

SKYBOOK

e-book

# ว่ายน้ำ

SPORTS

SWIMMING

รวมกฎ กติกา  
และพื้นฐานการเล่น



ฉบับปรับปรุงใหม่  
ล่าสุด

by SKY  
SPORTS  
TEAM

รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น

# ว่ายน้ำ

## SWIMMING



by **SKY**  
**SPORTS**  
TEAM



ปัจจุบันมีสระว่ายน้ำเปิดให้บริการอยู่ทั่วไป เนื่องจากกีฬาว่ายน้ำได้รับความนิยมอย่างมาก เพราะผู้เล่นสามารถออกกำลังกายได้ทุกสัดส่วนของร่างกาย และไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์มากนัก นอกจากนั้นในหลาย ๆ โรงเรียนยังได้บรรจุการว่ายน้ำไว้ในชั่วโมงพลศึกษาด้วย

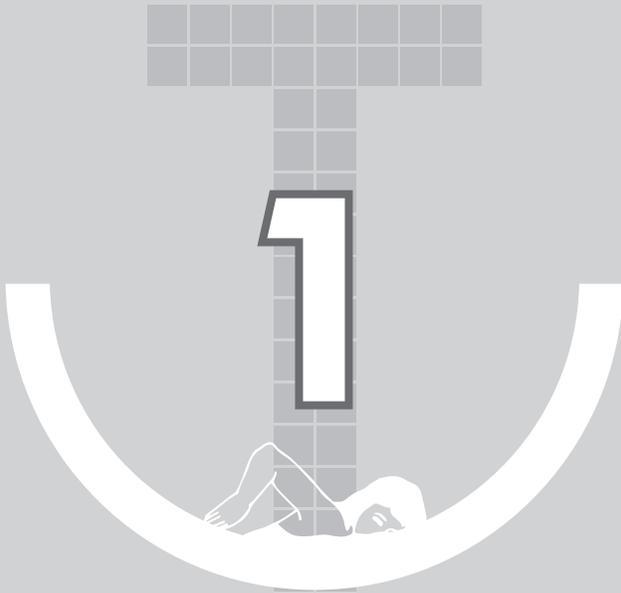
ดังนั้น การเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาก็เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาว่ายน้ำแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่ให้ความสนใจ เพื่อที่จะมีความรู้เกี่ยวกับกีฬาว่ายน้ำ รวมทั้งกติกาของสหพันธ์กีฬาว่ายน้ำระหว่างประเทศ (Federation International De Nation A mateur : FINA) และความปลอดภัยต่าง ๆ

ผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านไม่มากนักน้อย หากมีข้อบกพร่องประการใด กรุณาแจ้งให้ทราบ เพื่อที่จะได้นำไปปรับปรุงในโอกาสต่อไป

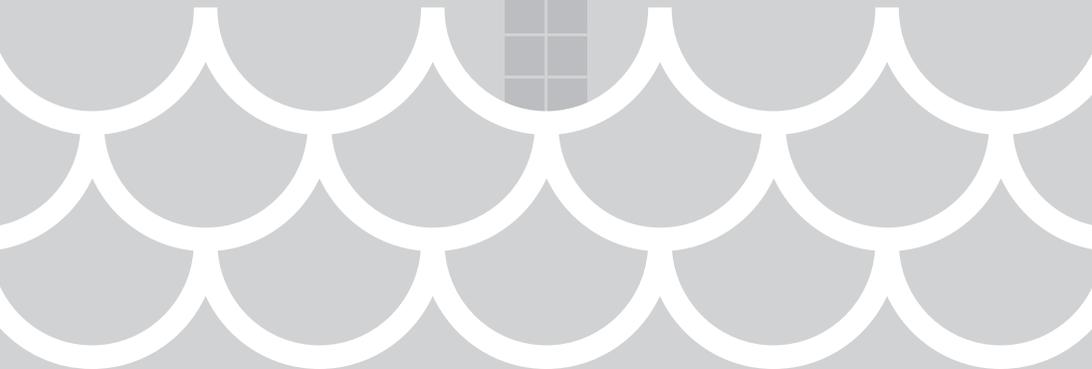


# สารบัญ

<b>1</b>	<b>ประวัติกีฬาว่ายน้ำ</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>อุปกรณ์ในการว่ายน้ำ</b>	<b>19</b>
<b>3</b>	<b>การฝึกว่ายน้ำเบื้องต้น</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>การฝึกว่ายน้ำท่าต่าง ๆ</b>	<b>42</b>
<b>5</b>	<b>การแข่งขันว่ายน้ำ</b>	<b>85</b>
<b>6</b>	<b>กติกาว่ายน้ำ</b>	<b>96</b>
<b>7</b>	<b>กฎของสุขาภิบาลและ ความปลอดภัยในการว่ายน้ำ</b>	<b>125</b>



