

## การเล่นวินด์เซิร์ฟขั้นพื้นฐาน Basic Skills of Windsurfing

ดร.เกษมสันต์ พานิชเจริญ\*

### บทคัดย่อ

บทความนี้ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอความรู้เกี่ยวกับการเล่นวินด์เซิร์ฟขั้นพื้นฐาน โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับประวัติกีฬาวินด์เซิร์ฟในต่างประเทศและในประเทศ ทฤษฎีเบื้องต้นของวินด์เซิร์ฟ ทิศทางการเล่นวินด์เซิร์ฟ พื้นฐานการเล่นวินด์เซิร์ฟ อุปกรณ์ สถานที่เล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ และความปลอดภัย เพื่อเป็นการเผยแพร่กีฬาวินด์เซิร์ฟให้เป็นที่รู้จักและส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย

**คำสำคัญ :** วินด์เซิร์ฟ/ การเล่นวินด์เซิร์ฟขั้นพื้นฐาน

### Abstract

The author of this article is intended to provide knowledge about the windsurfing's basic. Details about the history of sports, windsurf, foreign and domestic. Theories of windsurf, windsurf sailing directions, basic windsurf, equipment, sports facilities and safety, to publish windsurf, known and encourage physical activity.

**Keywords :** Windsurf/ Windsurf basic skills

### บทนำ

“...การกีฬานั้น ย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้วว่า เป็นปัจจัยในการบริหารร่างกายให้แข็งแรง และฝึกอบรมจิตใจให้ผ่องแผ้วร่าเริง รู้จักแพ้และชนะไม่เอารอดเอาเปรียบกัน มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน สามัคคีกลมเกลียวกัน อย่างที่เรียกกันว่ามี น้ำใจเป็นนักกีฬา...”

ความตอนหนึ่งในพระบรมราโชวาท ในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑาประจำปี ณ กรีฑาสถานแห่งชาติ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2498 สะท้อนให้เห็นว่ากีฬามีส่วนสำคัญในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2552, หน้า 1-2) ดังคำกล่าวที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” สอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564, หน้า 1) ได้มุ่งหวังให้การกีฬาเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตและส่งเสริมให้ประชาชนทุกภาคส่วนมีน้ำใจนักกีฬาและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งแนวโน้มของกีฬาในระดับโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวกมากขึ้น เกิดจากค่านิยม ทศนคติ และความตระหนักถึงการมีสุขภาพที่ดีจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จากผลการศึกษาประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน พบว่า ยังไม่สามารถขับเคลื่อนให้ประสบความสำเร็จได้ เนื่องจากผลสำรวจในปี พ.ศ. 2558 พบว่าสัดส่วนของประชาชนชาวไทยที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ มีเพียงร้อยละ 26.1 ของประชาชนทั้งประเทศเท่านั้น โดยสาเหตุเกิดจากท้องถิ่นขาดสถานที่ออกกำลังกาย ขาดโครงสร้างพื้นฐาน

\*อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

และมีข้อเสนอแนะ คือ พัฒนาสถานที่ออกกำลังกาย ขยายเวลาให้บริการ ตั้งศูนย์ความรู้ด้านการกีฬา การกำหนดให้การพัฒนาการกีฬาเป็นหนึ่งในหน้าที่หลักของหน่วยงานต่างๆ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560, หน้า 16-17)

กีฬาวินด์เซิร์ฟ กีฬาทางน้ำประเภทหนึ่งซึ่งได้รับความนิยมไปทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเพื่อออกกำลังกายหรือเพื่อการแข่งขัน โดยเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2519 ซึ่งปัจจุบันกีฬาชนิดนี้เป็นที่นิยมเล่นกันแถบจังหวัดชายทะเล เช่น ชลบุรี ระยอง ประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น ซึ่งการเล่นเป็นการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ อาศัยความสามารถในการทรงตัว ความแข็งแรง และการทำงานประสานสัมพันธ์ของร่างกาย รวมถึงความรู้เกี่ยวกับหลักการ ทฤษฎี ทักษะในการเล่นเข้ามาประกอบกัน จะเห็นว่ากีฬาวินด์เซิร์ฟต้องอาศัยองค์ประกอบหลายด้านในการเล่น สอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2559, หน้า 1) ที่กล่าวว่า ทักษะกีฬาในกีฬาแต่ละประเภทที่นักกีฬาแต่ละบุคคล สามารถจำแนกได้เป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้ทักษะกีฬา (Cognitive Skills) 2) ด้านการรับรู้สภาวะเกี่ยวกับการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และ 3) ด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหว

ดังนั้น ผู้เขียนเห็นว่ากีฬาวินด์เซิร์ฟ เป็นกีฬาทางน้ำที่มีความน่าสนใจ ทำหาย และช่วยในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และผู้เขียนมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาชนิดนี้ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ของกีฬาวินด์เซิร์ฟให้เป็นที่รู้จักเพิ่มมากขึ้น และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้มวลชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

### กีฬาวินด์เซิร์ฟในต่างประเทศ

วินด์เซิร์ฟ กีฬาทางน้ำที่ถูกพัฒนามาจากการเล่นเซิร์ฟและการเล่นเรือใบ ได้มีการถกเถียงกันอย่างกว้างขวางหลายยุคหลายสมัยเกี่ยวกับจุดกำเนิดของกีฬาวินด์เซิร์ฟว่าใครเป็นผู้คิดค้น โดยเชื่อกันว่าในยุคแรกมีผู้ที่สามารถออกแบบเรือที่ใช้ใบในการควบคุมทิศทาง โดยไม่ต้องใช้หางเสือบังคับ (Rudder) ก็คือ ชาวอินเดียนแดงในแถบลุ่มแม่น้ำอเมซอน โดยชาวอินเดียนแดงอาศัยแพในการเดินทางขึ้นลงตามแม่น้ำ โดยแพของชาวอินเดียนแดงสามารถปรับตำแหน่งของเสา (Mast) ย้ายไปปักในหลุมใดหลุมหนึ่งบนพื้นของแพได้ ซึ่งมีลักษณะเหมือนอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟในปัจจุบัน ซึ่งในปี ค.ศ. 1945 Mr.Jack Olson ชาวนิวยอร์ก ได้ประดิษฐ์อุปกรณ์กระดานโต้คลื่นติดใบ (Sailing Surfboard) ปี ค.ศ. 1964 Mr.Newman Darby ได้ประดิษฐ์อุปกรณ์โดยมีพื้นฐานเดียวกับอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟขึ้น อุปกรณ์ดังกล่าวประกอบไปด้วยชุดใบ (Rig) ที่มีโครงสร้างและอุปกรณ์คล้ายกับว่าว โดยเสาของชุดสามารถเลื่อนปรับตำแหน่งได้ตามทางยาวของแผ่นกระดาน (Board) ปี ค.ศ. 1965 นิตยสารฉบับหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกาได้พิมพ์บทความเกี่ยวกับ “กระดานโต้คลื่นติดใบ” (Sailboard) ว่าเป็นกีฬาใหม่มากและมีผู้สามารถเล่นได้ในขณะนั้นไม่ถึง 10 คน แม้ว่าจะมีผู้ที่สนใจและกระตือรือร้นที่จะพยายามพัฒนาอุปกรณ์ที่ Mr.Newman Darbee ออกแบบไว้ แต่พวกเขาเหล่านั้นก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จ ในปี ค.ศ. 1967 ได้มีชาวแคลิฟอร์เนีย (Californians) 2 คน คือ Mr.Jim Drake และ Mr.Hoyle Schweitzer ได้จดทะเบียนกรรมสิทธิ์เป็นเจ้าของต้นแบบอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟที่ใช้อยู่ปัจจุบัน โดยแบบดังกล่าวประกอบด้วยกระดานโต้คลื่น (Ordinary Surfboard) ทำจากโฟมพลาสติก (Plastic Foam) ไฟเบอร์กลาส (Fiberglass) และใบสามเหลี่ยม (Triangular sail) จุดที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจน คือ การใช้ข้อต่อที่หมุนได้รอบทิศทาง (Universal joint) ติดกับโคนเสา (Mast foot) ซึ่งจะทำให้สามารถหมุนชุดใบได้รอบทิศทาง ในช่วงปลายทศวรรษที่ 70 กีฬาวินด์เซิร์ฟได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมากขึ้นในทวีปยุโรป ซึ่งชาวยุโรปนิยมเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟมาก มีโรงงานผลิตอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟจำนวนมาก และมีการเจริญเติบโตทางด้านอุตสาหกรรมกีฬาด้านนี้มากขึ้น คนอเมริกันเริ่ม

