

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา



พริตตี้แดนซ์
ในชุดพริตตี้แดนซ์

กระโดดน้ำ



ระดับมัธยมศึกษา



กรมการศึกษานอกโรงเรียน



หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

กระโดดน้ำ

ระดับมัธยมศึกษา

ชอช

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๓,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๒๘

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑๕.๕๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



**ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน**

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา กระโดดน้ำ สำหรับระดับ
มัธยมศึกษา ชั้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๒๗

(นายบรรจง ชูผลชาติ)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา กระโดดน้ำ ระดับมัธยมศึกษา นี้ จัดทำสำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอนวิชา กระโดดน้ำ ระดับมัธยมศึกษา ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้ น.ท.สมจิต อุ่นสนิท เป็นผู้เรียบเรียง และให้ นายณัฐ อินทรปาณ นายทวีศักดิ์ นาราชวรินทร์ นายเลิศพร ฌิมมันท์ เป็นผู้ตรวจ ทั้งนี้เพื่อให้แก่นักเรียนมีทักษะในการกีฬา รู้และเข้าใจระเบียบข้อบังคับพื้นฐานการฝึก กฎกติกาการเล่น และเป็นผู้เล่นผู้ดูที่ดี มีคุณลักษณะประจำตัวต่างๆ เช่น การเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสามัคคี มีความรับผิดชอบ รักหมู่คณะ และรักความยุติธรรม นอกจากนี้ยังมุ่งหวังให้นักเรียนสามารถนำทักษะทางพลศึกษาไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อบกพร่องซึ่งควรปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอย่างไร กรมวิชาการใคร่ขอความร่วมมือจากบรรดาครู อาจารย์ นักเรียนและผู้ใช้หนังสือนี้เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการพิมพ์ครั้งต่อไป

กรมวิชาการขอขอบคุณผู้จัดทำและผู้ตรวจไว้ ณ โอกาสนี้

(นายสุรเดช วิเศษสุรการ)

อธิบดีกรมวิชาการ

๑๖ เมษายน ๒๕๒๗

สารบัญ

บทที่		หน้า
๑	ประวัติกีฬากระโดดน้ำ	๑
๒	องค์ประกอบของการเล่นกีฬากระโดดน้ำ	๖
๓	การฝึกทักษะเบื้องต้น	๑๔
๔	การฝึกทักษะขั้นสูง	๓๑
๕	กติกากการแข่งขันกระโดดน้ำ	๖๓



บทที่ ๑

ประวัติกีฬากระโดดน้ำ

ในทวีปยุโรปแต่เดิมนั้นถือว่าการกระโดดน้ำเป็นการเล่นจำพวกเดียวกับกายกรรม ต่อมาได้มีการปรับปรุงและพัฒนาขึ้น จึงได้กลายเป็นกีฬาที่มีการแข่งขัน การแข่งขันครั้งแรก มีขึ้นในประเทศอังกฤษ เมื่อ ค.ศ. ๑๙๐๔ กีฬานี้โดยสรุปแล้ว เป็นการกระโดดจากที่สูง ซึ่งอาจเป็นแท่นกระโดดกระดานสปริงลงสู่พื้นน้ำอย่างมีกฎเกณฑ์

ดังนั้นกีฬานี้จึงจัดว่าเป็นกีฬาที่โหดโหดให้ความตื่นเต้นทั้งผู้ชมและผู้แสดง น้ำ เป็นเพียงสิ่งที่ช่วยรองรับตัวผู้กระโดดไว้เท่านั้น เปรียบเสมือนตาข่ายที่ขึงไว้เพื่อรองรับนักกายกรรม ลีลาท่าทางต่าง ๆ ขณะที่ลอยอยู่ในอากาศจึงเป็นจุดสำคัญ ด้วยเหตุนี้ถ้าพิจารณาให้ถี่ถ้วนแล้วจะเห็นว่า กีฬานี้มีส่วนคล้ายกับกายกรรมมากกว่ากีฬาทางน้ำ

การกระโดดประกอบด้วยการพุ่งตัวไปในอากาศ ในขณะที่ลอยอยู่ในอากาศนั้นเอง ผู้กระโดดจะเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อแสดงท่าทางต่าง ๆ ที่สวยงามและมีแบบแผนอย่างต่อเนื่องกัน แล้วจบลงด้วยการตกลงในน้ำอย่างนุ่มนวล กีฬานี้จึงเป็นเกมที่ประทับใจและท้าทาย โดยเฉพาะหนุ่มสาวที่มีความกล้าในจิตใจ นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ เป็นความเข้มแข็งที่แฝงอยู่ในความอ่อนโยนสวยงาม ถือว่าเป็นหัวใจของกีฬานี้ การกระโดดบางท่าหากทำได้อย่างรูปแบบที่วางไว้จะทำให้แลดูประหนึ่งว่า ผู้กระโดดกำลังลอยไปตาม จังหวะและลีลาที่คล่องจองกันอย่างงดงาม โดยเฉพาะการกระโดดในท่าเหยียดตัวตรง (Layout) แต่ที่แน่นอนที่สุดก็คือ การกระโดดทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นท่าใดและไม่ว่าจะมีการเคลื่อนไหวร่างกาย อย่างรวดเร็วหรืออย่างเชื่องช้าก็ตาม ล้วนแต่ต้องใช้กำลังกล้ามเนื้อของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ร่วมกัน บังคับควบคุมทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ภาพการกระโดดที่ปรากฏจะต้องเป็นการกระโดดที่เรียบง่าย แต่สวยงาม

ผู้เริ่มเรียนที่มีความไฝ่ฝันจะเป็นนักกระโดดน้ำขึ้นแนวหน้าในอนาคต มักมีความกระตือรือร้นมากกว่าผู้ที่มิได้มีความคิดเช่นนี้ และจะสามารถกระโดดทำขึ้นต้นได้ก่อน เมื่อทำท่าง่าย ๆ ได้แล้ว ท่าที่ยากและซับซ้อนขึ้นย่อมต้องอาศัยการฝึกฝนไปตามลำดับจากท่าที่ง่ายไปหาท่าที่ยากขึ้น ท่าขั้นต้นที่ทำได้แล้วก็ไม่ควรหยุดอยู่เพียงแค่นั้น ควรฝึกฝนต่อไปแม้ในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของแต่ละท่าที่ใช้กระโดดเพื่อให้เป็นการกระโดดที่สมบูรณ์จริง ๆ

ในการกระโดดแต่ละท่านั้น ทุกขั้นตอนต้องสัมพันธ์กับ “จังหวะเวลา” (Timing) เช่น จังหวะที่แกว่งแขน จังหวะในการกระโดด (Take off) จังหวะในการงอตัว จังหวะที่จะต้องเหยียดตัวออก เป็นต้น ถ้าขั้นตอนเหล่านี้ทำได้ในจังหวะที่เหมาะสม ก็จะมีรู้ว่าการกระโดดนั้นทำได้สบาย ตรงกันข้ามจะรู้สึกในทันทีว่าต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการกระโดดครั้งนั้น หรือเกิดอาการ “มึน” อย่างเห็นได้ชัด

ลักษณะพิเศษประการหนึ่งของการกระโดดน้ำก็คือ การควบคุมการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ในการกระโดดท่าที่ซับซ้อน อาจต้องมีการเคลื่อนไหวหลายอย่างในเวลาเดียวกันแต่ละคนละทิศทาง ดังนั้น กล้ามเนื้อแต่ละส่วนต้องทำหน้าที่แตกต่างกันและเป็นอิสระต่อกัน สิ่งเหล่านี้จำเป็นที่จะต้องมีการฝึกฝน นักกระโดดน้ำที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นพร้อมที่จะใช้เวลาเพื่อการฝึกฝนและพัฒนาการกระโดดของตน เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และความชำนาญ แม้ในการกระโดดขั้นพื้นฐานก็ตาม

ประวัติศาสตร์การกระโดดน้ำในต่างประเทศ

ณ เมืองเนเปิล ของประเทศอิตาลีตอนใต้ มีภาพวาดที่บนผนังโบสถ์แห่งหนึ่งเป็นภาพเด็กหนุ่มคนหนึ่ง กำลังทำท่ากระโดดจากแท่นกระโดดแคบ ๆ ลอยตัวอยู่ในอากาศ เป็นการแสดงท่ากระโดดที่งดงามมาก ซึ่งลอยจากที่สูงลงสู่พื้นน้ำ ผู้ที่ได้พบเห็นภาพนี้คือ ทอมบา เดล ทัฟเฟโตร์ (Tomba del Tuffatore) ซึ่งได้พบเห็นเมื่อ ๔๔๐ ปีก่อน ภาพดังกล่าวเป็นภาพที่ทำให้ผู้ที่ได้พบเห็นเกิดความกระตือรือร้นอยากที่จะกระโดดบ้าง และท่าที่กระโดดนั้นก็เป็นสิ่งล่อใจให้ประชาชนที่ได้พบเห็นมีความสนใจมาตลอดจนถึงปัจจุบันนี้

กีฬากระโดดน้ำได้จัดให้มีการแข่งขันขึ้นเป็นครั้งแรกที่ประเทศอังกฤษประมาณปี ค.ศ. ๑๘๘๐ (พ.ศ. ๒๔๒๓) และต่อจากนั้นก็กีฬากระโดดน้ำก็ได้ถูกนำเข้ามาแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ในปี ค.ศ. ๑๙๐๔ (พ.ศ. ๒๔๔๗) เป็นต้นมา ในการแข่งขันระยะแรก ๆ ได้จัดให้มีการแข่งขันเฉพาะนักกระโดดน้ำชาย ต่อมาในปี ค.ศ. ๑๙๐๘ (พ.ศ. ๒๔๕๑) ในกีฬาโอลิมปิกที่กรุงลอนดอน ได้มีการปรับปรุงท่ากระโดดน้ำเสียใหม่ ด้วยท่ากระโดดที่แปลก ๆ รวมทั้งแท่นกระโดดและกระดานสปริง (Spring Board) ต่อมาได้จัดให้มีการแข่งขันกระโดดน้ำหญิงขึ้นในกีฬาโอลิมปิก ในปี ค.ศ. ๑๙๑๒ (พ.ศ. ๒๔๕๕)

ในปี ค.ศ. ๑๙๐๗ (พ.ศ. ๒๔๕๐) ประเทศสหรัฐอเมริกาก็ได้ริเริ่มให้มีการแข่งขันกระโดดน้ำเป็นครั้งแรกที่มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย (Pennsylvania University) ท่าที่ใช้แข่งขันนั้นเป็นท่าพื้นฐาน ประกอบไปด้วยท่ากระโดดของแท่นกระโดด (Platform) จำนวน ๑๔ ท่า ท่ากระโดดของกระดานสปริง (Spring Board) จำนวน ๒๐ ท่า และจากจำนวนท่าทั่ว ๆ ไปทั้งหมด ๖๐ ท่าของสมาคมกีฬาสหรัฐอเมริกา

นายเอิร์นเสิร์ แบรนดิสเทน (Mr. Ernest Brandsten) ผู้ซึ่งเคยเข้าแข่งขันกระโดดน้ำในกีฬาโอลิมปิกในปี ค.ศ. ๑๙๐๘ ที่กรุงลอนดอนได้มาเป็นผู้ฝึกสอนให้กับทีมมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดในปี ค.ศ. ๑๙๑๒ และผลงานของเขาได้เป็นที่ยอมรับของคณะผู้ริเริ่มจัดให้มีการกระโดดน้ำของสหรัฐอเมริกา และต่อมานักกีฬากระโดดน้ำของสหรัฐอเมริกาก็เป็นผู้ได้รับชัยชนะในกีฬาโอลิมปิกเรื่อยมาเกือบทุกครั้ง

ในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา นักกีฬากระโดดน้ำของสหรัฐอเมริกาก็หลายคนได้มาอยู่ในความดูแลของ นายดิค สมิธ (Mr. Dick Smith) ผู้ฝึกสอนนักกระโดดน้ำของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย มหาวิทยาลัยโอไฮโอ และโรงเรียนนายเรืออากาศสหรัฐ นายดิค สมิธ ได้เป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬากระโดดน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกถึง ๒ ครั้ง และนอกจากนี้ ยังเป็นผู้จัดกิจกรรมการฝึกกระโดดน้ำในภาคฤดูร้อนของสหรัฐอเมริกาก็เป็นประจำทุก ๆ ปี ที่สระว่ายน้ำของเขาเองในมลรัฐโอไฮโอ

ประวัติกีฬากระโดดน้ำในประเทศไทย

สำหรับประวัติความเป็นมาของกีฬากระโดดน้ำในประเทศไทยนั้น ไม่มีหลักฐานยืนยันได้แน่นอนว่าใครเป็นผู้นำเข้ามาเล่นครั้งแรกและเล่นกันในสมัยใด จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๐๖ กรมพลศึกษาได้สร้างสระว่ายน้ำขึ้นมา ๑ แห่ง เป็นสระมาตรฐานสากลที่ใช้ในการแข่งขันนานาชาติ ได้อยู่ในบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ สระว่ายน้ำแห่งนี้มีชื่อว่า “สระว่ายน้ำโอลิมปิก” มีทั้งสระว่ายน้ำและสระกระโดดอยู่ในบริเวณเดียวกัน ได้กระทำพิธีเปิดใช้เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๐๖

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๓ นายดิค สมิธ ขณะนั้นเป็น Coach กระโดดน้ำของทีมชาติอเมริกา ได้นำทีมอเมริกาไปร่วมแข่งขัน Olympic ที่ประเทศ Australia และได้แนะนำธุรกิจการว่ายน้ำที่ประเทศไทย ตามคำเชิญของ Miss Susan Gray อดีตนักว่ายน้ำทีมชาติของสหรัฐอเมริกา เมื่อการแข่งขัน Olympic Games ปี ค.ศ. ๑๙๕๖ และได้มาเป็นอเมริกันอาสาสมัครอยู่ที่ประเทศไทย เป็นเวลา ๒ ปี โดยเป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่โรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย ขณะที่ Mr. Dick Smith พักอยู่ในประเทศไทยนั้นก็ได้นำเงินไปรณรงค์การฝึกกระโดดน้ำระยะสั้นขึ้น โดยร่วมกับ Miss Susan Gray นายทวีศักดิ์ นาราชวร นายวิฑูร ภัทรโรภาส ได้ฝึกอบรมนักเรียนโรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัยในครั้งนั้น และนักเรียนชุดแรกได้รับการฝึกคือ นายสมจิต อุ่นสนิท นายชุนห์ รุ่งประพันธ์ และอาจารย์บางท่านในโรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๖ นักกระโดดน้ำชาวฮ่องกงชื่อนายทองใหญ่ มัลลานู ได้จัดสอนกระโดดน้ำที่สระว่ายน้ำโอลิมปิก ของกรมพลศึกษา มีนักกีฬาฝึกซ้อมอยู่ประมาณ ๕ - ๖ คน

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ นายทวีศักดิ์ นาราชวร อาจารย์โรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย ตั้งอยู่บริเวณ มศว.พลศึกษา ปัจจุบัน ได้รับทุนจากสหรัฐอเมริกาชื่อทุน “The Second Olympic Projects” ซึ่ง International Recreation Association (I.R.A) แห่งสหรัฐอเมริกาเป็นผู้รับผิดชอบให้ไปศึกษาและดูงานการฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำและกระโดดน้ำ หลังจากนายทวีศักดิ์ นาราชวร ได้กลับจากศึกษาและดูงานจากสหรัฐอเมริกาแล้ว ในปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ได้จัดให้มีการแข่งขันกระโดดน้ำขึ้นและได้มีการให้คะแนนที่เป็นไปตามกติกาของ F.I.N.A. ขึ้นเป็นครั้งแรก แต่การให้

คะแนนในครั้งนี้ได้ดำเนินการไม่ละเอียดมากนัก ทำให้เกิดมีปัญหาค้าง

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ประเทศไทยได้ส่งนักกีฬากระโดดน้ำรุ่นแรกเดินทางไปแข่งขันกระโดดน้ำ ในการแข่งขันมหกรรมกีฬาระหว่าง ๖ ชาติ (เฟลด์าฐากาน) ณ ประเทศสิงคโปร์ นักกีฬาที่ส่งไปแข่งขันกระโดดน้ำคือ นายสมจิต อุ่นสนิท และ นายชวลิต ลิ้มตระกูล

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ประเทศมาเลเซีย ได้จัดแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ ๓ ขึ้น ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ในการนี้ประเทศไทยได้ส่งนักกีฬากระโดดน้ำทีมชาติไทยไปร่วมแข่งขันกระโดดน้ำด้วย โดยมีนักกีฬา ๔ คนคือ นายสมจิต อุ่นสนิท นายชวลิต ลิ้มตระกูล นายพิทักษ์ วรวิวัฒน์ และนางสาววรจิตต์ ตั้งกิจสุข โดยมีนายทองใหญ่ มัลลานู เป็นผู้ฝึกสอน และนายสมชาย ไซติพงษ์ เป็นผู้ควบคุมทีม

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ สมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยได้แต่งตั้งให้ น.ท.สมจิต อุ่นสนิท เป็นผู้ฝึกสอนกีฬากระโดดน้ำของสมาคม



บทที่ ๒

องค์ประกอบของการเล่นกีฬากระโดดน้ำ

คุณสมบัติทางร่างกาย

รูปร่างที่ได้สัดส่วนย่อมเป็นข้อได้เปรียบอยู่บ้าง แต่ที่สำคัญก็คือความแข็งแรงและความคล่องของข้อต่อบริเวณต่าง ๆ โดยเฉพาะไหล่ เข่าและข้อเท้า เพราะข้อต่อต่าง ๆ เหล่านี้มีส่วนสำคัญในการกระโดด เช่น ขณะเหยียดแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ไหลที่ยึดหยุ่นดีย่อมสามารถบีบแขนทั้งสองเข้าหาศีรษะได้กระชับขึ้น ข้อเท้าที่เหยียดออกได้เต็มที่ย่อมทำให้เหยียดปลายเท้าออกจนเท้าเกือบอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกับขา สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนประกอบที่ทำให้การกระโดดดูสวยงามขึ้น ดังนั้นจึงต้องมีการบริหารข้อต่อต่าง ๆ ดังกล่าว

อนึ่ง นักกระโดดน้ำอาจหนักถึง ๘๖ กิโลกรัม และสูงกว่า ๑๘๐ เซนติเมตร หรือหนักเพียง ๕๕ กิโลกรัม และสูงแค่ ๑๕๐ เซนติเมตรก็ได้ トラบใดที่รูปร่างได้สัดส่วนกัน น้ำหนักและความสูงไม่เป็นอุปสรรคแต่อย่างใด

การแต่งกาย

ชุดที่ใ้ควรเป็นชุดที่กระชับกับลำตัว อาจเป็นผ้าจำพวกใยสังเคราะห์ซึ่งยืดหยุ่นดี และแน่นอนว่าในขณะขึ้นเครื่องหรือลงตัว และควรเป็นชนิดเอวสูงเพราะทำให้ดูดีขึ้น ควรมีอย่างน้อยสักสองชุดเพื่อสลับเปลี่ยนกัน

การฝึกและการอบอุ่นร่างกาย

เพื่อปรับสภาพร่างกายให้เหมาะกับกีฬาชนิดนี้ จำเป็นต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อบางส่วนเป็นพิเศษ การบริหารต่อไปนี้ควรทำเป็นกิจวัตรประจำวันก่อนการฝึกซ้อม ซึ่งได้แก่การบริหารกล้ามเนื้อท้องและขา

เหตุที่ต้องบริหารท้องและขา เนื่องจากการกระโดดจากที่สูงลงสู่น้ำนั้น ในขณะที่ร่างกายกระทบกับผิวน้ำ หรือที่เรียกว่า “ลงน้ำ” (Entry) ย่อมเกิดการกระแทกกับผิวน้ำในเวลาเดียวกัน ผู้กระโดดน้ำต้องเหยียดตัวตรงอยู่ตลอดเวลา กล้ามเนื้อท้องและขาต้องแข็งแรงพอที่จะเกร็งให้ร่างกายตรงไว้ได้ในขณะเกิดการกระแทก การกระโดดบางท่า เช่น กระโดดหลังหรือกระโดดหน้าแบบพับเอว (Back Dive or Reverse Dive, Pike Position) ครั้งแรกท้องต้องทำหน้าที่ยกขาทั้งสองขึ้นชิดลำตัว และต้องเหยียดตัวออก จากนั้นต้องเกร็งอีกครั้งหนึ่งขณะลงน้ำ

การบริหารกล้ามเนื้อท้องให้แข็งแรง อาจทำได้โดยการนอนหงาย มือทั้งสองประสานไว้ใต้ศีรษะ แล้วยกตัวขึ้นในลักษณะนั่ง (Sit - up) เช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง วิธีนี้ทำบนพื้นเอียงก็ได้ ถ้าทำบนพื้นเอียง ให้ปลายเท้าอยู่ข้างบนส่วนศีรษะอยู่ข้างล่าง ถ้าต้องการให้การบริหารกล้ามเนื้อท้องแข็งแรงขึ้นอีก ก็อาจเพิ่มน้ำหนักขึ้น โดยหาก้อนน้ำหนักมาถือไว้เหนือศีรษะ

