

กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต



เทเบิลเทนนิส



เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน
ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้
ถ้าคนในชาติมีวินัย



กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

เทเบิลเทนนิส

เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน
ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน
และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เขียน : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุลย์
ชื่อเรื่อง : เทเบิลเทนนิส
จำนวนหน้า : 172 หน้า
ISBN : 978-616-7952-14-7
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2557
จำนวนที่พิมพ์ : 5,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท เต็มรักการพิมพ์ จำกัด
44 หมู่ 6 ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง
จังหวัดนนทบุรี 11110
โทร. 0 2159 8644 โทรสาร 0 2159 8645
จัดพิมพ์โดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อัสวพิเชษฐ์ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
จัดจำหน่ายโดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อัสวพิเชษฐ์ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
ออกแบบปก : อภิชาติ อ่อนสร้อย
ลิขสิทธิ์ : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุลย์
ราคา : 180 บาท



ป้ายพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประดิษฐาน ณ หน้าอาคารรัฐสภา ๒ กรุงเทพมหานคร

คำนำ

เทเบิลเทนนิสหรือปิงปอง เป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน และเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในการเล่นไปทั่วโลก ทั้งเล่นเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน ทั้งในระดับโรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ และยังเป็นชนิดกีฬาสากลที่ทำการแข่งขันในรายการต่างๆ ทั่วโลก ทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ สำหรับประเทศไทย เทเบิลเทนนิส ได้ถูกนำมาเล่นในประเทศตั้งแต่ก่อนปี พ.ศ. 2500 และถือว่าเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่คนไทยรู้จักคุ้นเคย โดยเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาชนิดหนึ่งในแผนพัฒนา กีฬาแห่งชาติ ที่รัฐให้การสนับสนุน และส่งเสริมอย่างครบวงจร ทั้งกีฬา พื้นฐาน สุขภาพและนันทนาการ และทั้งกีฬาเพื่อมุ่งไปสู่ความเป็นเลิศ ในการแข่งขันและกีฬาเพื่อการอาชีพ อีกทั้งเป็นชนิดกีฬาประเภทหนึ่งในจำนวน 12 ชนิดกีฬา ที่การกีฬาแห่งประเทศไทยได้มีข้อผูกพันที่ ผลักดันไปสู่กีฬาอาชีพอย่างเต็มตัว

ที่มงานผู้เขียนฯ หวังว่าเทเบิลเทนนิส กีฬาเพื่อการเรียนรู้และ พัฒนาคุณภาพชีวิตเล่มนี้ จะเป็นคู่มือกีฬาเรียนรู้ส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนา และส่งเสริมกีฬาเทเบิลเทนนิสให้ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นและกว้างขวาง ขึ้น อันจะเป็นการเสนอทางเลือกให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้หัน มาสนใจเล่นและฝึกฝนกีฬาเทเบิลเทนนิสต่อไป

table tennis



กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ

หนังสือชุดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหนังสือชุดกีฬาซึ่งประกอบด้วยหนังสือกีฬา 15 ชนิดกีฬา 15 ทักษะ 15 เล่ม จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในประเทศ โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชน ที่กำลังอยู่ในวัยศึกษา ได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน ให้สามารถก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเพื่อใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรอย่างครบวงจร ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ เป็นการเตรียมความพร้อมบุคลากรของประเทศ เข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปลายปี 2558 (2015)

การเล่นกีฬาประจำ จะเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญไม่ต่ำกว่า 10 โรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น และห่างไกลจากยาเสพติด และอบายมุขนอกจากนี้ กีฬายังจะปลูกฝังให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ เข้มแข็ง หนักแน่น อดทน และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ รวมทั้งยังช่วยเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความตระหนักในการปฏิบัติตามกฎ กติกา และกฎหมาย ของบ้านเมือง รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้-ชนะ และรู้ถ้อย



