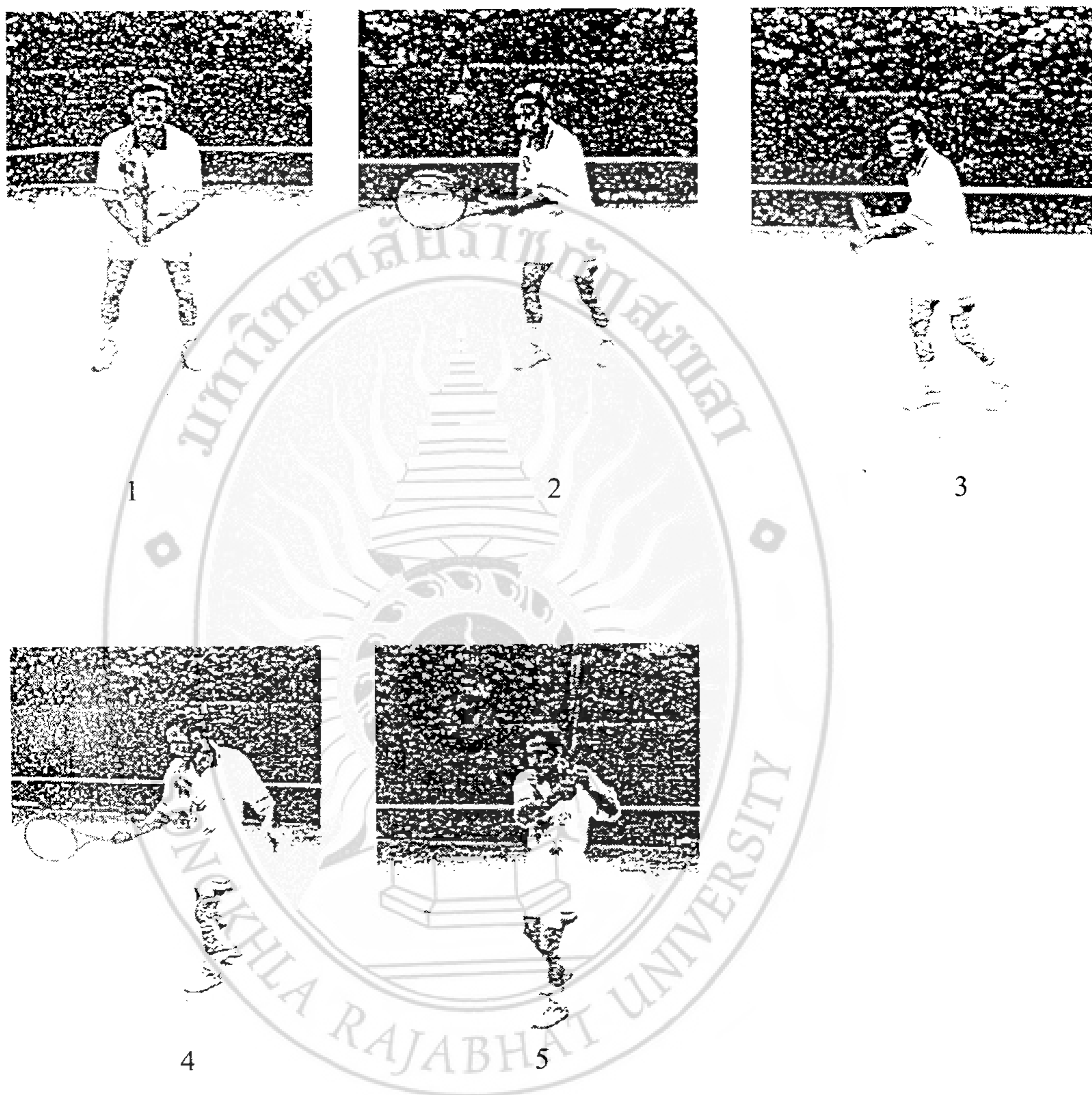




ภาคผนวก ค

ภาพประกอบการตีพิมพ์ในทัศนะต่างๆ
(บัญชี นาคะวิจารณ์ 2541 : 101 – 121)

