

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา



พริตตี้แอมบร็อก
ศูนย์พัฒนาหนังสือ

กระโดดน้ำ



ระดับมัธยมศึกษา



กรมการศึกษานอกโรงเรียน



หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

กระโดดน้ำ

ระดับมัธยมศึกษา

ชอช

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๓,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๒๘

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑๕.๕๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



**ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน**

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา กระโดดน้ำ สำหรับระดับ
มัธยมศึกษา ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๒๗

(นายบรรจง ชูสกุลชาติ)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน

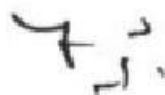
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา กระโดดน้ำ ระดับมัธยมศึกษา นี้ จัดทำสำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอนวิชา กระโดดน้ำ ระดับมัธยมศึกษา ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้ น.ท.สมจิต อุ่นสนิท เป็นผู้เรียบเรียง และให้ นายณัฐ อินทรปาณ นายทวีศักดิ์ นาราชภูรี นายเลิศพร ฌีรมันท์ เป็นผู้ตรวจ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการกีฬา รู้และเข้าใจระเบียบข้อบังคับพื้นฐานการฝึก กฎกติกาการเล่น และเป็นผู้เล่นผู้ดูที่ดี มีคุณลักษณะประจำตัวต่าง ๆ เช่น การเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสามัคคี มีความรับผิดชอบ รักหมู่คณะ และรักความยุติธรรม นอกจากนี้ยังมุ่งหวังให้นักเรียนสามารถนำทักษะทางพลศึกษาไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อบกพร่องซึ่งควรปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอย่างไร กรมวิชาการใคร่ขอความร่วมมือจากบรรดาครู อาจารย์ นักเรียนและผู้ใช้นี้หนังสือนี้เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการพิมพ์ครั้งต่อไป

กรมวิชาการขอขอบคุณผู้จัดทำและผู้ตรวจไว้ ณ โอกาสนี้



(นายสุรเดช วิเศษสุรการ)

อธิบดีกรมวิชาการ

๑๖ เมษายน ๒๕๖๗

สารบัญ

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

บทที่ ๑

ประวัติกีฬากระโดดน้ำ

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

ดังนั้นกีฬานี้จึงจัดว่าเป็นกีฬาที่โหดโหดโยนให้ความตื่นเต้นทั้งผู้ชมและผู้แสดง น้ำ เป็นเพียงสิ่งที่ช่วยรองรับตัวผู้กระโดดไว้เท่านั้น เปรียบเสมือนคาน้ำที่ชิงไว้เพื่อรองรับนักกายกรรม ลีลาท่าทางต่าง ๆ ขณะที่ลอยอยู่ในอากาศจึงเป็นจุดสำคัญ ด้วยเหตุนี้ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นว่า กีฬานี้มีส่วนคล้ายกับกายกรรมมากกว่ากีฬาทางน้ำ

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

ผู้เริ่มเรียนที่มีความไม่มั่นใจจะเป็นนักกระโดดน้ำขึ้นแนวหน้าในอนาคต มักมีความกระตือรือร้นมากกว่าผู้ที่มิได้มีความคิดเช่นนี้ และจะสามารถกระโดดทำขึ้นคันได้ก่อน เมื่อทำท่าง่าย ๆ ได้แล้ว ท่าที่ยากและซับซ้อนขึ้นย่อมต้องอาศัยการฝึกฝนไปตามลำดับจากท่าที่ง่ายไปหาท่าที่ยากขึ้น ท่าขึ้นคันที่ทำได้แล้วก็ไม่ควรหยุดอยู่เพียงแค่นั้น ควรฝึกฝนต่อไปแม้ในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของแต่ละท่าที่ใช้กระโดดเพื่อให้เป็นการกระโดดที่สมบูรณ์จริง ๆ

ในการกระโดดแต่ละทำนั้น ทุกขั้นตอนต้องสัมพันธ์กับ “จังหวะเวลา” (Timing) เช่น จังหวะที่แกว่งแขน จังหวะในการกระโดด (Take off) จังหวะในการงอตัว จังหวะที่จะต้องเหยียดตัวออก เป็นต้น ถ้าขั้นตอนเหล่านี้ทำได้ในจังหวะที่เหมาะสม ก็จะรู้สึว่าการกระโดดนั้นทำได้สบาย ตรงกันข้ามจะรู้สึกในทันทีว่าต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการกระโดดครั้งนั้น หรือเกิดอาการ “ผืน” อย่างเห็นได้ชัด

ลักษณะพิเศษประการหนึ่งของการกระโดดน้ำก็คือ การควบคุมการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกาย ในการกระโดดท่าที่ซับซ้อน อาจต้องมีการเคลื่อนไหวหลายอย่างในเวลาเดียวกันแต่คนละทิศทาง ดังนั้น กล้ามเนื้อแต่ละส่วนต้องทำหน้าที่แตกต่างกันและเป็นอิสระต่อกัน สิ่งเหล่านี้จำเป็นที่จะต้องมีการฝึกฝน นักกระโดดน้ำที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นพร้อมที่จะใช้เวลาเพื่อการฝึกฝนและพัฒนาการกระโดดของตน เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และความชำนาญ แม้ในการกระโดดขึ้นพื้นฐานก็ตาม

ประวัติศาสตร์การกระโดดน้ำในต่างประเทศ

ณ เมืองเนเปิล ของประเทศอิตาลีคอนโด มีภาพวาดที่บนผนังโบสถ์แห่งหนึ่งเป็นภาพเด็กหนุ่มคนหนึ่ง กำลังทำท่ากระโดดจากแท่นกระโดดแคบ ๆ ลอยตัวอยู่ในอากาศ เป็นการแสดงท่ากระโดดที่งดงามมาก ซึ่งลอยจากที่สูงลงสู่พื้นน้ำ ผู้ที่ได้พบเห็นภาพนี้คือ ทอมบา เคล ทัฟเฟโทร์ (Tomba del Tuffatore) ซึ่งได้พบเห็นเมื่อ ๔๔๐ ปีก่อน ภาพดังกล่าวเป็นภาพที่ทำให้ผู้ที่ได้พบเห็นเกิดความกระตือรือร้นอยากที่จะกระโดดบ้าง และท่าที่กระโดดนั้นก็สิ่งล่อใจให้ประชาชนที่ได้พบเห็นมีความสนใจมาตลอดจนถึงปัจจุบันนี้

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

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

นายเอิร์นเนสท์ แบรินดสเทน (Mr. Ernest Brandsten) ผู้ซึ่งเคยเข้าแข่งขันกระโดดน้ำ ในกีฬาโอลิมปิกในปี ค.ศ. ๑๙๐๘ ที่กรุงลอนดอนได้มาเป็นผู้ฝึกสอนให้กับทีมมหาวิทยาลัย แคลิฟอร์เนีย ในปี ค.ศ. ๑๙๑๒ และผลงานของเขาได้เป็นที่ยอมรับของคณะผู้ริเริ่มจัดให้มีกีฬา กระโดดน้ำของสหรัฐอเมริกา และต่อมานักกีฬากระโดดน้ำของสหรัฐอเมริกาก็เป็นผู้ได้รับชัยชนะ ในกีฬาโอลิมปิกเรื่อยมาเกือบทุกครั้ง

ในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมานักกีฬากระโดดน้ำของสหรัฐอเมริกาหลายคนได้มาอยู่ใน ความดูแลของ นายดิค สมิธ (Mr. Dick Smith) ผู้ฝึกสอนนักกระโดดน้ำของมหาวิทยาลัย แคลิฟอร์เนีย มหาวิทยาลัยอริโซนา และโรงเรียนนายเรืออากาศสหรัฐ นายดิค สมิธ ได้เป็น ผู้ฝึกสอนนักกีฬากระโดดน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกถึง ๒ ครั้ง และนอกจากนี้ ยังเป็นผู้จัดกิจกรรมการฝึกกระโดดน้ำในภาคฤดูร้อนของสหรัฐอเมริกามาเป็นประจำทุก ๆ ปี ที่ สระว่ายน้ำของเขาเองในมลรัฐอริโซนา

ประวัติกีฬากระโดดน้ำในประเทศไทย

สำหรับประวัติความเป็นมาของกีฬากระโดดน้ำในประเทศไทยนั้น ไม่มีหลักฐานยืนยันได้แน่นอนว่าใครเป็นผู้นำเข้ามาเล่นครั้งแรกและเล่นกันโดยสมัครใจ จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๔๐๖ กรมพลศึกษาได้สร้างสระว่ายน้ำขึ้นมา ๑ แห่ง เป็นสระมาตรฐานสากลที่ใช้ในการแข่งขันนานาชาติ ได้อยู่ในบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ สระว่ายน้ำแห่งนี้มีชื่อว่า “สระว่ายน้ำโอลิมปิก” มีทั้งสระว่ายน้ำและสระกระโดดอยู่ในบริเวณเดียวกัน ได้กระทำพิธีเปิดใช้เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๔๐๖

ในปี พ.ศ. ๒๔๐๓ นายดิค สมิธ ขณะนั้นเป็น Coach กระโดดน้ำของทีมชาติอเมริกา ได้นำทีมอเมริกาไปร่วมแข่งขัน Olympic ที่ประเทศ Australia และได้แวะมาดูกิจการว่ายน้ำที่ประเทศไทย ตามคำเชิญของ Miss Susan Gray อดีตนักว่ายน้ำทีมชาติของสหรัฐอเมริกา เมื่อการแข่งขัน Olympic Games ปี ค.ศ. ๑๙๕๖ และได้มาเป็นอเมริกันอาสาสมัครอยู่ที่ประเทศไทย เป็นเวลา ๒ ปี โดยเป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่โรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย ขณะที่ Mr. Dick Smith พักอยู่ในประเทศไทยนั้นก็ได้ดำเนินไปรณรงค์การฝึกกระโดดน้ำระยะสั้นขึ้น โดยร่วมกับ Miss Susan Gray นายทวิศักดิ์ นาราชบุรี นายวิรุฬ ภักทรโรภาส ได้ฝึกอบรมนักเรียนโรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัยในครั้งนั้น และนักเรียนชุดแรกได้รับการฝึกคือ นายสมจิต อุ่นสนิท นายชุนท์ รุ่งประพันธ์ และอาจารย์บางท่านในโรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย

ในปี พ.ศ. ๒๔๐๖ นักกระโดดน้ำชาวฮ่องกงชื่อนายทองหยู มัลลานู ได้จัดสอนกระโดดน้ำที่สระว่ายน้ำโอลิมปิก ของกรมพลศึกษา มีนักกีฬาฝึกซ้อมอยู่ประมาณ ๕ - ๖ คน

ในปี พ.ศ. ๒๔๐๗ นายทวิศักดิ์ นาราชบุรี อาจารย์โรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย ตั้งอยู่บริเวณ มศว.พลศึกษา ปัจจุบัน ได้รับทุนจากสหรัฐอเมริกาชื่อทุน “The Second Olympic Projects” ซึ่ง International Recreation Association (I.R.A) แห่งสหรัฐอเมริกาเป็นผู้รับผิดชอบให้ไปศึกษาและดูงานการฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำและกระโดดน้ำ หลังจากนั้นนายทวิศักดิ์ นาราชบุรี ได้กลับจากศึกษาและดูงานจากสหรัฐอเมริกาแล้ว ในปี พ.ศ. ๒๔๐๘ ได้จัดให้มีการแข่งขันกระโดดน้ำขึ้น และได้มีการให้คะแนนที่เป็นไปตามกติกาของ F.I.N.A. ขึ้นเป็นครั้งแรก แต่การให้

คะแนนในครั้งนี้ได้ดำเนินการไม่ละเอียดมากนัก ทำให้เกิดมีปัญหาค้างขึ้น

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ประเทศไทยได้ส่งนักกีฬากระโดดน้ำรุ่นแรกเดินทางไปแข่งขันกระโดดน้ำ ในการแข่งขันมหกรรมกีฬาระหว่าง ๖ ชาติ (เฟลด์าซูกาน) ณ ประเทศสิงคโปร์ นักกีฬาที่ส่งไปแข่งขันกระโดดน้ำคือ นายสมจิต อุ่นสนิท และ นายขวลิต ลัมตระกูล

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ประเทศมาเลเซีย ได้จัดแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ ๓ ขึ้น ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ในการนี้ประเทศไทยได้ส่งนักกีฬากระโดดน้ำทีมชาติไทยไปร่วมแข่งขันกระโดดน้ำด้วย โดยมีนักกีฬา ๔ คนคือ นายสมจิต อุ่นสนิท นายขวลิต ลัมตระกูล นายพิทักษ์ วรวิมลนันท์ และนางสาววรจิตต์ ตั้งกิจสุข โดยมีนายทองอยู่ มัลลานู เป็นผู้ฝึกสอน และนายสมชาย โชติพงษ์ เป็นผู้ควบคุมทีม

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



บทที่ ๒

องค์ประกอบของการเล่นกีฬากระโดดน้ำ

คุณสมบัติทางร่างกาย

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

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

กาสนั่งร่างกาย

ชุดที่ใส่ควรเป็นชุดที่กระชับกับลำตัว อาจเป็นผ้าจำพวกใยสังเคราะห์ซึ่งยืดหยุ่นดี และแนบเนื้อไม่ว่าในขณะยืนตรงหรืองอตัว และควรเป็นชนิดเอาสูงเพราะทำให้ดูดีขึ้น ควรมีอย่างน้อยสักสองชุดเพื่อผลัดเปลี่ยนกัน

กาสนึกและการบริหารร่างกาย

เพื่อปรับสภาพร่างกายให้เหมาะกับกีฬานี้ จำเป็นต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อบางส่วนเป็นพิเศษ การบริหารต่อไปนี้ควรทำเป็นกิจวัตรประจำวันก่อนการฝึกซ้อม ซึ่งได้แก่การบริหารกล้ามเนื้อท้องและขา

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

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

การบริหารขาและข้อเท้า ขาและข้อเท้าก็ต้องรับน้ำหนักอยู่ตลอดเวลาที่ทำการกระโดด กล่าวคือ ตั้งแต่เริ่มกระโดดจนกระทั่งลงน้ำ ขาต้องเหยียดอยู่ตลอดเวลา เพื่อฝึกการเหยียดขาให้นอนหงายแล้วยกขาขึ้น ทำขึ้นลง ๆ เช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง หรือโดยการโหนบาร์เดียวให้ตัวอยู่ในแนวตั้งแล้วยกขาขึ้นลง ๆ ทำเช่นนี้ทุกวัน ในคราวต่อ ๆ ไปควรเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นเรื่อย ๆ

การบริหารข้อเท้าเพื่อให้สามารถเหยียดปลายเท้าได้เต็มที่และเพิ่มความแข็งแรงของข้อเท้าให้ทุกเข่าลงกับพื้นที่ใช้ผ้าปูรองไว้ โดยให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหลัง แล้วนั่งลงบนสันเท้า จากนั้นจึงเอนตัวไปข้างหลัง จนหัวเข่าลอยจากพื้นแล้วจึงโยกไปข้างหน้า ในขณะที่เอนตัวไปข้างหลังให้ใช้มือช่วยรับน้ำหนักตัวไว้ด้วยโดยทาบบฝ่ามือลงกับพื้นข้าง ๆ ปลายเท้า การบริหารข้อเท้านี้ควรทำทุกวันทั้งก่อนและในระหว่างการฝึกซ้อม ก่อนการกระโดดทุกครั้งให้ใช้หัวแม่เท้ากดลงกับพื้นเหยียดปลายเท้า กดน้ำหนักลงเล็กน้อยแล้วหมุนข้อเท้าไปมา วิธีนี้จะเป็นการเตือนให้นักกระโดดน้ำระลึกไว้เสมอว่าปลายเท้าต้องเหยียดจุ่มอยู่เสมอในการกระโดดทุกครั้ง

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

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

กาชฝึกปละจำวัน

นักกระโดดน้ำที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องพอใจกับการฝึกอย่างหนัก ฝึกอย่างน้อยวันละครั้ง แต่ถ้ามีเวลาพอ ฝึกสองครั้งต่อวัน ถ้าฝึกวันละครั้ง สิ่งแรกที่ต้องทำคือ บริหารร่างกายตามที่กล่าวมาแล้วรวมทั้งฝึกการก้าวเดิน (Approach) จากนั้นจึงทำการกระโดด ควรกระโดดท่าละ ๓ ครั้งไม่ว่าท่าบังคับหรือท่าเลือก นักกีฬาจะพบว่าเป็นการช่วยได้มากหากได้กระโดดท่าบังคับสี่ท่าแรกในแบบพับเอว (Pike) และเหยียดตรง (Layout) เพราะเป็นการ กระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำหน้าที่ของมันและเป็นการฝึกการกลับตัวในอากาศ หลังจากที่ได้ฝึกตาม รายการที่กล่าวไว้แล้ว นักกีฬาคควรย้อนกลับมาฝึกท่าที่ตนรู้สึกว่ายากที่สุดอีกครั้งหนึ่ง ในเวลาเดียวกันก็ลองกระโดดท่าใหม่ที่ต้องการหัดไปพร้อมกัน

ถ้าฝึกวันละสองครั้ง นักกีฬาจะต้องกระโดดไม่เกินกว่าท่าละ ๓ ครั้งในการฝึกครั้งหนึ่ง ๆ ไม่ว่าจะเป็นท่าบังคับหรือท่าเลือก และการฝึกแต่ละครั้งควรทิ้งช่วงห่างกันไม่น้อยกว่า ๒ ชั่วโมง

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

นักกระโดดน้ำต้องหัดวาดภาพไว้ในใจก่อนการกระโดดทุกครั้งด้วย เมื่อได้เรียนรู้ถึง เทคนิคการกระโดดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก่อนที่จะกระโดด จะต้องวาดภาพไว้ในใจว่าต้องทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร แล้วจึงพยายามทำให้ได้อย่างภาพที่สมมุติขึ้นนั้น ตัวอย่างเช่น ในการ กระโดดหน้าท่าพับเอวหน้า (Pike) อาจวาดภาพไว้ในใจว่าจะต้องยกสะโพกขึ้นเหนืออะไรสักอย่าง อาจเป็นเส้นลวดที่ขึงไว้ กำแพง รั้ว หรืออะไรก็ได้ เพียงเพื่อให้เขาได้พยายามยกสะโพกขึ้นอย่าง ที่คิดไว้ หรือในการกระโดดท่าหลังภาพหลัง อาจสมมุติว่ามีก้อนน้ำหนักผูกติดอยู่ที่เท้าทั้งสองซึ่งจะ ต้องพยายามเหวี่ยงให้ขึ้นไปเหนือศีรษะ

การกระโดดตั้งแต่ต้นจนจบ กล่าวคือตั้งแต่เริ่มสปริงตัวขึ้นจากกระดานจนกระทั่งตก ถึงผิวน้ำ ก็ต้องนึกภาพไว้ในใจ ให้คิดไว้ก่อนว่าตลอดการกระโดดในครั้งนั้นจะต้องทำอะไรบ้าง แล้วจึงกระโดดและทำไปตามที่นึกภาพไว้ ซึ่งมักจะทำได้ตามที่คิด ถ้านักกระโดดน้ำเกิดเปลี่ยนใจ หรือเกิดความลังเลในขณะที่ตัวลอยอยู่ในอากาศเสียแล้ว เช่นนี้ จะทำให้การกระโดดเสียไปและ มักจะลงน้ำไม่สมบูรณ์อาจจะฟาดกับพื้นน้ำเสมอ ดังนั้น จึงมีคำแนะนำอยู่ว่า เมื่อได้เริ่มกระโดด แล้ว ก็จงพยายามทำไปให้ตลอด

อุณหภูมิของน้ำเป็นสิ่งที่นักกระโดดน้ำไม่อาจควบคุมได้ แต่ถ้าเป็นไปได้ ก็ควร เลือกเวลาฝึกซ้อมในตอนที่อบอุ่น ความหนาวสั่นกับความคล่องแคล่วไม่อาจไปด้วยกันได้

เกี่ยวกับอาหาร สำหรับกีฬาประเภทนี้ไม่ค่อยจะต้องควบคุมอย่างเคร่งครัดเท่าใดนัก อย่างไรก็ตาม นักกระโดดน้ำไม่ควรกินอะไรเลย ก่อนการฝึกซ้อมหรือก่อนการแข่งขันอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง

นักกระโดดน้ำไม่ควรฝึกซ้อมคนเดียวแต่ลำพัง ทั้งนี้เพราะประการแรก เป็นการไม่ปลอดภัย เนื่องจากการกระโดดน้ำอาจเกิดอุบัติเหตุได้ ประการที่สอง ควรจะมีใครสักคนหนึ่ง ช่วยดูให้เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของการกระโดด โค้ชจะทำหน้าที่คอยสังเกตการเคลื่อนไหว แต่ละตอนอันเป็นส่วนประกอบของการกระโดดครั้งหนึ่ง ๆ ไม่เพียงแต่คอยดูว่าการกระโดด ครั้งนั้น จะลงน้ำได้ดีหรือไม่ “ขาด” หรือ “เกิน” ไป แต่จะดูว่าที่ขาดหรือเกินไปนั้นเกิดจากอะไร ทำไมจึงทำให้เป็นเช่นนั้น เพราะการเคลื่อนไหวที่มีผิดพลาดในตอนไหนจึงมีผลออกมาอย่างนั้น โค้ชมีโอกาสได้จับตามองตั้งแต่เริ่มกระโดดจนกระทั่งลงสู่ น้ำ และแน่นอนที่สุด ย่อมเป็นการดีกว่า ถ้าได้จับตามองสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียวในการกระโดดแต่ละครั้ง ตัวอย่างเช่น ในการกระโดดหน้า พับเอวหน้า (Pike) ทุกครั้งที่ผู้กระโดดน้ำลงสู่ น้ำ แทนที่จะพุ่งดิ่งลงน้ำตรง ๆ แต่หน้าท้องฟาดน้ำ ทุกครั้งเพราะ “ขา” นั้นเอง ดังนั้น ในครั้งต่อไป โค้ชจะคอยระวังดูแลแต่เฉพาะที่ขาเท่านั้น เพื่อ ดูว่าขาถูกต้องหรือไม่ กล่าวคือขาจะต้องยกขึ้นและค่อนไปทางข้างหลังเพื่อให้เกิดการหมุนเพียงพอ ถ้าขาถูกต้องแล้วในครั้งต่อไปก็จะสังเกตเฉพาะที่แขนอย่างเดียว ว่าแขนเคลื่อนไหวถูกต้องหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าไม่มีโค้ชอยู่เลย นักกระโดด ๆ อาจขอให้ผู้อื่นหรือนักกระโดด ๆ ด้วยกัน ช่วยดูให้ก็ได้

ข้อผิดพลาดที่สำคัญในขณะกระโดด (Take off) จากกระดานสปริงซึ่งจะต้องคอยจับตามองเป็นพิเศษและมักจะเกิดขึ้นเป็นประจำ ก็คือ การรีบร้อนที่จะกระโดดในทันทีที่เท้าตกถึงกระดาน หลังจากเขย่งกระโดด (Hurdle) แล้ว การแก้ไขในข้อนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก และนี่เองเป็นเหตุผลที่ว่า ทำไมจึงต้องฝึกกระโดดทำบังคับให้ดีเสียก่อนที่จะฝึกกระโดดท่าเลือก อย่างไรก็ตามการแก้ไข เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญ โดยการใช้เวลาให้มากขึ้นในการฝึกการก้าวเดินบนกระดานสปริง (Board Work) อาจใช้กองทราย หรือถ้าไม่มี จะฝึกการก้าวเดินบนพื้นก็ได้ เมื่อนักกระโดด ๆ ได้เรียนรู้ถึงวิธีการทรงตัวในขณะตกลงที่ปลายกระดานหลังการเขย่งกระโดดแล้ว ก็เป็นที่แน่นอน

ว่าการกระโดดของเขาในครั้งต่อไปย่อมต้องดีขึ้น

เนื่องจากความชำนาญต่าง ๆ ในกีฬาประเภทนี้ จะเป็นไปในลักษณะที่ว่า ความชำนาญในสิ่งหนึ่งก่อให้เกิดขึ้นมาจากความชำนาญในอีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งพื้นฐานที่รองรับกันอยู่ เกี่ยวข้องอยู่แก่กันและกันเช่นนี้เป็นชั้น ๆ ต่อ ๆ กันไป ดังนั้น นักกระโดดน้ำ ไม่ว่าจะเป็นเพียงผู้เริ่มต้นฝึกหัดหรือผู้ที่เก่งแล้วก็ตาม ควรที่จะให้ความสนใจแม้ในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นพื้นฐานที่ควรรู้ การจะหาความชำนาญขั้นพื้นฐานหรือที่เรียกว่า “ขั้นเบสิค” นั้น มิใช่จากการที่เพียงแต่พยายามฝึกกระโดดเท่านั้น ๆ ให้ได้คิเท่านั้น แต่จะเป็นการง่ายกว่ากันมาก ถ้าจะเรียนรู้ถึงการกระโดดขั้นพื้นฐาน เพื่อหาความชำนาญขั้นเบสิคนี้ โดยเริ่มต้นเสียตั้งแต่แรกทีเดียว คือตั้งแต่เริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ ให้ฝึกฝนขั้นตอนต่าง ๆ ในการกระโดดทีละขั้นเป็นอย่าง ๆ ไปจนตลอดทุกขั้นตอน โดยกระบวนการดังกล่าวนี้ความชำนาญขั้นพื้นฐานอันแรกก็จะถูกปลูกฝังลงไปจนกลายเป็นความเคยชินที่เป็น “อัตโนมัติ” และต่อไปความชำนาญในสิ่งที่ยากขึ้นก็จะเป็นผลที่ติดตามมาในภายหลังต่อเนื่องกันไป ถ้าปล่อยให้เกิดความชำนาญที่ผิดตั้งแต่แรก ก็จะทำให้เกิดความเคยชินในวิธีการที่ผิด ๆ และการที่จะทำให้ล้มความเคยชินอันนั้นแล้วเรียนรู้สิ่งถูกต้องเสียใหม่ ย่อมเป็นการยากและเสียเวลามาก และมักจะก่อให้เกิดความท้อแท้

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า วิธีการที่จะเรียนกระโดดน้ำที่ดีนั้น เบสิคหรือความชำนาญขั้นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเปรียบเสมือนรากฐานที่จะคอยรองรับความชำนาญอื่น ๆ และความชำนาญขั้นพื้นฐานนี้ จะต้องเรียนรู้เสียตั้งแต่แรกเริ่ม

เครื่องช่วยกาตอน

การได้ดูชมเปียนกระโดดน้ำ นับว่าเป็นแรงจูงใจนักกระโดดน้ำหน้าใหม่ได้ดีมากและยังได้จดจำไว้เป็นแบบอย่างอีกด้วย แต่โอกาสเช่นนี้อาจทำไม่ได้ ดังนั้น ภาพยนตร์หรือสไลด์ที่เกี่ยวกับกระโดดน้ำจึงมีประโยชน์มาก และเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการเรียนเนื่องจากทำให้สามารถศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ในขณะใดขณะหนึ่งได้อย่างแจ่มชัด

เทคนิคใหม่ ๆ ของเครื่องฉายภาพยนตร์ในปัจจุบันทำให้หยุดภาพไว้ที่จุดที่ต้องการได้

วิธีนี้จึงทำให้สามารถศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ในขณะใดขณะหนึ่งได้อย่างชัดเจน

ถ้าทำได้ การถ่ายภาพยนตร์ที่ตัวเองกำลังกระโดดก็เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำ เพราะแน่นอนที่สุดบุคคลย่อมไม่อาจเห็นภาพของตนเองในขณะที่กระโดดได้ ดังนั้น ภาพยนตร์ที่ถ่ายไว้จึงทำให้เขาได้เห็นข้อบกพร่องของตนเองได้ชัดกว่าจากคำบอกเล่าของโค้ช และทำให้เขาได้สังเกตเทคนิคของตนเอง นอกจากนี้ การได้เห็นภาพของตนเองยังทำให้เกิด “ความรู้สึก” อย่างจริงจังในอาภักปฏิกิริยาที่ตนได้ทำไปในการกระโดดครั้งนั้น

การใช้ห่มโพลีน

ห่มโพลีน (Trampoline) ช่วยในการฝึกหัดการทรงตัว ฝึกหัดท่าทางต่าง ๆ ซึ่งต้องอาศัยความรวดเร็วของกล้ามเนื้อ และฝึกความรู้สึกในขณะที่เคลื่อนที่อยู่ในอากาศ นักกระโดดน้ำอาจฝึกกระโดดขึ้นพื้นฐานหรือฝึกท่าที่ยากขึ้นบนห่มโพลีนซึ่งปลอดภัยกว่า เพราะโอกาสที่จะเกิดอันตรายมีน้อยกว่า นอกจากนั้น เทคนิคบางอย่างของการกระโดดถ้าได้ลองฝึกหัดบนห่มโพลีน จะใช้เวลาน้อยกว่าฝึกบนกระดานสปริงท่าใหม่ ๆ หลายท่าซึ่งเพิ่งจะทำได้เมื่อไม่กี่ปีมานี้ แรกทีเดียวก็เริ่มทดลองบนห่มโพลีนก่อน

การใช้พื้นพองน้ำ หรือพื้นแห้ง

แต่เดิมนั้นใช้กองทราย ปัจจุบันใช้วัสดุจำพวกโฟม ยาง พองน้ำ แทนทราย โดยการนำวัสดุที่อ่อนนุ่มเหล่านี้มาบรรจุในกระสอบใหญ่ ๆ แล้วนำมากองรวมไว้ให้มีขนาดพื้นที่ประมาณ ๘×๑๔ ฟุต ได้สปริงบอร์ดซึ่งติดตั้งขึ้นเป็นพิเศษ พื้นแห้งนี้ทำหน้าที่เป็นสระน้ำ แต่มีข้อดีกว่าสระน้ำหลายประการในการฝึกหัด เพราะอ่อนนุ่มกว่า ดังนั้นแม้ผู้กระโดดจะกระโดดเอาหลังลงหรือเอาท้องลง ก็ไม่ทำให้เจ็บปวด อีกประการหนึ่งการฝึกโดยใช้พื้นแห้งนี้ทำให้ใช้เวลาน้อยกว่าการฝึกในสระน้ำเกือบครึ่ง เพราะนักกระโดดน้ำไม่ต้องเสียเวลาปีนขึ้นจากสระ นอกจากนี้แม้ในช่วงที่อากาศหนาวเย็นก็สามารถทำการฝึกซ้อมได้ หรือแม้นักกระโดดน้ำมีบาดแผลเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่เป็นอุปสรรคแก่การฝึกซ้อม พื้นแห้งนี้จึงมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะในการแก้ไขข้อบกพร่องของการกระโดดขึ้นพื้นฐาน

ประโยชน์ที่สำคัญก็คือ ใช้พื้นที่นี้ในการฝึกการก้าวเดินและกระโดด (Take off) เพราะการฝึกการกระโดดที่เหมือนจริงที่สุดนั้น ไม่มีที่ใดดีไปกว่าฝึกบนกระดานสปริง นักกระโดดน้ำอาจกระโดดจากกระดานลงสู่พื้นแห่งนี้ได้ ทั้งยังประหยัดเวลาด้วย นอกจากนี้ยังใช้ได้กับการฝึกท่าพื้นฐานทั้ง ๔ กลุ่ม ส่วนท่าตีสั่งกานั้น ถ้าเป็นการตีสั่งกาหลาย ๆ รอบ หรือตีสั่งกาพร้อมทั้งปิดตัวด้วย ควรมีเข็มขัดนิรภัยเป็นเครื่องช่วยอีกทางหนึ่ง การกระโดดเพื่อตีสั่งกาจึงฝึกฝนได้โดยใช้พื้นที่นี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคอนกระโดดขึ้นจากกระดานสปริงเป็นตอนที่สำคัญที่สุด ซึ่งจะมีผลต่อการตีสั่งกา จึงต้องฝึกตอนนี้เป็นพิเศษบนพื้นที่นี้



บทที่ ๓

การฝึกทักษะเบื้องต้น

การกระโดดบนกระดานสปริง (Spring Board)

วิธีกระโดดขึ้นต้น จุดนี้นับว่าเป็นจุดที่สำคัญ การกระโดดจะทำได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ที่จะกล่าวถึง ดังนั้นจึงจำเป็นที่นักกระโดดน้ำจะต้องฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเกิดเป็นความเคยชิน

การกระโดดหน้า

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

การก้าวเดิน หรือแอ็ปโพรช ประกอบด้วย

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

๑. **เตรียมตัว** เริ่มด้วยนักกีฬายืนตรงบนกระดานสปริง (จุดที่ยืนควรกะให้ห่างจากกระดานพอประมาณเพื่อการเดินและเขย่งกระโดด) ยืดอกขึ้นเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง หลังตรง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง แขนแนบอยู่ข้างลำตัว ฝ่ามือแตะที่ต้นขา นิ้วมือตรงและค่อนข้างชิดติดกัน ฝ่ามือแบนราบ ขาและเท้าชิดกัน หอคอยคาไปที่ปลายสุดของกระดานโดยไม่ก้มศีรษะ

ในขณะที่เตรียมตัวนี้ จิตใจต้องจดจ่ออยู่ที่การกระโดดซึ่งจะต้องกระทำต่อไป และต้องนึกภาพตัวเองกำลังกระโดดตั้งแต่ต้นจนจบการกระโดดนั้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการทบทวนว่าคนจะต้องทำอะไรบ้างในอันดับที่ต่อเนื่องกันไป สายตายังคงจับนิ่งอยู่ที่ปลายกระดาน (จุดที่มองนี้จะเปลี่ยน

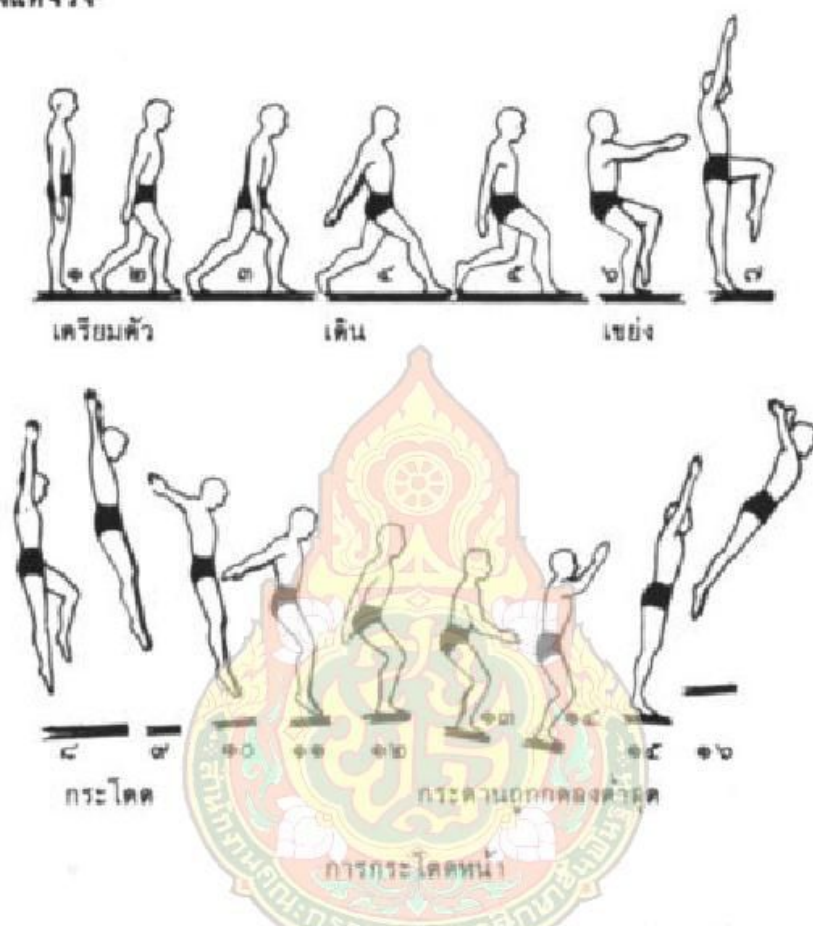
ไปก็ต่อเมื่อภายหลังจากเขย่งกระโดดแล้วซึ่งขณะนั้นเป็นขณะที่กำลังจะตกลงสู่ปลายกระดาน
สายตาจึงจะเปลี่ยนไปที่จุดหนึ่งในน้ำซึ่งคาดว่าเป็นจุดที่ลงน้ำ) ตลอดเวลาผู้กระโดดน้ำจะต้องแสดง
ถึงความเชื่อมั่นและเข้มแข็ง

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

ในระหว่างที่ก้าวเดิน แขนทั้งสองต้องแกว่งไปตามจังหวะที่ก้าวด้วย ต้องไม่แกว่งแรง
เกินไป และแกว่งเพียงเล็กน้อยไปทางหน้าและหลังส่วนข้างสะโพก จังหวะในการแกว่งแขนนี้
จุดสำคัญอยู่ตอนที่กำลังจะเขย่งกระโดด ที่จุดนี้ เมื่อวางขาข้างที่จะเขย่งในขณะนั้นแขนทั้งสอง
ต้องอยู่ข้างหลังสะโพกและพร้อมที่จะแกว่งมาข้างหน้าพร้อมกัน เมื่อเริ่มเขย่ง แขนทั้งสองจะต้อง
แกว่งไปข้างหน้าแล้วแกว่งเลยไปข้างบนในลักษณะที่แยกออกจากกันเล็กน้อย อีกประการหนึ่ง
อย่าลืมว่าแขนทั้งสองต้องปล่อยตรงอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่สำคัญในการเดิน ก็คือ ต้องมีการทรงตัวที่ดี
เดินไปอย่างมั่นคง โดยใช้สันเท้าลงก่อนในทุก ๆ ก้าว

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

การเขย่งกระโดดเป็นพื้นฐานของการกระโดดไปข้างหน้าทั้งหมด จึงต้องเรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ ขึ้นพื้นฐานนี้เพื่อให้การเขย่งกระโดดมีประสิทธิภาพ นั่นคือเป็นผลให้ได้รับแรงดัดกลับจากกระดานอย่างแท้จริง



วิธีการเขย่งกระโดด เมื่อวางเท้าข้างที่จะเขย่ง (สมมุติให้เป็นข้างขวา) ลง ณ จุดที่จะทำการเขย่งกระโดด ให้งอเข่าขวาเล็กน้อย ตัวของผู้กระโดดน้ำยังคงเคลื่อนไปข้างหน้าจนกระทั่งน้ำหนักตัวไปตกอยู่ที่ปลายเท้า (Ball of the Foot) ขวา ต่อจากนี้จะเป็นการสปริงตัวขึ้นโดยตรง โดยการยืดเข่าขวาขึ้นและเหยียดข้อเท้าขวาออกไป ในจังหวะเดียวกันนี้ ยกขาซ้ายขึ้นโดยงอที่เข่าให้เป็นมุมฉาก ข้อเท้าเหยียดและปลายเท้าจุ่มลง แขนทั้งสองกางไปข้างหน้าและเลยไปข้างบนพร้อม ๆ กัน จากด้านหลังสะโพก ยึดตัวตรง ศีรษะตั้งตรงสายตายังคงจับอยู่ที่ปลายกระดาน ขณะที่ตัวกำลังลอยขึ้นสู่จุดสูงสุด ขาซ้ายซึ่งงออยู่นั้นให้เหยียดลงพร้อมกับขาขวา เคลื่อนไปข้างหน้าให้ขาทั้งสองมาอยู่ชิดกัน ในขณะนี้เป็นขณะที่ตัวของผู้กระโดดน้ำอยู่ในตำแหน่งสูงสุด ซึ่งร่างกายทุกส่วนเหยียดตรงขาชี้ลงไปยังปลายกระดาน

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

ในขณะที่กำลังตกสู่กระดาน ให้ลดแขนทั้งสองลงอย่างช้า ๆ เพื่อรอจังหวะที่น้ำหนักตัวได้ตกลงบนกระดานเสียก่อน จากนั้นจึงลดแขนลงทางด้านหลังสะโพกผ่านด้านข้างสะโพกแล้วแกว่งขึ้นไปข้างบน การลดแขนลงอย่างช้า ๆ นี้เพื่อให้ได้จังหวะกับกระดานและจังหวะของการกระโดด ผู้กระโดดน้ำใหม่ ๆ มักลดแขนลงเร็วเกินไป ทำให้กระโดดเร็วเกินไปไม่ได้จังหวะกับการติดกลับของกระดาน ที่ต้องลดแขนให้ช้าลง ก็เพราะต้องรอจังหวะติดกลับของกระดานนี้เอง ทั้งนี้เพราะกระดานจะต้องถูกกดลงโดยน้ำหนักตัวของนักกระโดดเสียก่อน เมื่อกระดานถูกกดลงจนถึงจุดต่ำสุด หลังจากนั้นจึงจะเริ่มติดกลับ ดังนั้น ขณะที่เท้าแตะกระดานแขนจะยังลดลงไม่หมด จะลดลงหมดก็ต่อเมื่อกระดานถูกกดลงจนเกือบถึงจุดต่ำสุด จากนั้นจึงแกว่งต่อไปทางข้างหน้าเพื่อถ่ายโมเมนตัม (Momentum) แรงเหวี่ยงที่เกิดจากการแกว่งลงไปยังตัวของนักกระโดด เป็นการเพิ่มแรงกดไปยังกระดาน

