

## บทที่ 6

### การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง

ในการเล่นเกมหกกีฬาทุกชนิดมีจุดมุ่งหมายของการแข่งขันก็คือความพยายามที่นำมาซึ่งชัยชนะจากการเล่นตามกฎกติกาข้อบังคับของกีฬานั้นๆ เทเบิลเทนนิสก็เช่นเดียวกันก็คือ ความพยายามจะพาลูกหรือตีลูกให้ข้ามตาข่ายและคู่ต่อสู้หรือฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถตีตอบโต้กลับมาได้ ทั้งในประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ ดังนั้นจึงทำให้ผู้เล่นแต่ละคนต้องพยายามหาเทคนิค (Tactic) ในการเล่นเพื่อหลอกคู่ต่อสู้ ให้ตัวเองไม่เพลี่ยงพล้ำได้ โดยการเล่นเปลี่ยนทิศทางการกระดอนที่ทำให้การรับลูกยุ่งยากมากขึ้นนั่นเอง ดังนั้นผู้เล่นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์พื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นอย่างดีเสียก่อนจึงจะสามารถฝึกการเล่นและการตีเทเบิลเทนนิสขั้นสูงต่อไปได้

การทำให้ลูกหมุน แบ่งออกเป็น

1. การตีลูกหมุนขึ้น (Top Spin)
2. การตีลูกหมุนลง (Back Spin)
3. การตีลูกหมุนของข้าง (Side Spin)

#### 1. การตีลูกหมุนขึ้น (Top Spin)

คือการตีลูกบอลด้วยหน้ามือและหลังมือให้ลูกพุ่ง (Drive) และพัฒนาให้เกิดการหมุนผสมเข้าไปด้วย โดยการยกหน้าไม้ขึ้นเล็กน้อยขณะที่ปะทะลูก แล้วเหวี่ยงมือตามไปข้างหน้า จะทำให้มุมของหน้าไม้วัดคว่ำลงเล็กน้อย ก็จะทำให้หน้าไม้สัมผัสผิวลูกทางด้านหลังจากข้างล่างขึ้นสู่ข้างบนไปข้างหน้าในระดับสูงกว่าตาข่ายเล็กน้อย และเมื่อลูกบอลตกกระทบพื้น แรงส่งจะช่วยติดตัวพุ่งขึ้นมากหรือน้อยไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับแรงที่ตีลูกออกไปคือ

##### 1.1 การตีลูกหมุนขึ้นไปข้างหน้าแบบหน้ามือ (Fore Hand Top Spin Drive)

ลักษณะของการตีลูกแบบนี้คือ วิธีของลูกจะเป็นเส้นโค้งต่ำมีความเร็วสูง และมีแรงหมุนขึ้นมาก หลังจากลูกกระทบพื้นโต๊ะแล้วจะพุ่งสู่พื้นอย่างรวดเร็วจะคล้ายกับลูกตบ

## วิธีปฏิบัติ

(1) จากท่าเตรียมพร้อม ก้าวเท้าด้านตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ไปข้างหน้า 1 ก้าว เอียงลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา

(2) กางแขนออกเหวี่ยงไปทางด้านหลัง และบิดลำตัวช่วยด้วย

(3) การหมุนลำตัวช่วยในลักษณะบิดเอียงให้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน

(4) ถือไม้ระดับสะโพกหน้าไม้คว่ำเล็กน้อยทำมุมประมาณ 60 องศา

(5) หน้าไม้สัมผัสลูก ณ จุดที่ลูกกระดอนขึ้นจากพื้นยังไม่ถึงจุดสูงสุด โดยให้ตีลูกตรงส่วนกลางก่อนไปทางด้านบนด้วยแรงเหวี่ยงไปข้างหน้า

(6) การส่งแรงโดยการเหวี่ยงแขนไหลลำตัวจากแนวล่างเฉียงขึ้นบน ตวัดหน้าไม้คว่ำเป็นวิถีโค้ง

(7) การเหวี่ยงมือหรือส่งแรงตาม (Follow Through) คือการเคลื่อนตัวและเหวี่ยงมือตามวิถี ถ่าน้ำหนักตัวจากเท้าหลังมาสู่เท้าหน้า

### 1.2 การตีลูกหมุนขึ้นไปข้างหน้าแบบหลังมือ (Back Hand Top Spin Loop)

ก็คือการตีลูกหมุนขึ้นด้วยหลังมือของการจับไม้แบบจับมือ โดยทำให้วิถีของลูกที่พุ่งไปข้างหน้านั้นเป็นวิถีโค้ง ซึ่งจะทำให้คู่ต่อสู้รับกลับมารับยากมากขึ้น

## วิธีปฏิบัติ

(1) การยืนให้ยืนเท้าขนานหรือเท้านำเท้าตามก็ได้ โดยให้เท้าที่ถนัดอยู่หน้าเล็กน้อย นำหนักตัวอยู่บนทั้งสองเท้า

