

月曜かい

MHS(ชมรมแบดมินตัน) 「ว่าด้วยเรื่องรองเท้า」

2025/12/1

เขียนโดยคุณอะคะอิ

แผนกควบคุมคุณภาพ

MHS เป็นชมรมแบดมินตันที่ก่อตั้งขึ้นเมื่อเดือนพฤษภาคม ปี 2008 ซึ่งปัจจุบันก็ก้าวเข้าสู่ปีที่ 16 แล้วครับ
โดยในปี 2025 ชมรมมีสมาชิกลงทะเบียนทั้งหมด 31 คนครับ
โดยปกติจะมีกิจกรรมทุกสองสัปดาห์ แต่ความร้อนในช่วงฤดูร้อน ทำให้ตอนนี้ต้องพักกิจกรรมชั่วคราวครับ ...

ครั้งนี้ผมจะขอพูดถึงเรื่อง “รองเท้า” นะครับ

สำหรับกีฬาแบดมินตันที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและหนักหน่วง รองเท้าเปรียบเสมือน “ข้อเท้าที่สอง” ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งครับ ช่วยทั้งในการป้องกันอาการบาดเจ็บ และเสริมให้ผู้เล่นสามารถดึงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่มาลองทำความรู้จักกับเกร็ดความรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับรองเท้าแบดมินตันเอาไว้ ก็จะเป็นประโยชน์ไม่น้อยเลยครับ!

1. ความแตกต่างระหว่างรองเท้าแบดมินตันกับรองเท้าวอลเลย์บอล

【**✖ NG**】 รองเท้าแบดมินตันและรองเท้าวอลเลย์บอลคือรองเท้าคนละประเภท ไม่สามารถใช้แทนกันได้

【**เหตุผล**】 รองเท้าแบดมินตันถูกออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อรองรับการเปลี่ยนทิศทางด้านข้างอย่างรวดเร็ว จึงให้ทั้งความแข็งแรงที่ช่วยปกป้องข้อเท้าและฝ่าเท้า รวมถึงความมั่นคงด้านข้างที่มากกว่า หากใช้รองเท้าวอลเลย์บอลแทน อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพลงข้อเท้าได้ จึงควรหลีกเลี่ยงครับ

2. 「รองเท้ากีฬาในโรงยิม」 อันตรายกว่าที่คิด !

รองเท้าผ้าใบที่ใช้ในโรงยิมทั่วไป เมื่อเจอแรงกดด้านข้างจากการก้าวเท้าที่รวดเร็วและรุนแรง อาจทำให้พื้นรองเท้าหลุดออกได้ง่ายกว่าที่คิดครับ ในทางตรงกันข้าม รองเท้าแบดมินตันที่ออกแบบเฉพาะทาง จะให้ทั้งแรงยึดเกาะบนคอร์ทและความทนทานสูง พร้อมทั้งรองรับฝ่าเท้าได้อย่างมั่นคงตลอดการเคลื่อนไหวครับ

3. เคล็ดลับกู้คืนแรงยึดเกาะพื้น !

หากระหว่างซ้อมรู้สึกว่าการยึดเกาะของรองเท้าเริ่มลดลง ลองตรวจดูบริเวณพื้นรองเท้า (outsole) ของคุณก่อนเลยนะครับ เพราะความจริงแล้ว สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากฝุ่นบนพื้นคอร์ทครับ

ระหว่างพักเบรก เพียงใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เช็ดบริเวณพื้นรองเท้าเบา ๆ ก็ช่วยให้แรงยึดเกาะกลับมาดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ นี่คือพื้นฐานของการดูแลรองเท้าในทุก ๆ วันครับ!

4. ⚠️ อันตรายจากรองเท้าที่หลวมเกินไป: กลไกที่ทำให้เจ็บปวด

การเลือกรองเท้าที่ “เผื่อใหญ่หน่อยไว้ให้ใส่สบายกว่า” อาจเป็นความคิดที่เสี่ยงอย่างยิ่งครับ เพราะในกีฬาแบดมินตัน การวิ่งไปยังด้านหลังหรือด้านข้างของคอร์ทก่อนหยุดกะทันหันเกิดขึ้นบ่อยมาก ขณะหยุดนั้น ตัวรองเท้าจะหยุดนิ่งบนพื้นในทันที แต่เท้าของเรา โดยเฉพาะส่วนปลายเท้าจะยังคงเคลื่อนไปข้างหน้าตามแรงเฉื่อยครับ ดังนั้นเมื่อเกิดการลื่นไถลภายในรองเท้าแบบนี้ หากปลายเท้าไปเสียดสีกับแผ่นรองเท้า (insole) ส่วนหน้า หรือรอยตะเข็บของวัสดุด้านบน (upper) ขณะที่เท้ายังคงไถลต่อเนื่อง จะเกิดแรงมหาศาลกดลงที่โคนเล็บ ตัวผมเองเคยมีประสบการณ์เล็บนิ้วหัวแม่เท้าหลุดจากสาเหตุนี้มาแล้วครับ

ความกระชับพอดีของรองเท้าถือเป็น “เชือกเส้นชีวิต” ที่สำคัญยิ่งกว่าเรื่องดีไซน์หรือราคาเสียอีกนะครับ ควรทดลองสวมรองเท้าด้วยถุงเท้าที่ใช้เป็นประจำ และเลือกคู่ที่ทำให้เท้ากับรองเท้ากลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว โดยที่เท้าไม่เคลื่อนตัวไปมาอยู่ด้านในครับ

อีกหนึ่งเรื่องที่พอนึกขึ้นได้ คือครั้งหนึ่งผมเคยเห็นคุณพ่อคุณลูกมาทดลองเข้าร่วมคลาสสอนแบดมินตันที่จัดในออฟฟิศโกะอารีนา แล้วสวมรองเท้าฟุตซอลมาเล่น ผู้สอนจึงขอให้เล่นด้วยเท้าเปล่าเพราะมองว่าอันตราย ทำให้ผู้ปกครองไม่พอใจและไปร้องเรียนอย่างหนักกับทางอารีนาครับ

เมื่อมองจากเหตุการณ์แบบนี้แล้ว ก็คงพูดได้ว่าการเตรียมรองเท้าที่เหมาะสมสำหรับกีฬานั้น ๆ โดยเฉพาะ น่าจะเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและสบายใจกว่านะครับ

