

## บทที่ 3

### ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

กีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวางเพราะสามารถฝึกหัดเล่นได้ง่าย สนุกสนานเพลิดเพลิน และไม่มีทักษะที่ยากมากนัก แต่สำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่ต้องการฝึกหัดให้ถูกต้องมีระบบระเบียบตามรูปแบบการเล่นที่เป็นสากลและเพื่อให้เกิดประโยชน์บรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกหัดอย่างแท้จริง เกิดความชำนาญในทักษะและมีการพัฒนาในขั้นสูงต่อไป จนสามารถนำไปใช้ได้เป็นอย่างดีแล้วนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการเรียนรู้และมีความเข้าใจในเรื่องของทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสดังต่อไปนี้

1. การจับไม้
2. การยืนทรงตัวและท่าเตรียม
3. การตีลูก

#### การจับไม้

การจับไม้ (The Grip) กีฬาเทเบิลเทนนิสหรือปิงปองนั้นเป็นกีฬาที่ไม่เหมือนกีฬาอื่นตรงที่ไม่ค่อยมีข้อจำกัดในเรื่องของอุปกรณ์คือไม้ตีมากนัก ผู้เล่นแต่ละคนสามารถเลือกไม้ตีเทเบิลเทนนิสได้ตามที่ตนเองถนัดและถูกใจมากที่สุด ซึ่งจะไม่มีข้อได้เปรียบเสียเปรียบในการจับไม้ในการเล่นหรือแข่งขัน ซึ่งถ้าผู้เล่นคนใดมีทักษะการจับที่ถูกต้องก็จะสามารถพัฒนาการเล่นได้เป็นอย่างดีเพราะการจับไม้ที่ถูกต้องนั้นจะช่วยให้ลักษณะการโบกไม้หรือการเหวี่ยงไม้ขณะตี เคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายได้สะดวก ฉะนั้นการจับไม้จึงมีความสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการเล่นเทเบิลเทนนิสซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 แบบด้วยกันดังนี้

1. การจับไม้แบบจับมือ (The Shakehand Grip)
2. การจับไม้แบบจับปากกาหรือแบบไม้จีน (The Penhold Grip)

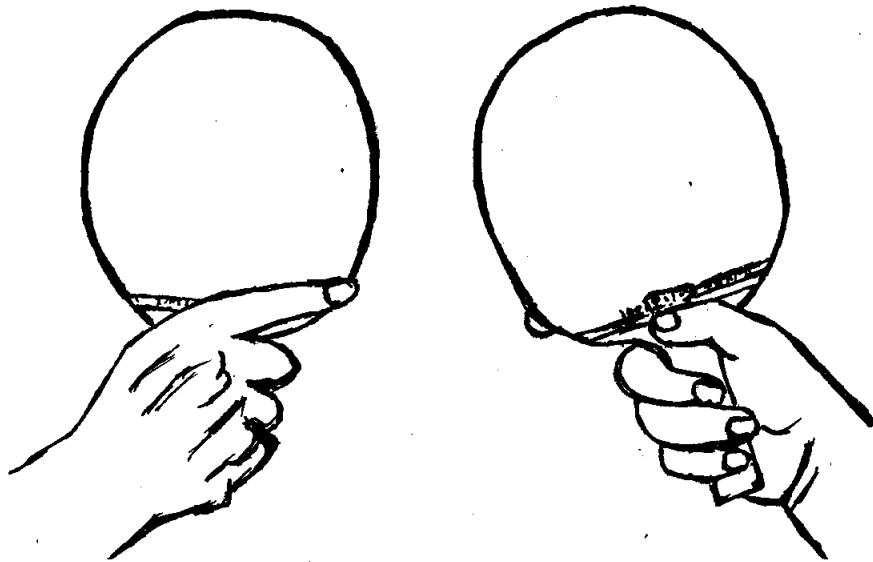
#### การจับไม้แบบจับมือ (Shakehand Grip)

การจับไม้แบบนี้เป็นแบบที่นิยมแพร่หลายในการเล่นโดยทั่วไป ส่วนใหญ่จะเป็นชาวยุโรปและอเมริกาเป็นผู้ริเริ่มขึ้นจึงเรียกการจับแบบนี้ได้ว่า “European Grip” ซึ่ง

ลักษณะของการจับไม้แบบนี้จะสามารถใช้หน้าไม้ตีได้ทั้งสองด้าน โดยเรียกด้านหน้าว่า หน้ามือ (Fore Hand) และเรียกด้านหลังว่าหลังมือ (Back Hand)

