KU
KASETSART
UNIVERSITY

กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

(Field Hockey)

ผศ.ดร.ธีรนันท์ ตันพานิชย์

ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง
Field Hockey

ผศ.ดร.ธีรนันท์ ตันพานิชย์

ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

พิมพ์ครั้งที่ 1
เมษายน 2563

จำนวน 200 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ธีรนันท์ ตันพานิชย์.
กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง. กรุงเทพฯ: วิสต้า อินเตอร์ปริ้นท์, 2563.
171 หน้า.

1. กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง I. ชื่อเรื่อง.

22918
ISBN 978-616-278-563-4

จัดพิมพ์
บริษัท วิสต้า อินเตอร์ปริ้นท์ จำกัด
428/181 ถ.กาญจนาภิเษก
ดอกไม้ ประเวศ กรุงเทพฯ 10250
โทร. 089-676-1671 / 02-015-4377

ราคา 350 บาท

คำนำ

ตำรากีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เล่มนี้ได้เรียบเรียงขึ้น โดยมีเนื้อหาสาระครอบคลุมการเรียนการสอนรายวิชากีฬาฮอกกี้เพื่อสุขภาพ รหัสวิชา 01175127 ระดับปริญญาตรี เพื่อนิสิต นักศึกษา ผู้อ่านมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ทั้งประวัติกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง อุปกรณ์และสนามในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง การฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเบื้องต้น ทั้งทักษะการนำส่วนบุคคล ทักษะการนำไปสู่ทีม กลยุทธ์และวิธีการเล่น รูปแบบแผนการเล่นในการแข่งขัน สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง กติกาการแข่งขัน ผู้ตัดสิน และท่าสัญญาณมือของผู้ตัดสิน รวมถึงแบบทดสอบทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 8 บท ส่วนของภาพที่ไม่ได้อ้างถึงที่มาเป็นภาพที่ได้จัดทำขึ้นเอง และได้นำเทคโนโลยีมาช่วยในการทำสื่อประกอบตำรา โดยใช้ QR Code เชื่อมโยงภาพการเคลื่อนไหวในทักษะต่างๆ เพื่อให้นิสิต นักศึกษา และผู้อ่านได้มองเห็นภาพการปฏิบัติทักษะ เกิดความเข้าใจและสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ผู้เขียนได้ทำการศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจากแหล่งความรู้หลายแหล่ง ดังแสดงในเอกสารอ้างอิงท้ายเล่ม และจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนในขณะที่เป็นนักกีฬาฮอกกี้ระดับมหาวิทยาลัย ตัวแทนทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนกีฬาฮอกกี้ ที่ปรึกษาชมรมกีฬาฮอกกี้ในระดับมหาวิทยาลัย ในส่วนของกติกาการแข่งขันผู้เขียนยึดหลัก กติกาฮอกกี้กลางแจ้ง ปี พ.ศ.2560 ของสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย ซึ่งมีการแปล จากกติกาฮอกกี้กลางแจ้งของสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ หวังว่าตำราเล่มนี้ คงอำนวยประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่านตามสมควร หากท่านที่อ่านมีข้อเสนอแนะผู้เขียนยินดี และขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์มา ณ โอกาส นี้ด้วย

ธีรนันท์ ตันพานิชย์

เมษายน 2563

สารบัญ

คำนำ 1

สารบัญ 2

สารบัญภาพ 3

บทที่ 1 ประวัติกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง 8

บทที่ 2 อุปกรณ์และสนามกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง 29

บทที่ 3 การฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเบื้องต้น 40

บทที่ 4 การวางแผนการฝึกซ้อม และการฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง 65

บทที่ 5 สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง 94

บทที่ 6 กติกา และการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง 107

บทที่ 7 ผู้ตัดสิน และท่าสัญญาณของผู้ตัดสิน 124

บทที่ 8 แบบทดสอบทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง 135

เอกสารอ้างอิง

ประวัติผู้เขียน

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	ภาพวาดอียิปต์โบราณบนหิน	9
1.2	ภาพการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ในอดีต	9
1.3	ภาพการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ของชาวอเมริกาในอดีต	10
1.4	ภาพการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ในประเทศอังกฤษ	10
1.5	การแข่งขันฮอกกี้ชายในสหรัฐอเมริกา	12
1.6	บุคลากรที่สร้างชื่อเสียงในกีฬาฮอกกี้ของประเทศไทย	15
1.7	นักกีฬาฮอกกี้ทีมชาติไทยในอดีต	15
1.8	ตราสัญลักษณ์กีฬากีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และการกีฬาแห่งประเทศไทย	19
1.9	การแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในสถานบันการศึกษา	20
1.10	นักกีฬาฮอกกี้หญิงทีมชาติไทยเหรียญทองซีเกมส์ ครั้งที่ 18	22
1.11	ตราสัญลักษณ์กีฬาซีเกมส์	22
1.12	ตราสัญลักษณ์กีฬาเอเชียนเกมส์	24
1.13	ตราสัญลักษณ์องค์กรที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง	27
2.1	ไม้ฮอกกี้ และหัวไม้ฮอกกี้กลางแจ้ง	30
2.2	ความโค้งตามแนวยาวของไม้ฮอกกี้และกล่องวัดไม้ฮอกกี้กลางแจ้ง	32
2.3	ไม้ฮอกกี้กลางแจ้ง (Sticks)	32
2.4	ลูกฮอกกี้ (Balls)	33
2.5	ชุดเครื่องแต่งกายของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง	34
2.6	อุปกรณ์กีฬาฮอกกี้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง	34
2.7	อุปกรณ์ของผู้รักษาประตู (Goalkeeper's Equipment)	35
2.8	สนามกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง	36
2.9	ขนาดของประตูฮอกกี้กลางแจ้ง	38
3.1	ลักษณะการจับไม้แบบตัววี (V-Shape)	41
3.2	ท่าการยืน	41
3.3	การกลับหน้าไม้ (Revers)	42

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
3.4	การเลี้ยงลูกฮอกกี้ด้วยหน้าไม้ไปข้างหน้า	43
3.5	การเลี้ยงลูกฮอกกี้อ้อมหลัก หรือเลี้ยงลูกซิกแซก	44
3.6	การผลักบอล (Pushing)	45
3.7	การเคาะหรือการกระแทก (Tap)	46
3.8	การตวัด (Flick)	47
3.9	การช้อนลูกฮอกกี้หรือตักลูกฮอกกี้ (Scoop)	48
3.10	การแย็บ (Jap)	49
3.11	การตีไม้สั้น (Shot–Hit)	50
3.12	การตีไม้ยาว (Long–Hit)	51
3.13	การรับลูกฮอกกี้แบบหน้าไม้	52
3.14	การรับลูกฮอกกี้แบบกลับหน้าไม้ (Revers)	53
3.15	การรับลูกหรือหยุดลูกฮอกกี้ในอากาศ	53
3.16	การเตะ (Kicking)	54
3.17	การหยุดลูกฮอกกี้ของผู้รักษาประตู	55
3.18	การตีลูกฮอกกี้ของผู้รักษาประตู	56
3.19	การสไลด์ (Slide)	57
4.1	แบบฝึกทักษะส่วนบุคคล แบบฝึกที่ 1 2 3 และ 4	68
4.2	แบบฝึกทักษะส่วนบุคคล แบบฝึกที่ 9 10 และ 11	69
4.3	แบบฝึกทักษะส่วนบุคคลแบบสถานี (Circuit Training) แบบฝึกที่ 1	70
4.4	แบบฝึกทักษะส่วนบุคคลแบบสถานี (Circuit Training) แบบฝึกที่ 2	70
4.5	แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 1 2 3 และ 4	71
4.6	แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 5	71
4.7	แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 6	72
4.8	แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 7 และ 8	72
4.9	แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 9 และ 10	73
4.10	แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 11	73
4.11	แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน แบบฝึกที่ 1 2 และ 3	74

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
4.12	แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 3 คน แบบฝึกที่ 4 และ 5	74
4.13	แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 3 คน 4 คน และ 5 คน แบบฝึกที่ 6 7 และ 8	75
4.14	แบบฝึกทักษะรับ-ส่งบอล แบบกลุ่มนำไปสู่ทีม แบบฝึกที่ 9 และ 10	76
4.15	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน แบบฝึกที่ 1 2 3 และ 4	77
4.16	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน แบบฝึกที่ 5	77
4.17	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน แบบฝึกที่ 6 และ 7	78
4.18	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 1 และ 2	78
4.19	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 3	79
4.20	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 4	79
4.21	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 5 และ 6	80
4.22	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 7 และ 8	81
4.23	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 9 และ 10	81
4.24	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 3 คน แบบฝึกที่ 1 และ 2	82
4.25	แบบฝึกทักษะการยิงประตู 3 คน แบบฝึกที่ 3 และ 4	83
4.26	ภาพรวมตำแหน่งการยืนของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง	84
4.27	แผนการเล่นแบบ 3-1-4-2	85
4.28	แผนการเล่นแบบ 3-4-3	85
4.29	แผนการเล่นแบบ 3-5-2	86
4.30	แผนการเล่นแบบ 3-5-1-1	87
4.31	แผนการเล่นแบบ 4-4-2	87
4.32	แผนการเล่นแบบ 4-5-1	88
4.33	แผนการเล่นแบบ 4-2-2-2	89
4.34	แผนการเล่นแบบ 4-3-3	89
4.35	แผนการเล่นแบบ 4-2-4	90
4.36	แผนการเล่นแบบ 5-2-2-1	91

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
4.37	แผนการเล่นแบบ 5-3-2	91
4.38	แผนการเล่นแบบ 5-4-1	92
5.1	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	97
5.2	ขั้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	98
5.3	การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	99
5.4	ความเร็วในการเคลื่อนไหว (Moverment Time)	101
5.5	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงกระทำจากภายนอก	103
6.1	การเริ่มเล่นที่กลางสนาม	109
6.2	ลูกฮอกกี้ออกนอกสนาม	110
6.3	การได้ประตู	111
6.4	การเล่นลูกฮอกกี้ลอยพ้นพื้น	112
6.5	การเล่นของผู้รักษาประตู และผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ	113
7.1	การตัดสินการลงโทษตามลำดับ	127
7.2	อุปกรณ์ของผู้ตัดสิน	128
7.3	สัญญาณมือของผู้ตัดสิน	132
8.1	Ball Control Test	141
8.2	Goal Shooting: Straight, Right and Left	143
8.3	Fielding and Drive	145
8.4	Fielding Control and Drive while Moving	146
8.5	Course of the Shuttle Sprint and Dribble Test (Shuttle SDT)	149
8.6	Course of the Slalom Sprint and Dribble Test (Shuttle SDT)	150
8.7	แบบทดสอบ Multistage Fitness Test or Bleep test	152
8.8	แบบทดสอบ Running-Based Anaerobic Sprint Test	153
8.9	แบบทดสอบ Illinois Agility Run Test	154
8.10	แบบทดสอบ Standing Stork Test Blind	155
8.11	วิธีการวัดโดยใช้เครื่องวัด Skinfold Caliper	155
8.12	ภาพเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายเพศชาย และเพศหญิง	156

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
8.13	แบบทดสอบ Alternate-Hand Wall-Toss Test	157
8.14	แบบทดสอบ Sit and Reach Test	158
8.15	แบบทดสอบ Ruler Drop Test	159
8.16	แบบทดสอบ Core Muscle Strength and Stability Test	160
8.17	แบบทดสอบ Standing Long Jump Test	160
8.18	แบบทดสอบ Burpee Test	161
8.19	แบบทดสอบ 40-Metre Multiple Sprint Test	162

บทที่ 1 ประวัติกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

(Feild Hockey of History)

ฮอกกี้กลางแจ้ง (Field Hockey) หรือเรียกว่า กีฬาฮอกกี้ ได้ถูกพัฒนาชื่อและเกมการเล่นอย่างต่อเนื่องจนปัจจุบัน เมื่อกล่าวถึง **“ฮอกกี้”** บางคนคิดว่าเป็น ฮอกกี้น้ำแข็ง (Ice Hokey) แต่ความจริงฮอกกี้ ซึ่งหมายถึง ฮอกกี้สนาม หรือฮอกกี้กลางแจ้ง (Field Hockey) และฮอกกี้ในร่ม (Indoor Hockey) ที่ได้พัฒนาการเล่นมาจาก ฮอกกี้กลางแจ้ง แต่จะมีความแตกต่างกัน ตรงจำนวนผู้เล่นน้อยกว่า เล่นหรือแข่งขันในโรงยิม ขนาดสนามเล็กกว่า พื้นสนามคล้ายสนามฟุตซอล สามารถถอดเก็บได้ ในตำราเล่มนี้ผู้เรียบเรียงขอกล่าวถึง กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Field Hockey) เท่านั้น

ฮอกกี้กลางแจ้ง เป็นกีฬาประเภททีม ทำการแข่งขันกันระหว่าง 2 ทีม มีผู้เล่นในสนามฝ่ายละ 11 คน โดยรวมผู้รักษาประตู การแข่งขันจะเริ่มเล่นจากการเสี่ยงทายว่าฝ่ายใดจะทำการเล่นก่อน และทำการเริ่มเล่นจากจุดกึ่งกลางสนาม ทั้ง 2 ทีมจะต้องทำแข่งขันกันยิงประตูภายในเวลาที่กำหนด ทำตามกฎ กติกาการเล่น โดยมีผู้ตัดสินในสนาม 2 คน การแข่งขันแบ่งเป็น 2 ครึ่งๆ ละ 35 นาที เมื่อหมดเวลาฝ่ายใดทำประตูได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ การแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเกมการเล่นจะคล้ายกับการแข่งขันกีฬาฟุตบอลนั้นเอง ซึ่งในอดีตที่ผ่านมานั้นการเล่นฮอกกี้กลางแจ้งมีประวัติความเป็นมาที่ยาวนาน จากหลักฐานและภาพที่ปรากฏเราจะพบกว่า การเล่นฮอกกี้กลางแจ้งในอดีตเพื่อความสนุกสนาน พักผ่อน สร้างความสามัคคีระหว่างที่พักจากการรบ สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ซึ่งต่างจาการเล่นกีฬาฮอกกี้เป็นอย่างมาก เพราะในปัจจุบันการเล่นกีฬาฮอกกี้มุ่งเพื่อชัยชนะ การได้มาซึ่งชื่อเสียงและมีเงินรางวัลมากมายเป็นแรงจูงใจสำหรับนักกีฬา ทั้งในการแข่งขันระดับชาติ นานาชาติ และระดับอาชีพ ดังนั้นเรื่องราวความเป็นมาของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง จึงยาวนานน่าสนใจที่จะเรียนรู้ถึงพัฒนาการของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งอย่างต่อเนื่อง

ความเป็นมาของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เป็นกีฬาเก่าแก่ที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน แต่ไม่ปรากฏหลักฐานที่แน่ชัดว่ากีฬาประเภทนี้เริ่มมาจากประเทศใดก่อน แต่มีหลักฐาน 2 ชิ้นที่ได้ค้นพบ คือ การพบหลักฐานจากภาพวาดอียิปต์โบราณเก่าแก่ 4,000 ปี ที่มีลักษณะคล้ายกีฬาฮอกกี้ และอีกหลักฐานเมื่อประมาณ 44 ปี ก่อนคริสต์ศักราช พบว่า ชาวกรีกโรมัน สมัยโบราณได้เล่นกีฬานี้กันอยู่แล้ว อุปกรณ์การเล่นและวิธีเล่นคล้ายคลึงกับการเล่นฮอกกี้กลางแจ้งในสมัย

ปัจจุบัน แต่แตกต่างกันที่ไม้ตีฮอกกี้สมัยกรีกและโรมันจะสั้นกว่าในปัจจุบัน ลูกฮอกกี้สมัยนั้นทำด้วยหนัง ภายในอัดด้วยขนสัตว์ (International Hockey Federation, 2018)

ภาพที่ 1.1 ภาพวาดอียิปต์โบราณบนหิน
ที่มา: https://pongvsjein.wordpress.com/ประวัติฮอกกี้

ภาพที่ 1.2 ภาพการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ในอดีต
ที่มา: https://pongvsjein.wordpress.com/ประวัติฮอกกี้

กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เป็นกีฬาที่เล่นในสนามหญ้าเรียบและสนามต้องเป็นพื้นหญ้าที่แข็ง ซึ่งมีผู้เล่นฝ่ายละ 11 คน โดยการใช้ไม้งอๆ คล้ายกับตะขอตีบอลไปยังประตูฝ่ายตรงข้าม มีหลักฐานปรากฏบนภาพแกะสลักของกรีกโบราณว่ามีการละเล่นที่ เรียกว่า kerētízein ซึ่งจะใช้เขาสัตว์ในการตีลูกฮอกกี้ เมื่อราว 510 ปีก่อนคริสตกาล เช่นเดียวกับในเอเชียตะวันออกก็มีการละเล่นที่ใช้ไม้ตีลูกฮอกกี้ ตั้งแต่ 300 ปีก่อนคริสตกาล

ตั้งแต่ปี ค.ศ.1363 มีการสันนิษฐานว่ากีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ได้มีการเล่นในอังกฤษ เนื่องจากมีการพูดถึงคำว่าฮอกกี้ในบันทึกเกี่ยวกับพระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่สาม ซึ่งเขาได้บรรยายไว้เป็นภาพเยาวชน 6 คน ร่วมในการเล่นเกมที่มีลักษณะการเล่นคล้ายคลึงกับการเล่นบูลลี่ ของการเล่นฮอกกี้ในปัจจุบันมาก แต่ต่างกันตรงที่ว่าส่วนงอของปลายไม้ของเขาได้ชี้ลงพื้นแทนที่จะ

ชี้ขึ้นข้างบน อันเป็นเหตุผลที่แสดงถึงการเริ่มต้นของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง แต่ก็ยังเป็นที่สงสัยในการเริ่มเล่นแบบเกมกีฬาที่ใช้ไม้ตีลูกบอลในลักษณะดังกล่าวว่าเป็นการเริ่มเล่นกีฬาฮอกกี้หรือไม่

ในปี ค.ศ.1175 นาย Aztec Indian ได้พบหลักฐานที่แสดงว่าชนชาติ American Indian ได้เล่นเกมนี้มาหลายพันปีแล้ว แต่เหตุผลก็ยังเชื่อถือไม่ได้ การเล่นเกมนี้อาจเกิดในประเทศลอนดอน ซึ่ง Mr. William Fetzstefhen ได้กล่าวไว้ซึ่งมีเหตุผลคล้าย คลึงกันหลายอย่างซึ่งเขาเขียนไว้ (International Hockey Federation, 2018)

ภาพที่ 1.3 ภาพการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ของชาวอเมริกาในอดีต
ที่มา: https://pongvsjein.wordpress.com/ประวัติฮอกกี้

ในช่วงปี ค.ศ.1875 เกมที่คล้ายกับฮอกกี้กลางแจ้งสมัยใหม่ ได้เริ่มเล่นในประเทศอังกฤษ และได้แพร่หลายในประเทศอังกฤษ ช่วงแรกได้เข้าสู่โรงเรียนประถม หลังจากนั้นเริ่มมีการเปิดสโมสรครั้งแรก ในปี พ.ศ 2392 ที่ Blackheath ใน South-East ลอนดอน ประชาชนเริ่มสนใจอย่างจริงจังในศตวรรษที่ 19 โดยผู้เล่นในสมัยนั้นได้เริ่มมีการกำหนดเขตการยิงประตูระยะ 15 หลา ขึ้นมา ซึ่งเป็นส่วนที่ใกล้ประตูที่สุด แต่ผู้เล่นก็ไม่ได้กังวลที่จะตั้งรับคู่ต่อสู้นอกเส้นโค้งครึ่งวงกลม สโมสรที่มีชื่อเสียงที่สุดในสมัยนั้นก็คือ Wimbledon Club เมื่อปี 1883 นักกีฬาของสโมสรนี้ได้ใช้เชือกพันไม้แอช (Ash) ให้กลมเป็นลูกบอล (International Hockey Federation, 2018)

ภาพที่ 1.4 ภาพการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ในประเทศอังกฤษ
ที่มา: https://pongvsjein.wordpress.com/ประวัติฮอกกี้

ต่อมาเริ่มมีการจัดตั้งสมาคม หรือสโมสรต่างๆ เพิ่มขึ้นในเขตลอนดอน กีฬาฮอกกี้เริ่มได้รับความนิยมมากขึ้น และเผยแพร่ไปทางตะวันตก และทางเหนือของประเทศอังกฤษ

ในปีค.ศ.1885 ประเทศอังกฤษได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ประเภททีมหญิงขึ้นระหว่างมหาวิทยาลัยอ๊อกซ์ฟอร์ดกับเคมบริดจ์ นับแต่นั้นมาก็ได้จัดวันสำคัญของสมาคมฮอกกี้เมื่อวันที่ 18 มกราคม ค.ศ.1886 เป็นวันก่อตั้งสมาคมฮอกกี้ขึ้น และก็ได้นำกฎเกี่ยวกับเขตยิงประตู (Striking Circle) เข้ามาสู่การแข่งขันกีฬาฮอกกี้

ปี ค.ศ.1895 มีการจัดการแข่งขันระหว่างประเทศครั้งแรก โดยสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศอังกฤษได้ร่วมมือกับสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไอแลนด์ ได้จัดการแข่งขันขึ้นระหว่างประเทศอังกฤษกับประเทศไอร์แลนด์ ผลการแข่งขันประเทศอังกฤษชนะประเทศไอร์แลนด์ด้วยประตู 5 – 0 ประตู

ปี ค.ศ.1900 มีการร่างกฎกติกาการแข่งขันเพิ่มเติม โดยคณะกรรมการฮอกกี้นานาชาติ ซึ่งเป็นตัวแทนจาก ประเทศไอร์แลนด์ ประเทศเวลส์ และประเทศอังกฤษฝ่ายละ 2 คน ร่วมกับตัวแทนของสมาคม จำนวน 3 คน กรรมการชุดนี้ชื่อว่า คณะกรรมการกีฬาฮอกกี้นานาชาติ (International Hockey Broard) และการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งก็ได้เผยแผ่อย่างมาก และมีสมาชิกเพิ่มขึ้น คือ ประเทศสก๊อตแลนด์

ปี ค.ศ.1902 การเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ได้เผยแพร่เป็นที่นิยมเล่นกันอย่างรวดเร็วตลอด British Isles จนกระทั่งมีสโมสรทั้งหมดประมาณ 100 สโมสร รวมทั้งโรงเรียนและมหาวิทยาลัย โดยเป็นจุดเริ่มต้นของการมีตราประจำทีมของแต่ละทีม

ในปี ค.ศ.1901 กีฬาฮอกกี้ได้แพร่เข้าไปในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยสุภาพสตรีชาวอังกฤษผู้หนึ่งคือ Constance Applebee โดยได้ให้คำแนะนำในการเล่นระหว่างปิดภาคฤดูร้อนที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และหลังจากนั้นมากีฬาฮอกกี้กลางแจ้งจึงเป็นที่นิยมในหมู่สุภาพสตรีเป็นอย่างมาก

ในปี ค.ศ.1922 ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ก่อตั้งสมาคมขึ้นโดยใช้ชื่อว่า สมาคมฮอกกี้แห่งสหรัฐอเมริกา และได้มีการปรับปรุงพัฒนากีฬาฮอกกี้ให้เจริญก้าวหน้าขึ้นจนถึงระดับชาติ แต่นิยมเล่นเฉพาะในหมู่สตรีเท่านั้น ในเวลาต่อมากีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้บรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

ในปี ค.ศ.1932 ได้มีการก่อตั้งสมาพันธ์กีฬาฮอกกี้หญิงระหว่างประเทศขึ้น และได้จัดให้มีการแข่งขันทุกๆ 3 ปี หลังจากนั้นประเทศสหรัฐอเมริกาได้จัดตั้งทีมนักกีฬาฮอกกี้ชายของประเทศสหรัฐอเมริกาขึ้น (International Hockey Federation, 2018)

ภาพที่ 1.5 การแข่งขันกีฬาฮอกกี้ชายในสหรัฐอเมริกา
ที่มา: https://pongvsjein.wordpress.com/ประวัติฮอกกี้

ในเวลาต่อมาการจัดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ก็ได้บรรจุกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งไว้ อย่างเป็นทางการ หลายประเทศเริ่มเตรียมความพร้อมนักกีฬาเพื่อเตรียมส่งเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก การแผ่ขยายของการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งไปทั่วโลก ถึงแม้ว่าการแข่งขันกีฬาฮอกกี้นี้จะมีสมาคมไม่มากเหมือนฟุตบอล ซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในประเทศต่างๆ แต่ก็ยังมีสโมสรสมาชิกในประเทศอังกฤษ และประเทศสหรัฐอเมริกา ร่วมจัดตั้งสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศอังกฤษ และสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ได้เข้ามาเป็นสมาชิกของสหพันธ์ฮอกกี้ระหว่างชาติด้วย

เมื่อปี ค.ศ.1908 กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้บรรจุเป็นชนิดกีฬาที่มีการแข่งขันในรายการกีฬาโอลิมปิกที่จัดขึ้น ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ซึ่งประเทศอังกฤษเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน หลังจากที่กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเงียบหายไปหลายปี

ในปี ค.ศ.1948 การจัดการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเริ่มมีการแต่งตั้งคณะกรรมการนานาชาติ ซึ่งสหพันธ์ได้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติและข้อบังคับกลางของการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

ในช่วงกลางศตวรรษที่ 20 กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้เผยแพร่เข้ามาในทวีปเอเชีย ประเทศที่เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการนานาชาติ คือ ประเทศอินเดีย ประเทศเนเธอร์แลนด์ ประเทศอังกฤษ ประเทศเยอรมนี ประเทศปากีสถาน ประเทศออสเตรเลีย ประเทศนิวซีแลนด์ ประเทศสเปน และประเทศแอฟริกา อย่างไรก็ตามกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งก็ได้พัฒนาได้อย่างรวดเร็วในซีกโลกตะวันตก ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกิจและการเงินจากการจัดการแข่งขันในรายการต่างๆ เพิ่มขึ้น มีการแข่งขันระดับนานาชาติเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ นอกจากนั้นกีฬาคลิกเก็ตฮอกกี้ (Hockey Cricket) ซึ่งชาวอินเดียเรียกกันในสมัยโบราณก็กลายเป็นกีฬาประจำชาติของ

ประเทศอินเดียตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา อีกทั้งยังได้เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกและได้เป็นแชมป์อย่างต่อเนื่อง

ในปี ค.ศ.1960 ประเทศปากีสถานได้เป็นแชมป์ ซึ่งผู้สื่อข่าวกีฬาได้บันทึกไว้ ณ กรุงลอสแองเจลิส รัฐแคลิฟอเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยได้วิเคราะห์เกมการเล่นของอินเดียที่ได้แชมป์ เกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นที่อินเดียใช้ในการเล่นที่ได้เปรียบ คือ ใช้การเล่นลูกสั้น การเสี้ยงบอลหลบหลีกคู่แข่งขันได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งถือเป็นแบบฉบับได้ ส่วนการเล่นกีฬาฮอกกี้ของชาวยุโรปมีการเล่นลูกในลักษณะที่ตีลูกยาวและแรง นอกจากนั้นผู้เล่นของประเทศอินเดีย และประเทศปากีสถาน ใช้ไม้ตีชนิดหัวสั้นซึ่งไม้นี้จะจับด้วยมือซ้ายเป็นการบังคับไม้ เพื่อพลิกหน้าไม้ได้สะดวกซึ่งไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนมือจับ ดังนั้นการควบคุมบอลจะทำได้ดี การใช้ไม้ชนิดหัวยาวจะทำให้ไม้ฮอกกี้ตีพื้นดิน และไม่สะดวกกับการกลับหน้าไม้ ผู้เล่นชาวยุโรปก็เปลี่ยนมาเป็นไม้สั้น หลังจากจบการแข่งขันครั้งนั้นประเทศสหรัฐอเมริกาก็เปลี่ยนวิธีการเล่นตามแบบฉบับอินเดีย แม้ว่าจะใช้เทคนิคแบบยุโรปก็ตาม จากประวัติความเป็นมากีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในอดีตของทวีปยุโรป กรีกและโรมันจะเป็นต้นตำหรับมาจากประเทศอังกฤษ สหรัฐอเมริกา ฯลฯ สู่ทวีปเอเชียในประเทศอินเดีย และประเทศปากีสถานที่ได้เป็นต้นแบบของการเล่นจนได้แชมป์โอลิมปิก ความนิยมกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมิได้ลดน้อยลงจากจำนวนประเทศที่เล่นเพิ่มขึ้นอีกมากมายในทวีปเอเชีย และฮอกกี้กลางแจ้งก็ได้เผยแพร่มาสู่ประเทศไทย (International Hockey Federation, 2018)

ประวัติกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในประเทศไทย

ประเทศไทยมีการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมาตั้งแต่สมัยโบราณ กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเป็นกีฬาพื้นเมืองในอดีต เช่นเดียวกับกีฬาประเภทอื่นๆ โดยมีอุปกรณ์การเล่น และวิธีเล่นคล้ายกับการเล่นฮอกกี้มาก ซึ่งมีการจดบันทึกเรียกกีฬาชนิดนี้ ว่าการเล่น **“คลี”** ซึ่งมีหลักฐานปรากฏว่ามีการเล่นกันในสมัยกรุงศรีอยุธยา ซึ่งสันนิษฐานว่า ชาวเปอร์เซียเป็นผู้นำเข้ามาเผยแพร่ โดยปรากฏในอนิรุทธคำฉันท์ว่า การตีคลีมีอย่างน้อย 3 แบบ คือ คลีช้าง คลีม้า (น่าจะเป็นกีฬาโปโล) และคลีคน ซึ่งน่าจะคล้ายกับฮอกกี้กลางแจ้งในปัจจุบัน เป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่ชาวบ้าน โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กีฬาตีคลีสมัยโบราณ มีอุปกรณ์ คือ **ไม้ตี** ด้วยโคนไม้ไผ่ หรือไม้งอๆ คล้ายกับไม้ตีฮอกกี้กลางแจ้งในสมัยปัจจุบัน **ลูกคลี** ของไทยมีสองชนิดคือ ทำด้วยไม้กลึงให้กลมคล้ายลูกฮอกกี้ และทำด้วยกิ่งไม้ทองหลาง ยาวประมาณ 10 เซนติเมตร ลูกคลีชนิดที่ทำด้วยไม้กลึงให้กลมมีไว้เพื่อใช้เล่นในเวลากลางวัน ส่วนชนิดที่ทำด้วยกิ่งไม้ทองหลางแห้ง มีไว้เพื่อเล่นในเวลา

กลางคืน เรียกว่า “คลีไฟ” เพราะว่าหัวของไม้ทองหลางทั้งสองข้างจุดไฟได้ เพื่อให้มองเห็นได้ถนัดว่าลูกคลีอยู่ที่ใด การเล่นจะเล่นกันตามคันนาหลังจากเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว ตามคำบอกเล่าของชาวบ้านในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ก่อนปี พ.ศ.2505 มีการเล่นกีฬาฮอกกี้ในประเทศไทย โดยเล่นกันในหมู่ของชาวต่างประเทศที่เข้ามาทำงานในประเทศไทย ณ ราชกรีฑาสโมสร เป็นสถานที่แรกที่มีการเล่นกีฬาฮอกกี้หลังจากเลิกงานในตอนเย็น หรือวันหยุดงานเพื่อสร้างความสนุกสนาน และสร้างความสามัคคีในการทำงาน

ในปี พ.ศ.2507 โดย นายสำอาง พ่วงบุตร เป็นผู้นำกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมาจัดไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนของวิทยาลัยพลศึกษา ทำให้มีจำนวนนักศึกษาสนใจเริ่มเล่นกีฬาฮอกกี้เพิ่มมากขึ้น และเริ่มมีการจัดตั้งสโมสรต่างๆ หลังจากนั้นได้มีการจัดตั้งสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทยโดยได้จดทะเบียนก่อตั้งเป็นสมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทย มีการดำเนินงานภายใต้การดูแลของการกีฬาแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2507 ในระยะแรกๆ กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งยังไม่เป็นที่แพร่หลายนัก จนกระทั่งการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 ที่จัดขึ้นที่กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 9–20 ธันวาคม พ.ศ.2509 มีกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด 14 ชนิด คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเก็ตบอล มวย จักรยาน ฟุตบอล ฮอกกี้ ยิงปืน ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล มวยปล้ำ และมีการสาธิตกีฬาซอท์ฟบอล ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันมีจำนวน 19 ประเทศ ทำให้กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเริ่มมีคนรู้จักในหมู่ประชาชนเพิ่มมากขึ้น แต่ก็ยังไม่ได้รับความนิยมมากนัก ในปีเดียวกันนั้นสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทยได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์ฮอกกี้แห่งนานาชาติขึ้น

เมื่อกล่าวถึงนักกีฬาฮอกกี้ที่สำคัญของประเทศไทยที่เคยได้รับรางวัลระดับนานาชาติ คือ ศาสตราจารย์ ดร.สำเนาว์ ขจรศิลป์ เป็นศาสตราจารย์ สาขาบริหารการศึกษา อดีตรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีผลงานทางวิชาการด้านกิจการนักศึกษาเป็นที่ยอมรับ ศาตราจารย์ ดร.สำเนาว์ ขจรศิลป์ (คนแรกทางซ้ายมือ จากภาพที่ 1.6) เป็นบุคคลสำคัญแห่งวงการกิจการนักศึกษาของไทย และวงการฮอกกี้ของประเทศไทย ซึ่งได้รับรางวัลในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา บุคคลที่ต้องกล่าวถึงอีก 2 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเวช วัชรพฤกษ์ (คนที่ 2 นับจากทางขวามือ จากภาพที่ 1.6) ซึ่งได้เป็นอดีตนักกีฬาทีมชาติไทย เป็นครู อาจารย์ในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งจากรุ่นสู่รุ่นในระดับมหาวิทยาลัย สร้างนักกีฬาทีมชาติไทยหลายคน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ระลึก สัทธาพงษ์ (คนแรกทางขวามือ จากภาพที่ 1.6) เป็นอาจารย์ผู้สอนวิชากีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เป็นทั้งผู้ฝึกสอนนักกีฬา

ฮอกกี้ทีมชาติไทย เป็นกรรมการฝ่ายเทคนิคสมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทย บุคลากรทั้ง 3 ท่านที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทั้งสิ้น และยังมีบุคลากรท่านอื่นที่ไม่ได้กล่าวมาไว้ที่นี้อีกมากมาย

ภาพที่ 1.6 บุคลากรที่สร้างชื่อเสียงในกีฬาฮอกกี้ของประเทศไทย

ในปี พ.ศ.2516 สมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย ได้เข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์ฮอกกี้แห่งเอเชีย (Asian Hockey Federation) ต่อมาประเทศไทยได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 6 ในปี พ.ศ.2513 และครั้งที่ 8

ภาพที่ 1.7 นักกีฬาฮอกกี้ทีมชาติไทยในอดีต

ในปี พ.ศ.2521 สมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทย ได้จัดการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเป็นครั้งแรก ซึ่งมีสมาชิกสโมสรเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก ปัจจุบันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้บรรจุไว้ในการจัดการเรียนการสอน รายวิชาพลศึกษา ทั้งในระดับโรงเรียน

ระดับอุดมศึกษา และยังมีการแข่งขันในระดับชาติ และนานาชาติ เป็นต้น รายการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในระดับต่างๆ อาทิ เช่น การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ การแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย การแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษา การแข่งขันกีฬากองทัพไทย และการแข่งขันกีฬาสโมสรอาชีพ กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งยังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น และมีการจัดการแข่งขันกันมากขึ้นตามลำดับ จากความสนใจในระดับชาติจนสู่ระดับนานาชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาฮอกกี้ลีค การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ และการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ เป็นต้น

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ (Thailand National Youth Games) ความเป็นมาในการจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จากการที่องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ได้ดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย หรือกีฬาแห่งชาติ ตั้งแต่ ปี พ.ศ.2510 โดยนำนักกีฬาจากทั่วประเทศไปแข่งขันพร้อมกันที่กรุงเทพฯ ซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยเป็นครั้งแรก และจากนั้นก็ได้ดำเนินการแข่งขันติดต่อกันมาทุกปี จนถึงปัจจุบันได้แข่งขันมาแล้วรวม 18 ครั้ง ซึ่งครั้งสุดท้ายจังหวัดเชียงรายเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันในระหว่างวันที่ 20–26 มกราคม พ.ศ.2528 ที่ผ่านมานั้น ซึ่งจากการจัดการแข่งขันกีฬาเขตติดต่อกันมาโดยตลอดทุกปีนั้น ส่งผลทำให้มีการตื่นตัวในกีฬาประเภทต่างๆ เป็นอันมาก และที่สำคัญที่สุดก็คือ ได้มีนักกีฬาใหม่ระดับเยาวชนเข้าร่วมการแข่งขันเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ จากผลสำเร็จที่เห็นได้อย่างชัดแจ้ง ในการจัดการแข่งขันกีฬาเขตหรือกีฬาแห่งชาติดังกล่าวข้างต้นนี้ องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย จึงพิจารณาเห็นว่าควรจะจัดให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นมาอีกเกมส์หนึ่ง

จากการจัดการแข่งขันกีฬาเขตประเทศไทย ได้เปลี่ยนมาเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ซึ่งมีการจัดขึ้นครั้งแรกที่จังหวัดนครราชสีมา จัดระหว่างวันที่ 26 เมษายน ถึง 2 พฤษภาคม พ.ศ.2528 มีการกำหนดอายุผู้เข้าแข่งขันให้มีอายุระหว่าง 14–18 ปี การแข่งขันจะมีขึ้นทุกปีซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบของกีฬาแห่งชาติในปัจจุบัน ในประวัติศาสตร์ของกีฬาเยาวชนแห่งชาติ มีจังหวัดเจ้าภาพจัดการแข่งขันแล้ว 30 จังหวัด โดยมี 77 จังหวัดเข้าร่วมการแข่งขัน โดยแบ่งเป็นภาค ประกอบด้วย

ภาค 1 ประกอบด้วย 13 จังหวัด กรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ยกเว้น นครปฐม) และจังหวัดในภาคตะวันออก

ภาค 2 ประกอบด้วย 14 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดในภาคกลาง จังหวัดในภาคตะวันตก และนครปฐม

ภาค 3 ประกอบด้วย 20 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ภาค 4 ประกอบด้วย 14 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดในภาคใต้

ภาค 5 ประกอบด้วย 16 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดในภาคเหนือ

กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งบรรจุการเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 27 จังหวัดอุตรดิตถ์ ระหว่างวันที่ 20–31 มีนาคม พ.ศ.2554 เป็นกีฬาสาธิตเป็นครั้งแรก และกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้มีการจัดการแข่งขันในรายการกีฬาเยาวชนแห่งชาติเสมอมาจนถึงการจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 35 จังหวัดบุรีรัมย์ จัดขึ้นระหว่างวันที่ 10–20 พฤษภาคม พ.ศ.2562 ซึ่งเป็นการแข่งขันครั้งล่าสุด รวมการจัดการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งจำนวน 8 ครั้ง ดังนี้

กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 27 จังหวัดอุตรดิษถ์

กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 จังหวัดศรีสะเกษ

กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 31 จังหวัดจันทบุรี

กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จังหวัดสุพรรณบุรี

กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จังหวัดชุมพร–ระนอง

กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน

กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 35 จังหวัดบุรีรัมย์

และกำลังจะจัดขึ้นเป็นครั้งที่ 36 จังหวัดตราด กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งก็ได้บรรจุการแข่งขันอยู่ในรายการนี้ด้วย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2561)

กีฬาแห่งชาติ (Thailand National Games) ได้วิวัฒนาการมาจากกีฬาเขต ซึ่งมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่ได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าให้ตรา พระราชกฤษฎีกาจัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยขึ้น เมื่อวันที่ 12 กันยายน พ.ศ.2507 โดยการแข่งขันกีฬาเขต ได้ริเริ่มขึ้นพร้อมๆ กับการก่อตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาออกไปให้ทั่วราชอาณาจักรด้วยการจัดการแข่งขันระหว่างจังหวัด ภายในภาคต่างๆ ของประเทศขึ้นพร้อมกัน แต่โดยที่ประเทศไทยได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 เดือนธันวาคม พ.ศ.2509 ซึ่งโดยปกติจะต้องใช้เวลาเตรียมการประมาณ 3–4 ปี และองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยต้องรับหน้าที่ในการบริหารจัดการงานครั้งนี้ จึงทำให้โครงการจัดการแข่งขันกีฬาเขตต้องเลื่อนไปโดยไม่มีกำหนด

ในเดือนมีนาคม พ.ศ.2510 คณะกรรมการองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้มีมติยืนยันที่จะจัดการแข่งขันกีฬาภาคขึ้นเป็นงานประจำปีกำหนดวันที่ 9 ธันวาคมของทุกปี อัน

ถือได้ว่าเป็นวันที่มีความสำคัญในประวัติศาสตร์การกีฬาของไทยโดยเป็นวันที่เปิดการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 โดยมีการจัดการแข่งขัน 4 ชนิดกีฬา คือ ฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน ลอนเทนนิส และได้จัดกลุ่มจังหวัดใกล้เคียงขึ้นเป็นภาค จำนวน 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคใต้ และจะได้ขอให้จังหวัดต่างๆ ที่อยู่ในภาคหนึ่งภาคนี้จะเป็นตัวแทน จังหวัดอื่นๆ จัดการแข่งขันกีฬาระหว่างจังหวัดภายในภาค เพื่อให้ได้นักกีฬาผู้แทนของภาคนี้ขึ้นไว้ องค์การจะเป็นฝ่ายนำนักกีฬาของภาคไปแข่งขันชิงชนะเลิศที่กรุงเทพฯ ต่อไป ซึ่งปัจจุบันมีการจัดขึ้นในทุกๆ 2 ปี เริ่มกำหนดการแข่งขันโดย องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ตั้งแต่การแข่งขันครั้งแรกจนถึงครั้งที่ 19

ต่อมาตั้งแต่กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 20 พ.ศ.2529 โดยจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ในวันที่ 23–29 มกราคม พ.ศ.2530 เป็นต้นมามีการบริหารจัดการแข่งขันโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) และยังถือได้ว่าเป็นการแข่งขันกีฬาหลายชนิด ซึ่งมีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศ ในประวัติศาสตร์ของกีฬาแห่งชาติ มีจังหวัดเจ้าภาพจัดการแข่งขันแล้ว 26 จังหวัด โดยมี 77 จังหวัดเข้าร่วม โดยมีจังหวัดบึงกาฬได้เข้าร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติเป็นจังหวัดล่าสุด ซึ่งเข้าร่วมเป็นคราวแรกในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 40 จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่ได้เป็นเจ้าภาพมากถึง 4 ครั้ง โดยกีฬาแห่งชาติครั้งหลังสุด จัดขึ้นที่จังหวัดสงขลา ระหว่างวันที่ 20–30 มิถุนายน พ.ศ.2560 และการแข่งขันครั้งต่อไป จะจัดขึ้นที่จังหวัดเชียงราย ระหว่างวันที่ 18 – 28 พฤศจิกายน พ.ศ.2561

กีฬาฮอกกี้ได้เริ่มบรรจุในกีฬาแห่งชาติเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2529 ถึง พ.ศ.2563 จังหวัดศรีษะเกษ รวมจำนวน 27 ครั้ง โดยกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้บรรจุเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 27 เป็นครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน เป็นจำนวน 11 ครั้ง ดังนี้

กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 27 จังหวัดสุพรรณบุรี
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 จังหวัดศรีสะเกษ
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 32 จังหวัดกรุงเทพมหานคร
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จังหวัดชลบุรี
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 40 จังหวัดขอนแก่น
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 จังหวัดเชียงใหม่
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 42 จังหวัดสุพรรณบุรี
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 43 จังหวัดนครราชสีมา
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 จังหวัดนครสวรรค์
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 จังหวัดสงขลา

กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 จังหวัดเชียงราย

ในปี พ.ศ.2562 กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 จังหวัดเชียงราย มีทีมเข้าร่วมการแข่งขันในปีปัจจุบัน จำนวน 10 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดสระบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จังหวัดชลบุรี จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดปัตตานี จังหวัดระยอง จังหวัดขอนแก่น จังหวัดชัยภูมิ และจังหวัดเชียงใหม่ และกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 47 จังหวัดศรีสะเกษ มีกำหนดจัดการแข่งขันในปี พ.ศ.2563 ก็ได้บรรจุกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งไว้ในรายการแข่งขันเช่นเดียวกัน ซึ่งการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติจะใช้ตราสัญลักษณ์เหมือนกัน แต่ตราสัญลักษณ์ในการจัดการแข่งขันแต่ละครั้งจะขึ้นอยู่กับการออกแบบที่โดดเด่น มีความหมาย และสื่อถึงจังหวัดที่ได้รับการเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ที่จะต้องทำงานร่วมกันทุกภาคส่วนในจังหวัดสมาคมกีฬาจังหวัด สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย โดยอยู่ภายใต้การควบคุมการจัดการแข่งขันของการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2561)

ตราสัญญาลักษณ์กีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติ

ตราสัญญาลักษณ์การกีฬาแห่งประเทศไทย

ภาพที่ 1.8 ตราสัญลักษณ์กีฬากีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และการกีฬาแห่งประเทศไทย

ที่มา: https://th.wikipedia.org/wiki/

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (University Games of Thailand) มีความเป็นมานับแต่ก่อนปี พ.ศ.2500 มีการจัดแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยขึ้น แต่ยังมีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมไม่มากนัก โดยมีมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันเพียง 5 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปากร ซึ่งการแข่งขันครั้งนั้นยังไม่ได้เรียกว่าการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และต่อมากีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เป็น

การแข่งขันมหกรรมกีฬาหลากหลายชนิดระหว่างมหาวิทยาลัยในประเทศไทย ซึ่งมีการจัดขึ้นในทุกๆ ปี ภายใต้การควบคุมดูแลของคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (กกมท.)

ต่อมาในปี พ.ศ.2513 ได้มีการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เป็นครั้งแรกที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการแข่งขันโดยเพิ่มชนิดกีฬาเป็น 12 ชนิด ใช้เวลาจัดการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ และมีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมจำนวน 8 มหาวิทยาลัย ปัจจุบันการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดขึ้นต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี ซึ่งมหาวิทยาลัยที่มีความพร้อมและสมัครใจจะหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน มีมหาวิทยาลัยที่ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (กกมท.) เข้าเป็นสมาชิกเกือบ 300 สถาบัน และส่งเข้าแข่งขันโดยผ่านเกณฑ์ทางเทคนิคกีฬาประมาณ 250 สถาบัน โดยมีสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ให้การสนับสนุนเรื่องงบประมาณในการจัดการแข่งขันครั้งแรก ครั้งที่ 1 พ.ศ.2513 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้บรรจุกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 เป็นครั้งแรก จนถึงปัจจุบันการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 46 พ.ศ.2562 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีทีมกีฬาฮอกกี้แต่ละสถาบันส่งเข้าร่วมการแข่งขัน จำนวน 12 สถาบัน มหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน ดังนี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิษถ์ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช และมหาวิทยาลัยรามคำแหง สำหรับตราสัญลักษณ์ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยนั้น ขึ้นอยู่กับมหาวิทยาลัยเจ้าภาพในการออกแบบเป็นลักษณะเฉพาะและสื่อความหมายตามเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของแต่ละมหาวิทยาลัย ซึ่งอยู่ภายใต้การควบคุมการจัดการแข่งขันของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2561)

ภาพที่ 1.9 การแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในสถาบันการศึกษา

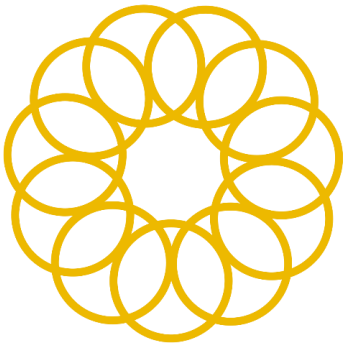
กีฬาซีเกมส์ (South–East Asian Games) กีฬาซีเกมส์ มีชื่อย่อว่า SEA Games เป็นการแข่งขันกีฬาระหว่างกลุ่มประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งมีการจัดขึ้นในทุกสองปี โดยมีการแข่งขันปีเว้นปี มีการจัดการแข่งขันโดยสหพันธ์กีฬาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (South–East Asian Games Federation; SEAGF) ภายใต้การกำกับดูแลของคณะกรรมการโอลิมปิกสากล (International Olympic Committee; IOC) และสภาโอลิมปิกแห่งเอเชีย (Olympic Council of Asia; OCA) เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2501 องค์กรการกีฬาของประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 3 ซึ่งจัดขึ้นที่กรุงโตเกียวของประเทศญี่ปุ่น ร่วมกันจัดการประชุม เพื่อก่อตั้งองค์กรการกีฬาในระดับภูมิภาค โดยหลวงสุขุมนัยประดิษฐ์ อดีตรองประธานคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย และผู้ก่อตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (ปัจจุบันคือ การกีฬาแห่งประเทศไทย) เสนอว่าควรจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศในกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพื่อสนับสนุนความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

ในปี พ.ศ.2502 สหพันธ์กีฬาแหลมทอง (SEAP Games Federation) จึงถือกำเนิดขึ้น โดยมีคณะกรรมการสมาชิกผู้ก่อตั้งประกอบด้วย ประเทศไทย ประเทศมลายา ประเทศเวียดนามใต้ ราชอาณาจักรลาว ประเทศพม่า และราชอาณาจักรกัมพูชา หลังจากนั้น ประเทศสิงคโปร์ เข้าร่วมเป็นสมาชิกด้วย โดยตกลงร่วมกันว่าจะจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างภูมิภาคขึ้นในทุกสองปี คือ กีฬาแหลมทอง (Southeast Asian Peninsular Games) หรือ เซียปเกมส์ (SEAP Games) ครั้งที่ 1 จัดขึ้นที่กรุงเทพมหานครของไทย ระหว่างวันที่ 12 –17 ธันวาคม พ.ศ.2502 โดยมีเจ้าหน้าที่และนักกีฬาจากประเทศไทย ประเทศมลายา ประเทศสิงคโปร์ ประเทศเวียดนามใต้ ประเทศลาว และประเทศพม่า เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา 12 ชนิด รวมทั้งสิ้น 527 คน สำหรับกัมพูชาเข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้งแรก ในกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 2 เมื่อปี พ.ศ. 2504 จากนั้นในปี พ.ศ.2520 สมาพันธ์กีฬาแหลมทองประกาศเปลี่ยนชื่อเป็น สมาพันธ์กีฬาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และเปลี่ยนชื่อการแข่งขันเป็น ซีเกมส์ ดังที่ใช้มาจนถึงปัจจุบัน พร้อมทั้งมีมติให้ ประเทศอินโดนีเซีย ประเทศฟิลิปปินส์ และประเทศบรูไน เข้าเป็นสมาชิกและกรรมการสมาพันธ์อย่างเป็นทางการ จึงได้สิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันครั้งที่ 9 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย เป็นครั้งแรกด้วย ได้จัดการแข่งขันรวมรายการทั้งสิ้น 540 รายการ จำนวนทั้งหมด 59 กีฬา ในปี พ.ศ.2546 สมาพันธ์ฯ มีมติให้ประเทศติมอร์–เลสเต เข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้งแรกในซีเกมส์ ครั้งที่ 22 ณ กรุงฮานอย ประเทศเวียดนาม

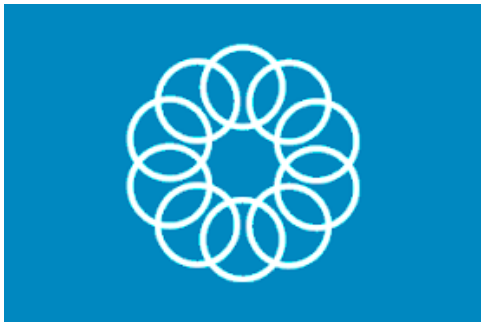
สัญลักษณ์การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ โดยปัจจุบันมี 11 ห่วง ซึ่งหมายถึง 10 ประเทศในสมาชิกอาเซียน และ 1 ประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้แก่ ประเทศบรูไน ประเทศ

กัมพูชา ประเทศอินโดนีเซีย ประเทศลาว ประเทศมาเลเซีย ประเทศพม่า ประเทศฟิลิปปินส์ ประเทศสิงคโปร์ ประเทศไทย ประเทศติมอร์-เลสเต และประเทศเวียดนาม ซึ่งการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ มีการจัดการแข่งขัน ตั้งแต่ครั้งที่ 9 จนถึงครั้งที่ 30 ประเทศฟิลิปปินส์ รวมทั้งสิ้น จำนวน 22 ครั้ง ตั้งแต่ พ.ศ.2520-2562 (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2561) สำหรับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีประเทศที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขัน ประเภททีมชาย ได้แก่ ประเทศสิงคโปร์ ประเทศมาเลเซีย ประเทศเวียดนาม ประเทศไทย และประเทศเวียดนาม ประเภททีมฮอกกี้หญิงกลางแจ้ง ได้แก่ ประเทศอินโดนีเซีย ประเทศมาเลเซีย ประเทศพม่า ประเทศไทย ประเทศสิงคโปร์ และในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 พ.ศ.2538 จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน และทีมนักกีฬาฮอกกี้หญิงทีมชาติไทยได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันซึ่งเป็นครั้งแรกในรอบหลายสิบปีที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ สมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทย ได้พยายามส่งเสริมและผลักดันให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเพิ่มมากขึ้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2561)

ภาพที่ 1.10 นักกีฬาฮอกกี้หญิงทีมชาติไทยเหรียญทองซีเกมส์ ครั้งที่ 18



ตราสัญญาลักษณ์กีฬาซีเกมส์



ตราสัญญาลักษณ์ธงสหพันธ์ซีเกมส์

ภาพที่ 1.11 ตราสัญลักษณ์กีฬาซีเกมส์

ที่มา: https://th.wikipedia.org/wiki/

กีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian Games) เป็นการแข่งขันกีฬาหลายชนิดกีฬา ระหว่างประเทศในทวีปเอเชีย ซึ่งมีการจัดขึ้นในทุก 4 ปี เริ่มกำหนดการแข่งขันโดยสหพันธ์เอเชียนเกมส์ (The Asian Games Federation; AGF) ตั้งแต่การแข่งขันครั้งแรกถึงครั้งที่ 8 และเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 9 เป็นต้นมามีการบริหารจัดการแข่งขันโดยสภาโอลิมปิกแห่งเอเชีย (Olympic Council of Asia; OCA) ภายใต้การรับรองโดยคณะกรรมการโอลิมปิกสากล (International Olympic Committee; IOC) และยังถือได้ว่าเป็นการแข่งขันกีฬาหลายชนิด ซึ่งมีขนาดใหญ่เป็นอันดับสองรองจากกีฬาโอลิมปิกด้วย ในประวัติศาสตร์ของเอเชียนเกมส์ มีชาติเจ้าภาพจัดการแข่งขันแล้ว 9 ประเทศ โดยมี 46 ประเทศเข้าร่วมการแข่งขัน ยกเว้นประเทศอิสราเอลซึ่งถูกกีดกันออกจากกีฬาเอเชียนเกมส์ หลังจากที่เข้าร่วมเป็นคราวสุดท้ายใน เอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 7 ที่ประเทศอิหร่าน สำหรับเอเชียนเกมส์ครั้งหลังสุดได้จัดขึ้นที่ เมืองจาการ์ตาของประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 18 สิงหาคม–2 กันยายน พ.ศ.2561 และการแข่งขันครั้งต่อไปจะจัดขึ้นที่หางโจวของประเทศจีน ในปี พ.ศ.2565

ในปี ค.ศ.1958 กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ได้รับการบรรจุให้มีการแข่งขันเป็นครั้งแรกในการแข่งขันกีฬา เอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 3 ประเทศญี่ปุ่นเป็นเจ้าภาพ มีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 5 ประเทศ ประเทศปากีสถาน ประเทศอินเดีย ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศมาเลเซีย และประเทศญี่ปุ่น ซึ่งประเทศที่เป็นเจ้าเหรียญทอง คือประเทศปากีสถาน เหรียญเงิน คือประเทศอินเดีย และประเทศเกาหลีใต้ได้เหรียญทองแดง และในปี ค.ศ.2018 กีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 18 กรุงจาการ์ตา–ปาเล็มบัง ประเทศอินโดนีเซีย เป็นครั้งล่าสุด มีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งประเภททีมชาย จำนวน 13 ประเทศ ได้แก่ ประเทศอินเดีย ประเทศปากีสถาน ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศมาเลเซีย สาธารณรัฐประชาชนจีน ประเทศญี่ปุ่น ประเทศโอมาน ประเทศบังกลาเทศ ประเทศศรีลังกา ประเทศจีน ประเทศไทเป ประเทศฮ่องกง ประเทศคาซัสถาน และประเทศอินโดนีเซีย ผลการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งประเภททีมชายที่ได้เหรียญทอง คือประเทศอินเดีย เหรียญเงิน คือประเทศญี่ปุ่น และประเทศเกาหลีใต้ได้เหรียญทองแดง ส่วนกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งประเภททีมหญิง จำนวน 10 ประเทศ ได้แก่ ประเทศอินเดีย ประเทศปากีสถาน ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศมาเลเซีย สาธารณรัฐประชาชนจีน ประเทศญี่ปุ่น ประเทศจีน ประเทศไทเป ประเทศคาซัสถาน ประเทศฮ่องกง และประเทศอินโดนีเซีย ผลการแข่งขันประเทศที่ได้รับเหรียญทอง คือประเทศจีน เหรียญเงิน คือประเทศญี่ปุ่น และเหรียญทองแดง คือประเทศอินเดีย ซึ่งกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้มีการจัดการแข่งขันในกีฬาเอเชียนเกมส์อย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ค.ศ.2018 รวมจำนวนที่มีกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ จำนวน 19 ครั้ง และในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 19

