

หน่วยการ เรียนรู้ที่ 9



..การเล่นกีฬาสากล รูปแบบ

การวางแผนการเล่นและนัดทนาการ..

สุขศึกษาและพลศึกษา ม.4 เทอม 2

ตัวอย่างการเล่นกีฬาสากล

กีฬา แบดมินตัน



ตัวอย่างการเล่นกีฬาสากล



เป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ใช้ไม้ตีลูก ลูกสำหรับใช้ตีนั้น เรียกกันมาช้านานว่า "ลูกขนไก่" เพราะสมัยก่อนกีฬานี้ใช้ขนของไก่มาติดกับลูกบอลทรงกลมขนาดเล็ก ปัจจุบันลูกขนไก่ผลิตจากขนเป็ดที่คัดแล้ว ลูกบอลทรงกลมขนาดเล็กที่ทำเป็นหัวลูกขนไก่ทำด้วยไม้คอร์ก

ตัวอย่างการเล่นกีฬาสากล

กีฬา แบดมินตันจะแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย และแบ่งการเล่นออกเป็น 2 ประเภท คือ "ประเภทเดี่ยว" แบ่งผู้เล่นออกเป็น ฝ่ายละ 1 คน และ "ประเภทคู่" แบ่งผู้เล่นออกเป็นฝ่ายละ 2 คน การเล่นรอบหนึ่งเรียกว่า 1 แมทช์ แมทช์ละ 3 เกม(บางคนเรียกเซ็ท) ตัดสินแพ้ชนะ 2 ใน 3 เกม มีกำหนดคะแนนสูงสุด 21 คะแนน ฝ่ายใด ทำคะแนนได้ถึง 21 คะแนนก่อนจะเป็นผู้ชนะในเกมนั้น

ประวัติ



- กีฬาแบดมินตันมีความเป็นมาไม่ชัดเจนนัก ซึ่งจากหลักฐานต่าง ๆ จะสามารถบ่งบอกที่มาของกีฬาประเภทนี้ไว้ที่หลายยุค เช่น ในจีน ช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 7 มีภาพวาดเก่า ๆ ซึ่งบ่งบอกว่ามีการใช้ขนไก่มาทำเป็นลูกขนไก่ใช้ในการเล่น ซึ่งตอนนั้นจะใช้ทำเต้กัน 2 คน หรือจะตั้งวงกัน 3-4 คน

ประวัติ

- **คริสต์ศตวรรษที่ 13** ชาวอินเดียแดงในอเมริกาตอนใต้ ใช้ขนนกหรือขนไก่ผูกติดกับลูกกลมโดยลูกบอลกลมนั้นใช้หญ้าฟางพันขมวดเข้าด้วยกัน และให้ขนไก่ชี้ไปทางเดียวกันและเวลาเล่นใช้มือจับลูกขนไก่นั้นปาใส่ผู้เล่น คนอื่น
- **คริสต์ศตวรรษที่ 14** ชาวญี่ปุ่นได้มีการใช้ขนไก่ หรือขนนกเสียบผูกติดกับหัวไม้ และใช้ไม้ตีลูกขนไก่นั้น โดยไม้ที่ใช้ตีทำมาจากไม้กระดาน ตีลูกขนไก่ไปมา

ประวัติ

- **ปลายคริสต์ศตวรรษที่ 17** ในแถบยุโรปมีการเขียนภาพสีน้ำมันถึงการเล่นกีฬาแบดมินตันในราชสำนักต่าง ๆ

พระราชินีคริสตินาแห่งสวีเดนทรงจำลองไม้แบดมินตันมาจากแร็กเกตในกีฬาเทนนิส และใช้ขนไก่หรือขนนกเสียบติดกับหัวไม้ก้อก เจ้าฟ้าชายเฟรดเดอริก มกุฎราชกุมารแห่งเดนมาร์ก ทรงแบดมินตันในลักษณะเดียวกัน แต่ในตอนนั้นเรียกแบดมินตันว่า "แบทเทิลดอร์กับลูกขนไก่"