ภาพที่ 17 แสดงการตีโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค
(บัญญัติ นาคะวิโรจน์ 2541 : 101 – 121)



ขั้นตอนในการปฏิบัติ

1. ทำเตรียมพร้อม เท้าห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ ย่อเข่าเล็กน้อย ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย มือข้างถนัดจับไม้แบบอิสเทอร์นโฟร์แฮนด์ ส่วนมือที่ไม่ถนัดจับประคองคอไม้ไว้ สายตามองที่ลูกเทนนิส
2. การเงี้ยวไม้เทนนิสมาด้านหลัง ไม้เทนนิสนานกับพื้น หัวไหล่ซ้ายหันไปทางลูกเทนนิส หัวไม้เทนนิสอยู่ต่ำกว่าสะโพก

3. จังหวะการก้าวเท้า ก้าวเท้าตรงข้ามกับมือที่จับไม้เทนนิสเฉียงซ้ายเล็กน้อย
น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า หนักไหล่ให้ตาข่าย

4. จุดตีลูก เหวี่ยงไม้เทนนิสมาข้างหน้าจากตำแหน่งสูง ตำแหน่งของลูกเทนนิสสูงสุด
หรือตำแหน่งที่ลูกเทนนิสโค้งลง ถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปเท้าหน้า

5. การส่งแรงตามลูก (Follow through) ส่งไม้ตามลูกตามแนวแรงของการเหวี่ยงไม้
มือที่ไม่ได้จับไม้จับประคองไม้เทนนิสไปสุดที่เหนือไหล่



ภาพที่ 18 แสดงการตีแบคแฮนด์กราวด์สโตรค
(บัญญัติ นาคะวิโรจน์ 2541 : 101 – 121)



ขั้นตอนในการปฏิบัติ

1. ทำเตรียมพร้อม เท้าห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ ย่อเข่าเล็กน้อย ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย มือข้างถนัดจับไม้แบคแฮนด์ ส่วนมือที่ไม่ถนัดจับประคองคอไม้ไว้ สายตามองที่ลูกเทนนิส
2. หมุนปลายเท้าซ้ายไปทางซ้ายลำตัว ไหล่ขวาหันเข้าทางตาข่าย ย่อเข่าเล็กน้อย นำหนักตัวถ่ายมาที่เท้าซ้าย

