

## บทที่ 9

### การเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬาเทเบิลเทนนิส

การเคลื่อนที่หรือการฟุตเวิร์ค (Foot Works) เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเล่นกีฬาโดยทั่วๆ ไปเกือบทุกชนิดกีฬา กีฬาเทเบิลเทนนิสก็เป็นอีกชนิดหนึ่งที่ต้องอาศัยการเคลื่อนที่หรือฟุตเวิร์คที่มีทั้งความคล่องแคล่วว่องไว รวมทั้งความเร็วด้วยถึงแม้ว่ากีฬาเทเบิลเทนนิสจะเป็นกีฬาที่ใช้พื้นที่ในการเล่นเพียงน้อยนิดก็ตาม การเคลื่อนที่ในการเล่นก็เป็นเพียงระยะสั้น ๆ หรือใกล้ ๆ จากสภาพสถานที่อุปกรณ์การเล่นตลอดจนการแข่งขันก็ตาม ตัวนักกีฬาผู้เล่นเองก็จะต้องมีการตัดสินใจที่จะกระทำอย่างทันทีทันใด ในการที่จะเคลื่อนที่ในการแข่งขันแต่ละครั้ง เพราะการตัดสินใจในการเคลื่อนที่ที่ดีและถูกต้องเหมาะสมจะทำให้การเล่นหรือแข่งขันมีประสิทธิภาพมีผลต่อการใช้ทักษะหลักที่จำเป็นต่อการการเล่นหรือแข่งขันด้วยเช่นกัน นั่นคือการใช้มือเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนที่ของเท้าตลอดจนความพร้อมของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้สามารถทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดีในการเคลื่อนที่ของการเล่นเทเบิลเทนนิสซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

#### องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายภาพนักกีฬาเทเบิลเทนนิส

1. การทรงตัว คือความสามารถในการควบคุมสภาพของร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุลในการทรงตัวได้ดี ไม่ยื่นเสียหลักหรือเซ มีการถ่ายน้ำหนักตัวหรือบังคับการทรงตัวมีน้ำหนักตกอยู่ที่ฐานของร่างกายที่เหมาะสม คือระหว่างเท้าทั้งสองได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ทั้งขณะอยู่กับที่และขณะเคลื่อนที่

2. ความคล่องแคล่วว่องไว คือความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน แม่นยำในรูปแบบต่างๆ ของกีฬาแต่ละชนิด

3. ความแข็งแรง คือความสามารถในการทำงานหนักของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายรวมกัน สามารถทำงานหรือออกกำลังได้มากและหนักกว่าปกติได้ดี

4. กำลัง คือความสามารถในการทำงานของร่างกายในส่วนของกล้ามเนื้อที่จำเป็นต้องใช้กำลังและความแข็งแรงในระยะเวลายาวขึ้นกับการออกกำลังกายหรือทำงานหนัก เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อแขน ที่จะต้องทำงานอย่างหนักในการตีลูกตบแต่ละครั้ง การเคลื่อนที่ถ่ายน้ำหนักตัวเพื่อให้ทักษะการเล่นสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

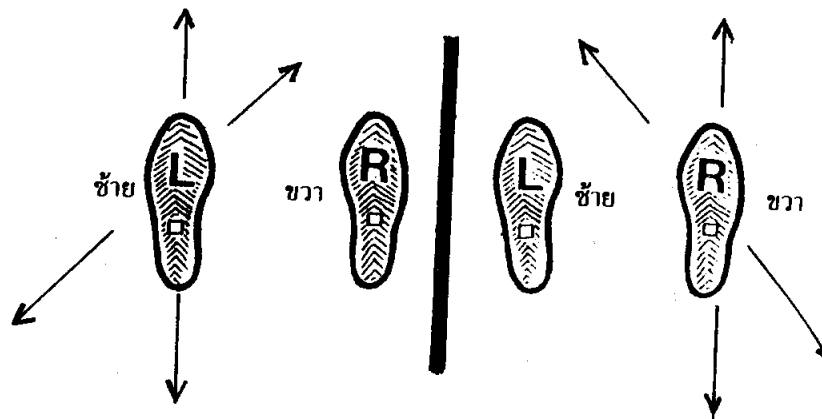
5. ปฏิกริยาตอบสนอง คือความสามารถของร่างกายที่มีต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้นในการเล่นเทนนิส ก็คือขณะที่เรามองเห็นลูกลอยมากระทบพื้นโต๊ะแล้วตอบสนองด้วยการเหวี่ยงไม้ให้ตีลูกกลับไป โดยมีการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับการเล่นทักษะต่างๆ ด้วย

