

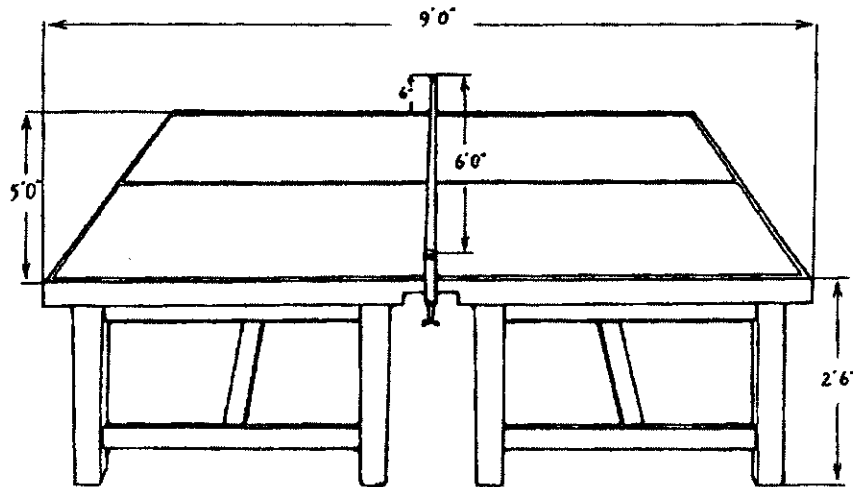
บทที่ 8

อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย และสถานที่สำหรับกีฬาเทเบิลเทนนิส

อุปกรณ์ที่ใช้เล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสควรเลือกอุปกรณ์ที่มีคุณภาพเหมาะสมและได้มาตรฐานในราคาพอสมควรและพิจารณาเลือกซื้ออุปกรณ์ให้เหมาะสมกับลักษณะการเล่นของผู้เล่นแต่ละคน นอกจากนี้ผู้เล่นจะต้องรู้จักดูแลรักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานตลอดเวลา

โต๊ะเทเบิลเทนนิส

โต๊ะเทเบิลเทนนิสสามารถทำได้จากวัสดุหลายประเภท เช่น ไม้ ขนาดของโต๊ะจะต้องมีขนาดตามมาตรฐาน เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 5 ฟุต หรือ 152.5 เซนติเมตร ยาว 9 ฟุต หรือ 274 เซนติเมตร ความสูงจากพื้นที่ตั้ง 2 ฟุต 6 นิ้ว หรือ 76 เซนติเมตร ผิวหน้าโต๊ะต้องเรียบเสมอกัน ทาด้วยสีเข้มซึ่งโดยทั่วไปจะนิยมใช้สีเขียว หรือสีฟ้า และเป็นสีด้าน ไม่มีเงาสะท้อนแสง บนพื้นผิวโต๊ะวัดจากขอบโต๊ะเข้ามาด้านละ 2 เซนติเมตร หรือ 3/4 นิ้ว ตีเส้นสีขาวรอบโต๊ะทั้งสี่ด้าน โดยเส้นที่ขอบปลายพื้นโต๊ะด้านที่มีความกว้าง 5 ฟุต ทั้งสองข้างเรียกว่าเส้นสกัด (End Line) หรือเส้นหลัง และเส้นขอบโต๊ะด้านที่มีความยาว 9 ฟุต ทั้งสองข้างเรียกว่าเส้นข้าง (Side Line) สำหรับการเล่นประเภทคู่ ผิวหน้าโต๊ะจะตีเส้นสีขาว กว้าง 3 มิลลิเมตร หรือ 1/8 นิ้ว แบ่งครึ่งความกว้างตรงกลางไปตลอดแนวความยาวของโต๊ะ เรียกเส้นนี้ว่า เส้นแบ่งแดน หรือ เส้นกลาง (Center Line) โดยเนื้อที่บนหน้าโต๊ะจากตาข่ายออกมาทางขวาของเส้นกลางของฝ่ายส่งเรียกว่า “แดนส่งขวา” (Server’s Right Half Court) และเนื้อที่ในแดนอีกข้างหนึ่งห่างจากตาข่ายออกไปจากทางซ้ายมือของเส้นแบ่งแดนตรงข้ามฝ่ายส่งเรียกว่า “แดนรับขวา” (Receiver’s Right Half Court) ดังภาพ