ปัจจุบัน กิจกรรมการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาเป็นที่นิยม และได้รับการสนับสนุนของประเทศต่างๆ รวมทั้งประเทศไทยไปทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีรายการแข่งขันกีฬาทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ เป็นจำนวนมาก เด็กและเยาวชน หรือผู้ที่มีทักษะในการเล่นกีฬา สามารถที่จะพัฒนา ฝึกฝน และเพิ่มทักษะ และความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาต่อยอดไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันได้อย่างไม่มีขีดจำกัด การเล่นกีฬาเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน นามาสซึ่งชื่อเสียงและเกียรติยศให้กับตัวนักกีฬา ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างกว้างขวาง และเป็นตัวอย่างที่ดี ให้กับเด็กและเยาวชนในการที่จะออกมาเล่นกีฬาเพื่อสานความฝัน ให้เป็นจริง และกีฬายังสามารถยึดเป็นอาชีพที่มั่นคง สามารถสร้าง ฐานะทางสังคมและรายได้ให้กับครอบครัวนักกีฬาได้เป็นอย่างมาก ถือเป็นอาชีพที่ทำขาย และสร้างกำไรชีวิตให้กับนักกีฬาอย่างไม่เป็นรอง อาชีพใดในโลก

นอกจากนี้ กีฬายังจัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุด ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาศักยภาพประชากรของประเทศได้อย่าง มีคุณภาพและอย่างครบวงจร ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และ ความรับผิดชอบ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งในการเตรียม ความพร้อมประชากรของประเทศเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 อีกด้วย

ดร.สุชาติ วงศ์สุวรรณ
ที่ปรึกษาด้านพัฒนาการบวรการเรียนรู้อัน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



เทเบิลเทนนิส ... กีฬาเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

“กีฬา” แม้จะเป็นคำสั้นๆ แต่เมื่อพิจารณาถึงผลหรือ
สิ่งตอบแทนที่จะพึงได้รับจากการเล่นกีฬาแล้ว ถือว่ามีคุณค่าและ
ประโยชน์ต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติอย่างลึกซึ้ง จนไม่สามารถ
ที่จะประเมินเป็นจำนวนเงินได้ เพียงแค่กับการได้เริ่มเล่นกีฬา สิ่งที่คุณเล่น
จะได้รับผลตอบแทนเป็นรูปธรรมทันที คือ การเป็นผู้มีสุขภาพร่างกาย
แข็งแรง และมีชีวิตที่ห่างไกลจากโรคร้ายแรงชนิดต่างๆ ไม่น้อยกว่า
10 ชนิด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
โรคมะเร็ง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคอ้วน โรค
ภูมิแพ้ และโรคเครียด เป็นต้น ซึ่งหากประชากรของประเทศเป็นเช่นนี้
สักครึ่งหนึ่งของจำนวนประชากรทั้งหมด ก็จะทำให้ประเทศชาติสามารถ
ประหยัดงบประมาณในเรื่องการรักษาพยาบาลได้เป็นแสนล้านบาทต่อปี
และสิ่งที่ได้รับตอบแทนอีกประการหนึ่ง ที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไป
กว่ากัน คือ ชีวิตจะได้รับการซึมซับและปลูกฝังในเรื่องระเบียบ วินัย
กฎกติกาในการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความอด
กลั้น และอดทน หากประเทศใด เมืองใด ประกอบไปด้วยประชากร
ที่มีคุณสมบัติเช่นว่านี้ ประเทศนั้น เมืองนั้น ย่อมอยู่ด้วยกันอย่างมี
ความสงบสุข สามารถที่จะแข่งขันกับประเทศใดๆ ในโลกนี้ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพและไม่เป็นที่สองรองใคร

ดังนั้น กีฬาจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างให้
ชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมาย
ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่มุ่งพัฒนา
คุณภาพคนอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง และพระราชบัญญัติการศึกษา
แห่งชาติ 2542 ที่กำหนดให้กระบวนกรเรียนรู้ ไม่เพียงเฉพาะเรียนรู้



