

กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต



ตะกร้อ



เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน

ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด

ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้
ถ้าคนในชาติมีวินัย



กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตะกร้อ

เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน
ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน
และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เขียน : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุลย์
ชื่อเรื่อง : ตะกร้อ
จำนวนหน้า : 110 หน้า
ISBN : 978-616-7952-08-6
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 อัสวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
จัดจำหน่ายโดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อัสวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
ออกแบบปก : อภิชาติ อ่อนสร้อย
ลิขสิทธิ์ : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุลย์
ราคา : 180 บาท

ก็ฟ้ามีความสำคัญอย่างยิ่ง
สำหรับชีวิตของแต่ละคน
และชีวิตของบ้านเมือง

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชทานเมื่อเจริญองค์สมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ในวโรกาสแห่งชาติ วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๓๑

ป้ายพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประดิษฐาน ณ หน้าอาคารรัฐสภา ๒ กรุงเทพมหานคร

คำนำ

ตะกร้อ เป็นกีฬาไทยที่มีประวัติความเป็นมาคู่กับประวัติศาสตร์ชาติไทย มายาวนาน ตั้งแต่กรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา จนถึงปัจจุบัน และได้พัฒนาเป็นชนิดกีฬาสากล ที่ได้รับความนิยมในการเล่นไปทั่วภูมิภาคเอเชียและทั่วโลก โดยตะกร้อเป็นกิจกรรมกีฬาที่เล่นกันอย่างหลากหลาย ทั้งเล่นเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน ทั้งในระดับโรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ และยังเป็นชนิดกีฬาสากลที่ทำการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ทั่วโลก ทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ สำหรับประเทศไทย ตะกร้อเป็นกีฬาที่คนไทยทุกสาขาอาชีพ และทุกเพศทุกวัย เล่นกันอย่างกว้างขวาง จนศักยภาพนักกีฬาตะกร้อไทยไม่เป็นรองนักกีฬาประเทศใดในโลก ดังจะเห็นได้ว่าเป็นการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ และซีเกมส์ สองสามครั้งที่ผ่านมา นักกีฬาตะกร้อทีมชาติไทยสามารถกวาดเหรียญทองได้เกือบทุกประเภทนอกจากนี้ ตะกร้อยังเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่อยู่ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ตั้งแต่ ฉบับที่ 1 ถึง ฉบับที่ 5 ที่ใช้ในปัจจุบันที่รัฐจะต้องให้การสนับสนุนและส่งเสริมอย่างครบวงจร ทั้งกีฬาพื้นฐาน สุขภาพและนันทนาการ และทั้งกีฬาเพื่อมุ่งไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน และกีฬาเพื่อการอาชีพ อีกทั้งยังถือว่าเป็นกีฬาอาชีพอีกประเภทหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมในประเทศอย่างกว้างขวาง รวมทั้งอยู่ในแผนพัฒนากีฬาอาชีพ ที่การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ หรือ MOU กับสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย เพื่อร่วมกันผลักดันให้ตะกร้อไปสู่กีฬาอาชีพอย่างเต็มตัว

takraw



ทีมงานผู้เขียนฯ หวังว่าตะกร้อกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนา
คุณภาพชีวิตเล่มนี้ จะเป็นคู่มือกีฬาเรียนรู้ส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาและ
ส่งเสริมกีฬาตะกร้อให้ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นและกว้างขวางขึ้น อันจะ
เป็นการเสนอทางเลือกให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้หันมาสนใจ
เล่นและฝึกฝนกีฬาตะกร้อต่อไป



กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ

หนังสือชุดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหนังสือชุดกีฬาซึ่งประกอบด้วยหนังสือกีฬา 15 ชนิดกีฬา 15 ทักษะ 15 เล่ม จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในประเทศ โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชน ที่กำลังอยู่ในวัยศึกษา ได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน ให้สามารถก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเพื่อใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประชากรอย่างครบวงจร ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ เป็นการเตรียมความพร้อมบุคลากรของประเทศ เข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปลายปี 2558 (2015)

การเล่นกีฬาประจำ จะเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญไม่ต่ำกว่า 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 และรู้ถ้อย



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

นอกจากนี้ กีฬายังจัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาศักยภาพประชากรของประเทศได้อย่างมีคุณภาพและอย่างครบวงจร ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งในการเตรียมความพร้อมประชากรของประเทศเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในปี 2558 อีกด้วย

