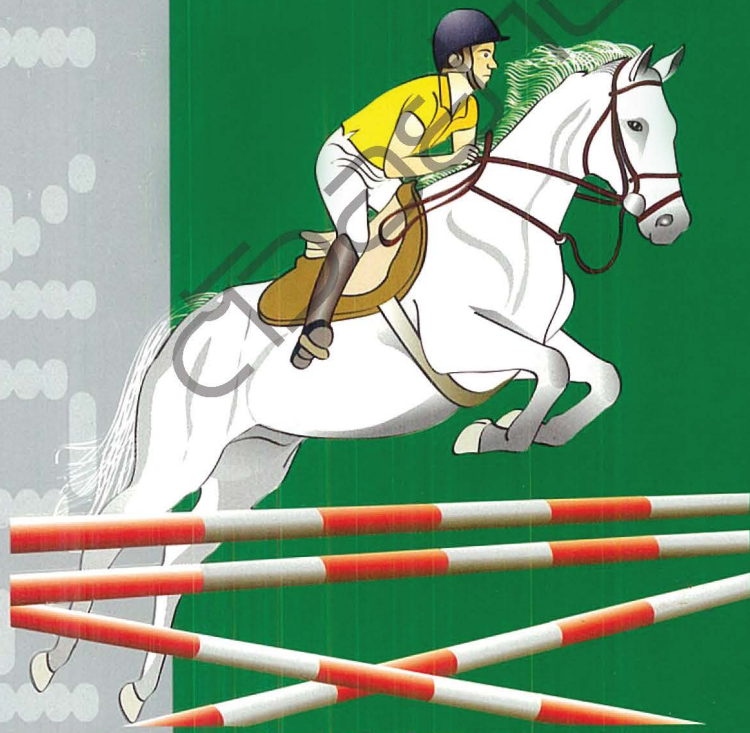


# ขี่ม้า

รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น

- สำหรับผู้ที่มิไอรักกีฬาขี่ม้า และบุคคลทั่วไป
- สามารถใช้เป็นคู่มือสำหรับผู้ที่ฝึกขี่ม้ามือใหม่



## EQUESTRIAN

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

# ขี่ม้า

# EQUESTRIAN



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



บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด

SKYBOOK COMPANY LIMITED

515/276-8 ถนนสีลม-บางนา ถนนประชาอุทิศ อ.สีตุเรศ จ.สมุทรปราการ 12130

โทร. 0-2958-1125-7, 0-2567-5119 โทรสาร. 0-2567-5105

e-mail: sales@skybook.co.th

[www.skybook.co.th](http://www.skybook.co.th)

# “ชิม้า”

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2550

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ห้ามคัดลอกต่างเอกสารหรือพิมพ์

หรือวิธีหนึ่งวิธีใดของหนังสือเล่มนี้ก่อนได้รับอนุญาต

จากบริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด

ISBN 978-974-389-776-4

S7901-30-04-07

ราคา 85 บาท

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย



บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด

SKYBOOK COMPANY LIMITED

515/270-8 ถนนสีลม-บางนา 111 ถนนสุขุมวิท ซอยสุขุมวิท 12130

โทร. 0-2958-1125-7, 0-2567-5119 โทรสาร. 0-2567-5105

e-mail: sales@skybook.co.th

[www.skybook.co.th](http://www.skybook.co.th)

หากท่านผู้อ่านซื้อหนังสือที่จัดพิมพ์โดยบริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด และพบว่าหนังสือ  
สลับหน้า พิมพ์ไม่ชัดเจน หน้าขาดขาดไม่ครบ หรือความบกพร่องอื่นใด  
อันเนื่องมาจากกระบวนการพิมพ์และการเข้าเล่ม  
กรุณาส่งหนังสือมาที่บริษัทฯ เพื่อรับหนังสือเล่มใหม่

พิมพ์ที่ บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพริ้นติ้งส์ จำกัด

โทรศัพท์ : 0-2812-1484, 0-2812-2265

# คำนำ



ศิลปะของการขี่ม้า คือ การเรียนรู้ที่จะล้มผัสและรับรู้ว่าในขณะที่ผู้ขี่นั่งอยู่บนหลังม้านั้น ม้ากำลังทำอะไร และผู้ขี่ควรจะควบคุมม้าอย่างไร อีกทั้งการสื่อสารของผู้ขี่และม้าจะต้องตรงกันและมีความเข้าใจกันดี จึงจะทำให้การแข่งขันในครั้งนั้นผ่านไปได้ด้วยดี