(2) แขนและมือที่ถือไม้อยู่ด้านหน้าลำตัวก่อนไปทางซ้าย แขนขวางอข้อศอกม้วนเข้าหาลำตัว

(3) หน้าไม้ทำมุมเฉียงประมาณ 80-90 องศา

(4) บิดลำตัวช่วยในการเหวี่ยงแขนตีส่งแรงปะทะโดยใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุน หน้าไม้สัมผัสลูกตรงส่วนกลางแล้วส่งแรงปะทะตามขณะที่ลูกกำลังตกลงเล็กน้อย แล้วยืดเข้าขึ้นด้วย

### ปัญหาที่มักพบเสมอในการตีลูกแบบหมุน

1. มุมของหน้าไม้ไม่เหมาะสมทำให้ลูกติดตาข่าย
2. แรงที่เหวี่ยงตีไปข้างหน้ามากเกินไปแต่สะบัดข้อมือไม่พอทำให้ลูกออก
3. ตำแหน่งการยืนไม่เหมาะสม

#### 4. การตีไม้ถูกลูกเนื่องจากเหวี่ยงแขนเร็วเกินไป

ข้อแนะนำในการฝึกการตีลูกแบบหมุนขึ้นสูง

1. อบอุ่นร่างกายให้เพียงพอ โดยเฉพาะที่หัวไหล่ ลำตัว หัวเข่า
2. ฝึกทักษะพื้นฐานการตีลูกแบบหน้ามือ หลังมือ แบบธรรมดา ให้แม่นยำ
3. การจับไม้ต้องกระชับและมุมของหน้าไม้ต้องมั่นคงแน่นอน
4. การปะทะลูกของหน้าไม้ต้องมีความรวดเร็วเฉียดบาง
5. การจะทำให้ลูกหมุนขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับ การจับไม้ ' มุมของหน้าไม้ การเคลื่อนไหว

ไหว และแรงปะทะที่หน้าไม้สัมผัสผิวของลูกบอล

#### 2. การตีลูกหมุนลงกลับหลัง (Back Spin)

การตีลูกหมุนลงกลับหลัง คือการตีตอบโต้การบุกของคู่ต่อสู้เพื่อลดความรุนแรง และตอบโต้กลับอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการสร้างความยุ่งยากในการรับให้กับคู่ต่อสู้ โดยการทำให้เกิดการหมุนของลูกบอลผสมเข้าไปด้วย ลักษณะจะคล้ายกับการเล่นลูกตัด หรือ ฉีกลูกไป ซึ่งสามารถส่งลูกได้ทั้งลูกสั้น (ลูกจะตกไม่เกินบริเวณกลางโต๊ะของฝ่ายตรงข้าม) และลูกยาวคือลูกที่ส่งไปแล้วตกลงบนโต๊ะใกล้เส้นหลังของฝ่ายตรงข้าม การเล่นในลักษณะนี้นั้นผู้เล่นจำเป็นต้องมีพื้นฐานเทเบิลเทนนิสและต้องมีการฝึกหัดให้ดีในลักษณะของมุมของหน้าไม้ คือถ้าเปิดหน้าไม้มากลูกก็จะโด่งแต่ถ้าเปิดหน้าไม้่น้อยลูกก็จะติดตาข่าย และทำให้ลูกที่ส่งไปนั้นไม่วิ่งเร็วเท่าที่ควร ทำให้ง่ายต่อการรับของฝ่ายตรงข้าม รวมทั้งการส่งแรงของผู้ส่งด้วยจะต้องมีการปรับหน้าไม้และส่งแรงให้มีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีจึงจะทำให้ลูกที่ตีออกไปนั้นมีประสิทธิภาพคือจะต้องมีความเร็วพุ่งลอยเฉียดข้ามตาข่ายไปตกลงบนโต๊ะขณะที่ลูกยังมีแรงหมุนมากอยู่ด้วย

วิธีปฏิบัติในการตีลูกหมุนลงกลับหลัง

1. การยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อมห่างจากโต๊ะประมาณ 1 ก้าว แล้วเคลื่อนที่เข้าหาลูกที่ลอยมาขณะตกกระทบ
2. การเหวี่ยงไม้ตีให้ตั้งมือที่ถือไม้เข้าใกล้ลำตัวเฉียดขึ้นระดับไหล่ มุมของหน้าไม้เปิดหงายขึ้นไม่มากนัก
3. จุดที่หน้าไม้สัมผัสลูกบริเวณส่วนกลางของลูกโดยลากแขนจากบนลงล่างตัดขวางลำตัวด้วยความเร็วปานกลางและใช้ข้อมือช่วย

4. การส่งแรงเสริมช่วยจากข้อมือ แขน หัวไหล่ และลำตัว บิดหมุนเอวช่วยแล้ว ถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังมาสู่เท้าหน้า

#### การตีลูกหมุนลงแบบสับหรือตัดเฉือน (Undercut or Chopped)

คือการตีลูกที่เคลื่อนมาทางด้านข้างเพื่อให้ลูกตกยังจุดใกล้ตาข่ายมากที่สุด โดยการถือไม้เหวี่ยงแขนจากข้างหลังเหนือไหล่เหวี่ยงมาทางข้างหน้าลงล่าง หน้าไม้เปิดด้วยความเร็วปานกลาง

##### วิธีปฏิบัติ

1. การยืนท่าการยืนเหมือนการยืนตีแบบหน้ามือและหลังมือ
2. ใช้การบิดลำตัว เอว และหัวไหล่ช่วยขณะเมื่อเหวี่ยงไม้ตีไป
3. มุมของหน้าไม้เปิดเป็นมุมป้านยกสูงเหนือไหล่
4. การเหวี่ยงไม้ให้เหวี่ยงตัดเฉือนจากด้านหลังมาทางด้านหน้าและบนลงล่าง
5. ย่อตัวต่ำลงเล็กน้อย การถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้าในการส่งแรง (Follow Through) ช่วยและการทรงตัวด้วย

#### 3. การตีลูกหมุนข้าง (Side Spin)

การตีลูกหมุนออกข้างไม่ว่าจะเป็นแบบโฟร์แฮนด์หรือแบคแฮนด์ หรือแบบหมุนทางด้านซ้ายหรือด้านขวา เป็นการ เล่นลูกซึ่งจะทำให้เกิดผลลัพธ์คือทิศทางของลูกที่ตีออกไปจะหักเหจนผู้รับไม่สามารถเดาได้ง่ายนัก และการรับจะลำบากมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะตีหมุนไปทางด้านโฟร์แฮนด์ ในการฝึกหัดผู้เล่นจะต้องมีทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิส อยู่แล้วอย่างดี แล้วใช้วิธีเหวี่ยงไม้ไปทางด้านข้างลำตัวแล้วดึงขาขวาและลำตัวช่วยให้หน้าไม้กระทบลูกด้านข้าง และในการรับลูกแบบนี้ให้ใช้วิธีการวัดไม้ขึ้นตีลูกขณะที่ลูกกระดอนถึงจุดสูงสุดระดับของหน้าไม้จะอยู่ประมาณช่วงอกถึงช่วงเอว

##### 3.1 การตีลูกหมุนออกข้างทางด้านซ้าย

##### วิธีปฏิบัติ

- (1) จากท่าเตรียมพร้อมเหมือนการตีหลังมือ มือถือไม้แรกเกิด ข้อศอกงอชิดลำตัว
- (2) มุมของหน้าไม้ตั้งในแนวตั้ง หัวไม้ชี้เฉียงไปทางหัวไหล่
- (3) การเหวี่ยงไม้ตี เหวี่ยงแขนจากหัวไหล่ผ่านมาทางด้านหน้าดึงแขนจากซ้ายไป ขวาขวานขอบโต๊ะตีเฉือนให้ลูกหมุนออกทางซ้ายให้หัวไหล่และแรกเกิดเคลื่อนซึ่งข้างล่าง

### 3.2 การตีลูกแบบหมุนออกข้างทางด้านขวา

#### วิธีปฏิบัติ

(1) จากท่าเตรียมพร้อมเหมือนการตีลูกแบบหน้ามือ แขนท่อนบนชิดลำตัว เหยียดแขนเปิดมูกว้าง

(2) มุมของหน้าไม้บิดคว่ำเล็กน้อย หัวไม้เปิดหงายไปข้างหลัง ข้อมือกระดกตามแนวหัวไม้

(3) การเหยียดไม้ตี เหยียดแขนลากจากหลังมาหน้าขนานพื้นเป็นวงกว้าง ตีปะทะลูกแล้วลากแขนตัดผ่านจากขวาไปซ้ายขนานลำตัว หน้าไม้เฉือนลูกให้หมุนทางด้านขวามือ

(4) หน้าไม้จะตีปะทะลูกบริเวณกลางลูกบอลเพื่อให้ลูกหมุนออกทางด้านข้าง

### 3.3 การตีลูกหมุนออกข้างเมื่อลูกบอลเคลื่อนลงมาต่ำกว่าแนวขอบโต๊ะ

#### วิธีปฏิบัติ

(1) การยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อมเหมือนการตีลูกหมุนออกข้างโดยทั่วไป ห่างจากโต๊ะประมาณ 1-2 เมตร

(2) มือถือไม้แรกกดห้อยต่ำลง ย่อเข้าเล็กน้อย แล้วเหยียดแขนเตรียม

(3) การเหยียดแขนและมือที่ถือไม้แรกกดตีลูกให้ขาดแขนจากล่างขึ้นบนเป็นแนวโค้งมาข้างหน้า

(4) ขณะที่หน้าไม้ปะทะลูกบอลให้แขนเหยียดตามไป ยึดตัวขึ้น ซึ่งจะทำให้ลูกหมุนกึ่งหมุนขึ้นและกึ่งหมุนออกข้าง มักนิยมใช้ในการเสิร์ฟลูกเข้าเล่น





