อยู่ภายในสถาบันการศึกษา หรือในโรงเรียนเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อสนองตอบต่อแนวคิดกระบวนการพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ที่มุ่งการพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม ซึ่งถือเป็นการเตรียมพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศชาติ ให้มีศักยภาพและคุณภาพในการแข่งขัน เพื่อให้สอดคล้องกับการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 ซึ่งการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จะทำให้มีการแข่งขันในด้านต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียนอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของประเทศโดยรวมเป็นอย่างมาก

โดยแท้จริงแล้ว การเล่นกีฬานั้น เปรียบเสมือนกับสถานการณ์ที่จำลองมาจากชีวิตจริง ที่มีทั้งความสมหวัง ผิดหวัง มีทั้งชัยชนะ และความพ่ายแพ้ ในขณะที่เดียวกัน เกมล็กกีฬาจะมีกระบวนการวางแผนการเล่นอย่างสุขุมรอบคอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ถ้าประสบความสำเร็จก็จะต้องลุกขึ้นมาวางแผนและต่อสู้ใหม่ ชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีทั้งความผิดหวัง สมหวัง ทุกข์ สุขและปัญหาอุปสรรค ซึ่งหากชีวิตมีการวางแผนที่ดี เช่น เกมการแข่งขันเล่นกีฬาแล้ว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จมากกว่าผิดหวัง การเล่นกีฬามีกฎกติกาเป็นกรอบในการเล่นให้เกิดความเรียบร้อย ฉันทัด การใช้ชีวิตในสังคมก็มีกฎกติกาของบ้านเมืองเป็นกรอบในการดำรงชีวิตให้มีความสุข ฉันทัด ดังนั้นการเล่นกีฬาในทางปฏิบัติ จึงถือเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการใช้กระบวนการเล่นกีฬาซึ่งเป็นสถานการณ์จริง เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างกลมกลืน

ที่ล้ำตัญยิ่งไปกว่านั้น ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การสัมผัสและคุ้นเคยกับการเล่นกีฬา จะเป็นการปลูกฝังและซึมซับกับคุณธรรมนักกีฬา คือ การเป็นผู้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัย ไปในตัว ซึ่งหากประชาชนในชาติ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน



อย่างนักกีฬาแล้ว ก็จะช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกของสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้น ก็จะไม่ใช้ความรุนแรงและความรู้สึกส่วนตัวตัดสิน แต่จะร่วมกันแก้ไขอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ กีฬายังช่วยให้ชีวิตซึมซับกับการไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมและบ้านเมือง ยอมรับเสียงข้างมาก ไม่ว่าผลจะออกมาในทางลบหรือทางบวกก็ตาม ดังนั้น กีฬาจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติให้มีความสงบสุขและร่มเย็น สมดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งที่พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือ เนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2531 ความตอนหนึ่งว่า

“ .. กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง...”

โครงการกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบและรอบด้าน เพื่อนำกีฬาเป็นเครื่องมือในการประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหามาของสังคมและประเทศชาติอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการพิจารณาศึกษาของคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่เชื่อว่ากีฬาสามารถแก้ไขปัญหามาชาติได้ทุกมิติ ดังคำกล่าวของประธานคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือกีฬาแก้ไขปัญหามาชาติ ความตอนหนึ่งว่า “... จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้รู้ว่าพอลงเล่นกีฬา หรือสัมผัสกับกีฬาในสนาม สิ่งก็ตามมาหรือสิ่งที่นักกีฬาจะต้องปฏิบัติกันทุกคนก็คือ การเคารพกฎกติกา การรู้จักให้อภัย และรู้จักแพ้ รู้จักชนะ นอกจากนี้ กีฬายังทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่หนักแน่นอดทน และสร้างสรรค์ หากคนในชาติมีคุณสมบัติดังเช่นนักกีฬาดังกล่าวข้างต้น ย่อมสร้างสรรค์ให้สังคมและประเทศชาติน่าอยู่ ทั้งนี้ เพราะสมาชิกของสังคมมีระเบียบวินัย ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักแพ้