ดร.สุชาติ วงศ์สุวรรณ

ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



ตะกร้อ...กีฬาเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

“กีฬา” แม้จะเป็นคำสั้น ๆ แต่เมื่อพิจารณาถึงผลหรือสิ่งตอบแทนที่จะพึงได้รับจากการเล่นกีฬาแล้ว ถือว่ามีคุณค่าและประโยชน์ต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติอย่างลึกซึ้ง จนไม่สามารถที่จะประเมินเป็นจำนวนเงินได้ เพียงแค่กับการได้เริ่มเล่นกีฬา สิ่งที่จะได้รับผลตอบแทนเป็นรูปธรรมทันที คือ การเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีชีวิตที่ห่างไกลจากโรคร้ายแรงชนิดต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า 10 ชนิด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคอ้วน โรคภูมิแพ้ และโรคเครียด เป็นต้น ซึ่งหากประชากรของประเทศเป็นเช่นนี้สักครึ่งหนึ่งของจำนวนประชากรทั้งหมด ก็จะทำให้ประเทศชาติสามารถประหยัดงบประมาณในเรื่องการรักษาพยาบาลได้เป็นแสนล้านบาทต่อปี และสิ่งที่ได้รับตอบแทนอีกประการหนึ่ง ที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน คือ ชีวิตจะได้รับการซึมซับและปลูกฝังในเรื่องระเบียบวินัย กฎกติกาในการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความอดทน และอดทน หากประเทศใด เมืองใด ประกอบไปด้วยประชากรที่มีคุณสมบัติเช่นว่านี้ ประเทศนั้น เมืองนั้น ย่อมอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข สามารถที่จะแข่งขันกับประเทศใด ๆ ในโลกนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เป็นที่สองรองใคร

ดังนั้น กีฬาจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของแผน



พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพคนอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 ที่กำหนดให้กระบวนการเรียนรู้ ไม่เพียงเฉพาะเรียนรู้อยู่ภายในสถาบันการศึกษา หรือในโรงเรียนเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อสนองต่อบทบาทแนวคิดกระบวนการพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ที่มุ่งการพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม ซึ่งถือเป็นการเตรียมพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศชาติให้มีศักยภาพและคุณภาพในการแข่งขัน เพื่อให้สอดคล้องกับการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 ซึ่งการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จะทำให้มีการแข่งขันในด้านต่าง ๆ ในภูมิภาคอาเซียนอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุน ที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของประเทศโดยรวมเป็นอย่างมาก

โดยแท้จริงแล้ว การเล่นเกมกีฬา นั้น เปรียบเสมือนกับสถานการณ์ที่จำลองมาจากชีวิตจริง ที่มีทั้งความสมหวัง ผิดหวัง มีทั้งชัยชนะ และความพ่ายแพ้ ในขณะเดียวกัน เกมสกีกีฬาจะมีกระบวนการวางแผนการเล่นอย่างสุขุมรอบคอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ถ้าประสบความสำเร็จพ่ายแพ้ ก็จะต้องลุกขึ้นมาวางแผนและต่อสู้ใหม่ ชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีทั้งความผิดหวัง สมหวัง ทุกข์ สุขและปัญหาอุปสรรค ซึ่งหากชีวิตมีการวางแผนที่ดี เช่นเกมการแข่งขันเล่นกีฬาแล้ว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จมากกว่าผิดหวัง การเล่นกีฬามีกฎกติกาเป็นกรอบในการเล่นให้เกิดความเรียบร้อย ฉันทัด การใช้ชีวิตในสังคมก็มีกฎกติกาของบ้านเมืองเป็นกรอบในการดำรงชีวิตให้มีความสุข ฉันทัด ดังนั้น การเล่นกีฬาในทางปฏิบัติ จึงถือเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็น



การใช้กระบวนการเล่นกีฬาซึ่งเป็นสถานการณ์จริง เพื่อเสริมสร้างและ พัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างกลมกลืน

ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การสัมผัส และคุ้นเคยกับการเล่นกีฬา จะเป็นการปลูกฝังและซึมซับกับคุณธรรม นักกีฬา คือ การเป็นผู้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัย ไปในตัว ซึ่งหากประชาชนในชาติ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและ กันอย่างนักกีฬาแล้ว ก็จะช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกของสังคมอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข มีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้น ก็จะไม่ใช้ความรุนแรงและความรู้สึกส่วนตัวตัดสิน แต่จะร่วมกันแก้ไขอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกัน และกันอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ กีฬายังช่วยให้ชีวิตซึมซับกับการไม่เอา ไรต์เอาเปรียบซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาของสังคมและบ้านเมือง ยอมรับเสียงข้างมาก ไม่ว่าจะผลจะออกมาในทางลบหรือทางบวกก็ตาม ดังนั้น กีฬาก็มีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติ ให้มีความสงบสุขและร่มเย็น สมดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งที่พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือ เนื่อง ในวันกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2531 ความตอนหนึ่งว่า

“..กีฬาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของ บ้านเมือง...”

โครงการกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นผลมา จากการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบและรอบด้าน เพื่อนำกีฬาเป็นเครื่องมือ ในการประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาของสังคมและประเทศชาติอย่าง เป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการพิจารณาศึกษาของคณะ กรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่เชื่อว่ากีฬาสามารถแก้ไขปัญหาชาติได้ ทุกมิติ ดังคำกล่าวของประธานคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่

takraw



ได้กล่าวไว้ในหนังสือกีฬาแก้ไขปัญหาชาติ ความตอนหนึ่งว่า “... จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้รู้ว่าพอลงเล่นกีฬา หรือสัมผัสกับกีฬาในสนาม สิ่งก็ตามมาหรือสิ่งที่นักกีฬาจะต้องปฏิบัติกันทุกคนก็คือ การเคารพกฎกติกา การรู้จักให้อภัย และรู้จักแพ้ รู้จักชนะ นอกจากนี้กีฬายังทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่หนักแน่นอดทน และสร้างสรรค์ หากคนในชาติมีคุณสมบัติดังเช่นนักกีฬาดังกล่าวข้างต้น ย่อมสร้างสรรค์ให้สังคมและประเทศชาติน่าอยู่ ทั้งนี้ เพราะสมาชิกของสังคมมีระเบียบวินัย ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และให้อภัยผู้อื่น เพียงแค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่จะนำความสุขและความเข้มแข็งมาสู่สังคมและประเทศชาติ และมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหของประเทศไทยในปัจจุบัน

เพื่อให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติ และพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรของประเทศได้อย่างแท้จริง ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย จึงได้ร่วมกันเสนอแนวคิด “กีฬาเพื่อ การเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต” ผ่านเครื่องมือทางกีฬา 15 ชนิดกีฬา เพื่อร่วมกันผลักดันแนวคิดกีฬาแก้ไขปัญหาชาติได้ในทุกมิติ ให้ไปสู่ผลในทางปฏิบัติได้อย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในทุกระดับชั้นอย่างครบวงจรและรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย คือ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และด้านจิตใจ มีสุขภาพจิตใจที่หนักแน่น อดกลั้นและอดทน มีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยไม่ปล่อยให้ไปไปตามอารมณ์ความรู้สึก โกรธ หรือความชอบ ไม่ชอบ หรือตามกระแสชกจูงจากอารยธรรมต่างประเทศ มีความรับผิดชอบ และไม่เห็นแก่ตัว รวมทั้งมีจิตสาธารณะที่ตระหนักถึงการรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมของสังคม



และประเทศชาติร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง และความมั่นคง ให้เกิดขึ้นกับประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

ที่มงานผู้ศึกษาและวิจัย ได้พิจารณาเลือกชนิดกีฬาที่เห็นว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยทั้ง 15 ชนิดกีฬา เป็นกีฬาที่อยู่ในแผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬา ของชาติ แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาอาชีพ และเป็นชนิดกีฬาที่การกีฬา แห่งประเทศไทย ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ (เอ็มโอยู) กับสมาคมกีฬา แห่งประเทศไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา คือ (1) มวยไทย (2) ฟุตบอล (3) เทเบิลเทนนิส (4) แบดมินตัน (5) สกุกเกอร์ (6) กอล์ฟ (7) โบว์ลิ่ง (8) ตะกร้อ (9) เทนนิส (10) วอลเลย์บอล (11) ว่ายน้ำ (12) บาสเกตบอล (13) กรีฑา (14) เทควันโด และ (15) กีฬาพื้นบ้าน