**หลักสำคัญของการเคลื่อนที่ที่ดีของกีฬาเทนนิส**

ท่าเริ่มต้นหรือท่าเตรียม หมายถึงลักษณะท่าทางที่พร้อมที่จะเคลื่อนที่อย่างต่อเนื่อง ในการเคลื่อนที่ตีลูกบอลออกไปแล้วเตรียมพร้อมที่จะมีการเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูกต่อไป ซึ่งจะต้องมีการเตรียมพร้อมในท่าทางที่ถูกต้องของการเตรียมพร้อมทุกครั้งเหมือนกับลักษณะในการยืนเตรียมตัวรับลูกหรือส่งลูกแต่ละครั้งเพื่อเตรียมรับลูกจากการตอบโต้ของฝ่ายตรงข้าม

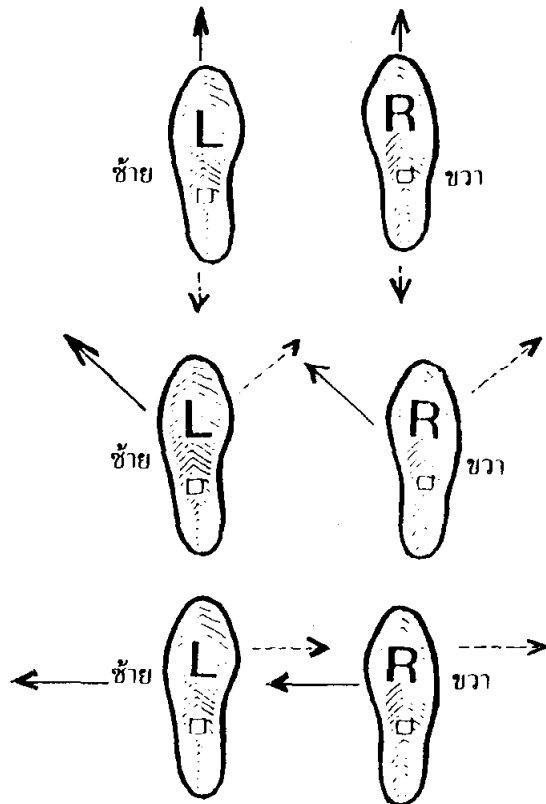
ลักษณะของการเคลื่อนที่ หมายถึงลักษณะเฉพาะของตนเองในการที่จะเคลื่อนไหวเคลื่อนที่เพื่อให้สามารถตีลูกหรือรับลูกโต้ตอบของฝ่ายตรงข้ามให้ได้อย่างเหมาะสมและโต้ตอบกลับไปได้อย่างดี ด้วยการเคลื่อนไหวเท้าและมือในการเหวี่ยงไม้ตีให้ทำงานสัมพันธ์กันได้อย่างดี หรือมีการเคลื่อนที่ที่มีการทำงานของประสาทสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี เช่น การเคลื่อนที่ในการเล่นลูกหน้ามือ หลังมือ การตบ รวมทั้งการเล่นลูกในทุกรูปแบบ ซึ่งแบ่งออกเป็น

1. การก้าวเท้าก้าวเดียว คือการก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า-หลัง หรือเท้าเฉียงซ้าย-ขวา (เท้าหน้า-เท้าตาม) ให้เหมาะกับจังหวะในการตีลูกแบบพื้นฐานหน้ามือ-หลังมือ เช่นการตีลูกแบบหน้ามือสำหรับผู้ถนัดขวา จะก้าวเท้าซ้ายนำหน้าเท้าขวาซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ในการตีลูกสั้นและค่อนข้างรวดเร็ว การเหวี่ยงแขนก็จะสั้นด้วยเช่นกัน



