

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

กรีฑา



ระดับมัธยมศึกษา



กระทรวงศึกษาธิการ



หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา กรีฑา

ระดับมัธยมศึกษา

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่เก้า 100,000 เล่ม

พ.ศ. 2532

ปกกระดาษราคาเล่มละ 12.00 บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

องค์การค้ำของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่าย

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

52 ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ตามที่กรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา กริชา สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 และกระทรวงศึกษาธิการได้อนุญาตให้ใช้หนังสือดังกล่าวในโรงเรียนแล้ว นั้น

กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาเห็นว่า หนังสือเล่มนี้สามารถใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับรายวิชา กริชา ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ได้เป็นอย่างดี จึงอนุญาตให้ใช้ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

ประกาศ ณ วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2527



(นายบรรจง ชูสกุลชาติ)
รองปลัดกระทรวง รักษาการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้ คณะกรรมการจัดทำสื่อการเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม วิชาพลศึกษา กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 ซึ่งคณะกรรมการมอบหมายให้นายวรศักดิ์ เพียรชอบ นายพิพิธพร แก้วมุกดา นายพอง เกิดแก้ว นางรัชนี ขวัญบุญจันทร์ เป็นผู้เรียบเรียง และให้คณะกรรมการเป็นผู้ตรวจ และกระทรวงศึกษาธิการได้อนุญาตให้ใช้หนังสือดังกล่าวในโรงเรียนไปแล้ว นั้น

กรมวิชาการพิจารณาเห็นว่า หนังสือเล่มนี้มีรายละเอียด เนื้อหา และสามารถใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับรายวิชา กรีฑา ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ได้เป็นอย่างดี จึงได้มอบหมายให้องค์การคำของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่ายเป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ต่อไป



ฟ.ว.

(นายสุรเดช วิเศษสุรการ)

อธิบดีกรมวิชาการ

14 กุมภาพันธ์ 2527

สารบัญ

	หน้า
ประวัติกรีฑา	1
มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกรีฑาที่ดี	2
การบริหารร่างกายและการบำรุงสุขภาพ	3
การเล่นกรีฑาด้วยความปลอดภัย	4
การดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑา	5
การวิ่งระยะสั้น	6
การวิ่งผลัดเบื้องต้น	18
การวิ่งข้ามรั้วเบื้องต้น	27
การวิ่งกระโดดไกล	31
การกระโดดสูง	37
การทุ่มลูกน้ำหนัก	41
การขว้างจักร	45
ทักษะเฉพาะตัวของนักกรีฑาแต่ละประเภท	49
การวิ่งระยะสั้น	49
การวิ่งระยะกลาง	52
การวิ่งผลัด	57
การวิ่งข้ามรั้ว	65
การวิ่งกระโดดไกล	68
การกระโดดสูง	70
การทุ่มลูกน้ำหนัก	74
การขว้างจักร	78
ตัวอย่างระเบียบการแข่งขันกรีฑานักเรียน นักศึกษา และโรงเรียน	81



ประวัติกรีฑา

กีฬานับเป็นกิจกรรมพลศึกษาที่สนองความต้องการและเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่ประจำวันของบุคคลอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีชีวิตอยู่ในสมัยโบราณ เพราะว่าป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา ของคนในสมัยโบราณทั้งสิ้น เช่น การเดินเป็นระยะทางไกล ๆ เนื่องจากไม่มียานพาหนะ ต้องวิ่งหรือกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเพื่อให้ได้จับสัตว์เป็นอาหาร หรือหนีข้าศึกศัตรู ขว้างปา ทิ่มเครื่องมือหรืออาวุธบางอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร หรือต่อสู้กับสัตว์ร้ายเพื่อความอยู่รอด เหล่านี้เป็นต้น

ในสมัยกรีกโบราณ ประมาณ 778 ปีก่อนคริสตกาลได้จัดให้มีการประลองและแข่งขันกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เช่น การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา ฯลฯ เหล่านี้โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะเตรียมประชาชนพลเมืองของกรีกให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพร้อมที่จะรับใช้ประเทศชาติได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเกี่ยวกับการป้องกันประเทศ

ในสมัยปัจจุบันนี้ การมีชีวิตอยู่ในสังคมได้เปลี่ยนไปมาก แต่อย่างไรก็ดีความต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ยังมีอยู่ เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสสนองความต้องการของร่างกาย ควบคู่ไปกับความสนุกสนานโดยไม่มีความเบื่อหน่าย จึงได้จัดให้มีการแข่งขันในกิจกรรมต่าง ๆ ที่จำลองจากหรือมีลักษณะคล้ายคลึงกับกิจกรรมที่มีอยู่ในสมัยโบราณนั้น ๆ เช่น การเดินทน การวิ่งเร็ว การวิ่งผลัด เป็นต้น

ในประเทศไทยนั้น คงจะมีการจัดการแข่งขันกรีฑาเพื่อความสนุกสนานและมีกรเรียน การสอนกรีฑามานานแล้ว แต่ไม่มีหลักฐานปรากฏเป็นที่แน่ชัด เท่าที่สืบทราบได้นั้น กระทรวงธรรมการในขณะนั้นได้จัดการแข่งขันกรีฑานักเรียนเป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2440 ณ ท้องสนามหลวง และในการแข่งขันครั้งนั้นได้กราบบังคมทูล พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินมาทอดพระเนตรการแข่งขันกรีฑาของนักเรียนด้วย ตั้งแต่นั้นมาการแข่งขันกรีฑานักเรียนก็ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี และในขณะเดียวกันสถาบันการศึกษาระดับอื่น ๆ ก็จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาเพิ่มขึ้นตามลำดับด้วย

กรีฑาแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้สองประเภท คือ

ก. ประเภทฤดู คือ ประเภทที่แข่งขันตามฤดูกาลที่ได้จัดไว้ ส่วนใหญ่เป็นประเภทการวิ่ง ได้แก่ การวิ่งเร็ว การวิ่งทน การวิ่งผลัด การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง ฯลฯ

ข. ประเภทลาน คือ ประเภทที่แข่งขันในสนามหรือในที่ที่จัดไว้สำหรับกิจกรรมประเภทนั้น ๆ โดยเฉพาะ ได้แก่ ขว้างจักร ทิ่มน้ำหนัก กระโดดสูง กระโดดไกล กระโดดก้ำถ่อ วิ่งเขย่งก้าวกระโดด พุ่งแหลน

มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี

กีฬาเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างหนึ่ง เพื่อให้กิจกรรมนี้ได้เป็นประโยชน์ และสามารถปลูกฝังคุณธรรมในตัวนักเรียนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างแท้จริง ผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดีควรจะได้ปฏิบัติดังนี้

ก. ผู้เล่นที่ดี

1. ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับและกติกาการเล่นโดยเคร่งครัด
2. ควรเคารพและเชื่อฟังคำตัดสินของผู้ตัดสินและกรรมการในการตัดสินตลอดเวลา
3. ควรแสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติกับผู้ร่วมเล่นทั้งฝ่ายตรงข้ามและฝ่ายเดียวกัน เช่น การทักทาย การร่วมมือกันทั้งก่อนและหลังการเล่น
4. เป็นผู้มีความสุภาพเรียบร้อย ไม่แสดงอาการ เชื้อขึง จ้องมอง ไอ้อวด ต่อเบียดคนอื่น
5. เล่นด้วยชั้นเชิงของการเล่น ไม่ขี้ขลาด ไม่กลั่นแกล้งหรือเอาเปรียบฝ่ายตรงข้ามหรือผู้ร่วมเล่นด้วยกัน หากมีการพลาดพลั้งก็ให้มีการขอโทษและให้อภัยซึ่งกันและกัน
6. ควรเล่นให้เต็มที่ตามความสามารถของตนเอง และในขณะเดียวกันควรรู้จักประมาณตนเองในความสามารถนั้น ๆ ด้วย
7. เวลาชนะหรือแพ้ไม่ควรแสดงความดีใจหรือเสียใจจนออกนอกหน้ามากเกินไป
8. ควรเป็นผู้มีน้ำใจหนักแน่น อวดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ อุดหนุน ระวังอารมณ์ ควบคุมสติ ไม่แสดงอาการโมโหโทโส หรือโกรธแค้นต่อบุคคลอื่น
9. ควรยอมรับสภาพและผลการเล่นด้วยความเต็มใจและบริสุทธิ์ใจ
10. ควรมีใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ช่วยเหลือเพื่อนร่วมเล่นทั้งฝ่ายตรงข้าม และฝ่ายเดียวกัน

ข. ผู้ดูที่ดี

1. ควรให้เกียรติผู้ตัดสิน กรรมการ และแก่ผู้เล่นทั้งฝ่ายเดียวกัน และฝ่ายตรงข้าม
2. ควรแสดงความเป็นดีเพื่อเป็นเกียรติด้วยการปรบมือให้แก่ผู้ตัดสิน กรรมการ และผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย ขณะลงสนาม
3. ควรปรบมือ หรือเปล่งเสียงชมเชยแก่ผู้เล่นที่เล่นได้ดีทั้งฝ่ายเดียวกัน และฝ่ายตรงกันข้าม

4. ควรเคารพและยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสิน และกรรมการตลอดเวลาการแข่งขันนั้น ๆ เช่น ไม่ยั่วเย้า คำทอ แหย่หยัน โห่ ผู้ตัดสินและกรรมการ
5. ควรยอมรับว่าผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่เป็นผู้ตัดสินชี้ขาดและควบคุมการเล่นให้เรียบร้อยแต่เพียงผู้เดียว
6. ควรมีความเห็นอกเห็นใจผู้เล่นทั้งสองฝ่าย โดยไม่โห่ร้องเมื่อมีการเล่นผิดพลาดหรือไม่ช่วย ก่อวุ่น ปลูกปั่นให้เกิดการบาดหมางกัน
7. ควรช่วยส่งเสวริมให้กำลังใจผู้ตัดสิน เจ้าหน้าที่และผู้เล่นทั้งสองฝ่ายด้วยกัน และฝ่ายตรงข้าม
8. ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้เล่นเล่นตามชั้นเชิงและกลวิธีของการเล่นอย่างแท้จริงเท่านั้น
9. ควรเป็นผู้ที่มีความเชื่อและเลื่อมใสในอุดมคติของการเล่นกรีฑาเพื่อผลและประโยชน์จากการเล่นกรีฑาอย่างแท้จริง

การบริหารร่างกายและการบำรุงสุขภาพ

การบริหารร่างกายและการบำรุงสุขภาพ หมายถึงการสร้างเสริมร่างกาย และการบำรุงรักษาร่างกายให้มีความพร้อมที่จะเล่นกรีฑาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงจะขอแนะนำ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

ก. การบริหารร่างกาย การเล่นกรีฑา ผู้เล่นควรบริหารร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพด้วยท่าบริหารต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. การวิ่งต่าง ๆ ได้แก่ การวิ่งอยู่กับที่ การวิ่งเหยาะ และการวิ่งก้าวยาว ๆ
2. การยืดต่าง ๆ เพื่อความยืดหยุ่นของร่างกาย ได้แก่
 - 2.1 ยืดหลัง โกงหลังขึ้น
 - 2.2 ยืดลำตัว ดันธนู
 - 2.3 ยืดไหล่ ยืดแขนหงายมือเหนือศีรษะ
 - 2.4 ยืดหลังคืบขา นั่งแยกเท้ามือจับปลายเท้าเข้ากับตัว
 - 2.5 ยืดข้าง ๆ
 - 2.6 ยืดน่อง
3. ท่าบริหารกายอื่น ๆ เช่น
 - 3.1 กระโดดคลบ
 - 3.2 เอียงตัวซ้าย ขวา
 - 3.3 บริหาร 4 จังหวะ

- 3.4 บริหารกล้ามเนื้อหลัง
- 3.5 หมุนลำตัว
- 3.6 เหวี่ยงแขน
- 3.7 บริหารข้อเท้า
- 3.8 หมุนแขน
- 3.9 เตะสูง
- 3.10 นั่งท่ากระโดดข้ามรั้ว
- 3.11 มียันพื้นเท้าสลับ
- 3.12 ดันพื้น

4. นอกจากนี้ให้บริหารกายด้วยทักษะของกรีฑาประเภทนั้น ๆ

ข. การบำรุงรักษาสุขภาพ การเอาใจใส่บำรุงรักษาสุขภาพนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับผู้เล่นกรีฑาทุกประเภท การฝึกซ้อมจะเต็มที่และได้ผลสมบูรณ์ถึงขีดสูงสุดขึ้นอยู่กับสุขภาพ ซึ่งได้แก่

1. การทำร่างกายให้มีความพร้อม ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง แจ่มใส สดชื่น
2. บริหารร่างกายด้วยท่าที่ส่งเสริมการเล่นกรีฑาประเภทนั้น ๆ
3. รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า
4. ไม่ควรจุกจิกขี้จู้ หรือทำให้หงุดหงิดใจ
5. พักผ่อนให้เพียงพอ
6. รู้จักเลือกกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์

การเล่นกรีฑาด้วยความปลอดภัย

การเล่นกรีฑาถ้าดูแลเพียงผิวเผินอาจมองไม่เห็นอันตราย หรือการบาดเจ็บต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ที่ได้เล่นได้ เพราะกรีฑาเป็นการเล่นที่ไม่มีการปะทะ หรือมีการกระทบกระทั่งกันระหว่างผู้เล่น แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีความเสี่ยงเป็นจำนวนไม่น้อยที่บาดเจ็บจากการเล่นกรีฑา เพื่อความปลอดภัยจึงขอแนะนำดังต่อไปนี้

1. ชุดที่สวมควรเป็นชุดที่เหมาะสมไม่รัดแน่น หรือหลวมเกินไป
2. บริหารกายเพื่อการอบอุ่นร่างกายให้เกิดความพร้อม และท่าที่ควรใช้บริหารควรเป็นท่าที่ออกกำลังกาย เอ็น ข้อต่อ กระดูก ระบบการไหลเวียน การหายใจ และท่าที่เกี่ยวข้องกับทักษะของกรีฑาประเภทนั้น ๆ
3. ทุกคนควรได้รับการตรวจร่างกายก่อนเรียนหรือเล่น
4. นักกรีฑาที่ได้รับบาดเจ็บ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด ข้อเท้าแพลง ฯลฯ ต้องมีใบรับรองของแพทย์ว่าหายแล้ว จึงจะได้รับอนุญาตให้กลับไปเล่น หรือเรียนได้

5. รองเท้าจะต้องวางหรือเก็บไว้ในที่และในลักษณะที่ปลอดภัย เช่น วางให้ตะปูลงสู่พื้น
6. ไม่ควรแกว่งหรือหยอกล้อกันในขณะฝึกหัด
7. ก่อนลงมือฝึกหัดต้องตรวจดูจนแน่ใจแล้วว่าเรียบร้อยปลอดภัยจากคนและสิ่งกีดขวางอื่น ๆ
8. กิจกรรมบางประเภทต้องมีเบาะรองกระแทก หรือหลุมทรายที่ซุ่ยรองรับ
9. พื้นผู้ต้องเรียบไม่เป็นหลุมบ่อ และปราศจากวัตถุที่อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น ก้อนหิน เศษแก้ว ฯลฯ
10. ฝึกฝนตามขั้นตอนจนเกิดทักษะการเคลื่อนไหวทำนั้น ๆ
11. บำรุงรักษาสุขภาพเพื่อให้สมรรถภาพทางกายคืออยู่เสมอ
12. ต้องรักษากฎระเบียบและกติกากการแข่งขัน

การดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑา

นักกรีฑาที่จะต้องเอาใจใส่และเข้าใจเรื่องของการดูแลรักษาอุปกรณ์ทั้งที่เป็นของส่วนตัวและส่วนรวม เพื่อให้อุปกรณ์เหล่านั้นสามารถคงสภาพดีและมีอายุการใช้งานได้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ เพื่อป้องกันการชำรุดแตกหักก่อนเวลา มีข้อแนะนำให้นักกรีฑาขี้อึดถือเป็นแบบปฏิบัติดังนี้

1. อุปกรณ์ทุกชิ้นควรมีที่เก็บไว้เป็นที่ เป็นประเภทให้เรียบร้อยและปลอดภัย
2. หลังจากการใช้แล้วควรทำความสะอาด และนำไปเก็บในที่เก็บให้เรียบร้อย
3. การนำออกมาใช้และการนำไปเก็บควรสำรวจจำนวนให้ครบถ้วนถูกต้อง
4. อุปกรณ์ที่ชำรุดควรได้รับการซ่อมแซมให้เรียบร้อยก่อนนำไปใช้ในครั้งต่อไป
5. ไม่ควรนำหรืออนุญาตให้นำอุปกรณ์ชำรุดไปใช้ เพราะอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้
6. อย่าใช้อุปกรณ์ผิดลักษณะ เช่น ใช้ແหล่นทำไม้พาด ใช้จักรดอกตะปู เป็นต้น

การวิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะสั้น หมายถึงการวิ่งในระยะที่ผู้วิ่งสามารถวิ่งเต็มฝีเท้าได้ตลอดระยะทาง ฉะนั้นการวิ่งระยะสั้นจึงมีระยะทางไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับสภาพของบุคคล เพศ และวัย ของนักกีฬา สำหรับการแข่งขันระดับสากลมีรายการแข่งขันประเภทวิ่งระยะสั้นอยู่ 2 รายการ คือ การวิ่ง 100 เมตร และ 200 เมตร แต่สำหรับการแข่งขันกรีฑานักเรียนตามระเบียบ ของกรมพลศึกษานั้น ได้จัดรายการแข่งขันประเภทการวิ่งระยะสั้น สำหรับรุ่นต่าง ๆ ไว้ ตั้งแต่วิ่ง 60 เมตร 80 เมตร 100 เมตร และ 200 เมตร

การวิ่งระยะสั้น ต้องอาศัยความเร็วเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด แม้ว่าความเร็วจะเป็น คุณสมบัติที่ติดมาโดยกำเนิดก็ตาม แต่การฝึกหัดให้ถูกต้องตามเทคนิคและการบริหารร่างกาย ให้มีความแข็งแรง จะช่วยให้นักกีฬามีประสิทธิภาพในการวิ่งระยะสั้นได้ในความเร็วสูงสุด เท่าที่นักกีฬานั้นสามารถจะทำให้ได้

ทักษะและเทคนิคในการวิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะสั้นจะให้ประสิทธิภาพสูงสุดจะต้องปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทำตั้งต้น
2. การออกวิ่ง
3. ทำท่าทางในการวิ่ง
4. วิธีวิ่งผ่านเส้นชัย

ทำตั้งต้น

ทำตั้งต้นที่ดี คือทำตั้งต้นที่สามารถออกวิ่งเร็วที่สุด เสียเวลาน้อยที่สุด และมีแรงส่งให้เคลื่อนตัวไปข้างหน้ามากที่สุด สำหรับทำตั้งต้นในการวิ่งระยะสั้นที่เป็นท่าที่ดีที่สุด คือ การย่อตัวลงนั่ง อยู่ในท่าหมอบโดยชุดหลุมสำหรับยันเท้า หรือใช้ที่ยันเท้าเป็นเครื่องช่วย การย่อตัวนั่งเพื่อตั้งต้นออกวิ่งนั้น มีลักษณะแตกต่างกันเกี่ยวกับการวางมือและเท้า อยู่ 3 แบบ คือ

1. แบบบันช์ สตาร์ท (Bunch Start) ทำตั้งต้นแบบนี้มีวิธีปฏิบัติคือ ให้ปลายเท้า หลังอยู่แนวเดียวกันกับเส้นเท้าหน้าในขณะที่ยืนก่อนที่จะลงสู่ท่าเริ่มต้น ปลายเท้าหน้าห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 15 นิ้ว เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย ระยะห่างของปลายเท้ากับเส้นเริ่ม ขึ้นอยู่กับขนาดและความสูงของนักกีฬา ถ้าตัวยังสูงระยะห่างเส้นเริ่มก็มากขึ้น มือวางหลังเส้นเริ่มและห่างกัน 1 ช่วงไหล่

นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มืออยู่ระดับเดียวกัน นิ้วทั้งสี่ชิดติดกัน นิ้วมือเกร็งขึ้นเป็นรูปถ้วย ในขณะที่อยู่ในท่านั่งให้เจ็ดย่านหน้ายกไปอยู่บนเข่าขวา ปลายเท้าซ้ายและแขนทั้งสองเท้า ๆ กัน โดยแขนทั้งสองดึงและตั้งฉากสายตามองไปข้างหน้าพอสบาย ไม่เกร็งศีรษะขึ้นจนเกร็งคอมากเกินไป



เมื่อยกตัวขึ้นในตอน “ระวัง” ให้เหยียดเท้าหลัง ยกตะโพกขึ้น ซึ่งตัวจะไล่ไปข้างหน้าเล็กน้อยจนหัวไหล่ทั้งสองล้ำแนวเส้นเริ่มไปข้างหน้าเล็กน้อย เข่าทั้งสองจะเหยียดออกจนตะโพกอยู่สูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย โดยทำมุมลาดประมาณ 25 องศา ฝ่าเท้าทั้งสองยันกับหลุม หรือที่ยืนเท้าอย่างมั่นคง ในตอนนี้สายตาจะมองได้ไกลเข้ามา



ลักษณะการถีบเท้าออกวิ่ง

เมื่อเริ่มออกวิ่งนักกีฬาจะต้องออกแรงถีบเท้าทั้งสองไปข้างหน้าอย่างแรง เพื่อให้เกิดแรงส่งไปข้างหน้า ซึ่งแขนจะเริ่มเคลื่อนไหวก่อนโดยยกขึ้นพ้นจากพื้น แขนหนึ่งแกว่งไปข้างหน้า อีกแขนหนึ่งแกว่งไปข้างหลังอย่างรวดเร็วและแรง



ปริมาณความแรงของเท้าที่ถีบไปข้างหลังเพื่อให้เกิดแรงส่งไปข้างหน้ามีความแตกต่างกันตามลักษณะความห่างของเท้าทั้งสอง สำหรับท่าบันชี สตาร์ทนั้น ถ้าส่งแรงได้จากเท้าหน้ามากกว่าเท้าหลัง ทั้งนี้เพราะเท้าหน้ามีช่วงเวลาในการออกแรงนานกว่า

2. แบบมีเดียม สตาร์ท (Medium Start) ทำตั้งต้นแบบนี้ มีวิธีปฏิบัติคือ เมื่อลงอยู่ในท่านั่ง ให้เข้าของเท้าหลังอยู่ประมาณกึ่งกลางของเท้าหน้า โดยเข้าห่างจากเท้าหน้า

ออกทางด้านข้างเล็กน้อย ปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 12 นิ้ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดและความสูงของนักกีฬา เช่นเดียวกับแบบที่ 1



มือวางหลังเส้นเริ่มห่างกัน 1 ช่วงไหล่ นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มืออยู่ระดับเดียวกัน นิ้วมือทั้งสองชิดติดกัน นิ้วมือเกร็งขึ้นเป็นรูปถ้วย ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง ให้เหลือน้ำหนักไปอยู่บนขาขวา ปลายเท้าซ้ายและแขนทั้งสองเท่า ๆ กัน โดยแขนทั้งสองตั้งและตั้งฉากกับพื้น สายตามองไปข้างหน้าพอสบาย ไม่เกร็งศีรษะขึ้นจนเกร็งคอมากเกินไป



เมื่อยกตัวขึ้นในตอน "ระวัง" ให้เหยียดเท้าหลังยกตะโพกขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ตัวไล่ไปข้างหน้าเล็กน้อย เข้าทั้งสองจะเหยียดออกจนตะโพกอยู่สูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อยแต่ต่ำกว่าทำบันชัสตาร์ท ฝ่าเท้าทั้งสองยันกับหลุม หรือที่ยันเท้าอย่างมั่นคง สายตาจะมองได้ไกลเข้ามา



ลักษณะการถีบเท้าออกวิ่ง

เมื่อเริ่มออกวิ่ง นักกีฬาจะต้องออกแรงถีบเท้าทั้งสองไปข้างหลังอย่างแรง เพื่อให้เกิดแรงส่งไปข้างหน้า แขนจะเริ่มเคลื่อนไหวก่อน โดยยกขึ้นพ้นจากพื้น แขนหนึ่งแกว่งไปข้างหน้า อีกแขนหนึ่งแกว่งไปข้างหลัง อย่างเร็วและแรง

ปริมาณความแรงของเท้าหน้าที่ถีบไปข้างหน้าจะมากกว่าเท้าหลังเพราะเท้าหน้ามีช่วงออกแรงนานกว่า

3. แบบอีลองเกตเทต สตาร์ท (Elongated Start) ทำตั้งต้นแบบนี้มีวิธีปฏิบัติ คือ เมื่อลงอยู่ในท่านี้ให้เข้าของเท้าหลังอยู่แนวเดียวกันกับสันเท้าหน้า โดยเข้าของเท้าหลังห่างจากเท้าหน้าทางด้านข้างเล็กน้อย ปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 10 นิ้ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดและความสูงของนักกีฬา เช่นเดียวกับแบบที่ 1

มือวางหลังเส้นเริ่ม ห่างกัน 1 ช่วงไหล่ นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มืออยู่ระดับเดียวกัน นิ้วมือเกร็งขึ้นเป็นรูปถ้วย ในขณะที่อยู่ในท่านี้ให้เหลือน้ำหนักไปอยู่บนเท้าขวา ปลายเท้าซ้ายและมือทั้งสองเท้า ๆ กัน โดยแขนทั้งสองตั้งและตั้งฉากกับพื้น สายตามองไปข้างหน้าพอสบาย ไม่แย่งศีรษะขึ้นจนเกร็งคอมากเกินไป



เมื่อยกตัวขึ้นในตอน "ระว่าง" ให้เหยียดเท้าหลังขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ตัวได้ไปข้างหน้าเล็กน้อย เข้าทั้งสองจะเหยียดออก ซึ่งตะโพกจะสูงขึ้น แต่จะอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าท่าบั้นซ์ สตาร์ท และมีเคยม สตาร์ท ลงมาตามลำดับ ฝ่าเท้าทั้งสองยันกับที่ยันเท้าอย่างมั่นคง สายตาจะมองได้ไกลเข้ามาเล็กน้อย



การออกวิ่ง



เมื่อเริ่มออกกำลังกาย นักกีฬาจะต้องดิ้นเท้าไปข้างหลังอย่างแรง เพื่อให้เกิดแรงส่งไปข้างหน้าแขนจะเริ่มเคลื่อนไหวก่อน โดยยกขึ้นจากพื้น แล้วแกว่งแขนข้างหนึ่งไปข้างหน้า อีกแขนหนึ่งแกว่งไปข้างหลังอย่างรวดเร็วและแรง

ปริมาณความแรงของเท้าที่ดิ้นไปข้างหลังเพื่อให้เกิดแรงส่งไปข้างหน้า นั้น จะได้จากเท้าหน้ามากกว่าเท้าหลัง เพราะเท้าหน้ามีช่วงการออกแรงนานกว่า

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างท่าตั้งต้น ทั้ง 3 แบบ

1. ความห่างของเท้าหน้าจากเส้นเริ่ม

ท่า บันช์ สตาร์ท เท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มมากที่สุด

ท่า มีเดียม สตาร์ท เท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มน้อยกว่า บันช์ สตาร์ท

ท่า อีลองเกตเตด สตาร์ท เท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มน้อยที่สุด

อัตราส่วนประมาณ 15: 12: 10 นิ้ว ตามลำดับ

2. ความห่างของเท้าหลังจากเส้นเริ่ม

ท่า บันช์ สตาร์ท เท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นเริ่มน้อยที่สุด

