

ทักษะกีฬาแบดมินตัน

อาจารย์ไตรรงค์ ลิ่มสกุล

อดีตนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย
และผู้ฝึกสอนนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย

Coach and Player Badminton

BADMINTON

สอนและเล่นอย่างถูกวิธี

TRIRONG

SKILL



BADMINTON **TRIRONG** *Skill*

Coach and Player Badminton
สอนและเล่นอย่างถูกวิธี

สอนและเล่นอย่างถูกวิธี Badminton Trirong Skill

ผู้เขียน	ไตรรงค์ ลิ้มสกุล
บรรณาธิการบริหาร	จุฑาทิพย์ สุกาญจนาศรัยรัฐ
กองบรรณาธิการ	ชุตติมา สัมพันธ์ะ, กรัณฑิรัตน์ ทองคำ
ศิลปกรรม	พลิชฐ์สัทคุณ จุลละมณฑล, น้ามนต์-นะโม

หนังสือเล่มนี้สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2565
Copyright © 2022 ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้เพื่อผลิตใหม่ ห้ามทำซ้ำ
หรือละเมิดลิขสิทธิ์โดยส่งเนื้อหา สำคัญ ทั้งทางอิเล็กทรอนิกส์และรูปแบบต่าง ๆ รวมถึง
การถ่ายเอกสาร ทำสำเนา หรือเก็บข้อมูลทุกรูปแบบ โดยมีได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ไตรรงค์ ลิ้มสกุล
สอนและเล่นอย่างถูกวิธี Badminton Trirong Skill.-- นนทบุรี: สยามจุลละมณฑล,
2568.
264 หน้า.
1. แบดมินตัน. I. ชื่อเรื่อง.
796.345
ISBN: 978-616-94893-6-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2568

จัดพิมพ์โดย

บริษัท สยามจุลละมณฑล จำกัด
เลขที่ 98/28 ถนนเกตุอำพัฒนา ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110
โทร. 06 3451 9359, 06 1519 3641, 09 2425 5229
www.siamclmt.com • Email : siamclmtcenter@siamclmt.com

ราคา 600 บาท

คำนำผู้เขียน

มาเล่นกีฬาแบดมินตันอย่างถูกวิธีกันเถิด เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และออกกำลังกายด้วยความสนุกสนาน กีฬาแบดมินตันเป็นมากกว่า การจับไม้แร็กเกตตีลูกขนไก่ในคอร์ตพื้นยาง เนื่องจากทักษะการเล่น เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ผสมผสานความรู้ความเข้าใจการใช้งาน ของร่างกายทั้งหมดสามารถเคลื่อนที่ไปกลับตีลูกขนไก่ได้ทุกทิศทาง การเล่นแบดมินตันที่ดีต้องมีครูสอนแนะนำที่ถูกต้องจะทำให้เกิดประโยชน์ มากกว่าโทษ และพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว

หนังสือ “สอนและเล่นแบดมินตันอย่างถูกวิธี Badminton Skill” เล่มนี้ได้รวบรวมประสบการณ์ของข้าพเจ้ากว่าครึ่งศตวรรษที่ได้ สัมผัสกีฬาแบดมินตันตั้งแต่เริ่มฝึกหัดเล่นขั้นพื้นฐาน จนเป็นนักกีฬา ตัวแทนจังหวัด ตัวแทนกีฬาแห่งชาติ ตัวแทนทีมชาติไทย และทำหน้าที่ เป็นผู้ฝึกสอนในระหว่างเป็นนักกีฬาจนเป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติ ปัจจุบัน ยังต้องเรียนรู้ตลอดเวลาพบว่า “รากฐานที่มั่นคง” คือ “หัวใจของ การพัฒนา” ทักษะพื้นฐาน การพัฒนาทักษะเพื่อแข่งขัน ได้ผ่าน การวิเคราะห์ทดลองใช้เป็นที่ประจักษ์มาแล้ว ยืนยันด้วยหลักวิทยาศาสตร์ สามารถนำไปใช้เป็นคู่มืออ้างอิงและพัฒนาฝีมืออย่างมีระบบ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านคงได้ทั้งความเข้าใจในเชิงลึก แร่งบันดาลใจ ในการเล่นและสอนกีฬาแบดมินตัน ให้ก้าวไปสู่เป้าหมายของตนเอง อย่างมั่นคงและยั่งยืน

