

กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต



บาสเกตบอล



เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน

ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด

ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้
ถ้าคนในชาติมีวินัย



กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

บาสเกตบอล

เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน
ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน
และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เขียน : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพญญ์
ชื่อเรื่อง : บาสเกตบอล
จำนวนหน้า : 154 หน้า
ISBN : 978-616-7952-03-1
พิมพ์ครั้งที่ 2 : พฤศจิกายน 2557
จำนวนที่พิมพ์ : 5,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท เต็มรักการพิมพ์ จำกัด
44 หมู่ 6 ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง
จังหวัดนนทบุรี 11110
โทร. 0 2159 8644 โทรสาร 0 2159 8645
จัดพิมพ์โดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อัครวิเศษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
จัดจำหน่ายโดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อัครวิเศษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
ออกแบบปก : อภิชาติ อ่อนสร้อย
ลิขสิทธิ์ : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพญญ์
ราคา : 180 บาท



ป้ายพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประดิษฐาน ณ หน้าอาคารรัฐสภา ๒ กรุงเทพมหานคร

คำนำ

บาสเกตบอล เป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน และเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมในการเล่นไปทั่วโลก ทั้งเล่นเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน ทั้งในระดับโรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ และยังเป็นชนิดกีฬาสากลที่ทำการแข่งขันในรายการต่างๆ ทั่วโลก ทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ สำหรับประเทศไทย บาสเกตบอล ได้ถูกนำมาเผยแพร่และฝึกเล่นในประเทศตั้งแต่ปี พ.ศ. 2477 โดยมีการเปล่งกฎกติกาการเล่นบาสเกตบอลเป็นภาษาไทย และการอบรมครูพลศึกษาให้มีความรู้และเข้าใจในเกมกีฬาบาสเกตบอลอย่างเป็นทางการ ดังนั้นจึงถือว่าบาสเกตบอลเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่คนไทยรู้จักคุ้นเคย โดยบาสเกตบอล เป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่อยู่ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 1 ถึง ฉบับที่ 5 ที่ใช้ในปัจจุบันที่รัฐจะต้องให้การสนับสนุนและส่งเสริมอย่างครบวงจร ทั้งกีฬาพื้นฐาน สุขภาพและนันทนาการ และทั้งกีฬาเพื่อมุ่งไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน และกีฬาเพื่อการอาชีพ อีกทั้งยังถือว่าเป็นกีฬาอาชีพอีกประเภทหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมในประเทศอย่างกว้างขวาง และอยู่ในแผนพัฒนากีฬาอาชีพที่การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กำลังร่วมกันผลักดันเพื่อให้ไปสู่กีฬาอาชีพอย่างเต็มตัว

ทีมงานผู้เขียนฯ หวังว่าบาสเกตบอล กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตเล่มนี้ จะเป็นคู่มือกีฬาเรียนรู้ส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาและส่งเสริมกีฬาบาสเกตบอลให้ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นและกว้างขวางขึ้น อันจะเป็นการเสนอทางเลือกให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้หันมาสนใจเล่นและฝึกฝนกีฬาบาสเกตบอลต่อไป

basketball



กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ

หนังสือชุดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหนังสือชุดกีฬาซึ่งประกอบด้วยหนังสือกีฬา 15 ชนิดกีฬา 15 ทักษะ 15 เล่ม จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ในประเทศ โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชน ที่กำลังอยู่ในวัยศึกษา ได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน ให้สามารถก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเพื่อใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรอย่างครบวงจร ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ เป็นการเตรียมความพร้อมบุคลากรของประเทศ เข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปลายปี 2558 (2015)

การเล่นกีฬาประจำ จะเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญ ไม่ต่ำกว่า 10 โรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น และห่างไกลจากยาเสพติด และอบายมุข นอกจากนี้ กีฬายังจะปลูกฝังให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ เข้มแข็ง หนักแน่น อดทน และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ รวมทั้งยังช่วยเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความตระหนักในการปฏิบัติตามกฎ กติกา และกฎหมาย ของบ้านเมือง รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้-ชนะ และรู้ภัย