ท่า มีเดียม สตาร์ท เท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นเริ่มมากกว่า ท่า บันช์ สตาร์ท

ท่า อีลองเกตเตด สตาร์ท เท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นเริ่มมากที่สุด

อัตราส่วน 25: 31: 38 นิ้ว ตามลำดับ

3. ระยะความไกลของสายคาดที่มองไปข้างหน้า

ท่า บันช์ สตาร์ท มองได้ใกล้ที่สุด

ท่า มีเดียม สตาร์ท มองได้ไกลกว่าท่า บันช์ สตาร์ท

ท่า อีลองเกตเตด สตาร์ท มองได้ไกลมากที่สุด

4. ระดับความสูงของตะโพก เมื่อยกตัวขึ้น

ท่า บันช์ สตาร์ท ตะโพกยกขึ้นสูงกว่าระดับไหล่ มากที่สุด

ท่า มีเดียม สตาร์ท ตะโพกจะยกขึ้นสูงน้อยกว่า ท่า บันช์ สตาร์ท

ท่า อีลองเกตเตด สตาร์ท ตะโพกยกขึ้นสูงน้อยกว่าท่าอื่น ๆ

5. ลักษณะของแขนเมื่อยกตัวขึ้น

ท่า บันช์ สตาร์ท แขนเอนไปข้างหน้ามากที่สุดจนหัวไหล่เลระดับเส้นเริ่มออกไป

ท่า มีเดียม สตาร์ท แขนเอนไปข้างหน้าน้อยกว่า

ท่า อีลองเกตเตด สตาร์ท แขนตั้งฉากกับพื้น ไหล่อยู่ระดับเดียวกับเส้นเริ่ม

6. ลักษณะการเหยียดของเท้าหลัง เมื่อยกตัวขึ้น

ท่า บันช์ สตาร์ท เท้าหลังเหยียดออกน้อยที่สุด

ท่า มีเดียม สตาร์ท เท้าหลังเหยียดออกมากกว่าท่า บันช์ สตาร์ท

ท่า อีลองเกทเลท สตาร์ท ท่าหลังเหยียดออกมากที่สุด
สำหรับการเหยียดออกของท่าหน้าทั้ง 3 แบบ นั้นจะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน
คือท่ามุมใกล้เคียงกัน

7. ปริมาณแรงส่งของเท้า

ท่า บันช์ สตาร์ท มีแรงส่งของเท้ามากที่สุด เพราะท่าหลังเหยียดงอน้อย
ที่สุด

ท่า มีเดียม สตาร์ท มีแรงส่งของเท้าน้อยกว่าท่า บันช์ สตาร์ท เพราะท่า
เหยียดออกมากกว่า

ท่า อีลองเกทเลท สตาร์ท มีแรงส่งของเท้าน้อยที่สุด เพราะท่าหลังเหยียด
ออกมากที่สุด

8. ความสะดวกในการทรงตัว เมื่อยกตัวขึ้น

ท่า บันช์ สตาร์ท มีการทรงตัวยากที่สุด ต่อมาท่า มีเดียม สตาร์ท และ
ท่าอีลองเกทเลท สตาร์ท จะง่ายขึ้นตามลำดับ

จึงสรุปได้ว่า ท่า บันช์ สตาร์ท ปฏิบัติได้ยากที่สุด และรองลงมาตามลำดับ แต่
ประสิทธิภาพในการออกวิ่ง ท่า บันช์ สตาร์ท มีประสิทธิภาพมากที่สุด ถ้าได้ฝึกหัดจนเกิด
ทักษะเป็นอย่างดีแล้ว ส่วนอีกสองท่าก็มีประสิทธิภาพรองลงมาตามลำดับด้วย

การปฏิบัติตามคำสั่งในการออกวิ่ง

ในการแข่งขันวิ่งระยะทางตั้งแต่ 800 เมตร ลงมา ผู้ปล่อยตัวจะให้สัญญาณ 3 ตอน
ซึ่งนักกีฬาจะมีวิธีการปฏิบัติตามกติกาและตามเทคนิคดังต่อไปนี้

คำสั่งที่ 1 “เข้าที่” เมื่อผู้ปล่อยตัวให้
สัญญาณ เข้าที่ นักกีฬา ซึ่งยืนอยู่ทางด้าน
หลังของเส้นเริ่มจะเดินไปเข้าที่ โดยไม่รีรอ
หรือชักช้า และในการเข้าที่โดยมีที่ยืนเท่านั้น
ให้ปฏิบัติเป็นลำดับดังนี้





1. นักกีฬาเดินอ้อมที่ชันเท้าเลยไปยืน
อยู่บริเวณหน้าเส้นเริ่ม และข้างหน้าที่ชันเท้า
เท้าทั้งสองชิดกัน



2. ย่อตัวลงนั่งของ ๆ วางมือทั้งสอง
ลงบนพื้นข้างหน้า



3. เขยียดเท้าหลังไปยืนที่ชันเท้าหลัง
ให้กระชับแน่น และเท้าตั้ง



4. เขยียดเท้าหน้าไปยืนที่ชันเท้าหน้า
ให้กระชับแน่น

5. วางขาขวาลงบนพื้นยกมือทั้งสอง
ขึ้นเตรียมวางมือหลังเส้นเริ่ม



6. วางมือทั้งสองลงบนพื้นหลังเส้น
เริ่ม แล้วถ่าน้ำหนักให้เฉลี่ยอยู่บนขาขวา เท้า
ซ้ายและมือทั้งสองเท่า ๆ กัน แล้วอยู่ในลักษณะ
นิ่ง เพื่อฟังคำสั่งต่อไป ซึ่งการปฏิบัติในขั้นนี้
จะใช้เวลาประมาณ 10-12 วินาที



หมายเหตุ การวางที่ยืนเท่านั้น จะต้องจัดที่ยืนเท้าและวางให้ได้ระยะตามแบบของท่าตั้งต้น
ที่ต้องการ ก่อนที่จะไปยืนในเส้นรวมหลังเส้นเริ่ม

คำสั่งที่ 2 “ระวัง” เมื่อนักกีฬาทุกคนเข้าที่เรียบร้อยแล้วและอยู่ในลักษณะนิ่งแล้ว
ผู้ปล่อยตัวจะให้สัญญาณ “ระวัง” นักกีฬาจะยกตัวขึ้นโดยการเหยียดเท้าออกโดยไม่ชักช้า
และเมื่อได้ระดับแล้วทุกคนจะต้องอยู่ในภาวะนิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหวใด ๆ พร้อมทั้งจะปฏิบัติ
ตามสัญญาณต่อไป

ลำดับที่ 3 เป็นสัญญาณเสียงปืน “ปัง” ซึ่งผู้ปล่อยตัวจะยิงเมื่อเห็นว่านักกีฬาทุกคน
อยู่ในภาวะนิ่ง ซึ่งจะอยู่ในช่วงระยะเวลาประมาณ 2 วินาที นับตั้งแต่คำว่า “ระวัง” เมื่อเสียง
ปืนดังขึ้น นักกีฬาจะรีบเท้าออกวิ่งทันที การออกวิ่งก่อนเสียงปืน หรือการเคลื่อนมือ หรือ
เท้าไปจากที่หลังคำว่า “ระวัง” และก่อนเสียงปืนให้ถือว่าผิดกติกา โดยถือว่า “เริ่มผิด”

ท่าทางในการวิ่ง

ท่าทางในการวิ่งอาจจะแบ่งออกได้ เป็น 3 ลักษณะคือ

1. ทำทางการวิ่งในช่วงของการออกวิ่ง

ช่วงนี้หมายถึงระยะของ 2 ก้าวแรกที่ออกวิ่งจากที่ยืนเท้า โดยปกติเมื่อยกมือขึ้นจากพื้นและถีบเท้าไปข้างหลังจะทำให้ไหล่ถูกยกสูงขึ้น แขนที่อยู่ตรงกันข้ามกับเท้าหลัง



จะแกว่งไปข้างหน้าสูงระดับศีรษะ แขนอีกข้างหนึ่งแกว่งไปข้างหลังสลับแนวของลำตัวเล็กน้อย ลำตัวจะเหยียดตรงออกและตั้งขึ้น เข้าของเท้าหลังที่ยกไปข้างหน้าจะงอมาก ส่วนเท้าหน้าจะเหยียดลงในช่วงก้าวที่หนึ่ง ในช่วงก้าวนี้เท้าจะยาวตามปกติ ในลักษณะที่เข้าเท้าหลังงอ ในขณะที่ถึงสู่พื้น

ในช่วงก้าวที่สอง คือช่วงที่ก้าวต่อไปข้างหน้า ลำตัวจะถูกยกสูงขึ้น ระยะก้าวจะยาวมากขึ้น แขนก็แกว่งสลับกัน โดยแขนที่แกว่งไปข้างหน้าจะอยู่ระดับไหล่ แขนที่แกว่งไปข้างหลังจะสลับแนวของลำตัวไปเล็กน้อย

2. ทำทางการวิ่งในช่วงของการเปลี่ยนช่วงก้าว

ช่วงนี้หมายถึงช่วงระยะตั้งแต่การก้าวออกวิ่ง จนกระทั่งถึงช่วงของการวิ่งเต็มฝีเท้า ช่วงนี้เป็นช่วงที่ความเร็วจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ระยะช่วงก้าวก็ยาวขึ้นและมุมของลำตัวจะยกให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเข้าสู่ภาวะคงที่ ทั้งสามประการ คือ ระยะช่วงก้าวคงที่ ความเร็วคงที่ และมุมของลำตัวคงที่ ซึ่งเรียกว่าช่วงของการวิ่งเต็มฝีเท้า

ช่วงของการเปลี่ยนช่วงก้าวนี้ เป็นช่วงที่นักกีฬาจะพยายามเร่งความเร็วได้ถึงจุดสูงสุด โดยเร็วที่สุด ใช้เวลาสั้นที่สุด โดยที่มุมของลำตัวสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ ระยะของช่วงก้าวก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่นเดียวกัน สิ่งสำคัญที่สุด คือ ต้องไม่ยกตัวขึ้นสูงเร็วเกินไปและไม่ก้าวเท้ายาวเกินไป เพราะจะทำให้ความเร็วชะงักได้ โดยปกติช่วงนี้จะมีความยาวประมาณ 8 - 9 ก้าว

3. ทำทางการวิ่ง เมื่อวิ่งเต็มฝีเท้า

เมื่อถึงช่วงนี้นักกีฬาคือวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด โดยการถีบเท้าอย่างแรง เรียบและมีจังหวะ ความยาวของช่วงก้าว ยาวเต็มที่ และคงที่ เข้ายกสูงเต็มที่จนขาที่อนบนขนานพื้น มุมของลำตัวที่เอนไปข้างหน้าจะอยู่ในระหว่าง 60 - 75 องศา กับพื้น คือจะอยู่ในมุมเท่าใดก็อยู่ในลักษณะนั้นโดยตลอด



แขนแกว่งไปข้างหน้า และไปข้างหลังอย่างแรงสลับกัน โดยแกว่งแขนเฉียดลำตัว เมื่อแกว่งไปข้างหน้าไม่ให้สูงกว่าระดับไหล่ และแกว่งไปข้างหลังให้แรงจนเลยระดับแนวของลำตัว และแขนที่แกว่งไปมานี้ให้แกว่งจากหัวไหล่ มือกำหลวม ๆ และไม่เกร็งข้อศอกจนเป็นมุมฉากตลอดเวลา

ลักษณะการเคลื่อนไหวของเท้า

การเคลื่อนไหวของเท้า มีอยู่ 2 ระยะ คือ

1. ระยะที่ยกเท้าขึ้นจากพื้น
2. ระยะที่ตีเท้าไปข้างหลัง

1) ระยะที่ยกเท้าขึ้นจากพื้น มีหลักสำคัญอยู่ 2 ประการ คือ

ก. ในการเคลื่อนไหวไปข้างหน้าของเท้า เมื่อยกขึ้นจากพื้นนั้น ให้ใช้พลังงานน้อยที่สุด และเร็วที่สุด ฉะนั้นในช่วงที่ยกเท้าขึ้นจึงต้องงอเข้าพับขาที่อกลงเข้ามาให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ใช้พลังงานน้อย และมีความเร็วในการก้าวไปข้างหน้า

ข. ในการวางเท้าหน้าลงสู่พื้น ให้ลงด้วยปลายเท้าในลักษณะที่ฝ่าดงเข้ายังงออยู่เพื่อจะทำให้สามารถออกแรงสปริงได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปได้อย่างสูงสุด ปลายเท้าก้าวลงสู่พื้นตรงจุดที่อยู่ข้างหน้าแนวจุดศูนย์ถ่วงของลำตัวเล็กน้อย เมื่อเท้าหน้าลงสู่พื้นแล้ว ลำตัวจะเคลื่อนไปข้างหน้าผ่านจุดที่เท้าสัมผัสพื้น และเท้าข้างนั้นก็เริ่มออกแรงส่งต่อไป

2) ระยะที่ตีเท้าไปข้างหลัง

ในขณะที่เท้าหน้าลงสู่พื้นนั้นเข้ายังงออยู่ และด้วยความแรงที่กระแทกลงนั้นจะทำให้ส้นเท้าเกือบแตะพื้น เมื่อสัมผัสแล้วระยะการตีเท้าก็จะเริ่มขึ้นทันที ในตอนนี้จะเห็นได้ว่า ถ้าขาไม่งอเลย แรงส่งจากการเหยียดออกของขา ก็จะไม่มี ฉะนั้นขาจึงต้องงอเล็กน้อยเพื่อช่วยให้เกิดแรงส่งด้วย แรงส่งที่จะได้อีกส่วนหนึ่ง คือ เกิดจากแรง

กระแทกในตอนที่เราวิ่งทำหน้าลงสู่พื้นอย่างแรง ซึ่งการกระแทกลงนี้ จะทำให้ลำตัวถูกผลักดันให้เคลื่อนไปข้างหน้าด้วย และแรงส่งของเท้าที่อยู่บนพื้นจะมีอยู่จนกระทั่งปลายเท้านั้นจะยกพ้นขึ้นจากพื้น

เมื่อถึงเท้าที่อยู่บนพื้นไปข้างหลัง และเท้าอีกข้างหนึ่งไปข้างหน้า จะทำให้ร่างกายมีแรงส่งให้ลำตัวบิดไปทางด้านที่เท้าอยู่ข้างหลัง เพื่อเป็นการแก้ลักษณะนี้ จึงต้องแกว่งแขนให้สลับกับเท้าเสีย ซึ่งจะทำให้แรงที่เหวี่ยงตัวบดออกข้างจะได้หมดไป จะมีแต่แรงส่งไปข้างหน้าเท่านั้น

การวิ่งโดยเหวี่ยงไปข้างหน้าจะต้องก้าวไปในแนวตรง ปลายเท้าตรงไปข้างหน้าไม่เอียงข้าง เพื่อให้การวิ่งตรงทิศทางไม่คล้ไปคลมา หรือเอียงออกไปข้างใดข้างหนึ่ง

ลักษณะของลำตัวและศีรษะในขณะที่วิ่ง ลำตัวจะต้องนิ่ง ไม่โยกไปข้างหน้ามาข้างหลังและไม่โยกหรือเอียงไปข้างใด ข้างหนึ่ง ศีรษะตั้งตรง ไม่เอียงซ้าย เอียงขวา หรือผกหน้าผกหลัง สายตามองเป็นเส้นตรง ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้ไม่เสียการทรงตัว ไม่เสียกำลังโดยเปล่าประโยชน์ ไม่เสียกำลังในการควบคุมร่างกาย และทำให้การวิ่งตรงทิศทางไม่เสียระยะในการวิ่งอีกด้วย

การวิ่งผ่านเส้นชัย

หลักทั่วไปในการวิ่งผ่านเส้นชัย คือ ต้องวิ่งด้วยความเร็วเต็มที่ผ่านเส้นชัยไปยังจุดใดจุดหนึ่งข้างหน้าเลยเส้นชัยออกไปประมาณ 10 เมตร โดยในขณะที่วิ่งผ่านเส้นชัยนั้นยังคงอยู่ในระดับความเร็วสูงสุด ซึ่งถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามหลักการดังกล่าวนี้แล้ว การเข้าเส้นชัยในลักษณะอื่น ๆ ก็ย่อมได้ผลน้อยกว่า ทั้งนี้จากผลของการทดสอบ ปรากฏว่านักกีฬาวิ่งมาอย่างเต็มที่แท้จริง ๆ แล้ว การปฏิบัติในลักษณะอื่น ๆ จะทำให้เสียความเร็วทั้งสิ้น

ทางปฏิบัติที่เป็นอยู่ในขณะนี้ มีวิธีการวิ่งผ่านเส้นชัยอยู่หลายแบบ ซึ่งมองเห็นกันโดยทั่วไปว่าได้ผลดี ทั้งนี้อาจจะเพราะนักกีฬาวิ่งมานั้นวิ่งมาไม่เต็มที่แท้จริง ๆ ทำให้การปฏิบัติในการวิ่งผ่านเส้นชัยด้วยวิธีอื่น ได้ผลดี โดยเฉพาะเมื่อนักกีฬาวิ่งคู่กันมาก่อนจะถึงเส้นชัย

1. วิธีวิ่งพุ่งตัวใช้หน้าอกและแถบชัย
คือเมื่อวิ่งมาก่อนจะถึงเส้นชัยประมาณ 2-3 เมตร ให้นักกีฬาก้าวเท้าเฉียงพื้นไปในลักษณะกึ่งกระโดด พร้อมกับก้มตัวและหน้าอกพุ่งไปข้างหน้า และเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง ให้หน้าอกที่แตะไปข้างหน้าจนสุดระยะนั้นแตะกับแถบชัยทันที แล้ววิ่งเลยไปตามแรงส่ง เพื่อให้เสียหลักการทรงตัว



2. วิธีการเอียงตัวใช้ไหล่และแถบชัย
คือเมื่อนักกีฬาวิ่งมาก่อนจะถึงเส้นชัย ประมาณ
2 - 3 เมตร ให้นักกีฬาก้าวเท้าขวาเฉียงพื้น
ไป พร้อมกับบิดลำตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่ง
พุ่งไปแตะแถบชัยแล้วก้าววิ่งต่อไปเพื่อมิให้เสีย
หลักการทรงตัว



การวิ่งผลัดเบื้องต้น

การแข่งขันวิ่งผลัด หมายถึงการแข่งขันซึ่งมีผู้เข้าแข่งขันเป็นชุด ๆ หนึ่ง ๆ อาจจะมีผู้เข้าแข่งขัน 2 คน หรือมากกว่า 2 คนขึ้นไป ในการแข่งขันระหว่างชาติ โดยปกติจะมีการแข่งขันวิ่งผลัดอยู่ 2 รายการคือ การแข่งขันวิ่งผลัด 4×100 เมตร และการแข่งขันวิ่งผลัด 4×400 เมตร สำหรับการแข่งขันทัวร์นาเมนต์นักเรียน ตามระเบียบของกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในปัจจุบันนี้ ซึ่งมีตั้งแต่รุ่นจ้อย รุ่นเล็ก รุ่นกลาง และรุ่นใหญ่ ทั้งประเภทหญิงและประเภทชาย มีรายการแข่งขันวิ่งผลัดหลายรายการ ดังนี้

1. วิ่งผลัด 8×50 เมตร หมายถึงการวิ่งผลัดซึ่งมีนักกีฬา 8 คน วิ่งคนละ 50 เมตร รวม 400 เมตร
2. วิ่งผลัด 5×80 เมตร หมายถึงการวิ่งผลัด ซึ่งมีนักกีฬา 5 คน วิ่งคนละ 80 เมตร รวม 400 เมตร
3. วิ่งผลัด 4×100 เมตร หมายถึงการวิ่งผลัด ซึ่งมีนักกีฬา 4 คน วิ่งคนละ 100 เมตร รวม 400 เมตร
4. วิ่งผลัด 4×200 เมตร หมายถึงการวิ่งผลัด ซึ่งมีนักกีฬา 4 คน วิ่งคนละ 200 เมตร รวม 800 เมตร
5. วิ่งผลัด 4×400 เมตร หมายถึงการวิ่งผลัดซึ่งมีนักกีฬา 4 คน วิ่งคนละ 400 เมตร รวม 1,600 เมตร

นอกจากนี้อาจจะจัดวิ่งผลัดประเภทอื่น ๆ อีกได้ ซึ่งแล้วแต่วัตถุประสงค์ที่จะจัดขึ้น เช่น วิ่งผลัด 4×800 เมตร รวมระยะทาง 3,200 เมตร เป็นต้น

สำหรับการแข่งขันวิ่งผลัด ซึ่งเป็นการแข่งขันที่ให้นักกีฬาวิ่งในระยะทางที่กำหนดไว้ของแต่ละคน นับว่าเป็นการแข่งขันที่นิยมกันทั่วโลก ทั้งนี้เนื่องจากการแข่งขันวิ่งผลัดให้ความตื่นเต้น สนุกสนาน ทั้งผู้เล่นและผู้ดูเพิ่มขึ้นจากการวิ่งธรรมดาทั่วไป คือ เพิ่มเทคนิคในการส่งและรับไม้เข้าไปด้วย และจะต้องส่ง - รับกันภายในระยะที่กำหนดไว้ มีการวิ่งทั้งทางตรง และทางโค้ง ทั้งในชุดหนึ่งก็มีนักกีฬาที่มีฝีเท้าไม่ต่างกัน มีการไล่มีการวิ่งขึ้นหน้าเกือบตลอดเวลา การชนะกันต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจและความสามารถของทุกคนในชุด ซึ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้ดูเกิดความตื่นเต้นและชวนให้น่าสนใจยิ่งขึ้น

ทักษะเบื้องต้นในการวิ่งผลัด

ทักษะเบื้องต้นในการวิ่งผลัด ที่จำเป็นจะต้องฝึกฝนในระดับนี้ เพื่อเป็นพื้นฐานในการที่จะฝึกในขั้นสูงต่อไปนั้น พอจะแยกได้ ดังนี้

1. การถือคบหาดึงต้นออกวิ่ง และการถือคบหาขณะวิ่ง
2. การส่งและรับคบหา แบบผู้รับหงายมือและสะเอว
3. การส่งและรับคบหา แบบผู้รับคว่ำมือ นิ้วหัวแม่มือและสะเอว

การถือคบหาดึงต้นออกวิ่ง

ท่าตั้งต้น

ท่าตั้งต้นออกวิ่งของคนที่ถือคบหา ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับท่าตั้งต้นการวิ่งเร็ว จะเลือกวิธีใดก็ได้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วทั้ง 3 แบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม และความถนัดของนักกีฬาผู้นั้น

วิธีถือคบหา

วิธีถือคบหาของผู้วิ่งคนแรกนับว่าสำคัญมากในการวิ่งผลัด ทั้งนี้เพราะต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดการผิดพลาดในการเคลื่อนไหวอันจะเป็นการทำให้คบหาหลุดมือได้ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งจะต้องระวังมิให้เกิดกติกาในการเริ่มต้น ซึ่งมีกติกากำหนดไว้ด้วย และประการสุดท้ายจะต้องถือคบหาด้วยวิธีที่เหมาะสมเพื่อเอาไปส่งให้กับคนต่อไปสะดวกด้วย

วิธีถือคบหาดึงต้นออกวิ่ง โดยทั่วไปมี 5 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หนีบกบหาบริเวณส่วนกลางของคบหา ไขปลายนิ้วทั้ง 5 ยันพื้นไว้ ให้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้อยู่เกือบชิดเส้นเริ่ม



วิธีที่ 2 ใช้นิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อย จับการอบคบหาทางส่วนหลัง ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และข้อนิ้วที่สองของนิ้วอื่น ๆ ยันพื้น





วิธีที่ 3 ใช้นิ้วกลางนิ้วเดียวทำรอบคทา และ
ใช้ปลายนิ้วอื่น ๆ ยันพื้น



วิธีที่ 4 ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางทำรอบคทา ส่วน
นิ้วที่เหลืออีก 3 นิ้ว ยันพื้น



วิธีที่ 5 ใช้นิ้วชี้ นิ้วเดียวทำรอบคทา ใช้นิ้ว
ที่เหลืออีก 4 นิ้วยันพื้น

ข้อพึงระวังในการถือคทาดังนี้ไม่ว่าจะใช้แบบใด ล้องให้ปลายคทาซึ่งชี้เลยเส้น
เริ่มไปข้างหน้าตามทางวิ่งนั้น จะต้องไม่ให้หัวคทาและพื้นเหนือเส้นเริ่มออกไปเป็นอันตราย
เพราะจะเป็นการผิดระเบียบว่าด้วยการเริ่มต้น และที่มักจะมีผลพลามากในเรื่องนี้ คือ ใน
ตอนยกตัวขึ้นในช่วง “ระวัง” เพราะในตอนนี้ ลำตัวจะโน้มไปข้างหน้า ถ้าไม่กระดกปลาย
คทาไว้ปลายคทาจะต่ำลงและไปและพื้นข้างหน้าได้ง่าย

การใช้มือถือคทา

การจะกำหนดว่าจะใช้มือข้างใดถือคทานั้นมีสิ่งสำคัญอยู่ 2 ประการ ที่เกี่ยวข้อง
คือ

1. ควรจะถือคทาด้วยมือข้างที่จะแกว่งไปข้างหน้าเมื่อออกวิ่ง ทั้งนี้เพื่อป้องกันการพลาดหลังเป็นเหตุให้คทาไปถูกลำตัวเมื่อแกว่งไปข้างหลังทำให้คทาทหุลุดมือได้ การถือคทาด้วยมือที่แกว่งไปข้างหน้าจะปลอดภัยมากกว่า

2. การจะถือคทาด้วยมือข้างใดนั้น ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ว่าจะไปส่งให้ผู้รับ รับด้วยมือข้างไหน เช่นถ้าจะให้ผู้รับ รับด้วยมือขวา ผู้ออกวิ่งก็ต้องถือด้วยมือซ้าย ถ้าจะไปส่งให้ผู้รับ รับด้วยมือซ้าย ผู้ออกวิ่งก็ต้องถือคทาด้วยมือขวา โดยถือหลักสำคัญว่า รับซ้าย - ส่งขวา และรับขวา ต้องส่งซ้ายเสมอ

เหตุผลทั้งสองประการนี้เห็นว่าประการหลังมีความสำคัญมากกว่า ส่วนเหตุผลประการแรกนั้นสามารถจะแก้ไขได้โดยการฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ แล้วความผิดพลาดก็จะไม่เกิดขึ้น ส่วนวิธีการถือคทา ออกวิ่งไปด้วยมือข้างหนึ่งแล้วเปลี่ยนไปถืออีกมือหนึ่งเพื่อให้ส่งได้สะดวกนั้นเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่งเพราะจะทำให้ความเร็วลดลง และอาจจะทำให้คทาทหุลุดมือได้ด้วย

การออกวิ่ง

การถือคทาออกวิ่งก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับการออกวิ่งเร็วระยะสั้นทั่วไป เพียงแต่ให้ระมัดระวังคทาที่ถืออยู่ในมือไม่ให้หลุดไปเท่านั้น



การถือคทาในขณะวิ่ง

ในขณะที่วิ่งถือคทาไปนั้น ให้แกว่งแขนในลักษณะปกติ มือที่ถือคทาก็แกว่งไปข้างหน้าและข้างหลังตรง ๆ พยายามบังคับให้ปลายคทาดร่งไปข้างหน้าตามแนวชั้นลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้คทามากระทบลำตัวหุลุดมือไป

