

บทที่ 10

แบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิส

แบบฝึก เป็นขบวนการและวิธีที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับนักกีฬา เป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความสามารถทั้งทางทักษะและทางร่างกายของนักกีฬาแต่ละชนิดให้เกิดผลสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่คาดหวัง ซึ่งในการจัดแบบฝึกสำหรับนักกีฬาทุกชนิดนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้จัดจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถมีความเข้าใจในทักษะและความสามารถ สมรรถภาพของร่างกาย สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในการฝึกได้ กำหนดรูปแบบการฝึกได้อย่างเหมาะสม ได้ผลสัมฤทธิ์ตามที่ตั้งไว้และสิ่งสำคัญที่สุดในการที่จะบรรลุผลสำเร็จได้นั้น ตัวผู้รับการฝึกเองก็ต้องเป็นผู้ที่มีทักษะความสามารถความชำนาญ คล่องแคล่วว่องไว เฉพาะกีฬาแต่ละชนิดด้วย เมื่อผู้รับการฝึกปฏิบัติตามวิธีการของแบบฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอก็จะส่งผลถึงการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของร่างกายให้มีการทำงานของระบบประสาทประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนี้

1. การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ในการเหยียดตัว ยืดหยุ่นและตอบสนองสิ่งเร้าได้ และเมื่อกล้ามเนื้อได้มีการออกกำลังมากขึ้น มีการทำงานประสานสัมพันธ์กันได้เป็นอย่างดี สามารถทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ความร้อนหนาว ความเจ็บปวดได้มากขึ้น และจัดของเสียในร่างกายได้มากขึ้น

2. การทำงานของระบบประสาท ซึ่งควบคุมการทำงานของร่างกายในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายนอกทั้งหมดจะสามารถทำงานได้ด้วยความรวดเร็วทั้งการสั่งงานและปฏิกิริยาตอบสนอง การทำงานของระบบประสาทประสานสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การทำงานของประสาทที่ควบคุมการทำงานของหัวใจดีขึ้น หัวใจเต้นช้าลง ไม่เหนื่อยง่าย

3. การทำงานของระบบหายใจ เมื่อร่างกายมีการออกกำลังอย่างเพียงพอ สม่ำเสมอ การทำงานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพมากขึ้น ระบบประสาททำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี หัวใจเต้นช้าลง อัตราการหายใจก็ลดลงและหายใจได้ลึกสามารถรับออกซิเจนเข้าปอดได้มากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนก๊าซภายในปอดมากขึ้น ปอดสะอาดขึ้น ไม่มี

ฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกมาจับที่ถุงลมปอด มีความจุปอดเพิ่มมากขึ้น และสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโตจะทำให้ทรงอกขยายใหญ่ขึ้นด้วย

4. .การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตเมื่อร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี หัวใจเต้นอย่างมีระบบ การสูดฉีดโลหิตไปยังระบบต่างๆ ของร่างกายก็จะทำงานได้ดีมากขึ้นเช่นกัน มีจังหวะการเต้นของหัวใจบีบตัวเพื่อสูดฉีดโลหิตไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้ไม่เหนื่อยง่ายและสามารถกลับสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น

ความสำคัญของแบบฝึกโดยทั่วไป

1. แบบฝึกมีไว้ใช้สำหรับให้ผู้รับการฝึกนำไปใช้ฝึกหรือเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเป็นการพัฒนาทักษะความสามารถของตนเอง

2. แบบฝึกใช้สำหรับผู้ให้การฝึกซ้อม ผู้ควบคุมดูแลหรือครูฝึกใช้เป็นแนวทางในการฝึกซ้อมนักกีฬาหรือผู้เรียนอย่างมีแบบแผน และเพื่อการวางแผนดัดแปลงเพื่อความเหมาะสมในการฝึกซ้อมต่อไป

3. แบบฝึกที่ดีต้องมีลักษณะใกล้เคียงกับสภาพที่ใช้จริง คือใช้เพื่อการเล่นหรือการแข่งขัน และสามารถพัฒนาแบบฝึกโดยกำหนดกฎเกณฑ์ทำการทดสอบ ทดลอง และการวิเคราะห์ได้ด้วย

4. แบบฝึกที่ดีต้องสามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสมกับสภาพของผู้รับการฝึกและสอดคล้อง สะดวกกับการนำไปใช้

5. แบบฝึกโดยทั่วไปจะมีผลต่อสภาวะทางด้านจิตใจของผู้รับการฝึก และการพัฒนาการทางด้านต่างๆ ลดลงได้ ถ้าแบบฝึกนั้นซ้ำซากจำเจ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ฉะนั้นครูฝึกต้องพยายามหาวิธีการดัดแปลงโดยหากิจกรรมอื่นมาเสริมให้สอดคล้องกับการฝึกอยู่ตลอดเวลาด้วย

6. แบบฝึกที่ดีต้องมีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาในด้านการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้องขณะที่กำลังใช้ทักษะนั้นๆ เพื่อเป็นแนวทางนำไปใช้ในการแข่งขันได้ด้วย

7. แบบฝึกที่ดีจะต้องทำให้ผู้รับการฝึกไม่เกิดความเบื่อหน่ายและมีความรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินด้วย

8. แบบฝึกที่ดีต้องสามารถทำให้ประหยัดทั้งในด้านงบประมาณค่าใช้จ่าย ระยะเวลา อุปกรณ์ บุคลากร รวมทั้งวิธีการต่างๆ แต่ต้องได้ผลตามวัตถุประสงค์หรือมีส่วนในการพัฒนาทักษะได้ดีเช่นเดียวกัน

9. แบบฝึกที่ดีต้องสามารถนำมาปรับใช้ได้กับผู้ฝึกหรือผู้รับการฝึกตามความสามารถให้พัฒนาได้เช่นเดียวกัน

ข้อควรคำนึงในการใช้แบบฝึก

1. แบบฝึกแต่ละแบบฝึกต้องมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมว่าต้องการฝึกซ้อมทักษะใดและผู้ฝึกซ้อมจะได้รับสิ่งใดจากการฝึกซ้อมนั้น

2. แบบฝึกแต่ละแบบเหมาะสมกับผู้รับการฝึกกับการใช้เป็นรายบุคคลหรือแบบเป็นกลุ่มเป็นทีม

3. แบบฝึกจำเป็นที่จะต้องใช้อุปกรณ์สถานที่เครื่องอำนวยความสะดวกอะไรบ้าง

4. แบบฝึกต้องมีความเหมาะสมกับตัวบุคคลผู้รับการฝึก โดยพิจารณาจาก

4.1 อายุของผู้รับการฝึก

4.2 เพศ

4.3 สภาพทางร่างกายของผู้รับการฝึก เช่น บุคคลทั่วไป นักเรียน หรือนักกีฬา ฯลฯ

5. การเพิ่มปริมาณความหนัก-เบาของการฝึกซ้อม ต้องดูสภาพหรือสภาวะของผู้รับการฝึกด้วยว่ามีการพัฒนาไปตามข้อกำหนดหรือเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้มากน้อยเพียงใด

6. ต้องมีการประเมินผลผู้เข้ารับการฝึกจากระยะเวลาที่ใช้ทำการฝึกซ้อมไปกับการพัฒนาการในแต่ละด้านด้วยว่ามีการพัฒนาอย่างไรบ้าง

7. แบบฝึกซ้อมต้องสามารถใช้กับผู้รับการฝึกได้อย่างต่อเนื่องซึ่งควรจะเริ่มจากแบบที่ง่ายแล้วจึงเริ่มแบบที่ยากขึ้น เช่น การฝึกแบบอยู่กับที่แล้วจึงเริ่มแบบที่มีการเคลื่อนที่ ฯลฯ

8. การฝึกที่ใช้ระยะเวลานานมากในแต่ละครั้ง หรือการฝึกเกิน (Over Training) จะทำให้ผู้รับการฝึกเบื่อหน่ายการฝึกและเกิดผลต่อสภาพจิตใจคือทำให้เศร้าซึม เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ผลการฝึกจะมีพัฒนาการต่ำลงอย่างเห็นได้ชัด นับว่าเป็นเรื่องอันตรายสำหรับผู้รับการฝึกอย่างมาก ฉะนั้นผู้ที่ทำหน้าที่ในการควบคุมดูแลให้การฝึกซ้อม

จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงการฝึกซ้อมให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือให้มีการหยุดพักตามความเหมาะสมบ้าง

นอกจากนี้แล้วข้อควรคำนึงถึงที่จะขาดเสียมิได้คือองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายซึ่งประกอบไปด้วย