การบริหารขาและข้อเท้า ขาและข้อเท้าก็ต้องรับหน้าที่อยู่ตลอดเวลาที่ทำการกระโดด กล่าวคือ ตั้งแต่เริ่มกระโดดจนกระทั่งลงน้ำ ขาต้องเหยียดอยู่ตลอดเวลา เพื่อฝึกการเหยียดขาให้นอนหงายแล้วยกขาขึ้น ทำขึ้นลง ๆ เช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง หรือโดยการโหนบาร์เดียวให้ตัวอยู่ในแนวตั้งแล้วยกขาขึ้นลง ๆ ทำเช่นนี้ทุกวัน ในคราวต่อไปควรเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นเรื่อย ๆ

การบริหารข้อเท้าเพื่อให้สามารถเหยียดปลายเท้าได้เต็มที่และเพิ่มความแข็งแรงของข้อเท้า ให้คุกเข่าลงกับพื้นที่ใช้ผ้าปูรองไว้ โดยให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหลัง แล้วนั่งลงบนส้นเท้า จากนั้นจึงเอนตัวไปข้างหลัง จนหัวเข่าลอยจากพื้นแล้วจึงโยกไปข้างหน้า ในขณะที่เอนตัวไปข้างหลัง ให้ใช้มือช่วยรับน้ำหนักตัวไว้ด้วยโดยหาผ้ามื่อลงกับพื้นข้าง ๆ ปลายเท้า การบริหารข้อเท้านี้ควรทำทุกวันทั้งก่อนและในระหว่างการฝึกซ้อม ก่อนการกระโดดทุกครั้งให้ใช้หัวแม่เท้ากดลงกับพื้นเหยียดปลายเท้า กดน้ำหนักลงเล็กน้อยแล้วหมุนข้อเท้าไปมา วิธีนี้จะเป็นการเตือนให้นักกระโดดน้ำระลึกไว้เสมอว่าปลายเท้าต้องเหยียดอยู่เสมอในการกระโดดทุกครั้ง

การบริหารทั่ว ๆ ไปก่อนการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการ “อบอุ่นร่างกาย” (Warm up) ซึ่งทำให้ได้ยืดเส้นสายและทำให้กล้ามเนื้อบริเวณ หลัง ไหล่ ลำตัวและขาได้ตื่นตัวนั้น ที่สำคัญมีดังนี้

๑. วิ่งอยู่กับที่ ยกหัวเข่าสูงถึงระดับหน้าอก
๒. ยืนตัวตรง ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะแล้วก้มลงใช้มือแตะข้อเท้าโดยหัวเข่าไม่งอ แล้วยกขึ้น จากนั้นให้แอ่นตัวไปข้างหลังโดยแขนยังคงอยู่เหนือศีรษะ
๓. ตุกเข่า นั่งลงบนส้นเท้า แล้วโยกตัวไปมา ตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว
๔. กระโดดอยู่กับที่เหมือนกับการกระโดดเชือก การกระโดดเช่นนี้ ปลายเท้า (Ball of the Foot) เท้านั้นที่แตะพื้น
๕. ยืนตรง กางแขนทั้งสองออกเสมอระดับไหล่ แล้วเอี้ยวตัวไปมาทางซ้ายและขวา จากนั้นก้มตัวลงโดยหัวเข่าไม่งอ ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ
๖. หกสูง โดยพยายามทรงตัวไม่ให้หลังแอ่น
๗. ยืนชิดฝานั่ง ตัวตรง ให้หลังแตะฝานั่ง พร้อมทั้งชันเท้า น่อง สะโพก ไหล่และศีรษะแตะฝาด้วย การยืนเช่นนี้เป็นการฝึกให้คุ้นเคยกับการตั้งตัวตรง พยายามจัดให้ช่องว่างระหว่างฝานั่งกับกระเบนเหน็บกว้างเพียงความหนาของฝ่ามือเท่านั้น

กาฝึกประจำวัน

นักกระโดดน้ำที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องพอใจกับการฝึกอย่างหนัก ฝึกอย่างน้อยวันละครั้ง แต่ถ้ามีเวลาพอ ฝึกสองครั้งต่อวัน ถ้าฝึกวันละครั้ง สิ่งแรกที่ต้องทำคือ บริหารร่างกายตามที่กล่าวมาแล้วรวมทั้งฝึกการก้าวเดิน (Approach) จากนั้นจึงทำการกระโดด ควรกระโดดท่าละ ๓ ครั้งไม่ว่าท่าบังคับหรือท่าเลือก นักกีฬาจะพบว่าเป็นการช่วยให้มากหากได้กระโดดท่าบังคับสี่ท่าแรกในแบบพับเอว (Pike) และเหยียดตรง (Layout) เพราะเป็นการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและเป็นการฝึกการกลับตัวในอากาศ หลังจากที่ได้ฝึกตามรายการที่กล่าวไว้แล้ว นักกีฬาคควรย้อนกลับมาฝึกท่าที่ตนรู้สึกว่ายากที่สุดอีกครั้งหนึ่ง ในเวลาเดียวกันก็ลองกระโดดท่าใหม่ที่ต้องการหัดไปพร้อมกัน

ถ้าฝึกวันละสองครั้ง นักกีฬาจะต้องกระโดดไม่เกินกว่าท่าละ ๓ ครั้งในการฝึกครั้งหนึ่ง ๆ ไม่ว่าจะเป็นท่าบังคับหรือท่าเลือก และการฝึกแต่ละครั้งควรทิ้งช่วงห่างกันไม่น้อยกว่า ๒ ชั่วโมง

ถ้าจะต้องฝึกสปริงบอร์ดทั้งระดับความสูง ๑ เมตรและ ๓ เมตร ก็ควรแบ่งให้การฝึกระดับ ๑ เมตร อยู่ในการฝึกครั้งหนึ่ง และระดับ ๓ เมตรอยู่ในการฝึกที่เหลืออีกครั้งหนึ่ง ไม่ปะปนกัน การฝึกที่ระดับความสูงแตกต่างกันเช่นนี้ อาจแบ่งเป็นการฝึกคนละวันก็ได้ การฝึกครั้งที่สอง ในวันหนึ่ง ๆ อาจเริ่มด้วยการกระโดดในท่าเลือกก่อนแล้วจึงมากระโดดท่าบังคับก็ได้ ทั้งนี้เพื่อมิให้เกิดความซ้ำซากจนเกินไป คอนจบของการฝึกแต่ละวัน อาจจบลงด้วยการที่นักกีฬากระโดด ในท่าที่เขาว่าเป็นท่าโดยเฉพาะซึ่งเขาให้ความสนใจเป็นพิเศษ ในการฝึกแต่ละอาทิตย์ควรมี อย่างน้อยสองครั้งที่สมมุติให้การฝึกในครั้งที่สองเป็นการแข่งขันจริง ๆ นั่นคือ นักกีฬาต้อง กระโดดท่าต่าง ๆ ที่จะใช้ในการแข่งขัน และต้องกระโดดท่าละครั้งเท่านั้น และจะเป็นการดี ยิ่งขึ้นถ้าจะมีการให้คะแนนการกระโดดด้วย

นักกระโดดน้ำต้องหัดวาดภาพไว้ในใจก่อนการกระโดดทุกครั้งด้วย เมื่อได้เรียนรู้ถึง เทคนิคการกระโดดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก่อนที่จะกระโดด จะต้องวาดภาพไว้ในใจว่าต้องทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร แล้วจึงพยายามทำให้ได้อย่างภาพที่สมมุติขึ้นนั้น ตัวอย่างเช่น ในการกระโดดหน้าท่าพิค (Pike) อาจวาดภาพไว้ในใจว่าจะต้องยกสะโพกขึ้นเหนืออะไรสักอย่าง อาจเป็นเส้นลวดที่ขึงไว้ กำแพง รั้ว หรืออะไรก็ได้ เพียงเพื่อให้เขาได้พยายามยกสะโพกขึ้นอย่าง ที่คิดไว้ หรือในการกระโดดท่าลังกาหลัง อาจสมมุติว่ามีก้อนน้ำหนักผูกติดอยู่ที่เท้าทั้งสองซึ่งจะต้องพยายามเหวี่ยงให้ขึ้นไปเหนือศีรษะ

การกระโดดตั้งแต่ต้นจนจบ กล่าวคือตั้งแต่เริ่มสปริงตัวขึ้นจากกระดานจนกระทั่งตก ถึงผิวน้ำ ก็ต้องนึกภาพไว้ในใจ ให้คิดว่าก่อนว่าตลอดการกระโดดในครั้งนั้นจะต้องทำอย่างไรบ้าง แล้วจึงกระโดดและทำไปตามที่นึกภาพไว้ ซึ่งมักจะทำได้ดีตามที่คิด ถ้านักกระโดดน้ำเกิดเปลี่ยนใจ หรือเกิดความลังเลในขณะที่ตัวลอยอยู่ในอากาศเสียแล้ว เช่นนี้ จะทำให้การกระโดดเสียไปและมักจะลงน้ำไม่สมบูรณ์อาจจะฟาดกับพื้นน้ำเสมอ ดังนั้น จึงมีคำแนะนำอย่างว่า เมื่อได้เริ่มกระโดด แล้ว ก็จงพยายามทำไปให้ตลอด

อุณหภูมิของน้ำเป็นสิ่งหนึ่งที่นักกระโดดน้ำไม่อาจควบคุมได้ แต่ถ้าเป็นไปได้ ก็ควรเลือกเวลาฝึกซ้อมในตอนที่อบอุ่น ความหนาวเย็นกับความคล่องแคล่วไม่อาจไปด้วยกันได้

เกี่ยวกับอาหาร สำหรับกีฬาประเภทนี้ไม่ค่อยจะต้องควบคุมอย่างเคร่งครัดเท่าใดนัก อย่างไรก็ตาม นักกระโดดน้ำไม่ควรกินอะไรเลย ก่อนการฝึกซ้อมหรือก่อนการแข่งขันอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง

นักกระโดดน้ำไม่ควรฝึกซ้อมคนเดียวแต่ลำพัง ทั้งนี้เพราะประการแรก เป็นการไม่ปลอดภัย เนื่องจากการกระโดดน้ำอาจเกิดอุบัติเหตุได้ ประการที่สอง ควรจะมีใครสักคนหนึ่งช่วยดูให้เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของการกระโดด โค้ชจะทำหน้าที่คอยสังเกตการเคลื่อนไหวแต่ละตอนอันเป็นส่วนประกอบของการกระโดดครั้งหนึ่ง ๆ ไม่เพียงแต่คอยดูว่าการกระโดดครั้งนั้น จะลงน้ำได้ดีหรือไม่ “ขาด” หรือ “เกิน” ไป แต่จะดูว่าที่ขาดหรือเกินไปนั้นเกิดจากอะไร ทำไมจึงทำให้เป็นเช่นนั้น เพราะการเคลื่อนไหวที่มีผิดพลาดในตอนไหนจึงมีผลออกมาอย่างนั้น โค้ชมีโอกาสดำจับบาดเจ็บตั้งแต่เริ่มกระโดดจนกระทั่งลงสู่ น้ำ และแน่นอนที่สุด ย่อมเป็นการดีกว่าถ้าได้จับบาดเจ็บครั้งหนึ่งเพียงครั้งเดียวในการกระโดดแต่ละครั้ง ตัวอย่างเช่น ในการกระโดดหน้าพิชเอวหน้า (Pike) ทุกครั้งที่ผู้กระโดดน้ำลงสู่ น้ำ แทนที่จะพุ่งตั้งลงน้ำตรง ๆ แต่หน้าท้องพาดน้ำทุกครั้งเพราะ “ขา” นั้นเอง ดังนั้น ในครั้งต่อไปโค้ชจะคอยระวังดูแลแต่เฉพาะที่ขาเท่านั้น เพื่อดูว่าขาถูกต้องหรือไม่ กล่าวคือขาจะต้องยกขึ้นและค่อนข้างหลังเพื่อให้เกิดการหมุนเพียงพอ ถ้าขาถูกต้องแล้วในครั้งต่อไปก็จะสังเกตเฉพาะที่แขนอย่างเดียว ว่าแขนเคลื่อนไหวถูกต้องหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าไม่มีโค้ชอยู่เลย นักกระโดด ๆ อาจขอให้ผู้อื่นหรือนักกระโดด ๆ ด้วยกันช่วยดูให้ก็ได้

ข้อผิดพลาดที่สำคัญในขณะกระโดด (Take off) จากกระดานสปริงซึ่งจะต้องคอยจับตามเป็นพิเศษและมักจะเกิดขึ้นเป็นประจำ ก็คือ การรีบร้อนที่จะกระโดดในทันทีที่เท้าตกถึงกระดาน หลังจากเหยงกระโดด (Hurdle) แล้ว การแก้ไขในข้อนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก และนี่เองเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมจึงต้องฝึกกระโดดทำบั้งค้ำให้ดีเสียก่อนที่จะฝึกกระโดดท่าเลือก อย่างไรก็ตามการแก้ไขเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ โดยการใช้เวลาให้มากขึ้นในการฝึกการก้าวเดินบนกระดานสปริง (Board Work) อาจใช้กองทราย หรือถ้าไม่มี จะฝึกการก้าวเดินบนพื้นก็ได้ เมื่อนักกระโดด ๆ ได้เรียนรู้ถึงวิธีการทรงตัวในขณะตกลงที่ปลายกระดานหลังการเหยงกระโดดแล้ว ก็เป็นที่แน่นอน

ว่าการกระโดดของเขาในครั้งต่อไปย่อมต้องดีขึ้น

เนื่องจากความชำนาญต่าง ๆ ในกีฬาประเภทนี้ จะเป็นไปในลักษณะที่ว่า ความชำนาญในสิ่งหนึ่งก่อให้เกิดขึ้นมาจากความชำนาญในอีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งพื้นฐานที่รองรับกันอยู่ เกี่ยวข้องอยู่แก่กันและกันเช่นนี้เป็นขึ้น ๆ ต่อ ๆ กันไป ดังนั้น นักกระโดดน้ำ ไม่ว่าจะเป็นเพียงผู้เริ่มต้นฝึกหัดหรือผู้ที่เก่งแล้วก็ตาม ควรที่จะให้ความสนใจในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นพื้นฐานที่ควรรู้ การจะหาความชำนาญขั้นพื้นฐานหรือที่เรียกว่า “ขั้นเบสิค” นั้น มิใช่จากการที่เพียงแต่พยายามฝึกกระโดดเท่านั้น ๆ ให้ได้ดีเท่านั้น แต่จะเป็นการง่ายกว่ากันมาก ถ้าจะเรียนรู้ถึงการกระโดดขั้นพื้นฐาน เพื่อหาความชำนาญขั้นเบสิคนี้ โดยเริ่มต้นเสียตั้งแต่แรกทีเดียว คือตั้งแต่เริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ ให้ฝึกฝนขั้นตอนต่าง ๆ ในการกระโดดทีละขั้นเป็นอย่าง ๆ ไปจนตลอดทุกขั้นตอน โดยกระบวนการดังกล่าวนี้ความชำนาญขั้นพื้นฐานอันแรกก็จะถูกปลูกฝังลงไปในจนกลายเป็นความเคยชินที่เป็น “ฮัตโนมิตี” และต่อไปความชำนาญในสิ่งที่ยากขึ้นก็จะเป็นผลที่ติดตามมาในภายหลังต่อเนื่องกันไป ถ้าปล่อยให้เกิดความชำนาญที่ผิดตั้งแต่แรก ก็จะทำให้เกิดความเคยชินในวิธีการที่ผิด ๆ และการที่จะทำให้มีความเคยชินอันนั้นแล้วเรียนรู้สิ่งที่ถูกต้องเสียใหม่ ย่อมเป็นการยากและเสียเวลามาก และมักจะก่อให้เกิดความท้อแท้

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า วิธีการที่จะเรียนกระโดดน้ำที่ดีนั้น เบสิคหรือความชำนาญขั้นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเปรียบเสมือนรากฐานที่จะคอยรองรับความชำนาญอื่น ๆ และความชำนาญขั้นพื้นฐานนี้ จะต้องเรียนรู้เสียตั้งแต่แรกเริ่ม

เครื่องช่วยกายสถอน

การได้ดูชมเปียกกระโดดน้ำ นับว่าเป็นแรงจูงใจนักกระโดดน้ำหน้าใหม่ได้ดีมากและยังได้จดจำไว้เป็นแบบอย่างอีกด้วย แต่โอกาสเช่นนี้อาจหาไม่ได้ ดังนั้น ภาพยนตร์หรือสไลด์ที่เกี่ยวกับกระโดดน้ำจึงมีประโยชน์มาก และเป็นวิธีที่ดีที่สุดในกรณีนี้ในการเรียนเนื่องจากทำให้สามารถศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ในขณะใดขณะหนึ่งได้อย่างแจ่มชัด

เทคนิคใหม่ ๆ ของเครื่องฉายภาพยนตร์ในปัจจุบันทำให้หยุดภาพไว้ที่จุดที่ต้องการได้

วิธีนี้จึงทำให้สามารถศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ในขณะใดขณะหนึ่งได้อย่างชัดเจน

ถ้าทำได้ การถ่ายภาพยนตร์ที่ตัวเองกำลังกระโดดก็เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำ เพราะแน่นอนที่สุดบุคคลย่อมไม่อาจเห็นภาพของตนเองในขณะที่กระโดดได้ ดังนั้น ภาพยนตร์ที่ถ่ายไว้จึงทำให้เขาได้เห็นข้อบกพร่องของตนเองได้ชัดเจนกว่าจากคำบอกเล่าของโค้ช และทำให้เขาได้สังเกตเทคนิคของตนเอง นอกจากนี้ การได้เห็นภาพของตนเองยังทำให้เกิด “ความรู้สึก” อย่างจริงจังในอาภักปฏิกิริยาที่คนได้ทำไปในการกระโดดครั้งนั้น

การใช้หัตถ์โพลีน

หัตถ์โพลีน (Trampoline) ช่วยในการฝึกหัดการทรงตัว ฝึกหัดท่าทางต่าง ๆ ซึ่งต้องอาศัยความรวดเร็วของกล้ามเนื้อ และฝึกความรู้สึกในขณะที่เคลื่อนที่อยู่ในอากาศ นักกระโดดน้ำอาจฝึกกระโดดขึ้นพื้นฐานหรือฝึกท่าที่ยากขึ้นบนหัตถ์โพลีนซึ่งปลอดภัยกว่า เพราะโอกาสที่จะเกิดอันตรายมีน้อยกว่า นอกจากนั้น เทคนิคบางอย่างของการกระโดดถ้าได้ลองฝึกหัดบนหัตถ์โพลีน จะใช้เวลาน้อยกว่าฝึกบนกระดานสปริงท่าใหม่ ๆ หลายท่าซึ่งเพิ่งจะทำได้เมื่อไม่กี่ปีมานี้ แรกทีเดียวก็เริ่มทดลองบนหัตถ์โพลีนก่อน

การใช้พื้นพองน้ำ หรือพื้นแห้ง

แต่เดิมนั้นใช้กองทราย ปัจจุบันใช้วัสดุจำพวกโฟม ยาง พองน้ำ แทนทราย โดยการนำวัสดุที่อ่อนนุ่มเหล่านี้มาบรรจุในกระสอบใหญ่ ๆ แล้วนำมากองรวมไว้ให้มีขนาดพื้นที่ประมาณ ๘×๑๔ ฟุต ได้ลสปริงบอร์ดซึ่งติดตั้งขึ้นเป็นพิเศษ พื้นแห้งนี้ทำหน้าที่เป็นสระน้ำ และมีข้อดีกว่าสระน้ำหลายประการในการฝึกหัด เพราะอ่อนนุ่มกว่า ดังนั้นแม้ผู้กระโดดจะกระโดดเอาหลังลงหรือเอาท้องลง ก็ไม่ทำให้เจ็บปวด อีกประการหนึ่งการฝึกโดยใช้พื้นแห้งนี้ทำให้ใช้เวลาน้อยกว่าการฝึกในสระน้ำเกือบครึ่ง เพราะนักกระโดดน้ำไม่ต้องเสียเวลาปีนขึ้นจากสระ นอกจากนี้แม้ในช่วงที่อากาศหนาวเย็นก็สามารถทำการฝึกซ้อมได้ หรือแม้นักกระโดดน้ำมีบาดเจ็บเล็กน้อย ก็ไม่เป็นอุปสรรคแก่การฝึกซ้อม พื้นแห้งนี้จึงมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะในการแก้ไขข้อบกพร่องของการกระโดดขึ้นพื้นฐาน