ณ นครหางโจว สาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งก็ได้กำหนดกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งไว้ในการแข่งขันกีฬาครั้งนี้ด้วย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2561)

ตราสัญญาลักษณ์กีฬาเอเชียนเกมส์ ตราสัญญาลักษณ์กีฬาโอลิมปิกแห่งเอเชีย

ภาพที่ 1.12 ตราสัญลักษณ์กีฬาเอเชียนเกมส์
ที่มา: https://th.wikipedia.org/wiki/

โครงสร้างการบริหารงานองค์กรของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

สหพันธ์กีฬาฮอกกี้นานาชาติ (International Hockey Federation, FIH)

สหพันธ์กีฬาฮอกกี้นานาชาติ (International Hockey Federation, FIH) ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1932 โดยประเทศอังกฤษ ซึ่งในปัจจุบันมีสหพันธ์ฮอกกี้กลางแจ้ง มี 5 สหพันธ์ (International Hockey Federation, 2018) ดังนี้

1. สหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งอัฟริกา (African Hockey Federation) มีประเทศสมาชิกทั้งหมด 24 ประเทศ
2. สหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งยุโรป (European Hockey Federation)
3. สหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งแพน (Pan Hockey Federation)
4. สหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งโอซีเนีย (Oceania Hockey Federation)
5. สหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งเอเชีย (Asian Hockey Federation)

สหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งเอเชีย (Asian Hockey Federation, AHF)

สหพันธ์ฮอกกี้แห่งเอเชีย (AHF) ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ.2501 ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นช่วงของการจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 3 โดยประเทศญี่ปุ่นเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันได้มีการบรรจุกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งไว้ในรายการแข่งขันครั้งนี้เป็นครั้งแรก

หลังจากที่มีการแข่งขันฮอกกี้กลางแจ้งในกีฬาเอเชียนเกมส์ ก็ได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาฮอกกี้เพิ่มขึ้น โดยแบ่งเป็นประเภทอายุ หลายรุ่น

ในปี พ.ศ.2522 การแข่งขันกีฬาฮอกกี้ชิงแชมป์ทวีปเอเชียครั้งแรก เมื่อสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศปากีสถาน เป็นเจ้าภาพในการแข่งขันฮอกกี้ชายสโมสรแห่งเอเชีย (Men's Asia Cup) ครั้งแรกในรัฐการาจี ประเทศปากีสถาน

สหพันธ์ฮอกกี้แห่งเอเชีย (AHF) ได้มีการจัดการแข่งขัน และเข้าร่วมการแข่งขันมากมายในระดับทวีป และระดับภูมิภาคมากกว่า 20 ประเภททั่วทั้งทุกระดับ และทุกกลุ่มอายุ โดยการคว้าแชมป์ถ้วยรางวัลเอเชียหญิง และเอเชียชายถ้วยรางวัลแชมเปี้ยนเอเชีย ประเภทกีฬาฮอกกี้ในร่ม และถ้วยรางวัลแชมป์การแข่งขันในระดับเยาวชนในกลุ่มอายุ U18 และ U16 สหพันธ์ฮอกกี้แห่งเอเชีย ยังคงเป็นผู้ดูแลการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในการแข่งขันหลายรายการ รวมถึงการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์รอบชิงชนะเลิศ และสนับสนุนและให้คำแนะนำในการวางแผน และการจัดแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งให้กับสมาคมฮอกกี้ของแต่ละประเทศสมาชิกในสหพันธ์ฮอกกี้แห่งเอเชียอีกด้วย

นอกจากการทำงานเกี่ยวกับการส่งทีมการเข้าร่วมการแข่งขัน การจัดการแข่งขันหลายรายการแล้ว สหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งเอเชีย เป็น 1 ใน 5 ของสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติที่ให้การสนับสนุนสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ (FIH) มีการบริหารงานหลายรูปแบบ โดยมีหน้าที่หลักๆ คือ ส่งเสริมกีฬาและให้คำแนะนำ การสนับสนุนแก่สมาชิก สมาคมกีฬาฮอกกี้ของแต่ละประเทศในการทำงานร่วมกับสมาชิกและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งเอเชีย จัดการและสนับสนุนโครงการให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพสูงใน 6 ประเทศ มอบทุนการสนับสนุนด้านการพัฒนาและอุปกรณ์แก่สมาคมแห่งชาติจำนวนมากทั่วทั้งทวีป และให้ความช่วยเหลือด้านเทคนิคกับคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งชาติเกี่ยวกับความเป็นไปได้ สมัครทุนโอลิมปิกสมานฉันท์จากคณะกรรมการโอลิมปิกสากล (IOC)

นอกจากนี้สหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งเอเชีย ยังมีบทบาทสำคัญในด้านการศึกษาการฝึกอบรมและการพัฒนาโดยมีการจัดหลักสูตรของสหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งเอเชียจำนวนมากสำหรับกรรมการเจ้าหน้าที่เทคนิคและผู้ฝึกสอนตลอดทั้งปี มีการจัดกิจกรรม FIH Academy ในเอเชีย โดยให้คำแนะนำและทำงานร่วมกับ National Associations เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จของสหพันธ์ฯ ให้มีโครงสร้างระบบ และกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน เพื่อเผยแพร่การกีฬาของสหพันธ์กีฬาฮอกกี้แห่งเอเชีย และต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการส่งเสริมกิจกรรมและนักกีฬา ทำงานร่วมกับสมาคมสมาชิกแห่งชาติที่ต้องการเพื่ออำนวยความสะดวกในการสมัครและกับสมาชิกที่มีอยู่เพื่อส่งเสริมและเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

ระดับนานาชาติ และผลักดันให้เกิดการเป็นพันธมิตรและข้อตกลงความร่วมมือ กับผู้แพร่ภาพกระจายเสียงสื่ออื่นๆ พันธมิตรทางการค้า สถาบันและองค์กรระหว่างประเทศหลายแห่งเพื่อประโยชน์ในการจัดการแข่งขันกีฬาฮอกกี้นานาชาติ จากข้อมูลปัจจุบันในเดือนธันวาคมปี 2016 มีสมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศต่างๆ ในทุกภูมิภาคของทวีปเอเชียที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกจำนวน 31 สโมสร (Asian Hockey Federation, 2016) จะเห็นได้ว่ากีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทย (Thailand Hockey Association, THA)

สมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทย (Thailand Hockey Association, THA) ได้จดทะเบียนก่อตั้งเป็นสมาคม เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2507 ในระยะแรกๆ กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งยังไม่เป็นที่แพร่หลายนัก จนกระทั่งการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 จัดขึ้นที่กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 9 – 20 ธันวาคม พ.ศ.2509 มีกีฬาที่แข่งขันจำนวน 14 ชนิด คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเก็ตบอล มวย จักรยาน ฟุตบอล ฮอกกี้ ยิงปืน ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล มวยปล้ำ และมีการสาธิตกีฬาซอร์ฟบอล ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันมี 19 ประเทศ เป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยมีการจัดการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ในระดับนานาชาติ และสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทยได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ โดยมีนายกองเอกชัยภักดิ์ ศิริวัฒน์ นายกสมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทยคนปัจจุบัน หน้าที่หลักของสมาคมดังนี้

1. เพื่อทำหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน เผยแพร่ พัฒนา กำกับ ควบคุม ดูแล และดำเนินกิจกรรมกีฬาฮอกกี้ และกีฬาฟลอร์บอลภายในประเทศ และนานาชาติ ทั้งสมัครเล่นและอาชีพ

2. เพื่อส่งเสริม สนับสนุน ดำเนินการจัดการแข่งขันภายในประเทศ และนานาชาติ โดยกำกับ ควบคุม และรับรองการจัดการแข่งขันให้มีมาตรฐานเป็นไปตามที่สมาคมกำหนดในแต่ละระดับให้สอดคล้องกับกฎระเบียบของสหพันธ์กีฬาฮอกกี้นานาชาติ (FIH)

3. เพื่อพัฒนาการเล่นกีฬาฮอกกี้ และกีฬาฟลอร์บอลของประเทศไทย ตลอดจนพัฒนาส่งเสริม สนับสนุนบุคลากรในระดับต่างๆ ให้มีมาตรฐาน มีความรู้ ความสามารถเพิ่มขึ้น

4. เพื่อร่วมมือกับการกีฬาแห่งประเทศไทย และหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ตลอดจนดำเนินการประสานงานติดต่อร่วมมือกับองค์กรและประเทศต่างๆ ในนามประเทศไทยในด้านกีฬาฮอกกี้ และกีฬาฟลอร์บอล

5. เพื่อส่งเสริมให้มีสโมสรสมาชิกมาจากจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ

6. เพื่อสนับสนุน ส่งเสริม และช่วยเหลือสโมสรสมาชิกในด้านต่าง ๆ ตามระเบียบหรือข้อบังคับที่สมาคมกำหนด

7. เพื่อส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ด้วยความเป็นกลาง และไม่ให้การสนับสนุนด้านการเงิน หรือทรัพย์สินแก่นักการเมืองหรือพรรคการเมืองใด (สมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย, 2018)

โดยมีสโมสรเข้าร่วมเป็นสมาชิกทั้งหมด จำนวน 55 สโมสร ทั่วประเทศ ซึ่งสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย ได้มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันในประเทศรายหลายการ เช่น การแข่งขันกีฬาฮอกกี้ รายการ พีทีที ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ ครั้งที่ 1 ถึงปัจจุบัน ครั้งที่ 9 มีการสนับสนุนการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ในประเทศไทยทุกรายการ ทั้งระดับเยาวชน ระดับอุดมศึกษา และระดับประชาชนทั่วไป เช่น การแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และกีฬาฮอกกี้ในร่มนักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย การแข่งขันกีฬาฮอกกี้มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย การแข่งขันกีฬาฮอกกี้สถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย การแข่งขันกีฬาฮอกกี้ลีค การแข่งขันกีฬาฮอกกี้ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ร่วมทั้งยังสนับสนุนการส่งทีมเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งระดับนานาชาติ เช่น กีฬาฮอกกี้ลีคแห่งเอเชีย กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ เป็นต้น

ตราสัญญาลักษณ์ สหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ (FIH)

ตราสัญญาลักษณ์ สหพันธ์ฮอกกี้แห่งเอเชีย (AHF)

ตราสัญญาลักษณ์ สมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย (THA)

ภาพที่ 1.13 ตราสัญลักษณ์องค์กรที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง
ที่มา: http://www.thailandhockey.com/

บทสรุป

กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมีประวัติศาสตร์การเล่นมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยชาวกรีก โรมัน เป็นผู้เริ่มเล่น ซึ่งมีหลักฐานปรากฏ 2 ชิ้นด้วยกันคือ ภาพแกะสลักบนหิน และหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชาวกรีก ชาวโรมัน สมัยโบราณได้เล่นกีฬานี้กันอยู่แล้ว อุปกรณ์การเล่นและวิธีเล่น

คล้ายคลึงกับการเล่นฮอกกี้กลางแจ้งในสมัยปัจจุบัน แต่แตกต่างกันที่ไม้ตีฮอกกี้สมัยกรีกและโรมันจะสั้นกว่าในปัจจุบัน ลูกบอลสมัยนั้นทำด้วยหนัง ภายในอัดด้วยขนสัตว์ กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีสโมสรสมาชิก มีการจัดการแข่งขันระดับนานาชาติ มีการจัดตั้งองค์กรสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติขึ้น กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้เข้ามาสู่ประเทศไทยโดยชาวเปอร์เซียสมัยกรุงศรีอยุธยา หลังจากนั้นนายสำอางค์ พวงบุตร ได้นำมาสอนสู่สถาบันการพลศึกษา และเผยแพร่สู่สถาบันการศึกษาอื่นๆ โดยโครงสร้างการบริหารองค์กรกีฬาฮอกกี้ มี 3 องค์กร คือ สหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ (FIH) สหพันธ์ฮอกกี้แห่งเอเชีย (AHF) และสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย (THA) ซึ่งมีหน้าที่หลัก คือ การจัดการแข่งขัน และส่งเสริมการจัดกิจกรรมของกีฬาฮอกกี้ทุกๆ รายการ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาโอลิมปิก กีฬาชิงแชมป์โลก กีฬาเอเชียนเกมส์ และกีฬาซีเกมส์ ทั้งการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน การส่งเสริมสนับสนุนการจัดการแข่งขัน การพัฒนาบุคลากรผู้ตัดสิน รวมถึงการเผยแพร่กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งให้เป็นที่นิยมเพิ่มมากขึ้น

บทที่ 2 อุปกรณ์ และสนามกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง
(Field and Equipment Specifications)

อุปกรณ์ และขนาดของสนามกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับการเล่น กฎ กติกา ที่เปลี่ยนแปลงไป อุปกรณ์ของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง จัดได้ว่าเป็นอุปกรณ์ที่มีราคาแพง หาซื้อได้ยากกว่าลูกฟุตบอล ไม่ว่าจะเป็น ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้ ประตู รองเท้า ชุดป้องกันของผู้รักษาประตู ซึ่งขนาดและความยาวของไม้ฮอกกี้ จะแตกต่างกันตามลักษณะของผู้เล่น ความยาวของไม้ และน้ำหนักไม้ที่แตกต่างกันจะเป็นไปตามความเหมาะสมของผู้เล่น ตามตำแหน่ง และความชอบโดยส่วนตัว เช่น ตำแหน่งกองหน้า และกองกลาง จะนิยมใช้ไม้ที่มีลักษณะของสันไม้นูนน้อย บาง และเบากว่าตำแหน่งกองหลัง เพราะกองหน้าใช้ไม้สำหรับยิงประตู การเลี้ยงลูก ใช้หน้าไม้กลับบอลอย่างรวดเร็ว ส่วนกองหลังนิยมใช้ไม้ลักษณะสันไม้จะหนา นูน และหนักกว่า เพราะใช้สำหรับการตีลูกระยะไกล การปะทะกับฝ่ายตรงข้าม นอกจากนั้นอุปกรณ์จะมีราคาที่แตกต่างกันด้วยขึ้นอยู่กับยี่ห้อ บริษัทตัวแทนจำหน่าย วัสดุที่ใช้ผลิต ทั้งที่ผลิตภายในประเทศ และผลิตจากต่างประเทศ แต่อย่างไรก็ตามอุปกรณ์ต่างๆ จะต้องเป็นไปตามกติกาเกี่ยวกับขนาดสนามและอุปกรณ์ของสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติที่ได้กำหนดไว้

อุปกรณ์กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Field Hockey Equipment)

กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีอุปกรณ์การเล่นที่จำเป็นเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และความเหมาะสมกับกฎ กติกา การแข่งขัน อุปกรณ์และเครื่องป้องกัน สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. อุปกรณ์สำหรับผู้เล่น (Player's Equipment) ประกอบด้วย ไม้ฮอกกี้กลางแจ้ง ลูกฮอกกี้ เครื่องแต่งกาย รองเท้า ถุงเท้า สนับแข้ง ถุงมือ หน้ากาก ฟันยาง เป็นต้น

2. อุปกรณ์ของผู้รักษาประตู (Goalkeeper's Equipment) ประกอบด้วย เครื่องป้องกันศรีษะ เครื่องป้องกันแขน เครื่องป้องกันขา ไม้ฮอกกี้สำหรับผู้รักษาประตู รองเท้าสำหรับเตะ เป็นต้น

1. อุปกรณ์สำหรับผู้เล่น (Player's Equipment)

1.1 ไม้ฮอกกี้กลางแจ้ง (Field Hockey Stick) จะดำเนินการวัดทั้งหมดของไม้ฮอกกี้ และวัตถุอื่นๆ ที่มีการหุ้มหรือติดไปกับไม้ที่ใช้ในการแข่งขัน คุณสมบัติของไม้ฮอกกี้

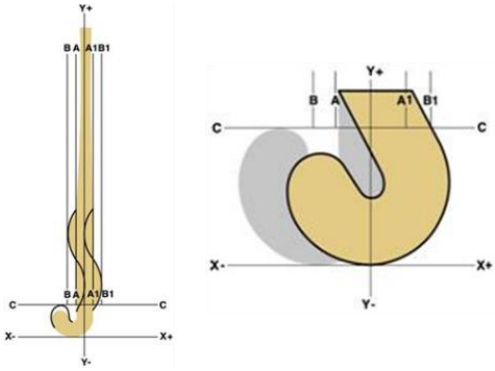
จะเป็นไปตามสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ ซึ่งสงวนสิทธิ์ในการห้ามไม่ให้นำไม้ที่เห็นว่าไม่ปลอดภัย หรืออาจก่อให้เกิดอันตรายลงแข่งขัน

– รูปร่างและขนาดของไม้จะถูกทดสอบโดยการวางด้านหน้าไม้ฮอกกี้ที่ใช้เล่นคว่ำลงกับพื้นที่ราบ ตามรูปที่ 3 และ 4 เส้น A A1 B B1 และ Y เส้นทั้งหมดขนานกัน และตั้งฉากกับเส้น C และ X

– ไม้ฮอกกี้มีรูปร่างดั้งเดิมทั้งหัวตลอดคันด้ามจับ

ก. ตำแหน่งของไม้ตามรูปที่ 3 และ 4 เส้น Y ลากผ่านตรงกลางตั้งแต่ด้านบนของด้ามจับ ด้ามจับของไม้ฮอกกี้เริ่มต้นจากเส้น C และต่อเนื่องไปตามทิศทางของเส้น Y+

ข. ฐานของหัวไม้ฮอกกี้สัมผัสเส้น X หัวของไม้ฮอกกี้เริ่มต้นที่เส้น X และสิ้นสุดที่เส้น C



ภาพที่ 2.1 ไม้ฮอกกี้และหัวไม้ฮอกกี้กลางแจ้ง

ที่มา: http://www.hockeysticks.co.uk/hockey_stick_specifications.htm

– ไม้ฮอกกี้ที่จะได้รับการตรวจสอบจะประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่เคลือบ ครอบคลุม หรือยึดติด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของไม้ฮอกกี้

– ข้อกำาหนดอื่นๆ ของไม้ฮอกกี้ ตามคำอธิบายด้านล่างนี้

ก. “ราบเรียบ” หมายถึง ต้องไม่มีส่วนที่หยาบ หรือคม พื้นผิวต้องเรียบเป็นปกติ ไม่มีร่อง ไม่ร่น หรือเป็นสัน ต้องไม่มีขอบที่มีมุมที่เป็นรัศมีน้อยกว่า 3 มิลลิเมตร

ข. “แบน” หมายถึง ต้องไม่มีส่วนโค้งเว้าสูง หรือเป็นโพรง ที่มีรัศมีน้อยกว่า 2 มิลลิเมตร และแบนราบไปถึงขอบของไม้ฮอกกี้ที่มีรัศมีไม่น้อยกว่า 3 มิลลิเมตร

ค. “ต่อเนื่อง” หมายถึง ตลอดแนวของไม้ฮอกกี้จะต้องไม่ถูกรบกวนด้วยสิ่งใดๆ

– ด้านที่ใช้ไม้เล่นทั้งหมดแสดงในรูปที่ 3 และ 4 รวมทั้งขอบของด้านนั้นๆ

– จากด้ามจับไปยังหัวไม้ฮอกกี้ จะต้องราบเรียบและต่อเนื่อง ต้องไม่มีส่วนที่ไม่เรียบหรือไม่ต่อเนื่อง

– ส่วนหัวไม้ฮอกกี้ต้องเป็นทรง ‘J’ หรือ ‘U’ มีรูปร่างปลายหงายหรือปลายเปดซึ่งถูกจำกัดโดยเส้น C

– ส่วนของหัวไม้ไม่มีข้อจำกัด ระหว่างเส้น C และ X ในทิศทาง X– หรือ X+

– ส่วนหัวไม้ฮอกกี้จะต้องแบนบนด้านซ้ายมือเท่านั้น (ด้านที่ผู้เล่นถือไม้ให้ส่วนหัวไม้ชี้ตรงไปด้านหน้าของผู้เล่น ด้านที่แสดงดังภาพที่ 2.1)

– ค่าเบี่ยงเบนนูนหรือเว้าจะต้องเรียบ และต่อเนื่อง สูงสุดไม่เกิน 4 มิลลิเมตร การเบี่ยงเบนด้านของหัวไมฮอกกี้ที่ใชในการเลนหรือการแข่งขันไดรับการทดสอบโดยการวางสันด้านตรงของไม้ ผ่านดานนี้ตรงส่วนใดๆ ตามหัวไม้ฮอกกี้ และใชมาตรวัดความลึกวัดความโค้งเวา ด้านล่างตรงสันไมตองไมเกิน 4 มิลลิเมตร รอยยุบ หรือร่องตางๆ ไมอนุญาตใหใชในการเล่นหรือการแข่งขัน

– ด้านหน้าไม้ฮอกกี้ที่ใช้เล่นนั้น จะต้องราบเรียบต่อเนื่องตลอดพื้นผิว

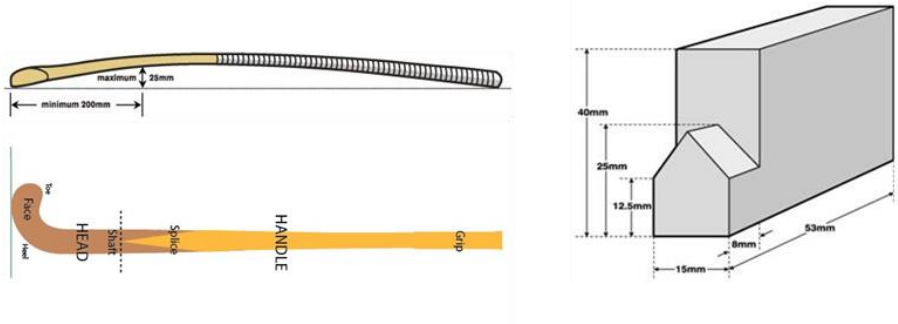
– การบิดทำให้ผิดรูปร่างตามแนวยาวของไม้ฮอกกี้ไม่อนุญาตให้ใช้ เช่น จุดตัดของระนาบประกอบด้วยด้านแบนที่ใช้ในการเล่น จะต้องขนานกับกับด้านแบนในส่วนของด้ามไม้ตามเส้น C–C

– อนุญาตให้ส่วนของด้ามจับ โค้ง งอ ยื่นออกมาจากเส้น A แต่ไม่เกินเส้น B หรือ จับ โค้ง งอ ยื่นออกมาจากเส้น A1 แต่ไม่เกินเส้น B1

– ความโค้งตามแนวยาวของไม้ฮอกกี้จะต้องราบเรียบต่อเนื่องตามแนวยาวทั้งหมด ต้องเกิดขึ้นตามแนวด้านหน้าหรือด้านหลังของไม้แต่ต้องไม่ทั้งสองด้าน และจำกัดความลึกที่ 25 มิลลิเมตร จุดสูงสุดต้องไม่ชิดกับฐานของหัวไม้ (เส้น X ดังภาพที่ 2.1) มากกว่า 200 มิลลิเมตร ความโค้งที่หลากหลายไม่อนุญาตไมฮอกกี้วางลงบนพื้นราบโดยใหหนาไมคว่ำลงตามธรรมชาติ คือที่ใชในการวัดโคงและความลาดเอียง ที่ซึ่งวางอยูบนพื้นระนาบที่ใชทดสอบปลายสูง 25 มิลลิเมตร จะตองไมลอดผาน อยางสะดวกมากกว่า 8 มิลลิเมตร ในสวนใดๆ ของไมฮอกกี้

– สันไม้ฮอกกี้และด้านที่ไม่ใช้ในการเล่นจะต้องกลมและราบเรียบต่อเนื่อง ส่วนแบนของขอบหรือด้านหลังไม้ไม่อนุญาตพื้นผิวที่เปนคลื่น ขรุขระ ดานหลังของดามจับอนุญาตให้ความลึกไมเกิน 4 มิลลิเมตร และหามไมใหมีพื้นผิวที่เปนคลื่น ขรุขระ ดานหลังของหัวไมรวมทั้งส่วนประกอบใดๆ ที่ติดอยู่กับไม้จะต้องลอดผ่านห่วงที่มีเส้นผ่านจุดศูนย์กลาง 51 มิลลิเมตร

– น้ำหนักรวมของไม้จะต้องไม่เกิน 737 กรัม (International Hockey Federation, 2017)



ภาพที่ 2.2 ความโค้งตามแนวยาวของไม้ฮอกกี้ และกล่องวัดไม้ฮอกกี้กลางแจ้ง
ที่มา: http://www.gohockeynews.com/

– ความเร็วของลูกฮอกกี้ต้องไม่มากกว่า 98%ของความเร็วหัวไม้ฮอกกี้ อยู่ภายใต้เงื่อนไขความเร็วของลูกฮอกกี้จะถูกกำหนดขึ้นในการทดสอบมากกวา 5 ครั้ง ที่ความเร็วของไม 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ในหองปฏิบัติการซึ่งไดรับการรับรองจากสหพันธฮอกกี้นานาชาติ ความเร็วของลูกฮอกกี้จะถูกแสดงเปนอัตราสวนกับความเร็วของไมที่ระบุไว สหพันธฮอกกี้นานาชาติไดอนุมัติใหใชลูกฮอกกี้ที่ผานการทดสอบในหองปฏิบัติการที่อุณหภูมิ 20 C° และความชื้นสัมพัทธประมาณ 50%

– ไม้ฮอกกี้จะต้องมีความยาวที่ราบเรียบ ไมที่อาจจะกอใหเกิดอันตรายไมอนุญาตใหลงเลน

– ไม้ฮอกกี้ที่ติดสิ่งต่างๆ เพิ่มเติมอาจจะทำจากวัสดุอื่นๆ ที่ไม่ใช่ชิ้นส่วนโลหะหรือส่วนประกอบโลหะใดๆ ให้เป็นไปอย่างเหมาะสมสำาหรับจุดประสงค์การเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งและไม่ได้เป็นอันตราย

– การใช้เทปหรือเรซิ่นที่ได้รับอนุญาตโดยมีเงื่อนไข โดยพื้นผิวของไม้ฮอกกี้จะต้องราบเรียบและตรงกับข้อกำหนดของไม้ฮอกกี้

ภาพที่ 2.3 ไม้ฮอกกี้กลางแจ้ง (Sticks)

1.2 ลูกฮอกกี้ (Balls) คือ ลูกฮอกกี้มีลักษณะเป็นทรงกลม มีเส้นรอบวงระหว่าง 224 มิลลิเมตร และ 235 มิลลิเมตร น้ำหนักอยู่ระหว่าง 156 กรัม และ 163 กรัม ทำจากวัสดุใดๆ ที่มีสีขาว หรือสีที่มีการตกลงกันซึ่งต่างจากพื้นสนาม พื้นผิวราบเรียบ และแข็งรอยขรุขระต้องได้รับอนุญาตจากสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ

ภาพที่ 2.4 ลูกฮอกกี้ (Balls)

ที่มา: https://www.amazon.com/

1.3 ชุดแข่งขันและอุปกรณ์กีฬาฮอกกี้ (Players Clothing and Equipment) ผู้เล่นทีมเดียวกันจะต้องใส่ชุดแข่งขันที่เหมือนกัน ผู้เล่นจะต้องไม่สวมใส่สิ่งใดๆ ที่อาจจะเป็นอันตรายต่อผู้เล่นคนอื่นๆ

ผู้เล่นปกติ อนุญาตให้สวมถุงมือป้องกัน ที่ซึ่งไม่ได้มีขนาดใหญ่ หรือเกินขนาดปกติ ควรสวมสนับแข้ง อุปกรณ์ป้องกันข้อเท้า และฟันยาง

– อุปกรณ์กีฬาฮอกกี้เหล่านี้ อนุญาตให้สวมใส่ตลอดการแข่งขันด้วยเหตุผลทางการแพทย์เท่านั้น เช่น หน้ากากจะต้องเป็นสีเดียว โปร่งใสหรือสีขาว พื้นผิวเรียบ แนบชิดกับใบหน้า หมวกป้องกันศีรษะ แบบนุ่ม แว่นตา เลนซ์พลาสติค กรอบพลาสติค ซึ่งเหตุผลทางการแพทย์ต้องได้รับการประเมินโดย ผู้มีอำนาจเหมาะสม และผู้เล่นที่เกี่ยวข้องจะต้องเข้าใจในผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นในการเล่นด้วยเหตุผลทางการแพทย์

– อนุญาตให้สวมใส่หน้ากากป้องกันที่พื้นผิวเรียบ โปร่งใสหรือสีขาว หรือมีสีเดียวทั้งอัน จะต้องแนบชิดกับใบหน้าเมื่อป้องกันลูกโทษจากมุมและลูก ที่จุดโทษ ระยะเวลาที่สวมใส่ในการป้องกันลูกโทษจากมุมและลูกที่จุดโทษที่อยู่ในเขตทำประตูที่ฝ่ายตนเองป้องกัน

– ผู้เล่นคนอื่นๆ ที่ไม่ใช่ผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ ไม่อนุญาตให้สวมใส่เครื่องป้องกันศีรษะ หน้ากาก หรือหมวกป้องกันศีรษะ ในสถานการณ์อื่นๆ

สำหรับชุดการแข่งขันสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งส่วนใหญ่ นักกีฬาฮอกกี้ชาย นักกีฬาฮอกกี้หญิง จะนิยมใส่เสื้อกีฬาคอกลม หรือคอวี ลักษณะเป็นผ้าบาง เบา ผู้ชายจะสวมใส่กางเกงกีฬาขาสั้น ส่วนผู้หญิงจะสวมกางเกงกีฬาขาสั้น หรือกระโปรงสั้น มีลักษณะเบา

กระชับสัดส่วน เพื่อสะดวกในการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือการแข่งขัน สวมถุงเท้ายาวเพื่อสะดวกในการใส่สนับแข็ง และสีของถุงเท้าจะนิยมใส่สีแตกต่างจากลูกฮอกกี้ เพื่อความชัดเจนในการมองเห็นระหว่างลูกกับถุงเท้า สวมรองเท้าฮอกกี้ซึ่งมีพื้นรองเท้าขรุขระ หรือมีปุ่มรองเท้าจำนวนมากสำหรับเกาะพื้นสนามหญ้า (International Hockey Federation, 2017) ดังภาพที่ 2.5

ภาพที่ 2.5 ชุดเครื่องแต่งกายของนักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง

นอกจากนั้น ยังมีอุปกรณ์กีฬาฮอกกี้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง รองเท้า ถุงมือ เครื่องป้องกันขา หรือ สนับแข้ง ฟันยาง หน้ากาก กระเป๋าใส่ไม้ฮอกกี้

ภาพที่ 2.6 อุปกรณ์กีฬาฮอกกี้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. อุปกรณ์ของผู้รักษาประตู (Goalkeeper's Equipment)

– เครื่องป้องกันแขน

ก. แต่ละชนิดมีความกว้างสูงสุด 228 มิลลิเมตร และความยาว 355 มิลลิเมตร เมื่อวางด้านฝ่ามือด้านแบนขึ้น

ข. ต้องไม่มีการเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ที่จะแทนไม้เมื่อไม่มีไม้อยู่ในมือ

– เครื่องป้องกันขาแต่ละชนิดมีความกว้างสูงสุด 300 มิลลิเมตร เมื่ออยู่ในขาของผู้รักษาประตู ขนาดของเครื่องป้องกันมือ และเครื่องป้องกันขา จะถูกวัดโดยใช้มาตรวัดที่มีขนาดเท่ากับอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง (International Hockey Federation, 2017)

ภาพที่ 2.7 อุปกรณ์ของผู้รักษาประตู (Goalkeeper's Equipment)

ที่มา: https://www.hockeydirect.com

สนามฮอกกี้ (Hockey Filed)

สนามฮอกกี้ (Field of Play) มีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า เป็นพื้นสนามหญ้าธรรมดา คล้ายสนามฟุตบอล มีความยาว 44.00 เมตร และความกว้าง 22.00 เมตร ตั้งแต่ทศวรรษที่ 1970 จนถึงปัจจุบัน สนามแข่งขันกีฬาฮอกกี้ ยังมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมพื้นผ้า แต่จะพัฒนามาเป็นสนามหญ้าเทียม มีขนาดความยาว 91.4 เมตร ความกว้าง 55 เมตร พื้นผิวการเล่นจะต้องมีพื้นที่เหลือรอบด้าน ด้านหลังอย่างน้อย 2 เมตร และด้านข้างอย่างน้อย 1 เมตร รวมทั้งพื้นที่ที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง ด้านหลัง 3 เมตร และด้านข้าง 2 เมตร

เส้นข้างสนาม (Side–Line) คือ เส้นกรอบด้านยาวของสนามฮอกกี้

เส้นหลังสนาม (Back–line) คือ เส้นกรอบด้านสั้นของสนามฮอกกี้

เส้นประตู (Goal–Line) คือ เส้นที่เป็นส่วนหนึ่งของเส้นหลังสนามฮอกกี้ซึ่งอยู่ระหว่างเสาทั้งสองข้าง

เส้นกลางสนาม (Center–Line) คือ เส้นที่ตัดผ่านกึ่งกลางสนามฮอกกี้

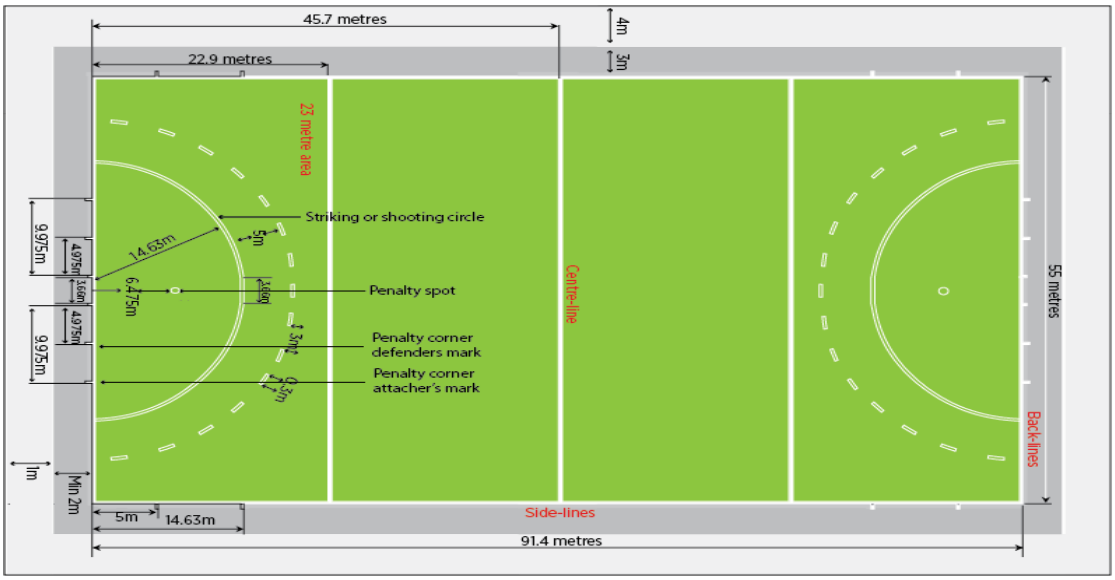
เส้น 23 เมตร (23 Meters Area) คือ เส้นที่ตัดผ่านสนามฮอกกี้ โดยอยู่ห่างจากเส้นออกหลังทั้งสองด้าน 22.90 เมตร (International Hockey Federation, 2017)

เขตทำประตู (Circle) คือ พื้นที่ที่จะตั้งอยู่ภายในสนามรอบประตู และอยู่ตรงกลางของเส้นออกหลังของทั้งสองฝั่ง เส้นนี้จะอยู่ในสนามจุดศูนย์กลางของเส้นอยู่ตรงกับจุดศูนย์กลางของเส้นออกด้านหลัง ระยะห่างจากขอบด้านนอกของเส้น 3.66 เมตร กับขอบด้านนอกของเส้นออกด้านหลัง ยาว 14.63 เมตร เป็นเส้นลักษณะโค้งต่อไปทั้ง 2 ด้านและบรรจบกับเส้นออกด้านหลังในรูปครึ่งวงกลม

เส้นประ (Dashed Lines) คือ เส้นที่ทำเครื่องหมายเริ่มจากขอบด้านนอกของเส้นห่างจากขอบด้านนอกของเส้นเขตยิงประตู 5 เมตร เส้นประแต่ละเส้นเริ่มจากด้านบนเหนือเขตทำประตูแต่ละเส้นยาว 300 มิลลิเมตร หรือ 30 เซนติเมตร

จุดโทษ (Penalty Shootout) คือ จุดโทษเส้นผ่านจุดศูนย์กลาง 150 มิลลิเมตร หรือ 15 เซนติเมตร อยู่ด้านหน้าจุดกึ่งกลางของประตูทั้งสองฝั่ง มีระยะห่างจากขอบในของเส้นประตู 6.40 เมตร

เส้นทั้งหมดในสนาม (All–Line of Field) คือ เส้นทั้งหมดในสนามฮอกกี้ มีความกว้าง 75 มิลลิเมตร หรือ 7.5 เซนติเมตร และเป็นส่วนหนึ่งของสนาม ไม่มีเส้นใดๆ ที่นอกเหนือจากกติกาที่กำหนด เส้นต่างๆ บนสนามฮอกกี้จะต้องเป็นสีขาว



ภาพที่ 2.8 สนามกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

ที่มา: https://www.dsr.wa.gov.au/

ประตู (Goal) คือ ตำแหน่งของประตูอยู่ตรงกลางด้านนอกสนาม และสัมผัสกับเส้นหลัง ไม่มีอุปกรณ์หรือชิ้นส่วนใดๆ เช่น หมวกผู้รักษาประตู หน้ากากผู้เล่น เครื่องป้องกันมือ ผ้าเช็ดตัว และขวดน้ำ อยู่ภายในประตู (International Hockey Federation, 2017)

สนามหญ้าเทียมสำหรับการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในประเทศไทย มีทั้งหมด 3 สนาม ได้แก่ สนามกีฬาฮอกกี้ธีระสูตะบุตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งได้สร้างขึ้นทดแทนสนามหญ้าเพื่อรองรับการจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬารายการดังกล่าว ผ่านการรับรองจากสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ (FIH) ในระดับ National Level และ Global Level สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ 60 พรรษา ได้ผ่านมาตรฐานการรับรองจากสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ (FIH) และสนามหญ้าเทียมโรงเรียนกีฬานครนายก ด้วยข้อจำกัดของสนามหญ้าเทียมจึงต้องมีการบำรุงรักษาอย่างดี ในระหว่างการการเริ่มเล่นและพักระหว่างครึ่งของการแข่งขันจะต้องรดน้ำเพื่อให้ชุ่มชื้น เพื่อทำให้ลูกลื่นไหล และลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดกับนักกีฬาที่ทำการแข่งขันได้

ประตูฮอกกี้กลางแจ้ง (Goal of Field Hockey)

ประตูฮอกกี้กลางแจ้ง (Goal of Field Hockey) มีรูปทรงคล้ายสี่เหลี่ยมค้างหมู มีมิติ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

เสาประตู (Goalpost) ประกอบด้วยสองเสาตามแนวตั้งร่วมกับคานประตูตามแนวนอน วางอยู่กึ่งกลางของเส้นออกด้านหลัง

เสาประตู และคานต้องมีสีขาว เป็นรูปสี่เหลี่ยมมุมฉาก กว้าง 80 มิลลิเมตร และลึก 80 มิลลิเมตร เสาประตูต้องไม่สามารถทำให้สูงขึ้นตามแนวดิ่งตามความสูงของคานประตู และคานประตูต้องไม่สามารถขยายตามแนวนอนตามเสาประตู

ระยะห่างระหว่างขอบด้านในเสาประตูทั้งสองด้าน คือ 3.00 เมตร และระยะห่างระหว่างขอบที่ต่ำที่สุดของคานประตูกับพื้น คือ 2.00 เมตร ที่ว่างนอกสนามที่อยู่ด้านหลังของเสาและคานประตูจะถูกปิดด้วยตาข่าย ด้านลึกของประตู ด้านบนลึกจากคานประตูอย่างน้อย 800 มิลลิเมตร และด้านล่างที่ติดกับพื้นลึกจากเสาประตูอย่างน้อย 1.00 เมตร

กระดานด้านข้างและกระดานด้านหลัง (Side boards and Back Boards) ไม่ได้บังคับไว้ในกติกา แต่ถ้าติดตั้งควรเป็นไปตามข้อกำหนดดังนี้

กระดานด้านข้างสูง 460 มิลลิเมตร หรือ 46เซนติเมตร และยาว 0.92 เมตร

กระดานด้านหลังสูง 460 มิลลิเมตร หรือ 46เซนติเมตร และยาว 3.00 เมตร

กระดานด้านข้างอยู่ติดกับพื้น ยึดติดกับด้านหลังของเสาประตู

กระดานด้านหลังอยู่ติดกับพื้น ขนานกับเส้นออกหลัง และยึดติดกับกระดานด้านข้าง

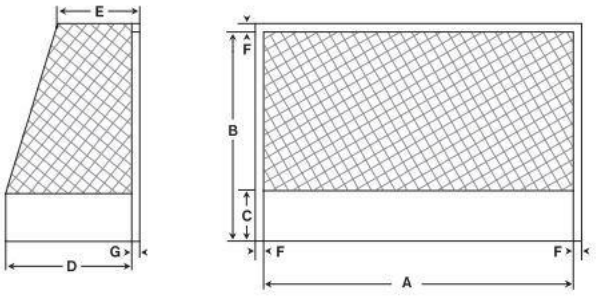
กระดานด้านข้าง และกระดานด้านหลัง ด้านในประตูจะต้องมีสีเข้ม

ตาข่าย (Net) มีขนาดใหญ่ที่สุด 45 มิลลิเมตร อยู่ติดกับด้านหลังของเสาประตู และคานประตูเป็นช่วงๆ ไม่เกิน 150 มิลลิเมตร หรือ 15 เซนติเมตร

ตาข่าย จะต้องห้อยลงด้านนอกของกระดานด้านข้างและกระดานด้านหลัง

ตาข่าย จะต้องมัดให้แน่นเพื่อป้องกันลูกฮอกกี้ทะลุผ่านระหว่างเสาประตู คานประตู กระดานด้านข้าง และกระดานด้านหลัง

ตาข่าย ต้องกระชับแต่ไม่หลวมเพื่อป้องกันการกระดอนของลูกฮอกกี้ได้ (International Hockey Federation, 2017)



รหัส	เมตร	รหัส	เมตร
A	3.66	E	อย่างน้อย 0.90
B	2.14	F	0.050
C	0.46	G	0.050 ถึง 0.075
D	อย่างน้อย 1.20		

ภาพที่ 2.9 ขนาดของประตูฮอกกี้กลางแจ้ง

ที่มา: The International Hockey Federation, 2017: 58

เสาธง (Corner Flag) คือ เสาที่มีธงและปักอยู่ที่มุมทั้งสี่ของสนามฮอกกี้ มีความสูงระหว่าง 1.20 – 1.50 เมตร วางเสาธงที่มุมของสนามฮอกกี้ทุกมุม ลักษณะของเสาธงจะต้องไม่อันตราย ถ้าเป็นเสาที่ไม่สามารถงอได้จะต้องมีสปริงด้านล่าง ซึ่งเสาธงที่ติดกับธง จะต้องกว้างและยาวไม่เกิน 300 มิลลิเมตร หรือ 30 เซนติเมตร

นอกจากอุปกรณ์ฮอกกี้หลักๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีอุปกรณ์อีกมากมายที่ไม่ได้อยู่ในกฎ กติกา การแข่งขันตามมาตรฐานสากล แต่จะช่วยในเรื่องของการฝึกซ้อม และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬา เช่น กรวยพลาสติก ตารางเก้าช่อง ยางยืด บันไดฝึกเคลื่อนไหว กล่องกระโดด อุปกรณ์ยกน้ำหนัก นาฬิกาจับเวลา เมดิซอลบอล ฯลฯ

บทสรุป

กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีอุปกรณ์หลักที่สำคัญของผู้เล่น คือ ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้ เครื่องป้องกันขา หรือเรียกว่า สนับแข้ง และอุปกรณ์เสริมอื่นๆ ได้แก่ ฟันยาง ถุงมือ และหน้ากากใส่ในช่วงเวลาที่นักกีฬาฝ่ายรับจะต้องวิ่งจากเขตประตูเพื่อป้องกันการยิงประตูของฝ่ายรุก (Chart Short) เพื่อป้องกันลูกเข้าประตูจากฝ่ายตรงข้ามเวลาได้ลูกส่งจากเส้นด้านหลัง (Shot) หรือลูกมาที่โค้งเขตยิงประตู ส่วนอุปกรณ์ของผู้รักษาประตูประกอบไปด้วย เครื่องป้องกันแขน เครื่องป้องกันขา เครื่องป้องกันศีรษะ ไม้ฮอกกี้สำหรับผู้รักษาประตู เครื่องป้องกันมือ สนามฮอกกี้กลางแจ้งมีรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีความยาว 91.4 เมตร มีความกว้าง 55 เมตร พื้นผิวการเล่นจะต้องมีพื้นที่เหลือรอบด้าน ด้านหลังอย่างน้อย 2 เมตร และด้านข้างอย่างน้อย 1 เมตร รวมทั้งพื้นที่ที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง ด้านหลัง 3 เมตร และด้านข้าง 2 เมตร ประกอบไปด้วย เส้นสนาม เส้นประตู เส้นกึ่งกลางสนาม เส้น 23 เมตร เขตทำประตู เส้นประ จุดโทษ เส้นทั้งหมดในสนาม นอกจากนั้นยังมีประตูฮอกกี้ เสาประตู ตาข่าย กระดานด้านข้าง และกระดานด้านหลัง เสาธง ซึ่งเป็นไปตามข้อกำหนดตามกฎ กติกา การแข่งขันของสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ

บทที่ 3 การฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเบื้องต้น *(Basic Field Hockey Training)*

การฝึกทักษะกีฬา เป็นหัวใจสำคัญของการแข่งขันกีฬาทุกรูปแบบ หรือทุกชนิดกีฬาไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันก็ตาม การฝึกทักษะกีฬาเบื้องต้นในกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งก็เช่นเดียวกัน จากการศึกษาวิจัยที่พบจะเห็นได้ว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติ มีการฝึกต้องแต่อายุยังน้อย ซึ่งประเทศในอาเซียนที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ได้แก่ ประเทศจีน ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศญี่ปุ่น เป็นต้น ประเทศเหล่านี้จะเริ่มมีการฝึกฝนนักกีฬาตั้งแต่อายุยังน้อย มีการฝึกทักษะกีฬาจากทักษะง่าย ไปสู่ทักษะยาก หรือทักษะพื้นฐานไปสู่ทักษะที่สูงขึ้น รวมถึงการฝึกทักษะพื้นฐานอย่างจริงจัง สร้างกฎ ระเบียบ ทำให้นักกีฬามีวินัย มีการสร้างประเพณี และยกระดับของการฝึกเพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการฝึกทักษะเพื่อให้เกิดการพัฒนาเป็นลำดับขั้น หลายประเทศมีการทำวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกทักษะหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นทักษะพื้นฐานเฉพาะบุคคล ทักษะการนำไปสู่ทีม รูปแบบการฝึกทักษะการยิงประตู การสร้างอุปกรณ์เสริมสำหรับการฝึกซ้อม การสร้างโปรแกรมการฝึกในรูปแบบต่างๆ เป็นต้น

ทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเบื้องต้น (Basic Field Hockey Training)

ทักษะพื้นฐาน (Basic Skills)

การเริ่มต้นของการฝึกหัดเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ผู้เล่นจะต้องเรียนรู้และฝึกทักษะพื้นฐานเพื่อนำไปสู่ทักษะขั้นต่อไปของฮอกกี้กลางแจ้ง เช่น การจับไม้ การยืน การกลับหน้าไม้ การเคาะบอล เป็นต้น

1. การจับไม้ (Holding the Stick) ลักษณะของการจับไม้ฮอกกี้ มีการจับไม้ฮอกกี้ในลักษณะเป็นแบบรูปตัววี (V-Shape) ผู้ที่ถนัดมือขวาให้จับไม้ฮอกกี้ด้วยมือขวาด้านล่าง และมือซ้ายจับที่ด้ามไม้ฮอกกี้ด้านบน ส่วนคนที่ถนัดมือซ้ายให้มือซ้ายจับไม้ฮอกกี้ด้านล่าง มือขวาจับด้ามไม้ฮอกกี้ด้านบน

วิธีปฏิบัติ

1. วางไม้ฮอกกี้ให้น้ำหนักของไม้ฮอกกี้ตกลงกลางมือขวา ข้อศอกตั้งฉากกับลำตัว จะจับไม้ฮอกกี้ลักษณะหงายมือ และหงายหน้าไม้ฮอกกี้ขึ้น
2. มือซ้ายจับตรงส่วนปลายของไม้ฮอกกี้ในลักษณะคว่ำมือ ให้หลังมือชี้ไปด้านหน้า
3. หัวของไม้ฮอกกี้ชี้ขึ้นด้านบน หลังไม้หันเข้าหาลำตัว หน้าไม้ชี้ไปด้านหน้า

4. ยืนแยกเท้าโดยให้เท้าซ้ายอยู่ด้านหน้าเท้าขวาเล็กน้อย ย่อเข่า ก้มตัว ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนกลางฝ่าเท้า ค่อนไปด้านปลายเท้า ดังภาพที่ 3.1

ภาพที่ 3.1 ลักษณะการจับไม้แบบตัววี (V-Shape)

2. การยืน (Position of Players) เป็นท่าเริ่มต้นของการฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง โดยการยืนแยกเท้าเท่าช่วงหัวไหล่ ย่อขาเล็กน้อยเพื่อความมั่นคง และสามารถที่จะเคลื่อนที่ในการเล่นลูกฮอกกี้ต่อไป

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าเท่าช่วงหัวไหล่ มือซ้ายจับปลายไม้ฮอกกี้ลักษณะกำมือ ทิ้งน้ำหนักหัวไม้ห้อยลงมากับพื้นสนาม

2. หน้าไม้ฮอกกี้หันออกด้านหน้า สันไม้หันเข้าหาลำตัว

3. มือขวาจับบริเวณกึ่งกลางไม้ฮอกกี้ ลักษณะรูปตัววี มือขวาจับไม้ฮอกกี้หลวมๆ ยกไม้ฮอกกี้ขึ้นมาขนานกับลำตัวเพื่ออยู่ในท่าเตรียมพร้อมการเล่น ดังภาพที่ 3.2

จังหวะที่ 1 จังหวะที่ 2

ภาพที่ 3.2 ท่าการยืน

3. การกลับหน้าไม้ (Reverse) คือ การใช้หน้าไม้บังคับลูกจากทางซ้ายของผู้เล่นเคลื่อนที่ไปทางขวามือของผู้เล่น เนื่องจากการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ส่วนของไม้ฮอกกี้ที่จะสัมผัสลูกฮอกกี้ได้นั้น จะเป็นด้านแบนของไม้หรือหน้าไม้เพื่อเป็นพื้นฐานในการบังคับลูกหลบหลีกคู่ต่อสู้หรือเปลี่ยนทิศทางในการเล่น ส่วนหลังไม้หรือสันไม้ที่นูนไม่สามารถใช้ในการเล่นลูกฮอกกี้ได้ ถือว่าผิดกฎกติกาการเล่นหรือการแข่งขัน

วิธีการปฏิบัติ

1. จับไม้ฮอกกี้ด้วยมือซ้ายทางส่วนปลายสุดของไม้ และหัวไม้วางแตะบนพื้น
2. ให้หน้าไม้อยู่ทางซ้ายมือ และหลังไม้อยู่ทางขวามือ
3. จับไม้ลักษณะตัววี (V–Shape) กำไม้ด้วยมือซ้ายให้แน่น
4. หมุนแขนท่อนล่างโดยให้หน้าไม้เปลี่ยนไปทางขวา และหลังไม้อยู่ทางซ้ายมือ หัวไม้ชี้ลงบนพื้นสนาม
5. หมุนข้อมือและแขนท่อนล่างมาอยู่ในลักษณะเดิม เริ่มต้นใหม่ และฝึกให้คล่อง
6. ก้มตัวลง มือขวาจับไม้หลวมๆ เพื่อประคองการเล่นลูก มือซ้ายบังคับการกลับไม้ทำอย่างต่อเนื่อง ดังภาพที่ 3.3 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

จังหวะที่ 1 จังหวะที่ 2 จังหวะที่ 3

ภาพที่ 3.3 การกลับหน้าไม้ (Revers)

4. การเลี้ยงลูกฮอกกี้ (Dribbling) คือ การพาลูกเคลื่อนที่ไปข้างหน้า โดยใช้ไม้ฮอกกี้ควบคุมลูกฮอกกี้ให้ไปในทิศทางต่างๆ เพื่อไปยังเป้าหมายที่ต้องการ การเลี้ยงลูกเป็นทักษะที่

สำคัญอย่างมาก ซึ่งจะต้องใช้ทักษะการกลับหน้าไม้ทั้งซ้ายและขวาเป็นพื้นฐาน เพราะการเลี้ยงลูกเป็นการเคลื่อนที่ไปตามทิศทางที่ไม้สัมผัสไปกับลูก การเลี้ยงลูกที่ดีจะต้องอยู่ในการบังคับของหน้าไม้ หากผู้ที่ฝึกทักษะการกลับหน้าไม้ได้ดี ก็สามารถเลี้ยงและบังคับลูกได้ดี ทำให้มีโอกาสเลี้ยงลูกไปในแดนคู่ต่อสู้ หลบหลีกคู่ต่อสู้เพื่อไปยิงประตู หรือส่งให้ฝ่ายเดียวกันยิงประตู และยากที่ฝ่ายตรงข้ามจะสกัดกั้นได้ เช่น การเลี้ยงลูกซิกแซก การเลี้ยงลูกด้วยหน้าไม้ไปข้างหน้าห่างตัว เป็นต้น

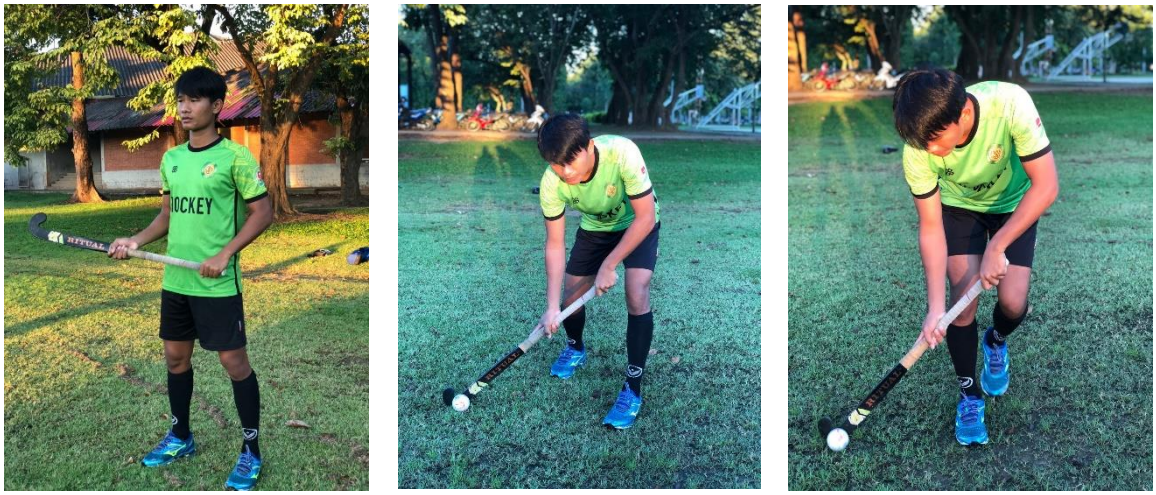
4.1 การเลี้ยงลูกฮอกกี้ด้วยหน้าไม้ไปข้างหน้า (Dribbling Forword) เป็นลักษณะการเคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกฮอกกี้ โดยวางไม้ฮอกกี้ชิดติดลูกฮอกกี้แล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

วิธีการปฏิบัติ

1. จับไม้ฮอกกี้ด้วยมือซ้ายทางส่วนปลายสุดของไม้ฮอกกี้ มือขวาจับประมาณกึ่งกลางไม้ฮอกกี้