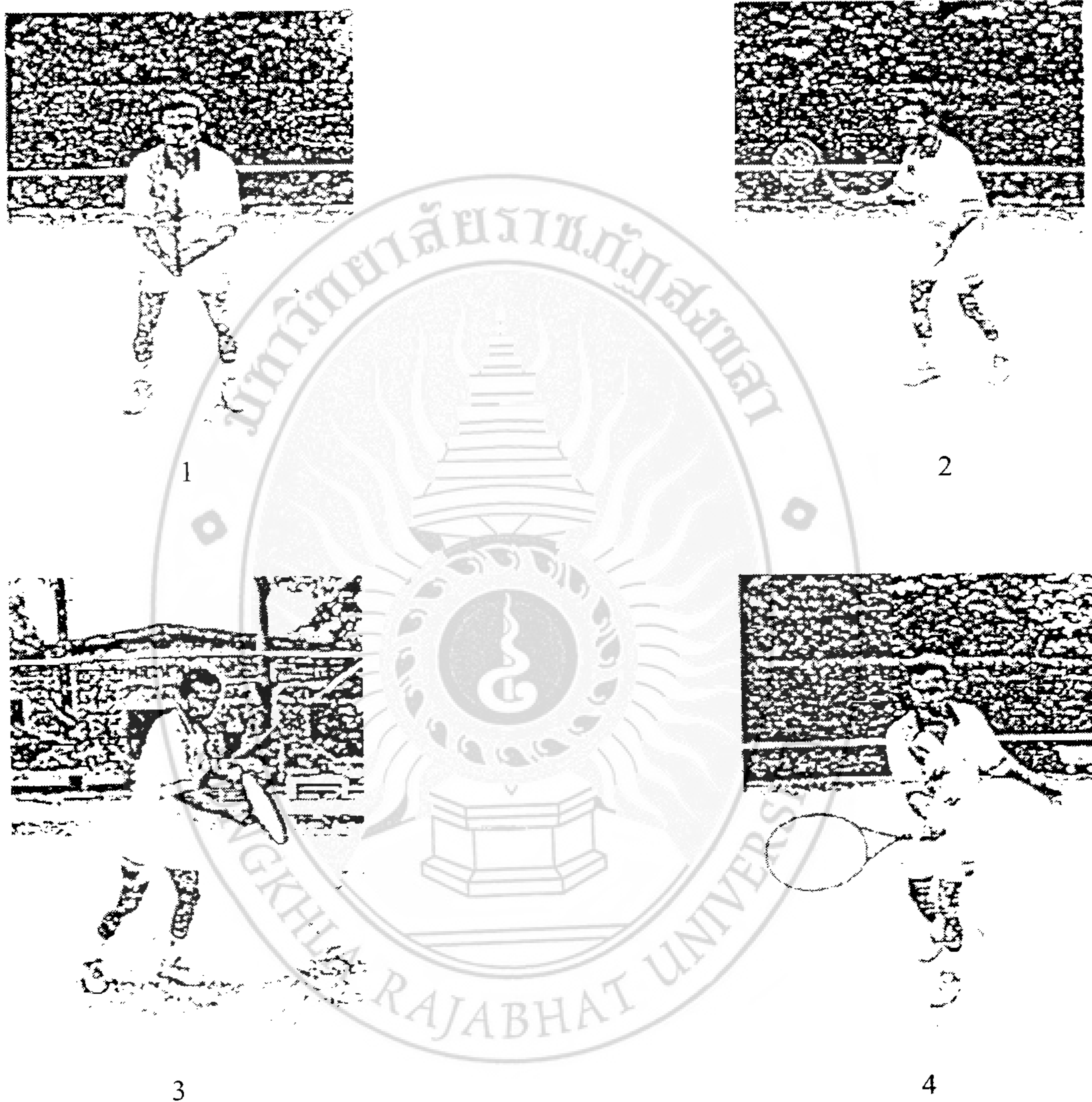
3. การเงี้ยวไม้เทนนิสและการก้าวเท้า เงี้ยวไม้เทนนิสมาด้านหน้าลำตัว งข้อศอกเล็กน้อย หัวไม้เทนนิสตรงข้ามกับไหล่ขวา ก้าวเท้าขวาเฉียงซ้ายเล็กน้อย

4. จุดตีลูกและจุดกระทบหน้าไม้ เหวี่ยงไม้เทนนิสตรงเข้าหาลูกเทนนิส จุดกระทบหน้าไม้เทนนิสตั้งฉากกัน ระยะของลูกประมาณ 1 ช่วงความยาวของไม้เทนนิส

5. การส่งไม้ตามลูก (Follow through) ไม้และลำตัวเอนไปตามทิศทางของลูก แขนเหยียด ไม้อยู่สูงกว่าไหล่เล็กน้อย



ภาพที่ 19 แสดงการตีโฟร์แฮนด์วอลเลย์
(บัญญัติ นาคะวิโรจน์ 2541 : 101 – 121)



