



ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส

1. การจับไม้ การจับไม้ในการเล่นเทเบิลเทนนิสมีสองลักษณะคือ

1.1 การจับไม้แบบสากล (SHAKE HAND STYLE)

เป็นวิธีการจับไม้ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับ

นักกีฬาเทเบิลเทนนิสในกลุ่มประเทศแถบทวีปยุโรป การจับไม้แบบนี้เหมาะสำหรับผู้เล่นที่เพิ่งเริ่มต้นฝึกหัดการเล่น

วิธีปฏิบัติ

1.

ใช้มือขวาหรือมือข้างที่ถนัดจับไม้เหมือนกับกำลังจะจับมือคนอีกคนหนึ่ง โดยจับด้ามไม้ให้อยู่ในระหว่างหัวแม่มือกับนิ้วชี้

2. วางนิ้วหัวแม่มือบนหน้าไม้ด้านหนึ่งของบริเวณส่วน โคนไม้

โดยที่หน้าไม้ด้านที่วางนิ้วหัวแม่มือนี้จะเป็นค้ำสำหรับการตีลูกหน้ามือ

3. วางนิ้วชี้ขนานไปตามแนวขวางของส่วนปลายโคน ไม้บนหน้าไม้ อีกด้านหนึ่ง

โดยที่หน้าไม้ที่วางนิ้วชี้จะเป็นค้ำสำหรับการตีลูกหลังมือ และองนิ้วที่เหลืออีก 3 นิ้ว คือ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยกำรอบด้ามไม้

4. จับไม้ให้พอดีมือ สบายๆ ไม่เกร็ง



ด้านหลังมือ (Back hand)



ด้านหน้ามือ (Fore hand)

1.2 การจับไม้แบบจับปากกา (CHINESE STYLE)

การจับ ไม้แบบจับปากกา หรือการจับแบบหัวไม้ เป็นวิธีการจับ ไม้ที่ผู้เล่นในประเทศแถบทวีปเอเชียนิยม การจับ ไม้แบบนี้ช่วยให้ผู้เล่นตีลูกได้เร็วขึ้น และมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่เพื่อรับลูกจากฝ่ายตรงข้าม การจับ ไม้แบบจับปากกาจึงเหมาะสมสำหรับการเล่นลักษณะจูโจม หรือการเล่นรุกอย่างรุนแรง

วิธีปฏิบัติ

1. จับไม้คล้ายว่ากำลังจับปากกา โดยจับให้สบายๆ พอดีมือ ไม่เกร็ง
2. วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ประกบกันจับด้ามไม้ไว้ด้านหนึ่ง
3. งอนิ้วอีก 3 นิ้วที่เหลือ คือนิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย บนหน้าไม้ อีกด้านหนึ่งเพื่อช่วยประคองไม้ หรืออาจวางราบบนส่วนล่างของไม้ก็ได้



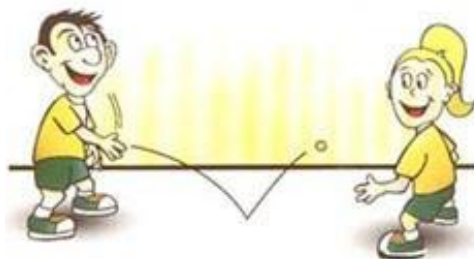
ด้านหลังมือ



ด้านหน้ามือ

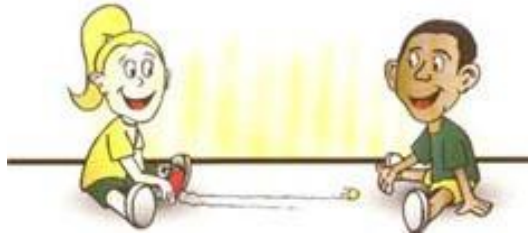
2. ฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับลูกปิงปอง

ให้นักเรียนหัดโยนลูกปิงปองเล่น ไม่ว่าจะทิ้งโยนไปมา โยนให้ลูกปิงปองกระเด็นแล้วให้นักเรียนพยายามจับลูกปิงปองให้ได้ หรือโยนลูกกระทบข้างฝา ฯลฯ ซึ่งแบบฝึกนี้ต้องการให้นักเรียนได้คุ้นเคยกับจังหวะการกระดอนของลูกปิงปอง รวมถึงได้สังเกตทิศทางของลูกปิงปองเมื่อกระทบกับสิ่งต่างๆ โดยการฝึกจะให้นักเรียน ยืนเล่นหรือนั่งเล่นกับลูกปิงปองก็ได้