ปัจจุบัน กิจกรรมการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาเป็นที่นิยม และได้รับการสนับสนุนของประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทย ไปทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีรายการแข่งขันกีฬาทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ เป็นจำนวนมาก เด็กและเยาวชน หรือผู้ที่มีทักษะในการเล่นกีฬา สามารถที่จะพัฒนา ฝึกฝน และเพิ่มทักษะ และความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาต่อไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันได้อย่างไม่มีขีดจำกัด การเล่นกีฬาเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน นำมาซึ่งชื่อเสียงและเกียรติยศให้กับตัวนักกีฬา ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างกว้างขวาง และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนในการที่จะออกมาเล่นกีฬาเพื่อสานความฝันให้เป็นจริง และกีฬายังสามารถยึดเป็นอาชีพที่มั่นคง สามารถสร้างฐานะทางสังคมและรายได้ให้กับครอบครัวนักกีฬาได้เป็นอย่างมาก ถือเป็นอาชีพที่ท้าทาย และสร้างกำไรชีวิตให้กับนักกีฬาอย่างไม่เป็นรองอาชีพใดในโลก

นอกจากนี้ กีฬายังจัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาศักยภาพประชากรของประเทศได้อย่างมีคุณภาพและอย่างครบวงจร ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกชอบ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งในการเตรียมความพร้อมประชากรของประเทศเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 อีกด้วย

ดร.สุชาติ วงศ์สุวรรณ
ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



บาสเกตบอล...กีฬาเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

“กีฬา” แม้จะเป็นคำสั้น ๆ แต่เมื่อพิจารณาถึงผลหรือสิ่งตอบแทนที่จะพึงได้รับจากการเล่นกีฬาแล้ว ถือว่ามีคุณค่าและประโยชน์ต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติอย่างลึกซึ้ง จนไม่สามารถที่จะประเมินเป็นจำนวนเงินได้ เพียงแค่กับการได้เริ่มเล่นกีฬา สิ่งที่คุณจะได้รับผลตอบแทนเป็นรูปธรรมทันที คือ การเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีชีวิตที่ห่างไกลจากโรคร้ายแรงชนิดต่างๆ ไม่น้อยกว่า 10 ชนิด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระดูก โรคไขมันในเส้นเลือด โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคอ้วน โรคภูมิแพ้ และโรคเครียด เป็นต้น ซึ่งหากประชากรของประเทศเป็นเช่นนี้สักครึ่งหนึ่งของจำนวนประชากรทั้งหมด ก็จะทำให้ประเทศชาติสามารถประหยัดงบประมาณในเรื่องการรักษาพยาบาลได้เป็นแสนล้านบาทต่อปี และสิ่งที่ได้รับตอบแทนอีกประการหนึ่งที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน คือ ชีวิตจะได้รับการซึมซับและปลูกฝังในเรื่องระเบียบ วินัย กฎกติกาในการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความอดกลั้น และอดทน หากประเทศใด เมืองใด ประกอบไปด้วยประชากรที่มีคุณสมบัติเช่นว่านี้ ประเทศนั้น เมืองนั้น ย่อมอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข สามารถที่จะแข่งขันกับประเทศใดๆ ในโลกนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เป็นที่สองรองใคร

ดังนั้น กีฬาจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพ



คนอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 ที่กำหนดให้กระบวนการเรียนรู้ ไม่เพียงเฉพาะเรียนรู้้อยู่ภายในสถานการศึกษา หรือในโรงเรียนเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อสนองตอบต่อแนวคิดกระบวนการพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ที่มุ่งการพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีสมรรถนะทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม ซึ่งถือเป็นการเตรียมพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศชาติ ให้มีศักยภาพและคุณภาพในการแข่งขัน เพื่อให้สอดคล้องกับการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 ซึ่งการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จะทำให้มีการแข่งขันในด้านต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียนอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของประเทศโดยรวมเป็นอย่างมาก

