

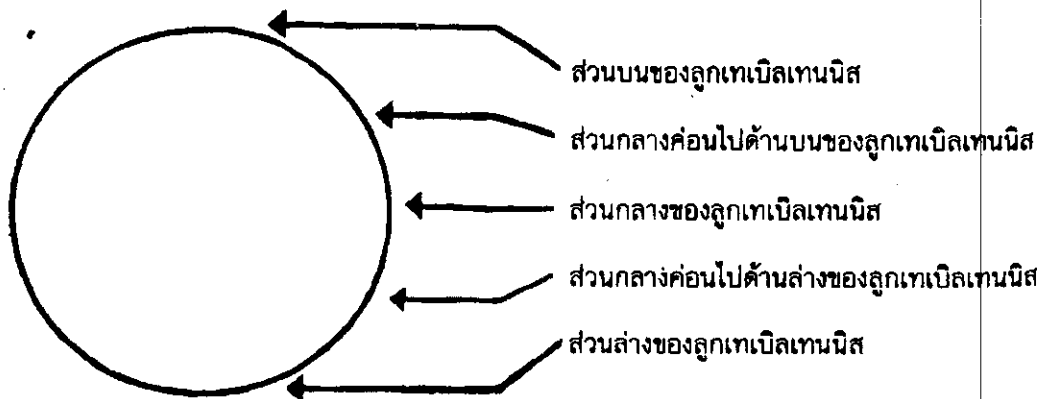
บทที่ 3

แบบฝึกการตีโต้เบื้องต้น

การตีลูกโต้เป็นทักษะสำคัญเบื้องต้นของการเล่นเทเบิลเทนนิส ผู้เล่นควรจะใช้วิธีการตีลูกโต้หลาย ๆ แบบในการเล่นแต่ละครั้ง การตีลูกโต้ทำให้เกิดทักษะในการตีลูก รู้จังหวะการกระดอนของลูก การออกแรงในการเหวี่ยงไม้ ดังนั้นผู้เล่นจะต้องรู้จักการตีลูกโดยให้หน้าไม้เทเบิลเทนนิสกระทบส่วนหนึ่งส่วนใดของลูกเทเบิลเทนนิส

ลูกเทเบิลเทนนิสแบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

1. ส่วนบนของลูกเทเบิลเทนนิส
2. ส่วนกลางค่อนไปด้านบนของลูกเทเบิลเทนนิส
3. ส่วนกลางของลูกเทเบิลเทนนิส
4. ส่วนกลางค่อนไปด้านล่างของลูกเทเบิลเทนนิส
5. ส่วนล่างของลูกเทเบิลเทนนิส



ภาพที่ 3.1 ส่วนต่าง ๆ ของลูกเทเบิลเทนนิส

การตีลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมือ

ในการเล่นเทเบิลเทนนิสผู้เล่นสามารถตีลูกได้ 2 ลักษณะ คือ การตีลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมือ

การตีลูกหน้ามือ (Forehand Shot)