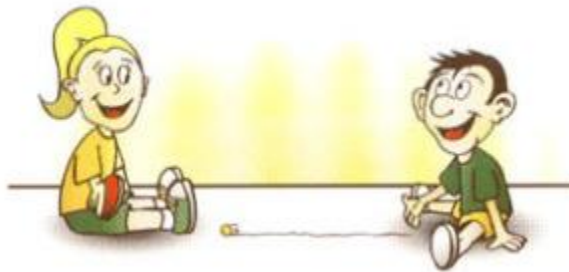
3. ฝึกการตีลูกหลังมือ

ฝึกให้นักเรียน หัดตีลูกปิงปองด้วยด้านหลังมือ โดยนั่งลงกับพื้น(ดังรูป)
โดยให้อีกฝ่ายหนึ่งกลิ้งลูกไปกับพื้นและให้อีกฝ่ายหนึ่งหัดตีลูกปิงปองให้ โคน โดยใช้ด้านหลังมือในการตีลูก



4. ฝึกการตีลูกหน้ามือ

ให้นักเรียนหัดตีลูกด้วยด้านหน้ามือเช่นเดียวกันกับการฝึกตีด้านหลังมือ
ข้างต้นซึ่งการฝึกลักษณะเช่นนี้จะช่วยให้เด็กนักเรียน เริ่มเรียนรู้การใช้ไม้ปิงปองตีลูกด้วยด้านหน้ามือและหลังมือ
นักเรียนจะรู้สึกว่าการเริ่มเล่นปิงปองนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ยาก



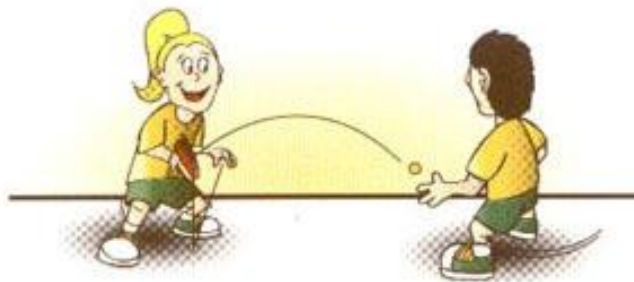
5. ฝึกการเดาะลูกปิงปองแบบต่างๆ

ให้นักเรียน หัดเดาะลูกปิงปองในลักษณะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ด้านหน้ามือเดาะลูก
หรือใช้หลังมือเดาะลูกหรืออาจจะเลี้ยงลูกให้อยู่บนหน้าไม้โดยไม่ให้ลูกตกลง
พื้นก็ได้ซึ่งแบบฝึกนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกให้เด็กนักเรียน ฝึกการควบคุมลูกปิงปองให้ได้



6. ฝึกให้รู้จักการตีลูกด้วยหน้ามือและหลังมือ

หลังจากที่นักเรียน ชำนาญการเคาะลูกแล้วให้นักเรียน หัดตีลูกด้วยหน้ามือ โดยให้นักเรียนอีกคนหนึ่ง โยนลูกปิงปองให้อีกคนหนึ่งตีลูกโดยใช้ด้านหน้ามือ และด้านหลังมือสลับกัน ไปมา



7. ฝึกการตีลูกปิงปองกับผนังด้วยด้านหลังมือ

จาก นั้นลองให้นักเรียน หัดตีลูกปิงปองกับผนัง โดยการนั่ง เริ่มต้นจากการใช้ด้านหลังมือก่อน(ดังรูป) นักเรียนควรพยายามให้ตีได้หลายๆ ลูกขึ้น



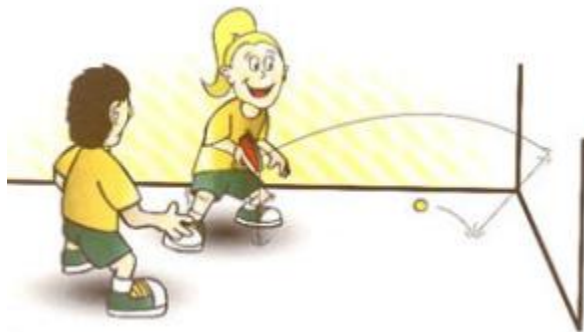
8. ฝึกการตีลูกปิงปองกับผนังด้วยด้านหน้ามือ