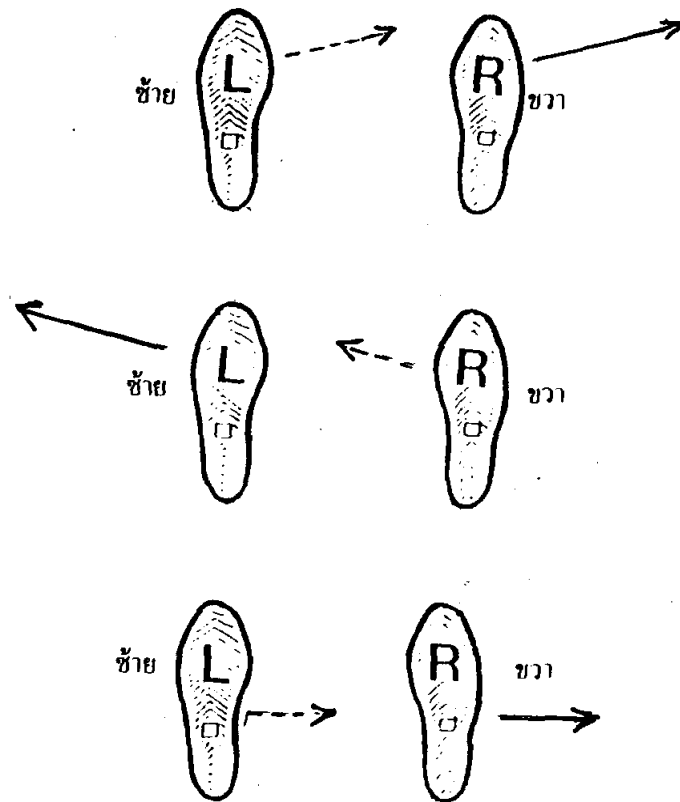
ภาพที่ 9.1 การก้าวเท้าก้าวเดียว

2. การก้าวเท้าคู่หรือแบบกระโดดเท้าคู่ คือเคลื่อนที่โดยการก้าวเท้าหรือกระโดดเท้าคู่ไปเพื่อตีโต้ตอบลูกที่ตีมาด้วยความเร็วและค่อนข้างแรง เช่นการเคลื่อนเท้าทั้งคู่กระโดดไปพร้อมกับตบลูกกลับไป หรือเคลื่อนเท้าทั้งคู่กระโดดถอยหลังในการรับลูก ซึ่งท่าทางการเคลื่อนที่แบบนี้ส่วนใหญ่จะใช้กับลักษณะการตีที่มีความเร็วหรือการหยุดอยู่กับที่



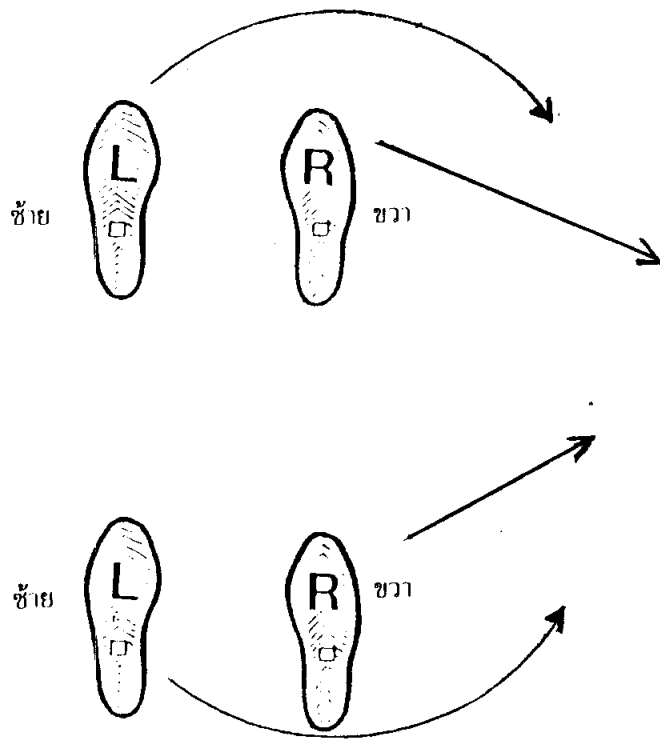
ภาพที่ 9.2 การก้าวเท้าคู่

3. การก้าวเท้าตามหรือการก้าวเท้าแบบสไลด์เท้า (Slide) คือการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งเคลื่อนที่ก่อนแล้วก้าวอีกเท้าหนึ่งตามไปในทิศทางเดียวกับเท้าแรก ซึ่งลักษณะการเคลื่อนที่แบบนี้มักจะใช้กับการเคลื่อนที่ตามไปตีลูกที่มาไม่เร็วนัก และเพื่อเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่งไปรับลูกที่ไกลตัวออกไป



