

บทที่ 5

การอบอุ่นร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

การอบอุ่นร่างกายมีความจำเป็นสำหรับผู้เล่นทุกคนต้องทำทั้งก่อนการฝึกซ้อมหรือก่อนการแข่งขันทุกครั้งเพื่อให้ร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเล่นต่อไป นอกจากนี้การอบอุ่นร่างกายยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้อีกด้วย

ความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย

การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสเพื่อการนันทนาการหรือเพื่อการแข่งขันจะต้องมีการเตรียมร่างกายก่อนทุกครั้งนั่นคือการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ส่วนมากผู้เล่นที่เล่นเพื่อการนันทนาการจะเคยชินกับการเล่นในทันที ซึ่งเป็นวิธีการเล่นกีฬาที่ไม่ถูกต้องร่างกายของผู้เล่น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบางส่วนที่จำเป็นต้องใช้งานหนักในระหว่างการเล่นยังไม่มีความพร้อมเพียงพอ อาจทำให้กล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บได้

การบริหารร่างกายเพื่อการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น (Warm up)

การบริหารร่างกายเพื่อการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นเริ่มต้นการเล่น หรือการแข่งขัน เทเบิลเทนนิสมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เล่นได้เตรียมความพร้อมของอวัยวะทุกส่วนของร่างกายเพื่อให้สามารถเล่นได้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยไม่เกิดการบาดเจ็บ ซึ่งในการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นเทเบิลเทนนิสนี้ ผู้เล่นบางคนมักจะเข้าเล่นที่โต๊ะในทันที โดยจะถือว่าการเข้าไปเล่นเบา ๆ ที่โต๊ะเป็นการอบอุ่นร่างกายได้ ซึ่งก็ต้องถือว่าเป็นสิ่งที่ดีกว่าไม่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย อย่างไรก็ตาม การใช้การเล่นเบา ๆ ที่โต๊ะเป็นการอบอุ่นร่างกายไปในตัว อาจส่งผลให้ร่างกายได้มีการบริหารร่างกาย หรือ ได้บริหารกล้ามเนื้อเพียงบางส่วนเท่านั้น การเล่นเบา ๆ ที่โต๊ะจึงยังเป็นการอบอุ่นร่างกายที่ไม่เพียงพอสำหรับการเล่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นเพื่อการแข่งขันต่อไป ดังนั้นจึงต้องมีการอบอุ่นร่างกายแบบอื่น ๆ ที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนเกิดความพร้อม การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ได้แก่ การอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายโดยการบริหารร่างกายทั่วไป และการอบอุ่นร่างกายโดยใช้อุปกรณ์เทเบิลเทนนิส

การอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ผู้เล่นควรจะได้บริหารกล้ามเนื้อของอวัยวะในส่วนที่จะต้องใช้งานมากในขณะที่เล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส เพราะการบริหารกล้ามเนื้อด้วยการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดีและจะส่งผลทำให้กล้ามเนื้อเกิดความอบอุ่นพลังความร้อนจากกล้ามเนื้อนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อเกิดการยืดหยุ่นตัวสูงและมีความคล่องแคล่วว่องไว ขณะเดียวกันการทำงานของระบบข้อต่อก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นและที่สำคัญยิ่งคือการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถช่วยให้ผู้เล่นหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บได้เป็นอย่างดี

การอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรเริ่มจากการยืดเหยียดอย่างช้า ๆ เป็นเวลาประมาณ 6-8 วินาที ไม่ควรกระโดดในขณะที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือยืดกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็วและรุนแรงในขณะที่ยังไม่ได้เริ่มบริหารร่างกายทั่ว ๆ ไปก่อน

ฮอดจส์ (Hodges 1993, 7-9 อ้างถึงในอมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ 2547, 53) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการบริหารกล้ามเนื้อของนักเทเบิลเทนนิส ณ ศูนย์ฝึกกีฬาโอลิมปิกแห่งเมืองโคโลราโดสปริง (Olympic Training Center at Colorado Spring) ไว้ดังนี้

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ (Neck)