ประโยชน์ที่สำคัญก็คือ ใช้พื้นที่นี้ในการฝึกการก้าวเดินและกระโดด (Take off) เพราะการฝึกการกระโดดที่เหมือนจริงที่สุดนั้น ไม่มีที่ใดดีไปกว่าฝึกบนกระดานสปริง นักกระโดดน้ำอาจกระโดดจากกระดานลงสู่พื้นแห้งนี้ได้ ทั้งยังประหยัดเวลาด้วย นอกจากนี้ยังใช้ได้กับการฝึกท่าพื้นฐานทั้ง ๔ กลุ่ม ส่วนท่าตลังกานั้น ถ้าเป็นการตลังกาหลาย ๆ รอบ หรือตลังกาพร้อมทั้งบิดตัวด้วย ควรมีเข็มขัดนิรภัยเป็นเครื่องช่วยอีกทางหนึ่ง การกระโดดเพื่อตลังกาจึงฝึกฝนได้โดยใช้พื้นที่นี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนกระโดดขึ้นจากกระดานสปริงเป็นตอนที่สำคัญที่สุด ซึ่งจะมีผลต่อการตลังกา จึงต้องฝึกตอนนี้เป็นพิเศษบนพื้นแห้ง



บทที่ ๓

การฝึกทักษะเบื้องต้น

การกระโดดบนกระดานสปริง (Spring Board)

วิธีกระโดดขึ้นต้น จุดนี้จำเป็นว่าเป็นจุดที่สำคัญ การกระโดดจะทำได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ที่จะกล่าวถึง ดังนั้นจึงจำเป็นที่นักกระโดดน้ำจะต้องฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเกิดเป็นความเคยชิน

การกระโดดหน้า

การกระโดดหน้าประกอบด้วย "การก้าวเดิน" หรือ แอ็ปโพรช (Approach) และ "กระโดด" หรือ เทคออฟ (Take off)

การก้าวเดิน หรือแอ็ปโพรช ประกอบด้วย

๑. เตรียมตัว
๒. เดิน
๓. เชย่งกระโดด (Hurdle)

๑. เตรียมตัว เริ่มด้วยนักกีฬายืนตรงบนกระดานสปริง (จุดที่ยืนควรกะให้ห่างจากกระดานพอประมาณเพื่อการเดินและเชย่งกระโดด) ยึดอกขึ้นเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง หลังตรง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง แขนแนบอยู่ข้างลำตัว ฝ่ามือแตะที่ต้นขา นิ้วมือตรงและค่อนข้างชิดติดกัน ฝ่ามือแบนราบ ขาและเท้าชิดกัน หอคศลายตาไปที่ปลายสุดของกระดานโดยไม่ก้มศีรษะ

ในขณะที่เตรียมตัวนี้ จิตใจต้องจดจ่ออยู่ที่การกระโดดซึ่งจะต้องกระทำต่อไป และต้องฝึกภาพตัวเองกำลังกระโดดตั้งแต่ต้นจนจบการกระโดดนั้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการทบทวนว่าคนจะต้องทำอะไรบ้างในอันดับที่ต่อเนื่องกันไป ลายตายังคงจับนิ่งอยู่ที่ปลายกระดาน (จุดที่มองนี้จะเปลี่ยน

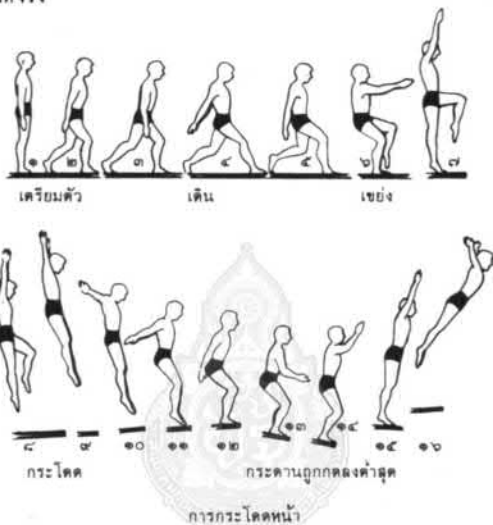
ไปก็ต่อเมื่อภายหลังจากเขย่งกระโดดแล้วซึ่งขณะนั้นเป็นขณะที่กำลังจะตกลงสู่ปลายกระดาน
 ส่ายตาจึงจะเปลี่ยนไปที่จุดหนึ่งในน้ำซึ่งคาดว่าป็นจุดที่ลงน้ำ) ตลอดเวลาผู้กระโดดน้ำจะต้องแสดง
 ถึงความเชื่อมั่นและเข้มแข็ง

๒. **เดิน** ให้เดินอย่างธรรมดาแค่ระดับกระเด้งและที่สำคัญคือไม่เคอะเขิน อีกอย่างหนึ่ง
 คือไม่เกร็งจนเกินไป ถ้าเกิดอาการเกร็งมักจะทำให้ก้าวสั้นเกินไปเป็นเหตุให้ช่วงเขย่งกระโดด
 ยาวขึ้นซึ่งทำให้เสียจังหวะและเสียการทรงตัว การเดินอย่างรีบร้อนก็ทำให้ระยะต่าง ๆ คลาดเคลื่อน
 ไปได้ ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดก็คือก้าวเดินไปอย่างปกติธรรมดา การเดินนี้ต้องประกอบด้วยสามก้าว
 เป็นอย่างน้อยก่อนเขย่งกระโดด ก้าวแรกจะสั้นกว่าก้าวอื่น ๆ เล็กน้อย ก้าวต่อ ๆ ไปจะยาว
 ขึ้นตามลำดับ จุดที่เขย่งกระโดดควรให้ห่างจากปลายกระดานประมาณ ๒ ถึง ๓ ฟุต ถ้าก้าวเดิน
 แบบ ๓ ก้าว (Three - Step Approach) ขาข้างที่ก้าวเป็นก้าวแรก จะเป็นขาข้างเดียวกับที่จะเขย่ง
 กระโดด เช่นสมมุติว่า ก้าวแรกก้าวด้วยขาขวา ขาขวานี้จะเป็นขาข้างที่เขย่งกระโดด แต่ถ้า
 ก้าวเดินแบบ ๔ ก้าว (Four - Step Approach) ขาข้างที่จะต้องเขย่งกระโดดจะเป็นข้างตรงกันข้าม
 กับขาข้างที่ก้าวเป็นก้าวแรก

ในระหว่างที่ก้าวเดิน แขนทั้งสองต้องกางออกไปตามจังหวะที่ก้าวด้วย ต้องไม่กางแรง
 เกินไป และกางเพียงเล็กน้อยไปทางหน้าและหลังผ่านข้างสะโพก จังหวะในการกางแขนนี้
 จุดสำคัญอยู่ตอนที่กำลังจะเขย่งกระโดด ที่จุดนี้ เมื่อวางขาข้างที่จะเขย่งในขณะนั้นแขนทั้งสอง
 ต้องอยู่ข้างหลังสะโพกและพร้อมที่จะกางมาข้างหน้าพร้อมกัน เมื่อเริ่มเขย่ง แขนทั้งสองจะต้อง
 กางไปข้างหน้าแล้วกางเลยไปข้างบนในลักษณะที่แยกออกจากกันเล็กน้อย อีกประการหนึ่ง
 อย่าลืมว่าแขนทั้งสองต้องปล่อยตรงอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่สำคัญในการเดิน ก็คือ ต้องมีการทรงตัวที่ดี
 เดินไปอย่างมั่นคง โดยใช้สันเท้าลงก่อนในทุก ๆ ก้าว

๓. **เขย่งกระโดด** เพื่อให้จะได้รับแรงดลิตกลับจากกระดานให้มากที่สุด ผู้กระโดดน้ำ
 จึงต้องใช้วิธีกระโดดหรือสปริงตัวขึ้นเพื่อให้ตกลงสู่ปลายกระดานในลักษณะที่เป็นการกดปลาย
 กระดานลง การกระโดดหรือสปริงตัวเช่นนี้เรียกว่า การเขย่งกระโดด

การเขย่งกระโดดเป็นพื้นฐานของการกระโดดไปข้างหน้าทั้งหมด จึงต้องเรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ ขึ้นพื้นฐานนี้เพื่อให้การเขย่งกระโดดมีประสิทธิภาพ นั่นคือเป็นผลให้ได้รับแรงดัดกลับจากกระดานอย่างแท้จริง



วิธีการเขย่งกระโดด เมื่อวางเท้าข้างที่จะเขย่ง (สมมุติให้เป็นข้างขวา) ลง ณ จุดที่จะทำการเขย่งกระโดด ให้อยู่เข้าขาเล็กน้อย ตัวของผู้กระโดดน้ำยังคงเคลื่อนไปข้างหน้าจนกระทั่งน้ำหนักตัวไปตกอยู่ที่ปลายเท้า (Ball of the Foot) ขวา ต่อจากนี้จะเป็นการสปริงตัวขึ้นโดยตรง โดยการยัดเข้าขาขึ้นและเหยียดข้อเท้าขวาออกไป ในจังหวะเดียวกันนี้ ยกขาซ้ายขึ้นโดยงอที่เข่าให้เป็นมุมฉาก ข้อเท้าเหยียดและปลายเท้าจุ่มลง แขนทั้งสองกางไปข้างหน้าและเลยไปข้างบนพร้อม ๆ กัน จากด้านหลังสะโพก ยึดตัวตรง ศีรษะตั้งตรงผายคายังคงจับอยู่ที่ปลายกระดาน ขณะที่ตัวกำลังลอยขึ้นสู่จุดสูงสุด ขาซ้ายซึ่งงออยู่นั้นให้เหยียดลงพร้อมกับขาขวาเคลื่อนไปข้างหน้าให้ขาทั้งสองมาอยู่ชิดกัน ในขณะนี้เป็นขณะที่ตัวของผู้กระโดดน้ำอยู่ในตำแหน่งสูงสุด ซึ่งร่างกายทุกส่วนเหยียดตรงขาชี้ลงไปยังปลายกระดาน

การแข่งกระโดดนี้ต้องมีความแม่นยำ เพื่อให้ตำแหน่งของร่างกายในขณะลอยอยู่ที่จุดยอด (จุดสูงสุดของการกระโดด) อยู่ถัดจากปลายกระดานเข้ามาเพียงเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้การตกลงสู่กระดานอยู่ในลักษณะที่ตกลงเกือบตั้งฉากกับกระดาน ที่จุดยอดนี้ ร่างกายทุกส่วนปลายเท้า ข้อเท้าและขาเหยียดตรงและพร้อมที่จะตกลงสู่กระดาน มีข้อสังเกตประการหนึ่งคือ ถ้าใช้แรงมากเกินไปในการแข่ง จะมีผลให้ผู้กระโดดน้ำต้องโน้มตัวไปข้างหน้ามาก ซึ่งทำให้สูญเสียกำลังในการกระโดดรวมทั้งเสียจังหวะไปด้วย และยังทำให้การทรงตัวในการกระโดดไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความชำนาญในการแข่งกระโดด อาจต้องใช้เวลาเป็นแรมเดือนในการฝึกฝน

ในขณะที่กำลังตกสู่กระดาน ให้ลดแขนทั้งสองลงอย่างช้า ๆ เพื่อรอจังหวะที่น้ำหนักตัวได้ตกลงบนกระดานเสียก่อน จากนั้นจึงลดแขนลงทางด้านหลังสะโพกผ่านด้านข้างสะโพกแล้วแกว่งขึ้นไปข้างบน การลดแขนลงอย่างช้า ๆ นี้เพื่อให้ได้จังหวะกับกระดานและจังหวะของการกระโดด ผู้กระโดดน้ำใหม่ ๆ มักลดแขนลงเร็วเกินไป ทำให้กระโดดเร็วเกินไปไม่ได้จังหวะกับการติดกลับของกระดาน ที่ต้องลดแขนให้ช้าลง ก็เพราะต้องรอจังหวะติดกลับของกระดานนี้เอง ทั้งนี้เพราะกระดานจะต้องถูกกดลงโดยน้ำหนักตัวของผู้กระโดดเสียก่อน เมื่อกระดานถูกกดลงจนถึงจุดต่ำสุด หลังจากนั้นจึงจะเริ่มติดกลับ ดังนั้น ขณะแรกที่เท้าแตะกระดานแขนจะยังลดลงไม่หมด จะลดลงหมดก็ต่อเมื่อกระดานถูกกดลงจนเกือบถึงจุดต่ำสุด จากนั้นจึงแกว่งต่อไปทางข้างหน้าเพื่อถ่ายโมเมนตัม (Momentum) แรงเหวี่ยงที่เกิดจากการแกว่งลงไปยังตัวของผู้กระโดด เป็นการเพิ่มแรงกดไปยังกระดาน

สำหรับการลงสู่กระดานนั้น เป็นการลงด้วยความเร็วเท่าที่เกิดจากแรงโน้มถ่วง (Gravity) เท่านั้น ไม่ควรใช้อิทธิกรใด ๆ ช่วยให้เกิดเร็วขึ้น ผู้เริ่มเรียนบางคนมักจะแบฝ่าเท้าออกพร้อมกับงอเข่าเล็กน้อยในขณะที่กำลังสู่กระดานแต่เท้ายังไม่ทันแตะกระดานก็รีบถีบเท้าขึ้นโดยแรง เพื่อกระโดดทำให้ฝ่าเท้าแตะกระดาน ในลักษณะกระตือกระดาน ในปัจจุบันนี้กระดานสปริงโดยทั่วไปจะอ่อน การติดกลับย่อมช้ากว่ากระดานสปริงที่แข็ง จึงมีคำกล่าวกันว่า นักกระโดดน้ำจะลงสู่ปลายกระดานด้วยเท้าทั้งสองของเขาที่วางลงอย่างแผ่วเบาประดุจขนนก

เท้าที่วางลงอย่างแผ่วเบา นี้ จะทำได้ก็ต่อเมื่อใช้ “ปลายเท้า” (Ball of the Foot) วางลงไปก่อน ไม่ใช่วางลงทั้งฝ่าเท้าพร้อม ๆ กัน

จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญอีกจุดหนึ่งในการลงสู่กระดานหลังการเขย่งกระโดด ขณะสู่กระดานเหนือกระดานประมาณ ๑ นิ้ว ให้ข้อหัวเข่าขึ้นแต่ข้อเท้ายังคงเหยียดอยู่อย่างเดิม เพื่อให้ปลายเท้าแตะกระดานก่อน เมื่อปลายเท้าวางลงบนกระดานแล้วจึงค่อยถ่วงน้ำหนักตัวลงสู่เท้าทั้งสองเต็มฝ่าเท้า โดยการปล่อยให้ข้อเท้าอ่อนลงจนกระทั่งสันเท้าเหยียบกระดาน

เข่าและสะโพกทำหน้าที่ลดการกระแทก (เนื่องจากการลงสู่กระดาน) และพร้อมที่จะสปริงตัวขึ้น โดยการงอลงเล็กน้อย ขณะนั้นกระดานกำลังถูกกดลงโดยน้ำหนักตัว เมื่อปล่อยให้น้ำหนักตัวกดกระดานลงจนเต็มที่แล้ว เข่าและสะโพกจึงยืดออกเพื่อเพิ่มแรงกดต่อไปอีกจนกระทั่งกระดานถูกกดลงจนถึงจุดต่ำสุด

เข่าและสะโพกยังคงยืดออกเมื่อกระดานเริ่มตกลับ ทำให้เกิดแรงดันแก่ตัวของผูกระโดดน้ำ เมื่อถึงจุดที่กระดานตกลับจนสุดจะเป็นจุดที่หัวเข่าและสะโพกเหยียดขึ้นเต็มที่ จากนั้นข้อเท้าจะทำหน้าที่ในการยกตัวขึ้นเป็นครั้งสุดท้าย โดยการเหยียดออกตามด้วยการเหยียดปลายเท้า โดยวิธีนี้ตัวของผูกระโดดน้ำจะถูกยกขึ้นและพุ่งขึ้นไปในอากาศ สำหรับการเหยียดข้อเท้าและปลายเท้า เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยในการยกตัวขึ้น เนื่องจากเท้าเป็นอวัยวะที่หลุดจากกระดานเป็นอันดับสุดท้าย

การแกว่งแขนจะต้องสัมพันธ์กับการสปริงตัวดังที่กล่าวแล้วด้วย แขนทั้งสองทำหน้าที่ช่วยการทรงตัว อีกทั้งช่วยเพิ่มแรงกดกระดานและช่วยในการยกตัวขึ้น

ขณะที่กำลังลงสู่กระดานนั้น แขนทั้งสองเคลื่อนลงช้า ๆ ไปยังตำแหน่งระดับศีรษะและพร้อมที่จะแกว่งลง แขนกางออกเล็กน้อย ฝ่ามือคว่ำลงเฉียงไปทางข้างหน้า งอข้อศอกบ้างตามสมควร เมื่อลงใกล้จะถึงกระดาน แขนซึ่งเดิมลดลงอย่างช้า ๆ นั้น เปลี่ยนเป็นแกว่งลงอย่างรวดเร็ว เมื่อเท้าแตะกระดาน มือจะอยู่ในระดับสะโพก

ขณะที่น้ำหนักตัวกดลง แขนจะแกว่งไปข้างหน้าและเลยขึ้นไปข้างบนพร้อมกับการยืดหัวเข่าและสะโพก ขณะที่แกว่งผ่านสะโพก ฝ่ามือหันเข้าหาสะโพก การเปลี่ยนจากการแกว่งลง

เป็นแกว่งขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ทำให้แรงเหวี่ยง (Momentum) ของแขนทั้งสองที่แกว่งลงถ่ายทอดไปสู่ตัวของผู้กระโดดน้ำ ทำให้แรงกดเพิ่มขึ้น ที่จุดซึ่งกระดานถูกกดลงต่ำสุดนั้นแขนจะเริ่มยกขึ้นเมื่อกระดานเริ่มติดขึ้น แขนจะยกขึ้นถึงระดับไหล่ จากนั้นจะยกสูงขึ้นสู่ตำแหน่งใดขึ้นอยู่กับท่าที่จะกระโดด

ในการฝึกเขย่งกระโดด นักกระโดดน้ำควรทำการกระโดดไปด้วยโดยใช้ศีรษะลงน้ำ เพื่อให้ผู้กระโดดน้ำรู้จักการสู่กระดานและรู้มุมที่เหมาะสมแก่การกระโดด (Take off)

การสปริงตัวขึ้นลง ๆ ซ้ำ ๆ ที่ปลายกระดาน อาจเป็นอันตรายได้ ผู้กระโดดน้ำควรมีฝึกให้เป็นนิสัย เมื่อเริ่มก้าวเดินแล้วต้องทำต่อไปจนจบไม่มีการหยุดชะงัก

การออกกระโดด (Take off)

ที่จุดซึ่งกระดานถูกกดลงต่ำสุด แขนจะเริ่มแกว่งขึ้น เมื่อกระดานเริ่มติดขึ้น แขนจะแกว่งสูงขึ้น ส่วนจะสูงถึงจุดใดนั้น ขึ้นอยู่กับท่าที่จะกระโดดแต่ละท่าซึ่งจะกล่าวถึงในหน้านั้น ๆ

ผู้กระโดดน้ำที่ยังไม่ชำนาญ มักแกว่งแขนขึ้นเร็วเกินไปไม่ได้จังหวะกับกระดาน ซึ่งที่ถูกแล้วต้องแกว่งขึ้นพร้อม ๆ กับที่กระดานติดขึ้น อีกประการหนึ่ง ให้สังเกตไว้ด้วยว่า ในการกระโดดแต่ละท่า มือและแขนอยู่ในตำแหน่งใดขณะที่ตัวลอยขึ้นพ้นกระดาน ลายคาจ็บบูที่ปลายกระดานจนกระทั่งเท้าแตะกระดานจึงเปลี่ยนไปที่น้ำ ต่อจากนั้น ตัวจะมองอะไรขึ้นอยู่กับท่าที่กระโดดแต่ละท่า

มุมของการกระโดดก็เช่นกัน ย่อมแตกต่างกันไป กล่าวคือ หลังจากเขย่งกระโดดแล้ว ขณะที่กำลังจะสปริงตัวขึ้นเพื่อกระโดดนั้น ความเอียงหรือมุมที่ร่างกายทำกับกระดาน ย่อมต่างกันแตกต่างกันไปตามท่าที่กระโดด สำหรับท่ากระโดดไปข้างหน้า ต้องให้จุดศูนย์กลางของร่างกายตกเลยจุดกึ่งกลางเท้าออกไปเล็กน้อยในขณะที่เท้าเหยียบปลายกระดาน นั่นคือ ให้ตัวเอียงไปข้างหน้าเล็กน้อยพ้นกึ่งกลางฐานซึ่งในที่นี้ก็คือเท้า ความเอียงที่พอเหมาะนี้ทำให้กระโดดได้สูง แต่ถ้าเอียงมากเกินไป นอกจากทำให้กระโดดไม่ได้สูงแล้ว ยังทำให้เสียการทรงตัวด้วย ข้อนี้พึงระวังให้มากและควรรู้ว่าเอียงเท่าใดจึงจะเป็นมุมที่พอเหมาะหรือเอียงมากเกินไป เนื่อง

จากการกระโดดไปข้างหน้าหรือกระโดดไปข้างหลังในท่าศีรษะลงก่อน เป็นการติดตั้งการรีบหรือ กิ่งงัดหลัง การติดตั้งใด ๆ ก็ตามย่อมมีการหมุน การหมุนทำได้โดยให้ร่างกายเอียงท่ามุม กับแนวตั้งเพียง ๑ หรือ ๒ องศาเท่านั้น