โดยแท้จริงแล้วการเล่นกีฬานั้น เปรียบเสมือนกับสถานการณ์ที่จำลองมาจากชีวิตจริง ที่มีทั้งความสมหวัง ผิดหวัง มีทั้งชัยชนะ และความพ่ายแพ้ ในขณะเดียวกัน เกมกีฬาจะมีกระบวนการวางแผนการเล่นอย่างสุขุมรอบคอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ถ้าประสบความสำเร็จ ก็จะต้องลุกขึ้นมาวางแผนและต่อสู้ใหม่ ชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีทั้งความผิดหวัง สมหวัง ทุกข์ สุข และปัญหาอุปสรรค ซึ่งหากชีวิตมีการวางแผนที่ดี เช่น เกมการแข่งขันเล่นกีฬาแล้ว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จมากกว่าผิดหวัง การเล่นกีฬามีกฎกติกาเป็นกรอบในการเล่นให้เกิดความเรียบร้อยฉันใด การใช้ชีวิตในสังคมก็มีกฎกติกาของบ้านเมืองเป็นกรอบในการดำรงชีวิตให้มีความสุขฉันนั้น ดังนั้น การเล่นกีฬาในทางปฏิบัติ จึงถือเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้านทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเป็นการใช้กระบวนการเล่นกีฬาซึ่งเป็นสถานการณ์จริง เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างกลมกลืน

basketball



ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การสัมผัสและคุ้นเคยกับการเล่นกีฬา จะเป็นการปลูกฝังและซึมซับกับคุณธรรมนักกีฬา คือ การเป็นผู้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยไปในตัว ซึ่งหากประชาชนในชาติ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกันอย่างนักกีฬาแล้ว ก็จะช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกของสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นก็จะไม่ใช่ความรุนแรงและความรู้สึกลึกส่วนตัวตัดสิน แต่จะร่วมกันแก้ไขอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ กีฬายังช่วยให้ชีวิตซึมซับกับการไม่เอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาของสังคมและบ้านเมือง ยอมรับเสียงข้างมาก ไม่ว่าผลจะออกมาในทางลบหรือทางบวกก็ตาม ดังนั้น กีฬาก็มีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติให้มีความสงบสุขและร่มเย็น สมดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งที่พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือ เนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2531 ความตอนหนึ่งว่า

“...กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง...”

โครงการกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบและรอบด้าน เพื่อนำกีฬาเป็นเครื่องมือในการประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหามาของสังคมและประเทศชาติอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการพิจารณาศึกษาของคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่เชื่อว่ากีฬาสามารถแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ ดังคำกล่าวของประธานคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือกีฬาแก้ไขปัญหาชาติ ความตอนหนึ่งว่า “...จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้รู้ว่าพอลงเล่นกีฬา หรือสัมผัส



กับกีฬาในสนาม สิ่งที่มาหาหรือสิ่งที่นักกีฬาจะต้องปฏิบัติกันทุกคน ก็คือการเคารพกฎกติกา การรู้จักให้อภัย และรู้จักแพ้ รู้จักชนะ นอกจากนี้ กีฬายังทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่หนักแน่น อดทน และสร้างสรรค์ หากคนในชาติมีคุณสมบัติ ดังเช่นนักกีฬาดังกล่าวข้างต้น ย่อมสร้างสรรค์ให้สังคมและประเทศชาติได้ออยู่ ทั้งนี้ เพราะสมาชิกของสังคมมีระเบียบวินัย ยอมรับความคิดของผู้อื่น รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และให้อภัยผู้อื่น เพียงแค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่จะนำความสงบสุข และความเข้มแข็งมาสู่ สังคมและประเทศชาติ และมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นเครื่องมือ ในการแก้ไขปัญหาของประเทศในปัจจุบัน”

เพื่อให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติ และพัฒนา คุณภาพชีวิตประชากรของประเทศได้อย่างแท้จริง ทีมงานผู้ศึกษา และวิจัย จึงได้ร่วมกันเสนอแนวคิด “กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนา คุณภาพชีวิต” ผ่านเครื่องมือทางกีฬา 15 ชนิดกีฬา เพื่อร่วมกันผลักดันแนวคิดกีฬาแก้ไขปัญหาชาติได้ในทุกมิติ ให้ไปสู่ผลในทางปฏิบัติ ได้อย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังให้กีฬาเป็นเครื่องมือใน การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในทุกระดับชั้นอย่างครบวงจรและ รอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย คือ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่หนักแน่น อดทน และมีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยไม่ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ความรู้สึกโกรธ หรือความชอบ ไม่ชอบ หรือตาม กระแสชักจูงจากอารยธรรมต่างประเทศ มีความรับผิดชอบ และไม่เห็นแก่ตัว รวมทั้งมีจิตสาธารณะที่ตระหนักถึงการรักษาผลประโยชน์ ส่วนรวมของสังคมและประเทศชาติร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความ เข้มแข็ง และความมั่นคงให้เกิดขึ้นกับประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