ประวัติ

- **คริสต์ศตวรรษที่ 18** ในเยอรมนีกษัตริย์ของปรัสเซียเฟรดเดอริคมหาราช และพระเจ้าหลานเธอเฟรดเดอริค วิลเลียมที่สอง ทรงแบดมินตันในลักษณะเดียวกัน และในประเทศอังกฤษมีเรื่องเล่าว่าในปี ค.ศ. **1870** นายทหารคนหนึ่งที่ไม่ประจำการอยู่ในเมืองปูนา ประเทศอินเดียได้เห็นกีฬาตีลูกขนไก่จึงนำกลับไปเล่นในอังกฤษ และในอังกฤษ ณ คฤหาสน์ “แบดมินตัน” ของดยุคแห่งบิวฟอร์ด ที่ตำบลกลอสเตอร์เชอร์ ในปี ค.ศ. **1873** เกมกีฬาตีลูกขนไก่จึงถูกเรียกว่า “แบดมินตัน” ตามชื่อของสถานที่นับตั้งแต่นั้นมา

การอบอุ่นร่างกาย (warm up)

กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ นักกีฬาแบดมินตันทุกคนต้องอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขันเสมอ ทั้งนี้เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ข้อเคล็ดเคลื่อนเคล็ด และอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้เสมอตลอดการแข่งขัน การอบอุ่นร่างกายคือ การบริหารร่างกายทุก ๆ ส่วน เช่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ตลอดจนวนระบบไหลเวียน ของโลหิตพร้อมที่จะเล่นกีฬาแบดมินตันต่อไป



การอบอุ่นร่างกาย (warm up)

สาเหตุที่นักกีฬาแบดมินตันต้องอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นคือ

1. อบอุ่นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา หน้าท้องให้พร้อมที่จะเล่นแบดมินตันต่อไป
2. บริหารข้อต่อต่าง ๆ เช่น ข้อต่อหัวไหล่ หัวเข่า ข้อศอก ข้อมือ ข้อเท้า
3. บริหารให้ระบบการไหลเวียนโลหิต ส่งอาหารให้กล้ามเนื้อได้อย่างรวดเร็วและสม่ำเสมอ

การอบอุ่นร่างกาย (warm up)

4. เตรียมนักแบดมินตันให้พร้อมทางด้านจิตใจเพื่อที่จะได้ทำการแข่งขันต่อไป
5. ป้องกันตะคริว เหน็บชาที่จะเกิดขึ้นขณะที่กำลังเล่น หรือ แข่งขัน
6. ป้องกันอุบัติเหตุทุกกล้ำเนื้อฉีกขาด ข้อต่อต่าง ๆ หลุดพลิกแพลงได้



การอบอุ่นร่างกาย (warm up)



กติกากาการเล่นแบดมินตัน

กติกาเบื้องต้น

1. การออกนอกเส้น มีการกำหนดเส้นออกแตกต่างกันในกรณีเล่นเดี่ยว และเล่นคู่

2. การเสิร์ฟลูก ตามกติกา ที่ถูกต้อง คือ

2.1. หัวไม้ขณะสัมผัสลูกต้องต่ำกว่าข้อมืออย่างเห็นได้ชัด

2.2. หัวไม้ขณะสัมผัสลูกต้องต่ำกว่าเอวอย่างเห็นได้ชัด

2.3. ผู้เล่นต้องไม่ถ่วงเวลา หรือเสิร์ฟซ้ำ หรือ เสิร์ฟ 2 จังหวะ การเสิร์ฟ ต้องเสิร์ฟไปด้วยจังหวะเดียว

กติกาการเล่นแบดมินตัน

2.4. ขณะเสิร์ฟ ส่วนใดส่วนหนึ่งของเท้าทั้ง 2 ข้างต้องสัมผัสพื้นตลอดเวลา

2.5. การเสิร์ฟลูกที่ถูกต้อง ต้องให้แร็กเก็ตสัมผัสกับหัวลูกก่อน หากโดนขนก่อนถือว่าผิดกติกา

3. ขณะตีลูกโต้กัน ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายหรือไม้แบดไปสัมผัสกับเน็ต

4. ห้ามตีลูกที่ฝั่งตรงข้ามโต้กลับมาในขณะที่ลูกยังไม่ข้ามเน็ตมายังแดนเรา

(Over net)

กติกากาการเล่นแบดมินตัน

สหพันธ์ แบดมินตันนานาชาติ (**IBF**)

