

บทที่ 6

การสร้างสมรรถภาพทางกายของกีฬาเทเบิลเทนนิส

การเล่นกีฬาทุกชนิดจะต้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย กีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายหลายอย่างด้วยกัน เพราะจะนำไปสู่การเพิ่มพลังกำลัง ความอดทน ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ช่วยให้มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือ กล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีสภาพแข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงาน ตลอดจนทำงานประสานกันเป็นอย่างดีด้วย

สมรรถภาพทางกาย เป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายให้แก่ นักกีฬา เพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา นักกีฬาจะแสดงความสามารถเป็นยอดนักกีฬาได้นั้นขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะในกีฬางานประเภทที่ไม่ต้องการเทคนิคมาก ผลของการแข่งขันเกือบจะขึ้นอยู่กับการมีสมรรถภาพทางกาย แต่ในกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคมากจะช่วยให้ นักกีฬาผู้นั้นสามารถปฏิบัติตามเทคนิคที่ได้รับการเสริมสร้างหรือการฝึกมาได้อย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ

เมื่อพิจารณาถึงสมรรถภาพทางกายตลอดชีวิต สมรรถภาพทางกายจะดีขึ้นเรื่อย ๆ จากวัยเด็กจนถึงจุดสูงสุดในช่วงอายุ 25-30 ปี ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ ลดลงตามลำดับ การสร้างสมรรถภาพทางกายจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านอายุเป็นสำคัญ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องคำนึงถึงช่วงวัยที่เหมาะสมจึงจะพัฒนาถึงขีดสูงสุดได้

ลักษณะของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกายสามารถเสริมสร้างได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ทุกคนสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพให้เกิดขึ้นกับตนเองได้ โดยการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติในการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกาย

สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ ณ สถานที่ใด ขอเพียงมีความตั้งใจที่จะพัฒนาสมรรถภาพของตนเองให้ดีขึ้น

ชรินทร์ ยุกตะนันท์ และคณะ (2546, 15-16) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่บ่งบอกถึงสมรรถภาพทางกายคือ

1. ความแข็งแรง (Strength)

ความแข็งแรง หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่ประกอบภารกิจให้ลู่ลื่นไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปมักเข้าใจผิด ๆ ว่า คนรูปร่างสูงใหญ่ อ้วน น้ำหนักมาก ๆ จะต้องเป็นคนแข็งแรง แต่ที่ถูกต้องแล้วความแข็งแรงจะเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกต่อ กิจกรรมนั้น ๆ โดยอาศัยโครงสร้าง (กระดูก) และกล้ามเนื้อ (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ) ที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความอดทน ทนทาน (Endurance)

หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่มีอาการเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย ความอดทนมีปัจจัย 2 ประการ คือ ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้องทำงานโดยการหดตัวซ้ำ ๆ โดยไม่เกิดการเมื่อยล้า และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardio Vascular Endurance) หมายถึง การทำงานของระบบการหายใจที่สามารถนำออกซิเจนไปยังเซลล์ต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้กล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้องนั้นทำงานได้เป็นอย่างดี จึงไม่หอบหรือเหนื่อยได้ง่าย และหลังจากหยุดการทำงาน ระบบการหายใจก็กลับคืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility)

หมายถึง ความสามารถในการทำงานของข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อ สามารถอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นได้ดี เช่นการกลับตัวมือทั้งสองแตะพื้น เท้าทั้งสองเหยียดตั้ง หรือยื่นปิดตัวไปข้าง ขวาได้กว้าง ๆ

4. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)

หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางในขณะที่ทำการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ฉับพลัน และสามารถรักษาความสมดุลของร่างกายได้เป็นปกติ โดยไม่เสียการทรงตัว เช่น การหลบหลีกด้วยการวิ่งหลบไปทางซ้ายหรือขวาได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวในเวลาอันรวดเร็ว

5. ความสมดุลของร่างกาย (Balance)