วิธีปฏิบัติ

1.1 ให้ผู้เล่นยืนหลังตรง ก้มหน้าให้ตางกลงชิดหน้าอกอย่างช้า ๆ หยุดนิ่ง 1 วินาที จากนั้นจึงยกศีรษะกลับให้ตั้งตรงตามเดิม

1.2 ให้เอียงศีรษะไปทางขวาช้า ๆ และหยุดนิ่ง 6-8 วินาที แล้วจึงยกศีรษะกลับให้ตั้งตรงตามเดิมอีกครั้งหนึ่ง

1.3 ให้เอียงศีรษะดังเช่นปฏิบัติในข้อ 1.2 ไปทางซ้ายอย่างช้า ๆ และหยุดนิ่ง 6-8 วินาที จากนั้นจึงยกศีรษะกลับให้ตั้งตรงตามเดิม

1.4 หมุนคอไปทางขวา คล้ายกับจะมองไปข้างหลัง หยุดนิ่งชั่วครู่ แล้วจึงหันกลับตามเดิม

1.5 หมุนคอเช่นเดียวกับที่ปฏิบัติในข้อ 1.4 ไปทางซ้าย หยุดนิ่งชั่วขณะ แล้วหันกลับตามเดิม

1.6 หมุนคอไปรอบ โดยเริ่มจากซ้ายไปขวา 10 ครั้ง และจากขวาไปซ้ายอีก 10 ครั้ง



ภาพที่ 5.1 การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อคอ



ภาพที่ 5.2 การบริหารร่างกายโดยการหมุนคอ

2. การยืดเหยียดบริเวณไหล่ (Shoulders)

วิธีปฏิบัติ

2.1 ให้ผู้เล่นยืนตรง บริหารกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ โดยการเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ เป็นวงกลมพร้อม ๆ กัน 10 ครั้ง

2.2 จากท่ายืนท่าเดิม ให้เหวี่ยงแขนเป็นวงกลมในลักษณะเดียวกับข้อ 2.1 แต่ครั้งนี้ให้เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปทางด้านหลังอย่างช้า ๆ พร้อมกัน 10 ครั้ง

2.3 ในขณะที่ปฏิบัติทั้งข้อ 2.1 และ 2.2 ให้หายใจเข้าในขณะที่แขนเหวี่ยงขึ้นสูง และหายใจออกในขณะที่กำลังหมุนแขนลง

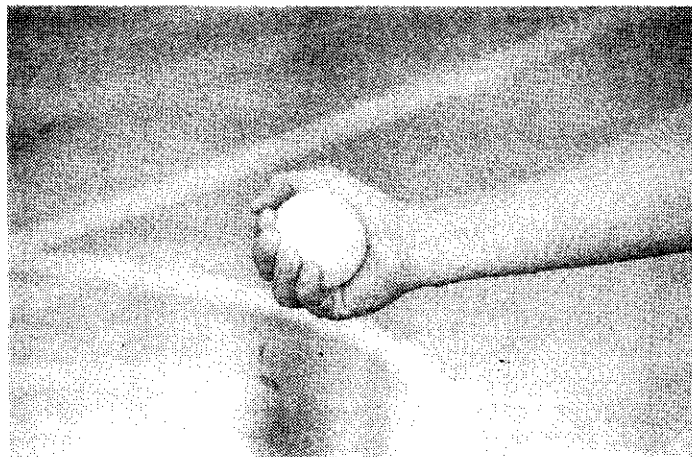


ภาพที่ 5.3 การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่

3. การยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ (Wrist)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นถือลูกยางหรือลูกเทนนิสเก่า ๆ ในมือ แล้วออกแรงแขนและนิ้วมือบีบ และคลายออกอย่างช้า ๆ ทำซ้ำ 10-20 ครั้งเพื่อให้ข้อมือนิ้วมือและหน้าแขนแข็งแรง