รู้จักชนะ และให้กำลังใจผู้อื่น เพียงแค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่จะนำความสุข และความเข้มแข็งมาสู่สังคมและประเทศชาติ และมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาของประเทศในปัจจุบัน

เพื่อให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติ และพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรของประเทศได้อย่างแท้จริง ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย จึงได้ร่วมกันเสนอแนวคิด “กีฬาเพื่อ การเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต” ผ่านเครื่องมือทางกีฬา 15 ชนิดกีฬา เพื่อร่วมกันผลักดันแนวคิดกีฬาแก้ไขปัญหาชาติได้ในทุกมิติ ให้ไปสู่ผลในทางปฏิบัติได้อย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในทุกระดับชั้นอย่างครบวงจรและรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย คือ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่หนักแน่น อดกลั้นและอดทน มีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยไม่ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ความรู้สึก โกรธ หรือความชอบ ไม่ชอบ หรือตามกระแสชกจูงจากอารยธรรมต่างประเทศ มีความรับผิดชอบ และไม่เห็นแก่ตัว รวมทั้งมีจิตสำนึกที่ตระหนักถึงการรักษามรดกประเพณีอันสืบทอดของสังคมและประเทศชาติร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง และความมั่นคงให้เกิดขึ้นกับประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย ได้พิจารณาเลือกชนิดกีฬาที่เห็นว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยทั้ง 15 ชนิดกีฬา เป็นกีฬาที่อยู่ในแผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาของชาติ แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาอาชีพ และเป็นชนิดกีฬาที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ (เอ็มโอยู) กับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา คือ (1) มวยไทย (2) ฟุตบอล (3) เทเบิลเทนนิส (4) แบดมินตัน (5) สนุกเกอร์ (6) กอล์ฟ (7) โบว์ลิ่ง (8) ตะกร้อ (9) เทนนิส (10) วอลเลย์บอล (11) วាយน้ำ

table tennis



(12) บาสเกตบอล (13) กรีฑา (14) เทควันโด และ (15) กีฬาพื้นบ้าน เทเบิลเทนนิส เป็นกีฬาอดนียมชนิดหนึ่งของประเทศไทย ที่เด็ก เยาวชน และประชาชนนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง และจัดเป็น กีฬาที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และเสริมสร้างสุขภาพ จิตใจ ทั้งในด้านการปลูกฝังคุณธรรมกีฬา คือ การมีระเบียบวินัย การรู้แพ้ รู้ชนะ และด้านการสร้างนนทนากการ และความสนุกสนาน เพลิดเพลินให้กับสังคม นอกจากนี้ เทเบิลเทนนิส หรือปิงปอง ยังเป็น ชนิดกีฬาในลำดับต้นๆ ที่เด็กและเยาวชนของประเทศไทยเลือกเล่นเพื่อ ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ดังจะเห็นได้จากจำนวนเด็กและ เยาวชนที่เล่นกีฬาปิงปองเพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ แม้ว่าระดับความสำเร็จ ในการแข่งขันจะยังไม่โดดเด่นเหมือนกีฬาชนิดอื่น ๆ ก็ตาม แต่ปิงปอง ก็ยังคงเป็นกีฬาอดนียมที่เด็ก เยาวชน และประชาชนนิยมเล่นกัน เป็นจำนวนมาก และถือเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่จัดเป็นกีฬามวลชนที่เรียก กันว่า “Sport for all” และยังเป็นชนิดกีฬาที่อยู่แผนพัฒนากีฬาแห่ง ชาติที่มุ่งพัฒนาศักยภาพและคุณภาพนักกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศ หรือ Sport for Championship ดังนั้น เทเบิลเทนนิส จึงเป็นกีฬาเพื่อการ เรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพและ ศักยภาพประชากรที่ครบวงจร จัดเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่เป็นเครื่องมือใน การแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ และยังเป็นชนิดกีฬาที่มีส่วนในการพัฒนา คุณภาพประชากร เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นพื้นฐานในการพัฒนา ประเทศให้เข้มแข็งสามารถแข่งขันกับประเทศต่างๆ ในโลกนี้ ได้อย่าง มีศักดิ์ศรี