หมายถึง ความสามารถในการทรงตัวที่ดีทั้งขณะอยู่กับที่ และขณะเคลื่อนไหว เป็นความสามารถของการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการออกกำลังและเล่นกีฬาทุกชนิด

6. พลังหรือกำลัง (Power)

หมายถึง ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำงานอย่างฉับพลันโดยการหดตัวด้วยความรวดเร็ว หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นพลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) ตัวอย่างสำหรับกีฬาเทเบิลเทนนิสก็คือ การตบลูกเทเบิลเทนนิสอย่างแรงและรวดเร็ว ในกีฬาอื่น ๆ ที่มองเห็นได้ชัดเจน เช่น กระโดดสูง กระโดดไกล ทูม่น้ำหนัก ขว้างจักร และพุ่งแหลน ซึ่งต้องอาศัยพลังของกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

7. ความเร็ว (Speed)

หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่ ณ ที่แห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งได้อย่างรวดเร็วในเวลาเพียงเล็กน้อย ความเร็วจะต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ และการทรงตัว เป็นส่วนประกอบ เช่นการวิ่งระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร และ 200 เมตร หากเกินระยะเหล่านี้ จะถือว่าเป็นความสามารถของความทนทานของกล้ามเนื้อ

8. ความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว (Co-ordination)

หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ทำงานสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อกีฬาทุกชนิด โดยเฉพาะกีฬาที่ใช้ความเร็วยิ่งมีความจำเป็นมากยิ่งขึ้น เช่น เทเบิลเทนนิส เทนนิส ฮอกกี้ วอลเลย์บอล ฯลฯ ซึ่งต้องอาศัยระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อที่ทำงานประสานสอดคล้องกัน รวมทั้งจังหวะของการเคลื่อนไหวก็ต้องเป็นไปตามหลักการเคลื่อนไหว หรือวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

ชนิรินทร์ ยุทธะนันท์ และคณะ (2546, 17-19) ได้อธิบายถึงท่าฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับอวัยวะส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสไว้ดังนี้

ทำฝึกการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

ทำฝึกที่ 1 การกระโดดเชือก



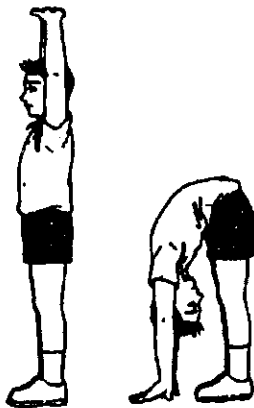
ภาพที่ 6.1 การกระโดดเชือก

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ไหล่ แขน
2. ความอดทน ทนทานของกล้ามเนื้อและระบบการไหลเวียนโลหิต
3. ความสมดุลของร่างกาย
4. ความคล่องแคล่วว่องไว
5. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ

หมายเหตุ ควรกระโดดแบบนักมวย คือ แกว่งเชือกเร็ว จะกระโดดเข้าคู่หรือทีละเท้าก็ได้ ปฏิบัติเป็นยก ยกละ 2 นาที 10 ยก

ทำฝึกที่ 2 เขยิบแขนเหนือศีรษะและก้มแตะพื้น



ภาพที่ 6.2 เขยิบแขนเหนือศีรษะและก้มแตะพื้น

สมรรถภาพที่ได้

1. ความอ่อนตัว
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง
3. ความสมดุลของร่างกาย

หมายเหตุ ให้ยืนตรง เท้าทั้งสองชิดกัน มือประสานกันขณะเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ หยุดนิ่งไว้ประมาณ 5 วินาที และก้มลงใช้ฝ่ามือทั้งสองแตะพื้น โดยยืนตรง ไม่งอเข่า ประมาณ 5 วินาที ปฏิบัติเช่นนี้ 20-30 ครั้ง จึงจะได้ความทนทานกล้ามเนื้อท้อง