ภาพที่ 8.1 โต๊ะเทเบิลเทนนิส

การเลือกซื้อโต๊ะเทเบิลเทนนิส

ในการเลือกซื้อโต๊ะเทเบิลเทนนิสควรพิจารณาดังนี้

1. ควรเลือกซื้อโต๊ะที่มีขนาดตามมาตรฐานของสหพันธ์เทเบิลเทนนิสนานาชาติ หรือ ITTF เท่านั้น
2. สามารถเคลื่อนย้ายได้ง่ายโดยอาจมีล้อเลื่อนเพื่อช่วยให้สะดวกในการเคลื่อนที่
3. ควรตรวจสอบว่าเมื่อพับครึ่งโต๊ะเข้าหากันแล้ว โต๊ะทั้งสองด้านมีขนาดเท่ากันพอดี ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสะดวกเมื่อมีการเคลื่อนย้ายโต๊ะจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง
4. ขาโต๊ะควรพับเก็บได้เพื่อความสะดวกในการพับโต๊ะเก็บไว้ในขณะที่ยังไม่ใช้เล่น
5. ถ้าต้องกางโต๊ะเล่นกลางแจ้งบ่อย ๆ ควรเลือกซื้อโต๊ะที่มีการรับประกันคุณภาพสำหรับในกรณีที่มีความเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ
6. ควรเลือกซื้อโต๊ะที่มีราคาไม่แพงจนเกินสมควร

การดูแลรักษาโต๊ะเทเบิลเทนนิส

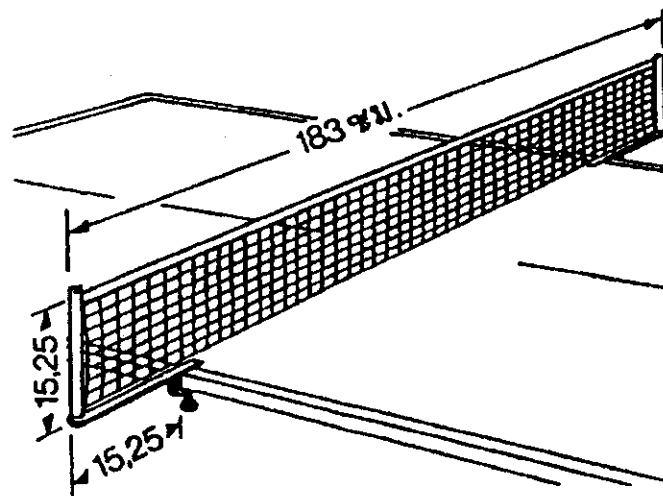
ในการดูแลรักษาโต๊ะเทเบิลเทนนิสเพื่อให้โต๊ะมีสภาพคงทนและใช้งานได้นาน ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ควรตั้งโต๊ะเทเบิลเทนนิสไว้ในบริเวณที่ร่ม โดยไม่ควรให้ถูกแดดและฝน

2. ควรให้ความระมัดระวังบริเวณพื้นผิวหน้าโต๊ะไม่ให้ถูกขูดขีด หรือถูกของแข็ง กระแทกและควรพบน้ำโต๊ะเข้าหากันในขณะที่เก็บโต๊ะเมื่อเลิกใช้แล้ว
3. ควรดูแลรักษาความสะอาดของพื้นผิวหน้าโต๊ะให้สะอาด ปราศจากฝุ่นละออง หรือสิ่งสกปรกที่สามารถทำให้โต๊ะเป็นเปรอะได้อย่างสม่ำเสมอ โดยอาจปิดฝุ่น และเช็ดด้วย ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ
4. ไม่ควรขึ้นไปนั่งเล่นบนโต๊ะเทเบิลเทนนิสอาจจะทำให้ขาโต๊ะชำรุดได้
5. ควรหาผ้าคลุมไว้ และมีผ้าพลาสติกคลุมอีกชั้นหนึ่งเพื่อป้องกันความชื้นซึ่งทำให้พื้นไม้เสียได้
6. หากเป็นโต๊ะที่ไม่มีล้อเลื่อน การเคลื่อนย้ายควรใช้การยกขึ้นไม่ควรลากเพราะทำให้ขาโต๊ะขาดความมั่นคง