basketball



ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย ได้พิจารณาเลือกชนิดกีฬาที่เห็นว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยทั้ง 15 ชนิดกีฬา เป็นกีฬาที่อยู่ในแผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาของชาติ แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาอาชีพ และเป็นชนิดกีฬาที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ (เอ็มโอยู) กับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา คือ (1) มวยไทย (2) ฟุตบอล (3) เทเบิลเทนนิส (4) แบดมินตัน (5) สนุกเกอร์ (6) กอล์ฟ (7) โบว์ลิ่ง (8) ตะกร้อ (9) เทนนิส (10) วอลเลย์บอล (11) วูวู้ (12) บาสเกตบอล (13) กรีฑา (14) เทควันโด และ (15) กีฬาพื้นบ้าน

บาสเกตบอล เป็นกีฬายอดนิยมชนิดหนึ่งของประเทศไทย ที่เด็ก เยาวชน และประชาชนนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง และจัดเป็นกีฬาที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ ทั้งในด้านการปลูกฝังคุณธรรมกีฬา คือ การมีระเบียบวินัย การรู้แพ้รู้ชนะ และด้านการสร้างนนทนากการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับสังคม นอกจากนี้ บาสเกตบอล ยังเป็นชนิดกีฬาในลำดับขั้นๆ ที่เด็กและเยาวชนของประเทศไทยเริ่มให้ความสนใจและเลือกเล่นเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ดังจะเห็นได้จากความนิยมและความสนใจในบาสเกตบอลในเด็กและเยาวชนที่เพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ แม้ว่าความสำเร็จการแข่งขันในระดับโลก นักกีฬาไทยจะยังไม่โดดเด่นเหมือนกีฬาชนิดอื่นๆ ก็ตาม แต่ในแง่พัฒนาการแล้ว ก็ถือว่าบาสเกตบอลในประเทศไทย ก็เริ่มแข็งแกร่งขึ้นโดยลำดับ จนสามารถสู้กับประเทศต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียนได้อย่างไม่เป็นรองใคร ดังจะเห็นจากกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 (2554) ครั้งล่าสุด ณ ประเทศอินโดนีเซีย



ทีมบาสเกตบอลหญิงของไทย สามารถคว้าเหรียญทองมาครองได้เป็นครั้งแรก แสดงให้เห็นว่าพัฒนาการและศักยภาพนักกีฬาบาสเกตบอลไทย ได้ก้าวหน้าขึ้นโดยลำดับ ดังนั้น บาสเกตบอล จึงเป็นกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพประชากรที่ครบวงจร จัดเป็นกีฬาสportชนิดหนึ่งที่เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ และยังเป็นชนิดกีฬาที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพประชากร เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศให้เข้มแข็งสามารถแข่งขันกับประเทศต่างๆ ในโลกนี้ ได้อย่างมีศักดิ์ศรี

ด้วยความปรารถนาดี

คณะผู้เขียน

basketball



basketball



สารบัญ

คำนำ.....	1
กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ.....	2
1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล.....	13
2. กีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย.....	23
3. อุปกรณ์และการแข่งขันบาสเกตบอล	29
4. ทักษะพื้นฐานการเล่นบาสเกตบอล.....	35
5. กฎและกติกาบาสเกตบอล.....	51
6. ความรู้และเทคนิคการเล่นบาสเกตบอล.....	131
7. บทส่งท้ายบาสเกตบอล...หนึ่งในกีฬาแก้ปัญหาชาติ.....	139