วิธีปฏิบัติ

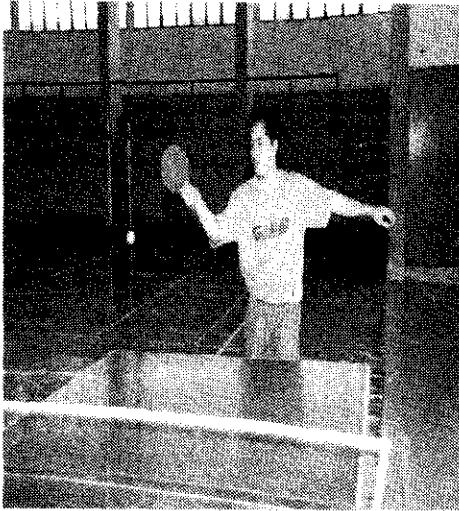
1. ทำเตรียมพร้อม ยืนห่างโต๊ะประมาณ 1-2 ฟุต เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาอยู่หลัง เอียงไหล่ซ้ายเข้าหาโต๊ะ
2. ผู้เล่นเหวี่ยงแขนขวาข้างที่จับไม้ไปทางด้านขวาของลำตัวสำหรับผู้ที่ถนัดมือขวา แขนซ้ายเคลื่อนไหวตามธรรมชาติเพื่อการทรงตัว
3. ผู้เล่นจะต้องรอจังหวะเมื่อลูกตกกระทบบนพื้นโต๊ะแล้วกระดอนขึ้นมาทางด้านหน้าลำตัวทางขวามือ ผู้เล่นเหวี่ยงแขนออกพร้อมทั้งบิดลำตัวเข้าตีลูก
4. ก่อนตีลูกให้ผู้เล่นถ่ายน้ำหนักตัวมาอยู่เท้าขวาที่อยู่ด้านหลัง ขณะหน้าไม้กระทบลูก ให้ถ่ายน้ำหนักตัวไปยังเท้าซ้ายที่อยู่ด้านหน้าพร้อมเหวี่ยงแขนส่งแรงแขนตามลูกไป ให้นำหน้าไม้ผ่านหน้าผู้เล่น
5. การจับไม้ต้องให้หน้าไม้ตั้งฉากกับพื้นโต๊ะ



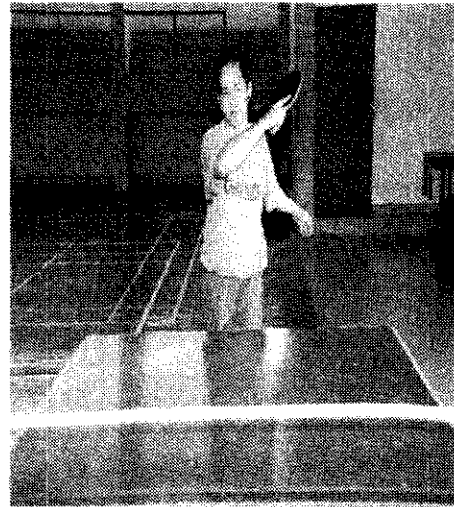
ท่าเตรียมพร้อม



การเหวี่ยงแขน



การตีลูก



การส่งแรงแขนตามลูก

ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการตีลูกหน้ามือ

การตีลูกหลังมือ (Backhand Shot)

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนในท่าเตรียมพร้อมโดยยืนห่างจากโต๊ะประมาณ 1-2 ฟุต ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า โดยให้อยู่หน้าเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหลังเล็กน้อย หันไหล่ขวาเข้าหาโต๊ะ พร้อมกับบิดลำตัวไปทางซ้าย โน้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
2. ให้ผู้เล่นเหวี่ยงแขนผ่านลำตัวไปทางด้านซ้าย แขนซ้ายเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เพื่อช่วยการทรงตัว
3. ให้ผู้เล่นรอจังหวะที่ลูกตกแล้วกระดอนลอยขึ้นมาถึงจุดสูงสุดด้านหน้าทางซ้ายมือ ตีลูกในลักษณะผลึกไม้ไปข้างหน้า
4. ให้ถ่วงน้ำหนักตัวจากเท้าซ้ายไปยังเท้าขวาในขณะที่ตีลูก
5. จับไม้โดยให้หน้าไม้ตั้งฉากกับพื้นโต๊ะหรือเปิดหน้าไม้เล็กน้อย



