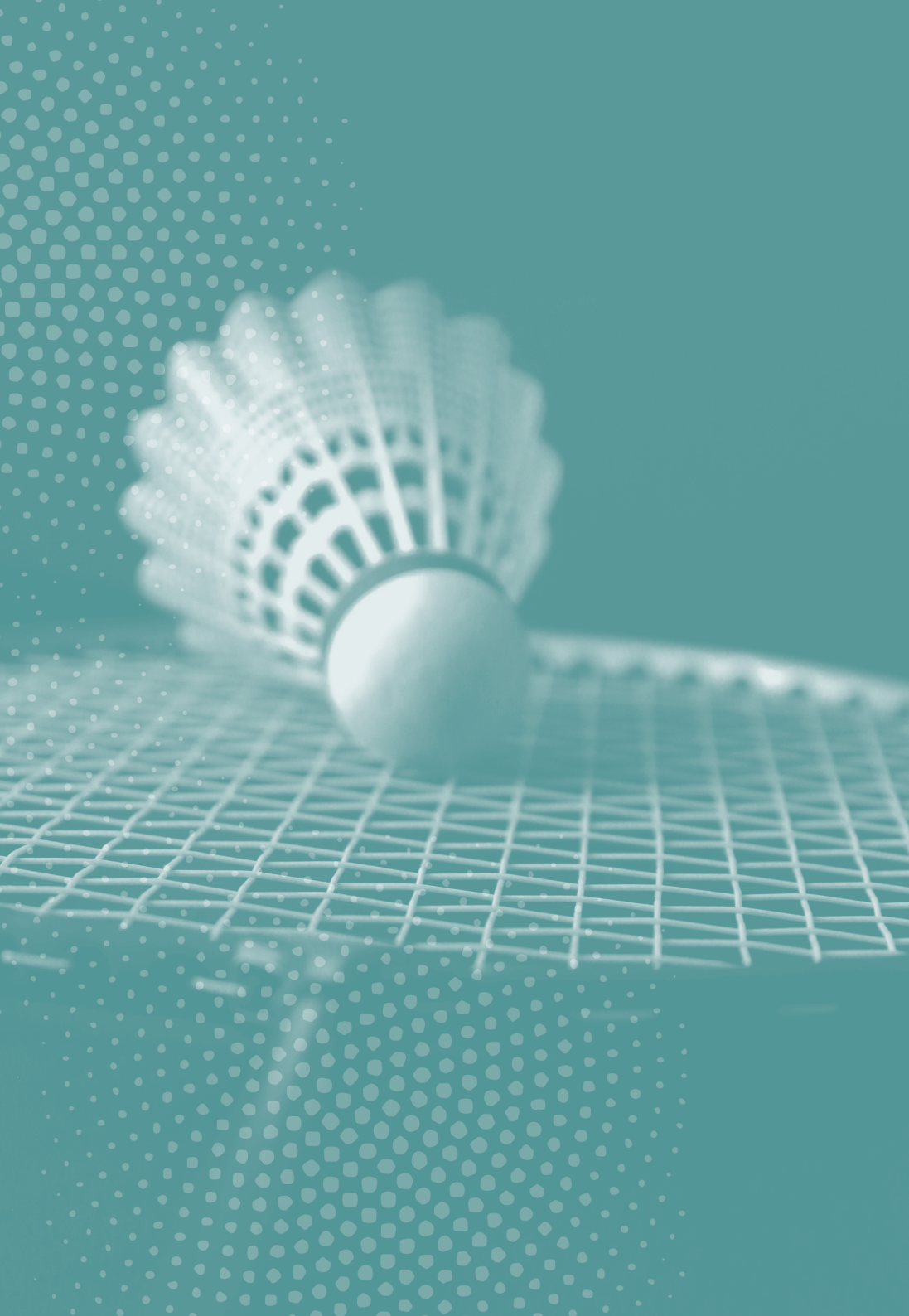


ภาคที่

1

อุปกรณ์และทักษะพื้นฐาน
กีฬาแบดมินตัน



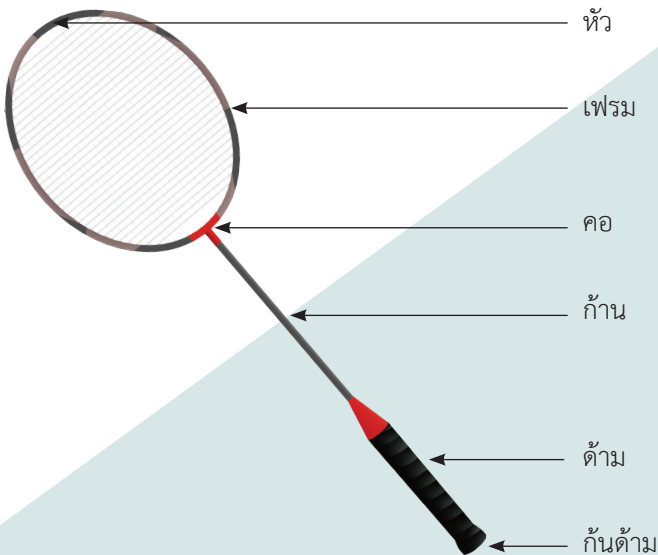


บทที่ 1

อุปกรณ์กีฬาแบดมินตัน

1 ไม้แร็กเกตแบดมินตัน (แร็กเกต)