ตะกร้อ เป็นกีฬายอดนิยมและยอดฮิตชนิดหนึ่งของ ประเทศไทย ที่เด็ก เยาวชน และประชาชนนิยมเล่นกันอย่างกว้าง ขวาง และจัดเป็นกีฬาไทยที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ ทั้งในด้านการปลูกฝังคุณธรรมกีฬา คือ การมีระเบียบวินัย การรู้แพ้ รู้ชนะ และด้านการสร้างนันทนาการ และ ความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับสังคม นอกจากนี้ ตะกร้อ ยังเป็น ชนิดกีฬาในลำดับต้น ๆ ที่เด็กและเยาวชนของประเทศเริ่มให้ความสนใจและเลือกเล่นเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ดังจะเห็น ได้จากกระแสความนิยมและความสนใจในกีฬาตะกร้อ ในเด็กและ เยาวชนที่เพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ ทั้งในระดับนักกีฬาที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น มีศักยภาพ และประสบความสำเร็จมากขึ้น รวมทั้งในระดับประชาชน ทั่วไปที่ให้ความสนใจในการติดตามชมและเชียร์เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น



ตะกร้อ จึงเป็นกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีผลต่อ
การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพประชากรที่ครบวงจร จัดเป็นกีฬานชนิด
หนึ่งที่เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ และยังเป็นชนิด
กีฬาที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพประชากร เพื่อเตรียมความพร้อมสู่
ประชาคมอาเซียน ปฏิบัติกิจสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต
เป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศให้เข้มแข็งสามารถแข่งขันกับประเทศ
ต่างๆ ในโลกนี้ ได้อย่างมีศักดิ์ศรี

ด้วยความปรารถนาดี
ผู้เรียบเรียง

takraw



สารบัญ

| | |
|--|-----|
| คำนำ | 1 |
| กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ..... | 3 |
| 1. ประวัติความเป็นมาของตะกร้อ..... | 13 |
| 2. ตะกร้อสู่กีฬาระดับชาติ..... | 23 |
| 3. พัฒนาการกีฬาเซปักตะกร้อไทย..... | 31 |
| 4. ผลงานนักกีฬาตะกร้อไทย..... | 39 |
| 5. กติกาเซปักตะกร้อ..... | 51 |
| 6. ทักษะในการเล่นตะกร้อเบื้องต้น..... | 65 |
| 7. คุณค่าและวัฒนธรรมในการเล่นและชมตะกร้อ..... | 77 |
| 8. บทส่งท้าย ตะกร้อ... .. หนึ่งในกีฬาแก้ปัญหาชาติ | 87 |
| ภาคผนวก..... | 99 |
| บรรณานุกรม..... | 105 |

takraw



takraw



1

ประวัติความเป็นมาของ ตะกร้อ



takraw



ส่วนที่ 1 ประวัติความเป็นมา

ถึงแม้ว่า ตะกร้อจะเป็นกีฬาของชนชาติเอเชีย และมีหลายประเทศอ้างเป็นเจ้าของว่าประเทศได้เล่นตะกร้อมาก่อนก็ตาม แต่ถ้ามองในแง่ประวัติศาสตร์แล้ว พบว่าตะกร้อเป็นกีฬาพื้นบ้านของชนชาติไทย ที่เล่นกันมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย ต่อเนื่องมายังสมัยกรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี และกรุงรัตนโกสินทร์ จนถึงยุคสมัยใหม่ในปัจจุบัน ซึ่งระยะเวลาพัฒนาการของกีฬาตะกร้อของไทยดังกล่าว ถือว่าเป็นเวลานานหลายร้อยปี ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าตะกร้อ คือกีฬาพื้นบ้านไทยที่ประชาชนนิยมเล่นตั้งแต่โบราณกาล จนถึงปัจจุบัน การจะกล่าวอ้างว่าประเทศใดเป็นเจ้าของเกมการแข่งขันดังกล่าว ให้ดูความนิยมในการเล่นของประชาชนในประเทศนั้นๆ เป็นอย่างไร รวมทั้งให้พิจารณาดูศักยภาพและความสามารถในการเล่นของนักกีฬาว่าเป็นเช่นไร ช่วงทศวรรษที่ผ่านมา นักกีฬาตะกร้อของไทย สามารถโชว์ศักยภาพและความสามารถในรายการแข่งขันนานาชาติ ให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ ดังนั้น จากประวัติศาสตร์ และสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน จึงไม่ต้องเสียเวลาที่จะบอกว่าตะกร้อเป็นกีฬาของประเทศไทยหรือไม่

