

การสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นแบดมินตัน

สมรรถภาพทางกายคือลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความคงทน แข็งแรง อดทน ต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพร่างกายดีมักเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีร่างกายสง่าผ่าเผย และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อมีสมรรถภาพทางร่างกายดีแล้ว สมรรถภาพทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม ก็จะดีไปตามด้วย สมรรถภาพทางร่างกายต้องประกอบไปด้วยลักษณะต่างๆ เช่น

การทรงตัว (Balance)

การทรงตัวเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นที่ผู้เล่นแบดมินตันต้องฝึกทรงตัวให้ได้ เพราะการตีลูกแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับทรงตัวด้วย ถ้ามีการทรงตัวดีจะมีโอกาสในการรุกและรับได้อย่างรวดเร็ว และสามารถแก้ไขสถานการณ์ที่ตกเปรี๊ยะฝ่ายรับได้อย่างฉับพลัน การฝึกเพื่อให้มีการทรงตัวดีหรือมีสมดุลย์ โดยการฝึกสปริงตัวด้วยปลายเท้าอยู่กับที่ติดต่อกันหลายๆ ครั้ง หรือการฝึกกระโดดเพื่อตีหรือตบลูก ก็จะช่วยสร้างความสมดุลย์ในการทรงตัวให้กับ ผู้เล่น ได้เป็นอย่างดี

ความอ่อนตัว (Flexibility)

การเล่นแบดมินตันต้องอาศัยความอ่อนตัว และการยืดตัวเพื่อช่วยในการตีแต่ละครั้งให้ได้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหว ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวที่ได้เต็มประสิทธิภาพเต็มที่ทุกครั้งที่ดี นักแบดมินตันที่ดีจะมีร่างกายที่มีความยืดหยุ่นและมีความอ่อนตัวดีมาก สำหรับวิธีฝึกสร้างบริหารการยืดหยุ่นตัวให้แก่ร่างกาย ได้แก่ การเหวี่ยงแขนเป็นวงกลม การกระโดดงอเข่า การหมุนเอว การหมุนข้อเท้า การหมุนข้อมือ และเพื่อความยืดหยุ่นของร่างกายที่ดีควรทำเป็นประจำและการฝึกอีกหลายๆอย่าง

ความแข็งแรง (Strength)

ความแข็งแรงของร่างกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถใช้งานได้เป็นเวลานาน และสามารถออกกำลังกายอย่างหนัก ได้เป็นอย่างดี วิธีฝึกบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงนั้นต้องใช้วิธีฝึกอย่างหนัก การฝึกซ้ำกันหลายๆครั้ง หรือฝึกอย่างรวดเร็ว ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น การฝึกโดยวิธีกระโดดในทุกๆ แบบ การฝึกวิ่งเร็วระยะสั้น การฝึกยกน้ำหนักด้วยดัมเบล และบาร์เบลล์ การกระโดดเชือกเป็นต้น การฝึกเช่นนี้จะทำให้กล้ามเนื้อถูกใช้งานอย่างเต็มประสิทธิภาพ จึงจะสามารถทนทานต่อการเล่นที่แตกต่าง ในสภาวะกดดันแตกต่างกันได้เป็นอย่างดี และสามารถเล่นได้โดยไม่เมื่อยล้ากล้ามเนื้อนั่นเอง

ความทนทาน (Endurance)

ความทนทานคือความสามารถที่จะเล่นแบดมินตัน ต่อเนื่องกันได้เป็นเวลายาวนาน เพราะการเล่นแต่ละครั้งจะต้องเคลื่อนไหวเคลื่อนไหวตัวไปมา เหวี่ยงแขน ขึ้นลงเพื่อตีลูกอยู่เสมอ ถ้ากล้ามเนื้อไม่มีความทนทานที่จะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นได้ไม่ดี และเมื่อยล้าหมดแรงไปในที่สุด ดังนั้นจึงควรฝึกให้ร่างกาย มีความแข็งแรงความทนทาน ที่จะสามารถเล่นได้ตลอดเกมส์การแข่งขันการฝึกความทนทาน ทำได้โดยบริหารกายอย่างเบาๆ แต่พยายามที่จะทำหลายๆ ครั้ง เช่น การหมุนข้อมือ หมุนข้อเท้า หมุนหัวเข่า หมุนเอว การลุกขึ้นยืน การวิ่งระยะไกล

เป็นต้น

ความเร็ว (Speed)