ได้กำหนดให้ ทดลองใช้ระบบการนับคะแนน

การแข่งขันกีฬาแบดมินตันใหม่

ในระบบ **3 x 21** คะแนน

ตั้งแต่วันที่ **1 มกราคม 2549** เป็นต้นไป



กติกาการเล่นแบดมินตัน

รายละเอียดของกติกานับคะแนนมีดังนี้

1. แมทช์หนึ่งต้องชนะให้ได้มากที่สุด **3** เกม
2. ทุกประเภทของการแข่งขัน ฝ่ายที่ได้ **21** คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะในเกมนั้น ยกเว้นเมื่อได้ **20** คะแนนเท่ากันต้องนับต่อให้มีคะแนนห่างกัน **2** คะแนน ฝ่ายใดได้คะแนนนำ **2** คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะ แต่ไม่เกิน **30** คะแนน หมายความว่าหากการเล่นดำเนินมาจนถึง **29** คะแนนเท่ากัน ฝ่ายใดได้ **30** คะแนนก่อน เป็นผู้ชนะ
3. ฝ่ายชนะเป็นฝ่ายส่งลูกต่อไป

กติกาการเล่นแบดมินตัน

4. ฝ่ายชนะการเสิร์ฟสิทธิ์เป็นฝ่ายส่งลูกได้ก่อน หากฝ่ายตรงข้ามทำลูก "เสีย" หรือลูกไม่ได้อยู่ในการเล่น ผู้เลือกส่งลูกก่อนจะได้คะแนนนำ 1-0 และได้ส่งลูกต่อ แต่หากผู้ส่งลูกทำลูก "เสีย" หรือลูกไม่อยู่ในการเล่น ฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนนตามมาทันทีเป็น 1-1 และฝ่ายตรงข้ามจะได้สิทธิ์ส่งลูกแทน ดำเนินเช่นนี้ต่อไปจนจบเกม



กติกากาการเล่นแบดมินตัน

5. ประเภทคู่ให้ส่งลูกฝ่ายละ 1 ครั้ง ตามคะแนนที่ได้ ขณะที่เปลี่ยนฝ่ายส่งลูก หากคะแนนเป็นจำนวนคี่ ผู้อยู่คอร์ดด้านซ้ายเป็นผู้ส่งลูก หากคะแนนเป็นจำนวนคู่ผู้อยู่คอร์ดด้านขวาเป็นฝ่ายส่งลูก

หมายเหตุ ศึกษากติกาโดยละเอียดได้ที่เว็บไซต์
สมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



กติกาการเล่นแบดมินตัน

การตีวส์



หาก ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายทำคะแนนได้เท่ากันในคะแนนที่ 20 จะมีการเล่นต่อ จนกว่าจะมีคะแนนมากกว่าฝ่ายตรงข้าม 2 คะแนน แต่ถ้ายังไม่สามารถทำคะแนนห่างกัน 2 แต้มได้ จะเล่นต่อไปเรื่อย ๆ แต่ เมื่อแต้มได้ 29 เท่ากัน ใครที่ทำได้แต้ม 30 ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

มารยาทการเล่น

มารยาทผู้เล่น

1. ผู้แข่งขันต้องตระหนักรู้และยอมรับว่าผู้เข้าแข่งขันเป็นนักกีฬาสมัครเล่น ซึ่งต้องมีน้ำใจเป็นนักกีฬาอยู่เสมอ และพร้อมที่จะให้อภัยแก่ความผิดพลาดทุกโอกาส โดยไม่คำนึงถึงผลแพ้ชนะเป็นสำคัญจนเกินไป
2. ผู้เข้าแข่งขันแต่งกายด้วยชุดกีฬาสีขาว สะอาด เรียบร้อย
3. ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อคู่แข่งชั้นแสดงออกถึงมิตรภาพความสุภาพ อ่อนโยน ด้วยการสัมผัสมือ หรือเปิดโอกาสให้คู่แข่งชั้นได้วอร์ม รวมทั้งไม่เอาเปรียบคู่แข่งต่อสู้หรือคู่แข่งชั้นในการเสิร์ฟ ให้โอกาสคู่แข่งต่อสู้เป็นผู้นำการเลือกเสิร์ฟก่อน

มารยาทการเล่น

4. ไม่แสดงกริยาที่ไม่ดีเมื่อทำเสียเอง ด้วยท่าทางหรือคำพูด รวมทั้งการกล่าวตำหนิผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน

5. ใช้คำพูดที่สุภาพในการแข่งขัน

6. การถามข้อสงสัย หรือถามคะแนนต่อผู้ตัดสิน ในระหว่างการแข่งขันควรจะใช้ถ้อยคำที่สุภาพ

