตามกติกาที่กำหนดไว้

10. ไม่ส่งเสียงเอะอะในขณะที่เล่นหรือแข่งขันจนทำให้ผู้อื่นเกิดความรำคาญ

11. ต้องปฏิบัติตามกฎข้อบังคับและกติกาอย่างเคร่งครัด

12. มีความอดทนต่อการฝึกซ้อมและการเล่น

13. หลังจากฝึกซ้อมแล้วต้องเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย

14. เล่นและแข่งขันด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยในการเล่นกีฬา

มารยาทของผู้ชมที่ดี

1. ปรบมือให้นักกีฬาและผู้ตัดสินเมื่อเดินลงสนาม

2. ปรบมือแสดงความยินดีเมื่อผู้เล่นเล่นได้ดี หรือชนะการแข่งขัน

3. นั่งชมด้วยความสงบเรียบร้อยไม่ส่งเสียงเอะอะ

4. ไม่แสดงท่าทางยั่วยุให้ผู้เล่นขาดสมาธิ

5. ไม่ใช้เสียงเพลงที่มีเนื้อหาหยาบคาย และสร้างความแตกแยก

6. อย่าแสดงกริยาไม่สุภาพหรือใช้วัตถุสิ่งของขว้างปาลงสนามในนักกีฬา หรือกรรมการ

7. ผู้ดูต้องยอมรับการตัดสินของผู้ตัดสิน

8. ไม่ส่งเสียงโห่ร้องหรือแสดงกริยาเย้ยหยัน เมื่อผู้เล่นเล่นผิดพลาดหรือผู้ตัดสินตัดสินผิดพลาด

9. ผู้ดูควรเรียนรู้กติกาการแข่งขันกีฬาชนิดนั้น ๆ พอสมควร

10. ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่เมื่อเกิดเหตุการณ์วุ่นวายขึ้นในสนามแข่งขัน

11. สนับสนุนให้กำลังใจและให้เกียรตินักกีฬาทุกประเภท เพื่อเป็นการส่งเสริมการกีฬาของชาติ



2 การเตรียมตัวในการ เล่นกีฬาทะกร้อ



การเตรียมร่างกาย (อบอุ่นร่างกาย)

หลักการโดยทั่วไปในการเล่นกีฬาทะกร้อนั้น เราสามารถใช้ยืยวะทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นมือในการเล่น ฉะนั้นในการเตรียมตัวก่อนเล่นนั้นต้องทำให้ร่างกายอบอุ่นเสียก่อน เพื่อให้การไหลเวียนของของเหลวในร่างกายดียิ่งขึ้นรวมทั้งทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อพับต่าง ๆ มีความพร้อมในการเล่นได้ดียิ่งขึ้น

การอบอุ่นร่างกายเป็นหัวใจหลักในการเล่นกีฬาทะกร้อทุกประเภท ถ้าไม่มีการเตรียมตัวและอบอุ่นร่างกายแล้ว ร่างกายจะขาดความพร้อมต่อการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ขาดความกระตือรือร้น ขาดความกระปรี้กระเปร่า และขาดความว่องไว

หลักการอบอุ่นร่างกายของกีฬาคีฬาตะกร้ออาจแยกฝึกได้ดังนี้

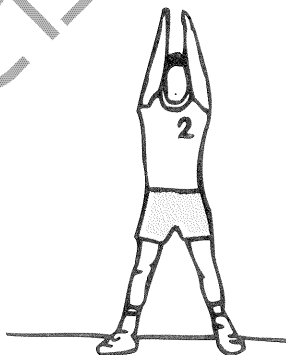
1. การบริหารข้อเท้า โดยการยกขาขึ้นแล้วหมุนข้อเท้าไปมา
2. การบริหารเข่าทำโดยการย่อตัวใช้มือแตะหน้าขา แล้วกระโดดทำกบต่อเนื่อง
3. การบริหารเอว ทำโดยการบิดตัว ส่ายเอว ก้มเงยและเอียงตัว
4. ใช้การเหวี่ยงตะโพกสลับกับแขน
5. การบริหารคอ ใช้การก้มเงย สะบัดใบหน้าไปมา และการหมุนคอ
6. การเหวี่ยงเท้าไปข้างหน้าและข้างหลัง โดยทำลอยจากพื้น ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง
7. ยืนแยกเท้า ใช้มือแตะสลับเท้าด้านซ้าย-ขวา
8. หลังจากการบริหารด้วยท่าต่าง ๆ แล้ว ก็ควรวิ่งเหยาะ ๆ เพื่อเรียกเหงื่อจะช่วยให้ตัวเบาและคล่องตัวในการเล่น
9. ก่อนเวลาแข่งขันควรมีการซ้อมรับลูก ส่งลูก พักลูก และหยุดลูก เพื่อให้เกิดความชำนาญและสร้างความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

แบบฝึกการอบอุ่นร่างกาย

การอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาตะกร้อก็เช่นเดียวกับนักกีฬาอื่น ๆ ทั่วไป ซึ่งต้องมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมทั้งระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท ดังต่อไปนี้

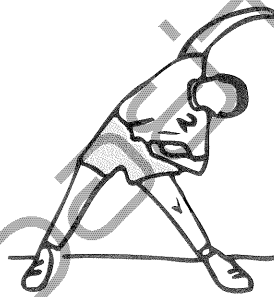
1. กระโดดตบ

- ทำยืนตรงเท้าชิด แขนแนบลำตัว กระโดดแยกเท้าออกจากกันพร้อมกับเหวี่ยงแขนขึ้นไปตบเหนือศีรษะ ต่อมาเหวี่ยงแขนลงข้างลำตัว พร้อมกับกระโดดชิดเท้าทำต่อเนื่อง 15 ครั้ง