2. ยืนแยกเท้าให้น้ำหนักตกที่เท้าทั้งสองข้าง ย่อขาเล็กน้อย

3. วางลูกไว้ที่หน้าเท้าขวา วางหน้าไม้ให้สัมผัสลูกฮอกกี้ในตำแหน่งทางขวา เคาะลูกฮอกกี้ มาทางด้านซ้ายมือของผู้ฝึก พร้อมทั้งเคลื่อนที่ไปข้างหน้า และกลับหน้าไม้เคาะบอลกลับทางด้านขวา ทำสลับไป–มา พร้อมก้าวเท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ดังภาพที่ 3.4



จังหวะที่ 1 จังหวะที่ 2 จังหวะที่ 3

ภาพที่ 3.4 การเลี้ยงลูกฮอกกี้ด้วยหน้าไม้ไปข้างหน้า

4.2 การเลี้ยงลูกฮอกกี้อ้อมหลัก หรือเลี้ยงลูกซิกแซก (Six–Sax Dribbling) เป็นลักษณะการเคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกฮอกกี้ ไม้ชิดติดลูกฮอกกี้ แล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยอ้อมหลัก ซิกแซก เพื่อฝึกการควบคุมบอลและหลบหลีกคู่ต่อสู้

วิธีการปฏิบัติ

1. จับไม้ฮอกกี้ด้วยมือซ้ายทางส่วนปลายสุดของไม้ฮอกกี้ มือขวาจับประมาณกึ่งกลางไม้ฮอกกี้

2. ยืนแยกเท้าให้น้ำหนักตกที่เท้าทั้งสองข้าง ย่อขาเล็กน้อย

3. วางลูกฮอกกี้ไว้หน้าไม้ ให้สัมผัสลูกฮอกกี้ เลี้ยงลูกฮอกกี้อ้อมหลัก โดยใช้การเลี้ยงลูกฮอกกี้ด้วยการกลับหน้าไม้ไปทางซ้ายและทางขวา เคลื่อนที่ซิกแซกไปข้างหน้า ทำซ้ำกัน 3–4 รอบ จนเกิดความชำนาญ ดังภาพที่ 3.5

ภาพที่ 3.5 การเลี้ยงลูกฮอกกี้อ้อมหลัก หรือเลี้ยงลูกซิกแซก

ทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Field Hockey Skills)

ทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Field Hockey Skills) มี 2 ทักษะหลัก ประกอบด้วย ทักษะการส่งบอล และทักษะการรับบอล

1. ทักษะการส่งบอล (Passing Skills) มีดังนี้

1.1 การผลักบอล (Pushing) การส่งลูกในลักษณะทำให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ไปกับพื้นโดยอาศัยการผลัก โดยไม้ฮอกกี้จะต้องอยู่ใกล้กับลูกฮอกกี้ในจังหวะเริ่มต้นและหลังจากที่ทำการผลักลูกฮอกกี้ออกไปแล้ว ทั้งลูกฮอกกี้และหัวไม้จะต้องอยู่กับพื้นสนามฮอกกี้

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้า ลำตัวตรง ลูกฮอกกี้อยู่ใกล้กับหน้าไม้ฮอกกี้

2. ย่อขาลงเล็กน้อย ไม้ฮอกกี้ชิดติดลูกฮอกกี้

3. ออกแรงผลักลูกฮอกกี้ไปข้างหน้า โดยให้แขนตึง ออกแรงจากแขนและหัวไหล่ ลำตัวโล้เอียงขนานกับพื้นสนามฮอกกี้ ดังภาพที่ 3.6 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

ภาพที่ 3.6 การผลักบอล (Pushing)

1.2 การเคาะหรือการกระแทก (Tap) เป็นการส่งบอลในลักษณะของการกระแทกหรือเคาะบอลให้ลูกเคลื่อนที่ไปยังที่ทางที่ต้องการ ลักษณะคล้ายกับการผลักบอล แต่จะมีข้อสังเกตคือจะมีเสียงไม้กระทบลูกฮอกกี้

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้า โค้งตัวลง พร้อมย่อขาลง มือจับไม้ฮอกกี้แบบตัว V แขนบน งอศอกเล็กน้อย

2. ไม้ฮอกกี้อยู่ห่างจากลูกฮอกกี้เล็กน้อย แขนล่างตรงเหยียดตรง

3. ออกแรงเคาะหรือกระแทกบอลไปข้างหน้า โดยให้แขนตึง ออกแรงจากแขนและหัวไหล่ ดังภาพที่ 3.7 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

ภาพที่ 3.7 การเคาะหรือการกระแทก (Tap)

1.3 การตวัด (Flick) คือ เป็นการส่งลูกฮอกกี้ในลักษณะ การผลักลูกฮอกกี้โดยให้ลูกฮอกกี้ลอยเหนือพื้นสนามฮอกกี้ในระยะความสูงที่กำหนดตามมาตรฐานสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้า เท้านำเท้าตาม ลูกอยู่ด้านข้างลำตัว โค้งตัวลง พร้อมย่อขาลง มือจับไม้ฮอกกี้แบบตัว V แขนทั้งสองข้างงอเล็กน้อย

2. ไม้ฮอกกี้อยู่ห่างจากลูกฮอกกี้เล็กน้อย แขนล่างตรงเหยียดตรง แยกเท้าให้กว้างเพื่อให้เกิดแรงส่งลูกฮอกกี้

3. ออกแรงผลักลูกฮอกกี้ไปข้างหน้า แขนตึงออกแรงเหวี่ยงให้ลูกลอยเหนือพื้นสนามดังภาพที่ 3.8 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

ภาพที่ 3.8 การตวัด (Flick)

1.4 การช้อนลูกหรือตักลูก (Scoop) คือ การส่งลูกฮอกกี้ในลักษณะการทำให้ลูกฮอกกี้ลอยขึ้นจากพื้นโดยใช้ด้านหัวไม้วางไว้ใต้ลูกฮอกกี้ และใช้การเคลื่อนไหวโดยการยกหรืองัดลูกฮอกกี้ขึ้น

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้า โค้งตัวลง มือจับไม้ฮอกกี้แบบตัว V แขนบนงอศอกเล็กน้อย แขนล่างเหยียดตรง

2. ไม้อยู่ชิดติดลูกฮอกกี้ แขนล่างเหยียดตรง ลำตัวเอียงไปด้านหลังเล็กน้อยเพื่อความสมดุลในการช้อนลูกฮอกกี้

3. ใช้แรงจากแขน หัวไหล่ และลำตัวให้การออกแรงช้อนลูกฮอกกี้หรือตักลูกฮอกกี้ให้ลอยไปข้างหน้าสูงกว่าศีรษะออกไปให้ไกล ดังภาพที่ 3.9 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

ภาพที่ 3.9 การช้อนลูกฮอกกี้ หรือตักลูกฮอกกี้ (Scoop)

1.5 การแย็บ (Jap) คือ เป็นการส่งลูกฮอกกี้ในลักษณะการใช้หัวไม้ฮอกกี้ทิ่มลูกฮอกกี้ให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า แล้วดึงไม้กลับอย่างรวดเร็ว โดยลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ซึ่งจะใช้ในกรณีการแย่งลูกฮอกกี้ หรือเข้าสกัดลูกฮอกกี้จากฝ่ายรุก เมื่อเราตกเป็นฝ่ายรับหรือลูกฮอกกี้อยู่ในความครอบครองของฝ่ายรุก เป็นการแย็บลูกด้วยความรวดเร็วในจังหวะที่ฝ่ายรุกไม่ทันระวังตัว

วิธีการปฏิบัติ

1. มือซ้ายจับปลายไม้ฮอกกี้ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับสายตามองไปที่ลูกฮอกกี้ที่อยู่ตรงหน้า

2. ยืนให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าหน้า ย่อขาลง เหยียดแขนที่ถือไม้ฮอกกี้ให้ตรงที่สุด โดยออกแรงกระแทกไปยังลูกฮอกกี้ที่อยู่ในความครอบครองของฝ่ายรุก ดังภาพที่ 3.10 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

ภาพที่ 3.10 การแย็บ (Jap)

1.6 การตี (Hit) คือ การส่งลูกฮอกกี้ในลักษณะการตี โดยอาศัยการเคลื่อนที่จากการเหวี่ยงของไม้ไปกระทบกับลูกฮอกกี้ การตีมี 2 ลักษณะ คือ การตีไม้สั้น และการตีไม้ยาว

1.6.1 การตีไม้สั้น (Shot–Hit) คือ การตีลูกในลักษณะการจับไม้ฮอกกี้บริเวณกึ่งกลางไม้ระหว่างผ้าพันไม้ หรือเรียกว่าคอไม้ เหวี่ยงแขนเร็ว ออกแรงสูงสุดเพื่อให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนท่าเตรียม แยกเท้าเล็กน้อย ตามองไปข้างหน้า ลูกวางอยู่ด้านข้างของลำตัว

2. ก้าวเท้าแยกออกด้านข้าง หันหน้าเข้าหาลูก ให้รวบมือบนลงมาตรงกลางไม้ รวบมือล่างขึ้นไปตรงกลางไม้ นิ้วหัวแม่มือและนิ้วก้อยชิดติดกัน กำไม้ให้แน่น จับไม้บริเวณคอไม้ พร้อมย่อขา และก้มตัวลง

3. ออกแรงจากแขน หัวไหล่ และลำตัว ตีลูกฮอกกี้ด้วยแรงสูงสุดเพื่อให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ขนานกับพื้นสนามฮอกกี้ ดังภาพที่ 3.11 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

ภาพที่ 3.11 การตีไม้สั้น (Shot-Hit)

1.6.2 การตีไม้ยาว (Long-Hit) คือ การตีลูกฮอกกี้ในลักษณะการจับไม้ฮอกกี้บริเวณค่อนปลายไม้ตรงผ้าพันไม้ เหวี่ยงแขนเร็ว ออกแรงสูงสุดเพื่อให้ลูกเคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนท่าเตรียม แยกเท้าเล็กน้อย ตามองไปข้างหน้า ลูกฮอกกี้วางอยู่ด้านข้างของลำตัว

2. ก้าวเท้าแยกออกด้านข้าง หันหน้าเข้าหาลูกฮอกกี้ รวบมือล่างขึ้นไปตรงปลายไม้ฮอกกี้ หัวแม่มือและนิ้วก้อยของทั้งสองมือชิดติดกัน กำไม้ฮอกกี้ให้แน่น พร้อมย่อขา และก้มตัวลงเล็กน้อย

3. ออกแรงเหวี่ยงจากแขน หัวไหล่ และลำตัว ตีลูกฮอกกี้ให้แรงสุดเพื่อให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าขนานไปกับพื้นหญ้า ดังภาพที่ 3.12 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

ภาพที่ 3.12 การตีไม้ยาว (Long-Hit)

2. ทักษะการรับหรือการหยุดลูกฮอกกี้ (Fielding)

ทักษะการรับหรือการหยุดลูกฮอกกี้ (Fielding) มี 2 ทักษะ ดังนี้

2.1 การรับลูกหรือหยุดลูกฮอกกี้ที่มาจากพื้นสนาม มี 2 แบบ ได้แก่ การรับลูกแบบหน้าไม้ และการรับลูกฮอกกี้แบบกลับหน้าไม้ (Revers)

2.1.1 การรับลูกฮอกกี้แบบหน้าไม้

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนเท้าคู่ แยกเท้าให้น้ำหนักตัวตกลงนเท้าทั้งสองข้าง

2. มือซ้ายจับส่วนปลายของไม้ฮอกกี้ในลักษณะคว่ำมือ มือขวาจับประมาณกึ่งกลางไม้ในลักษณะหงายมือ

3. ไม้ฮอกกี้ที่จับ หน้าไม้จะหงายขึ้นอยู่ระดับหน้าขาท่อนบน และขนานกับพื้น

4. ตามองที่ลูกฮอกกี้ที่เคลื่อนที่มา พยายามให้ลูกตรงมายังเท้าขวา เมื่อลูกฮอกกี้มาถึงให้ถอยเท้าขวาไปข้างหลังหรือด้านขวา แล้ววางหน้าไม้ลงรับลูกฮอกกี้ด้านหน้าเท้าขวาเล็กน้อย ผ่อนแรงเพื่อไม่ให้ลูกกระดอน ดังภาพที่ 3.13 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

ภาพที่ 3.13 การรับลูกฮอกกี้แบบหน้าไม้

2.1.1 การรับลูกฮอกกี้แบบกลับหน้าไม้ (Revers)

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนเท้าคู่ แยกเท้าให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าทั้งสองข้าง

2. มือซ้ายจับส่วนปลายของไม้ฮอกกี้ในลักษณะคว่ำมือ มือขวาจับประมาณกึ่งกลางไม้ฮอกกี้ในลักษณะหงายมือ

3. จับไม้ฮอกกี้ในลักษณะ ให้หน้าไม้ฮอกกี้หงายขึ้นอยู่ระดับหน้าขาท่อนบนและขนานกับพื้น

4. ตามองที่ลูกฮอกกี้ที่เคลื่อนที่มา พยายามให้ลูกฮอกกี้ตรงมายังเท้าซ้าย เมื่อลูกมาถึงให้ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง หรือด้านซ้าย แล้วผลิกหน้าไม้อ้อมศีรษะไปรับลูกทางเท้าซ้าย เหยียดตัวให้สุดถึงลูกฮอกกี้เคลื่อนที่มาด้านหน้า แล้วผ่อนแรงเพื่อไม่ให้ลูกฮอกกี้กระดอน ดังภาพที่ 3.14 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

ภาพที่ 3.14 การรับลูกฮอกกี้แบบกลับหน้าไม้ (Revers)

2.2 การรับลูกหรือหยุดลูกฮอกกี้ในอากาศ

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนเท้าคู่ แยกเท้าให้น้ำหนักตัวตกลงนเท้าทั้งสองข้าง

2. มือซ้ายจับส่วนปลายของไม้ฮอกกี้ในลักษณะคว่ำมือ มือขวาจับประมาณกึ่งกลางไม้ในลักษณะหงายมือ

3. ตามองที่ลูกฮอกกี้ที่กำลังเคลื่อนที่ลอยลงมา ให้ยกไม้ฮอกกี้ขึ้นแตะลูกฮอกกี้ ระวังอย่าให้ไม้ฮอกกี้สูงเกินศีรษะ (กรณีเกินศีรษะสามารถเล่นได้ต่อเมื่อไม่มีผู้เล่นอยู่ใกล้หรือไม่อันตราย) และหัวไหล่

4. เตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกต่อทันทีที่ลูกลงตกสู่พื้นสนามฮอกกี้ ดังภาพที่ 3.15

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

ภาพที่ 3.15 การรับลูกหรือหยุดลูกฮอกกี้ในอากาศ

ทักษะของผู้รักษาประตู (Goalkeeper of Skills)

ผู้รักษาประตู (Goalkeeper) คือ เป็นผู้เล่นที่สำคัญในการแข่งขัน ทำหน้าที่ป้องกันลูกฮอกกี้จากฝ่ายรุกจะเข้ามายิงประตู ซึ่งพื้นที่การเล่นส่วนใหญ่จะอยู่ในเขตเส้นโค้งของการยิงประตู ผู้รักษาประตูจะต้องแบกน้ำหนักของชุด ที่มีเครื่องป้องกันมากมาย ซึ่งยากต่อการเคลื่อนที่แล้วนั้น ผู้รักษาประตูจะต้องมีทักษะที่นอกเหนือไปจากผู้เล่นตำแหน่งอื่นๆ คือทักษะการใช้เท้าป้องกันและเตะลูกฮอกกี้การใช้มือป้องกันลูกฮอกกี้เข้าประตู ซึ่งสามารถแยกทักษะของผู้รักษาประตูได้ดังนี้

1. การเตะ (Kicking) คือ ทักษะการป้องกันประตูที่ผู้รักษาประตูใช้เท้าเตะลูกฮอกกี้ให้เคลื่อนที่ลักษณะขนานกับพื้นต้องใช้หัวรองเท้าในการเตะลูก ถ้าลูกลอยมาผู้รักษาประตูจะต้องใช้หลังเท้าในการเตะ เพื่อให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่พ้นจากเขตการยิงประตู หรือเขตอันตราย

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนเท้าคู่บนเส้นเขตประตู แยกเท้าออก ยืนในลักษณะพร้อมเคลื่อนที่โดยให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าทั้งสองข้าง มือข้างขวาถือไม้ฮอกกี้สำหรับผู้รักษาประตู ใส่เครื่องป้องกันมือทางซ้าย

2. กางมือทั้งสองออกเพื่อให้พื้นที่ประตูเหลือน้อยที่สุด

3. ตามองลูกที่เคลื่อนที่เข้ามา ผู้รักษาประตูใช้เท้าซ้ายหรือขวาเตะลูกฮอกกี้ ตามทิศทางของลูกฮอกกี้ที่เคลื่อนที่เข้ามาที่เท้าซ้ายหรือเท้าขวาเตะลูกฮอกกี้ออกไปจากเขตโค้งประตู ด้านข้างซ้ายหรือขวา พยายามอย่าเตะลูกไปด้านหน้าโค้งประตูเพราะจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามได้เปรียบในการยิงประตู ดังภาพที่ 3.16 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

ภาพที่ 3.16 การเตะ (Kicking)

2. การหยุดลูกฮอกกี้ (Stop Ball) คือ ลักษณะการเคลื่อนที่ของผู้รักษาประตู เพื่อป้องกันการยิงประตูของฝ่ายรุก เป็นการเคลื่อนที่โดยใช้ตัวมาขว้างทิศทางของลูกฮอกกี้ด้วยการยืนเท้าชิดกัน เมื่อฝ่ายรุกยิงประตู ถ้าไม่สามารถใช้เท้าเตะได้ เมื่อลูกมากระทบกับตัวให้ย่อขาเล็กน้อย ผ่อนแรงลงเพื่อลดแรงกระแทกไม่ให้ลูกฮอกกี้กระดอนไปไกล

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเท้าคู่ แยกเท้าออกยืนในลักษณะพร้อมเคลื่อนที่โดยให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าทั้งสองข้าง มือข้างขวาถือไม้ฮอกกี้สำหรับผู้รักษาประตู ใส่เครื่องป้องกันมือทางซ้าย

2. กางมือทั้งสองออกเพื่อให้พื้นที่ประตูเหลือน้อยที่สุด

3. ตามองลูกที่เคลื่อนที่มากับพื้น ใช้ข้างเท้าด้านในของเท้าซ้ายหรือเท้าขวา แตะลูกฮอกกี้ให้หยุดอยู่กับข้างเท้าด้านในตามทิศทางของลูกฮอกกี้เคลื่อนที่มา โดยใช้ข้างเท้าด้านในหยุดลูกฮอกกี้ ดังภาพที่ 3.17

ภาพที่ 3.17 การหยุดลูกฮอกกี้ของผู้รักษาประตู

3. การตี (Hit) เป็นลักษณะการตีลูกฮอกกี้ของผู้รักษาประตู โดยใช้การออกแรงเหวี่ยงไม้ในการตีลูกฮอกกี้ด้วยความเร็ว และตีด้วยมือเดียว โดยใช้มือขวาจับบริเวณผ้าพันไม้ (Rubber Grip) การตีโดยใช้ข้อมือเหวี่ยงตวัดข้อมือให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ออกด้านข้าง

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเท้าคู่ แยกเท้าออกยืนในลักษณะพร้อมเคลื่อนที่โดยให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าทั้งสองข้าง มือข้างขวาถือไม้ฮอกกี้สำหรับผู้รักษาประตู ใส่เครื่องป้องกันมือทางซ้าย

2. กางมือทั้งสองออกเพื่อให้พื้นที่ประตูเหลือน้อยที่สุด

3. ตามองลูกที่เคลื่อนที่มากับพื้น มือกำไม้แน่น แล้วใช้ไม้ตีลูกฮอกกี้ที่เคลื่อนที่มากับพื้น หรือตีลูกฮอกกี้ที่ลอยกลางอากาศตรงมาเข้าประตู เพื่อทำการสกัดกั้นไม่ให้ลูกฮอกกี้เข้าประตู ดังภาพที่ 3.18

ภาพที่ 3.18 การตีลูกฮอกกี้ของผู้รักษาประตู

4. การสไลด์ (Slide) เป็นการป้องกันโดยใช้ข้างเท้าด้านในสกัดกั้นลูกฮอกกี้ หากฝ่ายตรงข้ามยิงลูกมาไม่ตรงตัว และผู้รักษาประตูไม่สามารถเคลื่อนที่ขวางทิศทางของลูกด้วยเท้าทั้งสองได้แล้ว ให้ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งซึ่งเป็นข้างเดียวกับที่ลูกมา หันปลายเท้าไปทางเสาตรงประตูให้ลูกฮอกกี้ถูกเท้าด้านใน

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเท้าคู่ แยกเท้าออกยืนในลักษณะพร้อมเคลื่อนที่โดยให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าทั้งสองข้าง มือข้างขวาถือไม้ฮอกกี้สำหรับผู้รักษาประตู ใส่เครื่องป้องกันมือทางซ้าย

2. กางมือทั้งสองออกเพื่อให้พื้นที่ประตูเหลือน้อยที่สุด

3. ตามองลูกฮอกกี้ที่เคลื่อนที่มากับพื้น มือกำไม้แน่น พุ่งตัวลงกับพื้น หน้าอกสไลด์ไปกับพื้น แล้วใช้ไม้ตีลูกฮอกกี้ในลักษณะการกวาด หรือเท้าสไลด์ สกัดกั้นลูกฮอกกี้ไม่ให้เข้าประตู ใช้การสไลด์ในกรณีที่ลูกเคลื่อนที่มาเร็ว และเราอยู่ไกลจากประตู ดังภาพที่ 3.19 และสามารถดูคลิปวีดิโอได้จาก QR Code

จังหวะที่ 1 จังหวะที่ 2 จังหวะที่ 3

ภาพที่ 3.19 การสไลด์ (Slide)

หลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Safety of Field Hockey)

ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเป็นกีฬาปะทะระหว่างผู้เล่นซึ่งมีไม้ฮอกกี้เป็นอุปกรณ์ และมีลูกฮอกกี้มีลักษณะแข็งและมีความเร็วสูงขณะเล่นหรือทำการฝึกซ้อม รวมไปถึงรูปแบบเกมการแข่งขันที่รวดเร็ว อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุต่อตนเองและผู้เล่นคนอื่นได้ ดังนั้นผู้เล่นหรือผู้ฝึกสอนทุกคนต้องตระหนักถึงความปลอดภัย และอันตรายที่จะเกิดขึ้น โดยระมัดระวังอุบัติเหตุ การมีมารยาท รับรู้ และเข้าใจถึงกฎกติกาอย่างชัดเจนในการเล่นและการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง โดยความปลอยภัยในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง จะแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ความปลอดภัยก่อนการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

1. บุคลากรของทีม ได้แก่ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน นักวิทยาศาสตร์การกีฬา แพทย์ประจำทีม นักกายภาพบำบัด และรวมถึงนักกีฬา จะต้องทราบและปฏิบัติเกี่ยวกับกฎกติกาการแข่งขันของสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติตามมาตรฐานสากลอย่างเคร่งครัด และมารยาทในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งอย่างชัดเจน โดยเฉพาะกฎกติกาที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

2. ผู้เล่นจะต้องสวมเสื้อผ้า เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมต่อการแข่งขัน และการเล่นลูกโทษจากมุม (Penalty Corner) เช่น สนับแข้ง สนับหัวเข่า ฟันยาง กระจับ และหน้ากาก ตามกฎกติกามาตรฐาน

3. สำรวจสนาม และอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย เช่น หลุมทราย ลู่วิ่ง รองเท้า จักรแหลน เสาไม้ เครื่องรองรับต่างๆ ในกรณีที่สนามฮอกกี้อยู่ในระดับเดียวกับที่นั่งของผู้ชม ผู้ชมจะต้องระมัดระวัง ขณะที่ผู้เล่นส่งลูกฮอกกี้ เพราะลูกฮอกกี้อาจลอย หรือเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางมาโดนผู้ชมในสนามได้ ด้วยเหตุนี้จึงควรมีตาข่ายรอบสนามแข่งขันเพื่อป้องกันลูกฮอกกี้

4. ใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับสภาพของสนาม เช่น รองเท้าฮอกกี้กลางแจ้งจะต้องมีพื้นขรุขระ เพื่อป้องกันการลื่นล้มในสนามหญ้าที่เปียก เพื่อป้องกันอันตรายของข้อเท้า เป็นต้น

5. เตรียมความพร้อมด้านร่างกาย และสภาพจิตใจให้พร้อมโดยการอบอุ่นร่างกาย (Warm–Up) สำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ ซึ่งผู้เล่นสามารถทำการอบอุ่นร่างกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) การอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching) และการอบอุ่นร่างกายกับอุปกรณ์ฮอกกี้

6. ผู้เล่น หรือนักกีฬาจะต้องประเมินสภาพร่างกายของตนเองก่อนการลงเล่นฮอกกี้ทุกครั้ง เช่น อาการไม่สบาย หรืออาการเจ็บป่วยก่อนการเล่น

ขั้นตอนที่ 2 ความปลอดภัยในขณะการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

1. ขณะทำการฝึกซ้อมผู้เล่นควรปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัด และการปฏิบัติทักษะให้ถูกต้องอย่างระมัดระวัง เช่น ระยะห่างระหว่างผู้เล่น ตำแหน่งการยืนในการปฏิบัติ เช่นทักษะการยืนตีลูกฮอกกี้ การตีลูกฮอกกี้ลอยเกินมาตรฐานกำหนด จังหวะการเหวี่ยงไม้ฮอกกี้ เป็นต้น

2. ในการปฏิบัติทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน ไม่ควรเดินหรือวิ่งไปอยู่ด้านหลังของนักกีฬาที่กำลังปฏิบัติทักษะ หรือไม่วิ่งหรือเดินเข้าด้านหลังของฝ่ายรุก เช่น เดินเข้าทางด้านซ้ายขณะที่ฝ่ายรุกกำลังตีลูก เพราะอาจจะโดนไม้ฮอกกี้เหวี่ยงไปด้านหลัง ซึ่งฝ่ายรุกมองไม่เห็น

3. ผู้เล่น หรือนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขันจะต้องระมัดระวังตนเองจากการปะทะ การกระแทก เช่น ฝ่ายรับก้มตัวและศีรษะขณะแย่งลูกฮอกกี้จากฝ่ายรุก ฝ่ายรุกกำลังเลี้ยงลูกหลบทำให้เกิดการปะทะหัวไหล่ฝ่ายรุกชนศีรษะผู้เล่นฝ่ายรับได้ การเล่นแทคติกของฝ่ายตรงข้าม ทั้งโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม เช่น การใช้ศอกกระแทกคู่ต่อสู้ การใช้ไม้ฮอกกี้เกี่ยวขาคู่ต่อสู้ เป็นต้น ผู้เล่นจะต้องตระหนักในการปฏิบัติตามกฎ กติกา และมารยาท และต้องไม่ปฏิบัติหรือเล่นลักษณะดังกล่าวกับทีมฝ่ายตรงข้ามเช่นกัน ถึงแม้จะมีบทลงโทษที่กรรมการผู้ตัดสินสามารถตัดสินความรุนแรงของการลงโทษได้

4. ผู้รักษาประตูพิเศษ จะต้องสวมใส่หน้ากาก และฟันยางทุกครั้งเวลาวิ่งป้องกันลูก เพื่อป้องกันลูกบอลลอยกลางอากาศจากการยิงประตูของฝ่ายรุก หากเกิดการโดนลูกในขณะยิงประตูอาจทำให้ฝ่ายรับได้รับบาดเจ็บจากการแตกบริเวณใบหน้าได้

5. หากเกิดกรณีไม้ฮอกกี้ฝ่ายรุก และฝ่ายรับเกี่ยวกันในขณะเคลื่อนที่แย่งบอลจะทำให้เกิดแรงกระชากไม้ฮอกกี้จากทั้ง 2 ฝ่าย อาจส่งผลต่อกล้ามเนื้อแขน อาจเข็ด ขัด ปวด บวม หรือไหล่หลุดได้ควรผ่อนแรงจากการกระชากไม้ฮอกกี้ทั้ง 2 ฝ่าย หรือปล่อยไม้ฮอกกี้จากมือผู้เล่น

6. ผู้เล่นควรระมัดระวังการวิ่งเข้าแย่งลูกฮอกกี้ อาจทำให้เกิดการเหยียบเท้ากันได้ ซึ่งรองเท้าฮอกกี้มีพื้นขรุขระและแข็งมาก อาจส่งผลต่อเท้าแผลง เอ็นข้อเท้าฉีกได้

7. ผู้เล่นควรตระหนักในการส่งบอล เพื่อไม่ให้เกิดบอลลอยกลางอากาศ เพราะอาจทำให้ศีรษะแตก หรือโดนลำตัวเกิดการเจ็บ ปวด บวมได้ในทันที

ขั้นตอนที่ 3 ความปลอดภัยหลังการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

1. ผู้เล่นควรยืดเหยียดหลังการฝึกซ้อมทุกครั้งเพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายให้กลับมาสู่สภาวะปกติ (Cool–Down) ลดอาการเมื่อยล้า การสะสมของกรดแลคติกอันจะก่อให้เกิดการเป็นตะคริวได้ เพิ่มการยืดของข้อต่อ และเอ็นในการเพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหวในครั้งต่อไปได้

2. ผู้เล่นควรตระหนักถึงท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) อย่างช้าๆ

3. ควรมีแพทย์ประจำสนามแข่งขัน และเตรียมอุปกรณ์การปฐมพยาบาลให้พร้อม รวมถึงการเตรียมรถพยาบาลสำหรับเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วในกรณีฉุกเฉิน หรือเหตุการณ์รุนแรงเฉียบพลัน

จากหลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Safety of Field Hockey) ดังกล่าวข้างต้น อาจเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันการกิดอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง แต่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนั้น บุคลากรของทีมจะต้องทราบหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยเช่นกัน เพราะจะทำให้ช่วยเหลือนักกีฬาฮอกกี้ได้อย่างทันทีทันใด ซึ่งอาการบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ส่วนใหญ่ที่พบ และผู้เขียนตำราได้สรุปเป็นสังเขป พร้อมทั้งสรุปแนวทางหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีดังนี้

1. อาการของนักกีฬาที่เกิดจากการเป็นตะคริว ซึ่งพบมากในนักกีฬาฮอกกี้ในช่วงการแข่งขัน ซึ่งมีสาเหตุหลักๆ และมีขั้นตอนการปฐมพยาบาลผู้ที่เป็นตะคริว ดังนี้

1.1 มีสาเหตุจากการที่นักกีฬาฮอกกี้ขาดเลือดไปเลี้ยง เช่น ใช้ถุงเท้าที่รัดแน่นเกินไป หรือ อยู่ในที่อากาศเย็นจัด

1.2 นักกีฬาฮอกกี้การขาดเกลือแร่บางอย่าง เช่น เกลือโซเดียม แคลเซียม ซึ่งเสียไปกับการหลั่งเหงื่อ

1.3 อาจเกิดจากการถูกกระทบกระแทก อาจทำให้เกิดปฏิกิริยาเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อหัวไหล่ เป็นต้น

1.4 เกิดการหดตัวอย่างรุนแรงของกล้ามเนื้อ เนื่องจากการเล่นหรือการแข่งขันที่ยาวมากเกินไป มักเกิดจากการขาดน้ำ อาหาร เกลือแร่ในกล้ามเนื้อ ซึ่งตะคริวที่เกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อสามารถคลายออกได้ โดยการใช้กำลังยืดกล้ามเนื้อ ตามทิศทางการทำงานของกล้ามเนื้อ ปกติแล้วกล้ามเนื้อจะคลายตัวเองลง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีดังนี้

– เจ้าหน้าที่ทีมค่อยๆ เหยียดกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวให้ยืดออก ในนักกีฬาฮอกกี้ที่เป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อน่อง ซึ่งทำหน้าที่เหยียดปลายเท้า ขณะเป็นตะคริวจะหดเกร็งและทำให้ปลายเท้าเหยียด การใช้กำลังดันปลายเท้าเข้าหาเข่าโดยค่อยๆ เพิ่มกำลังดันจะช่วยเหยียดกล้ามเนื้อน่องได้

– หลังจากนั้นใช้ความร้อนประคบหรือถูนวดเบาๆ ด้วยยาหม่องหรือน้ำมันสโต๊ก ทำให้เลือดเลี้ยงมากขึ้น กล้ามเนื้อคลายและมีกำลังหดได้อีก

– ให้ความอบอุ่นแก่ผู้ที่เป็นตะคริว และให้น้ำผสมเกลือแกงดื่มเป็นระยะๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายการเกร็งได้ดีขึ้น

2 อาการเลือดกำเดาออกของนักกีฬาฮอกกี้ เนื่องจากนักกีฬาฮอกกี้แข่งขันกลางแจ้ง สภาพอากาศที่ร้อนจัด หรือหนาวจัด ส่งผลต่อความดันในร่างกาย การปฐมพยาบาลผู้ที่มีเลือดกำเดาออก กรณีการมีเลือดไหลออกจากจมูก ซึ่งอาจเกิดจากการกระแทกที่บริเวณจมูก ส่วนใหญ่เลือดจะออกจากบริเวณผนังกั้นจมูกหรือผนังกั้นร่องจมูก มีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นดังนี้

2.1 เจ้าหน้าที่ทีมหรือแพทย์ประจำทีมให้นักกีฬาฮอกกี้ที่มีเลือดกำเดาออกนั่งโน้มตัว หรือก้มหน้าเล็กน้อย และให้หายใจทางปาก

2.2 เจ้าหน้าที่ทีมหรือแพทย์ประจำทีม บอกไม่ให้นักกีฬาฮอกกี้สั่งน้ำมูก กลืนไอ ถ่มน้ำลาย หรือสูดจมูก เพราะอาจทำให้เลือดกำเดาไหลออกมาอีก

2.3 เจ้าหน้าที่ทีม หรือแพทย์ประจำทีม ใช้มือบีบจมูกนักกีฬาฮอกกี้ให้แน่น 10 นาที แล้วคลายนิ้วออก จะทำให้เลือดแข็งตัว และหยุดไหล ถ้าเลือดยังไหลไม่หยุดให้บีบซ้ำอีก 10 นาที เป็นระยะๆ หรืออาจใช้กระเป๋าน้ำแข็งวางที่บริเวณดั้งจมูกและหน้าผาก 2–3 นาที

เลือดกำเดาจะหยุดไหลเอง แต่ถ้าเลือดกำเดายังไหลอยู่และนานเกิน 20 นาที หรือสงสัยว่าดั้งจมูกหัก เพราะแรงกระแทกรุนแรงหรือถูกกระแทกบริเวณอื่น แล้วมีเลือดออกจากจมูก ซึ่งอาจเป็นอาการของการบาดเจ็บอวัยวะสำคัญบริเวณอื่นได้ เช่น กะโหลกศีรษะ ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

3. อาการบาดเจ็บลักษณะบวม ข้อเคล็ด เท้าแพลง ที่เกิดจากการโดนไม้ฮอกกี้หรือลูกฮอกกี้กระแทกเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด ซึ่งสามารถดำเนินการได้ดังนี้

3.1 ผู้เล่นจะต้องหยุดเล่นลูกทันที และตรวจสอบอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นก่อน

3.2 หากการบาดเจ็บเล็กน้อย ผู้เล่นสามารถเล่นต่อได้

3.3 หากการบาดเจ็บที่ผู้เล่นไม่สามารถเล่นต่อได้ เจ้าหน้าที่ทีม แพทย์ประจำทีมลงไปในสนามดูอาการผู้เล่น ผู้ตัดสินประเมินแล้วไม่สามารถเล่นต่อได้ เจ้าหน้าที่ทีมต้องใช้เปลนอนนำผู้เล่นออกมาปฐมพยาบาลด้านข้างสนาม ต่อจากนั้นให้นำถุงน้ำแข็งหรือเจลเย็นประคบไปตรงบริเวณที่เกิดการบาดเจ็บ 15–20 นาที

3.4 ผู้ฝึกสอนประเมินอาการร่วมกับแพทย์ประจำทีมสามารถเล่นต่อได้หรือไม่ หากไม่ได้ให้พักการเล่นในแมทย์นั้น

3.5 ผู้เล่นจะต้องประคบน้ำแข็ง วันละ 2–3 ครั้ง (ภายใน 24–48 ชั่วโมง)

3.6 ผู้เล่นนำน้ำร้อนหรือผ้าร้อนประคบไปตรงบริเวณที่เกิดการบาดเจ็บ 15–20 นาที อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส วันละ 2–3 ครั้ง (ภายหลัง 48 ชั่วโมงขึ้นไป)

3.7 พันด้วยผ้ายืด

3.8 ควรยกส่วนที่เคล็ดให้สูงขึ้น ถ้าเป็นข้อมือควรใช้ผ้าคล้องแขนไว้

4. การบาดเจ็บลักษณะแผลแตก ที่เกิดจากการโดนไม้ฮอกกี้หรือลูกฮอกกี้กระแทก

4.1 ผู้ตัดสินเป่านกหวีดหยุดการแข่งขันชั่วคราว ประเมินบาดแผลของผู้เล่น ผู้ตัดสินตรวจสอบบาดแผลที่เกิดขึ้น (แผลลึกหรือไม่) ผู้ตัดสินเรียกแพทย์ประจำทีม เจ้าหน้าที่ทีมของผู้เล่นเข้าดูอาการผู้เล่นในสนามแข่งขัน

4.2 ให้ผู้เล่นที่ได้รับบาดเจ็บนอนลง และนำสิ่งสกปรกออกจากบาดแผล

4.3 ห้ามเลือดโดยใช้ผ้าพันแผลและสำลีกดไปบริเวณที่เกิดแผลแตก การห้ามเลือด สามารถทำได้ดังนี้

– เจ้าหน้าที่ทีมจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง มีการป้องกันการติดเชื้อ แผลเล็กกดโดยตรงลงบนบาดแผล หรือใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดพับหนาๆ ยกส่วนนั้นขึ้นสูงเหนือระดับหัวใจ

– ถ้าเลือดไม่หยุดไหล และแผลเกิดที่แขนหรือขา ให้ใช้ส้นมือกดที่หลอดเลือดแดงที่แขนพับ หรือที่ขาหนีบจนเลือดพอไหลซึมๆ อย่ากดจนแขนหรือขาซีดหรือเขียว

4.4 เจ้าหน้าที่ทีมหรือแพทย์ประจำทีม นำนักกีฬาส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุดด้วยรถพยาบาลที่เตรียมไว้

5. การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูก กรณีกระดูกหัก

5.1 เจ้าหน้าที่ทีมหรือแพทย์ประจำทีม ประเมินอาการปวด บวม ร้อน บริเวณที่หัก ถ้าจับกระดูกนั้นโยกหรือบิดเล็กน้อย จะมีเสียงดังกรอบแกรบ การเคลื่อนไหวผิดปกติ รูปร่างของกระดูกผิดปกติ

5.2 เจ้าหน้าที่ทีม หรือแพทย์ประจำทีม นำนักกีฬานอนบนเปลนอน พยายามตรึงกระดูกส่วนที่หักให้อยู่กับที่ กระดูกหักโผล่ออกมานอกเนื้อห้ามดันกลับเข้าไป การเข้าเฝือกชั่วคราว ดังนี้

– ใช้วัสดุที่ใช้ดามต้องมีความยาวกว่าอวัยวะส่วนที่หัก

– ไม่วางเฝือกลงบนอวัยวะส่วนที่หัก

– มัดเฝือกกับอวัยวะที่หักให้แน่นพอควร

5.3 เจ้าหน้าที่ทีม แพทย์นำนักกีฬาส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุดด้วยรถพยายาลที่เตรียมไว้

6. อาการภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้นของนักกีฬาฮอกกี้ มีข้อปฏิบัติช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน ดังนี้

6.1 อาการหมดสติ ไม่มีการตอบสนองเมื่อถูกปลุกหรือเรียก การเป็นลม

6.2 หยุดการหายใจ ไม่มีการเคลื่อนไหวขึ้นลงของทรวงอกหรือหน้าท้อง

6.3 หัวใจหยุดเต้น ไม่มีสัญญาณการไหลเวียนโลหิต ไม่มีการหายใจ

– การเป็นลมในนักกีฬาฮอกกี้ เป็นการหมดสติไปชั่วครู่ ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอชั่วคราว มักมีอาการซีม เวียนศีรษะนำมาก่อนและมีอาการตัวซีดเย็นเฉียบร่วมด้วย ความรู้สึกเช่นนี้อาจเกิดขึ้นโดยไม่หมดสติก็ได้ การตกใจรุนแรง ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจทำให้ความดันโลหิตลดลง และรู้สึกจะเป็นลมได้ ถ้าเป็นลมหมดสติไปชั่วคราว เมื่อให้นอน ยกเท้าสูง และได้รับอากาศที่ถ่ายเทดี แล้วสามารถหายใจได้ดี และรู้สึกตัวภายใน 2–3 นาที โดยไม่มีอาการอื่นแทรกก็เป็นเรื่องที่ไม่น่าต้องตกใจ

– แต่ถ้าเป็นลมบ่อยๆ หรือมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรีบปรึกษาแพทย์ หรือถ้าหมดสติไปนาน หายใจไม่ดี ไม่สม่ำเสมอหรือหายใจช้าผิดปกติ ต้องนำส่ง

โรงพยาบาลทันที และระหว่างทางไปโรงพยาบาล ควรอยู่ในท่านอนกึ่งคว่ำ เพื่อป้องกันไม่ให้ทางเดินหายใจอุดตัน

7. อาการช็อกในนักกีฬาฮอกกี้ มีสาเหตุหลายปัจจัยด้วยกัน และการปฐมพยาบาลผู้ที่มีอาการช็อก ดังนี้

7.1 เจ้าหน้าที่ทีม หรือแพทย์ประจำทีม ควรประเมินอาการ หากมีอาการเริ่มแรกเหมือนกับเป็นลม คือ มีอาการหน้ามืด มือเท้าอ่อนแรง อยากล้มตัวนอน หายใจไม่อิ่มใจหวิว มืออาจสั่นและตาลาย ถ้าตรวจร่างกายขณะมีอาการช็อก จะพบว่า มีตัวเย็นชืด หน้าซีดหรือเขียว อาจมีเหงื่อออกมาก ชีพจรเบาเร็วและหายใจเร็ว ตื้น กระหายน้ำ ซึม ไม่ค่อยพูดเพราะเหนื่อย อาการจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของช็อก ถ้าช็อกนานสมองจะขาดเลือดมากทำให้หมดสติและหัวใจหยุดเต้นได้

7.2 เจ้าหน้าที่ทีม หรือแพทย์ประจำทีม พยายามให้มีการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น อวัยวะที่ทนต่อหัวใจขาดเลือดที่น้อยที่สุด คือ สมอง หัวใจ และไต

7.3 ให้นักกีฬาฮอกกี้ นอนราบกับพื้น เลือดจะได้ไปเลี้ยงสมองพอเพียง พร้อมกับทำให้หัวใจทำงานน้อยลง โดยให้นอนยกเท้าให้สูง

7.4 ถ้ามีเลือดออกจากภายนอกต้องห้ามเลือดตามวิธีการที่เหมาะสม

7.5 ถ้ามีกระดูกหักต้องใส่เฝือกชั่วคราว ป้องกันไม่ให้เสียเลือดมากและทำให้ไม่เจ็บป่วยเพิ่มขึ้น

7.6 ถ้าอากาศเย็นหรือหนาว ควรห่มด้วยผ้าห่มให้ร่างกายมีความอบอุ่น การให้ยาระงับปวด เช่น พาราเซตามอล ให้ใช้เฉพาะผู้ที่มีความเจ็บปวดมากเท่านั้น วิธีที่ดีที่สุด คือ รีบนำนักกีฬาฮอกกี้ส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

บทสรุป

ทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเบื้องต้น มีหลายทักษะด้วยกันได้แก่ ทักษะพื้นฐาน ประกอบด้วย ทักษะการจับไม้ฮอกกี้ ทักษะการยืน ทักษะการกลับหน้าไม้ และการเลี้ยงลูกฮอกกี้ ซึ่งประกอบด้วย 2 ทักษะ ได้แก่ การเลี้ยงลูกด้วยหน้าไม้ไปข้างหน้า การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก หรือเลี้ยงลูกซิกแซก นอกจากทักษะพื้นฐานที่ต้องฝึกจนชำนาญเพื่อนำไปสู่ทักษะที่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจ การประสานงานของร่างกายหลายส่วน ซึ่งทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมี 2 ทักษะ คือ ทักษะการส่งลูกฮอกกี้ และทักษะการรับลูกฮอกกี้ ทักษะการส่งลูกฮอกกี้ ได้แก่ การผลักบอล การเคาะหรือการกระแทก การตวัด การช้อนลูกหรือตักลูก การแย็บ การตี มี 2 ลักษณะ คือ การตีไม้สั้น การตีไม้ยาว และทักษะการรับหรือการหยุดลูกบอล

มี 2 ทักษะ ประกอบด้วย การรับลูกฮอกกี้หรือหยุดลูกที่มาจากพื้นสนาม มี 2 ลักษณะ คือ การรับลูกฮอกกี้แบบหน้าไม้ และการรับลูกฮอกกี้แบบกลับหน้าไม้ และการรับลูกหรือหยุดลูกในอากาศ สุดท้ายเป็นทักษะของผู้รักษาประตู ประกอบด้วย 4 ทักษะ คือ การเตะ การหยุดลูก การตี และการสไลด์ ทักษะดังกล่าวข้างต้นเป็นทักษะที่สำคัญที่บุคคลทั่วไปที่สนใจในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญก่อนที่จะพัฒนาการฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้ขั้นนำไปสู่ทีม หรือทักษะที่ซับซ้อนมากขึ้น การเล่นกีฬาฮอกกี้เพื่อความสนุกสนาน หรือการแข่งขันกีฬาฮอกกี้เพื่อความเป็นเลิศ จะต้องทราบถึงหลักความปลอดภัย และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังจากการแข่งขัน ซึ่งจะทำให้ทีมฮอกกี้มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจอย่างดียิ่ง และนำไปสู่ความสำเร็จทีมฮอกกี้ได้อย่างแท้จริง

บทที่ 4 การวางแผนการฝึกซ้อมและการฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง *(Planning theTraining and Practicing Field Hockey Skills)*

การพัฒนาเสริมสร้างความสามารถทางทักษะกีฬาในนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดนั้นสามารถทำได้ด้วยหลักของการเพิ่มความหนัก และเพิ่มปริมาณของการฝึกซ้อม ให้สอดคล้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล แต่ละชนิดกีฬา และแต่ละช่วงเวลาของการฝึกซ้อม ซึ่งผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการ และขั้นตอนวิธีการฝึก สามารถเลือกหรือสร้างกิจกรรมรูปแบบวิธีการฝึกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อพัฒนาการฝึกซ้อมให้เกิดประโยชน์ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้ นั้นคือความสามารถสูงสุดของนักกีฬา การวางแผนการฝึกซ้อมจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา สร้างเสริม ปรับปุง แก้ไขทักษะ เทคนิคกีฬา และสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งความสามารถของนักกีฬาให้มีความก้าวหน้าและประสิทธิภาพทางทักษะกีฬามากยิ่งขึ้น ตามหลักการของความหนัก เบา รูปแบบ วิธีการกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ได้กำหนดไว้เป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงเวลาอย่างถูกต้องเหมาะสม ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ทั้งระยะสั้น และระยะยาว ดังคำกล่าวที่ว่า *“การกำหนดเงื่อนไขในการฝึกซ้อม เพื่อสร้างให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาที่ดีตามที่ต้องการในแต่ละด้าน และไม่มีเทคโนโลยีใดที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้โดยไม่มีการฝึกซ้อม”* (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557: 42) ดังนั้น การวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อสร้างให้นักกีฬาเกิดพัฒนาการที่ดีตามเป้าหมายที่กำหนด ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องทราบถึงความสามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไกของนักกีฬาฮอกกี้ เพื่อการวางแผนการฝึกซ้อมที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนพื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

ขั้นตอนพื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เป็นขั้นตอนที่สำคัญของหลักการฝึกซ้อม ที่ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาควรทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง เพื่อประสิทธิภาพของการฝึกซ้อม โดยแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การฝึกขั้นพื้นฐาน (Basic Training) เป็นขั้นเริ่มต้นของระบบการฝึกซ้อมกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ที่มุ่งเน้นการวางรากฐานทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (Basic Moment) ในกีฬาฮอกกี้ และทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Basic Skill) ที่ถูกต้องให้กับนักกีฬาฮอกกี้ ควบคู่ไปกับ

การพัฒนาสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป เช่น การฝึกความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน การประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว เป็นต้น

2. การฝึกขั้นก้าวหน้าสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Advanced Training) เป็นการฝึกมุ่งเน้นการพัฒนาเสริมสร้างความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหว (Motor Ability) สมรรถภาทางกายและเทคนิคทักษะความสามารถในการเคลื่อนไหวเฉพาะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

3. การฝึกขั้นพัฒนาความสามารถสูงสุด (Training to Build up Performance) เป็นการฝึกจนถึงระดับสูงสุด (Maximum Capacity) เป็นลักษณะของการฝึกที่มุ่งเน้นข้อมูลรายละเอียดเฉพาะรายบุคคลในนักกีฬาฮอกกี้ ทุกขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ทั้งทางด้านเทคนิคทักษะ และแทคติกของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง รวมถึงความสามารถสูงสุดเฉพาะบุคคล จนเกิดการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ โดยมีการนำรูปแบบของการเคลื่อนไหวมาพัฒนาความสามารถนักกีฬาจนเกิดเป็นลักษณะเฉพาะของนักกีฬาคนนั้นๆ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557: 33)

การฝึกซ้อมแต่ละครั้งสำหรับฮอกกี้กลางแจ้ง (Planning the Training Session)

การฝึกซ้อมแต่ละครั้งสำหรับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีหลายละเอียดพื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ขั้นแนะนำทำความเข้าใจในการฝึกซ้อม (Introduction) เป็นขั้นตอนที่ผู้ฝึกสอนกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง จะต้องอธิบายทำความเข้าใจกับนักกีฬาถึงหลักการ และวิธีการที่นำมาใช้ในการฝึกซ้อม ตลอดจนบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอย่างสั้น ภาษาที่ง่ายต่อการเข้าใจและสื่อความหมายได้ตรงตามเป้าหมายอย่างชัดเจน

2. ขั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) สำหรับขั้นตอนนี้ เป็นรูปแบบและกิจกรรมการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งที่มีความสัมพันธ์กับทักษะและกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง การฝึกหรือการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวโดยมีขั้นตอนการปฏิบัติจากช้าไปเร็ว ด้วยทักษะการเคลื่อนไหวที่ง่ายไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

3. ขั้นการฝึกทักษะเฉพาะกีฬา (Skills Practice) เป็นขั้นตอนที่เน้นการฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งให้เกิดความชำนาญ เพื่อพัฒนาไปสู่เทคนิคทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งที่มีคุณภาพ โดยเริ่มการฝึกทักษะฮอกกี้กลางแจ้งจากทักษะที่ง่ายไปสู่ทักษะที่ยาก หรือเริ่มจาก

การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยส่วนไปสู่การเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วนที่มีความละเอียดซับซ้อนและสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้นตามลำดับ

4. ขั้นฝึกเสริมสมรรถภาพทางกาย (Supplementary Fitness Training) สำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง จะเน้นการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป และสมรรถภาพทางกายเฉพาะประเภทกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว และการปฏิบัติทักษะเทคนิคของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เช่น การฝึกความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบไหวเวียนโลหิต และการฝึกแทคติกรูปแบบของเกมการแข่งขัน การวางแผนกลยุทธ์ และวิธีการฝึกนำไปสู่ทีม

5. ขั้นสรุปผลการฝึก และคลายอุ่นร่างกาย (Conclusion/Cool Down) เป็นการปรับสภาพร่างกายของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ให้กับคืนสู่สภาพปกติหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม นอกจากนี้ผู้ฝึกสอนยังสามารถใช้ช่วงเวลาดังกล่าวนี้ สรุป ประเมินผลการฝึกซ้อมของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในแต่ละครั้งให้นักกีฬาทราบ เพื่อให้นักกีฬาได้เกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์ รับรู้ เพื่อนำไปแก้ไขปรับปรุงตนเองได้

ในการฝึกซ้อมทุกครั้งสิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญที่มีประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวการร่างกายในการฝึก คือ ช่วงเวลาพัก (Rest) ระหว่างการฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และควรพิจารณา เวลา ความเหมาะสม ความหนักเบาของรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับนักกีฬาฮอกกี้ด้วย เนื่องจากช่วงเวลาพักจะทำให้นักกีฬาฮอกกี้สามารถฟื้นสภาพความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า (Recovery) และสร้างพลังงานสำรองที่จะนำมาใช้ในการฝึกซ้อมในช่วงต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหากนักกีฬาไม่สามารถฟื้นสภาพร่างกายได้อย่างเหมาะสมเพียงพอต่อความต้องการ การซ้อมหนักเกินจะส่งผลต่อความเมื่อยล้าที่สะสม นำไปสู่การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในช่วงการแข่งขันหรือในระยาวต่อไป (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557)

การฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้ (Practicing Hockey Skills)

การฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้ (Practicing Hockey Skills) มีการฝึกทักษะส่วนบุคคล การฝึกทักษะการนำไปสู่ทีม ทักษะการยิงประตู กลยุทธ์และวิธีการวางแผนการเล่นและการแข่งขัน โดยผู้เรียบเรียงได้กำหนดสัญลักษณ์ในแบบฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเพื่อความเข้าใจในการฝึกได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

สัญลักษณ์

หลักหรือกรวย ——→ ทิศทางของนักกีฬา

ลูกฮอกกี้ ·····→ การลากบอล

การฝึกทักษะส่วนบุคคล (Individual Basic Skills)

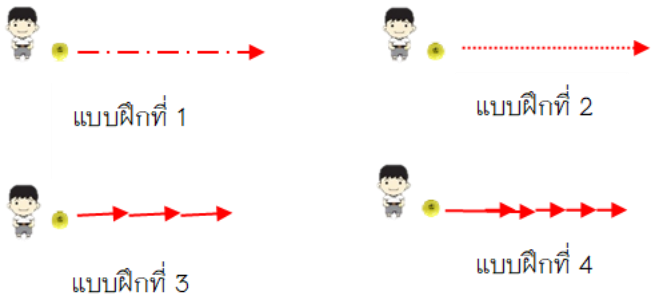
การฝึกทักษะส่วนบุคคล (Individaul Basic Skills) เป็นรูปแบบการฝึกทักษะเฉพาะบุคคลเพื่อให้เกิดคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงลูกฮอกกี้ ควบคุมทิศทางของลูกฮอกกี้ การกลับหน้าไม้ ไปทางซ้ายและทางขวา และการเปลี่ยนทิศทางของบอลให้เกิดความชำนาญทำจนเป็นอัตโนมัติ ซึ่งมีรูปแบบการฝึก ดังนี้

แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกทักษะการใช้หน้าไม้เคาะบอลไปข้างหน้าระยะ 50 หลา

แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกทักษะการลากบอลด้วยหน้าไม้ไปข้างหน้าระยะ 50 หลา

แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกทักษะการเลี้ยงบอลโดยใช้หน้าไม้ (Forward) 1 ครั้ง สลับด้วยรับหน้าไม้ทางซ้าย (Reverse) 1 ครั้งไประยะ 50 หลา

แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกทักษะการเลี้ยงบอลโดยใช้หน้าไม้ (Forward) 1 ครั้ง สลับด้วยการรับหน้าไม้ด้านซ้าย 2 ครั้ง (Reverse) 2 ไประยะ 50 หลา



ภาพที่ 4.1 แบบฝึกทักษะส่วนบุคคล แบบฝึกที่ 1 2 3 และ 4

แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกทักษะการเลี้ยงบอลโดยการใช้หน้าไม้ (Forward) 2 ครั้ง สลับด้วยการรับหน้าไม้ด้านซ้าย (Reverse) 1 ครั้ง ไประยะ 50 หลา (ทิศทางการเคลื่อนที่เหมือนแบบฝึกที่ 3 และ 4)

แบบฝึกที่ 6 แบบฝึกทักษะการเลี้ยงบอลโดยการใช้หน้าไม้ (Forward) 2 ครั้ง สลับด้วยการรับหน้าไม้ด้านซ้าย (Reverse) 2 ครั้ง ไประยะ 50 หลา (ทิศทางการเคลื่อนที่เหมือนแบบฝึกที่ 3 และ 4)