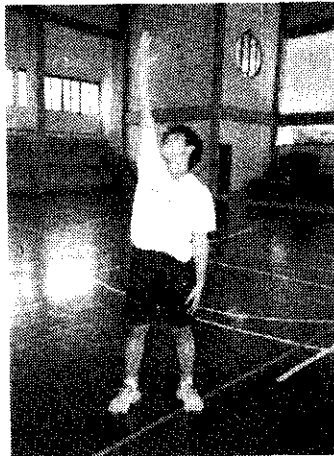
ภาพที่ 5.4 การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ

4. การยืดกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว หลัง และสะโพก (Trunk, Back, Hips)

4.1 การยืดลำตัวด้านข้าง (Side Reach)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นยืนโดยเท้าทั้งสองห่างกันพอสมควร หรือเท่ากับความกว้างของไหล่ หลังตรง ชูแขนข้างหนึ่งขึ้นไปตรง ๆ เหนือศีรษะให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งปล่อยให้แนบกับลำตัวด้านข้าง อนึ่ง ในขณะที่ยืดแขนขึ้น ให้พยายามชูให้สูง จนรู้สึกว่าได้ยืดกล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างลำตัว ทำซ้ำ 10 ครั้ง แล้วจึงสลับเปลี่ยนแขนอีกข้างหนึ่งเพื่อยืดกล้ามเนื้อลำตัวอีกด้านหนึ่ง

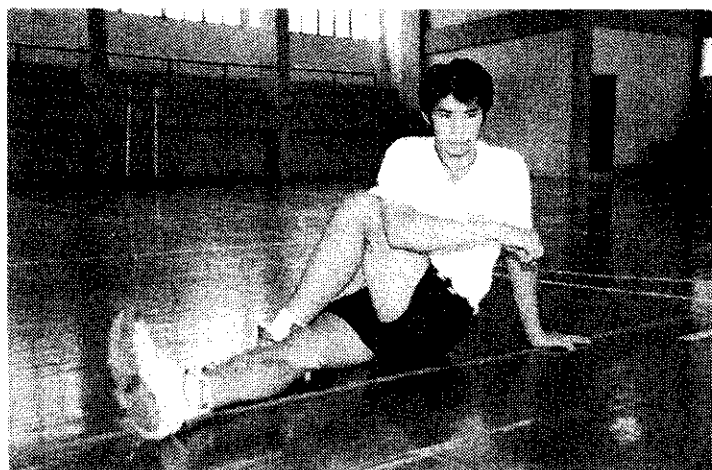


ภาพที่ 5.5 การบริหารร่างกายโดยการยืดลำตัวด้านข้าง

4.2 การยืดกล้ามเนื้อโดยการบิดลำตัว (Trunk Twist)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นนั่ง หลังตั้งตรง เหยียดขาขวาออกไปข้างหน้าลำตัวตรง ๆ ยกขาซ้ายตั้งขึ้น และวางข้ามขาขวา โดยเท้าซ้ายวางราบลงบนพื้นอย่างสบาย ๆ ข้างเข้าขวาด้านนอก จากนั้นค่อย ๆ หมุนลำตัวอย่างช้า ๆ โดยวางข้อศอกแขนขวาด้านนอกของต้นขาข้างซ้าย วางมือข้างซ้ายบนพื้นใกล้สะโพกด้านหลัง กดแขนขวาให้แนบต้นขาข้างซ้าย ให้รู้สึกว่าได้ยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกและหลังด้านล่าง ทำซ้ำ 3 ครั้ง แล้วจึงสลับขาและทำซ้ำอีก 3 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งให้หยุดนิ่งประมาณ 6-8 วินาที



ภาพที่ 5.6 การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อโดยการบิดลำตัว

5. การยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา (Hamstrings)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นนั่งบนพื้นโดยเหยียดขาขวาออกตรงไปข้างหน้า และงอขาซ้ายโดยให้ฝ่าเท้าซ้ายแตะต้นขาขวาด้านใน จากนั้นค่อย ๆ โน้มลำตัวจากสะโพกไปข้างหน้า พยายามใช้มือทั้งสองข้างจับข้อเท้าไว้ โดยยืดแขนออกไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนผู้เล่นรู้สึกตึงบริเวณต้นขาขวาด้านหลัง หยุดนิ่งประมาณ 6-8 วินาที จากนั้นปล่อยมือออก ทำซ้ำ 3 ครั้งแล้วจึงสลับเปลี่ยนไปยืดกล้ามเนื้อต้นขาอีกข้างหนึ่ง