สารบัญ

คำนำ	1
กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ.....	2
1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทเบิลเทนนิส.....	11
2. กีฬาเทเบิลเทนนิสในประเทศไทย.....	19
3. เทเบิลเทนนิสหนึ่งในกีฬาอาชีพ	25
4. มาตรฐานอุปกรณ์การแข่งขันเทเบิลเทนนิส.....	37
5. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเทเบิลเทนนิส.....	51
6. กฎกติกาเทเบิลเทนนิส.....	67
7. การเลือกใช้อุปกรณ์การแข่งขันที่ถูกต้อง.....	99
8. เทคนิคการตีและรับลูกเสิร์ฟ.....	117
9. เทคนิคในการตีลูกแบบต่างๆ :	127
การดัน ทวัด บล็อก ลูกล๊อป การพลิกข้อมือ	
10. เทคนิคการตบและตัดลูก	145
11. บทส่งท้าย เทเบิลเทนนิส	155
หนึ่งในกีฬาแก้ปัญหาชาติ	

table tennis



table tennis



10 *ເທບໂລກນັດ*

1

ประวัติความเป็นมาของ กีฬาเทเบิลเทนนิส



table tennis



เทเบิลเทนนิส (Table Tennis) หรือปิงปอง เป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน และถือเป็นกิจกรรมกีฬาที่อยู่คู่กับมวลมนุษยชาติมาตั้งแต่โบราณกาล หากจะพูดถึงประวัติความเป็นมาที่แน่นอนแล้ว ไม่สามารถทราบได้ชัดเจนว่าเทเบิลเทนนิส เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อใดและสถานที่ใด เพียงแต่ได้สันนิษฐานว่า เทเบิลเทนนิส หรือรู้จักกันในนามปิงปอง เป็นกีฬาของคนชั้นสูงที่นิยมเล่นกันในราชสำนักของประเทศอังกฤษ ในศตวรรษที่ 12 ดังนั้น ถ้าหากจะมีการอนุมานว่าประเทศใดเป็นจุดกำเนิดอังกฤษก็น่าจะเป็นสถานที่หรือประเทศที่เป็นต้นกำเนิดของกีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นที่น่าสังเกตว่า ปิงปองเป็นชนิดกีฬาที่ชนชั้นสูง ซึ่งรวมทั้งชนชั้นปกครองนิยมเล่นในการออกกำลังกายหรือเชื่อมความสัมพันธ์ ดังเช่นในปี 2514 (1972) สหรัฐอเมริกาและสาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งมีรูปแบบการปกครองและอุดมการณ์ปกครองที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ได้ใช้กีฬาปิงปองเป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์ทางการทูต ซึ่งรู้จักกันดีในนาม “การทูตปิงปอง” (Ping Pong Diplomacy) ทำให้มหาอำนาจทางการเมืองโลกที่อยู่ละแวกเข้เป็นมิตรกันจนถึงปัจจุบัน หรือแม้ล่าสุดผู้นำอังกฤษ นายเจมส์ เคเมอร์ล นายกรัฐมนตรี เดินทางไปเยือนสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นประเทศมิตรที่ใกล้ชิด ซึ่งผู้นำอังกฤษและผู้นำสหรัฐอเมริกา คือ ประธานาธิบดี บารัค โอบามา เลือกกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นกิจกรรมกีฬาที่สร้างความรักความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กีฬาจึงไม่มีฝ่ายและไม่มีศัตรู สามารถเป็นกิจกรรมสร้างความรัก ความเข้าใจอันดีได้ในทุกสถานการณ์ ดังเช่นกีฬาปิงปอง หรือเทเบิลเทนนิส ดังกล่าวข้างต้น