1. ความสามารถในการออกกำลังกายอย่างหนักได้
2. มีความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสูงสุด
3. มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด
4. มีความทนทานต่อการใช้ออกซิเจนเพื่อการออกกำลังกายได้นาน
5. มีความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและระบบกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี

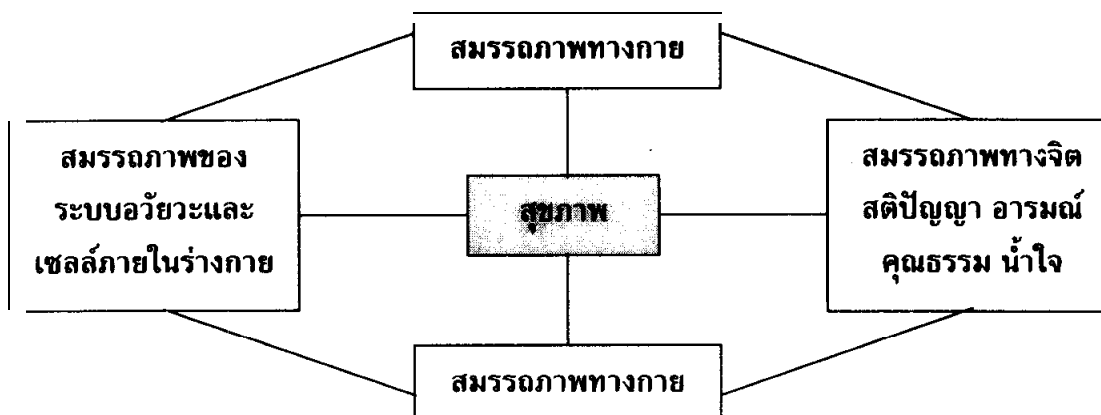
ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะต้องประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
2. ความทนทาน (Endurance)
3. ความเร็วของกล้ามเนื้อและปฏิกิริยาตอบสนอง (Speed and Reaction Time)
4. กล้ามเนื้อ มีพลังหรืออำนาจบังคับตัวดี (Muscular Power)
5. มีความยืดหยุ่นของข้อต่อดี (Flexibility)
6. มีความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)
7. มีการทรงตัวดี (Balance)
 - 7.1 การทรงตัวขณะร่างกายอยู่กับที่ (Static Balance)
 - 7.2 การทรงตัวระหว่างที่ร่างกายเคลื่อนที่ (Dynamic Balance)
8. การทำงานประสานกันเป็นอย่างดีของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular Coordination)

ซึ่งในการที่จะทำให้ร่างกายมีความพร้อม สมบูรณ์ แข็งแรงดี ทั้งร่างกายและจิตใจให้สมกับคำกล่าวที่ว่า “A Sound Mind in Sound Body” หรือ “จิตใจที่ดีจะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ได้นั้น จะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญดังนี้คือ

1. กายสภาพ
2. ภาวะโภชนาการ
3. สุขนิสัยและสุขปฏิบัติ
4. สภาวะทางจิตใจ

5. สติปัญญา



แผนภูมิที่ 10.1 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ลักษณะของแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิส

แบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสมีลักษณะคล้ายกับแบบฝึกของกีฬาอื่นๆ โดยทั่วไปซึ่งส่วนใหญ่แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ ดังนี้

1. แบบฝึกเพื่อเตรียมสภาพร่างกายหรือเรียกว่าแบบฝึกสมรรถภาพด้านร่างกาย
2. แบบฝึกเฉพาะกีฬา หรือเรียกว่าแบบฝึกทักษะ

1. แบบฝึกเพื่อเตรียมสภาพร่างกาย เป็นแบบฝึกซ้อมเพื่อใช้สำหรับเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายเพื่อให้เกิดความเหมาะสมที่จะนำไปใช้กับกีฬาประเภทต่างๆ และมีส่วนในการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายให้อวัยวะทุกส่วนสามารถทำงานประสานสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดีด้วย ในการเล่นกีฬาหรือทำการแข่งขันเทเบิลเทนนิสโดยตรง เช่นในการทำงานของสายตา มือ เท้า จิตใจมีสมาธิมีความเด็ดเดี่ยวมั่นคง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ดังนั้น การฝึกสมรรถภาพด้านร่างกายจึงแยกออกเป็น 2 แบบดังนี้คือ

- 1.1 แบบฝึกการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up or Warm Down)
- 1.2 แบบฝึกการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านร่างกาย (Physical Training)

ตัวอย่างการอบอุ่นร่างกายสำหรับนักกีฬาเทเบิลเทนนิส

1. การบริหารส่วนขาและเท้าโดยการเดินและวิ่ง ใช้สถานที่รอบสนามหรือรอบบริเวณโรงฝึก วิ่งเบาๆ สลับเดินพร้อมทั้งเหวี่ยงแขนไปพร้อมกัน แล้วฝึกการกลิ้งหายใจและหายใจให้ลึกด้วย

2. บริหารข้อมือและข้อเท้า โดยการยืนสลับข้อมือขึ้นลงพร้อมๆ กันทั้งสองข้าง พร้อมทั้งหมุนข้อเท้าที่ละข้างโดยปลายเท้าวางติดพื้นยกส้นเท้าขึ้นหมุนข้อเท้าไปมา

3. บริหารกล้ามเนื้อไหล่ แขน หน้าอก

3.1 เหวี่ยงแขนตัดลำตัวโดยยืนแยกเท้าพอประมาณเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างเป็นวงกลมตัดกันข้างหน้าให้มีวงกว้างมากเท่าที่สามารถทำได้ พร้อมทั้งถ่ายน้ำหนักตัวตามการเหวี่ยงแขนด้วย

3.2 เหวี่ยงแขนท้าวายน้ำแบบวัดวา โดยยืนแยกเท้าห่างกันพอประมาณ ก้มตัวลงให้ลำตัวขนานพื้นเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างท้าวายน้ำแบบวัดวา

3.3 เหวี่ยงแขนแบบท้าวายน้ำแบบกรรเชียง โดยยืนแยกเท้าห่างพอประมาณ เหวี่ยงแขนทั้งสองเป็นรูปวงกลมไปทางด้านหลังสลับกัน

3.4 หมุนแขนไปทางด้านหลังที่ละแขน โดยยืนแยกเท้าห่างกันพอประมาณ หมุนแขนไปทางด้านหลังที่ละข้างหลายๆ รอบและเปลี่ยนข้าง

3.5 หมุนแขนไปข้างหน้าและข้างหลัง โดยยืนแยกเท้าห่างกันพอประมาณ โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเหวี่ยงแขนขวาไปข้างหน้าพร้อมทั้งเหวี่ยงแขนซ้ายไปทางหลังให้มากเท่าที่สามารถทำได้และถ่ายน้ำหนักตัวตามไปด้วย

3.6 ยกแขนยันศอก โดยยืนตรงงอข้อศอกขึ้นข้างลำตัว แล้วดึงข้อศอกทั้งสองข้างไปข้างหลังยืดอกแล้ววางแขนลงแนบลำตัวตามเดิม

3.7 กระโดดตบมือในอากาศ โดยยืนตรงแขนแนบลำตัว กระโดดแยกเท้าออกประมาณ 2 ฟุต พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างลำตัวแล้วไปตบกันบนศีรษะแล้วลดแขนลงและเท้าชิดอยู่ในท่าเดิม

4. บริหารเอว

4.1 ก้มตัวแตะสลับ โดยยืนแยกเท้าให้กว้าง กางแขนทั้งสองก้มตัวลงเอามือขวาแตะหน้าปลายเท้าซ้าย แล้วกลับยืนในท่าเตรียมเปลี่ยนเป็นก้มตัวเอามือซ้ายแตะหน้าปลายเท้าขวา

4.2 หมุนลำตัว โดยยืนแยกเท้าห่างกันพอประมาณ ชูแขนทั้งสองเหนือศีรษะ แล้วก้มตัวลงข้างหน้าหมุนบิดลำตัวไปทางขวาสลับซ้ายจนรอบ

5. บริหารหน้าท้อง หลัง สะโพกด้านข้าง

5.1 งอเท้าแตะสลับ โดยการนั่งเหยียดเท้าทั้งสองไปข้างหน้าไม่ติดพื้น มือทั้งสองเท้าเอว แล้วงอเข่าเข้าหาลำตัวแล้วเหยียดออกไปสลับกัน

5.2 เตะเท้าด้านข้าง โดยการนอนตะแคงตั้งข้อศอกมือรองศีรษะไว้ มืออีกข้างเท้าเอว ขาทั้งสองเหยียดตรงยกขาข้างที่อยู่ด้านบนขึ้นลงอย่างรวดเร็ว เตะข้างละประมาณ 25-30 ครั้ง