ฝึกตีนี้ได้ดีกับผนังด้วยด้านหน้ามือ และเมื่อนักเรียนเกิดความคล่องและชำนาญขึ้นแล้ว ให้นักเรียนนั่งตีได้ดีกับผนัง โดยสลับการตีด้วยด้านมือและหลังมือสลับกันไป



9. ฟีกการตีโต้กับผนังด้วยการยืน

จากนั้นให้นักเรียน เปลี่ยนจากการนั่งเป็นการยืนตีโต้กับกำแพง โดยใช้ฟีกตีโต้โดยใช้ทั้งด้านหน้ามือและหลังมือสลับกันไป



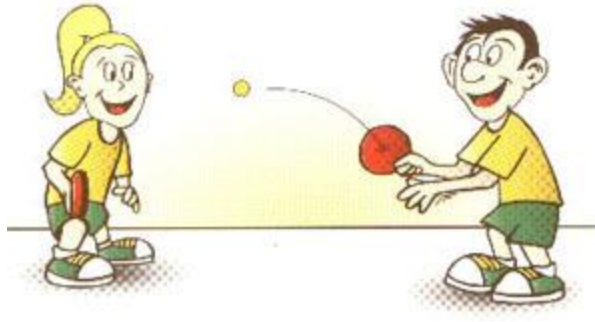
10. ฟีกกำหนดจุดกระทบบนผนัง

นักเรียนสามารถกำหนดจุดให้ ตีโต้บนผนังได้(ดังรูป) โดยให้ตีโต้กับกำแพงสลับด้านหน้ามือ-หลังมือไปมา หรือนักเรียนจะผลัดกันตีคนละทีที่ประยุกต์ใช้ได้เช่นกัน



11. ฟีกตีลูกไปข้างหน้า

ให้นักเรียน ตีลูกไปข้างหน้า โดยการปล่อยลูกปึงปองตกพื้นก่อนและค้อยตี(ดังรูป) โดยสามารถฟีกให้ตีได้ทั้งด้านหน้ามือและหลังมือ



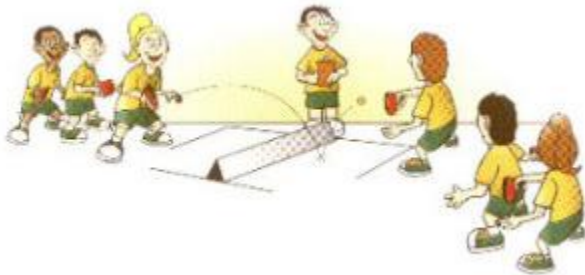
12. ฟีคตีโต้กลางอากาศ

เมื่อ นักเรียน เกิดความชำนาญมากขึ้นแล้ว นักเรียนควรหัดให้ตีลูกได้ไป-
มากกลางอากาศโดยไม่ให้ลูกปิงปองตกลงพื้นดินซึ่ง สามารถฝึกตีได้ทั้งด้านหน้ามือและหลังมือสลับไปมา



13. ฟีคตีปิงปองบนพื้นก่อนฝึกบนโต๊ะ

ให้นักเรียนต่อแถวตีลูกคนละครั้ง โดยใช้ด้านหน้ามือหรือหลังมือ เมื่อตีเสร็จก็ให้ไปต่อแถวด้านหลัง (ดังรูป)
โดยใช้การฝึกแบบนี้จะช่วยให้ นักเรียน ได้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับกีฬาปิงปองได้เร็วขึ้นกว่า
ที่นักเรียน ไปฝึกตีปิงปองบน โต๊ะปิงปองจริงทันที



14. ฟีคตีปิงปองโดยมีครูฝึกป้อนหรือใช้เครื่องยิงป้อน

เมื่อนักเรียน พร้อมที่จะเล่นกับ โต๊ะปิงปองจริงๆ ควรจะมีครูฝึกเป็นผู้ที่คอยป้อนลูกจะดีกว่า
เพราะหากปล่อยให้ นักเรียน เล่นกันเองจะทำให้เกิดความชำนาญได้ช้าและ ไม่มีผู้ที่คอยบอกข้อบกพร่องของนัก เรียน