ตามปกติ เมื่อเท้าตกลงแตะกระดานหลังจากเขย่งกระโดดแล้ว ร่างของนักกระโดดน้ำ จะถูกดึงให้เอนไปข้างหน้าตามทิศทางของการเคลื่อนที่อยู่แล้ว แต่จะเอนไปมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับมุมที่ตกลงมาซึ่งสัมพันธ์กับมุมที่เขย่งกระโดดขึ้นไปในตอนแรก ดังนั้นเพื่อให้ได้มุมที่พอเหมาะดังกล่าว จำเป็นที่จะต้องมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความแม่นยำและแน่นอน จนสามารถรู้ได้ด้วย “ความรู้สึก” ของตนเองในขณะที่เขย่งกระโดด นอกจากนั้น มุมที่ว่านี้ยังแตกต่างกันไปตามแต่ท่าที่กระโดดอีกด้วย จึงต้องฝึกให้รู้จัก “มุม” ของแต่ละท่า ท่าใดต้องเอียง มาน้อยเพียงใดย่อมอาศัยการฝึกฝน แต่มุมที่แตกต่างกันออกไปนี้ แตกต่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น กล่าวคือ ในการเทคออฟเพื่อกระโดดท่าทั้งหลายเท่าที่มี จะมี “มุม” อยู่ในช่วงระหว่าง ๑ ถึง ๑๐ องศาเท่านั้น ย่อมเห็นได้ว่าการที่จะให้ได้มุมที่พอเหมาะแก่การเทคออฟแต่ละท่า ต้องมีความแม่นยำเพียงใด ดังนั้น นักกระโดดน้ำในระดับที่จะเข้าแข่งขัน จึงต้องเรียนรู้และฝึกฝนความชำนาญ ขึ้นพื้นฐานนี้โดยตลอด อนึ่ง ผู้กระโดดน้ำบางคนอาจมีความคิดว่าฝึกกระโดดในมุมหนึ่งเพียง มุมเดียวก็เพียงพอที่จะนำไปใช้ได้กับการกระโดดทุก ๆ ท่า เช่นนี้ย่อมเป็นความคิดที่ผิด ที่ถูกแล้ว จะต้องสามารถกระโดดในมุมต่าง ๆ เพราะท่ากระโดดต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน

ทิศทางของการเคลื่อนที่ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามองศาของการกระโดด กล่าวโดยสรุปแล้ว เส้นทางที่ร่างของผู้กระโดดน้ำเคลื่อนไปในอากาศเมื่อกระโดดจากกระดานย่อมเป็นวิถีโค้งทั้งสิ้น แต่ความโค้งอาจไม่เท่ากันเนื่องจากการกระโดดด้วยมุมที่ต่างกัน ยิ่งโค้งมากก็ยิ่งตกใกล้ ถ้าโค้งน้อยลงก็ตกไกลขึ้น “เส้นทาง” หรือ Line of Flight นี้ย่อมแตกต่างกันไป การกระโดดบางแบบอาจ ต้องการเส้นทางที่โค้งน้อย บางแบบต้องโค้งมาก

ในกรณีที่มีการหมุน เช่น ท่าติดตั้ง ศูนย์กลางของการหมุนหรือจุดหมุนซึ่งเคลื่อนที่ไป ย่อมบ่งบอกเส้นทางการเคลื่อนที่ของร่างกาย ในท่าตัวเหยียดตรง (Layout) จุดหมุนอยู่ที่บริเวณท้อง ในท่าพับเอว (Pike) จุดหมุนอยู่นอกร่างกายทางด้านหน้าของท้อง ในท่ากอดเข้า (Tuck) จุดหมุน

อยู่นอกร่างกายเช่นกัน ทางด้านหน้าบริเวณระหว่างท้องกับต้นขา

เนื่องจากจุดที่ตก โกล์หรือไกลจากกระดาน สัมพันธ์กับที่มุมที่กระโดด (กระโดดเฉียงมาก-ตกไกล กระโดดเฉียงน้อย-ตกใกล้) จึงได้มีการแบ่งท่ากระโดดที่ตกไกลที่สุดไว้พวกหนึ่ง และท่าที่ตกใกล้ที่สุดไว้อีกพวกหนึ่ง ดังนี้

๑. พวกที่ตกไกลที่สุด ด้วยเส้นทางที่โค้งน้อยกว่า ได้แก่ท่าดีลังกาหน้าไม่ว่าจะเป็นแบบตัวเหยียดตรง (Layout) แบบพับเอว (Pike) หรือแบบกอดเข้า (Tuck) ดีลังกาหน้าบิตตัว กระโดดหน้าบิตตัวครึ่งรอบหรือหนึ่งรอบตัวเหยียดตรง

๒. พวกที่ตกใกล้ที่สุด ด้วยเส้นทางที่โค้งมากขึ้น ได้แก่ กระโดดหน้าพับเอว (Pike) รวมทั้งกระโดดหน้าพับเอวและบิตตัว กระโดดหลังดีลังกาหน้าทั้งหมด (Inward Group) กระโดดหน้าดีลังกาหลังทั้งหมด (Reverse Group) รวมทั้งที่มีการบิตตัวด้วย กระโดดหลังทั้งหมด (Backward-Group)

ในการกระโดดท่าที่ยากขึ้น ข้อบกพร่องที่มักเกิดขึ้นบ่อยครั้งได้แก่ ความรีบร้อน ท่ายากขึ้น ความรีบร้อนที่จะเหยงกระโดดและกระโดดยิ่งมีมากขึ้น ทำให้เกิดความเครียดและอาการเกร็งในการก้าวเดินและเหยงกระโดด การกระโดดก็เสียไปด้วย ดังนั้น จงระมัดระวังความตึงต้านและท่าตัวตามสบาย เพื่อให้การก้าวเดินและการกระโดดเป็นไปตามปกติ

ในการกระโดด มือ แขน ไหล่และศีรษะ ต้องคล้อยตามมุมและเส้นทางที่ร่างกายจะเคลื่อนไป ในทันทีที่สปริงตัวจากกระดาน ส่วนสายตาก็มีส่วนช่วยในขณะที่จะตัวลอยอยู่กลางอากาศ โดยการจับตามองที่จุดใดจุดหนึ่ง ทำให้รู้สึกทิศทางที่กำลังเคลื่อนไปและตำแหน่งของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ควบคุมการทรงตัวในอากาศได้ดีขึ้น ดังนั้น ศีรษะจึงไม่เคลื่อนออกจากเส้นทางเคลื่อนที่ของร่างกาย เพื่อให้สายตาสามารถจับอยู่ที่จุดที่ต้องการได้

ความสูงและเส้นทางของเคลื่อนที่ ความสูงถือเอาจุดยอดของเส้นทางเป็นสำคัญ การที่จะกระโดดให้ได้สูงที่สุดนั้น จะต้องมีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วอย่างได้จังหวะกันและมีการทรงตัวที่ดีตั้งแต่กระโดดจนกระทั่งลงน้ำ ถ้าสามารถทำได้เป็นอย่างดี

นักกระโดดน้ำจะรู้สึกว่าคุณลอยขึ้นไปในอากาศโดยไม่ยากเย็นเลย กำลังกล้ำเนื้อจึงต้องการควบคุมให้ทำงานอย่างถูกต้อง ยิ่งมีความชำนาญมากขึ้นก็ยิ่งมีการเคลื่อนไหวและการทรงตัวที่ดีขึ้น เป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ว่า ความสูงเป็นผลตามธรรมชาติเมื่อมีการก้าวเดิน เขย่งกระโดด และกระโดดอย่างได้จังหวะกัน

ความจริงอีกประการหนึ่งก็คือ กำลังขาที่ทำหน้าที่สปริงตัวขึ้นนั้น จะมีผลมากที่สุดก็ต่อเมื่อแรงนั้นอยู่ในแนวเดียวกับเส้นแกนกลางตามความยาวของร่างกายเท่านั้น

การลงน้ำ (Entry) จุดที่ลงน้ำจะต้องเป็นจุด ๆ หนึ่งซึ่งอยู่บนเส้นทางการเคลื่อนที่ของร่างกาย และเส้นทางการเคลื่อนที่ตั้งแต่ผิวน้ำลงไปจนถึงกันสระควรอยู่ในแนวตั้ง ดังนั้นเส้นทางขณะใกล้จะถึงผิวน้ำ ในการตกลงมา ควรอยู่ในแนวตั้งด้วย

ร่างกายทุกส่วนในขณะที่กำลังจะกระทบกับผิวน้ำต้องให้อยู่ในแนวเส้นทางนี้ เพื่อให้ทุกส่วนผ่านผิวน้ำลงไปทางช่องทางเดียวกันตลอดทั้งตัว เพราะขณะที่กระทบผิวน้ำ อวัยวะส่วนแรกที่ถึงน้ำก่อน เช่นมือ จะทำให้น้ำถูกเหวี่ยงออกเป็นช่อง ถ้าทุกส่วนของร่างกายผ่านน้ำลงไปตามช่องทางเดียวกันนี้ ก็จะไม่มีการปะทะกับน้ำ ซึ่งทำให้น้ำกระเจาย ในการกระโดดโดยขาดลงก่อนก็เช่นกัน ปลายเท้าที่จุ่มลงเป็นอวัยวะส่วนแรกที่เจาะลงไปใต้น้ำก่อน พยายามให้ทุกส่วนผ่านลงไปทางช่องทางที่เปิดออก ระวังไม่ให้ โหล หน้าอกหรือศีรษะปะทะกับน้ำ ท่ากระโดดเกือบทุกท่ามีวิธีลงน้ำแตกต่างกันไป เทคนิคในการลดแรงปะทะกับน้ำที่นักกระโดดน้ำประเภทแท่นกระโดด (Platform) ใช้กันในการกระโดดโดยขาดลงก่อนก็คือ ยกปลายเท้าขึ้นทันทีที่เท้าจุ่มลง

ในการกระโดดท่าต่าง ๆ ที่ใช้ขาดลงก่อน เช่น กระโดดหลังดังกาหน้ำ หรือกระโดดหน้าดังกาหลัง ร่างกายต้องเหยียดตรง อาจมีส่วนที่โค้งออกบ้างเล็กน้อยตามธรรมชาติเช่นที่หลัง การเหยียดตัวให้ตรง เป็นการป้องกันมิให้มีส่วนใดปะทะน้ำ แขนทั้งสองต้องแนบอยู่ข้างลำตัวฝ่ามือทาบไว้ที่ต้นขาออกไปทางด้านหน้า การวางแขนไว้ในลักษณะนี้ เพื่อมิให้ข้อศอกยื่นออกไปจากแนวลำตัว ขาเหยียดตรง ข้อเท้าเหยียดและปลายเท้าจุ่มลง ศีรษะตั้งตรง

สำหรับการกระโดดที่ใช้ศีรษะลงก่อน แขนทั้งสองต้องเหยียดตรง และเป็นกฎทั่วไปสำหรับการกระโดดที่ใช้ศีรษะลงก่อนเพื่อให้การลงน้ำเกิดเสียงน้อยที่สุด มือทั้งสองต้องจับกันไว้

โดยใช้มือข้างหนึ่งจับมืออีกข้างหนึ่งและใช้หัวแม่มือเกี่ยวเข้าไว้ด้วยกัน แขนทั้งสองต้องบีบเข้าหาศีรษะทั้งสองข้างบริเวณใบหู ส่วนศีรษะให้ก้มลงเล็กน้อยให้ท้ายทอยล้ำส่วนหลังของคันทันแขนออกไปเล็กน้อย ลักษณะเช่นนี้ทำให้ร่างกายส่วนบนตั้งแต่แขนศีรษะและไหล่เร็วขึ้น ป้องกันการปะทะกับน้ำ ร่างกายส่วนบนนี้ต้องให้เหยียดตรงขึ้นในแนวเดียวกับส่วนล่างตั้งแต่เอวลงไปด้วย

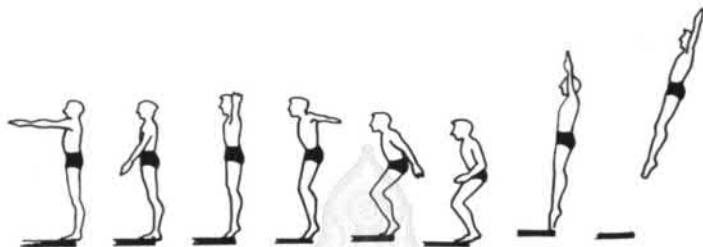
การกระโดดหลัง

การกระโดดหลัง คือการกระโดดจากการยืนหันหลังให้สระ ฉะนั้น การกระโดดหลังจึงไม่มีการก้าวเดินหรือเขย่งกระโดดอย่างการกระโดดหน้า แต่อย่างไรก็ตาม ก่อนที่นักกระโดดน้ำจะไปยืน (Stance) ที่ปลายกระดานสปริง ย่อมต้องเดินไป และต้องมีการหมุนตัว ดังนั้น เพื่อให้เป็นแบบแผนและเพื่อความสวยงาม ไม่เคอะเขิน จึงควรฝึกให้คุ้นเคยกับการเดินในช่วงนี้ด้วย

เมื่อก้าวขึ้นบนกระดานสปริง ให้หยุดยืนอยู่สักชั่วขณะหนึ่งก่อนไปที่ปลายกระดาน เพื่อตั้งสติและทบทวนขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะต้องทำ จากนั้นจึงเริ่มเดินไปที่ปลายกระดาน ด้วยความกระปรี้กระเปร่าและเป็นธรรมชาติ ศีรษะตั้ง ไหล่ไม่ห่อ แกว่งแขนตามธรรมชาติ ส่วนสายตานั้นจับอยู่ที่ปลายกระดาน เมื่อเกือบถึงปลายกระดานห่างประมาณ ๒ ฟุต ให้จุดนี้เป็นจุดหมุนตัวให้ก้าวต่อไปด้วยขาอีกข้างหนึ่งพร้อมกับหมุนตัวไปครึ่งรอบ สมมุติให้เท้าซ้ายเป็นเท้าข้างที่เหยียบจุดหมุนตัว เท้าขวาก้าวตามไปพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย ขณะนี้น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าซ้ายเลื่อนเท้าขวาให้ปลายเท้าชิดปลายกระดานและเบี่ยงต้นเท้าให้เลยขอบกระดานออกไปเล็กน้อย ถายน้ำหนักตัวไปที่เท้าขวานี้แล้วหมุนตัวไปข้างหลังอีกครั้งรอบพร้อมกับลากเท้าซ้ายตามไปให้ปลายเท้าเหยียบที่ปลายกระดาน ต้นเท้าเลยขอบกระดานออกไป จากนั้นจึงจัดเท้าขวาให้อยู่ในลักษณะเดียวกัน

การยืน เมื่อหันหลังไปทางสระแล้วยกแขนทั้งสองขึ้นเสมอไหล่ ยืนไปข้างหน้า ฝ่ามือคว่ำลง แขนเหยียดตรง ห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ ตัวตรง น้ำหนักตัวอยู่ที่หน้าเท้าและหัวแม่เท้าทั้งสอง ส่วนต้นเท้าซึ่งเลยปลายกระดานออกไปนั้น ให้อยู่ในระดับเดียวกับพื้นกระดาน

หากทำที่จะกระโดดเป็นจำพวกกระโดดหลังลงภาหน้า (Inward Dive) ควรให้น้ำหนักตัว
 ค่อนไปทางหัวแม่เท้าโดยการเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย การเอนตัวเช่นนี้จะทำให้การยกสะโพก
 ทำได้สะดวกขึ้นในเวลากระโดด แต่ถ้าเป็นการกระโดดหลังหรือลงภาหลัง น้ำหนักตัวควรค่อน
 ไปทางสันเท้า



การกระโดดหันหลังเข้าสระ

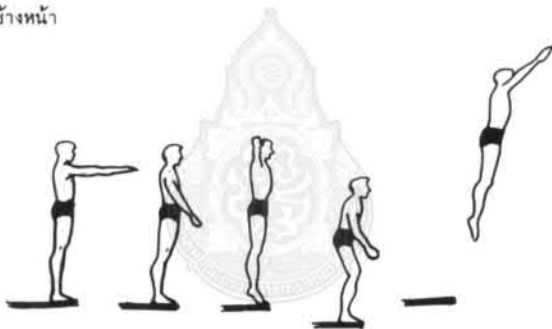
การยกขากระโดด (Take off) จากท่ายืนซึ่งแขนทั้งสองยื่นออกไปข้างหน้า ให้ลดแขนลงช้า ๆ
 เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว ลดลงไปที่ข้างลำตัว จากนั้นให้ยกขึ้นทางด้านข้าง ค่อนไปทางข้างหน้า
 เล็กน้อย ยกขึ้นสูงระดับไหล่หรือสูงกว่า แต่ไม่ว่าจะสูงเพียงใด แนวทางการเคลื่อนที่ที่จะต้องอยู่
 หน้าแนวเส้นแกนกลางความยาวของร่างกาย (เส้นแกนกลางความยาวของร่างกาย ย่อมลาก
 ผ่านจุดศูนย์กลางของร่างกายด้วย) นั่นคือต้องยกเฉียงไปทางด้านหน้าของลำตัว หากยกค่อนไป
 ทางข้างหลัง ไหล่จะถูกดึงไปทางหลังซึ่งจะทำให้เสียหลัก

พร้อมกับการยกแขน ให้เขย่งปลายเท้าขึ้น กระดานจะถูกกดลง อนึ่ง การยกแขนนี้
 ต้องยกให้แรงพอที่จะยกน้ำหนักตัวให้ลอยขึ้นจากกระดานโดยที่เท้าทั้งสองยังคงแตะปลายกระดาน
 อยู่ (โดยวิธีนี้ จะทำให้กระดานถูกขย่มให้มีการติดตัวในจังหวะที่กำลังจะกระโดด เป็นการกระตุ้น
 ให้กระดานมีแรงส่งมากขึ้น) ในช่วงเวลานี้ให้หายใจเข้าลึก ๆ รอจังหวะที่กระดานสปริงขึ้น

การยกแขนดังที่กล่าวมานี้ เป็นจุดสำคัญจุดหนึ่งในการกระโดดหลัง อาจกล่าวได้ว่า การกระโดดจะทำได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับจุดนี้ นักกระโดดน้ำที่ยังไม่ชำนาญ มักยกแขนแรงและเร็วเกินไป ทำให้หลุดออกจากกระดาน มีผลให้ตัวเอนไปทางหลังก่อนการกระโดด ซึ่งทำให้เสียจังหวะ

เมื่อยกแขนขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นให้ลดลงโดยแรงพร้อมกับงอเข่าเพื่อเตรียมกับตัวขึ้นเป็นครั้งที่สุดท้าย การลดแขนลงโดยแรงนี้เป็นการกดกระดานลงอีกครั้งหนึ่ง ในจังหวะที่กระดานเริ่มดีดขึ้น ให้อัดเข่าและข้อเท้าเพื่อสปริงตัวขึ้นพร้อมกับแขนที่แกว่งขึ้นทางด้านหน้า

ตลอดเวลาที่กระโดดควรให้แขนตรงอยู่เสมอ ขณะที่ลดแขนลง เรายังคงเขย่งอยู่ เข่างอไปข้างหน้า สะโพกเคลื่อนไปทางด้านหลัง คล้ายกับจะนั่งลงบนสันเท้า แต่ลำตัวตั้งตรงในแนวตั้ง ไม่ก้มไปข้างหน้า



การกระโดดยืนหันหน้าเข้าสระ

การกระโดดจากท่ายืนหันหน้าเข้าหาสระ วิธีการคล้ายคลึงกับการกระโดดในการกระโดดหลังดังได้กล่าวมาแล้ว

ทำพื้นฐานของกีฬากระโดดน้ำ

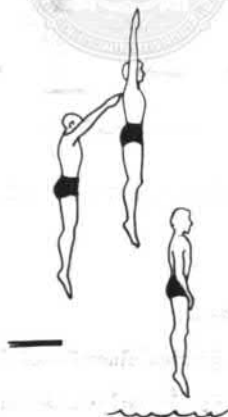
ท่าต่าง ๆ ต่อไปนี้เหมาะแก่ผู้เริ่มเรียนรู้ใช้ในการฝึกหัดเพื่อให้รู้จักการวางท่าต่างๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการกระโดดท่าอื่น ๆ ที่ยากขึ้น และในขณะเดียวกันยังเป็นการฝึกการก้าวเดินและกระโดดด้วย ผู้เริ่มเรียนควรฝึกท่าเหล่านี้ให้เกิดความชำนาญก่อนที่จะข้ามไปกระโดดท่าอื่น ๆ

อาจมีคำถามว่า ในขณะที่ตัวลอยอยู่ในอากาศ จะควบคุมการทรงตัวได้อย่างไร สำหรับปัญหาข้อนี้ควรรู้ไว้ว่า การควบคุมเริ่มกระทำตั้งแต่ตอนกระโดด ขณะอยู่กลางอากาศใช้แขนและศีรษะช่วย ต่อเมื่อมีความชำนาญขึ้นแล้ว อาจใช้แต่เพียงศีรษะเท่านั้น แต่ต้องเข้าใจว่าแขนและศีรษะช่วยการปรับตัวได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น การทรงตัวในอากาศจะดีหรือไม่จุดสำคัญอยู่ที่ตอนกระโดด

