

ตะกร้อ

ลอดห่วง

จังหวัดราชบุรี



ภาคกลาง

ตะกร้อลอดห่วง

พื้นที่ต้นแบบของกิจกรรม : เทศบาลตำบลปากท่อ จังหวัดราชบุรี

ที่มาของกิจกรรม

“กีฬาพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ” ถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการทำกิจกรรมร่วมกันของประชาชนในชุมชนต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตอำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรีก็เช่นเดียวกัน ที่เห็นความสำคัญของประชาชนในท้องถิ่นเรื่องของการดูแลสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาพื้นบ้าน ภายใต้แนวคิด **“สุขภาพดีไม่มีขาย ต้องออกกำลังกายอยู่เสมอ”**

แนวทางในการดำเนินกิจกรรม

ด้วยลักษณะพื้นฐานของประชากรในอำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี มีความนิยมในการเล่นตะกร้อเป็นพื้นฐานอยู่เดิม ผู้ดำเนินโครงการนี้จึงได้มีความคิดที่จะริเริ่มการสานต่อตะกร้อลอดห่วงให้กลายเป็นทางเลือกเพื่อการออกกำลังกายของประชากร โดยเริ่มจากการประชุมประสานงานผู้ที่เกี่ยวข้องในระดับท้องถิ่น อาทิ ผู้นำชุมชน โรงเรียน เพื่อหายุทธวิธีในการดำเนินการโครงการกีฬาพื้นบ้านเพื่อสุขภาพในชุมชน และเมื่อได้มติและคำแนะนำต่างๆ จึงได้จัดการประชุมอบรมคณะทำงาน เจ้าหน้าที่ และประชาสัมพันธ์รูปแบบต่างๆ ในพื้นที่ จากนั้นจึงจัดอบรมฝึกวิทยากรกลุ่มเป้าหมายโดยให้ท้องถิ่นชุมชน โรงเรียนส่งกลุ่มเป้าหมายเพื่อเข้ารับการอบรม โดยผู้ที่เข้ารับการอบรมนี้จะเข้าร่วมโครงการในฐานะวิทยากรและผู้เล่นนำร่อง

ในเวลาถัดมาเมื่อแต่ละชุมชนได้รับการเผยแพร่วิธีการเล่น และกฎ กติกาต่าง ๆ แล้ว จึงได้ประชาสัมพันธ์ถึงการการจัดการแข่งขันกีฬาตะกร้อลอดห่วงพื้นบ้านเพื่อสุขภาพที่จะจัดเดือนละ 2 ครั้ง และเมื่อกิจกรรมโครงการนี้สิ้นสุดลงแล้ว ผู้ดำเนินโครงการได้จัดทำสรุปผลการดำเนินงาน และติดตามผล การสรุปบทเรียนเพื่อเป็นการทบทวน สรุปประสบการณ์การทำงานนำไปพัฒนาต่อไป

เนื่องจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอปากท่อเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของประชาชนในด้านคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และครอบครัว ด้วยการพัฒนา

ส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายร่วมกันในชุมชน โดยการจัดให้บริการเครื่องออกกำลังกาย หรือ การเดินแอโรบิค เป็นต้น นอกจากนี้ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเขตอำเภอปากทอยังมีการส่งเสริมและสนับสนุนการเล่นกีฬาพื้นบ้านของประชาชน ก็คือ ตะกร้อลอดห่วง ในปัจจุบันตะกร้อลอดห่วงเป็นกีฬาที่แพร่หลายในจังหวัดราชบุรี เพราะชุมชนให้ความสนใจในการเล่นกีฬาพื้นบ้านดังกล่าวเป็นจำนวนมาก ซึ่งนอกจากประชาชนจะได้เล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว การเล่นตะกร้อลอดห่วงยังทำให้อวัยวะต่างๆ เช่น สายตา แขน ขา ศีรษะ และหัวใจพริบต่าต่างๆ มีความสัมพันธ์กันมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการช่วยส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมกีฬาพื้นบ้านไว้อีกด้วย **“ตะกร้อ”** คำนิยามตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายตามการใช้ในชีวิตของคนไทยไว้ว่า **“ตะกร้อ”** หมายถึง **“ลูกกลมสานด้วยหวายเป็นตาสำหรับเตะ, เครื่องมือสอยผลไม้มีด้ามยาว ทำด้วยไม้เป็นซี่รูปปองยาวรี คล้ายกาบปลี ตรงปากมีพื้นสำหรับสอย เครื่องสานรูปทรงกระบอก สำหรับไว้ใส่กระถางยาตองและกะปิ เป็นต้น เพื่อกันเนื้อให้แต่น้ำซึมเข้าข้างใน เครื่องสานมีรูปคล้ายคลึงเช่นนั้น สำหรับสวมตပ်และคล้องผูกพินาคับบนหลังคา ผู้คนมักบ่นอกไก่อหลังคา”** ซึ่งความหมายดังกล่าวมีส่วนที่คล้ายคลึงกันว่าตะกร้อเป็นวัสดุเครื่องสานในลักษณะต่างๆ เพื่อใช้ประโยชน์แตกต่างกันออกไป หรือแม้แต่ในสมัยโบราณเองก็มีความหมายและวิธีการลงโทษผู้กระทำความผิด โดยการนำเอานักโทษใส่ลงไปในสิ่งกลมๆ ที่สานด้วยหวายให้ข้างเตะ นอกจากนี้ ในพระราชนิพนธ์เรื่องอโณปกรณ์ของรัชกาลที่ 2 บางตอนมีการกล่าวถึงการเล่นตะกร้อ ที่เป็นสิ่งช่วยสนับสนุนประวัติของตะกร้อได้เป็นอย่างดี