สำหรับ ประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อ นั้น คณะผู้เขียนขอเสนอหลักฐานในแง่ประวัติศาสตร์ให้ผู้อ่านเห็นเป็นรูปธรรม คือ ในระหว่างปี พ.ศ. 2133 - 2149 ประเทศไทย หรือสยามประเทศ เมื่อครั้งที่สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ในยุคสมัย “กรุงศรีอยุธยา” เป็นเมืองหลวง คนไทยหรือคนสยาม มีการเริ่มเล่นตะกร้อที่ทำด้วย “หวาย” ซึ่งเป็นการเล่น “ตะกร้อวง” (ล้อมวงกันเตะ)

ระหว่างปี พ.ศ. 2199-2231 มีหลักฐานพอจะอ้างอิงได้ว่า ในสมัย “สมเด็จพระนารายณ์มหาราช” ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ในยุคสมัยกรุงศรีอยุธยา เป็นเมืองหลวง มีคณะสอนศาสนาชาว “ฝรั่งเศส”



มาพำนักในกรุงศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2205 มีการสร้างวัด
นักบุญยอเซฟ นิกายโรมันคาทอลิก ซึ่งมีบันทึกของ “บาทหลวง เดรียง
โลแยญ” ว่าชาวสยามชอบเล่นตะกร้อกันมาก

ต่อมา ปี พ.ศ. 2315 (ค.ศ. 1771) เป็นช่วงหมดยุค
“กรุงศรีอยุธยา” ซึ่งเป็นตอนต้นแห่งยุคสมัย “กรุงธนบุรี” เป็นเมืองหลวง
ได้มีชาวฝรั่งเศสชื่อ “นายฟรังซัว อังรี ตูระแปง” ได้บันทึกในหนังสือชื่อ
“HISTOIRE DU ROYAUME DE SIAM” พิมพ์ที่ “กรุงปารีส” ระบุว่า
“ชาวสยาม” ชอบเล่นตะกร้อในยามว่างเพื่อออกกำลังกาย

ในปี พ.ศ. 2395 ในยุค “กรุงรัตนโกสินทร์” หรือ กรุงเทพมหานคร
เป็นเมืองหลวง ยังมีข้ออ้างอิงในหนังสือชื่อ “NARATIVE OF A
FESIDENCE IN SIAM” ของชาวอังกฤษชื่อ “นายเฟรดเดอริค อาร์
เซอร์นีส” ระบุว่ามีการเล่นตะกร้อในประเทศสยาม การเล่นตะกร้อ
ของคนไทยหรือคนสยาม มีหลักฐานอ้างอิงค่อนข้างจะชัดเจนว่ามี
การเล่นกันมานานแล้ว ตั้งแต่ยุคสมัย “กรุงศรีอยุธยา” เป็นเมือง
หลวง พยานหลักฐานสำคัญที่จะยืนยันหรืออ้างอิงได้ดีที่สุด น่าจะเป็น
บทกวีในวรรณคดีต่างๆ ของแต่ละยุคสมัยที่ร้อยถ้อยความเกี่ยวพัน
ถึง “ตะกร้อ” ไว้ เช่น

ระหว่างปี พ.ศ. 2276-2301 ในยุคสมัย “พระเจ้าบรมโกศ” ครอง
“กรุงศรีอยุธยา” ซึ่งเป็นยุคที่วรรณคดีหรือวัฒนธรรมด้านอักษรศาสตร์
เฟื่องฟู ก็มีกวีหลายบทเกี่ยวพันถึง “ตะกร้อ” ระหว่างปี พ.ศ. 2352-
2366 เป็นยุคตอนต้นของ “กรุงรัตนโกสินทร์” (กรุงเทพมหานคร)
เป็นเมืองหลวง สมัย “พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย” (รัชกาลที่ 2)
ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ในพระราชนิพนธ์ร้อยกรองของวรรณคดี
เรื่อง “อิเหนา” และเรื่อง “สังข์ทอง” มีบทความร้อยถ้อยความเกี่ยวพัน
ถึง “ตะกร้อ” ด้วย