ชื่ออุปกรณ์วินด์เซิร์ฟจากยุโรปในช่วงทศวรรษที่ 80 เป็นช่วงของการเจริญเติบโตของกีฬาวินด์เซิร์ฟอย่างรวดเร็ว ในกลางยุคทศวรรษที่ 80 ได้มีการบันทึกสถิติความเร็วที่นักกีฬาวินด์เซิร์ฟทำได้มากกว่า 30 น็อต ต่อจากนั้นได้มีการพัฒนาอุปกรณ์และวิธีการที่สามารถพัฒนาการเล่นวินด์เซิร์ฟ ได้ขณะมีลมแรง 40 น็อตหรือมากกว่าและสามารถทำสถิติการเล่นวินด์เซิร์ฟได้ 45 น็อต ปัจจุบันกีฬาวินด์เซิร์ฟเติบโตเต็มตัวอย่างรวดเร็ว และมีสถานที่เล่นวินด์เซิร์ฟตามสถานที่ต่างๆ ทั่วโลก กีฬาวินด์เซิร์ฟสามารถเล่นได้ทุกคน ตั้งแต่เด็กจนถึงอายุมากกว่า 70 ปี กีฬาวินด์เซิร์ฟจึงได้ถูกขนานนามว่า “กีฬาที่ดีที่สุดบนผิวน้ำ” (The best sport on water) (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 1-2; Morledge & Jim Rogers, 2010. p. 3)

### กีฬาวินด์เซิร์ฟในประเทศไทย

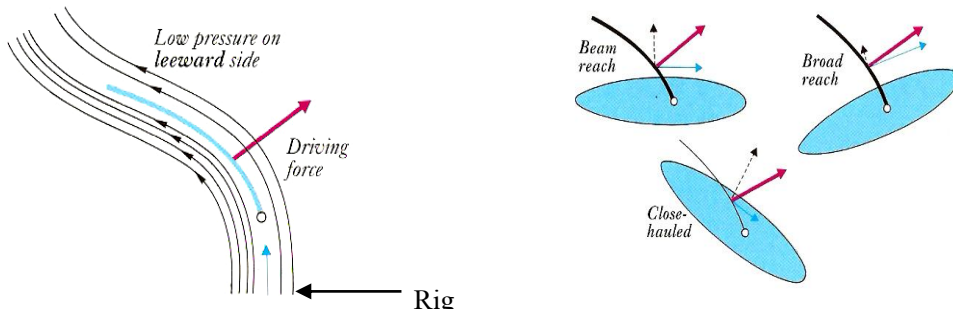
กีฬาวินด์เซิร์ฟเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2519 นายวรพันธ์ โชติภนนิช และ Mr. Bert Mosbacx ชาวเยอรมัน เริ่มมีการเล่นวินด์เซิร์ฟที่ชายหาดพัทยา จังหวัดชลบุรี และมีการแข่งขันรายการ “สยามคัพ” ครั้งที่ 1 ณ หาดวงพระจันทร์ ตำบลนาเกลือ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี โดยไม่มีคนไทยเข้าร่วมการแข่งขัน ปี พ.ศ. 2520 นายบำรุง รวมทรัพย์เป็นนักกีฬาคนแรกของประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ “สยามคัพ” ครั้งที่ 2 ในปลายปี พ.ศ. 2520 นายวรพันธ์ โชติภนนิช และ Mr. Bert Mosbacx ได้ตั้งโรงงานผลิตอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟ และให้การสนับสนุนอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟแก่นักกีฬาไทย จึงทำให้กีฬาวินด์เซิร์ฟได้แพร่หลายอย่างรวดเร็ว ปี พ.ศ. 2521 ได้มีการจัดตั้งสโมสร

นักนิยมกระดานโต้คลื่นมีใบ (Wind glider Surfing Club) โดยนายประกิต รัตนสาขา เป็นประธาน และนายบำรุง รวมทรัพย์ได้ตั้งโรงเรียนสอนกีฬาวินด์เซิร์ฟขึ้นที่ชายหาดพัทยาเป็นแห่งแรก ปี พ.ศ. 2524 ได้มีการเปลี่ยนชื่อสโมสรนักนิยมกระดานโต้คลื่นมีใบ (Wind glider Surfing Club) เป็นสมาคมวินด์เซิร์ฟ (Windsurf Association) ขึ้นอยู่กับสมาคมเรือใบแห่งประเทศไทยโดยมีนายประกิต รัตนสาขา เป็นนายกสมาคม ในปี พ.ศ. 2528 ประเทศไทยส่งนักกีฬาวินด์เซิร์ฟเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกจัดขึ้นที่ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ปี พ.ศ. 2536 ภาควิชาพลศึกษาและสันนทาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้เปิดสอนวิชาวินด์เซิร์ฟเป็นวิชาเลือกของนิสิต โดยเรียนที่บำรุงสปอร์ตคลับ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2541 ภาควิชาพลศึกษาและสันนทาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ปรับหลักสูตรการเรียน โดยให้กีฬาวินด์เซิร์ฟเป็นวิชาเอกบังคับของหลักสูตร วท.บ.(พลศึกษา) ซึ่งเรียนที่คลับลุงซซ์ บริเวณหาดจอมเทียน เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. 2542 การกีฬาแห่งประเทศไทยอนุญาตให้เปลี่ยนชื่อเป็น สมาคมวินด์เซิร์ฟแห่งประเทศไทย (Windsurf Association of Thailand) ในวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 พลเรือเอก อูฮาร มงคล เป็นนายกสมาคมวินด์เซิร์ฟแห่งประเทศไทยเป็นคนแรกและปัจจุบัน คือ นายอิทธิพล คุณปลื้ม ปัจจุบันทางสาขาวิชาพลศึกษาและสันนทาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ยังคงดำเนินการจัดการเรียนการสอนวิชาวินด์เซิร์ฟ โดยเปิดเป็นวิชาเอกเลือกให้กับนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา และเป็นวิชาเลือกเสรีให้กับนิสิตที่มีความสนใจกีฬาทางน้ำ (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 3-5; สมาคมกีฬาวินด์เซิร์ฟแห่งประเทศไทย, 2556)

### ทฤษฎีเบื้องต้นของวินด์เซิร์ฟ

เชิดชัย ชาญสมุทร (2547, หน้า 35) Rossmeier and Schennach (2003, p. 21) กล่าวว่า หลักการเคลื่อนที่ของวินด์เซิร์ฟ ลมเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้วินด์เซิร์ฟเคลื่อนที่ได้ โดยพลังงานของลมที่มากกระทำกับใบ (Sail) ทำให้กระดานวินด์เซิร์ฟเคลื่อนที่ไปข้างหน้า เช่นเดียวกับการเกิดแรงยกตัวของปีก