การฝึกควรเริ่มต้นจากการกระโดดจากท่ายืนหันหน้าเข้าหาสระ

ต่อเมื่อผู้เรียนได้รู้จังหวะในการกระโดดและจังหวะของกระดานแล้ว ต่อไปให้กระโดดด้วยการก้าวเดินและเขย่งกระโดด

กระโดดหน้าตัวเหยียด (Layout) เมื่อสปริงตัวขึ้นจากกระดาน แขนเหยียดขึ้นทางด้านหน้า ให้แขนห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ขณะที่พุ่งขึ้นถึงจุดยอด เป็นเวลาเดียวกับแขนขึ้นถึงจุดสูงสุดเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรงฝ่ามือแบนราบหันไปข้างหน้า นิ้วชิดกัน เมื่อเริ่มตกลงจากจุดยอด ให้ลดแขนลง ฝ่ามือทาบไว้ที่ต้นขาทั้งสองก่อนไปทางด้านหน้าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรงปลายเท้าจุ่มเพื่อเตรียมลงน้ำ



กระโดดหน้าตัวเหยียด

กระโดดหน้าพับเอว (Pike) เหยียดแขนขึ้นทางด้านหน้าในขณะที่กระโดดเช่นเดียวกับการกระโดดหน้าตัวเหยียด แต่ในขณะที่ตัวลอยจากกระดาน ให้ยกขาทั้งสองขึ้นจนเกือบขนานกับระดับน้ำ ขาตรง ข้อเท้าและปลายเท้าเหยียด ยกขาขึ้นโดยการงอตัวที่สะโพก ลำตัวและศีรษะตรง เมื่อเกือบถึงจุดยอดให้ลดแขนลง ในขณะที่ถึงจุดยอดเป็นเวลาเดียวกับที่มือแตะข้อเท้าพอดี จากนั้นให้ยืดตัวตรงทันทีเพื่อการลงน้ำ เลื่อนมือไปหาบที่ข้างต้นขาในเวลาที่ยืดตัวออก การกระโดดหน้านี้ต้องอาศัยการทรงตัวดีพอสมควรจึงจะทำให้ร่างกายอยู่ในแนวตั้งขณะลงน้ำ



กระโดดหน้าพับเอว

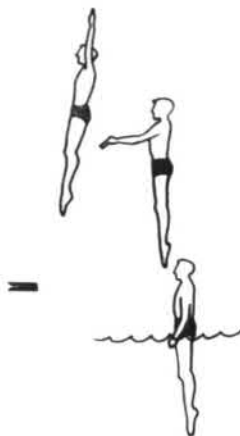
กระโดดหน้ากอดเข้า (Tuck) ขณะที่ตัวลอยจากกระดาน ตัวยึดตรงเช่นเดียวกับการกระโดดหน้าตัวเหยียด แต่ยึดตรงอยู่เพียงชั่วขณะ เมื่อตัวลอยสูงขึ้นให้ออขาเพื่อยกเข้าขึ้นพร้อมกับลดแขนลง ยกเข้าขึ้นจนหัวเข่าแตะหน้าอก เข่าและข้อเท้าชิดกัน ในเวลาเดียวกันให้ใช้มือจับที่หน้าแข้งและดึงเข้ามาจนดันเท้าชิดกันกับขาคือเป็นเวลาที่ลอยขึ้นจุดยอดพอดิ ที่จุดนี้ลำตัวและศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า ให้คงท่านีไว้ชั่วขณะหนึ่ง เมื่อตัวเริ่มตกลงให้ดึงขาทั้งสองออกทันทียึดตัวตรง มือเลื่อนไปหาบที่ข้างต้นขาขณะที่ลงน้ำ



กระโดดหน้ากอดเข้า

กระโดดหลังตัวเหยียด (Layout)

แกว่งแขนขึ้นทางด้านหน้าในขณะที่ตัวลอยจาก
กระดาน ลำตัวและศีรษะตั้งตรง ที่จุดยอดแขนยกขึ้น
ถึงจุดสูงสุด เหยียดแขนตรง จากนั้นลดแขนลงไป
ยังตำแหน่งต้นขา พยายามให้ตัวตั้งตรงในขณะที่ลงน้ำ



กระโดดหลังตัวเหยียด

กระโดดหลังพับเอว (Pike) สำหรับทำน้ำ

ในขณะที่เทคออฟให้เอนตัวไปทางหลังเล็กน้อย เพื่อ
ให้น้ำหนักตัวค่อนข้างไปทางสันเท้า ที่ทำเช่นนี้ก็เพื่อให้ยก
ขาขึ้นในท่าโศกได้สะดวกขึ้น

ในขณะที่กระโดด (Take off) เหยียดแขนขึ้น
ทางด้านหน้า ให้แขนไปหยุดอยู่ที่ระดับเหนือศีรษะโดย
ไม่ขึ้นไปจนสุด แต่อยู่ในระดับที่ค่อนข้างไปทางด้านหน้า
ศีรษะ ก่อนที่จะยกขาขึ้นในท่าพับเอว (Pike) เช่น
เดียวกับการกระโดดหน้าพับเอว สิ่งสำคัญก็คือ การ
หยุดแขนต้องไม่มีการกระตุกและแขนที่แกว่งขึ้นไปต้อง
ไม่ขึ้นไปจนสุด เพราะการทำเช่นนั้นจะทำให้เสีย
การทรงตัวในการทำท่าพับเอว

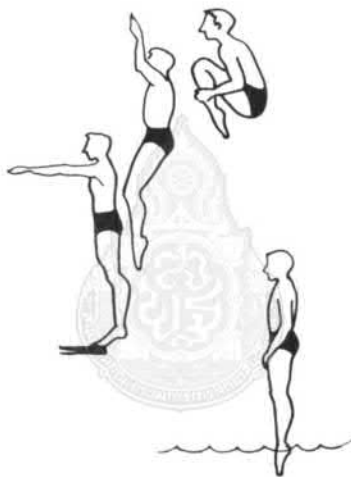


กระโดดหลังพับเอว

ขาและปลายเท้าเหยียดตรงพร้อมกับยกขึ้น
ในขณะที่มือแตะข้อเท้า ขายกขึ้นจนเกือบขนานกับผิวน้ำ
เมื่อถึงจุดยอดแล้วให้เหยียดตัวออกทันที จุดที่ลงน้ำ
ควรอยู่ห่างจากปลายกระดานประมาณ ๔ หรือ ๕ ฟุต

กระโดดหลังกอดเข้า (Tuck) ให้เริ่มต้นแบบเดียวกับกระโดดหลังตัวเหยียดตรง แต่ก่อนถึงจุดยอด ให้งอขาขึ้นเพื่อทำท่ากอดเข้า ที่จุดยอดถึงขาให้ชิดกับลำตัวจนลิ้นแตะกันกับ ลำตัวก้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ข้อเท้า และปลายเท้าเหยียดตรง เข้าและข้อเท้าชิดกัน สिरจะตั้ง ตามองตรงไปข้างหน้า

เมื่อเริ่มตกลง ให้ติดขาออกทันทีและพยายามทรงตัวให้อยู่ในแนวตั้งขณะตกลงน้ำโดยไม่ก้มตัว



กระโดดหลังกอดเข้า

บทที่ ๔

การฝึกทักษะขั้นสูง

ท่าที่ใช้ในการแข่งขันกระโดดสปริงบอร์ด ๑ หรือ ๓ เมตร

ท่ากระโดดทั้งหลายย่อมเป็นการนำเอาการกระโดดหน้าหรือกระโดดหลังอย่างใดอย่างหนึ่ง ในแบบตัวตรง หรือแบบพับเอว หรือแบบกอดเข่า แบบใดแบบหนึ่งผสมเข้ากับการลังกาหรือบิดตัว หรือทั้งลังกาและบิดตัวด้วย ในการกระโดดครั้งหนึ่ง ๆ ท่าแรกในแต่ละกลุ่มเป็นท่าขั้นต้น ท่าที่ตามมาในอันดับถัดไปเป็นท่าที่ซับซ้อนขึ้นตามลำดับ

การฝึกหัด ควรเริ่มจากท่าขั้นต้นของแต่ละกลุ่มเสียก่อน เมื่อชำนาญแล้ว จึงค่อยฝึกทำในอันดับต่อไป

ท่าต่าง ๆ ที่เรียงลำดับไว้ต่อไปนี้ อาจใช้เป็นแนวทางในการฝึก

ลำดับ	กลุ่ม	ท่า
๑	๑	กระโดดพุ่งหลาวหน้าตัวเหยียดตรง (Forward Dive Layout)
๒	๑	กระโดดพุ่งหลาวหน้าพับเอว (Forward Dive Pike)
๓	๒	กระโดดพุ่งหลาวหลังตัวเหยียดตรง (Backward Dive Layout)
๔	๔	กระโดดพุ่งหลาวหน้าบิดตัวครึ่งรอบ (Forward Dive Half Twist Layout)
๕	๔	กระโดดหลังพุ่งหลาวหน้าพับเอว (Inward Dive Pike)

ลำดับ	กลุ่ม	ท่า
๖	๑	ลังกาหน้าหนึ่งรอบกอดเข้า (Forward Somersault Tuck)
๗	๒	ลังกาหลังหนึ่งรอบกอดเข้า (Backward Somersault Tuck)
๘	๓	กระโดดหน้าพุ่งหลาวหลังพับเอว (Reverse Dive Pike)
๙	๑	ลังกาหน้าหนึ่งรอบครึ่งพับเอว (Forward One and One Half Somersault Pike)
๑๐	๓	กระโดดหน้าพุ่งหลาวหลังตัวเหยียดตรง (Reverse Dive Layout)
๑๑	๔	กระโดดหน้าลังกาหลังหนึ่งรอบกอดเข้า (Reverse Somersault Tuck)
๑๒	๔	กระโดดหลังพุ่งหลาวหน้าตัวเหยียดตรง (Inward Dive Layout)
๑๓	๔	กระโดดหลังลังกาหน้าหนึ่งรอบกอดเข้า (Inward Somersault Tuck)
๑๔	๑	ลังกาหน้าหนึ่งรอบพับเอว (Forward Somersault Pike)
๑๕	๔	กระโดดหลังลังกาหน้าหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า (Inward One and One Half Somersault Tuck)
๑๖	๒	ลังกาหลังหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า (Backward One and One Half Somersault Tuck)

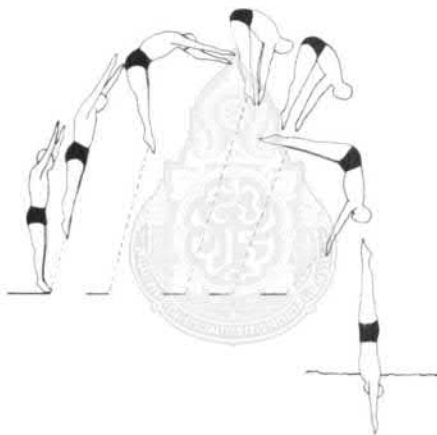
กระโดดหน้ากอดเข้า โดยความเป็นจริงท่านีเป็นการดีลังการีรอบ เหมาะที่ใช้ฝึกหัดการทรงตัวในการลงน้ำ เริ่มด้วยการก้าวเดินและเขย่งกระโดด เมื่อเท้าแตะกระดานหลังจากเขย่งกระโดด สายตาเปลี่ยนไปจับที่ขอบสระฝั่งตรงข้าม เมื่อตัวเริ่มยกขึ้น แขนที่แกว่งขึ้น ให้แกว่งถึงระดับเหนือศีรษะก่อนไปทางข้างหน้า ศีรษะตั้งตรง ขณะที่เท้ากำลังจะลอยจากกระดาน ให้ยกสะโพกขึ้นเล็กน้อย เข่างอและยกขึ้น ลดแขนลง การเคลื่อนไหวเหล่านี้ให้ทำต่อเนื่องกันไป เมื่อถึงจุดยอดเป็นเวลาเดียวกับได้ทำท่ากอดเข้าเสร็จสมบูรณ์ ที่จุดนี้ให้ก้มศีรษะลงเล็กน้อย โดยสายตาค้างอยู่ที่ผิวน้ำ โดยวิธีนี้จะทำให้เกิดแรงหมุนพอที่จะหมุนให้ร่างกายอยู่ในลักษณะที่เอาศีรษะไปข้างหน้า จากนั้นให้ติดขาออก มือเลื่อนไปทางข้างต้นขาพร้อมกับการยืดตัวตรงแขนทั้งสองกวาดออกไปทางด้านข้างแล้วเหยียดตรงบีบเข้าหาศีรษะเพื่อลงน้ำ



กระโดดหน้ากอดเข้า

ข้อบกพร่องที่มักเกิดขึ้น คือ กวาดแขนเข้าหากันช้าเกินไป โกวัดผิวน้ำเกินไปในขณะที่กำลังตกลงสู่ผิวน้ำ ควรเหวี่ยงแขนเข้าหากันเร็ว ๆ

กระโดดหน้าพับเอว (Pike) หรือ “แจ็คไนฟ์” (Jackknife) ในขณะกระโดดยกแขนขึ้นเหนือศีรษะก่อนไปข้างหน้า คือไม่ต้องแกว่งขึ้นจนสุด เมื่อตัวลอยจากกระดานให้ยกสะโพกขึ้นทันที ขาและปลายเท้าเหยียดตรงและชี้ลงพื้น ลดแขนลง เมื่อถึงจุดยอดมือแตะข้อเท้าพอดี ในขณะนั้นสะโพกจะยกขึ้นสูงกว่าระดับศีรษะ สายตาจับที่จุดซึ่งคาดว่าเป็นจุดลงน้ำ ขาซึ่งเหยียดตรงนั้นอยู่ในแนวตั้ง ปลายเท้าจุ่ม เมื่อตัวเริ่มตกลงให้เคลื่อนแขนทั้งสองเข้าหาศีรษะพร้อมกับยกขาขึ้นทางด้านหลังช้า ๆ การหมุนของร่างกายจะช่วยให้ขาเคลื่อนไปอยู่ในแนวตั้งในขณะลงน้ำ



กระโดดหน้าพับเอวหรือแจ็คไนฟ์

ข้อบกพร่องที่มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ มีดังนี้

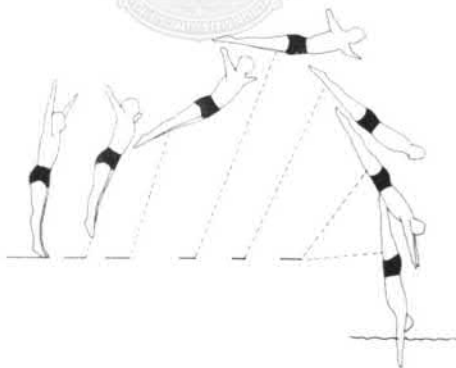
๑. เงยหน้าขึ้นในขณะกระโดด และไม่ได้ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ
๒. มือแตะปลายเท้าก่อนที่จะถึงจุดยอด หรือหลังจากผ่านจุดยอดไปแล้ว
๓. ในขณะที่กำลังตกลง แขนเคลื่อนเข้าหาศีรษะช้าเกินไป ทำให้ร่างกายหมุนมากเกินไป

จนไม่อาจทรงตัวให้ลงน้ำได้ดี

กระโดดพุ่งหลาวหน้าตัวเหยียดตรง หรือ “สวัน ไดฟ์” (Swan Dive) หรือที่เรียกว่า “พุ่งหลาว” ซึ่งเป็นจริงเป็นการลึงกาหน้าครึ่งรอบ ความยากของท่านี้อยู่ที่ว่าจะต้องให้ตัวเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลาในขณะที่ลอยอยู่ในอากาศ

เมื่อเท้าแตะกระดานหลังจากเขย่งกระโดด ให้เลื่อนสายตาไปจับที่ขอบสระอีกด้านหนึ่ง แกว่งแขนขึ้นพร้อมกับเหยียดตัวตรง ขาและเท้าตกลงพร้อมกับดันไปข้างหลังเมื่อตัวลอยขึ้น แขนทั้งสองกางขึ้นเหนือศีรษะ กางออกจากกันเล็กน้อยโดยให้กว้างกว่าช่วงไหล่ จากนั้นให้กางออกเต็มที่ในลักษณะคล้ายไม้กางเขน แต่ให้ยกสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย ศีรษะยังคงตั้งตรง ร่างกายทุกส่วนต้องเหยียดตรง ขาทั้งสองบิบบเข้าชิดกัน ปลายเท้าชี้ไปข้างหลัง

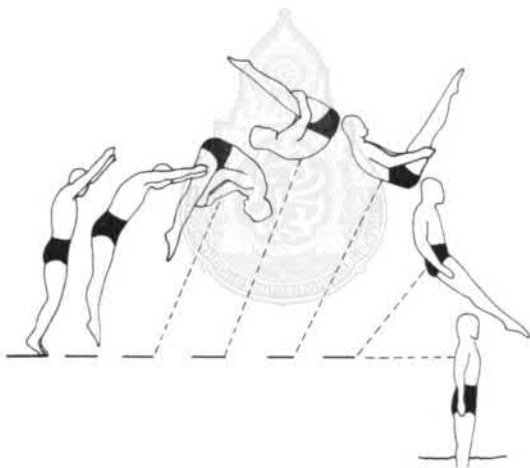
อนึ่ง ขณะที่กำลังกางแขนให้มือทั้งสองและส่วนหลังที่โผล่ออกมา อยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ขณะที่ขึ้นถึงจุดสูงสุด แร่งหมุนจะหมุนให้ขาเคลื่อนสูงขึ้น และหมุนลำตัวไปอยู่ในแนวราบ ที่จุดนี้ลำตัวจะอยู่ในระดับที่สูงกว่าศีรษะเล็กน้อย การหมุนยังคงดำเนินต่อไปขณะที่ตัวเริ่มตกลง สายตาเปลี่ยนมาจับที่จุดที่จะลงน้ำ เมื่อใกล้ถึงผิวน้ำตัวจะหมุนไปอยู่ในแนวตั้งพอดี



กระโดดพุ่งหลาวหน้าตัวเหยียดตรง

ลึงกาหน้าหนึ่งรอบพับเอว หลังจากกระโดดแล้วให้ยกสะโพกขึ้นทันทีและให้ยกสูงกว่าลำตัว ในขณะที่แขน ศีรษะ และไหล่ม้วนลงข้างล่าง ลักษณะนี้จะทำให้ร่างกายเกิดการหมุนไปข้างหน้า ส่วนมือให้จับที่ขาพับด้านหลังหัวเข่าแทนที่จะแตะปลายเท้าอย่างในการกระโดดหน้าพับเอว ข้อศอกบีบเข้าหาสะโพก ขาและปลายเท้าเหยียดตรงและพยายามให้น้ำหนักชิดกับขา ซึ่งจะทำให้ก็ต้อเมื่อต้องมีการย่อตัวดี

ขณะที่ตกลงจากจุดยอด ให้เกร็งตัวไว้เพื่อกดขาลง ศีรษะตั้งขึ้น เมื่อขาถูกกดลงแล้วให้ยืดตัวตรง สายตามองไปข้างหน้า จากนั้นเป็นการลงน้ำ



ลึงกาหน้าหนึ่งรอบพับเอว

การทำท่าพับเอวโดยการยกสะโพกขึ้นระดับเหนือศีรษะแล้วม้วนตัวลงข้างล่างเช่นนี้เป็นการทำให้รัศมีของการหมุนสั้นลง ทำให้หมุนได้เร็วขึ้น

ลักษณะท่าหนึ่งรอบกอดเข้า ในขณะที่กระโดดจากกระดาน แขนอยู่ในตำแหน่งเหนือศีรษะ สายตาจับอยู่ที่จุดที่จะลงน้ำ เหยียดขาออก สะโพกจะถูกดันขึ้น ในขณะเดียวกัน แขนและศีรษะเริ่มเคลื่อนลง ร่างกายเริ่มมีการหมุน สะโพกยังคงเคลื่อนขึ้น งอเข้าเข้าหาหน้าอก พร้อมกับสั่นท้ายก้นขึ้นทางด้านหลังเข้าหากันกบ การหมุนที่เกิดขึ้น เกิดจากการเคลื่อนแขนและศีรษะลง ข้อที่ควรระวังก็คืออย่าให้มือปะทะกับเข้า

