



เทเบิลเทนนิส

รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น
เหมาะสำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา และบุคคลทั่วไป

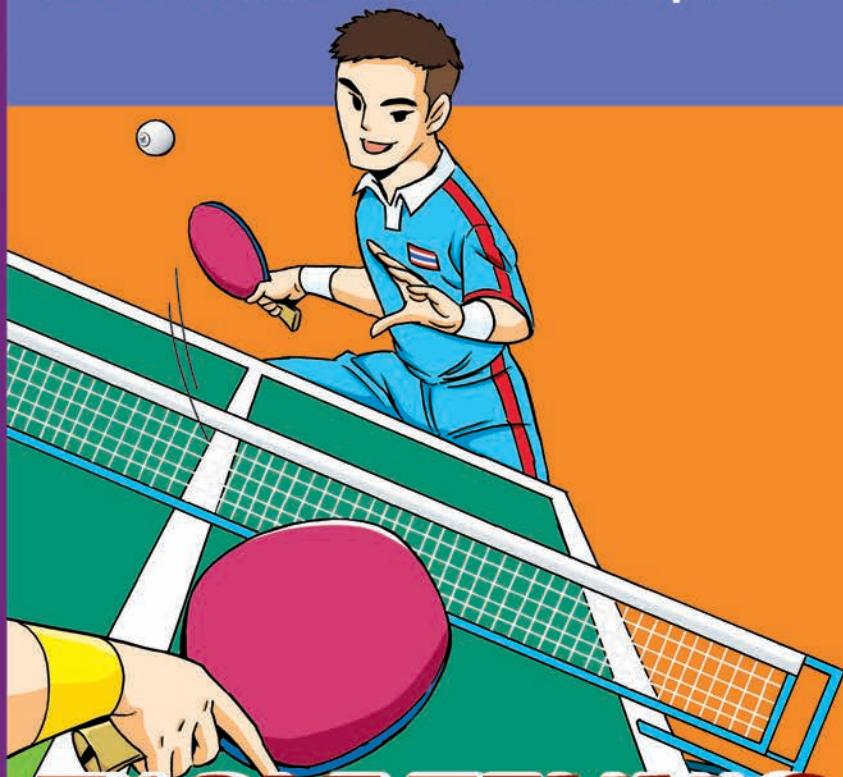


TABLE TENNIS

เทเบิลเทนนิส

TABLE TENNIS



by **SKY**
SPORTS
TEAM



คำนำ

เทเบิลเทนนิส เป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่มีผู้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย และได้มีการจัดการแข่งขันกันมากในปัจจุบัน อีกทั้งยังเป็นกีฬาที่ได้บรรจุในหลักสูตรให้มีการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แต่เนื่องจากปัจจุบันยังไม่มีหนังสือเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิสมากนัก ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ จึงเรียบเรียงขึ้นมาเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกีฬานี้ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาต่าง ๆ เช่น ประวัติ วิธีการเล่น และกติกา

ซึ่งกติกายุคใหม่เป็นกติกาปรับปรุงใหม่ล่าสุด ปี 2554-2555 ของการกีฬาแห่งประเทศไทย

ผู้เรียบเรียงหวังที่จะเห็นคนไทยรักกีฬา เล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจ นำหลักของกีฬามาปรับใช้ในชีวิต โดยเฉพาะความมีน้ำใจ และเคารพกฎ กติกา ทั้งกฎ กติกาของกีฬา และกฎ กติกาของสังคม ผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจทั่วไปและนักเรียน นิสิต นักศึกษาที่สนใจในกีฬาประเภทนี้