การส่งและการรับทาบตามผู้รับหม้อแต่ละแถว

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับเอาหม้อข้างที่ใช้รับมาแตะด้านข้างของลำตัวบริเวณสะเอวโดยให้นิ้วชิดติดกัน การข้อศอกออกให้เต็มที่ เส้นข้อศอกไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อให้ผู้ส่ง ๆ ได้สะดวกขึ้น ยืนให้เท้าข้างที่มือรับอยู่ข้างหลัง ยืนด้วยปลายเท้าปลายเท้าเฉียงไปด้านข้างเล็กน้อย แขนอีกข้างหนึ่งยกขึ้นข้างหน้าเล็กน้อย และอยู่ระดับหน้าผาก หันหน้าไปข้างหลังเพื่อบอกให้ผู้ส่งที่กำลังวิ่งมา การมองจะมองข้ามไหล่หรือจะมองตลอดช่องแขนก็ได้

เมื่อผู้วิ่งมาถึงที่หมายที่กำหนดไว้ ผู้รับก็หันหน้าไปตามทางวิ่งพร้อมกับออกวิ่งอย่างเต็มที่ทันทีโดยไม่ต้องหันหน้ากลับมานอมผู้ส่งอีกเป็นอันขาด

ข้อควรระวังสำหรับผู้รับในลอนนี้ คือ ต้องออกวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด ไม่ชะลอฝีเท้าวิ่งให้ตรงทิศทาง แขนอีกข้างหนึ่งต้องแกว่งไปตามปกติ แขนข้างที่ใช้มือรับต้องไม่แกว่งไปมาเพราะจะทำให้ผู้ส่งส่งไม่ยาก



ผู้ส่งวิ่งมาอย่างเต็มที่ และเร่งความเร็วให้ทันคนรับโดยเร็ว เมื่อถึงช่วงระยะที่เห็นว่าส่งได้แล้วให้เหยียดแขนที่ถือทาบไปข้างหน้า ในจังหวะที่แกว่งแขนไปข้างหน้า

แล้วฟาดคทาลงสอดเข้าไปในช่องแขนสบนฝ่ามือของผู้รับ แล้วยังงอตัวต่อไป จนกว่าผู้รับจะรับคทาไปแล้ว จึงจะชะลอฝีเท้าลง

การส่งและรับคทาแบบผู้รับคว่ำฝ่ามือ หัวนมมือแต่ละเอว

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับเอามือข้างที่ใช้รับยกขึ้นเอาหัวนมมือแต่ละเอว แล้วกางนิ้วทั้ง 4 ออกไปทางด้านข้างนิ้วทั้ง 4 ชิดชิดกัน

ยื่นให้เท้าข้างที่ใช้มือรับอยู่ข้างหลัง ปลายเท้าเฉียงออกไปด้านข้างเล็กน้อย ยื่นด้วยปลายเท้าและเข่าอ เท้าอีกข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้า ปลายเท้าเฉียงไปด้านข้างเล็กน้อย ยื่นด้วยปลายเท้าและเข่าอเช่นเดียวกัน แขนอีกข้างหนึ่งยกขึ้นข้างหน้างอเล็กน้อย และอยู่ระดับหน้าอก

เมื่อผู้วิ่งมาถึงที่หมายที่กำหนดไว้ ผู้รับก็หันหน้าไปตามทางวิ่งพร้อมกับออกวิ่งอย่างเต็มที่ทันทีโดยไม่ต้องหันหน้ากลับมามองผู้ส่งอีกเป็นอันขาด

ข้อควรระวังสำหรับผู้รับในตอนนี้ คือ ต้องออกวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด ไม่ชะลอฝีเท้า วิ่งให้ตรงทิศทาง แขนอีกข้างหนึ่งต้องแกว่งไปตามปกติ แขนข้างที่ใช้มือรับไม่แกว่งไปมา เพราะจะทำให้ผู้ส่งส่งไม่ยาก



ผู้ส่งวิ่งมาอย่างเต็มฝีเท้า และเร่งความเร็วให้ทันโดยเร็ว เมื่อถึงช่วงระยะที่เห็นว่าส่งได้แล้ว ให้เหยียดแขนที่ถือคทาไปข้างหน้า ในจังหวะที่แกว่งแขนไปข้างหน้า แล้วฟาดคทาจกลงไปหามือผู้รับให้คทาเข้าอยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือของผู้รับ แล้วยังคงวิ่งต่อไป จนกว่าผู้รับจะรับคทาไปแล้ว จึงจะชะลอฝีเท้าลง

หลักปฏิบัติสำหรับผู้รับคทา

1. ต้องแน่ใจว่ายืนอยู่ในช่องวิ่งของตนอย่างถูกต้อง
2. กำหนดทิศทางโดยสายตาไว้บนทางวิ่ง ซึ่งเมื่อผู้ส่งวิ่งมาถึงที่หมายนั้นแล้ว ผู้รับจะออกวิ่งโดยเร็ว ควรเร่งให้เต็มฝีเท้าโดยเร็วที่สุด
3. ผู้รับจะต้องยืนให้ถูกต้อง คือถ้ารับมือขวาต้องยืนให้ชิดช่องวิ่งทางซ้าย ถ้ารับด้วยมือซ้ายต้องยืนให้ชิดช่องวิ่งทางขวา ทั้งนี้เพื่อจะเว้นที่ว่างให้ผู้ส่งวิ่งได้สะดวกไม่เหยียบหรือสะดุดเท้าผู้รับ หรือไม่ชนกัน
4. ต้องรู้ว่าเส้นหน้าและเส้นหลังของเขตรับส่งคทาอยู่ตรงไหน โดยเฉพาะทางวิ่งที่เป็นทางโค้ง
5. การออกวิ่ง ต้องออกวิ่งเต็มที่เหมือนกับการออกวิ่งเร็วระยะสั้นด้วยเสียงปืนแต่แขนข้างที่ใช้มือรับคทาไม่ให้แกว่งไปมา
6. เมื่อคทาเข้ามาอยู่ในมือ ให้รีบกำคทาให้มั่นคง แล้วรีบดึงคทาโดยเร็ว
7. ถ้าจะเปลี่ยนมือถือคทาให้รีบเปลี่ยนทันที เมื่อรับได้แล้ว เพื่อป้องกันการลื่นเปลี่ยนมือ และในช่วงการออกวิ่งยังเปลี่ยนมือได้ง่ายเพราะยังไม่เหนื่อย และความเร็วยังไม่เต็มที่
8. เมื่อรับคทาได้แล้วต้องวิ่งให้ชิดขอบซ้ายของลู่วิ่งโดยเร็วเพื่อมิให้เสียเปรียบในช่วงระยะทาง ถ้าเป็นการวิ่งในช่องทางโค้ง
9. ผู้รับและผู้ส่งควรจะได้ฝึกซ้อมจนรู้ดีเท่ากันดี เพื่อมิให้เสียจังหวะในการรับส่งคทา

หลักปฏิบัติสำหรับผู้ส่งคทา

1. ผู้ส่งต้องพยายามเร่งฝีเท้าให้ทันผู้รับในระยะเวลาอันสั้น เพื่อจะได้รีบส่งกันให้เสร็จสิ้นในเขตรับส่งคทา
2. ผู้ส่งต้องดูว่าใครเป็นคนรับคทาจากตน และเขายืนอยู่ ณ ที่ใด จะได้วิ่งไปตรงทิศทาง และสามารถส่งคทาได้ถูกต้อง
3. ผู้ส่งจะต้องเหยียดแขนออกไปให้ได้จังหวะ ไม่เร็ว หรือช้าเกินไป เพราะถ้าเหยียดแขนเร็วเกินไปไม่ถึงมือผู้รับทันที จะทำให้ความเร็วในการวิ่งลดลง

4. สำหรับการวิ่งผลัดระยะสั้น ช่วงของการรับ - ส่ง คทา ควรจะอยู่ระหว่างระยะ 15 - 18 เมตร

5. ยื่นคทาไปให้สุดแขน เมื่อถึงมือผู้รับ

6. ฝากคทาไปยังมือของผู้รับด้วยความแรงพอสมควร และให้มีแรงกดลงบนมือผู้รับด้วย

7. ผู้ส่งไม่ปล่อยคทาจนกว่าผู้รับจะรับได้มั่นคงและมีแรงดึงไปจากมือของผู้รับแล้ว

8. ผู้ส่งจะต้องวิ่งชะลอฝีเท้าไปเป็นช่องวิ่งของตน จนกว่านักกีฬาของทีมอื่น ๆ ที่กำลังวิ่งมาได้วิ่งเลยไปหมดแล้ว จึงจะออกจากช่องวิ่งของตนได้

9. เมื่อวิ่งถึงระยะส่งคทาแล้วจะต้องไม่ลดฝีเท้าลง แต่ให้วิ่งควบคู่ไปกับผู้รับ จนกระทั่งถึงจุดที่ได้กำหนดไว้ให้เป็นจุด รับ - ส่ง คทา จึงจะเหยียดแขนออกไปส่งคทาทันที

สิ่งสำคัญที่สุดประการหนึ่ง คือ จุดกำหนดหรือที่หมายที่กำหนดไว้บนทางวิ่งว่าจะอยู่ ณ ที่ใดห่างจากผู้ที่คอยยืนรับอยู่มากน้อยเพียงไร เพื่อจะให้ผู้รับออกวิ่งไปถึงจุดวิ่งเต็มฝีเท้าและผู้ส่งก็วิ่งไปทันในลักษณะการวิ่งเต็มฝีเท้าอยู่เช่นเดียวกัน และช่วงระยะที่จะส่ง - รับคทานั้นอยู่ในช่วงเขต ส่ง - รับคทาซึ่งมีความยาวทั้งหมด 20 เมตร จุดกำหนดนี้จะต้องฝึกซ้อมกันระหว่างผู้รับและผู้ส่งจนได้ระยะที่แน่นอน จึงจะไม่เกิดการผิดพลาดขึ้น

ข้อสังเกตที่จะช่วยให้การหาจุดนี้ได้ง่ายขึ้น คือ ถ้าผู้รับมีความเร็วในการวิ่งมากกว่าผู้ส่งมาก จุดกำหนดนี้จะอยู่ใกล้กับผู้รับมาก

เมื่อผู้ส่งได้ส่งคทาให้ผู้รับเรียบร้อยแล้วจะต้องวิ่งชะลอฝีเท้าลงไปตามช่องวิ่ง หรือตามทิศทางวิ่งของตน จนนักกีฬาคนอื่น ๆ ได้วิ่งเลยไปแล้ว จึงจะออกจากเส้นทางของตนได้ เฉพาะผู้ที่อยู่ในช่องวิ่งด้านในสุดและด้านนอกสุดเท่านั้นที่จะออกจากช่องวิ่งได้ทันที

คำแนะนำในการถือคทาเพื่อรับส่ง

วิธีถือคทาเพื่อไปส่งให้ผู้รับที่นับว่าดีและได้ผลมากที่สุด ที่นิยมกันในปัจจุบันนี้ ซึ่งจะกล่าวเฉพาะวิ่งผลัด 4×100 เมตร คือ คนที่ 1 ออกวิ่ง ถือคทาด้วยมือขวา วิ่งไปส่งให้คนที่ 2 ซึ่งรับด้วยมือซ้าย โดยคนรับยื่นชิดช่องวิ่งทางขวา คนส่งวิ่งชิดขอบในช่องวิ่ง แล้วคนที่ 2 วิ่งถือคทาด้วยมือซ้ายไปส่งให้คนที่ 3 ซึ่งรับด้วยมือขวา และยื่นชิดขอบในช่องวิ่ง คนที่ 3 วิ่งถือคทาด้วยมือขวาไปส่งให้คนที่ 4 ซึ่งรับด้วยมือซ้ายและยื่นชิดขอบนอกของช่องวิ่ง แล้วถือคทาด้วยมือซ้ายวิ่งไปตลอดระยะทาง

การวิ่งข้ามรั้วเบื้องต้น

การวิ่งข้ามรั้ว หมายถึงการแข่งขันซึ่งประกอบด้วยการวิ่งและการกระโดดข้ามรั้วตามระยะทางและความสูงของรั้วที่กำหนดไว้ สำหรับการแข่งขันวิ่งข้ามรั้ว โดยทั่วไปมีประเภทการแข่งขันของกรมพลศึกษาดังนี้

1. ชายรุ่นเล็ก
วิ่งข้ามรั้วระยะทาง 100 เมตร จำนวนรั้ว 10 ร้ว รั้วสูง 70 เซนติเมตร
2. ชายรุ่นกลาง
วิ่งข้ามรั้วระยะทาง 110 เมตร จำนวนรั้ว 10 ร้ว รั้วสูง 91.4 เซนติเมตร
วิ่งข้ามรั้วระยะทาง 200 เมตร จำนวนรั้ว 10 ร้ว รั้วสูง 76.2 เซนติเมตร
วิ่งข้ามรั้วระยะทาง 400 เมตร จำนวนรั้ว 10 ร้ว รั้วสูง 91.4 เซนติเมตร
3. ชายรุ่นใหญ่
วิ่งข้ามรั้วระยะทาง 110 เมตร จำนวนรั้ว 10 ร้ว รั้วสูง 1.06 เมตร
วิ่งข้ามรั้วระยะทาง 400 เมตร จำนวนรั้ว 10 ร้ว รั้วสูง 91.4 เซนติเมตร
4. หญิงรุ่นกลาง และหญิงรุ่นใหญ่
วิ่งข้ามรั้วระยะทาง 100 เมตร จำนวนรั้ว 10 ร้ว รั้วสูง 84 เซนติเมตร
วิ่งข้ามรั้วระยะทาง 400 เมตร จำนวนรั้ว 10 ร้ว รั้วสูง 76.2 เซนติเมตร

สำหรับรั้วที่จะใช้เป็นอุปกรณ์ในการเรียนการสอนนั้น อาจจะคิดดัดแปลงมาจากวัสดุที่จัดหาได้สะดวกในท้องถิ่น เช่น ไม้รวก ไม้ระแนง หรือไม้อื่นๆ มาทำเป็นเสาปักลงบนพื้นดิน 2 ด้าน และอีกอันหนึ่งทำเป็นรั้ววางบนหัวเสา นักเรียนก็สามารถวิ่งข้ามทีละคน หรือหลายๆ คน ก็ได้โดยไม่เป็นอันตราย

ถ้าหากไม่สะดวกในการจัดหาอาจจะใช้เชือก เถาวัลย์มาถ่วงน้ำหนักที่ปลายและห้อยไว้บนหลักเสา หรือใช้ยางยืดผูกกับเสาแทนรั้วก็ได้

การเรียนทักษะวิ่งข้ามรั้วขั้นต้นนั้น มุ่งที่ทักษะการวิ่งกระโดดข้ามรั้วอย่างถูกต้องตามเทคนิคของกรีฑาประเภทนี้เป็นสำคัญ สำหรับลักษณะของรั้ว ระยะทางวิ่ง ระยะความห่างของรั้ว ตลอดจนจำนวนรั้วนั้น ไม่สำคัญมากนัก สามารถปรับให้เหมาะสมกับผู้เรียนได้

ทักษะของการวิ่งข้ามรั้วเบื้องต้น

ทักษะการวิ่งข้ามรั้วเบื้องต้นอาจแบ่งได้ ดังนี้

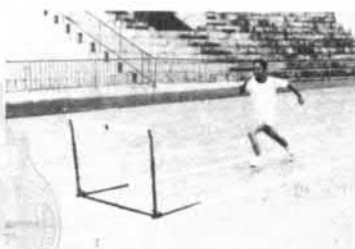
1. การวิ่งก่อนกระโดด
2. การจดเท้ากระโดด
3. ลักษณะของเท้าหน้า

4. ลักษณะของลำตัวและแขน
5. ลักษณะของเท้าตาม
6. การลงสู่พื้น

การวิ่งก่อนกระโดด

การวิ่งก่อนกระโดด มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับการวิ่งเร็วธรรมดา ทั้งท่าตั้งต้น และการออกวิ่ง แต่ถ้าระยะทางจากเส้นเริ่มถึงร้วที่จะกระโดดมีจำกัด และต้องการจะกระโดดขึ้นโดยการจดเท้าขวาลงสู่พื้นและยกเท้าซ้ายนำถ้าวอกวิ่งโดยเอาเท้าขวาไว้ข้างหลัง แบบปกติไม่ว่าชนิดก็อาจจะออกวิ่งโดยเอาเท้าซ้ายไว้ข้างหลังก็ได้ เพื่อจะได้จดเท้าได้ระยะที่จะกระโดดข้ามร้วได้พอดี

ลักษณะการวิ่งก็แตกต่างจากการวิ่งเร็วธรรมดาเล็กน้อย คือการออกวิ่งเพื่อจะกระโดดข้ามร้ว จะต้องรีบตั้งตัวให้มุมของลำตัวสูงขึ้นเร็วกว่าการวิ่งปกติ ทั้งนี้เพื่อจะได้กระโดดข้ามร้วได้สะดวกขึ้น



การจดเท้าก่อนกระโดด มีหลักสำคัญ คือจะต้องให้ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า และอยู่ห่างจากร้วให้มากพอที่เท้าหน้าจะไม่เตะร้วเมื่อยกขึ้น และเท้าที่จดนี้จะเหยียดเข้าและสปริงข้อเท้าเต็มที่เพื่อส่งตัวไปข้างหน้า เมื่อจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายเลยจุดที่จดเท้าไปแล้ว

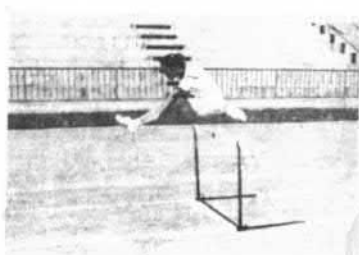


ลักษณะของเท้าหน้า

เท้าที่จะข้ามร้วนั้นให้ยกขึ้นข้างหน้าสูงจนขาท่อนบนขนานพื้น เข่งจอแล้วเหยียดออก ให้ปลายเท้าขึ้นข้างบนและชี้ไปข้างหน้าเล็กน้อย

ลักษณะของลำตัวและแขน

ในขณะที่เท้านำอยู่เหนือหัวให้นิ้วตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด แขนข้างตรงกันข้ามกับเท้านำ จะแกว่งและเหยียดไปข้างหน้าพร้อมกับเท้านำ แขนอีกข้างหนึ่งจะแกว่งไปข้างหลัง ข้อศอกงอ แขนท่อนล่างเหวี่ยงลงต่ำ หันขวามือไปข้างหลัง ข้อศอกอยู่เสมอนิ้วหัว ในขณะทีลำตัวอยู่เหนือหัว จะต้องให้ตัวก้มต่ำ และขาเลี้ยวรวมมากที่สุด



ลักษณะของเท้าตาม

เท้าที่จุดเพื่อเป็นแรงส่งกระโดดขึ้น เมื่อหมดระยะการส่งตัวแล้ว ให้งอเข้าเข้ามาให้เป็นมุมฉากกับขาที่นอนบน ปลายเท้าชี้ออก ข้างนอกให้เข้าและข้อเท้าอยู่ในระดับเดียวกัน

การลงสู่พื้น



การลงสู่พื้นมีหลักสำคัญ คือ เมื่อเท้านำเลาะระดับหัวไปแล้วให้รีบกดฝ่าเท้าลงสู่พื้นโดยเร็วแรง และให้ลงสู่พื้นในระยะที่ใกล้กว่าจุดที่กระโดดขึ้น เมื่อเท้านำและพื้นให้รับกระตุกเข้าของเท้าตามไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แล้วเหวี่ยงลงสู่พื้น พร้อมกับกระตุกแขนให้แกว่งสลับกับเท้า ข้อควรระวังในตอนนี้ คือเท้าตามจะต้องเหวี่ยงไปวางให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ช่วงก้าวให้ยาวตามปกติ ไม่ให้เท้านำกับเท้าตามลงสู่พื้นพร้อมกัน ลำตัวยังคงโน้มไปข้างหน้า เพื่อไม่ให้เกิดการเคลื่อนไหวชะงัก จะทำให้เสียความเร็วและแรงส่งให้ก้าววิ่งต่อไป

ในการฝึกหัดวิ่งข้ามรั้วเบื้องต้น จะต้องฝึกหลาย ๆ ครั้ง และฝึกบ่อย ๆ เพื่อให้การเคลื่อนไหวส่วนล่าง ๆ ของร่างกายสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

ความอ่อนตัวเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการวิ่งข้ามรั้วจึงต้องบริหารร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อยืดได้ดี ข้อต่อต่าง ๆ สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มที่ตามลักษณะของข้อค่อนั้น ๆ

ในการฝึกหัด อาจจะวิ่งจากกระยะไกลบ้าง ใกล้บ้างเพื่อไปกระโดดข้ามรั้ว เมื่อข้ามรั้วไปแล้วครูควรจะให้นักเรียนวิ่งต่อไป เพื่อเข้าเส้นชัยที่อยู่ใกล้บ้าง ไกลบ้าง ทั้งนี้เพื่อเตรียมเรียนการวิ่งข้ามรั้วในกริชา 2 ต่อไป



การวิ่งกระโดดไกล

การวิ่งกระโดดไกลได้มีมานานแล้วตั้งแต่สมัยลึกล้ำบรรพ์ ก่อนมนุษย์ในสมัยนั้นต้องแสวงหาอาหารและต้องคอยหนีภัยอันตรายต่าง ๆ จากข้าศึก และสัตว์ร้ายต่าง ๆ การวิ่งกระโดดไกลก็จะมีความเป็นมาพร้อม ๆ กับการพุ่งแหลน การวิ่ง นวปด้า และกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมการฝึกทางทหารในสมัยโบราณ ทั้งนี้เพื่อต้องการให้ทหารมีความสามารถในการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ได้ดี จนปัจจุบันนี้ การกระโดดไกลได้วิวัฒนาการมาเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ซึ่งมีการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกตั้งแต่สมัยโบราณมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้

กรีฑาประเภทกระโดดไกลนับว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมธรรมชาติของมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก เพราะเด็ก ๆ ชอบวิ่งเล่น ชอบกระโดดไปมา กระโดดไกลบ้าง กระโดดสูงบ้าง ซึ่งเป็นวิธีการที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตโดยธรรมชาติได้อย่างหนึ่ง

ในการแข่งขันของนักกีฬา กันนับว่าเป็นการแข่งขันที่สนุกสนานทั้งผู้เล่นและผู้ดู เป็นกิจกรรมทดสอบความสามารถของบุคคล มีความท้าทายและให้ผลทางด้านสุขภาพอย่างดียิ่ง

การวิ่งกระโดดไกลแบบงอตัว

การวิ่งกระโดดไกลมีเทคนิคการปฏิบัติอยู่หลายแบบ สำหรับในขั้นนี้จะขอกล่าวแต่เฉพาะเทคนิคการวิ่งกระโดดไกลแบบงอตัว ซึ่งนับว่าเป็นท่าเบื้องต้น ที่เหมาะสมกับผู้เรียนในวัยนี้ และยังเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติเทคนิคอื่น ๆ ที่สูงขึ้นต่อไป แต่อย่างไรก็ตามเทคนิคการวิ่งกระโดดไกลแบบงอตัวเป็นท่าที่สามารถทำความไกลได้สูงสุด เช่นเดียวกันองค์ประกอบทั่วไปของการวิ่งกระโดดไกล

1. ลักษณะและรูปร่าง โดยปกติผู้ที่มีร่างกายสูงกว่า ช่วงขายาวกว่าจะได้เปรียบ เพราะคนสูงสามารถกระโดดและยกเท้าได้สูงขึ้นจากพื้นได้มาก และสามารถเหยียดเท้าไปข้างหน้าได้ไกลกว่าด้วย แต่คนแคระก็สามารถแก้ไขความเสียเปรียบของตนได้โดยการปรับปรุงความเร็วของการวิ่งและสปริงของเขาให้ดีกว่าคนสูง

2. ความอดทน ซึ่งหมายถึงความสามารถในการวิ่งในช่วงของทางวิ่งก่อนกระโดดได้หลาย ๆ ครั้ง โดยไม่เหน็ดเหนื่อย ถ้า หรือ อ่อนเพลีย ทั้งนี้เพราะในการแข่งขัน หรือ การฝึกซ้อมครั้งหนึ่งต้องวิ่งหลาย ๆ เที้ยว

3. สปริงขาและสปริงข้อเท้า เพื่อจะกระโดดให้ได้สูงและไปได้ไกลจะต้องอาศัยแรงส่งจากขาและข้อเท้า ความแรงของสปริง และข้อเท้าขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และข้อเท้าเป็นสำคัญ

4. ความสัมพันธ์ของอวัยวะของร่างกาย และจังหวะที่ถูกต้อง บางคนอาจจะวิ่งได้เร็วและมีสปริงดี แต่ไม่สามารถกระโดดได้ไกล ทั้งนี้เพราะขาดความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและจังหวะ จึงจำเป็นต้องฝึกหัดให้ชำนาญ และการเคลื่อนไหวของทุกส่วนสัมพันธ์ประสานกัน และปฏิบัติอย่างถูกต้องตามจังหวะ

5. ความเร็วในการวิ่ง การวิ่งเพื่อการกระโดดไกลก็ต้องวิ่งให้เร็ว ยิ่งมีความเร็วมากแรงส่งก็จะมีมากแต่ความเร็วนี้จะต้องค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนเกือบจะเต็มฝีเท้าในตอนกระโดด

ทักษะการวิ่งกระโดดไกล

ทักษะการวิ่งกระโดดไกลพอจะแยกเป็นตอน ๆ ได้ดังนี้

1. การวิ่งก่อนการกระโดด
2. การจดเท้ากระโดด
3. การเหวี่ยงเท้า
4. การลอยตัวในอากาศ
5. การลงสู่พื้น

การวิ่งก่อนการกระโดด

ระยะทางวิ่งก่อนการกระโดดสำหรับขั้นนี้ไม่ควรเกิน 20 เมตร สำหรับการกระโดดเพื่อความไกล และถ้าเป็นการฝึกหัด เพื่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง ก็ควรจะลดระยะทางวิ่งลงมาอีก ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้มีแรงวิ่งหลาย ๆ เที้ยวโดยไม่เหน็ดเหนื่อยมากเกินไป จนทำให้เป็นอุปสรรคในการฝึกทักษะที่ต้องการ

การวิ่งก่อนการกระโดดมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือเมื่อวิ่งมาถึงจุดที่จะกระโดดนั้น ผู้กระโดดจะมีความเร็วเกือบสูงสุดและอยู่ในลักษณะที่จะกระโดดได้อย่างถนัด ฉะนั้นระยะทางจะยาวหรือสั้นขึ้นอยู่กับผู้กระโดดจะวิ่งเร่งความเร็วได้ช้าหรือเร็ว ถ้าเร่งความเร็วขึ้นสู่ความเร็วเกือบสูงสุดได้ช้า ระยะทางวิ่งก็ไกลออกไปกว่าผู้สามารถวิ่งและเร่งความเร็วได้เร็ว ซึ่งอันนี้เป็นหลักการที่จะนำไปพิจารณากำหนดระยะทางวิ่งก่อนการกระโดดของแต่ละคน

อัตราความเร็วในการวิ่ง การวิ่งก่อนการกระโดดเป็นการวิ่งที่ค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งถ้าเปรียบความเร็วช่วงต่าง ๆ เป็นระยะทาง และเป็นเปอร์เซ็นต์ของความเร็วสูงสุดได้ดังนี้

ช่วงแรกของระยะทางวิ่งประมาณ 4 เมตร ใช้ความเร็วประมาณ $\frac{1}{2}$ ของความเร็วสูงสุด

ช่วงที่ 2 ของระยะทางวิ่งประมาณ 8 เมตร ใช้ความเร็วประมาณ $\frac{3}{4}$ ของความเร็วสูงสุด

ช่วงที่ 3 ของระยะทางวิ่ง คือประมาณ 10 เมตร ถึงกระดานเริ่ม หรือจุดกระโดด ใช้ความเร็วประมาณ 95 - 100% ของความเร็วสูงสุด

