

สารบัญ

	MI.71
คำนำ	(1)
สารบัญ	(3)
สารบัญภาพ	(8)
สารบัญแผนภูมิ	(12)
สารบัญตาราง	(13)
บทที่ 1 ประวัติความเป็นมาและการพัฒนากีฬาเทเบิลเทนนิส	1
ประวัติและการพัฒนากีฬาเทเบิลเทนนิส	1
ประเทศที่มีส่วนในการพัฒนากีฬาเทเบิลเทนนิส	3
การตั้งสหพันธ์เทเบิลเทนนิสนานาชาติ	4
พัฒนาการของกีฬาเทเบิลเทนนิสของโลก	5
การเปลี่ยนแปลงในวงการเทเบิลเทนนิสของโลก	7
ประวัติกีฬาเทเบิลเทนนิสในประเทศไทย	9
การพัฒนาการเทเบิลเทนนิสของไทย	10
ประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส	10
บทที่ 2 สถานที่ อุปกรณ์และการดูแลรักษา	14
สถานที่	14
โต๊ะเทเบิลเทนนิส	14
ลูกเทเบิลเทนนิส	16
ไม้เทเบิลเทนนิส	17
ดาข่ายและเสา	19
เครื่องแต่งกาย	21
ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	21
มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาเทเบิลเทนนิส	21

	หน้า
บทที่ 3 ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	23
การจับไม้	23
การจับไม้แบบจับมือ	23
การจับแบบปากกา	25
ความเข้าใจพื้นฐานการตีลูกเทเบิลเทนนิส	27
พื้นฐานในการตีลูก	29
การตีลูกด้วยหน้ามือ	30
การตีลูกด้วยหลังมือ	32
บทที่ 4 การส่งลูก	35
ทักษะการเสิร์ฟหรือการส่งลูกบอล	36
การส่งลูกหน้ามือด้วยวิธีจับไม้แบบจับมือ	37
การส่งลูกหลังมือด้วยวิธีจับไม้แบบจับมือ	37
การส่งลูกหลังมือด้วยวิธีการจับไม้แบบจับปากกา	38
การรับลูกเสิร์ฟ	41
บทที่ 5 ทักษะการตีลูก	42
ทักษะการตีลูกหมุน	42
ทักษะการตีลูกหมุนขึ้น	42
ทักษะการตีลูกหมุนลงหรือกลับหลัง	44
ทักษะการตีลูกหมุนข้าง	45
ทักษะการตีลูกตัด	47
ทักษะการตีลูกหยอด	48
ทักษะการตีลูกตบ	48
ทักษะการตีลูกเขี่ย	50
การเล่นลูกโยนโค้งหรือลูกย้อย	51
บทที่ 6 การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง	52
การตีลูกหมุนขึ้น	52

	หน้า
การตีลูกหมุนลงกลับหลัง	54
การตีลูกหมุนข้าง	55
เทคนิคการรับตอปโต้	59
การเล่นลูกตัดชั้นสูง	60
เทคนิคการเล่นประเภทเดี่ยว	61
เทคนิคการเล่นประเภทคู่	64
เทคนิคการรับลูกเสิร์ฟ	66
บทที่ 7 เทคนิคการเสิร์ฟลูกบอล	67
การเสิร์ฟลูกแบบหมุนขึ้น	67
การเสิร์ฟลูกแบบหมุนกลับ	68
การเสิร์ฟลูกบอลแบบทำให้หมุนออกด้านข้าง	70
การเสิร์ฟลูกหรือส่งลูกแบบผสม	72
เทคนิคในการโยนลูกก่อนเสิร์ฟ	72
บทที่ 8 กลยุทธ์ในการเล่น	77
กลยุทธ์ในการทอปสปิน	77
กลยุทธ์ในการเล่นของนักกีฬาบุกเร็ว	79
กลยุทธ์ของนักกีฬามือรับ	80
กลยุทธ์ในการเล่นลูกตัดประกอบการโต้ตอบ	81
กลยุทธ์ในการเอาชนะคู่ต่อสู้	81
บทที่ 9 การเคลื่อนที่สำหรับนักกีฬาเทเบิลเทนนิส	83
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายภาพของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส	83
หลักสำคัญของการเคลื่อนที่ที่ดีของกีฬาเทเบิลเทนนิส	84
การกลับสู่ท่าเตรียมพร้อมหรือสภาพพร้อม	89
ข้อควรระวังในการเคลื่อนที่ของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	90