สำหรับการลงสู่กระดานนั้น เป็นการลงด้วยความเร็วเท่าที่เกิดจากแรงโน้มถ่วง (Gravity) เท่านั้น ไม่ควรใช้วิธีการใด ๆ ช่วยให้เกิดเร็วขึ้น ผู้เริ่มเรียนบางคนมักจะแบฝ่าเท้าออกพร้อมกับงอเข่าเล็กน้อยในขณะที่กำลังสู่กระดานแต่เท้ายังไม่ทันแตะกระดานก็รีบถีบเท้าขึ้นโดยแรง เพื่อกระโดดทำให้ฝ่าเท้าแตะกระดาน ในลักษณะกระตืบกระดาน ในปัจจุบันนี้กระดานสปริงโดยทั่วไปจะอ่อน การติดกลับย่อมช้ากว่ากระดานสปริงที่แข็ง จึงมีคำกล่าวกันว่า นักกระโดดน้ำจะลงสู่ปลายกระดานด้วยเท้าทั้งสองของเขาที่วางลงอย่างแผ่วเบาประคองขนนก

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

จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญอีกจุดหนึ่งในการลงสู่กระดานหลังการแข่งกระโดด ขณะสู่กระดานเหนือกระดานประมาณ ๑ นิ้ว ให้ข้อหัวแม่เท้าขึ้นแต่ข้อเท้ายังคงเหยียดอยู่อย่างเดิม เพื่อให้ปลายเท้าแตะกระดานก่อน เมื่อปลายเท้าวางลงบนกระดานแล้วจึงค่อยถ่วงน้ำหนักตัวลงสู่เท้าทั้งสองเต็มฝ่าเท้า โดยการปล่อยให้ข้อเท้าอ่อนลงจนกระทั่งสันเท้าเหยียบกระดาน

เข่าและสะโพกทำหน้าที่ลดการกระแทก (เนื่องจากการลงสู่กระดาน) และพร้อมที่จะสปริงตัวขึ้น โดยการงอลงเล็กน้อย ขณะนั้นกระดานกำลังถูกกดลงโดยน้ำหนักตัว เมื่อปล่อยให้น้ำหนักตัวกดกระดานลงจนเต็มที่แล้ว เข่าและสะโพกจึงยืดออกเพื่อเพิ่มแรงกดต่อไปอีกจนกระทั่งกระดานถูกกดลงจนถึงจุดต่ำสุด

เข่าและสะโพกยังคงยืดออกเมื่อกระดานเริ่มตึงกลับ ทำให้เกิดแรงดันแก่ตัวของผูกระโดดน้ำ เมื่อถึงจุดที่กระดานตึงกลับจนสุดจะเป็นจุดที่หัวเข่าและสะโพกเหยียดขึ้นเต็มที่ จากนั้นข้อเท้าจะทำหน้าที่ในการยกตัวขึ้นเป็นครั้งสุดท้าย โดยการเหยียดออกตามด้วยการเหยียดปลายเท้า โดยวิธีนี้ตัวของผูกระโดดน้ำจะถูกยกขึ้นและพุ่งขึ้นไปในอากาศ สำหรับการเหยียดข้อเท้าและปลายเท้า เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยในการยกตัวขึ้น เนื่องจากเท้าเป็นอวัยวะที่หลุดจากกระดานเป็นอันดับสุดท้าย

การแกว่งแขนจะต้องสัมพันธ์กับการสปริงตัวดังที่กล่าวแล้วด้วย แขนทั้งสองทำหน้าที่ช่วยการทรงตัว อีกทั้งช่วยเพิ่มแรงกดกระดานและช่วยในการยกตัวขึ้น

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

ขณะที่น้ำหนักตัวกดลง แขนจะแกว่งไปข้างหน้าและเลยขึ้นไปข้างบนพร้อมกับการยืดหัวเข่าและสะโพก ขณะที่แกว่งผ่านสะโพก ฝ่ามือหันเข้าหาสะโพก การเปลี่ยนจากการแกว่งลง

เป็นแกว่งขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ทำให้แรงเหวี่ยง (Momentum) ของแขนทั้งสองที่แกว่งลงถ่ายทอดไปสู่ตัวของผู้กระโดดน้ำ ทำให้แรงกดเพิ่มขึ้น ที่จุดซึ่งกระดานถูกกดลงต่ำสุดนั้นแขนจะเริ่มยกขึ้น เมื่อกระดานเริ่มดีดขึ้น แขนจะยกขึ้นถึงระดับไหล่ จากนั้นจะยกสูงขึ้นสู่ตำแหน่งใดขึ้นอยู่กับท่าที่จะกระโดด

ในการฝึกแข่งกระโดด นักกระโดดน้ำควรทำการกระโดดไปด้วยโดยใช้ศีรษะลงน้ำ เพื่อให้ผู้กระโดดน้ำรู้จักการสู่กระดานและรู้มุมที่เหมาะสมแก่การกระโดด (Take off)

การสปริงตัวขึ้นลง ๆ ซ้ำ ๆ ที่ปลายกระดาน อาจเป็นอันตรายได้ ผู้กระโดดน้ำควรมีให้เป็นนิสัย เมื่อเริ่มก้าวเดินแล้วต้องทำต่อไปจนจบไม่มีการหยุดชะงัก

การกระโดด (Take off)

ที่จุดซึ่งกระดานถูกกดลงต่ำสุด แขนจะเริ่มแกว่งขึ้น เมื่อกระดานเริ่มดีดขึ้น แขนจะแกว่งสูงขึ้น ส่วนจะสูงถึงจุดใดนั้น ขึ้นอยู่กับท่าที่จะกระโดดแต่ละท่าซึ่งจะกล่าวถึงในหน้านั้น ๆ

ผู้กระโดดน้ำที่ยังไม่ชำนาญ มักแกว่งแขนขึ้นเร็วเกินไปไม่ได้จังหวะกับกระดาน ซึ่งที่ถูกแล้วต้องแกว่งขึ้นพร้อม ๆ กับที่กระดานดีดขึ้น อีกประการหนึ่ง ให้สังเกตไว้ด้วยว่า ในการกระโดดแต่ละท่า มือและแขนอยู่ในตำแหน่งใดขณะที่ตัวลอยขึ้นพ้นกระดาน สายตาจับอยู่ที่ปลายกระดานจนกระทั่งเท้าแตะกระดานจึงเปลี่ยนไปที่น้ำ ต่อจากนั้น ตาจะมองอะไรขึ้นอยู่กับท่าที่กระโดดแต่ละท่า

มุมของการกระโดดก็เช่นกัน ย่อมแตกต่างกันไป กล่าวคือ หลังจากแข่งกระโดดแล้ว ขณะที่กำลังจะสปริงตัวขึ้นเพื่อกระโดดนั้น ความเอียงหรือมุมที่ร่างกายทำกับกระดาน ย่อมต่างกันเล็กน้อยแตกต่างกันไปตามท่าที่กระโดด สำหรับท่ากระโดดไปข้างหน้า ต้องให้จุดศูนย์กลางของร่างกายตกเลยจุดกึ่งกลางเท้าออกไปเล็กน้อยในขณะที่เท้าเหยียบปลายกระดาน นั่นคือ ให้ตัวเอียงไปข้างหน้าเล็กน้อยพ้นกึ่งกลางฐานซึ่งในที่นี้ก็คือเท้า ความเอียงที่พอเหมาะนี้ทำให้กระโดดได้สูง แต่ถ้าเอียงมากเกินไป นอกจากทำให้กระโดดไม่ได้สูงแล้ว ยังทำให้เสียการทรงตัวด้วย ข้อนี้พึงระวังให้มากและควรรู้ว่าเอียงเท่าใดจึงจะเป็นมุมที่พอเหมาะหรือเอียงมากเกินไป เนื่อง

จากการกระโดดไปข้างหน้าหรือกระโดดไปข้างหลังในท่าศีรษะลงก่อน เป็นการคิดลังกาเครื่องรอบหรือ กิ่งลังกาหลัง การคิดลังกาใด ๆ ก็ตามย่อมมีการหมุน การหมุนทำได้โดยให้ร่างกายเอียงท่ามุม กับแนวตั้งเพียง ๑ หรือ ๒ องศาเท่านั้น

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

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

ในกรณีที่มีการหมุน เช่น ท่าคิงกา ศูนย์กลางของการหมุนหรือจุดหมุนซึ่งเคลื่อนที่ไป ย่อมบ่งบอกเส้นทางเคลื่อนที่ของร่างกาย ในท่าตัวเหยียดตรง (Layout) จุดหมุนอยู่ที่บริเวณท้อง ในท่าพับเอว (Pike) จุดหมุนอยู่นอกร่างกายทางด้านหน้าของท้อง ในท่ากอดเข้า (Tuck) จุดหมุน

อยู่นอกร่างกายเช่นกัน ทางด้านหน้าบริเวณระหว่างท้องกับต้นขา

เนื่องจากจุดที่ตก ไกลหรือใกล้จากกระดาน สัมพันธ์กับที่มุมที่กระโดด (กระโดดเอียงมาก-ตกไกล กระโดดเอียงน้อย-ตกใกล้) จึงได้มีการแบ่งท่ากระโดดที่ตกไกลที่สุดไว้พวกหนึ่ง และท่าที่ตกใกล้ที่สุดไว้อีกพวกหนึ่ง ดังนี้

๑. พวกที่ตกไกลที่สุด ด้วยเส้นทางที่โค้งน้อยกว่า ได้แก่ท่าดังภาพหน้าไม่ว่าจะเป็นแบบตัวเหยียดตรง (Layout) แบบพีบเวย (Pike) หรือแบบกอดเข้า (Tuck) ดังภาพหน้าปิดตัว กระโดดหน้าปิดตัวครึ่งรอบหรือหนึ่งรอบตัวเหยียดตรง

๒. พวกที่ตกใกล้ที่สุด ด้วยเส้นทางที่โค้งมากขึ้น ได้แก่ กระโดดหน้าพีบเวย (Pike) รวมทั้งกระโดดหน้าพีบเวยและปิดตัว กระโดดหลังดังภาพหน้าทั้งหมด (Inward Group) กระโดดหน้าดังภาพหลังทั้งหมด (Reverse Group) รวมทั้งที่มีการปิดตัวด้วย กระโดดหลังทั้งหมด (Backward-Group)

ในการกระโดดท่าที่ยากขึ้น ข้อบกพร่องที่มักเกิดขึ้นบ่อยครั้งได้แก่ ความรีบร้อน ท่ายากขึ้น ความรีบร้อนที่จะเขย่งกระโดดและกระโดดยิ่งมีมากขึ้น ทำให้เกิดความเครียดและอาการเกร็ง ในการก้าวเดินและเขย่งกระโดด การกระโดดก็เสียไปด้วย ดังนั้น จงระงับความตื่นเต้นและท่าด้วยความสบาย เพื่อให้การก้าวเดินและการกระโดดเป็นไปอย่างปกติ

ในการกระโดด มือ แขน ไหล่และศีรษะ ต้องคลายความตึงและเส้นทางที่ร่างกายจะเคลื่อนไปในทันทีที่สปริงตัวจากกระดาน ส่วนสายตาก็มีส่วนช่วยในขณะที่ตัวลอยอยู่กลางอากาศ โดยการจับตามองที่จุดใดจุดหนึ่ง ทำให้รู้สึกทิศทางที่กำลังเคลื่อนไปและตำแหน่งของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ควบคุมการทรงตัวในอากาศได้ดีขึ้น ดังนั้น ศีรษะจึงไม่เคลื่อนออกจากเส้นทางเคลื่อนที่ของร่างกาย เพื่อให้สายตาสถิตสามารถจับอยู่ที่จุดที่ต้องการได้

ความสูงและเส้นทางของเคลื่อนที่ ความสูงถือเอาจุดยอดของเส้นทางเป็นสำคัญ การที่จะกระโดดให้ได้สูงที่สุดนั้น จะต้องมีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วอย่างได้จังหวะกันและมีการทรงตัวที่ดีตั้งแต่กระโดดจนกระทั่งลงน้ำ ถ้าสามารถทำได้เป็นอย่างดีว่า

นักกระโดดน้ำจะรู้สึกตัวลอยขึ้นไปในอากาศโดยไม่ยากเย็นเลย กำลังกล้ามเนื้อจึงต้องมีการควบคุมให้ทำงานอย่างถูกต้อง ยิ่งมีความชำนาญมากขึ้นก็ยิ่งมีการเคลื่อนไหวและการทรงตัวที่ดีขึ้น เป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ว่า ความสูงเป็นผลตามธรรมชาติเมื่อมีการก้าวเดิน เขย่งกระโดด และกระโดดอย่างได้จังหวะกัน

ความจริงอีกประการหนึ่งก็คือ กำลังขาที่ทำหน้าที่สปริงตัวขึ้นนั้น จะมีผลมากที่สุดก็คือ เมื่อแรงนั้นอยู่ในแนวเดียวกับเส้นแกนกลางตามความยาวของร่างกายเท่านั้น

การลงน้ำ (Entry) จุดที่ลงน้ำจะต้องเป็นจุด ๆ หนึ่งซึ่งอยู่บนเส้นทางการเคลื่อนที่ของร่างกาย และเส้นทางการเคลื่อนที่ตั้งแต่ผิวน้ำลงไปจนถึงก้นสระควรอยู่ในแนวตั้ง ดังนั้นเส้นทางขณะใกล้จะถึงผิวน้ำ ในการตกลงมา ควรอยู่ในแนวตั้งด้วย

ร่างกายทุกส่วนในขณะที่กำลังจะกระทบกับผิวน้ำต้องให้อยู่ในแนวเส้นทางนี้ เพื่อให้ทุกส่วนผ่านผิวน้ำลงไปทางช่องทางเดียวกันตลอดทั้งตัว เพราะขณะที่กระทบผิวน้ำ อวัยวะส่วนแรกที่ถึงน้ำก่อน เช่นมือ จะทำให้น้ำถูกแหวกออกเป็นช่อง ถ้าทุกส่วนของร่างกายผ่านน้ำลงไปตามช่องเดียวกันนี้ ก็จะไม่มีการปะทะกับน้ำ ซึ่งทำให้น้ำกระจาย ในการกระโดดโดยขาลงก่อนก็เช่นกัน ปลายเท้าที่จุ่มลงเป็นอวัยวะส่วนแรกที่เจาะลงไปใต้น้ำก่อน พยายามให้ทุกส่วนผ่านลงไปทางช่องทางที่เปิดออก ระวังไม่ให้ ใหญ่ หน้าอกหรือศีรษะปะทะกับน้ำ หากกระโดดเกือบทุกท่ามีวิธีลงน้ำแตกต่างกันไป เทคนิคในการลดแรงปะทะกับน้ำที่นักกระโดดน้ำประเภทแท่นกระโดด (Platform) ใช้กันในการกระโดดโดยขาลงก่อนก็คือ ยกปลายเท้าขึ้นหันที่ที่เท้าจุ่มลง

ในการกระโดดท่าต่าง ๆ ที่ใช้ขาลงก่อน เช่น กระโดดหลังดังกล่าวมาแล้ว หรือกระโดดหน้าดังกล่าวดัง ร่างกายต้องเหยียดตรง อาจมีส่วนที่โค้งออกบ้างเล็กน้อยตามธรรมชาติเช่นที่หลัง การเหยียดตัวให้ตรง เป็นการป้องกันมิให้มีส่วนใดปะทะน้ำ แขนทั้งสองต้องแนบอยู่ข้างลำตัวฝ่ามือทาบไว้ที่ต้นขาขึ้นไปทางด้านหน้า การวางแขนไว้ในลักษณะนี้ เพื่อมิให้ข้อศอกยื่นออกไปจากแนวลำตัว ขาเหยียดตรง ข้อเท้าเหยียดและปลายเท้าจุ่มลง ศีรษะตั้งตรง

สำหรับการกระโดดที่ใช้ศีรษะลงก่อน แขนทั้งสองต้องเหยียดตรง และเป็นกฎทั่วไปสำหรับการกระโดดที่ใช้ศีรษะลงก่อนเพื่อให้การลงน้ำเกิดเสียงน้อยที่สุด มือทั้งสองต้องจับกันไว้

โดยใช้มือข้างหนึ่งจับมืออีกข้างหนึ่งและใช้หัวแม่มือเกี่ยวเข้าไว้ด้วยกัน แขนทั้งสองต้องบีบเข้าหา ศีรษะทั้งสองข้างบริเวณใบหู ส่วนศีรษะให้ก้มลงเล็กน้อยให้ท้ายทอยล้ำส่วนหลังของต้นแขนออกไป เล็กน้อย ลักษณะเช่นนี้ทำให้ร่างกายส่วนบนตั้งแต่แขนศีรษะและไหล่เรียวขึ้น ป้องกันการปะทะ กับน้ำ ร่างกายส่วนบนนี้ต้องให้เหยียดตรงขึ้นในแนวเดียวกับส่วนล่างตั้งแต่เอวลงไปด้วย

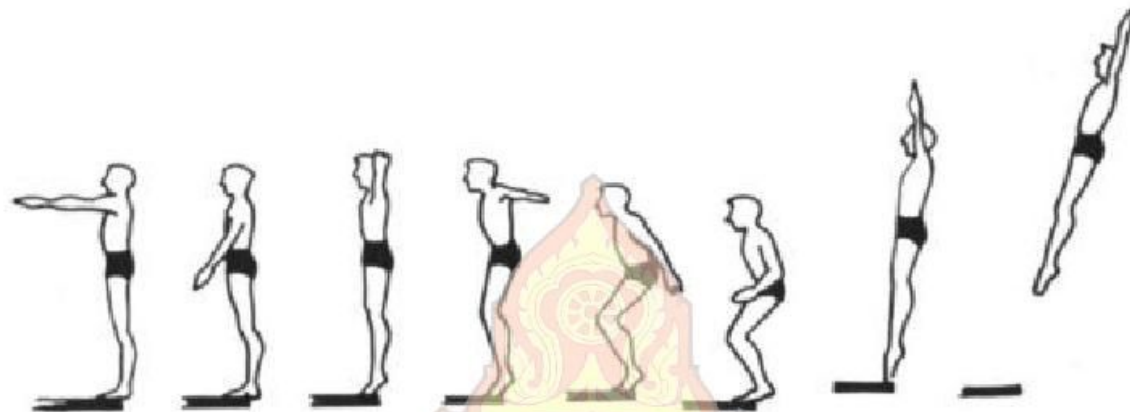
การกระโดดหลัง

การกระโดดหลัง คือการกระโดดจากการยืนหันหลังให้สระ ฉะนั้น การกระโดดหลัง จึงไม่มีการก้าวเดินหรือเขย่งกระโดดอย่างการกระโดดหน้า แต่อย่างไรก็ตาม ก่อนที่นักกระโดดน้ำ จะไปยืน (Stance) ที่ปลายกระดานสปริง ย่อมต้องเดินไป และต้องมีการหมุนตัว ดังนั้น เพื่อให้ เป็นแบบแผนและเพื่อความสวยงาม ไม่เคอะเขิน จึงควรฝึกให้คุ้นเคยกับการเดินในช่วงนี้ด้วย

เมื่อก้าวขึ้นบนกระดานสปริง ให้หยุดยืนอยู่สักชั่วขณะหนึ่งก่อนไปที่ปลายกระดาน เพื่อ ตั้งสติและทบทวนขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะต้องทำ จากนั้นจึงเริ่มเดินไปที่ปลายกระดาน ด้วยความ กระปรี้กระเปร่าและเป็นธรรมชาติ ศีรษะตั้ง ไหล่ไม่ห่อ แกว่งแขนตามธรรมชาติ ส่วนส่ายคานนั้น จับอยู่ที่ปลายกระดาน เมื่อเกือบถึงปลายกระดานห่างประมาณ ๒ ฟุต ให้จุดนี้เป็นจุดหมุนตัว ให้ก้าวต่อไปด้วยขาอีกข้างหนึ่งพร้อมกับหมุนตัวไปครึ่งรอบ สมมุติให้เท้าซ้ายเป็นเท้าข้างที่เหยียบ จุดหมุนตัว เท้าขวาก้าวตามไปพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย ขณะนี้น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าซ้าย เลื่อนเท้าขวาให้ปลายเท้าชิดปลายกระดานและเบี่ยงต้นเท้าให้เลยขอบกระดานออกไปเล็กน้อย ถ่ายน้ำหนักตัวไปที่เท้าขวานี้แล้วหมุนตัวไปข้างหลังอีกครั้งรอบพร้อมกับลากเท้าซ้ายตามไป ให้ปลายเท้าเหยียบที่ปลายกระดาน ลั่นเท้าเลยขอบกระดานออกไป จากนั้นจึงจัดเท้าขวาให้อยู่ใน ลักษณะเดียวกัน

การยืน เมื่อหันหลังไปทางสระแล้วยกแขนทั้งสองขึ้นเสมอไหล่ ยืนไปข้างหน้า ฝ่ามือ คว่ำลง แขนเหยียดตรง ห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ ตัวตรง น้ำหนักตัวอยู่ที่หน้าเท้าและหัวแม่มือทั้งสอง ส่วนส้นเท้าซึ่งเลยปลายกระดานออกไปนั้น ให้อยู่ในระดับเดียวกับพื้นกระดาน