TABLE TENNIS

4

เทเบิลเทนนิส

สุดท้ายนี้ หากท่านผู้รู้พบเห็นสิ่งใดที่ยังบกพร่องอยู่
ข้าพเจ้าจะขอขอบคุณและยินดีเป็นอย่างยิ่ง ถ้าท่านกรุณาแจ้งให้
ทราบ ข้าพเจ้าจะนำไปพิจารณาแก้ไขในการพิมพ์คราวต่อไป

by **SKY**
SPORTS TEAM



สารบัญ

บทที่ 1	ประวัติของกีฬาเทเบิลเทนนิส	9
บทที่ 2	อุปกรณ์สำหรับการเล่น	15
	โต๊ะมาตรฐาน	18
	ลูกเทเบิลเทนนิส	20
	ดาข่ายและเสา	21
	ไม้เทเบิลเทนนิส	23
	เครื่องแต่งกาย	25
บทที่ 3	วิธีการจับไม้	27
	การจับแบบมือจับ	29
	การจับแบบจับปากก	35
	ข้อเสนอนะหนะในการจับ-ถือไม้แรกเกิด	39
	ท่าเตรียมพร้อมในการเล่น	40

TABLE TENNIS

6

เทเบิลเทนนิส

บทที่ 4	สิ่งที่ผู้เล่นควรรทราบ	51
	ความรู้เกี่ยวกับการตีลูก	52
	กลไกของการส่งแรงปะทะตีลูก	56
	การเสิร์ฟลูกบอล	61
	รูปแบบของการเสิร์ฟ	64
	แนวการเสิร์ฟลูก	65
	การรับลูกเสิร์ฟ	69
	การตีลูกเทเบิลเทนนิสแบบต่าง ๆ	70
	เทคนิคในการตีลูกแบบต่าง ๆ	85
บทที่ 5	เทคนิคการตบและการตัดลูก	113
	ทักษะการตบลูกบอลด้วยหน้ามือ	117
	ทักษะการตบลูกบอลด้วยหลังมือ	123
	การตัดลูก	127
บทที่ 6	กติกากาการแข่งขัน	131
	กติกาเทเบิลเทนนิส	132
	1. โต้ะเทเบิลเทนนิส	132
	2. ส่วนประกอบของตาข่าย	133
	3. ลูกเทเบิลเทนนิส	133

4. ไม้เทเบิลเทนนิส	134
5. คำจำกัดความ	136
6. การส่งลูกที่ถูกต้อง	137
7. การรับลูกที่ถูกต้อง	139
8. ลำดับการเล่น	139
9. ลูกที่ให้ส่งใหม่	140
10. ได้คะแนน	141
11. เกมการแข่งขัน	143
12. แมทช์การแข่งขัน	143
13. ลำดับการส่ง การรับ และแดน	143
14. การผิดลำดับในการส่ง การรับ และแดน	145
15. ระบบการแข่งขันแบบเร่งเวลา	145
16. อุปกรณ์ที่ได้รับอนุญาตและรับรอง	146
17. ชุดแข่งขัน	147
18. สภาพสนามแข่งขัน	149
19. การโฆษณา	151
20. เจ้าหน้าที่จัดการแข่งขัน	153
21. การประท้วง	158

TABLE TENNIS

8

เทเบิลเทนนิส

22. การดำเนินการแข่งขัน	159
23. การแนะนำผู้เล่นหรือการสอนผู้เล่น	165
24. ความประพฤติที่ไม่ดี	166
25. การแสดงออกที่ดีในการแข่งขันกีฬา	169
26. การแข่งขันแบบแพ้คัดออก	170
27. การแข่งขันแบบกลุ่ม	171
28. กำหนดการแข่งขัน	175
บรรณานุกรม	176

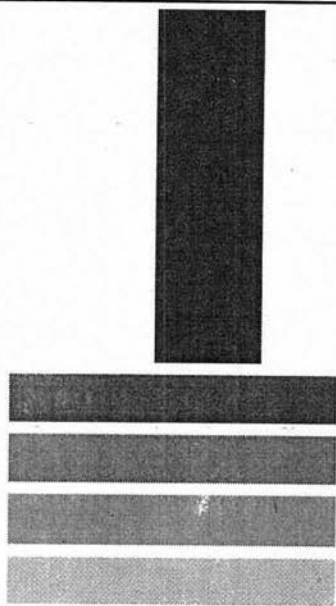
เ ก เ อ อ ก เ ก อ อ

T
A
B
E
T



ประวัติของทีเฝ้าเทเบิลเทนนิส

E
Z
S



เทเบิลเทนนิส (Table Tennis) เป็นกีฬาที่แพร่หลายและเป็นที่รู้จักกันทั่วไป แต่เกิดขึ้นยุคใด สมัยใด และใครเป็นผู้คิดประดิษฐ์เกมส์นี้ขึ้นมา ยังหาหลักฐานที่แน่นอนไม่ได้ แต่พอจะสันนิษฐานได้ว่าประเทศอังกฤษน่าจะเป็นต้นกำเนิดกีฬาประเภทนี้ เพราะเคยเป็นกีฬาประจำราชสำนักในสมัยศตวรรษที่ 12