	หน้า
บทที่ 10 แบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิส	93
ความสำคัญของแบบฝึกโดยทั่วไป	94
ข้อควรคำนึงในการใช้แบบฝึก	95
ลักษณะของแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิส	97
แบบฝึกการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านร่างกาย	100
แบบฝึกเฉพาะกีฬาหรือแบบฝึกทักษะ	107
แบบฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส	108
บทที่ 11 บทบาทหน้าที่และปัจจัยสำคัญในการฝึกเทเบิลเทนนิส	121
คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน	121
หน้าที่ของเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก	122
คุณสมบัติของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส	123
คุณสมบัติของหัวหน้าทีม	125
สถานที่อุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก	125
การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม	126
จิตวิทยากีฬาเทเบิลเทนนิส	129
บทที่ 12 กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส	132
โต๊ะเทเบิลเทนนิส	132
ส่วนประกอบของเน็ต	133
ลูกเทเบิลเทนนิส	133
ไม้เทเบิลเทนนิส	133
คำจำกัดความ	135
การส่งลูกที่ถูกต้อง	136
การรับลูกที่ถูกต้อง	137
ลำดับการเล่น	137
ลูกที่ให้ส่งใหม่	137
ได้คะแนน	138

	หน้า
เกมการแข่งขัน	139
แมทซ์การแข่งขัน	139
ลำดับการส่ง การรับและแดน	139
การผลิตลำดับในการส่ง การรับและแดน	140
ระบบการแข่งขันเร่งเวลา	140
เครื่องแต่งกาย	141
สภาพของสนามแข่งขัน	142
เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสิน	144
การประท้วง	147
การดำเนินการแข่งขัน	148
การยุติการเล่นลูกเงิน	148
การแนะนำผู้เล่นหรือการสอนผู้เล่น	149
ความประพฤติ	149
การแข่งขันประเภททีม	150
การแข่งขันแบบแพ้คัดออก	151
กำหนดการแข่งขัน	152
การคิดคะแนนในการแข่งขันแบบวนพบกันหมด	152
คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเทนนิส	153
บรรณานุกรม	157

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	โต๊ะเทเบิลเทนนิส	15
2.2	ไม้เทเบิลเทนนิส	17
2.3	ชนิดของยางหุ้มหน้าไม้	18
2.4	ตาข่ายเทเบิลเทนนิส	20
3.1	ลักษณะการจับไม้แบบจับมือด้านหน้ามือและด้านหลังมือ	24
3.2	ลักษณะการจับไม้แบบปากกา	25
3.3	การตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ	31
3.4	การตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบปากกา	31
3.5	การตีลูกหลังมือด้วยการจับไม้แบบจับมือ	33
3.6	การตีลูกหลังมือด้วยการจับไม้แบบปากกา	33
3.7	การยืนทรงตัวท่าเตรียม	34
4.1	แนวปฏิบัติในการเสิร์ฟ	36
4.2	การเสิร์ฟหน้ามือด้วยวิธีการจับไม้แบบจับมือ	38
4.3	การเสิร์ฟหลังมือด้วยวิธีการจับไม้แบบจับมือ	38
4.4	การเสิร์ฟหน้ามือด้วยวิธีการจับไม้แบบปากกา	39
4.5	การเสิร์ฟหลังมือด้วยวิธีการจับไม้แบบปากกา	39
4.6	ตำแหน่งการวางลูกที่ดีในการเสิร์ฟ	41
5.1	การตีลูกหมุนขึ้นด้วยการจับไม้แบบจับมือ	43
5.2	การตีลูกหมุนขึ้นหลังมือด้วยการจับไม้แบบจับมือ	44
5.3	การตีลูกหมุนลงหน้ามือด้วยการจับไม้แบบปากกา	45
5.4	การตีลูกหมุนลงหลังมือด้วยการจับไม้แบบปากกา	45
5.5	การตีลูกหน้ามือหมุนข้างด้วยการจับไม้แบบจับมือ	46
5.6	การตีลูกหน้ามือหมุนข้างด้วยการจับไม้แบบปากกา	46
5.7	การตบบอลด้านหน้ามือด้วยการจับไม้แบบจับมือ	49
5.8	การตบบอลด้านหลังมือด้วยการจับไม้แบบจับมือ	50

