

เล่นแบดชาร์จสุขภาพ ชมรมแบดมินตันบุคคลากร สจล.

น อาคารยิมเนเซียม 2 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังทุกเย็นจะมีกลุ่มเล่นแบดมินตันมาเล่นด้วยกันทุกวัน บ้างก็เล่นเพื่อสุขภาพ และบ้างก็เล่นอย่างจริงจัง แม้กระทั่งคนที่คิดจะมาตีแบดเล่นๆ ใหม่ๆ ก็กลับกลายเป็นการเล่นอย่างจริงจัง เสพติดการออกกำลังกายกับกีฬาตบลูกขนไก่ แต่ทำไมใช้ขนเปิดไปเสียได้

กลุ่มนี้มีชื่อว่า 'ชมรมแบดมินตัน สจล.'

ดร.สันติภรณ์ นรมิน ประธานชมรมแบดมินตันบุคคลากร สจล. และอาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังเล่าที่มาของกลุ่มว่า

"เริ่มต้นตั้งแต่ปี 2514 จากอาจารย์ในคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ที่เขาก่อนหน้านั้นก็มีคนโน้นคนนี่เริ่มเข้ามาร่วมทั้งอาจารย์บุคคลากรในสถาบัน และคนนอกสถาบันก็เข้ามาร่วมกลุ่มกับเรา จากมีคอร์สแบดไม่กีคอร์สจนตอนนี้เรามีอยู่ทั้งหมด 9 คอร์สเพื่อรองรับการเล่นทุกระดับของสมาชิกที่มีอยู่ทั้งหมด 30 กว่าคนในกลุ่ม ซึ่งมีตั้งแต่เล่นเพื่อสุขภาพไปจนถึงเล่นเพื่อลงแข่งขันอย่างจริงจัง

"เวลาในการเล่น พวกเราจะรวมกลุ่มกันเกือบทุกวันตั้งแต่ประมาณ 4 โมงเย็นหลังเลิกงาน แต่กว่าจะพร้อมเริ่มเล่นอย่างจริงจังกว่าจะเลิกก็ประมาณ 3 ทุ่มของทุกวัน จะเรียกได้ว่าเล่นกันอย่างจริงจังก็ได้ แต่เร็วๆ นี้จะปิดคอร์สเร็วขึ้นเป็น 2 ทุ่ม ซึ่งหลักๆ แล้วเราจะเล่นเพื่อความสนุก เพื่อการออกกำลังกาย แต่อีกกลุ่มก็เล่นเพื่อการแข่งขัน ซึ่งเป็นเป้าหมายอย่างหนึ่งในการเล่นเพื่อลงแข่งขันในรายการต่างๆ ตั้งแต่กีฬาภายในสถาบัน แข่งระหว่างสถาบัน และรายการแข่งรวมทุกมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ และรายการอื่นๆ ที่จัดโดยเอกชนเป็นเจ้าภาพ"

ผู้เล่นในกลุ่มนี้ก็มีตั้งแต่เริ่มต้นไปจนถึงระดับปานกลางที่สามารถลงแข่งขันได้ในรายการแข่งขันทั่วไป ดร.สันติภรณ์ ขยายความว่า ในช่วงก่อนการแข่งขันประมาณ 1 เดือน ก็จะมีการหาโค้ชมาช่วยฝึกสอน



เทคนิคต่างๆ สำหรับการลงแข่ง ซึ่งอาจจะเป็นนักศึกษาในสถาบันที่เป็นนักกีฬาเยาวชนซึ่งเคยแข่งขันรายการระดับประเทศ เคยผ่านการฝึกฝนเทคนิคการเล่นต่างๆ ก็ให้มาช่วยฝึกสอนก่อนการลงแข่ง หรือไม่ก็อาจจะไปโค้ชแบดมินตันที่รู้จักมาช่วยสอน แล้วแต่ว่าช่วงนั้นจะหาใครมาได้ แม้ผลงานการแข่งขันจะไม่ได้อัดแน่นแต่หลักๆ พวกเขาจะเล่นเพื่อสุขภาพและสังคมในกลุ่มกันมากกว่า