นอกจากนั้น การฝึกฝนทักษะในการขี่ม้าเบื้องต้นก็มีความสำคัญไม่น้อยเช่นกัน ดังนั้น ในหนังสือ ขี่ม้า เล่มนี้ จึงได้รวบรวมเรื่องราวเกี่ยวกับ

- คุณลักษณะของม้าและผู้ขี่ม้า
- ทักษะในการขี่ม้า
- การเคลื่อนไหวของม้า
- อุปกรณ์ในการขี่ม้า
- กติกาการแข่งขันขี่ม้า
- การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือขี่ม้าเล่มนี้ จะทำให้หลาย ๆ คนรักกีฬาขี่ม้าและรักม้าเหมือนกับที่เรารักกีฬาชนิดอื่น ๆ และสัตว์เลี้ยงชนิดอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

# สารบัญ



<b>1. ประวัติการขี่ม้า.....</b>	<b>7</b>
ประวัติการขี่ม้าในต่างประเทศ .....	8
ประวัติการขี่ม้าในประเทศไทย .....	8
<b>2. คุณลักษณะของม้าและผู้ขี่ม้า.....</b>	<b>13</b>
<b>1. คุณลักษณะของม้า.....</b>	<b>14</b>
- วิวัฒนาการของม้า.....	14
- ประเภทของม้า.....	18
- สีของม้า.....	22
- การคัดเลือกม้า.....	26
- รูปร่างของม้า.....	27
- การทำความสะอาดม้า.....	34
- โรคของม้า.....	38
- การแสดงอารมณ์ของม้า.....	48
- การคำนวณน้ำหนักม้า.....	50
<b>2. คุณลักษณะของผู้ขี่ม้า.....</b>	<b>52</b>
<b>3. ทักษะในการขี่ม้าและการเคลื่อนไหวยของม้า.....</b>	<b>54</b>
<b>1. ทักษะในการขี่ม้า.....</b>	<b>55</b>
- การใส่บังเหียน.....	55



- การติดอานม้า.....	58
- การขึ้นม้า.....	60
- การนั่งบนหลังม้า.....	63
- การจับสายขับ.....	65
- การลงจากหลังม้า.....	66
- เครื่องมือในการบังคับม้า.....	68
- การฝึกการใช้เครื่องมือในการบังคับม้า.....	72
<b>2. การเคลื่อนไหวของม้า .....</b>	<b>73</b>
- การเดิน.....	73
- ฝีเท้าการเดิน.....	77
- การหยุดเดิน.....	78
- การเลี้ยว.....	79
- การวิ่งเรียบ.....	79
- การโซยถ.....	84
- ทำถอยหลัง.....	90
- การเปลี่ยนท่าหรือจังหวะ.....	92
- การขี่เป็นรูปต่าง ๆ.....	93
- การทำท่าทางข้าง.....	95
- พื้นฐานการกระโดดข้ามเครื่องกีดขวาง.....	103
<b>4. อุปกรณ์ในการขี่ม้า .....</b>	<b>105</b>
1. อุปกรณ์สำหรับผู้ขี่.....	106
2. อุปกรณ์สำหรับม้า.....	111
- ส่วนประกอบของอานม้า.....	119



<b>5. กติกาการแข่งขันขี่ม้า .....</b>	<b>121</b>
1. กติกาการแข่งขันศิลปะการบังคับม้า .....	122
- สนามแข่งขันและบริเวณฝึกซ้อม .....	122
2. กติกาการแข่งขันขี่ม้ากระโดดข้าม	
เครื่องกีดขวาง .....	127
- สนามแข่งขันและบริเวณฝึกซ้อม .....	127
- เครื่องกีดขวาง .....	142
- การลงโทษ .....	146
- การกระโดดใหม่เพื่อหาผู้ชนะ .....	154
<b>6. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น .....</b>	<b>160</b>
1. การบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อ .....	161
2. การบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อ .....	164
3. กระดูกหัก .....	168
4. การบาดเจ็บที่อวัยวะภายใน .....	170
<b>บรรณานุกรม .....</b>	<b>174</b>



# 1

## ประวัติ การขี่ม้า



**ตั้งแต่**โบราณกาล มนุษย์นำม้ามาใช้งานในหลายรูปแบบ อาทิ ใช้เป็นยานพาหนะ ใช้ทำศึกสงคราม หรือแม้แต่ใช้แข่งขันเพื่อความสนุกสนาน จนกระทั่งพัฒนามาเป็นกีฬาขี่ม้าอย่างปัจจุบัน