หากท่าที่จะกระโดดเป็นจำพวกกระโดดหลังลงกาหน้า (Inward Dive) ควรให้น้ำนักตัว
 ค่อนไปทางหัวแม่เท้าโดยการเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย การเอนตัวเช่นนี้จะทำให้การยกสะโพก
 ทำได้สะดวกขึ้นในเวลากระโดด แต่ถ้าเป็นการกระโดดหลังหรือลงกาหลัง น้ำนักตัวควรค่อน
 ไปทางส้นเท้า



การกระโดดหันหลังเข้าสระ

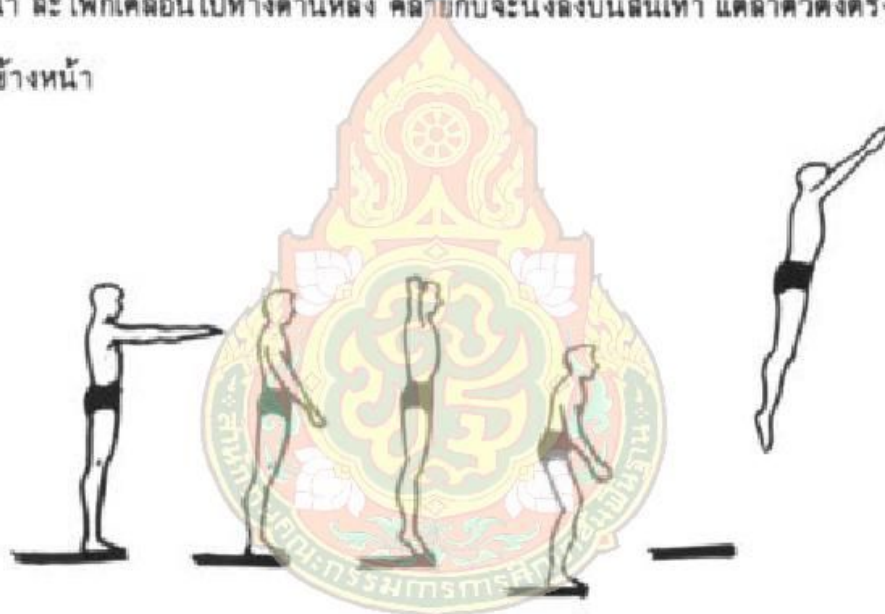
การกระโดด (Take off) จากท่ายืนซึ่งแขนทั้งสองยื่นออกไปข้างหน้า ให้ลดแขนลงช้า ๆ
 เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว ลดลงไปที่ข้างลำตัว จากนั้นให้ยกขึ้นทางด้านข้าง ค่อนไปทางข้างหน้า
 เล็กน้อย ยกขึ้นสูงระดับไหล่หรือสูงกว่า แต่ไม่ว่าจะสูงเพียงใด แนวทางการเคลื่อนที่จะต้องอยู่
 หน้าแนวเส้นแกนกลางความยาวของร่างกาย (เส้นแกนกลางความยาวของร่างกาย ย่อมลาก
 ผ่านจุดศูนย์กลางถ่วงของร่างกายด้วย) นั่นคือต้องยกเฉียงไปทางด้านหน้าของลำตัว หากยกค่อนไป
 ทางข้างหลัง ไหล่จะถูกดึงไปทางหลังซึ่งจะทำให้เสียหลัก

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

การยกแขนดังที่กล่าวมานี้ เป็นจุดสำคัญจุดหนึ่งในการกระโดดหลัง อาจกล่าวได้ว่าการกระโดดจะทำได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับจุดนี้ นักกระโดดน้ำที่ยังไม่ชำนาญ มักยกแขนแรงและเร็วเกินไป ทำให้เท้าลอยจากกระดาน มีผลให้ตัวเอนไปทางหลังก่อนการกระโดด ซึ่งทำให้เสียจังหวะ

เมื่อยกแขนขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นให้ลดลงโดยแรงพร้อมกับงอเข่าเพื่อเตรียมถีบตัวขึ้นเป็นครั้งสุดท้าย การลดแขนลงโดยแรงนี้เป็นการกดกระดานลงอีกครั้งหนึ่ง ในจังหวะที่กระดานเริ่มดีดขึ้น ให้อัดเข่าและข้อเท้าเพื่อสปริงตัวขึ้นพร้อมกับแขนที่แกว่งขึ้นทางด้านหน้า

ตลอดเวลาที่กระโดดควรให้แขนตรงอยู่เสมอ ขณะที่ลดแขนลง เข่ายังคงเหยงอยู่ เข่าออกไปข้างหน้า สะโพกเคลื่อนไปทางด้านหลัง คล้ายกับจะนั่งลงบนส้นเท้า แต่ลำตัวตั้งตรงในแนวตั้ง ไม่ก้มไปข้างหน้า



การกระโดดยืนหันหน้าเข้าสระ

การกระโดดจากท่ายืนหันหน้าเข้าหาสระ วิธีการคล้ายคลึงกับการกระโดดในการกระโดดหลังดังได้กล่าวมาแล้ว

ท่าพื้นฐานของกีฬากระโดดน้ำ

ท่าต่าง ๆ ต่อไปนี้เหมาะแก่ผู้เริ่มเรียนใช้ในการฝึกหัดเพื่อให้รู้จักการวางท่าต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการกระโดดทำอื่น ๆ ที่ยากขึ้น และในขณะเดียวกันยังเป็นการฝึกการก้าวเดินและกระโดดด้วย ผู้เริ่มเรียนควรฝึกท่าเหล่านี้ให้เกิดความชำนาญก่อนที่จะเข้าไปกระโดดทำอื่น ๆ

อาจมีคำถามว่า ในขณะที่ตัวลอยอยู่ในอากาศ จะควบคุมการทรงตัวได้อย่างไร สำหรับปัญหาข้อนี้ควรรู้ไว้ว่า การควบคุมเริ่มกระทำตั้งแต่คอนกระโดด ขณะอยู่กลางอากาศใช้แขนและศีรษะช่วย ต่อเมื่อมีความชำนาญขึ้นแล้ว อาจใช้แต่เพียงศีรษะเท่านั้น แต่ต้องเข้าใจว่าแขนและศีรษะช่วยการปรับตัวได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น การทรงตัวในอากาศจะดีหรือไม่จุดสำคัญอยู่ที่คอนกระโดด

การฝึกควรเริ่มต้นจากการกระโดดจากท่ายืนหันหน้าเข้าหาสระ

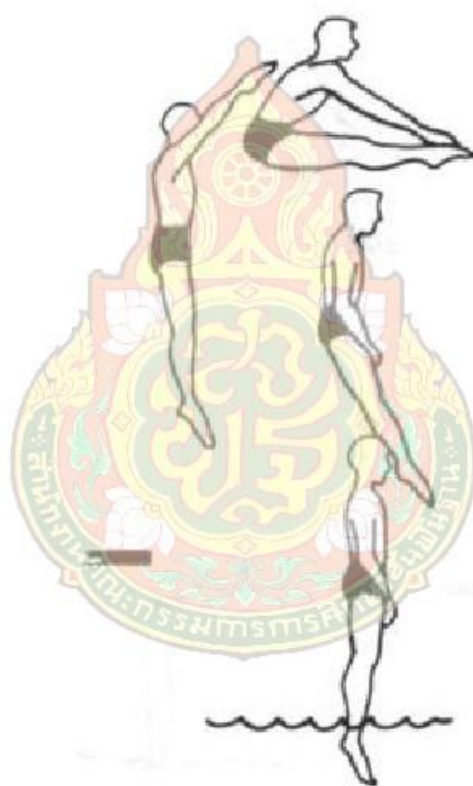
ต่อเมื่อผู้เริ่มเรียนได้รู้จักจังหวะในการกระโดดและจังหวะของกระดานแล้ว ต่อไปให้กระโดดด้วยการก้าวเดินและเขย่งกระโดด

กระโดดหน้าตัวเหยียด (Layout) เมื่อสปริงตัวขึ้นจากกระดาน แขนเหวี่ยงขึ้นทางด้านหน้า ให้แขนห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ขณะที่สูงขึ้นถึงจุดยอด เป็นเวลาเดียวกับแขนขึ้นถึงจุดสูงสุดเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรงฝ่ามือแบนราบหันไปข้างหน้า นิ้วชิดกัน เมื่อเริ่มตกลงจากจุดยอด ให้ลดแขนลง ฝ่ามือทาบไว้ที่ต้นขาทั้งสองคอนไปทางด้านหน้าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง ปลายเท้าจุ่มเพื่อเตรียมลงน้ำ



กระโดดหน้าตัวเหยียด

กระโดดหน้าพับเอว (Pike) เหยียดแขนขึ้นทางด้านหน้าในขณะกระโดดเช่นเดียวกับการกระโดดหน้าตัวเหยียด แต่ในขณะที่ตัวลอยจากกระดาน ให้ยกขาทั้งสองขึ้นจนเกือบขนานกับระดับน้ำ ขาตรง ข้อเท้าและปลายเท้าเหยียด ยกขาขึ้นโดยการงอตัวที่สะโพก ลำตัวและศีรษะตรง เมื่อเกือบถึงจุดยอดให้ลดแขนลง ในขณะที่ถึงจุดยอดเป็นเวลาเดียวกับที่มือแตะข้อเท้าพอดี จากนั้นให้ยืดตัวตรงทันทีเพื่อการลงน้ำ เลื่อนมือไปทาบที่ข้างต้นขาในเวลาที่ยืดตัวออก การกระโดดทำนี้ต้องอาศัยการทรงตัวดีพอสมควรจึงจะทำให้ร่างกายอยู่ในแนวตั้งขณะลงน้ำ



กระโดดหน้าพับเอว

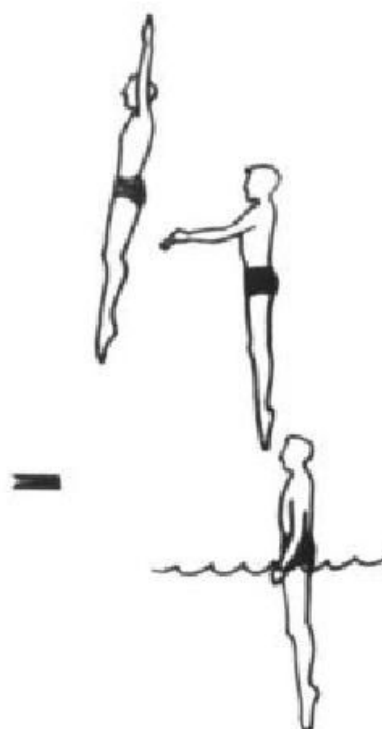
กระโดดหน้ากอดเข้า (Tuck) ขณะที่ตัวลอยจากกระดาน ตัวยืดตรงเช่นเดียวกับการกระโดดหน้าตัวเหยียด แต่ยืดตรงอยู่เพียงชั่วขณะ เมื่อตัวลอยสูงขึ้นให้ออขาเพื่อยกเข้าขึ้นพร้อมกับลดแขนลง ยกเข้าขึ้นจนหัวเข้าแตะหน้าอก เข้าและข้อเท้าชิดกัน ในเวลาเดียวกันให้ใช้มือจับที่หน้าแข้งและดึงเข้ามาจนต้นเท้าชิดกันกบ ซึ่งเป็นเวลาที่ลอยขึ้นจุดยอดพอดี ที่จุดนี้ลำตัวและศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า ให้คงท่านี้ไว้ชั่วขณะหนึ่ง เมื่อตัวเริ่มตกลงให้ดึงขาทั้งสองออกทันที ยืดตัวตรง มือเลื่อนไปหาบที่ข้างต้นขาขณะที่ลงน้ำ



กระโดดหน้ากอดเข้า

กระโดดหลังตัวเหยียด (Layout)

แกว่งแขนขึ้นทางด้านหน้าในขณะที่ตัวลอยจาก
กระดาน ลำตัวและศีรษะตั้งตรง ที่จุดยอดแขนยกขึ้น
ถึงจุดสูงสุด เหยียดแขนตรง จากนั้นลดแขนลงไป
ยังตำแหน่งต้นขา พยายามให้ตัวตั้งตรงในขณะที่ลงน้ำ

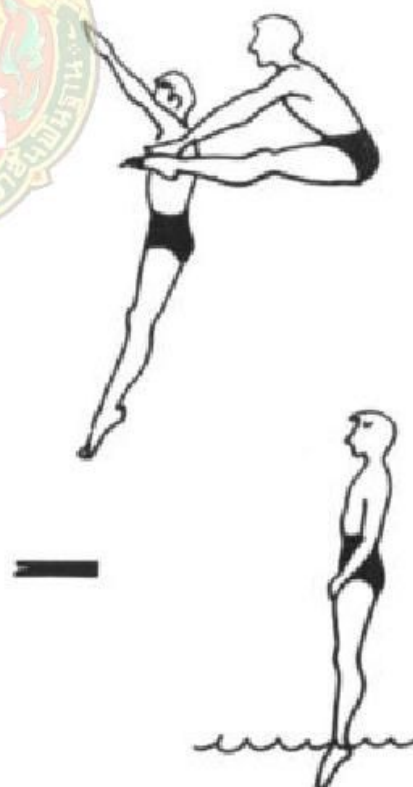


กระโดดหลังตัวเหยียด

กระโดดหลังพับเอว (Pike) สำหรับท่าน้ำ

ในขณะที่เทคออฟให้เอนตัวไปทางหลังเล็กน้อย เพื่อ
ให้น้ำหนักตัวก่อนไปทางต้นเท้า ที่ทำเช่นนี้ก็เพื่อให้ยก
ขาขึ้นในท่าโพคได้สะดวกขึ้น

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

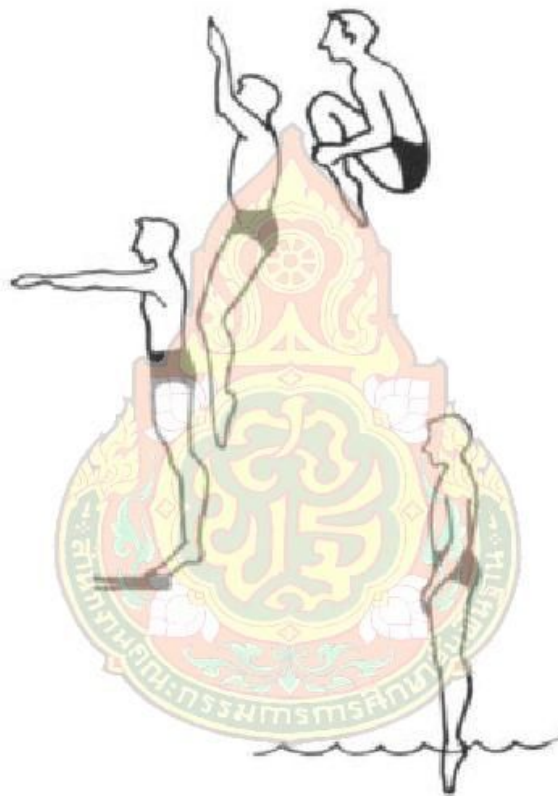


กระโดดหลังพับเอว

ขาและปลายเท้าเหยียดตรงพร้อมกับยกขึ้น
ในขณะที่มือแตะข้อเท้า ขายกขึ้นจนเกือบขนานกับผิวน้ำ
เมื่อถึงจุดยอดแล้วให้เหยียดตัวออกทันที จุดที่ลงน้ำ
ควรอยู่ห่างจากปลายกระดานประมาณ ๔ หรือ ๕ ฟุต

กระโดดหลังกอดเข้า (Tuck) ให้เริ่มต้นแบบเดียวกับกระโดดหลังตัวเหยียดตรง แต่ก่อนถึงจุดยอด ให้งอขาขึ้นเพื่อทำท่ากอดเข้า ที่จุดยอดถึงขาให้ชิดกับลำตัวจนดันแตะกันกับ ลำตัวก็ไปข้างหน้าเล็กน้อย ช้อเท้า และปลายเท้าเหยียดตรง เข้าและช้อเท้าชิดกัน ศีรษะตั้ง ตามองตรงไปข้างหน้า

เมื่อเริ่มตกลง ให้ตัวขาออกทันทีและพยายามทรงตัวให้อยู่ในแนวตั้งขณะที่ลงน้ำโดยไม่ก้มตัว



กระโดดหลังกอดเข้า

บทที่ ๔

กาฉฝกห้กษะชั้นสูง

ท่าที่ใช้ในการแข่งขันกระโดดสปริงบอร์ด ๑ หรือ ๓ เมตร

ท่ากระโดดทั้งหลายย่อมเป็นการนำเอาท่ากระโดดหน้าหรือกระโดดหลังอย่างใดอย่างหนึ่ง
ในรูปแบบตัวตรง หรือแบบพับเอว หรือแบบกอดขา แบบใดแบบหนึ่งผสมเข้ากับการลังกาหรือบิดตัว
หรือทั้งลังกาและบิดตัวด้วย ในการกระโดดครั้งหนึ่ง ๆ ท่าแรกในแต่ละกลุ่มเป็นท่าขั้นต้น ท่าที่
ตามมาในอันดับถัดไปเป็นท่าที่ซ้อนขึ้นตามลำดับ

การฝึกหัด ควรเริ่มจากท่าขั้นต้นของแต่ละกลุ่มเสียก่อน เมื่อชำนาญแล้ว จึงค่อยฝึกทำใน
อันดับต่อไป

ท่าต่าง ๆ ที่เรียงลำดับไว้ต่อไปนี้ อาจใช้เป็นแนวทางในการฝึก

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

ลำดับ	กลุ่ม	ท่า
๖	๑	ดังกาหน้าหนึ่งรอบกอดเข้า (Forward Somersault Tuck)
๗	๒	ดังกาหลังหนึ่งรอบกอดเข้า (Backward Somersault Tuck)
๘	๓	กระโดดหน้าพุ่งหลาวหลังพับเอว (Reverse Dive Pike)
๙	๑	ดังกาหน้าหนึ่งรอบครึ่งพับเอว (Forward One and One Half Somersault Pike)
๑๐	๓	กระโดดหน้าพุ่งหลาวหลังตัวเหยียดตรง (Reverse Dive Layout)
๑๑	๔	กระโดดหน้าดังกาหลังหนึ่งรอบกอดเข้า (Reverse Somersault Tuck)
๑๒	๕	กระโดดหลังพุ่งหลาวหน้าตัวเหยียดตรง (Inward Dive Layout)
๑๓	๔	กระโดดหลังดังกาหน้าหนึ่งรอบกอดเข้า (Inward Somersault Tuck)
๑๔	๑	ดังกาหน้าหนึ่งรอบพับเอว (Forward Somersault Pike)
๑๕	๔	กระโดดหลังดังกาหน้าหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า (Inward One and One Half Somersault Tuck)
๑๖	๒	ดังกาหลังหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า (Backward One and One Half Somersault Tuck)

กระโดดหน้ากอดเข้า โดยความเป็นจริงท่านีเป็นการดีลังการีงรอบ เหมาะที่ใ้ฝึกหัดการทรงตัวในการลงน้ำ เริ่มด้วยการก้าวเดินและเขย่งกระโดด เมื่อเท้าแตะกระดานหลังจากเขย่งกระโดด ลายดาเปลี่ยนไปจับที่ขอบระฆังตรงข้าม เมื่อตัวเริ่มยกขึ้น แขนที่แกว่งขึ้น ให้แกว่งถึงระดับเหนือศีรษะก่อนไปทางข้างหน้า ศีรษะตั้งตรง ขณะที่เท้ากำลังจะลอยจากกระดาน ให้อยู่ระดับเล็กน้อย เข่างอและยกขึ้น ลดแขนลง การเคลื่อนไหวเหล่านี้ให้ทำต่อเนื่องกันไป เมื่อถึงจุดยอกเป็นเวลาเดียวกับได้ทำท่ากอดเข้าเสร็จสมบูรณ์ ที่จุดนี้ให้ก้มศีรษะลงเล็กน้อย โดยลายดาจับอยู่ที่ผิวน้ำ โดยวิธีนี้จะทำให้เกิดแรงหมุนพอที่จะหมุนให้ร่างกายอยู่ในลักษณะที่เอาศีรษะไปข้างหน้า จากนั้นให้ติดขาออก มือเลื่อนไปทางข้างคั่นขาพร้อมกับการยืดตัวตรงแขนทั้งสองกวาดออกไปทางด้านข้างแล้วเหยียดตรงบีบเข้าหาศีรษะเพื่อลงน้ำ



กระโดดหน้ากอดเข้า

ข้อบกพร่องที่มักเกิดขึ้น คือ กวาดแขนเข้าหากันช้าเกินไป โกวัดผิวน้ำเกินไปในขณะที่กำลังตกลงสู่ผิวน้ำ ควรเหวี่ยงแขนเข้าหากันเร็ว ๆ