ลักษณะและวิธีการจับไม้แบบจับมือมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มต้นใช้มือซ้ายหรือมือที่ไม่ถนัดถือไม้แล้วหันสันไม้ตีและด้ามถือเข้าลำตัว แบนมือขวาหรือมือที่ถนัดกางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกแล้วจับที่ด้ามโดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่คนละด้านกันเหยียดทาบตามแนวของหน้าหน้าไม้ ดังกับการจับมือ (Shake Hand) ทางด้านนิ้วหัวแม่มือที่วางทาบหน้าไม้เรียกว่าหน้ามือ และทางด้านนิ้วชี้ที่วางทาบหน้าไม้เรียกว่าหลังมือ ซึ่งนิ้วชี้จะช่วยในการควบคุมและประคองหน้าไม้ในการตีลูกหน้ามือ และขณะที่เปลี่ยนจากการตีหน้ามือมาเป็นหลังมือนิ้วชี้ก็จะเคลื่อนสูงขึ้นและนิ้วหัวแม่มือจะช่วยควบคุมระดับประคองหน้าไม้เช่นเดียวกัน
2. นิ้วมือที่เหลือทั้ง 3 นิ้ว (นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย) ให้กำรอบด้ามถือ (Handle)
3. ขณะที่เหวี่ยงตีลูกนั้น พยายามบังคับข้อมือไม่กระดกข้อมือขึ้นจะทำให้มุมของหน้าไม้บังคับทิศทางของลูกผิดพลาดได้
4. ไม่เกร็งข้อมือและนิ้วมือ และไม่ควรรอออกแรงจับยึดไม้โดยทุกนิ้ว เพราะจะทำให้ขาดความคล่องแคล่วทั้งข้อมือและข้อต่อ



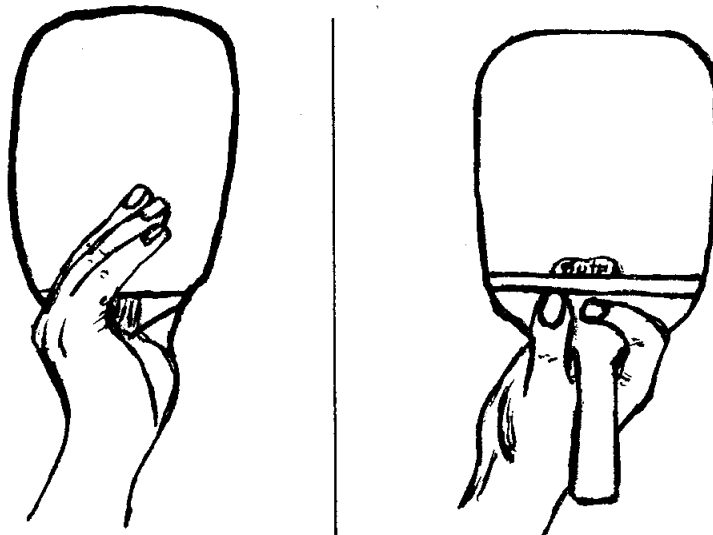
ภาพที่ 3.1 ลักษณะการจับไม้แบบจับมือด้านหน้ามือและด้านหลังมือ

### การจับแบบปากกา (Penholder Grip)

การจับไม้แบบนี้มีลักษณะคล้ายกับการจับปากกาหรือการจับตะเกียบทั้งของชาวจีนและชาวญี่ปุ่นที่รับประทานอาหารหรืออาจเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า “Chinese Grip” หรือ “Japanese Grip” หรือเรียกว่า “Asian Grip” ซึ่งสามารถใช้หน้าไม้ตีได้เพียงด้านเดียวเท่านั้น โดยที่ตีทางด้านมือที่ถือไม้เรียกว่าการตีหน้ามือ แต่ถ้าพลิกไม้ด้านเดิมมาตีทางด้านมือที่ไม่ได้ถือไม้เรียกว่าการตีหลังมือ

ลักษณะวิธีการจับไม้แบบปากกามีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ใช้มือที่ไม่ถนัดจับรอบสันไม้ ให้ด้ามจับสูงขึ้นอยู่ข้างบนหันมาทางมือที่ถนัด
2. กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้มือที่ถนัดออกเป็นรูปตัว V แล้วจับที่ด้ามดังเช่นจับปากกาโดยนิ้วทั้ง 2 อยู่ด้านเดียวกันคือด้านที่ใช้ตีลูก
3. นิ้วทั้งสามที่เหลืออยู่คนละด้านกับนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางเรียงกันประคองด้านหลังไม้ ตีด้านที่ไม่ได้ใช้ตีลูก
4. การจับไม้ของนิ้วมือไม่ควรคิปลึกเกินไป ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อมือไม่ดีเท่าที่ควร