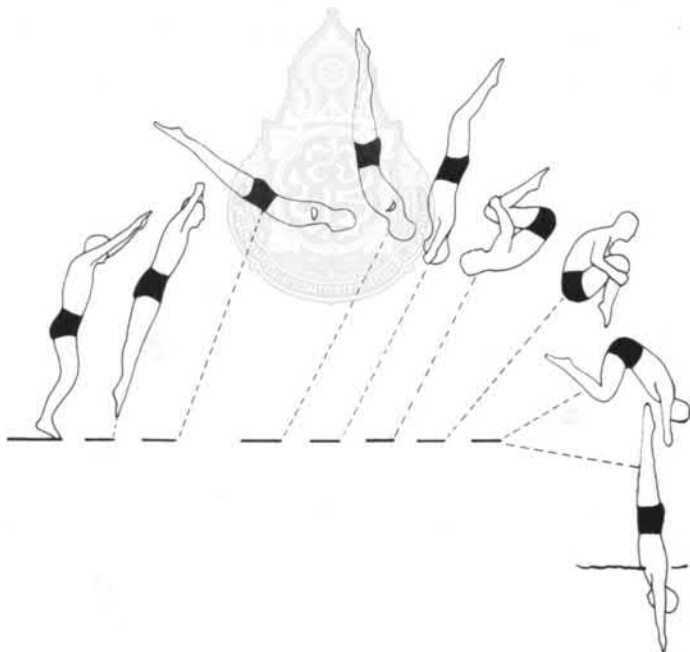
งอเข้าให้ชิดหน้าอกโดยใช้มือดึงหน้าแข้งเข้าหาลำตัว ข้อศอก บีบกับสีข้างลำตัวขณะที่ผ่านจุดยอด ร่างกายกำลังเคลื่อนไปอยู่ในลักษณะคล้าย “นั่ง” ในขณะนั้นกำลังคืนจากท่ากอดเข้าไปสู่ท่าเหยียดตรงโดยการปล่อยให้ขาเลื่อนหลุดจากมือ เมื่ออยู่ในตำแหน่งประมาณสามในสี่ของการกระโดดให้เหยียดขาตรงออกไปข้างหน้า ลำตัวและศีรษะตั้งขึ้นโดยท้องงอเล็กน้อย จากนั้นจึงลดขาลง ศีรษะและหน้าอกยกขึ้นเพื่อตั้งตัวให้ตั้งฉากกับผิวน้ำ มือเลื่อนไปทาบที่ต้นขา จากนั้นจึงลงน้ำ



ฟุ้งหลาวลึงกาหน้าหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า ทำนี้ถ้าใช้กระดานสปริงตามเมตร
จะทำได้ง่ายกว่ากระดานสปริงหนึ่งเมตร

หลังจากกระโดดให้ยกขาขึ้นสูง ยกขึ้นทางด้านหลังของลำตัว สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนผ่านจุดสูงสุด
แขนกางออก หน้าอกแอ่น ศีรษะเงยขึ้นจากลำตัว

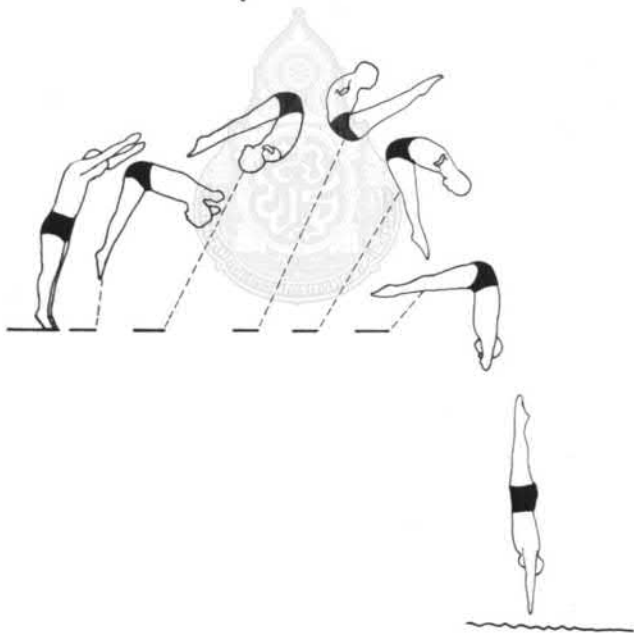
เมื่อถึงจุดสูงสุด ขาเกือบจะอยู่ในแนวตั้ง ในทันทีนั้นให้ทำท่ากอดเข้าโดยเร็วแล้วปล่อยออก
เมื่อลงกาไปได้หนึ่งรอบกับอีกหนึ่งในสี่ ในขณะที่ท่าทำท่ากอดเข้ารัศมีของการหมุนสั้นลงทำให้หมุน
เร็วขึ้น ขณะที่ปล่อยขาออกตัวเริ่มเหยียดออก แขนเหยียดลง สายตาจับที่น้ำตรงจุดที่จะลงน้ำ
เมื่อเหยียดตัวตรงเป็นเวลาเดียวกับที่แขนเหยียดตรงชิดข้างศีรษะ มือจับกัน ตัวตั้งฉากขณะลงน้ำ



ฟุ้งหลาวลึงกาหน้าหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า

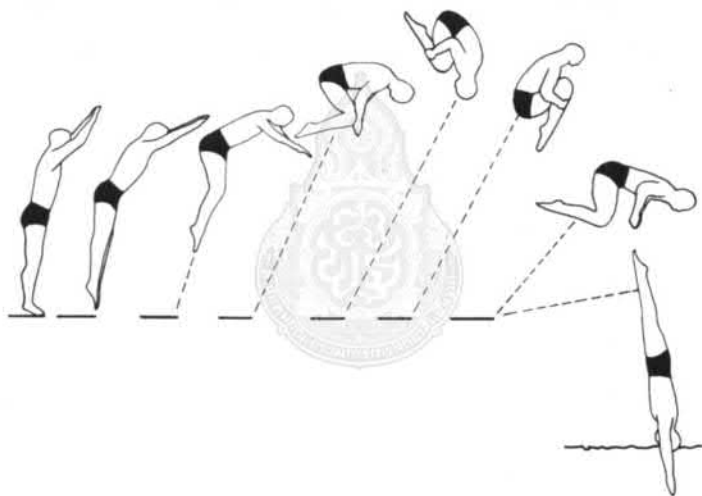
ลักษณะท่าหนึ่งที่ชอบคือซิปบ์เอว ให้นึกไว้ในใจว่าจุดหมุนอยู่ที่ด้านหน้าท่างอออกไปเล็กน้อย ในขณะที่ท่าท่าซิปบ์เอว ท่านี้คล้ายกับท่าลังกาหนานึ่งรอบซิปบ์เอว ผิดกันแค่การหมุนซึ่งหมุนแรงกว่ากัน โดยการดันสะโพกขึ้นทางด้านหลังขณะเดียวกันกดศีรษะและไหล่ลงทางด้านหน้า อนึ่งท่าซิปบ์เอวนี้กระทำได้สองแบบ คือ ไพค์ปิด (Closed Pike) คือมือจับได้เท้าทั้งสองและไพค์เปิด (Open Pike) ที่กำลังจะกล่าวถึงนี้เป็นไพค์เปิด ซึ่งเกือบตลอดการกระโดดแขนต้องกางออกในระดับไหล่

ขณะที่กำลังตกจากจุดสูงสุด การลังกาทำได้หนึ่งรอบพอดี ขณะนั้นผู้กระโดดน่าจะเห็นน้ำได้ ยกขาขึ้นไปทางด้านหลัง ลำตัวคงอยู่ในลักษณะเกือบตั้ง เคลื่อนแขนลงชิดข้างศีรษะ



ลังกาหนานึ่งรอบครึ่งซิปบ์เอว

ลักษณะท่าหนึ่งขอจบคือชักกอดเข้า วิธีการคล้ายกับกระโดดลงกาหน้าหนึ่งรอบ
กอดเข้า แต่ในขณะที่กระโดดให้ทำท่ากอดเข้าทันที โดยยกสะโพกขึ้นพร้อมกับกอดศีรษะและไหล่ลง
ดึงลันเท้าเข้าหากันกดโดยเร็ว การกอดเข้าเริ่มเปิดอกเมื่อลำตัวหมุนไปอยู่ในแนวราบ ขณะที่
คว่ำหน้าลงขาเหยียดออกและยกขึ้นทางด้านหลัง ยึดตัวตรง ขณะนั้น การหมุนจะช้าลงทันที
เพราะรัศมีของการหมุนยาวขึ้น



ลักษณะท่าหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า

ข้อบกพร่องที่มักเกิดขึ้น คือ ในขณะกระโดดยกแขนขึ้นแต่ไม่สูงพอ และลดแขน
ลงทางด้านข้าง เพื่อทำท่ากอดเข้าแทนที่จะตัวชิดแนบลงตรง ๆ ทางด้านหน้า

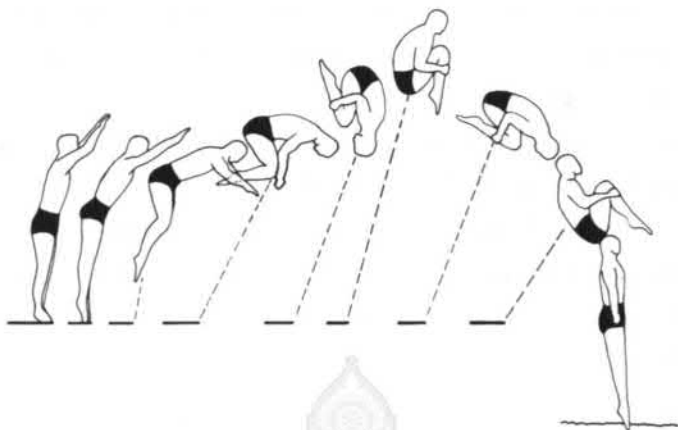
ลัทธิกำหนดสอชอชบอชเข้า ท่านนี้แม้จะใช้กระดานสปริงหนึ่งเมตร (หรือกระดานต่ำ) ก็สามารถทำได้ การกระโดดท่าที่ซับซ้อนขึ้นนี้ จำเป็นที่จะต้องมีการกระโดดที่ได้ความสูงเพียงพอ เพื่อให้กระโดดได้สูงขึ้น ต้องแขยงกระโดดให้สูงขึ้นด้วย เพราะยิ่งสูง น้ำหนักที่ตกลงบนกระดาน เมื่อตกลงมาก็ยิ่งมากขึ้น ทำให้กระดานถูกกดแรงขึ้น แรงปฏิกิริยาจากกระดานย่อมมากขึ้น นั่นคือ กระดานดีดกลับแรงขึ้น ทำให้กระโดดได้สูงขึ้น

ก้าวนี้อาจเป็นก้าวสำคัญในการกระโดด ท่าที่ยู้งยากขึ้น การกระโดดต้องอาศัยแต่เพียง “ความรู้สึก” ในการเคลื่อนไหวเท่านั้น เพราะการเคลื่อนที่ต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก ความยากของท่านนี้จึงอยู่ที่ว่า ควรยืดตัวออกจากท่ากอดเข้าเมื่อใด และมีเวลาเพียงชั่วเสี้ยววินาที เท่านั้น ในการปรับการทรงตัวเพื่อลงน้ำ ความสำเร็จของการกระโดดจึงขึ้นอยู่กับการฝึกซ้อม การตัดสินใจ และข้อบกพร่อง ถ้าผู้กระโดดฝึกซ้อมมาแล้วอย่างดี ตัดสินใจถูกต้อง และไม่มีข้อบกพร่องก็ย่อมทำได้สำเร็จ

สำหรับท่านนี้ ถ้าได้หัดกระโดดบนหุ้มโพลีนเสียก่อน จะเป็นการง่ายกว่าและปลอดภัยกว่า จากการแขยงกระโดด เมื่อน้ำหนักตัวตกลงบนกระดาน ให้โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย และยกแขนขึ้นเบื้องบนศีรษะ สายตาจับอยู่ที่พื้นน้ำ เหยียดขาออก และในทันทีทันใดนั้นให้กระดก สะโพกและงอขาขึ้น เกือบเป็นเวลาเดียวกับแขนทั้งสองควัดลงและศีรษะกดลงโดยแรง มือจับหน้ายังยืดขาและบีบตัวไว้ให้แน่น ขณะนั้นตัวจะหมุนไปข้างหน้า

จุดสำคัญอยู่ที่ความเร็วในการควัดแขนไปสู่ท่ากอดเข้า

บีบตัวในท่ากอดเข้าเช่นนี้จนกระทั่งรู้สึกว่าได้หมุนไปอยู่ในลักษณะ “นั่ง” จึงยืดตัวออก ขณะนั้นให้ระวังตัวเพื่อเสี้ยววินาทีสุดท้ายที่จะจัดให้ตัวตั้งตรง เมื่อยืดตัวตรงแล้วเลื่อนมือไปที่ ข้างคันขา ยืดอกขึ้น ศีรษะตั้งขึ้น สายตามองที่พื้นน้ำไกลออกไปข้างหน้า



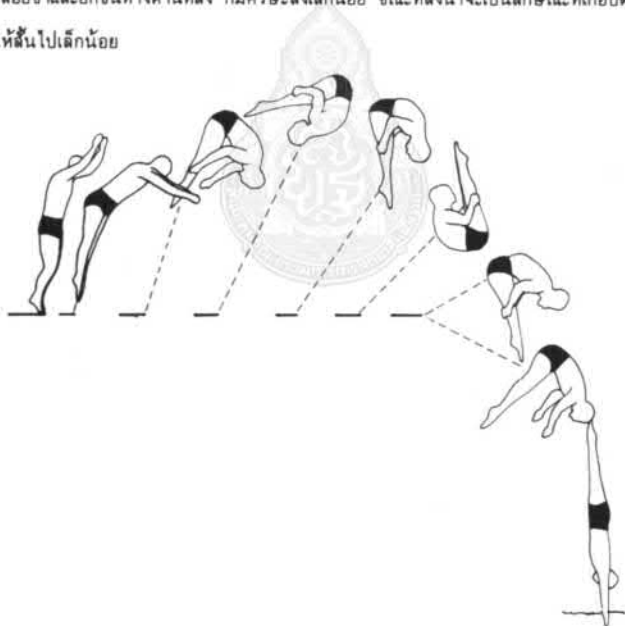
ฝึกท่าหน้าผ่อกว่อบกอกเซ่



ลักษณะท่าสองรอบครึ่งพิบเอว ให้เพิ่มแรงหมุนให้แรงกว่าการลังกาน้ำหนึ่งรอบครึ่งพิบเอว การท่าพิบเอวในท่านี้ให้ทำ “โพคปิด” (มือจับใต้ขาพิบ)

แรงหมุนจะมากขึ้นโดยการโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยในขณะที่กระดานตีกลับ ยกสะโพกขึ้นพร้อมกับเหยียดข้อเท้าออกเต็มแรงและอย่างรวดเร็วจนเดือเท้าเกือบจรดกับกระดานขณะเดียวกัน แขนควัดลงทางด้านหน้า ขายกขึ้นทางด้านหลังเหนือลำตัว ทั้งหมดนี้ทำให้ตัวหมุนไปข้างหน้า มือจับที่ขาพิบด้านหลังหัวเข่าแต่ให้สูงกว่าหัวเข่าเล็กน้อยไม่ให้ต่ำกว่าหัวเข่า เพราะการจับสูงกว่าหัวเข่าตัวจะหมุนเร็วกว่า

ในขณะที่หมุนไปในอากาศ ต้องลืมตาอยู่เสมอ เมื่อหมุนไปจนเกือบครบสองรอบครึ่งจึงปล่อยขาและยกขึ้นทางด้านหลัง ก้มศีรษะลงเล็กน้อย ขณะที่ลงน้ำจะเป็นลักษณะที่เกือบตั้งฉากคือให้สันไปเล็กน้อย



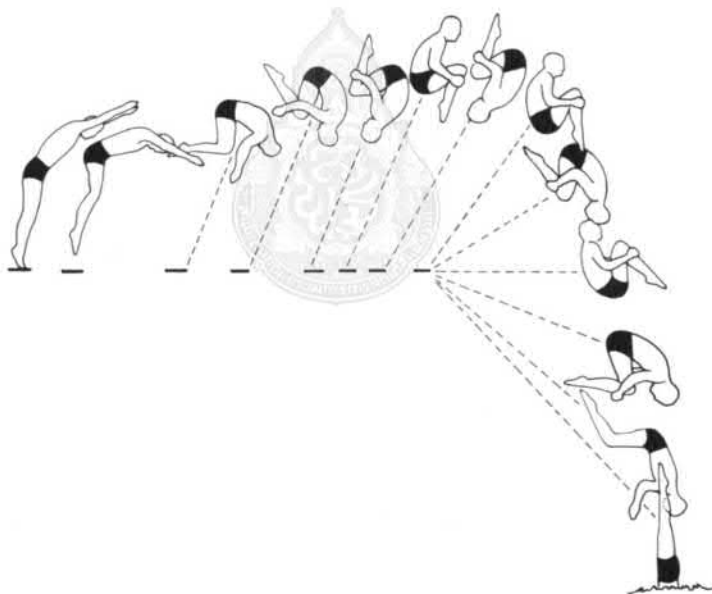
ลังกาน้ำสองรอบครึ่งพิบเอว

ตั้งภาวนาผองรอบคดียังกอดเข้า ก่อนที่จะกระโดดทำนี้ จะต้องกระโดดทำลังภาวนา
ผองรอบคอดเข้า จากกระดานดำให้ได้เสียก่อน สำหรับท่านจะใช้กระดานดำหรือกระดานสูงก็ได้
การกระโดดจะต้องไม่เร่งรีบเกินไป และจะต้องไม่รีบทำการกอดเข้าเร็วเกินไปด้วย
เริ่มยืดตัวจากท่ากอดเข้าเมื่อลำตัวยู่ต่ำกว่าแนวราบเล็กน้อย หลังจากหมุนไปแล้ว
ผองรอบกับอีกหนึ่งในสี่ การยืดตัวออกต้องทำอย่างรวดเร็ว ขาคีคออก ตัวตรง แขนเหยียดลง
ในขณะที่ยกขาขึ้นทางด้านหลัง การเหยียดตัวและแขนออกจะช่วยในการยกขาขึ้น

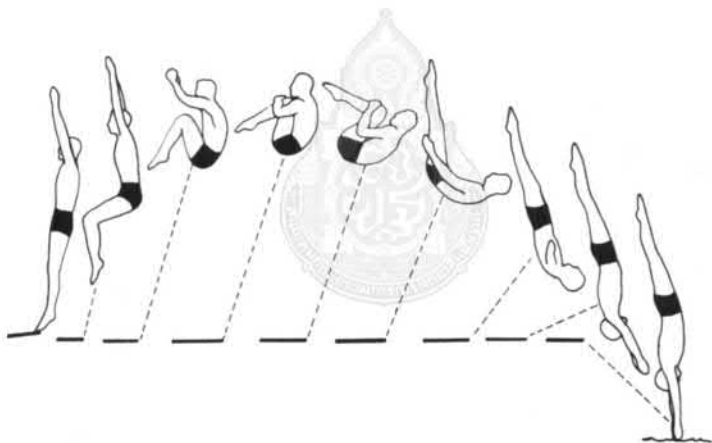


ผู้กระโดดน้ำต้องเตรียมพร้อมสำหรับจังหวะที่จะเหยียดตัวออกจากท่ากอดเข้า

ลักษณะท่าตามรอบคี่ชกอดเข้า จุดสำคัญอยู่ที่การเข้าสู่ท่ากอดเข้าโดยเร็วที่สุดที่จะทำได้ เพื่อให้ระยะทางที่มีอยู่นั้นเพียงพอแก่การหมุนสามรอบครึ่ง และการหมุนต้องกระทำเต็มแรง เพื่อให้ตัวหมุนเร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่ากอดเข้า ต้องให้กระชับเมื่อรู้สึกว่ศีรษะเริ่มหมุนลง หลังจากหมุนมาแล้วสามรอบต้องยืดตัวออกทันที ในจังหวะนี้ผู้กระโดดน้ำต้องรู้ได้โดยสัญชาตญาณ ขณะเหยียดตัวออกให้ลืมตาไว้และเตรียมพร้อมสำหรับเสียวินาทีสุดท้ายที่จะปรับทิศทางในขณะลงน้ำ



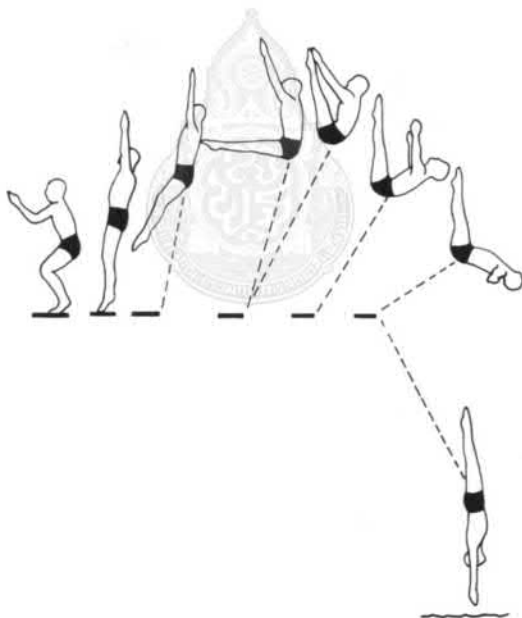
กระโดดหลังกอดเข้า หลังจากกระโดด (Take off) แล้ว ให้ศีรษะและลำตัวตั้งตรงในแนวตั้ง ขณะที่กำลังลอยออกจากกระดาน แขนที่อยู่เหนือศีรษะให้คงไว้ในตำแหน่งนั้นชั่วขณะที่รอเข้าขึ้น หันที่ที่เข้าและหน้าอกให้ลดขนลงและมีมือจับหน้าแข้งให้จับที่ส่วนบนของหน้าแข้งได้เข้า ขณะนั้นเป็นเวลาที่ยอดถึงจุดยอดพอดี จากนั้นให้เตะขาขึ้นเพื่อเหวี่ยงขาตรงขึ้นไป มือเลื่อนลงที่ข้างลำตัวซึ่งยังงออยู่ ชั่วขณะเดียวที่มองเห็นขาที่เตะออกไปนั้นให้ยึดตัวออก โดยการเคลื่อนไหวเช่นนี้ จะทำให้ลำตัวปรับเข้าหาแนวที่เป็นแนวเดียวกันกับขาซึ่งทำให้จัดตัวได้ง่ายขึ้น จากนั้นจึงกวาดแขนลงไปทางด้านข้างอย่างรวดเร็วเพื่อการลงน้ำและศีรษะแขนไปทางด้านหลังเล็กน้อยเพื่อให้มองเห็นผิวน้ำ