เนื่องจากเทเบิลเทนนิส (Table Tennis) เป็นกีฬาที่มีกฎเกณฑ์น้อย ใช้อุปกรณ์ที่หาง่าย ราคาถูก และเล่นง่าย จึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจากคนทุกระดับ ในประเทศอังกฤษสมัยพระเจ้ายอร์จที่ 6 ถึงกับทรงโปรดให้ตั้งโต๊ะเทเบิลเทนนิสขึ้นในพระราชวังบัคกิงแฮม และในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ก็ทรงจัดกีฬาเทเบิลเทนนิสไว้ให้พระราชธิดา (เจ้าฟ้าหญิงอลิซาเบธ) ได้ทรงเล่นเป็นที่สนุกสนานในพระราชวังบัลมอโรล นอกจากนี้พระเจ้าซาร์แห่งเปอร์เซีย บัดชิตเนห์รูแห่งอินเดียและกษัตริย์ฟาร์คแห่งอียิปต์ในอดีตต่างก็ทรงส่งเสริมกีฬาเทเบิลเทนนิสกันทั้งสิ้น

จากหนังสือประวัติกีฬาของ (Frank Menke) ได้ให้ข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับกำเนิดของเทเบิลเทนนิสไว้ 2 ประการ คือ ประการแรก อาจเป็นกีฬาในร่มของเทนนิสซึ่งได้เริ่มเล่นเป็นครั้งแรกในมลรัฐแมสซาชูเซต ประมาณ ปี ค.ศ. 1890 ประการที่สองสันนิษฐานว่า นายทหารชาวอังกฤษซึ่งไปประจำอยู่ที่อินเดียได้เคยเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬากลางแจ้งมาก่อน สำหรับอีกความเห็นหนึ่งว่าเกิดขึ้น

ครั้งแรกในประเทศแอฟริกาใต้ บางความเห็นกล่าวว่าเกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศจีน

สำหรับคำว่า “เทเบิลเทนนิส” (Table Tennis) นั้น คิดตั้งขึ้นมาเพื่อเป็นทางการในศตวรรษที่ 20 ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1880 เกมสกีการเล่นสมัยนั้นเรียกว่า Gossima เนื่องจากสมัยนั้นใช้ไม้ก๊อกหรือยางแข็งเป็นลูกเทเบิลเทนนิส เกมสกีนี้จึงเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับเล่นประมาณปี ค.ศ. 1890 ต่อมาในปี ค.ศ. 1900 Mr. James Gibb ชาวอังกฤษ ได้ใช้เซลลูลอยด์ (Celluloid Balls) ทำเป็นลูกเทเบิลเทนนิสแทน สาเหตุจากการใช้ลูกเซลลูลอยด์แทนไม้ก๊อกหรือยางนี้เองจึงทำให้เกิดชื่อเกมสกีเรียกปิงปองขึ้น เพราะเสียงลูกบอลกระทบไม้ตี (Ping) และพินโต๊ะ (Pong) การเล่นจึงแพร่หลายมากขึ้นในปี ค.ศ. 1902 ชาวอังกฤษชื่อ Mr. E.C. Good ได้คิดค้นประดิษฐ์ไม้ตีหุ้มด้วยแผ่นยางและทำให้การเล่นสนุกสนานมากขึ้น