## U ประวัติการขี่ม้าในต่างประเทศ

**คริสต์ศักราช 1532** เริ่มมีการเรียนขี่ม้าในประเทศเนปาล

**คริสต์ศักราช 1900** กีฬาขี่ม้าได้บรรจุเข้าโปรแกรมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

**คริสต์ศักราช 1982** กีฬาขี่ม้าได้รับการบรรจุเข้าแข่งขันเป็นครั้งแรกในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 9 ณ กรุงนิวเดลี ประเทศอินเดีย

## U ประวัติการขี่ม้าในประเทศไทย

**พุทธศักราช 2519** ได้ก่อตั้งสมาคมขี่ม้าขึ้นโดยพลเอกกฤษ บุญณกันต์ และคณะ ในพื้นที่กองพลทหารม้า สนามเป้า เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร และใช้ชื่อสมาคมว่า สมาคมนักขี่ม้าสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Thailand Amateur Equestrian Association)



**พุทธศักราช 2520** สมาคมนักขี่ม้าสมัครเล่นแห่งประเทศไทยได้ยอมรับให้ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกสมาคมโอลิมปิกแห่งประเทศไทย

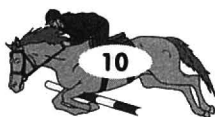
**พุทธศักราช 2529** พลเอกกฤษ ปุณณกันต์ ถึงแก่อนิจกรรม คุณนิรันดร วิจิตรานนท์ อุปนายกสมาคมฯ ทำหน้าที่รักษาการเป็นนายกสมาคมฯ แทนจนถึงปีพุทธศักราช 2532

**พุทธศักราช 2532** พลเอกเฟื่องเฉลย อธิรุทธเทวา เป็นนายกสมาคมฯ คนที่ 2

**พุทธศักราช 2536** ได้เปลี่ยนชื่อสมาคมเป็นสมาคมขี่ม้าแห่งประเทศไทย (Thailand Equestrian Federation)

**พุทธศักราช 2537** สมาคมฯ ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 12 ที่เมืองอิโรซิม่า ประเทศญี่ปุ่น ประเทศไทยได้ 1 เหรียญทองแดง

**พุทธศักราช 2538** สมาคมฯ ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทยได้ 2 เหรียญทอง 2 เหรียญเงิน และ 1 เหรียญทองแดง



**พุทธศักราช 2539** พลเอกเป้ง มาลากุล เป็นนายกสมาคมฯ คนที่ 3 และส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ที่จังหวัดสระบุรี ประเทศไทยได้ 1 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน และ 1 เหรียญทองแดง

**พุทธศักราช 2544** คุณพรเทพ เตชะไพบูลย์ เป็นนายกสมาคมฯ คนที่ 4 และได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 21 ที่ประเทศมาเลเซีย ประเทศไทยได้ 2 เหรียญทอง 3 เหรียญเงิน และ 1 เหรียญทองแดง

**พุทธศักราช 2545** คุณพรเทพ เตชะไพบูลย์ ได้รับเลือกให้เป็นประธานสมาพันธ์ขี่ม้าแห่งเอเชียใต้ (กลุ่มที่ 3) ในการประชุมสหพันธ์ขี่ม้าแห่งเอเชีย และสมาคมฯ ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ที่เมืองปูซาน ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศไทยได้ 1 เหรียญทอง