สำหรับวัสดุหรืออุปกรณ์ที่นำมาใช้ทำ **“ตะกร้อ”** นั้น เนื่องจากภูมิประเทศและธรรมชาติของประเทศไทยในอดีตอุดมสมบูรณ์ไปด้วยไฟและหวาย ดังที่ มอชเชอร์ เดอ ลาลูแบร์ บันทึกในจดหมายเหตุว่า **“ต้นไม้สำคัญและมีมากที่สุดของกรุงสยาม ก็คือต้นไม้อย่างหนึ่งซึ่งตามภาษาในภาษาสยามว่าไม้ไฟ”** จึงสันนิษฐานได้ว่า นอกจากคนไทยสมัยโบราณจะนิยมนำไม้ไฟและหวายมาใช้ตัดแปลงทำเป็นอาวุธเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม

การต่อสู้หรือเครื่องอาวุธของกระบี่กระบองแล้ว น่าจะมีการนำหวายเป็นได้ง่าย มาสานเป็นตะกร้อสำหรับเพื่อใช้ออกกำลังกายหรือเป็นอุปกรณ์การเล่นในยามว่าง แต่ปัจจุบันหวายนี้น่าได้ยากมากขึ้น ดังนั้นจึงมีการประยุกต์ใช้พลาสติกสานเป็นลูกตะกร้อแทน

ตะกร้อเป็นกีฬาที่คนไทยโบราณคิดค้นขึ้นโดยมีลักษณะวิธีการเล่นหลายประการที่สอดคล้องกับลักษณะนิสัยของคนไทยที่ใช้อวัยวะ เช่น เท้า เข่า ศอก ศีรษะ ในการฝึกซ้อมการต่อสู้ป้องกันตัวเป็นประจำ จึงทำให้การฝึกเล่นตะกร้อของคนไทยเป็นไปง่ายและรวดเร็ว สถานที่เล่นตะกร้อเป็นสถานที่ทั่วไปที่ทำได้ง่ายในท้องถิ่นทั่วไป ทั้งกลางแจ้ง ในร่ม บนพื้นดิน หรือพื้นทราย เช่น ลานกว้างที่มีตามหมู่บ้าน หรือลานวัด เป็นต้น

ในปัจจุบัน การเล่นตะกร้อของสังคมไทยมีความหลากหลายมากขึ้น ทำให้เกิดรูปแบบการเล่นมากมายหลายชนิด เช่น ตะกร้อวงเล็ก ตะกร้อวงใหญ่ ตะกร้อเตะชน ตะกร้อพลิกแพลง ตะกร้อชิงธง ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อข้ามตาข่าย เซปักตะกร้อ เป็นต้น ซึ่งกฎและกติกาการเล่นก็แตกต่างกันออกไปการเล่นในส่วนของตะกร้อลอดห่วงนั้น พัฒนามาจากตะกร้อวงที่เตะลูกตะกร้อให้โด่งไปมาหาคู่ของตัวเองเท่านั้น ไม่ทำท่ายความสามารถเท่าที่ควร ดังนั้น เมื่อประมาณ พ.ศ. 2470 – 2475 หลวงมั่งคณแมน (สังข์ บุรณะศิริ) ได้คิดประดิษฐ์ห่วงหวายเป็นเป้านิ่งแขวนลอยอยู่ระหว่างเสาสูง 2 ต้น ห่วงนี้มี 3 ห่วง ให้ตะกร้อเตะลอดเข้าไปได้ 3 ทิศทาง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของปากห่วงกว้าง 45 เซนติเมตรเท่ากัน ห่วงอยู่สูงจากพื้นโดยวัด จากจุดต่ำสุดของห่วง 5.75 เมตรและแขวนลอยอยู่ระหว่างจุดกึ่งกลางของวงกลมซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 16 เมตร ผู้เล่นจะทำการแข่งขันได้ไม่เกินชุดละ 7 คน และไม่ต่ำกว่า 6 คน การเตะตะกร้อลอดห่วงนี้เป็นลักษณะเฉพาะของประเทศไทยที่ไม่มีประเทศอื่นเล่นได้ ในปัจจุบันตะกร้อลอดห่วงถือได้ว่าเป็นกีฬาพื้นบ้านของไทยที่ได้รับความนิยมจากสังคมไทยอย่างแพร่หลาย โดยมีทั้งการเล่นเพื่อสุขภาพและนันทนาการจนถึงการแข่งขันในระดับประเทศ