ท่าฝึกที่ 3 ยกบาร์เบลเหนือศีรษะ



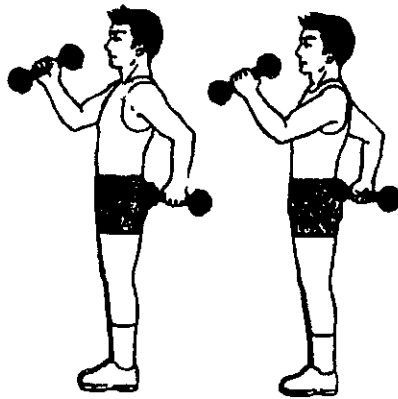
ภาพที่ 6.3 ยกบาร์เบลเหนือศีรษะ

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ แขน และขา
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ แขน และขา
3. ระบบการไหลเวียนโลหิต
4. ความสมดุลของร่างกาย

หมายเหตุ ใช้น้ำหนักพอประมาณ เช่น ให้น้อยกว่าน้ำหนักตัวเองหาร 5 กิโลกรัม และฝึกปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง ประมาณ 20 ครั้ง พัก 30 วินาที และเริ่มใหม่ ประมาณ 10 ยก

ท่าฝึกที่ 4 ยกคัมเบลแกว่งแขน



ภาพที่ 6.4 ยกคัมเบลแกว่งแขน

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ แขน ข้อมือ นิ้วมือ หน้าอก ท้อง และขา
2. ความทนทานกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ หน้าอก แขน ข้อมือ ท้อง และขา
3. พลังกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ และแขน
4. ความสมดุลของร่างกาย

หมายเหตุ ฝึกปฏิบัติขึ้นแกว่งแขนคล้ายวิ่งอยู่กับที่ โดยการเหวี่ยงแขนไปหน้า หลัง สลับกัน ทำ 10 ยก ยกละ 30 ครั้ง พักแต่ละยก 30 วินาที

ท่าฝึกที่ 5 ลูกนั่ง



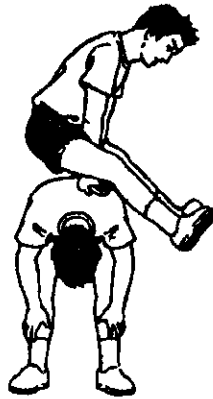
ภาพที่ 6.5 ลูกนั่ง

สมรรถภาพที่ได้

1. ความทนทานกล้ามเนื้อท้อง
2. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้อง

หมายเหตุ ฝึกปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง จึงจะเกิดความทนทาน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง เช่น ทำ 10 ยก ชกละ 30 ครั้ง พักแต่ละยก 30 วินาที

ท่าฝึกที่ 6 กระโดดข้ามหลังเพื่อนแล้วม้วนหน้า



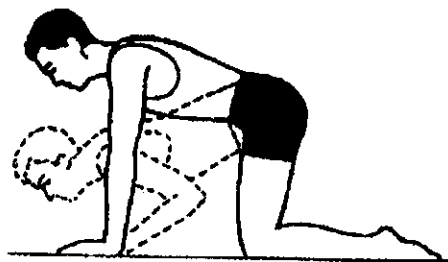
ภาพที่ 6.6 กระโดดข้ามหลังเพื่อนแล้วม้วนหน้า

สมรรถภาพที่ได้

1. พลังกล้ามเนื้อขา
2. ความคล่องแคล่วว่องไว
3. ความอ่อนตัว
4. ความสมดุลของร่างกาย

หมายเหตุ ฝึกปฏิบัติด้วยความรวดเร็วภายในเวลา 1 นาที จะกระโดดข้ามหลังเพื่อนได้กี่ครั้ง เมื่อกระโดดข้ามหลังจะต้องลงม้วนหน้าทุกครั้ง และกลับไปกระโดดข้ามหลังเพื่อนใหม่ ทำเช่นนี้จนครบเวลา 1 นาที