ภาพที่ 3.2 ลักษณะการจับไม้แบบปากกา

การเปรียบเทียบระหว่างการจับไม้แบบจับมือกับการจับแบบจับปากกา

การจับไม้ทั้งสองแบบนี้ไม่สามารถหาข้อสรุปได้ว่าแบบไหนจะดีกว่าหรือได้เปรียบมากกว่ากัน เพราะการจับไม้ในการเล่นเทนนิสนี้จะต้องขึ้นอยู่กับความถนัดและความชำนาญของผู้เล่นเป็นสำคัญ และอาจกล่าวโดยสรุปทั่ว ๆ ไปได้ดังนี้คือ

จุดเด่นของการจับไม้แบบจับมือคือ จะมีมุมในการควบคุมลูกได้กว้างกว่าการจับไม้แบบจับปากกา แต่จุดอ่อนของการจับไม้แบบจับมือก็มีอยู่เช่นกันคือ การเปลี่ยนหน้าไม้และการเหวี่ยงไม้ช้า เทเบิลเทนนิสเป็นเกมการเล่นที่มีความรวดเร็วในเกมถ้าต้องเสียเวลาก็จะทำให้เสียเปรียบได้

ลักษณะของการจับไม้แบบปากกาจะตรงกันข้ามกับแบบจับมือ จะมีข้อได้เปรียบของการจับแบบจับปากกาคือ จุดอ่อนของการจับแบบจับมือโดยที่การจับแบบปากกาถึงแม้จะใช้หน้าไม้เพียงด้านเดียว แต่การกลับหน้าไม้เปลี่ยนจากการตีลูกหน้ามือและหลังมือจะคล่องแคล่วกว่า ใช้เวลาน้อยกว่า ซึ่งเป็นข้อดีของการจับแบบปากกา และการตีลูกแบบนี้จะเร็วกว่าเพราะลักษณะการจับไม้ง่ายต่อการใช้แรงข้อมือ แต่จุดอ่อนของการจับไม้แบบนี้ก็คือมุมในการควบคุมลูกแคบกว่าแบบจับมือ

ดังนั้นจึงพอกกล่าวได้ว่า การจับไม้แบบปากกาเหมาะสำหรับการเล่นแบบเกมรุก และการจับไม้แบบจับมือเหมาะสำหรับการเล่นเกมรับ แต่คำกล่าวข้างต้นนี้ไม่ได้หมายความว่า การจับแบบปากกาจะเล่นเกมรับไม่ได้หรือการจับแบบจับมือจะเล่นเกมรุกได้ การจับไม้แบบใดจะเหมาะหรือแสดงความสามารถของผู้เล่นได้อย่างเต็มที่เต็มความสามารถนั้นจะต้องขึ้นอยู่กับความถนัดและการฝึกฝนของผู้เล่นผู้นั้นเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการจับไม้

1. ควรเลือกทักษะการจับไม้ตามแบบที่ตนเองถนัดที่สุด
2. ควรใช้ทักษะการจับที่ถูกต้องและไม่ยึดเกร็งจะทำให้เกิดความคล่องแคล่วมากขึ้น
3. ไม่กำด้ามไม้แน่นเกินไปจะทำให้การบังคับหน้าไม้ไม่ได้ดีเท่าที่ควร ควรใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ช่วยในการบังคับหน้าไม้
4. การเหวี่ยงตีต้องมีลักษณะของแรงอิสระและไม่เกร็ง
5. ควรระมัดระวังไม้ตืออย่าให้ชำรุดเสียหายซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายในการเล่นได้

การฝึกขั้นพื้นฐาน การฝึกขั้นนี้เป็นสิ่งสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้เริ่มต้นใหม่ เพราะจะช่วยให้เกิดความคุ้นเคยกับการจับไม้ ไม้ ลูก จังหวะในการตี การออกแรง ความคล่องแคล่ว ความอดทน และเทคนิคการตีในลักษณะท่าทางต่างๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถควบคุมทิศทางของลูกได้ตามความต้องการ จึงควรได้มีการฝึกหัดทักษะพื้นฐานดังต่อไปนี้

1. การเดาะลูกหน้ามือ โดยให้ลูกกระดอนขึ้นจากหน้าไม้ในระยะห่างพอสมควร โดยลูกจะกระดอนบนหน้าไม้ตลอดเวลาต่อเนื่องกัน จนเกิดความชำนาญควบคุมทิศทางของลูกได้แล้วจึงเพิ่มความเร็วและระยะตามต้องการ