วิธีการเล่นและกติกากีฬาเทเบิลเทนนิส (ประเภทเดี่ยว) ฉบับย่อ

1. การแข่งขัน จะเล่น 11 คะแนนต่อเซต ใครถึง 11 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้ามีคะแนน 10 เท่ากัน จะต้องตีวอร์ ให้เล่นต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าคะแนนจะห่างกัน 2 คะแนน จึงจบการแข่งขันในเซตนั้นๆ (ยกตัวอย่าง เช่น 18:16 17:15 เป็นต้น) จะแข่งขันกันแบบ ชนะ 2 ต่อ 3 เซต (แต่หลักสากล จะแข่งขันแบบ 3 ใน 5 เซต ขึ้นไป)

2. ก่อนเริ่มการแข่งขัน ในเซตที่ 1 จะทำการเสี่ยง โดยให้นักเรียนใช้วิธีการเป่ายิงซุบ ฝ่ายชนะจะมีสิทธิเลือกกระหว่างเสิร์ฟกับเลือกแดน เมื่อแข่งขันในเซตที่ 1 เสร็จแล้ว เซตที่ 2 ให้ทำการสลับแดนและเสิร์ฟ ถ้าเสมอกัน 1 ต่อ 1 เซต ต้องมีเซตที่ 3 (เซตตัดสิน) ก็ทำการสลับแดนและเสิร์ฟอีกครั้ง เฉพาะเซตที่ 3 ใครถึง 5 คะแนนก่อน ต้องเปลี่ยนแดนอีก 1 ครั้ง และเล่นต่อ ใครถึง 11 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะ

3. กติกาการเสิร์ฟ

- ลูกอยู่บนฝ่ามือ ไม่หมุนลูก ไม่เอาอะไรมาบังขณะเสิร์ฟ โยนลูกสูงไม่น้อยกว่า 16 เซนติเมตร
- ฝ่ายเสิร์ฟ เมื่อโยนลูกจากฝ่ามือแล้ว ต้องตีเท่านั้น (ถ้าโยนแล้วตีไม่โดน หรือโยนแล้วไม่ตี เสียคะแนนทันที)
- ผลัดกันเสิร์ฟกันคนละ 2 ครั้ง (ไม่เกี่ยวกับคะแนน) ไปเรื่อยๆ จนกว่าใครจะได้ 11 คะแนนก่อน เป็นฝ่ายชนะในเซตนั้นๆ

- กรณีที่มีคะแนน 10 เท่ากัน (ตีวอร์) จะผลัดกันเสิร์ฟแค่คนละ 1 ครั้ง สลับไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีคะแนนห่างกัน 2 คะแนน จึงจบการแข่งขันในเซตนั้นๆ (ยกตัวอย่าง เช่น 18:16 17:15 เป็นต้น)

- กรณีลูกพลิกเน็ต ไม่มีใครได้แต้มเสียแต้ม ให้ทำการเสิร์ฟใหม่

4. ลูกตีได้ ให้ผลัดข้ามตาข่ายไปลงฝั่งตรงข้าม ถ้าลูกโดนตาข่าย ให้เล่นต่อ (ไม่มีลูกพลิกเน็ต)

5. ขณะแข่งขัน ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งจะโดนโต๊ะไม่ได้ ยกเว้นไม่ป้อง

6. มารยาทผู้เล่น

- ก่อนเสิร์ฟ ให้ฝ่ายตรงข้ามพร้อมที่จะรับก่อน
- รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย แสดงกิริยามารยาทที่ดี เช่น ไม่ทำเสียงโห่หรือหัวเราะเยาะเย้ยฝ่ายตกข้าม

ไม่ชักสีหน้า ไม่หาเรื่องทะเลาะวิวาท เชื่อฟังกรรมการ เป็นต้น

7. มารยาทผู้ชม ไม่เข้าใกล้โต๊ะแข่งขันอย่างน้อย 5 เมตร ไม่ส่งเสียงเชียร์ดังขณะฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำการเสิร์ฟ จะปรบมือเมื่อลูกเสิร์ฟแล้วเท่านั้น เป็นต้น