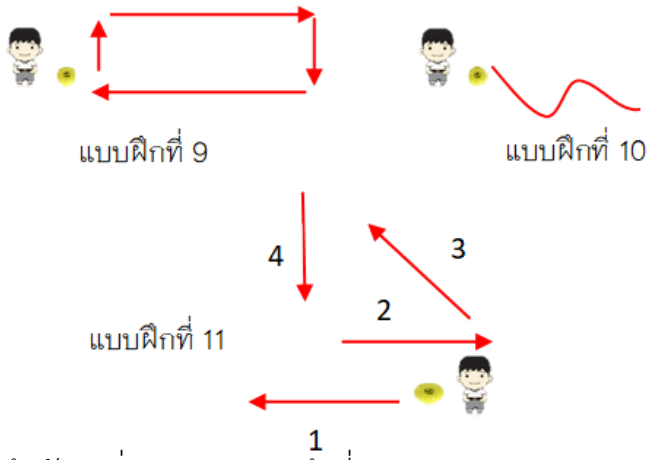
แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกทักษะการลากบอลไปข้างหน้า 3 ก้าวแล้วหยุดบอลหมุนไปทางซ้ายหรือขวา 1 รอบทำต่อไปจนถึงระยะ 50 หลา (ทิศทางการเคลื่อนที่เหมือนแบบฝึกที่ 3 และ 4)

แบบฝึกที่ 8 แบบฝึกทักษะการเลี้ยงบอลโดยใช้หน้าไม้ฮอกกี้ ผลักลูกฮอกกี้ตรงกลาง 6 จังหวะ ด้านข้าง 3 จังหวะ พร้อมกับเดินเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ระยะ 50 หลา

แบบฝึกที่ 9 แบบฝึกทักษะการเลี้ยงลูกฮอกกี้ด้วยหน้าไม้เคลื่อนที่เป็นรูปสี่เหลี่ยม

แบบฝึกที่ 10 แบบฝึกทักษะการเลี้ยงลูกฮอกกี้เคลื่อนที่เป็นรูปตัว S ระยะ 50 หลา

แบบฝึกที่ 11 แบบฝึกทักษะการเลี้ยงบอลโดยใช้หน้าไม้ 1 ครั้ง สลับด้วยหน้าไม้ทางซ้าย 1 ครั้ง อยู่กับที่ 4 ทิศ โดยใช้เท้าขวาเป็นหลักเท้าซ้ายเคลื่อนที่ เริ่มจากลากบอลไปทางซ้าย ด้วยหน้าไม้ฮอกกี้ทางซ้าย ทางขวา และลากบอลไปข้างหลัง



ภาพที่ 4.2 แบบฝึกทักษะส่วนบุคคล แบบฝึกที่ 9 10 และ 11

แบบฝึกทักษะส่วนบุคคลแบบสถานี (Curcit Training) เป็นแบบฝึกทักษะส่วนบุคคลโดยจัดเป็นสถานี มีแบบฝึก ดังนี้

แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกทักษะส่วนบุคคลแบบสถานี โดยการแบ่งแบบฝึกเป็น 5 สถานี จัดแบ่งกลุ่มผู้เล่นให้เท่าๆ กันให้ครบทุกสถานี ให้ผู้เล่นทำการฝึกวนสถานีจากสถานีที่ 1–5 ทำสถานีละ 5 รอบ เมื่อครบแล้วให้เคลื่อนที่ตามสถานีจนครบ 5 สถานี ทำจำนวน 3 เซต พักระหว่างเซต เวลา 7 นาที

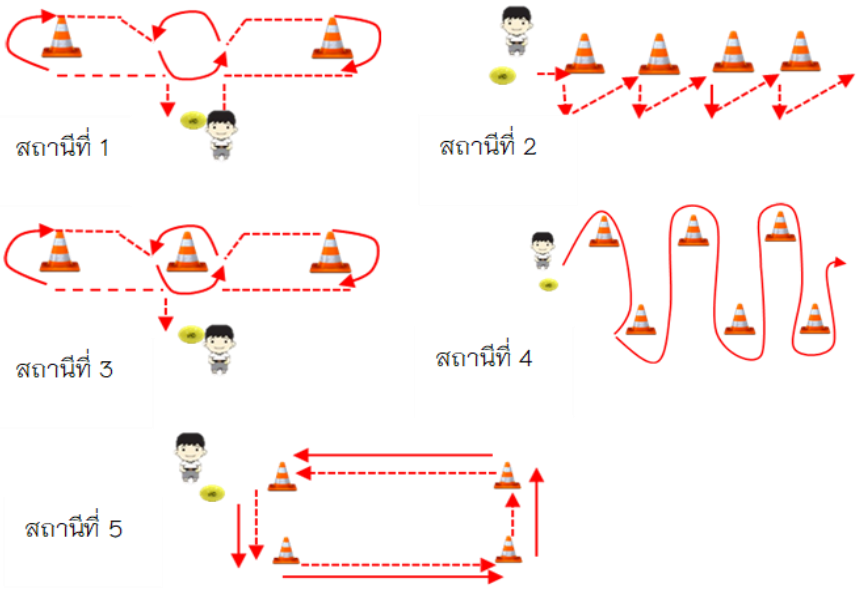
สถานีที่ 1 วิ่งเลี้ยงลูกอ้อมหลัก

สถานีที่ 2 เลี้ยงลูกฮอกกี้เข้าหาหลัก ผลิกหน้าไม้ตบลูกออกระยะห่างของหลัก 1 เมตร

สถานีที่ 3 เลี้ยงลูกฮอกกี้ อ้อมหลัก แต่ละหลักห่างกัน 3 เมตร

สถานีที่ 4 เลี้ยงลูกฮอกกี้อ้อมหลักเป็นรูปตัว S อ้อมหลัก

สถานีที่ 5 เลี้ยงลูกฮอกกี้ไปสู่ตำแหน่งต่อไป เคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่งไปเรื่อยๆ



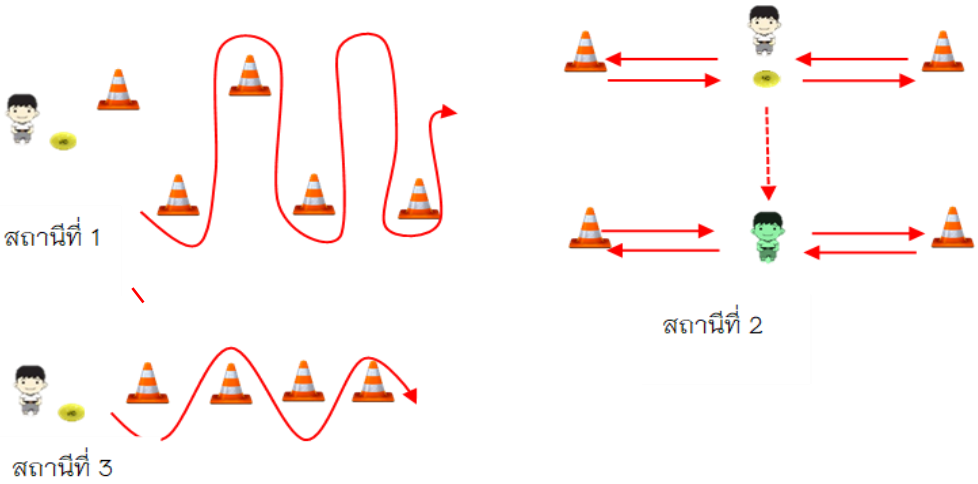
ภาพที่ 4.3 แบบฝึกทักษะส่วนบุคคลแบบสถานี (Curcit Training) แบบฝึกที่ 1

แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกทักษะส่วนบุคคลแบบสถานี แบบที่ 2 เป็นสถานีทั้งหมด 3 สถานี การทำการฝึก 2 เซต เซตละ 20 นาที พัก 5 นาทีระหว่างเซต

สถานีที่ 1 วิ่งเลี้ยงลูกฮอกกี้อ้อมหลัก

สถานีที่ 2 สไลด์ข้างไปกลับพร้อมกับการรับ–ส่งลูกฮอกกี้

สถานีที่ 3 เลี้ยงลูกฮอกกี้อ้อมหลัก เคลื่อนที่ลักษณะออกนอกหลัก (Out–Side) และเข้าหาหลัก (In–Side)



ภาพที่ 4.4 แบบฝึกทักษะส่วนบุคคลแบบสถานี (Curcit Training) แบบฝึกที่ 2

การฝึกทักษะการนำไปสู่ทีม

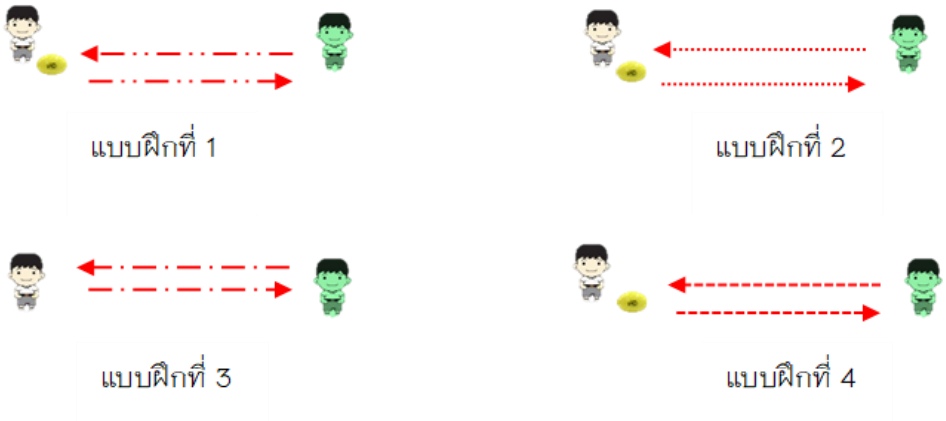
1. แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 2 คน

แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน โดยยืนอยู่กับที่หันหน้าเข้าหากัน ยืนห่างกันพอประมาณ หลังจากนั้นให้ผู้เล่นคนที่ 1 เคาะบอล 2 ครั้ง ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 2 ทำสลับกัน

แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน โดยยืนอยู่กับที่หันหน้าเข้าหากัน ยืนห่างกันพอประมาณ หลังจากนั้นให้ผู้เล่นคนที่ 1 เคาะบอล 1 ครั้ง ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 2 ทำสลับกัน

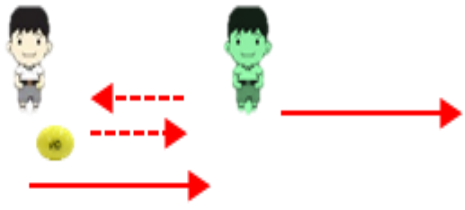
แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน โดยยืนอยู่กับที่หันหน้าเข้าหากัน ยืนห่างกันพอประมาณ ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ผลักบอลส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 2 ทำสลับกัน

แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน ตีบอลรับ-ส่งตามความกว้างของสนาม



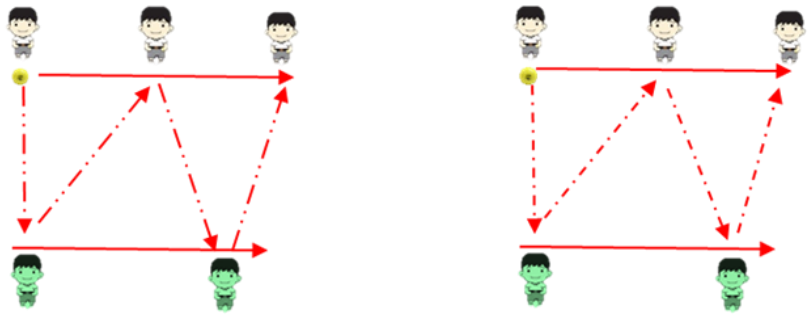
ภาพที่ 4.5 แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 1 2 3 และ 4

แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 2 คน โดยให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน ผลักกันเลี้ยงและแย่งลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า



ภาพที่ 4.6 แบบฝึกทักษะการรับ-ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 5

แบบฝึกที่ 6 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน ส่งบอล (Pass–Ball) ก่อนส่งโดยใช้หน้าไม้สัมผัสบอล 1 ครั้ง 2 ครั้ง และเคลื่อนที่ไประยะ 25 หลา และ 50 หลา

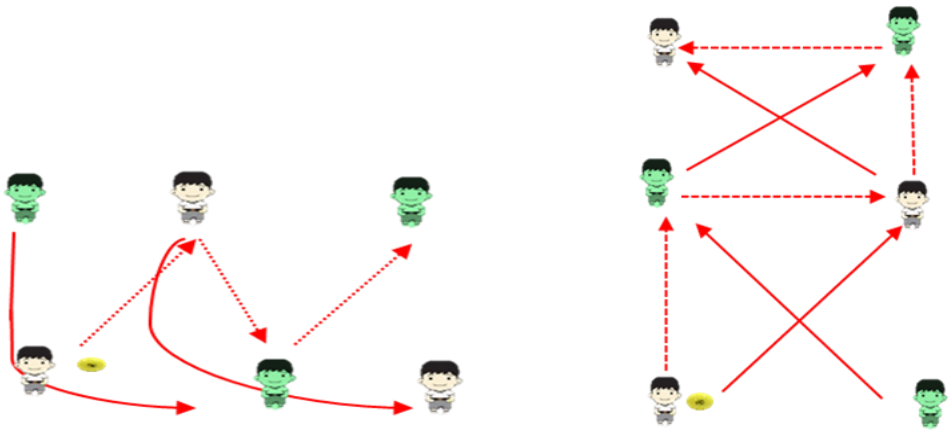


แบบฝึกที่ 6

ภาพที่ 4.7 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 6

แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน ส่งบอลอ้อมหลัง โดยให้ผู้เล่นคนที่ 1 และผู้เล่นคนที่ 2 ยืนห่างกันประมาณ 5 หลา ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งอ้อมหลัง ผู้เล่นคนที่ 2 และให้ผู้เล่นคนที่ 2 เคลื่อนที่ไปกับลูกฮอกกี้ไปทางซ้าย แล้วพลิกตัวส่งบอลทางขวาให้ผู้เล่นคนที่ 1 ที่วิ่งอ้อมหลัง ฝึกเคลื่อนที่ไปข้างหน้าระยะ 50 หลา

แบบฝึกที่ 8 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน จับคู่ 2 คน ส่งบอลตรง โดยให้ผู้เล่น 2 คน ยืนห่างกันประมาณ 5 หลา ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ผลักบอลตรงไปข้างหน้าให้ ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งทแยงมุมตรงไปรับบอล แล้วส่งบอลขนานคืนให้ผู้เล่นคนที่ 1 วิ่งทแยงตรงไปรับบอลทำต่อไประยะ 50 หลา



แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกที่ 8

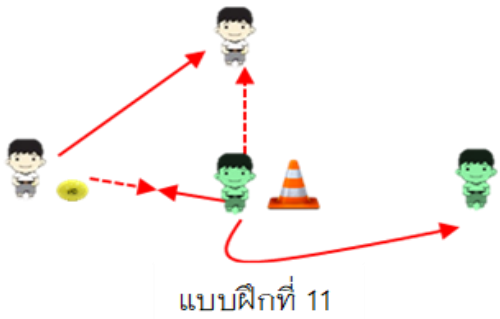
ภาพที่ 4.8 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 7 และ 8

แบบฝึกที่ 9 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน ระยะ 25 หลา วางหลัก 2 หลัก ระยะห่าง 25 หลา แบ่งผู้เล่นให้เท่าๆ กัน ผู้เล่นยืนอยู่หลังหลัก หลังจากนั้นตีลูกฮอกกี้โดยใช้หน้าไม้สัมผัสบอล 1 ครั้ง สลับด้วยหน้าไม้ทางซ้าย 1 ครั้ง แล้วทำการตีลูกฮอกกี้

แบบฝึกที่ 10 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน หมุนตัวทางซ้าย 2 คน โดยให้ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 2 แล้ววิ่งลงมารับบอล ผู้เล่นคนที่ 2 ส่งบอลแล้วหมุนตัวทางด้านซ้ายวิ่งตรงไปพร้อมกับส่งบอลให้ผู้เล่นคนต่อไป

ภาพที่ 4.9 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 9 และ 10

แบบฝึกที่ 11 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน โดยให้ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 2 แล้ว ให้ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งลงมารับบอล ให้ผู้เล่นคนที่ 2 ส่งบอล ให้ผู้เล่นคนที่ 1 แล้วหมุนตัวทางด้านหน้าไม้วิ่งตรงไป



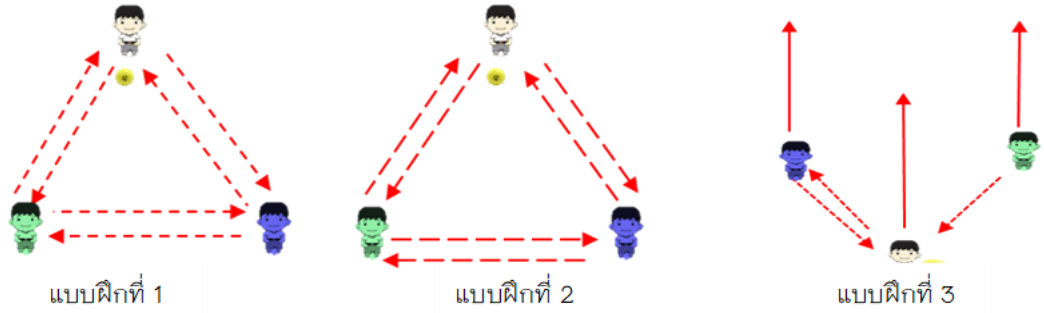
ภาพที่ 4.10 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 2 คน แบบฝึกที่ 11

2. แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน

แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม 3 คน ยืนรูปสามเหลี่ยมระยะห่างระหว่างคน 25 หลา ทำการตีรับ–ส่งบอลตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา

แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน ให้ผู้เล่นโดยจับกลุ่ม 3 คน ยืนรูปสามเหลี่ยมระยะห่างระหว่างคน 25 หลา ทำการผลักลูก (Push) รับ–ส่งตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา

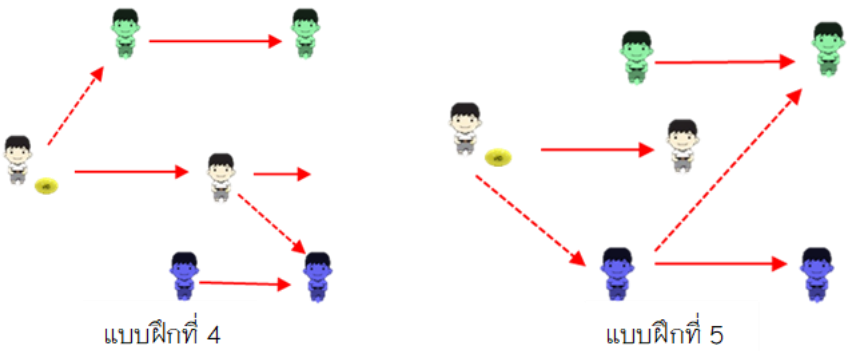
แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม 3 คน ส่งบอลโดยแต่ละคนยืนห่างกันประมาณ 5 หลา ใช้ไม้ฮอกกี้สัมผัสบอลได้ 2 ครั้ง เริ่มจากให้ผู้เล่นคนที่ 1 แตะบอลแล้วส่งบอลให้ ผู้เล่นคนที่ 2 แตะบอลและส่งบอลต่อให้ ผู้เล่นคนที่ 3 รับบอลแล้วส่งให้ ฝึกเคลื่อนที่ไประยะ 50 หลา



ภาพที่ 4.11 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน แบบฝึกที่ 1 2 และ 3

แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม 3 คน การรับ–ส่งบอลในแนวตรงทางซ้าย 3 คน ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 2 แล้ววิ่งตรง ผู้เล่นคนที่ 1 วิ่งตรงมารับบอลจาก ผู้เล่นคนที่ 2 และผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 3 แล้ววิ่งตรง ผู้เล่นคนที่ 1 วิ่งตรงมารับบอลจาก ผู้เล่นคนที่ 3

แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน ให้ผู้เล่นยืนในแนวตรงทางขวา 3 คน ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอลให้ ผู้เล่นคนที่ 3 แล้วผู้เล่นคนที่ 1 วิ่งตรงมารับบอลจากผู้เล่นคนที่ 3 และผู้เล่นคนที่ 3 ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 1 แล้ววิ่งตรง ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งตรงมารับบอลจากผู้เล่นคนที่ 1

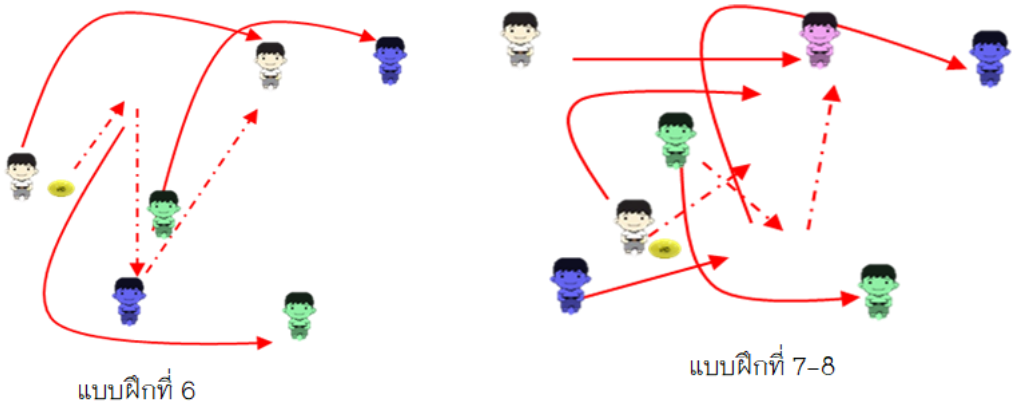


ภาพที่ 4.12 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน แบบฝึกที่ 4 และ 5

แบบฝึกที่ 6 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม 3 คน ส่งบอลอ้อมหลัง โดยให้สัมผัสบอลได้ 1 ครั้ง (ชิ่งบอล) ก่อนส่งบอลให้กันระยะ 50 หลา โดยให้สัมผัสบอลได้ 1 ครั้ง ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอลให้ ผู้เล่นคนที่ 2 จากนั้น ผู้เล่นคนที่ 1 วิ่งอ้อมหลัง ผู้เล่นคนที่ 2 ไปข้างหน้า ผู้เล่นคนที่ 2 ส่งให้ ผู้เล่นคนที่ 3 จากนั้นวิ่งอ้อมหลัง ผู้เล่นคนที่ 3 ไปข้างหน้า ผู้เล่นคนที่ 3 ส่งให้ ผู้เล่นคนที่ 1 แล้ว ผู้เล่นคนที่ 3 วิ่งอ้อมหลัง ผู้เล่นคนที่ 1 ไปข้างหน้าฝึกเคลื่อนที่ไประยะ 50 หลา

แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 4 คน ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม 4 คน ส่งบอลอ้อมหลัง โดยให้สัมผัสบอลได้ 1 โดยให้สัมผัสบอลได้ 1 ครั้ง (ชิ่งบอล) ก่อนส่งบอลให้กันระยะ 50 หลา ทิศทางการเคลื่อนที่คล้ายกับแบบฝึกที่ 6

แบบฝึกที่ 8 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 5 คน ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม 5 คน จับกลุ่ม 5 คน ส่งบอลอ้อมหลัง (Pass–Ball) โดยให้สัมผัสบอลได้ 1 ครั้ง (ชิ่งบอล) ก่อนส่งบอลให้กันระยะ 50 หลา ทิศทางการเคลื่อนที่คล้ายกับแบบฝึกที่ 6

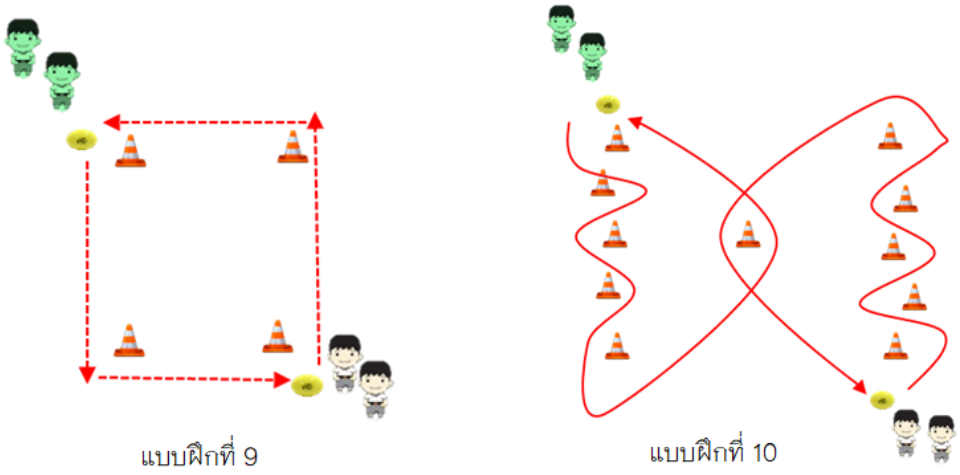


ภาพที่ 4.13 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล 3 คน 4 คน และ 5 คน แบบฝึกที่ 6 7 และ 8

แบบฝึกที่ 9 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล แบบกลุ่มนำไปสู่ทีม แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม แข่งขันกันลากบอลผ่านหลักที่วางไว้ จำนวน 4 หลัก แต่ละหลักมีระยะห่างระหว่างหลัก 10 หลา ให้แต่ละทีมอยู่มุมตรงข้ามเลี้ยงบอลด้วยการลาก บอลทวนเข็มนาฬิกาจนหมดทีม หรือวิ่งไล่จนทัน

แบบฝึกที่ 10 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล แบบกลุ่มนำไปสู่ทีม แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม เลี้ยงบอลอ้อมหลักที่วางไว้ จำนวน 2 แถว ระยะห่างระหว่างแถว 10 หลา แต่ละหลักมีระยะห่างระหว่างหลัก 1.5 เมตร วางหลักตรงกลางระหว่าง 2 แถว ให้แต่ละทีมอยู่ที่หัวหลัก

ตรงกันข้ามเลี้ยงบอลอ้อมหลักทั้ง 5 หลัก แล้วลากอ้อมหลักกลางมายังจุดเริ่มต้นให้คนต่อไปปฏิบัติจนหมด



ภาพที่ 4.14 แบบฝึกทักษะการรับ–ส่งบอล แบบกลุ่มนำไปสู่ทีม แบบฝึกที่ 9 และ 10

การฝึกทักษะการยิงประตู (Goal Shoting of Skills)

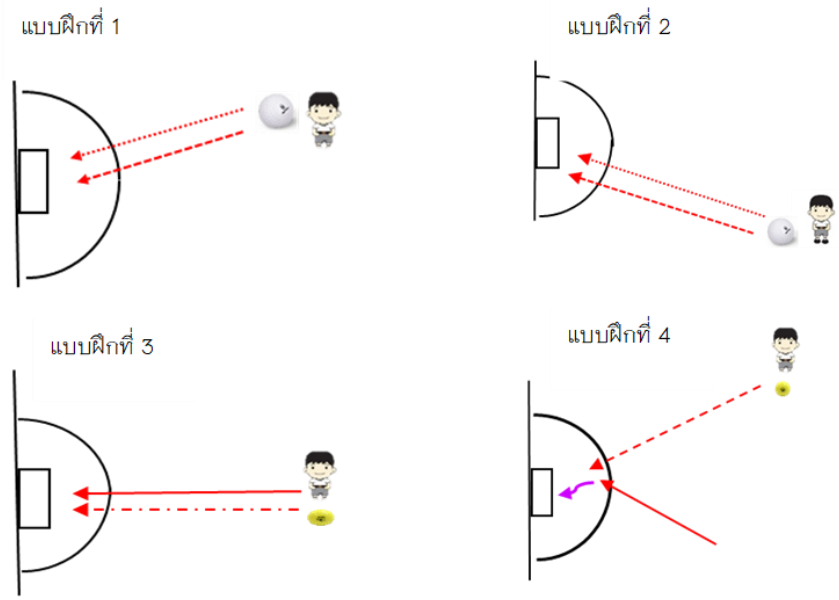
1. แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน

แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน ให้ผู้เล่นลากบอลออกจากเส้น 25 หลาเข้าโค้งยิงประตูด้วยการตี

แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน ให้ผู้เล่นวางลูก 45° ทางขวาของประตูห่างจากเส้นโค้งประมาณ 5 หลา ให้ผู้เล่นลากบอลเข้าโค้งยิงประตู และทางซ้ายของประตูห่างจากเส้นโค้งประมาณ 5 หลา ให้ผู้เล่นลากบอลเข้าโค้งยิงประตู ทำสลับกัน

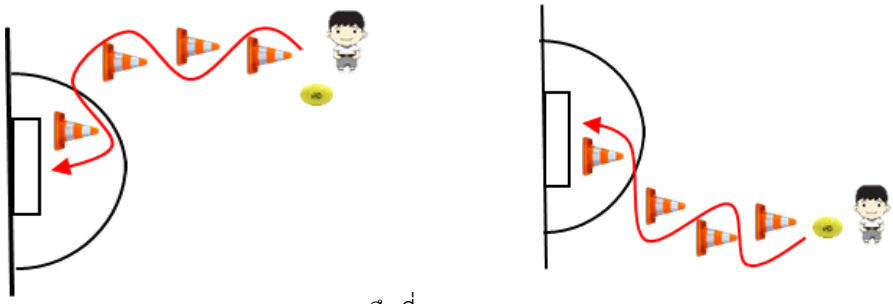
แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน ให้ผู้เล่นยืนที่มุม 45° ทางขวาของประตู ส่วนผู้ฝึกยืนอยู่เหนือโค้ง ผู้เล่นผลักลูก (Push) เข้ามาใน โค้งยิงประตู ให้วิ่งยิงประตู

แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน ให้ผู้เล่นใช้หน้าไม้ 1 ครั้ง สลับด้วยรับหน้าไม้ทางซ้าย 1 ครั้งจากระยะ 25 หลา พาบอลเข้าโค้งยิงประตู



ภาพที่ 4.15 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน แบบฝึกที่ 1 2 3 และ 4

แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน ให้ผู้เล่นลากบอลออกจากเส้น 25 หลา เข้าโค้งยิงประตูด้วยการตี ทั้งทางด้านซ้ายและด้านขวา



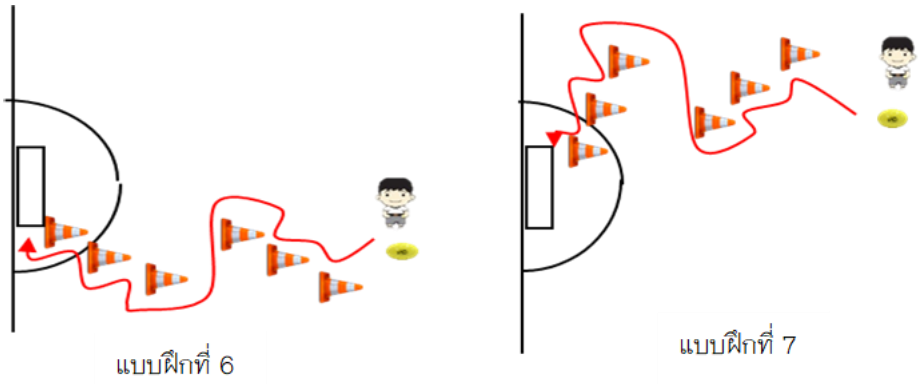
แบบฝึกที่ 5

ภาพที่ 4.16 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน แบบฝึกที่ 5

แบบฝึกที่ 6 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน ให้ผู้เล่นยิงประตู (ด้านขวาของประตู) วางหลัก 3 หลัก โดยให้วางหลักออก จำนวน 2 แถว แถวที่ 1 เริ่มวางหลักแรกที่มุม 45° ที่ระยะ 10 หลาทางขวาของประตู ส่วนหลักที่ 2 และ 3 วางห่างกันออกไปหลักละ 1.5 เมตร ส่วนแถวที่ 2 วางหลักขนานกับแถวที่ 1 แต่ให้หลักที่ 3 อยู่บนเส้น 25 หลา ให้ผู้เล่นเลี้ยงบอลสลับฟันปลาพาบอลเข้าโค้งยิงประตู

แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน ให้ผู้เล่นยิงประตู (ด้านซ้ายของประตู) วางหลักจำนวน 3 หลัก โดยให้วางหลักเป็น 2 แถว แถวที่ 1 เริ่มวางหลักแรกที่มุม 45° ที่ระยะ

10 หลา ทางขวาของประตู ส่วนหลักที่ 2 และ 3 วางห่างกันออกไปหลักละ 1.5 เมตร ส่วนแถวที่ 2 วางหลักขนานกับแถวที่ 1 แต่ให้หลักที่ 3 อยู่บนเส้น 25 หลา ให้นักกีฬาเลี้ยงบอลสลับฟันปลา พาบอลเข้าโค้งยิงประตู

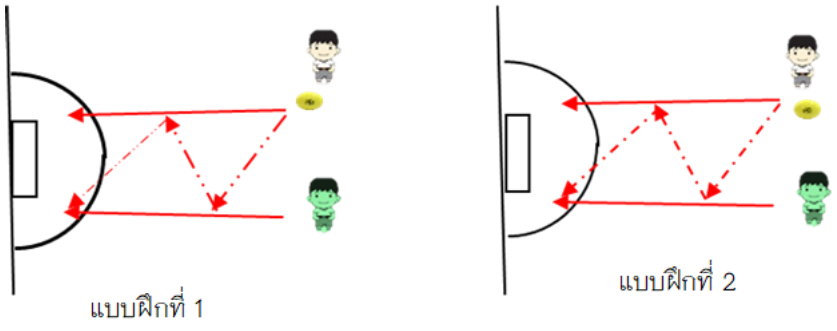


ภาพที่ 4.17 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 1 คน แบบฝึกที่ 6 และ 7

2. แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน

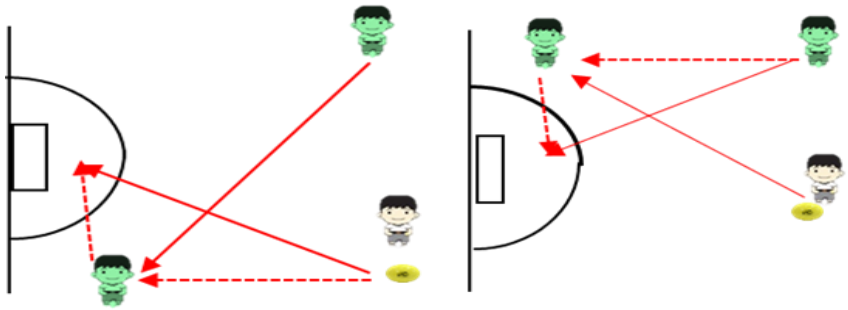
แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน ผู้เล่น 2 คน ยืนห่างกันประมาณ 5 หลา ที่เส้น 25 หลา เหนือเส้นโค้งเขตยิงประตู ให้ทั้งคู่ใช้หน้าไม้ในการสัมผัสบอล 2 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่ไปในเขตโค้งยิงประตู

แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน ให้ผู้เล่น 2 คน รับ-ส่งบอล (Pass-Ball) วางหลักที่มุม 45° ทางขวาและทางซ้ายของประตู 8 หลา โดยผู้เล่นทั้ง 2 คนยืนห่างกันประมาณ 5 หลา ที่เส้น 25 หลา เหนือเส้นโค้งเขตยิงประตู ให้ทั้งคู่ใช้ไม้ในการสัมผัสบอล 1 ครั้ง เคลื่อนที่ไปข้างหน้าพร้อมกับลูกฮอกกี้เพื่อเข้าโค้งยิงประตู



ภาพที่ 4.18 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 1 และ 2

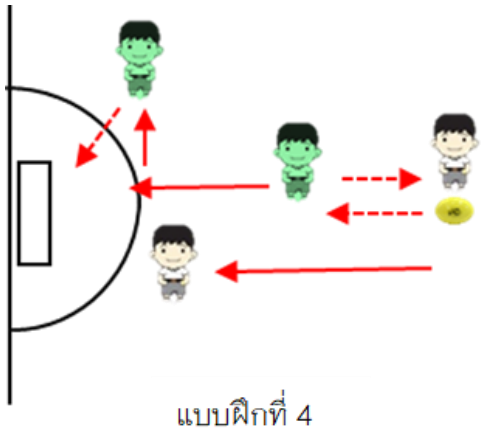
แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน ให้ผู้เล่น 2 คน รับ–ส่งบอล (Pass–Ball) ด้วยการเลี้ยงบอล จากหลักที่มุม 45° ห่างจากประตู 8 หลา โดยผู้เล่นคนที่ 2 ยืนอยู่เหนือเส้นโค้งที่เส้น 25 หลา ส่วน ผู้เล่นคนที่ 1 ยืนห่าง ผู้เล่นคนที่ 2 ประมาณ 10 หลา ทางขวาของประตู เริ่มจากผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอลมาตรงเส้นหลังให้ ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งทแยงมุมมาหยุดบอลแล้วส่งบอลย้อนมาที่หลักให้ ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งมายิงประตู และทำการฝึกแบบเดียวกันทางด้านซ้าย



แบบฝึกที่ 3

ภาพที่ 4.19 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 3

แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน ให้ผู้เล่น จับคู่ 2 คน ส่งบอลหน้า หลัง โดยผู้เล่นคนที่ 1 แตะบอลให้ ผู้เล่นคนที่ 2 และผู้เล่นคนที่ 2 รับบอลแล้วส่งบอลคืนให้ผู้เล่นคนที่ 1 โดย ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งถอยหลัง ส่วนผู้เล่นคนที่ 1 วิ่งไปข้างหน้าเมื่อเข้าโค้งเขตยิงประตู ให้ผู้เล่นคนที่ 2 รับบอล โดยการกระแทกบอลส่งให้ ผู้เล่นคนที่ 1 ผู้เล่นคนที่ 2 เคลื่อนที่หลบมาทางซ้ายให้ผู้เล่นคนที่ 1 วิ่งเข้ามายิงประตู

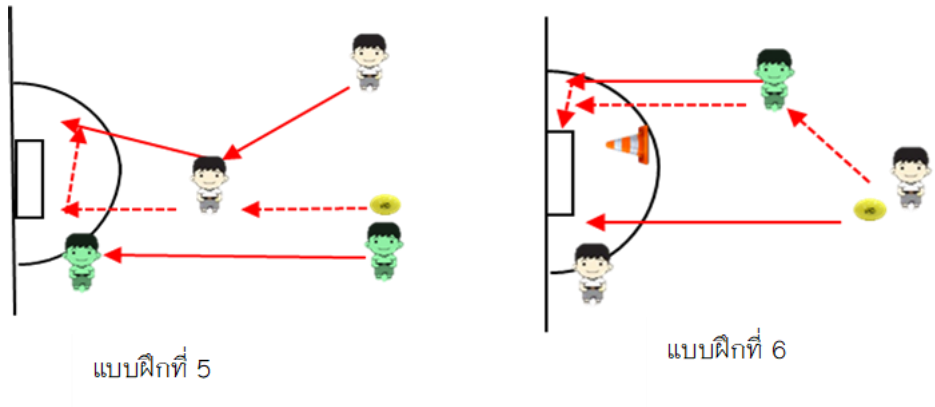


แบบฝึกที่ 4

ภาพที่ 4.20 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 4

แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน ยิงประตู (Pass–Ball) วางหลักที่มุม 45° ห่างจากประตู 15 หลา ทางขวาหรือทางซ้ายของประตู โดยผู้เล่นคนที่ 1 ยืนอยู่เหนือเส้นโค้งเขตยิงประตูที่เส้น 50 หลา ส่วนผู้เล่นคนที่ 2 ยืนชิดเส้นทางขวาหรือทางซ้ายของประตูเริ่มจากผู้เล่นคนที่ 2 ส่งบอลมาที่เส้น 25 หลา ให้ผู้เล่นคนที่ 1 วิ่งมารับบอลที่เส้นโค้งเขตยิงประเขตเหนือหลักที่วางไว้ ให้ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งมายิงประตู

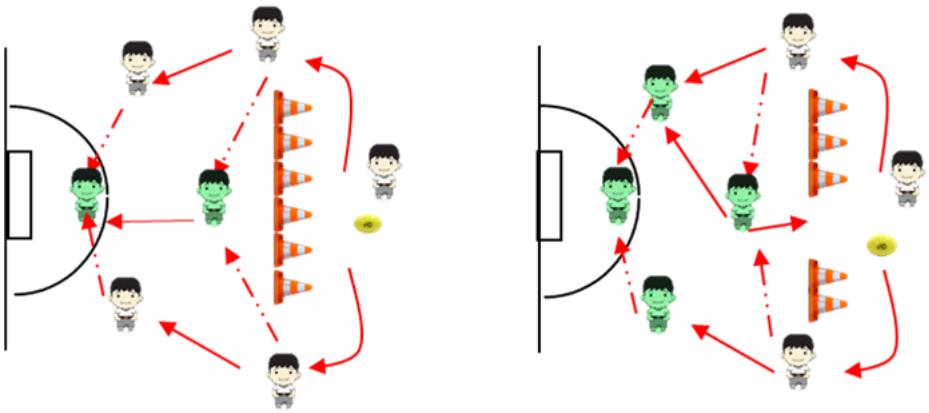
แบบฝึกที่ 6 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คนยิงประตู มุมไกล (ปีกซ้ายหรือปีกขวา) วางหลักที่ 45° ที่ระยะ 15 ทางขวาหรือทางซ้ายเริ่มจากเส้น 25 หลา ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 2 และผู้เล่นคนที่ 2 ลากบอลตรงมาที่หลักแล้วเลือกยิงประตูมุมไกลให้ ผู้เล่นคนที่ 1 วิ่งตรงมายังเสาแรกของประตูเพื่อวางไม้ให้บอลที่ยิงมาสัมผัสไม้เข้าประตู



ภาพที่ 4.21 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 5 และ 6

แบบฝึกที่ 7 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน เป็นแบบฝึกเคลื่อนที่เข้ายิงประตูจากด้านข้างโดยผู้เล่นคนที่ 1 ยืนที่เส้น 50 หลา ผู้เล่นคนที่ 2 ยืนที่เส้น 25 หลา หันหน้าเข้าหากัน ให้ผู้เล่นคนที่ 1 เลี้ยงบอลอ้อมหลักที่วางไว้จำนวน 6 หลัก เลี้ยงบอลออกด้านข้างส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 2 และผู้เล่นคนที่ 2 ส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 1 และผู้เล่นคนที่ 1 รับบอลส่งให้ผู้เล่นคนที่ 2 ยิงประตู

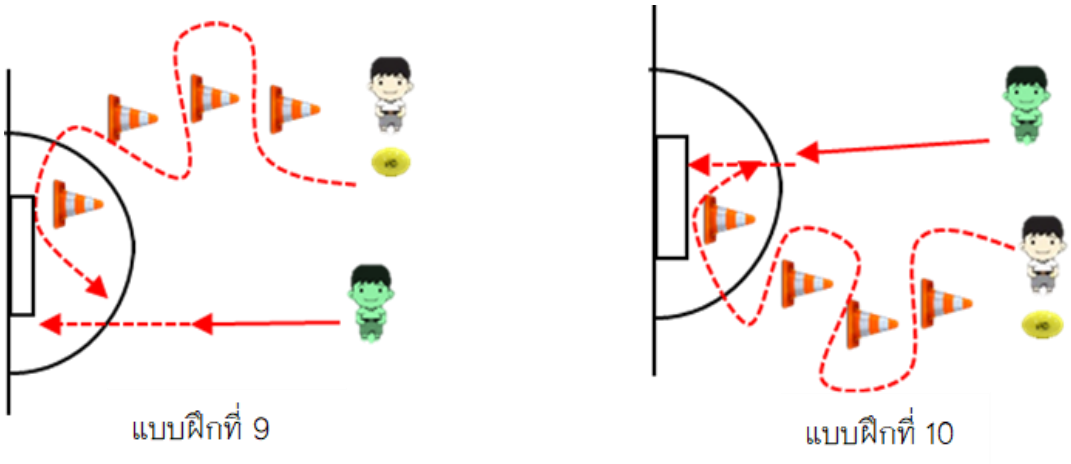
แบบฝึกที่ 8 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน เป็นแบบฝึกเคลื่อนที่เข้ายิงประตูจากแดนกลางโดยผู้เล่นคนที่ 1 ยืนที่เส้น 50 หลา ผู้เล่นคนที่ 2 ยืนที่เส้น 25 หลา หันหน้าเข้าหากัน ให้ผู้เล่นคนที่ 1 เลี้ยงบอลส่งให้ผู้เล่นคนที่ 2 จากตรงกลางหลักที่วางไว้แล้ววิ่งอ้อมหลัก 6 หลัก มารับบอลแล้วส่งบอลให้ผู้เล่นคนที่ 1 (ชิ่งบอล) และผู้เล่นคนที่ 1 รับบอลส่งให้ผู้เล่นคนที่ 2 ยิงประตู



ภาพที่ 4.22 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 7 และ 8

แบบฝึกที่ 9 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คนยิงประตู (ทางซ้ายของประตู) วางหลัก 3 หลักทางซ้ายของประตูที่มุม 45° ส่วนหลักที่ 4 วางที่เส้นหลังห่างจากประตู 10 หลา ให้ผู้เล่นคนที่ 1 เลี้ยงบอลอ้อมหลัก 3 หลัก แล้วเลี้ยงบอลอ้อมหลักที่ 4 ส่งบอลย้อนมาที่เส้นโค้งเขตยิงประตูให้ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งเข้ามายิงประตู

แบบฝึกที่ 10 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน ยิงประตู (ทางขวาของประตู) วางหลัก 3 หลักทางซ้ายของประตูเคลื่อนที่แบบเดียวกับทางขวา

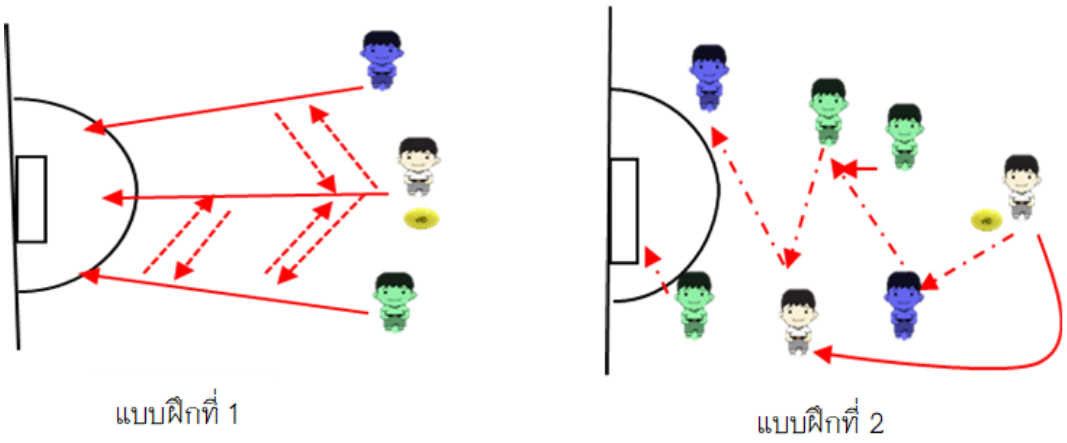


ภาพที่ 4.23 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 2 คน แบบฝึกที่ 9 และ 10

3. แบบฝึกทักษะการยิงประตู 3 คน

แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 3 คน ให้ผู้เล่นเริ่มเล่นจากเส้น 25 หลา โดยแต่ละคนยืนห่างกันประมาณ 5 หลา ให้สัมผัสบอลได้ 2 ครั้ง โดยเริ่มจากให้ผู้เล่นคนที่ 1 แตะบอลแล้วส่งให้ ผู้เล่นคนที่ 2 และผู้เล่นคนที่ 2 แตะบอลแล้วส่งให้ ผู้เล่นคนที่ 3 และผู้เล่นคนที่ 3 แตะบอลแล้วส่งให้ผู้เล่นคนที่ 1 เมื่อถึงโค้งเขตยิงประตูให้ผู้เล่นที่รับบอลเป็นผู้ยิงประตู

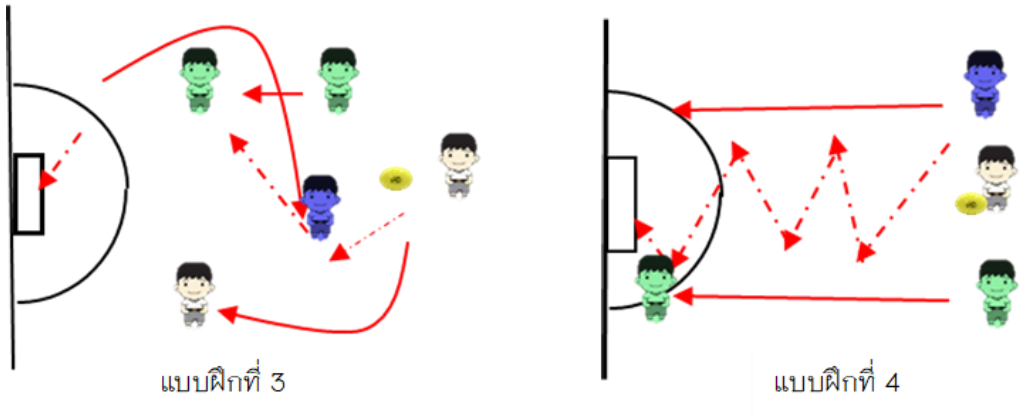
แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 3 คน ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม 3 คน ยิงประตูวางหลักที่มุม 90° เข้ามาในโค้ง 1 หลา ให้ผู้เล่นทุกคนส่งบอลโดยหน้าไม้สัมผัสบอลได้ 1 ครั้ง (ชิ่งบอล) สลับการรับ–ส่งเคลื่อนที่ไปข้างหน้า เมื่อถึงโค้งเขตยิงประตูให้ผู้เล่นที่รับบอลเป็นผู้ยิงประตู โดยให้ทำการยิงประตูทันทีก่อนบอลถึงหลักที่วางไว้



ภาพที่ 4.24 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 3 คน แบบฝึกที่ 1 และ 2

แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 3 คน ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม 3 คน ส่งบอล (Pass–Ball) วางหลักเข้ามาในโค้ง 1 หลาที่มุม 45° ทางขวาของประตู เริ่มจากผู้เล่นคนที่ 1 ใช้หน้าไม้สัมผัสบอลได้ 1 ครั้ง (ชิ่งบอล) ให้กับผู้เล่นคนที่ 3 ก่อนส่งบอลให้กัน ให้ผู้เล่นคนที่ 2 สลับกันให้ผู้เล่นคนที่ 2 วิ่งเลี้ยงบอลเข้าไปในเส้นโค้งเขตยิงประตู และทำการยิงประตูทันที

แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 3 คน ให้ผู้เล่นจับกลุ่ม 3 คน ยิงประตู (Pass–Ball) วางหลักที่มุม 45° ที่ระยะ 10 หลา ทางขวาเริ่มจากเส้น 25 หลา ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งบอล ผู้เล่นคนที่ 3 โดยใช้หน้าไม้สัมผัสบอล 1 ครั้ง (ชิ่งบอล) ก่อนส่งบอลให้กันโดย ให้ผู้เล่นคนที่ 2 เคลื่อนที่เลี้ยงบอลอ้อมหลักแล้วทำการยิงประตู



ภาพที่ 4.25 แบบฝึกทักษะการยิงประตู 3 คน แบบฝึกที่ 3 และ 4

กลยุทธ์และวิธีการเล่นนำไปสู่ทีมในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Strategies and Methods of play to Team Field Hockey Competitions)

ความสำเร็จสูงสุดของนักกีฬาจากการแข่งขันกีฬา คงหนีไม่พ้นคำว่า ชัยชนะ กว่านักกีฬาจะประสบความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะ นักกีฬาทุกคนจะต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเพียงพอเพื่อให้เกิดความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ของตนเองในกีฬาบุคคล และความพร้อมของทีม กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งไม่เพียงแต่นักกีฬาก็จะต้องฝึกฝนและเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจอย่างดีที่สุดแล้ว นักกีฬาจะต้องเริ่มตั้งเป้าหมายเล็ก ไปสู่เป้าหมายที่สูงสุด โดยการฝึกซ้อมตามลำดับขั้นของหลักการฝึกซ้อม และการแข่งขันในระดับเล็ก สู่การแข่งขันและเป้าหมายรายการแข่งขันระดับชาติ และนานาชาติต่อไป

สำหรับกลยุทธ์และวิธีการเล่นนำไปสู่ทีมในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมีมากมายขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของทีม ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และตำแหน่งการเล่นของแต่ละทีมที่ต้องฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะ เทคนิค และแทคติกต่างๆ เพื่อให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้ การเดินเกมการแข่งขัน การวิเคราะห์เกม แผนการป้องกัน และแผนการรุก เพื่อให้ได้ชัยชนะของทีมในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

การวางแผนการเล่นสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

การวางตำแหน่งการเล่นของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในสนามฮอกกี้กลางแจ้ง ซึ่งส่วนใหญ่มีการวางแผนการเล่นแบบต่างๆ ซึ่งผู้เขียนได้นำมาวิเคราะห์ส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่ยังมีรูปแบบแผนการเล่นอีกมากมายที่ผู้ฝึกสอนจะต้องเรียนรู้และประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับทีม แผนการเล่นแบบที่นำมาประกอบมี ดังนี้

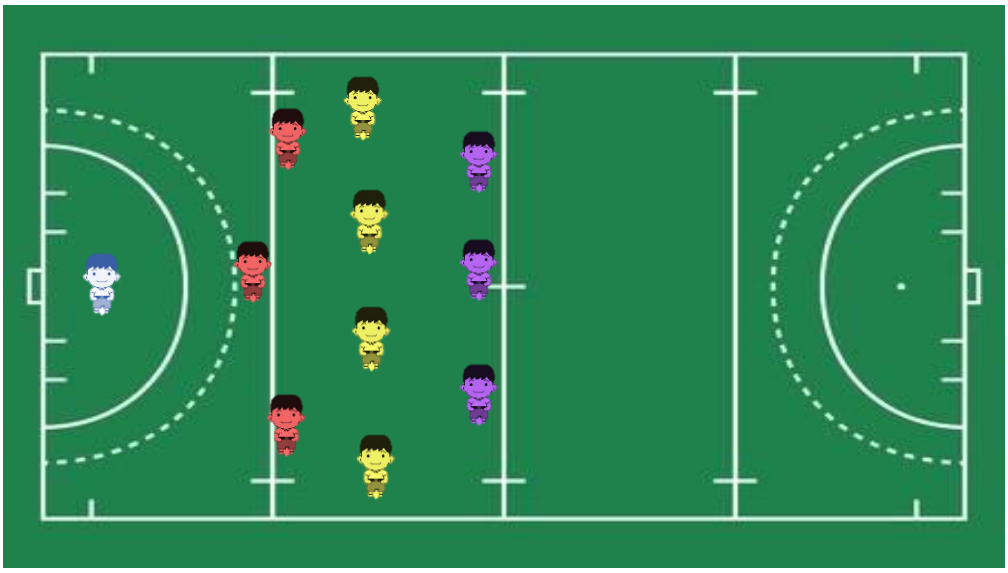
สัญลักษณ์ตำแหน่งการเล่น

ผู้รักษาประตู (Goalkeeper: Goalie)

ผู้เล่นกองหน้า (Forwards: Attackers or Strikers) ประกอบด้วย Centre Forward, Left Forward, Right Forward

ผู้เล่นกองกลาง (Midfielders: Middles) ประกอบด้วย Lelf Midfielder, Midfielder, Right Midfielder

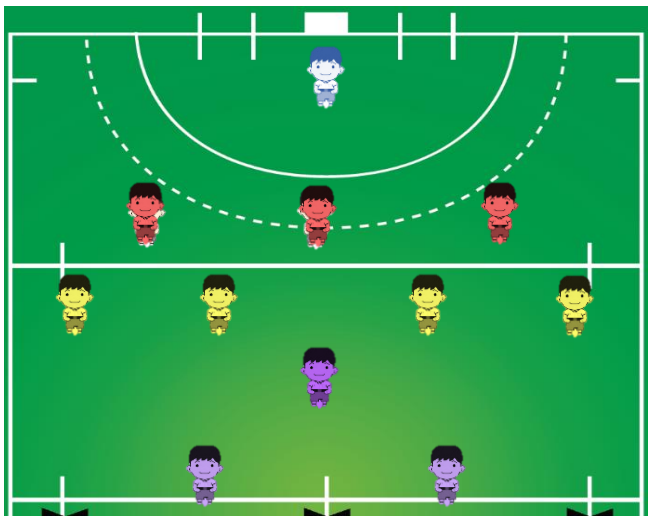
ผู้เล่นกองหลัง (Defenders: Back) ประกอบด้วย Left Back, Sweeper, Right backer



ภาพที่ 4.26 ภาพรวมตำแหน่งการยืนของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