5.3 นอนคว่ำแอ่นตัว โดยการนอนคว่ำมือทั้งสองข้างแนบข้างลำตัว แอ่นตัวโดยยกศีรษะและเท้าทั้งสองข้างขึ้นจากพื้น เข่างอเล็กน้อย พยายามยกเท้าให้สูงจากพื้น 10-15 นิ้ว

5.4 ยืนก้มตัว โดยการนั่งแยกเท้าเหยียดตึงมือประสานกันที่ท้ายทอย พยายามก้มตัวลงให้หน้าใกล้เข่ามากที่สุดแล้วเงยขึ้นสลับกัน

5.5 ยืนก้มตัวแตะพื้น โดยการยืนแยกเท้าพอประมาณ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ แล้วก้มตัวลงให้ปลายนิ้วแตะพื้นนาน 30 วินาที

5.6 นั่งทับเข่าแล้วเหยียดออก โดยการนั่งเหยียดเท้ามือวางข้างสะโพก งอเข่าดึงเข้าหาลำตัวจนเข่าเกือบชิดหน้าอก แล้วเหยียดออกไปให้ตึงโดยไม่แตะพื้นแล้วจึงค่อยวางลงกับพื้น

5.7 นอนเอนตัวยกหน้าอก โดยการนอนราบเท้าเหยียดตรง วางมือข้างสะโพก พยายามยกลำตัวศีรษะหน้าขึ้นให้ห่างจากพื้นเท่าที่จะสามารถทำได้

5.8 นอนยกเท้า โดยการนอนราบกับพื้น มือประสานกันรองศีรษะไว้ พยายามยกเท้าขึ้นจากพื้นพร้อมกันทั้งสองข้างจนตั้งฉากกับพื้นแล้ววางลงที่เดิม ทำหลายๆ ครั้ง

5.9 ทำลูกนั่ง โดยการนอนราบกับพื้น มือประสานกันที่ศีรษะ ยกลำตัวขึ้นลุกขึ้นนั่ง พับตัวลงข้างหน้า พยายามให้ศอกใกล้เข่ามากที่สุด ทำซ้ำหลายๆ ครั้ง

6. บริหารขาและเท้า

6.1 กระโดดสลับเท้าอยู่กับที่ โดยการยืนตัวตรงยกแขนขึ้นช่วยในการทรงตัว กระโดดเขย่งขึ้นด้วยเท้าทีละข้าง ข้างละ 2 ครั้ง สลับกัน เท้าที่ไม่ได้กระโดดเตะไปข้างหน้า

6.2 กระโดดสลับเท้าทางด้านข้าง โดยการยืนตรงยกแขนขึ้นช่วยการทรงตัว กระโดดเข่งด้วยเท้าทีละข้างเช่นเดียวกัน และอีกเท้าหนึ่งเตะไปทางด้านข้าง

6.3 เข่งปลายเท้าดันฝ่า โดยการยืนเอนลำตัวไปข้างหน้า มือทั้งสองดันฝ่าผนังในระดับอก แขนเหยียดตึงเขตกขึ้นเล็กน้อย พยายามเข่งปลายเท้าขึ้น-ลง ประมาณ 30 ครั้ง

6.4 เดินด้วยข้างเท้าด้านนอก โดยการยืนตัวตรงบนข้างเท้าด้านนอกเดินไปทางข้างหน้า กลับตัวและเดินถอยหลัง

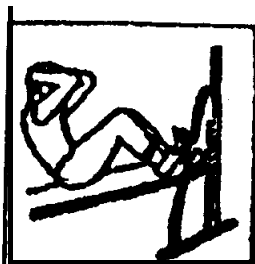
6.5 กระโดดเชือกเท้าคู่ โดยกระโดดเชือกด้วยการยกเท้าพร้อมกันทั้งสองข้าง

6.6 กระโดดเชือกสลับเท้า โดยการกระโดดสลับเท้าทีละข้าง
แบบฝึกการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านร่างกาย

การเสริมสร้างสมรรถภาพด้านร่างกายเป็นการฝึกเพื่อเน้นส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเล่นหรือแข่งขันเทนนิสโดยตรง และจะต้องควบคู่กับทักษะแต่ละอย่างของกีฬาเทนนิสด้วย เพื่อให้เกิดการพัฒนาและประโยชน์สูงสุดกับตัวผู้รับการฝึก ดังนั้นผู้ให้การฝึกหรือครูฝึกจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องนี้ สามารถดูแลและแนะนำตลอดจนจัดโปรแกรมให้ผู้รับการฝึกได้รับประโยชน์และส่งเสริมการพัฒนาทักษะความสามารถได้เป็นอย่างดีด้วย ซึ่งโดยมากจะใช้การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬาได้พัฒนาความสามารถของตัวเองได้ถึงจุดสูงสุด

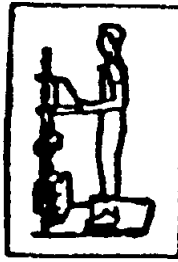
ตัวอย่างแบบฝึกสมรรถภาพด้านร่างกาย สำหรับนักกีฬาเทนนิสด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก

1. ทำนอนบนกระดานระดับ (Abdominal Board) นอนบนกระดานระดับยกตัวขึ้นบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องตามรูป



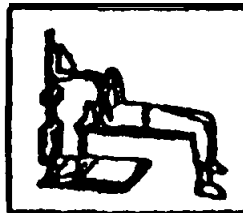
Abdominal board

2. ท่าอแขนยกน้ำหนัก (Arm Flexor) ยืนอแขนยกน้ำหนักตามรูป



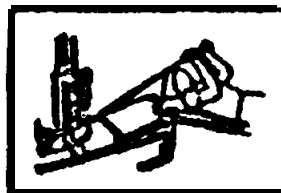
Arm flexor

3. ท่านอนยกน้ำหนักบนม้านั่ง (Bench Press) โดยการนอนหงายวางเท้าลงบนพื้นยกน้ำหนัก ตามรูป



Bench press

4. ท่าอแขนข้ามศีรษะ (Bent-Arm Pullover) โดยการนอนหงายงอแขนดึงน้ำหนัก ตามรูป



Bent- arm pullorver

5. ท่าเหยียดและปิดขาด้านในไปข้าง (Inner Thigh Exercise) โดยยืนตรงแล้วใช้เท้าดันน้ำหนักเข้าหาลำตัว ตามรูป



Inner thigh exercise

6. ทำแบกน้ำหนัก (Jump Squat) โดยการยืนแบกน้ำหนักย่อเข้าแล้วยืดขึ้นตามรูป



Jump squat

7. ทำเหยียดแขนแล้วดึงน้ำหนักไปทางด้านข้าง (Lateral Arm Raise) โดยยืนแล้วใช้มือยกน้ำหนักทางด้านข้าง ตามรูป



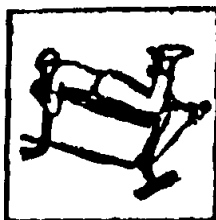
Lateral arm raise

8. ทำอแขนดึงน้ำหนักคร่อมไหล่ (Lat Pull-Down) โดยการนั่งย่อเข้าหันหน้าออกแล้วดึงน้ำหนักผ่านไหล่ลงมาตามรูป



Lat pull-down

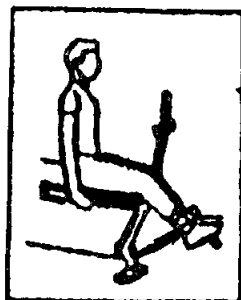
9. ทำนอนคว่ำงอขา (Leg Flexion) โดยการนอนคว่ำยกขาขึ้นเพื่อยกน้ำหนักที่ถ่วงขาไว้ ตามรูป



Leg flexion

10. ทำเหยียดขาไปข้างหน้า (Leg Extension) โดยการนั่งเหยียดเท้าแล้วยกที่มีน้ำหนักถ่วงขาขึ้น ตามรูป

Leg extension



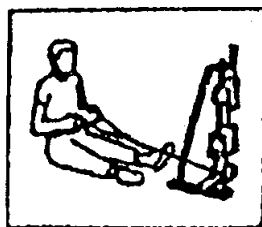
11. ทำนอนราบเหยียดขายกน้ำหนัก (Leg Press) โดยนอนหงายแล้วใช้เท้าดันน้ำหนักขึ้นด้านบน ตามรูป