ตาข่ายและเสา

ตาข่ายสำหรับโต๊ะเทเบิลเทนนิสเป็นเครื่องมือที่แสดงการแบ่งเขตกันกึ่งกลางโต๊ะ โดยตาข่ายจะแบ่งโต๊ะออกเป็น 2 แคนเท่า ๆ กัน สำหรับผู้เล่นทั้งสองฝ่าย มีขนาดยาว 6 ฟุต หรือ 183 เซนติเมตร สูง 6 นิ้ว หรือ 15.25 เซนติเมตร ซึ่งด้วยเชือกติดกับเสาห่างจากขอบโต๊ะออกไปข้างละ 6 นิ้ว หรือ 15.25 เซนติเมตร



ภาพที่ 8.2 ตาข่ายสำหรับโต๊ะเทเบิลเทนนิส

ข้อเสนอแนะในการเลือกซื้อตาข่าย

สภานิติบัญญัติ (2546, 22) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการเลือกซื้อตาข่ายไว้ดังนี้

1. ตาข่ายควรเป็นสี่เหลี่ยมแฉกและมีตาห่าง ขนาดไม่เล็กกว่า 7.5 ตารางมิลลิเมตร แต่ต้องไม่ใหญ่กว่า 12.5 ตารางมิลลิเมตร ขอบบนควรเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสหรือสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่กว้างน้อยกว่า 15 มิลลิเมตร ซึ่งขนานกับเส้นสักรัดทั้งสองข้างไปยังเสา หากจึงแล้วยังเห็นว่าตาข่ายยังคงหย่อนเกินไปก็ให้ปรับที่เสาทั้งสองข้าง

2. เส้นผ่าศูนย์กลางของเสาตาข่ายต้องไม่เกิน 22 มิลลิเมตร ควรจะปรับระดับความสูงและความตึงของเชือกจึงตาข่ายได้ เชือกควรยึดอยู่ต่อฐานของเสา ไม่ควรยึดกับเสาเกิน 7 มิลลิเมตรจากระดับมาตรฐานเสา

3. ขาที่รองรับเสาตาข่าย และส่วนบนที่ยึดอยู่กับโตะ ไม่ควรยื่นออกนอกตัวเสาและไม่ควรยื่นเข้าไปในโตะมากกว่า 75 มิลลิเมตร ไม่ควรจะกว้างกว่า 42 มิลลิเมตร ไม่ควรสูงกว่า 13 มิลลิเมตรจากพื้นหน้าโตะ

4. ส่วนล่างของที่จับยึดต้องไม่ยื่นขึ้นมาบนเสา ส่วนที่อยู่ล่างไม่ควรจะต่ำกว่าพื้นหน้าโตะมากกว่า 2 มิลลิเมตร สกรูหรือปากจับไม่ควรจะอยู่ต่ำกว่าโตะเกิน 25 มิลลิเมตร สกรูซึ่งเป็นที่ปรับปากจะต้องอยู่ต่ำกว่าระดับ โตะ

ไม้เทเบิลเทนนิส

คุณภาพของไม้เทเบิลเทนนิสจะมีผลต่อการตีลูกให้มีความเร็ว น้ำหนักของไม้เทเบิลเทนนิสปกติจะอยู่ระหว่าง 4.5 ถึง 5.5 ออนซ์ และความหนาของแผ่นไม้ที่ใช้ตีประมาณ 7 - 10 มิลลิเมตร

คุณสมบัติของไม้ควรมีดังนี้

1. ถ้าเนื้อไม้มีความแข็ง ไม้จะมีความกระดอนของลูกสูง
2. ถ้าเนื้อไม้มีความอ่อน ไม้จะมีความกระดอนของลูกต่ำ
3. ถ้าไม้เทเบิลเทนนิสประกอบด้วยไม้หลายชั้น จะมีความกระดอนของลูกสูงกว่าไม้ที่มีชั้นน้อยกว่า