ในการวิ่งนั้นจะต้องวิ่งให้เป็นเส้นตรง และมีการทรงตัวดี ทั้งแม่นยำในการเหยียบที่หมาย

การจดเท้ากระโดด



การจดเท้าลงบนกระดานกระโดด นับว่าเป็นตอนที่สำคัญที่สุดตอนหนึ่ง เพราะเป็นตอนที่ทำให้เกิดแรงส่งไปได้ไกล โดยการรวมแรงส่งที่พุ่งไปข้างหน้า เข้ากับแรงส่งที่สูงขึ้นข้างบน ให้เป็นแรงส่งขึ้นข้างบนและไปข้างหน้า ซึ่งไม่ใช่เป็นแรงส่งในลักษณะไปข้างหน้าและขึ้นข้างบน เพราะจะทำให้ความสูงที่กระโดดขึ้นได้น้อย ร่างกายจะตกลงถึงพื้นเร็วเกินไป ทั้ง ๆ ที่ยังมีแรงส่งไปข้างหน้าอีกมาก อันเป็นผลทำให้ได้ระยะทางกระโดดน้อยลง

ระยะแรกของการกระโดด เริ่มต้นจากการวางเท้าบนจุดหรือบนกระดานกระโดด ฉะนั้นการวางเท้าที่ใช้กระโดดได้อย่างถูกต้อง จะช่วยให้กระโดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

เมื่อนักกีฬาวิ่งมาเหลือระยะทางประมาณ 3 - 4 ก้าวสุดท้ายให้ตั้งมุมของลำตัวสูงขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อยและผ่อนคลายความเกร็งตัวลงควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายไว้ให้ดี ในช่วงก้าวสุดท้ายให้ก้าวยาวกว่าปกติเล็กน้อย วางส้นเท้าลงสู่พื้นหรือกระดานกระโดดก่อน ในลักษณะที่เข่างอเล็กน้อย แล้วจึงผ่อนน้ำหนักตัวลงบนฝ่าเท้าและเคลื่อนไปทางปลายเท้า โดยให้ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า

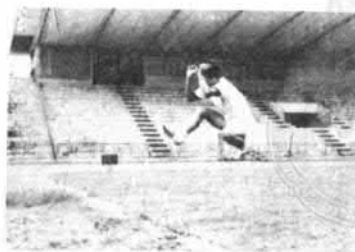
จุดศูนย์ถ่วงของน้ำหนักตัว จะมีลักษณะดังนี้ คือในขณะที่ส้นเท้าสัมผัสกับพื้นนั้น จุดศูนย์ถ่วงของน้ำหนักตัว จะอยู่ทางด้านหลังของจุดสัมผัสเล็กน้อย แล้วจุดศูนย์ถ่วงของน้ำหนักตัวจะเคลื่อนไปข้างหน้าตามแรงส่งที่วิ่งมา ในช่วงระยะที่ลำตัวอยู่บนจุดกระโดดนั้น น้ำหนักตัวจะเคลื่อนไปอยู่บนปลายเท้า จนกระทั่งในช่วงระยะก่อนที่ลำตัวจะลอยพ้นขึ้นจากพื้น จุดศูนย์ถ่วงของน้ำหนักตัวจะเคลื่อนไปอยู่ข้างหน้าจุดกระโดด ศีรษะ ลำตัว และขา อยู่ในลักษณะเส้นตรง เข่า ข้อเท้า และปลายเท้าจะเหยียดออกเพื่อเป็นแรงสปริงส่งอย่างเต็มที่

สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะต้องคำนึงไว้เสมอสำหรับการกระโดดไกลคือ ระยะเวลาที่เท้ากระโดดจดยู่บนกระดานกระโดดนั้นเป็นช่วงระยะเวลาที่สั้นมาก ฉะนั้นผู้กระโดดจะต้องออกแรงอย่างเต็มที่และให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ข้อผิดพลาดซึ่งมักจะปฏิบัติกันอยู่เกือบทุกคน คือ การจดเท้ากระโดดแล้วรีบสปริงเข้าออกโดยเร็ว ยังมีพื้นที่เข้าจะตึง ข้อเท้าและปลายเท้าไม่เหยียดออกอย่างเต็มที่ขณะที่ตัวจะพ้นจากพื้น ในการฝึกจึงควรเน้นเรื่องนี้ให้มากเป็นพิเศษ เพราะเป็นทักษะที่ทำได้ยาก

การเหวี่ยงเท้า

ขณะที่น้ำหนักตัวอยู่บนปลายเท้าของเท้ากระโดดนั้น เท้าอีกข้างหนึ่งงอที่เข่า โดยสันเท้ายกขึ้นสูงเกือบชิดกะโหลกและขาท่อนล่างพร้อมที่จะเหวี่ยงไปข้างหน้า แขนงอและเหวี่ยงสลับกันกับขา เมื่อเหวี่ยงไปข้างหน้าแล้วให้เหยียดขาออกเกือบเป็นมุมฉาก

การปฏิบัติเมื่อลอยตัวอยู่ในอากาศ



เมื่อเท้าหน้าเหวี่ยงไปข้างหน้าแล้ว เท้าที่ใช้กระโดดจะงอขึ้นมาอยู่ในลักษณะเดียวกันกับเท้าหน้า ให้เข่าห่างกันเล็กน้อย แขนข้างตรงกันข้ามกับเท้าที่ใช้กระโดดก็เหวี่ยงขึ้นข้างหน้า งอเล็กน้อยให้ไปอยู่ในลักษณะเดียวกันกับแขนอีกข้างหนึ่ง ลักษณะของลำตัวจะอยู่ในท่าหนึ่งของ พยายามยกเข่าทั้งสองขึ้นชิดหน้าอก ก้มตัวไปข้างหน้า และให้คงอยู่ในท่านี้ตลอดไปจนกว่าจะหมดกำลังส่งในการลอยตัว จึงจะเตรียมปฏิบัติในการลงสู่พื้นต่อไป ซึ่งในตอนนีให้พยายามประวิงเวลาให้ตัวลอยอยู่ให้นานที่สุด

การลงสู่พื้น

เมื่อหมดกำลังส่งในการลอยตัวแล้ว ให้เริ่มปฏิบัติในการลงสู่พื้น โดยการเหยียดเท้าทั้งสองออกไปข้างหน้าพร้อม ๆ กัน พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า แล้วทั้งสอง



ข้างล่างเหวี่ยงเป็นวงกลมขึ้นข้างบนแล้วเหยียดไปข้างหน้าเต็มที่พร้อมกับการเหยียดเท้าไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุด ให้ส้นเท้าลงสู่พื้นเป็นส่วนใหญ่แล้วจะพุ่งไปข้างหน้าตามแรงส่ง ก่อเข้า แล้วไปลงสู่พื้น แขนเหยียดไปข้างหน้า

หลักสำคัญในการลงสู่พื้น ก็เพื่อต้องการให้เท้าเหยียดสัมผัสพื้นให้ไกลที่สุด และมีแรงส่งลำตัวไปข้างหน้าเพื่อมิให้ตะโพกลงสู่พื้นทางด้านหลังของเท้า ฉะนั้นการเหยียดแขนไปข้างหน้าอย่างเต็มที่พร้อมกับการก้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกัน จะทำให้เกิดแรงดึงตัวไปข้างหน้าได้ด้วย

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในการลงสู่พื้น ก็คือความปลอดภัย โดยผู้กระโดดจะต้องเตรียมตัวลงสู่พื้นให้ได้จังหวะ รู้จักการงอเข่าผ่อนแรงกระแทกกับพื้น ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดอันตรายกับข้อเท้าและเข่าทั้งจะไม่เป็นการชะงักแรงส่งไปข้างหน้าด้วย

สิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงในการวิ่งกระโดดไกล

การวิ่งก่อนการกระโดด

1. ไม่ควรเร่งความเร็วสูงสุดในขณะที่ยังอยู่ใกล้กระดานเริ่มมากเกินไป เพราะจะทำให้เหนื่อย และความเร็วอาจจะลดลงเมื่อถึงกระดานเริ่ม
2. บางคนอาจจะใช้ระยะทางวิ่งสั้นเกินไป หรือเร่งความเร็วช้าเกินไป ทำให้ถึงกระดานเริ่มแล้วแต่ความเร็วยังไม่สูงสุด ทำให้ไม่ได้แรงส่งไปข้างหน้าอย่างเต็มที่
3. ช่วงก้าววิ่งไม่แน่นอนทำให้เหยียบกระดานกระโดดผิดพลาด ทำให้เสียกำลังและเสียจังหวะการวิ่ง จึงต้องฝึกช่วงก้าวในแต่ละช่วงวิ่งให้แน่นอน เพื่อจะได้เหยียบกระดานกระโดดได้แม่นยำ

การกระโดด

1. กระโดดขึ้นไม่ถูกต้อง อาจเป็นเพราะเหยียบกระดานไม่ถูกต้อง เช่น ปลายเท้าไม่ตรงไปข้างหน้า ศีรษะและลำตัวไม่ตรง ทำให้กระโดดขึ้นไม่ตรงทิศทาง และแรงส่งเสียไป

2. ขณะทิ้งจุดหิน เท้าลื่นเกินไป ทำให้ไม่มีแรงสปริง แต่ถ้าเข่างอมากไปจะทำให้เข้ารับน้ำหนักตัวมาก ทำให้เสียแรงยกเหยียดเข่าออกแล้วแรงส่งน้ำหนักตัวสูญเสียไป

การลอยตัว

1. การเหวี่ยงแขนและเท้าไม่สัมพันธ์กัน ทำให้ลำตัวบิดไปทางด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้ทิศทางกระโดดเฉียงไปเสียระยะทางเวลาวัดความไกล

2. ไม่กระตุกเข่ายกขึ้นสูง และไม่สามารถเหยียดเข่าออกไปข้างหน้าในคอนเดรียมลงสู่พื้น ทำให้เสียความไกลด้วย

3. ไม่ประวิงเวลาในการลอยตัวให้ถึงระยะที่หมดแรงส่งจริง ๆ จึงทำให้ลงสู่พื้นเร็วไปกว่าที่ควรจะเป็นซึ่งจะเป็นผลให้เสียระยะทางของการกระโดดด้วย

การลงสู่พื้น

1. การเหยียดเท้าไปข้างหน้า พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้า และการชะงักพุ่งตัวไปข้างหน้าไม่สัมพันธ์กันและไม่มีความแรงมากพอ ทำให้จุดศูนย์ถ่วงตกข้างหลังจุดกระโดด ทำให้ตะโพกกระแทกพื้น

2. เมื่อสันเท้าสัมผัสพื้นแล้วไม่ย่อเข่าและพุ่งตามไปข้างหน้า ทำให้ไม่มีแรงดึงตัวไปข้างหน้า น้ำหนักตัวตกข้างหลังจุดที่เท้าลงสู่พื้น



การกระโดดสูง

การกระโดดสูงก็เช่นเดียวกันกับการวิ่งกระโดดไกล ก็คงจะมีประวัติความเป็นมาและมีวิวัฒนาการมาในลักษณะที่คล้ายคลึง คือในสมัยโบราณการกระโดดสูงเป็นกิจกรรมของการแสวงหาอาหาร เพื่อการดำรงชีวิต และการหลบหนีภัยอันตรายต่าง ๆ เพื่อความอยู่รอด จนกระทั่งต่อมาได้กลายมาเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง และได้กำหนดให้เป็นรายการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก และเป็นกีฬานิยมกันอย่างแพร่หลายมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้

ท่าทางในการกระโดดสูง ได้วิวัฒนาการและเปลี่ยนแปลงมาเรื่อย ๆ จึงทำให้สถิติการกระโดดสูงดีขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งทำให้ปรับปรุงขึ้นมาใหม่ ก็ยังมีเทคนิคมากขึ้นด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ในการฝึกกระโดดสูงในขั้นต้น ควรจะเริ่มฝึกตั้งแต่ขั้นง่าย ๆ ไปก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่าซึ่งฝึกง่าย ไม่เป็นอันตรายในการลงสู่พื้น สำหรับในขั้นนี้ควรจะให้ให้นักเรียนได้ฝึกท่ากระโดดสูงแบบกรรไกร ซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือ

1. แบบกรรไกรทางเฉียง
2. แบบกรรไกรทางตรง

จุดประสงค์ของการฝึกกระโดดสูงในขั้นนี้ ก็เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้วิธีสปริงตัวกระโดดขึ้นรู้จักการลอยตัวในอากาศ และการลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย

การกระโดดสูงแบบกรรไกรทางเฉียง

การกระโดดสูงแบบกรรไกรทางเฉียง มีเทคนิคต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การวิ่งก่อนการกระโดด
2. การจดเท้ากระโดด
3. การเหวี่ยงเท้าข้ามไม้พาด
4. การปฏิบัติเมื่อข้ามไม้พาด
5. การลงสู่พื้น

การวิ่งก่อนการกระโดด

ให้ยืนเฉียงกับไม้พาดประมาณ 30 องศา และอยู่ห่างไม้พาดประมาณ 8 เมตร การขึ้นเตรียมตัวออกวิ่งให้ยืนตัวตรงและยืดตัวขึ้น แล้วออกวิ่งด้วยเท้าข้างที่ไม่ถนัดออกก่อน แล้ววิ่งไปเป็นเส้นตรงเข้าหาไม้พาด ลักษณะการวิ่งเป็นการวิ่งแบบไถ่ียง ๆ ตัวด้วยปลายเท้า ความเร็วในการวิ่งเป็นไปในลักษณะเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับการกระโดด

ไกลโดยในช่วงแรก คือประมาณ 4 ก้าวแรก
ความเร็วประมาณ $\frac{1}{2}$ ของความเร็วสูงสุด
แล้วต่อไปเพิ่มความเร็วในช่วงที่ 2 คือประมาณ
4 ก้าวสุดท้าย ประมาณ $\frac{2}{3}$ ของความเร็ว
สูงสุด



การจดเท้ากระโดด

เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่จะกระโดดซึ่งอยู่ห่าง
ไม่พาดประมาณ 1 ช่วงแขนของผู้กระโดดให้
จดเท้าด้านนอกลงบนพื้น โดยลงด้วยสันเท้า
ก่อน แล้วจึงผ่อนน้ำหนักไปทางปลายเท้า ให้
เข่างอเล็กน้อย



การเหวี่ยงเท้าข้ามไม้พาด

เมื่อจดเท้ากระโดดลงสู่พื้นแล้วให้เหวี่ยงเท้าด้านในขึ้นตรง ๆ ในลักษณะเท้าตั้ง
พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ เพื่อช่วยให้เกิดแรงส่ง

การปฏิบัติเมื่อข้ามไม้พาด

การปฏิบัติเมื่อข้ามไม้พาดให้ตัวส่วน
บนอยู่ในลักษณะตรงแบบท่านั่ง เท้าที่ใช้กระโดด
ยกขึ้นมาในลักษณะงอเล็กน้อยเช่นเดียวกับ
เท้าที่เหวี่ยงขึ้นก่อน และเท้าทั้งสองเหยียดขนาน
กับไม้พาด





การลงสู่พื้น

เมื่อตัวข้ามไม้พาดไปแล้ว ให้รีบกลิ้งทางด้านนอกลงสู่พื้น โดยเร็วเป็นจังหวะที่ 1 และกลิ้งที่ตามมาลงปลายเท้าทั้งสองข้าง เพื่อผ่อนแรงกระแทกมิให้เป็นอันตรายแก่ข้อเท้า ข้อควรระวังในตอนนี้คือเท้าทั้งสองจะต้องไม่ลงสู่พื้นพร้อมกัน

การกระโดดสูงแบบกรรไกรทางตรง

การกระโดดสูงแบบกรรไกรทางตรงมีเทคนิคดังต่อไปนี้

1. การวิ่งก่อนการกระโดด
2. การจดเท้ากระโดด
3. การเหวี่ยงเท้าข้ามไม้พาด
4. การปฏิบัติเมื่อข้ามไม้พาด
5. การลงสู่พื้น



การวิ่งก่อนกระโดด

ยืนตรงกลางไม้พาด ห่างจากไม้พาดออกไปประมาณ 8 - 7 เมตร การขึ้นเตรียมตัวออกวิ่งให้ยืนตัวตรงและบิดตัวขึ้น แล้วออกวิ่งเหยาะๆ สปริงตัวปลายเท้า



การจดเท้ากระโดด

เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่จะกระโดด ซึ่งอยู่ห่างไม้พาดประมาณที่เหยียดเท้าหน้าขึ้นตรงๆ เท้าไม่ไปละไม้พาด เมื่อวิ่งมาถึงจุดนี้ ให้จดเท้าที่ใช้กระโดดลงสู่พื้น โดยลงด้วยส้นเท้าก่อน แล้วจึงหย่อนน้ำหนักไปทางปลายเท้าให้ข้างเอวเล็กน้อย

การเหวี่ยงเท้าข้ามไม้พาด

ในขณะที่เท้าหน้าเหวี่ยงขึ้น ข้อเท้าและปลายเท้าเหยียดตรง เข่างอเล็กน้อย พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นข้างบนพร้อม ๆ กัน ข้อศอกงอเล็กน้อย

การปฏิบัติเมื่อข้ามไม้พาด

เมื่อเท้าหน้าเหวี่ยงขึ้นข้ามไม้พาด ให้ยกเท้าที่ใช้กระโดดเหวี่ยงขึ้นทางด้านข้าง ในลักษณะเท้าเหยียดและขนานกับไม้พาด ลำตัวตั้งตรง



การลงสู่พื้น

เมื่อตัวข้ามไม้พาดไปแล้ว ให้รีบกดเท้าที่เหวี่ยงขึ้นก่อนลงสู่พื้น แล้วกดเท้าที่เหวี่ยงตามมาให้หลังลงสู่พื้นเป็นจังหวะที่ 2 โดยให้ลงด้วยปลายเท้าทั้งสองข้าง เช่นเดียวกับการกระโดดสูงทางเดียว



การทุ่มลูกน้ำหนัก

ตามประวัติศาสตร์ ได้บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการทุ่มลูกน้ำหนักไว้ว่า ในสมัยก่อนได้ทุ่มก้อนหินแข่งขันกันซึ่งนิยมกันมากในประเทศ ไอร์แลนด์ (Ireland) ประเทศสกอตแลนด์ ซึ่งก้อนหินในสมัยนั้นมีรูปร่างกลมหนัก 14 ปอนด์ ครั้นสมัยต่อมาได้ปรับปรุง น้ำหนัก และขนาดเพื่อให้ได้มาตรฐานยิ่งขึ้น และเปลี่ยนชื่อเรียกว่า “ทุ่มลูกน้ำหนัก” ในสมัยต่อมา กฎ กติกา ในการแข่งขันก็ได้เปลี่ยนแปลงมาเรื่อย ๆ จนเป็นมาตรฐาน และกีฬาทุ่มลูกน้ำหนักก็เป็นกีฬาทันนิยม และมีการแข่งขันกันอย่างแพร่หลาย จนกระทั่งปัจจุบันนี้

การทุ่มลูกน้ำหนักเบื้องต้น

การทุ่มลูกน้ำหนักเบื้องต้น ซึ่งควรจะเรียนในขั้นนี้ คือ การยืนหันข้างทุ่ม ซึ่งมีเทคนิคดังต่อไปนี้

1. การถือลูกน้ำหนัก
2. การยืนเตรียมทุ่ม
3. การเคลื่อนที่ก่อนทุ่ม
4. การทุ่ม
5. การทรงตัวเมื่อทุ่มไปแล้ว

การถือลูกน้ำหนัก

การถือลูกน้ำหนักเพื่อให้กระชับแน่น มีแรงส่งและมีการบังคับลูกได้ดั่งนั้น มีวิธีถือลูกน้ำหนักที่นิยมใช้อยู่ 3 แบบ คือ



วิธีที่ 1 ถือลูกน้ำหนักโดยใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางอยู่ด้านหลังของลูกน้ำหนัก ส่วนนิ้วก้อย และนิ้วหัวแม่มือช่วยประคองลูกอยู่ทางด้านข้าง โดยให้ลูกน้ำหนักอยู่ที่โคนนิ้วที่กางออก การถือวิธีนี้กำลังผลักดันจะได้จากนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง นิ้วหัวแม่มือและนิ้วก้อยช่วยประคองลูก

วิธีที่ 2 ถือลูกน้ำหนักโดยใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และ นิ้วนางอยู่ทางด้านหลังของลูกน้ำหนัก ส่วนนิ้วก้อยนั้นนอกจากจะช่วยประคอง ลูกแล้ว ยังช่วยออกแรงผลักดันส่งลูกน้ำหนักอีกด้วย นิ้วหัวแม่มือประคองลูก น้ำหนักอยู่ทางด้านข้าง ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมและนิยมใช้กันอยู่ทั่วไป



วิธีที่ 3 ถือลูกน้ำหนักโดยใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้ว นางอยู่ทางด้านหลังของลูกน้ำหนัก ส่วนนิ้วก้อยนั้นอยู่ทางด้านหลังลูก น้ำหนักมากกว่าวิธีอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้ มีแรงผลักดันลูกมากขึ้น เพราะใช้กำลัง ทั้ง 4 นิ้วช่วยกัน ส่วนนิ้วหัวแม่มือ ทำหน้าที่ประคองลูกน้ำหนัก และลูก น้ำหนักจะอยู่ตำแหน่งกลางฝ่ามือมากกว่าวิธีที่ 1 และวิธีที่ 2



การยืนเตรียมทุ่ม

การทุ่มน้ำหนักเพื่อการแข่งขันนั้นต้อง ยืนและทุ่มภายในวงกลม แต่ในการฝึกหัดขั้น ต้นยังไม่จำเป็นต้องยืนในวงกลม การยืน เตรียมตัวก่อนทุ่มให้ปฏิบัติ ดังนี้



ยืนหันข้างที่ไม่ถนัดไปยังทิศทางที่จะทุ่มไป ลูกน้ำหนักถืออยู่ที่ข้อศอกคือระหว่าง กอและไหล่ หันฝ่ามือไปข้างหน้า

น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าหลังยืนเท้าตั้ง เท้าอีกข้างหนึ่งเหยียดไปข้างหน้า และแตะพื้น ด้วยปลายเท้า แขนข้างที่ไม่ใช้ทุ่มเหยียดตรงไปข้างหน้า ใ้หมือสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย

บิดหน้าอกตัวตรงข้อศอกข้างที่มีมือถือลูกน้ำหนักอาจและยกขึ้น ในตอนนี้ให้อยู่ในลักษณะ
ผ่อนคลายไม่เกร็งกล้ามเนื้อ



การเคลื่อนที่ก่อนทุ่ม

เมื่อยืนอยู่ในท่าเตรียมตัวเรียบร้อยแล้ว
ก่อนจะทุ่มลูกน้ำหนักออกไป ให้ออกขาทั้งสอง
ลง น้ำหนักตัวยังคงอยู่บนเท้าหลังส้นเท้าหน้า
ไม่แตะพื้น บิดลำตัวตรงสะเอว ทิ้งไหล่ข้าง
หน้าลงต่ำ แขนที่เหยียดไปข้างหน้างอเข้ามา
อยู่ทางด้านหน้าของลำตัว ให้ลูกน้ำหนัก เข้า
และปลายเท้าหลังอยู่บนเส้นดิ่งเดียวกันยกส้น
เท้าหลังเล็กน้อย

เมื่อยืนอยู่ในท่านี้ชั่วขณะหนึ่งแล้ว ให้เริ่มเคลื่อนไหวโดยเหยียดเข่า เหยียด
ข้อเท้าหลังขึ้นพร้อมกับบิดลำตัวไปข้างหน้า หันหน้าและลำตัวไปยังทิศทางที่จะทุ่มไป เหวี่ยง
แขนหน้าขึ้นข้างหน้าเฉียงขึ้นข้างบน

การทุ่ม



ในขณะที่ เข่า และข้อเท้าเหยียดขึ้นจน
เกือบจะสุดระยะ ให้เริ่มต้นลูกน้ำหนักออกจาก
ข้อศอก โดยเฉียดกางออกไปข้างหน้า แขนข้าง
หน้าเหวี่ยงกลับไปข้างหลังสลับกับมือที่ทุ่ม ใน
จังหวะที่ลูกน้ำหนักหลุดออกจากมือ ให้กระโดด
ลอยตัวตามและเปลี่ยนเอาเท้าหลังไปอยู่ข้างหน้า
ให้วิถีของลูกน้ำหนักพุ่งออกไปเป็นมุม ประ
มาณ 45 องศา โดยมีมือออกแรงผลักดันทาง
ส่วนหลังก่อนลงมาข้างหลัง กำลังส่งลูกน้ำ
หนักจะมาจากเข่า ข้อเท้า ลำตัว ไหล่ ปลาย
เท้า แขน และแหล่งสุดท้าย คือ ข้อมือและ
นิ้วมือ

การทรงตัวเมื่อทุ่มไปแล้ว

เมื่อทุ่มไปแล้วให้กระโดดลอยตัวตามแรงส่งแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าที่อยู่ข้างเดียวกับมือทุ่ม โดยลงด้วยปลายเท้า และย่อเข่าลง เท้าอีกข้างหนึ่งยกอยู่ทางด้านหลัง กางแขนออกเล็กน้อย เพื่อช่วยในการทรงตัว ตามองลูกที่ทุ่มไปจนกว่าลูกจะตกถึงพื้น จึงยืนตามปกติ



การขว้างจักร

กีฬาขว้างจักรมีรากฐานความเป็นมาในประเทศกรีกสมัยต้น และต่อมาได้จัดให้มีการแข่งขันขึ้น ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยโบราณ ซึ่งในตอนเริ่มแรกนั้น นักกีฬาต้องยืนขว้างจากฐานกลมซึ่งยกขึ้นเหมือนกับโต๊ะกลมซึ่งทำด้วยปูนซีเมนต์และหินขัด ในปัจจุบันนี้การขว้างในลักษณะนี้ทำให้ขว้างได้ไม่ไกลนัก เพราะไม่สามารถหมุนตัวให้เกิดแรงส่งได้ อีกประการหนึ่งจักรที่ใช้ในสมัยนั้นมีขนาดเล็ก และมีน้ำหนักมากกว่าจักรที่ใช้อยู่ในสมัยนี้มาก ต่อมาจึงได้เปลี่ยนแปลงสถานที่ขว้าง โดยให้ขว้างจากวงกลมซึ่งอยู่บนพื้นและมีเส้นผ่านศูนย์กลางของวงกลมยาวขึ้นกว่าเดิม ทำให้การขว้างสะดวกขึ้น สามารถหมุนตัวก่อนที่จะขว้างไปทำให้เกิดแรงส่งมากขึ้นด้วย

กีฬาขว้างจักรถือว่าเป็นกีฬาที่อาศัยเทคนิคและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวมาก ท่าทางในการขว้างจักรนับว่าสวยงามน่าดูมาก ผู้ที่ทำได้ถูกต้อง นิ่มนวล แข็งแรง และราบเรียบแสดงให้เห็นถึงความสันตติ และความสัมพันธ์อันดีของประสาท และกล้ามเนื้อของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี

กีฬาขว้างจักรแม้จะเป็นกีฬาที่ค่อนข้างจะยาก แต่ถ้าได้ฝึกฝนตั้งแต่วัยเด็กแล้วก็ย่อมจะเป็นพื้นฐานที่จะฝึกให้สูงขึ้นต่อไปได้ และกีฬาประเภทนี้ก็นิยมเล่นและแข่งขันกันอย่างแพร่หลาย ทั้งในระดับโรงเรียน ระดับมหาวิทยาลัย ระดับประชาชน ทั้งที่เป็นการแข่งขันภายใน และการแข่งขันนานาชาติ