**พุทธศักราช 2547** พลโทไตรรงค์ อินทรทัต ดำรงตำแหน่งเป็นนายกสมาคมฯ คนที่ 5 จนถึงปัจจุบัน



**รายชื่อคณะกรรมการบริหารสมาคมขี่ม้าแห่งประเทศไทย วาระประจำปี 2549 (2549-2551)**

- |                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| 1. พลเอกไตรรงค์ อินทรทัต          | นายกสมาคมฯ       |
| 2. คุณเฉลิม อยู่วิทยา             | อุปนายกสมาคมฯ    |
| 3. คุณสุภกิต เจียรนวนนท์          | อุปนายกสมาคมฯ    |
| 4. พลตรีไตรรัตน์ รั้งคะรัตน์      | อุปนายกสมาคมฯ    |
| 5. หม่อมราชวงศ์ปรียนันทนา รั้งลิต | อุปนายกสมาคมฯ    |
| 6. คุณฮาราลด์ ลิงค์               | อุปนายกสมาคมฯ    |
| 7. พันเอกเฟื่องวิษณุ อนิรุทธเทวา  | เลขาธิการสมาคมฯ  |
| 8. พันโทกิตตินันท์ ดวงอุไร        | เทรียนูญิกสมาคมฯ |
| 9. คุณกุลชลี เตียวตระกูล          | กรรมการ          |
| 10. คุณนवलพรรณ ลำชำ               | กรรมการ          |
| 11. พันโทอรุณ เศรษฐ์รัศมี         | กรรมการ          |
| 12. พันตรีวิทย์ ลายถมยา           | กรรมการ          |
| 13. คุณเฉลิมฉาน ยศวิริยะพานิช     | กรรมการ          |
| 14. รองศาสตราจารย์ปานเทพ รัตนากร  | กรรมการ          |
| 15. คุณกำจรเดช พรหมโยธี           | กรรมการ          |
| 16. คุณแววรัตน์ กมลคนธ์           | กรรมการ          |
| 17. คุณสมชาย คงลาภอำนวย           | กรรมการ          |



ประวัติการวิ่งม้า

18. คุณสุชาดา ปาลีวงศ์

กรรมการ

19. คุณศานติ ประนิช

กรรมการ



ประวัติการวิ่งม้า

# 2

## คุณลักษณะ ของม้าและผู้ขี่ม้า

ม้าที่ใช้ขี่จะมีลักษณะหรืออุปนิสัยที่ดีหรือไม่ดีนั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับลักษณะทางพันธุกรรมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความรู้สึกและความทรงจำของม้าที่มีต่อผู้ขี่ ดังนั้นผู้ขี่จึงควรมีทั้งพระเดชและพระคุณต่อม้าของตน และควรระลึกอยู่เสมอว่าม้าเปรียบเสมือนเด็กที่ต้องใช้จิตวิทยาในการควบคุมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

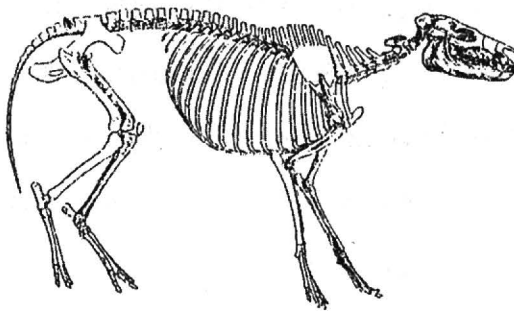


## 1. คุณลักษณะของม้า

### วิวัฒนาการของม้า

ม้ามีต้นกำเนิดในทวีปอเมริกาเหนือ โดยมีวิวัฒนาการตามยุคต่าง ๆ ดังนี้

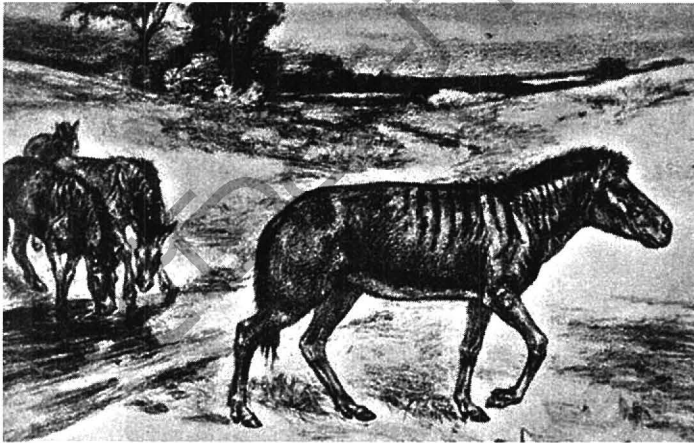
1. ยุคอีโอซีน (Eocene) หรือเมื่อประมาณ 50 ล้านปีมาแล้ว โดยมีรูปร่างเตี้ยสั้นขี้จิ้งจอก แต่มีหน้าตาคล้ายม้าอย่างปัจจุบัน ขาหน้ามี 4 นิ้ว และขาหลังมี 3 นิ้ว ฟันมีลักษณะแบบสัตว์กินใบไม้เป็นอาหาร เรียกว่า ไฮราโคเทเรียม (Hyracotherium)



โครงกระดูกของม้าในยุคอีโอซีน (Eocene)