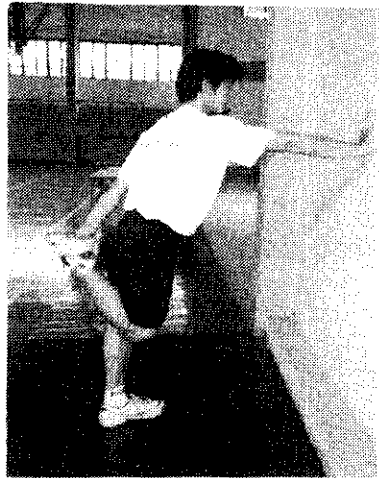


ภาพที่ 5.7 การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา

6. การยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าขา (Quadriceps)

วิธีปฏิบัติ

เป็นการบริหารจากท่ายืน ให้ผู้เล่นยืนหันหน้าเข้าหาผนังห้องหรือกำแพง ยืนแขนขวาไปข้างหน้าตรง ๆ วางมือแนบบนผนังห้องหรือกำแพง พับขาขวาขึ้น ให้ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหลัง โดยพับขาให้ส้นเท้าเกือบแนบสะโพก ใช้มือซ้ายจับปลายเท้าแล้วดึงเข้าหาสะโพกค่อย ๆ เกร็งปลายเท้าเข้าหาสะโพก จนผู้เล่นรู้สึกว่าได้มีการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าขา พยายามออกแรงดึงปลายเท้าเข้าหาสะโพกให้แรงขึ้นอีก และหยุดนิ่งไว้ประมาณ 6-8 วินาที ทำซ้ำ และจึงสลับเปลี่ยนทำการยืดกล้ามเนื้อขาอีกข้างหนึ่ง หลังจากนั้น ผู้เล่นอาจพยายามลงน้ำหนักตัวตั้งแต่เอวขึ้นมาไปข้างหน้าในขณะที่ยืดกล้ามเนื้อตามแบบฝึกนี้เพิ่มขึ้นอีกด้วย



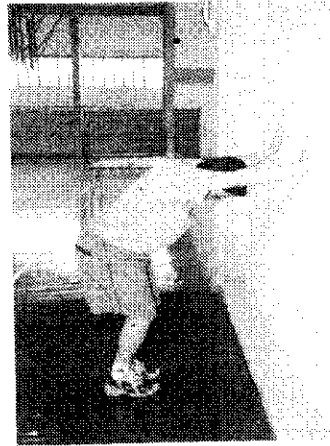
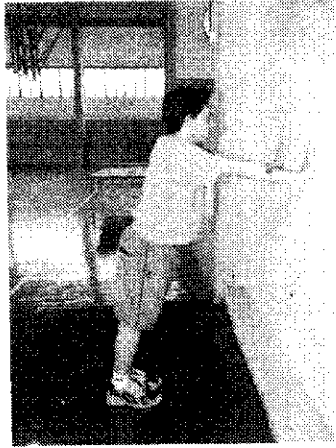
ภาพที่ 5.8 การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าขา

7. การยืดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง (Calves)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นยืนหันหน้าเข้าหาผนังห้องหรือกำแพง ระยะห่างจากผนังห้องมากกว่าช่วงความยาวของแขนเล็กน้อย เขยียดแขนทั้งสองข้างเข้าหาผนังห้อง ฝ่ามือทั้งสองวางราบแนบกับผนังห้อง แยกเท้าทั้งสองห่างออกจากกันเล็กน้อย เข่าตั้ง ไม่งอ จากนั้นให้ก้มหน้าโน้มลำตัวไปข้างหน้า โดยมือทั้งสองข้างยังวางราบอยู่หนึ่งไม่จับ ก้มหน้าลงจนรู้สึกมีการยืดกล้ามเนื้อน่อง หยุดนิ่งประมาณ 6-8 วินาที จากนั้นย่อเข่าลงเล็กน้อย โน้มลำตัวไปข้างหน้าอีกเช่นกัน และหยุดนิ่ง 6-8 วินาที โดยพยายามให้ส้นเท้าวางอยู่บนพื้นตลอดเวลา และยืนแยกเท้าห่างกัน