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



กระโดดหน้าพับเอวหรือแจ็คไนฟ์

ข้อบกพร่องที่มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ มีดังนี้

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

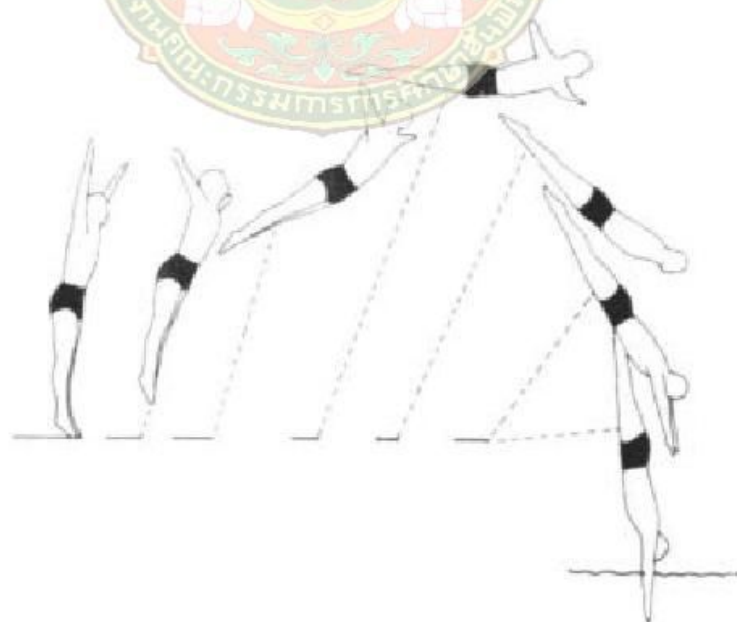
จนไม่อาจทรงตัวให้ลงน้ำได้ดี

กระโดดพุ่งหลาวหน้าตัวเหยียดตรง หรือ “สวั้น ไดฟ์” (Swan Dive) หรือที่เรียกว่า “พุ่งหลาว” ซึ่งที่เป็นจริงเป็นการลึงกาหน้าครึ่งรอบ ความยากของท่านี้อยู่ที่ว่าจะต้องให้ตัวเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลาในขณะที่ลอยอยู่ในอากาศ

เมื่อเท้าแตะกระดานหลังจากเขย่งกระโดด ให้เลื่อนสายตาไปจับที่ขอบสระอีกด้านหนึ่ง แกว่งแขนขึ้นพร้อมกับเหยียดตัวตรง ขาและเท้ากลงพร้อมกับดันไปข้างหลังเมื่อตัวลอยขึ้น แขนทั้งสองกางขึ้นเหนือศีรษะ กางออกจากกันเล็กน้อยโดยให้กว้างกว่าช่วงไหล่ จากนั้นให้กางออกเต็มที่ในลักษณะคล้ายไม้กางเขน แต่ให้ยกสูงกว่าระดับไหล่เล็กน้อย ศีรษะยังคงตั้งตรง ร่างกายทุกส่วนต้องเหยียดตรง ขาทั้งสองบีบเข้าชิดกัน ปลายเท้าชี้ไปข้างหลัง

อนึ่ง ขณะที่กางแขนให้มือทั้งสองและส่วนหลังที่โค้งออกมา อยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน

ขณะที่ขึ้นถึงจุดสูงสุด แรงหมุนจะหมุนให้ขาเคลื่อนสูงขึ้น และหมุนลำตัวไปอยู่ในแนวราบ ที่จุดนี้ลำตัวจะอยู่ในระดับที่สูงกว่าศีรษะเล็กน้อย การหมุนยังคงดำเนินต่อไปขณะที่ตัวเริ่มตกลง ลำตัวเปลี่ยนมาจับที่จุดที่จะลงน้ำ เมื่อใกล้ถึงผิวน้ำตัวจะหมุนไปอยู่ในแนวดิ่งพอดี



กระโดดพุ่งหลาวหน้าตัวเหยียดตรง

ตั้งกาหน้าหนึ่งรอบพับเอว หลังจากกระโดดแล้วให้ยกสะโพกขึ้นหันที่และให้ยกสูงกว่าลำตัว ในขณะที่แขน ศีรษะ และไหล่ม้วนลงข้างล่าง ลักษณะนี้จะทำให้ร่างกายเกิดการหมุนไปข้างหน้า ส่วนมือให้จับที่ขาพับด้านหลังหัวเข่าแทนที่จะแตะปลายเท้าอย่างในการกระโดดหน้า - พับเอว ข้อศอกบีบเข้าหาสะโพก ขาและปลายเท้าเหยียดตรงและพยายามให้หน้าผากชิดกับขา ซึ่งจะทำให้ก็ต่อเมื่อต้องมีการอ่อนตัวดี

ขณะที่ตกลงจากจุดยอด ให้เกร็งตัวไว้เพื่อกดขาลง ศีรษะตั้งขึ้น เมื่อขาถูกกดลงแล้วให้ยืดตัวตรง ผายตามองไปข้างหน้า จากนั้นเป็นการลงน้ำ



ตั้งกาหน้าหนึ่งรอบพับเอว

การทำท่าพับเอวโดยการยกสะโพกขึ้นระดับเหนือศีรษะแล้วม้วนตัวลงข้างล่างเช่นนี้ เป็นการทำให้รัศมีของการหมุนสั้นลง ทำให้หมุนได้เร็วขึ้น

ลึงกาฬน้ำหนึ่งรอบกอดเข้า ในขณะที่กระโดดจากกระดาน แขนอยู่ในตำแหน่งเหนือศีรษะ สายตาจับอยู่ที่จุดที่จะลงน้ำ เหยียดขาออก สะโพกจะถูกดันขึ้น ในขณะเดียวกัน แขนและศีรษะเริ่มเคลื่อนลง ร่างกายเริ่มมีการหมุน สะโพกยังคงเคลื่อนขึ้น งอเข้าเข้าหาหน้าอก พร้อมกับดันเท้ายกขึ้นทางด้านหลังเข้าหากันกบ การหมุนที่เกิดขึ้น เกิดจากการเคลื่อนแขนและศีรษะลง ข้อที่ควรระวังก็คืออย่าให้มือปะทะกับเข้า

งอเข้าให้ชิดหน้าอกโดยใช้มือค้ำหน้าข้างเข้าหาลำตัว ข้อศอก บีบกับสีข้างลำตัวขณะที่ผ่านจุดยอด ร่างกายกำลังเคลื่อนไปอยู่ในลักษณะคล้าย “นั่ง” ในขณะนั้นกำลังคืบจากท่ากอดเข้าไปสู่ท่าเหยียดตรงโดยการปล่อยให้ขาเลื่อนหลุดจากมือ เมื่ออยู่ในตำแหน่งประมาณสามในสี่ของการกระโดดให้เหยียดขาตรงออกไปข้างหน้า ลำตัวและศีรษะตั้งขึ้นโดยท้องงอเล็กน้อย จากนั้นจึงลดขาลง ศีรษะและหน้าอกยกขึ้นเพื่อค้ำตัวให้ตั้งฉากกับผิวน้ำ มือเลื่อนไปหาบที่ต้นขา จากนั้นจึงลงน้ำ

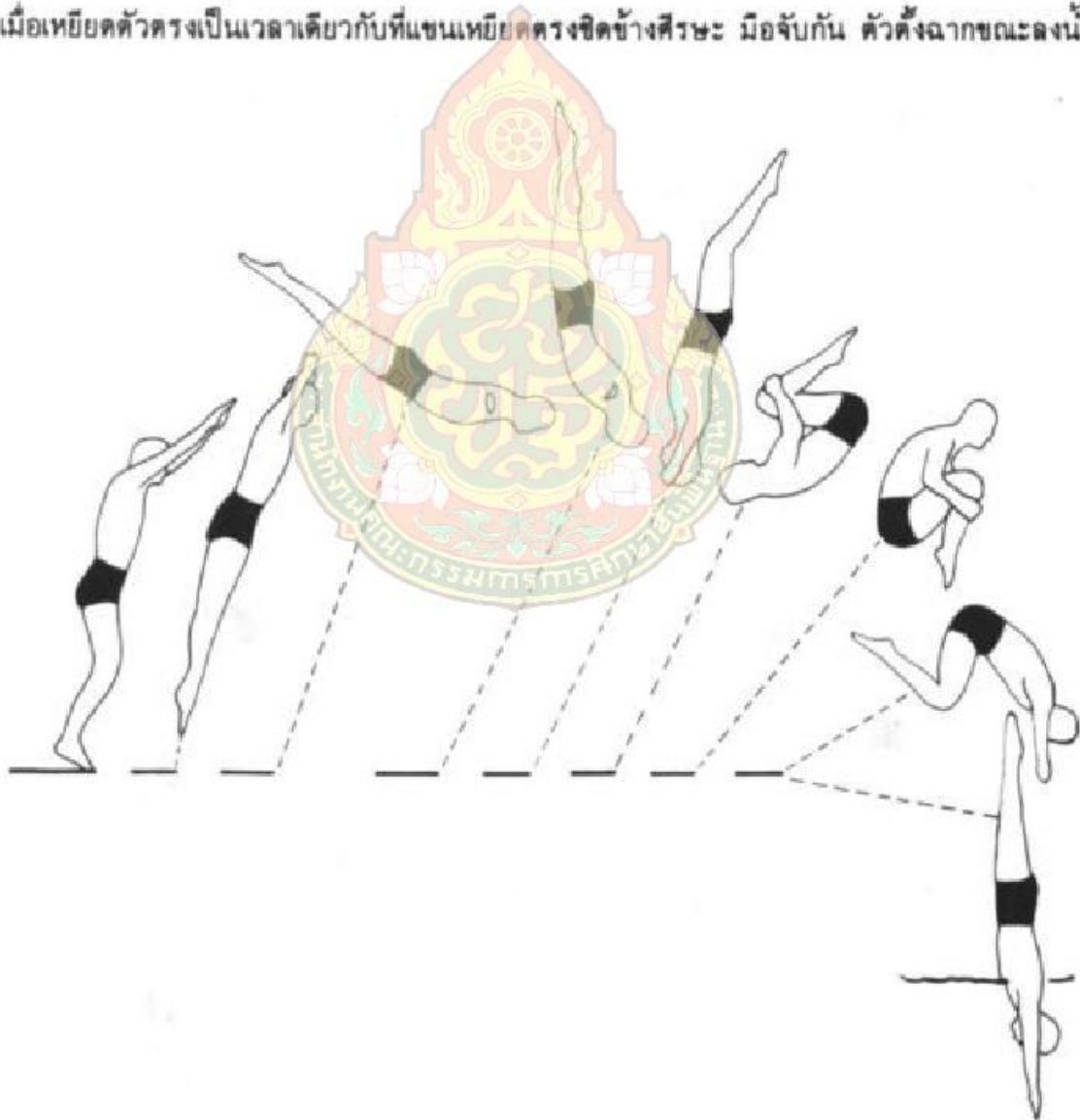


ลึงกาฬน้ำหนึ่งรอบกอดเข้า

ผู้หญิงหลวงถึงกำหนดหน้าหนึ่งรอบครึ่งก็กดเข้า ทำนี้ถ้าใช้กระดานสปริงสามเมตร
จะทำได้ง่ายกว่ากระดานสปริงหนึ่งเมตร

หลังจากกระโดดให้ยกขาขึ้นสูง ยกขึ้นทางด้านหลังของลำตัว สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนผ่านจุดสูงสุด
แขนกางออก หน้าอกแอ่น ศีรษะเงยขึ้นจากลำตัว

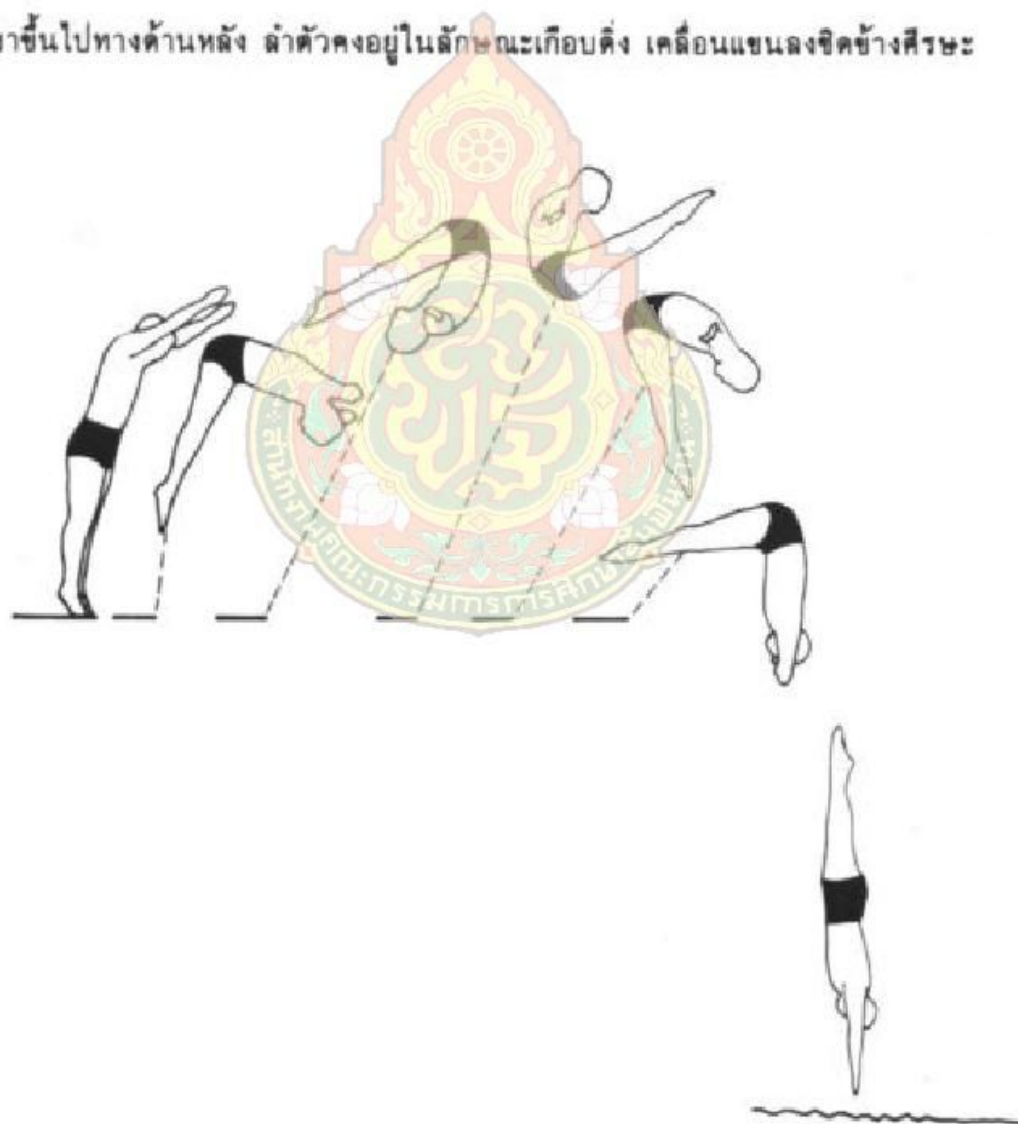
เมื่อถึงจุดสูงสุด ขาเกือบจะอยู่ในแนวตั้ง ในทันทีนั้นให้ทำท่ากดเข้าโดยเร็วแล้วปล่อยออก
เมื่อลงไปได้หนึ่งรอบกับอีกหนึ่งในสี่ ในขณะที่ทำท่ากดเข้ารัศมีของการหมุนสั้นลงทำให้หมุน
เร็วขึ้น ขณะที่ปล่อยขาออกตัวเริ่มเหยียดออก แขนเหยียดลง สายตาจับที่น้ำตรงจุดที่จะลงน้ำ
เมื่อเหยียดตัวตรงเป็นเวลาเดียวกับที่แขนเหยียดตรงชิดข้างศีรษะ มือจับกัน ตัวตั้งฉากขณะลงน้ำ



ผู้หญิงหลวงถึงกำหนดหน้าหนึ่งรอบครึ่งก็กดเข้า

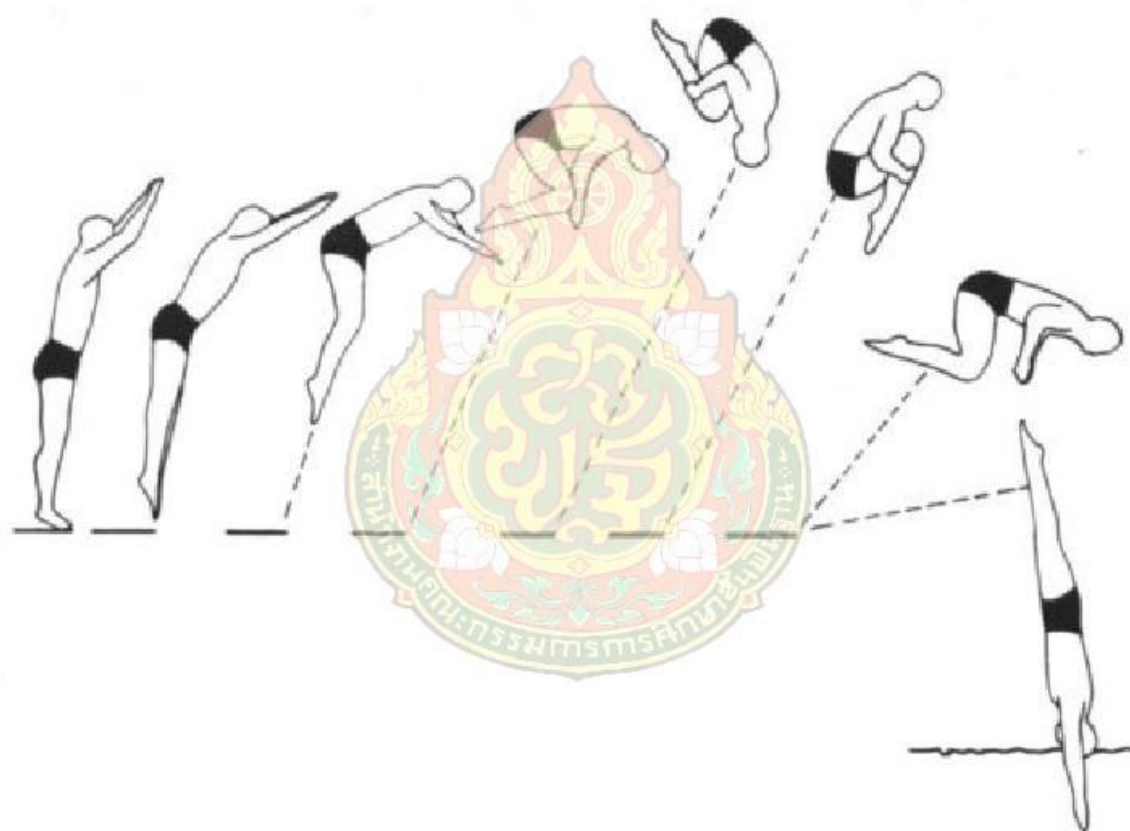
ลักษณะท่าหนึ่งรอบครึ่งพับเอว ให้นักไว้ใจว่าจุดหมุนอยู่ที่ด้านหน้าห่างท้องออกไปเล็กน้อย ในขณะที่ท่าพับเอว ท่านี้คล้ายกับท่าลังกาหน้าหนึ่งรอบพับเอว ผิดกันแต่การหมุนซึ่งหมุนแรงกว่ากัน โดยการดันสะโพกขึ้นทางด้านหลังขณะเดียวกันกดศีรษะและไหล่ลงทางด้านหน้า อนึ่งท่าพับเอวนี้กระทำได้สองแบบ คือ โทศปิด (Closed Pike) คือมือจับได้เท้าทั้งสองและโทศเปิด (Open Pike) ที่กำลังจะกล่าวถึงนี้เป็นโทศเปิด ซึ่งเกือบตลอดการกระโดด แขนต้องกางออกในระดับไหล่

ขณะที่กำลังตกจากจุดสูงสุด การลังกาทำได้หนึ่งรอบพอดี ขณะนั้นผู้กระโดดน้ำจะเห็นน้ำได้ ยกขาขึ้นไปทางด้านหลัง ลำตัวคงอยู่ในลักษณะเกือบตั้ง เคลื่อนแขนลงชิดข้างศีรษะ



ลังกาหน้าหนึ่งรอบครึ่งพับเอว

ตั้งกาหน้าหนึ่งรอบคี่งกอดเข้า วิธีการคล้ายกับกระโดดตั้งกาหน้าหนึ่งรอบ
กอดเข้า แต่ในขณะกระโดดให้ทำท่ากอดเข้าทันที โดยยกสะโพกขึ้นพร้อมกับกศิระและไหล่ลง
ดึงส้นเท้าเข้าหากันกบโดยเร็ว การกอดเข้าเริ่มเปิดอกเมื่อลำตัวหมุนไปอยู่ในแนวราบ ขณะที่
คว่ำหน้าลงขาเหยียดออกและยกขึ้นทางด้านหลัง ยึดตัวตรง ขณะนั้น การหมุนจะช้าลงทันที
เพราะรัศมีของการหมุนยาวขึ้น