ไม้แร็กเกต ทำไม้เรียกไม้แร็กเกต เนื่องจากเดิมไม้แร็กเกตทำด้วยวัสดุไม้ทั้งอัน ไม่ว่าจะเป็นเฟรม ก้าน และด้าม ต่อมามีการปรับเปลี่ยนวัสดุเป็นก้านเหล็กคู่กับเฟรมไม้ และพัฒนาเป็นเฟรมเหล็กผสมบาง ๆ จนปัจจุบันวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปตามสมัยนวัตกรรมทั้งเฟรม คอ



และก้าน น้ำหนักเบากว่าไข มีคุณภาพดีขึ้น แต่สิ่งที่ยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน คือ ด้ามไม้แร็กเกตยังคงทำจากไม้ ก้านด้ามบุนูนสูงขึ้นเป็นสันเพื่อให้จับถนัดไม่หลุดจากมือ การจับไม้แร็กเกตสั้นหรือยาวจะมีผลต่อการตีลูก การเสริมด้ามจับใหญ่ทำให้หัวไม้แร็กเกตเบา ถ้าด้ามเล็กจะทำให้หัวไม้แร็กเกตหนัก ปัจจุบันอาจจะเรียกว่า “แร็กเกต” เพราะไม่เห็นไม้เหลืออยู่แล้วมีแต่ด้ามที่เป็นไม้ แต่ในหนังสือนี้จะเรียกว่า “ไม้แร็กเกต”

ดังนั้นผู้เล่นควรเลือกใช้ไม้แร็กเกตให้เหมาะกับตนเอง วิธีเลือกประกอบด้วย 3 อย่าง ได้แก่

1. **ลักษณะทักษะของผู้เล่น** ดุดันแข็งแรง เน้นทักษะฝีมือ หรือเล่นได้ทั้งสองอย่างคล้ายบุคลิกภาพ
2. **ความแข็งแรงของแขน**
3. **คุณภาพของไม้แร็กเกต** น้ำหนักไม้แร็กเกต หนักหัว หนักด้าม หรือสมดุล

ไม้แร็กเกตที่ดีควรมีผลกระทบต่อแขนน้อยที่สุด นักกีฬาแบดมินตันมีการใช้แขนตีลูกอย่างหนักหน่วงและต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ส่งผลให้กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ส่วนต่าง ๆ ของแขนถูกกระทำซ้ำ ๆ ทำให้ชำรุดบาดเจ็บ เปรียบเสมือนการเปลี่ยนยางรถยนต์ทุก 2 - 3 ปี เนื่องจากยางต้องกระทบกับพื้นถนนอยู่ตลอดเวลา จึงต้องเลือกใช้ยางรถยนต์ให้เหมาะสมกับรถยนต์และลักษณะคนขับและการใช้งาน ผู้เล่นก็ต้องทดลองใช้ไม้แร็กเกตก่อนเมื่อสมอบันทีความจำแล้วจะส่งไปที่กล้ามเนื้อจากนั้นจะให้คำตอบด้วยความรู้สึกของตนเอง



2 ลูกขนไก่

ประกอบด้วย ก้าน ใบ ด้ายร้อยที่ก้าน 2 รอบ หัวลูกขนไก่ใช้ไม้ก๊อก (cork) หุ้มด้วยยางสังเคราะห์บาง ๆ สุดท้ายเคลือบด้วยกาว (ตามรูป) ลูกขนไก่ 1 ลูก ต้องผ่านการทดลองตรวจสอบวิธี และน้ำหนักให้ได้มาตรฐานตามข้อกำหนดขององค์การกีฬาแบดมินตันโลก (Badminton World Federation: BWF) ความเร็วของลูกขนไก่คือขนาด 77 76 75 ยิ่งขนาดความเร็วมากจำนวนตัวเลขก็มาก กล่าวคือ 77 เร็วกว่า 76 และ 75 ความเร็วของลูกขนไก่จะกำหนดการใช้ตามลักษณะความชื้นของอากาศซึ่งพิจารณาโดยคณะกรรมการจัดการแข่งขัน การผลิตลูกขนไก่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างละเอียดโดยใช้ทั้งเครื่องจักร และแรงงานคน วัสดุใช้อาจเป็นขนห่านหรือขนเป็ด แต่เรียกชื่อ “ลูกขนไก่” เนื่องจากในครั้งแรกใช้ขนไก่ในการทำลูกขนไก่ที่ขายตามตลาดจำหน่ายตามคุณภาพ ราคาผันผวนตามวัตถุดิบไม่แน่นอน



และราคาสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจนควบคุมไม่ได้ BWF จึงทดลองผลิตลูกพลาสติกใช้แทนลูกขนไก่ในการแข่งขันเยาวชนโลกแต่ไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากสภาพลูกไม่เป็นธรรมชาติเหมือนขนห่าน ในอนาคตอาจสังเคราะห์ขนห่านได้ หรือสร้างกฎกติกาให้ยอมรับวัสดุที่ผลิตขึ้นมาใหม่เพื่อใช้ในการเล่นเท่านั้น

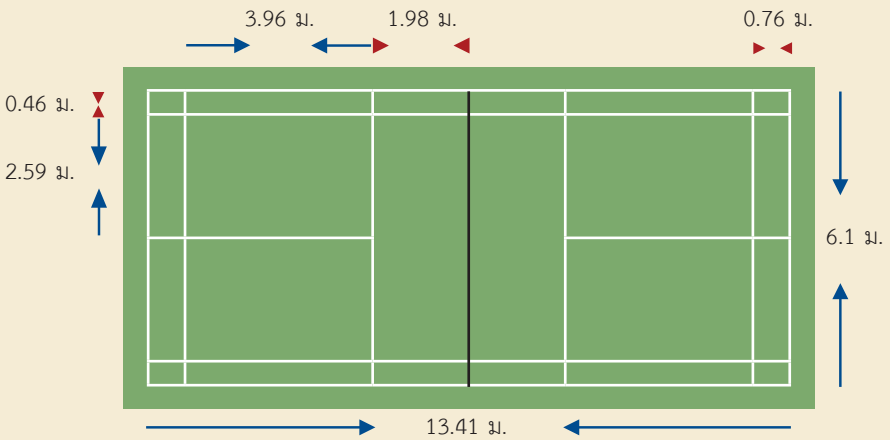
3 คอร์ดแบดมินตัน

พื้นคอร์ดต้องเรียบและปลอดภัยเป็นไปตามข้อกำหนดกฎระเบียบ กติกาของกีฬาแบดมินตัน ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สหพันธ์แบดมินตันโลก www.internationalbadminton.org สมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ www.badmintonthai.or.th และการกีฬาแห่งประเทศไทย

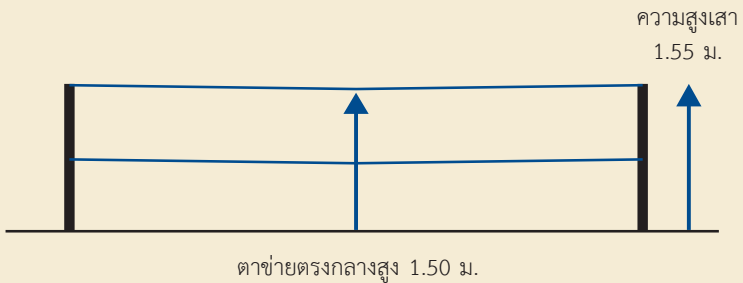


ความสูงของเสา เมื่อชิงตาข่ายแล้วตรงกลางจะมีความสูง 1.5 เมตรพอดี

ขนาดของคอร์ต



เสาและการชิงตาข่าย








บทที่ 2

ทักษะพื้นฐานกีฬาแบดมินตันและฟุตเวิร์ก

รากฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตัน คือ ทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง ซึ่งครูผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ ความสามารถและความละเอียดถี่ถ้วนสามารถถ่ายทอดวิชาความรู้ การฝึกซ้อมพร้อมให้คำชี้แนะและแก้ไขให้ผู้เล่น เกิดการพัฒนาทักษะและการเล่นได้อย่างสมบูรณ์แบบ ตั้งแต่ระดับฝึกหัดใหม่ ระดับพัฒนา ระดับความเป็นเลิศ ไปจนถึงระดับโลก

ผู้ฝึกสอน ผู้เล่น หรือนักกีฬาต้องให้ความสำคัญต่อทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตันอย่างมาก เนื่องจากการเริ่มต้นอย่างถูกต้องจะทำให้เกิดการพัฒนาย่างยั่งยืน ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้และปฏิบัติได้จริงเข้าใจรายละเอียดทักษะดีลูกตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เช่น การยืนตั้งท่า การตีลูก การก้าวขา การสไลด์ การวางเท้า การย่อยืด และเหยียด การเหวี่ยงแขน การใช้ข้อมือ ข้อศอก หัวไหล่ และการใช้นิ้วมือทั้งทำให้เกิดประโยชน์ เริ่มตั้งแต่การจับไม้แรกเกิดให้สอดคล้องกับทักษะการตีลูก การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สัมพันธ์กันอย่างเป็นธรรมชาติ การเรียนรู้จังหวะ การตีจุดสัมผัสหน้าไม้แรกเกิดกับลูกขนไก่ การใช้แรงกลต่าง ๆ เพื่อใช้ในการตีลูก ทำให้การเล่นมีคุณภาพ จนเกิดการเรียนรู้แบบยั่งยืน