# ประวัติ กีฬาว่ายน้ำ



## ประวัติกีฬาว่ายน้ำ

มนุษย์ถือว่าเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง เพราะมนุษย์มีพัฒนาการมาจากลิง โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวแปรในการคัดเลือกพันธุ์ ดังนั้น มนุษย์จึงมีสัญชาตญาณในการเอาตัวรอดเหมือนกับสัตว์ชนิดอื่น ๆ การว่ายน้ำก็ถือได้ว่าเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่จะช่วยให้ชีวิตปลอดภัยในขณะที่เกิดอุทกภัย ซึ่งในช่วงแรก ๆ ตั้งแต่โบราณกาลมาแล้ว มนุษย์อาจจะเลียนแบบการว่ายน้ำมาจากสัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก แต่ด้วยขนาดบรรจุมองของมนุษย์มีมากกว่าสัตว์อื่น ๆ จึงทำให้มนุษย์มีสติปัญญาอันชาญฉลาด สามารถเรียนรู้และปรับตัวได้ดีกว่า แต่อย่างไรก็ตาม มนุษย์ก็มีอุปสรรคในการว่ายน้ำมาก อันเนื่องมาจากโครงสร้างทางสรีระที่ต่างจากสัตว์บางชนิด ซึ่งสามารถว่ายน้ำได้เองโดยธรรมชาติ อุปสรรคอันสำคัญยิ่งคือระบบการหายใจ ซึ่งแตกต่างจากสัตว์น้ำและสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ จึงทำให้มนุษย์ไม่สามารถลอยตัวในน้ำได้ แต่อุปสรรคดังกล่าวมนุษย์ก็สามารถแก้ไขได้และสามารถเรียนรู้การว่ายน้ำได้มาตั้งแต่โบราณกาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกที่ตั้งถิ่นฐานตามชายฝั่งทะเล แม่น้ำที่ราบลุ่มน้ำต่าง ๆ เช่น พวกแอสซีเรีย อียิปต์ กรีก และโรมัน ได้มีการฝึกว่ายน้ำแล้ว โดยประวัติศาสตร์ระบุว่า การว่ายน้ำในสมัยก่อนคริสตกาลเป็นการเรียนรู้เพื่อหลบหลีกภัยอันตรายต่าง ๆ เท่านั้น เช่น ในสงครามยุคเรือใบได้กล่าวถึงพวกทหารที่หลบหนีเข้าศึกโดยการว่ายน้ำขึ้นฝั่งด้วยท่าว่ายน้ำอิสระ (Freestyle) คือไม่มีท่าทางแน่นอน แต่เพื่อการพยุงตัวให้อยู่ในน้ำได้นานที่สุด

หลักฐานอื่น ๆ เกี่ยวกับการว่ายน้ำคือภาพแกะสลักที่ค้นพบในเมืองปอมเปอี เป็นภาพการว่ายน้ำแบบกรรเชียงข้าง ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามนุษย์สามารถว่ายน้ำได้ตั้งแต่อดีตกาล และส่วนมากจะเป็นการว่ายน้ำโดยการถีบเท้าขึ้นลงใต้น้ำ และมีมือทั้งสองพยุ้น้ำออกไปข้าง ๆ ต่อมานาย Raph Thomas เป็นผู้ให้การว่ายน้ำแบบนี้ว่า “Human stroke” หรือเรียกอีกอย่างว่า “Dog paddle” ซึ่งเป็นการว่ายน้ำแบบสุนัขตกน้ำ

ประวัติการว่ายน้ำของกรีซระบุว่า ชาวกรีซในอดีตได้เคยบรรจุกีฬาว่ายน้ำในระดับชาติเช่นเดียวกับชาวพื้นเมืองเม็กซิโกได้บรรจุกีฬาว่ายน้ำไว้ในกีฬาระดับชาติ โดยมีการจัดแข่งขันว่ายน้ำที่ไม่กำหนดท่า พวกพระในสำนักวาติกันก็มีการจัดการแข่งขันว่ายน้ำ โดยผู้ชนะจะได้รับการยกย่องและขนานนามว่า “เทพเจ้าแห่งวาริ” (the god of water)