ตั้งกาหน้าหนึ่งรอบคี่งกอดเข้า

ข้อบกพร่องที่มักจะเกิดขึ้น คือ ในขณะกระโดดยกแขนขึ้นแต่ไม่สูงพอ และลดแขน
ลงทางด้านข้าง เพื่อทำท่ากอดเข้าแทนที่จะวัดแขนลงตรง ๆ ทางด้านหน้า

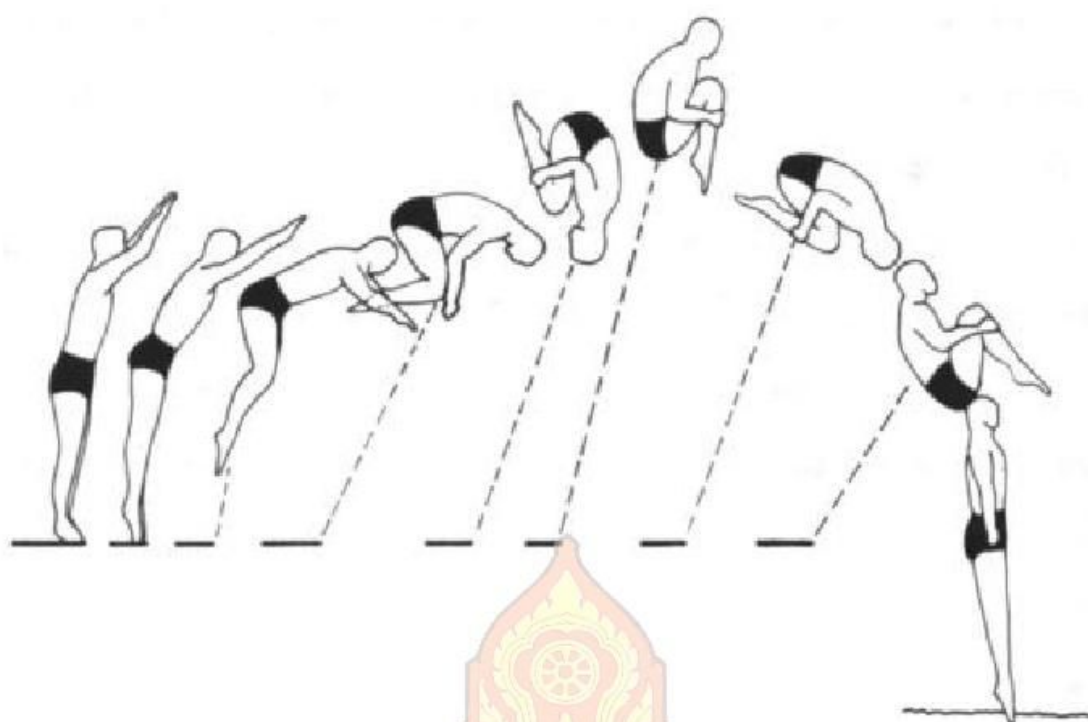
ลักษณะหน้าผาของออบกอดเข้า ทำนั้นแม้จะใช้กระดานสปริงหนึ่งเมตร (หรือกระดานต่ำ) ก็สามารทำได้ การกระโดดทำที่ซับซ้อนขึ้นนี้ จำเป็นที่จะต้องมีการกระโดดที่ได้ความสูงเพียงพอ เพื่อให้กระโดดได้สูงขึ้น ต้องเขย่งกระโดดให้สูงขึ้นด้วย เพราะยิ่งสูง น้ำหนักที่ตกลงบนกระดาน เมื่อตกลงมาก็ยิ่งมากขึ้น ทำให้กระดานถูกกดแรงขึ้น แรงปฏิกิริยาจากกระดานย่อมมากขึ้น นั่นคือ กระดานดีดกลับแรงขึ้น ทำให้กระโดดได้สูงขึ้น

ก้าวนี้อาจเป็นก้าวสำคัญในการกระโดด ทำที่ยู่งยากขึ้น การกระโดดต้องอาศัยแต่เพียง “ความรู้สึก” ในการเคลื่อนไหวเท่านั้น เพราะการเคลื่อนที่ต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก ความยากของทำนี้จึงอยู่ที่ว่า ควรยืดตัวออกจากท่ากอดเข้าเมื่อใด และมีเวลาเพียงชั่วเสี้ยววินาที เท่านั้น ในการปรับการทรงตัวเพื่อลงน้ำ ความสำเร็จของการกระโดดจึงขึ้นอยู่กับความรู้สึก การตัดสินใจ และข้อบกพร่อง ถ้าผู้กระโดดฝึกซ้อมมาแล้วอย่างดี ตัดสินใจถูกต้อง และไม่มีข้อบกพร่องก็ย่อมทำได้สำเร็จ

สำหรับทำนี้ ถ้าได้หัดกระโดดบนห่มโหลินเสียก่อน จะเป็นการง่ายกว่าและปลอดภัยกว่า จากการเขย่งกระโดด เมื่อน้ำหนักตัวตกลงบนกระดาน ให้โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย และยกแขนขึ้นเบื้องบนศีรษะ ปลายเท้าจับอยู่ที่พื้นน้ำ เหยียดขาออก และในทันทีทันใดนั้นให้กระดก สะโพกและงอขาขึ้น เกือบเป็นเวลาเดียวกับแขนทั้งสองตัวดลลงและศีรษะกดลงโดยแรง มือจับหน้าแข้งยืดขาและบีบตัวไว้ให้แน่น ขณะนั้นตัวจะหมุนไปข้างหน้า

จุดสำคัญอยู่ที่ความเร็วในการควัดแขนไปสู่ท่ากอดเข้า

บีบตัวในท่ากอดเข้าเช่นนี้จนกระทั่งรู้สึกตัวได้หมุนไปอยู่ในลักษณะ “นั่ง” จึงยืดตัวออก ขณะนั้นให้ระวังตัวเพื่อเสี้ยววินาทีสุดท้ายที่จะจัดให้ตัวตั้งตรง เมื่อยืดตัวตรงแล้วเลื่อนมือไปที่ ข้างต้นขา ยืดอกขึ้น ศีรษะตั้งขึ้น ตามองที่พื้นน้ำไกลออกไปข้างหน้า



ลังกาหนาสองรอบครึ่งพับเอว ให้เพิ่มแรงหมุนให้แรงกว่าการลังกาหน้าหนึ่งรอบครึ่งพับเอว การท่าท่าพับเอวในท่านี้ให้ทำ “โพคปิด” (มือจับได้ขาพับ)

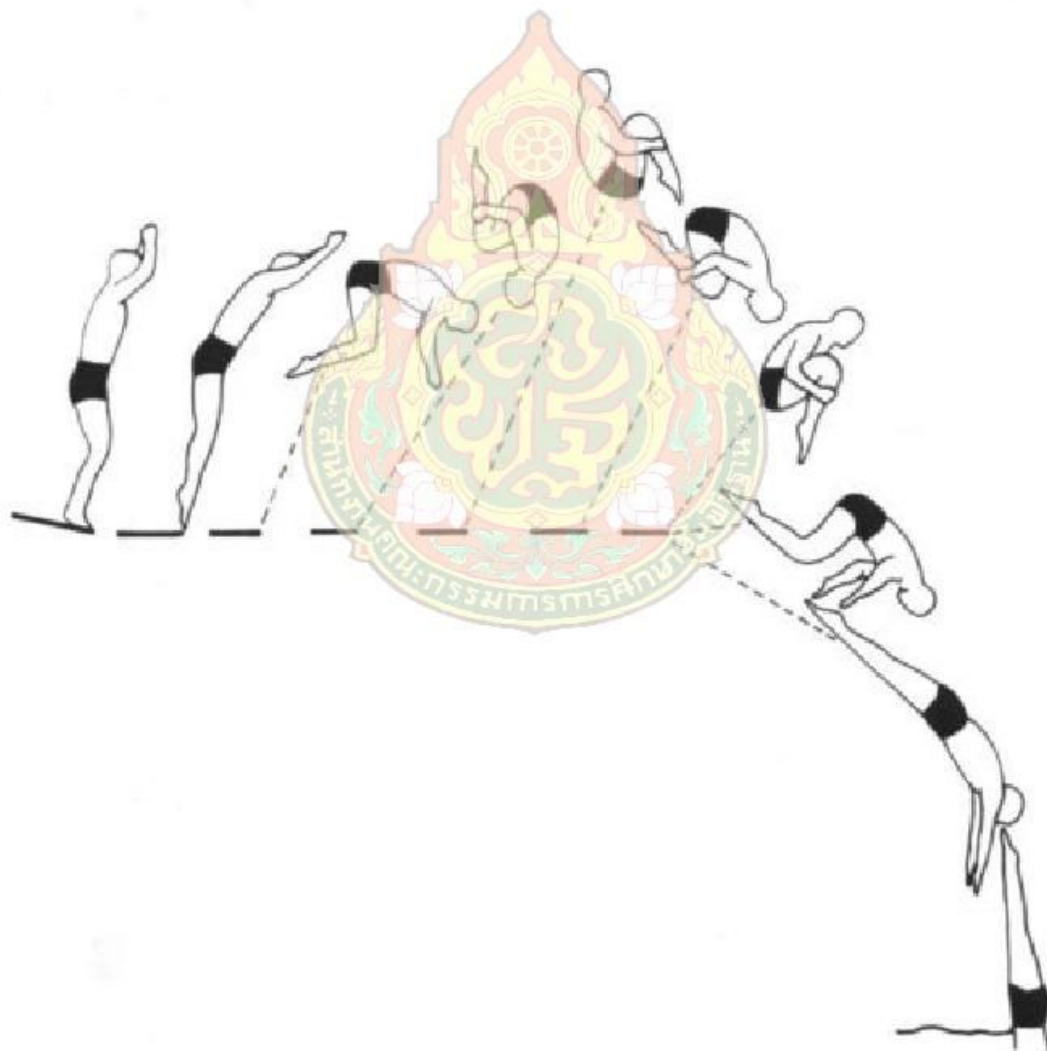
แรงหมุนจะมากขึ้นโดยการโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยในขณะที่กระดานตักลัด ยกสะโพกขึ้นพร้อมกับเหยียดข้อเท้าออกเต็มแรงและอย่างรวดเร็วจนเล็บเท้าเกือบจรดกับกระดาน ขณะเดียวกัน แขนคว่ตกลงทางด้านหน้า ขายกขึ้นทางด้านหลังเหนือลำตัว ทั้งหมดนี้ทำให้ตัวหมุนไปข้างหน้า มือจับที่ขาพับด้านหลังหัวเข่าแต่ให้สูงกว่าหัวเข่าเล็กน้อยไม่ให้ต่ำกว่าหัวเข่า เพราะการจับสูงกว่าหัวเข่าตัวจะหมุนเร็วกว่า

ในขณะที่หมุนไปในอากาศ ต้องลืมตาอยู่เสมอ เมื่อหมุนไปจนเกือบครบสองรอบครึ่ง จึงปล่อยขาและยกขึ้นทางด้านหลัง ก้มศีรษะลงเล็กน้อย ขณะที่ลงน้ำจะเป็นลักษณะที่เกือบตั้งฉาก คือให้ส้นไปเล็กน้อย



ลังกาหนาสองรอบครึ่งพับเอว

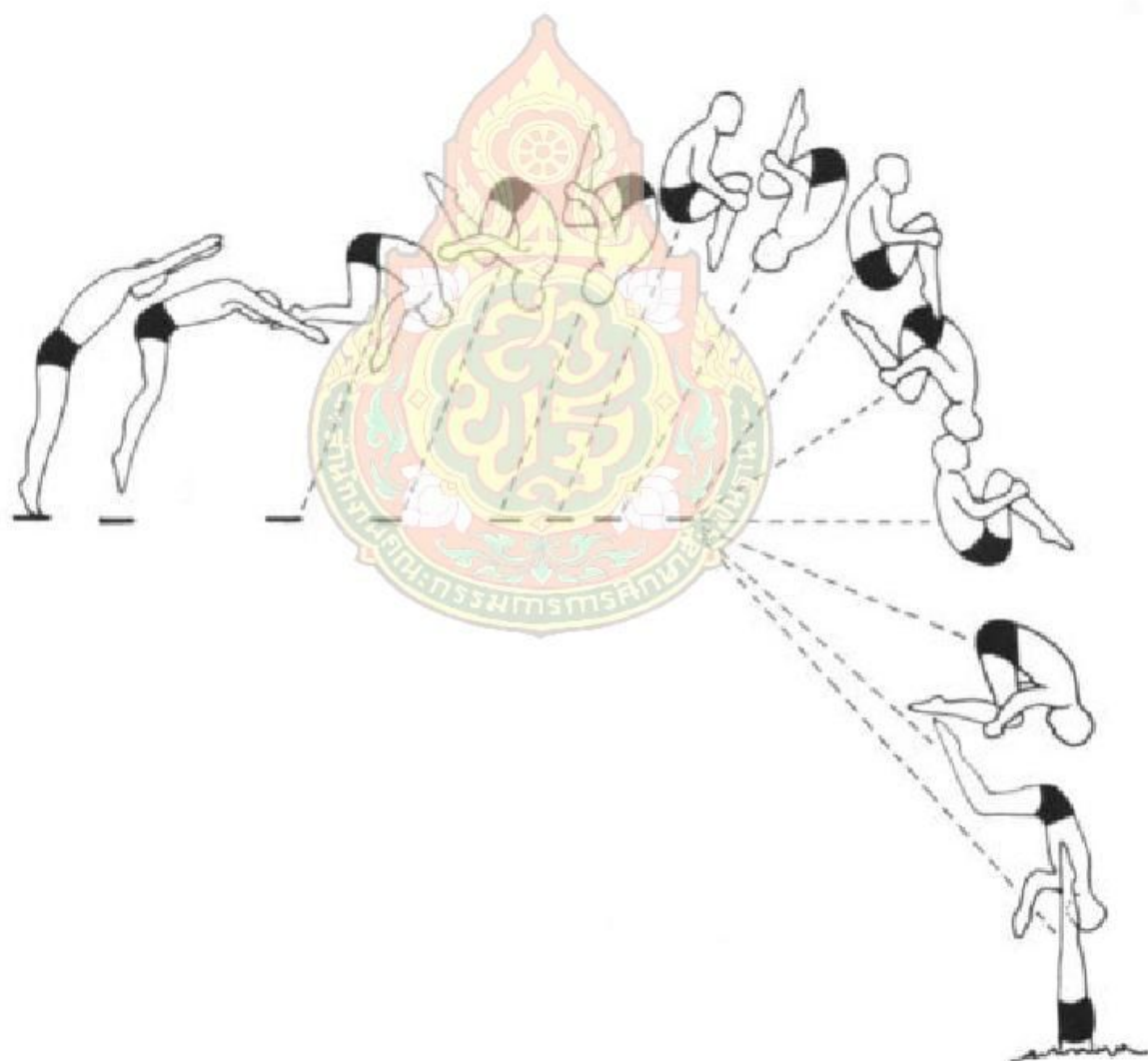
ลักษณะน้ำสองรอบคี่งกอดเข้า ก่อนที่จะกระโดดทำนี้ จะต้องกระโดดทำลักษณะน้ำ
สองรอบกอดเข้า จากกระดานต่ำให้ได้เสียก่อน สำหรับทำนี้จะใช้กระดานต่ำหรือกระดานสูงก็ได้
การกระโดดจะต้องไม่เร่งรีบเกินไป และจะต้องไม่รีบทำการกอดเข้าเร็วเกินไปด้วย
เริ่มยืดตัวจากท่ากอดเข้าเมื่อลำตัวอยู่ต่ำกว่าแนวราบเล็กน้อย หลังจากหมุนไปแล้ว
ต้องรอบกับอีกหนึ่งในสี่ การยืดตัวออกต้องทำอย่างรวดเร็ว ขาคีคออก ตัวตรง แขนเหยียดลง
ในขณะที่ยกขาขึ้นทางด้านหลัง การเหยียดตัวและแขนออกจะช่วยในการยกขาขึ้น



ลักษณะน้ำสองรอบคี่งกอดเข้า

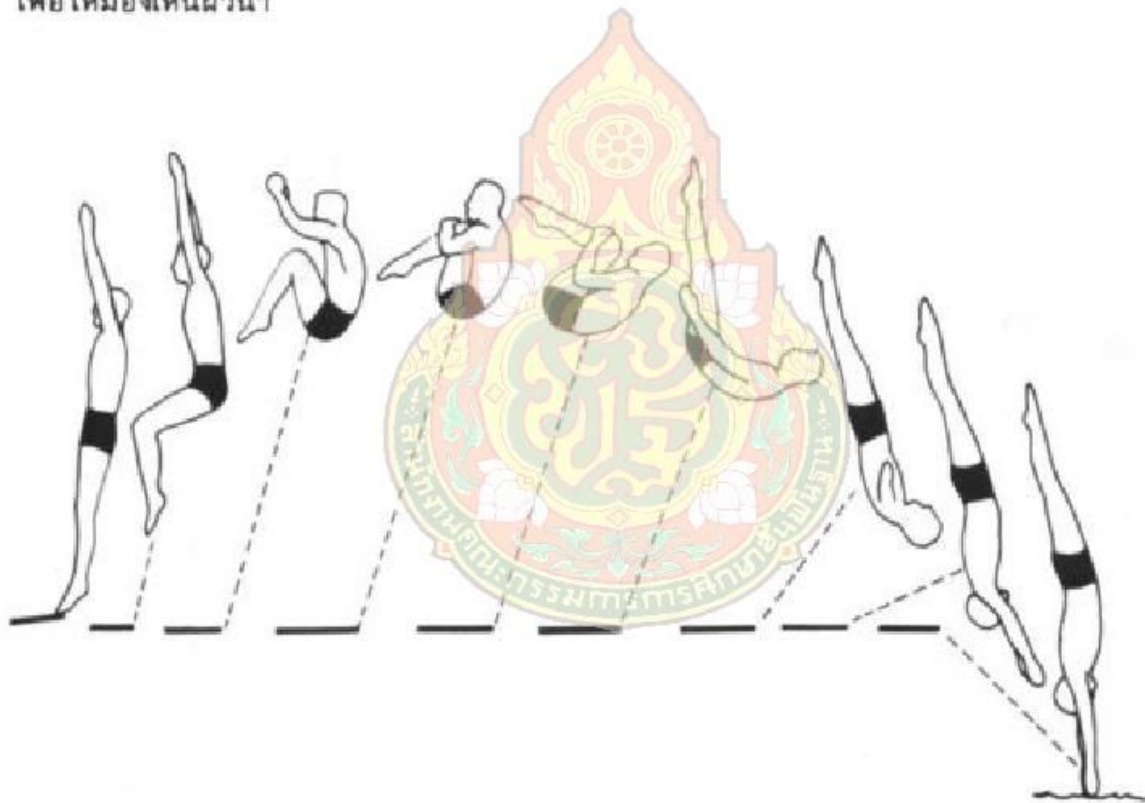
ผู้กระโดดน้ำต้องเตรียมพร้อมสำหรับจังหวะที่จะเหยียดตัวออกจากท่ากอดเข้า

ลักษณะท่าสามรอบคี่ชกอดเข้า จุดสำคัญอยู่ที่การเข้าสู่ท่ากอดเข้าโดยเร็วที่สุดที่จะทำได้ เพื่อให้ระยะทางที่มีอยู่นั้นเพียงพอแก่การหมุนสามรอบครึ่ง และการหมุนต้องกระทำเต็มแรง เพื่อให้ตัวหมุนเร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่ากอดเข้า ต้องให้กระชับเมื่อรู้สึกว่าจะเริ่มหมุนลง หลังจากหมุนมาแล้วสามรอบต้องยืดตัวออกทันที ในจังหวะนี้ผู้กระโดดน้ำต้องรู้ได้โดยสัญชาตญาณ ขณะเหยียดตัวออกให้ลืมตาไว้และเตรียมพร้อมสำหรับเสี้ยววินาทีสุดท้ายที่จะปรับทิศทางในขณะลงน้ำ