7. การอุทธรณ์คำวินิจฉัยของผู้ตัดสิน ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ผู้แข่งขันควรจะใช้ถ้อยคำที่ระมัดระวัง และเมื่อได้ทำการอุทธรณ์แล้ว ผู้อุทธรณ์ต้องอยู่ในความสงบ และพร้อมที่จะทำการแข่งขันต่อไปได้ และเมื่อผู้ตัดสินชี้ขาดอย่างไรก็ต้องปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ



มารยาทการเล่น

8. เมื่อขณะดำเนินการแข่งขันอยู่หากจะหยุดพัก เช่น ขอเช็ดเหงื่อ ต้มน้ำ เปลี่ยนเร็กเกต เปลี่ยนรองเท้าถุงเท้า ฯลฯ ต้องขออนุญาตผู้ตัดสินทุกครั้ง เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงปฏิบัติได้

9. ในการส่งลูกเสียไปให้คู่ต่อสู้จะต้องส่งลูกข้ามตาข่ายไปให้เสมอ การส่งลูกลอดใต้ตาข่ายไปให้คู่ต่อสู้ถือว่าเป็นการเสียมารยาทอย่างรุนแรง

10. ในระหว่างการแข่งขัน ถ้าผู้ตัดสินทำหน้าที่ผิดพลาดแต่เราอยู่ในฐานะได้เปรียบไม่ควรใช้ความได้เปรียบนั้นเป็นประโยชน์

มารยาทการเล่น

11. การตีลูกเสีย นักกีฬาที่ดีต้องร้องออกมาดัง ๆ ว่า "เสีย" โดยไม่ต้องรอให้ผู้ตัดสินร้องออกมาก่อน แต่ถ้าผู้ตัดสินดูไม่ทัน ผู้ตีลูกเสียไม่ควรจะฉวยโอกาสเล่นต่อไปด้วย เพราะการฉวยโอกาสเช่นนี้เป็นการกระทำที่ไม่สุจริต

12. เมื่อการแข่งขันเสร็จสิ้นลง ถ้าเราเป็นฝ่ายชนะจะต้องไม่แสดงความดีใจจนเกินควร ต้องเข้าไปจับมือคู่แข่งทันทีพร้อมแสดงความเสียใจ ถ้าเป็นฝ่ายแพ้ไม่ควรจะแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวต้องควบคุมอารมณ์ และรีบไปแสดงความยินดีกับคู่แข่งโดยทันทีเหมือนกัน

มารยาทการเล่น



WILLIAM LIU / TAIYANGBAO CA

www.taiyangbao.com

มารยาทการเล่น

13. ยอมรับและเชื่อฟังการตัดสินโดยไม่โต้แย้ง และเมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันควรแสดงความเคารพผู้ตัดสิน

14. ในสนามที่มีผู้มารอเล่นอยู่มาก และไม่ใช้การแข่งขัน ไม่ควรเล่นกันนานจนเกินไป ควรเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้เล่นบ้าง



มารยาทการเล่น

มารยาทผู้ตัดสิน

1. เมื่อเข้าสู่สนามแข่งขัน ต้องแต่งกายให้ถูกต้องตามลักษณะของการเป็นผู้ตัดสิน เครื่องแต่งกายต้องประณีต และสะอาด วางตัวในลักษณะสุภาพอ่อนน้อม แต่สำรวมไม่หลอกล้อกับผู้หนึ่งผู้ใด แสดงออกถึงอาการที่จะให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยท่าทีกระฉับกระเฉง ไม่ใช่ประหม่าหรือลุกลี้ลุกลน



มารยาทการเล่น

2. ระหว่างการแข่งขัน หลีกเลี่ยงการพบปะสนทนากับผู้เล่น ผู้ฝึกสอน ตลอดจนผู้ค้ำเคยอื่น ๆ พยายามตั้งใจจริงในการปฏิบัติหน้าที่ในการตัดสิน ตัดสินใจด้วยความเด็ดขาดถูกต้อง แสดงออกถึงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ไม่แสดงอารมณ์ออกมา ควรใช้วาจาเฉพาะในสิ่งที่จำเป็นพูดเฉพาะหลักการเท่านั้น เพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้ฟัง และไม่ควรโต้เถียงกับผู้ใดผู้หนึ่ง ซึ่งจะเป็นการลดฐานะของตนเอง อันเป็นการทำให้เสื่อมศักดิ์ศรี และเป็นการนำไปสู่การทะเลาะวิวาทหรือทำให้เกิดคับข้องุ่นเคืองใจได้