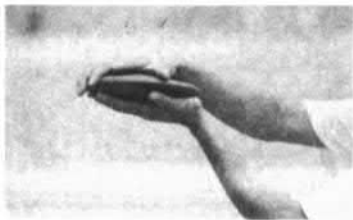
การขว้างจักรที่กำหนดไว้สำหรับการเรียนในระดับนี้ เป็นเพียงทักษะการขว้างจักรเบื้องต้นซึ่งพอเหมาะกับวัยของผู้เรียน ต่อเมื่อผู้เรียนมีทักษะเบื้องต้นดีแล้ว และร่างกายแข็งแรง และเติบโตขึ้นจึงจะฝึกเทคนิคขั้นสูงต่อไป

ทักษะเบื้องต้นของการขว้างจักร มีดังนี้

1. การถือจักร
2. การยืนเตรียมขว้าง
3. การเหวี่ยงจักร
4. การปล่อยจักร
5. การทรงตัวเมื่อขว้างไปแล้ว

การถือจักร

การถือจักรมีอยู่หลายวิธี ตามความเหมาะสมของมือ นิ้วมือ ความแข็งแรงของนิ้วมือ และความสามารถในการบังคับจักร แต่วิธีที่ใช้กันโดยทั่วไป และเหมาะสำหรับการฝึกหัดในขั้นต้น คือ การจับจักร โดยให้ฝ่ามือทาบลงบนจักร ให้ขอบจักรอยู่ที่ข้อนิ้วข้อสุดท้ายของนิ้วทั้งสี่ คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย ส่วนนิ้วหัวแม่มือทาบไปบนจักรโดยข้อนิ้วไม่ได้อยู่ที่ขอบจักร นิ้วทั้งห้าทางออกจากกันอย่างเต็มที่



จุดศูนย์กลางของจักรอยู่ตรงฝ่ามือพอดี การถือจักรแบบนี้ช่วยให้จักรมีความมั่นคง และมีแรงส่งในตอนที่ปล่อยจักรมาก

เพื่อให้การปล่อยจักรได้ถูกต้อง ควรจะฝึกหมุนจักรให้ออกจากมือถูกต้องตามทิศทาง คือ ถ้าขว้างด้วยมือขวา จักรจะออกทางนิ้วชี้ โดยจักรจะหมุนตามเข็มนาฬิกา ถ้าขว้างด้วยมือซ้ายจักรหมุนทวนเข็มนาฬิกา นิ้วชี้จะส่งจักรเป็นนิ้วสุดท้าย

วิธีฝึกการปล่อยจักร

วิธีที่ 1 วางจักรบนฝ่ามือข้างที่ไม่ใช่ขว้าง เอามือที่จะขว้างวางทาบลงบนจักรในท่าถือจักร หักข้อมือหมุนจักร ให้หมุนตามเข็มนาฬิกา



วิธีที่ 2 ถือจักร แล้วย่อตัวลงเหวี่ยงแขนไปข้างหลัง แล้วเหวี่ยงไปข้างหน้า เมื่อสุดระยะให้ปล่อยจักรให้หลุดออกจากมือ ให้จักรกลิ้งไปบนพื้น โดยพยายามให้จักรกลิ้งไปเป็นแนวตรง





วิธีที่ 3 ยื่นแขนเท้า ย่อเข้า ถึงจักรห้อยแขน
อยู่ข้างหน้า แล้วเหยียดเข้าขึ้นพร้อม
กับการสะบัดแขนดึงจักรให้หมุนและลอย
ขึ้นข้างหน้า แล้วรีบไว้ด้วยมือข้างเดิม
โดยให้จักรหมุนออกจากตัว

การยืนเตรียมขว้าง



การยืนขว้างจักร ขึ้นยืนให้ยื่นหน้าข้าง
ซ้ายไปตามทิศทางที่จะขว้างไป ในกรณีที่ขว้าง
ด้วยมือซ้ายให้หันทางขวาไปยังทิศทางที่จะขว้าง
ไป ให้แยกเท้าออกจากกันประมาณ 1 ช่วงก้าว
จักรวางอยู่บนฝ่ามือของมืออีกข้างหนึ่ง มือที่
ขว้างหาบลงบนจักร

การเหวี่ยงจักร



จากท่ายืนเตรียมขว้าง ให้เหวี่ยงจักร
ลงข้างล่างไปข้างหลัง ในลักษณะที่มีมือคว่ำลง
และให้จักรไปข้างหลังให้มากที่สุดและแขนดึง
เมื่อเหวี่ยงไปสู่ระยะแล้ว ให้เหวี่ยงกลับไป
ข้างหน้าไปอยู่ในท่ายืนเตรียมขว้างอีก ฝึกทำ
อย่างนี้ประมาณ 2 - 3 ครั้ง หากจังหวะที่จะ
ขว้างจักรออกไป

การปล่อยจักร

เมื่อเหวี่ยงจักรไปข้างหลังสุดแล้ว ให้เหวี่ยงกลับมาข้างหน้า เมื่อจักรเลวระดับแนวให้ล่อออกไปข้างหน้าเล็กน้อย ให้ปล่อยจักรออกจากมือ การเหวี่ยงจักรจากข้างหลังมาข้างหน้า ให้เหวี่ยงจากต่ำขึ้นสูง เพื่อให้จักรทำมุม 45 องศากับพื้นในขณะที่หลุดออกจากมือลอยไป



การทรงตัวเมื่อขว้างไปแล้ว

ในจังหวะที่จักรหลุดออกจากมือ ให้กระโดดลอยตัวตามแรงส่งขึ้นไป และเปลี่ยนให้เท้าหลังไปอยู่ข้างหน้า เท้าอีกข้างหนึ่งยกอยู่ข้างหลัง ตามองตามจักรที่ลอยไปในอากาศ ให้กระโดดเขย่งเท้าขึ้นลงด้วยปลายเท้าเพื่อป้องกัน การเสียหลักถล่นไปข้างหน้า



ทักษะเฉพาะของนักกรีฑาแต่ละประเภท

การวิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะสั้นของกรีฑา 2 กำหนดให้วิ่งในระยะทาง 200 เมตร ต่อจากกรีฑา 1 ซึ่งฝึกทำตั้งต้น การออกวิ่ง ทำทางการวิ่ง และการวิ่งผ่านเส้นชัยของการวิ่งระยะสั้นไม่เกิน 100 เมตรมาแล้ว ซึ่งทักษะเหล่านี้ก็นำมาใช้ในการวิ่งระยะสั้นของกรีฑา 2 ด้วย แต่เนื่องจากการวิ่งระยะทาง 200 เมตร โดยปกติในการแข่งขันจะออกวิ่งจากทางโค้งไปสู่ทางตรงแล้วเข้าสู่เส้นชัย และเนื่องจากการวิ่งระยะทาง 200 เมตร เป็นระยะทางยาวซึ่งนักเรียนไม่สามารถจะวิ่งเต็มฝีเท้าตลอดระยะทางได้ จึงมีหลักปฏิบัติแตกต่างไปจากการวิ่งระยะทางได้เกิน 100 เมตร ซึ่งจะได้แยกกล่าวถึงทักษะสำหรับการวิ่งระยะทาง 200 เมตร ดังนี้

1. ทำตั้งต้น
2. การออกวิ่ง
3. การวิ่งทางโค้ง
4. การผ่อนกำลัง
5. การวิ่งผ่านเส้นชัย

ทำตั้งต้น

ทำตั้งต้นสำหรับการวิ่งระยะทาง 200 เมตร ก็ใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง ตามที่ได้เรียนมาแล้วในกรีฑา 1 คือทำตั้งต้นแบบ มินซ์ สตาร์ท ทำตั้งต้นแบบมิดเดียม สตาร์ท และทำตั้งต้นแบบ อัลลอสเกทเลท สตาร์ท ซึ่งการทำตั้งต้นทั้ง 3 แบบนี้ สามารถออกวิ่งได้เร็วและมีแรงส่งพุ่งไปข้างหน้ามากจึงเหมาะสำหรับการวิ่งระยะ 200 เมตร ซึ่งจำเป็นจะต้องออกวิ่งอย่างรวดเร็ว เล่มที่ด้วย



การวางที่ยืนทำให้เฉียดเข้าหาขอบในของช่องวง โดยให้มีแนวเส้นตรงไปสัมผัสกับแนวทางวงโค้ง ส่วนที่ไกลที่สุด ความโค้งของช่องวงแต่ละช่องวงไม่เท่ากัน ช่องวงในสุดจะมีความโค้งมากที่สุดแล้วจะค่อย ๆ โค้งออกน้อยลงไปตามลำดับ

การออกวง

การออกวงจากที่ยืนทำให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการออกวงซึ่งได้กล่าวมาแล้วในกริยา 1 แตกต่างกันตรงที่ต้องวิ่งพุ่งตรงไปยังขอบในของช่องวงส่วนที่โค้งออกมามากที่สุด ทั้งนี้เพื่อมิให้เสียระยะทางและเสียความเร็วในการฝืนแรงหนีจุดศูนย์กลาง



การวิ่งทางโค้ง

การวิ่งทางโค้งมีหลักสำคัญ คือ พยายามวิ่งให้ชิดขอบในของช่องวง เพื่อมิให้เสียระยะทางเพราะถ้าวิ่งห่างขอบในมาก ระยะทางจะเพิ่มขึ้นตามลักษณะของเส้นรอบวงของวงกลม ซึ่งวงกลมนอกขอบมีความยาวมากกว่าวงกลมในลักษณะของการวิ่งให้เอนตัวเข้าข้างในของช่องวง ถ้าวิ่งช่องวงในสุดตัวเอนมากที่สุด และค่อยเอนน้อยลงไปตามลำดับเมื่อวิ่งในช่องวงถัดออกมา



การแกว่งแขน ให้แขนที่อยู่ด้านนอกแกว่งตัดลำตัว และแกว่งให้แรงกว่าและกว้างกว่าปกติ แขนที่อยู่ด้านในแกว่งช่วงสั้น และเฉียดปลายแขนเข้าทางด้านในด้วย

การก้าวเท้า ให้บิดปลายเท้าซ้ายลงสู่พื้นในลักษณะที่ขนานไปกับเส้นแบ่งลู่วิ่ง และเท้าขวาซึ่งอยู่ด้านนอกจะยกขึ้นก้าวเฉียดไปในลักษณะที่ปลายเท้าเฉียดเข้าข้างในไปวางชิดขอบในของช่องวง

การฝึกซ้อมจนชำนาญจะทำให้วิ่งได้ถนัดในทางโค้ง บางคนวิ่งทางโค้งได้ดีกว่าวิ่งทางตรงและบางคนวิ่งทางโค้งได้เวลาไม่แตกต่างกัน ในระยะทางเท่ากัน ทั้งนี้ การเอนตัว การแกว่งแขนและการก้าวเท้าที่ถูกต้องจะทำให้ไม่เสียการทรงตัว ทำให้วิ่งได้ถนัดและทำวิ่งสวยงามน่าดูยิ่งขึ้น

การผ่อนกำลัง

การวิ่งระยะทาง 200 เมตร สำหรับนักเรียนระดับนี้ อาจจะวิ่งเร็วตลอดระยะทางไม่ได้ เพราะระยะค่อนข้างยาว การจะวิ่งเร็วเต็มฝีเท้าไปช่วงระยะหนึ่งจะเกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ ซึ่งถ้าจะพยายามขึ้นวิ่งต่อไปในลักษณะนี้ความเร็วจะค่อย ๆ ลดลง ๆ และไม่สามารถจะเร่งความเร็วขึ้นอีกได้เลย ดังนั้นในช่วงนี้ควรจะผ่อนกำลังในการวิ่งลงเล็กน้อยเพื่อลดความตึงเครียดและความล้าของกล้ามเนื้อเพื่อจะได้เร่งความเร็วขึ้นให้เท่ากับความเร็วปกติต่อไปได้ ระยะทางเท่าไรที่จะผ่อนกำลังขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้วิ่งและประสบการณ์จากการฝึกซ้อม โดยปกติระยะการผ่อนกำลังควรจะเป็นระยะที่วิ่งไปได้ครึ่งหนึ่งของระยะทางแล้ว ส่วนจะผ่อนกำลังไปนานเท่าใดหรือวิ่งในลักษณะผ่อนกำลังไปไกลกี่เมตร นั้นก็ขึ้นอยู่กับสภาพของผู้วิ่งเช่นเดียวกัน แต่มีหลักการอยู่ว่าการผ่อนกำลังไม่ควรจะให้นานเกินความจำเป็นเพราะจะทำให้เสียเวลา เมื่อผ่อนกำลังช่วงเวลาเล็กน้อยพอรู้สึกว่ายาลดความตึงเครียดลงได้แล้วก็รีบเร่งฝีเท้า ขึ้นสู่ความเร็วปกติ โดยเร็วที่สุด การผ่อนกำลังอาจปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น การก้าวขาและแกว่งแขนให้เบาลง การเปลี่ยนจังหวะการหายใจ หรือการแกว่งแขนโดยเหยียดข้อศอกออกเล็กน้อย หรือการเปลี่ยนจังหวะการก้าวเท้าก็ได้ ซึ่งถ้าได้ฝึกหัดอยู่เสมอจนชำนาญแล้วจะไม่ทำให้เสียท่าทางในการวิ่ง และจะไม่ทำให้ความเร็วในการวิ่งเสียไปเพราะแรงส่งจากการวิ่งมายังคงมีอยู่

การผ่อนกำลังอาจจะปฏิบัติมากกว่าหนึ่งครั้งก็ได้ตามความจำเป็น เช่น เมื่อวิ่งเร่งฝีเท้าเต็มที่ไปช่วงระยะหนึ่งแล้วผ่อนกำลังลงเล็กน้อย แล้วเร่งฝีเท้าอีกและวิ่งไปช่วงระยะหนึ่งจึงผ่อนกำลังลงเล็กน้อย แล้วเร่งฝีเท้าอีกและวิ่งไปช่วงระยะหนึ่งจึงผ่อนกำลังอีกครั้งหนึ่ง แล้วเร่งฝีเท้าวิ่งเข้าสู่เส้นชัย

ข้อควรระวังในการผ่อนกำลัง

1. ไม่ผ่อนกำลังช้าเกินไป จะทำให้เร่งความเร็วขึ้นอีกไม่ได้เพราะหมดกำลัง
2. ไม่ผ่อนกำลังเร็วเกินไป จะทำให้เหลือระยะทางตอนหลังมากทำให้หมดกำลังก่อนจะถึงเส้นชัย

การวิ่งผ่านเส้นชัย

การวิ่งผ่านเส้นชัยก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับที่ได้กล่าวมาแล้วในการวิ่งระยะสั้นของกรีฑา 1 การวิ่งผ่านเส้นชัยของการวิ่ง 200 เมตร นั้นแตกต่างไปบ้างเพราะนักกีฬาวิ่งมาระยะไกลและด้วยความเหน็ดเหนื่อย การเร่งความเร็วเต็มที่เข้าเส้นชัยอาจจะทำครั้งเดียวไม่ได้ นักกีฬาอาจจะอดใจวิ่งหลาย ๆ ครั้ง คืออดใจวิ่งเต็มที่เมื่อคิดว่าจะถึงเส้นชัย แต่อาจจะไม่ถึงเพราะความล้าก็อดใจอีก ทำดังนี้จนกว่าจะวิ่งผ่านเส้นชัยได้

ข้อผิดพลาดซึ่งมักจะเกิดขึ้นในการวิ่งผ่านเส้นชัย คือ

1. ผู้ที่ไม่ชำนาญในการวิ่งผ่านเส้นชัยมักจะชะลอฝีเท้าเมื่อเข้าใกล้ หรือมองเห็นแถบชัยและมักจะวิ่งไปหยุดที่เส้นชัย ซึ่งจะทำให้เสียความเร็ว ซึ่งต้องกำหนดท่าหมายที่จะวิ่งไปให้เลยเส้นชัยออกไปประมาณ 5-10 เมตร
2. ขาดความเคยชินกับการสัมผัสกับแถบชัย เมื่อวิ่งมาถึงแถบชัยไม่รู้จะทำอย่างไร บางคนอาจจะยื่นมือไปจับแถบชัย จึงต้องฝึกหัดการวิ่งผ่านแถบชัยให้เคยชิน
3. เมื่อวิ่งถึงเส้นชัยมักจะหยุดวิ่งหรือไม่พยายามรักษาการทรงตัวให้ดี มักทำให้เสียหลักหกล้มเป็นอันตราย จึงควรจะฝึกหัดให้ชำนาญในการวิ่งผ่านเส้นชัย อย่างถูกต้องและไม่เสียหลักหกล้มได้

การผ่อนคลาย

การผ่อนคลายหรือที่เรียกว่า Relaxation เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการวิ่ง ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของการวิ่งจะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าปราศจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และการที่จะให้กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัวดีก็จะต้องมีการฝึกฝนและการฝึกฝนการวิ่งทุกครั้งจะต้องเน้นถึงสิ่งนี้ตลอดเวลา การผ่อนคลายกล้ามเนื้ออาจจะทำได้โดยวิธีต่างๆ กัน เช่น การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่มือโดยการกำมือหลวมๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ใบหน้าโดยการอ้าปากเล็กน้อย เป็นต้น การผ่อนคลาย หมายถึงการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อให้สามารถหดตัวได้อย่างเต็มที่ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เป็นการออกแรงที่สิ้นเปลืองโดยเปล่าประโยชน์ และทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเต็มที่ การวิ่งระยะสั้นเป็นการหดตัวอย่างรวดเร็วติดต่อกันในช่วงระยะสั้น จึงต้องอาศัยการผ่อนคลายอย่างดี จึงทำให้การหดตัวเป็นไปอย่างรวดเร็ว คล่องและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานจึงถือว่าเป็นเคล็ดลับอย่างหนึ่งของการวิ่งระยะสั้น และต้องสามารถปฏิบัติในเรื่องนี้อย่างมีทักษะ คือ จะทำอย่างไรจึงจะรักษาภาวะการผ่อนคลายไว้ได้โดยไม่เสียกำลังส่งของขาในการถีบยันพื้นสปริงตัวออก และจำไว้เสมอว่าทักษะการผ่อนคลายนั้นจะต้องฝึกหัดและจะต้องปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาที่วิ่ง

การวิ่งระยะกลาง

การวิ่งระยะกลาง หมายถึงการวิ่งที่มีระยะทางมากกว่าการวิ่งระยะสั้น แต่น้อยกว่าระยะทางการวิ่งระยะไกล การจะกำหนดระยะทางวิ่งให้แน่นอนลงไปนั้นย่อมทำได้ยาก

เพราะขึ้นอยู่กับสภาพทางด้านร่างกาย เพศและวัยของนักกีฬา สำหรับการแข่งขันแบบสากล ทั้งที่เป็นการแข่งขันภายในประเทศ การแข่งขันระหว่างชาติ ถือกันว่าการวิ่งระยะกลาง คือ การวิ่งระยะทาง 400 เมตรและการวิ่งระยะทาง 800 เมตร

การวิ่งระยะกลางต้องอาศัยปัจจัยสำคัญดังต่อไปนี้

1. การวิ่งระยะกลางต้องอาศัยฝีเท้าและความเร็วในการวิ่งแบบการวิ่งระยะสั้น ผู้ที่มีฝีเท้าเร็วย่อมได้เปรียบคู่แข่ง
2. การวิ่งระยะกลางต้องอาศัยความอดทนในการวิ่งแบบการวิ่งระยะไกล เพราะการวิ่งระยะกลางต้องวิ่งไปในภาวะที่ต้องเหน็ดเหนื่อยมากกว่าการวิ่งระยะสั้น
3. การวิ่งระยะกลาง ต้องอาศัยการรู้จักใช้กำลังไปตลอดระยะทางวิ่งและถ้าเป็นการแข่งขันกันจริง ๆ แล้ว ยังจะต้องรู้ว่า คู่แข่งขันของเรามีวิธีการใช้กำลังในการวิ่งอย่างไรด้วย
4. การวิ่งระยะกลางยังขึ้นอยู่กับจังหวะของการก้าวเท้า ความสัมพันธ์ของการแกว่งแขนกับการก้าวเท้า คือผู้วิ่งจะต้องรู้ว่าความถี่ของช่วงก้าวและความยาวของช่วงก้าวควรจะเป็นอย่างไร เพื่อให้วิ่งได้เร็วและไม่ออกแรงมากเกินไป
5. การวิ่งระยะกลางต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจ จึงต้องฝึกสร้างความแข็งแรงให้กับขาเป็นสำคัญ และฝึกหัวใจให้ทำงานในภาวะที่เหน็ดเหนื่อย เพื่อให้เกิดความเคยชินและให้ปอดหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือหายใจได้ทั้งลึกทั้งเร็ว และสามารถจับออกซิเจนและคายอากาศเสียออกได้มาก

การวิ่งระยะกลางที่กำหนดให้นักเรียนได้เรียนในชั้นนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนรู้ถึงวิธีการวิ่งที่ถูกต้องและมีทักษะในการวิ่งระยะกลางได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพตามภาวะของร่างกายทั้งนี้เพื่อจะได้เป็นพื้นฐานในการวิ่งระยะกลางให้ดีขึ้นตามวัยต่อไป

ทักษะการวิ่งระยะกลางมี ดังนี้

1. ท่าตั้งต้น
2. ท่าทางในการวิ่ง
3. วิถีวิ่งทางโค้ง
4. วิถีวิ่งผ่านเส้นชัย

ทำตั้งต้น

ทำตั้งต้นสำหรับการวิ่งระยะกลางอาจใช้วิธีเดียวกับการวิ่งระยะสั้น และถ้าเป็นการออกวิ่งจากทางโค้ง ก็ให้ตั้งต้นออกวิ่ง เช่นเดียวกับการออกวิ่งระยะ 200 เมตร ดังได้กล่าวมาแล้ว และเมื่อออกวิ่งไปก็ให้พุ่งเข้าสู่ขอบในของช่องวิ่งโดยเร็ว

สำหรับการวิ่งระยะกลางนั้น ทำตั้งต้น และความเร็วในการออกวิ่งมีความสำคัญน้อยกว่าในการวิ่งระยะสั้น ฉะนั้นนักกีฬาจะใช้ทำตั้งต้นแบบยืนเตรียมพร้อมออกวิ่งก็ได้ ซึ่งทำตั้งต้นแบบยืนย่อตัว ถิ่นบ่ว่าเหมาะและได้ผลดีสำหรับการวิ่งระยะตั้งแต่ 400 เมตรขึ้นไป สำหรับเด็กในวัยนี้ แต่ถ้าครูผู้สอนต้องการเน้นทักษะการตั้งต้นแบบระยะสั้นก็ให้ทำตั้งต้นแบบการวิ่งระยะสั้นตามวัตถุประสงค์

ทำตั้งต้นแบบยืนย่อตัว

ทำตั้งต้นแบบยืนย่อตัว มีวิธีปฏิบัติดังนี้ ให้ยืนเอาเท้าข้างที่ถนัดไว้ข้างหลัง เท้าที่ไม่ถนัดไว้ข้างหน้า ปลายเท้าเกือบชิดเส้นเริ่มหันหน้าไปตามช่องวิ่งไม่ต้องใช้ที่ยืนเท้า ถ้าเป็นการออกวิ่งที่ทางโค้งก็หันหน้าเฉียงไปตามแนวเส้นสัมผัสส่วนโค้ง ในท่าเข้าที่



เมื่อคำสั่งว่า "ระวัง" ให้ย่อเข้าทั้งสองลง ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองให้ปลายเท้าขึ้นพื้นให้ถนัดโน้มตัวไปข้างหน้า แขนที่อยู่ตรงกันข้ามกับเท้าหน้าอยู่ข้างหน้าข้อศอก ข้อมืออยู่สูงกว่าระดับศีรษะเล็กน้อย แขนอีกข้างหนึ่งเหยียดไปข้างหลังและข้อศอกเล็กน้อย มืออยู่สูงเหนือระดับตะโพก อยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี นิ่งและพร้อมที่จะฟังสัญญาณปล่อยตัวต่อไป

เมื่อสัญญาณเป็นปล่อยตัวดังขึ้น ให้นักกีฬาถีบเท้าหลังและเท้าหน้า พร้อมกับเหวี่ยงแขนสลับกับเท้าอย่างแรง พุ่งตัววิ่งออกไปโดยเร็วและไม่รับยกมูมของลำตัวขึ้นเร็วเกินไป ซึ่งจะทำให้ความเร็วชะงักลง

ท่าทางในการวิ่ง

การวิ่งในช่วงแรกก่อนจะถึงการวิ่งปกติเป็นช่วงของการเปลี่ยนช่วงก้าว ซึ่งความเร็วและช่วงก้าวจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามอัตรา การเร่งฝีเท้าความเร็วช่วงนี้จะแตกต่างกัน บางคนใช้ช่วงระยะเวลาเร็ว และระยะทางสั้น บางคนอาจจะใช้ช่วงระยะเวลาช้ากว่าและระยะทางยาวกว่า ขึ้นอยู่กับความเร็วและความสามารถของแต่ละคน



เมื่อถึงช่วงความเร็วปกติแล้ว การวิ่งระยะกลางจะมีลักษณะแตกต่างกับการวิ่งระยะสั้น ซึ่งพอจะเปรียบเทียบได้ดังนี้

1. จังหวะความเร็วของการก้าวเท้าช้ากว่าการวิ่งระยะสั้น
2. ความยาวของช่วงก้าวสั้นกว่าความยาวของช่วงก้าวในการวิ่งระยะสั้น
3. มุมของลำตัวที่เอนไปข้างหน้าให้ทำมุมกับพื้นประมาณ 85 องศา คือทำมุมกับพื้นมากกว่าการวิ่งระยะสั้น
4. ความสูงของเข่าที่ยกขึ้นจากพื้น ยกเข่าขึ้นน้อยกว่าการวิ่งระยะสั้น
5. การออกแรงถีบเท้าสปริงขึ้นจากพื้นออกแรงน้อยกว่าการวิ่งระยะสั้น
6. การวางเท้าลงสู่พื้น ลงด้วยอุ้งเท้า ส่วนการวิ่งระยะสั้นลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า
7. การแกว่งแขนของการวิ่งระยะกลาง แกว่งเบากว่าการวิ่งระยะสั้น โดยแกว่งให้แขนอยู่ใต้ระดับไหล่ไปข้างหน้า และแกว่งไปข้างหลังเลระดับลำตัวเล็กน้อย
8. การหายใจ คือหายใจทั้งทางจมูกและทางปาก ซึ่งแตกต่างกับการวิ่งระยะสั้นซึ่งอาจจะกลั้นหายใจ ตลอดระยะทางหรือกลั้นหายใจเป็นช่วงๆ ก็ได้
9. กล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ และกล้ามเนื้อแขนค่อนข้างคลายมากกว่าการวิ่งระยะสั้น

การผ่อนกำลัง

ทั้งนี้ถ้าถามมาแล้วว่าการวิ่งในระยะที่นักกีฬาไม่สามารถวิ่งได้เต็มฝีเท้าตลอดระยะทางจำเป็นจะต้องมีการผ่อนกำลัง เพื่อจะไม่ให้ต้องวิ่งในภาวะที่กล้ามเนื้อล้าเกร็ง ซึ่งจะทำให้เสียความเร็วและไม่สามารถจะเร่งความเร็วขึ้นได้อีก การผ่อนกำลังให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการวิ่ง 200 เมตร และควรจะผ่อนกำลังเมื่อวิ่งเลขครึ่งของระยะทางไปแล้ว หรืออาจจะมีการผ่อนกำลังหลาย ๆ ครั้งตามความจำเป็นก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภาวะของนักกีฬาและประสบการณ์จากการฝึกซ้อม และสภาพการณ์ในการแข่งขัน เช่นการป้องกันการวิ่งแซงของนัก