Leg press



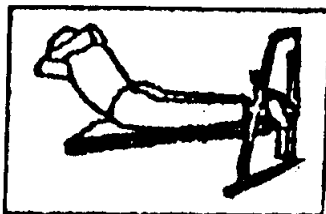
12. ทำนั่งราบงอเขนดึงน้ำหนัก (Long Pulley) โดยการนั่งเหยียดเท้าตรงหันหน้าเข้าหาน้ำหนักแล้วงอเขนดึงน้ำหนักเข้าหาตัว ตามรูป

Long pulley



13. ทำนอนคว่ำยกน้ำหนักตัวบนกระดานระดับ (Lower Back Extension) โดยการนอนคว่ำมือประสานที่ท้ายทอยแล้วยกตัวขึ้น ตามรูป

Lower back extension



14. ทำเหยียดและปิดขาด้านนอกไปข้าง (Outer Thigh Exercise) โดยการยืนหันข้างเข้าแล้วใช้ขาด้านนอกดึงน้ำหนักออกนอกลำตัว ตามรูป



Outer thigh exercise

15. ทำนั่งคว่ำมือยกน้ำหนัก (Reverse Curl) โดยการนั่งบนที่นั่งแล้วคว่ำมือจับตัวน้ำหนักยกขึ้นตามรูป



Reverse curl

16. ทำเหยียดแขนยกน้ำหนักเหนือไหล่ (Shoulder Press) โดยการยกน้ำหนักขึ้นเหนือไหล่ในท่านั่ง ตามรูป



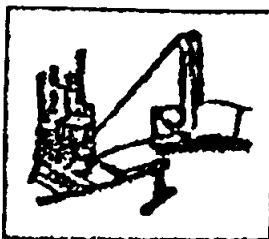
Shoulder press

17. ทำเหยียดแขนตรงยกไหล่ (Shoulder Shrug) โดยการยืนตรงเหยียดแขนตรงยกน้ำหนักให้ยกเฉพาะที่ไหล่ ตามรูป



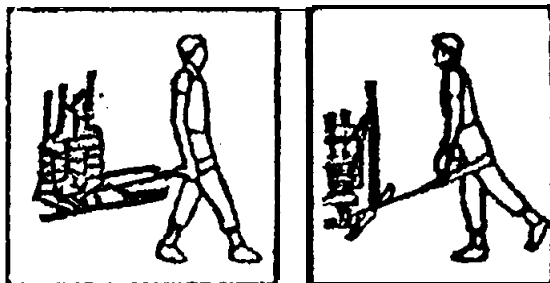
Shoulder shrug

18. ทำนอนเหยียดแขนตรงดึงน้ำหนัก (Straight-Arm Pullover) โดยการนอนเหยียดแขนตรงดึงน้ำหนัก ตามรูป



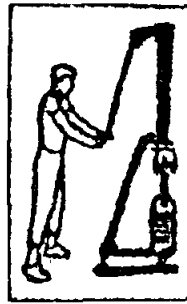
Straight-arm pullover

19. ทำเหยียดต้นขาหน้าและหลัง (Total Trip) โดยการยืนหันหน้าสลับหันหลังเข้าหาเครื่องมือดึงน้ำหนัก แล้วใช้ขาที่นอนบนดึงน้ำหนักหน้าและหลัง ตามรูป



Total hip

20. ทำเหยียดแขนคว่ำมือกดน้ำหนัก (Triceps Extension) โดยการยืนแยกเท้า
ตัวตรงคว่ำมือกดที่น้ำหนัก ตามรูป



Triceps extension

21. ทำอแขนดึงน้ำหนักระดับอก (Upright Rowing) โดยการยืนตัวตรงแยกเท้า
มือดึงน้ำหนักขึ้นระดับอก ตามรูป



Upright rowing

22. ทำหมุนข้อมือ (Wrist Roller) โดยการยืน มือจับที่น้ำหนัก หมุนข้อมือ ตาม
รูป



Wrist roller

วิธีปฏิบัติในการฝึกด้วยน้ำหนัก

1. หาน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 1 ครั้ง (Repetition Maximum) เรียกว่า RM โดยในการยกน้ำหนักแต่ละครั้งพยายามเพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อยๆ จนยกไม่ไหว
2. ใช้น้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 10 ครั้ง (10 RM) หรือน้ำหนักรองสูงสุดเป็นตัวกำหนดชุดการฝึกยกน้ำหนัก โดยแบ่งเป็น 3 ชุด คือ

ชุดที่ 1 ยก 10 ครั้ง ใช้น้ำหนัก 50% ของน้ำหนัก 10 RM ในเวลา 20-25 วินาที

ชุดที่ 2 ยก 10 ครั้ง ใช้น้ำหนัก 75% ของน้ำหนัก 10 RM ในเวลา 30-35 วินาที

ชุดที่ 3 ยก 10 ครั้ง ใช้น้ำหนัก 100% ของน้ำหนัก 10 RM ในเวลา 40 วินาที และใช้เวลาพักระหว่างชุดที่ 1 และชุดที่ 3 ประมาณ 15 วินาที
พักระหว่างชุดที่ 2 และชุดที่ 3 30 วินาที

2. แบบฝึกเฉพาะกีฬาหรือแบบฝึกทักษะ

แบบฝึกเฉพาะหรือแบบฝึกทักษะกีฬา เป็นแบบฝึกซ้อมเพื่อการเล่นหรือแข่งขัน โดยเฉพาะกีฬาเทเบิลเทนนิสเท่านั้น หรือเรียกว่า แบบฝึกซ้อมทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสก็ได้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มีการพัฒนาการทางด้านทักษะและกีฬาเทเบิลเทนนิสและเทคนิควิธีการในขั้นสูงขึ้นของกีฬาเทเบิลเทนนิสโดยเฉพาะ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 5 แบบดังนี้คือ

2.1 แบบฝึกซ้อมบุคคล เป็นแบบฝึกสำหรับผู้เข้าฝึกซ้อมเป็นรายบุคคล ซึ่งรูปแบบของการฝึกจะขึ้นอยู่กับลักษณะของการจัด เช่น มีคนป้อนลูก หรือใช้เครื่องป้อนลูก ใช้คนป้อนลูก ฝึกตามลำพัง ฯลฯ

2.2 แบบฝึกเป็นกลุ่มหรือหลายบุคคล เป็นแบบฝึกสำหรับผู้เข้ารับการฝึกที่มากกว่า 1 คน เป็นกลุ่ม ในการฝึกครูฝึกจึงต้องพยายามจัดให้ทุกคนได้มีโอกาสฝึกได้อย่างทั่วถึง เหมาะสมสำหรับใช้ในชั้นเรียนและการฝึกนักกีฬาเป็นทีม

2.3 แบบฝึกทักษะหรือการใช้ลักษณะเฉพาะของทักษะ เป็นแบบฝึกที่ใช้ทักษะแต่ละอย่างเป็นหลักในการจัดแบบฝึกเฉพาะด้านของแต่ละประเภทกีฬา เช่น แบบฝึกการตีลูกหมุนขึ้น ฝึกการส่งลูก และแต่ละลักษณะของทักษะนั้น ๆ อีก ซึ่งครูฝึกจะต้องคิดหาวิธีการจัดรูปแบบการฝึกซ้อมให้สอดคล้องกับความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ด้วย

2.4 แบบฝึกการกำหนดจุดหรือตำแหน่งในโต๊ะ คือการกำหนดจุดหรือตำแหน่งบนพื้นโต๊ะเพื่อให้ผู้รับการฝึกตีลูกตามจุดกำหนดให้ได้ โดยใช้ทักษะการตีของการตีลูกแบบต่างๆ มาประกอบในการกำหนดจุดจัดรูปแบบดังนี้คือ

2.5 แบบฝึกสถานการณ์จริงหรือประลองการแข่งขัน คือการฝึกซ้อมทักษะต่างๆ จนครบถ้วน ได้รับการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น มีเทคนิคการเล่นขั้นสูงขึ้น การฝึกจัดการประลองหรือแข่งขันในสภาพการณ์เหมือนแข่งขันจริง โดยหาผู้แข่งขัน

เป็นคู่ เป็นผู้ที่มีความสามารถเท่าเทียม หรือฝีมือสูงกว่า คนที่มีรูปแบบการเล่นแตกต่างกัน มาแข่งขัน เช่นคนที่เล่นเกมรุก คนเล่นเกมรับ คนถนัดซ้าย หรือจับไม้คนละแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รับการทดสอบ และประเมินการเล่นของตัวเองในการฝึกซ้อมและการพัฒนาที่ผ่านมามีด้วย

แบบฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส

เพื่อเป็นการเสนอแนะและใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการฝึกซ้อมนักเรียนและนักกีฬา เพื่อให้มีการพัฒนาฝีมือการเล่นให้ดีขึ้นดังนี้คือ

1. แบบฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับเครื่องมืออุปกรณ์
2. แบบฝึกการพัฒนาทักษะเทเบิลเทนนิส
 - 2.1 การฝึกซ้อมการตีโดยมีการป้อนลูกให้
 - 2.2 การฝึกกับคู่
 - 2.3 การฝึกเป็นกลุ่มหรือเป็นชุด
 - 2.4 การฝึกซ้อมการกำหนดรูปแบบการเล่น
 - 2.5 การฝึกการแข่งขันประเภทเดี่ยวและประเภทคู่

1. แบบฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับเครื่องมืออุปกรณ์

เพื่อให้ผู้เล่นได้รู้จักลักษณะของเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นและรู้จักวิธีการมีความคุ้นเคยสามารถใช้งานให้เกิดการประสานสัมพันธ์ทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี ระหว่างมือ เท้า สายตา ไม้ ลูก การเคลื่อนไหวตลอดจนทุกส่วนของร่างกาย ก่อนที่จะมีการฝึกในขั้นต่อไปได้แก่

(1) การตีลูกลอยสูงขึ้นประมาณ 1 ฟุตในอากาศในแนวดิ่งด้วยหน้ามือติดต่อกัน แล้วเปลี่ยนเป็นการตีลูกลอยสูงด้วยหลังมือติดต่อกันอีก (หรือเรียกว่าเตาะลูก)

(2) การตีลูกลอยสูงขึ้นประมาณ 1 ฟุตในอากาศในแนวดิ่งด้วยหน้ามือและหลังมือสลับติดต่อกัน (หรือเรียกว่าการเตาะลูกสลับหน้ามือ-หลังมือ)

(3) การตีลูกลงกระทบพื้นในแนวดิ่ง ด้วยความสูงของลูกที่กระดอนขึ้นมาในจังหวะการจับไม้ของแต่ละบุคคลหรือประมาณ 2 ฟุตด้วยหน้ามือแล้วเปลี่ยนเป็นหลังมือด้วย

(4) การตีลูกกระทบผาผนังโดยไม่ให้ลูกตกพื้น ระยะห่างประมาณ 3 ฟุตด้วยหน้ามือและหลังมือ

(5) การตีลูกกระทบฝ่าผนังโดยให้ลูกตกกระดอนพื้น 1 ครั้งก่อนตีกลับไประยะห่างประมาณ 5 ฟุต ด้วยหน้ามือและหลังมือ

(6) การจับคู่ตีโต้ลูกลอยด้วยหน้ามือและหลังมือ โดยยืนห่างกันประมาณ 6 ฟุต

(7) การจับคู่ตีโต้ลูกโดยให้ตกกระดอนพื้น 1 ครั้งก่อนจึงตี ด้วยหน้ามือและหลังมือ โดยยืนห่างกันประมาณ 6 ฟุต

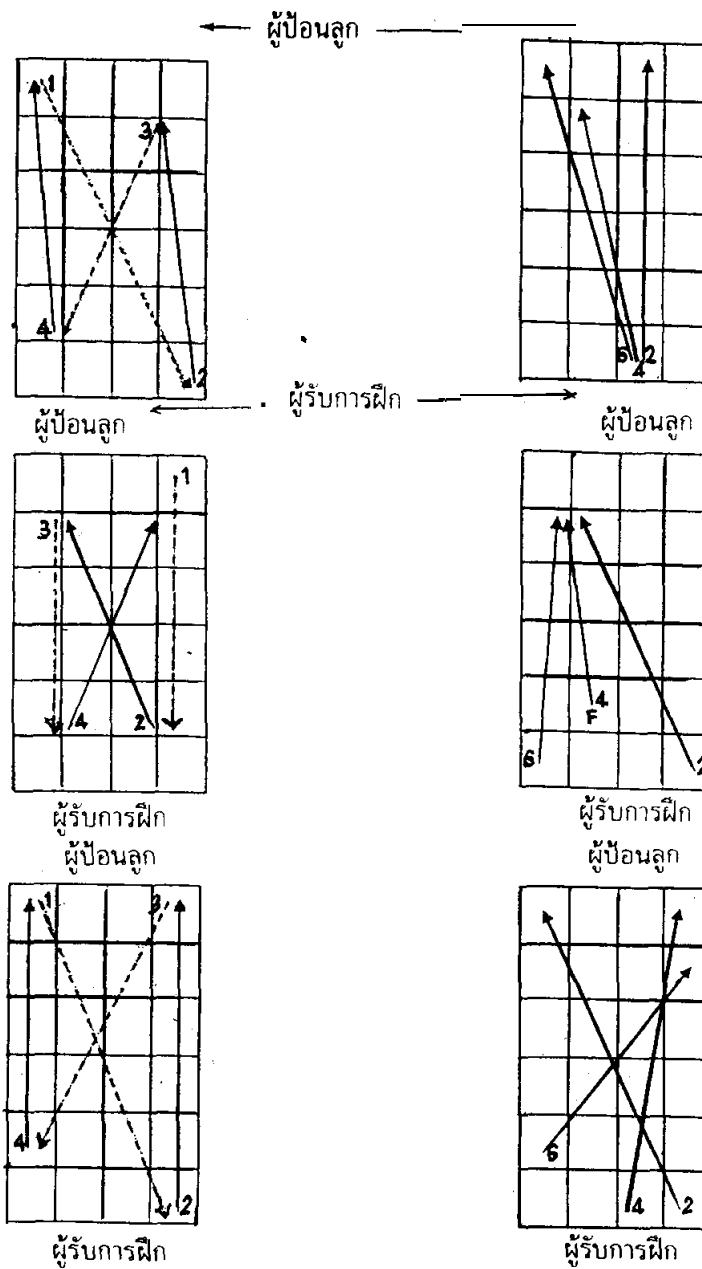
ซึ่งในบางกิจกรรมการฝึกอาจฝึกเป็นกลุ่มมากกว่า 2 คนก็ได้ โดยเป็นรูปของแถวหรือวงกลม

2. แบบฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาทักษะเฉพาะกีฬาเทเบิลเทนนิส

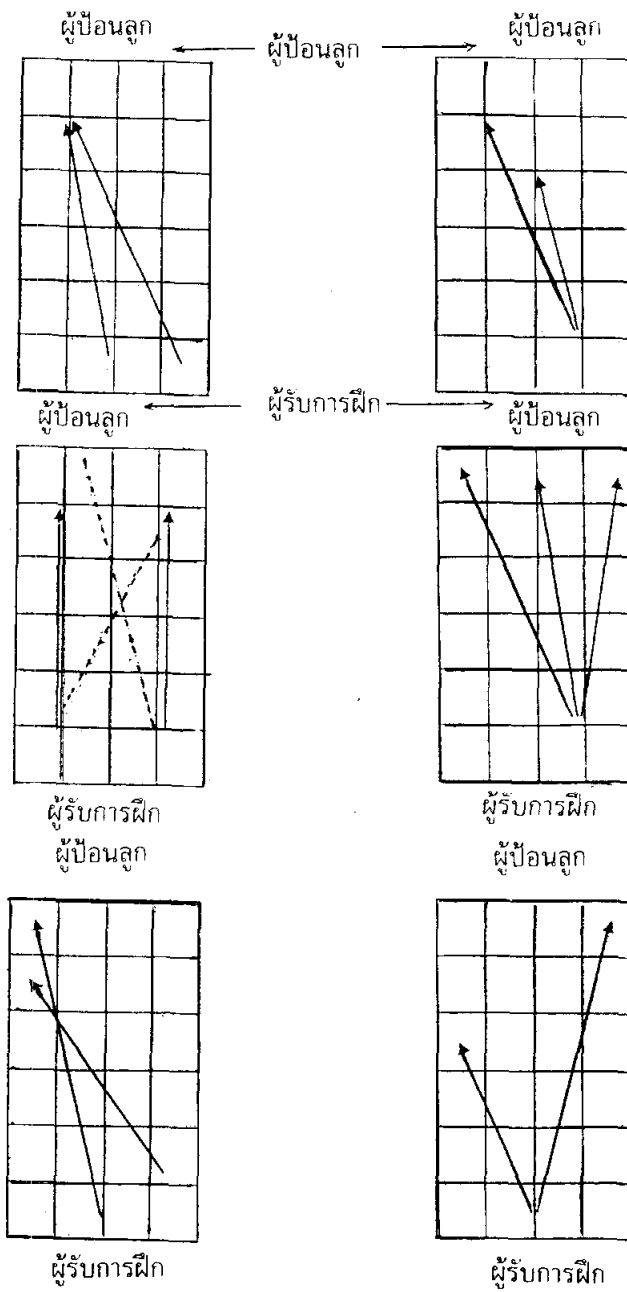
เพื่อเป็นการฝึกซ้อมนักกีฬาหรือผู้เล่นเพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันได้แก่