ลักษณะท่าสามรอบคี่ชกอดเข้า

กระโดดหลังกอดเข้า หลังจากกระโดด (Take off) แล้ว ให้ศีรษะและลำตัวตั้งตรงในแนวตั้ง ขณะที่กำลังลอยออกจากกระดาน แขนที่ชูอยู่เหนือศีรษะให้คงไว้ในตำแหน่งนั้นชั่วขณะที่งอเข้าขึ้น หันที่ที่เข้าและหน้าอกให้ลดแขนลงและมือจับหน้าแข้งให้จับที่ส่วนบนของหน้าแข้งได้เข้า ขณะนั้นเป็นเวลาที่ยอดถึงจุดยอดพอดี จากนั้นให้เตะขาขึ้นเพื่อเหยียดขาตรงขึ้นไป มือเลื่อนลงที่ข้างลำตัวซึ่งยังงออยู่ ชั่วขณะเดียวที่มองเห็นขาที่เตะออกไปนั้นให้อีกตัวออก โดยการเคลื่อนไหวเช่นนี้ จะทำให้ลำตัวปรับเข้าหาแนวที่เป็นแนวเดียวกันกับขาซึ่งทำให้จัดตัวได้ง่ายขึ้น จากนั้นจึงกวาดแขนลงไปทางด้านข้างอย่างรวดเร็วเพื่อการลงน้ำและศีรษะแขนไปทางด้านหลังเล็กน้อยเพื่อให้มองเห็นผิวน้ำ



กระโดดหลังกอดเข้า

กระโดดหลังพับเอว ในขณะที่ย่อตัวลงเพื่อกระโดดนั้น ให้สะโพกค่อนไปทางด้านหลังเล็กน้อยแล้วกับตัวขึ้นไปตรง ๆ แขนเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ระวังอย่าให้สะโพกดันไปข้างหน้า จุดสำคัญของท่านี้ ก็คือขาซึ่งต้องเกร็งให้ตรงไว้ทันทีที่ถีบกระดานลง และยกขึ้นเหนือศีรษะโดยเร็ว ดังนั้น กล้ามเนื้อท้องและต้นขาต้องแข็งแรงพอ

ที่จุดยอด ลมแขนลงเล็กน้อยเพื่อตะปลายเท้าที่จุดนี้ขาเกือบอยู่ในแนวตั้ง ศาจึงจับที่เท้า ศีรษะตั้งขึ้น เมื่อตะปลายเท้าแล้ว ศีรษะหงายไปทางด้านหลัง จากนั้นจึงเปิดโพศออกโดยการเกร็งให้ขาอยู่ในตำแหน่งเดิม และเคลื่อนลำตัวลงทางแขนออกให้อยู่ในแนวเดียวกับไหล่แล้วหุบเข้าหากันทันทีที่จะลงน้ำ



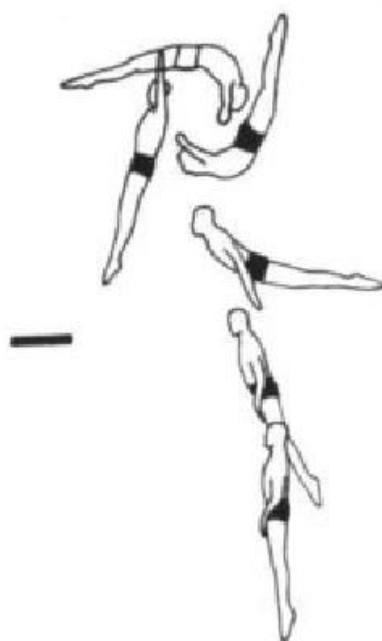
กระโดดหลังพับเอว

กระโดดหลังตัวเหยียดคอง ขณะกระโดด ตามองไปที่จุดซึ่งสูงกว่าระดับสายตาเล็กน้อย แกว่งแขนขึ้นเหนือศีรษะแล้วกางออกจากกัน ให้เป็นแนวเดียวกับไหล่ ที่จุดยอดให้หงายศีรษะลงสายตาดูลงต่ำ เมื่อเลยจุดนี้ไปเล็กน้อยก็จะมองเห็นน้ำ

ในระหว่างที่หงายศีรษะลง ให้แอ่นอกขึ้น เช้าและข้อเท้ารวมทั้งปลายเท้าเหยียดตรง และชิดกัน ขณะใกล้ถึงน้ำ แขนหุบเข้าหากัน มือจับกัน และแนบข้างศีรษะ



กระโดดหลังตัวเหยียดตรง



ดั่งภาพดั่งหนึ่งรอบตัวเหยียดตรง

ดั่งภาพดั่งหนึ่งรอบตัวเหยียดตรง
วิธีกระโดดคล้ายกับการกระโดดหลังตัวเหยียดตรง
แต่แขนที่แกว่งขึ้นนั้นแกว่งแรงกว่า ศีรษะที่หงาย
ลงและหน้าอกที่แอ่นขึ้น จะคงอยู่ในลักษณะนั้นจน
กระทั่งลำตัวหมุนไปอยู่ในแนวระดับ จุดสำคัญอยู่
ที่แกว่งแขนขึ้นในขณะที่กระโดดจะต้องแกว่งขึ้นโดยแรง

เมื่อผ่านแนวระดับไปแล้ว ลดแขนลงจากท่า
กางแขน มือหาบคันชา ยึดอกขึ้นขณะลงน้ำตามอง
ไปที่ขอบสระได้กระดาน

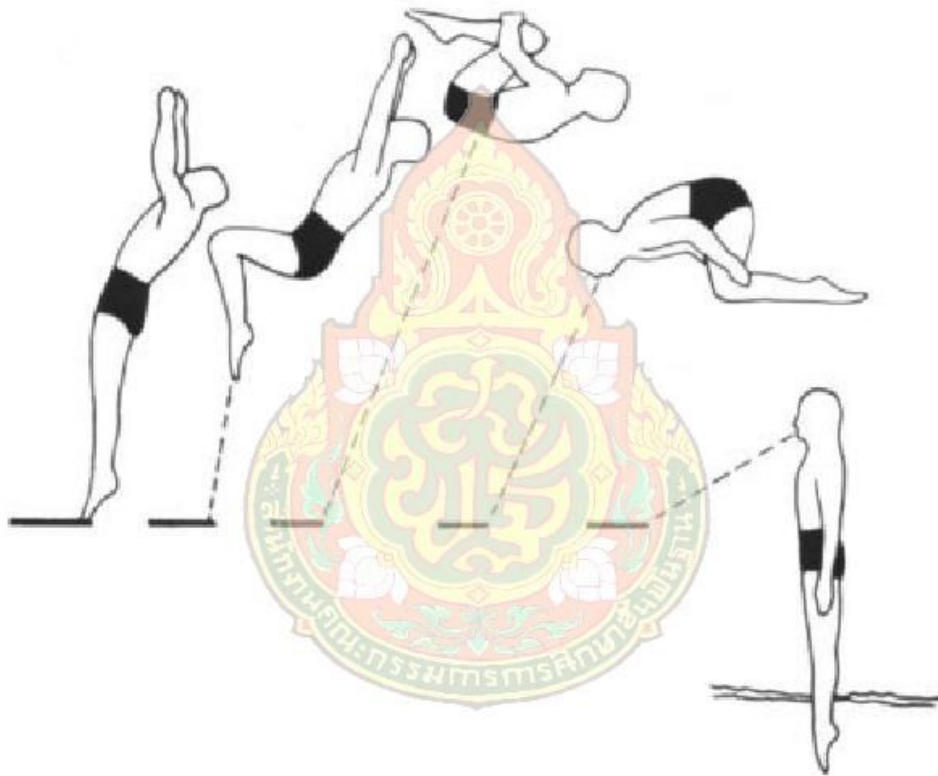


ดั่งภาพดั่งหนึ่งรอบพับเอา

ดั่งภาพดั่งหนึ่งรอบพับเอา แขนที่
แกว่งขึ้นเหนือศีรษะ ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่
ตามองที่มือขณะที่ยกขาขึ้น แขนที่ยกขึ้นนั้นให้คงไว้
จนกระทั่งขาเคลื่อนขึ้นเหนือศีรษะ มือจับที่บริเวณ
เหนือขาพับ เมื่อลำตัวอยู่ในลักษณะหงายขึ้นใน
แนวราบให้เริ่มเหยียดขาออก ขณะที่กำลังเหยียดตัว
ออกนั้น ตามองไปที่พื้นน้ำ มือเลื่อนขึ้นไปที่ย่างคันชา
ขณะลงน้ำร่างกายเกือบตั้งฉากกับผิวน้ำ

ตั้งกาหลังหนึ่งรอบกอดเข้า ให้ท่ากอดเข้าโดยเร็วในขณะที่ตัวกำลังลอยขึ้น
ดังนั้นเมื่อถึงจุดยอด ตัวจะอยู่ในท่ากอดเข้าพอดี ให้มือจับขาที่บริเวณต่ำกว่าเข่าลงไปเล็กน้อย

เมื่อน้ำออกขนานกับผิวน้ำ ให้ตีขาออกแล้วเหยียดตรง ยืดตัวออก ศีรษะตั้ง ขณะที่กำลัง
ปล่อยขาออกจากท่ากอดเข้านี้ ตามองไปที่กระดาน ส่วนมือนั้นเลื่อนไปที่ต้นขา



ตั้งกาหลังหนึ่งรอบกอดเข้า

ตั้งกาหลังหนึ่งรอบคั้งตัวเหยียดคอง ขณะกระโดดให้แกว่งแขนขึ้นไปทางด้านหลัง และหางศีรษะไปโดยแรง นี่เป็นจุดสำคัญสำหรับท่านี้ เพราะจะทำให้เกิดแรงหมุนไปด้านหลัง อย่างเพียงพอ ไม่จำเป็นที่ผู้กระโดดน้ำจะพยายามสปริงตัวให้สูง สำหรับท่านี้มีสิ่งหนึ่งที่สำคัญ กว่าความสูง นั่นคือ การหมุน ดังนั้น จงใช้ความพยายามนั้นในการเร่งการหมุนให้เร็วขึ้นจะได้ ประโยชน์กว่า

เมื่อขาดลอยขึ้นจากกระดาน ให้แกว่งแขนทั้งสองลงโดยแรงไปที่ข้างเอว การเปลี่ยนทิศทาง โดยกะทันหันของแขนนี้ เป็นการช่วยเสริมแรงยกและหมุนขาขึ้น แอ่นอกให้หลังโค้งลงเพื่อทำ ให้รัศมีของการหมุนสั้นเข้า ทำให้ร่างกายหมุนเร็วขึ้นในขณะถึงจุดสูงสุด เข้าต้องเกร็งให้ตรงไว้ ในขณะที่ยกขาขึ้น ขณะนั้นจะสามารถมองเห็นกระดาน ให้จับตามองไว้ จะช่วยให้ทราบตำแหน่ง ของตัวเองและทราบความเร็วที่หมุนเพื่อจะได้ปรับให้ถูกต้อง

เมื่อรู้สึกว่าตัวอยู่ในลักษณะนอนหงายในแนวราบ ให้ตัวแกว่งไปเหนือศีรษะซึ่งกำลังพุ่ง ลงสู่หน้า ขณะนั้นตัวจะโค้งลง

เมื่อมองเห็นน้ำ ให้เคลื่อนศีรษะมาอยู่ในแนวตั้ง แขนเหยียดตรง ปลายเท้าจุ่ม ลำตัวตั้งฉาก กับผิวน้ำ

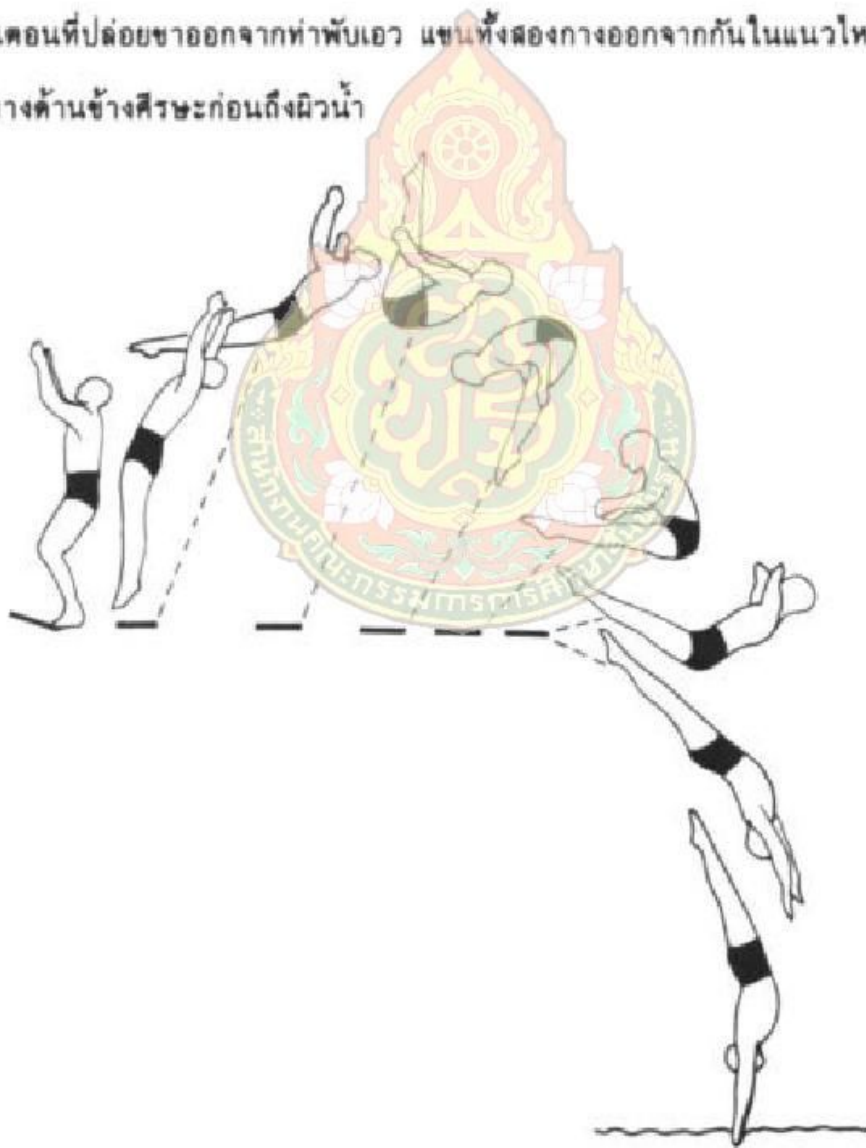


ตั้งกาหลังหนึ่งรอบคั้งตัวเหยียดคอง

ตั้งกาหลังหนึ่งรอบคี่งพับเอว หลังจากแกว่งแขนขึ้นแล้ว ยกขาขึ้นทางด้านหน้า และยกขึ้นเหนือศีรษะเพื่อทำท่าพับเอว ขณะที่ทำท่าพับเอวได้แล้ว ศีรษะแหงนไปด้านหลังเล็กน้อย มือจับที่ขาพับ

เมื่อหมุนไปได้หนึ่งรอบกับอีกหนึ่งในสี่ ขาจะอยู่ในแนวระดับและอยู่ในระดับเดียวกับ กระดาน ขณะนั้น จะยังมองเห็นกระดานอยู่ ให้เหยียดตัวออกจากท่าพับเอว โดยปล่อยมือออก และให้รักษาคำแหน่งของขาไว้คล้ายจะไม่ให้เคลื่อนที่ในขณะที่เหยียดตัวลงเพื่อให้ตัวเหยียดตรง ก่อนที่จะลงน้ำ

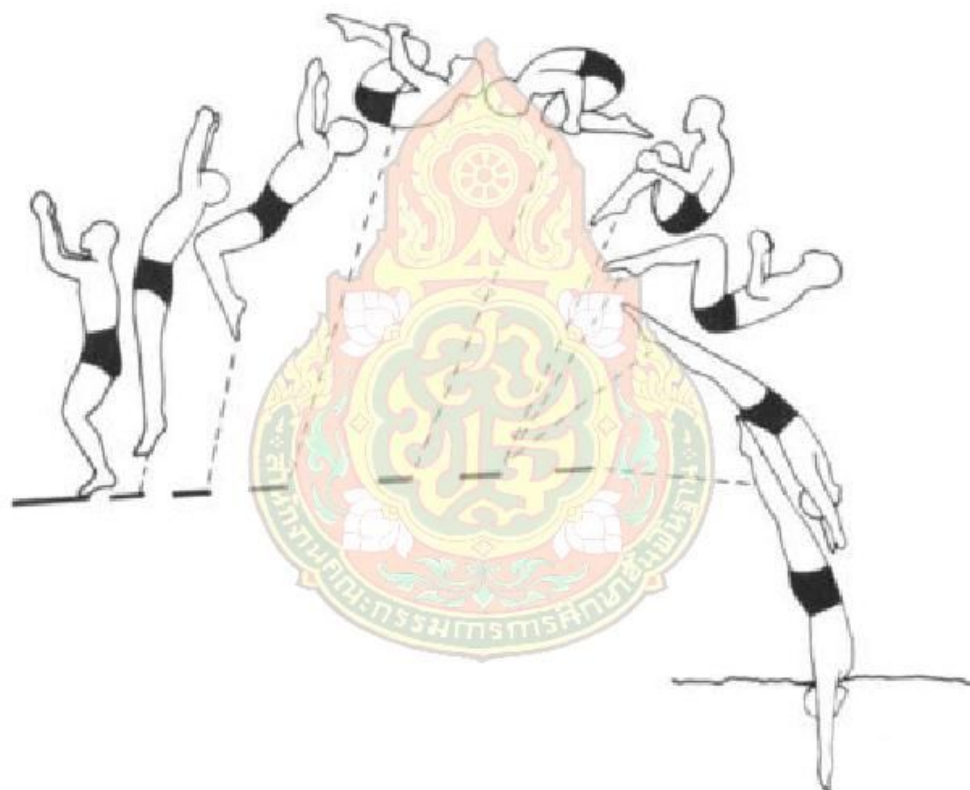
ในตอนทีปล่อยขาออกจากท่าพับเอว แขนทั้งสองกางออกจากกันในแนวไหล่ แล้วหุบ เข้าหากันทางด้านข้างศีรษะก่อนถึงผิวน้ำ



ตั้งกาหลังหนึ่งรอบคี่งพับเอว

ตั้งกาหลัดหนึ่งซออบคี่ชกอดเข้า ขณะที่ตัวลอยจากกระดาน ร่างกายเหยียดตรงเต็มที่ ออกยกขึ้น แขนกางขึ้นเหนือศีรษะซึ่งแขนขึ้นโดยตามองที่มือ จากนั้น งอเข้าขึ้น มุ่งไปที่มือ เมื่อเข้าแตะหน้าอก ให้จับไว้ด้วยมือที่บริเวณใต้เข้าแล้วดึงให้กระชับเข้า

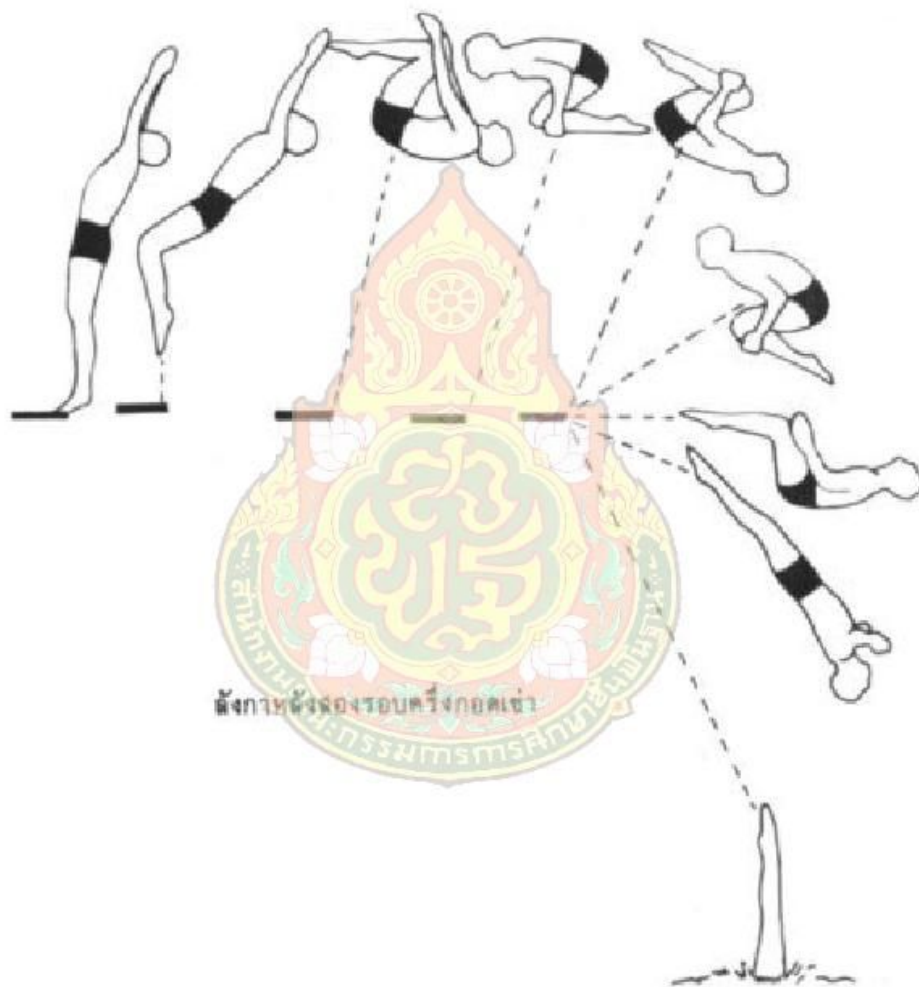
เมื่อหมุนไปได้หนึ่งรอบกับอีกหนึ่งในสี่ให้ปล่อยมือ - และคิดขาออกโดยเร็วพร้อมกันนั้นกางแขนออกแล้วหุบเข้าหากันทางด้านข้างศีรษะตัวเหยียดออก ขณะใกล้ถึงผิวน้ำ ออกแอ่นเล็กน้อย ศีรษะหมุนไปทางด้านหลังเพื่อมองผิวน้ำ