กีฬาเทเบิลเทนนิส ถือว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในทั่วทุกภูมิภาคของโลก เด็ก เยาวชนและประชาชน นิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้ เป็นชนิดกีฬาที่เล่นง่ายไม่สลับซับซ้อน กฎ กติกา ไม่ยุ่งยาก เพียงตบหรือตีลูกปิงปองให้ลงมุมแผ่นกระดานก็ถือว่าเป็นการเล่นที่ใช้ได้ อีกทั้งอุปกรณ์กีฬาก็หาง่าย ราคาถูก สามารถใช้วัสดุภายในท้องถิ่น หรือหมู่บ้านก็สามารถตั้งวงเล่นปิงปองได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้กีฬาปิงปอง



ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และนิยมเล่นกันในทุกสถานที่ทั้งโรงเรียน มหาวิทยาลัย สถานที่ทำงาน ลานกีฬา หรือภายในชุมชนหรือสังคมต่างๆ เทเบิลเทนนิส จึงเป็นกิจกรรมที่อยู่กับมวลมนุษยชาติมาโดยตลอดดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ในด้านที่มาหรือจุดกำเนิดของเทเบิลเทนนิส นั้น จากการศึกษาค้นคว้าที่มาพบว่าจุดกำเนิดหรือที่มาของกีฬาชนิดนี้อาจมาจากเหตุผล 2 ประการ คือ อาจเชื่อมโยงกับกีฬาเทนนิส โดยมีการสันนิษฐานว่า เทเบิลเทนนิส เป็นกีฬาในร่มของเทนนิส ซึ่งได้เริ่มเล่นครั้งแรกในมลรัฐแมสซาชูเซต สหรัฐอเมริกาประมาณปี ค.ศ.1890 หรือ พ.ศ. 2433 มีการสันนิษฐานว่านายทหารชาวอังกฤษเคยเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ซึ่งเป็นกีฬาที่เล่นกลางแจ้งที่ประเทศอินเดียมาก่อน หลังจากนั้นจึงได้นำเทเบิลเทนนิสมาเล่นในประเทศอังกฤษ

นอกจากนี้ ยังมีการสันนิษฐานว่าเทเบิลเทนนิสน่าจะเป็นกีฬาที่เกิดขึ้นในแถบประเทศแอฟริกาใต้ หรือบางส่วนก็สันนิษฐานว่าน่าจะมีจุดกำเนิดมาจากประเทศจีน แต่ทั้ง 2 กรณี ไม่มีหลักฐานใดๆ ยืนยันเป็นลายลักษณ์อักษร

สำหรับคำว่า “เทเบิลเทนนิส” หรือ Table Tennis นั้น เกิดขึ้นมาอย่างเป็นทางการตั้งแต่ศตวรรษที่ 20 หรือตั้งแต่ปี ค.ศ. 1880 หรือปี พ.ศ. 2423 หรือเมื่อ 132 ปี ที่ผ่านมา โดยในสมัยนั้นการเล่นหรือแข่งขันเทเบิลเทนนิส เรียกว่า Goosima เนื่องจากในขณะนั้นลูกเทเบิลเทนนิสทำขึ้นจากไม้ก๊อกหรือยางแข็ง เกมการแข่งขันเทเบิลเทนนิสได้รับความนิยมอย่างมากในอีก 10 ต่อมา คือในปี ค.ศ. 1890 และอีกทศวรรษต่อมา Mr.James Gibb ชาวอังกฤษได้ใช้เซลลูลอยด์ (Celluloid Balls) ทำเป็นลูกเทเบิลเทนนิส การใช้ลูกบอลที่ทำจากเซลลูลอยด์แทนลูกบอลที่ทำจากไม้ก๊อกหรือแผ่นยางแข็งนี้เอง จึงทำให้มีการเรียกเกมสกีฬาชนิดนี้ว่า “ปิงปอง” เพราะเสียงลูกบอลที่กระทบกับไม้ตี (ปิง หรือ Ping) และพื้นโต๊ะ (ปอง หรือ Pong) การเล่นเกมปิงปองที่เรียกชื่อตามเสียงดังกล่าว ได้เริ่มแพร่หลายอย่างกว้างขวาง ต่อมาในปี ค.ศ. 1902 หรือ