ไตรรงค์ ลิมสกุล

สารบัญ

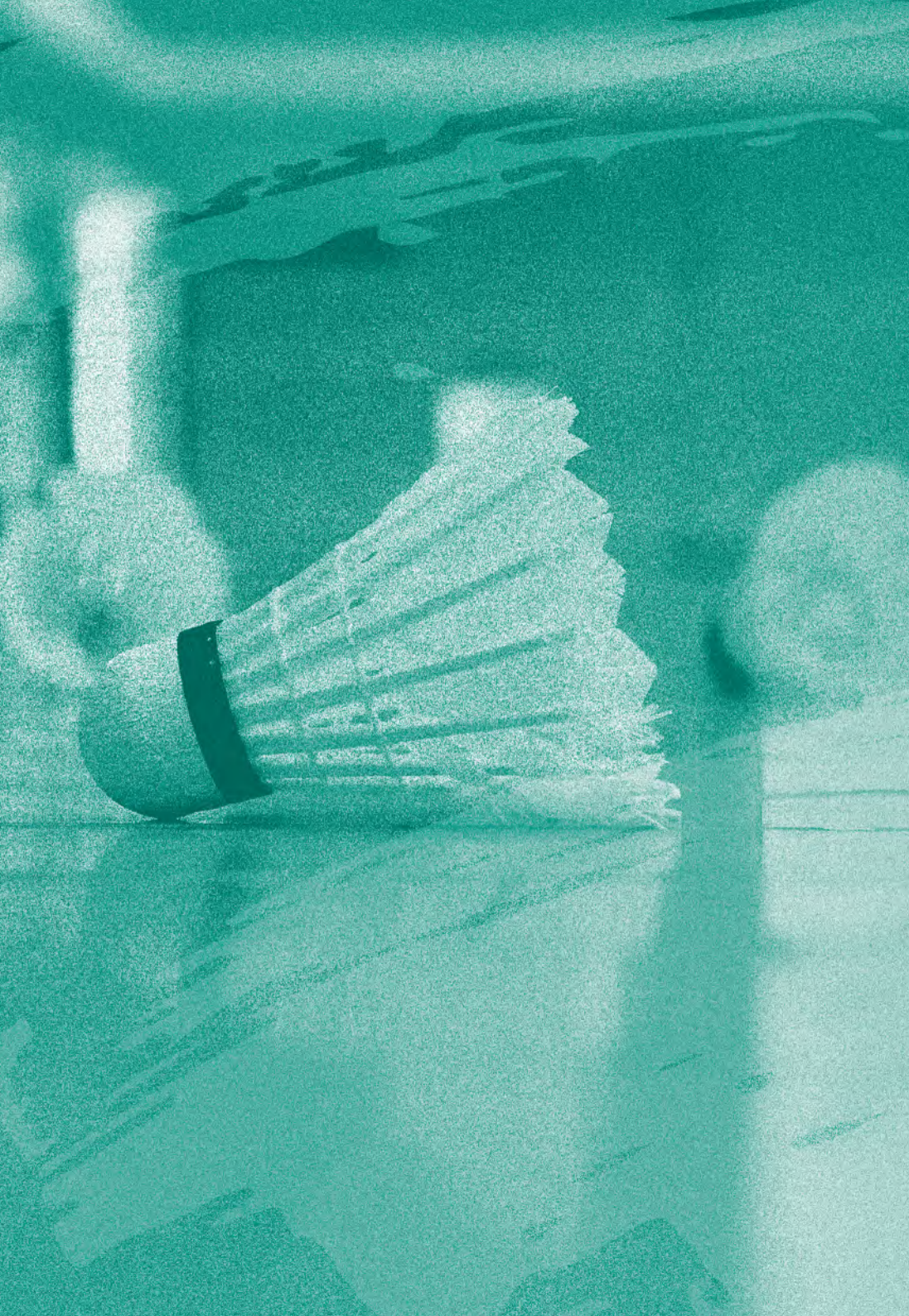
ภาคที่ 1	อุปกรณ์และทักษะพื้นฐานกีฬาแบดมินตัน	7
บทที่ 1	อุปกรณ์กีฬาแบดมินตัน	9
	1. ไม้แร็กเกตแบดมินตัน (แร็กเกต)	9
	2. ลูกขนไก่	11
	3. คอร์ดแบดมินตัน	12
บทที่ 2	ทักษะพื้นฐานกีฬาแบดมินตันและฟุตเวิร์ก	15
	1. การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายช่วยเสริมทักษะตีลูก	17
	2. การแบ่งคอร์ดแบดมินตันออกเป็น 3 ส่วน	22
	3. การจับไม้แร็กเกต	24
	4. ทักษะตีลูกพื้นฐานกีฬาแบดมินตัน 9 ลูกทักษะ	34
	5. การถีบตัวกระโดด การกระโจน ตีลูก	101
บทที่ 3	ฟุตเวิร์ก	117
บทที่ 4	การพัฒนาทักษะพื้นฐาน เพื่อการเล่นเกมแข่งขัน	133



บทที่ 5	การเล่นเกมประเภทเดี่ยว คู่ และคู่ผสม	143
1.	ประเภทเดี่ยว	144
2.	ประเภทคู่	147
3.	ประเภทคู่ผสม	159
4.	เกมการเล่นกีฬาแบดมินตัน	163

