




กฎกติกา การเล่นกีฬาไทยที่สนใจและชื่นชอบ




แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก

กีฬาไทยจัดเป็นศิลปวัฒนธรรม ที่มีเอกลักษณ์ และทรงคุณค่า ช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรง และห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความรักความสามัคคี ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ **มีน้ำใจเป็นนักกีฬา**  และแพ้ ฐึชนะ และรู้อภัย เนื้อหาสาระ

ภูมิปัญญากีฬาไทย



กีฬาไทยที่บรรพชนไทยค้นคิด และถ่ายทอดมาสู่ลูกหลาน บางชนิดกลายเป็นตำนานและความทรงจำ และบางชนิดยังคงมีการเล่นกันอยู่ แม้ว่าจะถูกปรับเปลี่ยนไปให้ทันสมัยก็ตาม แต่ด้วยความสำคัญของความเป็นไทย เราควรร่วมกันสนับสนุนและร่วมส่งเสริม **ภูมิปัญญากีฬาไทย**  ให้อนุชนรุ่นหลังได้รู้จักและร่วมกันอนุรักษ์ต่อไป

ตัวอย่างกีฬาไทย

สกา หมากกรุก หมากฮอสว่าวไทย เรือพาย ตะกร้อลอดห่วง กระบี่กระบอง ฟันดาบ มวยไทย วิ่งกระสอบ ชักเย่อ วิ่งเปรี้ยว เป็นต้น



กีฬาระดับเทวดา และกษัตริย์ การประลองฝีมือที่ซับซ้อนและลึกซึ้ง ดังโบราณว่า เล่นสกาไม่ต่างจากฝึกฝนแก้ปัญหาชีวิต ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายนั่งคนละด้านของกระดาน กว่าตัวสกา 2 ตัวไว้ที่มุมขวาสุด เรียกว่าเกิดหรือเจ้าเมือง ตัวสกาที่เหลือใส่ไว้ในหูช้าง ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายผลัดกันทอดบาศก์ทั้ง 2 ลูก แล้วนับแต้มลูกบาศก์ 2 ลูกรวมกัน ใครได้แต้มสูงกว่ามีสิทธิ์เริ่มทอดเดินก่อน เรียกว่า"ฉ่าง" เริ่มเดินด้วยการทอดลูกบาศก์โดยใช้กระบอกทอดเทลงที่เต็งหรือโก่งโค้งลูกบาศก์จะลงไปตั้งที่กระดานสกา จากนั้นจึงเดินสกาตามแต้มหน้าลูกบาศก์ที่ทอดได้ ถ้าฝ่ายใดลงตัวสกายังไม่หมดทุกตัว แล้วทำการ "เกิด" จะถือว่ายังไม่ได้เกิด และถูกปรับแพ้ เรียกว่า"แพ้ปอด" ในกระดานนั้น

อุปกรณ์สกา กระดาน ตัวสกา ลูกบาศก์ กระบอกทอด โก่งโค้ง



หมากรุก



[2]

การประลองชั้นเชิงบนแผ่นกระดานด้วยสติปัญญา และไหวพริบ เพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ นี่ก็คือศาสตร์และศิลป์ของตำนานการต่อสู้ นับพันปี การเล่นหมากรุกจะมีผู้เล่น 2 ฝ่าย เวลาเล่นจะต้องหันหน้าเข้าหากัน วางกระดานหมากรุกไว้ตรงกลาง กระดานมีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยม ตีตารางเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัส 64 ช่อง แต่ละด้านมี 8 ช่อง แต่ละช่องเรียกว่าตา แต่ละฝ่ายตั้งตัวหมากในช่องแรกบนกระดานตรงด้านหน้าของตัวเอง เรียงจากซ้ายไปขวา ตาละ 1 ตัว เริ่มจาก เรือ ม้า โคน เม็ด ขุน โคน ม้า เรือ จากนั้นเว้นขึ้นไป 1 แถว เอาเบี้ยวางลงในแถวที่ 3 โดยเรียงตาละ 1 ตัว จนครบ 8 ตา เมื่อตั้งหมากเรียบร้อยแล้วก็เริ่มเล่นได้ โดยมีการเสี่ยง ผู้ชนะการเสี่ยงจะเป็นผู้เริ่มเดินก่อน แล้วผลัดกันเดินสลับกันไป หมากของแต่ละฝ่ายมี 16 ตัว แบ่งเป็น 6 พวก มีลักษณะและจำนวนดังนี้