ท่าฝึกที่ 7 ลูกเข่ายุบข้อขึ้นลง

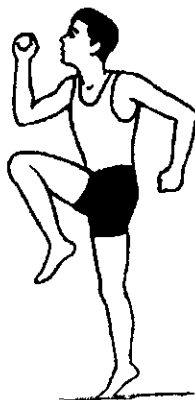


ภาพที่ 6.7 ลูกเข่ายุบข้อขึ้นลง

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน ข้อมือ และหน้าอก
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน ข้อมือ และหน้าอก

ท่าฝึกที่ 8 วิ่งอยู่กับที่ ยกเข่าให้สูง

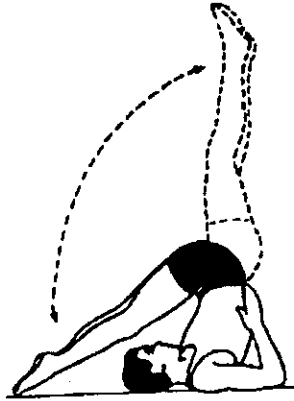


ภาพที่ 6.8 วิ่งอยู่กับที่ ยกเข่าให้สูง

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หัวไหล่ และแขน
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อขา หัวไหล่ และแขน

ท่าฝึกที่ 9 นอนหงาย ปลายเท้าแตะพื้นเหนือศีรษะ

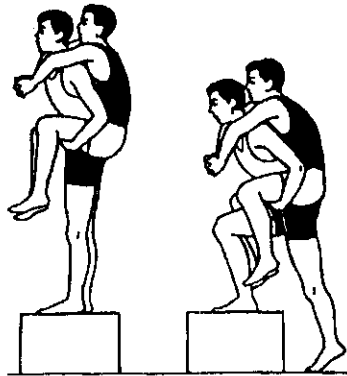


ภาพที่ 6.9 นอนหงาย ปลายเท้าแตะพื้นเหนือศีรษะ

สมรรถภาพที่ได้

1. ความอ่อนตัว
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนหลังและท้อง

ท่าฝึกที่ 10 ชี้ออกกับคู่ ก้าวขาขึ้นลงบันไดหรือม้าหิน



ภาพที่ 6.10 ชี้ออกกับคู่ ก้าวขาขึ้นลงบันไดหรือม้าหิน

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และหลัง
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อขาและหลัง

ท่าฝึกที่ 11 ชี้ออกกับคู่ วิ่งไปในทิศทางต่าง ๆ

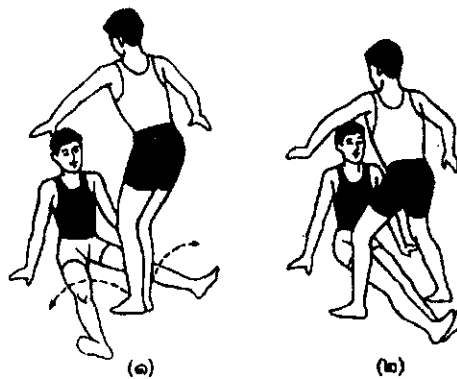


ภาพที่ 6.11 ชี้ออกกับคู่ วิ่งไปในทิศทางต่าง ๆ

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และหลัง
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อขาและหลัง

ท่าฝึกที่ 12 แยกเท้าสลับกับคู่



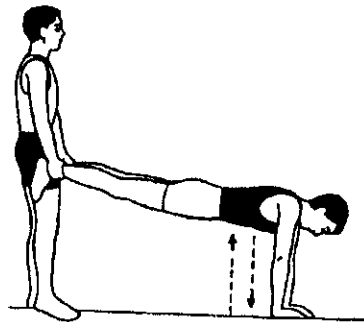
ภาพที่ 6.12 แยกเท้าสลับกับคู่

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และข้อเท้า
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อขา และข้อเท้า