basketball



basketball



1

ประวัติความเป็นมาของ กีฬาบาสเกตบอล



basketball



มีคำกล่าวว่า **บาสเกตบอล** เป็นกีฬาชนิดหนึ่ง ที่เล่นกันในหมู่ชาวมายัน (Mayan) ในคาบสมุทรคาตัน (Yucatan Peninsula) ซึ่งปัจจุบันคือ ประเทศเม็กซิโก เกมกีฬาดังกล่าวนี้นี้ เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปว่า “พอค - ตา - พอค” (Pok - ta - Pok) ซึ่งจะเล่นบนสนามใหญ่รูปตัว I (I - shaped) ล้อมรอบด้วยกำแพงสูง ซึ่งจัดเป็นที่นั่งของผู้ชมอย่างดี วัตถุประสงค์ของการเล่นกีฬาชนิดนี้คือ การนำลูกบอลหลบหลิกไปให้ถึงหินรูปวงแหวนซึ่งตั้งอยู่บนเสา 8 ฟุต โดยผู้เล่นสามารถนำลูกบอลเคลื่อนที่ไปโดยใช้เข่า ศอก สะโพกแต่มิให้ใช้มือ ซึ่งการทำคะแนนในการเล่นกีฬาชนิดนี้ ถือว่าทำได้ยากมาก ผู้ที่สามารถนำลูกบอลไปสู่วงแหวนได้จะเป็นผู้ชนะได้รับรางวัลเสื้อคลุม และเพชรพลอยจากผู้ชม ด้วยเกมอันตื่นเต้นดังกล่าว จึงทำให้เกมการเล่นกีฬาประเภทนี้เป็นที่ประทับใจผู้ชมเป็นอย่างมาก สำหรับทีมที่แพ้ นอกจากจะไม่ได้รับเสื้อคลุมและเพชรพลอยแล้ว ยังจะต้องเสียศีรษะของหัวหน้าทีม โดยหัวหน้าทีมที่ชนะจะเป็นผู้ตัดศีรษะของหัวหน้าทีมแพ้

เกมกีฬา ที่เรียกว่า “พอค - ตา - พอค” นี้ ได้เล่นในยุคของชาวมายันโบราณมาโดยตลอดจนหมดยุค และเมื่อชาวสเปนเข้ายึดครองสนามกีฬา “พอค - ตา - พอค” ครั้งหนึ่งเคยยิ่งใหญ่และได้รับความนิยมสูงสุดได้กลายเป็นปารก อย่างไรก็ตามกีฬาที่รุ่งเรืองในยุคมายันโบราณที่เรียกว่า “พอค - ตา - พอค” ได้รับการฟื้นฟูขึ้นมาอีกครั้งในอีก 350 ปีต่อมา กล่าวคือ ในปี ค.ศ. 1891 ในสปริงฟิลด์ มลรัฐแมสซาชูเซต (Springfield, Massachusetts) ที่โรงเรียนพลศึกษา วายเอ็มซีเอ (Y M C A) ช่วงฤดูหนาว ดร.ลูเทอร์ เอช. กุลลิก (Dr. Luther H. Gulick) และ ดร.เจมส์ ไนสมิธ (Dr. James Naismith) ได้สนทนากันว่าควรมีเกมที่จะให้นักศึกษาได้ใช้เล่นในโรงฝึกพลศึกษา และมอบหมายให้ ดร.เจมส์ ไนสมิธ เป็นผู้คิดเกมใหม่ขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายในช่วงที่หิมะตก



เป็นที่ทราบกันดีว่า เกมการเล่นกีฬาที่เล่นกันในสหรัฐอเมริกา ในขณะนั้นจะต้องใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นทั้งสิ้น เป็นต้นว่า ลูกบอล ไม้ตี ลูกมือ ซึ่งไม่เหมาะกับโรงเรียนพลศึกษา ซึ่งในประเด็นดังกล่าวนี้ ดร.เจมส์ ไนสมิธ ทราบดี จึงได้มองไปที่กีฬาฟุตบอลและรักบี้ เพราะมีขนาดของลูกบอลที่เหมาะสมกับเกมใหม่ของเขา และแนวความคิดการเริ่มเล่น โดยการแย่งลูกบอลกันกลางสนามก็ได้มาจากการกระโดดแย่งลูกรักบี้นั่นเอง อย่างไรก็ตาม ยังมีปัญหาเรื่องเป้าหมายของการทำคะแนน ซึ่งต่อมาไม่นาน มร.สเตบบินส์ (Mr. Stebbins) ซึ่งเป็นผู้อำนวยการตึกขณะนั้น ได้แก้ปัญหาให้โดยใช้ตะกร้าใส่ผลไม้ 2 ใบ ไปติดที่ผนังของโรงฝึกพลศึกษา เกมนี้จึงมีชื่อว่า “บาสเกตบอล” (BASKETBALL) ตั้งแต่นั้นมา โดยบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่จะต้องใช้ทักษะและความสามารถของบุคคลและทีมเป็นส่วนสำคัญ บาสเกตบอล ถือว่าเป็นกีฬาประจำชาติของประเทศสหรัฐอเมริกา การเล่นบาสเกตบอลในขณะนั้น ใช้ลูกฟุตบอลเป็นลูกบอล มีผู้เล่นทั้งหมด 18 คน แบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 9 คน และตัวของ ดร.เจมส์ ไนสมิธ เอง เป็นกรรมการในขณะนั้น