ภาคที่ 2 **การฝึกซ้อมและหลักการสอนกีฬาแบดมินตัน** **181**

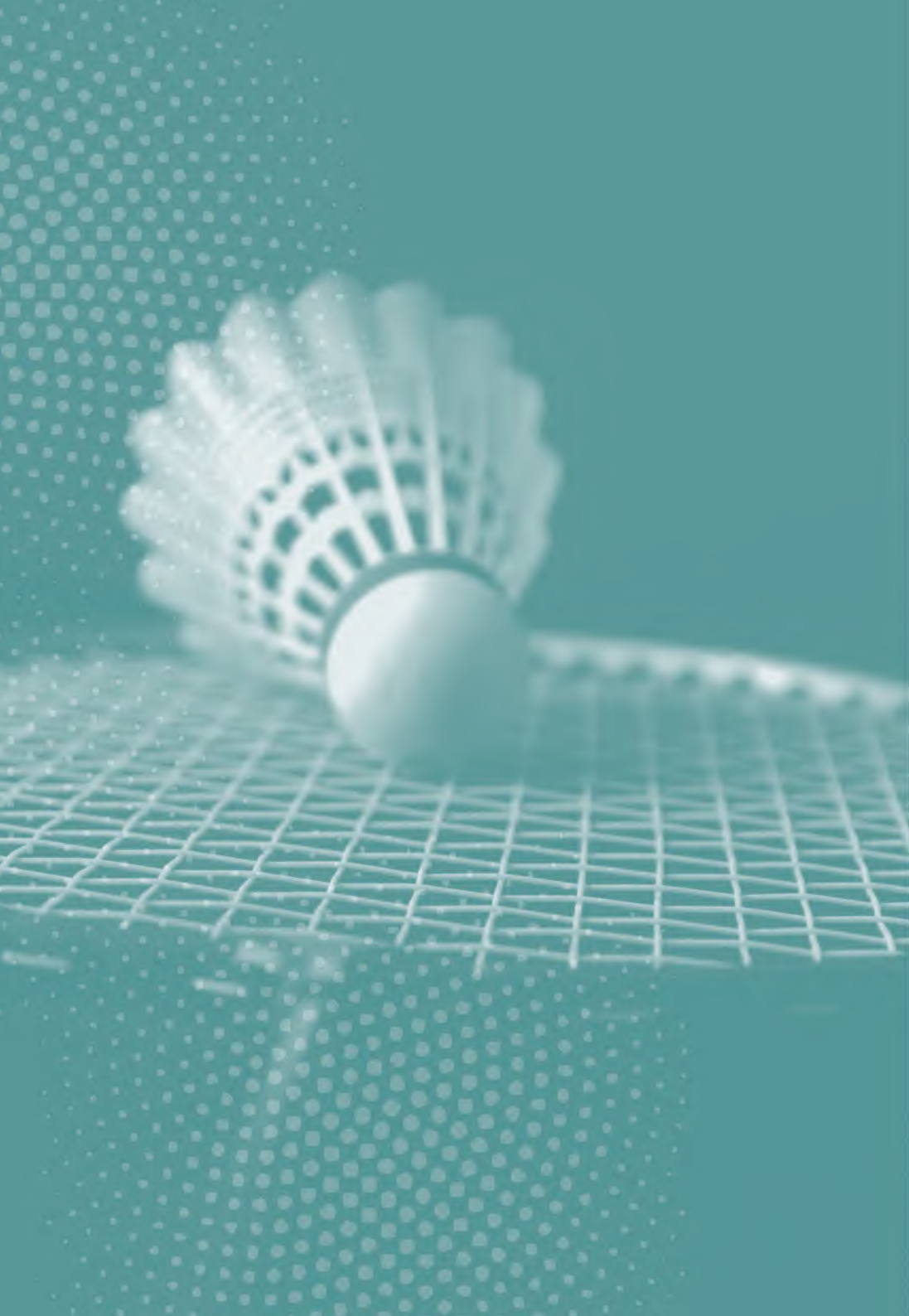
บทที่ 1	การฝึกซ้อมกีฬาแบดมินตัน	183
1.	การปล่อยลูก	183
2.	การขึ้นลูก	205
บทที่ 2	หลักการสอนทักษะกีฬาแบดมินตัน	215
บทที่ 3	การวางแผนการฝึกซ้อมและ สร้างโปรแกรมการฝึกซ้อม	223
1.	การวางแผนการฝึกซ้อม	223
2.	การสร้างโปรแกรมการฝึกซ้อม	229
บทที่ 4	การวิเคราะห์เก็บข้อมูล	239
1.	การวิเคราะห์เก็บข้อมูล	239
2.	หลักการพัฒนาว่างยั่งยืน จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก	241
3.	วิธีเก็บข้อจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน	242



ภาคที่

1

อุปกรณ์และทักษะพื้นฐาน
กีฬาแบดมินตัน

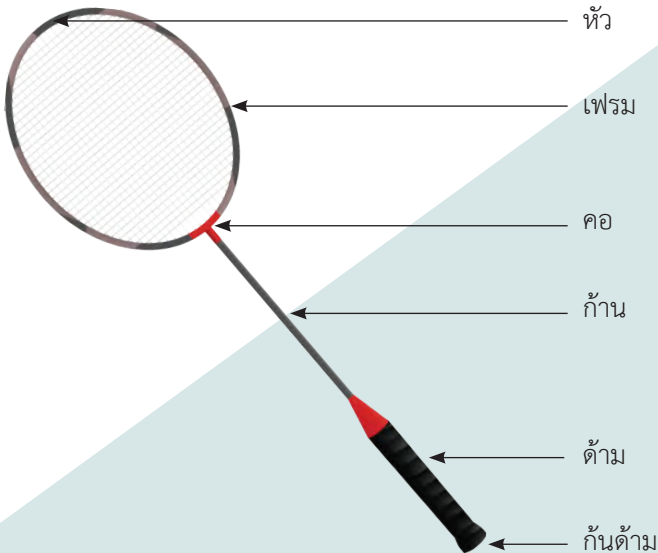


บทที่ 1

อุปกรณ์กีฬาแบดมินตัน

1 ไม้แร็กเกตแบดมินตัน (แร็กเกต)