2. การเดาะลูกหลังมือ กระทำเช่นเดียวกับการเดาะลูกหน้ามือ เพียงแต่ให้ใช้กับการจับไม้แบบใช้ตีหลังมือ (Back Hand)

3. การเดาะลูกสลับหน้ามือและหลังมือ วิธีการเดาะเช่นเดียวกันโดยเดาะลูกหน้ามือแล้วพลิกหน้าไม้เดาะหลังมือสลับกันตลอดเวลา

4. ตีลูกกระดอนจากพื้น โดยคว่ำหน้าไม้ทั้งแบบหน้ามือและหลังมือแล้วตีลูกที่กระดอนจากพื้นในแนวตั้งติดต่อกันในทำย่นย่อเข้าเล็กน้อยหรือนั่งยองก็ได้

5. การตีลูกกระทบฝาผนังทั้งแบบหน้ามือและหลังมือ โดยผู้เล่นยืนห่างจากฝาประมาณ 2 เมตรตีลูกเข้าหาฝาผนังที่เรียบติดต่อกันหลายๆ ครั้งโดยลูกไม่ตกลงพื้นจนเกิดความชำนาญ

6. การตีลูกกระดอนพื้นกระทบฝาผนัง โดยตีกระทบฝาแล้วให้ลูกตกลงพื้น 1 ครั้งแล้วตีกระทบฝาอีก ทำเช่นนี้สลับกันไปจนเกิดความชำนาญ

7. การตีโต้กันกลางอากาศทั้งหน้ามือและหลังมือ โดยผู้เล่น 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากันห่างกันพอสมควรแล้วตีลูกส่งให้กันสลับกันโดยลูกไม่ตกลงพื้น

### ความเข้าใจพื้นฐานการตีลูกเทเบิลเทนนิส

การตีถือได้ว่าเป็นหัวใจของการเล่นเทเบิลเทนนิส ไม่ว่าจะเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขันก็ตาม ไม่ว่าจะจับไม้แบบใดลักษณะใดก็ตาม ก่อนที่ผู้เล่นจะสามารถตีลูกได้นั้นควรจะได้มีการศึกษาหาความรู้ให้เข้าใจเสียก่อนว่าการตีลูกที่ถูกต่อนั้นมีความสำคัญอย่างไร จะทำให้ผู้เล่นมีพื้นฐานและบังคับทิศทางของลูกได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องคือแขนและลำตัว การหมวมและจังหวะของการตี แรงและขนาดของความแรง การกำหนด

จุดตกของลูก ซึ่งจะสัมฤทธิ์ผลเพียงใดนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างตัวผู้เล่น ลูกบอลไม้ตี และการใช้แรง ดังกล่าวมาแล้ว ดังนั้นผู้เล่นจะต้องมีความเข้าใจในสิ่งต่อไปนี้คือ

1. ลักษณะท่าทางของร่างกายขณะตี (Effect of Body Action on Stroking)
2. มุมของหน้าไม้เมื่อลูกกระทบ (Degree of Angle)
3. ลักษณะการเคลื่อนที่ของลูกแบบต่างๆ

ผลของการวิเคราะห์ลักษณะทั้ง 3 ประการนี้เมื่อเข้าใจดีก็จะช่วยให้การตีลูกบอลดีขึ้น ช่วยให้การตีลูกแบบต่างๆ มีประสิทธิภาพสูงและเรียนได้เร็วขึ้น

#### จังหวะการตีลูก

ในการตีลูกผู้ตีจะต้องมีจังหวะในการตีที่เหมาะสมจากการกระดอนจากพื้นโต๊ะของลูกในลักษณะที่ง่ายที่สุดก็คือการตีลูกเมื่อสังเกตเห็นว่าลูกกระดอนลอยขึ้นสูงสุดแล้วกำลังโค้งตกลงสำหรับการตีลูกธรรมดา แต่ถ้าลูกกระดอนลอยสูงขึ้นมากๆ ควรรอจังหวะให้ลูกลอยต่ำลงให้อยู่ในระดับสูงจากโต๊ะประมาณ 6-12 นิ้ว หรือเหมาะกับจังหวะที่ผู้เล่นจะสามารถเหวี่ยงแขนตีได้อย่างสะดวก แล้วจึงตีตามที่ผู้เชี่ยวชาญของวงการเทนนิสแนะนำไว้คือ