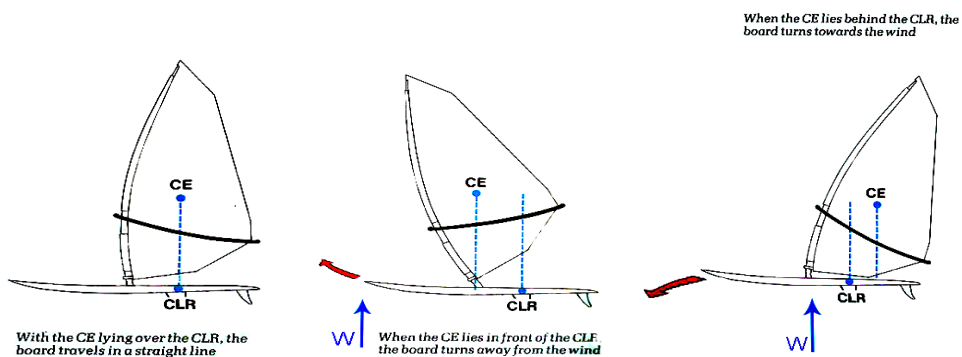
เครื่องบิน เมื่ออากาศไหลผ่านอากาศที่อยู่ด้านใต้ลม (Leeward) จะเคลื่อนที่เร็วกว่าอากาศที่อยู่ด้านเหนือลม (Windward) ทำให้ความดันด้านใต้ลมต่ำกว่าด้านเหนือลม ส่งผลให้เกิดแรงยกตัวของอากาศด้านเหนือลม ด้วยเหตุผลนี้ทำให้เกิดแรงผลักที่ด้านข้างของใบ แรงขับเคลื่อนของใบจะไปในทิศทางเดียวกันตลอดโดยสม่ำเสมอ แรงผลักด้านข้างสามารถทำให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้าได้ ซึ่งการเคลื่อนที่ของกระดานเมื่อเล่นในทิศทางเฉียงลม (Broad Reach) ก็จะไปได้เร็วกว่าการแล่นตัดลม (Beam Reach)



ภาพที่ 1 แรงของลมที่กระทำต่อใบ (Jones, 1992, p. 19)

สำหรับการเคลื่อนที่ของวินด์เซิร์ฟไปในทิศทางต่าง ๆ จะต่างกับเรือใบ เพราะเรือใบใช้หางเสือ (Rudder) ในการบังคับทิศทาง แต่วินด์เซิร์ฟจะใช้ใบ (Rig) ในการบังคับทิศทาง โดยหลักการ คือ เมื่อพลังงานของลมมากระทำที่ใบกำลังลมจะรวมตัวที่จุดศูนย์กลางของใบ คือ จุดศูนย์กลางกำลัง (Center of Effort) หรือ CE ส่วนจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (Center of Lateral Resistance) หรือ CLR คือ จุดหมุนของกระดานปกติจุดหมุนจะอยู่ตรงครีบกางโดยหลักการ 3 ประการ คือ

1. ถ้าจุดศูนย์กลางกำลัง (CE) ที่ใบตรงกันเป็นแนวเดียวกับจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (CLR) ของกระดาน วินด์เซิร์ฟก็จะเคลื่อนที่ในทิศทางตัดลม (90 องศา กับทิศทางลม)
2. ถ้าจุดศูนย์กลางกำลัง (CE) ที่ใบเลยจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (CLR) ของกระดานมาทางด้านหัวกระดาน วินด์เซิร์ฟก็จะเคลื่อนที่ในทิศทางเฉียงลม (มากกว่า 90 องศา กับลม)
3. ถ้าจุดศูนย์กลางกำลัง (CE) ที่ใบเลยจุดศูนย์กลางความต้านทานด้านข้าง (CLR) ของกระดานมาทางด้านท้ายกระดาน วินด์เซิร์ฟก็จะเคลื่อนที่ในทิศทางขึ้นลม (น้อยกว่า 90 องศา กับลม)



ภาพที่ 2 ทิศทางการแล่นตัดลม การแล่นเฉียงลม และการแล่นขึ้นลม (Hart, 1988, p. 19)

## ทิศทางการเล่นวินด์เซิร์ฟ

ทิศทางการเล่นของวินด์เซิร์ฟต้องอาศัยลมและตำแหน่งใบในการรับลมเป็นแรงขับเคลื่อน ทำให้วินด์เซิร์ฟสามารถเล่นด้วยความเร็วและทิศทางที่แตกต่างกัน แบ่งได้เป็น 4 ทิศทาง ดังนี้

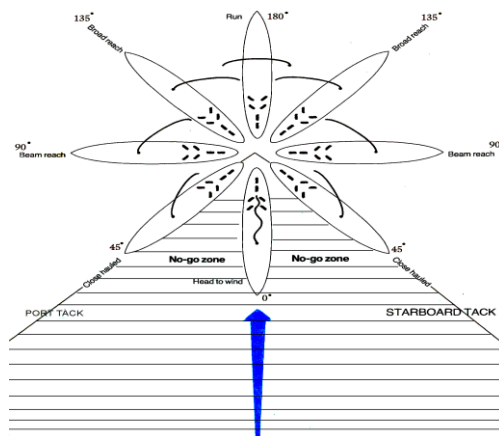
1. การเล่นขึ้นลม (Close Hauled) เวลาที่เล่นเข้าหาลม กระดานจะถูกลมพัดให้ไปด้านข้างหรือถอยหลังเสมอ เพื่อรับมือกับแรงลม กระดานจึงมีค้ำกลางเปลี่ยนแรงต้านให้กลายเป็นแรงขับไปข้างหน้า หรือที่เรียกว่าระบบ แอโรไดนามิก (Aero dynamic) เฉพาะที่ถึงกระแสนั้นก็ตาม กระดานก็ไม่สามารถเล่นขึ้นลมตรงๆ ได้ กระดานจะเล่นทำมุมกับลม 45 องศา

2. การเล่นตัดลม (Beam Reach) การเล่นวินด์เซิร์ฟในทิศทางนี้ใบจะตั้งรับลมเต็มที่แรงที่หันให้กระดานหันไปข้างน้อยลง แรงกดบนนครีบกลางจะลดลง ซึ่งทำให้วินด์เซิร์ฟเล่นได้เร็วขึ้น การเล่นในทิศทางนี้กระดานจะเล่นทำมุมกับลม 90 องศา

3. การเล่นเฉียงลม (Broad Reach) การเล่นวินด์เซิร์ฟในทิศทางนี้เป็นทิศที่วินด์เซิร์ฟเล่นในลักษณะใบตั้งรับลมเต็มที่ กระดานจะหันหัวลงลมเล็กน้อย ทำให้ไม่มีแรงดันข้างกระดานและแรงกดบนนครีบกลาง การเล่นวินด์เซิร์ฟในทิศทางนี้เป็นทิศที่วินด์เซิร์ฟเล่นได้เร็วที่สุด โดยกระดานจะเล่นทำมุมกับลม 135 องศา

4. การเล่นตามลม (Run) มีความเข้าใจว่าการเล่นใบโดยให้ลมพัดเข้าทางด้านหลังของผู้เล่นและให้ทิศทางของลมตั้งฉากกับใบจะได้แรงขับที่สูงที่สุด แต่จริงๆ แล้วกลับเป็นทิศที่เล่นได้ยากที่สุด เพราะในทิศนี้ลมจะซาลงและลมปะทะใบวินด์เซิร์ฟเพียงด้านเดียว ทำให้ไม่เกิดบริเวณความกดอากาศต่ำขึ้น ใบวินด์เซิร์ฟจะถูกตีไปทางด้านหน้าอย่างเดียว ไม่อุ้มลมเท่าที่ควร และมีกระแสลมวนตามขอบใบ ซึ่งลักษณะการเล่นกระดานทำมุมกับลม 180 องศา