ตั้งกาหลัดหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า

ข้อบกพร่องที่มักเกิดขึ้น คือ ลดมือลงไปหาเข้าในขณะกระโดด แทนที่จะยกเข้าขึ้นไปหามือซึ่งอยู่เหนือศีรษะ อีกข้อหนึ่งในขณะปล่อยจากท่ากอดเข้า ต้องคิดขาออกโดยเร็ว เมื่อขาเหยียดตรงแล้วให้คงตำแหน่งเดิมไว้ แขนและศีรษะเท่านั้นที่หงายลงเพื่อให้ตัวตรง

ลักษณะหลังของขอบคี่ซึ่งกอดเข้า การกระโดดทำนี้คล้ายกับท่าดังภาพหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า แต่มุมในการกระโดดต่างกัน กล่าวคือ แขนที่แกว่งขึ้นนั้นให้ค้อมไปทางด้านหลังและเข้าสู่ท่ากอดเข้าโดยเร็วและแรงเพื่อเร่งการหมุน ขณะอยู่ในท่านี้จะต้องห่อตัวเข้าให้กระชับเหมือนลูกกลม ๆ



กระโดดหน้าผาลงจากหลังกอดเข้า ขณะลอยขึ้นจากกระดานให้ลำตัวและศีรษะตั้งตรง แขนกางขึ้นเหนือศีรษะ หันที่นั้นให้งอเข้าขึ้น จุดสำคัญก็คือ ขณะทิ้งอเข้าขึ้นนี้ แขน ศีรษะ และลำตัวให้คงไว้ในตำแหน่งเดิม ตามองตรงไปข้างหน้า หันที่ที่เข้าแตะหน้าอก ลดแขนลง มือจับขาไว้ ขณะนั้นตัวลอยถึงจุดยอดพอดี จากนั้นแตะขาขึ้นโดยเร็ว แล้วปล่อยตัวให้เหวี่ยงลง มือเลื่อนไปที่ข้างลำตัว แต่ศีรษะยังก้มอยู่โดยกคางลงในขณะที่ลำตัวและขาตรง ให้มองไปที่ขา โดยการเคลื่อนไหวเช่นนี้ จะทำให้ลำตัวอยู่ในแนวเดียวกับขา จากนั้นให้หงายศีรษะลงและรวบ แขนเข้าหากันอย่างรวดเร็วก่อนถึงผิวน้ำ



กระโดดหน้าผาลงจากหลังกอดเข้า

กระโดดหน้าลงภาพหลังพับเอว สำหรับทำนี้ถ้าสามารถทำได้ดี จะเป็นการกระโดด
ที่งดงามมากท่าหนึ่ง ขาและลำตัวจะมีการยกขึ้นลงสลับกันไปในขณะที่ลอยอยู่กลางอากาศ

การกระโดดแกว่งแขนขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้มือทั้งสองชิดกัน ลำตัวตั้งตรงและให้คง
อยู่เช่นนั้นในขณะที่ยกขาขึ้น ขายกสูงขึ้นจนแตะกับมือเมื่อถึงจุดยอดในเวลานั้นขาเกือบอยู่ใน
แนวตั้ง จากนั้นให้เหยียดตัวลงโดยที่ขายังคงตั้งอยู่ในแนวตั้ง

ขณะที่เหยียดตัวลงนั้น แขนทั้งสองกางออกจากกันแล้วรวบเข้าหากันทางด้านข้างของ
ศีรษะก่อนถึงผิวน้ำ



กระโดดหน้าลงภาพหลังพับเอว

กระโดดหน้าตั้งกาหลังตัวเหยียดตรง ท่านนี้เป็นท่าที่สง่างามมากท่าหนึ่ง ที่จริงแล้วเป็นการกระโดดหลังแต่เหวี่ยงแบบกระโดดหน้า การกระโดดในกลุ่ม “กระโดดหน้าตั้งกาหลังนี้” สำหรับผู้ที่เริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ ต้องระมัดระวังอันตรายจากการตกฟาดกับกระดาน ดังนั้นในการกระโดดครั้งแรก ๆ ต้องให้แน่ใจว่าได้กระโดดพ้นปลายกระดานออกไปพอสมควร เมื่อมีความชำนาญขึ้นจึงค่อยกระโดด (Take off) ให้ใกล้เข้ามา หรือจะใช้วิธีให้ใครถือผ้าไว้หน้ากระดาน สูงจากกระดานสัก ๕ ฟุต เพื่อเป็นที่หมายให้ผู้กระโดดยกเท้าขึ้นเล็งไปที่จุดนี้ เป็นการช่วยให้กระโดดออกห่างจากกระดาน

อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะหัดกระโดดท่าต่าง ๆ ในกลุ่มนี้ จะเป็นการดีถ้าผู้กระโดดมีความชำนาญในการเขย่งกระโดดและกระโดด Take off มาแล้วเป็นอย่างดี

ในขณะที่กระโดด Take off ให้น้ำหนักตัวก่อนไปทางปลายเท้าเพื่อง่ายแก่การสปริงตัวเฉียงขึ้นไปทางข้างหน้า แขนทั้งสองที่แกว่งขึ้น ให้กางออกขณะที่ตัวลอยขึ้นไป ที่จุดยอด ลำตัวจะแอ่นกลับส่วนสะโพกและขาเหยียดตรง ออกแอ่น ศีรษะหงายลง สายตามองหาพื้นน้ำ แขนกางออกเต็มที่ จนกระทั่งมองเห็นน้ำจึงรวบแขนเข้าหากัน ศีรษะเคลื่อนเข้าอยู่ระหว่างแขน เมื่อเกือบถึงน้ำ และเหยียดตัวตรงในขณะที่ลงน้ำให้วางตัวฉากกับผิวน้ำ



กระโดดหน้าตั้งกาหลังตัวเหยียดตรง

กระโดดหน้าลงภาพหลังหนึ่งรอบตัวเหยียดตอช ขณะกระโดด แกว่งแขนขึ้นอย่างรวดเร็ว เข้าเหยียดออกทันทีพร้อมกับเหยียดข้อเท้าออกโดยแรงเพื่อดันสะโพกขึ้น เมื่อตัวลอยจากกระดานชาเหยียดตรงและแอ่นอกขึ้น ศีรษะหงายลงสายตามองหาน้ำ เมื่อตัวเริ่มหมุนกลับ แขนกางออกเต็มที่

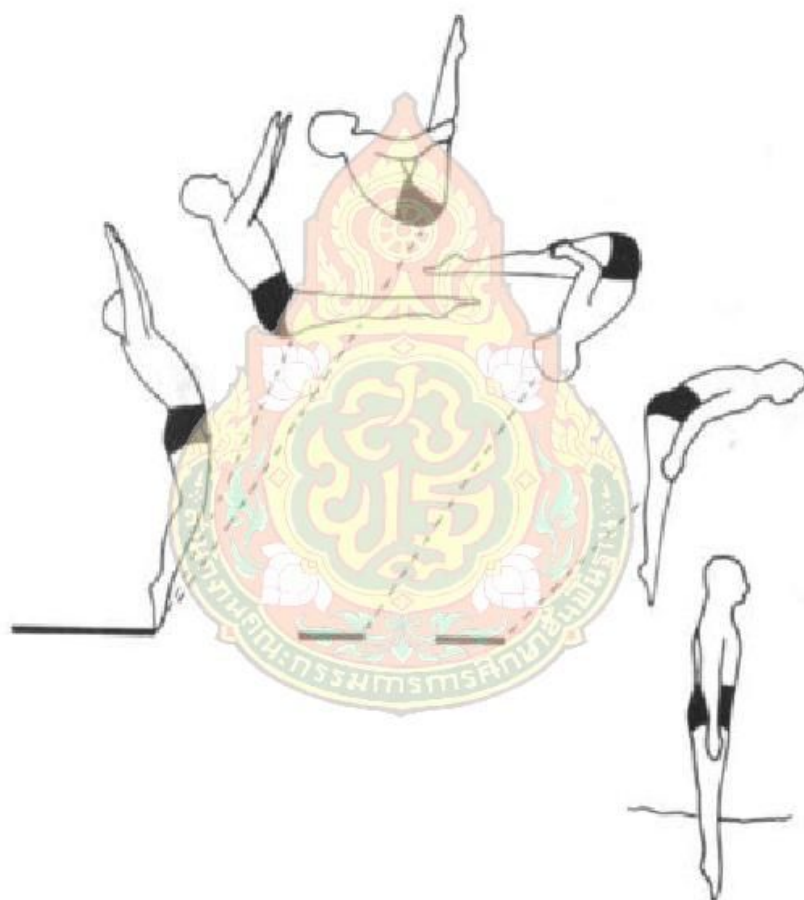
เมื่อหมุนไปได้สามในสี่ หรือในตำแหน่งที่นอนคว่ำ ให้ลดแขนลง ทาบฝ่ามือที่หน้าต้นขา เหยียดตัวตรงตั้งฉากกับผิวน้ำขณะที่ลงน้ำ



กระโดดหน้าลงภาพหลังหนึ่งรอบตัวเหยียดตรง

กระโดดหน้าลงภาพดังหนึ่งรอบพับเอว ในขณะที่ตัวลอยขึ้นจากกระดาน ให้ยกขาขึ้นและใช้มือจับที่ขาพับดึงเข้าหาลำตัวเพื่อให้เกิดการหมุน เมื่อทำท่าพับเอวแล้ว ศีรษะอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว

ให้อยู่ในท่าพับเอวเช่นนี้จนหมุนไปได้ตามในสี่ จึงปล่อยขาลงและยืดตัวขึ้น ศีรษะตั้งเหยียดตัวตรง ปลายเท้าจุ่ม



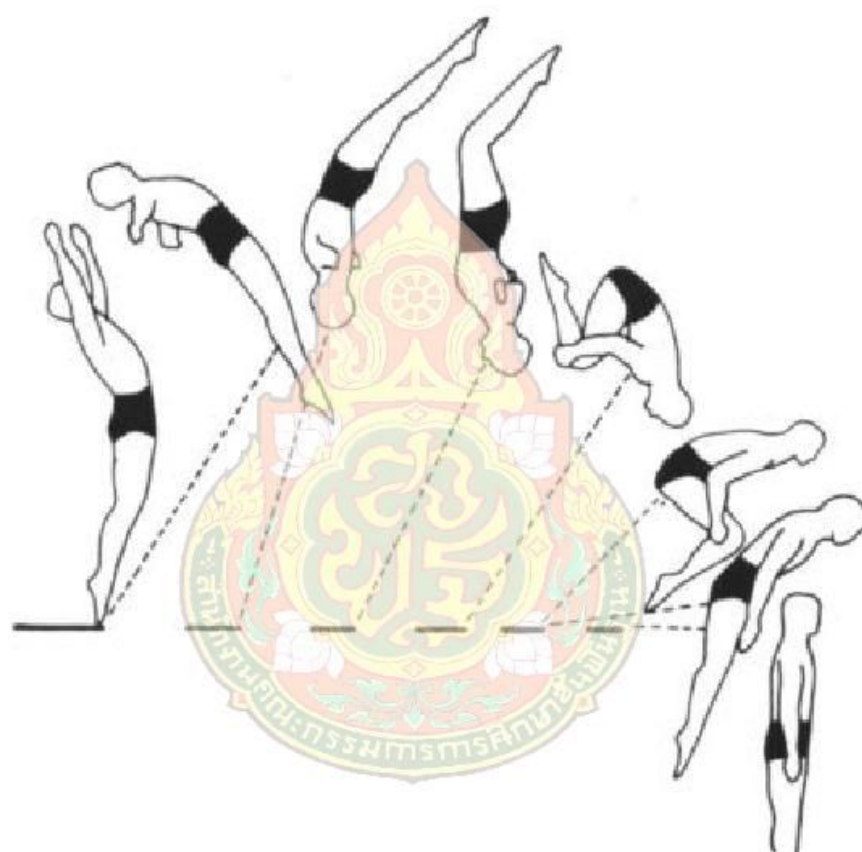
กระโดดหน้าลงภาพดังหนึ่งรอบพับเอว

กระโดดหน้าลงกาหลังหนึ่งรอบกอดเข้า ทันทีที่กระโดด Take off ให้งอเข้าขึ้น
 ขณะเดียวกันแขนพร้อมที่จะลดลงจับขา ที่จุดยกดจับเข้าตึงเข้าหาอก ศีรษะอยู่ในแนวลำตัว
 เมื่อหมุนกลับจนลำตัวอยู่ในแนวราบ สายตาจับอยู่ที่น้ำ ในเวลานั้นให้เหยียดขาออกซีไป
 ที่ปลายกระดาน ศีรษะและอกตั้งขึ้น แลื่อนมือไปที่ต้นขา ขาเหยียดตรง ตัวตรงตั้งได้ฉากกับ
 ผิวน้ำขณะลงน้ำ



กระโดดหน้าลงกาหลังหนึ่งรอบกอดเข้า

กระโดดหน้าพุ่งหลาวหลังหนึ่งรอบกอดเข้า ขึ้นแรกให้กระโดดแบบเดียวกับการกระโดดหน้าดังภาพหลังตัวเหยียดตรง จนกระทั่งลำตัวเริ่มตกลงจากจุดยอดจึงงอเข้าและใช้มือดึงเข้าชิดหน้าอกในท่ากอดเข้า การทำเช่นนี้ทำให้วัฏฏะของการหมุนสั่นลง หมุนเร็วขึ้น เมื่อใกล้ถึงผิวน้ำให้เหยียดตัวออกโดยเร็ว



กระโดดหน้าพุ่งหลาวหลังหนึ่งรอบกอดเข้า

กระโดดหน้าลงภาพหลังหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า ขณะที่กระโดด (Take off) แขนที่แกว่งขึ้นให้ห่างกันหนึ่งช่วงไหล่และเอียงไปทางด้านหน้า เพื่อให้ยกเข้าขึ้นและตัวก จากนั้นยกเข่าเข้าหาอก มือรั้งเข้าชิดหน้าอก

จดตัวอยู่ในท่ากอดเข้าเช่นนี้จนหมุนไปได้หนึ่งกับหนึ่งในสี่รอบจึงเหยียดขา เตะขาขึ้นให้ขาอยู่เหนือแนวระดับเล็กน้อย แขนกางออกแล้วหุบเข้าหากันก่อนถึงผิวน้ำ การเหยียดตัวออกจากท่ากอดเข้านี้ถ้าได้ทำในขณะที่ตัวลอยอยู่เหนือระดับกระดานเล็กน้อย จะทำให้มีเวลาพอแก่การเหยียดตัวให้ตรงก่อนกระทบผิวน้ำ



กระโดดหน้าลงภาพหลังหนึ่งรอบครึ่งกอดเข้า

ข้อผิดพลาดที่มักเกิดขึ้น ก็คือ ผู้กระโดดมักงอเข้าในขณะที่ปล่อยตัวออกจากกอดเข้า ซึ่งที่ถูกขาต้องเตะออกและเหยียดตรงไว้ก่อนที่แขนและศีรษะจะหยายลงโดยพยายามให้ขารักษาคำแหน่งเดิมไว้

บทที่ ๕

กติกากาซแข่งขันกระโดดน้ำ

การแข่งขันกระโดดน้ำที่จัดขึ้นในรูปกีฬาสากลจะต้องขึ้นอยู่กับกฎดังต่อไปนี้

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

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

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

กรรมการ ๕ คน

รวม	คะแนนความยาก	คะแนนจริง
๗ ๗ ๗ ๒๑	๒๐	๔๒

กรรมการ ๗ คน

รวม	คะแนนความยาก	คะแนนจริง
๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๓๔	๒๐ ๗๐ ๔	๑๔ ๓ ๔๒

๒๙. การรวมคะแนนให้ตัดคะแนนที่มากที่สุดและต่ำสุดออกอย่างละหนึ่งคน นำคะแนนที่เหลือมารวมกันแล้วคูณด้วยคะแนนความยากประจำท่า

๓๐. กรรมการผู้ให้คะแนนมีสิทธิ์ให้คะแนนตั้งแต่ ๐ - ๑๐ ตามที่นักกีฬาทำได้ - ไม่ได้ดังนี้

๓๐.๑ ทำไม่ได้เลยหรือฟาวล์ให้ ๐ คะแนน

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

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

๓๐.๔ ทำได้พอใช้ปานกลางให้ ๔ - ๖ คะแนน

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

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

๓๑. หลักเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนนควรพิจารณาจากการกระทำของนักกีฬาดังต่อไปนี้

๓๑.๑ การวิ่ง

๓๑.๒ การกระโดดลอยตัว

๓๑.๓ เทคนิคและความนุ่มนวลในระหว่างที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ

๓๑.๔ การลงสู่พื้น

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

๓๓. ถ้านักกีฬาค้นใดก้าวหรือวิ่งน้อยกว่า ๔ ก้าวผู้ตัดสินจะชานฟาวล์ และให้กรรมการให้คะแนนตัดคะแนนออกคนละ ๒ คะแนน

๓๔. การก้าวกระโดดบนกระดานสปริง จะต้องกระโดดด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน ห้ามกระโดดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่ง

๓๕. ท่ากระโดดที่จะต้องยืนกระโดด ก่อนที่เท้าทั้งสองจะหลุดจากปลายกระดาน ห้ามใช้เท้าขย่มในลักษณะที่เท้าทั้งสองจะต้องล้มล้มที่ปลายกระดานอยู่ตลอดเวลา

๓๖. การก้าวกระโดดหรือวิ่ง ถ้านักกีฬาหยุดก่อนถึงปลายกระดานหรือกระโดดมากกว่าหนึ่งครั้ง ในจุดที่กระโดดอันเดียวกัน ก่อนที่จะกระโดดลอยตัวครั้งสุดท้าย ผู้ตัดสินจะชานฟาวล์ทันที

๓๗. ท่ากระโดดกระดานสปริงหลัง (Spring Board Women) ประกอบด้วยท่าบังคับ ๕ ท่า เมื่อรวมคะแนนความยากแล้วจะต้องไม่เกิน ๙.๒ และท่าสมัครเล่นอีก ๔ ท่า เลือกจาก ๔ กลุ่ม

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

๓๙. ท่าบังคับมีดังนี้

๓๙.๑ ท่า ๑๐๑ กระโดดพุ่งทลายหน้า Forward Dive

๓๙.๒ ท่า ๒๐๑ กระโดดพุ่งทลายหลัง Backward Dive

๓๙.๓ ท่า ๓๐๑ กระโดดไปข้างหน้าพุ่งทลายหลัง Reverse Dive

๓๙.๔ ท่า ๔๐๑ กระโดดไปข้างหลังพุ่งทลายหน้า Toward Dive

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

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

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

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

๔๓. ในการแข่งขันที่มีนักกีฬาสมัครลงแข่งขันมากกว่า ๑๖ คนขึ้นไป จะต้องมีการแข่งขันรอบคัดเลือกรอบละ หญิง ๑๐ คน ชาย ๑๑ คน และคัดผู้ที่ทำคะแนนได้ดีที่สุด ๘ คนเรียงตามลำดับไว้แข่งขันรอบสุดท้าย และใช้ท่าแข่งขันเหมือนเดิม

๔๔. ผู้ที่ทำคะแนนสะสมได้มากที่สุด เป็นผู้ชนะ



ผู้จัดทำต้นฉบับ

น.ท. สมจิต อุ่นสนิท

ผู้ตรวจ

นายณัฐ อินทรปาน

นายทวีศักดิ์ นาราชภูรี

นายเลิศพร ธีรมันท์

คณะบรรณาธิการ

นายเอนก รัตน์ปิยะภากรณ์

นางสาวกาญจนา จันทรสมบัติ

ผู้วาดภาพ

ฝ่ายเลขศิลป์ ศูนย์พัฒนาหนังสือ

ผู้ออกแบบปก

นายพินิจ สุขะสันต์

บรรณาธิการฝ่ายศิลป์

นายสมเจตน์ กาฬศิษย์





เลขที่ 1867
ทำนอง

พิมพ์ที่โรงพิมพ์สุภาพสกลนคร
๒๕๓๕ : ๒๕๓๖
๑๔๗ : ๒๔๗ - ๒๔๘