พวกลาฟและพวกสแกนดิเนเวียรู้จักการว่ายน้ำอีกแบบหนึ่ง โดยใช้เท้าถีบน้ำแล้วดึงเข้าหาตัว แล้วถีบน้ำออกอีก ซึ่งเหมือนกับการว่ายน้ำของกบหรือเรียกว่า “Frog kick” ในท่านี้จะว่ายน้ำได้ไม่เร็ว

ในช่วงราวศตวรรษที่ 18 ถึงต้นศตวรรษที่ 19 กีฬาว่ายน้ำได้เฟื่องฟูและพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว โดยในอังกฤษได้ก่อตั้งสโมสรว่ายน้ำขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1837 และต่อมาสโมสรต่าง ๆ ได้รวมตัวกันเป็นสมาคมว่ายน้ำแห่งอังกฤษขึ้นที่กรุงลอนดอน การว่ายน้ำของคนอังกฤษและยุโรปในช่วงนี้จะนิยมการว่ายน้ำแบบกบ

ในปี ค.ศ. 1844 นักกีฬาว่ายน้ำชาวอเมริกัน 2 คน คือฟลายอิงกัล (Flying Cul) และโท แบคโค (To'bacco) ได้ถูกเชิญไปที่กรุงลอนดอน โดยสมาคมกีฬาอังกฤษ ทั้งสองได้ว่ายน้ำในท่าวัตควาหรือที่เรียกว่าแบบครอว์ล (Crawl stroke) โดยพลิกหน้าหายใจเพียงด้านเดียว ทำให้ชาวอังกฤษแปลกใจมาก และต่อมาก็ได้นิยมกันมากโดยทั่วไป

ปี ค.ศ. 1873 มีการจัดการแข่งขันว่ายน้ำขึ้นที่เมือง Woolwich Baths นับว่าเป็นครั้งแรก โดยให้มีการแข่งขันประเภทเดียว คือว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ (Freestyle) คือไม่จำกัดท่าในการว่ายน้ำแข่งขัน และนาย J. Trudgen เป็นผู้ชนะเลิศ โดยใช้ท่าว่ายน้ำแบบเดียวกับพวกอินเดียนในอเมริกาใต้ คือว่ายน้ำแบบยกแขนผลัดน้ำไปสุดแล้วยกขึ้นเหนือน้ำไปข้างหน้า แล้วดึงน้ำไปข้างหลังและผลัดในช่วงต่อไป ซึ่งต่อมาชาวยุโรปได้หันว่ายน้ำแบบ J. Trudgen กันมาก และให้ชื่อว่า “Indian stroke” เป็นชื่อของถิ่นกำเนิดท่าทางว่ายน้ำนี้ หรือเรียกอีกชื่อว่า “Trudgen stroke หรือ Tradgen crawl” เป็นการให้เกียรติแก่ผู้ชนะเลิศ

ปี ค.ศ. 1875 นาวาเอก แมทธิว เวบบ์ (Captain Matthew Webb) ได้ว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษโดยทำบได้สำเร็จ เมื่อวันที่ 24-25 สิงหาคม 1875 โดยเริ่มที่เมืองโดเวอร์ (Dover) ถึงแหลมกริชเนซ (Gris Nez) เป็นระยะทาง 23 ไมล์ (35 กิโลเมตร) ใช้เวลาในการว่ายน้ำ 21.45 ชั่วโมง ต่อมาได้มีการเปิดการแข่งขันว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษขึ้นจนกลายเป็นประเพณี โดยผู้ที่ทำเวลาได้เร็วที่สุดเป็นชาวอียิปต์ ชื่ออับดุลหะซันราซีฟ ใช้เวลาเพียง 10.50 ชั่วโมง ใช้ท่าว่ายน้ำแบบครอว์ล

ค.ศ. 1896 ได้มีการจัดการแข่งขันโอลิมปิกสมัยใหม่ขึ้นที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ มีการว่ายน้ำรวมอยู่ด้วย ผู้ชนะคือนาย Alfes Hajos แห่งฮังการี ว่ายน้ำฟรีสไตล์ (Freestyle) ประเภทระยะทาง 100 เมตร ทำเวลาได้ 1 นาที 22.2 วินาที