ไม้แร็กเกต ทำไม้เรียกไม้แร็กเกต เนื่องจากเดิมไม้แร็กเกตทำด้วยวัสดุไม้ทั้งอัน ไม่ว่าจะเป็นเฟรม ก้าน และด้าม ต่อมามีการปรับเปลี่ยนวัสดุเป็นก้านเหล็กคู่กับเฟรมไม้ และพัฒนาเป็นเฟรมเหล็กผสมบาง ๆ จนปัจจุบันวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปตามสมัยนวัตกรรมทั้งเฟรม คอ



และก้าน น้ำหนักเบากว่าไข้ มีคุณภาพดีขึ้น แต่สิ่งที่ยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน คือ ด้ามไม้แร็กเกตยังคงทำจากไม้ ก้านด้ามบุนสูงชันเป็นสันเพื่อให้จับถนัดไม่หลุดจากมือ การจับไม้แร็กเกตสั้นหรือยาวจะมีผลต่อการตีลูก การเสริมด้ามจับใหญ่ทำให้หัวไม้แร็กเกตเบา ถ้าด้ามเล็กจะทำให้หัวไม้แร็กเกตหนัก ปัจจุบันอาจจะเรียกว่า “แร็กเกต” เพราะไม่เห็นไม้เหลืออยู่แล้วมีแต่ด้ามที่เป็นไม้ แต่ในหนังสือนี้จะเรียกว่า “ไม้แร็กเกต”

ดังนั้นผู้เล่นควรเลือกใช้ไม้แร็กเกตให้เหมาะกับตนเอง วิธีเลือกประกอบด้วย 3 อย่าง ได้แก่

1. **ลักษณะทักษะของผู้เล่น** ดุตันแข็งแรง 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 ผู้เล่นก็ต้องทดลองใช้ไม้แร็กเกตก่อนเมื่อสวมองบันทึกความจำแล้วจะส่งไปที่กล้ามเนื้อจากนั้นจะให้คำตอบด้วยความรู้สึกของตนเอง



2 ลูกขนไก่

ประกอบด้วย ก้าน ใ้บ 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

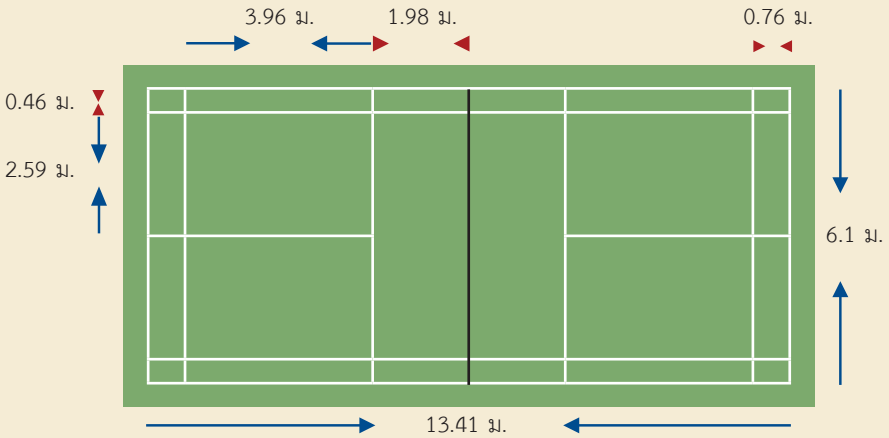
3 คอร์ตแบดมินตัน

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



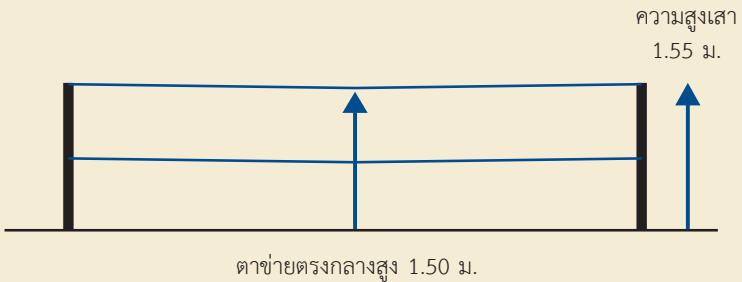
ความสูงของเสา เมื่อชิงตาข่ายแล้วตรงกลางจะมีความสูง 1.5 เมตรพอดี

ขนาดของคอร์ต



ขนาดความหนาของเส้น 40 มิลลิเมตร

เสาและการชิงตาข่าย








บทที่ 2

ทักษะพื้นฐานกีฬาแบดมินตันและฟุตเวิร์ก

รากฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตัน คือ ทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง ซึ่งครูผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ ความสามารถและความละเอียดถี่ถ้วนสามารถถ่ายทอดวิชาความรู้ การฝึกซ้อมพร้อมให้คำชี้แนะและแก้ไขให้ผู้เล่น เกิดการพัฒนาทักษะและการเล่นได้อย่างสมบูรณ์แบบ ตั้งแต่ระดับฝึกหัดใหม่ ระดับพัฒนา ระดับความเป็นเลิศ ไปจนถึงระดับโลก