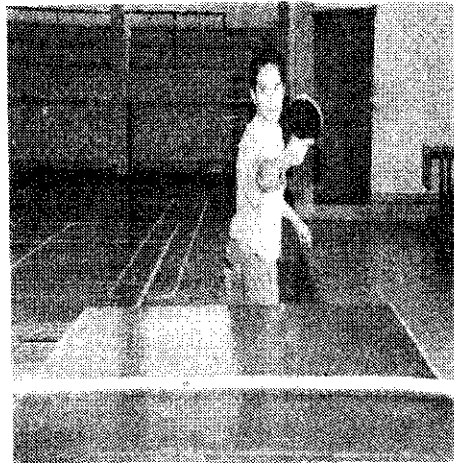
ท่าเตรียมพร้อม



การเหวี่ยงแขน



การตีลูก



การส่งแรงแขนตามลูก

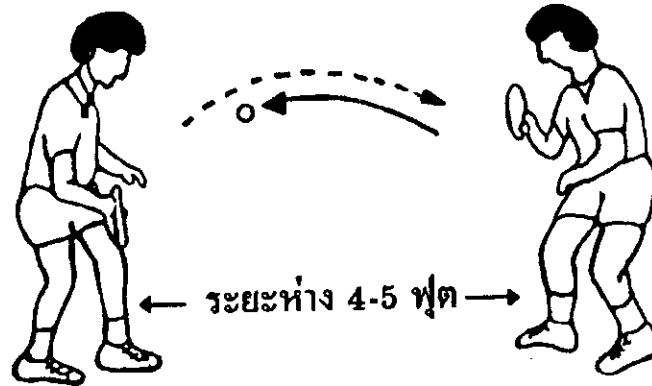
ภาพที่ 3.3 ขั้นตอนการตีลูกหลังมือ

อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ (2547, 81-84) ได้อธิบายแบบฝึกทักษะการตีลูกขั้นพื้นฐานไว้ในหลายลักษณะดังนี้

การฝึกตีโต้ (Voiley) กับลูกฝึกโดยการตีลูกหน้ามือ

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกทั้งสองคนยืนห่างกันประมาณ 4-5 ฟุต หันหน้าเข้าหากัน ผู้ฝึกคนแรกก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ให้นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา ย่อเข่าลงเล็กน้อย เหวี่ยงแขนไปข้างหลัง โยนลูกขึ้น พร้อมกับถ่างน้ำหนักตัวไปข้างหน้า ก้มตัวลงตีลูกหน้ามือส่งไปให้ผู้ฝึก โดยเปิดหน้าไม้เล็กน้อย

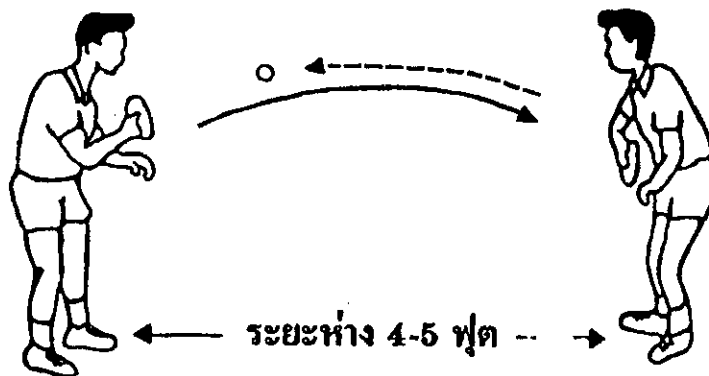


ภาพที่ 3.4 การฝึกตีโต้กับลูกฝึกโดยการตีลูกหน้ามือ

การฝึกตีโต้กับลูกฝึกโดยการตีลูกหลังมือ

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกทั้งสองยืนในท่าเตรียมพร้อม ห่างกันประมาณ 4-5 ฟุต หันหน้าเข้าหากัน โยนลูกขึ้น แล้วก้มตัวลงตีลูกหลังมือไปข้างหน้าให้ผู้ฝึก โดยเปิดหน้าไม้เล็กน้อย เมื่อตีลูกตีลูกโต้กลับมาให้ตีลูกหลังมือกลับไป โดยเปิดหน้าไม้เล็กน้อยเพื่อประคองลูกไว้