แจค คาร์ริงตัน (Jack Carrington) 1979: 24 อ้างถึงในเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย เทคนิคและทักษะกีฬาเทนนิสขั้นสูง กล่าวว่าปัจจัยของการควบคุมทักษะกีฬาเทนนิสคือ

1. การเคลื่อนไหวในการตี (วงกลมเหวี่ยงไม้)
2. มุมของไม้ที่กระทบลูก
3. การปรับน้ำหนักของแรงขณะกระทบลูก

ดิกค์ ไมลส์ (Dick Miles) 1974: 42 อ้างถึงในเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย เทคนิคและทักษะกีฬาเทนนิสขั้นสูง ให้คำแนะนำลักษณะการตีลูกหน้ามือและหลังมือไว้ดังนี้

1. เตรียมพร้อม
2. เหวี่ยงแขนไปข้างหลัง
3. ตำแหน่งลักษณะของข้อมือ
4. ตำแหน่งของมือ
5. จุดกระทบลูก
6. การเคลื่อนที่ตาม

ฮาโรลด์ มายเออร์ (Harold Myers) 1977: 18 อ้างถึงในเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย เทคนิคและทักษะกีฬาเทนนิสขั้นสูงบอกว่าการตีทุกแบบในกีฬาเทนนิสสามารถวิเคราะห์ได้ง่ายๆ 3 ขั้นตอนคือ

1. การเตรียมพร้อมที่จะตีและยืนในลักษณะที่พร้อมเรียกว่า “ทำเริ่มต้น”
  2. การเคลื่อนที่จากท่าเตรียมไปถึงจุดกระทบ โดยเริ่มจากการเหวี่ยงแขนให้ไม้เข้าปะทะลูกเรียกว่า “จุดกระทบลูก”
  3. การเคลื่อนหลังจากไม้กระทบลูกแล้วเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากจะช่วยรักษาสมดุลของผู้ตีที่ต้องส่งแรงกำลังและความเร็วขณะที่ให้เสียการทรงตัวน้อยลงเรียกว่า “การส่งไม้ตาม”
- กระบวนการของการตีลูกเทเบิลเทนนิส (Strucking) ประกอบไปด้วย**
1. ตำแหน่งท่าทางการยืนเตรียมพร้อม
  2. การเหวี่ยงแขนเตรียมตี (Back Seving)
  3. การเหวี่ยงแขนตีลูกบอลเพื่อส่งแรงปะทะ (Ball Contact)
  4. ทักษะพื้นฐานทำการตีลูกบอลแบบต่างๆ (Stroke)
  5. การติดตามเคลื่อนไปของการส่งแรงปะทะ (Follow Through)
  6. การเคลื่อนไหวเท้าและจังหวะตีลูกบอล (Foot-Work Timing)

#### ความคิดรวบยอด

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ผู้เล่นเทเบิลเทนนิสควรทราบและเข้าใจกลไกในการตีลูกบอลตามความคิดรวบยอด (Concepts) ดังต่อไปนี้

1. การส่งแรงหรือสร้างแรงบังคับลูกขณะตี (Force Production)
2. การลดแรงส่งและการกำหนดทิศทางขณะเหวี่ยงตีกระทบลูกบอล
3. มุมหรือระนาบการวางหน้าไม้ (แร็กเกต) (Angle of Racket Face)
4. การหมุนหรือการปั่นลูก (Spins)
5. สมาธิและความมั่นใจในการตีลูก (Concentrate)

ดังนั้นก่อนที่จะเรียนรู้ถึงการตีลูกในแต่ละรูปแบบให้ได้นั้น ผู้เล่นควรจะต้องมีการศึกษาหาความรู้พื้นฐานในการตีลูกให้เข้าใจถึงความสำคัญจึงจะสามารถแยกแยะและฝึกให้มีความชำนาญคล่องแคล่วว่องไว แม่นยำ เพื่อใช้ประกอบในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้เป็นอย่างดี คือ

#### พื้นฐานในการตีลูก

1. การเหวี่ยงแขนไปข้างหลัง (Back Swing)

การเหวี่ยงแขนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับการส่งแรงปะทะลูกบอลเพื่อเป็นการบังคับจุดลงของลูกให้ได้เหมาะสม การเหวี่ยงแขนไปข้างหลังเพื่อเตรียมความ

พร้อมก่อนตีลูก ประสาทสัมผัสต้องทำงานประสานกันเป็นอย่างดี สายตาทำงานอย่างรวดเร็ว โดยการสั่งการของสมองให้เกิดการกระทำคือให้เหวี่ยงแขนตีลูกได้ทันเวลา ไม่ช้าเกินไป เพราะจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของแรงและมุมของลูกได้ด้วย

## 2. การเหวี่ยงแขนตีลูกเพื่อส่งแรงปะทะ (Ball Contract)

ในการตีลูกในลักษณะต่างๆ ย่อมจะมีความเร็ว ความแรง การหมุนของลูก และจุดที่ต้องการให้ลูกตก ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างการเหวี่ยงแขนมาข้างหน้าในการตีลูกบอลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะบังคับทิศทางและการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้

## 3. ทักษะพื้นฐานท่าการตีลูกแบบต่าง ๆ

มุมของหน้าไม้และทิศทางการหันของหน้าไม้จะเป็นตัวกำหนดแนวทางหรือทิศทางของลูก การเคลื่อนหน้าไม้สัมผัสลูกในการตีลูกจึงควรมีพื้นฐานของแต่ละท่าเพื่อหวังผลในการตีทั้งสิ้น

## 4. การติดตามเคลื่อนไปของพลังแรงปะทะ (Follow Through)

เพื่อเป็นการช่วยในการบังคับทิศทางของลูกและเป็นการผ่อนคลายและกลับเข้าสู่การทรงตัว เพื่อความสมดุลในการเตรียมพร้อมรับลูกในการตีครั้งต่อไป

## 5. การเคลื่อนไหวเท้าและจังหวะของการตีลูก (Foot Work & Timing)

การเคลื่อนไหวเท้าและจังหวะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา เพื่อเป็นการถ่ายเทน้ำหนักในการทรงตัวเตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนตำแหน่งให้ได้จังหวะในการตีที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการตีมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกฝนตลอดเวลา และมีการปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่องเพื่อให้สามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติ

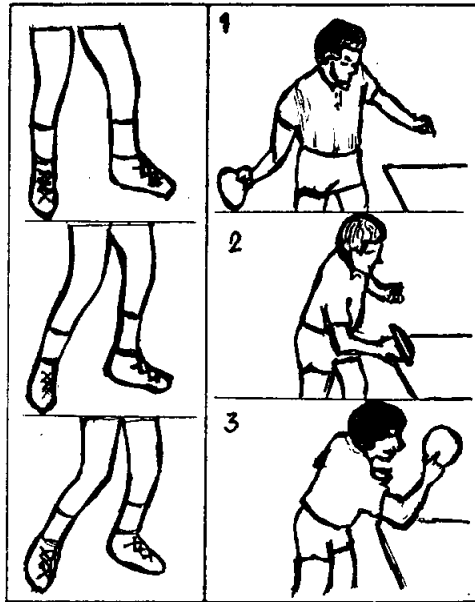
ข้อแนะนำสำหรับผู้เล่นควรระลึกเสมอคือ

1. การเคลื่อนที่ที่ดีคือการทรงที่ดีด้วย
2. การก้าวเท้าใด ๆ ก็ตาม ส่วนที่สัมผัสพื้นยิ่งมากยิ่งมั่นคง
3. การเคลื่อนไหวตลอดเวลาทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
4. การตีลูกแบบทักษะใดก็ตามต้องให้ลูกอยู่ด้านหน้าผู้เล่นเสมอ
5. ต้องมีความรวดเร็ว มั่นคง และจังหวะในการตีที่ดี

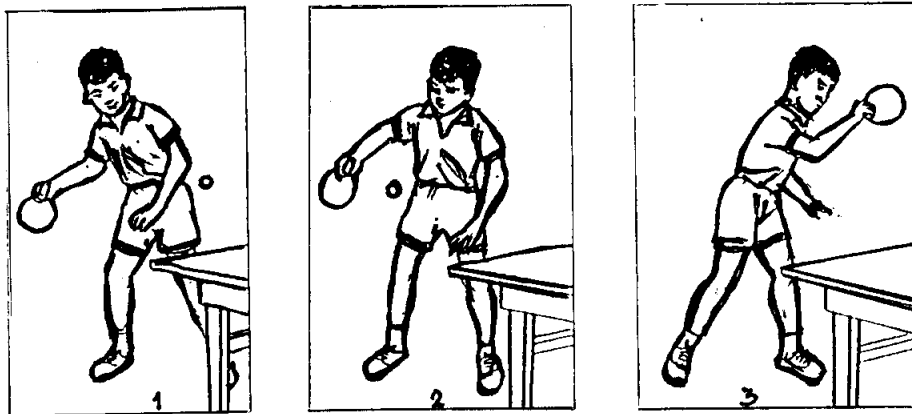
## การตีลูกด้วยหน้ามือ (Fore Hand Drive)