สรุปวินด์เซิร์ฟ สามารถเล่นได้ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของลม ความเร็วของวินด์เซิร์ฟขึ้นอยู่กับทิศทางการเล่นที่กำลังลม ถ้าเริ่มเล่นวินด์เซิร์ฟโดยทำมุมกับลม 45 องศา และทิศทางลมทำมุมกับกระดานเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ วินด์เซิร์ฟจะเล่นด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเล่นด้วยความเร็วสูงสุด เมื่อทิศทางลมทำมุมกับกระดาน 135 องศา (การเล่นเฉียงลม) แต่ความเร็วของวินด์เซิร์ฟเริ่มลดลง ถ้าทิศทางลมทำมุมกับกระดานมากกว่า 135 องศาขึ้นไปถึง 180 องศา นั่นคือ การเล่นตามลม ความเร็วก็จะซาลง ส่วนการเริ่มเล่นวินด์เซิร์ฟทำมุมกับกระดาน 90 องศา และทิศทางของลมทำมุมกับกระดานน้อยกว่า 90 องศาไปเรื่อย ๆ วินด์เซิร์ฟจะลดความเร็วลงเรื่อยๆ ถ้าทำมุมน้อยกว่า 45 องศา วินด์เซิร์ฟจะหยุดไม่สามารถเล่นได้ (No-Go Zone)



ภาพที่ 3 ทิศทางการเล่นแบบต่าง ๆ (Hart, 1988, p. 17)

## ทักษะพื้นฐานในการเล่นวินด์เซิร์ฟ

เชิดชัย ชาญสมุทร (2547, หน้า 65-85) Jones (1992, pp. 32-64) และ Bornhoft (2001, pp. 30-33) กล่าวว่า กีฬาวินด์เซิร์ฟ เป็นกีฬาที่มีลักษณะของกีฬาเรือใบและกระดานโต้คลื่นผสมผสานกัน และเล่นต้องมีทักษะที่จะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เล่นวินด์เซิร์ฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่ผู้เล่นได้เรียนรู้ทักษะเบื้องต้นได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามขั้นตอน ช่วยให้มีความรู้ที่ดี และเป็นการเตรียมความพร้อมในการที่จะพัฒนาทักษะการเล่นให้สูงขึ้นต่อไป ดังนั้นการเล่นวินด์เซิร์ฟต้องมีทักษะพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

1. ทักษะการขึ้นบนกระดาน (Getting on the Board) การขึ้นกระดานวินด์เซิร์ฟขณะผู้เล่นอยู่ในน้ำ เป็นทักษะพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มต้นเล่นขณะกระดานวินด์เซิร์ฟอยู่ในน้ำโดยทำไม้ล้มผัดพื้นและเป็นพื้นฐานในทักษะลำดับต่อไป

2. ทักษะการยกใบ (Raising the Rig) การยกใบวินด์เซิร์ฟขึ้นจากน้ำ และจับใบให้ตั้งรับกับลม ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ การยกใบตามลม และการยกใบสวนลม และเป็นพื้นฐานในทักษะลำดับต่อไป

3. ทักษะพื้นฐานการลากใบข้ามกระดาน (Turning Point) การลากใบข้ามกระดานเป็นทักษะพื้นฐานที่เป็นการเคลื่อนที่บนกระดาน และการกลับลำของกระดาน

4. ทักษะการจับคานขวาง (Hand to Boom) การจับคานขวางใบวินด์เซิร์ฟเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นด้วยการทำใบตั้งรับลมในตำแหน่งที่เหมาะสม

5. ทักษะการปิดใบ (Close Rigs) การจับบังคับใบทำมุมน้อยกว่า 45 องศากับแนวเส้นกลางกระดาน ทำให้ความเร็วเพิ่มขึ้น ช่วยทรงตัวและไม่หงายหลัง

6. ทักษะการเปิดใบ (Open Rigs) การจับบังคับใบทำมุมมากกว่า 45 องศากับแนวเส้นกลางกระดาน ทำให้ความเร็วลดลง ช่วยทรงตัวและไม่คว่ำไปด้านหน้า

7. ทักษะการเล่นตัดลม (Beam Reach) การเล่นตัดลมเป็นการเล่นที่กระดานทำมุม 90 องศา กับลม เหมาะสำหรับเล่นไปและกลับมาตำแหน่งที่เริ่มเล่น

8. ทักษะการเล่นขึ้นลม (Close Hauled) การเล่นขึ้นลมเป็นการเล่นใบในทิศทางที่กระดานทำมุมตั้งแต่ 89 องศา ถึง 45 องศา กับกระแสลม โดยการเล่นเพื่อไปยังจุดหมายที่อยู่เหนือทิศทางลม

9. ทักษะการเล่นเฉียงลม (Board Reach) การเล่นเฉียงลมเป็นการเล่นในทิศทางที่กระดานทำมุมตั้งแต่ 91 องศา ถึง 135 องศา กับกระแสลม ซึ่งการเล่นเฉียงลมเล่นได้เร็วที่สุด

10. ทักษะการเล่นลงลม (Run) การเล่นลงลมเป็นการเล่นทิศทางที่กระดานทำมุม 136 องศา ถึง 180 องศา กับกระแสลม ซึ่งเป็นเล่นที่ยากที่สุด เนื่องจากใบและกระดานไม่ได้ถูกออกแบบให้เล่นในลักษณะนี้ และตำแหน่งการยืนพื้นฐานก็จะเปลี่ยนแปลงไป การจับคานขวางก็แตกต่างกัน

11. ทักษะการกลับลำแบบขึ้นลม (Tacking) เป็นการกลับลำเพื่อเปลี่ยนทิศทางการเล่นลักษณะหัวกระดานวินด์เซิร์ฟหันเข้าหาลม ใช้สำหรับเล่นวินด์เซิร์ฟไปในตำแหน่งเหนือลม

12. การกลับลำแบบลงลม (Gybing) เป็นการกลับลำที่ใช้ในการแข่งขันและการเล่นทั่วไป การกลับลำวินด์เซิร์ฟแบบลงลมนี้ ถ้าฝึกให้เกิดความชำนาญจะกลับลำได้เร็วโดยที่วินด์เซิร์ฟยังคงความเร็วอยู่

## อุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟและสถานที่เล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ

ในการเล่นวินด์เซิร์ฟ ผู้เล่นต้องมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟเป็นอย่างดี ส่วนประกอบของอุปกรณ์วินด์เซิร์ฟแต่ละส่วนมีความสำคัญในการเล่นเป็นอย่างมาก ผู้เล่นควรตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ของอุปกรณ์ ซึ่งจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสำเร็จในการเล่น สถานที่เล่นวินด์เซิร์ฟเป็น

อีกปัจจัยหนึ่งในการเล่นวินด์เซิร์ฟ ผู้เล่นต้องมีความรู้ความเข้าใจถึงลักษณะของสถานที่เล่นวินด์เซิร์ฟ ผู้เล่นควรคำนึงความปลอดภัยในสถานที่เล่น ซึ่งทำให้เล่นด้วยความสนุกสนานและปลอดภัย ดังนั้น ผู้เล่นวินด์เซิร์ฟควรจะต้องคำนึงถึงการเตรียมอุปกรณ์และสถานที่เล่นวินด์เซิร์ฟ โดยมีรายละเอียดดังนี้