ผู้ฝึกสอน ผู้เล่น หรือนักกีฬาต้องให้ความสำคัญต่อทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตันอย่างมาก เนื่องจากการเริ่มต้นอย่างถูกต้องจะทำให้เกิดการพัฒนาวงอย่างยั่งยืน 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

1.1 **แขน** การใช้กำลังแขนเพื่อให้เกิดแรงดึงและแรงส่งมาจากการเหวี่ยงแขนส่งไปที่หน้าไม้แรกเกิด กระแทกกับหัวลูกชนไก่ด้วยแรงระเบิด โดยทำงานร่วมกับนิ้วมือทั้งหมด โดยนิ้วที่จับไม้แรกเกิดจะควบคุมหน้าไม้แรกเกิดให้สัมผัสลูกชนไก่อย่างแม่นยำ ความสัมพันธ์ของการทำงานของแขนดังนี้

1.1.1 **ข้อมือ** เป็นส่วนสำคัญที่สุดในการใช้ทักษะตีลูกชนไก่ ใช้บังคับทิศทาง วิธี น้ำหนัก ความเร็ว และเปลี่ยนการตีจากลูกหนึ่งเป็นอีกลูกหนึ่งได้ทันที เช่น จากลูกงัดเป็นลูกหยอด การใช้ข้อมือจึงสัมพันธ์กับการจับไม้แรกเกิดทั้งห้านิ้ว โดยข้อมือเป็นจุดกำเนิดของแรงระเบิดที่เกิดจากการสะบัดข้อมือ

1.1.2 **ข้อศอก** เป็นส่วนช่วยประสานงานระหว่างข้อมือและหัวไหล่ ขณะตีลูกชนไก่ข้อศอกต้องยึดหยุ่นได้ไม่ตึง พับองได้ตามลักษณะการใช้ทักษะการตีแต่ละแบบ หากข้อศอกจะขยับมากหรือน้อยเกินไป จะมีผลต่อการทำงานของข้อมือ และส่งผลต่อเนื่องถึงแรงที่เกิดขึ้น กล่าวคือ แรงระเบิดในการตีลูกเกิดจากการดึงข้อศอกแล้วส่งแรงไปที่ข้อมือเพื่อสะบัดให้หน้าไม้แรกเกิดกระแทกกับหัวลูกชนไก่ การตีแบ็กแฮนด์ทุกครั้งข้อศอกจะสะเทือนอาจทำให้ข้อศอกด้านนอกบาดเจ็บจนเกิดอาการที่เรียกว่า Tennis elbow ส่วนการตีโฟร์แฮนด์ข้อศอกด้านในอาจได้รับบาดเจ็บจนเกิดอาการ Golfer's elbow ดังนั้นผู้เล่นจึงต้องสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อแขนเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

1.1.3 **หัวไหล่** เป็นส่วนช่วยพยุงแขนไว้ เปรียบเหมือนไม้คานยาวที่สามารถยืดเหยียดแขนไปสุดหัวไหล่ ทำให้เกิดวงสวิงในการเหวี่ยงตีลูกกว้างขึ้นส่งผลให้ตีลูกได้ไกลและรุนแรงขึ้น

1.2 **ขา เท้า และเข่า** เริ่มใช้ตั้งแต่การจดท่าตีลูก ซึ่งแตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่ละทักษะ การวางเท้าหน้าต่อนักอยู่หน้า หรืออยู่หลัง หรือเท่ากันการถ่ายน้ำหนักตัว ท่าทางการยืน ย่อ เขยียด ก้าว โดยลงน้ำหนักผ่านสันเท้า ปลายเท้า หรือปลายเท้าชี้ไปในทิศทางที่เหมาะสมกับการตี เข่าจะช่วยรับน้ำหนัก จากนั้นเคลื่อนที่ไปตีลูก ทั้งระยะใกล้และระยะไกลด้วยฟุตเวิร์ก การก้าวเท้า การสไลด์ การกระโดด การกระโจน เพื่อตีลูกชนไก่ให้ทัน

การลงจังหวะสุดท้ายด้วยเท้าที่ถนัด โดยเฉพาะการลงด้วยสันเท้า เมื่อตีลูกด้านหน้าและด้านข้าง ทำให้ก้าวเท้าได้ยาวกว่าและทรงตัวได้ดีกว่าเนื่องจากเท้าข้างที่ถนัดแข็งแรงกว่าข้างที่ไม่ถนัด นอกจากนี้การลงด้วยสันเท้ายังช่วยให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่นดีกว่าการลงเต็มเท้าและปลายเท้าทำให้จังหวะการตีลูกกระชับกว่า นอกจากนี้ยังใช้ปลายเท้าถีบขากลับคืนมาเพื่อให้กลับมาทรงตัวหรือเคลื่อนที่ต่อได้สะดวก ในทางตรงกันข้าม หากลงน้ำหนักด้วยปลายเท้าเพียงอย่างเดียว จะทำให้เสียการทรงตัว ข้อเท้าพลิกและเข่ารับน้ำหนักมากเกินไป