หมายเหตุ ทำฝึกนี้คนนั่งแยกขา คนยืนเท้าชิดอยู่ระหว่างขาของคนนั่ง จากนั้นคนนั่งต้องชิดเท้าเข้าห่ากันและแยกเท้าจากกันทำสลับกันต่อเนื่อง ส่วนคนยืนต้องกระโดดแยกเท้าเมื่อจังหวะที่คนนั่งชิดเท้าเข้ามาและกระโดดเท้าชิดเมื่อจังหวะที่คนนั่งแยกเท้าออกจากกันปฏิบัติสลับกันประมาณ 30 ครั้งหรือปฏิบัติเป็นชุด ๆ ละ 30 ครั้ง 5 ชุด หยุดพักระหว่างชุด 1-2 นาที

ท่าฝึกที่ 13 ยวบข้อขึ้นลงขณะที่กู่จับข้อเท้ายกขึ้น



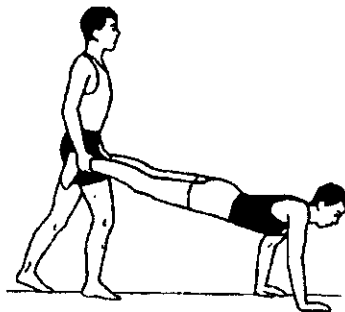
ภาพที่ 6.13 ยวบข้อขึ้นลงขณะที่กู่จับข้อเท้ายกขึ้น

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ และหน้าอก
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ และหน้าอก

หมายเหตุ ฝึกปฏิบัติยวบข้อขึ้นลงจำนวน 30 ครั้งหรือปฏิบัติเป็นชุด 5 ชุด ๆ ละ 30 ครั้ง
หยุดพักระหว่างชุด 1-2 นาที

ท่าฝึกที่ 14 นอนคว่ำไถนา



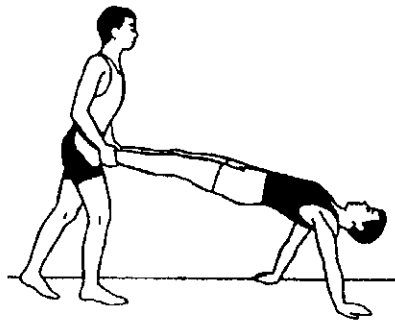
ภาพที่ 6.14 นอนคว่ำไถนา

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวไหล่ หน้าอก แขน และข้อมือ
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อหัวไหล่ หน้าอก แขน และข้อมือ

หมายเหตุ ให้จับคู่ไถนาโดยเคลื่อนที่ไปข้างหน้า อาจกำหนดระยะทาง 10-15 เมตร
ไปกลับจำนวน 1 ครั้ง ปฏิบัติเป็นชุด ๆ ละ 5 ครั้ง หยุดพักระหว่างชุด 1-2 นาที

ท่าฝึกที่ 15 นอนหงายไถนา



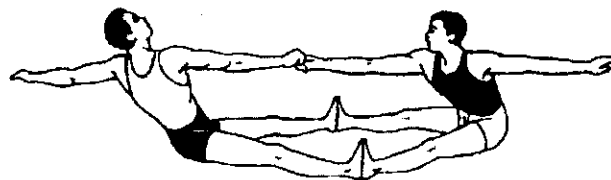
ภาพที่ 6.15 นอนหงายไถนา

สมรรถภาพที่ได้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ หลัง และข้อมือ
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ หลัง และข้อมือ

หมายเหตุ ปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าฝึกที่ 14

ท่าฝึกที่ 16 นั่งฝ่าเท้าแตะกับคู่แยกขาจับมือข้างเดียว



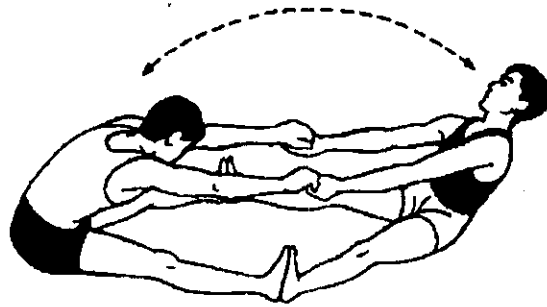
ภาพที่ 6.16 นั่งฝ่าเท้าแตะกับคู่แยกขาจับมือข้างเดียว

สมรรถภาพที่ได้

1. ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
3. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ

หมายเหตุ นั่งแยกขาเข้าตึงให้ฝ่าเท้าของทั้งสองคนแตะกัน มือขวาของทั้งสองคนจับกันโดยการล็อกนิ้วมือ คนหนึ่งพยายามเอนตัวไปข้างหลัง เขยิบคเบนตึง ดึงมือของคูฝึกให้เอนตัวมาข้างหน้า ให้ปฏิบัติสลับกันใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที

ท่าฝึกที่ 17 นั่งฝ่าเท้าแตะกับคู่แยกขาจับมือสองข้าง



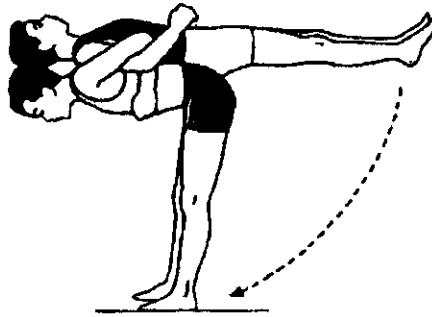
ภาพที่ 6.17 นั่งฝ่าเท้าแตะกับคู่แยกขาจับมือสองข้าง

สมรรถภาพที่ได้

1. ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
3. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ

หมายเหตุ ปฏิบัติเหมือนกับท่าฝึกที่ 16

ท่าฝึกที่ 18 ท่าคัดหลังเหยียดเท้าตรง



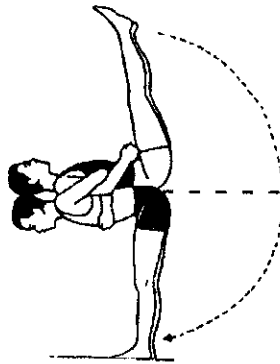
ภาพที่ 6.18 ท่าคัดหลังเหยียดเท้าตรง

สมรรถภาพที่ได้

1. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง และสะเอว
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและหลัง

หมายเหตุ ยืนตรง คล้องแขนหลังชิดกับก้น คนหนึ่งก้มตัวลงให้ก้นนอนหงายขาชิดเหยียดตรงขนานกับพื้น ทำสลับกัน

ท่าฝึกที่ 19 ท่าคัดหลังยกเท้าขึ้น 90 องศา



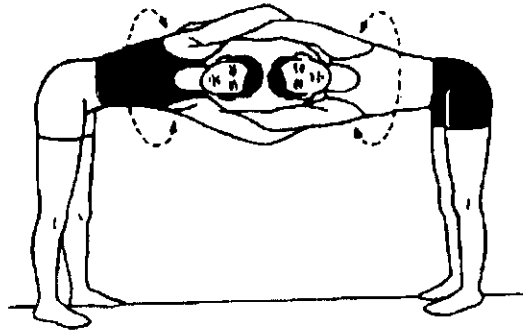
ภาพที่ 6.19 ท่าคัดหลังยกเท้าขึ้น 90 องศา

สมรรถภาพที่ได้

1. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและสะเอว
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและหลัง

หมายเหตุ ยืนตรง คล้องแขน หลังชิดกับก้น คนหนึ่งก้มตัวลงให้ก้นยกขาชิด ชูตั้งตรงขึ้นทำสลับกัน

ท่าฝึกที่ 20 ยืนมือแตะไหล่งกับคู่



ภาพที่ 6.20 ยืนมือแตะไหล่งกับคู่

สมรรถภาพที่ได้

1. ความอ่อนตัว
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง สะเอว และท้อง

หมายเหตุ ยืนเอามือแตะไหล่งกับคู่ก้มตัวลงแล้วเอียงลำตัว บิดขึ้นลงทางซ้ายสลับทาง

ขวา