เบี้ย รูปกลมแป้นเล็กๆ มี 8 ตัว

เรือ รูปกลมแป้นเหมือนกัน แต่ใหญ่กว่าเบี้ย มี 2 ตัว

ม้า รูปหัวม้า มี 2 ตัว

โคน รูปกลมสูง มี 2 ตัว

เม็ด รูปคล้ายโคน แต่เล็กกว่าและเตี้ยกว่า มี 1 ตัว

ขุน รูปทรงสูง ขนาดใหญ่ที่สุด มี 1 ตัว

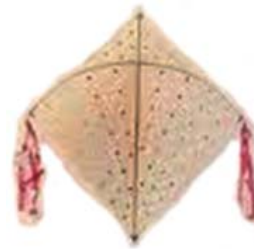
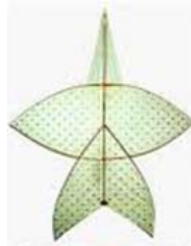


หมากฮอส

การประลองของปัญญาชน ที่ต้องชิงไหวชิงพริบ บนแผ่นกระดานของการทดสอบความสามารถของตนเองกระดานหมากฮอสเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสเรียบ แบ่งแต่ละด้านออกเป็น 8 ช่องเท่าๆกัน จะได้ตารางย่อย 64 ช่อง กำหนดเป็นช่องสีเข้ม 32 ช่อง และช่องสีอ่อน 32 ช่องสลับกัน ผู้เล่น 2 ฝ่ายจะมีหมากฝ่ายละ 8 ตัว และมีสีต่างกัน เช่น ขาว และดำ เวลาตั้งกระดานให้วางตัวหมากอยู่บน 2 แถวแรกใกล้ตัวผู้เล่นแต่ละฝ่าย แถวละ 4 ตัว โดยวางเฉพาะบนตาเดียวกัน ตัวหมากที่ใช้เดินบนกระดาน เมื่อเริ่มเล่นเรียกว่า"เบี้ย" จะเดินได้ครั้งละ 1 ตาโดยเฉียงไปข้างหน้าครั้งละ 1 ตา สลับกันเดินเพื่อบุกไปกินตัวหมากของฝ่ายตรงข้าม แล้วเดินไปจนสุดกระดานของฝ่ายตรงข้ามเพื่อเข้าฮอส ฮอสจะได้รับสิทธิพิเศษในการเดินที่ตาที่ได้นั้นแนวเฉียง ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ฝ่ายใดที่สามารถกินหมากคู่ต่อสู้จนหมดกระดาน หรือไม่สามารเดินหมากในกระดานได้เป็นฝ่ายชนะ

ว่าวไทย

ศิลปะการเล่นกับสายลมบนฟ้า เพียงโครงไม้ไผ่ กระดาษสาและด้ายป่าน อาศัยจังหวะของสายลมกับความชำนาญ เกิดเป็นศิลปะการแข่งขันบนสนามท้องฟ้า ว่าวที่ใช้แข่งขันคือว่าวจุฬา ที่มีขนาดดอกตั้งแต่ 80 นิ้วขึ้นไป บางตัวยาวถึง 2 เมตร ส่วนว่าวปักเป้าจะมีขนาดเพียง 34.5 นิ้ว ถือว่าว่าวจุฬาได้เปรียบว่าวปักเป้าทั้งขนาดรูปร่างและอาวุธ จึงมีกติกาที่ต้องต่อให้ว่าวปักเป้า 2 ต่อ 1 เวลาแข่งขันว่าวจุฬาจะอยู่นิ่งกลม มีเส้นกันเขตระหว่าง 2 ฝ่าย และห้ามผู้เล่นของแต่ละฝ่ายล้ำแดนกัน ขณะแข่งขันมีการไขว่คว้าโฉบเฉี่ยวกัน ต่อเมื่อสายป่านตัดกันกับคู่ต่อสู้จนขาดและตกลงพื้นดิน กลับขึ้นท้องฟ้าอีกไม่ได้ หรือตกในเขตของคู่ต่อสู้ก็นับว่าแพ้ด้วยเช่นกัน