ภาพที่		หน้า
6.1	มุมตกกระทบ A เท่ากับมุมตกกระทบ B ไม่ทำให้ลูกหมุน	57
6.2	มุมตกกระทบ A ใหญ่กว่ามุมกระดอน B ลูกบอลหมุนขึ้นบนไปข้างหน้า	57
6.3	มุมตกกระทบ A เล็กกว่ามุมกระดอน B ลูกบอลหมุนลงข้างล่างไปข้างหน้า	57
6.4	มุมตกกระทบ A เท่ากับมุมกระดอน B ลูกบอลหมุนออกทางด้านซ้าย	58
6.5	มุมตกกระทบ A เท่ากับมุมกระดอน B ลูกบอลหมุนออกทางด้านขวา	58
6.6	ลูกบอลหมุนขึ้นไปข้างหน้า	58
6.7	ลูกบอลหมุนลงข้างล่างไปข้างหน้า	59
6.8	ลูกบอลหมุนออกด้านข้าง	59
6.9	การก้าวเท้าจากบुकด้านทะเลแยง	63
6.10	ระยะการกระดอนของลูกบอล	64
6.11	การประสานสัมพันธ์กันของการเล่นประเภทคู่	66
7.1	ลักษณะของลูกหมุนขึ้น	68
7.2	การเสิร์ฟลูกหมุนขึ้นด้วยหน้ามือและหลังมือ	68
7.3	ลักษณะของลูกหมุนกลับแบบหน้ามือ	69
7.4	การเสิร์ฟลูกแบบหมุนกลับด้วยหน้ามือ	70
7.5	การเสิร์ฟลูกหมุนออกข้างด้วยหน้ามือ	71
7.6	การเสิร์ฟลูกหมุนออกข้างด้วยหลังมือ	71
7.7	การโยนลูกสูงกว่าปกติก่อนส่งลูก	73
7.8	การใช้มือที่โยนลูก	74
7.9	การใช้วิธีการบัง	75
9.1	การก้าวเท้าก้าวเดียว	84
9.2	การก้าวเท้าคู่	85
9.3	การก้าวเท้าตามกัน	86
9.4	การก้าวเท้าแบบไขว้เท้า	87
9.5	การก้าวเท้ายาว	88
9.6	การก้าวเท้าแบบผสม	89
9.7	การเคลื่อนที่ตามเส้นที่กำหนด	90
9.8	การเคลื่อนที่ระยะทาง 3 เมตร	91

ภาพที่	หน้า
9.9 การเคลื่อนที่ตามจุด	91
9.10 การป้อนลูก	91
10.1 การฝึกการตีลูกหน้ามือ	110
10.2 การฝึกการตีลูกหน้ามือแบบต่อเนื่อง	111
10.3 การฝึกการตีลูกหลังมือ	112
10.4 การฝึกการตีลูกหลังมือแบบต่อเนื่อง	113
10.5 การตีคู่โดยใช้คนป้อนลูก	113
10.6 แบบฝึกการตีคู่โดยใช้คนป้อนลูก	114
10.7 การฝึกการตีลูกหน้ามือและหลังมือเป็นคู่	114
10.8 การฝึกการตีหน้ามือและหลังมือเปลี่ยนตำแหน่ง	114
10.9 การตีโต้ทักษะหน้ามือด้วยลูกยาว	115
10.10 การตีโต้ทักษะหน้ามือแบบสลับลูกยาว ลูกสั้น	115
10.11 การตีโต้ทักษะหลังมือ	115
10.12 การตีโต้ทักษะหน้ามือแบบเคลื่อนที่	115
10.13 การตีโต้ทักษะหน้ามือกับหลังมือแนวตรง	115
10.14 การตีโต้ทักษะหน้ามือกับหลังมือแนวทะแยง	116
10.15 การตีส่งและรับด้วยหน้ามือกับหลังมือ	116
10.16 การตีส่งและรับด้วยหน้ามือกับหลังมือหลายจุด	116
10.17 การตีส่งและรับด้วยหน้ามือและหลังมือ	116
10.18 การตีส่งและรับด้วยหน้ามือและหลังมือแบบเคลื่อนที่	116
10.19 การตีโต้ลูกหน้ามือแบบต่อเนื่องโดยมีผู้ฝึกป้อนลูกให้	117
10.20 การตีโต้ลูกหน้ามือแบบต่อเนื่องแบบสลับกันรับ	117
10.21 การตีโต้ลูกหน้ามือแบบ 2 คู่	117
10.22 แต่ละคู่ตีโต้ลูกด้วยหน้ามือ	118
10.23 การตีโต้ลูกด้วยหลังมือ	118
10.24 การตีโต้เคลื่อนที่อ้อมสิ่งกีดขวาง	118
10.25 การตีโต้เคลื่อนที่ข้ามเชือก	119
10.26 การตีโต้เคลื่อนที่ข้ามม้านั่งยาว	119

ภาพที่	หน้า
10.27 การตีโต้ต่อเนื่องโดยใช้โต๊ะ 2 ตัว	119
10.28 การตีโต้ต่อเนื่องโดยใช้โต๊ะเรียงกันหลายตัว	120

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
10.1 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ	97

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
11.1	ตารางฝึกซ้อมในช่วงระยะเวลา 1 ปี	127
11.2	ตารางการฝึกซ้อมรายเดือน	127
11.3	ตารางการฝึกซ้อมรายสัปดาห์	128