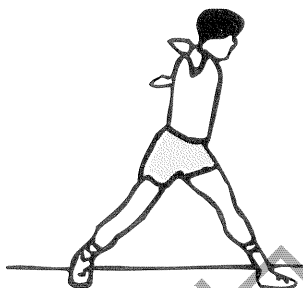
2. เอียงลำตัว

- ทำยืนตรงแยกเท้า มือซ้ายเท้าสะเอวแล้ว
ค่อย ๆ เอียงลำตัวไปทางซ้าย และยกมือขวาขึ้นข้างบนแล้ว
กลับมาทำทางขวาเช่นเดียวกัน ทำสลับกันข้างละ 5 ครั้ง



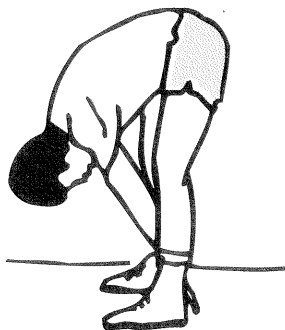
3. บิดลำตัว

- ทำยืนตรงแยกเท้า มือเท้าสะเอว กางแขน
ออกเสมอไหล่และคว่ำมือ ค่อย ๆ บิดลำตัวไปทางซ้าย และ
บิดลำตัวกลับมาทางขวาเช่นเดียวกัน ทำสลับกันข้างละ
10 ครั้ง



4. ก้มและเหยียดลำตัว

- ทำยืนตรงแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
ค่อย ๆ ก้มลำตัวไปข้างหน้า มือลอดระหว่างขาแตะพื้นเสมอ
ส้นเท้า โดยให้เข่าและขาตึง แล้วค่อย ๆ เงยขึ้นเหยียดลำตัว
ไปข้างหลังให้มากที่สุด ทำติดต่อกัน 5 ครั้ง



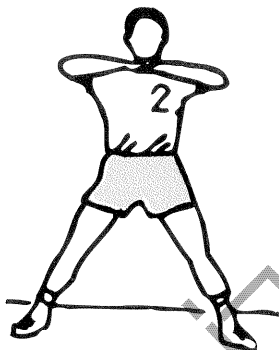
5. หมุนไหล่

- ทำยืนตรงแยกเท้า พับข้อศอกทางด้านข้าง นิ้วมือแตะหัวไหล่ หมุนข้อศอกไปด้านหน้า 5 รอบและหมุนกลับมาด้านหลังอีก 5 รอบ



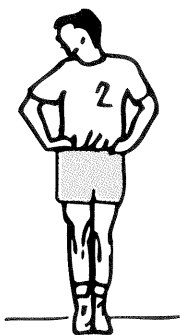
6. เหยียดข้อศอก

- ทำยืนตรงแยกเท้า พับข้อศอกมาทางด้านหน้าลำตัว คว่ำมือ เหยียดข้อศอกไปข้างหลังแล้วกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 15 ครั้ง



7. หมุนคอ

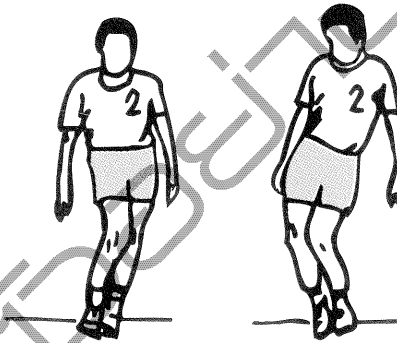
- ทำยืนตรงเท้าชิด มือทำวสะเอว หมุนคอ
โดยเหวี่ยงศีรษะช้า ๆ ตามเข็มนาฬิกา 3 รอบและทำทวน
เข็มนาฬิกา 3 รอบ



8. หมุนเข้า

- ทำยืนตรงเข้าชิดกัน แขนปล่อยข้างลำตัว

หมุนเข้าทั้งสองเป็นวงกลมช้า ๆ ไปตามเข็มนาฬิกา 5 รอบ
และทำทวนเข็มนาฬิกาอีก 5 รอบ



9. งอเข้า

- ทำยืนตรงแยกเท้ากว้าง ๆ มือทำวสะเเว

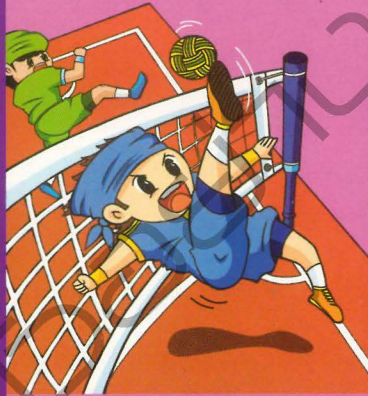
ค้อย ๆ โล้ตัวไปข้างหน้า พร้อมกับงอเข้าขวาจนสุด และยืนขึ้น
สู่ท่าเดิมและทำกลับอีกข้างหนึ่ง ทำสลับกันข้างละ 5 ครั้ง

๙ ๖ ๘

กฎ กติกา

และพื้นฐานการเล่น

SEPAKTAKRAW



จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย



SKYBOOK

บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด

SKYBOOK COMPANY LIMITED

28, 30, 32 ซอยรังสิต - ปทุมธานี 16 ซอย 7

ถ.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12130

โทรศัพท์ 0-2958-1125-7, 0-2567-5119 โทรสาร 0-2567-5105

www.skybook.co.th e-mail: sales@skybook.co.th

หมวดกีฬา

เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง

ISBN : 978-616-213-585-9



9 786162 135859

ราคา 95 บาท