เรือพาย

กีฬาที่รวมใจให้เป็นหนึ่งเดียวด้วยความปรารถนาปรารถนา และประสานจังหวะการพายของทุกคน พาเรือพายสู่จุดหมายด้วยพลังสามัคคี การแข่งขันเรือพายต้องมีฝีพายตั้งแต่ 2-3 คนขึ้นไป 5 คน 10 คน ไปจนถึง 30 คน แต่ไม่เกิน 50 คน ก่อนจะถึงเวลาแข่งขันเรือพายทุกลำต้องจับสลากเพื่อประกบคู่แข่งขันมหดทุกลำ โดยให้ผู้แทนจับสลากก่อนตามกติกา ในใบสลากบอกชื่อเรือพาย บอกเที่ยวแข่งขัน บอกสายน้ำตะวันตก ตะวันออก เมื่อจับสลากได้แล้วกรรมการจะประกาศให้เรือพายทราบทันที ตัวอย่างเช่น เรือยาวชื่อนั้นอยู่สายน้ำตะวันออก คู่กับเรือยาวชื่อนั้นอยู่สายน้ำตะวันตก เที่ยวแข่งขันที่เท่านั้น ทำแบบนี้ทุกลำจนหมดเรือยาวที่ขึ้นทะเบียนไว้เป็นรอบ แข่งขันรอบที่ 1 ส่วนเรือพายที่เข้ารอบที่ 2-3 ปฏิบัติตามแบบเดียวกันจนเหลือเรือพายที่เข้ารอบชิงชนะเลิศ 1-2-3 ต้องจับสลากสายน้ำตะวันตก ตะวันออกอีกเป็นครั้งสุดท้าย จุดปล่อยเรือพายและจุดเส้นชัยสุดท้าย ให้กรรมการตัดสินแพ้ชนะ ในระหว่างจุดปล่อยเรือพายจนถึงจุดเส้นชัย มีท่อนเครื่องหมายกันคู่แข่งขันเรือพายออกนอกเส้นทางที่กำหนดไว้ ถ้าเรือลำใดวิ่งออกนอกเส้นทางที่กำหนดไว้ ถือว่าผิดกติกา ต้องปรับให้แพ้ฟาวส์ แม้จะชนะก็ตาม





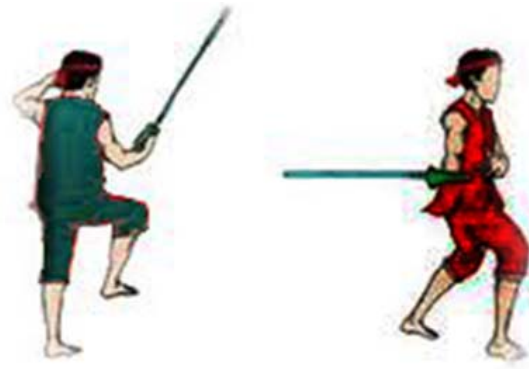
ตะกร้อลอดห่วง

กีฬาแห่งน้ำใจและไม่ตรี ไม่มีแบ่งเพศแบ่งวัยและมีมือ เล่นที่ไหน เมื่อไหร่ กับใครก็ได้ ขอให้มีความสุขกลมๆ เพียงลูกเดียว **ตะกร้อลอดห่วง**  เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าตะกร้อลอดบ่วงหรือตะกร้อห่วงซัย เป็นกีฬาที่มีห่วงอยู่เบื้องสูง ผู้เล่นจะเตะตะกร้อให้โด่งขึ้นไปเข้าห่วง สนามที่ใช้ในการแข่งขันเป็นพื้นราบกว้าง 18 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 16 เมตร อยู่กลางแจ้ง จะแขวนห่วงซัยประกอบด้วยวงกลม 3 ห่วง ขนาดเท่ากัน เส้นผ่าศูนย์กลางปากห่วงกว้าง 45 เซนติเมตร แขนงสูงจากพื้น 5.75 เมตร มีผู้เล่น 1 ชุด มีจำนวนไม่ต่ำกว่า 6 คนและไม่เกิน 7 คน ต้องเตะให้ตะกร้อเข้าห่วงซัยให้มากที่สุดในเวลา 40 นาที ซึ่งใช้ทำเตะ 30 ท่า แต่ละท่ามีคะแนนน้อยตามความยากง่ายของท่าเตะ