พอสมควร บริหารในลักษณะคล้ายกับพยายามยืดให้กล้ามเนื้อหลังยาวขึ้นและมีกำลังเข้าเพิ่มขึ้น จากนั้นให้ทำซ้ำอีก 10 ครั้ง



ภาพที่ 5.9 การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง

การอบอุ่นร่างกายโดยการบริหารร่างกายทั่วไป

1. วิ่งเหยาะ ๆ (jogging) โดยการวิ่งเหยาะ ๆ ไปมา 2-3 รอบ
2. วิ่งยกเข่าสูงช้า ๆ ใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที
3. วิ่งสไลด์เท้าไปมาสลับซ้าย ขวา หน้า หลัง
4. กระโดดแยกเท้าตบมือเบา ๆ 30 ครั้ง
5. กระโดดแอ่นตัวกลางอากาศประมาณ 10 ครั้ง

หลังจากการวิ่ง กระโดดที่กล่าวมาแล้วให้สร้างความอ่อนตัวโดยการบิดตัวซ้าย ขวาก้มเอามือแตะพื้น แอ่นตัวไปหลัง จากนั้นจึงบริหารข้อต่อต่าง ๆ

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นการช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดีขึ้น ปรับอุณหภูมิของร่างกายเป็นการกระตุ้นเพื่อให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่อไป

การอบอุ่นร่างกายโดยการใช้อุปกรณ์เทเบิลเทนนิส

การบริหารร่างกายเพื่อการอบอุ่นร่างกายกับอุปกรณ์เทเบิลเทนนิส เป็นการบริหารร่างกายที่นิยมกันมากเพราะจะช่วยให้ผู้เล่นมีความสุขสนุกสนาน คู่กันเคยกับอุปกรณ์ในการเล่น และเพิ่มทักษะมากขึ้น โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. การเคาะลูกเทเบิลเทนนิสด้วยหน้ามือและหลังมืออยู่กับที่และเคลื่อนที่
2. การตีโต้กลางอากาศกับคู่อยู่กับที่และเคลื่อนที่ด้วยหน้ามือและหลังมือ
3. ตีลูกหน้ามือ หรือลูกหลังมือข้ามตาข่าย โดยกำหนดเป้าหมายในแดนของฝ่ายตรงข้ามบริเวณกลางโต๊ะ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เล่นมีความคุ้นเคยกับการตีลูก และวางลูกได้อย่างแม่นยำ
4. ตีลูกหน้ามือทแยงมุมไปทางด้านหน้ามือของคู่เล่นอีกด้านหนึ่งของโต๊ะ เป็นเวลาประมาณ 2-5 นาที
5. ตีลูกหลังมือทแยงมุมไปทางด้านหลังมือของคู่เล่นอีกด้านหนึ่งของโต๊ะ เป็นเวลาประมาณ 2-5 นาที
6. ตีลูกหน้ามือและหลังมือขนานเส้นในแต่ละด้านของโต๊ะ เป็นเวลาประมาณ 1-2 นาที
7. ตีลูกโยนลูกสูง (loop) ด้วยหน้ามือเพื่อรับลูกย้อนหรือลูกบล็อก (block) เป็นเวลา 2-5 นาที โดยให้คู่เล่นตีโยกเพื่อให้ผู้เล่นต้องเคลื่อนตัวเล็กน้อย จากนั้นตีลูกโยนลูกสูงด้วยหลังมืออีกด้วย

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส (Cool down)

หลังจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิสในแต่ละครั้งแล้ว ผู้เล่นควรจะได้บริหารร่างกายเบา ๆ โดยการนำแบบการบริหารร่างกายที่ปฏิบัติตอนอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นมาใช้ได้เพื่อปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาวะปกติ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการเล่นที่ช่วยให้ร่างกายของผู้เล่นได้มีความพร้อมในการเล่นหรือการแข่งขันครั้งต่อไป