ราวต้นศตวรรษที่ 20 กีฬาปิงปองเป็นที่นิยมแพร่หลายมากในประเทศยุโรป ปี ค.ศ. 1920 ประเทศในยุโรปพร้อมใจกันเปลี่ยนชื่อกีฬาปิงปองเป็นกีฬาเทเบิลเทนนิส ปี ค.ศ. 1921 ประเทศอังกฤษได้ตั้งสมาคมเทเบิลเทนนิส ต่อมาในปี ค.ศ. 1926 เดือนมกราคม ตัวแทนกว่า 30 ประเทศได้มีการประชุมสัมมนาขึ้น ณ กรุงบอร์น ประเทศเยอรมันตะวันตก และที่ประชุมมีมติจัดตั้งสหพันธ์เทเบิลเทนนิสนานาชาติ Internations (Table Tennis Federation : ITTF) และแต่งตั้งให้ เซอร์ มองตากู ดำรงตำแหน่งเป็นประธานของสหพันธ์

เป็นคนแรกและเป็นประธานติดต่อกันถึง 4 สมัย โดยมีสถานที่ตั้งสหพันธ์ อยู่ในประเทศอังกฤษ ปัจจุบันมีประเทศสมาชิกสหพันธ์ ร้อยกว่าประเทศจาก 5 ทวีป และในปีเดียวกันในเดือนธันวาคม จัดให้มีการแข่งขันชนะเลิศของโลกเป็นครั้งแรกที่ลอนดอน ประเทศอังกฤษ

บริษัทผู้ผลิตวัสดุอุปกรณ์กีฬาเทเบิลเทนนิสขึ้นเป็นบริษัทแรก คือ ปาร์เกอร์ บาร์เธอร์ส ออฟซาเล็ม แห่งรัฐแมสซาชูเซตในสหรัฐอเมริกา และส่งอุปกรณ์กีฬาเทเบิลเทนนิสที่ผลิตขึ้นไปขายในประเทศอังกฤษ

“สเวตลิง คัพ” (Swetling Cup) เป็นรางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศถ้วยรางวัลนี้ได้กลายเป็นรางวัลนานาชาติที่นักกีฬาเทเบิลเทนนิสต่างก็มุ่งหวังที่จะครอบครองกันในทุกวันนี้ ปัจจุบันอังกฤษไม่ได้รับตำแหน่งแชมป์เปี้ยนในกีฬาประเภทนี้ดังเช่นในอดีต ประเทศที่มีชื่อเสียงในปัจจุบันได้แก่ อเมริกา เชคโกสโลวาเกีย ฮังการี (ได้เป็นแชมป์เปี้ยนกีฬาโลกหลายสมัย สามารถคว้าตำแหน่งแชมป์โลกได้ในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2469-2496) ต่อมาเมื่อกีฬาเทเบิลเทนนิสได้แพร่หลายเข้าสู่ทวีปเอเชีย นักกีฬาเทเบิลเทนนิสจากเอเชีย ก็ได้พัฒนาวิธีการเล่น เช่น ประเทศญี่ปุ่นได้ครองแชมป์โลกในกีฬาประเภทนี้ ถึง 5 สมัย จากการแข่งขันแชมป์โลกครั้งที่ 21-25 แต่ภายหลังจากนั้นเมื่อประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนได้ให้ความสนใจและสนับสนุนกีฬาประเภทนี้อย่างจริงจัง จีนสามารถครองแชมป์โลกได้ในเวลาต่อมา เช่น ในปี พ.ศ. 2524 สามารถคว้าแชมป์โลกเทเบิลเทนนิส

ได้ถึง 7 ตำแหน่ง และในปีพ.ศ. 2526 ก็ได้รับตำแหน่งนี้อีกครั้งถึง 6 ตำแหน่ง

สำหรับประเทศไทย คนไทยรู้จักคุ้นเคยและเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสมาเป็นเวลาช้านานแล้ว แต่รู้จักกันในชื่อกีฬาปิงปอง แต่ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าเริ่มนำเข้ามาเล่นตั้งแต่เมื่อใด และใครเป็นผู้นำเข้ามา แต่ปรากฏมีการเรียนการสอนมานานกว่า 30 ปี ในปี พ.ศ. 2500 ประเทศไทยได้มีการจัดตั้งสมาคมเทเบิลเทนนิสสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้น โดยถูกต้องตามกฎหมายและมีการแข่งขันของสถาบันต่าง ๆ หรือการแข่งขันชิงแชมป์ถ้วยพระราชทานแห่งประเทศไทย เป็นต้น