ภาพที่ 3.5 การตีโต้กับลูกฝึกโดยการตีลูกหลังมือ

การฝึกตีโต้บนโต๊ะเทเบิลเทนนิสที่ไม่มีตาข่าย

วิธีปฏิบัติ

ในการเริ่มต้นการฝึกตีโต้บนโต๊ะ ผู้ฝึกควรเริ่มด้วยการเล่นบนโต๊ะที่ไม่มีตาข่ายก่อน เพราะจะทำให้มีพื้นที่สำหรับการฝึกเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ยังมีข้อเสนอแนะว่า ควรสร้างความคุ้นเคยกับการฝึกโดยการตีลูกหลาย ๆ แบบ โดยไม่มีตาข่ายอีกด้วย

1. ให้ผู้ฝึกทั้งสองยืนอยู่ที่โต๊ะที่ไม่มีตาข่าย แล้วให้ตีลูกหน้ามือได้กันไปมา หลังจากนั้นจึงให้ตีลูกหลังมือได้กัน ฝึกจนชำนาญแล้วจึงฝึกการตีลูกหน้ามือสลับกับตีลูกหลังมือ
2. ให้ผู้ฝึกพยายามรักษาลูกให้อยู่ในการเล่น โดยแม้ว่าลูกจะออกนอกโต๊ะไป ก็ปล่อยให้ลูกกระดอนบนพื้น จากนั้นจึงพยายามตามไปตีลูกให้กลับเข้าไปเล่นในโต๊ะอีกครั้งหนึ่ง

การฝึกตีโต้บนโต๊ะที่มีตาข่าย

วิธีปฏิบัติ

จึงตาข่ายที่กลางโต๊ะ แล้วฝึกตามรูปแบบในแบบฝึกการตีโต้บนโต๊ะเทเบิลเทนนิสที่ไม่มีตาข่าย ทั้งนี้โดยให้ผู้ฝึกตีลูกหน้ามือข้ามตาข่ายก่อน โดยกำหนดเป้าหมายที่บริเวณกลางโต๊ะในแดนของฝ่ายตรงข้าม ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกคุ้นเคยกับการตีลูก และวางลูกได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ฝึกซ้ำจนชำนาญ แล้วเปลี่ยนมาฝึกการตีลูกหลังมือ โดยกำหนดเป้าหมายในแดนของฝ่ายตรงข้ามที่จะตีลูกให้ไปลงก่อน ฝึกจนชำนาญ จากนั้นให้ฝึกการตีลูกหน้ามือสลับกับตีลูกหลังมือ

การฝึกตีโต้ทแยงมุม

วิธีปฏิบัติ

ให้คู่ฝึกตีลูกหน้ามือทแยงมุม (Crosscourt) ส่งมาให้จากโต๊ะอีกด้านหนึ่ง โดยส่งมาทางด้านหน้ามือของผู้ฝึก จากนั้นผู้ฝึกตีลูกหน้ามือส่งกลับไป โดยคู่ฝึกต้องพยายามรับลูกให้ได้ ฝึกซ้ำเช่นเดิมอย่างต่อเนื่องอีก 20 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนให้คู่ฝึกส่งลูกหลังมือมาให้ทางด้านหลังมือของผู้ฝึก และผู้ฝึกตีลูกหลังมือส่งกลับไปให้ ฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่องอีก 20 ครั้ง ข้อพึงระวังก็คือ คู่ฝึกทั้งสองต้องพยายามรีบกลับสู่การยืนท่าเตรียมพร้อมทุกครั้งหลังจากที่ได้ตีลูกไปแล้ว