กระโดดหลังกอดเข้า

กระโดดหลังพับเอว ในขณะที่ย่อตัวลงเพื่อกระโดดนั้น ให้สะโพกก่อนไปทางด้านหลังเล็กน้อยแล้วก๊อตัวขึ้นไปตรงๆ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ระวังอย่าให้สะโพกดันไปข้างหน้า จุดสำคัญของท่านี้ ก็คือขาซึ่งต้องเกร็งให้ตรงไว้ทันทีที่ก๊อกระดานลง และยกขึ้นเหนือศีรษะโดยเร็ว ดังนั้น กล้ามเนื้อท้องและต้นขาต้องแข็งแรงพอ

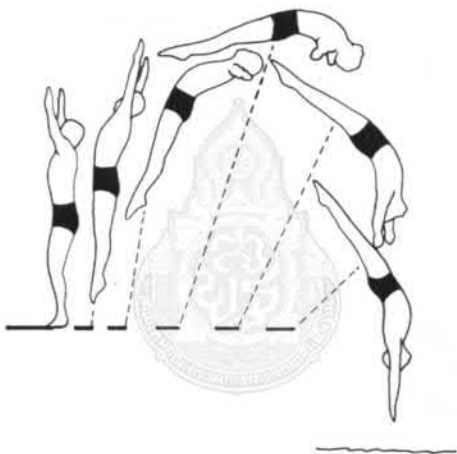
ที่จุดยอด ลดแขนลงเล็กน้อยเพื่อแตะปลายเท้าที่จุดนี้ขาเกือบอยู่ในแนวตั้ง คางจ้องจับที่เท้า ศีรษะตั้งขึ้น เมื่อแตะปลายเท้าแล้ว ศีรษะหายไปทางด้านหลัง จากนั้นจึงเปิดโพศออกโดยการเกร็งให้ขาอยู่ในตำแหน่งเดิม และเคลื่อนลำตัวลงกางแขนออกให้อยู่ในแนวเดียวกับไหล่แล้วหุบเข้าหากันทันทีที่จะลงน้ำ



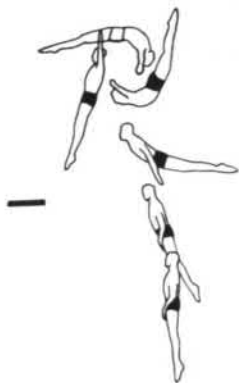
กระโดดหลังพับเอว

กระโดดหลังตัวเหยียดตอช ขณะกระโดด ตามองไปที่จุดซึ่งสูงกว่าระดับสายตาเล็กน้อย แกว่งแขนขึ้นเหนือศีรษะแล้วกางออกจากกัน ให้เป็นแนวเดียวกับไหล่ ที่จุดยอดให้หงายศีรษะลงสายตาดูลงต่ำ เมื่อเลยจุดนี้ไปเล็กน้อยก็จะมองเห็นน้ำ

ในระหว่างที่หงายศีรษะลง ให้แอ่นอกขึ้น เช้าและข้อเท้ารวมทั้งปลายเท้าเหยียดตรงและชิดกัน ขณะใกล้ถึงน้ำ แขนหุบเข้าหากัน มือจับกัน และแนบข้างศีรษะ



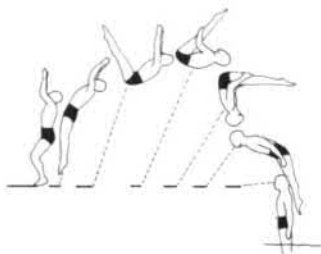
กระโดดหลังตัวเหยียดตรง



ลังกาหลังหนึ่งรอบตัวเหยียดตรง

ลังกาหลังหนึ่งรอบตัวเหยียดตรง
วิธีกระโดดคล้ายกับการกระโดดหลังตัวเหยียดตรง
แต่แขนที่แกว่งขึ้นนั้นแกว่งแรงกว่า ศีรษะที่หงาย
ลงและหน้าอกที่แอ่นขึ้น จะคงอยู่ในลักษณะนั้นจน
กระทั่งลำตัวหมุนไปอยู่ในแนวระดับ จุดสำคัญอยู่
ที่แกว่งแขนขึ้นในขณะที่กระโดดจะต้องแกว่งขึ้นโดยแรง

เมื่อผ่านแนวระดับไปแล้ว ลดแขนลงจากท่า
กางแขน มือทาบต้นขา ยืดอกขึ้นขณะลงน้ำตามอง
ไปที่ขอบสระได้กระดาน



ลังกาหลังหนึ่งรอบพับเอว

ลังกาหลังหนึ่งรอบพับเอว แขนที่
แกว่งขึ้นเหนือศีรษะ ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่
ตามองที่มือขณะที่ยกขาขึ้น แขนที่ยกขึ้นนั้นให้คงไว้
จนกระทั่งขาเคลื่อนขึ้นเหนือศีรษะ มือจับที่บริเวณ
เหนือขาพับ เมื่อลำตัวอยู่ในลักษณะหงายขึ้นใน
แนวราบให้เริ่มเหยียดขาออก ขณะที่กำลังเหยียดตัว
ออกนั้น ตามองไปที่พื้นน้ำ มือเคลื่อนขึ้นไปที่ย่างต้นขา
ขณะลงน้ำร่างกายเกือบตั้งฉากกับผิวน้ำ

ลักษณะหลังหนึ่งขณะยกขาเข้า ให้ทำท่ากอดขาโดยเร็วในขณะที่ตัวกำลังลอยขึ้น
 ดังนั้นเมื่อถึงจุดยอด ตัวจะอยู่ในท่ากอดขาพอดี ให้มือจับขาที่บริเวณต่ำกว่าเข่าลงไปเล็กน้อย
 เมื่อนำออกขนานกับผิวน้ำ ให้ตีศขาออกแล้วเหยียดตรง ยืดตัวออก ศีรษะตั้ง ขณะที่กำลัง
 ปลอยขาออกจากท่ากอดขาเข้านี้ ตามองไปที่กระดาน ส่วนมือนั้นเลื่อนไปที่ต้นขา



ลักษณะหลังหนึ่งรอบกอดขา

ลักษณะหลังหนึ่งขอแบบซึ่งตัวเหยียดตอช ขณะกระโดดให้แกว่งแขนขึ้นไปทางด้านหลัง และหายใจสระไปโดยแรง เป็นจุดสำคัญสำหรับท่านี้ เพราะจะทำให้เกิดแรงหมุนไปด้านหลัง อย่างเพียงพอ ไม่จำเป็นที่ผู้กระโดดน่าจะพยายามสปริงตัวให้สูง สำหรับท่านี้มีสิ่งหนึ่งที่สำคัญ กว่าความสูง นั่นคือ การหมุน ดังนั้น จงใช้ความพยายามนั้นในการเร่งการหมุนให้เร็วขึ้นจะได้ ประโยชน์กว่า

เมื่อขาดลอยขึ้นจากกระดาน ให้กดแขนทั้งสองลงโดยแรงไปที่ข้างเอว การเปลี่ยนทิศทาง โดยกะทันหันของแขนนี้ เป็นการช่วยเสริมแรงยกและหมุนขาขึ้น แอ่นอกให้หลังโค้งลงเพื่อทำ ให้วิถีของการหมุนสั้นเข้า ทำให้ร่างกายหมุนเร็วขึ้นในขณะถึงจุดสูงสุด เข้าต้องเกร็งให้ตรงไว้ ในขณะที่ขายกขึ้น ขณะนั้นจะสามารถมองเห็นกระดาน ให้จับตามองไว้ จะช่วยให้ทราบตำแหน่ง ของตัวเองและทราบความเร็วที่หมุนเพื่อจะได้ปรับให้ถูกต้อง

เมื่อรู้สึกตัวอยู่ในลักษณะนอนหงายในแนวราบ ให้ตัวดัดแขนไปเหนือศีรษะซึ่งกำลังพุ่ง ลงสู่หน้า ขณะนั้นตัวจะโค้งลง

เมื่อมองเห็นน้ำ ให้เคลื่อนศีรษะมาอยู่ในแนวโค้ง แขนเหยียดตรง ปลายเท้าจุ่ม ลำตัวตั้งฉาก กับผิวน้ำ



ลักษณะหลังหนึ่งรอบครึ่งตัวเหยียดตรง

สังเกตหลังหนึ่งรอบคืบฮัพเอว หลังจากแกว่งแขนขึ้นแล้ว ยกขาขึ้นทางด้านหน้า และยกขึ้นเหนือศีรษะเพื่อทำท่าฮัพเอว ขณะที่ทำท่าฮัพเอวได้แล้ว ศีรษะเหลื่อมไปด้านหลังเล็กน้อย มือจับที่ขาพับ

เมื่อหมุนไปได้หนึ่งรอบกับอีกหนึ่งในสี่ ขาจะอยู่ในแนวระดับและอยู่ในระดับเดียวกับ กระดาน ขณะนั้น จะยังมองเห็นกระดานอยู่ ให้เหยียดตัวออกจากท่าฮัพเอว โดยปล่อยมือออก และให้รักษาคำแหน่งของขาไว้คล้ายจะไม่ให้เคลื่อนที่ในขณะที่เหยียดตัวลงเพื่อให้ตัวเหยียดตรง ก่อนที่จะลงน้ำ

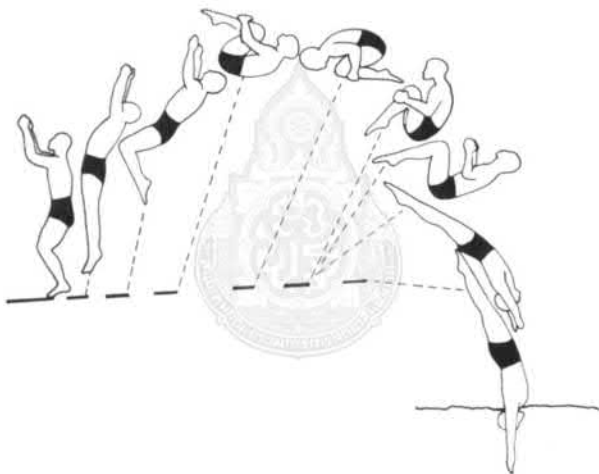
ในตอนที่ปล่อยขาออกจากท่าฮัพเอว แขนทั้งสองกางออกจากกันในแนวไหล่ แล้วหุบ เข้าหากันทางด้านข้างศีรษะก่อนถึงผิวน้ำ



สังเกตหลังหนึ่งรอบครึ่งฮัพเอว

สังเกตหลังหนึ่งรอบคือชกอดเข้า ขณะที่ตัวลอยจากกระดาน ร่างกายเหยียดตรง
เต็มที่ ออกยกขึ้น แขนแกว่งขึ้นเหนือศีรษะซึ่งแขนขึ้นโดยตามองที่มือ จากนั้น จอเข้าขึ้น มุ่งไปที่มือ
เมื่อเข้าแตะหน้าอก ให้จับไว้ด้วยมือที่บริเวณใต้เข่าแล้วดึงให้กระชับเข้า

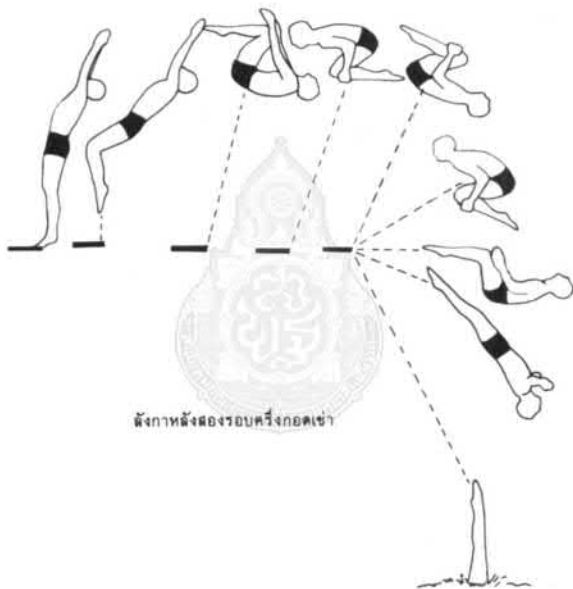
เมื่อหมุนไปได้หนึ่งรอบกับอีกหนึ่งในสี่ให้ปล่อยมือ - และคิดขาออกโดยเร็วพร้อมกัน
นั้นกางแขนออกแล้วหุบเข้าหากันทางด้านข้างศีรษะตัวเหยียดออก ขณะใกล้ถึงผิวน้ำ ออกแอ่น
เล็กน้อย ศีรษะหมุนไปทางด้านหลังเพื่อมองผิวน้ำ



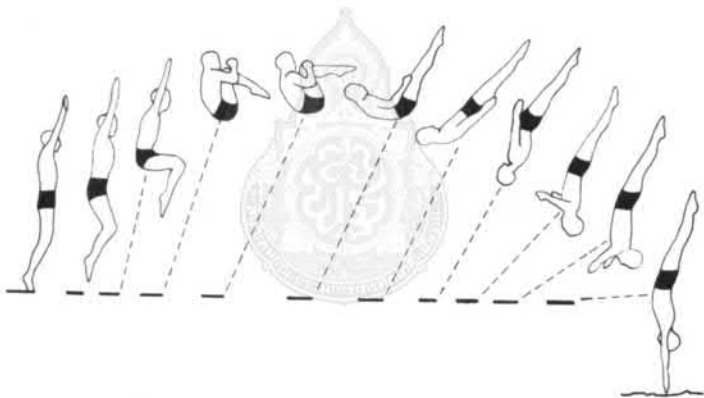
สังเกตหลังหนึ่งรอบครึ่งชกอดเข้า

ข้อบกพร่องที่มักเกิดขึ้น คือ ลมมิดลงไปหาเข้าในขณะกระโดด แทนที่จะยกเข้าขึ้นไป
หามือซึ่งอยู่เหนือศีรษะ อีกข้อหนึ่งในขณะปล่อยจากท่ากอดเข้า ต้องคิดขาออกโดยเร็ว เมื่อ
ขาเหยียดตรงแล้วให้คงตำแหน่งเดิมไว้ แขนและศีรษะเท่านั้นที่หาลงเพื่อให้ตัวตรง

ลักษณะของรอบคี่งกอดเข้า การกระโดดทำนั้นคล้ายกับท่าลังกาหลังหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า แต่มุมในการกระโดดต่างกัน กล่าวคือ แขนที่แกว่งขึ้นนั้นให้ค้อมไปทางด้านหลังและเข้าสู่ท่ากอดเข้าโดยเร็วและแรงเพื่อเร่งการหมุน ขณะอยู่ในท่าหัดต้องห่อตัวเข้าให้กระชับเหมือนลูกกลม ๆ



กระโดดหน้าลัดขากลัดเข้า ขณะลอยขึ้นจากกระดานให้ลำตัวและศีรษะตั้งตรง แขนกางขึ้นเหนือศีรษะ หันที่น่องให้งอเข้าขึ้น จุดสำคัญก็คือ ขณะที่จะเข้าขึ้นนี้ แขน ศีรษะ และลำตัวให้คงไว้ในตำแหน่งเดิม ตามองตรงไปข้างหน้า หันที่ที่เข่าและหน้าอก ลดแขนลง มือจับขาไว้ ขณะนั้นตัวลอยถึงจุดยอดพอดี จากนั้นแฉะขาขึ้นโดยเร็ว แล้วปล่อยตัวให้เหวี่ยงลง มือเลื่อนไปที่ข้างลำตัว แต่ศีรษะยังก้มอยู่โดยกคางลงในขณะที่ลำตัวและขาตรง ให้มองไปที่ขา โดยการเคลื่อนไหวเช่นนี้ จะทำให้ลำตัวอยู่ในแนวเดียวกับขา จากนั้นให้หงายศีรษะลงและรวบ แขนเข้าหากันอย่างรวดเร็วจนถึงผิวน้ำ

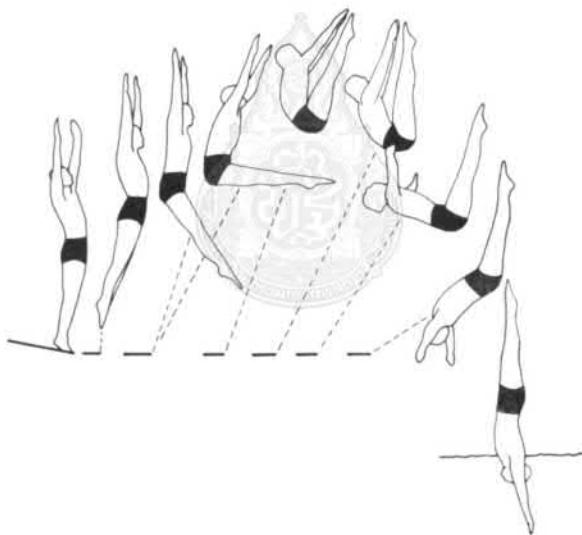


กระโดดหน้าลัดขากลัดเข้า

กระโดดหน้าลงภาพหลังพับเอว สำหรับทำนี้ถ้าสามารถทำได้ดี จะเป็นการกระโดด
ที่งดงามมากท่าหนึ่ง ขาและลำตัวจะมีการยกขึ้นลงสลับกันไปในขณะที่ลอยอยู่กลางอากาศ

การกระโดดแกว่งแขนขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้มือทั้งสองชิดกัน ลำตัวตั้งตรงและให้คง
อยู่เช่นนั้นในขณะที่ยกขาขึ้น ขายกสูงขึ้นจนแตะกับมือเมื่อถึงจุดยอดในเวลานั้นขาเกือบอยู่ใน
แนวตั้ง จากนั้นให้เหยียดตัวลงโดยที่ขายังคงตั้งอยู่ในแนวตั้ง

ขณะที่เหยียดตัวลงนั้น แขนทั้งสองกางออกจากกันแล้วรวบเข้าหากันทางด้านข้างของ
ศีรษะก่อนถึงผิวน้ำ



กระโดดหน้าลงภาพหลังพับเอว

กระโดดหน้าลงภาพหลังตัวเหยียดตอช ท่านนี้เป็นท่าที่ลงงานมากท่าหนึ่ง ที่จริงแล้วเป็นการกระโดดหลังแต่เคลือบแบบกระโดดหน้า การกระโดดในกลุ่ม “กระโดดหน้าลงภาพหลังนี้” สำหรับผู้ที่เริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ ต้องระมัดระวังอันตรายจากการตกฟาดกับกระดาน ดังนั้นในการกระโดดครั้งแรก ๆ ต้องให้แน่ใจว่าได้กระโดดพ้นปลายกระดานออกไปพอสมควร เมื่อมีความชำนาญขึ้นจึงค่อยกระโดด (Take off) ให้ใกล้เข้ามา หรือจะใช้วิธีให้ใครถือผ้าไว้หน้ากระดานสูงจากกระดานสัก ๔ ฟุต เพื่อเป็นทิวหมายให้ผู้กระโดดยกเท้าขึ้นถึงไปทีจุดนี้ เป็นการช่วยให้กระโดดออกห่างจากกระดาน

อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะหัดกระโดดท่าต่าง ๆ ในกลุ่มนี้ จะเป็นการดีถ้าผู้กระโดดมีความชำนาญในการเขย่งกระโดดและกระโดด Take off มาแล้วเป็นอย่างดี

ในขณะที่กระโดด Take off ให้น้ำหนักตัวค่อนไปทางปลายเท้าเพื่อง่ายแก่การสปริงตัวเงยขึ้นไปทางข้างหน้า แขนทั้งสองที่แกว่งขึ้น ให้กางออกขณะที่ตัวลอยขึ้นไป ที่จุดยอด ลำตัวจะแอ่นกลับส่วนสะโพกและขาเหยียดตรง ออกแอ่น ศีรษะหยากลง สายตามองหาพื้นน้ำ แขนกางออกเต็มที่ จนกระทั่งมองเห็นน้ำจึงรวบแขนเข้าหากัน ศีรษะเคลื่อนเข้าอยู่ระหว่างแขน เมื่อเกือบถึงน้ำ และเหยียดตัวตรงในขณะที่ลงน้ำให้ร่างตั้งฉากกับผิวน้ำ