แผนการเล่นแบบ 3-1-4-2

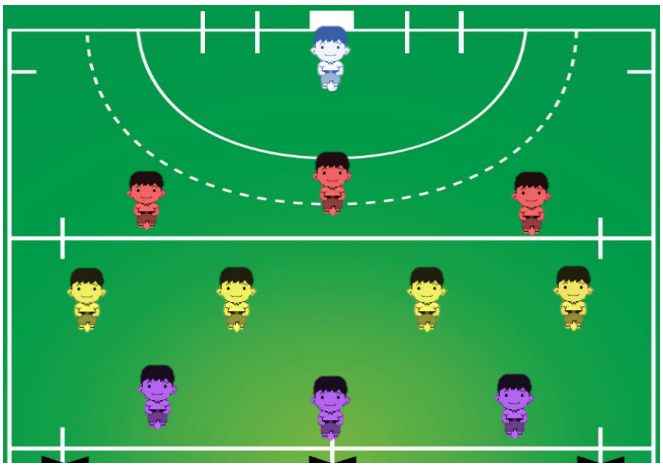
แผนการเล่นแบบนี้เป็นแผนการเล่นที่เน้นกองกลางเป็นฝ่ายรุก และรับ ผู้เล่นกองหน้า 3 คน ผู้เล่นกองกลาง 4 คน ผู้เล่นกองหลัง 3 คน มีลักษณะใช้ผู้เล่นกองกลางตั้งรับเหมาะกับการเล่นรุกเร็ว การบุกแบบฉับพลัน การรับส่งบอลในระยะสั้นๆ การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว



ภาพที่ 4.27 แผนการเล่นแบบ 3–1–4–2

แผนการเล่นแบบ 3–4–3

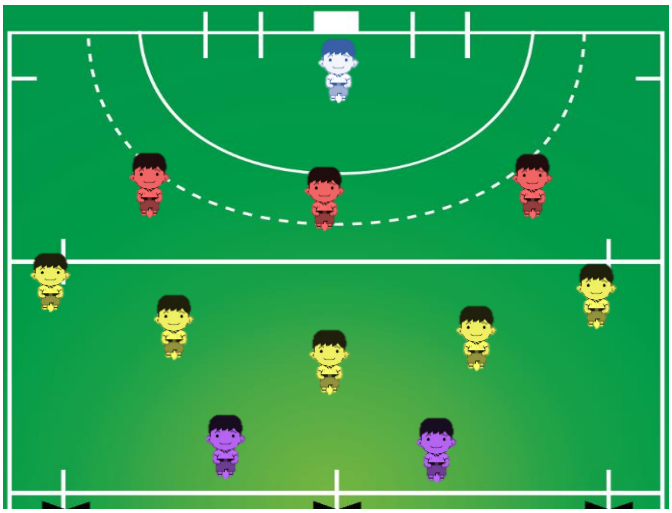
การเล่นแบบ 3–4–3 เป็นแผนที่พัฒนามาจาก 4–2–4 แบ่งผู้เล่นกองหน้า 3 คน ผู้เล่นกองกลาง 4 คน และผู้เล่นกองหลัง 3 โดยปกติผู้เล่นกองกลาง 4 คน เคลื่อนไหวการรับ ส่งลูกฮอกกี้ และเคลื่อนไหวที่เชื่อมสัมพันธ์กันอย่างมาก เพื่อรับ–ส่งบอลอย่างต่อเนื่องเพื่อเคลื่อนที่โดยใช้พื้นที่เล่นลูกทางด้านพื้นที่ด้านข้างสนาม และส่งบอลให้กับกองหน้า 3 คน เพื่อให้ได้เปรียบในการเคลื่อนที่ด้วยการเล่นระยะกว้างไปด้านข้างสนามทางด้านซ้าย หรือขวาเพื่อกดดันกองหลังของคู่ต่อสู้



ภาพที่ 4.28 แผนการเล่นแบบ 3–4–3

แผนการเล่นแบบ 3–5–2

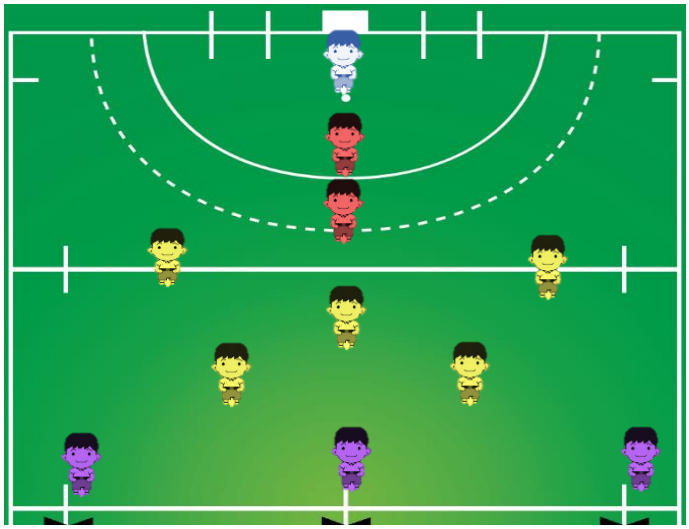
เป็นแผนการเล่นที่มีผู้เล่นกองหน้าจำนวน 2 คน กองกลาง 5 คน และกองหลัง 3 คน เป็นแผนการเล่นที่คิดขึ้นมาแก้เกมแผนการเล่นแบบ 4–3–3 และแก้เกมแบบ 4–4–2 ซึ่งรูปแบบการเล่นเหมาะกับผู้เล่นที่ชอบการเล่นส่งบอลในระยะใกล้ๆ ดังนั้นควรเลือกผู้เล่นกองกลางและกองหน้าที่มีคุณสมบัติในการส่งบอลที่ดีเยี่ยม



ภาพที่ 4.29 แผนการเล่นแบบ 3–5–2

แผนการเล่นแบบ 3–5–1–1

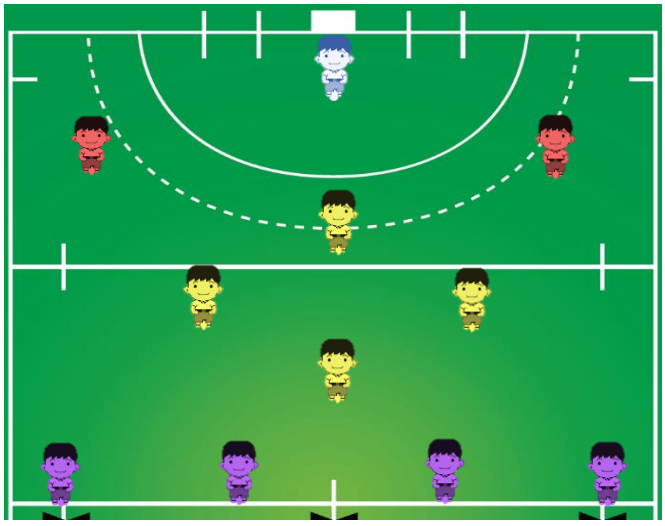
เป็นแผนการเล่น เพื่อเน้นในการครองบอลโดยแบ่งผู้เล่น เป็นกองหน้า 3 ผู้เล่น กองกลาง 5 คน และกองหลัง 2 เป็นแบบการป้องกันเกมแบบตรงๆ ป้องการการโจมตีของฝ่ายตรงข้าม เป็นแผนป้องกันเหมาะกับผู้เล่นที่มีทักษะการเลี้ยงบอลสูง การเล่นลูกฮอกกี้ในระยะสั้นๆ มีทักษะการรับ ส่งบอลดี กองหลังจะเล่นบอลน้อย ส่วนกองกลางจะเคลื่อนที่ลงมาต่ำเพื่อการสนับสนุนการเล่นของกองหลัง



ภาพที่ 4.30 แผนการเล่นแบบ 3–5–1–1

แผนการเล่นแบบ 4–4–2

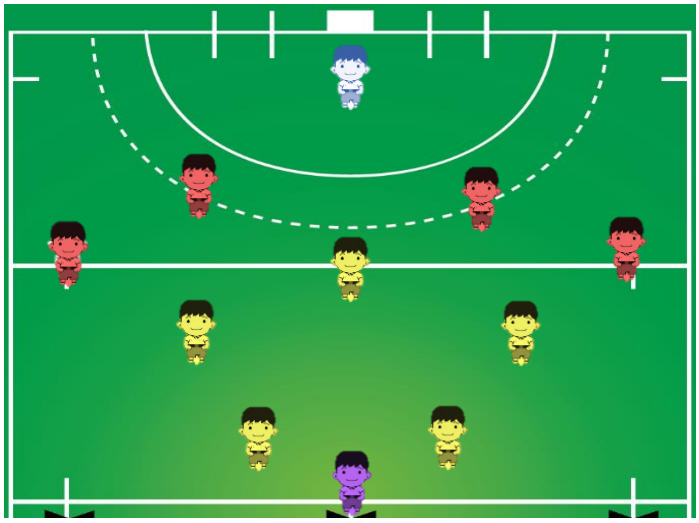
แผนการเล่นแบบ 4–4–2 เป็นแผนการรุกสำหรับการเล่น โดยการวางตำแหน่งผู้เล่นกองหน้า 4 คน กลางกลาง 4 คน และกองหลัง จำนวน 2 คน กองกลางสามารถสนับสนุนทั้งกองหน้าและกองหลัง ตำแหน่งนี้ถูกวางไว้เพื่อให้ผู้เล่นกองกลางบุกขึ้นหน้าบ่อยๆ เพื่อสนับสนุนคู่กองหน้าและตำแหน่งอื่นๆ จะช่วยเหลือในการป้องกัน ผู้เล่นทางปีกซ้าย และทางปีกขวาพยายามเลี้ยงลูกฮอกกี้เพื่อบุกไปยังแดนของคู่ต่อสู้เพื่อเป้าหมายในการยิงประตูและในขณะเดียวกันก็ช่วยสนับสนุนผู้เล่นกองหลังในการตั้งรับด้วย



ภาพที่ 4.31 แผนการเล่นแบบ 4–4–2

แผนการเล่นแบบ 4–5–1

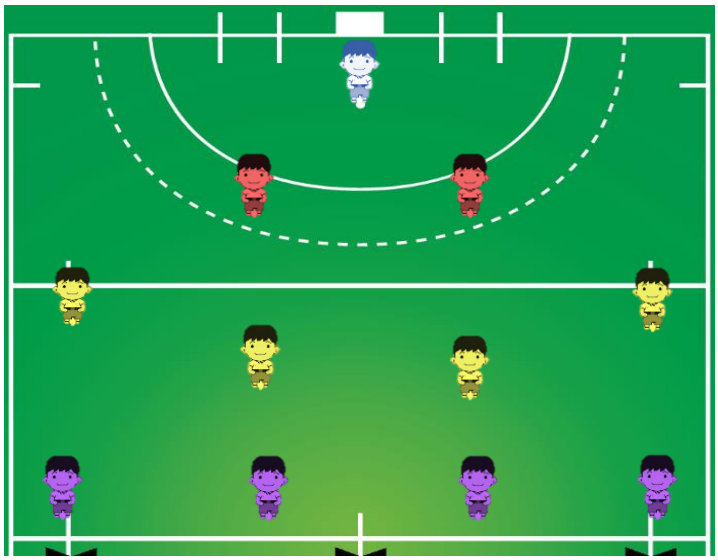
เป็นแผนการเล่นที่ต้องใช้ทักษะความคล่องแคล่วและความเร็ว มาสร้างความกดดันในการป้องกันและโจมตี การตอบโต้กลับอย่างฉับพลันขึ้นอยู่กับแผนในการแข่งขัน โดยแบ่งเป็นกองหลัง 4 คน กองกลาง 5 คน กองหน้า 1 คน กองกลางตัวกลางเน้นการครอบครองบอลและเลี้ยงบอลส่งให้กองหน้าจะช่วยปกป้องคู่แข่งที่จะเล่นตามที่ตัวเองต้องการเพื่อสร้างความกดดัน การป้องกันนี้ถูกใช้บ่อยเมื่อทีมกำลังจะเป็นฝ่ายชนะหรือต้องการที่จะเสมอ 0–0 เนื่องจากมีนักกีฬาฮอกกี้ในตำแหน่งกองกลางมากฝ่ายบุกรุกตรงข้ามจึงไม่มีโอกาสมากนักที่จะผ่านบอลอย่างไรก็ตาม ผู้เล่นกองหน้าคนเดียว และผู้เล่นกองกลาง ก็เป็นผู้เล่นที่สำคัญในการสนับสนุนในการบุกคู่ต่อสู้เช่นกัน



ภาพที่ 4.32 แผนการเล่นแบบ 4–5–1

แผนการเล่นแบบ 4–2–2–2

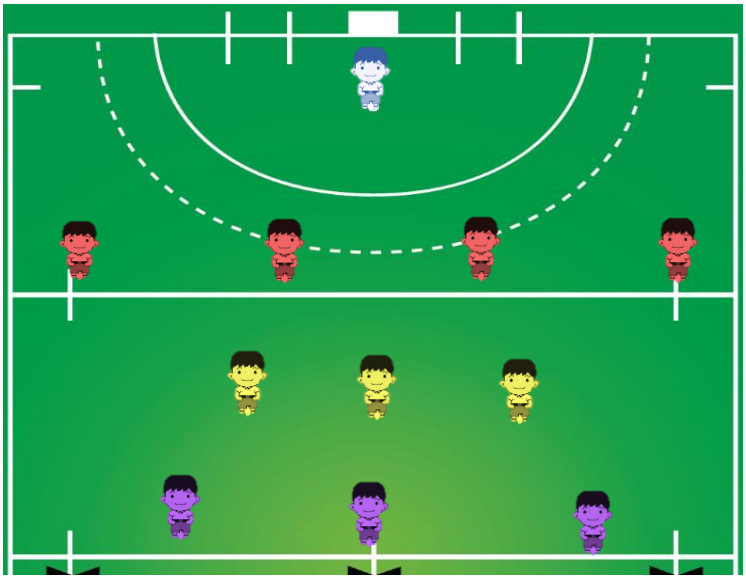
เป็นแผนที่พัฒนามาจากแผนการเล่นแบบ 4–4–2 โดยแบ่งผู้เล่นกองหน้า 4 คน กองกลาง 4 คน และกองหลัง 2 คน โดยผู้เล่นกองกลางขวา หรือกองกลางซ้าย เคลื่อนที่มาเล่นในพื้นที่ด้านในมากขึ้น เป็นการใช้แผนการเล่นแบบยืดหยุ่น โดยผู้เล่นกองกลางซ้ายหรือกองกลางขวาเปลี่ยนมายืนในตำแหน่งกองหน้าตัวรุก



ภาพที่ 4.33 แผนการเล่นแบบ 4–2–2–2

แผนการเล่นแบบ 4–3–3

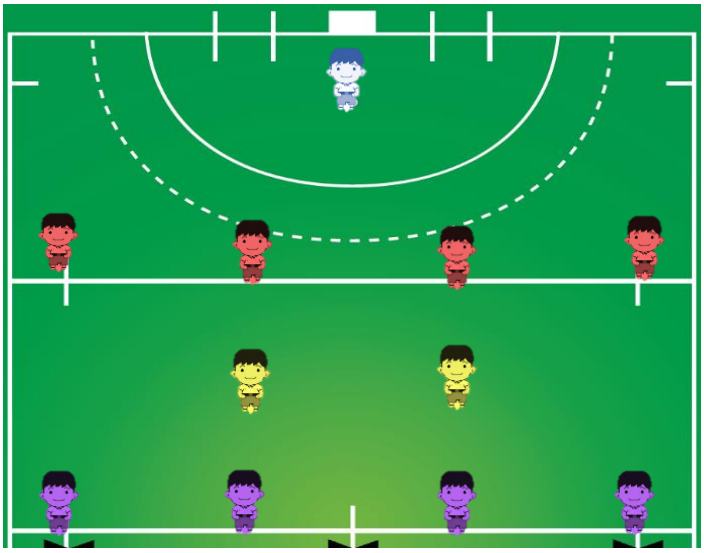
แผนการเล่นแบบ 4–3–3 เป็นแผนการเล่นที่มีผู้เล่นกองหน้า 3 คน กองกลาง 3 คน และกองหลัง 4 คน และเป็นแผนที่พัฒนามาจาก 4–2–4 โดยปกติผู้เล่นกองกลาง 3 คน เคลื่อนไหวกันอย่างใกล้ชิดเพื่อทำการป้องกันและเคลื่อนไหวด้วยกัน เมื่อเคลื่อนเข้าสู่ด้านข้างฝ่ายรุก 3 คนเล่นระยะกว้างไปด้านข้างเพื่อกดดันคู่ต่อสู้จากแนวหน้า



ภาพที่ 4.34 แผนการเล่นแบบ 4–3–3

แผนการเล่นแบบ 4-2-4

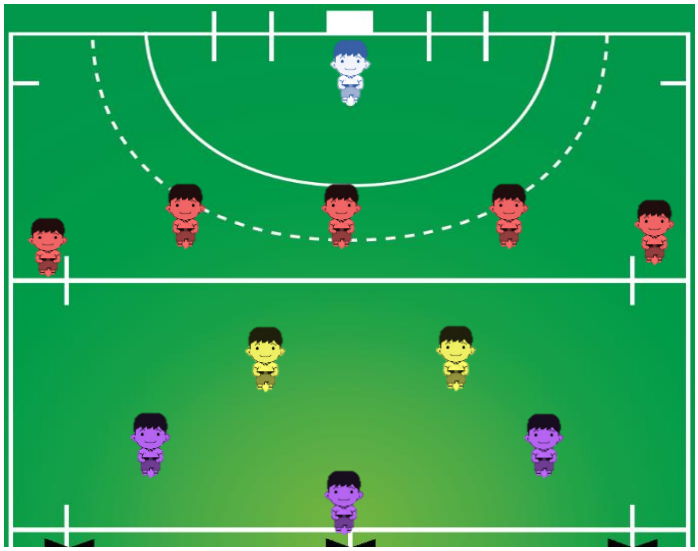
เป็นแผนกลยุทธ์ในการเน้นการบุกสูงสุด ซึ่งมีผู้เล่นกองหน้า 4 คน ผู้เล่นกองกลาง 2 คน และผู้เล่นกองหลัง 4 คน แผนนี้จะมีจุดอ่อนอยู่ที่กองกลาง แต่น้ำหนักของแผนนี้เน้นไปทางเส้นข้าง ที่ซึ่งการเล่นมากมายเริ่มจากด้านข้าง มีทักษะการตีบอล รับส่งที่รวดเร็ว แรงและไกล มีการเคลื่อนที่ขึ้นและลงในสนามมีทั้งการรุก และการลงมาตั้งรับได้อย่างรวดเร็ว



ภาพที่ 4.35 แผนการเล่นแบบ 4-2-4

แผนการเล่นแบบ 5-2-2-1

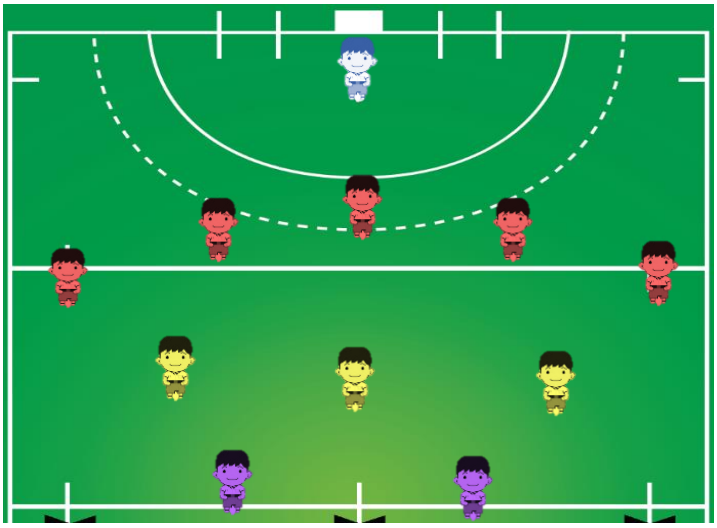
เป็นแผนการเล่นในรูปแบบการจัดผู้เล่นกองหลัง 5 คน เป็นเกมลักษณะการตั้งรับพร้อมรอสวนกลับเป็นฝ่ายรุก โดยมีผู้เล่นกองหน้า 3 คน ผู้เล่นกองกลาง 2 คน และผู้กองหลัง 5 คน ผู้เล่นกองหน้าจะต้องมีทักษะการเลี้ยงลูกบอลอย่างมีประสิทธิภาพ วิ่งเร็ว และมีความคล่องแคล่วว่องไว ผู้เล่นกองกลาง 2 คน มีหน้าที่เก็บบอล หรือตัดบอลในแดนกลาง รวมถึงก่อกวนการโจมตีจากฝ่ายตรงข้าม โดยยืนตั้งรับและฉวยโอกาสในการตัดบอลส่งบอลให้กองหน้าต่อไป



ภาพที่ 4.36 แผนการเล่นแบบ 5-2-2-1

แผนการเล่นแบบ 5-3-2

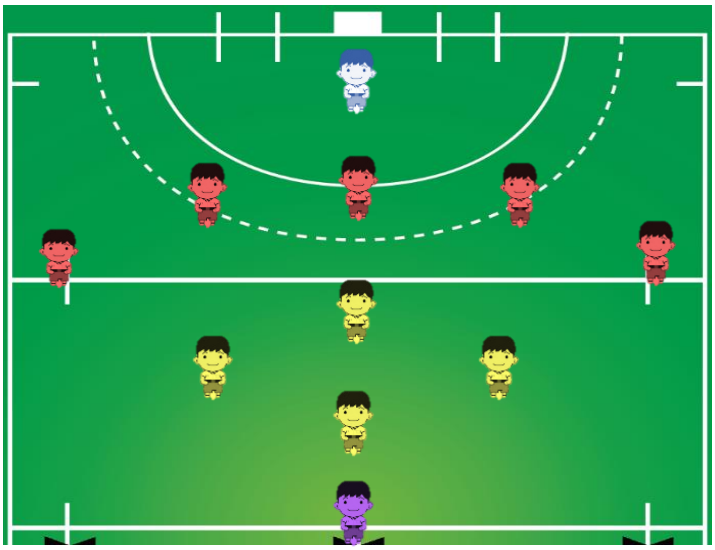
เป็นแผนการเล่นเน้นการตั้งรับ และสนับสนุนผู้เล่นกองกลาง แบ่งเป็นผู้เล่นกองหน้า 2 คน ผู้เล่นกองกลาง 3 คน และผู้เล่นกองหลัง 5 คน มีแบบการเล่นคล้ายกับ 3-5-2 เน้นผู้เล่นที่มีทักษะการวิ่งขึ้น-ลงเร็ว การเล่นแบบสวนกลับแบบตรงๆ ส่งผ่านบอลแบบตรงๆ เหมาะกับผู้เล่นที่มีประสบการณ์น้อย ผู้เล่นที่สำคัญคือ ผู้เล่นกองหลังด้านซ้ายและด้านขวา ที่จะต้องป้องกันและส่งบอลให้กับผู้เล่นกองกลางและกองหน้า



ภาพที่ 4.37 แผนการเล่นแบบ 5-3-2

แผนการเล่นแบบ 5–4–1

แผนการเล่นแบบนี้เน้นการตั้งรับ และการสวนกลับที่รวดเร็ว แบ่งผู้เล่นกองหน้า 1 คน ผู้เล่นกองกลาง 4 คน และผู้เล่นกลองหลัง 5 คน ผู้เล่นกองกลางจะต้องมีทักษะการรับ–ส่งบอลสูง ตีบอลแรงและไกล ผู้เล่นกองหน้าจะต้องมีความคล่องแคล่วว่องไว มีความเร็วในการเคลื่อนที่เลี้ยงบอล และควบคุมบอล เพื่อรับบอลและเลี้ยงบอลเข้าเขตยิงประตูเพียงลำพัง หากผู้เล่นกองกลางยังไม่สามารถวิ่งมาสนับสนุนได้



ภาพที่ 4.38 แผนการเล่นแบบ 5–4–1

บทสรุป

การวางแผนการฝึกซ้อมและการฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาควรทำความเข้าใจถึงหลักการ กระบวนการในการวางแผนการฝึกซ้อม เข้าใจถึงความสามารถและทักษะที่แตกต่างกันของนักกีฬา เพื่อประสิทธิภาพของการฝึกซ้อม และก่อเกิดการพัฒนาทักษะเฉพาะบุคคลเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายสูงสุดกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเป็นกีฬาประเภททีม การสร้างความสำเร็จในการสร้างกีฬาทีมจะยากยิ่งกว่าการสร้างนักกีฬาประเภทบุคคลโดยแท้จริง เพราะนอกจากผู้เล่นจะต้องมีทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งที่ดีเฉพาะตำแหน่งแล้วนั้น ยังต้องมีการทำงานระหว่างกันภายในทีมด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมทักษะการนำไปสู่ทีมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งหลักการฝึกซ้อมได้เป็น 3 ขั้น การฝึกขั้นพื้นฐาน การฝึกขั้นก้าวหน้าสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และการฝึกขั้นพัฒนาความสามารถสูงสุด อีกทั้งการฝึกซ้อมแต่ละครั้งสำหรับฮอกกี้กลางแจ้ง มี 5 ขั้นตอน ขั้น

แนะนำทำความเข้าใจในการฝึกซ้อม ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นการฝึกทักษะเฉพาะกีฬา ขั้นฝึกเสริมสมรรถภาพทางกาย ขั้นสรุปผลการฝึก และการคลายอุ่นร่างกาย นอกจากนั้นยังมีการฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เกี่ยวกับทักษะการฝึกส่วนบุคคล การฝึกทักษะการยิงประตู การฝึกทักษะแบบกลุ่มนำไปสู่ทีม รวมถึงกลยุทธ์และวิธีการเล่นทีม การวางตำแหน่งผู้เล่น แผนการเล่นที่จะให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้เพื่อแก้เกมการแข่งขัน จากหลักการและทักษะดังกล่าวข้างต้น หากผู้ฝึกสอนและนักกีฬาตระหนักถึงหลักการและให้ความสำคัญในทุกรายละเอียดขั้นตอนแล้วยังต้องอาศัยความตั้งใจ มุ่งมั่น แก้ไข ปรับปรุงในข้อบกพร่องของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งที่ผู้ฝึกสอนมองเห็นก็จะส่งผลต่อความสำเร็จตามเป้าหมายสูงสุดของทีมได้

บทที่ 5 สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (*Physical Fitness for Feild Hockey Players*)

สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง นอกจากองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายทั่วไป ยังต้องการสมรรถภาพทางทักษะกลไกที่จำเป็นที่สุด ในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งนักกีฬาทุกคนจะมีการใช้พลังงานแบบผสมผสาน มีการใช้พลังงานแบบแอโรบิก หรือการใช้พลังงานแบบใช้ออกซิเจน เช่น การวิ่งขึ้น วิ่งลงในการรับ ส่งลูกฮอกกี้ในสนามตลอดการแข่งขัน เป็นต้น และแบบแอนแอโรบิก หรือการทำงานของพลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน เช่น การวิ่งออกตัวไปยังเส้นโค้งเขตยิงประตูเพื่อป้องกันประตูจากผู้รักษาประตูพิเศษ การวิ่งไปรับลูก การวิ่งรับบอล ตัดบอลจากคู่ต่อสู้ การเลี้ยงลูกยิงประตู เป็นต้น นอกจากนั้น สมรรถภาพทางกลไกที่นักกีฬาฮอกกี้มีความต้องการอย่างมาก เช่น ปฏิกิริยาตอบสนอง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต พลังระเบิด ความเร็ว ความประสานสัมพันธ์ และความคล่องแคล่วว่องไว แต่ในบางครั้ง คนส่วนใหญ่คิดว่าการเล่นฮอกกี้กลางแจ้งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสมรรถภาพทางกายด้านความอดทน แต่ในความเป็นจริงยังมีปัจจัยด้านสมรรถภาพทางทางกลไกที่จะนำไปสู่ความเหนื่อยล้าในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง การเคลื่อนไหวที่สำคัญอย่างหนึ่งของการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง คือ ความเร่ง ความเร็ว และความคล่องตัว จนเป็นพลังระเบิดซึ่งจะต้องมีการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวไปด้านข้างอย่างรวดเร็ว ไม่ใช่การเคลื่อนไหวในแนวเส้นตรงเพียงอย่างเดียว บางครั้งจึงทำให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเข้าใจการฝึกซ้อมที่ผิดไปจากความจริง (Penny, 2018) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Nakanoto (1988) สมรรถภาพทางกายและทางกายภาพของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ระยะที่ 2 กรณีนักกีฬาฮอกกี้หญิงทีมชาติของประเทศญี่ปุ่น สัดส่วนร่างกาย คุณลักษณะเฉพาะ และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฮอกกี้หญิงทีมชาติญี่ปุ่น ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1978 ตลอดระยะเวลา 8 ปี ผลการวิจัยพบว่า นักฮอกกี้หญิงแห่งชาติญี่ปุ่นมีความคล่องตัวสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทดสอบการเคลื่อนไหวด้านข้าง กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น มีกล้ามเนื้อจะมีขนาดที่เล็ก ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก ด้วยความหนักที่เหมาะสม เพียงพอสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฮอกกี้ เป็นเรื่องที่สำคัญจะช่วยทำให้ทนต่อความเหนื่อยล้าในช่วงของการแข่งขันได้ และสามารถที่พัฒนาทักษะกีฬาขั้นสูงขึ้นได้ด้วย เช่น การรับลูกฮอกกี้ที่เคลื่อนที่ลอยกลางอากาศ และยังส่งผลให้นักกีฬาฮอกกี้มีความเชี่ยวชาญในทักษะ และปฏิบัติตามกฎ กติกาของสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติได้อย่างถูกต้อง และยังส่งผลให้นักกีฬาได้รับอันตรายน้อยลง รวมถึงรู้หลักป้องกันการบาดเจ็บจากการแข่งขันที่อาจเกิดขึ้นได้

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง การมีสภาพสรีรวิทยาที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือการมีสภาพสรีรวิทยาพื้นฐานสำหรับการมีความสมบูรณ์ทางการกีฬา หรือทั้งสองอย่าง ด้วยความหมายดังกล่าว สมรรถภาพทางกายจึงถูกแบ่งออก 2 ประเภท คือ สมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health–Related Fitness) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬา (Skill–Related Fitness) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการมีความสามารถทางการกีฬา (สนธยา สีละมาด, 2557: 8)

สมรรถภาพทางกาย (Physical Performance or Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมและสั่งการให้รางกายปฏิบัติภารกิจตางๆ ในชีวิต ประจำวันและปฏิบัติงานได้อยางมีประสิทธิภาพ มีความคลองแคลววองไว กระฉับกระเฉง ทนทานโดยไมแสดงอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยลา หรือออนเพลียใหปรากฏและสามารถฟื้นตัวสูสภาพปกติได ในเวลาอันรวดเร็ว การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีผลตอการมีสุขภาพดีหางไกลจากโรคต่างๆ เชน โรคหัวใจความดันโลหิตสูงลดไขมันในเลือด ชวยระบบไหลเวียนของเลือดการหายใจ การยอยอาหาร ช่วยควบคุมน้ำหนัก ทำใหรางกายมีสัดสวนดีกลามเนื้อแข็งแรง ขอตอเคลื่อนไหวคลองตัว และเมื่อรวมกับการมีสุขภาพจิตที่ดีการมีคานิยมดานคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรมอันดีงาม จะสงผลใหบุคคลนั้นเปนประชากรที่มีคุณภาพ เปนคนดีของครอบครัวและสังคม มีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มผลผลิต เพิ่มรายไดใหกับครอบครัวและสังคมอีกดวย (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, กรมพลศึกษา, 2543)

ดังนั้น สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกาย ประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะสามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความแข็งแรง ทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว ในการประกอบภารกิจประจำวันให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดการพัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่ไปด้วยกัน

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หรือสมรรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health–related Fitness) ประกอบด้วย

1.1 ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) คือ ความสามารถของระบบไหลเวียนและระบบหายใจในการนำออกซิเจนไปใช้ขณะมีกิจกรรมทางกาย

1.2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะออกแรงต้านทาน

1.3 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะออกแรงทำอย่างต่อเนื่องโดยไม่เกิดความเมื่อยล้า

1.4 ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

1.5 สัดส่วนของร่างกาย (Body Composition) คือ ปริมาณสัมพัทธ์ของกล้ามเนื้อ ไขมัน กระดูกและอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย

2. สมรรถภาพที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬา หรือสมรรถภาพทางกลไก (Skill–Related Fitness) ประกอบด้วย

2.1 เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) คือ ระยะเวลาระหว่างการกระตุ้นและการเริ่มมีปฏิกิริยาต่อการกระตุ้น

2.2 ความเร็ว (Speed) คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวภายในระยะเวลาอันสั้น

2.3 พลัง (Power) คือ ความสามาถหรืออัตราการทำงานสูงสุด

2.4 ความว่องไว (Agility) คือ ความสามารถในการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ

2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Coordination) คือ ความสามารถในการใช้ระบบสาทสัมผัส (Sense) เช่น การมองเห็นและการได้ยินร่วมด้วยกับการเคลื่อนไหวของร่างกายในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและแม่นยำ

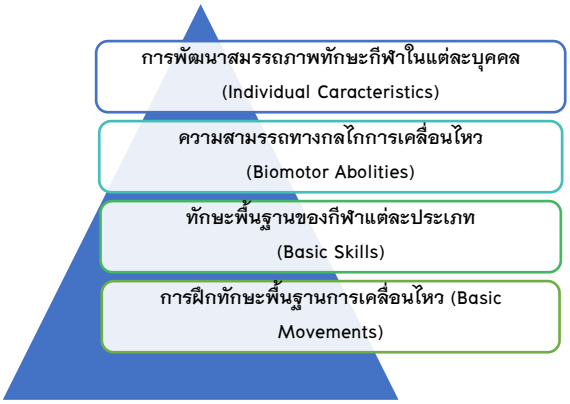
2.6 การทรงตัว (Balance) คือการรักษาสมดุลของร่างกายขณะอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนที่ (สนธยา สีละมาด, 2557: 8–9 ดังภาพ ที่ 5.1)

ภาพที่ 5.1 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (Development of Physical Fitness)

การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (Development of Physical Fitness)

เป็นความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การพัฒนาสมรรถภาพทางกายทั่วไปและสมรรถภาพทางกายแบบเฉพาะเจาะจงในแต่ละประเภทกีฬา เป็นองค์การประกอบของการฝึกที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะและความสามารถในการเคลื่อนไหวของนักกีฬา โดยเฉพาะในนักกีฬาที่เป็นเด็กหรือเยาวชน ควรมุ่งเน้นการฝึกทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (Basic Movements) และทักษะพื้นฐานของกีฬา แต่ละประเภท (Basic Skills) รวมทั้งสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ให้ถูกต้องเพื่อพัฒนาคุณภาพของทักษะและสมรรถภาพทางกายให้ก้าวหน้าไปสู่ขั้นของการฝึกเทคนิค แทคติก และความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหว (Biomotor Abolities) ที่มีผลต่อการช่วยพัฒนาส่งเสริมการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อให้มีความสัมพันธ์กลมกลืนเป็นธรรมชาติและประสิทธิภาพ รวมทั้งมีความสอดคล้องเหมาะสมกับความแตกต่างหรือความสามารถที่เป็นเอกลักษณ์หรือเป็นลักษณะเฉพาะของนักกีฬาแต่ละบุคคล (Individual Caracteristics) ช่วยเพิ่มศักยภาพและยกระดับความสามารถในการพัฒนาเทคนิคทักษะของนักกีฬาให้มีความสมบูรณ์และมีมาตรฐานสูงสุด (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557: 87)



ภาพที่ 5.2 ขั้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (Improve Physical Fitness)

สำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เพื่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถให้ก้าวสู่ความสำเร็จหรือความสามารถสูงสุดในการแข่งขันที่แท้จริงของนักกีฬา ซึ่งจะต้องอาศัยการวางแผนการฝึกซ้อมที่ดี องค์ประกอบพื้นฐานของการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เป็นปัจจัยหลักที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านทักษะและเทคนิคของกีฬาแต่ละประเภท (Skill and Technique)

2. ด้านสมรรถภาพทางกายทั่วไป และสมรรถภาพเฉพาะประเภทกีฬา (Physical Fitness)

3. ด้านสมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Fitness) (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557: 92)

สมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Fitness for Sport) สมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้การปฏิบัติทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และการเคลื่อนไหวของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้สามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายได้เร็วขึ้นด้วย ดังนั้นกิจกรรมและรูปแบบของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ที่จะนำมาใช้ในการฝึกสมรรถภาพสำหรับนักกีฬา จะต้องมุ่งไปสู่การพัฒนาความสามารถสัมพันธ์ของความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหว และองค์ประกอบของสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับทักษะแต่ละด้านให้กับนักกีฬาเพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถกีฬา การเสริมสร้าง และการพัฒนาสมรรรถภาพด้านต่างๆ ได้ดังนี้

การเสริมสร้างและพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Improve and Development of Strength)

สำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง หรือนักกีฬาทั่วไป ควรใช้การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) หรือการฝึกกับความต้านทานอื่นๆ เช่น เมดิซินบอล ถุงทราย ยางยืด ขดลวดสปิง เป็นต้น เป็นสิ่งที่จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาความแข็งแรงได้ หากการฝึกสามารถกระตุ้นให้เกิดการสร้างมวลกล้ามเนื้อ (Muscle Mass) ของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เพิ่มขึ้น จะทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น (Hypertophy) และความแข็งแรงเพิ่มขึ้น เนื่องจากการฝึกความแข็งแรงสูงสุด เน้นความแข็งแรงอดทน การฝึกใช้เวลานานกว่า 2 สัปดาห์ หลักในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อสูงสุดที่สามารถให้ผลดีที่สุด คือ การฝึกโดยใช้น้ำหนักหรือความต้านทานที่ค่อนข้างหนัก (Submaximun Load) ถึงหนักมาก (Maximum Load) ซึ่งการฝึกในช่วงแรกจะเริ่มจากการปฏิบัติแต่ละเซต ประมาณ 8–15 ครั้ง เมื่อปรับน้ำหนักขึ้นที่ระดับความหนัก 85 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 1 ครั้ง (1 RM) จำนวนครั้งที่ปฏิบัติแต่ละเซตน้อย ประมาณ 1–6 ครั้งต่อเซต ฝึก 2–4 เซต เวลาพักระหว่างเซตและระหว่างกิจกรรมการฝึก (Rest Periods Between Sets and Exercises) เป็นสิ่งสำคัญต่อผลการฝึกอย่างยิ่ง ระยะเวลาพักจะส่งผลต่อการฟื้นพลังงาน (Energy Recovery) ให้กับร่างกาย นอกจากนั้นยังส่งผลต่อการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นหลัก น้ำหนักค่อนข้างหนักถึงหนักมาก ระยะเวลาพักระหว่างเซต และระหว่างกิจกรรม ประมาณ 3–5 นาที หากต้องการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรใช้น้ำหนักมากและพักนาน จำนวนครั้งที่ฝึกต่อเซต 8–12 ครั้ง แต่ละกิจกรรมฝึก 2–4 เซต ฝึก 2–3 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งที่อายุน้อย ไม่ควรฝึกความแข็งแรงด้วยการยกน้ำหนักแต่ควรใช้วิธีการบริหารร่างกายเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงด้วยน้ำหนักตัว (Body Weight) การฝึกด้วยแรงต้านแบบสถานี (Circuit Training) หรือการบริหารร่างกายโดยใช้เมดิซินบอล (Medicine Ball) หรือยางยืด (Rubber Chain) ซึ่งสามารถเสริมสร้างและพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557)

ภาพที่ 5.3 การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ที่มา: https://www.facebook.com/CharoenKrabuanrat.Exercise/

การเสริมสร้างและพัฒนาความอดทน (Improve and Development of Endurance)

ความอดทนเป็นองค์ประกอบของความสามารถทางกลไกของการเคลื่อนไหว (Biomotor Abilities) ของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เนื่องจากมีการแข่งขันแบ่งเป็น 2 ครึ่งๆ ละ 35 นาที นักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งจึงต้องมีความอดทนในระยะเวลานาน ซึ่งนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งควรได้รับการฝึกและการพัฒนาความอดทนเป็นอันดับแรก เพราะหากขาดความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (Cardiorespiratory) เป็นพื้นฐานนักกีฬาฮอกกี้ก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมซ้ำๆ ในรูปแบบต่างๆ ของการฝึกกีฬาฮอกกี้ได้ เนื่องจากนักกีฬาฮอกกี้มีการใช้พลังงานแบบผสมผสาน ซึ่งความอดทนพื้นฐาน แบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ ความอดทนแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Endurance) และความอดทนแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Endurance) ซึ่งสามารถพัฒนาได้โดยใช้วิธีการฝึกแบบหนักสลับเบา (Interval Training) ซึ่งมีปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ ความหนักของการฝึก (Intensity of Exercise) ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละช่วง (Duration of Exercise Inerval) ระยะเวลาของการพักในการฝึกแต่ละช่วง (Duration of Recovery Inerval) และการปฏิบัติซ้ำในแต่ละกิจกรรมการฝึกและช่วงเวลาพักระหว่างฝึกแต่ละครั้ง (Repetition of Exercise and Recovery Interval)

การพัฒนาความอดทนแบบใช้ออกซิเจน ความหนักในการฝึก 60–80 เปอร์เซ็นต์ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 2–10 นาที หรือมากกว่า เวลาพักฟื้นร่างกาย 1–3 นาที (หรือชีพจร 120 ครั้งต่อนาที) กิจกรรมในช่วงพักด้วยการเดินหรือวิ่งเหยาะ จำนวนครั้งที่ปฏิบัติซ้ำจะค่อนข้างมาก

การพัฒนาความอดทนแบบไม่ใช้ออกซิเจน ความหนักในการฝึก 85–100 เปอร์เซ็นต์ ระยะเวลาในการฝึก 10 วินาที ถึง 2 นาที เวลาพักฟื้นร่างกาย 3–5 นาที หรือมากกว่า กิจกรรมในช่วงพักด้วยการเดินหรือวิ่งเหยาะ จำนวนครั้งที่ปฏิบัติซ้ำจะค่อนข้างน้อย

การเสริมสร้างและพัฒนาความเร็ว (Improve and Development of Speed)

ความเร็ว เป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็วโดยใช้เวลาสั้นที่สุด ซึ่งสามารถแยกออกได้เป็น กำลังความเร็ว (Power Speed) จำเป็นสำหรับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เนื่องจากเป็นกีฬาประเภทที่มีการปรับเปลี่ยนจังหวะและทิศทางด้วยความรวดเร็ว เช่น การเคลื่อนที่วิ่งรับลูกฮอกกี้ในขณะที่ความเร็วสูงสุด (Maximum Speed) มีความจำเป็นสำหรับนักกีฬาฮอกกี้ที่มีการเคลื่อนที่อย่างต่อเนื่องในช่วง

ระยะเวลาสั้นๆ ไม่เกิน 10 วินาที ในระยะ 40–100 หลา หรือ 37–91 เมตร ส่วนความเร็วอดทน (Speed Endurance) จำเป็นสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเช่นเดียวกัน เพราะเป็นกีฬาประเภทที่มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว และต้องปฏิบัติซ้ำอย่างต่อเนื่องด้วยความเร็วในระดับใดระดับหนึ่งจนสิ้นสุดการแข่งขัน ซึ่งปัจจัยด้านความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของข้อต่อ จะส่งผลต่อการฝึกความเร็ว ในการพัฒนาความเร็วของทักษะการเคลื่อนไหวควรเริ่มจากการปฏิบัติทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวจากช้าไปสู่อัตราความเร็วเพิ่มขึ้นจนกระทั่งถึงระดับความเร็วสูงสุด โดยเน้นความสมบูรณ์แบบของการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวหรือทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งที่ถูกต้องเป็นหลัก และจะต้องไม่เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในขณะที่นักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวด้วยความเร็วเกือบสูงสุด ซึ่งความเร็วยังรวมถึงความเร็วในการรับรู้ (Reaction Time) และความเร็วในการเคลื่อนไหว (Moverment Time) ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (ReactionTime) เวลาการเคลื่อนไหว (Movement Time) เวลาตอบสนองด้วย (Response Time) ในการพัฒนาความเร็วในนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งจะต้องให้นักกีฬาฝึกความเร็วด้วยการวิ่งอย่างเต็มที่ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 30–60 เมตร ให้ได้ความเร็วสูงสุดที่เคยทำได้ และควรจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมประจำวัน เริ่มจากการฝึกทักษะความเร็วก่อนที่จะฝึกสมรรถภาพด้านอื่นๆ ช่วงเวลาของการพักแต่ละเที่ยว ระหว่างเซตของการฝึก ควรมีเวลานานพอที่จะทำให้นักกีฬาฮอกกี้รู้สึกหายเหนื่อย หรือพักประมาณ 3–5 นาที ต่อเที่ยวหรือมากกว่าที่กำหนดไว้

ภาพที่ 5.4 ความเร็วในการเคลื่อนไหว (Moverment Time)
ที่มา: https://www.facebook.com/CharoenKrabuanrat.Exercise/

การเสริมสร้างและพัฒนาความอ่อนตัว (Improve and Development of Flexibility)

ความอ่อนตัว เป็นความสามารถในการทำงานหรือการเคลื่อนไหวของข้อต่อในทุกการเคลื่อนไหวจนกระทั่งสิ้นสุดระยะการเคลื่อนไหว ด้วยระยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหวที่สามารถทำได้ นักกีฬาฮอกกี้คนใดขาดความอ่อนตัว จะส่งผลให้นักกีฬาฮอกกี้พัฒนาด้านเทคนิคทักษะที่จำเป็นต้องใช้กำลัง ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเคลื่อนไหว รวมถึงการประสานงานและความสัมพันธ์ในการปฏิบัติทักษะและเทคนิคกีฬาเป็นไปได้ และยากที่จะพัฒนาทักษะอื่นๆ ต่อไป นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการพัฒนากำลัง ความเร็ว และความอดทน เนื่องจากกล้ามเนื้อต้องออกแรงทำงานมากกว่าปกติ เพื่อเอาชนะแรงต้านทานภายใน ดังนั้นนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งจึงควรให้ความสำคัญกับการฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำหรือสม่ำเสมอตั้งแต่อายุยังน้อย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวการทำงานของข้อต่อ ทำให้ไม่สูญเสียความอ่อนตัวเร็วเกินวัย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ยังส่งผลทางอ้อมด้วยการคืนสภาพการทำงานของกล้ามเนื้อให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็วหลังจากที่มีการทำงานหนัก สามารถช่วยลดการเมื่อยล้า และอาจส่งผลต่อการบาดเจ็บ (Injury Prevention) และเสริมสร้างความสามารถ (Performance) เมื่อกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นตัว (Flexible) เพิ่มมากขึ้นเท่าใด โอกาสของการบาดเจ็บก็ยิ่งน้อยลงมากเท่านั้น และสามารถพัฒนามุมของการเคลื่อนไหว (Translate) ให้เพิ่มมากขึ้นด้วย ส่งผลดต่อเส้นใยกล้ามเนื้อของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งออกแรงได้มากขึ้น การพัฒนาความอ่อนตัว มี 2 รูปแบบหลัก คือ ความอ่อนตัวแบบอยู่กับที่ (Static Flexibillity) และความอ่อนตัวแบบเคลื่อนไหว (Dnamic Flexilility) การฝึกความอ่อนตัว หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) ก่อนการฝึกซ้อมกีฬาประเภทที่ต้องใช้กำลังความเร็ว มีส่วนช่วยให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวดีขึ้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีอยู่ 2 ลักษณะ มีดังนี้

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่กระทำด้วยตนเอง (Active Stetching) คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่กระทำด้วยตัวนักกีฬาเอง เป็นการฝึกโดยนักกีฬาเป็นผู้ควบคุมการเคลื่อนไหวในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตนเอง จนกระทั่งถึงจุดสิ้นสุดระยะของการเคลื่อนไหว ซึ่งเทคนิคที่ใช้ คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งค้างไว้ (Active Static Exercise) เป็นการเคลื่อนไหวจนถึงระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อรู้สึกตึงจนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อีก ควรทำ ประมาณ 10–15 วินาทีเป็นอย่างน้อย ควรทำซ้ำในแต่ละท่า

ของการยืดเหยียดอย่างน้อย 2-3 ครั้ง แต่ละครั้งที่ปฏิบัติซ้ำควรเน้นระยะการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นตามลำดับ

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยผู้อื่นเป็นผู้กระทำให้ (Passive Stretching) เป็นการยืดเหยียดที่กระทำด้วยตนเองให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้สมบูรณ์มากขึ้น เพื่อรองรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่หนักและรวดเร็วระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงกระทำจากภายนอกหรือผู้อื่นเป็นผู้กระทำให้ (Passive Stretching) เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงกระทำจากผู้อื่น ผู้ที่ทำหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือในการยืดเหยียด (Partner) จะเป็นผู้ออกแรงกระทำและควบคุมการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติ ซึ่งต้องระมัดระวังในการปฏิบัติ ควรปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 ครั้ง และในแต่ละครั้งควรทำซ้ำ ควรเน้นระยะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อข้อต่อเพิ่มมากขึ้น ตามลำดับ

ภาพที่ 5.5 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงกระทำจากภายนอก
ที่มา: https://www.facebook.com/CharoenKrabuanrat.Exercise/

หลักและวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้ง

2. ควรยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไปสู่กลุ่มกล้ามเนื้อมัดเล็ก

3. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีบทบาทสำคัญต่อการเคลื่อนไหวทุกกลุ่ม และกลุ่มกล้ามเนื้อตรงข้าม

4. กลุ่มกล้ามเนื้อเป้าหมายที่ต้องการยืดเหยียดควรอยู่ในอาการผ่อนคลายหรือไม่เกร็ง

5. ควรจัดตำแหน่งร่างกายหรือท่าทางในแต่ละการเคลื่อนไหวในขณะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ถูกต้อง

6. เคลื่อนไหวร่างกายหรือข้อต่อส่วนที่ต้องการยืดเหยียดไปจนกระทั่งสิ้นสุดระยะการเคลื่อนไหวหรือมีความตึงของกล้ามเนื้อและข้อต่อสูงสุด

7. หยุดนิ่งค้างไว้ในตำแหน่งที่สิ้นสุดการเคลื่อนไหวหรือตำแหน่งที่มีอาการตึงหรือเจ็บปวดเล็กน้อยพอทนได้ ประมาณ 10–30 วินาที

8. ไม่กลั้นหายใจในขณะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

9. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละท่าหรือแต่ละอิริยาบถ ควรปฏิบัติซ้ำอย่างน้อย 2–3 ครั้ง

10 ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกัน ด้วยการใช้ท่ากายบริหารให้มีความหลากหลาย

การเสริมสร้างและพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหว (Improve and Development of Coordination)

เป็นความสามารถในการประสานงานการเคลื่อนไหว คือความสามารถในการปฏิบัติการเคลื่อนไหวที่มีการใช้ร่างกายหลายส่วนประกอบกัน เพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายหรือทักษะกีฬาฮอกกี้ตามที่ต้องการ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายแต่ละส่วนให้เป็นจังหวะ หรือลำดับขั้นตอนของการเคลื่อนไหวในแต่ละทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งอย่างสัมพันธ์กัน นักกีฬาฮอกกี้ที่มีการประสานงานการเคลื่อนไหวได้ดี ผู้ฝึกสอนจะสังเกตเห็นว่านักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งคนดังกล่าวมีการปฏิบัติทักษะเคลื่อนไหว การตัดสินใจในการเลือกใช้ทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งนั้นได้อย่างถูกต้อง สัมพันธ์ สอดคล้อง เหมาะสมกับสถานการณ์ในแต่ละช่วงเวลาและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้องรวดเร็วเหมาะสม

การพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหว (Development of Coordination) เป็นการพัฒนาประสานงานการเคลื่อนไหว ซึ่งสำคัญและจำเป็นต่อนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ควรเริ่มฝึกตั้งแต่ช่วงอายุ 8–11 ปี ในเด็กผู้หญิง และควรฝึกในเด็กผู้ชาย ช่วงอายุ 8–13 ปี เพราะช่วงเวลาดังกล่าวเด็กจะมีพัฒนาการการเรียนรู้ที่เร็ว การประสานงานเบื้องต้นและเป็นลำดับจึงมีความจำเป็นต่อการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหว และการประสานงานการเคลื่อนไหวเฉพาะประเภทกีฬาต่อไป กิจกรรมที่ใช้เป็นพื้นฐานในการฝึกหรือการบริหารร่างกายและเสริมความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว ตลอดจนวิธีการฝึกกีฬาฮอกกี้ผ่านการเล่นแบบต่างๆ ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติทักษะเฉพาะประเภทกีฬา จะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์และนำไปสู่ความสมดุลใน

การเคลื่อนไหว การทรงตัวที่ดีมีผลต่อการถ่ายโยงให้การพัฒนาเทคนิคทักษะ และความสามารถทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน สามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าสู่ทักษะกีฬาฮอกกี้ขั้นสูงสุด ทั้งนี้จะต้องมีความชัดเจนในลำดับขั้นตอนการสอนและการปฏิบัติทักษะกีฬาฮอกกี้อย่างถูกต้อง ซึ่งนักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จได้ต้องอาศัย 2 ปัจจัย คือ ความสามารถในการแสดงออกซึ่งทักษะกีฬาฮอกกี้ และความพร้อมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องวิเคราะห์หรือแยกแยะขั้นตอนรายละเอียดของการฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และทักษะการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง เป็นลำดับขั้นตอนจนเกิดทักษะความชำนาญ นอกจากนั้นกิจกรรมและรูปแบบการฝึกให้นักกีฬาได้ปฏิบัติหรือฝึกใช้ทักษะแบบรวมทุกส่วนขั้นตอนของการเคลื่อนไหวทักษะที่สมบูรณ์แบบ (Chaining) วิธีการฝึกดังกล่าวนี้ ช่วยพัฒนาทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวแล้ว ยังช่วยให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ และเกิดความเข้าใจในทุกขั้นตอนของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถนำทักษะการเคลื่อนไหวในกีฬาฮอกกี้ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับทักษะกีฬาฮอกกี้ในการเล่นกีฬาฮอกกี้อย่างสร้างสรรค์และนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาได้หลากหลายรูปแบบในแต่ละสถานการณ์ของเกมการแข่งขัน

ดังนั้น ผู้ฝึกสอนสามารถพัฒนาทักษะและความสามารถในการเคลื่อนไหวของนักกีฬาฮอกกี้ให้มีศักยภาพมากยิ่งขึ้นได้ ด้วยการจัดการฝึกซ้อมทักษะกีฬาฮอกกี้ และเน้นย้ำความถูกต้องในการเคลื่อนไหวแต่ละขั้นตอน เพื่อนำไปสู่การประสานงานการเคลื่อนไหว (Coordination) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญของการเคลื่อนไหว 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การปฏิบัติทักษะหรือการเคลื่อนไหวของนักกีฬาฮอกกี้ เป็นไปตามลำดับขั้นตอนหรือไม่ (Sequence)

2. จังหวะการเคลื่อนไหวในแต่ละขั้นตอนหรือแต่ละช่วงเวลามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ (Timing/Rhythm)

3. การเคลื่อนไหวในทุกขั้นตอนมีการประสานกลมกลืนหรือเข้ากันได้ดีเพียงใด (Synchranization)

องค์ประกอบสำคัญของการเคลื่อนไหวในแต่ละขั้นตอน จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมองเห็นความแตกต่างและความสามารถของนักกีฬาได้อย่างชัดเจน นำไปสู่การพิจารณาแก้ไขและพัฒนากีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้อย่างถูกต้อง (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557: 111)

บทสรุป

สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีปัจจัยหลายปัจจัยที่ส่งผลมีผลต่อองค์ประกอบของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฮอกกี้ จากการศึกษาเอกสารงานวิจัย และการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นว่ากีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน มีการใช้พลังทั้งแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic) และแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic) การที่จะให้นักกีฬาฮอกกี้ประสบความสำเร็จในกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งนั้น จะต้องมีองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก ด้านปฏิกิริยาตอบสนอง ความเร็ว ความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และพลังของกล้ามเนื้อ การฝึกซ้อมกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งอย่างมีแบบแผนด้วยโปรแกรมการฝึกทั้งระยะสั้น และระยะยาว จะช่วยพัฒนาทักษะทางกลไกของนักกีฬาฮอกกี้แต่ละคน การเริ่มเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งตั้งแต่อายุน้อย ส่งผลต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งในอนาคต ดังนั้นควรได้รับการส่งเสริมให้เยาวชนเข้าร่วมในกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ความสำเร็จของทีมยังมีองค์ประกอบด้านผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬาฮอกกี้จำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของการพัฒนาความสามารถของกีฬาฮอกกี้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพในการเคลื่อนไหวและเทคนิคทักษะกีฬาฮอกกี้ ตลอดจนการควบคุมรักษาระดับความสามารถสูงสุดของร่างกายให้คงไว้ตลอดช่วงการแข่งขัน ซึ่งมีปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญ 3 ด้านด้วยกัน คือ ทักษะและเทคนิคของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง สมรรถภาพทางกายทั่วไป และสมรรถภาพเฉพาะประเภทกีฬา สมรรถภาพทางด้านจิตใจ ซึ่งสมรรถภาพทางกาย จะต้องมีการวัดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อประเมินสมรรถภาพทางกาย นำไปสู่การออกแบบโปรแกรมการฝึกและวิธีสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาฮอกกี้ จนเกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางทักษะกลไกของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งอย่างสูงสุด

บทที่ 6 กติกา และการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

(Rules and Competition Field hockey)

กติกาในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง หมายถึง กฎเกณฑ์หรือข้อตกลงที่บุคคลตั้งแต่ 2 ฝ่ายขึ้นไปกำหนดขึ้นเป็นหลักปฏิบัติ ก่อนที่จะทำการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง หรือเรียนในวิชาฮอกกี้ นักกีฬา หรือนิสิต นักศึกษาควรรู้เกี่ยวกับกติกา กฎ ระเบียบของการแข่งขันที่มีความสำคัญ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมีกติกาการแข่งขันที่สหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ ได้กำหนดขึ้นตามข้อตกลงกันภายในสมาชิกชมรมสโมสรฮอกกี้ทุกสหพันธ์ และสร้างกติกากลางขึ้นมาเพื่อนำไปใช้ในการแข่งขัน การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกติกาจะขึ้นอยู่กับความเหมาะสม หรือมีกติกาเพิ่มเติมขึ้นมาใหม่เพื่อให้เกิดการพัฒนา กติกาฮอกกี้ของสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ 2017 (FIH Rules of Hockey 2017) เป็นกติกาฉบับล่าสุด ซึ่งสมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทยได้มอบหมายให้ นายสุรเชษฐ์ วิศวธีรานนท์ ได้ถอดความกติกาดังกล่าว เป็นฉบับภาษาไทย คือ กติกาฮอกกี้ พ.ศ.2560 ซึ่งมีการเผยแพร่ในปัจจุบันนี้

การแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

ส่วนประกอบของทีม (Composition of Teams)

ส่วนประกอบของทีม (Composition of Teams) หรือ ทีม (Team) จะประกอบด้วยผู้เล่นสูงสุด 16 คน เป็นผู้เล่น 11 คน ผู้เล่นตัวสำรอง 5 คนในกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีดังนี้

1. ผู้เล่น (Players) คือ หนึ่งในผู้เข้าแข่งขันที่อยู่ในทีม

2. ผู้รักษาประตู (Goal Keeper) ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ หรือเล่นโดยใช้ผู้เล่นปกติอย่างใดอย่างหนึ่งในสนาม

3. ผู้เล่นในสนามที่เป็นผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ (Field Player with Goalkeeping Privileges) หนึ่งในผู้เล่นในสนามที่ไม่ได้ส่วนชุดผู้รักษาประตูเต็มชุด แต่เป็นผู้รักษาประตู สิทธิพิเศษ ผู้เล่นนี้จะต้องใส่เสื้อสีที่แตกต่างชัดเจนจากคู่แข่งขันทั้งสองทีม

4. หัวหน้าทีม (Captains) คือ หนึ่งในผู้เล่นของแต่ละทีมจะต้องได้รับแต่งตั้งโดยมีลักษณะดังนี้

4.1 หนึ่งในผู้เล่นของแต่ละทีมจะต้องได้รับแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าทีม

4.2 หัวหน้าทีมคนที่สองจะต้องได้รับการแต่งตั้งทันทีที่หัวหน้าทีมคนแรกถูกลงโทษให้พักการเล่น

4.3 หัวหน้าทีมจะต้องสวมปลอกแขนที่เห็นชัดเจน หรือข้อความที่คล้ายกันบนแขน ไหล่ หรือด้านบนของถุงเท้า

4.4 หัวหน้าทีมจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของผู้เล่นทุกคนภายในทีม และจะต้องทำให้มั่นใจว่าการเปลี่ยนตัวผู้เล่นในทีมตนเองนั้นถูกต้อง การลงโทษบุคคล จะมีผลต่อหัวหน้าทีมทันที หากหัวหน้าทีมไม่มีความรับผิดชอบต่อเรื่องเหล่านี้

การแข่งขันและผลการแข่งขัน (Match and Result)

การแข่งขันประกอบด้วย 2 ครึ่งๆ ละ 35 นาที และพักระหว่างครึ่ง 5 นาที ระยะเวลาแขงขันอื่นๆ และชวงเวลาพัก อาจตกลงกันระหวางสองทีมยกเวนไดถูกระบุในกฎระเบียบการแขงขันโดยเฉพาะ ถาเวลาการแขงขันสิ้นสุดลงเพียงกอนที่ผูตัดสินจะตัดสินใจ อนุญาตใหผูตัดสินมีอำนาจตัดสินใจไดทันทีหลังจากเวลาสิ้นสุดในครึ่งเวลาแรกหรือสิ้นสุดการแขงขัน ถ้าเกิดเหตุการณบางสิ่งเกิดขึ้นกอนที่จะจบครึ่งเวลาแรกหรือจบการแขงขันและตองการคำปรึกษาระหวางผูตัดสิน ความคิดเห็นบางครั้งอาจจะสิ้นสุดไปแลวก็ตาม การปรึกษาของผู้ตัดสินควรเกิดขึ้นทันทีและกลับไปแกไขสถานการณตามความเหมาะสม

ทีมที่ทำประตูได้มากกว่า คือ ผู้ชนะ ถ้าไม่มีทีมใดทำประตูได้ หรือทั้งสองทีมทำประตูได้เท่ากันผลการแข่งขันคือเสมอขอกำหนดเกี่ยวกับการตอเวลาพิเศษ และการแขงขันยิงลูกที่จุดโทษ ถูกรวบรวมอยูในระเบียบการแขงขันของสหพันธฮอกกี้นานาชาติ (สุรเชษฐ์ วิวธีรานนท์, 2560)

การเริ่มการแข่งขันและการเริ่มเล่นใหม่ (Start and Re-Start the Match)

การเริ่มการแข่งขัน (Start the Match) กีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมีการเริ่มเล่นคล้ายกับกีฬาฟุตบอล คือ การเริ่มเล่นจากการเสี่ยงท้าย โดยวิธีการโยนเหรียญ

1. การเสี่ยงเหรียญ

1.1. ทีมที่ชนะในการเสี่ยงทายมีสิทธิ์เลือกว่าจะยืนในสนามฝั่งใด หรือจะเลือกการเริ่มเล่นลูกฮอกกี้ก่อนกลางสนาม จะเป็นฝ่ายรุก หรือจะเป็นฝ่ายรับ

1.2 ถ้าทีมที่ชนะในการเสี่ยงทายเลือกแดนหรือฝังประตูที่จะบุกก่อนในครึ่งเวลาแรกคู่ต่อสู้จะได้เริ่มเกมกลางสนาม

1.3 ถ้าทีมที่ชนะในการเสี่ยงทายจะได้รับสิทธิ์การเลือกว่าจะเริ่มเกมกลางสนามก่อนในครึ่งเวลาแรก ฝ่ายรุกซึ่งเป็นจะได้เลือกแดนว่าจะบุกไปยังแดนด้านใด

2. การเปลี่ยนทิศทางแดนของฝ่ายรุก และฝ่ายรับในการแข่งขันจะเปลี่ยนในครึ่งเวลาหลัง

3. การเริ่มต้นส่งจากกลางสนาม

3.1 เมื่อเริ่มการเล่นในการแข่งขันโดยผู้เล่นจากทีมที่ชนะในการเสี่ยงทายและเลือกที่จะเริ่มเกมหรือมิฉะนั้นโดยทีมฝ่ายตรงข้าม

ภาพที่ 6.1 การเริ่มเล่นที่กลางสนาม

3.2 เริ่มเกมอีกครั้งในครึ่งเวลาหลังโดยผู้เล่นทีมที่ไม่ได้เริ่มเล่นในครึ่งเวลาแรก

3.3 หลังจากที่มีการทำประตูได้โดยผู้เล่นฝังตรงข้าม

4. การส่งลูกฮอกกี้จากกลางสนามฮอกกี้

4.1. เริ่มส่งลูกฮอกกี้ จากเส้นตรงกลางของสนามฮอกกี้

4.2 อนุญาตให้ส่งลูกฮอกกี้ไปทิศทางใดก็ได้

4.3 ผู้เล่นคนอื่นๆ ยกเว้นผู้เริ่มเล่นจะต้องอยู่ในแดนของตนเองที่ประกอบด้วยประตูและผู้เล่นฝ่ายรับของตนเอง

5. การเล่นบูลลี่เพื่อเริ่มการแข่งขันใหม่ เมื่อเวลาหรือการเล่นต้องหยุดลงเนื่องจากการบาดเจ็บหรือเหตุผลอื่นๆ และไม่มีการทำผิดกติกาของทีมใดทีมหนึ่ง

5.1 จุดที่เล่นบูลลี่ต้องใกล้เคียงกับจุดที่เกิดเหตุ หรือการเล่นได้หยุดลงแต่ต้องไม่ใช่ในระยะ 15 เมตร จากเส้นด้านหลังสนาม และไม่อยู่ในระยะ 5 เมตรจากเขตทำประตู

5.2 อนุญาตให้ส่งไปทิศทางใดก็ได้

5.3 ผู้เล่นคนอื่นๆ ยกเว้นผู้เริ่มเล่นจะต้องอยู่ในแดนของตนเองที่ประกอบด้วยประตู และผู้เล่นฝ่ายรับของตนเอง

6. เมื่อการยิงลูกที่จุดโทษสิ้นสุด และไม่ได้ประตู ให้ฝ่ายรับได้เริ่มเล่นโดยเล่นลูกกินเปล่าในระยะ 15 เมตร ด้านหน้าตรงกลางเขตทำประตู

ลูกออกนอกสนาม (Ball Outside the Field)

ในระหว่างการแข่งขันเมื่อลูกบอลออกนอกสนาม กรรมการผู้ตัดสินจะดำเนินการดังนี้

1. ลูกบอลจะออกจากการเล่นในสนามต่อเมื่อผ่านเส้นข้างสนามหรือเส้นด้านหลังสนามโดยสมบูรณ์

2. การเล่นจะเริ่มใหม่โดยผู้เล่นทีมที่ไม่ได้สัมผัสบอลหรือเล่นเป็นคนสุดท้ายก่อนที่บอลจะออกจากสนาม

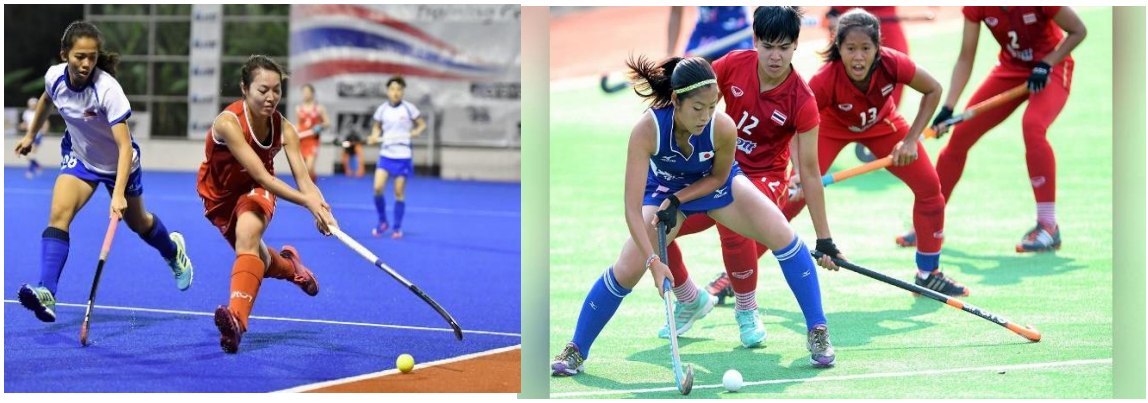
3. เมื่อบอลออกจากสนามด้านข้างการเล่นจะเริ่มใหม่ยังจุดที่บอลผ่านเส้นด้านข้างออกไป

4. เมื่อบอลออกจากสนามจากเส้นด้านหลังสนามและไม่มีการได้ประตูเกิดขึ้น

4.1 ถ้าบอลออกเส้นด้านหลังสนามโดยผู้เล่นฝ่ายรุก ให้ฝ่ายรับเริ่มเล่นโดยเล่นลูกกิน เปล่าในระยะ 15 เมตรจากเส้นออกด้านหลังสนาม และตรงกับจุดที่ลูกออก

4.2 ถ้าผู้เล่นฝ่ายรับ ผู้รักษาประตู และผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษไม่ได้เจตนาทำลูกออก เส้นด้านหลัง ให้เริ่มเล่นตรงเส้นระยะ 5 เมตรจากมุม
สนามขึ้นมาตามเส้นข้างฝั่งที่ลูกฮอกกี้ออก

4.3 ถ้าผู้เล่นฝ่ายรับ ผู้รักษาประตู และผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษเจตนาทำลูกออกเส้นด้านหลัง ให้เริ่มเล่นด้วยลูกโทษจากมุม



ภาพที่ 6.2 ลูกฮอกกี้ออกนอกสนาม

วิธีการได้ประตู (Method of Scoring)

วิธีการได้ประตู (Method of Scoring) ในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง จะได้ประตูต่อเมื่อลูกบอลจะต้องถูกเล่นภายในเขตทำประตูโดยผู้เล่นฝ่ายรุก และไม่ถูกส่งออกนอกเขตทำประตู

ก่อนที่จะส่งบอลข้ามเส้นประตู และใต้คานประตูอย่างสมบูรณ์ โดย “ลูกบอลอาจจะถูกเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายรับหรือสัมผัสตัวฝ่ายรับก่อนหรือหลังที่ลูกบอลจะเข้ามาในเขตทำประตูโดยฝ่ายรุก”

ภาพที่ 6.3 การได้ประตู

ข้อปฏิบัติในการเล่นของผู้เล่น (Conduct of Play: Players)

การเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีข้อปฏิบัติในการเล่นของผู้เล่น โดยผู้เล่นทุกคนถูกคาดหวังให้ทำหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบตลอดเวลา ซึ่งมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. เป็นการแข่งขันระหว่าง 2 ทีมที่มีผู้เล่นข้างละไม่เกิน 11 คนในสนามตลอดเวลา
2. ผู้เล่นในสนามจะต้องถือไม้อยู่ในมือและไม่เล่นในลักษณะที่อาจก่อให้เกิดอันตราย โดยผู้เล่นจะต้องไม่ยกไม้ข้ามศีรษะคู่ต่อสู้
3. ผู้เล่นจะต้องไม่สัมผัส จับ ถือ หรือรบกวนผู้เล่นอื่น รวมถึงไม้ฮอกกี้และเสื้อผ้า
4. ผู้เล่นจะต้องไม่แสดงอาการขู่หรือขัดขวางผู้เล่นคนอื่น
5. ผู้เล่นจะต้องไม่เล่นลูกฮอกกี้ด้วยหลังไม้
6. ผู้เล่นจะต้องไม่ตีลูกอย่างรุนแรงด้วยสันของไม้

การเล่นด้วยสันของไม้อนุญาตให้ทำได้ คือ การเล่นด้านหน้าไม้ในลักษณะควบคุมลูกในการเข้าแย่งบอล การทำให้บอลลอยขึ้นที่สามารถควบคุมลูกได้ให้บอลข้ามไม้ของคู่ต่อสู้ หรือข้างตัวผู้รักษาประตู ผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษที่นอนอยู่กับพื้น หรือใช้ในการผลักบอลในระยะไกลโดยให้ไม้อยู่ติดกับพื้น การใช้สันของไม้ด้านหลังมือเป็นการพัฒนาทางด้านเทคนิคการเล่นและเป็นการเล่นที่ถือว่าอันตราย (สุรเชษฐ์ วิวธีรานนท์, 2560)

7. ผู้เล่นอาจจะหยุดบอลรับบอลและเปลี่ยนทิศทางของลูกฮอกกี้ในลักษณะของการควบคุมลูกฮอกกี้ในทุกพื้นที่ของสนามเมื่อลูกลอยอยู่ทุกระยะของความสูง รวมทั้งลูกที่อยู่ในระดับหัวไหล่ยกเว้นการเล่นที่อันตรายหรือนำไปสู่อันตราย

8. ผู้เล่นจะต้องไม่เล่นลูกที่อันตรายหรือก่อให้เกิดอันตราย ลูกฮอกกี้ที่ถือว่าอันตรายเมื่อมันเป็นสาเหตุของการหลีกเลี่ยงการกระทำที่ถูกต้องของผู้เล่นการลงโทษจะเกิดขึ้นในจุดที่การเล่นอันตรายเกิดขึ้น

9. ผู้เล่นจะต้องไม่เจตนาทำลูกให้ลอยพ้นจากพื้นจากการตียกเว้นการทำประตู

ภาพที่ 6.4 การเล่นลูกฮอกกี้ลอยพ้นพื้น

การตีลูกฮอกกี้ให้ลอยขึ้นจากพื้นต้องได้รับการพิจารณาอย่างชัดเจนว่าลูกนั้นลอยขึ้นโดยเจตนาหรือไม่ ซึ่งไม่ใช่ความผิดที่ลูกนั้นลอยขึ้นโดยไม่เจตนาจากการตี รวมถึงจากลูกกินเปล่าที่ใดก็ได้ในสนามฮอกกี้ยกเว้นเป็นลูกที่อันตราย ถ้าลูกฮอกกี้ถูกทำให้ลอยเหนือไม้ของคู่ต่อสู้ หรือร่างกายที่อยู่บนพื้นแม้จะอยู่ในเขตทำประตูก็จะได้รับอนุญาต นอกจากจะตัดสินให้เป็นลูกที่อันตราย

ผู้เล่นได้รับอนุญาตให้เล่นลูกลอยพ้นจากพื้นได้ในการเล่นลูกตวัด หรือลูกตักไม่ใช่ลูกที่อันตราย ลูกตวัดหรือลูกตักที่มีผลต่อฝ่ายตรงข้ามในระยะ 5 เมตรนั้นถือว่าเป็นลูกที่อันตราย ถ้าผู้เล่นเจตนาวิ่งเข้าหาทิศทางการทำประตูหรือเข้าหาฝ่ายรุก โดยไม่พยายามเล่นลูกฮอกกี้ด้วยไม้ของเขา ควรจะถูกลงโทษสำหรับการเล่นที่อันตราย

10. ผู้เล่นจะต้องไม่เข้าไปในระยะ 5 เมตรของคู่ต่อสู้ที่กำลังรับลูกที่ลอยตกลงมาและจะต้องรอให้ลูกนั้นถูกรับและควบคุมลงสู่พื้นแล้วเท่านั้น

ผู้เล่นที่รับลูกฮอกกี้เป็นคนแรกมีสิทธิ์ที่จะเล่นบอลถ้าไม่ชัดเจนว่าผู้เล่นคนใดที่จะรับลูกฮอกกี้ผู้เล่นของทีมที่เล่นลูกยกจะต้องปล่อยให้ฝ่ายตรงข้ามรับลูก

11. ผู้เล่นจะต้องไม่เจตนาหยุด เตะ หยิบ ขว้าง หรือพาลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

บางกรณี ไม่ใช่ความผิดเสมอถ้าลูกบอลสัมผัสกับเท้า มือ หรือร่างกายของผู้เล่นในสนาม ผู้เล่นจะกระทำผิดกติกาถ้าเจตนาที่จะใช้เท้า มือ หรือร่างกายเล่นลูกบอล หรือถ้าผู้เล่น

ขยับร่างกายของตนเองด้วยความตั้งใจที่จะหยุดลูก ไม่ใช่ความผิดถ้าลูกบอลสัมผัสกับมือที่ถือไม้

12. ผู้เล่นจะต้องไม่กีดขวางการเล่นของคู่ต่อสู้ที่ซึ่งพยายามจะเล่นลูกฮอกกี้ ผู้เล่นจะกีดขวางการเล่น

ในกรณีที่ผู้เล่นเข้าด้านหลังของคู่ต่อสู้ ผู้เล่นจะต้องไม่รบกวนไม้ หรือร่างกายของคู่ต่อสู้ ผู้เล่นจะต้องเล่นลูกเพื่อปกป้องลูกจากการเข้าแย่งบอลอย่างถูกกติกาด้วยไม้หรือส่วนอื่นๆ ในร่างกาย ผู้เล่นที่รับลูกอนุญาตให้เคลื่อนที่ได้ทุกทิศทาง ผู้เล่นที่ครอบครองลูกฮอกกี้อนุญาตให้เคลื่อนที่ไปทิศทางใดก็ได้ยกเว้นเข้าหาร่างกายของคู่ต่อสู้ หรือเข้าหาตำแหน่งระหว่างลูกฮอกกี้และคู่ต่อสู้ที่ซึ่งอยู่ในระยะการเล่นและพยายามที่จะเล่นลูกฮอกกี้

ข้อปฏิบัติในการเล่นของผู้รักษาประตู และผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ

(Conduct of Play: Goalkeepers and Player with Goalkeeping Privileges)

1. ผู้รักษาประตูที่สวมชุดป้องกันเต็มชุด หรือสวมเฉพาะเครื่องป้องกันศีรษะเครื่องป้องกันขา และรองเท้าสำหรับเตะจะต้องไม่ออกไปเล่นนอกเขต 23 เมตร ในแดนของตัวเอง ยกเว้นการยิงลูกที่จุดโทษ เครื่องป้องกันศีรษะผู้รักษาประตูจะต้องสวมใส่ตลอดเวลายกเว้นการยิงลูกที่จุดโทษ

2. ผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษจะต้องไม่ออกไปเล่นนอกเขต 23 เมตรในแดนของตัวเอง ขณะที่สวมเครื่องป้องกันศีรษะ แต่ถ้าถอดหน้ากากหรือเครื่องป้องกันศีรษะออกสามารถออกไปเล่นได้ทั้งสนาม

เครื่องป้องกันศีรษะผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษจะต้องสวมใส่ตลอดเวลาเมื่อป้องกันลูกโทษจากมุมหรือลูกที่จุดโทษ

ภาพที่ 6.5 การเล่นของผู้รักษาประตู และผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ

3. เมื่อลูกฮอกกี้อยู่ในเขตทำประตูของฝ่ายรับ และมีไม้อยู่ในมือ

3.1 ผู้รักษาประตูที่สวมชุดป้องกันเต็มชุด อนุญาตให้ใช้ไม้ เท้า เครื่องป้องกันขา รองเท้า ในการทำให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่และใช้ไม้ เท้า รองเท้าสำหรับเตะ ขา เครื่องป้องกันขา หรือส่วนอื่นๆ ในร่างกายหยุด หรือเปลี่ยนทิศทางลูกฮอกกี้ได้ทุกทิศทาง รวมถึงทำให้ลูกข้ามเส้นออกด้านหลัง ผู้รักษาประตูไม่อนุญาตให้เล่นในลักษณะที่อันตรายโดยการใช้ประโยชน์จาก อุปกรณ์ที่ผู้รักษาประตูสวมใส่

3.2 ผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ อนุญาตให้ใช้ไม้ เท้า ขา ในการทำให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ และใช้ไม้ เท้า ขา หรือส่วนอื่นๆ ในร่างกายหยุด หรือเปลี่ยนทิศทางบอลได้ทุกทิศทาง รวมถึงทำให้ลูกข้ามเส้นออกด้านหลัง

3.3 ผู้รักษาประตูที่สวมชุดป้องกันเต็มชุด และผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ อนุญาตให้ใช้ แขน มือ และส่วนอื่นๆ ในร่างกายผลักลูกฮอกกี้ออกไป การกระทำในกฎข้างต้นนั้นอนุญาตเพียงแค่ในส่วนของจังหวะในการป้องกัน ประตู หรือทำให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ออกจากจังหวะการทำประตูของฝ่ายตรงข้าม ไม่อนุญาตให้ผู้รักษาประตูหรือผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษทำให้ลูกฮอกกี้เคลื่อนที่โดยใช้กำลังจากแขน มือ หรือร่างกายที่ใช้ระยะทางยาวเกินระยะที่กำหนด

3.4 ผู้รักษาประตูเต็มชุด และผู้เล่นรักษาประตูสิทธิพิเศษ ห้ามนอนทับลูก

3.5 เมื่อลูกฮอกกี้อยู่นอกเขตทำประตูที่ผู้รักษาประตูป้องกันอยู่ ผู้รักษาประตูหรือผู้รักษาประตู สิทธิพิเศษ อนุญาตให้เล่นบอลได้เฉพาะไม้เหมือนกับผู้เล่นปกติในสนาม ผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษถือว่าเป็นผู้เล่นในสนามเมื่ออยู่นอกเขตทำประตูที่ตนเองป้องกันอยู่ การเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง หรือออกกำลังกายทุกชนิด ย่อมมีประโยชน์และหลักความปลอดภัยในการป้องกันการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้ หากนักกีฬา ผู้ตัดสินเคารพในกฎกติกา และข้อบังคับต่างๆ ก็จะช่วยลดความปลอดภัยในการเล่นฮอกกี้กลางแจ้งได้ (สุรเชษฐ์ วิวธีรานนท์, 2560)

การลงโทษ (Penalties)

1. การได้เปรียบ การลงโทษจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เล่นหรือทีมถูกเอาเปรียบอย่างชัดเจนจากคู่ต่อสู้ที่ทำการละเมิดกติกา ถ้าให้การลงโทษแล้วไม่เกิดการได้เปรียบของทีมที่ซึ่งไม่ได้ละเมิดกติกา การเล่นให้ดำเนินต่อไป

2. การได้ลูกกินเปล่า

2.1 การทำผิดกติกาโดยผู้เล่นฝ่ายใดก็ตามในระหว่างเขต 23 เมตร ทั้งสองฝั่ง

2.2 การทำผิดกติกาโดยผู้เล่นฝ่ายรุกภายในเขต 23 เมตรของฝ่ายรับ

2.3 การไม่เจตนาทำผิดกติกาโดยผู้เล่นฝ่ายรับนอกเขตทำประตู แต่อยู่ในเขต 23 เมตรของฝ่ายรับ

3. การได้ลูกโทษจากมุม

3.1 การทำผิดกติกาโดยผู้เล่นฝ่ายรับในเขตทำประตู ซึ่งไม่ได้ขัดขวางโอกาสที่จะทำประตูของฝ่ายรุก

3.2 การเจตนาทำผิดกติกาในเขตทำประตูโดยผู้เล่นฝ่ายรับต่อคู่ต่อสู้ที่ซึ่งไม่ได้ครอบครองลูกฮอกกี้หรือมีโอกาสที่จะเล่นลูกฮอกกี้

3.3 การเจตนาทำผิดกติกาโดยผู้เล่นฝ่ายรับนอกเขตทำประตูแต่อยู่ภายในเขต 23 เมตรของฝ่ายรับ

3.4 การเจตนาทำให้ลูกฮอกกี้ข้ามเส้นออกด้านหลังโดยผู้เล่นฝ่ายรับ ผู้รักษาประตูหรือผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษอนุญาตให้เปลี่ยนทิศทางลูกบอลด้วยไม้ เครื่องป้องกันต่างๆ หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในทิศทางใดก็ได้รวมทั้งเส้นออกด้านหลัง

3.5 เมื่อลูกฮอกกี้ติดอยู่ในชุดหรืออุปกรณ์ของผู้เล่นฝ่ายรับขณะอยู่ในเขตทำประตู

4. การได้ลูกที่จุดโทษ

4.1 การทำผิดกติกาโดยผู้เล่นฝ่ายรับในเขตทำประตูที่ซึ่งขัดขวางโอกาสในการทำประตู

4.2 การเจตนาทำผิดกติกาในเขตทำประตูโดยผู้เล่นฝ่ายรับต่อคู่ต่อสู้ที่ครอบครองลูกฮอกกี้หรือมีโอกาสที่จะเล่นลูกฮอกกี้

4.3 ผู้เล่นฝ่ายรับออกจากเส้นออกหลังหรือเส้นประตูก่อนสัญญาณหลายครั้งติดต่อกันในขณะที่ฝ่ายรุกเล่นลูกโทษจากมุม

5. ถ้ามีการทำผิดกติกาหรือผิดข้อปฏิบัติก่อนที่จะมีการลงโทษเกิดขึ้น

5.1 การลงโทษที่สูงยิ่งขึ้น

5.2 ให้การลงโทษส่วนบุคคล

5.3 การได้เล่นลูกกินเปล่าอาจจะย้อนกลับมาให้อีกฝ่ายได้ ถ้าการทำผิดกติกาต่อมาถูกกระทำโดยฝ่ายที่ได้เปรียบในครั้งแรก

วิธีการเล่นสำหรับการลงโทษต่างๆ (Procedures for Taking Penalties)

1. จุดที่เล่นลูกกินเปล่า

1.1 ลูกกินเปล่าให้เล่นใกล้กับจุดที่เกิดเหตุ หมายถึง การเล่นในระยะจุดที่เกิดการทำผิดกติกาเกิดขึ้น และต้องไม่ได้เปรียบจนมากเกินไป จุดที่เล่นลูกกินเปล่าจะต้องตรงจุดที่เกิดเหตุมากที่สุดในเขต 23 เมตร

1.2 ฝ่ายรับได้เล่นลูกกินเปล่านอกเขตทำประตู แต่อยู่ในระยะ 15 เมตร จากเส้นหลังให้นำลูกขึ้นมาเริ่มเล่นในระยะ 15 เมตร และขนานกับเส้นข้างสนาม

2. ขั้นตอนการเล่นลูกกินเปล่า เริ่มเล่นจากกลางสนาม และการส่งลูกเข้าเล่นจากข้างสนาม ในส่วนต่างๆ ของระเบียบนี้ใช้บังคับตามความเหมาะสมกับการเล่นลูกกินเปล่า การเริ่มเล่นจากกลางสนาม และการส่งลูกเข้าเล่นจากข้างสนาม

2.1 ลูกฮอกกี้จะต้องอยู่นิ่งกับพื้น

2.2 คู่ต่อสู้จะต้องอยู่ห่างจากลูกฮอกกี้อย่างน้อย 5 เมตร ถ้าคู่ต่อสู้อยู่ในระยะ 5 เมตร จากลูกฮอกกี้จะต้องไม่รบกวน หรือพยายามที่จะเล่นลูกนั้น ถ้าคู่ต่อสู้ไม่ได้รบกวน หรือพยายามที่จะเล่นลูกนั้น ผู้ตัดสินจะให้การเล่นลูกกินเปล่านั้นดำเนินต่อไปต้องไม่ทำให้ช้า

2.3 ถ้าเป็นการเล่นลูกกินเปล่าภายในเขต 23 เมตร ของฝ่ายรุก ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องอยู่ห่างจากลูกฮอกกี้อย่างน้อย 5 เมตร

2.4 ลูกฮอกกี้จะต้องเคลื่อนที่โดยการตี ผลัก งัด หรือตักลูกเท่านั้น

2.5 ลูกฮอกกี้อาจลอยขึ้นจากพื้นทันทีด้วยการผลัก งัด หรือตักลูก แต่ต้องไม่ใช่ผู้เล่นมีเจตนาทำให้ลูกลอยขึ้น อย่างตั้งใจด้วยการตี

2.6 การเล่นลูกกินเปล่าของฝ่ายรุกในเขต 23 เมตร ลูกฮอกกี้จะต้องไม่ถูกส่งเข้าเล่นภายในเขตทำประตูโดยตรง โดยลูกฮอกกี้จะต้องถูกส่งไปอย่างน้อย 5 เมตร และสัมผัสกับผู้เล่นทีมหนึ่งทีมใดก่อนนอกเหนือจากผู้ที่เล่นลูกกินเปล่า ไม่มีผู้เล่นคนอื่นได้เล่นลูก

- ผู้เล่นคนนั้นอาจจะเล่นลูกฮอกกี้ได้หลายๆ ครั้ง
- แต่ลูกฮอกกี้จะต้องเคลื่อนที่อย่างน้อย 5 เมตร
- ก่อนที่ผู้เล่นคนนั้นจะเล่นบอลเข้าไปในเขตทำประตูโดยการตีหรือผลักบอล
- ผู้เล่นอีกคนหนึ่งของทีมใดทีมหนึ่ง คนที่สามารถที่จะเล่นบอลอย่างถูกต้องจะต้องเปลี่ยนทิศทางของลูกฮอกกี้ ตี หรือผลักลูกบอลก่อนที่จะเข้าไปในเขตทำประตู
- หลังจากที่ผู้เล่นคนนี้สัมผัสลูกบอล มันสามารถเล่นเข้าไปในเขตทำประตูโดยผู้เล่นคนอื่นๆ รวมทั้งผู้เล่นคนที่เล่นลูกกินเปล่า อนุญาตให้เล่นบอลสูงเหนือเขตทำประตู แต่ลูกบอลจะต้องตกลงนอกเขตทำประตู มีกฎระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการเล่นที่อันตรายว่าลูกนั้นไม่สามารถเล่นได้ภายในเขตทำประตู โดยการรบกวนขณะที่ลูกบอลลอยเหนือเขตทำประตู

3. การเล่นลูกโทษจากมุม

3.1 ลูกฮอกกี้จะวางบนเส้นด้านหลังสนามอย่างน้อย 10 เมตร จากเสาประตูด้านที่ฝ่ายรุกเลือก

3.2 ฝ่ายรุกส่งลูกฮอกกี้เข้าเล่นโดยต้องไม่เจตนาทำลูกให้ลอยขึ้น

3.3 ฝ่ายรุกที่ส่งลูกฮอกกี้เข้าเล่นจะต้องมีเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่นอกสนาม

3.4 ฝ่ายรุกที่เหลือต้องอยู่ในสนาม นอกเขตทำประตูทั้งไม้ มือ และเท้าห้ามสัมผัสพื้นในเขตทำประตู

3.5 ไม่มีผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก นอกเหนือจากฝ่ายรุกที่ส่งบอลเข้าเล่นซึ่งอนุญาตให้อยู่ในระยะ 5 เมตร จากลูกบอลเมื่อมีการผลักหรือตีลูก

3.6 ผู้เล่นฝ่ายรับไม่เกิน 5 คน รวมผู้รักษาประตู หรือผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษจะต้อง ยืนอยู่หลังเส้นประตู ห้ามส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และไม้สัมผัสในเขตทำ ประตู ถ้าทีมฝ่ายรับเลือกป้องกันลูกโทษจากมุมโดยใช้ผู้เล่นในสนามทั้งหมด ไม่มี ผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ ผู้เล่นทั้งหมดจะต้องใช้ไม้เพียงอย่างเดียวในการป้องกันประตู

3.7 ผู้เล่นฝ่ายรับที่เหลือต้องยืนอยู่หลังเส้นกลางสนาม

3.8 ก่อนที่ลูกฮอกกี้จะถูกส่งเข้าเล่น ห้ามฝ่ายรุกและฝ่ายรับวิ่งออกจากเส้นเข้ามาในเขตทำประตูโดยเด็ดขาด

3.9 หลังจากการส่งลูกฮอกกี้เข้าเล่นแล้วผู้เล่นที่ส่งลูกฮอกกี้ห้ามสัมผัสลูกอีกครั้ง จนกระทั่งลูกนั้นสัมผัสกับผู้เล่นคนอื่นแล้ว

3.10 ผู้เล่นจะทำประตูไม่ได้จนกว่าลูกบอลจะถูกส่งออกไปเล่นนอกเขตทำประตู

3.11 ถ้าการทำประตูครั้งแรก คือ การตีลูกฮอกกี้จะต้องผ่านเส้นประตูหรืออยู่ในเส้นทางที่มีผลต่อการเคลื่อนที่ลูกจะข้ามเส้นประตูที่ความสูงไม่เกิน 460 มิลลิเมตร ความสูงของกระดานด้านหลังประตู ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนทิศทางใดๆ ทำให้ลูกบอลเข้าประตู

จุดมุ่งหมายของ กฎ ระเบียบ ดังกล่าวเพื่อใช้บังคับ ผู้เล่นลูกแม้ว่าลูกฮอกกี้จะสัมผัสไม้ หรือร่างกายของฝ่ายรับก่อนการยิงครั้งแรก

ถ้าการยิงครั้งแรกเป็นการตี และลูกฮอกกี้สูงเกินไปที่จะข้ามเส้นประตู จะต้องถูกลงโทษถึงแม้ว่าลูกบอลจะเคลื่อนที่มาสัมผัสไม้หรือร่างกายของผู้เล่นอีกคน

ลูกบอลสามารถสูง 460 มิลลิเมตร ระหว่างลอยก่อนที่ลูกบอลจะข้ามเส้นประตู โดยมีเงื่อนไขว่าบริเวณนั้นจะต้องไม่อันตรายและลูกบอลอาจจะลอยต่ำลงกว่า 460 มิลลิเมตร ก่อนที่จะข้ามเส้นประตู

การกวาดลูก เป็นลักษณะการส่งลูกที่ใช้ไม้ผลักบอลให้ไปในระยะไกล หรือการเคลื่อนที่ของไม้ด้วยการกวาดก่อนที่จะสัมผัสกับลูกบอลถือว่าเป็นการตี

3.12 สำหรับการทำประตูครั้งที่สองและครั้งต่อๆ ไปไม่จำกัดความสูงของลูก แต่ลูกนั้นจะต้องไม่อันตราย ฝ่ายรับที่วิ่งเข้าหาวิถีลูกหรือเข้าหาผู้ยิงประตู โดยไม่พยายามที่จะเล่นลูกบอลด้วยไม้จะต้องถูกลงโทษสำหรับการเล่นลูกที่ถือว่าเป็นลูกที่อันตราย ถ้าผู้เล่นฝ่ายรับที่วิ่งออกมาเพื่อป้องกัน ถ้าลูกลอยในลักษณะต่ำกว่าเข่าหรือโดนเข่าในระยะ 5 เมตร ฝ่ายรุกจะได้เล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้งหนึ่ง และถ้าลูกสัมผัสเหนือเข่าของผู้เล่นฝ่ายรับในท่าทางปกติ ฝ่ายรับจะได้ลูกกินเปล่า

3.13 กฎการเล่นลูกโทษจากมุมจะไม่ใช้ ถ้าลูกบอลเคลื่อนที่มากกว่า 5 เมตร จากเขตทำประตู

4. การแข่งขันจะเพิ่มเวลาขึ้นในช่วงครึ่งเวลาแรกและช่วงจบเกม เพื่อให้สิ้นสุดในการเล่นลูกโทษจากมุม หรืออาจจะตามมาด้วยลูกโทษจากมุมอีกครั้งหรือลูกที่จุดโทษ

5. ลูกโทษจากมุมจะสิ้นสุดต่อเมื่อ

5.1 มีการได้ประตู

5.2 ฝ่ายรับได้ลูกกินเปล่า

5.3 ลูกบอลถูกส่งข้ามออกไปเขตยิงประตูเกิน 5 เมตร

5.4 ลูกบอลถูกส่งข้ามออกไปเส้นด้านหลังสนาม และไม่ใช่การเล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง

5.5 กองหลังกระทำผิดกติกาซึ่งไม่มีผลต่อการได้ลูกโทษจากมุมอีกครั้ง

5.6 ฝ่ายรุกได้ลูกที่จุดโทษ

5.7 การได้ลูกบูลลี่

ถ้าการเล่นหยุดลงเนื่องจากสาเหตุการบาดเจ็บ หรือเหตุผลอื่นๆ ระหว่างเล่นลูกโทษจากมุมในช่วงที่หมดเวลาไปแล้วในครึ่งแรกหรือครึ่งหลัง จะทำการบูลลี่หรือลูกโทษจากมุมจะต้องเล่นใหม่อีกครั้ง

6. การได้ลูกโทษจากมุมในช่วงหมดเวลาในครึ่งเวลาแรกและครึ่งเวลาหลังจะสิ้นสุดด้วยเช่นกัน ถ้าลูกบอลออกนอกเขตทำประตูเป็นครั้งที่สอง

7. การทำผิดกติการะหว่างการเล่นลูกโทษจากมุม

7.1 ผู้เล่นที่ส่งลูกฮอกกี้เข้าเล่นจากเส้นออกด้านหลัง โดยไม่ได้วางเท้าอย่างน้อย 1 ข้างอยู่นอกสนาม ให้เล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง

7.2 ผู้เล่นที่ส่งลูกฮอกกี้เข้าเล่นจากเส้นออกด้านหลังใช้ร่างกายหลอกล้อ หรือให้ฝ่ายรับเสียจังหวะ ผู้ตัดสินจะพิจารณาให้ผู้เล่นขึ้นไปยืนที่เส้นกลางสนามจะถูกแทนที่ด้วยผู้เล่นอีกคนหนึ่ง และให้เล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง

7.3 ผู้เล่นฝ่ายรับ คนอื่นๆ ที่ไม่ใช่ผู้รักษาประตู ข้ามเส้นประตูหรือเส้นออกด้านหลังก่อนได้รับอนุญาต จะต้องถูกส่งขึ้นไปยืนที่เส้นกลางสนาม และไม่สามารถทดแทนด้วยผู้เล่นคนอื่น และให้เล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง

ในการเล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง ถ้าผู้เล่นยังคงข้ามเส้นประตูหรือเส้นออกด้านหลังก่อนได้รับอนุญาต จะต้องถูกส่งลูกขึ้นไปยืนเส้นกลางสนามไม่สามารถทดแทนด้วยผู้เล่นคนอื่น และให้เล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้งเช่นเดียวกัน ถ้าผู้เล่นฝ่ายรับข้ามเส้นกลางสนามก่อนได้รับอนุญาตให้เล่นลูกจากมุมอีกครั้ง

7.4 ผู้รักษาประตู หรือผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ ข้ามเส้นประตูก่อนได้รับอนุญาต ผู้เล่น ฝ่ายรับจะต้องเล่นโดยมีผู้เล่นน้อยกว่าเดิม 1 คน และให้เล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง ผู้เล่นฝ่ายรับเลือกผู้เล่นหนึ่งคนที่จะต้องไปยืนที่เส้นกลางสนาม และไม่สามารถทดแทนด้วยผู้เล่นคนอื่น ในการเล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง ถ้าผู้รักษาประตู หรือผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษยังคงข้ามเส้นประตูก่อนได้รับอนุญาต จะต้องถูกส่งขึ้นยืนที่เส้นกลางสนามไม่สามารถทดแทนด้วยผู้เล่นคนอื่น และให้เล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง

การเล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง จะเล่นได้ต่อเนื่องในการเล่นปกติ และในการเล่นครั้งสุดท้ายก่อนพักครึ่งแรก หรือหมดเวลาแข่งขันการเล่นลูกโทษจากมุมหลังจากการเล่นอีกครั้งเสร็จสิ้นลง ทีมฝ่ายรับสามารถกลับมาใช้ผู้เล่นปกติ 5 คน

7.5 ผู้เล่นฝ่ายรุกเข้าไปในเขตทำประตูก่อนได้รับอนุญาต จะต้องถูกส่งขึ้นไปยืนที่เส้นกลางสนามและให้เล่นลูกโทษจากมุมอีกครั้ง ผู้เล่นฝ่ายรุกที่ถูกส่งไปยืนที่เส้นกลางสนามไม่สามารถกลับมาเล่นลูกโทษ จากมุมในครั้งนั้นได้ แต่สามารถกลับมาเล่นได้หลังจากการเล่นในครั้งนั้นสิ้นสุดลง

7.6 การทำผิดกติกาอื่นๆ ของผู้เล่นฝ่ายรุก ฝ่ายรับจะได้เล่นลูกกินเปล่า

8. การเล่นลูกที่จุดโทษ

8.1 เมื่อกรรมการมีการตัดสินให้ลูกที่จุดโทษเวลาและการเล่นจะต้องหยุด

8.2 ผู้เล่นทุกคนในสนามยกเว้นผู้ยิงและผู้เล่นที่ป้องกันให้ยืนอยู่หลังเส้น 23 เมตร และต้องไม่รบกวนการเล่นลูกที่จุดโทษ

8.3 ลูกฮอกกี้จะต้องวางบนจุดโทษ

8.4 ก่อนที่จะยิงประตู ผู้เล่นที่เป็นผู้ยิงประตูจะต้องยืนด้านหลัง และอยู่ในระยะที่สามารถเล่นลูกบอลได้

8.5 ผู้เล่นที่ป้องกัน คือ ผู้รักษาประตูหรือผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษต้องยืนเท้าทั้งสองบนเส้นประตู และจะต้องไม่เคลื่อนเท้าออกนอกเส้นประตูจนกว่าลูกบอลได้ถูกเล่นแล้ว

8.6 ถ้าผู้เล่นที่ป้องกัน คือ ผู้รักษาประตูหรือผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษจะต้องสวมเครื่องป้องกันศรีษะ ถ้าเป็นผู้เล่นคนอื่นๆ ที่เป็นผู้เล่นในสนามจะต้องสวมหน้ากากในการป้องกัน ถ้าทีมที่ป้องกันลูกที่จุดโทษเลือกที่จะเล่นเพียงแค่ผู้เล่นในสนาม และไม่มีผู้รักษาประตูสำรองหรือผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษในการป้องกัน ผู้เล่นป้องกันใช้ได้เพียงแค่ไม้ในการป้องกันประตู

8.8 ผู้ตัดสินจะให้สัญญาณนกหวีดต่อเมื่อผู้เล่นทั้งสองฝ่ายอยู่ในตำแหน่งที่พร้อม

8.9 ผู้เล่นที่ยิงลูกที่จุดโทษจะต้องไม่ยิงจนกว่าจะได้ยินสัญญาณจากผู้ตัดสิน ผู้เล่นที่ยิงและผู้เล่นที่ป้องกันจะต้องไม่เจตนาทำให้การยิงช้า

8.10 ผู้เล่นที่ยิงประตูจะต้องไม่หลอกล้อขณะยิงประตู

8.11 ผู้เล่นที่ยิงลูกที่จุดโทษต้องผลัก ตวัด หรือตักลูก และอนุญาตให้เล่นลูกบอลได้ทุกความสูง

ในการยิงลูกที่จุดโทษ ไม่อนุญาตให้ใช้ลูกดึงหรือลากบอลไม่ไปกับพื้นก่อนยิงประตู ในลูกที่จุดโทษไม่อนุญาตให้ใช้การดึงลูกฮอกกี้หรือลากลูกฮอกกี้

8.12 ผู้เล่นที่ยิงลูกที่จุดโทษจะต้องเล่นบอลเพียงแค่ครั้งเดียว และต้องไม่เข้าไปใกล้ทั้งบอล และผู้เล่นที่ป้องกันประตู

9. การได้ลูกที่จุดโทษจะสิ้นสุดเมื่อ

9.1 ลูกบอลนั้นได้ประตู

9.2 ลูกบอลยังอยู่ในเขตทำประตู อยู่ในเครื่องป้องกันของผู้รักษาประตู ลูกบอลถูกป้องกันโดยผู้รักษาประตูหรือผู้รักษาประตูสิทธิพิเศษ หรือออกนอกเขตทำประตู

10. การทำผิดกติการะหว่างการยิงลูกที่จุดโทษ

10.1 การยิงลูกที่จุดโทษ ผู้ยิงต้องกระทำก่อนสัญญาณนกหวีด และลูกนั้นเป็นประตู ให้ยิงลูกที่จุดโทษอีกครั้ง

10.2 การยิงถูกกระทำก่อนสัญญาณนกหวีด และลูกนั้นไม่เป็นประตู ให้ฝ่ายป้องกันได้เล่นลูกกินเปล่า

10.3 การทำผิดกติกาใดๆ ของผู้เล่นที่ยิงประตู ให้ฝ่ายป้องกันได้เล่นลูกกินเปล่า

10.4 การทำผิดกติกาใดๆ ของผู้เล่นที่ป้องกันประตู รวมถึงการขยับขาข้างใดข้างหนึ่งก่อนที่ลูกบอลจะถูกยิง ให้ยิงลูกที่จุดโทษอีกครั้ง

ถ้าผู้เล่นที่ป้องกันประตูป้องกันลูกที่จะเป็นประตูได้แต่เคลื่อนเท้าข้างใดข้างหนึ่งก่อนที่บอลจะถูกเล่น ผู้เล่นคนนั้นจะต้องได้รับการเตือน (ใบเขียว) และถ้าทำผิดกติกาอีกครั้งจะต้องโดนพักการเล่น (ใบเหลือง)

ถ้าลูกนั้นเป็นประตูถึงแม้จะเป็นการทำผิดกติกาโดยฝ่ายป้องกัน ให้ลูกนั้นเป็นประตู

10.5 การทำผิดกติกาโดยผู้เล่นที่ป้องกันประตู และลูกนั้นไม่เป็นประตูให้ยิงลูกที่จุดโทษอีกครั้ง

10.6 การทำผิดกติกา โดยผู้เล่นฝ่ายรุกคนอื่นๆ ที่ไม่ใช่ผู้ยิงประตู และลูกนั้นเป็นประตู ให้ยิงลูกที่จุดโทษอีกครั้ง

การลงโทษส่วนบุคคล (Personal Penalties)

1. สำหรับการทำผิดกติกาใดๆ ของผู้เล่น กรรมการผู้ตัดสินดำเนินการดังนี้

1.1 ตักเตือนด้วยวางจา

1.2 เตือน และพักการเล่นชั่วคราวอย่างน้อย 2 นาที (ใบเขียว)

1.3 พักการเล่นชั่วคราวอย่างน้อย 5 นาที (ใบเหลือง)

1.4 พักการเล่นถาวร (ใบแดง)

การพักการเล่นตลอดเกม ทีมที่ทำผิดกติกาเล่นในเวลาที่เหลือโดยมีผู้เล่นน้อยกว่า 1 คน

2. ผู้เล่นที่ถูกสั่งพักชั่วคราวจะต้องออกไปนั่งพักในที่ที่กรรมการจัดให้ และจะต้องนำไม้ฮอกกี้ไปวางในอุปกรณ์ใส่ไม้ฮอกกี้ที่กรรมการกำหนดไว้ จนกว่าจะได้รับอนุญาตจากผู้ตัดสินที่ให้ใบลงโทษให้กลับเข้าไปเล่นได้อีกครั้ง

3. ผู้เล่นที่ถูกสั่งพักชั่วคราว อาจจะกลับไปฝั่งของตนเองได้ในระหว่างพักครึ่งเวลา และกลับมานั่งต่อจนครบกำหนดเวลา

4. ระยะเวลาพักที่กำหนดไว้สามารถเพิ่มขึ้นได้สำหรับผู้เล่นที่ประพฤติผิดซ้ำขณะถูกพักการเล่น

5. ผู้เล่นที่ถูกสั่งพักถาวรจะต้องออกจากสนาม และพื้นโดยรอบสนาม

มารยาทในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

1. ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับและกติกาการแข่งขันอย่างเคร่งครัดอยู่เสมอ

2. ควรแสดงน้ำใจที่เป็นมิตรและให้เกียรติแก่ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเป็นอย่างดี เช่น การจับมือทักทายปราศรัยซึ่งกันและกัน ทั้งก่อนและหลังเล่น

3. ควรเคารพและเชื่อฟังกรรมการผู้ตัดสิน และกรรมการเจ้าหน้าที่อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

4. ควรเคารพและเชื่อฟังทั้งหัวหน้าทีม ผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ อยู่เสมอ

5. ผู้แข่งขันจะต้องมีความสุภาพเรียบร้อยไม่แสดงกิริยาอาการเย่อหยิ่ง ไม่ใช้วาจาไม่สุภาพ ไม่พูดจากเสียดสี หรือโอ้อวดต่อผู้อื่น

6. ควรรู้จักควบคุมอารมณ์และสติได้ดี ไม่แสดงกิริยาอาการโมโหฉุนเฉียว

7. ควรเล่นด้วยชั้นเชิงที่เหมาะสมกับการเล่น ไม่ควรกลั่นแกล้งหรือเอาเปรียบผู้อื่นในทางที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเกิดการผิดพลาดควรกล่าวคำขอโทษ และให้อภัยซึ่งกันและกัน

8. เมื่อชนะไม่ควรแสดงความดีใจจนเกินไป และไม่แสดงกริยาเยาะเย้ยต่อทีมแพ้

9. ผู้แข่งขันควรแต่งกายด้วยชุดกีฬาที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย

10. ผู้แข่งขันจะต้องรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการเล่นได้ดี ถูกต้อง เหมาะสม

11. ผู้แข่งขันจะต้องรู้จักประมาณกำลัง และความสามารถของตนเอง

12. ผู้แข่งขันจะต้องเรียนรู้ระเบียบข้อบังคับ และกฎ กติกา การแข่งขันอย่างดี

13. ควรฝึกทักษะพื้นฐานให้มีความชำนาญเป็นพิเศษ เพื่อช่วยในการเล่นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บทสรุป

การแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งมีส่วนประกอบของทีม คือ ผู้รักษาประตู ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นผู้รักษาประตูพิเศษ หัวหน้าทีม ผู้เล่น ผู้เล่นสำรอง ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่ทีม ผู้ช่วยโค้ช แพทย์ประจำทีม นักกายภาพ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้สนับสนุน ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่มีเป้าหมายเดียวกัน คือ ความสำเร็จของทีม หรือชัยชนะของทีมนั้นเอง ส่วนการแข่งขันและผลการแข่งขันของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง แบ่งเป็น 2 ครึ่งๆ ละ 35 นาที และพักระหว่างครึ่ง 5 นาที เริ่มการแข่งขันด้วยการเสี่ยงทาย โดยเริ่มเล่นจากกึ่งกลางสนาม มีผู้ตัดสินในสนาม 2 คน ทำหน้าที่ในการควบคุมเกม และดำเนินการแข่งขันให้เป็นไปตามกฎ กติกาการแข่งขันของสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ หากเป็นเกมการแข่งขันในประเทศ คณะกรรมการจัดการแข่งขันสามารถทำความตรงลงแก้ไขกฎ กติกา ตามความเหมาะสมของ

เกมได้ โดยการรับรองจากสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย ในการแข่งขันตลอดการแข่งขันเมื่อทีมใดที่ทำประตูได้มากกว่า คือ ผู้ชนะ หากไม่มีทีมใดทำประตูได้ถือว่าเสมอ และอาจมีการต่อเวลาอีก 20 นาที ตามกฎกติกาการแข่งขันในรายการนั้น ทีมใดยิงประตูเข้าก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะการแข่งขัน หรือใช้การยิงลูกจุดโทษ 8 วินาที โดยแต่ละทีมคัดเลือกผู้เล่นที่มีความสามารถในการยิงประตู ฝ่ายละ 5 คน แต่ละทีมจะผลัดกันยิงประตูที่ละคน ลักษณะการยิงลูกจุดโทษ 8 วินาที เป็นการยิงประตูโดยผู้เล่นจะยืนพร้อมลูกเหนือเส้นโค้งเขตยิงประตู กรรมการตัดสินให้สัญญาณนกหวีดพร้อมกับจับเวลา ผู้ยิงจุดโทษจะต้องเคลื่อนที่เลี้ยงบอลหลบหลีกผู้รักษาประตูของฝ่ายรับ หรือทำการยิงประตูให้ได้ภายใน 8 วินาที สลับกันยิงจนครบ 5 คน หากฝ่ายใดได้ประตูมากกว่าถือว่าเป็นทีมที่ชนะการแข่งขัน หากทั้ง 2 ทีม เสมอกัน กรรมการผู้ตัดสินจะใช้การยิงประตูแบบ 1 ต่อ 1 ไปจนกว่าจะมีฝ่ายใดยิงเข้าก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน

บทที่ 7 ผู้ตัดสิน และท่าสัญญาณของผู้ตัดสิน *(Umpiring and Umpiring Signals)*

การเป็นกรรมการผู้ตัดสินกีฬาฮอกกี้ในประเทศไทยทั้งในระดับชาติ และระดับนานาชาติ จะต้องดำเนินการขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทย และอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของการกีฬาแห่งประเทศไทย เกือบทุกชนิดกีฬาที่มีผู้ตัดสินในระดับนานาชาติและระดับชาติ การพัฒนาผู้ตัดสิน จะขึ้นอยู่กับสหพันธ์กีฬานานาชาติในชนิดกีฬานั้นๆ ซึ่งจะต้องผ่านการฝึกอบรมหลายระดับ และจะต้องมีการผ่านชั่วโมงการฝึกปฏิบัติงานการแข่งขันทุกคน ผู้ตัดสิน หมายถึง กรรมการผู้ตัดสินในสนามมี 2 คน กรรมการผู้ตัดสิน หมายถึง กรรมการเทคนิค กรรมการบันทึกผลการแข่งขัน กรรมการจับเวลา เป็นต้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ตัดสินหรือกรรมการตัดสินทุกคนล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น และมีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันตามอำนาจหน้าที่ที่ได้ระบุไว้ในกฎ กติกา การเป็นผู้ตัดสินของสหพันธ์ผู้ตัดสินนานาชาติ จากการศึกษาและประสบการณ์ที่ผ่านมาจะพบเห็นการตัดสินหลายรูปแบบที่ส่งผลต่อเกมการแข่งขันทั้งในทางบวกและทางลบ ดังนั้นผู้ตัดสินและกรรมการเหล่านี้จะต้องทราบกฎ กติกาการแข่งขันของสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ จะต้องปฏิบัติตามกฎจริยธรรมของผู้ตัดสินที่กำหนดโดยสหพันธ์ฮอกกี้กลางแจ้งกำหนดไว้ เพราะหัวใจสำคัญของการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง คือการมีผู้ตัดสินที่ได้มาตรฐานสามารถให้ความยุติธรรมต่อนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ว่านักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งจะมาจากทีมไหน สโมสรใด ผู้ตัดสินควรอยู่บนพื้นฐานของกฎจริยธรรม ซึ่งประกอบด้วย หลักคุณธรรม หลักความสามารถ หลักความรับผิดชอบ หลักแห่งเกียรติภูมิ ผู้ตัดสินกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งจึงจะพัฒนาตนเอง พัฒนาองค์ความรู้ใหม่ๆ ให้ทันสมัยที่มีกฎ กติกา ที่เปลี่ยนแปลงและเป็นไปตามหลักมาตรฐานสากล