การฝึกตีโต้ขนานเส้นข้าง

วิธีปฏิบัติ

แบบฝึกตีโต้ขนานเส้นข้าง (Down the Line) มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้ฝึกและคู่ฝึกได้ฝึกการตีลูกขนานเส้น ในการฝึก ให้ผู้ฝึกตีลูกหน้ามือขนานเส้นไปให้ทางด้านหลังมือของคู่ฝึก จากนั้นให้คู่ฝึกตีลูกหลังมือขนานเส้นส่งกลับมาให้ผู้ฝึกอีกครั้ง โดยในการฝึกพยายามเน้นให้ผู้ฝึกทั้งสองคนได้ตีลูกหน้ามือและหลังมือให้ไปลงบนโต๊ะ ในทิศทางที่ต่างคนต่างจะได้ตีลูกขนานเส้นโต้ตอบกลับมา ฝึกซ้ำอีกจนชำนาญ จากนั้นให้สลับเปลี่ยนให้ผู้ฝึกตีลูกหลังมือขนานเส้นไปให้ผู้ฝึก และให้คู่ฝึกตีลูกหน้ามือโต้กลับมา ฝึกซ้ำต่อไปจนชำนาญ โดยให้ผู้ฝึกทั้งสองตีลูกหน้ามือขนานเส้นอย่างต่อเนื่องให้ได้อีก 20 ครั้ง และตีลูกหลังมือขนานเส้นอย่างต่อเนื่องให้ได้อีก 20 ครั้ง

การฝึกตีลูกหน้ามือและตีลูกหลังมือโดยการสุม

วิธีปฏิบัติ

1. ให้คู่ฝึกตีลูกหลังมือโดยการสุมส่งมาทางด้านหน้ามือ หรือหลังมือของผู้ฝึกก็ได้ แล้วให้ผู้ฝึกตีลูกโต้กลับไปโดยอาจเลือกตีลูกหน้ามือ หรือลูกหลังมือก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าคู่ฝึกตีลูกมาตกบริเวณใดของโต๊ะ ฝึกการตีโต้ในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่องคนละ 15 ครั้ง
2. ให้คู่ฝึกตีลูกไปที่มุมโต๊ะมุมใดมุมหนึ่ง โดยไม่ให้ผู้ฝึกต้องเคลื่อนที่ไกลมากนัก การฝึกในลักษณะนี้มีเป้าหมายให้ผู้ฝึกทั้งสองได้ฝึกการตัดสินใจว่าจะเลือกตีลูกหน้ามือ หรือลูกหลังมือโต้กลับไป ทั้งนี้ผู้ฝึกไม่ควรเครียดกับการคาดเดาว่า คู่ฝึกจะตีลูกแบบใดส่งมาให้ มากเกินไปนัก ควรรองจนกว่าคู่ฝึกได้ตีลูกได้มาแล้ว จึงค่อยตัดสินใจว่าจะเลือกการตีแบบใดโต้ตอบกลับไปอีกครั้ง

การฝึกโดยการเล่นเกมตีลูกหลังมือ

วิธีปฏิบัติ

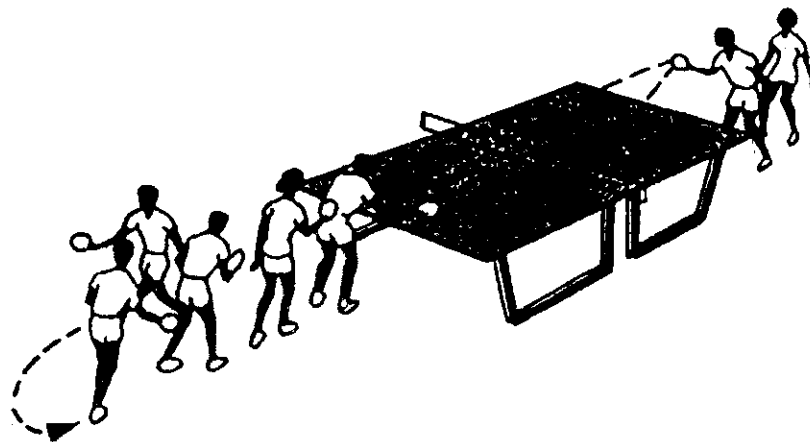
ให้ฝึกโดยการเล่นเกมตีลูกหลังมือ (Backhand-Backhand Game) กับคู่ฝึก โดยผู้ฝึกทั้งสองคนจะต้องตีลูกแต่เฉพาะลูกหลังมือเท่านั้น สำหรับการตีลูกหลังมือครั้งที่ลูกไปตกลงบนโต๊ะบริเวณด้านหลังมือของอีกคนหนึ่ง ให้ผู้ตีลูกคนนั้นได้คะแนน 1 คะแนน ส่วนใครก็ตามที่ตีลูกหลังมือแล้วลูกไม่ตกด้านหลังมือของอีกคนหนึ่งให้เสียคะแนน 1 คะแนน กำหนด