กีฬาคนอื่น ๆ และการที่ตนเองจะวิ่งแข่งคนอื่น ๆ ด้วย สิ่งเหล่านี้ทำให้ช่วงของการผ่อนกำลังเปลี่ยนแปลงไป จึงควรฝึกการวิ่งเร่งความเร็ว และการผ่อนกำลังให้ได้ทุกขณะเมื่อมีความต้องการตลอดระยะทางวิ่ง เพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันมากขึ้น

การปฏิบัติในการผ่อนกำลังอาจจะเปลี่ยนระยะของช่วงก้าว การเปลี่ยนจังหวะการหายใจ การเหยียดข้อศอก และการเปลี่ยนจังหวะการแกว่งแขนก็ได้



การวิ่งทางโค้ง

ทักษะการวิ่งทางโค้ง ได้กล่าวไว้แล้วในการวิ่งระยะทาง 200 เมตร แต่สำหรับการวิ่งระยะกลางนั้นแตกต่างจากการวิ่งระยะ 200 เมตรอยู่บ้าง ทั้งนี้เพราะการวิ่งทางโค้งระยะกลางนั้นความเร็วในการวิ่งน้อยกว่า จึงทำให้แรงเหวี่ยงออกน้อยกว่า ฉะนั้นการเอนตัวเข้าหาขอบในของช่องวิ่งจึงน้อยลง การแกว่งแขนนอกติดลำตัวก็มีความแรงน้อยลงด้วย การก้าวเท้าก็สะดวกขึ้น



การวิ่งผ่านเส้นชัย

ในการวิ่งผ่านเส้นชัยของการวิ่งระยะกลาง มีวิธีปฏิบัติแตกต่างจากการวิ่งระยะสั้น คือเมื่อนักกีฬาวิ่งมาเหนือระยะทางประมาณ 25 หรือ 20 เมตร เซ็นต์ของระยะทางทั้งหมด นักกีฬาต้องเริ่มเร่งฝีเท้าเต็มที่จนถึงเส้นชัย การกำหนดว่าช่วงใดจะเร่งฝีเท้าที่สำคัญมาก คือเมื่อเร่งฝีเท้าเต็มที่แล้วสามารถวิ่งไปถึงเส้นชัยให้ได้โดยไม่อ่อนแรงจนความเร็วลดลงก่อนที่จะถึงเส้นชัย และไม่เร่งความเร็ว เมื่ออยู่ใกล้เส้นชัยมากเกินไป ทั้ง ๆ ที่สามารถจะวิ่งเร็วได้ในระยะที่ใกล้กว่านี้ เมื่อวิ่งมาถึงเส้นชัยแล้วก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับการวิ่งระยะสั้น คือจะวิ่งเต็มฝีเท้าผ่านเส้นไป หรือจะโน้มตัวให้หน้าอกและแถบชัย หรือเอียงตัวให้ไหล่และแถบชัยก็ได้

การวิ่งผลัด

การวิ่งผลัดที่กำหนดให้เรียนในกรีฑา 1 นั้นเป็นการวิ่งผลัดขั้นต้นซึ่งเป็นพื้นฐานของการวิ่งผลัดที่สูงขึ้น ซึ่งกำหนดให้เรียนในกรีฑา 2

การวิ่งผลัดของกรีฑา 2 กำหนดให้เรียน 2 วิธีคือ

1. การรับส่งคทาแบบผู้รับคว่ำมือ
2. การรับส่งคทาแบบผู้รับหงายมือ

การรับส่งคทาแบบผู้รับคว่ำมือ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. การถือคทาดั้งต้นออกวิ่ง
2. การปฏิบัติของผู้รับคทา
3. การปฏิบัติของผู้ส่งคทา

การถือคทาดั้งต้นออกวิ่ง

การถือคทาดั้งต้นออกวิ่ง ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับการวิ่งผลัดของกรีฑา 1 ดังได้กล่าวมาแล้ว ไม่ว่าการถือแบบใด และถือด้วยมือข้างใด ก็พิจารณาตามเกณฑ์ที่ได้กล่าวมาแล้วด้วย

การปฏิบัติของผู้รับคทา

การปฏิบัติของผู้รับคทามืออยู่ 2 แบบ คือแบบที่หนึ่งผู้รับคทายืนท่ามือเตรียมรับคทาแล้วออกวิ่งในลักษณะของมือที่จะรับคทาเหยียดไปข้างหลังเตรียมรับคทาอยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะรับคทาได้แล้วจึงจะดึงมือกลับมาแล้วแกว่งไปตามปกติ

อีกวิธีหนึ่งผู้รับคทายืนเตรียมจะออกวิ่ง เมื่อผู้ส่งวิ่งมาถึงที่หมายก็ออกวิ่ง โดยแกว่งแขนไปตามปกติเมื่อได้ช่วงในการรับส่งคทา จึงเหยียดแขนออกไปเพื่อรับคทา ซึ่งผู้ส่งจะส่งมาได้จังหวะที่ขึ้นมือออกไปรับเมื่อรับได้แล้วก็ดึงมือกลับมาทันที

วิธีปฏิบัติตามวิธีที่ 1

ผู้รับยืนเตรียมที่จะออกวิ่ง เหยียดแขนของมือที่จะรับคทาไปข้างหลังและเฉียงลงข้างล่าง คว่ำฝ่ามือและกางนิ้วหัวแม่มือออกจากนิ้วชี้ นิ้วทั้ง 4 ชิดติดกัน เท้าข้างเดียวกับมือที่รับคทาอยู่ข้างหลัง เท้าอีกข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้า ปลายเท้าทั้งสองเฉียงไปทางขวาเล็กน้อย ยืนด้วยปลายเท้าข้อเข่าลง มืออีกข้างหนึ่งยกขึ้นข้างหน้า สายตามองไปข้างหลังตามทิศทางที่ผู้ส่งจะวิ่งมา



เมื่อผู้ส่งวิ่งมาถึงที่หมายแล้วผู้รับก็ออกวิ่งทันที ผู้ส่งก็วิ่งไล่ตาม เมื่อได้ระยะที่จะส่งได้แล้ว ก็ฟาดคทาขึ้นให้เข้ามือของผู้รับ



สำหรับผู้รับเมื่อรับคทาเข้ามือแล้วก็ถนัดตามาข้างหน้า แกว่งแขนวิ่งไปตามปกติ ผู้ส่งคทาเมื่อคทาถูกดึงไปจากมือแล้ว ก็วิ่งจะล่อผีเท้าไปตามทิศทางวิ่งของตน

วิธีปฏิบัติตามวิธีที่ 2

ผู้รับยืนชิดช่องวิ่งทางซ้ายเตรียมพร้อมที่จะออกวิ่ง โดยเท้าขวาอยู่ข้างหลัง ปลายเท้าทั้งสองหันออกไปทางขวาเล็กน้อย ย่อเข่าลง แขนขวายกขึ้นข้างหน้าข้อศอกเล็กน้อย แขนซ้ายอยู่ข้างหลังงอเล็กน้อยเช่นเดียวกัน หันหน้ากลับมาข้างหลังมองผู้ส่งที่กำลังวิ่งมา โดยมองตลอดแขนขวา



เมื่อผู้ส่งวิ่งมาถึงที่หมาย ผู้รับก็ออกวิ่งทันที โดยแกว่งแขนไปตามปกติการปฏิบัติของผู้ส่งคทา ผู้ส่งก็วิ่งไล่มาเมื่อได้ระยะที่จะส่งได้แล้วก็ให้ส่งสัญญาณด้วยวิธีการเรียกชื่อหรืออย่างอื่นแล้วแต่จะสะดวกตกลงกันไว้ เพื่อให้ผู้รับเหยียดมือออกมารับ และในจังหวะที่ผู้รับเหยียดมือมา ผู้ส่งก็เหยียดแขนฟาดคทาขึ้นเข้ามือของผู้รับทันที



สำหรับผู้รับเมื่อคทาเข้ามือแล้ว ก็กำคทาดึงมาข้างหน้าแกว่งแขนไปตามปกติ ผู้ส่งคทาเมื่อคทาถูกดึงไปจากมือแล้ว ก็วิ่งชะลอฝีเท้าไปตามทิศทางวิ่งของตน

การรับส่งคทาแบบผู้รับหลายมือรับ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. การถือคทาทั้งต้นออกวิ่ง
2. การปฏิบัติของผู้รับคทา
3. การปฏิบัติของผู้ส่งคทา

การถือคทาทั้งต้นออกวิ่ง

การถือคทาทั้งต้นออกวิ่งที่ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับการรับส่งแบบต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วและจะถือด้วยมือข้างใดนั้นขึ้นอยู่กับผู้รับ ถือถ้าผู้รับ ๆ ด้วยมือซ้ายก็ต้องถือคทาออกวิ่งด้วยมือขวา ถ้าผู้รับ ๆ ด้วยมือขวาก็ต้องถือคทาด้วยมือซ้าย ดังนั้นเป็นต้น

การปฏิบัติของผู้รับคทา วิธีที่ 1

การปฏิบัติของผู้รับคทาก็มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกันกับการรับส่งแบบผู้รับคว้ามือ ผิดกันแต่ลักษณะของมือที่เตรียมรับเท่านั้น คือผู้รับยืนให้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า เท้าขวาปลายเท้าทั้งสองเฉียงไปทางขวาเล็กน้อยย่อเข่าอยู่ในท่าเตรียมออกวิ่ง มือขวาที่ใช้รับคทาเหยียดไปข้างหลัง แขนดึงหงายฝ่ามือขึ้น แขนซ้ายอยู่ข้างหน้า หันหน้าไปข้างหลังเพื่อคอยดูผู้ส่ง

มือที่หงายเตรียมรับคทาให้กางนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือออกจากกัน เมื่อผู้ส่งวิ่งมาถึงที่หมายที่กำหนดไว้ให้ผู้รับหันหน้ากลับมาขึงทางวิ่งข้างหน้าและออกวิ่งทันทีโดยมือที่รับยังคงเหยียดอยู่ข้างหลัง แขนอีกข้างหนึ่งแกว่งตามปกติ



วิธีปฏิบัติของผู้ส่งคทา

เมื่อผู้รับออกวิ่ง ผู้ส่งก็พยายามรักษาความเร็วเต็มที่วิ่งไล่ตามคนรับ เมื่อได้ระยะที่จะส่งคทาได้แล้วให้เหยียดแขนที่ถือคทาไปข้างหน้า ฟาดคทาลงสู่มือของคนรับ เมื่อคนรับกำคทาดึงไปจากมือจึงปล่อยคทาแล้วจะต่อความเร็ววิ่งไปตามช่องวิ่งของตน



การปฏิบัติของผู้รับคทาวีธีที่ 2

ผู้รับยืนชิดช่องวิ่งทางซ้ายเตรียมพร้อมที่จะออกวิ่ง โดยเท้าขวาอยู่ข้างหลัง ปลายเท้าทั้งสองเฉียงออกไปทางข้างเล็กน้อย ย่อเข่าลงแขนขวาขึงขึ้นข้างหน้าข้อศอกเล็กน้อย แขนซ้ายอยู่ข้างหลังงอเล็กน้อยเช่นเดียวกัน หันหน้ากลับมาข้างหลังมองผู้ส่งที่กำลังวิ่งมา โดยมองลอดแขนขวา



การปฏิบัติของผู้ส่งคทา

เมื่อผู้ส่งวิ่งมาถึงที่หมาย ผู้รับก็ออกวิ่งทันทีโดยแกว่งแขนไปตามปกติ ผู้ส่งก็วิ่งไล่มาเมื่อได้ระยะที่จะส่งได้แล้ว ผู้ส่งก็ให้สัญญาณเพื่อให้ผู้รับเหยียดมือออกมารับในจังหวะที่ผู้รับเหยียดมือออกมาสู่ระยะ ผู้ส่งก็เหยียดแขนฟาดคทาลงเข้ามือของผู้รับทันที



เมื่อคนรับกำคทาดึงไปจากมือจึงปล่อยคทา แล้วจะลดความเร็ววิ่งไปตามช่องวิ่งของตน

สิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงในการวิ่งผลัด

1. ผู้รับต้องยื่นและวิ่งชิดขอบในของช่องวิ่งถ้ารับด้วยมือขวา เพื่อให้ผู้วิ่งซึ่งส่งด้วยมือซ้ายวิ่งชิดขอบนอกของช่องวิ่ง ซึ่งจะไม่ชนหรือเหยียบเท้ากันเวลาส่งคทา
2. ผู้รับต้องยื่นและวิ่งชิดขอบนอกถ้ารับด้วยมือซ้าย เพื่อให้ผู้วิ่งซึ่งส่งด้วยมือขวาวิ่งชิดขอบในของช่องวิ่ง ซึ่งจะไม่ชนหรือเหยียบเท้ากันเวลาส่งคทา
3. ผู้ส่งต้องจับคทาให้ส่วนที่จะไปส่งให้ผู้รับมีความยาวมาก อย่าจับตรงกลาง หรือจับก่อนมาทางหัวเพราะผู้รับจะรับได้ยากและเสียช่วงในตอนส่ง คือผู้ส่งต้องวิ่งชิดผู้รับมากขึ้น

4. ถ้าผู้รับไม่เปลี่ยนมือเมื่อรับคทาได้แล้ว ให้ผู้รับรับคทาชนิดมือผู้ส่งให้มาก เมื่อรับแล้วส่วนปลายจะเหลือน้อยมากสะดวกในการส่งต่อไป ยกเว้นการรับส่งแบบผู้รับหงายมือ ซึ่งเป็นแบบสุดท้ายที่ได้กล่าวไว้ในกริยา 2 ให้ผู้รับรับทางปลายคทาซึ่งห่างจากมือผู้ส่ง เพราะเมื่อถึงมือกลับมายาปลายคทาจะเหลือน้อยมาก สะดวกในการส่งต่อไป

5. ผู้ส่งต้องเหยียดแขนให้สุด และเหยียดลิ้นจิ้งหะที่แขนแกว่งไปข้างหน้า และเท้าข้างตรงกันข้ามก้าวไปข้างหน้า ทั้งนี้เพื่อให้เสียการทรงตัว

6. ความแรงในการฟาดคทาเข้าสู่มือผู้รับ ให้มีความแรงพอประมาณ และให้มีแรงกดบนฝ่ามือของคนรับพอประมาณด้วย ทั้งต้องฝึกให้เกิดความแม่นยำในการฟาดคทาเข้าสู่มือของผู้รับ

7. ผู้ส่งจะต้องไม่ปล่อยคทาจนกว่าผู้รับจะได้กำคทาและมีแรงดึงไปจากมือแล้ว

8. ถ้าผู้รับคทาออกวงในลักษณะที่ทำมือรับคทาดังแต่อกวงจะต้องบังคับมือให้มือที่รับแกว่งไปมาเพราะจะทำให้ผู้ส่ง ส่งได้ลำบากมากขึ้น และอาจจะพลาดพลั้งได้ง่าย

9. ถ้าผู้รับคทาออกวงในลักษณะแกว่งแขนตามปกติ และจะเหยียดแขนและมือออกไปรับเมื่อได้ยินสัญญาณจากผู้ส่ง จะต้องทำมือและแขนให้ถูกต้องตามแบบของการรับคทา และจะต้องเหยียดไปให้อยู่ในลักษณะของเป้านิง ไม่แกว่งไปมา

10. ผู้รับคทาจะต้องไม่ใช้มือไปกำคทา เพราะจะทำให้ผู้ส่งส่งลำบาก ให้ทำมือให้ถูกต้องและจะรับคทาเมื่อมือคทาเข้าไปในมือแล้วเท่านั้น

11. เมื่อผู้รับได้ออกวงแล้ว จะต้องวิ่งหนีที่เดิมที่และจะไม่หันกลับไปมองผู้ส่งอีกเป็นอันตรายเพราะจะทำให้เสียความเร็ว และอาจจะวิ่งออกนอกช่องวงของเลนก็ได้

12. เมื่อผู้รับรับคทาได้แล้ว ต้องทำให้แน่นและเหยียดไปข้างหน้าตามจังหวะของการก้าววงโดยเร็ว

13. ผู้ส่งคทา เมื่อส่งคทาให้ผู้รับแล้ว ให้วิ่งชะลอฝีเท้าไปตามช่องวงของเลน จนกว่าผู้ส่งในช่องวงอื่น ๆ ผ่านไปข้างหน้าหมดแล้วจึงจะออกจากช่องวงของเลน เพื่อป้องกันการวิ่งชนหรือกีดขวางคนอื่นซึ่งเป็นการผิดกติกา

14. ทั้งผู้รับและผู้ส่งต้องระวังในการวิ่งชิดขอบนอกและขอบในของช่องวงเพราะอาจจะเหยียบเส้นหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งออกจากนอกอู่ ไปปะทะหรือกีดขวางคนอื่น ทำให้ผิดกติกาได้

15. ทั้งผู้รับและผู้ส่งจะต้องฝึกซ้อมจนรู้ใจเท่ากันดี และสามารถกำหนดให้เป็นที่น่าพอใจได้ถูกต้องไม่ผิดพลาด เพราะถ้าหาจุดที่กำหนดให้เป็นที่น่าพอใจไม่ได้จะเกิดผลเสียในการรับ - ส่งคทามาก

16. ในการแข่งขันระดับสากล ตามกติกา อนุญาตให้ผู้รับถอยลงมายืนคอยรับ หลังเขตรับส่งคทาได้ในระยะไม่เกิน 10 เมตร ทั้งนี้เพื่อต้องการให้ผู้รับและผู้ส่งอยู่ในความเร็วสูงสุดเมื่อรับส่งคทา ซึ่งเขตที่ส่งมายืน 10 เมตรหลังนี้จะรับ - ส่งคทากันไม่ได้

17. การวิ่งทางโค้ง ต้องวิ่งให้ชิดขอบในของช่องวิ่งเสมอ จำไว้ว่าระยะทางวิ่งจริงของแต่ละช่องคือช่องวิ่งที่ 1 ระยะทางวิ่งจริงห่างจากขอบของสนาม 30 เซนติเมตร ช่องวิ่งตั้งแต่ช่องที่ 2 ออกไประยะทางวิ่งจริงห่างจากเส้นแบ่งลู่วิ่ง 20 เซนติเมตร

หลักในการฝึกซ้อมและการจัดทีมวิ่งผลัด

ในการวิ่งผลัด โดยทั่วไปแล้วจะกำหนดระยะทางของแต่ละคนไว้ว่าจะวิ่งเท่าใด เช่น 4×100 เมตร ซึ่งหมายความว่าทั้ง 4 คนวิ่งคนละ 100 เมตร แต่ก็มีได้หมายความว่านักกีฬาจะวิ่งแค่ระยะที่กำหนดไว้ไม่ ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างเฉพาะวิ่งผลัด 4×100 เมตร ส่วนการวิ่งผลัดระยะอื่น ๆ ให้พิจารณาเอาตามตัวอย่างนี้ ซึ่งพอจะเป็นแนวทางได้

ในการวิ่งผลัด 4×100 เมตร

นักกีฬาคนที่ 1 จะวิ่งเต็มสี่เท้าระยะทางประมาณ 108 เมตรเพราะต้องวิ่งเลยเส้น 100 เมตร ไปส่งคทาระยะ 6 - 8 เมตร

นักกีฬาคนที่ 2 - 3 จะวิ่งเต็มสี่เท้าระยะทางประมาณ 118 เมตร เพราะต้องวิ่งจากเส้นหลังไปประมาณ 10 เมตร และวิ่งเลยไปส่งคทาอีก 8 เมตร

นักกีฬาคนที่ 4 ต้องวิ่งระยะทางประมาณ 110 เมตร เพราะต้องวิ่งจากเส้นหลังไปประมาณ 10 เมตร

หมายเหตุ ที่ยกตัวอย่างมานี้มิได้รวมถึงการวิ่งตามระเบียบที่อนุญาตให้นักกีฬาถอยลงไปยังยืนคอยรับอีก 10 เมตร ซึ่งถ้าใช้แบบนี้ นักกีฬาแต่ละคนจะต้องวิ่งระยะทางมากขึ้น

ความแตกต่างของระยะทางวิ่งของแต่ละคนในทีมวิ่งผลัดก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องนำมาพิจารณาในการฝึกซ้อมและการจัดทีมวิ่งผลัดประกอบกับเหตุผลอย่างอื่นด้วย

หลักทั่วไปในการฝึกซ้อมและการจัดทีมวิ่งผลัด 4×100 ควรพิจารณาถึงสิ่งต่อไปนี้
ผู้วิ่งคนที่ 1 ควรมีคุณสมบัติหรือฝึกทักษะดังนี้

1. มีความสามารถในการตั้งต้นออกวิ่งแบบระยะสั้น
2. มีความสามารถในการวิ่งทางโค้ง
3. มีความสามารถในการส่งคทาอย่างเดียว

ผู้วิ่งคนที่ 2

1. มีความสามารถในการออกวิ่งจากท่าขึ้น
2. มีความสามารถในการรับและส่งคทา
3. มีความสามารถในการวิ่งทางตรงในระยะทางประมาณ 118 เมตร

ผู้วิ่งคนที่ 3

1. มีความสามารถในการออกวิ่งจากท่าขึ้น
2. มีความสามารถในการรับและส่งคทา
3. มีความสามารถในการวิ่งทางโค้ง ในระยะทางประมาณ 118 เมตร

ผู้วิ่งคนที่ 4

1. มีความสามารถในการออกวิ่งจากท่าขึ้น
2. มีความสามารถในการรับคทาท้ายเพียงคนเดียว
3. มีความสามารถในการวิ่งทางตรงระยะทางไม่น้อยกว่า 110 เมตร
4. มีความสามารถในการวิ่งผ่านเส้นชัย

การจัดทีมวิ่งผลัดโดยใช้ลำดับฝีเท้าในการวิ่งเป็นเกณฑ์

การจัดทีมวิ่งผลัดนอกจากจะคำนึงถึงคุณสมบัติและทักษะในการวิ่งแล้วได้กล่าวมาแล้ว อาจจะใช้การพิจารณาลำดับฝีเท้าในการวิ่งเป็นเกณฑ์ ดังนี้ สมมติว่านักกีฬามีความเร็วในการวิ่งจากเร็วที่สุดไปถึงช้าที่สุดตามลำดับ 1 2 3 4 วิธีที่นิยมใช้กันมี 3 แบบ คือ

แบบที่ 1 จัดลำดับผู้วิ่งตามฝีเท้า 2 4 3 1 คือคนที่ฝีเท้าอันดับที่ 2 วิ่งเป็นคนแรก คนที่วิ่งช้าที่สุดวิ่งเป็นคนสุดท้าย คนที่ฝีเท้าอันดับที่ 3 วิ่งเป็นคนสุดท้าย คนที่ฝีเท้าดีที่สุด วิ่งเป็นคนสุดท้าย

แบบที่ 2 จัดลำดับผู้วิ่งตามฝีเท้า คือ 2 3 4 1

แบบที่ 3 จัดลำดับผู้วิ่งตามฝีเท้า คือ 4 3 2 1

ในการจัดทีมวิ่งผลัดจะใช้แบบใดนั้นก็พิจารณาเอาตามความเหมาะสม และที่เห็นว่านักกีฬาทั้ง 4 คนสามารถทำเวลาได้น้อยที่สุด และฝึกทักษะตามความจำเป็นของแต่ละคนเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

การวิ่งข้ามรั้ว

การวิ่งข้ามรั้วที่กำหนดให้เรียนในกรีฑา 1 นั้นเป็นการวิ่งข้ามรั้วเบื้องต้น ซึ่งเน้นถึงการออกวิ่ง การจดเท้ากระโดด ลักษณะของเท้าหน้า ลักษณะของเท้าตาม ลักษณะของลำตัวและการลงสู่พื้น ซึ่งเป็นการฝึกหัดให้รู้จักวิธีการวิ่งข้ามรั้ว ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้ให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นมีความกล้าที่จะกระโดดข้ามรั้วต่ำ ๆ รู้จักการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การรู้จักใช้สปริงข้อเท้าและการก้าวลงสู่พื้นได้อย่างถูกต้อง ก็เป็นการเพียงพอแล้ว

ส่วนการวิ่งข้ามรั้วในกรีฑา 2 นั้น เน้นในเรื่องประสิทธิภาพการวิ่งข้ามรั้วที่สูงขึ้น เช่น ความเร็วในการออกวิ่งไปถึงรั้วตัวที่ 1 ความสูงของรั้ว ระยะทางระหว่างรั้ว จำนวนรั้วและการวิ่งจากรั้วตัวสุดท้ายผ่านเส้นชัยไป ซึ่งจะกล่าวแต่ละอย่างเพื่อเป็นแนวทางดังต่อไปนี้



การตั้งต้นออกวิ่ง

ฝึกให้เกิดทักษะในการออกวิ่งให้เร็วและตัวตั้งขึ้นอยู่ในลักษณะที่จะกระโดดได้อย่างถูกต้องปรับช่วงก้าวได้พอเหมาะในช่วงระยะจำกัดที่แน่นอน ถ้าช่วงก้าวไม่พอดีและจดเท้าที่จะกระโดดไม่ได้ ก็อาจจะเปลี่ยนเท้าในการตั้งต้น คือแทนที่จะเอาเท้าที่ถนัดไว้ข้างหลัง ก็กลับเอาไว้ข้างหน้า เอาเท้าที่ไม่ถนัดไว้ข้างหลังและต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ

การจดเท้ากระโดด

ฝึกการจดเท้ากระโดดให้ห่างจากรั้ว เพื่อให้เท้าหน้าที่ยกขึ้นจะได้พุ่งข้ามเฉียดรั้ว ส่วนเท้าหลังเหยียดและสปริงออก เพื่อส่งตัวให้พุ่งไปข้างหน้าอย่างแรงและเร็ว



ลักษณะของเท้าหน้า

ฝึกการยกเท้าขึ้น เข้าเกือบถึง ปลายเท้าอยู่ข้างบน ให้เท้าพุ่งเฉียงตัวไป และฝึกให้ข้ามตรงกลางรั้วพอดี



ลักษณะของลำตัวและแขน

เมื่อเตะเท้าหน้าขึ้นให้พุ่ง แขนข้างตรงกันข้ามกับเท้าหน้าไปข้างหน้าแขนตรง แขนอีกข้างหนึ่งกระตุกไปข้างหลังงอข้อศอก และข้อศอกอยู่ระดับไหล่ หันฝ่ามือไปข้างหลัง ลำตัวก้มไปข้างหน้าเต็มที่ แต่เขยหน้าขึ้นสายตามองไปข้างหน้าขี้นิ้วตัวต่อไป



ลักษณะของเท้าตาม

เมื่อเท้ากระโดดเหยียดออกสุดและดึงขึ้นจากพื้นให้งอเข้าเป็นมุมฉาก และยกขึ้นให้สันเท้าอยู่ระดับเดียวกับเข่า เมื่อเข้าเลขรั้วไปแล้ว ให้กระตุกเข้าไปข้างหน้า

การลงสู่พื้น

เมื่อเท้าหน้าเลขรั้วไปแล้ว ให้กดฝ่าเท้าลงสู่พื้นโดยเร็วและพยายามให้เท้าลงสู่พื้นให้ใกล้กับรั้ว และลงด้วยปลายเท้า ลำตัวโน้มไปข้างหน้าและเท้าหลังที่เหยียดตามมาให้ก้าวไปข้างหน้าในลักษณะที่ก้าวยาวตามปกติและลงด้วยปลายเท้าเช่นเดียวกัน แขนแถวให้แข็งแรงเพื่อช่วยให้เกิดแรงส่งไปข้างหน้า