2.1 การฝึกซ้อมการตีโดยมีการป้อนลูกให้ แล้วผู้รับการฝึกต้องพยายามฝึกหัดใช้ทักษะที่ถูกต้องตีลูกกลับมาให้ลงตามจุดที่กำหนดให้ได้ดังนี้

การฝึกซ้อมทักษะการตีลูกด้วยหน้ามือ

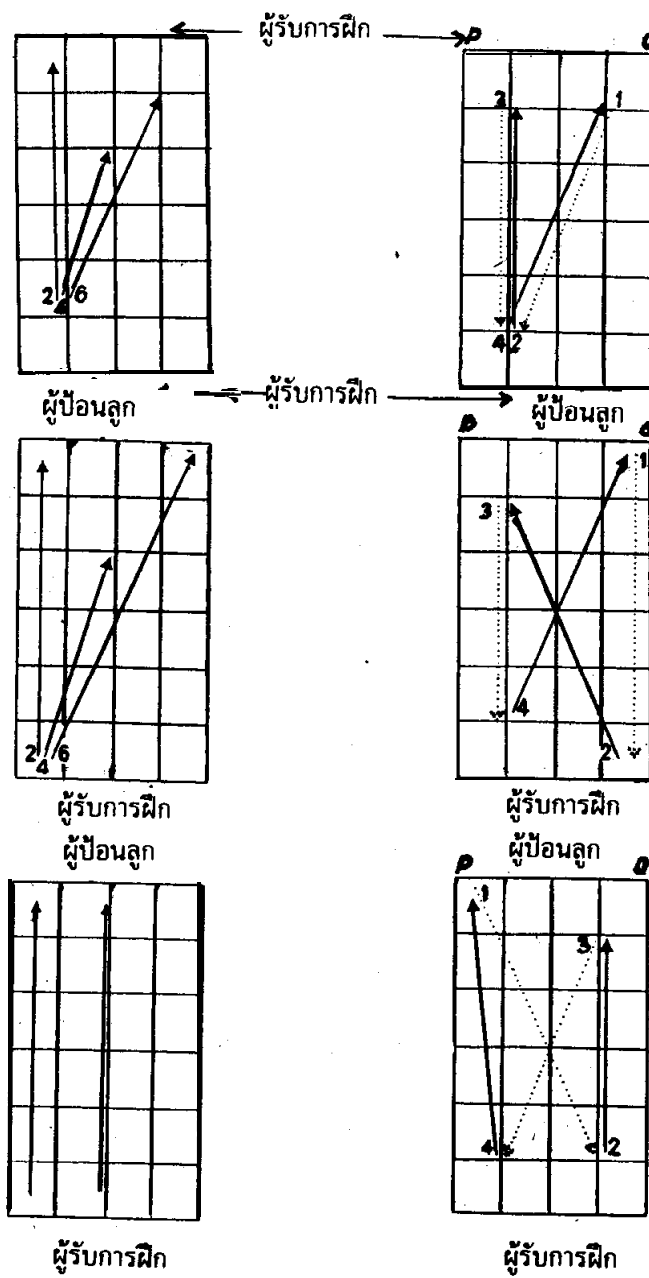


ภาพที่ 10.1 การฝึกการตีลูกหน้ามือ

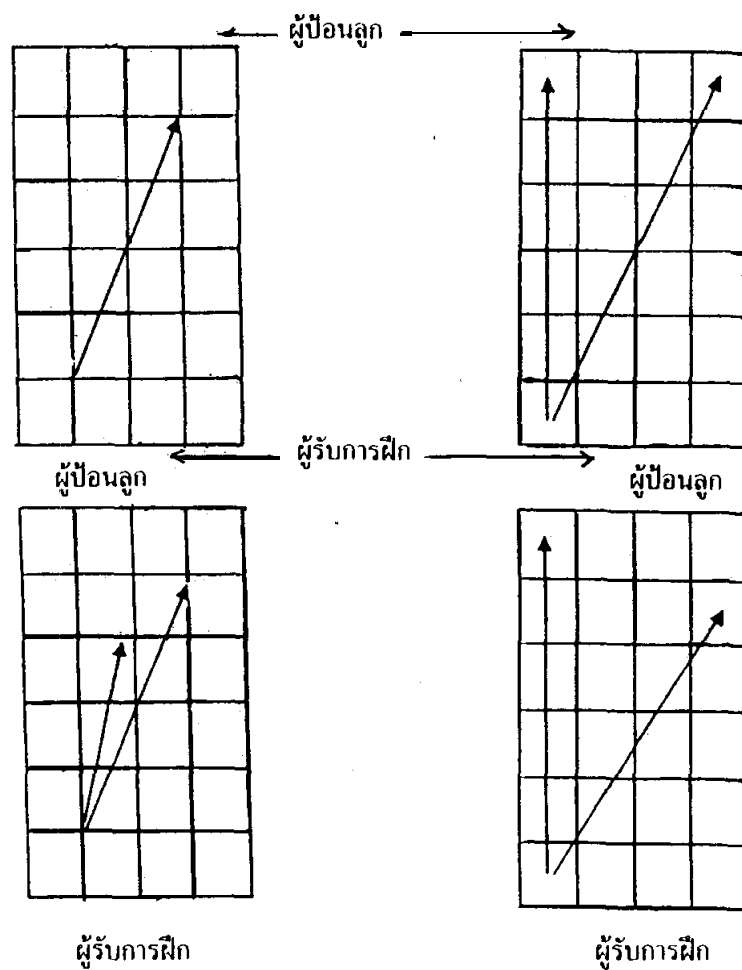


ภาพที่ 10.2 การฝึกการตีลูกหน้ามือแบบต่อเนื่อง

การฝึกซ้อมทักษะการตีลูกด้วยหลังมือ

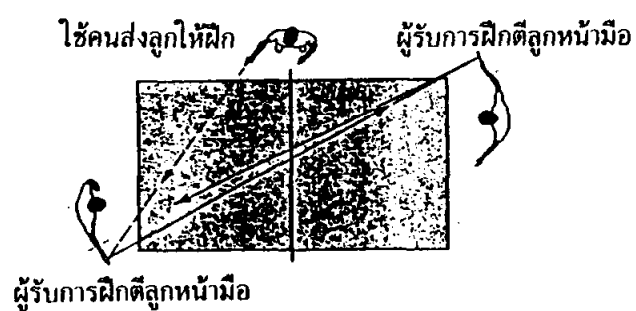


ภาพที่ 10.3 การฝึกการตีลูกหลังมือ

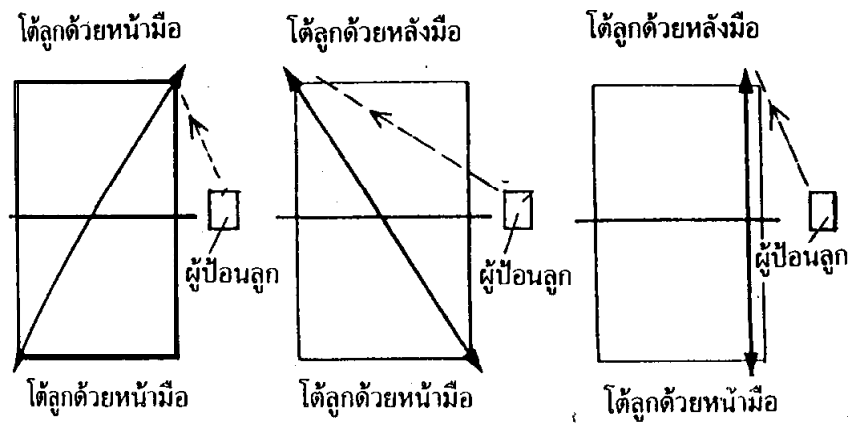


ภาพที่ 10.4 การฝึกการตีลูกหลังมือแบบต่อเนื่อง

การฝึกซ้อมทักษะการตีลูกด้วยหน้ามือและหลังมือ เหมือนกับการฝึกทักษะการตีหน้ามือและหลังมือตามข้อ 1.1 และ 1.2 แต่ผู้รับการฝึกต้องตีหน้ามือและหลังสลับกัน