ให้เล่นเกมนี้ไปจนกว่าใครจะได้คะแนนถึง 11 คะแนนก่อน และจะต้องมีคะแนนรวมที่แตกต่างกัน 2 คะแนนด้วยคนนั้นจึงจะเป็นผู้ชนะในเกม

การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 7 คน

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึก 2 คนตีโต้ลูกหน้ามือกับผู้ฝึกอีก 5 คน โดยให้ตีโต้กันในแนวกลางโต๊ะ ผู้ฝึกที่ได้ตีลูกแล้ว ให้เคลื่อนที่ออกไปต่อท้ายแถวเพื่อรอเข้าฝึกใหม่อีกครั้งหนึ่ง ฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 15 นาที และเมื่อชำนาญแล้วก็ให้เปลี่ยนเป็นการฝึกตีลูกหลังมือต่อไป

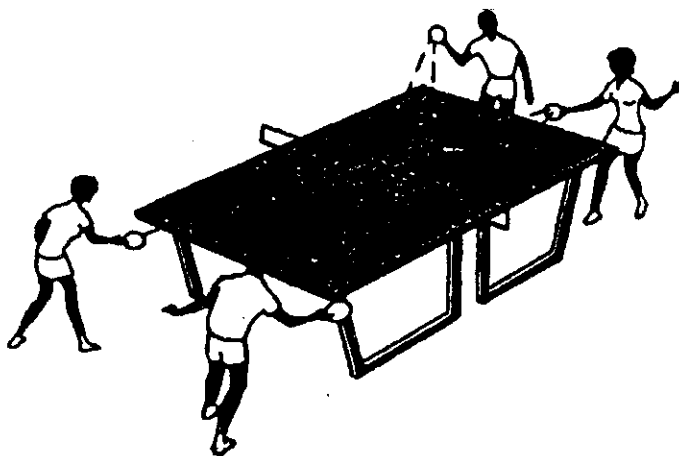


ภาพที่ 3.6 การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 7 คน

การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 4 คน

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึก 2 คนยืนอยู่ที่โต๊ะคนละด้าน ฝึกการตีโต้ลูกหน้ามือ โดยตีในลักษณะทแยงมุม ฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 10 นาที เมื่อชำนาญแล้วก็ให้เปลี่ยนเป็นการฝึกตีลูกหลังมือต่อไป