1.3 **ลำตัวถึงศีรษะ** จะปรับให้เข้ากับการตีลูกแต่ละทักษะ เช่น เอว เอี้ยวตัว บิดตัว คอ ศีรษะ และส่วนข้อต่อต่าง ๆ จะปรับเปลี่ยนไปตามธรรมชาติขึ้นอยู่กับความรุนแรงหรือความเบาของจังหวะที่ใช้ โดยมีกล้ามเนื้อแกนกลางที่แข็งแรงเป็นตัวช่วยควบคุมสมดุลและประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว ผู้เล่นกีฬาแบดมินตันต้องพัฒนาทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่สมองซึ่งทำหน้าที่คิดกลั่นกรองทักษะการตีลูก คำนวณระยะทาง วิธี น้ำหนัก ทิศทาง ร่างกายต้องเคลื่อนที่ได้ 360 องศา เพื่อให้ตีลูกชนไก่ให้ได้ทุกลูกตามกติกา ดังนั้นผู้เล่นต้องฝึกฝนให้ชำนาญจนสามารถตีลูกได้อย่างแม่นยำตรงตามเป้าหมายและมีประสิทธิภาพ



ทักษะพื้นฐานที่ดีสามารถนำไปพัฒนาและประยุกต์ให้เข้ากับเกมการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม โดยผู้เล่นสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการเล่นให้เหมาะสมกับความถนัดเฉพาะตัวจนเกิดความชำนาญและสามารถปรับเปลี่ยนการเล่นได้หลากหลายรูปแบบทักษะแบดมินตันพื้นฐานเป็นหลักการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ของการเล่นเกม สามารถอ่านการตีของคู่ต่อสู้ได้จากลักษณะความพร้อมหรือไม่มีความพร้อมและสามารถทำคะแนนหรือแก้ไขเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักกีฬาระดับโลกต่างเริ่มฝึกซ้อมจากตีลูกทักษะพื้นฐานก่อนทั้งสิ้น แล้วจึงพัฒนาขีดความสามารถให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น จนเกิดความชำนาญ ความแข็งแรงของร่างกายในแต่ละส่วน ช่วยสนับสนุน เสริมสร้างคุณภาพและประสิทธิภาพในแต่ละทักษะ กีฬาแบดมินตันจึงนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้เกิดความแข็งแรง ความเร็ว ความทน ความหนักหน่วง เพื่อให้ผู้เล่นสามารถตีลูกให้กระชับ โดยมีช่วงตีสั้นและการเหวี่ยงแขนน้อยลง ทำให้เกิดความแม่นยำสูงสุด

ผู้เล่นวัยเด็กและเยาวชนที่เพิ่งฝึกหัดใหม่ ๆ ยังไม่มีความพร้อมด้านร่างกายจึงจำเป็นต้องใช้หลักกลศาสตร์ในการตีลูกให้รุนแรง เช่น การใช้แรงดึง แรงส่ง และการเหวี่ยงแขนตีลูกเป็นวงกว้าง ทำให้การตีซ้ำและขาดความแน่นอน เมื่อร่างกายเติบโตขึ้นทุกส่วนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งสมอง สติปัญญา ความฉลาด ไหวพริบ การตัดสินใจ ความแข็งแรงและประสบการณ์ ส่งผลให้ผู้เล่นเกิดความพร้อมในทุกด้าน และสามารถพัฒนาศักยภาพได้ตามระดับการฝึกฝน

ผู้เล่นในวัยผู้ใหญ่ที่เพิ่งหัดเล่นแบดมินตัน จะมีการพัฒนาทักษะแตกต่างกับวัยเด็ก โดยในวัยเด็กร่างกายและสมองยังไม่พัฒนาเต็มที่ การฝึกจึงเป็นไปตามพัฒนาการของร่างกาย แต่ในวัยผู้ใหญ่แม้จะมี

ความแข็งแรงของร่างกายและสติปัญญาพร้อม แต่เมื่อเริ่มฝึกมักใช้กำลังเกินไป เช่น จับไม้แร็กเกตแน่นจนแขนเกร็งทำให้ตีลูกไม่ถูกวิธี ความแข็งแรงเช่นนี้เรียกว่า **“พลังแฝง”** หรือ **“พรแสวง”** ซึ่งใช้ทดแทนได้ในกรณีที่ผู้เล่นขาด **“พรสวรรค์”** ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือสร้างด้วยวิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีพรสวรรค์ย่อมพัฒนาได้รวดเร็วกว่า แต่หากมีเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งก็ยังไม่เพียงพอ ผู้เล่นที่ดีควรมีทั้งพรสวรรค์และพรแสวงเพื่อให้การเล่นมีประสิทธิภาพสูงสุดพัฒนาได้เร็วกว่าผู้เล่นที่มีพรแสวง

กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ใช้มือจับไม้แร็กเกตเล่นตีลูกขนไก่ โดยแต่ละทักษะต้องอาศัยส่วนอื่นของร่างกายช่วยสนับสนุนให้การตีสมบูรณ์ ด้วยการก้ม เหยียด เขยียด ก้าวขา วิ่ง กระโดด กระโจน ซึ่งต้องใช้ความเร็วและความแข็งแรงอย่างเหมาะสมและสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่ การใช้กลไกตามธรรมชาติของร่างกายทำให้เกิดพลังงานที่ส่งผลให้การตีลูกมีความสมบูรณ์