กระโดดหน้าลงภาพหลังตัวเหยียดตรง

กระโดดหน้าลงกาหลังหนึ่งรอบตัวเหยียดตอช ขณะกระโดด แกว่งแขนขึ้นอย่างรวดเร็ว เข้าเหยียดออกทันทีพร้อมกับเหยียดข้อเท้าออกโดยแรงเพื่อดันสะโพกขึ้น เมื่อตัวลอยจากกระดานขาเหยียดตรงและแอ่นอกขึ้น ศีรษะหงายลงผายตามองหาน้ำ เมื่อตัวเริ่มหมุนกลับ แขนกางออกเต็มที่

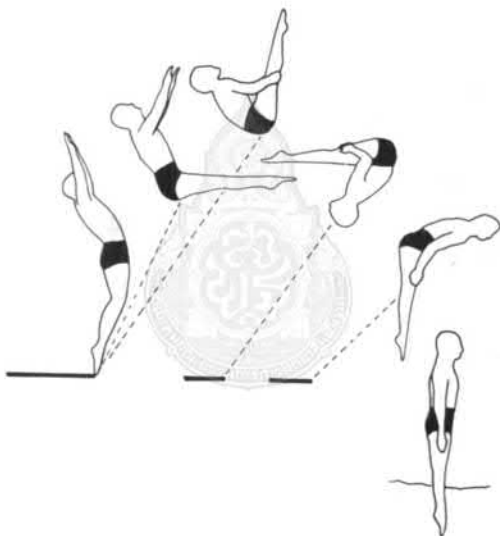
เมื่อหมุนไปได้สามในสี่ หรือในตำแหน่งที่นอนคว่ำ ให้ลดแขนลง ทาบฝ่ามือที่หน้าคันทาเหยียดตัวตรงตั้งฉากกับผิวน้ำขณะที่ลงน้ำ



กระโดดหน้าลงกาหลังหนึ่งรอบตัวเหยียดตรง

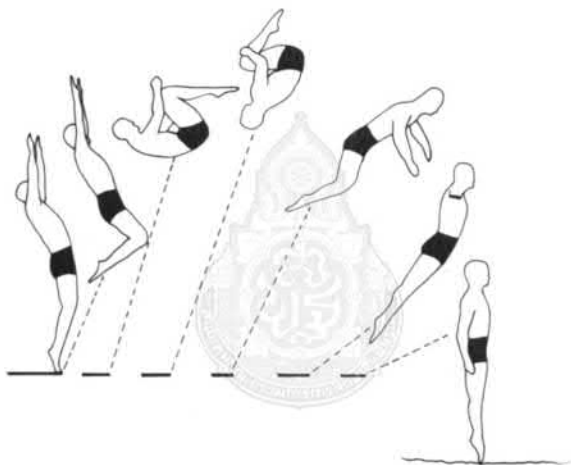
กระโดดหน้าลงกาหลังหนึ่งรอบพับเอว ในขณะที่ตัวลอยขึ้นจากกระดาน ให้ยกขาขึ้นและใช้มือจับที่ขาพับดึงเข้าหาลำตัวเพื่อให้เกิดการหมุน เมื่อทำท่าพับเอวแล้ว ศีรษะอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว

ให้อยู่ในท่าพับเอวเช่นนี้จนหมุนไปได้สามในสี่ จึงปล่อยขาลงและยืดตัวขึ้น ศีรษะตั้งเหยียดตัวตรง ปลายเท้าจุ่ม



กระโดดหน้าลงกาหลังหนึ่งรอบพับเอว

กระโดดหน้าลงภาพหลังหนึ่งรอบกอดเข้า หันที่ที่กระโดด Take off ให้งอเข่าขึ้น
 ขณะเดียวกันแขนพร้อมที่จะลดลงจับขา ที่จุดยอดจับเข่าดึงเข้าหาอก ศีรษะอยู่ในแนวลำตัว
 เมื่อหมุนกลับจนลำตัวอยู่ในแนวราบ สายตาจับอยู่ที่น้ำ ในเวลานั้นให้เหยียดขาออกซีไป
 ที่ปลายกระดาน ศีรษะและอกตั้งขึ้น เลื่อนมือไปที่ต้นขา ขาเหยียดตรง ตัวตรงตั้งได้ฉากกับ
 ผิวน้ำขณะลงน้ำ



กระโดดหน้าลงภาพหลังหนึ่งรอบกอดเข้า

กระโดดหน้าพุ่งหลาวหลังหนึ่งรอบกอดเข้า ขึ้นแรกให้กระโดดแบบเดียวกับ
การกระโดดหน้าดังกล่าวหลังตัวเหยียดตรง จนกระทั่งลำตัวเริ่มตกลงจากจุดยอคจึงย่อเข้าและใช้มือ
ดึงเข้าชิดหน้าอกในท่ากอดเข้า การทำเช่นนี้ทำให้รัศมีของการหมุนลดลง หมุนเร็วขึ้น เมื่อใกล้
ถึงผิวน้ำให้เหยียดตัวออกโดยเร็ว



กระโดดหน้าพุ่งหลาวหลังหนึ่งรอบกอดเข้า

กระโดดหน้าลงกาหลังหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า ขณะที่กระโดด (Take off) แขนที่กางขึ้นให้ห่างกันหนึ่งช่วงไหล่และเอียงไปทางด้านหน้า เพื่อให้ยกเข้าขึ้นสะดวก จากนั้นยกเข่างอเข้าหาอก มือรั้งเข้าชิดหน้าอก

งอตัวอยู่ในท่ากอดเข้าเช่นนี้จนหมุนไปได้หนึ่งกับหนึ่งในสี่รอบจึงเหยียดขา เตะขาขึ้นให้ขาอยู่เหนือแนวระดับเล็กน้อย แขนกางออกแล้วหุบเข้าหากันก่อนถึงผิวน้ำ การเหยียดตัวออกจากท่ากอดเข้านี้ถ้าได้ทำในขณะที่ตัวลอยอยู่เหนือระดับกระดานเล็กน้อย จะทำให้มีเวลาพอแก่การเหยียดตัวให้ตรงก่อนกระโดดผิวน้ำ



กระโดดหน้าลงกาหลังหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า

ข้อผิดพลาดที่มักเกิดขึ้น ก็คือ ผู้กระโดดมักงอขาในขณะที่ปล่อยตัวออกจากกอดเข้า ซึ่งที่ถูกขาต้องเตะออกและเหยียดตรงไว้ก่อนที่จะแขนและศีรษะหงายลงโดยพยายามให้ขารักษาคำแหน่งเดิมไว้

บทที่ ๕

กติกาการแข่งขันกระโดดน้ำ

การแข่งขันกระโดดน้ำที่จัดขึ้นในรูปกีฬาสากลจะต้องขึ้นอยู่กับกฎดังต่อไปนี้

๑. แท่นกระโดด ฐานและที่ตั้งเกี่ยวกับการกระโดดน้ำทั้งหมดจะต้องเป็นไปตามกฎของการแข่งขันกระโดดน้ำ ซึ่งจะต้องได้รับการทดสอบและรับรองโดยคณะกรรมการของ สหพันธ์กีฬามัธยมนานาชาติ F.I.N.A. ก่อนการแข่งขัน
๒. แท่นกระโดดหรือกระดานกระโดดจะต้องมีเพียงพอสำหรับผู้เข้าแข่งขัน
 - ๒.๑ ติดตั้งและใช้การได้ก่อนการแข่งขันไม่น้อยกว่า ๘ วัน
 - ๒.๒ จัดสถานที่ไว้ให้นักกีฬาที่เข้าแข่งขันทั้งหมดแบ่งออกเป็นทีม และคณะกรรมการฝ่ายเทคนิคที่มาสังเกตการณ์การแข่งขัน
๓. ลำดับการแข่งขันแบ่งออกเป็นรอบแรก และรอบสุดท้าย
๔. การแบ่งรอบจะต้องประกาศให้ผู้เข้าแข่งขันทราบถึงวัน เวลา และสถานที่แข่งขันให้ทราบทั่วกัน
๕. นักกีฬาแต่ละทีมจะต้องปฏิบัติตามเป็นไปตามกฎของการแข่งขันเหมือนกันหมด
๖. ก่อนการแข่งขันแต่ละครั้ง คณะกรรมการจะต้องประกาศรายชื่อผู้เข้าแข่งขันเป็นภาษาของประเทศเจ้าภาพ
๗. รายชื่อผู้เข้าแข่งขันจะต้องเขียนไว้บนแผ่นป้าย (Score Board) เพื่อให้ผู้เข้าชมและกรรมการเห็นได้อย่างชัดเจน และบอกท่าที่ทำการแข่งขันด้วย
๘. ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะต้องมีเวลาในการเตรียมตัวก่อนแข่งขันอย่างเพียงพอ
๙. ท่ากระโดดของนักกีฬาไม่ควรประกาศก่อนที่นักกีฬาผู้นั้นได้ขึ้นไปยืนอยู่บนกระดานกระโดด หรือแท่นกระโดดแล้ว
๑๐. การกระโดดจะเริ่มขึ้นต่อเมื่อผู้ตัดสินจะให้สัญญาณด้วยการเป่านกหวีด

๑๑. ถ้านักกีฬาเริ่มต้นทำท่ากระโดดก่อนที่ผู้ตัดสินเป่านกหวีด ผู้ตัดสินจะเป็นผู้พิจารณาให้เริ่มต้นใหม่อีกได้
๑๒. ท่าที่นักกีฬากระโดดจะต้องเป็นไปตามที่เขียนลงในใบสมัครเท่านั้น
๑๓. นักกระโดดน้ำจะต้องส่งแบบฟอร์มท่าสมัครที่เขียนด้วยหมึกหรือตัวพิมพ์ส่งมอบให้เลขาธิการก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้นภายใน ๒๔ ชม. รวม ๔ ชุด
๑๔. ชื่อท่ากระโดดที่เขียนลงในแบบฟอร์มจะเขียนเป็นภาษาอังกฤษ หรือภาษาฝรั่งเศสก็ได้
๑๕. การกำหนดกลุ่มและหมายเลขประจำท่ากระโดดแต่ละท่าจะต้องให้เป็นไปตามกฎของ F.I.N.A.
๑๖. แบบการก้าวกระโดด การเริ่มต้นของการแข่งขันบนแท่นกระโดด (Platform) ให้ใช้วิธีวิ่ง (Running) หรือยืน (Standing) เท่านั้น
๑๗. ลักษณะของการทำท่ากระโดดนั้นแบ่งออกเป็น ๔ แบบ ดังนี้
 - ๑๗.๑ แบบตัวเหยียดตรง (A) Straight
 - ๑๗.๒ แบบพับเอว (B) Pike
 - ๑๗.๓ แบบงอเข้า (C) Tuck
 - ๑๗.๔ แบบอะไรก็ได้ (D) Free (ใช้เฉพาะการทำหมุนเกลียว)
๑๘. ท่ากระโดดที่เป็นท่าบังคับ และท่าสมัครเล่นที่ได้กำหนดแข่งขันแล้ว จะนำมาใช้เป็นท่ากระโดดสมัครเล่นอีกไม่ได้
๑๙. นักกระโดดน้ำจะต้องเซ็นชื่อกำกับไว้เป็นหลักฐานในใบแบบฟอร์มที่เขียนสมัคร และจะต้องแข่งขันเรียงลำดับท่าที่สมัครไว้
๒๐. เมื่อหมดเซตรับ - ส่งใบแบบฟอร์มท่าสมัครแล้ว จะเปลี่ยนหรือแก้ไขท่ากระโดดใหม่อีกไม่ได้
๒๑. ผู้ตัดสินจะต้องตรวจดูแบบฟอร์มท่าสมัครของนักกีฬาแต่ละคนว่าถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องผู้ตัดสินจะต้องให้นักกีฬาแก้ไขเสียใหม่ให้เรียบร้อยก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้น
๒๒. ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกจะใช้กรรมการผู้ให้คะแนน ๗ คน ที่ได้รับแต่งตั้งจาก F.I.N.A.

สำหรับการแข่งขันทั่ว ๆ ไปให้ใช้กรรมการผู้ให้คะแนนเพียง ๕ คน ก็พอ

๒๓. กรรมการให้คะแนน ผู้ที่ทำหน้าที่ไม่เหมาะสมหรือให้คะแนนไม่เป็นธรรม ผู้ตัดสินอาจจะแต่งตั้งกรรมการคนอื่นมาทำหน้าที่แทนก็ได้
๒๔. การเปลี่ยนตัวกรรมการให้คะแนนจะกระทำได้หลังจากผู้กระโดดแต่ละคนได้กระโดดทำในกลุ่มนั้นเสร็จสิ้นลงแล้ว
๒๕. ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกและชิงแชมป์โลก คณะกรรมการให้คะแนนแต่ละคนจะต้องแสดงให้เห็นบนป้ายให้คะแนนพร้อม ๆ กันด้วยเครื่องให้คะแนนชนิดที่ทำงานด้วยระบบไฟฟ้า
๒๖. ในการแข่งขันกระโดดน้ำประเภทแท่นกระโดด (Platform) ผู้ตัดสินจะตั้งใครเป็นผู้ช่วยสำหรับคอยสังเกตการกระโดดของนักกีฬานั้นแท่นกระโดดก็ได้
๒๗. หลังจากนักกีฬาได้ทำการกระโดดลงสู่แล้วกรรมการให้คะแนนแต่ละคนเริ่มให้คะแนนว่าจะให้เท่าไรโดยไม่บอกหรือถามกัน เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีดหรือกดออก กรรมการให้คะแนนทุกคนจะต้องแสดงคะแนนหรือยกป้ายให้คะแนนพร้อม ๆ กัน
๒๘. ในการแข่งขันที่ใช้กรรมการให้คะแนน ๗ คนคะแนนที่ได้จะต้องหารด้วย ๕ แล้วคูณด้วย ๓ ซึ่งเป็นหลักตายตัว ทั้งนี้เพื่อให้คะแนนที่ได้มีผลเท่ากับใช้กรรมการให้คะแนน ๕ คน ดังตัวอย่างเช่น

กรรมการ ๕ คน

รวม		คะแนนความยาก	คะแนนจริง
๗ ๗ ๗	๒๑	๒๐	๔๒

กรรมการ ๗ คน

รวม		คะแนนความยาก	คะแนนจริง
๗ ๗ ๗ ๗ ๗	๓๕	๒๐ ๗๐ ๕	๑๔ ๓ ๔๒

๒๙. การรวมคะแนนให้ตัดสินคะแนนที่มากที่สุดและต่ำสุดออกอย่างละหนึ่งคน นำคะแนนที่เหลือมารวมกันแล้วคูณด้วยคะแนนความยากประจำทำ

๓๐. กรรมการผู้ให้คะแนนมีสิทธิ์ให้คะแนนตั้งแต่ ๐ - ๑๐ ตามที่นักกีฬาทำได้ - ไม่ได้ดังนี้

๓๐.๑ ทำไม่ได้เลยหรือพาวล์ให้ ๐ คะแนน

๓๐.๒ ทำได้บ้างแต่ยังไม่เป็นที่พอใจให้ $\frac{๑}{๒}$ - ๒ คะแนน

๓๐.๓ ทำได้แต่ยังไม่สมบูรณ์ให้ $๒\frac{๑}{๒}$ - $๔\frac{๑}{๒}$ คะแนน

๓๐.๔ ทำได้พอใช้ปานกลางให้ ๔ - ๖ คะแนน

๓๐.๕ ทำได้ดีให้ $๖\frac{๑}{๒}$ - ๘ คะแนน

๓๐.๖ ทำได้ดีมาก $๘\frac{๑}{๒}$ - ๑๐ คะแนน

๓๑. หลักเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนนควรพิจารณาจากการกระทำของนักกีฬาดังต่อไปนี้

๓๑.๑ การวิ่ง

๓๑.๒ การกระโดดลอยตัว

๓๑.๓ เทคนิคและความนุ่มนวลในระหว่างที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ

๓๑.๔ การลงสู่พื้น

๓๒. การก้าวกระโดดบนกระดานสปริง (Spring Board) หรือวิ่งบนแท่นกระโดด (Platform) จะต้องเรียบตรงและไม่ริบ และก้าวไม่น้อยกว่า ๔ ก้าวรวมทั้งก้าวสุดท้าย

๓๓. ถ้านักกีฬาคนใดก้าวหรือวิ่งน้อยกว่า ๔ ก้าวผู้ตัดสินจะชานพาวล์ และให้กรรมการให้คะแนนตัดคะแนนออกคนละ ๒ คะแนน

๓๔. การก้าวกระโดดบนกระดานสปริง จะต้องกระโดดด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน ห้ามกระโดดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่ง

๓๕. ท่ากระโดดที่จะต้องยืนกระโดด ก่อนที่เท้าทั้งสองจะหลุดจากปลายกระดาน ห้ามใช้เท้าขย่มในลักษณะที่เท้าทั้งสองจะต้องสัมผัสที่ปลายกระดานอยู่ตลอดเวลา

๓๖. การก้าวกระโดดหรือวิ่ง ถ้านักกีฬาหยุดก่อนถึงปลายกระดานหรือกระโดดมากกว่าหนึ่งครั้ง ในจุดที่กระโดดอันเดียวกัน ก่อนที่จะกระโดดลอยตัวครั้งสุดท้าย ผู้ตัดสินจะชานพาวล์ทันที

๓๗. ท่ากระโดดกระดานสปริงหลัง (Spring Board Women) ประกอบด้วยท่าบังคับ ๔ ท่า เมื่อรวมคะแนนความยากแล้วจะต้องไม่เกิน ๙.๒ และท่าสมัครเล่นอีก ๔ ท่า เลือกจาก ๔ กลุ่ม

๓๘. ทำกระโดดกระดานสปริงชาย (Spring Board Men) ประกอบด้วยท่าบังคับ ๕ ท่า เมื่อรวมคะแนนความยากแล้วจะต้องไม่เกิน ๙.๒ และท่าสมัครเล่นอีก ๖ ท่า เลือกจาก ๕ กลุ่ม

๓๙. ท่าบังคับมีดังนี้

๓๙.๑ ท่า ๑๐๑ กระโดดพุ่งหลาวหน้า Forward Dive

๓๙.๒ ท่า ๒๐๑ กระโดดพุ่งหลาวหลัง Backward Dive

๓๙.๓ ท่า ๓๐๑ กระโดดไปข้างหน้าพุ่งหลาวหลัง Reverse Dive

๓๙.๔ ท่า ๔๐๑ กระโดดไปข้างหลังพุ่งหลาวหน้า Toward Dive

๓๙.๕ ท่า ๕๑๑๑ กระโดดพุ่งหลาวหน้าบิดตัวครึ่งรอบ Forward Dive $\frac{1}{2}$ Twist

๔๐. ท่าบังคับหรือท่าสมัครเล่น อาจจะเลือกท่าทำตัวเหยียดตรง (A) Straight พับเอว (B) Pike งอเข่าหรือกอดเข่า (C) Tuck อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

๔๑. ทำกระโดดจากแท่นกระโดดหญิง (Platform Women) ประกอบด้วยท่าสมัคร ๔ ท่า เมื่อรวมคะแนนความยากแล้วจะต้องไม่เกิน ๙.๕ และเลือกเล่นท่าสมัครอีก ๔ ท่า ไม่จำกัดคะแนนความยาก

๔๒. ทำกระโดดจากแท่นกระโดดชาย (Platform Men) ประกอบด้วยท่าสมัคร ๔ ท่า เมื่อรวมคะแนนความยากแล้วจะต้องไม่เกิน ๙.๕ และเลือกเล่นท่าสมัครอีก ๖ ท่า ไม่จำกัดคะแนนความยาก

๔๓. ในการแข่งขันที่มีนักกีฬาสมัครลงแข่งขันมากกว่า ๑๖ คนขึ้นไป จะต้องมีการแข่งขันรอบคัดเลือกรอบละ หญิง ๑๐ คน ชาย ๑๐ คน และคัดผู้ที่ทำคะแนนได้ดีที่สุด ๔ คนเรียงตามลำดับไว้แข่งขันรอบสุดท้าย และใช้ท่าแข่งขันเหมือนเดิม

๔๔. ผู้ที่ทำคะแนนสะสมได้มากที่สุด เป็นผู้ชนะ



ผู้จัดทำฉบับ

น.ท. สมจิต อุ่นสนิท

ผู้ตรวจ

นายณัฐ อินทรปาน

นายทวีศักดิ์ นาราชญ์

นายเลิศพร ธีรมันท์

คณะบรรณาธิการ

นายเอนก รัตน์ปิยะภากรณ์

นางสาวกาญจนา จันทร สมบัติ



ผู้วาดภาพ

ฝ่ายเลขศิลป์ ศูนย์พัฒนาหนังสือ

ผู้ออกแบบปก

นายพินิจ สุชะยันต์

บรรณาธิการฝ่ายศิลป์

นายสมเจตน์ กาฬศิษย์



เลขที่

1867
ตัวอย่าง

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์ กรุงเทพมหานคร

๒๕๕๖ : ๒๕๖๐ - ๒๕๖๑