การตีลูกด้วยหน้ามือ คือการใช้หน้าไม้ด้านหน้ามือตีลูกสำหรับการจับไม้แบบจับมือ เป็นการตีลูกขั้นพื้นฐานเพื่อต้องการให้ลูกข้ามตาข่ายไปตกยังจุดที่ต้องการในแดนของฝ่ายตรงข้าม ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้





ภาพที่ 3.3 การตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ



ภาพที่ 3.4 การตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบปากกา

กลไกการก้าวเท้าเพื่อตีลูกด้านหน้ามือเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่ง ซึ่งจะต้องมีความสัมพันธ์ระหว่างการยืนทรงตัว เตรียมพร้อม การก้าวเท้า การเหวี่ยงแขน ลำตัว การเปลี่ยนท่าทาง และทักษะการตี ดังนี้คือ

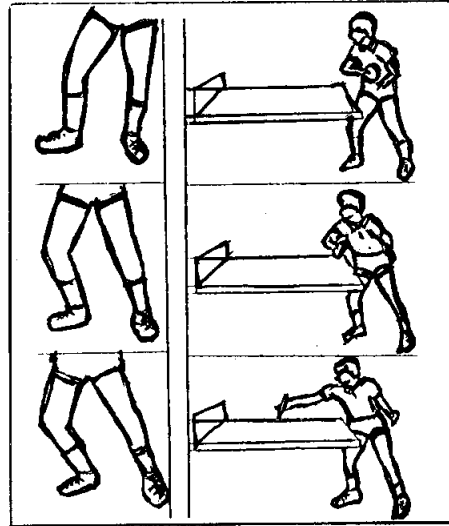
1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าที่อยู่ตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า 1 ก้าว เบี่ยงลำตัวเฉียงกับแนวเส้นขอบโต๊ะประมาณ 45 องศา (เฉียงหลังขวา)

2. เหยียงแขนที่ถือไม้วาดไปทางด้านข้าง-หลัง ข้อศอกงอเล็กน้อย เอียงไหล่ ด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้เข้าหาลูก หันหน้าไม้เตรียมตีกระทบลูก
3. มืออีกข้างหนึ่งยกตั้งข้อศอกระดับอกเพื่อการทรงตัวที่ดี
4. สายตาจับอยู่ที่ลูกตลอดเวลา เหยียงแขนที่ถือไม้เข้าตีลูกให้หน้าไม้สัมผัสลูก ในลักษณะปิดเล็กน้อย มุมหน้าไม้ประมาณ 45-60 องศา
5. เมื่อตีกระทบลูกแล้วให้ส่งไม้ผ่านตามลูกไปแล้วก้าวเท้ากลับตำแหน่งเดิมในท่าเตรียมให้เร็วที่สุด

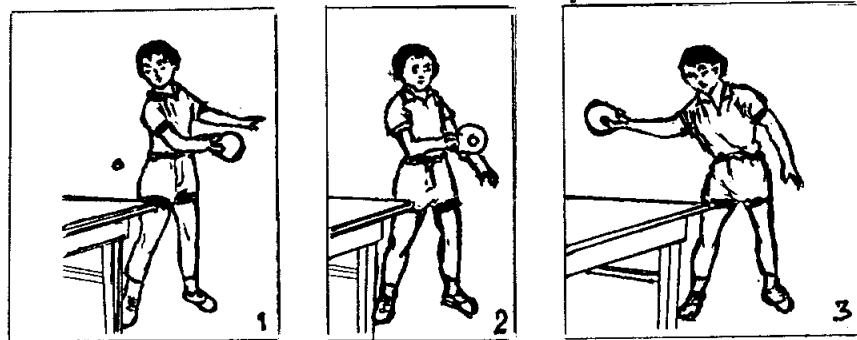
#### การตีลูกด้วยหลังมือ (Back Hand Drive)