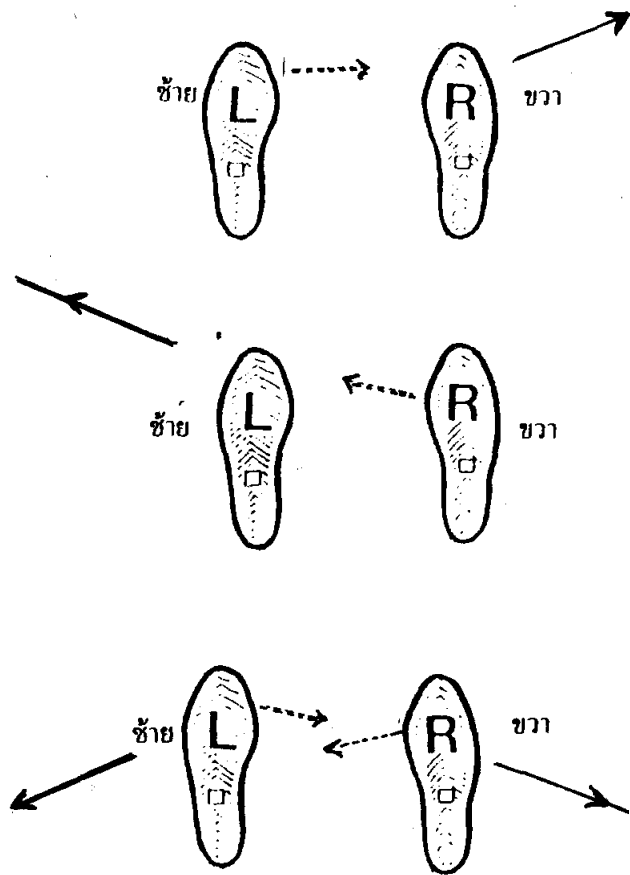
ภาพที่ 9.3 การก้าวเท้าตามกัน

4. การก้าวเท้าแบบไขว้เท้า คือการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งตัดกับทิศทางการก้าวเท้าเดิมในลักษณะไขว้กัน หรือเท้าหนึ่งเป็นหลักยันพื้น แล้วอีกเท้าหนึ่งก้าวไขว้ไปแล้วเท้าที่ยันพื้นก้าวตามไปอีกเพื่อให้เท้าบิดลำตัวให้เอียงบิดไป เพื่อให้มีลักษณะท่าทางที่เหมาะสมในการตีลูกแบบหมุนขึ้น เพราะตำแหน่งการวางเท้าจะช่วยในการทรงตัวให้ลำตัวอยู่ในตำแหน่งที่ถนัดเหมาะสำหรับการใช้ลำตัวช่วยในการตีได้เป็นอย่างดี ทำให้การเหวี่ยงแขนได้กว้างขึ้น เพื่อให้การตีลูกออกไปมีแรงมากขึ้นและความหมุนสูงขึ้นด้วย



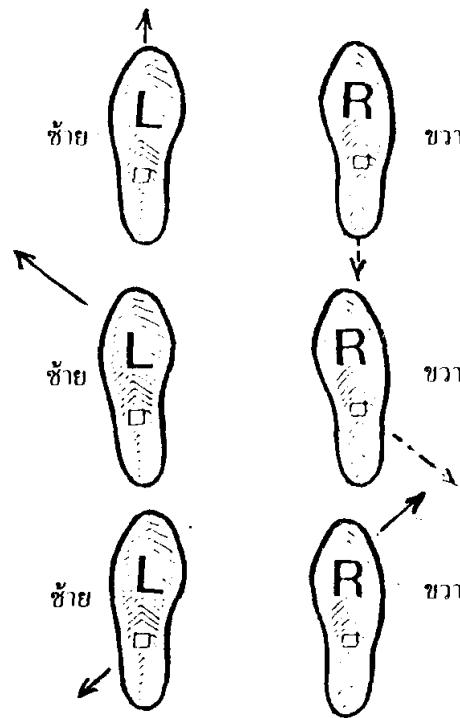
ภาพที่ 9.4 การก้าวเท้าแบบไขว้เท้า

5. การก้าวเท้ายาว คือการก้าวเท้าให้ยาวกว่าปกติไปทางซ้ายหรือขวาแบบสลับเท้าไปด้านที่อยู่ใกล้ลูกเข้าหาลูกเพื่อให้มีจังหวะในการตีลูกกลับไป โดยมากจะใช้กับการตีลูกที่เฉียงมาทางด้านข้างซ้ายหรือขวาที่มีความหมุนแบบต่างๆ