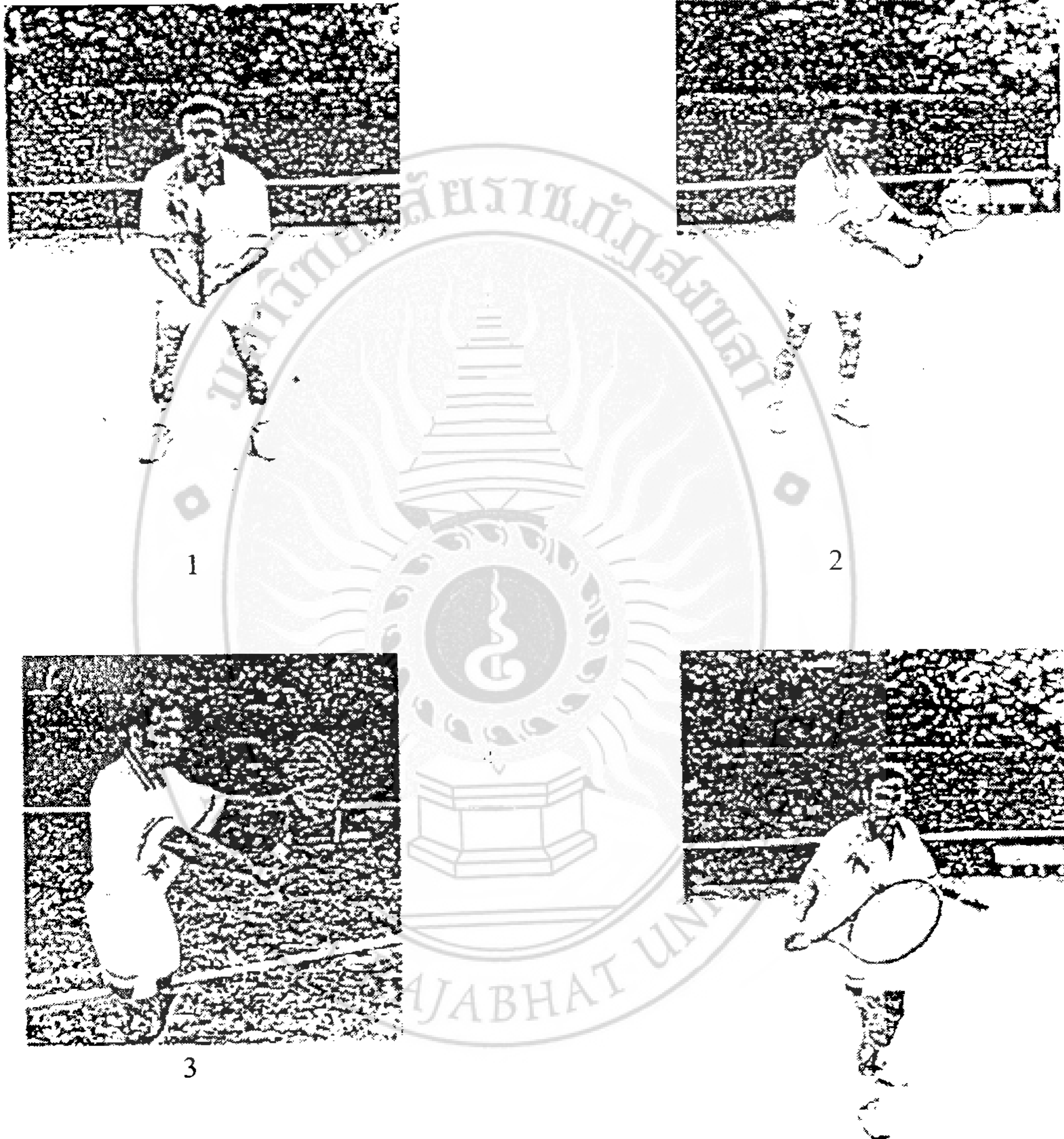
ขั้นตอนในการปฏิบัติ

1. ทำเตรียมพร้อม เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลำตัวโน้มไปข้างหน้า เล็กน้อย ย่อเข้าเล็กน้อย มือข้างถนัดจับไม้แบบอิสเทอร์นโฟร์แฮนด์ ส่วนมือที่ไม่ถนัดจับ ประคองคอกไม้ไว้ สายตามองที่ลูกเทนนิส
2. หมุนปลายเท้า ทำขวาหัน ลำตัวตั้งฉากกับตาข่าย กางแขนซ้ายออก ย่อเข้า เล็กน้อย นำหน้าหัวอยู่ที่เท้าหน้า