การวิ่งระหว่างรั้ว

การวิ่งระหว่างรั้วต้องวิ่งให้เร็วและให้ช่วงก้าวสม่ำเสมอและควรจะเป็นช่วงก้าวจำนวนคี่ เช่น 3 5 7 เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อไม่ต้องสลับเท้ากระโดดซึ่งจะทำให้มีโอกาสผิดพลาด

ได้ง่าย การวิ่งระหว่างรั้วพยายามวิ่งให้ได้จำนวนก้าวเท่า ๆ กันทุกช่วง แต่ถ้าไม่สามารถ จะทำได้ให้วิ่งแบบ 3 ก้าวในตอนแรก ๆ แล้วเพิ่มเป็นวิ่ง 5 ก้าวในตอนหลัง ก็ได้ ซึ่งแล้วแต่ระยะห่างระหว่างรั้ว หรืออาจจะวิ่งแบบ 5 ก้าวในตอนแรก ๆ เมื่ออ่อนกำลังลงให้วิ่ง



แบบ 7 ก้าว แต่ให้พยายามวิ่งให้ได้จำนวนก้าวเท่ากันให้ตลอด ถ้าวิ่งจำนวนก้าวเพิ่มขึ้น ให้เร่งความถี่ของการก้าวทำให้มากขึ้น การวิ่งระหว่างรั้วให้วิ่งโดยใช้สปริงเท้าให้มากและพยายามสปริงเท้าให้แรงขึ้นเมื่อวิ่งข้ามรั้วตัวหลัง ๆ ทั้งนี้เพราะกำลังข้อเท้าจะอ่อนลงถ้าให้ ความแรงเท่าเดิมจะได้แรงส่งน้อยลงเรื่อย ๆ อาจจะทำได้เร็วได้

ในตอนนี้นักวิ่งข้ามรั้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่น 2-3-4-5-6 จนสามารถจะทำ ได้สูงสุด 10 รั้ว สำหรับความสูงของรั้วควรจะให้พอเหมาะกับความสามารถของนักเรียนและ ทักษะที่นักเรียนสามารถทำได้

การวิ่งผ่านเส้นชัย

การวิ่งผ่านเส้นชัย ของการวิ่งข้ามรั้วมีความแตกต่างจากการวิ่งเร็วธรรมดาเล็กน้อย คือเมื่อนักกีฬาวิ่งข้ามรั้วตัวสุดท้ายแล้วมักมีอาการอ่อนเพลีย และถ้าไม่ระมัดระวัง ให้ดี และรีบร้อนมากเกินไปมักจะเตะรั้วตัวสุดท้ายหกล้ม เสียหลักได้ง่าย จึงต้องระมัด ระวังให้ดี และให้ข้ามผ่านรั้วไปให้เรียบร้อยเสียก่อน จึงรวบรวมกำลังวิ่งฝ่าฟันผ่านเส้น ชัยไป

การวิ่งกระโดดไกล

การวิ่งกระโดดไกลที่กำหนดให้เรียนในกริชา 2 คือ การวิ่งกระโดดไกลแบบแอ่นตัว ซึ่ง มีทักษะดังต่อไปนี้

1. การวิ่งก่อนกระโดด
2. การจดเท้ากระโดด
3. การเหวี่ยงเท้า
4. การลอยตัวในอากาศ
5. การลงสู่พื้น

การวิ่งก่อนกระโดด

ระยะทางและอัตราความเร็วในการวิ่งก่อนกระโดด ก็คือหลักเช่นเดียวกับการกระโดดไกลแบบงอตัวดังได้กล่าวมาแล้วในกริชา 1 คือระยะทางวิ่งไม่เกิน 20 เมตร และวิ่งเร่งความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งความเร็วเกือบสูงสุดเมื่อจะถึงกระดานกระโดด และอยู่ในลักษณะที่จะกระโดดได้ดี

การจดเท้ากระโดด

การจดเท้าลงบนกระดานกระโดด ก็มีความสำคัญและมีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับการกระโดดไกลแบบงอตัว คือวางเท้าที่จะใช้กระโดดในลักษณะที่ข้างอเล็กน้อย ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ก้าวสุดท้ายที่จะเหยียบกระดานเริ่ม ให้ก้าวยาวกว่าปกติเล็กน้อย

การลอยตัวในอากาศ

ลักษณะของแรงส่งประเภท “แรงขึ้นข้างบน และไปข้างหน้า” (upward and forward momentum) ซึ่งไม่ใช่แรงส่งประเภท “ไปข้างหน้าและขึ้นข้างบน” (forward and upward momentum) แขนทั้งสองเหวี่ยงไปข้างหน้าแล้วเหยียดไปข้างบน เท้าที่กระโดดเมื่อสปริงขึ้นสุดแล้วให้เหยียดไปข้างหลังคู่ขนานกับเท้าอีกข้างหนึ่ง หน้าแข้งขึ้นข้างบนพร้อมกับการเหวี่ยงแขน อยู่ในลักษณะแอ่นตัวลอยอยู่ในอากาศ



การลงสู่พื้น

เมื่อตัวลอยอยู่ในอากาศจนสุดระยะของแรงส่ง และร่างกายกำลังลงสู่พื้นในระยะที่ใกล้พอสมควรแล้ว ให้เหยียดแขนทั้งสอง และเท้าทั้งสองไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกัน พยายามเหยียดเท้าไปข้างหน้าให้เต็มที่ และชะโงกตัวไปข้างหน้าและพุ่งแขนไปข้างหน้าให้เต็มที่เพื่อให้เกิดแรงส่ง ป้องกันมิให้น้ำหนักตกลงข้างหลังและตะโพกซึ่งจะทำให้เสียระยะของการกระโดด



สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงในการวิ่งกระโดดไกล

1. การกำหนดระยะทางวิ่งจะต้องให้ได้ระยะพอดี เมื่อวิ่งมาถึงกระดานกระโดดแล้วความเร็วเกือบสูงสุด ถ้าระยะสั้นเกินไปกำลังจะมีน้อย ถ้าระยะยาวเกินไปเมื่อวิ่งมาถึงกระดานเริ่มจะหมดกำลังเสียก่อน

2. ช่วงก้าวในการวิ่งจะต้องให้สม่ำเสมอและแน่นอน โดยช่วงก้าวจะยาวขึ้นเรื่อย ๆ ตามอัตราความเร็วของการวิ่งที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ ถ้าช่วงก้าวไม่แน่นอนจะทำให้การเหยียบที่หมายและกระดานเริ่มผิดพลาดได้ง่าย

3. ลักษณะของการสปริงของเท้ากระโดดและการเหวี่ยงของเท้าอีกข้างหนึ่ง ให้เป็นไปในลักษณะของแรงส่งประเภท “แรงขึ้นข้างบน และไปข้างหน้า” (upward and forward momentum) ซึ่งไม่ใช่แรงส่งประเภท “ไปข้างหน้าและขึ้นข้างบน” (forward and upward momentum) ซึ่งหมายถึงการเน้นที่ต้องการให้เกิดความสูงมาก ส่วนแรงส่งที่จะให้ตัวพุ่งไปข้างหน้านั้นจะได้จากแรงส่งที่เกิดจากการวิ่งก่อนการกระโดด ถ้าแรงส่งมีมากแรงสปริงตัวและเหวี่ยงเท้าขึ้นสูงก็จะทำให้การกระโดดได้ระยะทางไกล

4. ในขณะที่กระโดดขึ้นจากกระดานเริ่มให้มุมของลำตัวโน้มเอียงไปข้างหน้าประมาณ 60 - 70 องศา

5. ในขณะที่ตัวลอยอยู่ในอากาศให้พยายามประวิงเวลาให้ตัวลอยอยู่ในอากาศให้นานที่สุด ไม่รีบปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวลงสู่พื้นเร็วเกินไป ทั้ง ๆ ที่ยังมีแรงส่งไปข้างหน้าอีกมาก

6. ในขณะที่เท้าจมลงในหลุมทราย ให้งอเข่า เพื่อให้จุดศูนย์กลางของลำตัวเคลื่อนไปข้างหน้า ถ้าไม่งอเข่าในตอนนี้จะทำให้ตะโพกกระแทกพื้น

การกระโดดสูง

การกระโดดสูงที่กำหนดให้เรียนในกวีชา 1 เป็นการกระโดดสูงแบบกรรไกรทางเฉียงและกรรไกรทางตรง นับว่าเป็นการกระโดดสูงขั้นพื้นฐาน เพื่อสร้างทักษะในการกระโดด ยกตัวขึ้นให้สูงข้ามสิ่งกีดขวาง ทั้งเป็นการสร้างกำลังขาและข้อเท้า ตลอดจนการเคลื่อนไหวส่วนอื่น ๆ ของร่างกายให้สอดคล้องและเหมาะสมกับการกระโดดสูง

สำหรับในกวีชา 2 ได้กำหนดให้เรียนทักษะการกระโดดสูง ที่มีแบบมาตรฐานมากขึ้นและเป็นการที่สามารถทำความสูงได้ดีขึ้น ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์โดยกำหนดให้เรียน 2 ท่า คือ

1. การกระโดดสูงในท่ากลิ้งตัว
2. การกระโดดสูงในท่าขี้น้ำ

ท่ากระโดดสูงทั้ง 2 แบบนี้ มีเทคนิคในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

การกระโดดสูงท่ากลิ้งตัว

1. การวิ่งก่อนการกระโดด
2. การลงเท้ากระโดด
3. การเหวี่ยงเท้าขึ้น
4. การปฏิบัติเมื่อข้ามไม้พาด
5. การลงสู่พื้น

การวิ่งก่อนการกระโดด

จุดยืนเตรียมตัวออกวิ่งทำมุมกับไม้พาดประมาณ 45 องศา ระยะห่างจากจุดเริ่มออกวิ่งถึงจุดที่กระโดดห่างประมาณ 8 - 10 ก้าว และจุดที่ลงเท้ากระโดดคือจุดที่เมื่อลงเท้ากระโดดแล้วเหวี่ยงเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้นเท้าข้างนั้นจะไม่เตะไม่พาด โดยปกติการหาจุดที่จะลงเท้าให้ยืนตรงแล้วเหยียดแขนซ้ายไปและไม่พาด แล้วเหวี่ยงเท้าด้านนอกขึ้นโดยให้เท้าที่เหวี่ยงขึ้นอยู่ตรงจุดกึ่งกลางของไม้พาดพอดี



ความเร็วในการวิ่งให้วิ่งเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ ประมาณ 4 ก้าว ก้าวแรกใช้ความเร็วประมาณ $\frac{1}{2}$ ของความเร็วสูงสุดและ 4 ก้าวสุดท้ายความเร็วประมาณ $\frac{3}{4}$ ของความเร็วสูงสุด และการวิ่งจะต้องวิ่งให้เป็นเส้นตรง



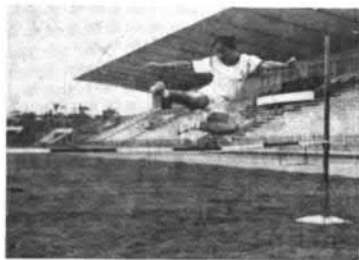
การจดเท้ากระโดดและการเหวี่ยงเท้าข้ามไม้พาด

เมื่อวิ่งมาถึงจุดกระโดดต้องจดเท้าลงในลักษณะเตรียมสปริงตัวขึ้น โดยในก้าวสุดท้ายให้ก้าวยาวกว่าปกติและเอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย การจดเท้าลงสู่พื้นให้ลงด้วยสันเท้าก่อน แล้วจึงเหยียดจุดกระโดดขึ้นอยู่บนปลายเท้าในจังหวะนี้ให้เหวี่ยงเท้าข้างนอกขึ้นข้างบนในลักษณะเท้าตั้งหรืองอเล็กน้อยพร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นข้างบน ในจังหวะที่เขย่งเท้ากระโดดขึ้นสูงสุด จุดศูนย์ถ่วงของน้ำหนักตัวจะเคลื่อนไปอยู่ข้างหน้าจุดกระโดดเล็กน้อย

เมื่อตัวลอยขึ้นพ้นจากพื้นให้เริ่มงอเท้ากระโดดขึ้นสู่ระดับเหนือไม้พาด ลำตัวและเท้ากระโดดงอเต็มที่

การปฏิบัติเมื่อข้ามไม้พาด

เท้าขวาที่เหวี่ยงขึ้นให้ปลายเท้าชี้ขึ้นอยู่บน ให้พยางค์ของเท้าซ้ายขึ้นให้สูงที่สุดจนกระทั่งไปแตะเท้าขวา แขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้า ในขณะที่อยู่บนไม้พาดให้ลำตัวตะแคงลงทางด้านซ้ายราบขนานกับไม้พาดโดยให้ไหล่ซ้ายอยู่ใกล้กับไม้พาด เมื่อลำตัวลอยขึ้นสูงสุดเท้าขวาจะเหยียดถึง เข่าซ้ายงอเป็นมุมฉาก ต่อจากนั้นให้ตัวหมุนเอาปลายเท้าขวาชี้ให้เส้นเท้าขึ้นข้างบน ในตอนที่ลำตัวจะพลิกคว่ำและข้ามไม้พาด



การลงสู่พื้น

การลงสู่พื้นที่ดีนั้น ต้องไม่เกร็งกล้ามเนื้อ เมื่อตัวข้ามไม้พาดไปแล้วให้เหยียดแขนทั้งสองลงสู่พื้นพร้อมกัน เข้าซ้ายเหยียดออก และให้หลังสู่พื้นพร้อมกับมือทั้งสอง ทำขวยกเหยียดไปข้างหลัง เมื่อมือสัมผัสพื้นให้ผ่อนแรงกระแทกโดยการยุบข้อศอก และงอเข้าซ้ายลงให้ได้จังหวะและสัมพันธ์กัน



การกระโดดสูงทำขั้น

1. การวิ่งก่อนกระโดด
2. การจดเท้ากระโดด
3. การเหวี่ยงเท้าขึ้น
4. การปฏิบัติเมื่อข้ามไม้พาด
5. การลงสู่พื้น

การวิ่งก่อนกระโดด

จุดยืนเตรียมตัวออกวิ่ง ห่างกับไม้พาดประมาณ 40 องศา ระยะทางวิ่งประมาณ 8 ก้าว 4 ก้าวแรกความเร็วในการวิ่งประมาณ $\frac{1}{2}$ ของความเร็วสูงสุด และ 4 ก้าวสุดท้ายจนถึงจุดกระโดดความเร็วในการวิ่งประมาณ $\frac{3}{4}$ ของความเร็วสูงสุด



การจดเท้ากระโดด และการเหวี่ยงเท้าขึ้น

เมื่อวิ่งมาถึงจุดกระโดดก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับท่ากลิ้งตัว โดยจดลงด้วยสันเท้า ก้าวยาวกว่าปกติและเอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย เข่งอในลักษณะเตรียมสปริงตัวขึ้น เมื่อนำหน้ากัวเคลื่อนไปข้างหน้าอยู่เหนือจุดกระโดด ซึ่งเคลื่อนไปอยู่บนปลายเท้าซ้ายให้เหวี่ยงเท้าขวาขึ้นพร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นบน





การปฏิบัติเมื่อข้ามไม้พาด

เมื่อกำลังส่งที่เกิดจากสปริงของเท้า กระโดดและกำลังส่งจากเท้าที่เหวี่ยงขึ้นหมด กำลังแล้วให้พลิกตัวคว่ำลง หันหน้าลงสู่ไม้พาด เท้ากระโดดจะยกขึ้นและงอเข้า เมื่อตัวอยู่บนไม้พาดให้ทิ้งไหล่ขาลงและให้ปลายเท้าขาลงสู่พื้น



การลงสู่พื้น

เมื่อลำตัวเอียงทางขาลงสู่พื้นให้เหยียดแขนทั้งสองออกใช้มือทั้งสองยันพื้นพร้อมกับเท้าขวาและหย่อนแรงกระแทกโดยการยุบข้อศอกลงและกิ้งตัวไปตามแรงส่ง

สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงในการกระโดดสูง

1. ถ้าวิ่งไกลเกินไป จะทำให้ได้แรงส่งไม่พอ ถ้าวิ่งไกลเกินไปจะทำให้เสียกำลัง
2. ถ้าก้าวไม่ยาวในตอนจะจดเท้ากระโดด จะทำให้ตัวเอนไปข้างหน้าปะทะกับไม้พาด
3. ในตอนจดเท้ากระโดด ถ้าเข้าสิ่งมากจะไม่มีแรงสปริง ถ้าเข้างอมากเกินไป จะทำให้เสียแรงสปริงยกน้ำหนักตัวขึ้น
4. ถ้าจุดกระโดดอยู่ไกลเกินไปจะทำให้กระโดดขึ้นไปปะทะกับไม้พาด ถ้าจุดกระโดดอยู่ใกล้เกินไปจะทำให้ตกลงบนไม้พาด
5. ในท่าขมิ้มไม่เบะเข้าเหวี่ยงขึ้นข้างบน ซึ่งจะทำให้เข้าปะทะกับไม้พาดแม้ส่วนอื่น ๆ จะผ่านพ้นไปแล้ว
6. ไม่ก้มตัวลงให้ขนานกับไม้พาดทำให้ส่วนเท้าตักตมไม้พาด
7. ในการลงสู่พื้นไม่ผ่อนน้ำหนักให้ได้จังหวะทำให้มือและเท้ากระแทกกับพื้นเป็นอันตรายได้

การทุ่มลูกน้ำหนัก

การทุ่มลูกน้ำหนักที่กำหนดให้เรียนในทริชา 1 เป็นการทุ่มลูกน้ำหนักเบื้องต้น คือ การยืนทุ่มอยู่กับที่ สำหรับในทริชา 2 นี้ เป็นการทุ่มแบบเคลื่อนที่ก่อนทุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้ได้แรงส่งมากขึ้น ซึ่งมีเทคนิคที่จะต้องปฏิบัติยากขึ้นตามลำดับ

การทุ่มลูกน้ำหนักแบบเคลื่อนที่ที่กำหนดให้เรียนมี 2 แบบ คือ

1. การทุ่มแบบขึ้นหันข้างเคลื่อนที่
2. การทุ่มแบบขึ้นหันหลังเคลื่อนที่

ท่าทุ่มลูกน้ำหนักทั้ง 2 แบบนี้ มีเทคนิค ในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

การทุ่มแบบขึ้นหันข้างเคลื่อนที่

มีเทคนิคในการปฏิบัติเป็นขั้นตอนดังนี้

1. การขึ้นเตรียมตัวก่อนทุ่ม
2. การเคลื่อนที่
3. การทุ่ม
4. การทรงตัว

การขึ้นเตรียมตัวก่อนทุ่ม

มือขวาจับลูกน้ำหนักขึ้นหันทางซ้าย ไปยังทิศทางที่จะทุ่มลูกน้ำหนักออกไป เขยื้อนแขนซ้ายเฉียงขึ้นเหนือระดับไหล่เล็กน้อยไม่เกร็ง เท้าซ้ายเหยียดออกไปแตะพื้นด้วยปลายเท้าทางซ้ายเข้าทั้งสองถึง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา



การเคลื่อนที่

การเคลื่อนที่ให้ปฏิบัติเป็นลำดับดังนี้

ลำดับที่ 1 ยกเท้าซ้ายขึ้นตรง ๆ สูงจากพื้นเล็กน้อยและเอนตัวไปทางขวาเล็กน้อยเพื่อช่วยในการทรงตัว





ลำดับที่ 2 งอเข่าซ้ายดึงเท้าเข้าหาตัวมาทางด้านหลังของเท้าขวาแบะเข่าซ้ายออกไปทางซ้ายให้เท้าตรงไปข้างหลัง ลดแขนซ้ายลงและงอเข่ามาอยู่ข้างหน้าลำตัวทิ้งไหล่ซ้ายลงต่ำ พร้อมกับงอเข่าขวา



ลำดับที่ 3 ให้เหยียดเท้าซ้ายเหวี่ยงไปข้างหน้าเป็นแนวตรงกับคอนยืนก่อนทุ่ม พร้อมกับกระโดดสปริงเท้าขวาตามไปลงสู่พื้น ให้เท้าขวาลงสู่พื้นก่อนแล้วเท้าซ้ายที่เหยียดไปลงสู่พื้น ในตอนนี้ให้เท้าซ้ายดึง เท้าขวางอ ลูกน้ำหนัก เข้า และปลายเท้าขวาอยู่ในแนวเส้นดังเดียวกัน



การทุ่ม

ในลำดับที่ 3 อยู่ในลักษณะของการทรงตัวที่มั่นคงไม่เสียหลัก ในจังหวะที่ติดต่อกันเมื่ออยู่ในลำดับที่ 3 แล้วให้บิดลำตัวไปทางซ้าย บิดตะโพกขวาไปข้างหน้า เหยียดเท้าขวาสปริงเข้า ข้อเท้า แล้วดันลูกน้ำหนักออกจากมือให้กระโดดขึ้นตามแรงส่ง แล้วลงสู่พื้นโดยเท้าขวาอยู่ข้างหน้า



การทรงตัว

เมื่อเท้าขวาลงสู่พื้นให้ลงด้วยปลายเท้า ให้ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า เท้าซ้ายยกขึ้นข้างหลัง แขนกางอยู่ข้างลำตัวสายตาตามลูกน้ำหนักที่ทุ่มออกไป ถ้าจะเสียหลักถลำไปข้างหน้าให้พยายามย่อเข่าให้ต่ำลง

การทุ่มแบบยืนหันข้างเคลื่อนที่มีเทคนิคปฏิบัติขั้นตอน ดังนี้

1. การยืนเตรียมตัวก่อนทุ่ม
2. การเคลื่อนที่
3. การทุ่ม
4. การทรงตัว

การยืนเตรียมตัวก่อนทุ่ม

มือขวาจับลูกน้ำหนัก ยืนหันหลังไปยังทิศทางที่จะทุ่มลูกน้ำหนักออกไป แขนซ้ายยกขึ้นข้างหน้าสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อยไม่เกร็ง เท้าซ้ายเหยียดออกไปและพื้นด้วยปลายเท้าทางด้านหลัง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา ชิดหน้าอกขึ้น

การเคลื่อนที่

การเคลื่อนที่ให้ปฏิบัติเป็นลำดับดังนี้

ลำดับที่ 1 ยกเท้าซ้ายตั้งขึ้นข้างหลัง ก้มตัวลงข้างหน้าเข้าขวายังคงตั้งอยู่

ลำดับที่ 2 งอเข้าซ้ายลงเข้ามาหาเท้าขวาเกือบชิดเท้าขวา งอเข้าขวา ลง งอตัว และดึงแขนเข้ามาหาตัว

ลำดับที่ 3 เหยียดเท้าซ้ายกระชากออกพุ่งไปข้างหลังพร้อมกันสปริงกระโดดเท้าขวาตามไปวางลงบนพื้นก่อน แล้ววางเท้าซ้ายลงในลักษณะที่เหยียด ในตอนนี้ลำตัวยังคงหันหน้ามาข้างหลังเข้าขวางอ ลูกน้ำหนัก เข้าและปลายเท้าขวายูบบนเส้นดังเดียวกันปลายเท้าซ้ายขึ้นมาข้างหลัง





การทุ่ม

ในลำดับที่ 3 อยู่ลักษณะของการทรงตัวที่ดี มันคงไม่เสียหลัก และในจังหวะที่ติดต่อกันนี้ให้บิดลำตัวไปทางซ้าย บิดตะโพกขวาไปข้างหน้า เหยียดเท้าขวาสปริงเข้า ข้อเท้า แล้วดันลูกน้ำหนักออกจากชอกคอ เมื่อลูกน้ำหนักกำลังจะหลุดพ้นออกไปจากมือให้เท้ากระโดดขึ้นตามแรงส่ง แล้วลงสู่พื้นโดยเท้าขวายู่ข้างหน้า



การทรงตัว

เมื่อเท้าขวาลงสู่พื้นให้หลังด้วยปลายเท้า ให้ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า เท้าซ้ายยกขึ้นข้างหลัง แขนทั้งสองกางอยู่ข้างลำตัว สายตามองตามลูกน้ำหนักที่ทุ่มออกไป ถ้าจะเสียหลักถลาลไปข้างหน้าให้พยายามย่อเข่าให้ต่ำลง

ถึงสำคัญที่ควรคำนึงในการทุ่มลูกน้ำหนัก

1. ถ้าทุ่มในวงกลมต้องยืนให้ชิดขอบด้านตรงกันข้ามกับด้านที่จะทุ่มลูกน้ำหนักออกไป และเมื่อทุ่มไปแล้วเท้าขวาจะลงสู่พื้นภายในวงกลมให้ชิดขอบของวงกลม
2. การเคลื่อนไหวตามลำดับขั้นตอน ในลำดับที่ 1 และลำดับที่ 2 ให้ปฏิบัติซ้ำ ๆ และมันคง ส่วนลำดับที่ 3 ให้ปฏิบัติอย่างรวดเร็วและติดต่อกันไปถึงการทุ่ม
3. ในขณะที่เคลื่อนที่ก่อนทุ่มให้บังคับลูกน้ำหนักให้ติดอยู่กับชอกคอตลอดเวลาไม่ให้ลูกน้ำหนักห่างออกจากคอเป็นอันขาด
4. เมื่อเคลื่อนที่ไปอยู่ในลำดับที่ 3 เข่าขวายังคงย่ออยู่และไม่หมุนตัว บิดไปทางซ้ายจนหันหน้าไปทางทิศที่จะทุ่มลูกน้ำหนักออกไป
5. ลูกน้ำหนักที่ทุ่มออกไปจะต้องได้แรงส่งมาจากเท้า ลำตัว และกำลังแขนอย่างเต็มที่และสัมพันธ์กัน
6. วิธีของลูกน้ำหนักที่ทุ่มออกไปจะทำมุมกับพื้นประมาณ 45 องศา

การขว้างจักร

การขว้างจักรที่กำหนดให้เรียนในกริชา 1 เป็นการขว้างจักรเบื้องต้น เพื่อต้องการให้มีทักษะพื้นฐานในการถือจักร บังคับจักรให้หลุดออกจากมือได้อย่างถูกต้อง และให้จักรหมุนไปตามทิศทางที่ถูกต้องด้วย ทั้งให้รู้จักการบังคับจักรในขณะที่เหวี่ยงแขนไปมาได้เป็นอย่างดี

สำหรับในกริชา 2 นี้ มุ่งให้รู้จักใช้กำลังส่งให้มากขึ้น โดยการใช้กำลังขาช่วยออกแรงส่งด้วย ซึ่งเป็นการขว้างแบบยืนย่อตัวขว้าง มีเทคนิคในการปฏิบัติดังนี้

1. การยืนเตรียมขว้าง
2. การเหวี่ยงจักรและการย่อตัวลง
3. การขว้าง
4. การทรงตัว

การยืนเตรียมขว้าง

วางจักรไว้บนฝ่ามือซ้าย มือขวาจับจักรอยู่ข้างบน ยืนหันทางซ้ายไปยังทิศทางที่จะขว้างจักรออกไป มือซ้ายที่รองจักร และมือขวาที่จับจักรยกขึ้นเฉียงไปทางซ้ายเหนือไหล่เล็กน้อย ยืนเขย่งเท้าหน้าหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย เท้าขวาแตะพื้นด้วยปลายเท้า



การเหวี่ยงจักรและการย่อตัว

ก่อนจะขว้าง ให้เหวี่ยงจักรลงมาข้างหลัง ในลักษณะเขนดิ่ง คว่ำฝ่ามือ บิดสะเอว เพื่อให้จักรไปทางขวาให้ไกลที่สุด พร้อมกับย่อเข่าทั้งสองลง ตะโพกต่ำ ก้มหน้าแขนซ้ายงอเข้ามาหาลำตัว อยู่ในลักษณะไม่เกร็งกล้ามเนื้อ อาจจะเหวี่ยงกลับไปທີ່เดิมเหมือนตอนยืนปฏิบัติในขั้นของการขว้างต่อไป