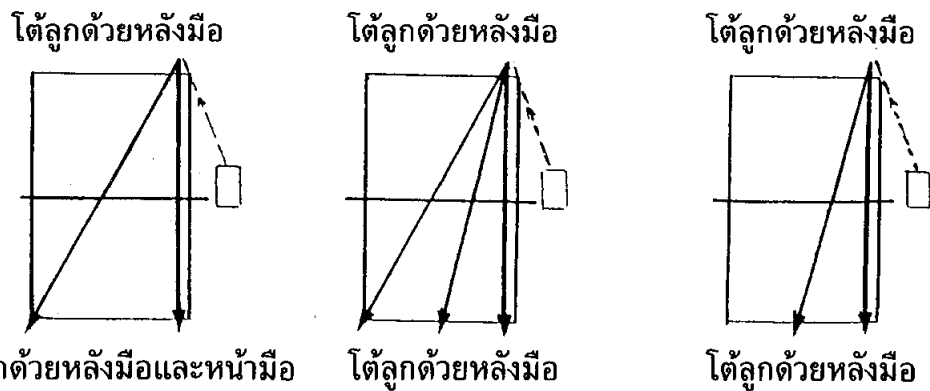


ภาพที่ 10.5 การตีคู่โดยใช้คนป้อนลูก

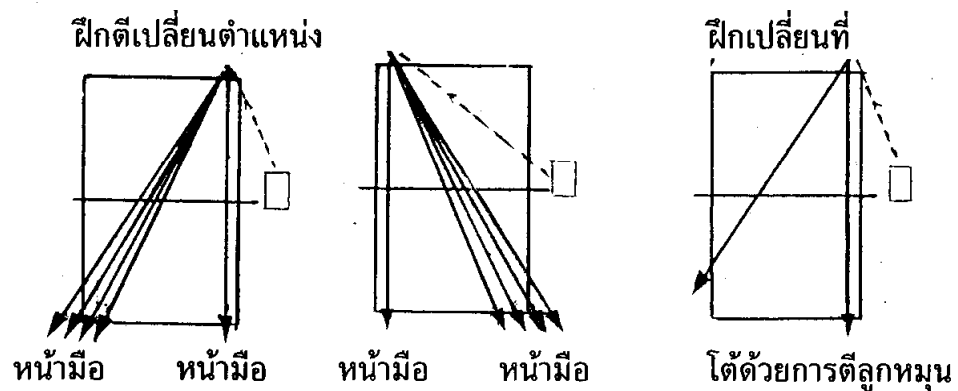


ภาพที่ 10.6 แบบฝึกการตีคู่โดยใช้คนป้อนลูก

1.4 การฝึกซ้อมทักษะการตีหน้ามือและหลังมือเป็นคู่ แต่มีผู้ป้อนลูกให้ ตามรูปต่อไป

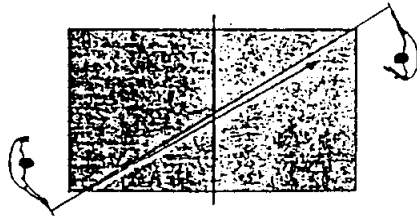


ภาพที่ 10.7 การฝึกการตีลูกหน้ามือและหลังมือเป็นคู่

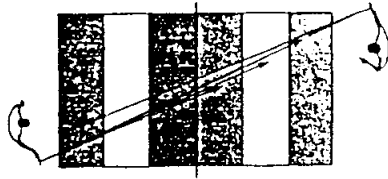


ภาพที่ 10.8 การฝึกการตีหน้ามือและหลังมือเปลี่ยนตำแหน่ง

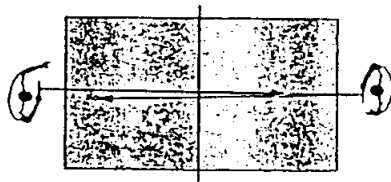
2.2 การฝึกซ้อมกับคู่ซ้อม เป็นการฝึกซ้อมของนักกีฬาในระดับเดียวกัน ซึ่งทั้งสองฝ่ายจะฝึกซ้อมทักษะต่างๆ ไปพร้อมๆ กัน มีทักษะดังจะได้นำแสดงให้เป็นตามขั้นตอนของภาพต่อไปนี้คือ



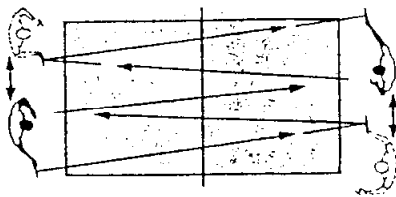
ภาพที่ 10.9 การตีโต้ทักษะหน้ามือด้วยลูกยาว



ภาพที่ 10.10 การตีโต้ทักษะหน้ามือแบบสลับลูกยาว-ลูกสั้น



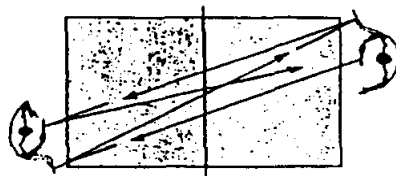
ภาพที่ 10.11 การตีโต้ทักษะหลังมือ



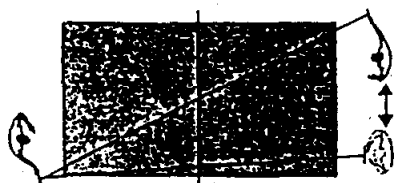
ภาพที่ 10.12 การตีโต้ทักษะหน้ามือแบบเคลื่อนที่



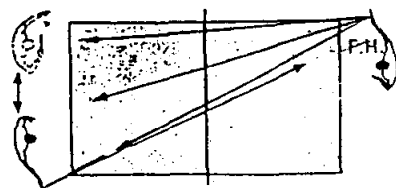
ภาพที่ 10.13 การตีโต้ทักษะหน้ามือกับหลังมือแนวตรง



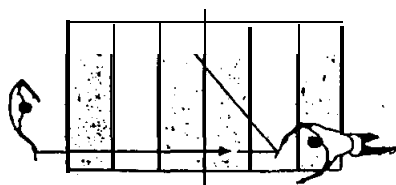
ภาพที่ 10.14 การตีได้ทักษะหน้ามือกับหลังมือแนวทะแยง



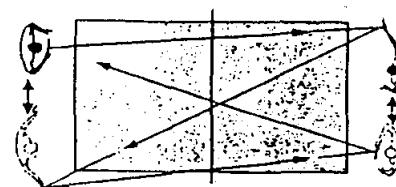
ภาพที่ 10.15 การตีส่งและรับด้วยหน้ามือกับหลังมือ



ภาพที่ 10.16 การตีส่งและรับด้วยหน้ามือกับหลังมือหลายจุด



ภาพที่ 10.17 การตีส่งและรับด้วยหน้ามือและหลังมือ

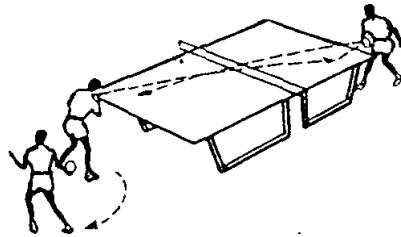


ภาพที่ 10.18 การตีส่งและรับด้วยหน้ามือและหลังมือแบบเคลื่อนที่

2.3 การฝึกซ้อมแบบเป็นกลุ่มหรือแบบชุด ซึ่งใช้ในการฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาจำนวนมาก หรือชั้นเรียน เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสฝึกซ้อมทักษะเดียวกัน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มนี้ และเพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการฝึกซ้อมให้สนุกสนานไม่น่าเบื่อหน่าย ดังภาพต่อไปนี้

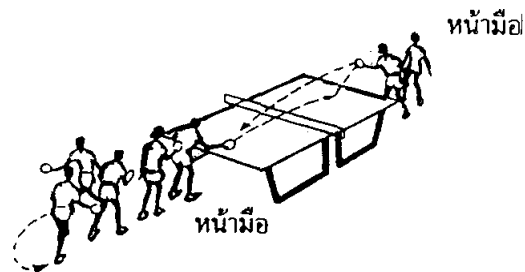
3.1 การฝึกทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือแบบต่อเนื่อง โดยการให้ผู้รับการฝึกเป็นชุดต่อแถวเข้าตีลูกคนละครั้งแล้วหมุนเวียนกันตีหน้ามือ

หลังมือ



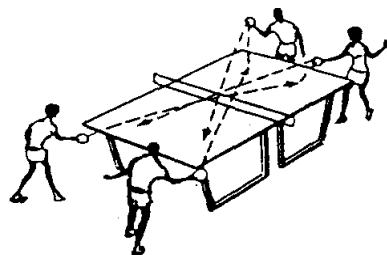
ภาพที่ 10.19 การตีโต้ลูกหน้ามือแบบต่อเนื่องโดยมีผู้ฝึกป้อนลูกให้

การฝึกทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือแบบต่อเนื่อง โดยการที่ทั้งสองฝ่ายเข้าแถวตีคนละครั้งแล้วหมุนเวียนกันขึ้นมาตี



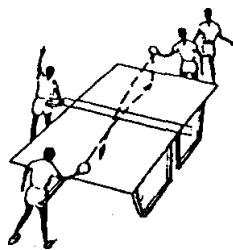
ภาพที่ 10.20 การตีโต้ลูกหน้ามือแบบต่อเนื่องแบบสลับกันรับ

การฝึกทักษะการตีโต้ลูกหน้ามือแบบ 2 คู่

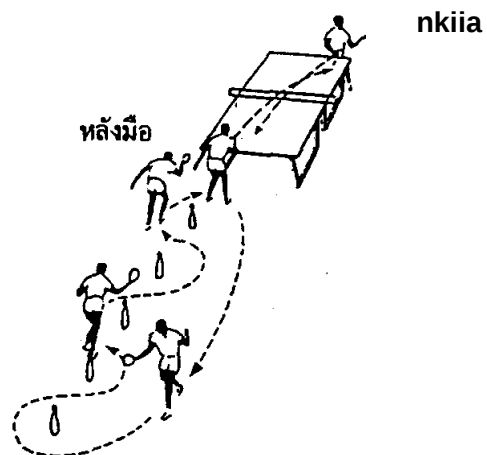


ภาพที่ 10.21 การตีโต้ลูกหน้ามือแบบ 2 คู่

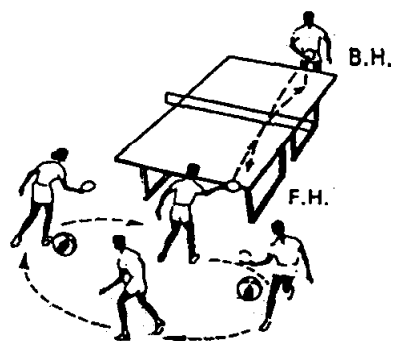
การฝึกทักษะการตีโต้แบบต่อเนื่องพร้อมกับการเคลื่อนที่



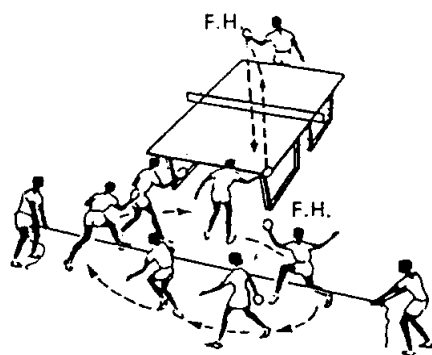
ภาพที่ 10.22 แต่ละคู่ตีโต้ลูกด้วยหน้ามือ



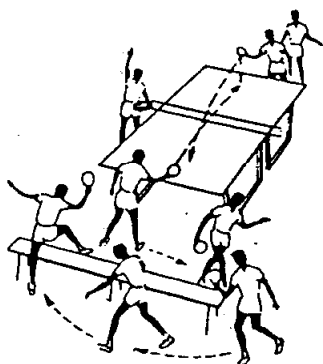
ภาพที่ 10.23 การตีโต้ลูกด้วยหลังมือ



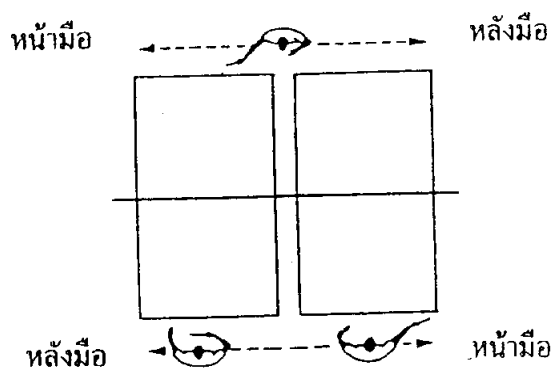
ภาพที่ 10.24 การตีโต้เคลื่อนที่ที่อ้อมสิ่งกีดขวาง



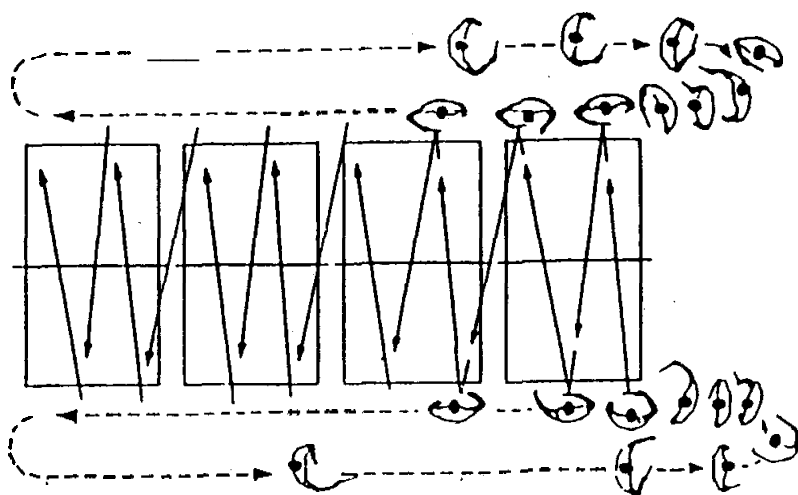
ภาพที่ 10.25 การตีโต้เคลื่อนที่ข้ามเชือก



ภาพที่ 10.26 การตีโต้เคลื่อนที่ข้ามม้านั่งยาว



ภาพที่ 10.27 การตีโต้ต่อเนื่องโดยใช้โต๊ะ 2 ตัว



ภาพที่ 10.28 การตีโต้ต่อเนื่องโดยใช้โต๊ะเรียงกันหลายตัว

2.4 การฝึกซ้อมการกำหนดรูปแบบการเล่น ซึ่งเป็นการฝึกที่จะใช้ได้เฉพาะตัวบุคคลเท่านั้นที่จะสามารถกำหนดรูปแบบและจังหวะในการตีเพื่อที่จะทำคะแนนให้ได้ ซึ่งมักจะกำหนดจังหวะเป็นไม้แรก ไม้สอง และไม้สุดท้าย มักจะกำหนดให้กระทำหรือเป็นลูกฆ่า ด้วยการตบเสียเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะต้องพยายามจับจังหวะของคู่ต่อสู้ให้ได้เพื่อจะบังคับให้ส่งลูกกลับมายังด้านที่ถนัดของเรา เพื่อที่จะทำคะแนนให้ได้นั่นเอง ในการฝึกซ้อมแบบนี้เหมาะสำหรับผู้เล่นที่เล่นแบบรุก โดยมีผู้ฝึกสอนคอยดูแลให้คำแนะนำด้วยเช่น

การเรียกไม้ 1 หมายถึง ผู้ส่งส่งลูกเริ่มเล่น

การเรียกไม้ 2 หมายถึง ฝ่ายตรงข้ามรับลูกโต้กลับมา

การเรียกไม้ 3 หมายถึง ผู้ส่งลูกเริ่มเล่น ตบลูกกลับ เพื่อการทำคะแนนนั่นเอง

การฝึกแบบนี้ผู้เล่นจะต้องฝึกซ้อมให้เกิดความชำนาญให้มากและไม่พลาดได้ง่าย ซึ่งมีข้อควรระวังคือ การส่งลูกออกไปแล้วจะต้องเป็นลูกที่ทำให้ฝ่ายรับส่งลูกกลับมาตามที่เรากำหนดหรือคาดหวังไว้ให้ได้ เพื่อที่จะเล่นแบบกำหนดจังหวะการตีโต้ เพราะฉะนั้นในการแข่งขันเราจึงควรได้ศึกษาวิธีการเล่นของคู่ต่อสู้ก่อนล่วงหน้า เพื่อให้รู้จุดอ่อนจุดแข็งของคู่ต่อสู้ แล้วจึงจะสามารถกำหนดรูปแบบจังหวะการตีโต้

5. การฝึกซ้อมการประลองหรือการแข่งขันประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ การฝึกซ้อมแบบนี้ควรใช้ในช่วงใกล้ฤดูการแข่งขัน เพื่อฝึกให้ผู้เล่นหรือผู้ที่ทำการแข่งขันได้คุ้นเคยกับสภาพการแข่งขันในสถานการณ์คล้ายจริง ซึ่งจะประกอบไปด้วยการฝึกซ้อมกับคู่และฝึกซ้อมการตีหลายรูปแบบ เพื่อให้ทราบถึงระดับความสามารถของตนเองเพื่อการแก้ไขปรับปรุงก่อนที่จะทำการแข่งขันจริง