ภาพที่ 9.5 การก้าวเท้ายาว

6. การก้าวเท้าแบบสลับ คือการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปทางใดทางหนึ่งเป็นหลัก แล้วก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งไปในทิศทางตรงกันข้าม ใช้ในลักษณะการรอตีลูก โดยก้าวเท้าหนึ่งก่อนแล้วก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งในทิศทางกลับกันกับก้าวแรก โดยเริ่มจากการถอยหลัง 1 ก้าว แล้วก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว เช่นเท้าแรกก้าวเฉียงขึ้นด้วยเท้าซ้าย เท้าหลังก้าวเฉียงลงด้วยเท้าขวาอีกทีหนึ่ง เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการตีลูกให้มีน้ำหนักและจังหวะที่ดี ซึ่งครั้งแรกมักจะก้าวแบบช้าแต่ก้าวหลังจะเร็วขึ้น



ภาพที่ 9.6 การก้าวเท้าแบบผสม

7. การก้าวเท้าแบบผสม คือการก้าวเท้าในลักษณะของการก้าวเท้าเคลื่อนที่หลายแบบผสมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อการเคลื่อนที่ที่ตลก ซึ่งใช้กับสถานการณ์จริงหรือขณะแข่งขันโดยเฉพาะ จะมีความจำเป็นสำหรับผู้เล่นที่มีความสามารถสูง เพื่อผลของการตลก แต่ครั้งให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

8. การก้าวเท้าแบบเฉพาะตัว คือการก้าวเท้าเคลื่อนที่ที่เป็นแบบเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีเฉพาะตัว ซึ่งอาจเกิดขึ้นขณะเล่นหรือแข่งขัน โดยไม่สามารถบอกรูปแบบที่มาได้ว่าเป็นลักษณะการเคลื่อนที่แบบใด อาจเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวแล้วมีการกระทำบ่อยๆ ครั้งจนติดเป็นแบบเฉพาะของตัวเอง ซึ่งไม่สามารถจำแนกรูปแบบได้

#### การกลับสู่ท่าเตรียมพร้อมหรือสภาพพร้อม

การกลับสู่สภาพพร้อม หมายถึงการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ให้อยู่ในลักษณะท่าทางพร้อมที่จะเล่นโต้ตอบลูกต่อไปให้ได้พร้อมที่สุด โดยมีสิ่งที่ต้องคำนึงคือ ลำตัว แขน ขา สายตา ต้องอยู่ในลักษณะที่พร้อม โดยอาศัยการเคลื่อนที่ของเท้าเป็นหลักในการที่จะเคลื่อนที่ไปตลกออกไป ซึ่งอาจสูญเสียการทรงตัวที่ดีไป ตามลักษณะท่าทางที่จำเป็นต้องใช้

ขณะนั้น แล้วต้องกลับสู่สภาพพร้อมใหม่ให้เร็วที่สุดในตำแหน่งหรือจุดที่จะเคลื่อนที่ต่อไป  
ได้สะดวกและดีที่สุดสำหรับผู้เล่นเอง

### ข้อควรระวังในการเคลื่อนที่ของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

เนื่องจากในสภาพความเป็นจริงของการแข่งขันมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการ  
เล่นตลอดเวลา เพราะฉะนั้นการเคลื่อนที่ก็จะต้องมีการเปลี่ยนไปตามสภาพการณ์ของการ  
แข่งขันด้วย จึงมีข้อควรระวังคือ

1. การคาดการณ์หรือการเดา โดยการยืนรอตรงจุดที่คาดการณ์ไว้หรือคิดไว้ ทำ  
ให้ผู้เล่นขาดการเตรียมตัวและการเคลื่อนที่ที่ถูกต้องทำให้ผู้เล่นขาดการเคลื่อนไหวที่คล่อง  
แคล่วว่องไวหรือเรียกว่า “เห่าตาย”