4. ถ้าไม้เทเบิลเทนนิสมีความหนามาก จะมีความกระดอนกว่าไม้เทเบิลเทนนิสที่บาง

5. ไม้คาร์บอนหรือไม้ที่เสริมด้วยวัสดุอื่น ๆ ให้ดูที่ชั้นกลางของไม้ ถ้าชั้นกลางหนา จะมีความกระดอนของลูกมากกว่าชั้นกลางที่มีลักษณะบาง

6. สำหรับน้ำหนักของไม้แล้วแต่ความถนัดของแต่ละบุคคล โดยมากไม้ที่มีน้ำหนักมากจะตีได้แรงกว่าไม้ที่มีน้ำหนักเบา และไม้ที่มีน้ำหนักเบาจะตีได้คล่องแคล่วกว่าไม้ที่มีน้ำหนักมาก

7. การเลือกไม้เทเบิลเทนนิสควรดูเรื่องความเรียบของไม้ด้วยอย่าเลือกไม้ที่มีลักษณะโค้งงอหรือลายไม้ไม่สม่ำเสมอ

แผ่นยางเทเบิลเทนนิส ยางเทเบิลเทนนิส มีส่วนประกอบ 2 ชนิด คือ ฟองน้ำและหน้ายาง

1. ฟองน้ำ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ฟองน้ำหนา ถ้ามีความหนาจะมีความกระดอนของลูกสูงกว่าฟองน้ำบาง เพราะฉะนั้นฟองน้ำหนาจึงเหมาะสำหรับมือรุก

2. ฟองน้ำแข็ง จะมีความกระดอนของลูกมากกว่าฟองน้ำนิ่ม แต่ฟองน้ำนิ่มจะยึดลูก สร้างความหมุนได้ดีกว่าฟองน้ำแข็ง เพราะฉะนั้นฟองน้ำนิ่มจึงเหมาะสำหรับมือรับหรือมือที่ชอบตีลูกหมุน

2. หน้ายาง แบ่งออกเป็น 4 ชนิด ดังนี้

1. ยางเรียบ จุดเด่นของยางชนิดนี้คือความหมุน เนื่องจากในขณะที่ลูกมากระทบหน้ายางจะเกิดเป็นสูญญากาศทำให้หน้ายางเกาะหรือดูดลูกได้ดี สามารถสร้างความหมุนของลูกได้มาก ดังนั้นยางชนิดนี้จึงมีผู้นิยมเล่นกันมาก

2. ยางเม็ดสั้น จุดเด่นของยางชนิดนี้คือยางจะแสดงความโค้งของฟองน้ำและตัวไม้ ถ้าฟองน้ำและตัวไม้มีความโค้งมากจะทำให้ตีลูกได้เร็ว แต่จะไม่ค่อยมีความหมุน เนื่องจากในระหว่างที่ลูกกระทบหน้ายาง หน้ายางจะมีอากาศอยู่ภายใต้ลูก ทำให้ลูกออกจากไม้เร็วกว่ายางเรียบ อย่างไรก็ตามมักมีผู้เข้าใจผิดอยู่เสมอว่ายางที่มีเม็ดจะตีลูกหมุนได้ดี ซึ่งไม่เป็นความจริง

3. ยางเม็ดยาว ลักษณะของยางจะเป็นเม็ดและสูง มีความนิ่ม ดังนั้นเมื่อลูกมากระทบจะทำให้ยางเม็ดลึมห่าง ซึ่งถ้าลูกมาแรงยางก็จะลึมห่าง ทำให้ลูกหมุน เพราะเมื่อยางลึมห่างจะทำให้มีแรงเสียดสี ขณะที่ลูกออกจากไม้ส่วนที่เป็นยางก็จะตีลูกเพิ่มความหมุนอีกทีหนึ่ง แต่ถ้าลูกมาค่อยยางจะไม่ลึมห่าง ทำให้ไม่มีแรงเสียดสี ลูกที่กระดอนไปจะไม่หมุนแต่จะมีความแกว่ง เพราะเมื่อยางไม่ลึมห่างทำให้มีแรงตีลูกมาก

4. ยางแอนตี้ ลักษณะเป็นยางเรียบแต่มีส่วนผสมของยางน้อย ทำให้ยางไม่ค่อยโค้งและหน้ายางไม่ค่อยเกาะลูก นิยมใช้กับฟองน้ำที่มีความนิ่มมาก ๆ คุณสมบัติของยางชนิดนี้

คล้ายกับยางเม็ดยาว คือถ้าลูกมาแรงลูกจะยุบเข้าไปในยางทำให้เกิดแรงเสียดสีในขณะที่ลูกออกจากไม้ ถ้าลูกมาค่อย ๆ ลูกจะไม่หมุน เพราะหน้ายางไม่เกาะลูก ต่างกับยางเม็ดยาว คือยางแอนตี้เวลาตีลูกจะไม่แกว่งเหมือนยางเม็ดยาว แต่ลูกจะหยุดไม่ค่อยพุ่งไปข้างหน้า เพราะยางไม้ค่อยตั้งนั่นเอง

การดูแลรักษาไม้เทเบิลเทนนิส

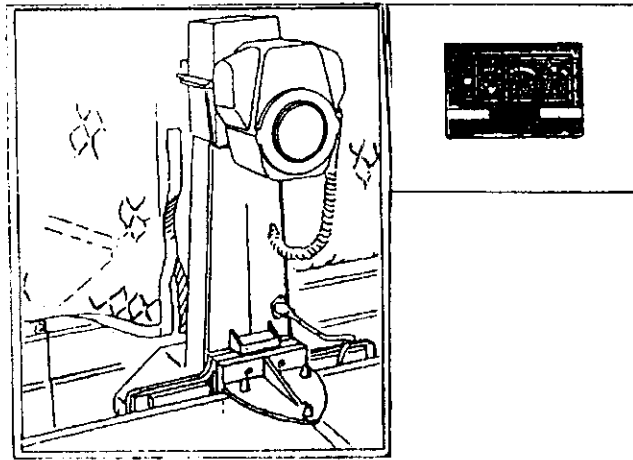
1. ควรเก็บไม้เทเบิลเทนนิสไว้ในถุงใส่ไม้เทเบิลเทนนิส และถุงนี้ควรปิดสนิทเพื่อป้องกันความชื้น
2. ปัจจุบันหน้าไม้เทเบิลเทนนิส นิยมใช้แผ่นยางปิดทาบไว้ทั้งสองด้าน จึงไม่ควรให้ไม้เทเบิลเทนนิสตากแดด หรือเก็บไว้ในที่ร้อน เพราะจะทำให้แผ่นยางที่ติดกับหน้าไม้เสื่อมสภาพเร็วขึ้น
3. ถ้าแผ่นยางที่ติดไม้เทเบิลเทนนิสแยกหรือหลุดจากไม้ ต้องใช้กาวทาไม้ทำติดทันที
4. ก่อนและหลังการเล่นทุกครั้ง ควรทำความสะอาดไม้เทเบิลเทนนิสด้วยแอลกอฮอล์
5. เมื่อแผ่นยางที่ติดหน้าไม้เสื่อมคุณภาพควรรีบเปลี่ยนใหม่ทันที
6. ไม่ควรให้ผู้อื่นนำไม้เทเบิลเทนนิสไปใช้ หรือใช้ไม้เทเบิลเทนนิสร่วมกับผู้อื่น
7. ไม่วางสิ่งของหรือวัตถุหนัก ๆ ทับบนไม้เทเบิลเทนนิส
8. อย่าใช้ไม้เทเบิลเทนนิสเคาะหรือกระแทกกับโต๊ะ เพราะนอกจากจะทำให้ไม้เสียแล้ว ยังเป็นการเสียมารยาทในการเล่นอีกด้วย