การเล่นแบดมินตันต้องเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งเพื่อการตีลูกที่ง่ายได้อย่างรวดเร็ว เพราะจะมีโอกาสที่จะเข้าไปตีลูกในระดับที่สูง จะทำให้เป็นการได้เปรียบคู่แข่ง และทำให้สถานการณ์ดีขึ้นเรื่อยๆ คืออาจเป็นไปได้ที่จากเป็นฝ่ายรับอาจกลายเป็นฝ่ายรุกในทันที การเพิ่มความเร็ว จะสามารถกระทำได้โดยฝึกวิ่งเร็วอยู่กับที่ระยะสั้น 50 เมตร หรือ 100 เมตร และการวิ่งข้ามสลับกับวิ่งเร็วเป็นต้น เป็นการฝึกอีกอย่างที่จะทำให้เกิด ความทนทานอีกด้วย

ความว่องไว (Agility)

ความว่องไวหมายถึง ความสามารถที่จะเคลื่อนที่เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และง่ายดายในทุกทิศทาง ซึ่งเป็นการประสานงาน ของความยืดหยุ่นความว่องไว ผู้เล่นที่มีความว่องไวสูงสามารถเปลี่ยนทิศทางจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้ ในขณะที่กำลังเคลื่อนตัวอยู่ด้วย ความเร็วสูง คุณสมบัติข้อนี้เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นแบดมินตัน การฝึกเพื่อเพิ่มความว่องไวนั้นกระทำได้โดยการวิ่งซิกแซก วิ่งถอยหลัง ฝึกสไลด์เท้าไปทางซ้าย ขวา หน้า หลัง ได้อย่างรวดเร็ว

กำลัง (Power)

กำลังเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่ง ที่จะนำนักกีฬาแบดมินตันไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันได้โดยง่าย กำลังเป็นจำนวนของ งานที่กระทำติดต่อกันโดยสม่ำเสมอในหนึ่งหน่วยเวลา การฝึกยกน้ำหนักจะช่วยเพิ่มพูนกำลัง ด้วยการเพิ่มพูนความแข็งแรงแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ ถ้าใช้น้ำหนักมาก ควรใช้ความเร็วพอประมาณซักๆ ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดแรงดึงสูง

ตัวอย่างการทดสอบสมรรถภาพ

1. Shuttle run วิ่งเก็บของ

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา ชนิดอ่านละเอียด 1/100 วินาที
2. ทางวิ่งจากเส้นเริ่มถึงเส้นชัย ระยะ 10 เมตร
3. หลังเส้นเริ่มและเส้นชัยมีวงกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 50 เซนติเมตร
4. ท่อนไม้รูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 5×5×10 เซนติเมตร จำนวน 2 ท่อน

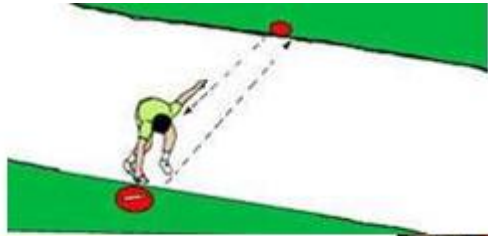
วิธีปฏิบัติ

1. วางท่อนไม้ทั้งสองท่อนกลางวงกลมด้านเส้นชัย
2. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบออกวิ่งไปยังเส้นชัยที่มีท่อนไม้วางอยู่
3. หยิบไม้ในวงกลม 1 ท่อน วิ่งกลับหลังหันนำไม้มาวางกลมที่เส้นเริ่ม
4. แล้ววิ่งกลับตัวไปเส้นชัย และหยิบไม้ที่เหลืออีก 1 ท่อน วิ่งกลับหลังหันนำไม้มาวางในวงกลมที่เส้นเริ่มพร้อมกับวิ่งผ่านเลยเส้นเริ่ม

ไป

การบันทึก

บันทึกเวลาตั้งแต่เริ่มออกวิ่ง จนถึงขณะที่นำไม้ท่อนที่สองมาวางไว้ในวงกลม



2. Trunk Forward Flexion งอตัวข้างหน้า

อุปกรณ์

1. เครื่องวัดความอ่อนตัว (Flexibilitymeter) สามารถอ่านค่าบวกและค่าลบได้
2. เก้าอี้หรือม้านั่งยาวรูปทรงสี่เหลี่ยม

วิธีปฏิบัติ

1. วางเครื่องมือวัดความอ่อนตัวลงบนเก้าอี้หรือม้านั่งยาว
2. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนฐานเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ในลักษณะเข่าตึง ปลายเท้าจรดขอบเครื่องมือวัดความอ่อนตัว

3. เมื่อพร้อมแล้วให้ก้มตัว เขยียดเขนตรงปล่อยมือทั้งสองข้างหน้า ให้นิ้วหัวแม่มือเกี่ยวกันไว้ในลักษณะคว่ำมือ

4. ขณะเดียวกันให้ปลายนิ้วกลางกดหรือดันสลักเลื่อน ของเครื่องมือวัดความอ่อนตัวลงไปตามแนวของแกนเครื่องวัด ทำจนไม่สามารถก้มตัวต่อไปได้อีก

การบันทึก

บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร

- ถ้าปลายนิ้วกลางเขยียดต่ำเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็นบวก (+)

- ถ้าปลายนิ้วกลางเขยียดไม่ถึงปลายเท้า บันทึกค่าเป็นลบ (-)



3. Distance Run วิ่งทางไกล

ระยะ 1,000 เมตร สำหรับชาย ระยะ 800 เมตร สำหรับหญิง ระยะ 600 เมตร สำหรับเด็กชายและหญิงอายุ 10-11 ปี

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา ชนิดอ่านละเอียด 1/100 วินาที
2. สนามที่มีระยะทางวิ่ง 400 เมตร

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เข้าการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณ “ไป” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบออกวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนดให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ?
2. อนุญาตให้เดินได้ แต่ยังคงเน้นเรื่องการรักษาเวลาและระดับความเร็ว

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นนาทีและวินาที



4. Pull – ups ดึงข้อ สำหรับชาย

อุปกรณ์

1. ราวเดี่ยวหรือไม้พาด ที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 2 -4 เซนติเมตร
2. ม้านั่ง สำหรับขึ้นจับราวได้สะดวก
3. ผลแมกนีเซียมคาร์บอเนต ป้องกันการลื่น

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เข้าการทดสอบจับราวเดี่ยวด้วยท่าจับคว่ำมือ มือห่างกันเท่าช่วงไหล่
2. แขนเหยียดตรง เท้าพื้นพื้น เป็นท่าเริ่มต้น
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ผู้เข้ารับการทดสอบออกแรงโดยงอแขนดึงตัวขึ้นให้กางพื้น ระดับราวแล้วปล่อยตัวลงสู่ท่าตั้งต้น
4. ให้ทำอย่างนี้ต่อไป ให้ได้มากที่สุดโดยไม่ต้องหยุดพัก

การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งที่ดึงขึ้น และกางพื้นราว

5. Flexed – Arm Hand งอแขนห้อยตัว สำหรับหญิง

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา ชนิดอ่านละเอียด 1/100 วินาที
2. ราวเดี่ยวหรือไม้พาด ที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 2-4 เซนติเมตร
3. ม้านั่ง สำหรับขึ้นจับราวได้สะดวก

4. พวงแมกนีเซียมคาร์บอเนต ป้องกันการลื่น

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนม้าไถลราวเดี่ยว จับราวด้วยท่าคว่ำมือ ให้แขนงอและกางอยู่เหนือราวเป็นท่าเริ่มต้น
2. เมื่อสัญญาณ “เริ่ม” ผู้ควบคุมจะดึงม้านั่งออก ผู้เข้ารับการทดสอบเกร็งข้อและแขนอยู่น่าห้อยตัว โดยกางจะต้องอยู่เหนือราวเดี่ยว

ตลอดเวลาของการทดสอบ

3. ปฏิบัติให้ได้ยาวนานที่สุด เท่าที่จะทำได้

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นวินาที ทศนิยมสองตำแหน่ง



ตารางที่ 1 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 15 ปี ทั่วประเทศ ม.4

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	9 ขึ้นไป	8	4-7	2-3	1 ลงมา
2. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.55 ลงมา	10.56-11.03	11.04-12.00	12.01-12.48	12.49 ขึ้นไป
3. งอตัวข้างหน้า (ชม.)	14.7 ขึ้นไป	11.9-14.6	6.0-11.8	3.1-5.9	3.0 ลงมา
4. วิ่ง 1,000 เมตร(นาที:วินาที)	4.15 ลงมา	4.16-4.40	4.41-5.32	5.33-5.57	5.58 ขึ้นไป

ตารางที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 15 ปี ทั่วประเทศ ม.4

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	10.32 ขึ้นไป	7.63-10.31	2.24-7.62	0.45-2.23	0.44 ลงมา
2. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.23 ลงมา	12.24-12.83	12.84-14.03	14.04-14.62	14.63 ขึ้นไป
3. งอตัวข้างหน้า (ชม.)	14.2 ขึ้นไป	11.2-14.1	5.2-11.1	2.3-5.1	2.2 ลงมา
4. วิ่ง 800 เมตร(นาที:วินาที)	4.29 ลงมา	4.30-4.56	4.57-5.21	5.22-6.18	6.19 ขึ้นไป