กระบี่กระบอง

กีฬาที่มาจากศิลปะการต่อสู้ของไทย ไม่มีชาติใดเหมือน ได้รวมอาวุธหลายชนิดเข้าไว้ด้วยกัน ช่วยพัฒนาทักษะรอบด้าน ชื่อกระบี่กระบองไ้จะมีอาวุธเพียง 2 อย่างเท่านั้น แต่กีฬาประเภทนี้ได้รวมอาวุธที่นำสนใจมากมายนอกเหนือจากกระบี่กระบอง อาทิ ดาบ ง้าว พลอง ดั้ง เขน โล่ และไม้สั้น การเล่นกีฬานี้จะต้องเป็นคู่กันเพื่อแข่งขันกับคู่อื่น กรรมการจะมีหลักเกณฑ์การตัดสินการแข่งขัน 4 ประเภท ได้แก่ การแต่งกายจะเป็นแบบนักรบโบราณหรือชาวบ้านก็ได้ แต่ต้องสวมมงคลทุกครั้ง ทำท่าต้องรำทำเดี่ยวไม่ต่ำกว่า 2 ท่า ลีลาท่ารำต้องเข้ากับจังหวะดนตรีและเหมาะสมกับอาวุธที่ใช้ การเดินแปลงคือการเดินเข้าหากันก่อนเริ่มต่อสู้ และสุดท้ายคือการต่อสู้ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว มีเหตุผลสมจริงในแต่ละท่าที่ใช้ และไม่เป็นการอนาจาร กำหนดเวลาแสดงคู่ละประมาณ 7 นาที



ฟันดาบ

กีฬาของชายชาญทหารไทย ใช้เหตุผลและหลักวิชาการป้องกันตัว ต่อสู้ แข่งขัน เพื่อชิงชัย ด้วยท่วงท่าอันสง่างามและสวยงาม กีฬาฟันดาบ แบ่งเป็นกระบี่ชาย-หญิง ดาบสองมือชาย-หญิง และกระบี่ผสมดาบ 2 มือ(เฉพาะประเภททีม) กระบี่ทำด้วยหวายกลม และมีกระบี่งัดมือ ส่วนดาบ 2 มือนั้นเวลาแข่งขันต้องหุ้มนวมด้วย สนามแข่งขันเป็นรูปวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 8 เมตร แข่งขันกันเป็นยก ยกละ 4 นาที ยกเว้นกระบี่หญิงใช้เวลา 3 นาที การได้แต้มเสียแต่นั้นนับดูจากการฟันถูกคู่ต่อสู้ การออกนอกเขตสนามหรืออาวุธหลุดมือ 2 ครั้ง ในยกเดียวกันจะเสีย 1 แต้ม



มวยไทย

ภูมิปัญญาไทยที่สร้างความตื่นใจไปทั่วโลก บ่งบอกถึงการต่อสู้ที่มีพิษสงรอบตัวของบรรพบุรุษไทย ที่ได้นำศิลปะการใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย ให้เป็นอาวุธที่ทั้งรุนแรงและสวยงาม

มวยไทยเป็นการต่อสู้และการป้องกันตัวด้วยมือเปล่า นักมวยต้องสวมนวมที่มือ สวมกางเกงขาสั้นและใส่กระชับ ส่วนผู้ใดจะสวมปลอกรัดข้อเท้า และมีเครื่องกลางของขลุ่ยลูกไม้ที่แขนท่อนบนก็ได้ ในการแข่งขันมีผู้ตัดสินซึ่งขาดอยู่บนเวที 1 คน มีผู้ตัดสินให้คะแนนอยู่ข้างเวที 2 คน ผู้จับเวลา 1 คน และแพทย์ประจำเวที 1 คน จำนวนยกในการแข่งขัน 5 ยก ยกละ 3 นาที พักระหว่างยก 2 นาที ภาวะที่ใช้ในการแข่งขันได้คือ หมัด เข่า ศอก ศรีษะ เข้าต่อสู้ทำอันตรายฝ่ายตรงข้าม ขณะเดียวกันก็ปกป้องตัวเองด้วย



แหล่งชมมวยดีใจเพิ่มเติม

- [1] ภูมิปัญญากีฬาไทย <http://www.youtube.com/watch?v=kLyEO40c6Wc&list=PL78D5A338DE683EDB>
- [2] หมากรูกไทย http://www.youtube.com/watch?v=s0AWA3UW_ss