### อุปกรณ์ในการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ

ในการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ องค์ประกอบที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง คือ การให้ความสำคัญกับการจัดเตรียมและการเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม ซึ่งอุปกรณ์สำหรับกีฬาวินด์เซิร์ฟ ประกอบด้วย 2 ส่วน หลัก คือ

1. กระดานวินด์เซิร์ฟ (Board) เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นบนผิวน้ำของกีฬาวินด์เซิร์ฟกระดานวินด์เซิร์ฟมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับลักษณะและประเภทที่เล่น กระดานวินด์เซิร์ฟ มีส่วนประกอบ คือ ตัวกระดาน (Body) หางปลา (Fin) รางเลื่อน (Mast Track) ที่ยึดเท้า (Foot Straps) ครีบกกลาง (Center board) โดยแต่ละส่วนประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ตัวกระดาน (Body board) มีลักษณะเป็นรูปยาวทรงรี ทำด้วยไม้ไฟเบอร์กลาสภายในบรรจุโฟม เพื่อให้มีน้ำหนักเบา ตัวกระดานมีคุณสมบัติพิเศษ คือ ลอยน้ำ รับน้ำหนักได้ดี แข็งแรง ทนทาน ส่วนบนของตัวกระดานใช้สีหรือวัสดุที่ทำให้ไม่ลื่น เพื่อการทรงตัวของผู้เล่น

1.2 หางปลา (Fin) ติดอยู่ที่ท้ายกระดานด้านล่าง ลักษณะเป็นรูปยาวแบนหรือโค้งแบน วัสดุทำด้วยไม้หรือไฟเบอร์ มีขนาดความกว้าง 4-5 นิ้ว ความยาว 8-15 นิ้ว หางปลามีคุณสมบัติ คือ ทำให้กระดานวินด์เซิร์ฟไม่หมุนขณะที่ใบรับลมและแล่นเป็นเส้นตรง

1.3 รางเลื่อน (Mast Track) เป็นโลหะอยู่บริเวณกลางกระดาน สำหรับใช้เป็นที่ยึดใบกับตัวกระดานให้ติดกัน และปรับตำแหน่งของเสาให้เหมาะสมกับลักษณะการเล่นแบบต่าง ๆ ตามแรงของลม และรูปร่างของผู้เล่น

1.4 ที่ยึดเท้า (Foot straps) อยู่บริเวณท้ายกระดาน ลักษณะเป็นแผ่นยาง หรือผ้าใยสังเคราะห์ สำหรับให้ผู้เล่นสอดเท้า เพื่อช่วยในการทรงตัวและควบคุมกระดานในขณะที่แล่นเร็ว

1.5 ครีบกกลาง (Center board) อยู่บริเวณกลางกระดานต่อจากรางเลื่อน มีลักษณะแบนยาว ทำด้วยไม้หรือไฟเบอร์ ขนาดความกว้าง 10-12 นิ้ว ความยาว 15-18 นิ้ว ยื่นลงใต้น้ำ สามารถปรับขึ้นลงได้ ใช้สำหรับการแล่นขึ้นลมเพิ่มความเร็วขณะลมเบา และช่วยให้ทรงตัวที่ดีขึ้น

### ประเภทของกระดานวินด์เซิร์ฟ

ในปัจจุบันกระดานวินด์เซิร์ฟ สามารถแบ่งได้ตามการเล่น และความนิยมในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ หรือการแข่งขันในระดับชิงแชมป์โลก แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทกระดานเล่นคลื่น (Wave board) เป็นกระดานวินด์เซิร์ฟที่ใช้เล่นกับคลื่น เช่น การกระโดดลอยขึ้นกลางอากาศเหนือผิวน้ำ การไต่ยอดคลื่น การลอดอุโมงค์คลื่น และการแสดงท่าทางต่าง ๆ กระดานจะมีลักษณะบาง และเล็กมาก เพื่อที่จะได้มีความคล่องตัวสูง ขนาดของกระดานมีความยาว 250-260 เซนติเมตร มีที่ยึดเท้า 3 อัน ไม่มีครีบกกลาง

2. ประเภทกระดานความเร็ว (Slalom board or Fun board) เป็นกระดานวินด์เซิร์ฟที่แล่นได้เร็วที่สุดในบรรดากระดานทั้ง 3 ประเภท ลักษณะของกระดานจะใหญ่และยาวกว่ากระดานเล่นคลื่นเล็กน้อย ขนาดของกระดานมีความยาว 260-310 เซนติเมตร มีที่ยึดเท้า 4 อัน ไม่มีครีบกกลาง

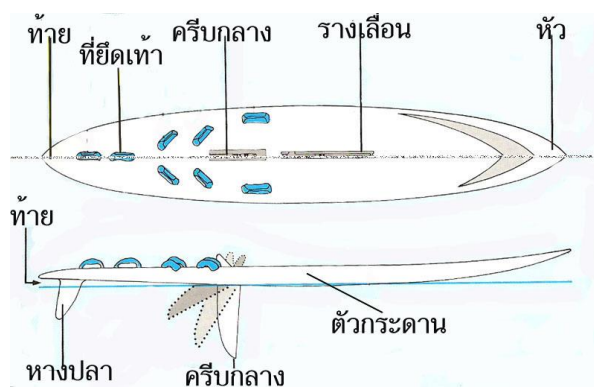
3. ประเภทกระดานเล่นขึ้นลม (Course race) เป็นกระดานวินด์เซิร์ฟที่แล่นขึ้นลมได้ สามารถแล่นไปตามตำแหน่งต่าง ๆ ได้ตามความต้องการของผู้เล่น ซึ่งกระดานทั้ง 2 ประเภทข้างต้นไม่สามารถแล่นได้ ลักษณะของกระดานจะใหญ่ และมีความยาวมากกว่ากระดานประเภทอื่น อีกทั้งมีลักษณะเด่นที่แตกต่างไปจาก

กระดานประเภทอื่นคือ มีครีบกกลางที่สามารถทำให้กระดานแล่นขึ้นลมได้ ขนาดของกระดานมีความยาว 370-390 เซนติเมตร มีที่ยึดเท้า 8 อัน

4. ประเภทกระดานสูตร (Formula board) เป็นประเภทที่มีลักษณะการเล่นเหมือนกับประเภท Course race แต่จะมีความเร็วเหมือนกับประเภท Slalom ปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยม

5. ประเภทกระดานฝึกหัด (Start board) เป็นกระดานวินด์เซิร์ฟไว้สำหรับฝึกหัด ลักษณะของกระดานมีขนาดใหญ่ มีครีบกกลางไว้สำหรับในการแล่นขึ้นลม ทำให้ผู้ฝึกหัดมีการทรงตัวที่และสามารถเรียนรู้ทักษะได้เร็วขึ้น

6. RS: X เป็นวินด์เซิร์ฟประเภทหนึ่งที่ได้พัฒนาและนำมาใช้ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 29 ที่ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน สามารถแล่นขึ้นลมและแล่นไปตามตำแหน่งต่างๆ ได้ตามความต้องการของผู้เล่น ลักษณะของกระดานสามารถแล่นได้เร็วในลมอ่อนและลมปานกลาง มีครีบกกลางที่สามารถทำให้กระดานแล่นขึ้นลมได้ ขนาดของกระดานมีความยาว 286 เซนติเมตร ความกว้าง 93 เซนติเมตร



ภาพที่ 4 ส่วนประกอบของกระดาน (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 17)