อุปกรณ์ช่วยในการฝึกซ้อม

การใช้อุปกรณ์อัตโนมัติช่วยในการฝึกซ้อมนั้นเป็นที่นิยมกันมากในประเทศที่สนับสนุนและส่งเสริมกีฬาประเภทนี้อย่างจริงจัง เช่น สาธารณรัฐประชาชนจีน และญี่ปุ่น แต่ในประเทศไทยยังไม่เป็นที่แพร่หลายนัก อุปกรณ์ดังกล่าวจะทำให้ผู้เล่นสามารถฝึกซ้อมจนเกิดความชำนาญในการรับลูกหมุนแบบต่าง ๆ ได้ทุกลูกเนื่องจากอุปกรณ์ประเภทนี้มีระบบควบคุมการทำงานที่ช่วยการซ้อมคือ

1. สามารถส่งลูกปิงปองออกมาโดยระบบอัตโนมัติ
2. ผู้เล่นสามารถปรับความเร็วช้า ในการหมุนความแรงความถี่ของลูกและการส่ายไปมาของหัวเครื่องตามตำแหน่งที่ต้องการ

3. กำหนดจุดให้เครื่องยิงลูกไปตามเป้าที่แน่นอน
 4. กำหนดให้ส่งลูกได้ทุก ๆ แบบเช่น หมุนขึ้น (Top spin) หมุนลง (Back spin) หมุนข้าง (Side spin)
 5. ไม่ต้องวิ่งเก็บลูก เพราะมีตาข่ายเก็บลูกและทำหน้าที่ป้อนลูกเข้าในเครื่อง
 6. สามารถแก้ไขจุดอ่อนของนักกีฬา เช่น ฝึกลูกที่ไม่ถนัด
- ปัจจุบันการใช้อุปกรณ์ประเภทนี้ยังไม่ค่อยเป็นที่นิยมเท่าใดนัก เนื่องจากมีราคาแพง ในอนาคตเมื่ออุปกรณ์มีราคาถูกลง คาดว่าคงเป็นที่นิยมใช้กันมากขึ้น



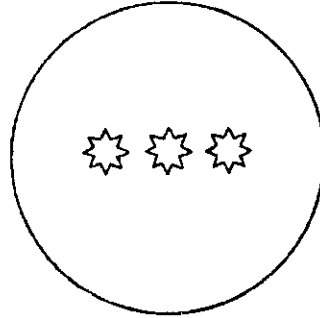
ภาพที่ 8.3 แสดงอุปกรณ์ช่วยในการฝึกซ้อม

ที่มา : พรรณทิพา เลิศลอย 2536, 16

ลูกเทเบิลเทนนิส

ลูกเทเบิลเทนนิสจะต้องมีรูปทรงกลม และมีขนาดที่ได้มาตรฐาน โดยมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 37.3-38.2 มิลลิเมตร และมีน้ำหนัก 2.40-2.53 กรัม ลูกเทเบิลเทนนิสที่ผลิตออกจำหน่ายโดยทั่วไปจะทำจากเซลลูโลสหรือพลาสติก มีสีด้านไม่สะท้อนแสง สีขาวหรือสีส้ม สำหรับการเลือกซื้อว่าจะซื้อลูกเทเบิลเทนนิสสีขาวหรือสีส้มนั้นขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของการเล่นหรือความเคยชินในการเล่นของผู้เล่นแต่ละคน หรือสีของพื้น หรือผนังห้องบริเวณที่เล่น อย่างไรก็ตาม การใช้ลูกเทเบิลเทนนิสสีส้มจะมีข้อได้เปรียบที่ผู้เล่นจะสามารถมองเห็นได้ชัดเจนดีกว่าการใช้ลูกเทเบิลเทนนิสสีขาว

ลูกเทเบิลเทนนิสที่มีจำหน่ายโดยทั่วไปมีหลายราคา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพ ตั้งแต่ 1 ดาว ถึง 3 ดาว อย่างไรก็ตาม ควรเลือกซื้อหรือใช้ลูกเทเบิลเทนนิสที่มีตรารับรองคุณภาพจากสมาคมเทเบิลเทนนิสอังกฤษ (English Table Tennis Association) หรือจากสหพันธ์เทเบิลเทนนิสนานาชาติ หรือ ITTF เท่านั้น



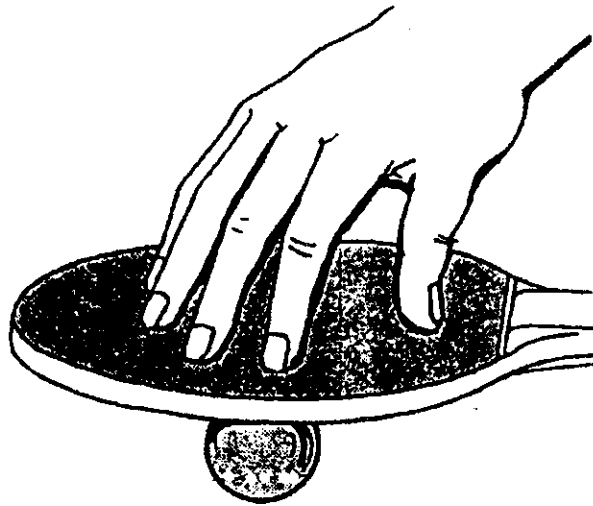
ภาพที่ 8.4 ลูกเทเบิลเทนนิส

การเลือกซื้อลูกเทเบิลเทนนิสที่มีคุณภาพดี ควรจะได้มีการตรวจสอบแรงกระดอนกลับตามมาตรฐานของ ITTF ด้วย โดยเมื่อปล่อยลูกเทเบิลเทนนิสลงพื้นที่ระดับ ความสูง 12 นิ้ว หรือ 30 เซนติเมตร แล้วควรจะต้องมีแรงกระดอนกลับขึ้นสูงระหว่าง 9-10 นิ้ว หรือ 22-25 เซนติเมตร (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2545, 4)

การเลือกซื้อลูกเทเบิลเทนนิส

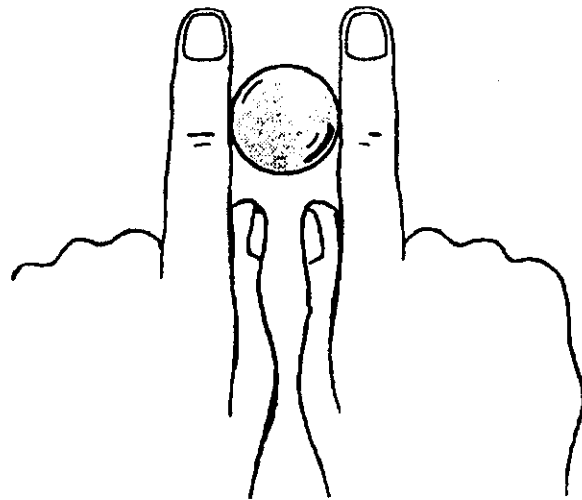
1. ในการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการนันทนาการ ผู้เล่นส่วนใหญ่นิยมใช้ลูกเทเบิลเทนนิสแบบดาวเดียว ส่วนการเล่นเพื่อฝึกซ้อมนิยมใช้แบบสองดาว แต่ในการเล่นเพื่อการแข่งขัน ผู้เล่นมักนิยมใช้ลูกเทเบิลเทนนิสแบบสามดาว อย่างไรก็ตาม ลูกเทเบิลเทนนิสทั้งสามแบบจะมีคุณสมบัติการใช้ที่ใกล้เคียงกัน แต่ราคาจะแตกต่างกัน

2. ไม่ควรเล่นลูกเทเบิลเทนนิสที่ชำรุด หรือเสื่อมคุณภาพแล้ว ควรตรวจสอบความสมบูรณ์ของลูกเทเบิลเทนนิสก่อนการเล่นทุกครั้ง โดยวางลูกลงบนโต๊ะ และกลิ้งลูกได้ไม่ในขณะที่เดียวกันก็กคเบา ๆ ถ้าลูกชำรุดหรือเสื่อมคุณภาพจะได้ยินเสียง หรือลูกจะแตกไปเอง



ภาพที่ 8.5 การตรวจสอบความสมบูรณ์ของลูกเทนนิส

3. การตรวจสอบคุณภาพของลูกเทนนิสโดยผู้เชี่ยวชาญว่าลูกมีขนาดกลมสมบูรณ์และมีสภาพไม่ชำรุด สามารถทำได้โดยการกลิ้งลูกระหว่างนิ้วชี้ทั้งสองข้าง ถ้าลูกไม่กลมเท่าก็จะมีอาการเคลื่อนที่ไม่สม่ำเสมอ ไม่เรียบ คล้ายกับการกลิ้งไข่



ภาพที่ 8.6 การตรวจสอบคุณภาพของลูกเทนนิสโดยผู้เชี่ยวชาญ

เครื่องแต่งกาย

เครื่องแต่งกาย สำหรับนักกีฬาเทเบิลเทนนิสมีความจำเป็นต้องสวมใส่เครื่องแต่งกายให้เหมาะสมเพื่อช่วยให้เกิดความคล่องตัวในขณะที่เคลื่อนไหวในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

1. เสื้อ

ควรเลือกเสื้อที่มีเนื้อผ้าทำจากวัสดุที่สามารถซึมซับเหงื่อได้ดีและสวมใส่สบายพอดีตัว

2. กางเกงหรือกระโปรง

ควรเลือกสวมใส่กางเกงขาสั้น หรือกระโปรงสั้นที่เมื่อสวมใส่แล้ว ผู้เล่นสามารถขยับตัวหรือเคลื่อนไหวได้สะดวกสบาย

3. รองเท้าและถุงเท้า

ควรเลือกใช้รองเท้ากีฬาที่มีน้ำหนักเบา ขนาดพอเหมาะกับเท้า และมีพื้นรองเท้าที่ช่วยไม่ให้ผู้เล่นลื่นล้มด้วย สำหรับถุงเท้า ควรเลือกใช้ถุงเท้าที่มีความหนาพอประมาณ เมื่อสวมใส่แล้วรู้สึกนุ่มเท้า สามารถซึมซับเหงื่อได้ดี และมีความทนทานในการใช้งาน

4. เสื้อสำหรับการอบอุ่นร่างกาย หรือเสื้อวอร์ม

โดยทั่วไปสำหรับนักกีฬาเทเบิลเทนนิส มักจะสวมใส่เสื้อวอร์มจนกว่าจะทำการอบอุ่นร่างกายเสร็จเรียบร้อยแล้ว

สถานที่

กีฬาเทเบิลเทนนิสหากเล่นเพื่อการนันทนาการ สามารถเล่นได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง บริเวณที่มีพื้นที่ขนาดความยาวอย่างน้อยตั้งแต่ 13-16 ฟุต หรือ 4-5 เมตร และกว้าง 7-10 ฟุต หากจะเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน สนามสำหรับการแข่งขันจะต้องมีลักษณะเฉพาะอีกหลายประการ กล่าวโดยสรุป สำหรับการเล่นเพื่อความสนุกสนาน เมื่อใดก็ตามที่ผู้เล่นต้องการเล่น ก็จะสามารถหาที่ใดที่หนึ่งเพื่อการเล่นเทเบิลเทนนิสได้เสมอ ทั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า พื้นที่ภายในบริเวณสำหรับการเล่นเทเบิลเทนนิสควรจะเป็นที่ที่เป็นพื้นเรียบเสมอกัน ไม่ขรุขระจนอาจทำให้ผู้เล่นลื่นล้มได้ ฉะนั้นห้องควรทาสีเรียบ เข้มเพื่อให้ผู้เล่นสามารถมองเห็นลูกเทเบิลเทนนิสได้อย่างชัดเจน หลังคาห้องควรอยู่สูงพอสมควร และมีแสงสว่างที่เพียงพอสำหรับการเล่น นอกจากนี้ พื้นที่การเล่นไม่ควรตั้งอยู่ในบริเวณที่มีลมแรงจัดพัดผ่าน เพราะอาจทำให้ลูกเทเบิลเทนนิสเปลี่ยนทิศทางได้