การเรียนรู้และฝึกซ้อมทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน ต้องศึกษาเรียนรู้อย่างละเอียด เริ่มตั้งแต่การจับไม้แร็กเกต ท่ายืน การวางแขน การดิ่งบิต เหวี่ยง จังหวะการตี และหน้าไม้สัมผัสหัวลูกขนไก่ โดยแต่ละทักษะผู้ฝึกสอนต้องคำนึงถึงวิถี ระดับการตกของลูกขนไก่ ทั้งสูง ต่ำ หรือปานกลาง รวมถึงตำแหน่งที่ลูกตกอยู่ด้านหน้า ตรงกลาง ด้านหลัง หรือด้านข้าง เพื่อให้ผู้เล่นตีได้ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้เล่นฝึกหัดใหม่ ผู้ฝึกสอนควรดูว่าตั้งท่าตีถูกต้องหรือไม่ หากถูกต้องดีแล้วให้เหวี่ยงตีลมก่อนจึงจะปล่อยลูกให้ตี การสอนผู้เล่นแต่ละคนต้องพิจารณา วุฒิภาวะที่แตกต่างกันพัฒนาการของผู้เล่นแต่ละวัย ทั้งด้านการรับรู้ของสมอง ร่างกาย กล้ามเนื้อ เพื่อจะได้วิเคราะห์กระบวนตีลูกได้ถูกต้อง

หากพบข้อบกพร่องใดจะได้แก้ไขทันที ต้องหาสาเหตุของข้อผิดพลาด แก้ไขให้ตรงจุด และให้ความสำคัญกับทุกส่วนของร่างกาย ไม่ใช่เน้นเฉพาะแขนเพียงอย่างเดียว

2 การแบ่งคอร์ตแบดมินตันออกเป็น 3 ส่วน

เพื่อให้เข้าใจทักษะพื้นฐานกีฬาแบดมินตันทั้ง 9 ลูกทักษะดีขึ้น และนำไปวิเคราะห์ทักษะการตีได้ถูกต้อง จึงแบ่งพื้นที่คอร์ตแบดมินตัน เป็น 3 ส่วนดังต่อไปนี้

2.1 **แดนหน้า** อยู่ระหว่างจากตาข่ายถึงเลยเส้นสั้น (short line) มีพื้นที่ประมาณ 30 เซนติเมตร เป็นที่เกิดของลูกจัด (ผลัก) ลูกหยอด ลูกแย็บ (ลูกบล็อกลูก ลูกวางครึ่งคอร์ต)

2.2 **แดนกลาง** เนื้อที่ต่อจากแดนหน้า ระยะเลยครึ่งคอร์ตอีก ครึ่งเมตรถึงเส้นยาว (long line) เป็นที่เกิดของลูกรับ ลูกดาด (สวนดาด)

2.3 **แดนหลัง** มีเนื้อที่จากแดนกลางถึงสุดเส้นท้ายคอร์ต เป็นที่เกิดของลูกเซฟ ลูกตบ ลูกตัดหยอด

ประโยชน์ของการแบ่งพื้นที่คอร์ตแบดมินตันออกเป็น 3 ส่วน มีดังนี้

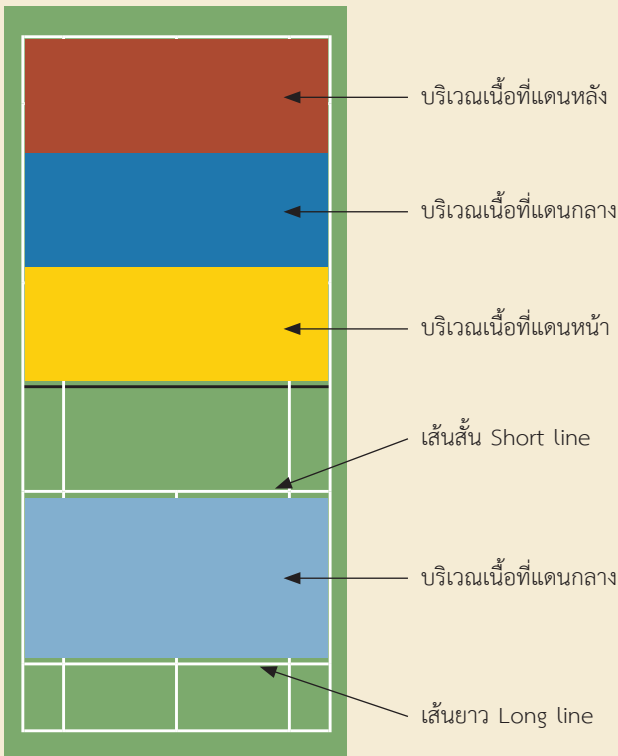
1. ตำแหน่งยืนตีของผู้เล่น แดนหน้า ลูกจัด ลูกหยอด ลูกแย็บ ลูกบล็อกลูก แดนกลาง ลูกรับ ลูกดาด สวนดาด และแดนหลัง ลูกเซฟ ลูกตบ ลูกตัดหยอด

2. ใช้จุดตกของลูกชนไม้ เพื่อพิจารณาว่าผู้เล่นตีลูกด้วยทักษะอะไร เช่น แดนหน้า ลูกหยอด ลูกตัดหยอด ลูกรับวางหยอด ลูกแย็บ แดนกลาง

ลูกตบ ลูกแย็บ ลูกตาด ลูกรับวางครึ่ง ลูกรับตาด แदनหลัง ลูกเซฟ ลูกจัด ลูกผลัก ลูกตบ ลูกตาด กรณีลูกชนไก่จุดตกก้ำกึ่ง ให้พิจารณา รายละเอียดท่าทาง วิถีลูก ความรุนแรงประกอบด้วย