ค.ศ. 1902 ริชาร์ด คาวิลล์ (Richard Cavill) บุตรชายนายเฟรเดอริค คาวิลล์ ได้ทำลายสถิติการว่ายน้ำ 100 หลา ด้วยเวลา 58.6 วินาที ทำให้คนหันมานิยมการว่ายน้ำแบบยกแขนสลับประกอบการเตะเท้ามากขึ้น และให้ชื่อว่า “ครอว์ล” (Crawl) หรือฟรีสไตล์ (Freestyle) ในปัจจุบัน ส่วนน้องชายชื่อ ซิดนีย์ คาวิลล์ (Sidney Cavill) เป็นผู้ฝึกว่ายน้ำที่สโมสรโอลิมปิกในนครซานฟรานซิสโก และลูกศิษย์ของเขาชื่อเจ สกอตต์ เลียร์ (J. Scott Leary) ได้ทำสถิติใหม่ในสหรัฐอเมริกา โดยว่ายน้ำระยะทาง 100 หลา ด้วยเวลา 60 วินาที ซึ่งเป็นสถิติยอดเยี่ยมของอเมริกาเหนือ หลังจากนั้นยังทำสถิติในมลรัฐต่าง ๆ ขึ้น 17 ครั้ง

ในช่วง ค.ศ. 1902 หลังจากนั้น ชาวสหรัฐอเมริกาเริ่มสนใจการว่ายน้ำมากขึ้น นายชาร์ล เอ็ม ดาเนียล (Charles M. Daniels) ได้ศึกษาท่าทางการว่ายน้ำและจุดอ่อนของนายสกอตต์ เลียร์ แล้วนำไปดัดแปลงและพัฒนาจังหวะการว่ายน้ำขึ้นใหม่ โดยประยุกต์การใช้แขนและขาสลับกันเป็นอัตราส่วน 1 : 3 พร้อมทั้งปรับปรุงระบบการหายใจเข้า-ออกให้สัมพันธ์กับการใช้แขน สไตล์การว่ายน้ำนี้เขาให้ชื่อว่า อเมริกันครอว์ล (American Crawl) ในปี 1904

ดาเนียลเป็นชาวอเมริกันคนแรกที่ได้แชมป์โอลิมปิก เขาชนะเลิศการว่ายน้ำประเภทระยะทาง 220 และ 440 หลา และสามารถทำสถิติโลกการว่ายน้ำประเภท 100 หลา ด้วยเวลา 54.8 วินาทีอีกด้วย

กีฬาว่ายน้ำได้เป็นที่นิยมและปรับปรุงท่าว่ายน้ำให้ดีขึ้นและทำให้เกิดนักว่ายน้ำที่โด่งดัง ซึ่งประสบความสำเร็จในกีฬาโอลิมปิก และสามารถทำลายสถิติโลกได้ใหม่อีกหลายคน เช่น ดูก คาฮานาโมคุ (Duke Kahanamoku) ชาวฮาวาย ทำสถิติในปี ค.ศ. 1912 และ 1920 ด้วยท่าว่ายน้ำฟรีสไตล์ระยะทาง 100 เมตร

จอห์นนี่ ไวสมุลเลอร์ (Johnny Weissmuller) ทำสถิติโลกการว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ ระยะทาง 100 เมตร ด้วยเวลา 59.0 วินาที ในปี ค.ศ. 1924 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่กรุงปารีส เขาชนะเลิศได้อีก 2 ระยะทาง และอีก 4 ปีต่อมา คือในปี ค.ศ. 1928 ในการแข่งขันโอลิมปิกที่กรุงอัมสเตอร์ดัม เขาก็ได้รับเหรียญทองอีก 2 เหรียญ

การแข่งขันว่ายน้ำในกีฬาโอลิมปิกตอนต้น ๆ คือปี ค.ศ. 1896 ประเภทการแข่งขันมีเฉพาะฟรีสไตล์ (ท่าใดก็ได้) จนกระทั่งปี ค.ศ. 1900 จึงได้เริ่มบรรจุการว่ายน้ำแบบกรรเชียง (Backstroke) ระยะทาง 100 หลา เข้าไปเป็นการแข่งขันอีกประเภท

ปี ค.ศ. 1912 ได้เริ่มมีการจัดการว่ายน้ำประเภทหญิงขึ้นครั้งแรก ในกีฬาโอลิมปิก และเพิ่มประเภทการว่ายน้ำตลอดจนระยะทางเช่นเดียวกับชาย

ปี ค.ศ. 1930 ได้บรรจุการว่ายน้ำแบบกบเข้าไว้ในกีฬาสากล โดยถือเป็นกีฬาสาธิตก่อนที่จะมีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก จากการสาธิตปรากฏว่านักว่ายน้ำยุโรปผู้ชายญี่ปุ่นไม่ได้ จึงตั้งกติกากำหนดน้ำขณะว่ายน้ำขึ้นมา เพื่อป้องกันการว่ายน้ำใต้น้ำของชาวญี่ปุ่น เป็นผลให้โค้ชชาวญี่ปุ่นคิดค้นท่าว่ายน้ำแบบผีเสื้อขึ้นมาโดยใช้เท้ากับน้ำแบบกบแต่ยกแขนขึ้นแบบผีเสื้อ และสามารถทำลายสถิติโลกได้

ต่อมาชาวอเมริกันจึงคิดทำตามอย่างทำว่ายน้ำแบบผีเสื้อขาบ โดยนำไปปรับปรุงด้วยการเตะเท้าคู่ให้คล้ายกับปลาโลมาสะบัดหาง (Dolphin kick) แทนการถีบเท้าแบบกบ และสามารถลบสถิติโลกการว่ายน้ำแบบกบได้อย่างสิ้นเชิง จากการแก้ไขปรับปรุงทำว่ายน้ำต่าง ๆ เช่น ท่ากบและผีเสื้อ จึงทำให้ในปี ค.ศ. 1953 ที่ประชุมของสหพันธ์ว่ายน้ำโลกเห็นว่าเป็นการเอาเปรียบกัน จึงให้แยกประเภทการว่ายน้ำออกจากกันให้เป็นมาตรฐาน 4 แบบคือ

1. การว่ายน้ำแบบตัววา (Crawl stroke) หรือฟรีสไตล์ (Freestyle)
2. การว่ายน้ำแบบกรรเชียง (Backstroke)
3. การว่ายน้ำแบบกบ (Breaststroke)
4. การว่ายน้ำแบบผีเสื้อ (Butterfly stroke)

และใช้เป็นมาตรฐานมาจนถึงปัจจุบัน

## สหพันธ์กีฬาว่ายน้ำระหว่างประเทศ

(Federation Internation De Nation A mateur : FINA)

บางทีก็เรียกว่า “สหพันธ์ว่ายน้ำโลก” เรียกย่อ ๆ ว่า FINA กำเนิดขึ้นในปี ค.ศ. 1908 ประเทศอังกฤษเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้ง โดยมีประเทศสมาชิกที่ให้การสนับสนุนหลายประเทศ เช่น กรีซ สหรัฐอเมริกา อังการี ฝรั่งเศส เยอรมนี ฮอลแลนด์ เม็กซิโก ฯลฯ หลังจากก่อตั้งก็ได้แต่งตั้งนายจี ดับบลิว ฮีน (G.W. Hean) ผู้แทนสโมสรว่ายน้ำอังกฤษเป็นเลขาธิการและเหรียญกษาปณ์ของสหพันธ์ตลอดมาจนถึง 16 ปี โดยไม่มีประธานสหพันธ์

ต่อมาในปี ค.ศ. 1924 ที่ประชุมจึงได้เลือกนายอีริก เบิกวอลล์ (Erik Beagvall) ชาวสวีเดน เป็นประธานสหพันธ์คนแรก ประธานได้เลือกเลขาธิการและเหรียญกษาปณ์คนเดิมต่อไปอีก 4 ปี และมีการเลือกตั้งใหม่ในปี ค.ศ. 1928 ฝรั่งเศสได้เป็นประธานสหพันธ์ การเลือกตั้งมีขึ้นทุก ๆ 4 ปี และประธานเปลี่ยนกันไปตามประเทศสมาชิก

ประเทศไทยได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของสหพันธ์ว่ายน้ำโลกในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2501 (ค.ศ. 1958) โดย น.อ. สุรพล แสงโชติ ทูตทหารเรือไทยในฝรั่งเศสเป็นผู้ติดต่อเลขาธิการสหพันธ์ฯ ซึ่งขณะนั้นประจำอยู่ที่ประเทศสวีเดน และได้รับอนุมัติให้เป็นสมาชิกอย่างถูกต้องในเดือนเมษายน พ.ศ. 2502 (ค.ศ. 1959)

สมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยได้เริ่มก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2500 โดย พล.ร.ท. สวัสดิ์ ภูติอนันต์ เจ้ากรมสวัสดิการทหารเรือ และได้แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารขึ้นมาตามตำแหน่งดังนี้ โดยมี พล.ร.ท. สวัสดิ์ ภูติอนันต์ เป็นนายกสมาคม มีนายกอง วิสุทธารมณ เป็นอุปนายก และมี ร.ท. ประเวศ โภชนสมบุรณ์ เป็นเลขานุการ มี น.ท. สิทธิ ตมิศานนท์ เป็นเหรัญญิก และยังมีกรรมการคนอื่น ๆ ร่วมด้วย คณะกรรมการได้เสนอเรื่องขออนุมัติก่อตั้งสมาคมไปยังกรมตำรวจและกระทรวงวัฒนธรรมในสมัยนั้น และได้รับอนุมัติในปี พ.ศ. 2502

## จิตวิทยาในการฝึกกีฬาว่ายน้ำ

สามารถแบ่งเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. **ชัยชนะ (Winning)** การแข่งขันกีฬานั้นย่อมมีแพ้-ชนะ แต่ก่อนแข่งขันควรคิดว่าเราจะชนะ เพื่อจะได้มีกำลังใจในการแข่งขัน การชนะนี้อาจไม่ได้หมายถึงชนะผู้แข่งขันคนอื่น ๆ แต่ชนะตนเอง นั่นคือทำเวลาให้ดีขึ้นก็น่าจะเพียงพอแล้ว

2. **การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)** การตั้งเป้าหมายทำให้นักกีฬามีกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันในครั้งต่อไป ถ้าหากการตั้งเป้าหมายในครั้งแรกเขาสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่คาดไว้ เช่น ต้องการทำลายสถิติตนเองแล้วทำได้สำเร็จ เป็นต้น เป้าหมายในกีฬาว่ายน้ำนี้มีทั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและเป้าหมายของทีม เป้าหมายส่วนบุคคล ได้แก่ เป้าหมายของนักกีฬาและผู้ฝึกซ้อมในการที่จะทำอะไรให้ทำเวลาได้ตรงตามที่ตั้งเป้า

เอาไว้ จะใช้เวลาเท่าไรในการว่ายน้ำแต่ละระยะของการแข่งขัน ต้องการตำแหน่งที่เท่าไรของการแข่งขัน ชนะเลิศ รองชนะเลิศ หรือเพียงแค่ว่าเข้ารอบสุดท้าย รวมทั้งการได้เป็นตัวแทนของทีม อาจเป็นระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ตัวแทนสถาบัน เป็นต้น การตั้งเป้าหมายของทีมส่วนมากจะมุ่งให้เป็นอันดับหนึ่งในระดับหนึ่ง ๆ ของการแข่งขัน เช่น ระดับมหาวิทยาลัย ระดับสโมสร ระดับชาติ นอกจากนี้ยังรวมถึงจำนวนของเหรียญด้วยว่าต้องการกี่เหรียญ เป้าหมายส่วนของทีมนี้เป็นเรื่องของผู้ฝึกสอนที่จะสร้างเป้าหมายให้กับทีม เมื่อเริ่มการฝึกก็ควรตั้งเป้าหมายของทีมเลย แล้วค่อย ๆ ปรับให้เข้ากับเป้าหมายส่วนบุคคลภายหลัง เป้าหมายของทีมนี้จะป็นสิ่งกระตุ้นเป้าหมายส่วนบุคคลอีกแรงหนึ่ง

การตั้งเป้าหมายที่ตั้นนั้นควรจะเป็นเป้าหมายที่สามารถเป็นไปได้ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงและจะต้องเป็นสิ่งที่กระตุ้นนักกีฬาให้พยายามทำตามเป้าหมายนั้นให้ได้

**3. กฎระเบียบของทีม (Team rules)** เป็นสิ่งที่สำคัญสิ่งหนึ่งในการฝึกซ้อม เป็นข้อตกลงในการปฏิบัติร่วมกันระหว่างผู้ฝึกซ้อมกับนักกีฬา กฎระเบียบของทีมทำให้การฝึกซ้อมเป็นไปได้โดยง่ายขึ้น ผู้ฝึกซ้อมก็ควบคุมนักกีฬาได้ง่ายขึ้นเมื่อนักกีฬายอมรับในกฎระเบียบที่วางไว้ โดยบางครั้งนักกีฬาอาจจะดกเตือนกันเองเมื่อเพื่อนเขาทำผิดระเบียบ ในการวางกฎระเบียบควรคำนึงถึงวุฒิภาวะของนักกีฬาด้วย ถ้านักกีฬาเป็นเด็กอายุน้อย ๆ กฎระเบียบก็ไม่ควรเคร่งครัดมากเกินไป เพราะอาจทำให้นักกีฬารับไม่ไหว จะทำให้เกิดการต่อต้านและไม่อยากฝึกซ้อมได้

**4. จิตวิทยาในการฝึก (Training psychology)** เป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะต้องพยายามให้นักกีฬาเข้าใจในสิ่งที่ตนกำลังได้รับ เมื่อนักกีฬาเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วก็ควรมีการให้รางวัลหรือคำชมเชย ผู้ฝึกสอนควรจัดโปรแกรมการสอนหลาย ๆ แบบเพื่อไม่ทำให้นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่าย ระหว่างการฝึกอาจมีเกมส์สอดแทรกหรือจัดจำลองการแข่งขัน

ผู้ฝึกสอนควรใช้คำพูดกระตุ้นให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคู่แข่งชั้น หาวิธีการที่จะทำให้นักกีฬามีความต้องการในการฝึกมากขึ้น

5. จิตวิทยาในการผ่อนคลายความหนักของการฝึก (Tapering psychology) ก่อนการแข่งขันเป็นเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ควรลดการฝึกหนักลง เพราะในระยะนี้นักกีฬาจะมีความสามารถจนถึงขีดสุดแล้ว ถ้าฝึกต่ออย่างหนักจะก่อให้เกิดความตึงเครียดได้ การลดความหนักของการฝึกทำได้หลายลักษณะ เช่น จัดเล่นเกมแทนการฝึก ลดจำนวนเที่ยวว่ายในแต่ละแบบฝึกลง ขยายช่วงพักในแต่ละแบบให้นานขึ้น เป็นต้น ควรจัดให้นักกีฬาแต่ละคนมานั่งปรึกษากันเกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าแข่งขัน โดยจัดให้บรรยากาศเป็นกันเองและสนุกสนาน

6. จิตวิทยาในการแข่งขัน (Meet psychology) จอห์น มาร์แชลล์ ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำชาวออสเตรเลียได้กล่าวถึงวิธีที่ใช้เพื่อสร้างกำลังใจแก่นักกีฬาว่ามีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เช่น

6.1 การโกนขนตามตัว แขน ขา และศีรษะ นักกีฬาส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่าเป็นการลดแรงต้าน แต่ความจริงไม่มีผลอะไรมากนัก ผลที่ได้รับความจริงแล้วก็คือความมั่นใจว่าตัวเองว่ายน้ำได้เร็วขึ้นนั่นเอง

6.2 การผ่อนคลายทางกายและจิตใจ (Relaxation and hypnosis) ก่อนที่นักกีฬาจะทำการแข่งขันประมาณครึ่งชั่วโมง ผู้ฝึกสอนควรหาวิธีการปลอบโยนนักกีฬาให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียดจนเกินไป เพราะถ้าหากนักกีฬามีความเครียดสูงก่อนการแข่งขันจะก่อให้เกิดผลทางกาย นั่นคือประสิทธิภาพทางกายลดลง ทำให้การแข่งขันนั้น ๆ ไม่ดีเท่าที่ควร

6.3 การควบคุมความตั้งใจ (Control of arousal) ความตั้งใจของนักกีฬาแต่ละคนในการเข้าแข่งขันนั้นต่างกัน บางคนก็มีความตั้งใจน้อย แต่บางคนก็มีความตั้งใจมากจนเกินไป ปัญหาเหล่านี้เป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะต้องแก้ไขให้ได้ ในกรณีที่นักกีฬามีความตั้งใจในการแข่งขันน้อยก็ควรกระตุ้นให้มีความกระตือรือร้นที่จะแข่งขัน เช่น กระตุ้นให้นักกีฬามีความ