"สำหรับคนที่อยากจะเข้ามาร่วมกลุ่มเล่นแบดมินตันกับเรา ก็ยินดีครับไม่มีค่าใช้จ่ายอะไร มาเล่นด้วยกันช่วงเย็น สำหรับมือใหม่ผมจะแนะนำให้หาซื้อไม้แบดมินตันที่เข้ามือ หากไปที่ร้านลองหยิบจับลองตีดูว่าเข้ามือกับสไตลการเล่นของเขาหรือไม่ เพราะไม้แบดแต่ละแบบแต่ละรุ่นก็มีจุดเด่นที่แตกต่างกันออกไป มีความตึงอ่อนของเอ็นไม่เท่ากัน โดยไม้ที่เหมาะกับเกมรุก รับ หรือสมดุล ดูได้จากน้ำหนักถ่วงของไม้ด้วยการวางก้านไม้บนนิ้วมือหรือบนขวตหน้า ไม้ที่เหมาะกับเกมรุกเน้นตบหนัก เร็ว แรง น้ำหนักบริเวณหัวไม้จะหนักกว่า ไม้ที่เหมาะกับเกมรับเน้นการพลิกแพลงคอนโทรลรับลูกฝ่ายตรงข้ามได้ดีหัวไม้จะเบาควบคุม



ง่ายใช้แรงน้อย ส่วนไม้ที่เล่นได้ทั้งเกมรุกและรับจะมีสมดุลตรงกลางไม้ที่พืด เล่นได้หลากหลายแบบ เน้นทักษะเฉพาะตัวของผู้เล่นสูงในการพลิกแพลงรูปแบบการเล่น

"ต่อมาคือความอ่อนตัวของก้านไม้ ตรงนี้ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่มีผลต่อการเล่น ก้านที่มีความอ่อนตัวยืดหยุ่นสูงจะช่วยให้ตีได้แรงขึ้น โดยไม่ต้องออกแรงมาก ถนอมแรงและข้อมือ แต่มีข้อเสียคือควบคุมลูกได้ยาก ส่วนก้านแข็งจะควบคุมลูกได้ดีกว่า แต่ใช้แรงมากกว่าและกระเทือนข้อมือเวลาตบลูกมากกว่า ในเรื่องความอ่อนตัวของก้านไม้แบดมินตัน สำหรับมือใหม่ควรเลือกไม้ที่มีความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นในระดับพอเซฟแรงและข้อมือได้บ้าง แต่นั่นก็แล้วแต่สไตลการเล่นของเราด้วยว่าต้องการเล่นเกมแบบไหน"

สุดท้าย ดร.สันติภรณ์ ย้ำว่าคือเรื่องความตึงเอ็น มีให้เลือกตั้งแต่ 20-24 ปอนด์ สำหรับการเล่นปกติ และ 24-30

ปอนด์ สำหรับนักกีฬาเต็มตัว ความตึงของเอ็นและขนาดที่ใช้มีผลต่อการเล่นค่อนข้างมาก ความตึงที่ 20-24 ปอนด์ ลูกจะตึงค่อนข้างดี ออกแรงน้อยแต่ลูกไปได้ไกลขึ้น ความตึงที่ 24-30 ปอนด์ จะค่อนข้างแข็งมากต้องออกแรงมากกว่า แต่ความเร็วลูกเมื่อออกจากหน้าไม้จะสูงขึ้นตามความตึงของเอ็นและคอนโทรลลูกได้ดี

"การเล่นแบดเป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกเพศทุกวัย อย่างในกลุ่มผมก็มีอาจารย์ที่เกษียณอายุเกือบ 70 ปี ก็ยังมาเล่นบางท่านก็พาเด็กๆ ในครอบครัวมาเล่นด้วยกัน ผมว่ากีฬาทุกชนิดล้วนดีต่อสุขภาพ แบดมินตันเองก็เช่นกัน เป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกวัย ดีต่อสุขภาพ ใครมาเล่นก็ล้วนแต่ได้สุขภาพที่แข็งแรงกลับไปเหมือนกันทุกคน"

"เฟรม ออฟ เดอะ ฟอร์เรส แบดมินตันชาเลนจ์ 2017"

วันที่ 14-15 ม.ค. 2560 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จัดรายการแข่งขัน "เฟรม ออฟ เดอะ ฟอร์เรส แบดมินตัน ชาเลนจ์ 2017"

ณ อาคารยิมเนเซียม 2 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สนใจติดต่อ ดร.สันติภรณ์ นรมิน 09-4498-3947