3. ใช้ในการสื่อสารและสร้างโปรแกรมฝึกซ้อม เพื่อให้ผู้เล่นได้ เข้าใจอย่างชัดเจน ทั้งในเรื่องจุดยืนตีลูกชนไก่ และจุดตกของลูกชนไก่

แบ่งคอร์ตแบดมินตันออกเป็น 3 ส่วน



3 การจับไม้แร็กเกต

การเล่นกีฬาแบดมินตันต้องเริ่มจากการจับไม้แร็กเกตให้ถูกต้อง เนื่องจากไม้แร็กเกตเปรียบเสมือนอาวุธที่จะนำไปใช้ต่อสู้ ผู้เล่นจึงต้องใช้ไม้แร็กเกตได้อย่างถนัด คล่องแคล่ว รวดเร็ว ว่องไว และตีลูกชนไก่ได้ ทุกทักษะอย่างถูกต้องมีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพ

ไม้แร็กเกตได้พัฒนาตามยุคสมัยโดยใช้วัสดุต่าง ๆ เฟรมและก้านมีคุณภาพ น้ำหนัก และความสมดุลที่แตกต่างกันไป การชิงเอ็นขึ้นขึ้นอยู่กับวัสดุของเฟรมที่จะรองรับแรงดึงตามคุณสมบัติของไม้แร็กเกตแต่ละรุ่น แต่ด้ามไม้แร็กเกตยังเป็นไม้เหมือนเดิม โดยด้ามไม้แร็กเกตมีลักษณะเป็นทรงแปดเหลี่ยม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการจับไม้ให้ถูกต้องในการเล่นกีฬาแบดมินตัน

การเลือกใช้ไม้แร็กเกตให้เหมาะสมกับทักษะการเล่นของผู้เล่นนั้น ไม่สามารถตอบได้ชัดเจน ผู้เล่นต้องทดลองด้วยตนเองก่อน โดยคำแนะนำทั่วไปคือควรใช้ไม้แร็กเกตตามระดับฝีมือทักษะก่อน เช่น ผู้เล่นระดับเริ่มต้นควรใช้ไม้แร็กเกตที่ราคาไม่แพง คุณภาพพอใช้น้ำหนักปานกลาง และแข็งแรงทนทาน เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมทักษะขั้นพื้นฐานให้ถูกต้อง เนื่องจากยังไม่จำเป็นต้องเน้นความแม่นยำหรือความรุนแรงในการตี รวมถึงไม่ต้องกังวลกับการขึ้นเอ็นมากนัก เมื่อผู้เล่นมีทักษะพื้นฐานดีแล้ว และต้องการพัฒนาคุณภาพการตีลูก จึงค่อยกลับมาพิจารณาเลือกไม้แร็กเกตที่มีคุณภาพมากขึ้น เช่น ไม้แร็กเกตที่มีสปริง ยึดหยุ่น จะช่วยให้การตีลูกมีคุณภาพมากขึ้น ส่งผลต่อแขนน้อยที่สุด ชนเอ็นและความตึง เอ็นมีผลต่อการตีอย่างมาก ไม้แร็กเกตที่มีน้ำหนักมาก จะช่วยเพิ่มแรงเหวี่ยงในการตีลูกให้รุนแรงขึ้น ส่วนไม้

ที่มีน้ำหนักเบา จะควบคุมง่าย เคลื่อนไหวได้เร็วกว่า โดยสมองจะรับรู้จำ
สิ่งที่กล้ามเนื้อของตนเองเข้ากับการใช้ไม้แร็กเกต ระยะแรกอาจจะ
ปวดแขน แต่เมื่อสมองและกล้ามเนื้อปรับตัวได้ จะหายไปเอง ถ้า
ไม้แร็กเกตนั้นไม่เหมาะสมผู้เล่นจะเห็นได้จากการตี การจับไม้แร็กเกต
ไม่ถูกต้อง ด้ามไม้แร็กเกตไม่เหมาะสมกับมือ คุณภาพไม้แร็กเกต
การชิงเอ็นไม่เหมาะสมกับกำลังแขน อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น
โรคเอ็นข้อศอกทางด้านนอกอักเสบ (tennis elbow) ซึ่งเกิดจาก
การตีลูกแบ็คแฮนด์และโรคเอ็นข้อศอกอักเสบส่วนใน (golfer's elbow)
ซึ่งเกิดจากการตีลูกโฟร์แฮนด์

การจับไม้แร็กเกตที่ไม่ถูกวิธีก็สามารถเล่นแบดมินตันได้ แต่
ไม่สามารถพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศได้ การจับไม้แร็กเกตที่ถูกวิธีและ
ถูกต้องช่วยให้ผู้เล่นตีลูกทักษะพื้นฐานทั้ง 9 แบบ อย่างมีประสิทธิภาพ
ใช้ไม้แร็กเกตได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวเสมือนเป็นส่วนหนึ่งของมือ
และสามารถพัฒนาและประยุกต์การตีได้ทุกรูปแบบอย่างยั่งยืน
การจับไม้แร็กเกตอย่างถูกต้องควรปฏิบัติดังนี้