ข้าพเจ้าเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เริ่มตั้งแต่ฝึกหัดใหม่จนเป็นทั้งนักกีฬาและเป็นผู้ฝึกสอนในเวลาเดียวกัน การเรียนรู้ศึกษาจากรุ่นคุณพ่อ รุ่นพี่ นักกีฬาทีมชาติและนักกีฬาต่างชาติทำให้รวบรวมความรู้นำมาทดลองใช้และประมวลทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องตามหลักธรรมชาติและหลักวิทยาศาสตร์ จากประสบการณ์ที่เคยเป็นเป็นนักกีฬาทีมชาติ เป็นผู้ฝึกสอนระดับพื้นฐาน และเป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติที่สร้างนักกีฬามากมาย ข้าพเจ้าจึงนำวิชาความรู้เหล่านี้มาเผยแพร่ให้ผู้ฝึกสอนและผู้เล่นได้ศึกษาเรียนรู้ต่อไป ก่อนการเรียนรู้ผู้ฝึกสอนและผู้เล่นต้องลดความเป็นตัวตน ยอมรับพิสูจน์ด้วยเหตุผล นำไปทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง ทบทวน เรียนรู้ และแลกเปลี่ยนกับความรู้ที่มีอยู่ หากทำให้การสอนดีขึ้นหรือการเล่นได้ดีขึ้นก็เพียงพอแล้ว

ทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตันเริ่มตั้งแต่การจับไม้แร็กเกต และการฝึกทักษะการตีลูกทั้ง 9 ทักษะ ได้แก่ การเสิร์ฟโฟร์แฮนด์ (forehand) การเสิร์ฟแบ็กแฮนด์ (backhand) การตีลูกจัด ลูกหยอด ลูกแย็บ ลูกรับ ลูกดาด ลูกเซฟ ลูกตบ และลูกตัดหยอด ทั้งแบบโฟร์แฮนด์และแบ็กแฮนด์ รวมถึงการตีโอเวอร์เฮด (overhead) และการฝึกฟุตเวิร์ก จนสามารถเล่นเกมแข่งขัน ประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภทคู่ผสม โดยผ่านกระบวนการสอนและฝึกซ้อมดังต่อไปนี้

1 การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายช่วยเสริมทักษะตีลูก

ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่ทำงานเพื่อการดำรงชีวิต ผ่านอริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน อวัยวะต่าง ๆ จะทำงานตามธรรมชาติเพื่อปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับการใช้งานนั้น ๆ กีฬาแบดมินตันก็เช่นกัน เป็นการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เพื่อใช้ในการตีลูกชนไก่ โดยการใช้มือจับไม้แรกเกิดและตีลูกชนไก่ด้วยทักษะต่าง ๆ ให้ถูกต้องตามธรรมชาติ การยืน ก้าวเดิน วิ่ง กระโดด ยืดเหยียด ก้มเงย และตีลูกทักษะต่าง ๆ ได้สมบูรณ์ถูกต้องนั้น ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจำเป็นต้องปรับให้เหมาะสมกับทักษะการตีลูกแต่ละรูปแบบ

กีฬาแบดมินตันอาศัยทักษะการใช้แขนซึ่งประกอบด้วย มือ ข้อมือ ข้อศอก และหัวไหล่ เพื่อให้ตีลูกต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์ถูกต้อง นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องใช้ส่วนอื่นของร่างกายเข้าช่วยเสริมเพื่อให้กลไกการเคลื่อนไหวเป็นไปตามธรรมชาติและเหมาะสมกับศักยภาพของมนุษย์ ทักษะการตีลูกพื้นฐานจึงไม่ควรฝืนธรรมชาติของสรีระ หากตีแล้วรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าไม่ถูกต้อง ข้าพเจ้าได้ทดลองและพิสูจน์จากประสบการณ์ตรง ตั้งแต่ฝึกหัดจนเป็นนักกีฬาระดับจังหวัด ระดับกีฬาแห่งชาติ จนเป็นนักกีฬาทีมชาติ และเป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติ ในขณะที่ข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาระดับจังหวัดระดับกีฬาแห่งชาติ ได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมเป็นผู้ฝึกสอน การเป็นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตันมากกว่า 50 ปี ข้าพเจ้ายืนยัน ได้ว่า หลักการเหล่านี้เป็นเรื่องจริง โดยกีฬาแบดมินตันใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้