การเล่นบาสเกตบอลในระยะแรก มีกฎการเล่นที่น่าสนใจ คือ ห้ามถือลูกบอลเคลื่อนที่ ห้ามมิให้ผู้เล่นปะทะตัวกัน ประตูดอยู่ระดับศีรษะและขนานพื้น ผู้เล่นจะถือบอลนานเท่าไรก็ได้ และผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามต้องไม่ถูกตัวผู้เล่น ต่อมาได้มีการปรับปรุงกติกาการเล่นเป็น 13 ข้อ และลดผู้เล่นเหลือฝ่ายละ 5 คน เนื่องจากว่าในการเล่นเกิดการปะทะกันเพราะสนามแคบ ดังนั้น จึงทำให้เกมการเล่นสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งยังลดการปะทะกันอีกด้วย ในปัจจุบันกติกาการเล่นดังกล่าวก็ยังคงปรากฏอยู่ ณ โรงพลศึกษาเมืองสปริงฟิลด์ กติกา 13 ข้อนี้ใช้มาจนถึง ค.ศ. 1937 (พ.ศ. 2480) จึงได้ปรับปรุงแก้ไขครั้งใหญ่เพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 11 ที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี และ

basketball



ใน ค.ศ. 1939 (พ.ศ. 2482) ดร.เจมส์ เอ. เนสมิท ก็เสียชีวิตลงก่อนจะ
ได้เห็นความสำเร็จ และความยิ่งใหญ่ในกีฬาบาสเกตบอลที่เขาคิดค้นขึ้น

ต่อมาจากนั้น กีฬาบาสเกตบอลก็แพร่หลายพัฒนาการเล่น
เป็นที่นิยมอย่างรวดเร็วเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก องค์กรที่เกี่ยวข้องกับกีฬา
บาสเกตบอลในระดับนานาชาติ ได้แก่ สหพันธ์บาสเกตบอลนานาชาติ
(International Amateur Basketball Federation) นอกจากนี้
ยังมีองค์กรในระดับทวีป เช่น สมาพันธ์บาสเกตบอลเอเชีย (Asian
Basketball Confederation หรือ ABC) เป็นต้น

บาสเกตบอลได้ถูกพัฒนาขึ้นเป็นกีฬาสากล โดยมีจุดเริ่มต้นจาก
วอลเลย์บอล ที่เกิดขึ้นในสมัยแรกๆ เป็นระดับมหาวิทยาลัย ต่อมา
กลายเป็นกีฬาอาชีพ มีการจัดตั้งลีกเอ็นบีเอ (National Basketball
Association - NBA) และเริ่มมีการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเมื่อ
พ.ศ. 2479 (ค.ศ. 1936) ถึงแม้ว่าในระยะแรกยังเป็นกีฬาที่เล่นเฉพาะ
ในสหรัฐอเมริกา กีฬานี้ก็แพร่ขยายไปสู่ระดับสากลด้วยความรวดเร็ว
ปัจจุบันมีนักกีฬาและทีมที่มีชื่อเสียงตามทีต่างๆ ทั่วโลก

บาสเกตบอล เป็นกีฬาที่เล่นในร่มเป็นหลัก สนามที่ใช้เล่นมีขนาด
ค่อนข้างเล็ก คะแนนจะได้จากการโยนลูกเข้าห่วงจากด้านบน (เรียกว่า
ชู้ต หรือ shoot) ทีมที่มีคะแนนมากกว่าในตอนจบเกม จะเป็นฝ่ายชนะ
สามารถนำพาลูกโดยการกระด้างกับพื้น (เลี้ยงลูก, dribble) หรือส่งลูก
กันระหว่างเพื่อนร่วมทีม เกมจะห้ามการกระทบกระเทือนที่ทำให้เป็นฝ่าย
ได้เปรียบ (ฟาล์ว หรือ foul) และมีกฎข้อบังคับเกี่ยวกับการครองบอล