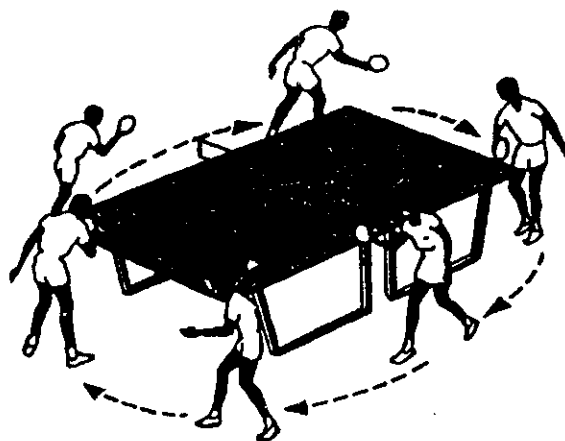


ภาพที่ 3.7 การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 4 คน

การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 6 คน โดยหมุนเวียนกัน

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึก 6 คน เดินเวียนรอบโต๊ะในระยะห่างเท่า ๆ กัน การฝึกเริ่มต้นโดยให้ผู้ใดคนหนึ่งเดินมาถึงบริเวณโต๊ะสำหรับการที่จะเล่นลูกหลังมือ ตีลูกหลังมือในลักษณะทแยงมุมส่งไปให้ผู้ฝึกอีกคนหนึ่งซึ่งเดินมาถึงจุดที่จะรับลูกพอดี จากนั้นให้ผู้ฝึกคนที่รับลูกแล้ว ตีลูกหลังมือในลักษณะทแยงมุมส่งกลับไปให้ผู้ฝึกคนต่อไปที่หมุนเวียนมาถึง ฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 10 นาที เมื่อชำนาญแล้วก็ให้เปลี่ยนเป็นการตีลูกหน้ามือต่อไป

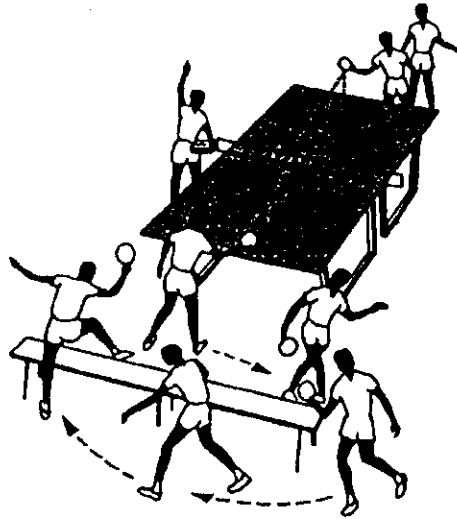


ภาพที่ 3.8 การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 6 คน โดยหมุนเวียนกัน

การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 7 คน โดยมีคนโยนลูกให้

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึก 2 คนสลับกันเข้าตีลูกหน้ามืออยู่ที่โต๊ะด้านหนึ่งส่งให้ผู้ฝึกอีก 5 คนที่เดินหมุนเวียนเป็นวงกลมล้อมรอบม้านั่งยาวที่อยู่ปลายโต๊ะอีกด้านหนึ่ง ซึ่งเมื่อถึงจังหวะผู้ฝึกคนใดเวียนเข้ามาถึงจุดที่จะตีลูกหน้ามือก็ให้ตีลูกหน้ามือโต้กลับไป จากนั้นให้เดินมาอ้อมม้านั่งยาวจากปลายม้านั่งด้านหนึ่ง เดินต่อไปถึงปลายม้านั่งอีกด้านหนึ่ง แล้วให้เดินก้าวข้ามปลายม้านั่งด้านนั้น เพื่อเตรียมตัวรอเข้าไปตีโต้กับผู้ฝึกกลุ่มที่มี 2 คนต่อไป ฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 15 นาที นอกจากฝึกตามแบบฝึกแล้ว ผู้ฝึกอาจปรับรูปแบบการฝึกเพิ่มเติมได้อีก โดยให้มีผู้โยนลูก 1 คน ยืนอยู่ที่เส้นกลางโต๊ะด้านข้างด้านใดด้านหนึ่ง ทำหน้าที่คอยโยนลูกให้ในกรณีที่มีผู้ฝึกคนหนึ่งคนใดตีลูกออกนอกโต๊ะ ไปก็ให้ผู้โยนลูก โยนลูกให้ทันทีเพื่อช่วยให้การฝึกดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องและรวดเร็วขึ้น



ภาพที่ 3.9 การฝึกการตีโต้เป็นกลุ่ม 7 คน โดยมีคนโยนลูกให้