การตีลูกด้วยหลังมือก็คือการใช้หน้าไม้ด้านนอกหรือด้านหลังมือตีลูกเพื่อให้ลูกข้ามตาข่ายไปยังจุดที่ต้องการในแดนของฝ่ายตรงข้าม ในการตีขั้นพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นการจับไม้แบบใดก็ตามจะเห็นว่า มิวของการเหวี่ยงไม้ในการตีจะสั้นกว่าวงของการเหวี่ยงไม้ในการตีแบบหน้ามือ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. จากท่าเตรียม ก้าวเท้าด้านเดียวกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้าเข้าหาลูก ลำตัวเอียงไปทางซ้ายประมาณ 45-60 องศา
2. เหยียงแขนที่ถือไม้รอรับลูก เอียงไหล่ด้านเดียวกับมือที่ถือไม้เข้าหาโต๊ะ
3. แขนอีกข้างหนึ่งกางออกข้างลำตัวเอียงไปทางด้านหลังเล็กน้อย
4. สายตาจับที่ลูก เหยียงแขนและมือที่ถือไม้เข้าหาลูกให้หน้าไม้กระทบในลักษณะปิดหน้าไม้เป็นมุมประมาณ 30-60 องศา
5. เมื่อหน้าไม้กระทบลูกแล้วให้เหวี่ยงตามไปด้วย
6. กลับสู่ท่าเตรียมพร้อมให้เร็วที่สุด



ภาพที่ 3.5 การตีลูกหลังมือด้วยการจับไม้แบบจับมือ



ภาพที่ 3.6 การตีลูกหลังมือด้วยการจับไม้แบบปากกา

### การยืนทรงตัวและท่าเตรียม (The Ready Stance and Basic Posture)

ท่าทางการยืนทรงตัวในการเตรียมพร้อมที่จะเล่นเทเบิลเทนนิสนั้น นับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการเล่นเทเบิลเทนนิสเป็นอย่างยิ่งเพราะการเล่นเทเบิลเทนนิสทุกส่วนของร่างกายต้องมีการเคลื่อนที่ตลอดเวลา ถ้ามีทักษะท่าทางและการทรงตัวในการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องก็จะมีความพร้อมที่จะเล่นและเกิดความคล่องแคล่วองไวได้มากขึ้น ทำให้มีโอกาสในการเล่นได้มากกว่าทั้งประเภทคู่และประเภทเดี่ยว ซึ่งทุกส่วนของร่างกายนั้นจะทำงานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีกับระบบประสาทในการสั่งการ การตัดสินใจ และการปฏิบัติ ดังนั้นการเริ่มต้นด้วยความพร้อมในพื้นฐานทักษะท่าทาง และทุกส่วนของ

ร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะมีความคล่องแคล่วว่องไวในการกำหนดพื้นฐานของการเล่น  
ทักษะต่าง ๆ ต่อไป

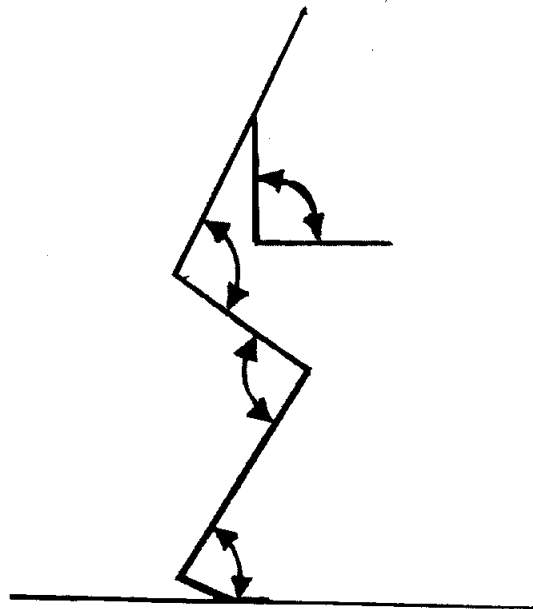
ความสำคัญของท่าเตรียมคือ

1. สามารถกลับสู่ท่าเตรียมได้ทันที
2. สภาพร่างกายมีความสมดุล (Balance) พร้อมทั้งจะเคลื่อนไหว เคลื่อนที่  
ตลอดเวลา

3. สายตาต้องจับอยู่ที่ลูกตลอดเวลา
4. มีสมาธิและมีการตัดสินใจที่แน่วแน่

วิธีปฏิบัติในการยืน

1. ยืนย่อเข่าบนปลายเท้าลักษณะคู่ขนาน แยกเท้าห่างกันประมาณเท่าช่วงไหล่  
น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้าง พับเอวโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
2. มือทั้งสองข้างยกขึ้นระดับอก ถือไม้ในมือที่ถนัด งอข้อศอกกางออกเล็กน้อย  
แขนท่อนล่างทำมุมกับแขนท่อนบน สายตามองไปข้างหน้าและที่ลูกตลอดเวลา
3. ตั้งสมาธิและมีความพร้อมที่จะรับหรือตีลูกตลอดเวลา
4. ตำแหน่งการยืนให้ยืนห่างโต๊ะประมาณ 1-2 ฟุต



ภาพที่ 3.7 การยืนทรงตัว ท่าเตรียม