เกมบาสเกตบอลมีการพัฒนาเทคนิคการเล่นต่างๆ เช่น การชู้ต
การส่ง และการเลี้ยงลูก รวมไปถึงตำแหน่งผู้เล่น (ซึ่งตามกฎหมายแล้วไม่จำเป็นต้องมี) และตำแหน่งการยืนในเกมรุกและเกมรับ ผู้เล่นที่ตัวสูงถือเป็น
ข้อได้เปรียบ ถึงแม้ว่าในการเล่นแข่งขันจะควบคุมโดยกฎกติกา



การเล่นรูปแบบอื่นๆ สำหรับเล่นผ่อนคลายก็มีการคิดขึ้น บาสเกตบอล
ยังเป็นกีฬาที่คนนิยมดูอีกด้วย

ความพิเศษอย่างหนึ่งของบาสเกตบอล คือถูกคิดขึ้นโดยคน
เพียงคนเดียว ต่างจากกีฬาส่วนใหญ่ที่วิวัฒนาการมาจากกีฬาอีกชนิด
ช่วงต้นเดือนธันวาคม พ.ศ. 2434 ดร.เจมส์ ไนสมิท ครูสอนพล
ศึกษาชาวอเมริกันที่เกิดในแคนาดา และเป็นผู้ดูแลสถานที่ของวิทยาลัย
แห่งหนึ่งของสมาคมวายเอ็มซีเอ (ปัจจุบันคือ วิทยาลัยสปริงฟิลด์) ใน
เมืองสปริงฟิลด์ มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ค้นหาเกมในร่มที่ช่วยให้คนมี
กิจกรรมทำระหว่างฤดูหนาวในแถบนิวอิงแลนด์ ว่ากันว่า หลังจากเขา
ได้ไตร่ตรองหากิจกรรมที่ไม่รุนแรงเกินไปและเหมาะสมกับโรงยิม เขา
เขียนกฎพื้นฐานและตอกตะปูติดตะกร้าใส่ลูกพิชเข้ากับผนังโรงยิม
เกมแรกที่เล่นเป็นทางการเล่นในโรงยิมวายเอ็มซีเอในเดือนถัดมา คือ
เมื่อ 20 มกราคม พ.ศ. 2435 (ค.ศ. 1891) ในสมัยนั้นเล่นโดยใช้
ผู้เล่นเก้าคน สนามที่ใช้ก็มีขนาดประมาณครึ่งหนึ่งของสนามเอ็นบีเอ
ในปัจจุบัน ชื่อ บาสเกตบอล เป็นชื่อที่เสนอโดยนักเรียนคนหนึ่ง และ
ก็เป็นชื่อที่นิยมมาตั้งแต่ตอนต้น เกมแพร่ขยายไปยังวายเอ็มซีเอที่อื่น
ทั่วสหรัฐอเมริกา ไม่นานนักก็มีเล่นกันทั่วประเทศ

มีประเด็นที่น่าสนใจคือ ถึงแม้ว่าวายเอ็มซีเอ จะเป็นผู้ที่พัฒนา
และเผยแพร่เกมในตอนแรก ภายในหนึ่งทศวรรษสมาคมก็ไม่สนับสนุน
กีฬานี้อีก เนื่องจากการเล่นที่รุนแรงและผู้ชมที่ไม่สุภาพ สมาคม
กีฬาสมัครเล่นอื่นๆ มหาวิทยาลัย และทีมอาชีพก็เข้ามาแทนที่ ก่อน
สงครามโลกครั้งที่หนึ่ง สหภาพการกีฬาสมัครเล่น (Amateur Athletic
Union) และสมาคมการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัย (Intercollegiate
Athletic Association) (ซึ่งปัจจุบันคือเอ็นซีดีดับเบิลเอ - NCAA)
ได้แข่งกันเพื่อจะเป็นผู้กำหนดกติกาของเกม