เป้าหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชนและประชาชนทั่วไป ได้ทำกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาพื้นบ้านศิลปะไทยเพื่อสุขภาพร่วมกัน
2. เกิดพื้นที่ในการทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ และเวทีกีฬาพื้นบ้านศิลปะไทยในชุมชน

3. เพื่อส่งเสริมและร่วมกันอนุรักษ์กีฬาพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ
4. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาพื้นบ้านได้อย่างถูกต้องวิธี

ประโยชน์

1. ทำให้เด็ก เยาวชนและประชาชน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
2. ทำให้เด็ก เยาวชนและประชาชน มีการพัฒนาด้านทักษะและรูปแบบการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม
3. ทำให้ประชาชนในชุมชน ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานในแต่ละวัน
4. ทำให้มีพื้นที่สร้างสรรค์ทางสังคม ในการพบปะพูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกันของคนในชุมชน

ระยะเวลาที่ใช้

โดยปกติการแข่งขันกีฬาตะกร้อลอดห่วงใช้ระยะเวลาในการแข่งขันชุดละ 40 นาที โดยไม่มีการพักลูก หากผู้เล่นแข่งขันชุดใดเกิดอุบัติเหตุในขณะที่ทำการแข่งขันอยู่ ให้กรรมการพิจารณาหยุดการแข่งขันได้ไม่เกิน 3 นาที แล้วให้ทำการแข่งขันต่อไปและให้ทดเวลาที่เสียไปด้วย

กลุ่มของผู้เล่น

กีฬาตะกร้อลอดห่วงนั้น ถ้าหากเล่นเพื่อสุขภาพและนันทนาการ ประชาชนทั่วไปที่สนใจสามารถเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย

จำนวนผู้เล่น

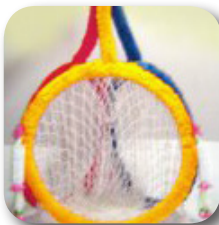
ผู้เล่นจะทำการแข่งขันได้ไม่เกินชุดละ 7 คน และไม่ต่ำกว่า 6 คน