การขว้าง



ในจังหวะที่เหยียดจักรไปอยู่ข้างหลังเต็มที่และพร้อมที่จะขว้างแล้ว ให้บิดลำตัวไปทางซ้ายหมุนตะโพกไปข้างหน้า เหยียดแขนที่ถือจักรไปข้างหน้า พร้อมกับเหยียดเข่าข้อเท้าสปริงตัวขึ้น มือที่จักรเหยียดเลวระดับไหล่ไปเล็กน้อยให้ปล่อยจักรออกจากมือ แล้วกระโดดตามแรงส่งและลงสู่พื้นด้วยเข่าขวา



การทรงตัว

เมื่อจักรหลุดออกจากมือไปแล้ว และเท้าขวาลงสู่พื้นได้ลงด้วยปลายเท้า และปลายเท้าขวาขึ้นไปข้างหน้า เท้าซ้ายยกขึ้นข้างหลัง ในตอนนี้อาจจะหมุนตัวไปทางซ้าย 1-2 รอบตามแรงส่ง หรืออาจจะฝืนไว้โดยไม่หมุนตัวก็ได้ แต่ถ้าจะเสียหลักถล่นไปข้างหน้าให้ย่อเข่าขวาลงให้มาก เพื่อทำให้จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายต่ำลง

สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงในการขว้างจักร

1. ต้องบิดลำตัวตรงสะเอวมาก ๆ เมื่อเหยียดจักรไปข้างหลังเพื่อให้จักรไปได้ไกลทางขวาและเพื่อให้เกิดแรงส่งมากเมื่อบิดลำตัวกลับมา
2. ขณะที่เหยียดจักรไปข้างหลังให้ไปข้างหน้า ควบคุมจักรและจัดร่างกายให้อยู่ในลักษณะของการทรงตัวที่ดี

3. ในการขึงจักรให้ใช้แรงส่งจากขา ลำตัว แขน ข้อมือ และนิ้วมืออย่างเต็มที่
4. ถ้าปล่อยจักรเร็วไป จักรจะออกทางขวามือมาก แต่ถ้าปล่อยจักรช้าเกินไปจักรจะออกทางซ้ายมือมาก
5. มุมของจักรที่ลอยขึ้นเมื่อหลุดออกจากมือให้ทำมุมกับพื้นประมาณ 45 องศา



— ๗๔ —

๗๕

๗๖

๗๗

๗๘

๗๙

๘๐

ตัวอย่าง

ระเบียบการแข่งขันกรีฑานักเรียน นักศึกษา และโรงเรียน ของกรมพลศึกษา ประจำปีการศึกษา 2521

1. การแข่งขันกรีฑา ให้จัดแยกกันดังนี้

1.1 นักเรียน นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา จนถึงชั้น ม.ศ. 5 ทั้งชาย - หญิง แบ่งออกเป็น 4 รุ่น คือ รุ่นจิ๋ว รุ่นเล็ก รุ่นกลาง รุ่นใหญ่

1.2 นักเรียน นักศึกษา อาชีวศึกษา ปีที่ 1 - 3 ทั้งชาย - หญิง ไม่มีการแบ่งรุ่น และไม่จำกัดอายุ ประเภทการแข่งขันถือตามที่กำหนดไว้ในรุ่นใหญ่ ทั้งชาย - หญิง

2. การแบ่งรุ่น การแบ่งรุ่นของนักเรียน นักศึกษา ดังกล่าวในข้อ 1.1 ให้เป็นไปตามเกณฑ์อายุและความสูง ดังนี้

รุ่น	อายุไม่เกิน		สูงไม่น้อยกว่า		สูงไม่เกินกว่า	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
จิ๋ว	13	12	130	120	140	130
เล็ก	15	14	-	-	150	140
กลาง	18	18	-	-	160	150
ใหญ่	20	20	-	-	-	-

2.1 ส่วนสูงคิดเป็นเซนติเมตร

2.2 สำหรับอายุ ให้นับเป็นปี ตามทะเบียนสำมะโนครัว หรือสูติบัตร หรือบัตรประจำตัวประชาชน

3. การสมัครเข้าแข่งขัน มี 2 ประเภท

3.1 ประเภทบุคคล นักเรียน นักศึกษา ที่สนใจ จะยื่นใบสมัครเข้าแข่งขันได้ด้วยตนเอง แต่ต้องให้ผู้เฝ้าหมายการ หรืออาจารย์ใหญ่ หรือครูใหญ่ ของโรงเรียนหรือสถานศึกษา ที่ตนกำลังศึกษาอยู่ให้คำรับรองเป็นลายลักษณ์อักษรว่า ปัจจุบันเป็นนักเรียน นักศึกษา ของโรงเรียนสถานศึกษานั้น ๆ จริง แสดงต่อเจ้าหน้าที่กองกีฬา กรมพลศึกษา ด้วย

3.2 ประเภทที่โรงเรียนหรือสถานศึกษาส่งนักเรียน นักศึกษา สมัครเข้าแข่งขันในนามของโรงเรียนหรือสถานศึกษา ต้องไปปรับใบสมัครแบบฟอร์มบัญชีส่งรายชื่อผู้เข้าแข่งขันที่กองกีฬา กรมพลศึกษา เริ่มรับสมัครตั้งแต่วันที่ 2 ตุลาคม 2521 เป็นต้นไป หมดเขตรับสมัครวันที่ 31 ตุลาคม 2521 ในวันเวลาราชการ

ผู้สมัครประเภทบุคคลและโรงเรียนหรือสถานศึกษาที่ส่งนักเรียน นักศึกษา สมัครเข้าแข่งขันในนามโรงเรียนหรือสถานศึกษาจะต้องส่งรูปถ่ายของนักกีฬา ขนาด 4 x 5

เช่นเดิมตร คนละ 2 รูป (นักกีฬาคนใดสมัครเข้าแข่งขันมากกว่า 1 ประเภท จะต้องนำรูปถ่ายมาเพิ่มให้อีกประเภทละ 1 รูป ด้วย) ต่อเจ้าหน้าที่กองกีฬา กรมพลศึกษา เพื่อทำหลักฐานและบัตรประจำตัวในวันขึ้นใบสมัครโดยพร้อมเพรียงกัน กับต้องนำหลักฐานทะเบียนสำมะโนครัว หรือสูติบัตร หรือบัตรประจำตัวประชาชนของผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่กองกีฬา กรมพลศึกษา พร้อมใบสมัครด้วย (กองกีฬา กรมพลศึกษา จะตรวจสอบหลักฐานทะเบียนสำมะโนครัว หรือสูติบัตร หรือบัตรประจำตัวประชาชนของผู้เข้าแข่งขันแต่ละคน และจะส่งเอกสารดังกล่าวคืนให้โรงเรียนหรือสถานศึกษา เมื่อได้ตรวจเป็นที่เรียบร้อยแล้ว)

3.3 การส่งชื่อผู้แข่งขัน นักกีฬาคนหนึ่งจะส่งชื่อเป็นผู้แข่งขันได้ไม่เกินคนละ 2 ประเภท รวมทั้งสำรองด้วย

4. คุณสมบัติของผู้เข้าแข่งขัน

4.1 ต้องเป็นนักเรียน นักศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนหรือสถานศึกษานั้น ๆ อย่างน้อย 30 วัน นับตั้งแต่การเปิดเรียนภาคต้น

4.2 มีสถานภาพเป็นนักกีฬาสมัครเล่นตามข้อบังคับของกรมพลศึกษา ว่าด้วยสถานภาพนักกีฬาสมัครเล่น พุทธศักราช 2481 โดยอนุโลม

5. การส่งชื่อสมัครเข้าแข่งขัน

5.1 ประเภทบุคคล นักกีฬาคนหนึ่งสมัครเข้าแข่งขันได้ไม่เกินคนละ 2 ประเภท ในวันเดียวกัน (โดยไม่มีผู้เล่นสำรอง) และจะเข้าแข่งขันได้เพียง 1 รุ่นเท่านั้น

5.2 ประเภทที่โรงเรียนหรือสถานศึกษาส่งนักเรียน นักศึกษา สมัครเข้าแข่งขันในนามโรงเรียน หรือสถานศึกษา นักกีฬาคนหนึ่งสมัครเข้าแข่งขันได้ไม่เกินคนละ 2 ประเภท ในวันเดียวกัน และจะเข้าแข่งขันได้เพียง 1 รุ่นเท่านั้น

5.3 ประเภทชุด ส่งชื่อนักกีฬาเข้าแข่งขันได้ ดังนี้

วงผลัด 4 × 100 ส่งชื่อเข้าแข่งขัน 4 คน ผู้เล่นสำรอง 2 คน

วงผลัด 4 × 200 ส่งชื่อเข้าแข่งขัน 4 คน ผู้เล่นสำรอง 2 คน

วงผลัด 4 × 400 ส่งชื่อเข้าแข่งขัน 4 คน ผู้เล่นสำรอง 2 คน

วงผลัด 5 × 80 ส่งชื่อเข้าแข่งขัน 5 คน ผู้เล่นสำรอง 2 คน

วงผลัด 8 × 50 ส่งชื่อเข้าแข่งขัน 8 คน ผู้เล่นสำรอง 2 คน

5.4 โรงเรียนหรือสถานศึกษาต้องปิดรูปถ่ายของนักกีฬาที่ส่งเข้าแข่งขันในแบบฟอร์มปิดรูปถ่ายและกรอกชื่อผู้แข่งขันตามแบบฟอร์มปิดรูปถ่ายของนักกีฬาแต่ละคนด้วย และยื่นแบบฟอร์มปิดรูปถ่ายของนักกีฬาต่อเจ้าหน้าที่กองกีฬา กรมพลศึกษา พร้อมด้วยใบสมัครขอส่งนักกีฬาเข้าแข่งขัน

โรงเรียนหรือสถานศึกษาใดไม่ส่งรูปถ่ายของนักกีฬาที่ส่งเข้าแข่งขันให้ถูกต้องครบถ้วนก่อนวันแข่งขัน นักกีฬาของโรงเรียนหรือสถานศึกษานั้นไม่มีสิทธิ์เข้าแข่งขัน

- 5.5 เมื่อโรงเรียนหรือสถานศึกษายื่นใบสมัครแล้ว กองกีฬา กรมพลศึกษา จะได้กำหนดวันให้นำนักกีฬามาวัดส่วนสูงที่กองกีฬา ผู้ไม่ไปรับการวัดตัวถือว่าสละสิทธิ์ เมื่อวัดตัวนักกีฬาเสร็จแล้วให้โรงเรียนหรือสถานศึกษาส่งบัญชีแยกประเภทลือกองกีฬา กรมพลศึกษา ภายใน 3 วัน นับแต่วันวัดตัวนักกีฬาเสร็จแล้ว และโรงเรียนหรือสถานศึกษาต้องปิดรูปถ่ายของผู้เข้าแข่งขันในบัญชีแยกประเภทตามประเภทกรีฑาที่นักกีฬาแต่ละคนเข้าแข่งขันอีกประเภทละ 1 รูปด้วย เมื่อได้ส่งบัญชีแยกประเภทแล้ว โรงเรียนหรือสถานศึกษาจะขอแก้ไขเพิ่มเติมหรือเปลี่ยนแปลงตัวผู้เข้าแข่งขันไม่ได้ เว้นแต่ผู้ที่จะนำมาเปลี่ยนตัวนั้นมีชื่ออยู่ในบัญชีที่ส่งเข้าแข่งขันและวัดส่วนสูงได้ตามเกณฑ์ของรุ่นนั้น ๆ แต่เมื่อได้จัดทำสูจิบัตรแล้ว จะเปลี่ยนตัวผู้แข่งขันไม่ได้ ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น
- 5.6 ในวันแข่งขันให้ครูผู้ควบคุมเป็นผู้นำนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน ไปรายงานตัวต่อเจ้าหน้าที่กองกีฬา กรมพลศึกษา ผู้ดำเนินการแข่งขันตามประเภทที่เรียกเพื่อเตรียมตัวเข้าแข่งขัน
- 5.7 นักกีฬาของโรงเรียนหรือสถานศึกษาใดที่มาทำการแข่งขันไม่ทันตามกำหนดการแข่งขัน จะถือว่าสละสิทธิ์ในประเภทที่มาทำการแข่งขันไม่ทันนั้น
- 5.8 กองกีฬา กรมพลศึกษา จะไม่รับใบสมัครที่ไม่เรียบร้อย
- 5.9 การวัดส่วนสูงทั้งชาย - หญิง จะวัดเฉพาะรุ่นจิ๋ว รุ่นเล็ก และรุ่นกลาง เท่านั้น สำหรับรุ่นใหญ่ไม่มีการวัดส่วนสูง ให้ส่งบัญชีแยกประเภทพร้อมกับใบสมัครต่อเจ้าหน้าที่กองกีฬา กรมพลศึกษา ได้ทันที
- 5.10 การวัดส่วนสูงให้โรงเรียนหรือสถานศึกษานำนักกีฬามาวัดส่วนสูงที่กองกีฬา กรมพลศึกษา เท่านั้น นักกีฬาชายและหญิงที่จะเข้าวัดส่วนสูงแต่ละคน ต้องสวมกางเกงขาสั้น เวลาวัดส่วนสูงให้ยืนตรง ตามองตรง ไม่งอหลัง ไม่เงยหน้า หรือก้มหน้า หรือเอียงคอ หรือเกร็งลำคอ หรือจ้องเข้า หรือจ้องตัว มิฉะนั้นเจ้าหน้าที่จะไม่วัดส่วนสูงให้

การวัดส่วนสูง จะวัดให้เพียงครั้งเดียว นักกีฬาคนใดที่วัดส่วนสูงในรุ่นที่สมัครเข้าแข่งขันไม่ได้ ไม่มีสิทธิ์เข้าแข่งขันในรุ่นนั้น

5.11 ประเภทการแข่งขัน

ประเภทการแข่งขันได้กำหนดไว้ดังนี้

ชาย รุ่นอ้วน

1. วิ่ง 60 เมตร
2. วิ่ง 80 เมตร
3. วิ่ง 100 เมตร
4. วิ่งผลัด 8 × 50 เมตร
5. วิ่งผลัด 5 × 80 เมตร
6. วิ่งผลัด 4 × 100 เมตร
7. วิ่งกระโดดไกล
8. วิ่งกระโดดสูง (ขึ้นเริ่ม 1.10 เมตร)

ชาย รุ่นเล็ก

1. วิ่ง 80 เมตร
2. วิ่ง 100 เมตร
3. วิ่ง 200 เมตร
4. วิ่ง 400 เมตร
5. วิ่งข้ามรั้ว (10 รั้ว รั้วสูง 70 ซม.) 100 เมตร
6. วิ่งผลัด 5 × 80 เมตร
7. วิ่งผลัด 4 × 100 เมตร
8. วิ่งผลัด 4 × 200 เมตร
9. วิ่งกระโดดไกล
10. วิ่งกระโดดสูง (ขึ้นเริ่ม 1.30 เมตร)
11. ทุ่มลูกน้ำหนัก (หนัก 4 กก.)
12. ขว้างจักร (หนัก 1 กก.)

ชาย รุ่นกลาง

1. วิ่ง 100 เมตร
2. วิ่ง 200 เมตร
3. วิ่ง 400 เมตร
4. วิ่ง 800 เมตร
5. วิ่ง 1,500 เมตร
6. วิ่ง 3,000 เมตร
7. วิ่ง 5,000 เมตร

8. วังข้ามร้ว (10 ร้ว ร้วสูง 91.4 ซม.) 110 เมตร
9. วังข้ามร้ว (10 ร้ว ร้วสูง 76.2 ซม.) 200 เมตร
10. วังข้ามร้ว (10 ร้ว ร้วสูง 91.4 ซม.) 400 เมตร
11. วังผลัด 4 × 100 เมตร
12. วังผลัด 4 × 200 เมตร
13. วังผลัด 4 × 400 เมตร
14. วังกระโดดไกล
15. วังกระโดดสูง (ชั้นเริ่ม 1.50 เมตร)
16. กระโดดค้ำ (ชั้นเริ่ม 2.50 เมตร)
17. เขย่งก้าวกระโดด
18. พุ่งแหลน (หนัก 600 กรัม)
19. ทุ่มลูกน้ำหนัก (หนัก 6.35 กก.)
20. ขว้างจักร (หนัก 1 กก.)

ชาย รุ่นใหญ่

1. วัง 100 เมตร
2. วัง 200 เมตร
3. วัง 400 เมตร
4. วัง 800 เมตร
5. วัง 1,500 เมตร
6. วัง 3,000 เมตร
7. วัง 5,000 เมตร
8. วังข้ามร้ว (10 ร้ว ร้วสูง 1.06 เมตร) 110 เมตร
9. วังข้ามร้ว (10 ร้ว ร้วสูง 91.4 ซม.) 400 เมตร
10. วังผลัด 4 × 100 เมตร
11. วังผลัด 4 × 200 เมตร
12. วังผลัด 4 × 400 เมตร
13. วังกระโดดไกล
14. วังกระโดดสูง (ชั้นเริ่ม 1.60 เมตร)
15. กระโดดค้ำ (ชั้นเริ่ม 2.60 เมตร)
16. เขย่งก้าวกระโดด
17. พุ่งแหลน (หนัก 800 กรัม)
18. ทุ่มลูกน้ำหนัก (หนัก 7.257 กก.)
19. ขว้างจักร (หนัก 2 กก.)

หญิง รุ่นจิ๋ว

1. วิ่ง 60 เมตร
2. วิ่ง 80 เมตร
3. วิ่ง 100 เมตร
4. วิ่งผลัด 8 × 50 เมตร
5. วิ่งผลัด 5 × 80 เมตร
6. วิ่งผลัด 4 × 100 เมตร
7. วิ่งกระโดดไกล

หญิง รุ่นเล็ก

1. วิ่ง 80 เมตร
2. วิ่ง 100 เมตร
3. วิ่ง 200 เมตร
4. วิ่งผลัด 8 × 50 เมตร
5. วิ่งผลัด 5 × 80 เมตร
6. วิ่งผลัด 4 × 100 เมตร
7. วิ่งผลัด 4 × 200 เมตร
8. วิ่งกระโดดไกล
9. วิ่งกระโดดสูง (ขึ้นเริ่ม 1.00 เมตร)
10. ท้มลูกน้ำหนัก (หนัก 3.63 กก.)
11. ขว้างจักร (หนัก 1 กก.)

หญิง รุ่นกลาง

1. วิ่ง 80 เมตร
2. วิ่ง 100 เมตร
3. วิ่ง 200 เมตร
4. วิ่ง 400 เมตร
5. วิ่ง 800 เมตร
6. วิ่ง 1,500 เมตร
7. วิ่ง 3,000 เมตร
8. วิ่งข้ามรั้ว (10 รั้ว รั้วสูง 84 ซม.) 100 เมตร
9. วิ่งข้ามรั้ว (10 รั้ว รั้วสูง 76.2 ซม.) 400 เมตร
10. วิ่งผลัด 4 × 100 เมตร
11. วิ่งผลัด 4 × 200 เมตร

12. วังผลัด 4×400 เมตร
13. วังกระโดดสูง (ชั้นเริ่ม 1.20 เมตร)
14. วังกระโดดไกล
15. ฟุ่งแหลน (หนัก 600 กรัม)
16. ขว้างจักร (หนัก 1 กก.)
17. ทุ่มลูกน้ำหนัก (หนัก 3.63 กก.)

หญิง รุ่นใหญ่

1. วัง 100 เมตร
2. วัง 200 เมตร
3. วัง 400 เมตร
4. วัง 800 เมตร
5. วัง 1,500 เมตร
6. วัง 3,000 เมตร
7. วังข้ามรั้ว (10 รั้ว รั้วสูง 84 ซม.) 100 เมตร
8. วังข้ามรั้ว (10 รั้ว รั้วสูง 76.2 ซม.) 400 เมตร
9. วังผลัด 4×100 เมตร
10. วังผลัด 4×200 เมตร
11. วังผลัด 4×400 เมตร
12. วังกระโดดไกล
13. วังกระโดดสูง (ชั้นเริ่ม 1.30 เมตร)
14. ฟุ่งแหลน (หนัก 800 กรัม)
15. ขว้างจักร (หนัก 1 กก.)
16. ทุ่มลูกน้ำหนัก (หนัก 4 กก.)

6. การเปลี่ยนตัวผู้เข้าแข่งขัน

เมื่อได้ส่งรายชื่อเข้านักกีฬา ส่งรูปถ่าย วัดส่วนสูง ส่งใบแยกประเภทและทำบัตรประจำตัว แล้วห้ามมิให้มีการเปลี่ยนแปลงรายชื่อผู้แข่งขันไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น ในวันแข่งขัน อนุญาตให้เปลี่ยนตัวผู้แข่งขันที่มีชื่อเป็นผู้สำรองเข้าแข่งขันได้เฉพาะในรอบคัดเลือก (นักกีฬาที่จะเปลี่ยนตัวให้เข้าแข่งขันได้จะต้องมีชื่อเป็นผู้แข่งขันสำรอง เฉพาะประเภทกีฬาที่ตนสมัครเข้าแข่งขันเท่านั้น) และเมื่อนักกีฬาคนใดได้ผ่านรอบคัดเลือกไปแล้ว ห้ามเปลี่ยนตัวในรอบชิงชนะเลิศ

7. การดำเนินการจัดการแข่งขัน

- 7.1 กองกีฬา กรมพลศึกษา จะเป็นผู้จับสลากเข้าสู่เฉพาะตัว และจัดเข้าพวกตามประเภทการแข่งขันเอง
- 7.2 กติกาการแข่งขัน ให้ใช้กติกาของสหพันธ์กรีฑาสมัครเล่นระหว่างประเทศ หรือของกรมพลศึกษา หรือของสมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
- 7.3 โรงเรียนหรือสถานศึกษาใดไม่สามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ตามกำหนดแข่งขันที่กองกีฬา กรมพลศึกษา ได้กำหนดไว้แล้ว ต้องแจ้งให้กองกีฬา กรมพลศึกษา ทราบล่วงหน้าก่อนอย่างน้อย 48 ชั่วโมง
- 7.4 การแข่งขันในรุ่นใด ประเภทใดที่มีโรงเรียนหรือสถานศึกษาสมัครเข้าแข่งขันไม่ถึง 4 แห่ง กรมพลศึกษาจะไม่จัดให้มีการแข่งขัน
- 7.5 นักกีฬาจะต้องแสดงบัตรประจำตัวนักกีฬาล้อเจ้าหน้าที่ทุกครั้งเมื่อเข้าแข่งขัน
- 7.6 กำหนดการแข่งขันแต่ละประเภทหรือแต่ละระยะในวันหนึ่ง ๆ เวลาการแข่งขันอาจจะใกล้เคียงกัน โรงเรียนหรือสถานศึกษาที่ส่งนักกีฬาเข้าแข่งขัน 2 ประเภทหรือ 2 ระยะ จะต้องรับผิดชอบและส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันให้ทันตามเวลาที่ได้กำหนดไว้
- 7.7 คณะกรรมการแข่งขัน (การแข่งขันประเภทบุคคลที่นักเรียน นักศึกษา สมัครเข้าแข่งขันเอง ไม่มีการนับคะแนนรวม) การแข่งขันประเภทที่สมัครในนามโรงเรียนหรือสถานศึกษา มีคะแนนแข่งขันดังนี้

ประเภททีม	ที่หนึ่งได้	9 คะแนน
	ที่สองได้	5 คะแนน
	ที่สามได้	3 คะแนน
ประเภทบุคคล	ที่หนึ่งได้	5 คะแนน
	ที่สองได้	3 คะแนน
	ที่สามได้	2 คะแนน

8. รางวัล รางวัลสำหรับการแข่งขัน มี 2 ประเภท คือ

8.1 ถ้วยรางวัล

โรงเรียนหรือสถานศึกษาใดที่ได้คะแนนรวมแต่ละรุ่นมากที่สุด จะได้รับถ้วยรางวัลไปเป็นเกียรติ ถ้วยรางวัลนี้ไม่ตกเป็นกรรมสิทธิ์ให้อนุประภาศนียบัตรเป็นเกียรติแก่โรงเรียนหรือสถานศึกษาที่ได้คะแนนรวมแต่ละรุ่นมากที่สุดแทน เมื่อได้ส่งถ้วยรางวัลคืน (ถ้วยรางวัลที่โรงเรียนหรือสถานศึกษาได้รับไปเป็นเกียรตินั้นจะต้องรักษาให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย หากเกิดชำรุดเสียหายประการใดต้องแจ้งให้

กรมพลศึกษาทราบ และจะต้องดำเนินการซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย กับจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเมื่อเกิดสูญหายขึ้น)

8.2 รางวัลสำหรับบุคคล

รางวัลชนะเลิศ เป็นเหรียญกะไหล่ทองของกรมพลศึกษา มอบให้เป็นกรรมสิทธิ์แก่นักกีฬาที่ชนะเลิศการแข่งขัน

รางวัลรองชนะเลิศที่สอง เป็นเหรียญกษาปณ์เงินของกรมพลศึกษา มอบให้เป็นกรรมสิทธิ์แก่นักกีฬาที่ชนะเลิศในตำแหน่งที่สอง

รางวัลรองชนะเลิศที่สาม เป็นเหรียญทองแดงของกรมพลศึกษา มอบให้เป็นกรรมสิทธิ์แก่นักกีฬาที่ชนะเลิศในตำแหน่งที่สาม

9. มารยาทของนักกีฬา

นักกีฬา ครูผู้ฝึก และครูผู้ควบคุม ต้องยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสินที่ทำหน้าที่ในการแข่งขันครั้งนั้น ๆ ทุกกรณี

9.1 นักกีฬาที่เล่นผิดมารยาท โดยถูกผู้ตัดสินให้ออกจากการแข่งขัน กรมพลศึกษาจะพิจารณาโทษโดยห้ามลงแข่งขันเป็นครั้งคราวหรือตลอดไป หรือตัดสิทธิ์นักกีฬาผู้นั้นออกจากการแข่งขันกีฬาโรงเรียนที่กรมพลศึกษาจัดแล้วแต่กรณี ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมมารยาทและยกระดับมาตรฐานของนักกีฬา

9.2 ตลอดเวลาของการแข่งขัน นักกีฬาต้องประพฤติตนให้เหมาะสมกับเป็นนักกีฬาที่ดี และต้องปฏิบัติตามกติกากีฬาการแข่งขัน

10. การประท้วง

โรงเรียนหรือสถานศึกษาใดจะประท้วงเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้เข้าแข่งขันหรืออื่นใด ให้ยื่นคำประท้วงเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมด้วยพยานหลักฐานต่อเจ้าหน้าที่กองกีฬา กรมพลศึกษา โดยมีผู้อำนวยการ หรืออาจารย์ใหญ่ หรือครูใหญ่ ของโรงเรียนหรือสถานศึกษานั้น ๆ เป็นผู้ลงนาม



เป็นลูกหลาน
ตระกูลใหญ่
เลี้ยงบิดา
เช่นเผ่าพงศ์

สานต่อ
ยิ่งสูง
มารดา
พงไผ่

เหมือนก่อไผ่
ตั้งฝูงหงส์
รักษาวงศ์
ปึงใหญ่เอ๋ย

ภานิต อีสวานนท์ : ข.อีสวานนท์



พิมพ์ที่ โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
นายวิเวก นามพูนดีพงศ์ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

ฉบับที่ : ๓๑ - ๓๒ (๒)