table tennis



พ.ศ. 2445 ชาวอังกฤษคนหนึ่งชื่อ Mr.E.C. Goofd ได้คิดค้นและสร้างไม้ตีลูกบิงปองขึ้นมาใหม่ โดยหุ้มด้วยแผ่นยางซึ่งทำให้การเล่นมีความสนุกสนาน รั้าใจ และน่าติดตามมากขึ้น

ในปี ค.ศ. 1920 หรือ พ.ศ. 2543 กีฬาบิงปองได้รับความนิยมอย่างมากในทวีปยุโรปและประเทศต่างๆ ในทวีปยุโรปได้มีมติให้เปลี่ยนชื่อกีฬาบิงปองเป็นกีฬาเทเบิลเทนนิส และประเทศอังกฤษในฐานะประเทศผู้นำกีฬาเทเบิลเทนนิส ได้จัดตั้งสมาคมกีฬาเทเบิลเทนนิสขึ้นเป็นประเทศแรก ในปี ค.ศ. 1921 และอีก 5 ปีต่อมา คือ ในปี ค.ศ. 1926 ได้มีการจัดประชุมสัมมนา ณ กรุงบอร์น ประเทศเยอรมันตะวันตก (ในขณะนั้น) โดยมีประเทศต่างๆ ส่งผู้แทนเข้าร่วมประชุมสัมมนากว่า 30 ประเทศ ซึ่งที่ประชุมได้มีมติให้จัดตั้งสหพันธ์เทเบิลเทนนิสนานาชาติ (International Table Tennis Federation - ITTF) ขึ้นเป็นครั้งแรก โดยมีสถานที่ตั้งอยู่ ณ ประเทศอังกฤษ และมีเซอร์มอดกัว เป็นประธานสหพันธ์คนแรก โดยเขาได้ดำรงตำแหน่งประธานสหพันธ์ติดต่อกัน 4 สมัย หลังจากมีการก่อตั้งสหพันธ์แล้ว ได้มีการจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติตามมา ปัจจุบันสหพันธ์มีประเทศต่างๆ ใน 5 ทวีป เป็นสมาชิก รวมทั้งประเทศไทยมากกว่า 100 ประเทศ

การเกิดขึ้นของกีฬาเทเบิลเทนนิส ส่งผลให้เกิดบริษัทเอกชนซึ่งทำหน้าที่ผลิตอุปกรณ์กีฬาเทเบิลเทนนิสตามมา คือ บริษัท บาร์เตอร์ บาร์เธอร์ส ออฟซาเล็ม ซึ่งตั้งอยู่ ณ มลรัฐแมสซาชูเซต สหรัฐอเมริกา และได้ทำการผลิตอุปกรณ์กีฬาเทเบิลเทนนิสไปจำหน่ายในทวีปยุโรป ซึ่งรวมทั้งประเทศอังกฤษ โดยบริษัทผลิตอุปกรณ์กีฬาเทเบิลเทนนิสดังกล่าวถือว่าเป็นบริษัทเอกชนแรกๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับธุรกิจการกีฬา

ถ้วยรางวัลหรือรายการแข่งขันที่เป็นที่ใฝ่ฝันนักกีฬาเทเบิลเทนนิส นอกจากเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาสมัครเล่นนานาชาติ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ หรือโอลิมปิกเกมส์ คือ สวดยิ่งคัพ หรือ Sweling Cup โดยถ้วยรางวัลดังกล่าว เป็นถ้วยรางวัล