การทำหน้าที่ของผู้ตัดสิน (Umpiring)

วัตถุประสงค์ (Objective)

1. การตัดสินกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเป็นงานที่ท้าทายความสามารถ และเป็นวิธีที่ดีที่ทำให้ผู้ตัดสินมีส่วนร่วมกับเกมการแข่งขัน

2. ผู้ตัดสินสามารถให้การสนับสนุนเกมการแข่งขันได้โดย

2.1 ช่วยยกระดับมาตรฐานของเกมในทุกระดับ โดยทำให้มั่นใจว่าผู้เล่นปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างถูกต้อง

2.2 ทำให้มั่นใจว่าทุกเกมการแข่งขัน ผู้แข่งขันเล่นด้วยน้ำใจนักกีฬาที่ดีงาม

2.3 ช่วยเพิ่มความสนุกสนานของเกมสำหรับผู้เล่น คนดู และคนอื่นๆ

3. วัตถุประสงค์ในการทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสิน

3.1 ความสม่ำเสมอ ผู้ตัดสินต้องรักษาไว้ซึ่งระเบียบวินัย และความเอาใจใส่ผู้เล่นอย่างสม่ำเสมอ

3.2 ความยุติธรรม การตัดสินใจใดๆ ต้องทำโดยความรู้สึกถึงความยุติธรรมและความซื่อสัตย์

3.3 การเตรียมพร้อม ผู้ตัดสินจะต้องมีประสบการณ์ทำหน้าที่ผู้ตัดสินครบชั่วโมงข้อบังคับของสหพันธ์ผู้ตัดสินฮอกกี้นานาชาติ สำคัญที่สุดจะต้องมีการเตรียมพร้อมสภาพร่างกายและจิตใจทุกการแข่งขัน

3.4 การมีสมาธิ การมีสมาธิในเกมการแข่งขัน จะต้องรักษาไว้ตลอดการแข่งขัน อย่าให้สิ่งใดมากระทบใจผู้ตัดสินได้

3.5 การเข้าถึง การเข้าใจที่ดีต่อกติกาต้องนำมาประสานกับความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เล่น

3.6 การปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด ผู้ตัดสินต้องมีเป้าหมายที่จะทำให้ดีขึ้นในทุกการแข่งขัน

3.7 การเป็นธรรมชาติ ผู้ตัดสินจะต้องเป็นตัวของตัวเอง และต้องไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น

4. ผู้ตัดสินจะต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

4.1 มีความรู้ในกติกาฮอกกี้กลางแจ้งอย่างละเอียด และต้องระลึกไว้เสมอว่าความแม่นยำในกติกา และการตอบสนองที่ฉับไวเป็นสิ่งสำคัญ

4.2 สนับสนุน และส่งเสริมการเล่นที่ใช้ทักษะประสบการณ์ที่มีในการบริหารจัดการ และตัดสินใจได้อย่างทันท่วงที หนักแน่นต่อผลการพิจารณาตามความผิดของผู้แข่งขันและพิจารณาตัดสินลงโทษที่เหมาะสม

4.3 ผู้ตัดสินจะต้องแสดงให้เห็นถึงการควบคุมการแข่งขัน และรักษาไว้ตลอดทั้งเกมการแข่งขัน

4.4 ผู้ตัดสินจะต้องเตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์ให้พร้อมที่มีในการควบคุมนักกีฬา เช่น ใบเหลือง ใบเขียว ใบแดง ปากกา สมุดบันทึกการลงโทษ เป็นต้น

4.5 ผู้ตัดสินจะต้องใช้กติกาในการให้ได้เปรียบมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อช่วยให้เกมการแข่งขันเป็นไปอย่างต่อเนื่องสามารถควบคุมเกมการแข่งขันได้

การใช้กติกา (Applying the Rules)

1. การใช้กติกาเพื่อปกป้องผู้เล่นที่มีทักษะสูง และควบคุมการกระทำความผิดจากผู้เล่นที่มีทักษะแทคติกสูงตามบทลงโทษ

1.1 ความผิดที่ร้ายแรงจะต้องถูกตัดสินโดยทันที เช่น การที่เล่นอันตราย หรือการเล่นที่หยาบคายใดๆ จะต้องตัดสินได้อย่างรวดเร็ว และหนักแน่นในการแข่งขัน

1.2 การเจตนาทำผิดกติกาจะต้องลงโทษอย่างหนัก

1.3 ผู้ตัดสินจะต้องแสดงให้เห็นว่าผู้เล่นให้ความร่วมมือ มีทักษะดี จะได้รับการปกป้อง และการแข่งขันจะต้องขัดจังหวะการเล่นเฉพาะเมื่อจำเป็นเท่านั้น

2. การได้เปรียบ

2.1 การทำผิดกติกาทุกครั้งไม่จำเป็นจะต้องลงโทษ เมื่อผลประโยชน์ไม่ได้รับจากการกระทำผิดนั้น การขัดจังหวะที่ไม่จำเป็นของเกมการแข่งขันเป็นผู้ให้เกมไม่ต่อเนื่อง

2.2 เมื่อกติกาถูกละเมิดผู้ตัดสินจะต้องใช้การให้ได้เปรียบ ถ้าเป็นการลงโทษที่รุนแรงที่สุด

2.3 การครอบครองบอลไม่ได้หมายความว่าได้เปรียบ สำหรับการให้ได้เปรียบนั้นผู้เล่นหรือทีมที่ครอบครองบอลจะต้องสามารถทำให้การเล่นในจังหวะต่อไป

2.4 เมื่อมีการตัดสินใจที่จะเล่นได้เปรียบแล้ว โอกาสที่สองจะต้องไม่ถูกให้โดยย้อนกลับไปยังลงโทษอันเดิม

2.5 การคาดการณ์ล่วงหน้าเป็นสิ่งที่สำคัญของความต่อเนื่องของเกม การมองเลยออกไปจากการกระทำในขณะนั้น และตระหนักถึงการพัฒนาศักยภาพในการแข่งขันของนักกีฬาฮอกกี้

3. การควบคุม

3.1 การตัดสินใจจะต้องทำอย่างทันท่วงทีในทางบวก ชัดเจน และต่อเนื่อง

3.2 การตัดสินอย่างเข้มงวดในช่วงต้นเกม จะช่วยลดการกระทำผิดที่จะเกิดซ้ำๆ ในเกม

3.3 การไม่เป็นที่ยอมรับในกีฬาฮอกกี้สำหรับผู้เล่นที่ทำผิดกติกาโดยใช้วาจา ท่าทาง และทัศนะคติที่ไม่ดีต่อคู่ต่อสู้ ผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่เทคนิคอื่นๆ ผู้ตัดสินต้องจัดการกับการกระทำดังกล่าวอย่างเข้มแข็ง ตามลำดับการเตือน คือ วาจา ตักเตือน (ใบเขียว) หรือพักชั่วคราว (ใบเหลือง) หรือพักถาวร (ใบแดง) ข้อควรระวังการเตือนและการสั่งพักผู้เล่นสามารถให้โดยแยกหรือรวมกับการลงโทษอื่นๆ

3.4 การตักเตือนสามารถให้กับผู้เล่นโดยไม่ต้องหยุดเวลา

3.5 การควบคุมอาจเป็นไปได้แต่ไม่แนะนำให้ทำสำหรับผู้เล่นที่จะได้รับใบลงโทษใบเขียว 2 ใบ หรือใบเหลือง 2 ใบ ในการทำผิดกติกาที่สาเหตุต่างกัน อย่างไรก็ตามเมื่อการทำผิดกติกาที่ได้ใบลงโทษแล้ว และถูกทำซ้ำ ใบลงโทษใบเดิมจะต้องไม่ถูกใช้อีกครั้งและควรให้การลงโทษที่หนักขึ้น

3.6 เมื่อให้ใบเหลืองที่สอง ระยะเวลาในการพักควรเพิ่มขึ้นมากกว่าใบแรก

3.7 การควบคุมจะต้องชัดเจนในความแตกต่างระหว่างระยะเวลาในการพักของใบเหลืองสำหรับการทำผิดกติกาเล็กน้อยกับระยะเวลาสำหรับการทำผิดกติกาที่รุนแรงหรือการทำผิดกติกาโดยใช้ร่างกาย

3.8 เมื่อผู้เล่นเจตนามีพฤติกรรมที่รุนแรงต่อผู้เล่น ผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่อื่นๆ ใบแดงจะต้องถูกให้โดยทันที

4. การลงโทษ

4.1 ควรมีการลงโทษที่หลากหลาย

4.2 การลงโทษสองอย่างสามารถนำมาใช้ร่วมกันได้เพื่อจัดการกับความผิดที่กระทำซ้ำๆ

ภาพที่ 7.1 การตัดสินการลงโทษตามลำดับ

ที่มา: https://www.investechockeyacademy.com/

http://oakleyhockey.co.uk/

ทักษะของผู้ตัดสิน (Umpiring Skills)

1. หลักสำคัญของทักษะผู้ตัดสิน มีหลักในการปฏิบัติ ดังนี้

1.1 การเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน

1.2 การประสานร่วมมือกันระหว่างผู้ตัดสิน

1.3 การเคลื่อนที่และตำแหน่งการยืน

1.4 สัญญาณนกหวีด

1.5 สัญญาณมือ

2. การเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน

2.1 ผู้ตัดสินจะต้องมีการเตรียมตัวอย่างดีในแต่ละเกมโดยมาถึงสนามในช่วงเวลาที่เหมาะสม

2.2 ก่อนการแข่งขันผู้ตัดสินทั้งสองคนจะต้องตรวจสอบความพร้อมของสนาม เส้น ประตู และตาข่าย ตรวจสิ่งที่อาจจะเป็นอันตรายต่อการเล่นของอุปกรณ์ และอุปกรณ์สนาม

2.3 ผู้ตัดสินทั้งสองคนจะต้องสวมเสื้อที่มีสีคล้ายกัน และต้องแตกต่างกับทีมที่แข่งขันทั้งสองทีม

2.4 ผู้ตัดสินควรสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ

2.5 ผู้ตัดสินควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับสภาพสนาม และช่วยในการเคลื่อนไหว

2.6 อุปกรณ์ของผู้ตัดสินประกอบด้วย หนังสือกติกาฉบับปัจจุบัน นกหวีดที่มีคุณภาพ เสียงที่ดี นาฬิกาจับเวลา ใบลงโทษ และอุปกรณ์ที่ใช้บันทึกรายละเอียดของเกมการแข่งขัน

ภาพที่ 7.2 อุปกรณ์ของผู้ตัดสิน

ที่มา: http://sportsresources.co.uk/

3. การประสานร่วมมือกันระหว่างผู้ตัดสิน

3.1 การร่วมมือกันและการช่วยเหลือกันระหว่างผู้ตัดสินเป็นที่จำเป็น

3.2 ก่อนที่จะลงตัดสิน ผู้ตัดสินต้องปรึกษาหารือ และตกลงวิธีที่จะลงไปตัดสินและช่วยเหลือกัน การสื่อสารกันด้วยสายตาระหว่างผู้ตัดสินจะต้องได้รับการฝึกฝนและทำอย่างสม่ำเสมอ

3.3 ผู้ตัดสินจะต้องรับผิดชอบ และพร้อมที่จะช่วยเหลือ เมื่อผู้ตัดสินคู่ ไม่สามารถจำหรือมองเห็นเหตุการณ์ไม่ชัด หรือไม่เห็นเหตุการณ์ หรืออยู่ในตำแหน่งที่มองยากต่อการมอง ผู้ตัดสินจะต้องเตรียมพร้อมที่จะข้ามเส้นกลางสนาม และจะต้องเข้าไปช่วยในฝั่งของผู้ตัดสินคู่ เพื่อช่วยเหลือและสร้างความมั่นใจให้กับคู่

3.4 ผู้ตัดสินทั้งสองคน จะต้องทำการบันทึกผู้ทำประตู และผู้ที่ได้รับใบลงโทษและยืนยันหลังจากจบเกมการแข่งขัน

4. การเคลื่อนที่ และตำแหน่งการยืน

4.1 ผู้ตัดสินจะต้องมีร่างกายที่พร้อมในเคลื่อนที่ เพื่อที่จะได้เคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งที่เหมาะสมได้ตลอดทั้งเกมการแข่งขัน

4.2 ผู้ตัดสินที่ยืนนิ่งกับที่จะไม่สามารถเห็นการเล่นของผู้เล่นได้อย่างชัดเจนพอสำหรับการตัดสินใจที่ถูกต้อง

4.3 สมรรถภาพที่ดี การเคลื่อนที่ที่ดี และการยืนตำแหน่งที่เหมาะสม จะทำให้ผู้ตัดสินมีสมาธิที่ดีในเกมการแข่งขัน และในการตัดสินใจ

4.4 ผู้ตัดสินแต่ละคนจะทำหน้าที่เป็นส่วนใหญ่ในครึ่งสนามที่เส้นกลางสนามอยู่ด้านซ้ายของตนเอง

4.5 โดยทั่วไปตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุดของผู้ตัดสิน คือ ด้านบน และด้านขวาของผู้เล่นฝ่ายรุก

4.6 สำหรับการเล่นบริเวณกลางสนามแข่งขัน และเขตทำประตู ผู้ตัดสินควรยืนใกล้เส้นออกข้าง

4.7 เมื่อเกมการแข่งขันในเขตทำประตู ผู้ตัดสินจะต้องเคลื่อนที่ให้มากขึ้น โดยจะต้องเคลื่อนที่เข้ามาด้านในสนาม และออกจากกระดานด้านข้างสนาม เมื่อจำเป็นต้องเข้ามาในเขตทำประตูในแดนที่ตนรับผิดชอบ เพื่อจะช่วยในการมองเห็นการทำผิดกติกาที่สำคัญๆ และการทำประตู

4.8 การเล่นลูกโทษจากมุม หลังจากที่ลูกบอลออกนอกสนามไปแล้วผู้ตัดสินจะต้องเดินขึ้นมายังตำแหน่งที่จะช่วยให้มองเห็นได้ชัดเจนกับการเล่นที่กำลังจะเกิดขึ้น

4.9 การเล่นลูกที่จุดโทษ ผู้ตัดสินจะต้องยืนด้านหลังฝั่งขวามือของผู้เล่น

4.10 ผู้ตัดสินจะต้องระวังอย่าให้ตำแหน่งการยืนหรือวิ่งของตนเองรบกวนความต่อเนื่องของเกม

4.11 ผู้ตัดสินจะต้องหันหน้าเข้าหาผู้เล่นตลอดเวลา

5. สัญญาณนกหวีด

5.1 สัญญาณนกหวีดเป็นหัวใจหลักในการสื่อสารกับผู้เล่น และคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเกม

5.2 สัญญาณนกหวีด จะต้องมีเสียงดังชัดเจนสำหรับคนอื่นๆ ในสนามเพื่อให้บุคคลในสนามได้ยิน และไม่ได้หมายถึงว่าต้องให้สัญญาณยาวดังตลอดเวลา

5.3 ระดับของเสียงนกหวีดและระยะเวลาในการเป่าจะต้องแตกต่างกัน เพื่อบอกถึงการทำผิดกติกาที่ระดับความรุนแรงที่แตกต่างกันของผู้เล่น

6. สัญญาณมือ

6.1 สัญญาณมือต้องชัดเจน และเสียงจะต้องยาวนานพอเพื่อให้ผู้เล่นและผู้ตัดสินอีกคนได้เห็นการตัดสิน

6.2 จะต้องใช้ท่าสัญญาณที่เป็นมาตรฐานเท่านั้น

6.3 การให้สัญญาณควรยืนนิ่งกับที่จะดีที่สุด

6.4 การชี้ทิศทางการเล่นไม่ควรชี้ข้ามร่างกายของตัวผู้ตัดสินเอง

6.5 การแสดงสัญญาณการทำผิดกติกาหรือการตัดสินใดๆ ควรมองผู้เล่นที่ให้มิฉะนั้นอาจจะมีการทำผิดกติกาที่มากขึ้น และไม่แสดงให้เห็นถึงการขาดความมั่นใจในตนเอง

ท่าสัญญาณของผู้ตัดสิน (Umpiring and Signals)

1. เวลา (Time)

1.1 เริ่มการแข่งขัน (Start Game) ให้หันหน้าไปหาผู้ตัดสินอีกคนแล้วยกแขนข้างหนึ่งขึ้นให้สุด หันฝ่ามือออกจากตัว

1.2 หยุดเวลา (Stop Time) ให้หันหน้าไปหาผู้ตัดสินอีกคนและเหยียดแขนที่ไขว้ตัดกัน (รูปกากบาท) เหนือศรีษะ

1.3 เหลือเวลาแข่งขันอีก 2 นาที นิ้วชี้ขึ้นพร้อมยกแขนทั้งสองข้างขึ้นจนสุดแขน

1.4 เหลือเวลาแข่งขันมากว่า 1 นาที นิ้วชี้ ชี้ขึ้นพร้อมยกแขนข้างเดียวขึ้นจนสุดแขน

2. บูลลี่ (Bully) หันฝ่ามือเข้าหากัน ขยับแขนขึ้นลงด้านหน้าตัวเอง

3. ข้อปฏิบัติในการเล่น

ท่าสัญญาณสำหรับข้อปฏิบัติในการเล่นจะต้องแสดงทันที ถ้ามีข้อสงสัยจากผู้แข่งขัน

3.1 การเล่นที่อันตราย วางมือเฉียงแทยงมุมตัดผ่านหน้าอก

3.2 การประพฤติผิดหรืออารมณ์ที่รุนแรง หยุดเวลา คว่ำมือทั้งสองลงด้านหน้าลำตัว ขยับแขนขึ้นลงช้าๆ

3.3 ลูกฮอกกี้สัมผัสเท้า ยกเข่าขึ้นเล็กน้อย แล้วชี้ที่บริเวณต้นขา

3.4 ลูกฮอกกี้ลอยสูง หันฝ่ามือเข้าหากันห่างประมาณ 15 เซนติเมตร ขนานกับพื้นด้านหน้าตัวเอง

3.5 กีดขวางการเล่น ยกแขนตัดกันเป็นรูปกากบาทด้านหน้าลำตัว

3.6 ใช้ไม้กีดขวางการเล่น เหยียดแขนข้างหนึ่งเฉียงลงไปที่พื้นด้านหน้าตัวเอง แล้ววางมืออีกด้านข้างบน

3.7 ระยะห่าง 5 เมตร ยกแขนขึ้นข้างหนึ่ง หันด้านหน้ามือออก และนิ้วทั้ง 5 กางออก

4. การลงโทษ

4.1 การได้เปรียบ ยกแขนขึ้นข้างหนึ่งสูงมากกว่าระดับไหล่ในทิศทางที่ทีมที่ได้เปรียบในการเคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูก

4.2 ลูกกินเปล่า ชี้ทิศทางด้วยแขนข้างหนึ่ง แล้วยกขนานกับพื้น

4.3 ลูกกินเปล่าเพิ่มระยะอีก 10 เมตร กำมือแล้วยกแขนข้างหนึ่ง

4.4 ลูกโทษจากมุม ชี้แขนทั้งสองข้างขนานกับพื้นไปที่ประตู

4.5 ลูกที่จุดโทษ ชี้มือข้างหนึ่งไปที่จุดโทษ มืออีกข้างชี้ขึ้นข้างบน เหยียดแขนให้สุดสัญญาณ หมายถึง การหยุดเวลาเช่นเดียวกัน

สัญญาณมือของผู้ตัดสิน (Umpire and Signals)

เริ่มเล่น
(Start Game)

กีดขวางการเล่น
(Obstruction)

ลูกบอลลอยสูง
(High Ball)

ระยะห่าง 5 หลา
(5 Yard Position)

ใช้ไม้กีดขวางการเล่น
(Sticks Obstruction)

ลูกบอลสัมผัสเท้า
(Foot)

ลูกกินเปล่าระยะ 10 หลา
(Free Hit 10 Yard)

ลูกจุดโทษ
(Penalty Stroke)

ลูกโทษจากมุม
(Penalty Corner)

ลูกได้เปรียบ (Push-in and Free-Hit)

พักชั่วคราว (Yellow Penalty Cards)

ตักเตือน (Red Penalty Cards)

การได้ประตู
(Goal Scored)

พักถาวร (Red Penalty Cards)

หยุดเวลา
(Time Stopped)

บูลลี่ (Bully)

ภาพที่ 7.3 สัญญาณมือของผู้ตัดสิน

บทสรุป

การเป็นผู้ตัดสินในกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งที่ดีได้นั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายและไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินความสามารถในแต่ละบุคคล ซึ่งผู้ตัดสินกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งส่วนใหญ่ในปัจจุบัน พัฒนาตนเองจากการเป็นนักกีฬาระดับชาติ และนานาชาติมาแล้ว หลังจากที่เลิกเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งบางคนเป็นด้วยความสนใจและความชอบตัดสิน ในการเป็นผู้ตัดสินที่ดีนั้นจะต้องมีความรู้ มีความเข้าใจกฎ กติกาของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งอย่างแท้จริง พร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงกฎ กติกาตามยุคสมัย ต้องมีสมรรถภาพทางกายอย่างดีตลอดการตัดสิน รวมทั้งยังต้องมีคุณธรรม จริยธรรมในการตัดสิน ไม่ลำเอียง ในการตัดสินจะต้องยึดหลักความถูกต้อง การสะสมประสบการณ์จะช่วยให้เกิดความเที่ยงตรงในการตัดสิน และแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างดีเยี่ยม ผู้ตัดสินจะต้องควบคุมเกม และสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดจากความรุนแรงในเกมการแข่งขันได้ และจะต้องปฏิบัติหน้าที่ตลอดเกมการแข่งขัน

บทที่ 8 แบบทดสอบทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง *(Field Hockey Test)*

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) เป็นการวัดและประเมินผล ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายหรือสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Stremgth) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardio Respiratory Endurance) เป็นต้น ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากมายสำหรับผู้ฝึกสอน นักกีฬา ผลที่ได้จากการทดสอบสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบและวิธีการฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของนักกีฬาแต่ละคน ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการฝึกทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อประเมินผลถึงความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และสมรรถภาพทางทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งได้ สามารถนำไปวินิจฉัยเบื้องต้นถึงความบกพร่องเกี่ยวกับการฝึกซ้อมที่มีผลต่อร่างกายที่มีแนวโน้มที่อาจจะเกิดปัญหาจากการบาดเจ็บในนักกีฬา นอกจากนั้นยังใช้เป็นแนวทางในการคัดเลือกนักกีฬาฮอกกี้ของผู้ฝึกสอนได้อีกด้วย การทดสอบและการเลือกใช้แบบทดสอบจึงมีความจำเป็นและความสำคัญอย่างมากเพื่อพัฒนาตัวนักกีฬาและพัฒนาทีม ดังนั้นผู้ใช้แบบทดสอบจะต้องเลือกแบบทดสอบให้เหมาะสมกับเป้าหมายในการวัดว่าต้องการวัดอะไรของนักกีฬาฮอกกี้ สมรรถภาพทางกายทั่วไป หรือสมรรถภาพทางทักษะกีฬาฮอกกี้ ผู้ฝึกสอนจึงควรรู้และเข้าใจเกี่ยวกับแบบทดสอบ และเลือกใช้แบบทดสอบให้เหมาะสม ซึ่งแบบทดสอบสมรรถภาพทางทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีแบบทดสอบทั้งหมด 3 ด้าน คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายทั่วไป แบบทดสอบทักษะและแทคติกกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และแบบทดสอบสมรรถภาพทางจิตใจ โดยมีให้เลือกใช้มากมายทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักวิจัย ผู้ฝึกสอนทางการกีฬา ได้พัฒนาแบบทดสอบตามยุคสมัย ยึดหลักแนวคิด ทฤษฎี กฎ กติกา และเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาจึงไม่ใช่เรื่องยากที่จะทดสอบ แต่ต้องทำอย่างเข้าใจในวิธีการ กระบวนการ ความเหมาะสม และความถูกต้องจึงจะก่อให้เกิดการพัฒนากีฬาฮอกกี้กลางแจ้งอย่างสูงสุด

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) สำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง มีให้เลือกใช้หลากหลายแบบทดสอบ ซึ่งผู้ฝึกสอนจะต้องเลือกแบบทดสอบให้ตรงกับอายุ เพศ และองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อทักษะทางกลไกสำหรับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง ดังนี้

แบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1. ยกน้ำหนักเพื่อทดสอบความแข็งแรงของแขน

2. วัดแรงบีบมือด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer) เพื่อวัดความแข็งแรงของแขน

3. วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขา ด้วยเครื่องวัดกำลังหลังและขา (Back and Leg Dynamometer)

4. ลุก –นั่ง 30 วินาที วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

5. ดึงข้อ หรืองอแขนห้อยตัวสำหรับหญิง วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

แบบทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ

1. ลุก –นั่งนับจำนวนครั้งจนหมดแรง ไม่สามารถยกตัวขึ้นได้

2. ดันพื้นนับจำนวนครั้งจนหมดแรง ไม่สามารถดันลำตัวขึ้นได้

3. วิ่งทางไกลจับเวลาหรือวิ่งกำหนดเวลาแล้วนับระยะทางที่ทำได้

แบบทดสอบความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

1. การทดสอบก้าวขึ้น – ลงเก้าอี้ของฮาร์วาด

2. การวัดหาค่าการใช้ออกซิเจนของออสทราน

3. การวิ่ง 12 นาที หาระยะทางที่ทำได้ของจาซา

4. การวิ่ง 1,000 เมตร สำหรับนักกีฬาชาย 800 เมตร สำหรับนักกีฬาหญิงจับเวลาของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

แบบทดสอบความอ่อนตัว

1. แบบทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า การนั่งก้ม เหยียดแขนบนเครื่องวัดความอ่อนตัว

2. มือแตะด้านหลังด้านซ้ายและขวา

แบบทดสอบไขมันในร่างกาย

1. การชั่งน้ำหนักในน้ำ

2. การวัดความหนาของผิวหนัง โดยใช้เครื่องมือวัดความหนาของผิวหนัง

3. การวัดค่าไขมันด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

ตัวอย่าง การวัดและแบบทดสอบเพื่อสุขภาพ โดยจะมีเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพไว้สำหรับเปรียบเทียบ (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา, 2555) มีดังนี้

1. **การวัดชีพจรขณะพัก (Resting Heart Rate)** มีวิธีการวัดชีพจร

1.1 เนื่องจากเป็นการวัดชีพจรขณะพัก ควรให้ผู้ถูกวัด นั่งพักอย่างน้อย 15 นาที และควรให้จิบน้ำ (ประมาณ ½–1 แก้ว) เพื่อช่วยลดอาการเหนื่อยก่อนทำการวัดชีพจร

1.2 วางข้อมือข้างที่จะวัดไว้กับโต๊ะ หรือ ลำตัว เพื่อสะดวกแก่การวัดชีพจร

1.3 ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง (คนที่ไม่ถนัด อาจใช้นิ้วชี้ และนิ้วกลางได้) วางตรงตำแหน่งเส้นเลือดแดงที่ข้อมือ กดด้วยแรงพอประมาณ ให้ความรู้สึกถึงการเต้นของชีพจร

1.4 นับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพัก ในเวลา 1 นาที

2. ดันพื้น 30 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ และอก

วิธีการทดสอบ (ผู้ชาย)

นอนคว่ำหน้า ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง โดยใช้มือยันพื้นความกว้างเท่ากับช่วงไหล่แขนทั้งสองเหยียดตรง ปลายเท้าทั้งสองยันพื้น ปลายนิ้วมือชี้ไปด้านหน้า

วิธีการทดสอบ (ผู้หญิง)

นอนคว่ำหน้า เข่าแตะพื้น โดยใช้มือยันพื้น ความกว้างเท่ากับช่วงไหล่ แขนทั้งสองเหยียดตรง ปลายเท้าทั้งสองยันพื้น ปลายนิ้วมือชี้ไปด้านหน้า

ผู้รับการทดสอบงอแขนให้ลำตัวช่วงหน้าอกอยู่ห่างจากพื้นเพียงเล็กน้อยแล้วดันพื้นขึ้นอย่างรวดเร็ว จนแขนทั้งสองตึง โดยผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องปฏิบัติอย่างถูกต้องและรวดเร็ว ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที

3. ลุก–นั่ง 30 วินาที

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและลำตัว

วิธีการทดสอบ

1. ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงายบนเบาะพร้อมงอเข่าตั้งเป็นมุมฉาก ให้แขนไขว้กันด้านหน้าของหน้าอกปลายมือทั้งสองข้างที่จับหัวไหล่ ผู้ช่วยทดสอบจับที่หลังเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบให้แน่นและมั่นคง โดยจะต้องไม่ให้เคลื่อนไหวได้

2. เริ่มการทดสอบโดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกตัวขึ้นสู่ท่านั่ง ให้ศีรษะถึงบริเวณเข่าแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น จึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องปฏิบัติอย่างถูกต้องและรวดเร็ว ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา 30 วินาที

4. ยืนกระโดดไกล

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบพลังกล้ามเนื้อขาโดยการยืนกระโดดในแนวราบ

วิธีการทดสอบ

1. ผู้ดำเนินการทดสอบต้องกำหนดจุดเริ่มต้น โดยการนำกระดาษกาวยาวอย่างน้อย 1 ฟุต ติดลงบนพื้น

2. เริ่มทดสอบโดยยืนหลังเส้นเริ่ม เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่ ย่อตัวขึ้นลงพร้อมกับเหวี่ยงแขน เพื่อสร้างจังหวะในการกระโดด โดยก่อนกระโดดปลายเท้าจะต้องไม่เหยียบหรือล้ำเส้นเริ่ม

3. เมื่อพร้อมให้ผู้เข้ารับการทดสอบกระโดดไปข้างหน้าโดยพยายามให้ได้ระยะทางไกลที่สุด

4. ในช่วงลงสู่พื้น พยายามให้เท้าทั้งสองข้างลงพร้อมกันและงอเข่าเล็กน้อย เพื่อลดแรงกระแทก และพยายามควบคุมร่างกายให้มั่นคงหรือไม่ให้ล้ม (ถ้าล้มให้ทำการทดสอบใหม่)

5. ผู้ดำเนินการทดสอบ ทำการวัดผลการทดสอบ หรือระยะทางที่ได้โดยการวัดจากเส้นเริ่มไปจนถึงตำแหน่งหรืออวัยวะที่ใกล้เส้นเริ่มที่สุด ทำการทดสอบทั้งหมด 2 ครั้ง บันทึกผลการทดสอบครั้งที่ดีที่สุด

ตัวอย่าง การวัดและแบบทดสอบสมรรถภาพทางทักษะกลไก มีดังนี้

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศญี่ปุ่น JASA (Japan Amateur Sport Association) หมายถึง แบบทดสอบ 5 รายการ คือ (กรมพลศึกษา: 2543: 9)

1. ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)
2. ลุก–นั่ง 30 วินาที (Sit Ups)
3. ดันพื้น (Push Ups)
4. วิ่งกลับตัว ระยะทาง 5 เมตร ในเวลา 15 วินาที (Timed Shuttle Run)
5. วิ่ง 5 นาที (5 Minutes Distance Run)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนของสมาคมสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการแห่งสหรัฐ (AAHPER Youth Fitness Test) ประกอบด้วยรายการทดสอบ ดังนี้

1. ดึงข้อ (Pull–Ups)
2. ลุกนั่ง (Sit–Ups)
3. วิ่งกลับตัว 40 หลา (40–Yard Shuttle Run)
4. วิ่ง 50 หลา (50–Yard Dash)
5. เดินวิ่ง 600 หลา (600–Yard Run–Walk)
6. ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)
7. ขว้างลูกซอฟทบอล (Softball Throw for Distance)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางทักษะกีฬาและแทคติกกีฬาสำหรับนักกีฬาฮอกกี้ (Fitness Tests for Field Hockey)

การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เนื่องจากกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งเป็นกีฬาประเภททีมที่นักกีฬาต้องมีองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายมากมาย และที่สำคัญจะต้องมีการฝึกสมรรถภาพทางกายที่ส่งผลต่อความสำเร็จของทีม กีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง เป็นกีฬาที่มีรูปแบบการใช้พลังงานแบบใช้ออกซิเจน และแบบไม่ใช้ออกซิเจน หรือมีการทำงานแบบแอโรบิก และแอนแอโรบิก อีกทั้งยังต้องการการฝึกความเร็วและความว่องไว (Wood, 2018) การทดสอบสมรรถภาพทงกาย มีดังนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายวิ่ง 20 เมตร (MSFT) (The 20m Multistage Fitness Fest (MSFT))
2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)
3. การทดสอบกระโดดขึ้นลง (Vertical Jump Test (Sargent Jump, Vertical Leap)
4. การทดสอบการวิ่งเร็ว (Sprint or Speed Tests)
5. การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Measurement)
6. การทดสอบความว่องไว 505 (505 Agility Test) (Wood, 2018) เป็นต้น

แบบทดสอบทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (Field Hockey Skills Test)

แบบทดสอบทักษะกีฬาฮอกกี้ของชมิททอลล์และเฟรนช์ (Schmithals –French Achievement of Field Hockey)

ในปี ค.ศ.1940 ชมิททอลส์ (Schmithals) และเฟรนช์ (French) ได้สร้างแบบทดสอบเพื่อวัดผลความสัมฤทธิ์ในการเล่นฮอกกี้กลางแจ้ง และเพื่อนำมาเป็นข้อพิจารณาในการจัดกลุ่มนักศึกษา แบบทดสอบนี้ใช้กับนักศึกษาหญิงและสามารถนำไปใช้กับนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาได้ด้วยแบบทดสอบนี้มีความเชื่อถือได้ .92

ประโยชน์ของแบบทดสอบ

1. เพื่อจัดกลุ่มนักเรียน
2. เพื่อวัดความก้าวหน้าของนักเรียน
3. เพื่อนำแบบทดสอบมาใช้เปรียบเทียบการฝึกและนำเสนอทางวิชาการได้
4. เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้คะแนน

แบบทดสอบประกอบด้วย

1. Dribble, Dodge, Circular Tackle, and Drive
2. Goal Shooting
3. Fielding and Drive

Dribble, dodge, circular tackle, and drive

แบบทดสอบนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Ball Control Test เพื่อวัดความสามารถในการบังคับลูกฮอกกี้ โดยใช้ทักษะเบื้องต้นต่างๆ

อุปกรณ์และสถานที่

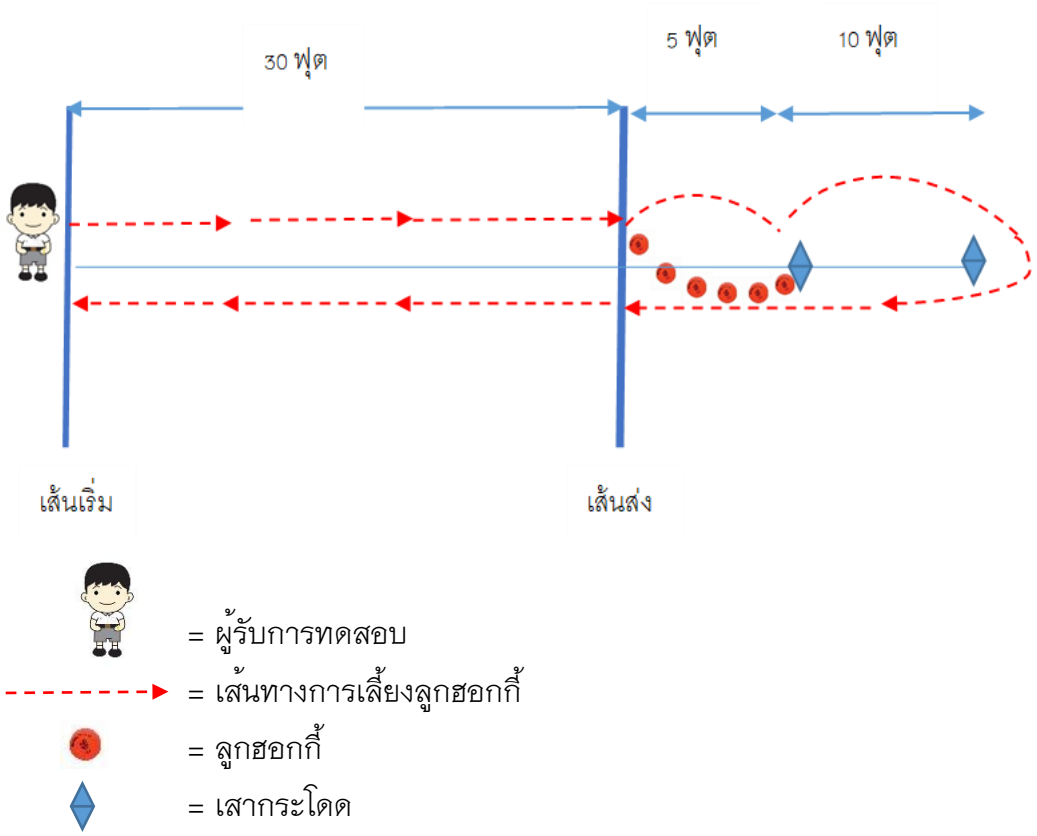
1. ลูกฮอกกี้ 1-2 ลูก
2. ไม้ฮอกกี้
3. นาฬิกาจับเวลา
4. เสากระโดดสูง 2 ต้น
5. สนามฮอกกี้กลางแจ้ง

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ให้ทำเส้นเริ่มยาว 20 ฟุต แบ่งออกเป็นสองส่วนเท่าๆ กันที่จุดกึ่งกลางของเส้นเริ่มทำเส้นยาว 35 ฟุต โดยให้ตั้งฉากกับเส้นที่เริ่มเรียกว่า เส้นฟาล์ว

2. ต่อจากเส้นนี้ทำเส้นยาว 10 ฟุต รวมเป็นระยะทางทั้งหมด 45 ฟุต ที่จุด 30 ฟุต ทำเส้นให้ขนานกับเส้นเริ่ม เรียก เส้นส่ง (Restraining Line)

3. วางเสาต้นแรกที่จุด 35 ฟุต และต้นที่ 2 ที่จุด 45 โดยวางเสากระโดดสูงทั้งสองต้นให้ตรงกัน



ภาพ 8.1 Ball Control Test

ที่มา: วิริยา บุญชัย, 2529: 271

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม วางลูกฮอกกี้ไว้จุดใดก็ได้ แต่ให้อยู่ทางซ้ายของเส้นฟาล์ว

2. เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบเลี้ยงลูกให้ขนานกับเส้นฟาล์ว เมื่อถึงเส้นส่ง ให้ส่งลูกฮอกกี้ไปทางขวาของเสาต้นแรก พร้อมกันนั้นให้วิ่งไปทางซ้ายของเสาแล้วหยุดลูกฮอกกี้อีกครั้งหนึ่ง

3. หลังจากนั้นให้ผู้รับการทดสอบเลี้ยงลูกฮอกกี้อ้อมเสาต้นที่สองโดยอ้อมจากซ้ายไปขวาคล้ายๆ กับการทำ Circular Tackle แล้วตีลูกกลับไปที่เส้นเริ่ม

การคิดคะแนน บันทึกเวลาจากสัญญาณ “เริ่ม” จนกระทั่งลูกฮอกกี้ผ่านเส้นเริ่ม นำเวลาจากการประลองทั้งหมดมาเฉลี่ยเป็นเวลาของการทดสอบ

ระเบียบของการทดสอบ

1. ขณะที่ตีลูกฮอกกี้กลับไปเส้นเริ่ม ถ้าตีครั้งแรกลูกฮอกกี้ไม่ถึงเส้นเริ่ม ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปตีลูกฮอกกี้จนกว่าจะผ่านเส้น

2. ถ้าผู้เข้ารับการทดสอบเลี้ยงลูกฮอกกี้ข้ามเส้นฟาล์วก่อนที่จะถึงเส้นส่ง ไม่ถือว่าเป็นการประลอง

3. ผู้รับการทดสอบจะต้องทำการประลองทั้งหมด 6 ครั้ง

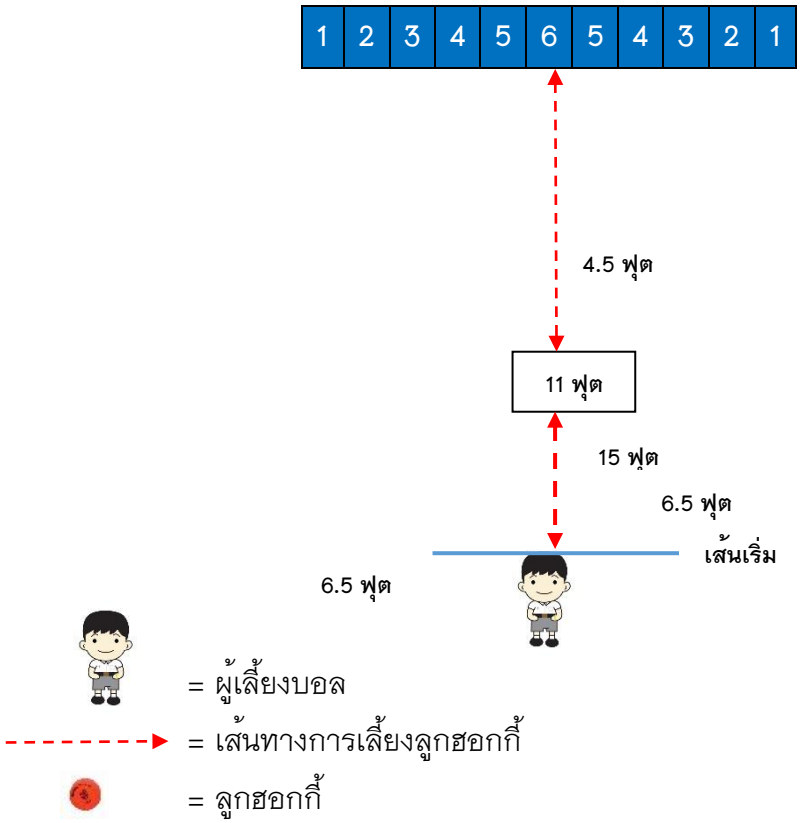
Goal Shooting: Straight, Right and Left

อุปกรณ์และสถานที่

1. ลูกฮอกกี้
2. ไม้ฮอกกี้
3. นาฬิกาจับเวลา
4. เป้าทำด้วยไม้กว้าง 9 นิ้ว ยาว 12 ฟุต และหนาอย่างน้อย 0.5 นิ้ว เป้านี้แบ่งออกเป็น 12 ช่องๆ ละเท่าๆ กัน ในช่องที่ 1 3 5 7 9 และ 11 ระบายให้เป็นสีดำ ช่องที่ 2 4 6 8 10 และ 12 ระบายสีขาว หรือใช้สีของไม้ก็ได้ ในแต่ละช่องจะมีตัวเลขบอกคะแนนไว้ สีของตัวเลขควรตรงข้ามกับสีของช่องนั้นๆ ตัวเลขจะเรียงดังนี้ 1–2–3–4–5–6–5–4–3–2–1 ฐานของเป้าควรหนาพอประมาณ เพื่อให้เป้าตั้งได้อย่างแน่นหนา
5. สนามฮอกกี้กลางแจ้ง

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ผู้ทดสอบทำเส้นเริ่มยาว 6.5 ฟุต
2. ห่างจากเส้นเริ่ม 15 ฟุต ทำเส้นให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ายาว 11 ฟุต กว้าง 6.5 ฟุต
3. ผู้ทดสอบทำเส้นยาว 12 ฟุต ขนานกับเส้นเริ่ม และห่างจากเส้นเริ่ม 60 ฟุต ซึ่งมี 3 เส้น คือ เส้นตรง เส้นทางด้านซ้ายมือและขวามือ
4. วางเป้าให้ตัวเลขหันไปทางเส้นเริ่ม และวางให้ตรงกับเส้นที่กำหนดไว้



ภาพที่ 8.2 Goal Shooting: Straight, Right and Left

ที่มา: วิริยา บุญชัย, 2529: 272

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม วางลูกฮอกกี้ไว้ที่เส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบเลี้ยงลูกฮอกกี้ไปที่เส้นสี่เหลี่ยม แล้วตีลูกไปที่เป้าที่อยู่ด้านหน้าก่อน ทำทั้งหมด 10 ครั้ง

2. ให้ผู้รับการทดสอบทำเช่นเดียวกับข้อ 1 แต่ให้ตีไปยังเป้าที่อยู่ทางขวามือ ทำทั้งหมด 10 ครั้ง

3. ให้ผู้รับการทดสอบทำเช่นเดียวกับข้อ 1 แต่ให้ตีไปยังเป้าที่อยู่ทางซ้ายมือ ทำทั้งหมด 10 ครั้ง

การคิดคะแนน บันทึกเวลาในการประลองแต่ละครั้งจากสัญญาณ “เริ่ม”จนกระทั่งลูกฮอกกี้กระทบเป้า สำหรับคะแนนรวมให้นำคะแนนที่ดีที่สุดจากการประลองทางตรง ทางขวา และทางซ้ายโดยใช้เลขคู่ 2 ครั้ง และเลขคี่ 2 ครั้ง

ระเบียบของการทดสอบ

1. ขณะที่ผู้รับการทดสอบตีลูกฮอกกี้เข้าเป้านั้น ต้องตีลูกฮอกกี้ให้ตรงกับช่องสี่เหลี่ยมเท่านั้นจึงจะได้คะแนน

2. หากผู้รับการทดสอบตีลูกฮอกกี้ไม่ถึงเป้าหรือไม่ตรงกับช่องสี่เหลี่ยมถือว่าไม่ได้คะแนน

Fielding and Drive

อุปกรณ์และสถานที่

1. ลูกฮอกกี้
2. ไม้ฮอกกี้
3. นาฬิกาจับเวลา
4. ประตูฮอกกี้
5. สนามฮอกกี้กลางแจ้ง
6. กรวยพลาสติก

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ผู้ทดสอบเตรียมสถานที่ห่างจากเส้นประตู 10 ฟุต ทำเส้นหลังยาว 12 ฟุต

2. ผู้ทดสอบวางกรวยพลาสติกไว้ที่เส้นซึ่งตรงข้ามกับเสาประตูทั้งสองข้าง โดยห่างจากเส้นหลัง 10 ฟุต เขียนเส้นยาว 30 ฟุต ให้ขนานกับเส้นฟาล์ว เส้นนี้เรียกว่า Restraining Line

3. เส้นตรงข้ามกับเส้นประตู ห่างออกไป 16 หลา ให้ผู้ทดสอบทำเส้นขว้าง 3 นิ้ว ยาว 4 หลา จากปลายทั้งสองของเส้นนี้ โดยใช้เสาประตูเป็นหลัก รัศมี 16 หลา และผู้ทดสอบต้องทำเส้นโค้งกว้าง 3 นิ้ว ไปจนจรดเส้นประตูอีกด้านหนึ่ง บริเวณนี้เรียกว่า เส้นเขตยิงประตู (Stricking Circle)

วิธีปฏิบัติ

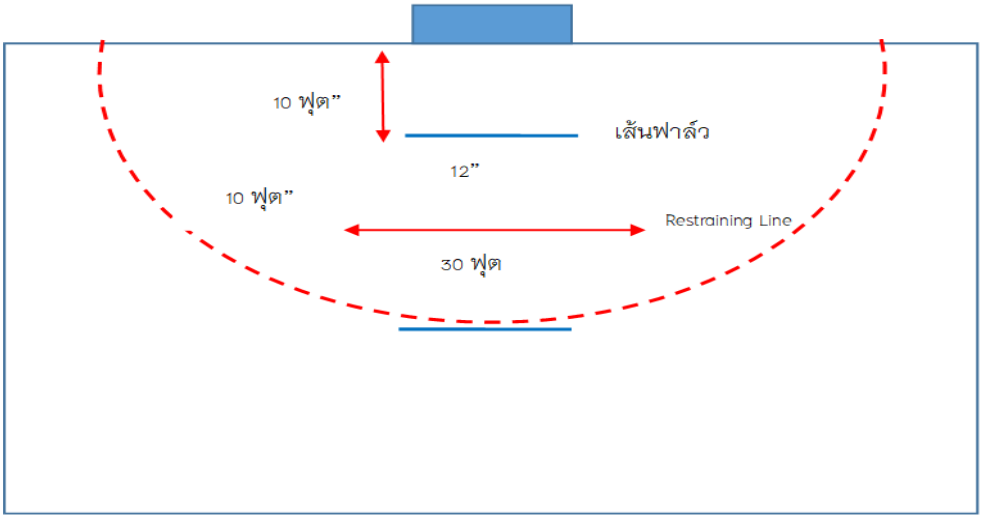
1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นประตู ผู้ทดสอบยืนที่ขอบวงกลม ถือลูกฮอกกี้และนาฬิกาจับเวลา

2. เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญา “เริ่ม” ผู้ทดสอบโยนลูกฮอกกี้เรียบไปกับพื้นสนามให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าตรงประตู ในเวลาเดียวกันผู้รับการทดสอบวิ่งจากเส้นหลังประตู พยายามรับลูกฮอกกี้ให้ได้ก่อนที่ลูกฮอกกี้จะถึงเส้น รับลูกฮอกกี้ 1 จังหวะ แล้วตีลูกฮอกกี้ให้พ้นจากขอบวงกลม

การคิดคะแนน บันทึกเวลาตั้งแต่ผู้รับการทดสอบรับลูกฮอกกี้ได้จนกระทั่งลูกฮอกกี้พ้นจากเขตวงกลม นำคะแนนจากจำนวนครั้งที่ทำได้ดีที่สุด จากจำนวนครั้งที่เป็นเลขคู่ 3 ครั้ง และเลขคี่ 3 ครั้ง

ระเบียบของการทดสอบ

1. ผู้รับการทดสอบจะต้องประลอง 16 ครั้ง
2. ถ้าผู้ทดสอบโยนลูกฮอกกี้เรียบไปกับพื้น โดยลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ไม่อยู่ในเขตของเหล็กที่วางไว้ หรือความเร็วของลูกฮอกกี้ไม่ใกล้เคียงกับเวลาที่กำหนดไว้ 45 ฟุตในเวลา 1.7 วินาที ไม่นับเป็นการประลอง
3. ผู้รับการทดสอบไม่ได้คะแนนในกรณีต่อไปนี้
   (1) ผู้รับการทดสอบรับลูกฮอกกี้ในขณะที่ลูกฮอกกี้มาถึงเส้นฟาล์วแล้ว
   (2) ผู้รับการทดสอบตีลูกฮอกกี้ไม่พ้นจากเขตโค้งวงกลม
   (3) ผู้รับการทดสอบบังคับลูกฮอกกี้ไม่ได้ เช่น หยุดลูกฮอกกี้ไม่ได้ หรือไม่รับลูกฮอกกี้ 1 จังหวะ ก่อนที่จะตีลูกฮอกกี้ให้พ้นจากเขตวงกลม



ภาพที่ 8.3 Fielding and Drive

ที่มา: วิริยา บุญชัย, 2529: 274

แบบทดสอบทักษะกีฬาฮอกกี้ของเฟรเดิล

(Friedel Field hockey test)

ประโยชน์ของแบบทดสอบ

1. เพื่อจัดกลุ่มนักเรียน

2. เพื่อวัดความก้าวหน้าทางด้านทักษะของนักเรียน

3. เพื่อเป็นแบบทดสอบที่กระตุ้นให้นักเรียนมีการฝึกทักษะเพิ่มขึ้น

Fielding Control and Drive while Moving

อุปกรณ์และสถานที่

1. ไม้ฮอกกี้

2. ลูกฮอกกี้

3. นาฬิกาจับเวลา

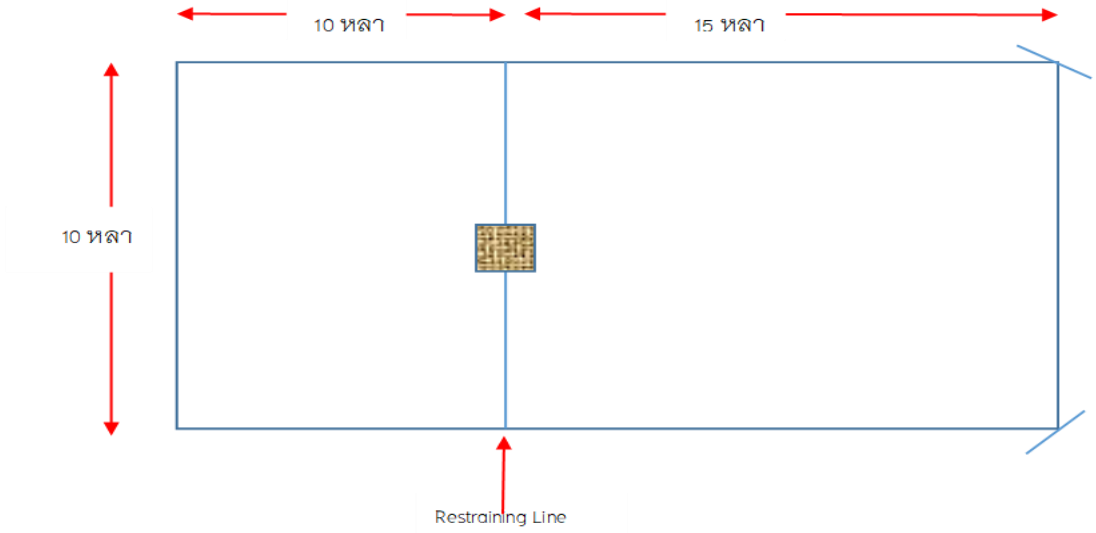
4. เป้ายาว 2 หลา และกว้าง 1 หลา

5. สนามฮอกกี้

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ผู้ทดสอบทำสนามให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ให้มีด้านกว้าง 10 หลา และยาว 25 หลา ห่างจากเส้นเริ่ม 15 หลา

2. ผู้ทดสอบทำเส้นให้ขนานกับเส้นเริ่มเรียกว่า เส้นเริ่ม (Restraining Line) และวางเป้าตรงกึ่งกลางของเส้นนี้ตรงมุมของเส้นเริ่ม ผู้ทดสอบทำเส้นยาว 1 หลา



ภาพที่ 8.4 Fielding Control and Drive while Moving

ที่มา: วิริยา บุญชัย, 2529: 275

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้เคลื่อนไปข้างหน้าเพื่อรับลูกฮอกกี้ที่เคลื่อนที่มาจากมุมทางขวาหรือซ้าย

2. ผู้รับการทดสอบเคลื่อนที่เลี้ยงลูกให้ผ่านเส้นเริ่ม (Restraining Line) ไปจนถึงเส้นหลังแล้วตีลูกฮอกกี้กลับไปที่เส้นเริ่ม

3. ในการทดสอบครั้งที่ 2 ให้ผู้รับการทดสอบรับลูกฮอกกี้ที่มาจากอีกมุมหนึ่ง โดยให้ทำเช่นเดียวกับข้อ 2

การคิดคะแนน บันทึกเวลาจากสัญญาณ “เริ่ม” จนกระทั่งลูกฮอกกี้ผ่านเส้นเริ่ม นำเวลาทั้งหมดมารวมกันเป็นคะแนนของการทดสอบ

ระเบียบของการทดสอบ

1. เมื่อตีลูกฮอกกี้กลับไปที่เส้นเริ่มในครั้งแรกไม่ผ่าน อนุญาตให้ตีลูกฮอกกี้อีก 1 ครั้ง

2. ให้ผู้รับการทดสอบ ประลอง 20 ครั้ง โดยรับลูกฮอกกี้จากมุมขวา 10 ครั้ง และมุมซ้าย 10 ครั้ง

3. ถ้าการเคลื่อนที่ของลูกฮอกกี้ไม่มีความแม่นยำหรือตรง ไม่ถือว่าเป็นการประลอง

แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงบอลและความเร็วของกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (เอสดีที สลาลม)

Field Hockey Specific Sprint and Dribble Tests (Slalom SDT)

แบบทดสอบ Shuttle Sprint ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อประเมินทักษะความเร็วในการเลี้ยงลูกฮอกกี้ และประเมินประสิทธิภาพในการเลี้ยงลูกฮอกกี้ จากการศึกษาพบว่าได้มีการนำแบบฝึกแบบ Interval Sprint Test มาใช้ ซึ่งได้ถูกพัฒนาโดย Lemmink ได้นำมาทดสอบกับนักกีฬาฟุตบอลเป็นครั้งแรกในสนามหญ้าด้วยระบบเวลาแบบอิเล็กทรอนิกส์ และได้มีการปรับปรุงพัฒนาแบบทดสอบเกี่ยวกับความเร็วในการวิ่ง (Sprint) และได้นำมาใช้กับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง

ประโยชน์ของแบบทดสอบ

1. เพื่อประเมินวัดความเร็วในการเลี้ยงลูกฮอกกี้

2. เพื่อวัดประสิทธิภาพของการเลี้ยงลูกฮอกกี้

3. เป็นแบบทดสอบเพื่อพัฒนานักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งสู่ความเป็นเลิศ

Shuttle Sprint and Dribble Test (Shuttle SDT)

อุปกรณ์และสถานที่

1. ไม้ฮอกกี้
2. ลูกฮอกกี้
3. นาฬิกาจับเวลา
4. กรวยพลาสติก
5. สนามฮอกกี้

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ผู้ทดสอบทำเส้นให้ 10 เมตร 9 เมตร 6 เมตร และ 5 เมตร

2. ผู้ทดสอบทำเส้นให้ขนานกับเส้นเริ่มเรียกว่า เส้นเริ่ม (Restraining Line) และวางเป้าตรงกึ่งกลางของเส้นนี้ตรงมุมของเส้นเริ่ม ทำเส้นยาว 1 หลา

3. ผู้ทดสอบนำกรวยพลาสติกมาวางตรงจุดเส้นเริ่ม จำนวน 2 อัน ให้มีระยะห่างกัน ซึ่งวิธีปฏิบัติโดยให้ผู้รับการทดสอบทำการทดสอบทั้งหมด 3 ครั้ง โดยการเลี้ยงลูกฮอกกี้เคลื่อนที่ตลอดระยะทาง 32 เมตร ประกอบด้วย ระยะแรก 6 เมตร และที่ระยะ 10 เมตร ในการวิ่งรับส่งลูกฮอกกี้ จับเวลาในการยิงประตูตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงตอนจบการวิ่ง ระยะทาง 30 เมตร

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้น A เมื่อได้ยินสัญญาณว่า “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปยังระยะ 6 เมตร ในเส้น B โดยใช้เท้าข้างหนึ่งแตะเส้น และวิ่งกลับมาที่เส้น A และใช้เท้าข้างหนึ่งแตะที่เส้นอีกครั้ง

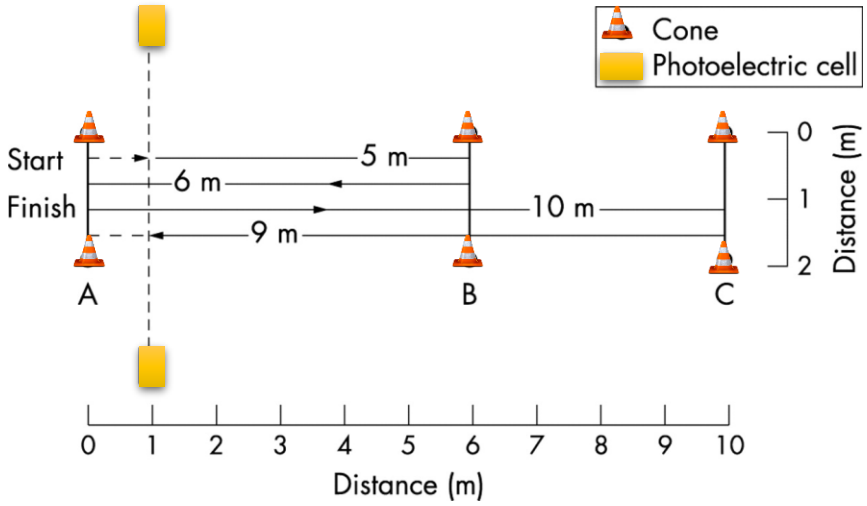
2. ต่อจากนั้นให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปที่ระยะ 10 เมตร ในเส้น C ใช้เท้าข้างหนึ่งแตะเส้นและกลับไปที่จุดสิ้นสุด เส้น A

3. ให้ผู้รับการทดสอบลดระยะการวิ่ง โดยการหมุน และเดินอย่างช้าๆ กลับมาที่เส้น A

4. ให้ผู้รับการทดสอบพัก 5 นาที จึงเริ่มวิ่งรอบที่ 2 ในการวิ่งรอบที่ 2 หลังจากนั้นจับเวลา 20 วินาที หลังจากวิ่งรอบแรก

5. เริ่มวิ่งรอบที่ 3 อนุญาตให้พัก 5 นาที ในระหว่างเดิน เวลาในระหว่างพักเดิน กลับไปที่เส้น A ใช้เวลาประมาณ 10–20 วินาที ก่อนที่จะเริ่มทดสอบการเลี้ยงลูกฮอกกี้ ซึ่งในส่วนการเลี้ยงลูกฮอกกี้ ก็คือการวิ่งระยะสั้น ยกเว้นในขณะการเลี้ยงลูกฮอกกี้

การคิดคะแนน บันทึกเวลาจากสัญญาณ “เริ่ม” บันทึกข้อมูลเวลาการเก็บข้อมูล จากการยิงประตูที่ระยะ 1.05 เมตร และ 1.0 เมตร หลังเส้น A ซึ่งจุดสัญญลักษณ์จะเชื่อมต่อกับนาฬิกาจับเวลา ซึ่งมีความแม่นยำที่ 0.01 วินาที และจะถูกบันทึกเมื่อมีการสั่นสะเทือน



ภาพที่ 8.5 Course of the Shuttle Sprint and Dribble Test (ShuttleSDT).