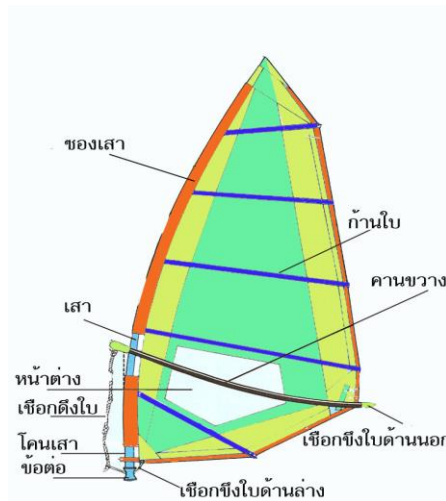
2. ไบวินด์เซิร์ฟ (Rig) เป็นส่วนประกอบของวินด์เซิร์ฟที่สำคัญ วินด์เซิร์ฟต้องแล่นด้วยใบที่ทำหน้าที่รับลม ความเร็วของวินด์เซิร์ฟขึ้นอยู่กับลักษณะและขนาดของใบ ถ้าขนาดใบมีลักษณะใหญ่ กว้าง สามารถรับลมมาก มีความคล่องตัวน้อย ถ้าขนาดใบมีลักษณะแคบ สามารถรับลมได้น้อย มีความคล่องตัวดีกว่าใบใหญ่ ไบวินด์เซิร์ฟ มีส่วนประกอบ คือ แผ่นใบ (Sail) ซองเสา (Mast sleeve) ก้านใบ (Battens) เสา (Mast) โคนเสา (Mast foot) เชือกดึงใบ (Up haul rope) ข้อต่อ (Joint) คานขวาง (Boom) แขนคานขวาง (Arm boom) หัวคานขวาง (Boom head) ปลายคานขวาง (Boom end) โดยแต่ละส่วนประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 แผ่นใบ (Sail) ทำด้วยโมโนฟิล์ม (Mono Film) มีน้ำหนักเบา แข็งแรง ทนทาน ไม่อมน้ำ และรูปทรงของแผ่นใบไม่เปลี่ยนแปลงลักษณะเมื่อถูกน้ำ โดยทั่วไปรูปทรงของแผ่นใบมีลักษณะคล้ายรูปสามเหลี่ยม มีความสูงและความกว้างขึ้นอยู่กับขนาดของพื้นที่แผ่นใบ ซึ่งขนาดของพื้นที่แผ่นใบ มีตั้งแต่ 3-10.5 ตารางเมตร แผ่นใบวินด์เซิร์ฟมีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน คือ

- ซองเสา (Mast sleeve) เป็นส่วนที่อยู่ติดกับด้านบนของแผ่นใบ ลักษณะเป็นช่องผ้าในล่อน มีความยาวเท่ากับความสูงของใบ มีไว้สำหรับใส่เสา ทำให้แผ่นใบยึดติดกับเสา



- ก้านใบ (Battens) เป็นส่วนที่ทำให้แผ่นใบกางออก ทำให้แผ่นใบตึงเท่ากันตลอดทั้งแผ่น ไม้ขัดใบมีลักษณะเป็นเส้นเล็ก ยาวเท่ากับความยาวของแผ่นใบ ทำให้แผ่นใบโค้งรับลมได้ทั้งสองด้าน



ภาพที่ 5 ส่วนประกอบของใบวินด์เซิร์ฟ (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 27)

### ประเภทของใบวินด์เซิร์ฟ

ปัจจุบันสามารถแบ่งใบวินด์เซิร์ฟตามลักษณะของการเล่นและความเหมาะสมกับสภาพของคลื่นและความแรงของลม โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

- 1) ประเภทใบเล่นคลื่น ลักษณะของใบค่อนข้างเล็ก ชายด้านล่างของใบจะยกสูง เพื่อให้ไม่ถูกคลื่น ขณะกำลังเล่นแผ่นใบจะมีความหนา มีความทนทานสูง มีขนาดตั้งแต่ 2.00 ตารางเมตร ถึง 5.70 ตารางเมตร โดยทั่วไปจะมีก้านใบ 4 อัน
- 2) ประเภทใบความเร็ว ลักษณะของใบจะค่อนข้างใหญ่ ชายด้านล่างของใบจะต่ำเพื่อไม่ให้เกิดลมไหลผ่านล่างของใบ ใบจะมีน้ำหนักเบา มีขนาดตั้งแต่ 6.00 ตารางเมตร ถึง 12.00 ตารางเมตร
- 3) ประเภทใบแล่นขึ้นลม จะมีเฉพาะในการแข่งขันระดับซีเกมส์ เอเชียเกมส์ และโอลิมปิก เท่านั้น ขนาดของใบและอุปกรณ์ต่าง ๆ จะเท่ากันหมด ขนาดของใบมี 2 ขนาด คือ 7.40 ตารางเมตร และ 7.50 ตารางเมตร
- 4) ประเภทใบฝึกหัด ใบประเภทนี้จะมี ความทนทานสูงมากเป็นพิเศษ โดยทั่วไปจะใช้ผ้าชนิดพิเศษและมีช่องหน้าต่างไว้สำหรับมองทางแล่น มีขนาดตั้งแต่ 3.00 ตารางเมตร ถึง 5.00 ตารางเมตร

2.2 เสา (Mast) ทำหน้าที่เป็นแกนของใบวินด์เซิร์ฟ มีลักษณะเป็นท่อนกลมยาว ส่วนปลายจะเล็ก ทำจากอลูมิเนียม (Aluminum) ไฟเบอร์ (Fiber) หรือคาร์บอน (Carbon) มีความยาว 4.20-5.20 เมตร แบ่งเป็น 2 ท่อนเพื่อสะดวกในการจัดเก็บ การประกอบใบวินด์เซิร์ฟต้องประกอบเสาเข้าไปในช่องใบ ทำให้แผ่นใบกางออกยึดติดกับเสา และเสาวินด์เซิร์ฟยังมีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน คือ

- โคนเสา (Mast foot) เป็นส่วนที่ต่อด้านล่างของเสา ทำจากอลูมิเนียมสามารถปรับให้เสาเพิ่มความยาวได้ ที่โคนเสาจะมีเชือกโคนเสา (Down Haul) สำหรับซึงใบด้านล่างทำให้ใบวินด์เซิร์ฟตึง
- ข้อต่อ (Universal joint) ข้อต่อที่เชื่อมให้ใบติดกับกระดาน ลักษณะเป็นแกนข้อต่อ

ทำจากวัสดุที่เป็นโลหะกับยางหรือพลาสติก ทำให้ใบวินด์เซิร์ฟหมุนได้รอบทิศทางและเอนไปมาได้ 180 องศา ส่วนบนยึดติดกับโคนเสา ส่วนล่างมีแกนโลหะยึดติดกับรางเลื่อนของกระดาน สามารถถอดออกได้

2.3 คานขวาง (Boom) เป็นที่ยึดติดของแผ่นใบไม้ให้สะบัดไปมาขณะใบรับลมใช้สำหรับจับบังคับใบ คานขวางเป็นโลหะผสมไฟเบอร์หรือคาร์บอน มีลักษณะเป็นรูปวงรีมีความยาว 1.35-2.55 เมตร มีส่วนประกอบที่สำคัญ 3 ส่วน คือ

- แขนคานขวาง (Boom arm) เป็นท่ออลูมิเนียมหรือไฟเบอร์กลาส ส่วนหัวจะโค้งมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 10 เซนติเมตร หุ้มด้วยยางสังเคราะห์ เป็นที่ยึดใบ คานขวาง มี 2 ฝั่ง จึงทำให้สามารถจับบังคับใบได้ทั้งสองด้าน