2. ยุคไมโอซีน (Miocene) หรือเมื่อประมาณ 20 ล้านปีมาแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงของม้าในยุคนี้ คือ มีนิ้วเท้า 3 นิ้ว มีฟันที่แข็งแรงเหมาะแก่การบดเคี้ยวหญ้า และกินหญ้าเป็นอาหารแทนใบไม้ อีกทั้งม้าในยุคนี้ได้อพยพถิ่นที่อยู่อาศัยไปในแถบทวีปยุโรปและเอเชีย



ลักษณะของม้าในยุคไมโอซีน (Miocene)

3. ยุคพลีโอซีน (Pliocene) หรือเมื่อประมาณ 4 ล้านปีมาแล้ว ม้าในยุคนี้มีหน้าตาคล้ายลูกม้าในปัจจุบัน และเปลี่ยนจากสัตว์ที่มีนิ้วเท้า 3 นิ้ว

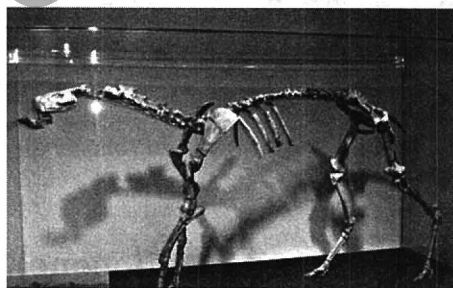




เป็นสัตว์มีนิ้วเท้าเดียวหรือกึ่งเดียว เพราะต้องปรับสภาพตามพื้นที่ที่อยู่อาศัยและแหล่งอาหาร จากป่าไม้ที่มีพื้นดินอ่อนนุ่มมาเป็นทุ่งหญ้าที่มีพื้นดินแข็งและกินหญ้าเป็นอาหาร โดยเรียกม้าในยุคนี้ว่า **พลีโอฮิปปัส (Pliohippus)**



ซากฟอสซิล



โครงกระดูก

ซากฟอสซิลและโครงกระดูกของม้าในยุคพลีโอซีน (Pliocene)



4. ยุคอิควัส (Equus) หรือเมื่อประมาณ 2 ล้านปีมาแล้ว ซึ่งม้าในยุคนี้มีลักษณะเหมือนม้าในยุคปัจจุบันแต่มีสีเหลืองน้ำตาล ศีรษะใหญ่ ขนที่แผงคอสั้น และตั้งตรง ซึ่งม้าในปัจจุบันจะมีขนที่แผงคอยาว



ยุคอิควัส (Equus)

ข้อสังเกตของวิวัฒนาการของม้าในทุกยุคที่กล่าวมานี้ คือ ม้าจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ขายาวขึ้น และมีจำนวนนิ้วเท้าลดลงเหลือเพียงนิ้วเดียวจนกลายมาเป็นกีบอย่างในปัจจุบัน



## ประเภทของม้า

ประเภทของม้าสามารถแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ม้างาน (Draft Horse) เป็นม้าที่ใช้ทำงานในไร่นาและคอกปศุสัตว์ อีกทั้งยังใช้ลากของหนัก ๆ หรืออาจใช้เป็นยานพาหนะเข้าเมืองของคนตามชนบท ม้างานเป็นม้าที่มีขนาดใหญ่ (Heavy Horses) สูงประมาณ 15 - 17 แฮนด์ (Hands) เมื่อโตเต็มที่จะมีน้ำหนัก 614 - 1,000 กิโลกรัม ม้างานมีอยู่หลายพันธุ์ด้วยกัน คือ

- 1.1 ม้าพันธุ์ไชร์ (Shire)
- 1.2 ม้าพันธุ์ไคลเดสเดล (Clydesdale)
- 1.3 ม้าพันธุ์เบลเยียม (Belgian)
- 1.4 ม้าพันธุ์ซัฟโฟล์ค (Suffolk)
- 1.5 ม้าพันธุ์เพอร์เซอร์รอน (Percheron)

ส ว ม

กฎ กติกา

และพื้นฐานการเล่น

# EQUESTRIAN



จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย



บริษัท **สกายบุ๊กส์** จำกัด

SKYBOOK COMPANY LIMITED

238/239-8 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10230

โทร. 0-2958-3125-7, 0-2567-5119 โทรสาร. 0-2567-5109

e-mail: sales@skybook.co.th

[www.skybook.co.th](http://www.skybook.co.th)

ISBN : 978-974-389-776-4

ที่มา



9 789743 897764

ราคา 85 บาท