ที่มา: Marije. G., 2005, p.15

Slalom Sprint and Dribble Test (Slalom SDT)

แบบทดสอบ Salalom Sprint and Dribble Test (Slalom SDT) เป็นแบบทดสอบเพื่อประเมินความสามารถของนักกีฬาฮอกกี้ ด้านความแคล่วคล่องว่องไว และทักษะการเลี้ยงลูกฮอกกี้

อุปกรณ์และสถานที่

1. ไม้ฮอกกี้
2. ลูกฮอกกี้
3. นาฬิกาจับเวลา
4. กรวยพลาสติก
5. สนามฮอกกี้

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ผู้ทดสอบทำสนาม โดยใช้สนามฮอกกี้ที่ในการทดสอบ ซึ่งวิธีการนี้จะประกอบด้วย
2. ผู้ทดสอบวางกรวยพลาสติกจำนวน 12 อัน โดยวางแบบซิกแซก แบ่งระยะให้เท่ากัน เพื่อเตรียมสำหรับการวิ่งแบบ Salarom ระยะ 30 เมตร
3. ผู้ทดสอบจัดเตรียมไม้ฮอกกี้ และลูกฮอกกี้ ให้เพียงพอต่อการเลี้ยงลูกฮอกกี้ ในระยะ 30 เมตร โดยนำกรวยพลาสติก 12 อัน มาวางแบบซิกแซก ตามรูปที่ 2 เพื่อการยิงประตู โดยจับเวลาตั้งแต่เริ่มต้นตลอดจนการวิ่งเลี้ยงลูกฮอกกี้แบบซิกแซก ระยะทาง 30 เมตร

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้น A เมื่อได้ยินสัญญาณว่า “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งเลี้ยงลูกแบบซิกแซกเคลื่อนที่ โดยเริ่มจากจุด A ไปถึงจุด B ตามที่ได้กำหนดไว้

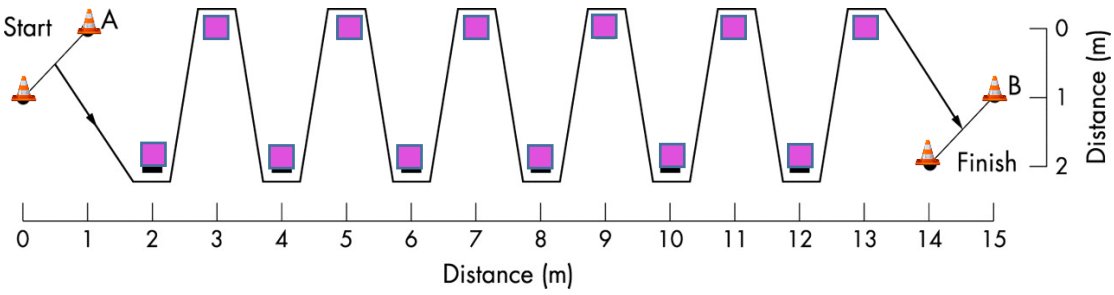
2. ผู้รับการทดสอบ ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนับถอยหลัง 5 วินาที ให้เริ่มเลี้ยงลูกฮอกกี้แบบซิกแซก ไปสิ้นสุดที่หลังเส้น B

3. เมื่อรอบแรกเสร็จแล้ว ให้ผู้รับการทดสอบพัก 5 นาที พักโดยการเดินแบบช้าๆ ซึ่งระยะทาง 1 คอท คือ 29.07 เมตร ระยะเวลาในการเดินเพื่อพักใช้เวลาประมาณ 10–20 วินาที

4. เมื่อหมดเวลาพักแล้วให้ผู้รับการทดสอบ เริ่มทดสอบครั้งที่ 2 ก่อนที่จะเริ่มช่วงต่อไปให้เลี้ยงลูกฮอกกี้เร็วไม้ชิดติดลูก ถ้าลูกฮอกกี้หลุดจากหน้าไม้ไกลกว่าจุดที่กำหนดไว้ 2 หลัก ให้เริ่มทำการทดสอบใหม่ การจับเวลาให้ใช้นาฬิกาจับเวลา ทั้งการวิ่งระยะสั้น แบบ Salarom และการเลี้ยงลูกฮอกกี้ โดยบันทึกเวลาที่เร็วที่สุด

การคิดคะแนน

ผู้ทดสอบทำการบันทึกเวลาที่น้อยที่สุดในการเลี้ยงลูกฮอกกี้เคลื่อนที่แบบซิกแซกจากจุด A ไปจุด B ขึ้นอยู่กับความว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกฮอกกี้ โดยเริ่มต้นและสิ้นสุดที่เส้น A และ B โดยได้ทำเครื่องหมายเริ่มต้นและสิ้นสุดระยะทางด้วยกรวยพลาสติกจำนวน 2 หลัก



ภาพที่ 8.6 Course of the Slalom Sprint and Dribble Test (Shuttle SDT).

ที่มา: Marije. G., 2005, p.16

เนื่องจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับกีฬาฮอกกี้ มีมากมายและบางรายการของแบบทดสอบสามารถมาจากแบบทดสอบทักษะกีฬาชนิดอื่นๆ ที่มีองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกคล้ายคลึงกัน เช่น แบบทดสอบในกีฬาฟุตบอล แบบทดสอบในกีฬาฟุตซอล นำมาประยุกต์ใช้กับแบบทดสอบกีฬาฮอกกี้ เช่น องค์ประกอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แบบทดสอบที่ทั้ง 3 ชนิดกีฬานำมาใช้แบบทดสอบการยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump Test) เป็นต้น ด้วยผู้ฝึกสอนควรเลือกให้เหมาะสมกับกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และเหมาะสม

กับนักกีฬาแต่ละคนเพื่อประเมินสมรรถภาพทางกลไกของนักกีฬาฮอกกี้อย่างแท้จริง สำหรับตำราเล่มนี้ ผู้เขียนขอยกตัวอย่างแบบทดสอบที่นำมาใช้ในการทดสอบนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่นำมาประยุกต์ใช้ โดยมีรายการแบบทดสอบจากสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ผู้เขียนได้นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก และแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพศึกษา, 2560) ไว้ดังนี้

องค์ประกอบสมรรภาพทางกายกลไกสำหรับนักกีฬาฮอกกี้	**แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักกีฬาฮอกกี้**
ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Aerobic Endurance)	Multistage Fitness Test or Bleep test
ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ (Anaerobic Endurance)	Running–Based Anaerobic Sprint Test
ความแคล่วคล่องว่องไว (Agility)	Illinois Agility Run Test
ความสมดุล (Balance)	Standing Stork Test Blind
องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	Body Fat Percentage
การประสานสัมพันธ์ (Coordination)	Hand–Eye Coordination
ความอ่อนตัว (Flexibility)	Sit and Reach Test
เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time)	Ruler Drop Test
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว (Strength – Core)	Core Muscle Strength and Stability Test
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (Strength – Elastic)	Standing Long Jump Test
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength – General)	Burpee Test
ความเร็ง และกำลัง (Speed and Power)	40–Metre Multiple Sprint Test

แบบทดสอบ Multistage Fitness Test or Bleep test

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดสมรรถภาพด้านการสังเคราะห์พลังงานแบบใช้ออกซิเจน

อุปกรณ์ กรวยพลาสติก สายวัดระยะ นกหวีด นาฬิกาจับเวลา

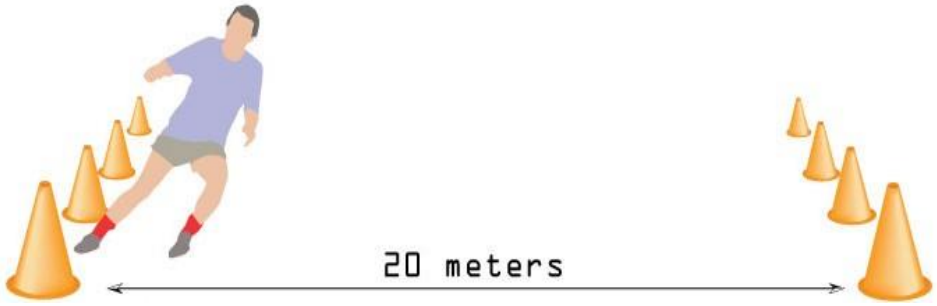
วิธีปฏิบัติ นักกีฬาฮอกกี้จะวิ่งไปและกลับในระยะ 20 เมตร โดยนักกีฬาจะต้องวิ่งให้ทันตามความเร็วที่กำหนด จากสัญญาณเสียงซึ่งจะเพิ่มทุกนาทีๆ ละ 0.5 กิโลเมตรต่อชั่วโมง หากนักกีฬาไม่สามารถ ที่จะรักษาระดับความเร็วในการวิ่งทันตามสัญญาณเสียงที่ กำหนดได้ต่อเนื่องสองเที่ยวจะยุติการทดสอบ

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนขั้น (Level) และจำนวนเที่ยว (Shuttle) ที่ทำได้ เพื่อคำนวณหาค่าความสามารถ ความสามารถในการใช้ออกซิเจน สูงสุด (VO2 max)

เกณฑ์คะแนน

เพศ	ดีเยี่ยม	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
เพศชาย	> 13	11 – 13	9 – 11	7 – 9	5 – 7	< 5
เพศหญิง	> 12	10 – 12	8 – 10	6 – 8	4 – 6	< 4



ภาพที่ 8.7 แบบทดสอบ Multistage Fitness Test or Bleep test
ที่มา: https://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm

แบบทดสอบ Running-Based Anaerobic Sprint Test

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดสมรรถภาพด้านการสังเคราะห์พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน

อุปกรณ์ กรวยพลาสติก สายวัดระยะ นกหวีด นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ นักกีฬาเริ่มต้นวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด เป็นระยะทาง 35 เมตร จากนั้นนักกีฬาวิ่งในเที่ยวที่สอง โดยออกตัวเริ่มจาก จุดเริ่มต้นอีกด้านหนึ่ง มีเวลาพักแต่ละเที่ยว 10 วินาที ซึ่งนักกีฬาจะต้องทำการทดสอบทั้งหมด 6 เที่ยว บันทึกเวลา (หน่วยเป็นวินาที) ในแต่ละเที่ยวที่

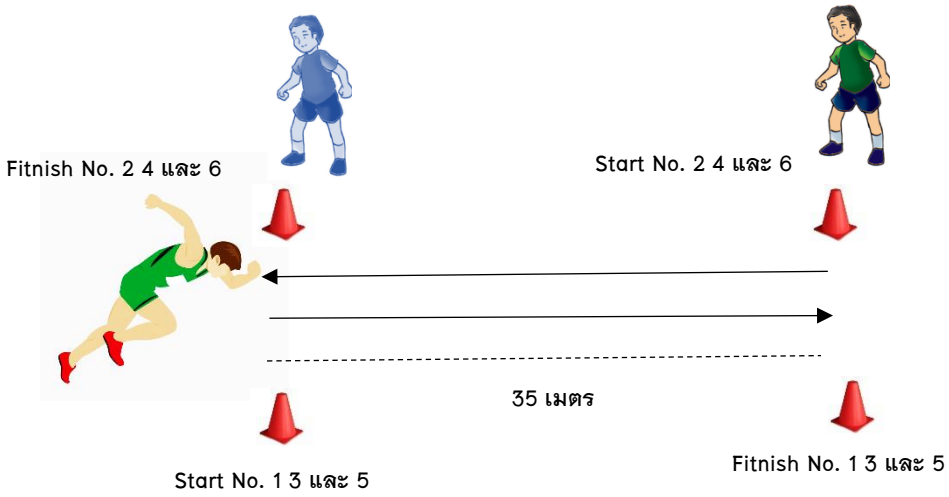
นักกีฬาฮอกกี้ทำได้ เพื่อนำไปคำนวณหาค่า Anaerobic Power, Anaerobic Capacity และ Fatigue Index การคำนวณหาค่า Anaerobic Power, Anaerobic Capacity และ Fatigue Index นำเวลาที่วิ่งได้ในแต่ละเที่ยว แปลงเป็นหน่วยกำลังวัตต์ ดังนี้

❖ กำลังวัตต์ $= \frac{[\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)} \times \text{ระยะทาง}^2\left(\text{กำลังวัตต์ต่ำสุด}^2\right)]}{\text{เวลา}^3\ (\text{วินาที}^3)}$

❖ ค่า Anaerobic Power (วัตต์) = กำลังสูงสุดที่ทำได้จากการวิ่ง 6 เที่ยว

❖ ค่า Anaerobic Capacity (วัตต์) = ค่าเฉลี่ยของกำลังจากการวิ่งทั้ง 6 เที่ยว

❖ ค่า Fatigue index (%) $= \frac{[\text{กำลังวัตต์สูงสุด} - \text{กำลังวัตต์ต่ำสุด}]}{\text{เวลารวมในการวิ่งทั้ง } 6 \text{ เที่ยว}}$



ภาพที่ 8.8 แบบทดสอบ Running–Based Anaerobic Sprint Test

แบบทดสอบ Illinois Agility Run Test

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแคล่วคล่องว่องไว

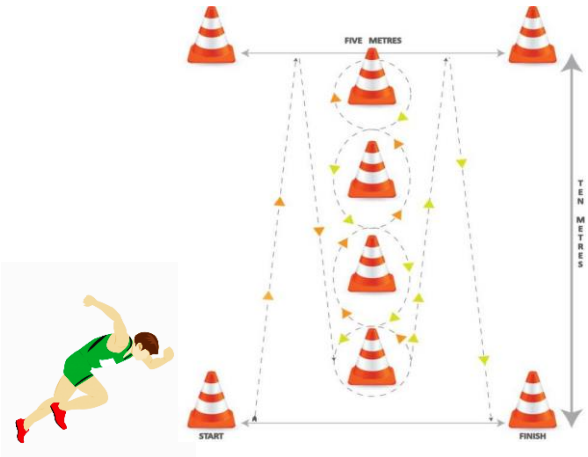
อุปกรณ์ กรวยพลาสติก สายวัดระยะ นกหวีด นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ผู้รับการทดสอบเริ่มจากจุด Start ไปตามลูกศรกลับตัวที่เส้น Far line และกลับตัวมายังเส้น Start โดยการอ้อมกรวยแบบซิกแซกและย้อนกลับอีกรอบ หลังจากนั้นวิ่งกลับตัวไปยังเส้น Far line และจบโดยการวิ่งผ่านจุด Finish

การบันทึกผล การบันทึกผลมีหน่วยเป็นวินาที จากการทดสอบ 2 ครั้ง เอาเวลาที่ดีที่สุด

เกณฑ์คะแนน

ระดับ	ยอดเยี่ยม	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
เพศชาย	<15.2	16.1–15.2	18.1–16.2	18.3–18.2	> 18.3
เพศหญิง	<17.0	17.9–17.0	21.7–18.0	23.0–21.8	> 23.0



ภาพที่ 8.9 แบบทดสอบ Illinois Agility Run Test

ที่มา: https://www.projectunited.com.au/2015/04/13/illinois-agility-test/

แบบทดสอบ Standing Stork Test Blind

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสมดุลของร่างกาย

อุปกรณ์ นกหวีด นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ

1. ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า ยืนตรงสองเท้า มือเท้าสะเอว

2. ยกเท้าข้างหนึ่งขึ้น เอาฝ่าเท้าแปะที่บ่องด้านในของขาข้างที่ยืน ให้ส้นเท้าอยู่ใต้เข่า เขย่งปลายเท้าข้างที่ยืน ให้ส้นเท้าลอยจากพื้น ให้เวลาซ้อมก่อน 1 นาที

3. เริ่มทดสอบเมื่อพร้อม เริ่มต้นจับเวลาเมื่อส้นเท้ายกขึ้นพ้นพื้นการทดสอบนี้ ลืมตานะคะ ไม่ต้องหลับตาจับเวลาไปเรื่อยๆ ให้หยุดนาฬิกาเมื่อทำสิ่งเหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อ

3. ปล่อยมือจากสะโพก เท้าที่ยืนขยับจากพื้น หรือแหงนขึ้นส่วนหนึ่งส่วนใดของเท้าที่ยกขึ้น ไม่แตะกับเท้าที่ยืนส้นเท้าของเท้าที่ยืน แตะพื้นเสียการทรงตัวแต่ละข้าง ให้

การบันทึกผล การบันทึกผลมีหน่วยเป็นวินาที จากการทดสอบ 3 ครั้ง เลือกครั้งที่เวลาดีที่สุดของแต่ละข้าง

เกณฑ์มาตรฐาน (Schell & Leelarthaepin, 1994)

	ดีเยี่ยม	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
เพศชาย	>50	37–50	15–36	5–14	<5
เพศหญิง	>27	23–27	8–22	3–7	<3

ภาพที่ 8.10 แบบทดสอบ Standing Stork Test Blind

ที่มา: https://rlandmantyrie.wordpress.com/grade-9/fitness/fitness-tests/

แบบทดสอบ Body Fat Percentage

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดองค์ประกอบของร่างกาย

อุปกรณ์ Skinfold Caliper

วิธีการ การคำนวณปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat Calculator)

1. ผู้รับการทดสอบชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

2. หลังจากนั้นใช้เครื่องวัดไขมันใต้ผิวหนังแบบหนีบ (Skinfold Caliper) วัดตำแหน่งไขมัน 4 จุด ได้แก่ ต้นแขนด้านหน้า (Biceps) ต้นแขนด้านหลัง (Triceps) ใต้สะบักหลัง (Subscapular) บริเวณหนือกระดูกอิลิแอค (Suprailiac)

การบันทึกผล บันทึกค่าการวัดทั้ง 4 จุด แล้วนำมาคำนวณหาค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในภาพรวม ซึ่งสามารถแปลค่าเปอร์เซนต์ไขมันในร่างกายตามคำอธิบายด้านล่าง

ภาพที่ 8.11 วิธีการวัดโดยใช้เครื่องวัด Skinfold Caliper

ที่มา: https://www.topendsports.com/testing/skinfold-sites.htm

เกณฑ์มาตรฐาน ค่าเปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย

ผู้หญิง (% Fat)	ผู้ชาย (% Fat)	ลำดับ	คำอธิบาย
10–13%	2–5%	Essential Fat	มีไขมันค่อนข้างน้อย เท่าที่จำเป็น
14–20%	6–13%	Athletes	มีไขมันพอประมาณ (กลุ่มนักกีฬา)
21–24%	14–17%	Fitness	มีไขมันพอประมาณ (กลุ่มคนออกกำลังกายเป็นประจำ)
25–31%	18–25%	Acceptable	มีไขมันพอประมาณ อยู่เกณฑ์พอดี (กลุ่มคนทั่วไป)
32% +	25% +	Obese	มีไขมันมากเกินไป ควรลดปริมาณไขมัน

ภาพที่ 8.12 ภาพเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายเพศชาย และเพศหญิง

ที่มา: http://iandmybody.com/percent-fat/

แบบทดสอบ Hand-Eye Coordination

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดการประสานสัมพันธ์การทำงานของการมือและแขน

อุปกรณ์ ลูกเทนนิส ผนังกำแพง เส้นเริ่ม นกหวีด และนาฬิกาจับเวลา

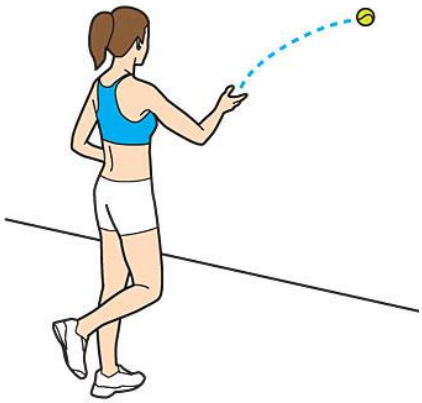
วิธีการ

1. ผู้รับการทดสอบยืนห่างจากกำแพงเรียบสองเมตร
2. ผู้ทดสอบให้สัญญาณ ไป และเริ่มจับเวลา
3. ผู้รับการทดสอบขว้างลูกเทนนิสโดยใช้มือขวาจับกำแพงและจับมันด้วยมือซ้ายโยนลูกบอลด้วยมือซ้ายและจับด้วยมือขวา วงจรการขว้างและการจับซ้ำนี้จะทำซ้ำเป็นเวลา 30 วินาที

การบันทึกผล นับจำนวนการจับและหยุดการทดสอบหลังจาก 30 วินาที ผู้ช่วยบันทึกจำนวนการจับ

เกณฑ์มาตรฐาน (Beashel and Taylor, 1997)

ระดับเกณฑ์	ดีเยี่ยม	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
คะแนน	> 35	30 – 35	20– 29	15 – 19	> 35



ภาพที่ 8.13 แบบทดสอบ Alternate–Hand Wall–Toss Test

ที่มา: https://forums.penny–arcade.com/discussion/195997/hot–dog–chat/p24

แบบทดสอบ นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัวกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง หลังส่วนล่าง

อุปกรณ์ ม้าวัดความอ่อนตัว 1 ตัว มีที่ยันเท้าและมาตรวัดระยะทางเป็น +30 ซม. หรือ +35 ซม.และ –30 ซม. จุด " 0 " อยู่ตรงที่ยันเท้า เสื่อ หรือพรม หรือกระดาน สำหรับรองนั่ง

วิธีการ

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่

2. นั่งพื้น เหยียดขาตรง สอดเท้าเข้าใต้ม้าวัด โดยเท้าทั้งสองตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้น

3. ผู้รับการทดสอบค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้าวัด จนไม่สามารถก้มต่อไปได้ ห้ามโยกตัวหรือก้มตัวแรงๆ ให้ปลายนิ้วมือเสมอกัน และรักษาระยะทางนี้ไว้ได้อย่างน้อย 2 วินาที

4. อ่านระยะจากจุด " 0 " ถึงปลายนิ้วมือ ถ้าเหยียดปลายนิ้วมือเลยปลายเท้า

การบันทึกผล บันทึกค่าเป็น + ถ้าเหยียดไม่ถึงปลายเท้า ให้บันทึกเป็น –

ภาพที่ 8.14 แบบทดสอบ Sit and Reach Test

ที่มา: https://www.mcsport.ie/p/metal-sit-and-reach-box/car004

แบบทดสอบ Ruler Drop Test

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดปฏิกิริยาตอบสนองจากการมองเห็นกับการสั่งการทำงานของกล้ามเนื้อ

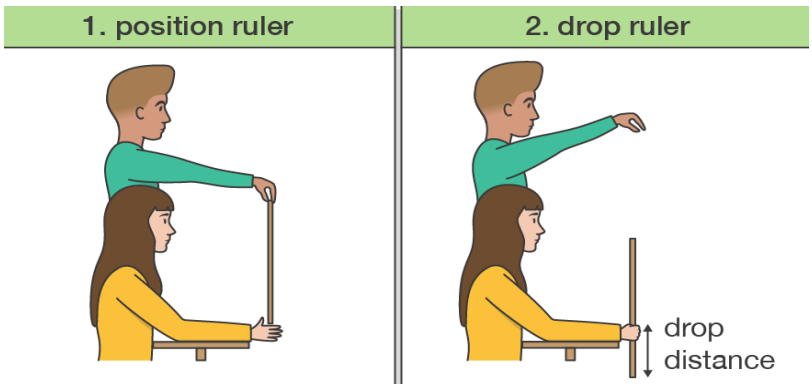
อุปกรณ์ ไม้บรรทัดที่มีสเกลวัด

วิธีการ ให้ผู้ทดสอบจับคู่เพื่อทำการทดสอบ ให้ผู้ทดสอบยื่นมือโดยออกไปด้านหน้าโดยใช้นิ้วโป้งระหว่างนิ้วชี้จับไม้บรรทัด บุคคล B ถือไม้บรรทัดโดยมีศูนย์ที่ด้านบนของนิ้วโป้งของบุคคล A และ B วางไม้บรรทัดโดยไม่บอกบุคคล A และพวกเขาจะต้องจับมัน ระดับหมายเลขที่ด้านบนสุดของนิ้วโป้งของบุคคล A ถูกบันทึกไว้ในตารางที่เหมาะสม ทำซ้ำจำนวน 5 ครั้ง

การบันทึก ทำการบันทึกความยาวของไม้บรรทัดที่จับได้จำนวน 5 ครั้ง โดยเลือกการทดสอบที่มีการจับไม้บรรทัดได้เร็วที่สุด และมีความยาวของไม้บรรทัดน้อยที่สุด โดยบันทึกเป็นเซนติเมตร

เกณฑ์มาตรฐาน (Davis, 2000)

ดีเยี่ยม	ค่อนข้างดี	ปานกลาง	ค่อนข้างต่ำ	ต่ำ
<7.5cm	7.5 – 15.9cm	15.9 – 20.4cm	20.4 – 28cm	>28cm



ภาพที่ 8.15 แบบทดสอบ Ruler Drop Test

ที่มา: https://www.lbq.org/Search/Biology?quickRef=11738

แบบทดสอบ Core Muscle Strength and Stability Test

วัตถุประสงค์ เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว

อุปกรณ์ พื้นราบ แผ่นยางรองนอน นาฬิกา

วิธีการ

1. ให้ผู้รับการทดสอบนอนคว่ำ งอศอกและข้อไหล่ 90 องศา หน้าอกลอยขึ้นจากพื้น ขาเหยียดตรง นอนบนแผ่นยาง เมื่อได้ยินสัญญาณ เริ่ม ให้ออกแรงที่ข้อศอกและเท้ายันลำตัวขึ้นขนานกับพื้น ขาเหยียด ตรง ไม่กลั้นหายใจ ทำค้างไว้ 60 วินาที

2. ยกแขนขวาขึ้น เหยียดตรงไปข้างหน้าเหนือศรีษะ ขนานกับพื้นค้างไว้ 15 วินาที แขนกลับที่เดิม

3. ยกแขนซ้ายขึ้น เหยียดตรงไปข้างหน้าเหนือศรีษะ ขนานกับพื้นค้าง 15 วินาที แขนกลับที่เดิม

4. ขกแขนขวาขึ้น เหยียดตรง ขนานกับพื้นค้างไว้ 15 นาที วางขากลับที่เดิม

5. ยกขาซ้ายขึ้น เหยียดตรง ขนานกับพื้น ค้างไว้ 15 วินาที วางขากลับที่เดิม

6. ยกขาซ้ายและแขนขวาขึ้น ขนานกับพื้น ค้างไว้ 15 วินาที วางกลับที่เดิม

7. ยกขาขวาและแขนซ้ายขึ้น ขนานกับพื้น ค้างไว้ 15 วินาที วางกลับที่เดิม

8. ทำท่าในข้อ 1 อีกครั้ง ลำตัวขนานกับพื้น ค้างไว้ 30 วินาที วางกลับที่เดิมบันทึกผลจำนวนข้อที่ทำได้ถูกต้องจำนวนข้อที่ทำได้ถูกต้อง

การบันทึก นำผลมาเปรียบเทียบกับผลการทดสอบครั้งก่อน ถ้าทำการทดสอบได้ครบ 8 ข้อ แสดงว่ามีความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อลำตัวดี ถ้าทำได้ไม่ครบ ให้ฝึกทำท่านี้ 3–4 ครั้งต่อสัปดาห์ จนสามารถทำได้

ภาพที่ 8.16 แบบทดสอบ Core Muscle Strength and Stability Test

ที่มา: https://dejongfysio.com/blog-train-jij-je-core

แบบทดสอบ ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump Test)

วัตถุประสงค์ : วัดความแข็งแรง และพลังกล้ามเนื้อขาและสะโพก

อุปกรณ์ แผ่นยางยืนกระโดไกล เบาะรอง ไม้วัด

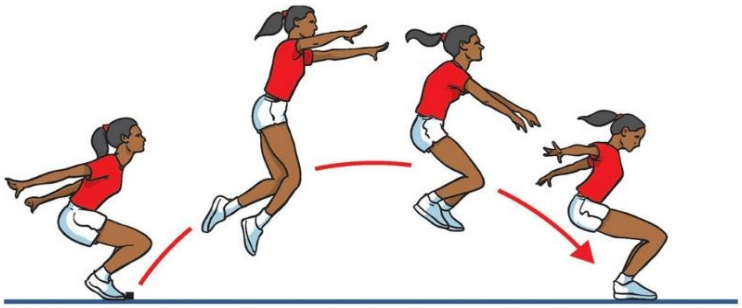
วิธีการ

1. ให้ผู้รับการทดสอบเหยียบผงปูนขาวด้วยส้นเท้า แล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผ่นยางหรือบนพื้นดินที่เรียบไม่ลื่น เหวี่ยงแขนไปด้านหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

2. ใช้ไม้วัดทาบตั้งฉากกับเส้นเริ่มและขนานกับเส้นบอกระยะวัดจนถึงรอยส้นเท้าที่ ใกล้เส้นเริ่มต้นมากที่สุด อ่านระยะจากเส้นบอกระยะ

3. กรณีผู้รับการทดสอบเสียหลักหงายหลัง ก้นหรือมือแตะพื้นให้ประลองใหม่

การบันทึก บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร เอาระยะที่ไกลกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง



ภาพที่ 8.17 แบบทดสอบ Standing Long Jump Test

ที่มา: https://infograph.venngage.com/p/1 4 7 3 1 5 / mathematics-pdhpe-and-design-assignment

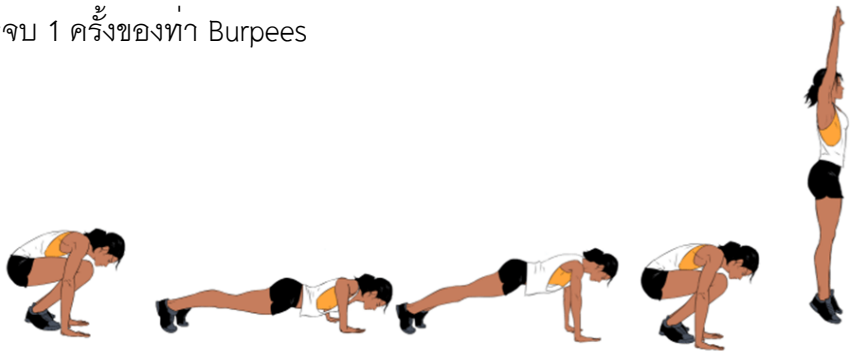
แบบทดสอบ Burpee Test

วัตถุประสงค์ เพื่อการทดสอบความอดทนของกำลังกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา นกหวีด

วิธีการ

1. ยืนตัวตรง แขนแนบลำตัว ขาชิดกันหรืออาจแยกขาได้เล็กน้อย
2. ย่อตัวลง งอเข่า ใช้มือทั้งสองข้างยันไว้กับพื้น
3. กระโดดเหยียดขาไปข้างหลัง แขนและหลังตรง ปลายเท้าแตะพื้น โดยท่านี้ คือท่าเริ่มต้นของท่าวิดพื้น
4. วิดพื้น 1 ครั้ง โดยงอแขน กะระยะให้หน้าอก ห่างจากพื้นประมาณ 5 – 10 เซ็น หลังตรงระนาบกับพื้น
5. ยืดแขนขึ้นให้เหยียดตรง กลับมาในท่าเริ่มต้นของท่าวิดพื้น
6. ยกขาทั้งสองทั้ง 2 ข้างกลับมาข้างหน้า งอหลัง และมือทั้ง 2 ข้างยังคงแตะพื้นไว้
7. กระโดดให้สูงพอประมาณ เหยียดขาและปลายเท้าตรง ชูแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นข้างบนให้สุดมือ ถือว่าจบ 1 ครั้งของท่า Burpees



ภาพที่ 8.18 แบบทดสอบ Burpee Test

ที่มา: https://www.stepextra.com/8-short-workout/

แบบทดสอบ 40-Metre Multiple Sprint Test

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบระดับความเหนื่อยล้าของการวิ่งของนักกีฬา

อุปกรณ์ สนามสำหรับทดสอบ นาฬิกาจับเวลา กรวยพลาสติก และนกหวีด

วิธีการ

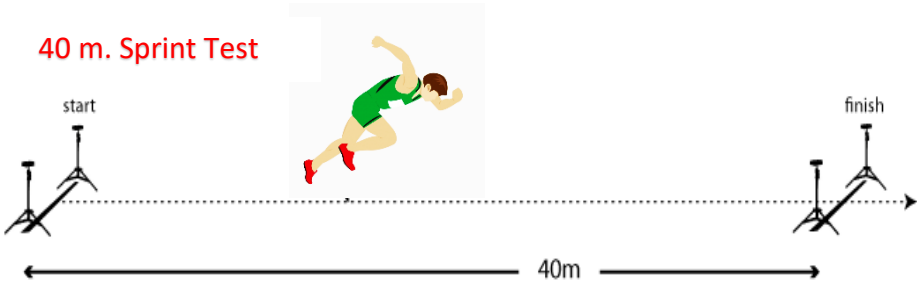
1. นักกีฬาอุ่นเครื่องเป็นเวลา 10 นาที
2. ผู้ทดสอบทำเครื่องหมายส่วนตรง 40 เมตรกับกรวยบนลู่วิ่ง
3. ผู้ทดสอบให้สัญญาณ “ไป” และเริ่มจับเวลา
4. ผู้รับการทดสอบวิ่ง 40 เมตรเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. ผู้ทดสอบหยุดนาฬิกาจับเวลาเมื่อผู้รับการทดสอบวิ่งผ่านเส้นชัยและบันทึกเวลา

6. ผู้รับการทดสอบพักเป็นเวลา 30 วินาที

7. ผู้รับการทดสอบทำการวิ่ง 6 x 40 เมตร ด้วยการฟื้นตัว 30 วินาที ระหว่างการวิ่งแต่ละครั้ง

การบันทึกผล ผู้ช่วยจะบันทึกเวลาสำหรับการวิ่งแต่ละระยะ 40 เมตร สำหรับการประเมินระดับความเหนื่อยล้าของนักกีฬาให้ป้อนเวลาวิ่ง 40 เมตร ทดสอบ 6 ครั้ง จากนั้นคำนวณความแตกต่างระหว่างเวลารวมและเวลาที่เหมาะสม ระดับความเหนื่อยล้า



ภาพที่ 8.19 แบบทดสอบ 40–Metre Multiple Sprint Test

ที่มา: https://www.topendsports.com/testing/tests/sprint–40meters.htm

แบบทดสอบสอบสมรรถภาพทางจิตสำหรับนักกีฬาฮอกกี้ (Mental Fitness Tests)

สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) คือร่างกายของเราจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาขึ้นเมื่อระดับความเครียด และความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น อาจทำให้หายใจตื้นและกว้างกว่าเดิมทำให้ประสิทธิภาพการขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อลดลงก่อให้เกิดผลเสียต่อการเล่นกีฬาฮอกกี้หรือเล่นกีฬาอื่นๆ เนื่องจากประสิทธิภาพในการขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อสามารถบ่งบอกได้ถึงประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาได้อย่างหนึ่ง สมรรถภาพทางจิตสำหรับนักกีฬาทุกคน ทุกชนิดกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งและเป็นสิ่งหนึ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้อง อีกทั้งยังมีบทบาทเป็นอย่างมากในการเล่นกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง การฝึกสมรรถภาพทางจิต (Psychological Skill Training or PST) ได้ถูกนำมาใช้กันอย่าง แพร่หลายและเริ่มศึกษากันอย่างจริงจังมากขึ้นโดยแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือการฝึกแบบจิตคลุมกาย และการฝึกแบบกายคลุมจิต

การสร้างสมรรถภาพทางจิตในนักกีฬาฮอกกี้ ที่นิยมใช้ คือ เทคนิคการหายใจ (Complete Breath or Breathing Control) เป็นเทคนิคหนึ่งของการฝึกแบบกายคลุมจิต เนื่องจากใช้การฝึกควบคุมร่างกาย เพื่อให้ไปมีผลกับสภาวะจิตใจของนักกีฬาฮอกกี้ ใช้เวลาในการฝึกเพียงเล็กน้อย ทำให้สามารถนำมาใช้ในการแข่งขันได้ง่าย รวมถึงเทคนิคการทำสมาธิ (Meditation) ซึ่งมักจะใช้การกำหนดลมหายใจเป็นส่วนศูนย์กลาง การฝึกการหายใจจะทำให้การหายใจลึก และนานขึ้นกว่าเดิมทำให้ประสิทธิภาพในการขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อเพิ่มสูงขึ้นทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง นอกจากนี้จะทำให้ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจเพิ่มสูงขึ้นด้วย รวมทั้งสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาก็จะเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย (สุริยัน สมพงษ์ วิมลมาศ ประชากุล และสุพิตร สมาหิโต ,2554)

การวิเคราะห์และประเมินสมรรถภาพเป็นแนวทางในการดำเนินการเพื่อพัฒนาความสามารถทางกายและจิตต่อการตัดสินความสามารถของตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจให้คงอยู่อย่างสม่ำเสมอ ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาควรรู้จักวิเคราะห์คัดเลือกใช้การประเมินสมรรถภาพทางกายและจิตในรูปแบบต่างๆ ให้เหมาะสมกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยพัฒนาความสามารถ และค้นหาข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขได้อย่างถูกต้อง อันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อร่างกายและจิตใจในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ ดังนั้น เครื่องมือประเมินทางจิต มีหลายรูปแบบ เช่น แบบวัด แบบประเมิน เครื่องมือชี้วัด ฯลฯ ซึ่งได้จากการสร้างและพัฒนาแบบวัดประเภทต่างๆ ที่สร้างขึ้นหรือนำมาจากต่างประเทศ โดยปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพของนักกีฬาแต่ละประเภทการแข่งขันที่แตกต่างกัน ซึ่งมีนักวิชาการ นักจิตวิทยา แพทย์ หน่วยงานที่รับผิดชอบและเกี่ยวข้องได้นำมาใช้และเผยแพร่ รวมถึงการประยุกต์ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางจิตให้สอดคล้องกับชนิดกีฬานั้น เครื่องมือประเมินตนเองทางจิตส่วนใหญ่เป็นแบบวัด และแบบสอบถาม มีดังนี้

แบบสอบภาม Thai GHQ. (General Health Questionnaire) แบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ) เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนามาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) ซึ่งเป็นแบบ คัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่ได้รับการยอมรับกว้างขวางที่สุดในปัจจุบันฉบับหนึ่ง และมีผู้แปลเป็นภาษาต่างๆ มาก กว่า 36 ภาษา Thai GHQ ที่พัฒนาขึ้นโดยนายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีและคณะสามารถคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตได้ดีโดยบอก

ได้ว่าบุคคลนั้นจะมีปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่ แต่ไม่สามารถวินิจฉัยได้ว่าเป็นโรคทางจิตเวชชนิดใด Thai GHQ – 60 มีทั้งหมด 4 ฉบับ ได้แก่

1) Thai GHQ – 60 มีข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ
2) Thai GHQ – 30 มีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ
3) Thai GHQ – 28 มีข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อ
4) Thai GHQ – 12 มีข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ

Thai GHQ – 60 มีค่าความแม่นตรงดีใกล้เคียงกับ Thai GHQ – 30 และมีค่าความเชื่อถือได้ดีที่สุดแต่มี ความยาวมากกว่า ดังนั้นในทางปฏิบัติ Thai GHQ – 30 จึงน่าจะเป็นฉบับที่เหมาะสมที่สุด ส่วน Thai GHQ – 28 มีความเหมาะสมในกรณีที่ต้องการคะแนนของ Sub – Scale ต่างๆ เพื่อดูรายละเอียด ของอาการ Thai GHQ – 12 แม้จะมีค่าความแม่นตรงและความเชื่อถือได้ต่ำกว่าฉบับอื่นๆ ก็ไม่ได้มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญและมีข้อดีที่มีขนาดสั้นกะทัดรัด

ข้อคำถามของ Thai GHQ จะครอบคลุมปัญหาใหญ่ๆ 4 ด้าน คือ

1) ความรู้สึกไม่เป็นสุข (Unhappiness)
2) ความวิตกกังวล (Anxiety)
3) ความบกพร่องเชิงสังคม (Social Impairment)
4) ความคิดว่ามี โรคทางกายโรคใดโรคหนึ่งหรือหลายโรค (Hypocondriasis)

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ใช้ Thai GHQ – 28 ซึ่งเป็น Sub–Scaled GHQ แบ่งคะแนนเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่ม 1 ข้อ 1 – 7 เป็นอาการทางกาย (Somatic Symptoms)
กลุ่ม 2 ข้อ 8 – 14 เป็นอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and Insomnia)
กลุ่ม 3 ข้อ 15 – 21 เป็นความบกพร่องทางสังคม (Social Dysfuction)
กลุ่ม 4 ข้อ 22 – 28 เป็นอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe Depression)

การให้คะแนนของ GHQ Goldberg แนะนำให้ใช้การคิดแบบ GHQ Score (0–0–1–1) ซึ่งสะดวกและได้ผลไม่แตกต่างจากการคิดคะแนนแบบ Likert Score (0–1–2–3) โดยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่าง 2 วิธีนี้อยู่ระหว่าง 0.92–0.94

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วสามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดให้ดังนี้ Thai GHQ – 28 ใช้จุดตัดคะแนนต่ำ 5/6 โดยคะแนนตั้งแต่ 6 ขึ้นไปถือว่าผิดปกติ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553)

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory) เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นโดย ดร.จิมส์ โลเออร์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ครอบคลุม 7 ด้าน มีข้อคำถาม จำนวน 42 ข้อ ซึ่งแบ่งข้อคำถามแต่ละด้านออกเป็นด้านละ 6 ข้อ ดังนี้

1)	ระดับความมั่นใจในตนเอง	ข้อคำถามที่ 1 8 15 22 29 และ 36
2)	การควบคุมพลังงานเชิงลบ	ข้อคำถามที่ 2 9 16 23 30 37
3)	การควบคุมสมาธิ	ข้อคำถามที่ 3 10 17 24 31 38
4)	การสร้างจินตภาพ	ข้อคำถามที่ 4 11 18 25 32 39
5)	การสร้างแรงจูงใจ	ข้อคำถามที่ 5 12 19 26 33 40
6)	พลังงานเชิงบวก	ข้อคำถามที่ 6 13 20 27 34 41
7)	การควบคุมทัศนคติ	ข้อคำถามที่ 7 14 21 28 35 42

โดยลักษณะแบบวัดเป็นแบบประเมินค่า (Ratting Scale) 5 ระดับ คือ

1 = เป็นประจำ
2 = บ่อยๆ ครั้ง
3 = ค่อนข้างบ่อย
4 = นานๆ ครั้ง
6 = ไม่เคยเลย

การให้คะแนนข้อคำถาม โดยจำแนกข้อคำถามและการให้คะแนน แบบ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงบวก ให้คะแนนแบบ 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ โดยมีข้อ 4, 5, 6, 7, 8, 11,12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42

2. ข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงลบ ให้คะแนนแบบ 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ โดยมีข้อ 1, 2, 3, 9, 10, 14, 16, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 38, 40

$$\text{การคิดคะแนน} = \frac{\text{คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

การแปลผล มีดังนี้

ระดับมาก	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.21–5.00
ระดับดี	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.41–4.20
ระดับปานกลาง	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.61–3.40

ระดับต่ำ	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.81–2.60
ระดับต่ำมาก	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.00–1.80

หลังจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory) นี้ถูกเผยแพร่ ในปี 1986 นักจิตวิทยาการกีฬาก็ได้นำแบบวัดมาพัฒนาเพื่องานวิจัยในกีฬาเกือบทุกชนิดกีฬา (Loehr, 1986)

บทสรุป

ผู้ฝึกสอนกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง หรือครูพลศึกษา ผู้สอนรายวิชาฮอกกี้กลางแจ้ง ควรให้ความสำคัญกับการวัดและการประเมิน สมรรถภาพของนักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้งทั้ง 3 ด้าน คือ การวัดและประเมินผลสมรรถภาพทางกายทั่วไป สมรรถภาพทางกลไลหรือสมรรถภาพทางทักษะกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง และสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ซึ่งผู้ฝึกสอน และครูพลศึกษาจะต้องเลือกใช้เครื่องมือ แบบทดสอบ แบบประเมินผล เกณฑ์มาตรฐานที่สร้างขึ้นโดยมีทฤษฎีรองรับการพัฒนาหรือการสร้างแบบทดสอบที่มีความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และมีความเป็นปรนัย เพื่อให้เป็นไปตามเป้าประสงค์ในการวัดหรือการทดสอบ ผู้ฝึกสอน หรือครูจะต้องมี การจัดเตรียมเกี่ยวกับการทดสอบ การเลือกแบบทดสอบ ความรู้เกี่ยวกับแบบทดสอบ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดเตรียมใบบันทึกคะแนน การจัดเตรียมข้อแนะนำวิธีการทดสอบ การจัดเตรียมสถานที่ในการทดสอบ อีกทั้งยังต้องปฏิบัติหน้าที่ระหว่างการทดสอบอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นการตรวจสอบอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก การอธิบาย สาธิต การอบอุ่นร่างกาย และการปฏิบัติการทดสอบ รวมถึงหน้าที่หลังการทดสอบที่จะต้องรวบรวมใบบันทึกคะแนน แปรคะแนนดิบ นำคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน การตีความหมายของการทดสอบ การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์อย่างละเอียดรอบคอบเพื่อให้เกิดผลการทดสอบที่ไม่มีผิดพลาด อีกทั้งแบบทดสอบที่นำมานั้นจะต้องตรงตามเป้าหมาย และตรงตามวัตถุประสงค์ เพื่อการนำผลการทดสอบไปใช้พัฒนานักกีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง หรือวัดผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน นิสิต นักศึกษาได้อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา. (2543). กิจกรรมการทดสอบและสงเสริมสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ.

_____. (2555). คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). แบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย. Retrieved July 2, 2553. เข้าถึงได้จาก http://www.dmh.moph.go.th/test/ghq/

กองวิชาการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2559). กติกากีฬาฮอกกี้. กรุงเทฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: บริษัทสินธนา ก๊อปปี้เซ็นเตอร์ จำกัด.

ธีรนันท์ ตันพานิชย์. (2547). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกเพื่อเสริมสร้างพลังกล้ามเนื้อแขนและขาของนักกีฬาฮอกกี้หญิง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บุญส่ง นครสวรรค์. (2553). สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญเพียงใด. เข้าถึงได้จาก http://bangkhunthianjoggingclub.com/story_detail.php?story_id=293

วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

สมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย. (2561). กฎ กติกากีฬาฮอกกี้กลางแจ้ง. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2561. จากเวปไซด์ http://www.thailandhockey.or.th/

สุรเชษฐ์ วิวธีรานนท์. (2560). กติกาฮอกกี้ พ.ศ.2560. กรุงเทพฯ: สมาคมกีฬาฮอกกี้แห่งประเทศไทย.

สุริยัน สมพงษ์ วิมลมาศ ประชากุล และสุพิตร สมาหิโต. (2554). การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 11(2), 260-273.

สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. (2560). การทดสอบสมรรถภาพทางกายภาคสนามกีฬาฟุตบอล-ฟุตซอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน. กรุงเทพฯ: บริษัท ซันแพคเกจจิ้ง (2014) จำกัด.

สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริราชฟิตเนสเซ็นเตอร์. (2555). วิธีสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, มหาวิทยาลัยมหิดล.

Anders, E., & Myers, S.. (2008). Field Hockey 2nd Edition: Steps to Success. Champaign, IL: Human Kinetics.

Asian Hockey Federation (AHF). (2018). Asian Hockey Federtion Federation about the AHF. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2561. จากเวปไซด์ http://www.asiahockey.org/about/.

Beashel, P. and Taylor, J. (1997). Fitness for Health and Performance. In: Beashel, P. and Taylor, J. The World of Sport Examined. Croatia: Thomas Nelson and Sons, p. 66.

Claire Mitchell-Taverner, C. M.. (2004). Field Hockey Techniques & Tactics. Champaign, IL: Human Kinetics.

Crell, E. J. (2007). Mastering the Net: Field Hockey Goalkeeping Basics. Champaign, IL: Human Kinetics.

Davis, B. et al. (2000). Physical Education and the study of sport. 4th ed. London: Harcourt Publishers. p. 130.

International Hockey Federation. (2018). HISTORY OF HOCKEY. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2561. http://fih.ch/hockey-basics/history/.

Go Hockey News. (2015). FEATURE: What governs whether a hockey stick is legal or not?. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2558. จากเว็ปไซด์ http://www.gohockeynews.com/feature-what-governs-whether-a-hockey-stick-is-legal-or-not/

Penny, L.. (2018). The Best Explosive Exercise for Speed and Agility in Field Hockey. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2558. จากเว็ปไซด์ https://hockeyperformanceacademy.com

Lemmink, K. A. P. M., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2004). Evaluation of the Reliability of Two Field Hockey Specicic Sprint and Dribble Tests in Young Field Hockey Players. British Journal of Sports Medicine (BJSM), 38, p.138-142.

Loehr, J.E. (1982). Athletic excellence: Mental toughness training for sports. Forum Publishing Company.

_____. (1986). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington. MA: Stephen Greene Press.

Pillsbury, L., & Oria, M., & Pate, R. R.. (2012). Fitness Measures and Health Outcomes in Youth. Washigton, DC: Nationel Academics Press. United States of America: The National Academy of Sciences, Washington.

Maloney, C.. (2018). Field Hockey: Understanding the Game Updated for Fall 2018. Champaign, IL: Human Kinetics.

Marije. G. (2005). Today's talented youth field hockey players, the stars of tomorrow?. Groningen, the Netherlands.

Nakamoto, A., Nakanishi, M., Katsumura, R., Ikeda, N., Miyake, N., & Hiraoka, A.. (1988). A Study of Physique and Physical Fitness of Field Hockey Players (II): A Case of Japanese National Women's Feld Hockey Player. Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine, 37 (1), 15–24.

Spencer, M., Fitzsimons, M., Dawson, B., Bishop, D. & Goodman, C..(2006). Reliability of a Repeated–Sprint Test for Field–Hockey. Journal of Science and Medicine in Sport, 9, 181–184.

Ucan, Y.. (2018). Effect of National–Level Field Hockey on Physical Fitness and Body Composition Parameters In Turkish Females. DOI: 10.17682/sportjournal/2015.014

Robert Wood, R.. (2018). Field Hockey Fitness Testing. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2558. จากเว็ปไซด์ https://www.topendsports.com/sport/hockey/testing.

Schell, J. and Leelarthaepin, B.. (1994). Physical Fitness Assessment in Exercise and Sports Science. 2nd Ed, Leelar Biomedisience Services, Matraville, NSW. p. 327.

Wood, R. (2018). References for the Yo–Yo Test the Complete Guide to the Yo–Yo Test. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2561 จากเว็ปไซด์ https://www.theyoyotest.com/references.htm

ประวัติผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนันท์ ตันพานิชย์

การศึกษา

- ปรัชาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.เมตร) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตำแหน่งและการทำงาน

- อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
- ผู้ช่วยบรรณาธิการวารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

ประสบการณ์การทำงานด้านการบริหาร

- ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ปี พ.ศ.2558-2560
- รองคณบดีฝ่ายแผนและนโยบาย คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ ปี พ.ศ.2558
- บรรณาธิการวารสารคณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ปี พ.ศ.2558-2560
- อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมฮอกกี้มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ.2557-ปัจจุบัน
- ผู้ฝึกสอนเรือพาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ.2552-ปัจจุบัน
- ผู้ฝึกสอนเรือยาวประเพณีชมรมเรือพายจังหวัดสกลนคร ปี พ.ศ.2551-ปัจจุบัน
- หัวหน้าสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ปี พศ.2553
- ประธานคณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนากีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ปี พ.ศ.2553

รางวัลที่ได้รับ

- ผู้จัดการทีมกีฬายอดเยี่ยม กีฬาประเภททีมฮอกกี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ.2560

- ผู้จัดการทีมกีฬายอดเยี่ยม กีฬาประเภททีมฮอกกี้ กีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ.2559
- ผู้จัดการทีมกีฬายอดเยี่ยม กีฬาประเภททีมฮอกกี้ กีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ.2558
- ใบประกาศนียบัตรเชิดชูเกียรติ รางวัลบุคลากรดีเด่นของหน่วยงาน จากสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสกลนคร กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปี 2559
- ICF Coach's Education Programme Dragon Boat Coach DIPLOMA ปี พ.ศ.2556
- รางวัลเหรียญเงิน นักกีฬาฮอกกี้ทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 21 ณ ประเทศมาเลเซีย
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 4 นักกีฬาฮอกกี้ทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาเอเชี่ยนเกมส์ ครั้งที่ 16 ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. ๒๔๘๑