มารยาทการเล่น



มารยาทการเล่น

3. เมื่อจบการแข่งขัน หลังจากตรวจใบนับคะแนนเรียบร้อยแล้ว ควรรีบออกจากสนามแข่งขันทันที ไม่ควรรื้ออยู่เพื่อขออภัยในความผิดพลาดในการตัดสิน หรือเพื่อแสดงความยินดีหรือเสียใจต่อคู่แข่ง ไม่ควรแสดงความคิดเห็นใด ๆ เกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีการถกเถียงกัน ในกรณีที่มีผู้สื่อข่าวขอสัมภาษณ์ ควรให้ความร่วมมือด้วยอัธยาศัยอันดี โดยชี้แจงอย่างเป็นธรรมและเหมาะสมในขอบเขตของการเป็นผู้ตัดสิน แต่ไม่ควรแสดงความคิดเห็นที่ซ้ำเติม หรือก้าวก่ายหน้าทีของผู้อื่น

ทักษะพื้นฐานที่ใช้ในกีฬาแบดมินตัน

1. การจับไม้แบบตีลูก 2 ด้าน โดยใช้นิ้วชี้ควบคุมการตีลูกหน้ามือ และใช้นิ้วหัวแม่มือควบคุมการตีลูกหลังมือ
2. การวิ่งฟุตเวิร์ค หน้า - หลัง ออกด้านข้างและวิ่ง 4 จุด
3. การเสิร์ฟลูก ทั้งด้านหน้ามือ และหลังมือ
4. การตีลูกหยอด
5. การตีลูกจัด
6. การตีลูกแย็บ



ทักษะพื้นฐานที่ใช้ในกีฬาแบดมินตัน

7. การตีลูกสวนดาต

8. การตีรับลูกตบ

9. การตีลูกเซฟโด่งหรือตีลูกโด่ง

ไปหลังคอร์ทและการตีลูกเซฟดาต
หรือตีลูกโด่งน้อยที่สุดที่พื้นมือคู่แข่งชั้น

10. การตีลูกตบ

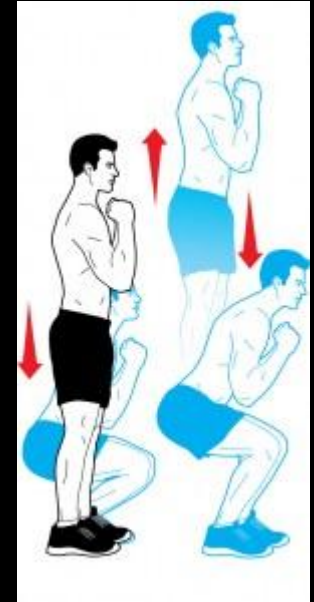
11. การตีลูกตัดหยอด



ทักษะพื้นฐานที่ใช้ในกีฬาแบดมินตัน

12. การกายบริหารเพื่อกีฬาแบดมินตัน ประกอบด้วยวิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ วิ่งยกเท้าสูงอยู่กับที่ วิ่งกระโดดสลับเท้าหน้า - หลัง วิ่งกระโดดแยกเท้าออกด้านข้างสลับกับชิดเท้าวิ่งซอยเท้าอยู่กับที่ กระโดดย่อเข้าคู่หน้า - หลัง ย่อเข้าเท้าคู่ออกด้านข้างซ้ายสลับขวา กระโดดยกเข้าไขว้สลับเท้าอยู่กับที่ กระโดดบิดปลายเท้าซ้ายสลับขวา

13. การอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่น



กลยุทธ์การเล่นเกมเดี่ยว และเกมคู่ที่ควรทราบ

1. การเล่นเป็นฝ่ายรุก ได้แก่ การใช้ทักษะ การตีลูก ตบ ตัดหยุด เซฟดาต สวดดาต หยอดบั้น แอ็บในการเล่นเกม
2. การเล่นเป็นฝ่ายรับ ได้แก่ การใช้ทักษะ การตีลูก เสิร์ฟ หยอด งดรับลูกตบ เซฟโด่ง ในการเล่นเกม