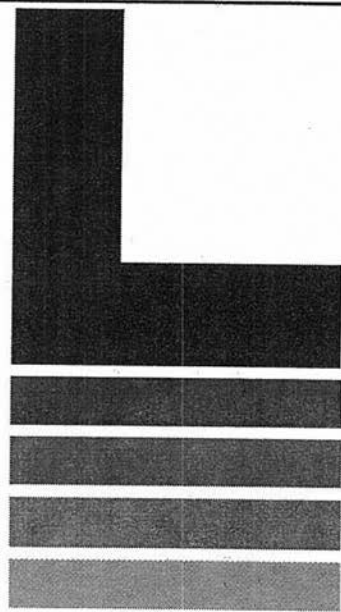
เ ต บ ล เ ต น น อ น เ ต น น อ น เ ต น น อ น

T
A
B
E
T



อุปกรณ์สำหรับการเล่น

T
E
Z
S



นอกจากนี้ ผู้จัดการแข่งขันจะต้องให้ความสำคัญต่อการให้แสงสว่างบริเวณด้านหลังผู้เล่นด้วย เพราะมีผลต่อทัศนวิสัยของผู้เล่นไม่แพ้การให้แสงสว่างที่บริเวณกลางโต๊ะเช่นกัน การติดตั้งหลอดไฟฟ้าเพื่อเพิ่มแสงสว่างให้มากขึ้นอาจทำได้โดย

- ติดตั้งหลอดไฟฟ้าที่มีแรงเทียนมากขึ้น
- ติดตั้งโคมครอบหลอดทึบแสงเพื่อช่วยสะท้อนแสง

สว่างทั้งหมดสู่เบื้องล่าง ไม่ควรใช้โคมที่เป็นกระจกฝ้าหรือโคมสีต่าง ๆ สำหรับหลอดไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์นั้น ไม่แนะนำให้ใช้ ข้อเสียคือ ประสิทธิภาพของการมองเห็นลูกเทเบิลเทนนิสที่กำลังเคลื่อนที่จะลดน้อยลงไป

2. พื้นที่ผิวราบ หรือขรุขระเป็นหลุมหรือไม่

- พื้นบริเวณที่ใช้ในการแข่งขันจะต้องแข็ง ทั้งนี้เนื่องจากมีผลต่อลักษณะและทิศทางการกระดอนของลูกเทเบิลเทนนิส จึงไม่ควรวางโต๊ะบนเสื่อ พรมน้ำมัน หรือกล่องต่าง ๆ ที่ไม่มีการยึดแน่น หรือวางบนพื้นที่มีการสั่นสะเทือน พื้นที่ดีควรเป็นพื้นไม้ สีเข้ม ไม้ขัดเงามันหรือลื่น ไม่ควรเป็นพื้นหินหรือพื้นปูน

การแข่งขันระดับชาติ จะใช้พื้นที่แข่งขันขนาดยาว 40 ฟุต และกว้าง 20 ฟุต (ประมาณ 12 เมตร x 6 เมตร) ส่วนการแข่งขันระดับท้องถิ่น จะมีการกำหนดขึ้นเองตามความเหมาะสม เช่น วัดจากขอบโต๊ะด้านหลังแต่ละด้านห่างออกไปอย่างน้อย 10 ฟุต (3 เมตร) และ

ห่างโต๊ะตามแนวด้านข้างด้านละประมาณ 5 ฟุต (1.5 เมตร) หรือพื้นที่ขนาด 29 x 15 ฟุต (8.8 x 4.5) เป็นต้น

3. ฝาผนังควรเป็นสีฟ้าอ่อน สีเขียวอ่อนหรือสีเทาอ่อน ไม่ควรทาสีขาว ต้องเป็นสีเข้มปานกลางและเป็นสีด้าน เพราะผนังห้องที่มีสีขาวหรือสีสว่างจะทำให้ผู้เล่นมองเห็นลูกเทเบิลเทนนิสได้ไม่ชัดเจน