3. การเงี้ยวไม้เทนนิส เงี้ยวไม้เทนนิสมาข้างหลังเล็กน้อย ลำตัวเงี้ยวตั้งฉากกับตาข่าย ก้าวเท้าเงี้ยวมาข้างหน้าเล็กน้อย
4. การตีและจุดกระทบหน้าไม้เทนนิส เหวี่ยงไม้เทนนิสมาข้างหน้า พร้อมกับ ก้าวเท้าตีลูก จุดกระทบหน้าไม้เทนนิส อยู่หน้าลำตัว
5. การส่งแรงตาม (follow through) ส่งแรงตามไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ ต้องการให้ลูกไปตก ย่อเข้า



ภาพที่ 20 แสดงการตีแบคแฮนด์วอลเลย์
(บัญญัติ นาคะวิโรจน์ 2541 : 101 – 121)



ขั้นตอนในการปฏิบัติ

1. ทำเตรียมพร้อม เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลำตัวโน้มไปข้างหน้า เล็กน้อย ย่อเข่าเล็กน้อย มือข้างที่ถนัดจับไม้แบคแฮนด์ ส่วนมือที่ไม่ถนัดจับ ประคองคอไม้ไว้ สายตามองไปที่ลูกเทนนิส
2. หมุนปลายเท้า ทำซ้ายหัน ลำตัวตั้งฉากกับตาข่าย กางแขนซ้ายออก ย่อเข่า เล็กน้อย นำหนักอยู่เท้าหน้า

3. การเงี้ยวไม้เทนนิส เงี้ยวไม้เทนนิสมาข้างหลังเล็กน้อย ลำตัวเงี้ยวตั้งฉากกับตาข่าย
ก้าวเท้าขวาเงี้ยวมาข้างหน้าเล็กน้อย
4. การตีและจุดกระทบหน้าไม้เทนนิส เหวี่ยงไม้เทนนิสมาข้างหน้าพร้อมกับก้าวเท้า
ตีลูก จุดกระทบหน้าไม้เทนนิสอยู่หน้าลำตัว
5. การส่งแรงตาม (follow through) ส่งแรงตามไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ
ให้ลูกไปตก ย่อเข่า



ภาพที่ 21 แสดงการเสิร์ฟ

(บัญญัติ นาคะวิโรจน์ 2541 : 101 – 121)



ขั้นตอนในการปฏิบัติ

1. ทำเตรียมพร้อม เท้าหน้าห่างกับเท้าหลังประมาณ 1 ช่วงไหล่ จับไม้แบบระหว่างอิสเทอร์นโฟร์แฮนด์กับอิสเทอร์แบคแฮนด์ หัวไม้เทนนิสสูงกว่าข้อมือ ข้อศอกชิดลำตัว

2. การเหวี่ยงไม้ เหวี่ยงไม้เทนนิสไปข้างหลังขึ้นเหนือศีรษะ พับข้อศอก ไม้เทนนิสอยู่หลังศีรษะ
3. การโยนบอล โยนลูกเทนนิสขึ้นเหนือศีรษะสูงประมาณ 1 ช่วงแขน กับ 1 ช่วงไม้
4. การตีและจุดกระทบหน้าไม้กับลูกเทนนิส เหวี่ยงไม้เทนนิสข้ามศีรษะ เขี่ยคแขน ตีลูกขณะสูงสุด
5. การก้าวเท้าส่งแรงตาม และจบท่า เหวี่ยงไม้เทนนิสไปอยู่ในลักษณะการเหวี่ยงตีแบคแฮนด์