กติกา

ผู้เล่นจะยืนรอบห่วงเป็นรูปวงกลม ผู้เล่นแต่ละคนพยายามเตะลูกตะกร้อด้วยท่าทางต่างๆ ที่กำหนดให้ลอยขึ้นไปเข้าห่วงซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในเวลา 40 นาที โดยไม่มีการพักลูก ไม่เล่นลูกด้วยมือโดยเจตนา ไม่ได้เข้าห่วงจากโยนลูกด้วยมือแต่ละคนมีสิทธิได้ลูกลงห่วงซ้ำๆ ทำเดียวกันได้ไม่เกิน 2 ครั้ง ท่าทางการเตะลูกตะกร้อเข้าห่วงแต่ละท่าจะมีคะแนนแตกต่างกัน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. อุปกรณ์ที่จำเป็นในการเล่นตะกร้อลอดห่วง เสาสี่เหลี่ยม 2 ต้น หน้ากว้าง 5x5 นิ้ว สูง 9 เมตร ฝังลงดิน 1 เมตร ให้เจาะเสาสำหรับ ลวดสลิงห้วงหัวเสาสูงมาประมาณ 25 ซม.
2. เสาทั้ง 2 ปักห่างกันประมาณ 20 เมตร และ อยู่ในระดับเดียวกัน
3. มีลวดสลิงซึ่งให้ตึงระหว่างเสาทั้ง 2 โดยร้อย ที่รูเจาะของเสาโยงลงไปจรดพื้นดินติดกับสมอ ที่ตึงท่างจรดโคนเสาพอสมควร ที่กึ่งกลางของ ลวดมีรอกหนึ่งตัวและห้วงออกจากรอกนี้ 8 เมตร ไปทางเสามีรอกอีกหนึ่งตัวผูกกับ เส้นลวด ต่อจากนี้ไปให้ใช้เชือกผูกขอบบน ของห้วง และให้ปลายเชือกร้อยเข้ากับลวด ทั้ง 2 เพื่อผ่อนห้วงขึ้นลงได้สะดวก
4. ห่วงชัยแต่ละห้วงมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 45 ซม. (18 นิ้ว) ห่วงทั้ง 3 นี้จะทำด้วยโลหะ หวาย หรือ ไม้ก็ได้ ขอบห้วงโตประมาณ 1 ซม. แต่ต้อง ผูกหรือมัดกริดติดกันให้แน่นเป็นรูปสามเส้า วงห้วงแต่ละห้วงตั้งตรงและมีถุงตาข่ายทำด้วย ด้ายถักสีขาวผูกร้อยห้วงทุกห้วง เพื่อความ สวยงามจะใช้กระดาษสีพันทับก็ได้เชือก สำหรับผูกห้วงยาวประมาณ 1.20 เมตร (วัดจากลวดสลิง) เมื่อผูกห้วงกับเชือกแล้ววัด จากส่วนที่ต่ำที่สุดของห้วงไปจรดพื้นให้ได้ระยะ 5.75 เมตร
5. ก่อนทำการแข่งขันให้วัดระยะความสูงของ ห่วงทุกครั้งโดยเครื่องวัดมาตรฐาน
6. มีโต๊ะ เก้าอี้กรรมการ นาฬิกา 1 เรือน นาฬิกา จับเวลา 1 เรือน ป้ายให้คะแนน นกหวีด
7. ลูกตะกร้อ ตะกร้อต้องสานด้วยหวายหรือ ไยสังเคราะห์ชนิด 6 เส้น ถึง 11 เส้น ขนาด โดว์ดโดยรอบ 41 ซม. ถึง 43 ซม. มีน้ำหนัก ตั้งแต่ 170 กรัม ถึง 220 กรัม (ขนาดเส้น รอบวงไม่เกิน 17 นิ้ว และไม่น้อยกว่า 16 นิ้ว)



อุปกรณ์ของผู้เล่นหรืออุปกรณ์ประกอบการเล่น

1. ชุดกีฬาหรือชุดลำลอง เพื่อความสะดวกใน การเล่นตะกร้อลอดห่วง
2. รองเท้า

สถานที่

สนามเป็นพื้นราบ จะอยู่ในร่มหรือกลางแจ้ง ก็ได้ แต่ต้องไม่มีสิ่งกีดขวางทั้งทางสูง กว้าง และ ยาว ทางสูงอย่างน้อย 8 เมตร และพื้นสนามกว้าง ยาวประมาณ 18 เมตร และให้มีวงกลมรัศมี 2 เมตร จากจุดศูนย์กลางสนาม ความกว้างของเส้นวงกลมมี ความกว้าง 1.5 นิ้ว สนามแข่งขันตีเส้นเป็นรูปวงกลม มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 16 เมตร

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาตะกร้อลอดห่วง
2. การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีด้วยกัน 3 ขั้นตอน คือ การอบอุ่นร่างกายทั่วไป (General Warm up) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) และการอบอุ่นร่างกายด้วยทักษะกีฬา (Warm up with sport skill)



การเล่นตะกร้อลอดห่วง

ผู้เล่นจะยืนรอบห้วงเป็นรูปวงกลม ผู้เล่นแต่ละ คนพยายามเตะลูกตะกร้อด้วยท่าทางต่างๆ ที่กำหนด ให้ลอยขึ้นไปเข้าห้วงชัยให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใน เวลา 40 นาที โดยไม่มีการพักลูก ไม่เล่นลูกด้วยมือโดย เจตนา ไม่ได้เข้าห้วงจากโยนลูกด้วยมือ แต่ละคนมีสิทธิ ได้ลูกลงห้วงซ้ำทำได้เพียงครั้งเดียวไม่เกิน 2 ครั้ง ท่าทาง การเตะลูกตะกร้อเข้าห้วงแต่ละท่าจะมีคะแนนแตกต่างกัน เช่น หัวโหม่งได้ 10 คะแนน สอกซ้ายขวา ได้ 10 คะแนน โหลซ้ายขวาได้ 10 คะแนน ขึ้นม้า ได้ 8 คะแนน พับเพียบได้ 8 คะแนน ทั้งสองท่านี้ ถ้าใส่บ่วงมือเข้าไปด้วยได้ 15 คะแนน ทำยังยากยิ่ง ได้คะแนนมาก ซึ่งในการให้คะแนน การให้จุด (การให้

คะแนน) ภายในข้อบังคับ ถ้าลูกได้ยังดีอยู่ตลอดห่วง ให้ผู้ตัดสินให้จุดตามลักษณะของท่า ได้กำหนดไว้ดังนี้



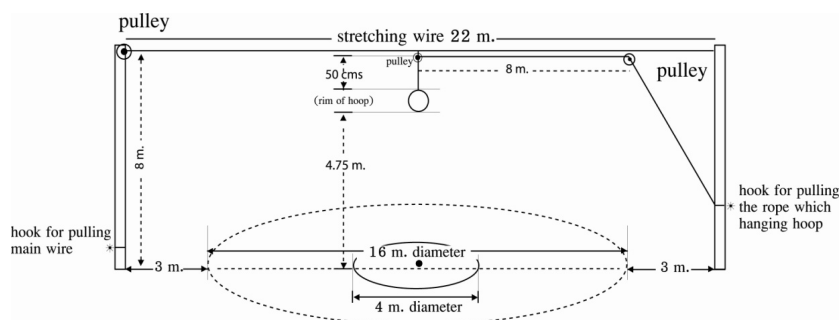
หลังการออกกำลังกายจากการเล่นตะกร้อลอดห่วง

การคลายตัว (Cool down) เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบช้าๆ จะช่วยปรับระบบการหายใจให้เป็นปกติ และรักษาระดับออกซิเจน รวมไปถึงการกำจัดกรดแลคติก (Lactic acid) ซึ่งเป็นตัวการสำคัญของอาการปวดเมื่อยหลังออกกำลังกาย ซึ่งอาจใช้การวิ่งที่ช้าลงคล้ายๆ กับตอนอบอุ่นร่างกาย (ข้อที่ 11.1 ขั้นตอนที่ 1) การเดินช้าๆ ประมาณ 10 นาที หรือค่อยๆ ลดความเร็วและความแรงของการออกกำลังกาย เพื่อช่วยลดการตึงของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหนักๆ ได้

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่คล้ายกับช่วงก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งจะช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือให้กล้ามเนื้อกลับคืนสภาพปกติหรือคืนสภาพได้เร็วหลังจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย เพื่อลดอาการตึงเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้ความรู้สึกตึงกล้ามเนื้อในวันต่อมาลดลง และไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย โดยหลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้น มีหลักการคล้ายๆ กับช่วงก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ข้อที่ 1 ขั้นตอนที่ 2)

ลำดับที่	ลักษณะของท่า	คะแนน
	ด้านหน้า	
1	ลูกหน้าเท้า (ลูกแป)	3
2	ลูกหลังเท้า	15
3	ลูกไขว้หน้าด้วยหลังเท้า	25
4	ลูกแซง	6
5	ลูกเข้า	6
6	ลูกไขว้หน้าด้วยเข่า	12
7	ลูกโหม่ง (ลูกศีรษะ)	10
	ด้านข้าง	
8	ลูกข้าง	6
9	ลูกข้างห่วงมือ	12
10	ลูกไขว้	10
11	ลูกไขว้ข้างห่วงมือ	15
12	ลูกสั้นไขว้	15
13	ลูกสั้นไขว้ห่วงมือ	25
14	ลูกขึ้นม้า	8
15	ลูกขึ้นม้าห่วงมือ	15
16	ลูกตัดไขว้ (ลูกมะนาวตัด)	20
17	ลูกพับเหยียบ	8
	ด้านหลัง	
18	ลูกศอกหลัง	10
19	ลูกตบธรรมดา(ลูกบดเต็น)	15



ภาพประกอบการเล่นท่าหลักการเตะตะกร้อลอดห่วง



ลูกศีรษะ
(ลูกโหม่ง)



ลูกข้างเท้าด้านใน
(ลูกแป)



ลูกโหล



ลูกเข่า



ลูกข้างเท้าด้านนอก
(ลูกข้าง)



ลูกกระโดดไขว้

ลูกเตะด้านหน้า
(หลังเท้า)



ลูกเตะด้านหลัง
(โค้งหลัง)