โต๊ะมาตรฐาน

โต๊ะมาตรฐาน (Regulation Table) โต๊ะมาตรฐานจะมีความยาว 274 เซนติเมตร หรือ 9 ฟุต ความกว้าง 152.5 เซนติเมตร หรือ 5 ฟุต และผิวหน้าโต๊ะอยู่สูงจากพื้น 76 เซนติเมตร หรือ 2.5 ฟุต การแข่งขันเทเบิลเทนนิสในประเทศไทยนิยมใช้โต๊ะไม้ที่มีความหนา 1 นิ้ว (2.54 เซนติเมตร) แต่บางแห่งอาจใช้โต๊ะไม้อัดอย่างดีที่มีความหนา 3/4 นิ้ว (1.90 เซนติเมตร) ผิวหน้าของโต๊ะเป็นหน้าเรียบสีเหลี่ยมผืนผ้า พื้นผิวหน้าโต๊ะทำด้วยวัสดุอะไรก็ได้ แต่จะต้องให้ความกระดอนของลูกเทเบิลเทนนิสสูงจากผิวโต๊ะไม่น้อยกว่า 20-23 เซนติเมตร หรือ 8-9 นิ้วฟุต เมื่อทิ้งลูกเทเบิลเทนนิสเนื่องจากผิวโต๊ะ 30 เซนติเมตร หรือ 12 นิ้วฟุต สีหน้าโต๊ะเล่นต้องเป็นสีเข้มเท่ากัน ไม่สะท้อนแสง

การซื้อโต๊ะสำหรับเล่นพึงพิจารณาสิ่งต่อไปนี้

- ควรเป็น 2 ตอน เพื่อประโยชน์ในการเก็บและเคลื่อนย้าย

- ควรมีข้อพับในการเก็บรักษา
- มีคุณสมบัติทนทานต่อลมฝน
- มีผิวเรียบและสีถูกต้องตามกติกา
- ผิวหน้าโต๊ะทาด้วยสีแก่ด้านผิวไม่เป็นมัน ซึ่งมัก

นิยมใช้สีเขียวแก่และดีเส้นสีขาว

พื้นสนามเล่น (Playing Surface) พื้นหน้าด้านบนของโต๊ะเรียกว่า “พื้นสนามเล่น” (Play Surface) ต้องเป็นสีด้านไม่สะท้อนแสง (Matt) และสีแก่จัด โดยมากใช้สีเขียวเข้ม ขอบรอบพื้นสนามเล่นทาด้วยสีขาวขนาดกว้าง 2 ซม. (3/4 นิ้ว) เส้นขอบปลายพื้นสนามเล่นด้านกว้างซึ่งยาว 152.5 ซม. ทั้งสองข้างเรียกว่า “เส้นสกัด” (End Line) เส้นขอบข้างสนามเล่นด้านยาว 274 ซม. ทั้งสองข้างเรียกว่า “เส้นข้าง” (Side Line) พื้นสนามเล่นแบ่งออกเป็นสองแดนเท่า ๆ กัน ด้วยตาข่ายซึ่งชิงชานกับเส้นสกัดทั้งสองข้าง และอยู่ห่างจากเส้นสกัดข้างละ 137 ซม. (4 ฟุต 6 นิ้ว) แต่ละแดนยังแบ่งออกเป็นสองส่วนเท่า ๆ กัน ด้วยเส้นสีขาวมีขนาดกว้าง 3 มม. (1/8 นิ้ว) ชิดชานกับเส้นข้างทั้งสองเส้นนี้เรียกว่า “เส้นกลางหรือเส้นแบ่งแดน” (Centre Line) โดยเนื้อที่บนหน้าโต๊ะจากตาข่ายออกมาทางขวาของเส้นกลางหรือเส้นแบ่งแดนของฝ่ายส่งเรียกว่า “แดนส่งขวา” (Server's Right Half Court) และส่วนเนื้อที่ในแดนอีกข้างหนึ่งห่างจากตาข่ายออกไปจากทางซ้ายมือของเส้นแบ่งแดนตรงข้ามฝ่ายส่ง เรียกว่า “แดนรับขวา” (Receiver's Right Half Court)