- หัวคานขวาง (Boom head) ทำจากอลูมิเนียมและพลาสติก เป็นที่ยึดติดของแขนคานขวางส่วนหัว และยึดติดกับเสาสามารถปรับขึ้นลงได้ตามความสูงของผู้เล่น และที่หัวคานขวาง มีเชือกดึงใบ (Uphaul Rope) ไว้ใช้สำหรับดึงใบขึ้นจากน้ำและต้องการให้ตั้งใบขึ้น มีขนาดและยาวพอเหมาะสำหรับการยกใบขึ้นจากน้ำ

- ปลายคานขวาง (Boom end) ทำจากอลูมิเนียมหรือไฟเบอร์ เป็นที่ยึดติดของปลายแขนคานขวาง และสามารถปรับเข้าออกได้ ทำให้มีความยาวเพิ่มขึ้น ปลายคานขวางมีเชือกชิงใบด้านนอก (Outhaul rope) สำหรับชิงแผ่นใบด้านนอกให้ยึดติดกับปลายคานขวาง ทำให้ใบอุ้มรับลม

#### การเลือกขนาดใบในการเล่น

ในการเลือกใช้น้ำหนักของใบวินด์เซิร์ฟที่เหมาะสมจะทำให้การควบคุมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เล่นควรพิจารณาเลือกขนาดของใบ มีทักษะการเล่นและมีขนาดของใบที่เหมาะสมกับความเร็วลมที่ต่างกัน

ตารางที่ 1 ขนาดของใบที่เหมาะสมกับความเร็วลม (Bornhoft, 2001, p. 14)

ระดับของแรงลม	ความเร็วลม (น็อต)	ขนาดของใบ (ตารางเมตร)
1-3	1-10	6.5-7.5 หรือมากกว่า
4	11-16	5.5-6.5
5	17-21	4.5-5.5
6	22-27	เล็กกว่า 5
7	28-33	เล็กกว่า 4

#### เครื่องแต่งกายสำหรับการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ

การเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ ผู้เล่นจะสวมใส่เสื้อผ้าชนิดใดก็ได้เพื่อสามารถป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่ร้อน ผลจากลมที่กระทำกับผิวหนังที่เปียกโชก และอากาศที่เย็นเหมือนน้ำแข็งในฤดูหนาว สำหรับการแข่งขันกีฬาวินด์เซิร์ฟ สหพันธ์วินด์เซิร์ฟนานาชาติไม่ได้กำหนดว่า นักกีฬาจะต้องใส่ชุดแบบใดหรือสีใด เครื่องแต่งกายสำหรับการเล่นวินด์เซิร์ฟโดยทั่วไปประกอบด้วย

1. ชุด (Suit) ชุดทำจากผ้าที่ทำจากวัสดุที่สามารถป้องกันน้ำได้ หรือเปียกน้ำก็แห้งได้เร็ว ใส่สบาย มีการเคลื่อนไหวได้คล่องตัว ในช่วงฤดูหนาวเสื้อผ้าควรทำจากยางหุ้มด้วยไนลอน มีความหนาประมาณ 5 มิลลิเมตร แต่ในช่วงฤดูร้อนเสื้อผ้าควรทำจากยางหุ้มด้วยไนลอนมีความหนาไม่เกิน 3 มิลลิเมตร หรือผ้าไนลอนชนิดบาง โดยทั่วไปชุดที่ใส่เล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟมี 2 แบบ คือ

1.1 ชุด 2 ชั้น เป็นชุดที่เหมาะสมกับการเล่นในช่วงฤดูร้อน เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาวจะป้องกันแสงแดดได้ดี แล้วยังป้องกันสัตว์หรือแมลงมีพิษในน้ำได้อีกด้วย เช่น แมงกะพรุน เป็นต้น

1.2 ชุดชั้นเดียว เป็นชุดที่เหมาะสมกับการเล่นในช่วงฤดูหนาวและผู้เล่นที่ต้องแช่น้ำบ่อยๆ เช่น ผู้เริ่มฝึกเล่นหรือฝึกฝนทักษะบางอย่าง เพราะชุดชั้นเดียวสามารถป้องกันน้ำได้ดี โดยเฉพาะชุดที่เป็นแบบแขนและขายาว การเลือกควรดูว่ามีการเย็บที่แน่นหนาและประณีตได้มาตรฐานหรือไม่ เพราะสามารถป้องกันน้ำซึมผ่านได้ดี

2. ถุงมือวินด์เซิร์ฟ ช่วยในการป้องกันการบาดเจ็บที่ฝ่ามือ จากการจับเชือกดึงใบขึ้นบ่อยๆ ครั้ง โดยเฉพาะผู้เริ่มหัดเล่น หรือเล่นเป็นเวลานานๆ ถุงมือควรทำจากยางสังเคราะห์ ไม่อมน้ำ และไม่ลื่น ถ้าอากาศหนาวจัด ควรใช้ถุงมือที่หนาและป้องกันน้ำได้ ถุงมืออาจส่งผลให้ประสิทธิภาพในการจับบังคับใบลดลง

3. รองเท้า เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้เล่นวินด์เซิร์ฟ ทำให้การยืนบนกระดานวินด์เซิร์ฟมีความมั่นคง และป้องกันขยะหรือสิ่งมีคมบาดเท้าควรเลือกรองเท้าที่มีน้ำหนักรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า ยึดเกาะกระดานได้ดี และมีความทนทาน

### สถานที่เล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ (The place for windsurfing)

การเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟสามารถเล่นได้ในแม่น้ำ คลอง บึง อ่างเก็บน้ำ และทะเล โดยในการเลือกสถานที่และเวลาที่เหมาะสมกับการเล่นวินด์เซิร์ฟ ผู้เล่นควรคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มหัดเล่น มีหลายสิ่งที่คุณต้องพิจารณาให้รอบคอบก่อนที่จะออกไปเล่น เช่น อย่าเล่นในสภาพที่อากาศเย็นจัด ลมแรงเกินไป คลื่นแรงเกินไป อันตรายที่น่ากลัวที่สุดสำหรับผู้เล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ คือ การที่ลมพัดผู้เล่นห่างจากฝั่งออกไป การบังคับกระดานทำได้ไม่ดีและลมแรงขึ้นผลสุดท้ายก็คือต้องขอความช่วยเหลือให้ผู้อื่นพาเข้าฝั่ง เพราะฉะนั้นลมที่พัดออกจากฝั่งไม่เหมาะสำหรับผู้เริ่มเล่น เพราะลมชนิดนี้เป็นตัวการที่ทำให้เกิดคลื่นสูงและลักษณะพื้นดินใต้ผิวน้ำในบริเวณนั้นทำให้เกิดคลื่นม้วนตัว และคลื่นซัดกลับที่มีกำลังแรงและเป็นอันตรายได้ และอาจทำให้อุปกรณ์ของวินด์เซิร์ฟได้รับความเสียหาย ถ้าเลือกได้ควรที่จะเลือกเล่นในลักษณะที่ลมพัดเลียบชายฝั่ง และผู้เล่นควรหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีสิ่งกีดขวาง เช่น แนวป่าไม้ สะพาน เพราะใบอาจเกี่ยวหรือกระแทก ทำให้ใบฉีกขาดและชำรุดได้ ควรพิจารณาพื้นดินใต้น้ำว่ามีโขดหิน แนวปะการัง หรือวัตถุอื่นที่อยู่ใต้น้ำเวลาน้ำลดลงถ้าผู้เล่นไม่ระมัดระวัง อาจเล่นไปชนหรือกระแทกทำให้กระดานหรือหางปลาแตกหักได้ และอาจจะทำให้ผู้เล่นได้รับอันตรายได้



ภาพที่ 6 สถานที่เล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ (All a board, 2005, p. 84)

## ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ

เชิดชัย ชาญสมุทร (2547, หน้า 10-11) กล่าวว่า หลักการโดยทั่วไปในการป้องกันอันตรายและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ มี 2 ด้าน คือ

### 1. ความปลอดภัยเกี่ยวกับผู้เล่นวินด์เซิร์ฟ

1.1 อบอุ่นร่างกายและทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อให้เพียงพอก่อนและหลังการเล่นทุกครั้ง

1.2 ผู้เล่นต้องรู้จักประมาณสภาพร่างกายของตน

1.3 ต้องไม่อยู่ในสภาพมึนเมา

1.4 ไม่ควรเล่นคนเดียว หากเกิดอุบัติเหตุจะไม่สามารถช่วยได้ทัน

1.5 หากเหนื่อยหรือมีอาการจะเป็นตะคริวให้รีบพักบนกลางกระดาน

1.6 สวมเสื้อชูชีพทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย

1.7 ควรสวมรองเท้าเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่เท้า

1.8 การใช้สัญญาณขอความช่วยเหลือ (ใช้ในกรณีที่ทำเป็นเท่านั้น)

1.9 ปฏิบัติตามระเบียบของสโมสรอย่างเคร่งครัด

### 2. ความปลอดภัยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการเล่นวินด์เซิร์ฟ

2.1 ศึกษาสภาพแวดล้อมของสถานที่ วางแผนการเล่น เช่น ทิศทางของลม ความเร็วลม กระแสน้ำ ช่วงเวลาน้ำขึ้น น้ำลง และอุปสรรคใต้น้ำ

2.2 ไม่ควรเล่นในสภาพที่มีพายุและฝนฟ้าคะนอง

2.3 ควรใช้ขนาดของใบวินด์เซิร์ฟเหมาะสมกับความแรงของลม เช่น ลมเบาใช้ใบวินด์เซิร์ฟขนาดใหญ่ แต่ถ้าลมแรงต้องใช้ใบวินด์เซิร์ฟขนาดเล็กลง

ดังนั้น ความปลอดภัยในการเล่นวินด์เซิร์ฟ เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เล่นวินด์เซิร์ฟทุกคนต้องศึกษาและปฏิบัติตามหลักความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด โดยเน้นความสำคัญที่ตัวผู้เล่นต้องมีสภาพร่างกายที่พร้อมในการเล่น และทราบแนวทางการปฏิบัติหากเกิดอุบัติเหตุ อีกส่วนที่สำคัญ คือ สภาพแวดล้อม ผู้เล่นต้องตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ก่อนการเล่นทุกครั้ง และควรตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ว่าอยู่ในสภาพที่เหมาะสมหรือไม่ก่อนลงไปเล่น เพื่อเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอันตราย และสวมเสื้อชูชีพทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย

## บทสรุป

ผู้เขียนได้นำเสนอการเล่นวินด์เซิร์ฟขั้นพื้นฐาน โดยให้ผู้เริ่มต้นในการเล่นวินด์เซิร์ฟได้เห็นแนวทาง ทฤษฎี หลักการ วิธีการเล่น อุปกรณ์ และความปลอดภัยในการเล่น ซึ่งมีรายละเอียดประกอบด้วย ความรู้และความเข้าใจของกีฬาวินด์เซิร์ฟต่างประเทศและในประเทศไทย เพื่อให้ความเป็นมา แนวคิด และวิวัฒนาการตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน ทฤษฎีเบื้องต้นของวินด์เซิร์ฟ สำหรับผู้เริ่มต้นในการเล่นวินด์เซิร์ฟ ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำเอาทฤษฎีและหลักการนำไปปฏิบัติได้ โดยเฉพาะทฤษฎีลม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเล่นวินด์เซิร์ฟ โดยหลักการลมมากระทำกับใบทำให้เกิดแรงผลักไปด้านข้าง ผลคือทำให้วินด์เซิร์ฟแล่นไปข้างหน้า และสามารถปรับทิศทางในการเล่นโดยการปรับตำแหน่งใบ ทำให้วินด์เซิร์ฟเคลื่อนที่ไปได้ทั้งหมด 4 ทิศทาง คือ การแล่นขึ้นลม การแล่นตัดลม การแล่นเฉียงลม และการแล่นตามลม และเมื่อเข้าใจทฤษฎีและหลักการของลมและการแล่นแล้ว จะเข้าสู่การปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นวินด์เซิร์ฟ ซึ่งการเล่นวินด์เซิร์ฟมีทักษะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลัก คือ 1) การเตรียมก่อนการเล่น ประกอบด้วย

การขึ้นกระดาน การยกใบ การจับคานขวาง 2) ขณะเล่น ประกอบด้วย การปิดใบ การเปิดใบ การแล่นตัดลม การแล่นขึ้นลม การแล่นเฉียงลม การแล่นลงลม 3) การกลับลำ ประกอบด้วย การลากใบข้ามกระดานด้านหัว กระดานและท้ายกระดาน การกลับลำวินด์เซิร์ฟแบบขึ้นลมและแบบตามลม องค์ประกอบที่สำคัญที่จะขาดไม่ได้ อีกประการ คือ อุปกรณ์และสถานที่ในการเล่นวินด์เซิร์ฟ โดยอุปกรณ์มีส่วนสำคัญ คือ กระดานและใบ โดยต้องให้ความสำคัญกับการจัดเตรียมและการเลือกใช้ให้เหมาะสมกับผู้เริ่มต้นในการเล่น เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพ และประสบผลสำเร็จในการเล่น และสถานที่ ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในสถานที่เล่น เช่น สภาพสถานที่ สภาพลม และทะเล เพื่อช่วยในการเล่นให้สนุกสนานและความปลอดภัยของผู้เริ่มต้นในการเล่น และผู้เริ่มต้นในการเล่นวินด์เซิร์ฟต้องสวมชูชีพทุกครั้งในการเล่นเพื่อความปลอดภัย

ผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะ เป็นประโยชน์สำหรับผู้เริ่มต้นในการเล่นวินด์เซิร์ฟและผู้ที่มีความสนใจ มีข้อมูลและองค์ความรู้ของกีฬา วินด์เซิร์ฟไว้เพื่อศึกษา และเป็นแรงผลักดันให้บุคคลทั่วไปที่มีความสนใจหันมา เล่นกีฬา วินด์เซิร์ฟเพิ่มมากขึ้น และสำหรับเยาวชนกีฬา วินด์เซิร์ฟช่วยในเรื่องความสามารถทางกาย (Physical Literacy) ซึ่งเป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่สำคัญ และพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ผ่าน การออกกำลังกายและเล่นกีฬา วินด์เซิร์ฟ

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564)* กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2559). การเรียนรู้ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ*, 42(1), 6-29.
- เชิดชัย ชาญสมุทร. (2547). *เอกสารประกอบการสอนวินด์เซิร์ฟ 1*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2552). *ทักษะพื้นฐานสู่การเล่นกีฬาและการสร้างเสริมสมรรถภาพ*. กรุงเทพฯ: องค์การ ค้าของ สกสศ.
- สมาคมกีฬา วินด์เซิร์ฟแห่งประเทศไทย. (2556, 26 พฤศจิกายน). *ประวัติกีฬา วินด์เซิร์ฟ*. วันที่ค้นข้อมูล 3 มกราคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://guru.sanook.com/5957/>
- Bornhoft, S. (2001). *Windsurfing*. UK: New Holland.
- Hart, P. (1988). *Improve your windsurfing*. London: Sackville Design Group.
- Jones, p. (1992). *Learn To Windsurf in a Weekend*. London: Dorling Kindersley.
- Rossmeyer, P., & Schennach, S. (2003). *Tricktionary*. Munich: Weber Offset.