2. การเคลื่อนที่ที่มีลักษณะไม่สัมพันธ์กับทักษะที่จะตีลูกในแบบต่างๆ

3. การเคลื่อนที่แบบไม่กระตือรือร้น ไม่มีการเตรียมตัวให้พร้อม

4. กำลังของเท้าไม่ดีทำให้การเคลื่อนที่ไม่คล่องแคล่วว่องไว

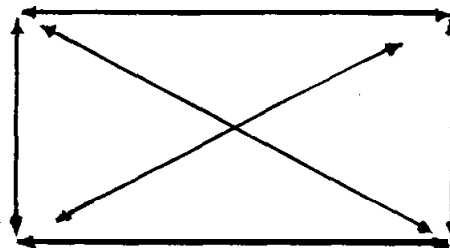
5. จังหวะการเคลื่อนที่และจังหวะการตีลูกต้องมีความสัมพันธ์กันในการตีลูกที่  
แตกต่างกันแต่ละครั้ง

6. การกลับสู่สภาพพร้อมในการเล่นต้องคล่องแคล่วว่องไวและมีลักษณะต่อ  
เนื่อง

7. การตัดสินใจต้องฉับพลันรวดเร็ว แน่นนอน ซึ่งขึ้นอยู่กับกรฝึกซ้อม

### การฝึกซ้อมการเคลื่อนที่

1. ให้ฝึกการเคลื่อนที่ตามเส้นที่กำหนด



ภาพที่ 9.7 การเคลื่อนที่ตามเส้นที่กำหนด

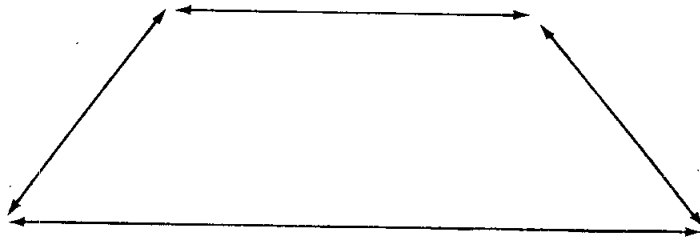


2. ฝึกการเคลื่อนที่ระยะทาง 3 เมตร



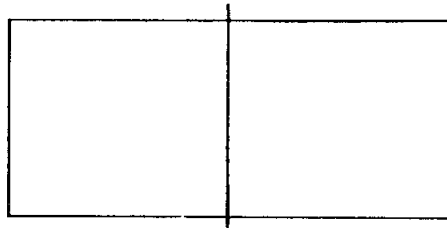
ภาพที่ 9.8 การเคลื่อนที่ระยะทาง 3 เมตร

3. ฝึกเคลื่อนที่ตามจุดสี่เหลี่ยมคางหมูซึ่งใช้สำหรับผู้ที่มีทักษะมาก่อน



ภาพที่ 9.9 การเคลื่อนที่ตามจุด

4. การฝึกการเคลื่อนที่โดยใช้การป้อนลูกประกอบซึ่งจะต้องเริ่มจากการเคลื่อนที่ระยะใกล้และไม่ยากก่อน แล้วจึงเริ่มระยะไกลออกไปและยากขึ้นตามความเหมาะสมกับความสามารถของผู้เล่นด้วย



ภาพที่ 9.10 การป้อนลูก

5. การวิ่งไป-กลับระยะทาง 10 เมตรและ 60 เมตรด้วยความเร็ว
6. การกระโดดเชือก 30 ครั้งต่อนาที
7. การกระโดดกบระยะทาง 8-10 เมตร แล้วเพิ่มความเร็วเป็นระยะเวลาของการฝึก
8. กระโดดกบแต่เพิ่มน้ำหนักที่ซ้อเท้าด้วยโดยใช้น้ำหนักถ่วง

9. ยกน้ำหนักโดยใช้ท่าย่อเข่าลง
10. ใช้กิจกรรมอื่นที่ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังมาช่วยในการฝึก เช่น กีฬาประเภทอื่น
11. ให้ผู้เล่นแต่ละคนผลัดกันคิดท่าทางในการนำ
12. ฝึกการเคลื่อนที่ในการตีลูกลักษณะต่างๆ แล้วกลับสู่สภาพเตรียมพร้อมให้ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว