



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

หมวดวิชาที่ ๑ รหัสวิชา นอส.๑๑๑๑ การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ. หญิง ผศ. หลัทธิพิชญ์ ตัณฑเขต

จัดทำโดย น.ท.หญิง กฤษณา คูหาอุดมลาม

หมายเลข ๕ สัมนาที่ ๒

วันที่ ๑๒ เดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖

มาเล่นปิงปองกันเถอะ

บทคัดย่อ

ปิงปองเป็นกีฬาที่เล่นง่าย สนุกสนาน และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถเล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง อุปกรณ์การเล่นก็ไม่ยุ่งยาก เพียงมีไม้ปิงปอง ลูกปิงปอง และโต๊ะปิงปอง ก็สามารถเล่นได้ทันที การเล่นปิงปองช่วยพัฒนาทักษะการประสานงานระหว่างมือและตา ฝึกสมาธิ และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังช่วยเผาผลาญแคลอรี ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอ้วนอีกด้วย หากใครที่กำลังมองหากีฬาที่สนุกสนาน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเล่นง่าย สามารถเริ่มต้นเล่นปิงปองได้ทันที รับรองว่าคุณจะสนุกสนานและเพลิดเพลินไปกับการเล่นอย่างแน่นอน

บทนำ

“ปิงปอง” หรือ “เทเบิลเทนนิส” เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในหลายประเทศทั่วโลก เพราะมีอุปกรณ์ไม่ยุ่งยาก เพียงแค่มีไม้ปิงปอง ลูกปิงปอง และโต๊ะปิงปองก็สามารถเล่นกันได้แล้ว โดยใช้ทักษะและความแม่นยำในการตีลูกปิงปองให้ข้ามตาข่ายไปตกในสนามของฝ่ายตรงข้าม ที่สำคัญเทเบิลเทนนิสยังเป็นกีฬาที่เล่นง่ายและสนุกสนาน เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเด็กเล็ก ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุก็สามารถเล่นได้ ทั้งกลางแจ้งและในร่ม อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายหลายประการ เช่น ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ ฝึกไหวพริบ พัฒนาสมอง และการตัดสินใจ ช่วยพัฒนาทักษะการประสานงานระหว่างมือและสายตา เป็นต้น หากใครกำลังมองหากีฬาที่เล่นสนุก ได้ออกกำลังกายไปในตัว และมีประโยชน์หลายประการ ปิงปองจึงเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเชิญชวนให้ทุกคนมาออกกำลังกายโดยการเล่นปิงปองกัน โดยเราต้องทำความรู้จักกีฬาปิงปองกันโดยเริ่มจาก ปิงปองเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทุกส่วนของร่างกายร่วมกันทั้งหมด ซึ่งส่วนต่างๆ ที่ต้องใช้ มีดังนี้

๑. สายตา : สายตาจะต้องจ้องมองลูกอยู่ตลอดเวลา แต่การจ้องลูกอย่างเดียวก็ยังไม่เพียงพอ เพราะจะต้องจ้องมองและสังเกตหน้าไม้ของคู่ต่อสู้อีกด้วยว่า ตีลูกความหมุนลักษณะใดมาหาเรา

๒. สมอง : ปิงปอง เป็นกีฬาที่ต้องใช้สมองในการคิดเป็นอย่างมาก เพราะรูปแบบการเล่นจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รวมถึงต้องวางแผนการเล่นอีกด้วย

๓. มือ : มือที่ใช้จับไม้ปิงปอง จะต้องคล่องแคล่วและว่องไว รวมถึงต้องรู้สึกได้เมื่อลูกปิงปองสัมผัสลูกหน้าไม้

๔. ข้อมือ : ในการตีบางลักษณะ จำเป็นต้องใช้ข้อมือเข้าช่วย ลูกจึงจะมีความหมุนมากยิ่งขึ้น

๕. แขน : ต้องมีพลังกำลังและความอดทนในการฝึกซ้อมที่ต้องซ้อมแบบซ้ำและซ้ำอีก

๖. ลำตัว : การตีลูกปิงปองในบางจังหวะ ต้องใช้ลำตัวเข้าช่วย

๗. ต้นขา : กีฬาปิงปองเป็นกีฬาที่มีความเร็วสูง ต้นขาจึงต้องแข็งแรง และเตรียมพร้อมในการเคลื่อนที่ตลอดเวลา

๘. หัวเข่า : ต้องย่อเข่า เพื่อเตรียมพร้อมในการเคลื่อนที่

๙. **เท่า :** ต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกปิงปองตลอดเวลา หากเท่าไม่เคลื่อนที่เข้าหาลูกปิงปอง ก็จะทำให้ไม่มีพุดเวิร์ด และตามตีลูกปิงปองไม่ทัน

จะเห็นได้ว่า กีฬาปิงปองจะใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเล่น เนื่องจากเป็นกีฬาที่มีความรวดเร็วไว้นั่นเอง และยังไม่รวมถึงจิตใจที่จะต้องมีความเข้มแข็ง อดทน ทั้งในการฝึกซ้อม และจิตใจที่จะต้องเป็นนักสู้เมื่อลงทำการแข่งขัน เพราะเป็นกีฬาประเภทบุคคลที่จะต้องพึ่งความสามารถของตนเองมากกว่าที่จะต้องอาศัยเพื่อนร่วมทีม ดังเช่นกับกีฬาประเภททีมอื่นๆ

ประโยชน์ของการเล่นปิงปอง

๑. ช่วยฝึกสมาธิ ระหว่างเกมการแข่งขันผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องฟังสมาธิและรวมสายตาไว้ที่ลูกปิงปองเป็นหลัก เพื่อไม่ให้พลาดท่าเสียทีไปกับฝ่ายตรงข้าม ดังนั้น ปิงปองจึงเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกสมาธิให้กับผู้เล่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ระหว่างการแข่งขัน ผู้เล่นยังต้องคิดและประเมินการเล่นของอีกฝั่งไปด้วยว่า ควรจะตอบโต้กลับอย่างไร ที่จะทำให้ตัวเองได้แต้ม

๒. เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเล่นปิงปองจะต้องอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อในหลายๆ ส่วน ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อแขนที่จะต้องคอยรับ - ส่งลูกปิงปองอยู่ตลอด หรือ กล้ามเนื้อหลัง และหัวไหล่ที่จะต้องคอยทรงตัว และควบคุมร่างกาย รวมทั้งกล้ามเนื้อขาที่จะต้องโยกไปมา เพื่อตอบโต้การตีของฝั่งตรงข้าม ซึ่งกล้ามเนื้อทั้งหมดนี้จะต้องทำงานอย่างสอดคล้องกันขณะที่เล่นปิงปอง ทำให้ผู้ที่เล่นกีฬาปิงปองอย่างสม่ำเสมอมีกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ เหล่านี้แข็งแรง และมีกำลังมาก ที่สำคัญการเล่นปิงปองยังช่วยส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างกระชับ และมีความกระฉับกระเฉง เพราะกีฬาชนิดนี้จะต้องใช้ความคล่องแคล่วว่องไวร่วมด้วย

๓. ช่วยพัฒนาสมอง และไหวพริบ นอกจากช่วยส่งเสริมกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และช่วยฝึกสมาธิแล้ว การเล่นปิงปองยังมีส่วนช่วยพัฒนาสมอง และไหวพริบอีกด้วย เพราะว่าผู้เล่นจะต้องมีการวางแผนและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในขณะที่เล่น เพื่อให้สามารถตอบโต้กลับในระยะเวลาที่สั้น หากคิดช้าเพียงเสี้ยววินาที อาจทำให้พลาดจนต้องเสียแต้มไปได้ เมื่อได้รับการฝึกฝนบ่อยๆ สมองก็จะได้คิดอยู่อย่างซ้ำๆ การเล่นปิงปองจึงช่วยพัฒนาสมองได้

๔. สร้างความกระฉับกระเฉงให้ร่างกาย การเล่นปิงปองต้องมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงส่งผลให้บุคลิกภายนอกของคนที่เล่นปิงปอง จะมีความกระตือรือร้น และมีความกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ เนื่องด้วยร่างกายต้องแข็งแรง และมีความแอคทีฟตลอดเวลา ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลให้มีบุคลิกที่ดี และเป็นจุดสนใจได้อีกด้วย

๕. ทำให้มีความอดทนสูง การเล่นปิงปอง จะต้องใช้แขนที่ถนัดในการรับส่งลูกมากที่สุด ส่งผลให้แขนและร่างกายมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการบาดเจ็บได้ง่ายกว่ากีฬาชนิดอื่นๆ ดังนั้น คนที่เล่นปิงปองเกือบทุกคนจึงมีความอดทนสูง และรักในการเล่นปิงปองอย่างแท้จริง

สำหรับสิ่งที่เป็นประโยชน์อื่นๆ ที่จะได้รับติดตามมากก็คือ การมีจิตใจและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย การได้มีโอกาสมากกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นกีฬาในการเข้าศึกษาในสถาบันหรือโรงเรียนต่างๆ หรือ หากได้

มีโอกาสรับใช้ชาติได้ ก็จะเป็นเกียรติต่อทั้งวงศ์ตระกูลรวมทั้งประโยชน์ต่อตนเอง ทั้งชื่อเสียง ประสบการณ์ในการเดินทางไปแข่งขันในดินแดนต่างๆ หรือ อาจจะสามารถประกอบเป็นอาชีพในประเทศที่มีการเล่นกีฬา ปิงปองเป็นอาชีพได้

มือใหม่โดยเฉพาะผู้ที่เพิ่งเริ่มตีปิงปอง ควรศึกษาการจับไม้ปิงปองให้ถูกต้อง และสร้างความคุ้นเคยด้วยการฝึกเดาะลูกปิงปอง ซึ่งเป็นทักษะการเล่นปิงปองพื้นฐานที่ช่วยฝึกให้สายตาและมือทำงานประสานกันได้ดี นอกจากนี้ บทความนี้ยังมีทักษะดีๆ สำหรับมือใหม่ที่ช่วยให้เล่นปิงปองเก่งขึ้นได้อีกด้วย โดยเริ่มตั้งแต่การจับไม้

วิธีการจับไม้ปิงปอง

การจับไม้ปิงปองให้ถูกต้องถือเป็นทักษะการเล่นปิงปองพื้นฐานที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก หากเริ่มต้นผิดตั้งแต่การจับไม้ปิงปอง จะส่งผลทำให้เล่นปิงปองผิดวิธีตามไปด้วย รวมถึง ทำให้คุณไม่สามารถควบคุมการเล่นได้อีกด้วย ดังนั้น การจับไม้ปิงปองให้ถูกจึงถือเป็นเรื่องที่ต้องฝึก ซึ่งรูปแบบที่นิยมในการจับนั้นมี ๒ รูปแบบด้วยกัน ดังต่อไปนี้

๑. การจับไม้แบบสากล

การจับไม้แบบสากล เป็นรูปแบบการจับไม้ปิงปองที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในแถบประเทศยุโรป มีวิธีการจับไม้ที่คล้ายกับการจับมือทักทายกันของชาวยุโรป หรือการจับแบบขวาง คือใช้นิ้วโป้ง กลาง นาง ก้อย จับด้ามไม้ปิงปองไว้ ส่วนนิ้วชี้ประคองที่หน้าไม้ อีกฝั่งไว้ ถนัดแบบหน้ามือ หรือหลังมือก็เลือกเอา เป็นรูปแบบการจับไม้ปิงปองที่เหมาะสมสำหรับผู้เพิ่มเริ่มต้นเล่น

๒. การจับไม้แบบจับปากกา หรือจับแบบจีน

การจับไม้แบบการจับปากกา เป็นรูปแบบการจับไม้ปิงปองที่นิยมในผู้เล่นแถบประเทศเอเชีย ซึ่งรูปแบบการจับไม้แบบนี้มีลักษณะการจับไม้เหมือนการจับปากกา คือใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้งจับด้ามไม้ปิงปองไว้ ส่วนนิ้วกลาง นาง ก้อย ก็ประคองหน้าไม้ อีกด้านไว้ จะช่วยให้ผู้เล่นมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่สูง ตีลูกได้เร็ว เหมาะสำหรับการเล่นเกมบุก ผู้ชอบหวดลูกรุนแรงและรวดเร็วเวลาโต้กลับ ให้อีกฝ่ายรับไม่ได้ แล้วฝ่ายเราจะได้คะแนน

เมื่อเรียนรู้วิธีจับไม้ปิงปองให้ถูกแล้ว ควรฝึกให้ตัวเองคุ้นเคยกับไม้ปิงปอง ยางปิงปอง และลูกปิงปองก่อน โดยฝึกเดาะลูกปิงปองให้คล่องเพื่อทำให้สายตาและมือประสานงานกันดังนี้

- เริ่มแรกฝึกเดาะลูกปิงปองบนหน้าไม้หน้าโพร์แฮนด์
- ต่อมาฝึกเดาะลูกปิงปองบนหน้าไม้ด้านแบคแฮนด์
- เดาะลูกปิงปองสลับไปมาระหว่างหน้าไม้ทั้งสองข้าง
- เพิ่มความสูงของลูกปิงปองให้มากขึ้น
- เดินไปเดาะลูกไป
- วิ่งเดาะลูกปิงปอง

การเดาะลูกปิงปองที่ดี ต้องฝึกจนกระทั่งมือที่จับไม้สามารถรับรู้ถึงแรงจากน้ำหนักลูกปิงปองที่ตกกระทบลงมาบนยางปิงปองได้ด้วย ไม่ใช่แค่เดาะลูกให้ลอยขึ้นไปเฉยๆ จากนั้นให้ฝึกปั่นลูกปิงปองให้หมุนมากขึ้น โดยสังเกตให้ดีว่าต้องปล่อยให้หน้ายางสัมผัสกับลูกปิงปองนานแค่ไหน ต้องออกแรงเสียดสีมากหรือ

น้อย หรือใช้ส่วนใดของหน้าไม้สัมผัสลูกปิงปองจึงจะเกิดการหมุนได้เร็วที่สุด โดยปล่อยให้ลูกปิงปองกระเด็นบนพื้นหรือพื้นโต๊ะปิงปองก็ได้แล้วดูว่าลูกปิงปองที่ตกลงไปตรงๆนั้นมีมุมกระเด็นต่างไปแค่ไหน

พอคุ่นเคยกับไม้และยางปิงปองแล้ว ให้หาลูกปิงปองราคาถูกมาใช้เพื่อฝึกตีลูกปิงปองไปหากำแพงให้โดนตำแหน่งเดิมบนกำแพงให้ได้ทุกลูก โดยเริ่มจากลูกที่ไม่หมุนก่อน พอตีได้แม่นยำแล้วจึงเพิ่มการหมุนเข้าไปและปรับระยะห่างยืนให้ห่างจากกำแพงมากขึ้น ระหว่างการฝึกตีลูกเข้าหากำแพงต้องฝึกปรับวงสวิงในการตีพร้อมกันไป ฝึกการถ่ายน้ำหนัก การใช้ขาและเอวช่วยในการถ่ายน้ำหนัก

ถ้ามีโต๊ะปิงปอง ให้พับโต๊ะอีกข้างหนึ่งขึ้นเพื่อฝึกตีลูกกระเด็นไปมา หรือใช้โต๊ะปิงปองทั้งตัวเพื่อฝึกส่งลูกไปลงยังตำแหน่งที่ต้องการ ฝึกเหวี่ยงไม้ไปมาจนคล่อง (shadow play) ให้ใช้จินตนาการสมมติด้วยว่าไม้กระทบลูกตรงตำแหน่งไหน ควรฝึกหน้ากระจกจะได้เห็นท่าทางของตัวเอง ดูการเหวี่ยงแขน ก้าวขา ขยับตัว

วิธีการเล่นกีฬาปิงปอง มีหลักง่ายๆ ดังนี้

- การแข่งขันมี ๒ ประเภท คือ ประเภทเดี่ยวและประเภทคู่
- ลำดับการเล่น : สำหรับลำดับการเล่น ก่อนเริ่มเกมจะต้องมีการตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นผู้ส่งลูกเข้าเล่นก่อน ซึ่งจะเลือกด้วยการเสีงทาย โดยผู้ที่ชนะในการเสีงทายจะเป็นฝ่ายเลือก ทั้งนี้ ฝ่ายส่งจะต้องทำการส่งลูกอย่างถูกต้อง ฝ่ายรับรับลูกอย่างถูกต้อง และผลัดกันตีได้ไปมา
- การส่งลูกที่ถูกต้อง : ลูกจะต้องอยู่ที่ฝ่ามืออย่างอิสระแล้วโยนขึ้นไปในอากาศ สูงจากฝ่ามือไม่น้อยกว่า ๑๖ เซนติเมตรโดยผู้ส่งจะต้องตีลูกให้กระทบในแดนของผู้ส่งก่อน แล้วข้ามตาข่ายไปกระทบแดนของผู้รับ ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะส่งลูกติดต่อกันสองครั้ง เมื่อครบสองครั้ง หรือเมื่อผู้เล่นฝ่ายใดได้สองคะแนน หรือสองฝ่ายได้คะแนนรวมกันสองคะแนน จะต้องเปลี่ยนผู้ส่ง ซึ่งจะผลัดกันส่งลูกแบบนี้ไปตลอดจนกว่าจะมีผู้ชนะ
- การรับลูกที่ถูกต้อง : เมื่อลูกเทเบิลเทนนิสถูกตีข้ามตาข่ายมากระทบแดนของตนครั้งเดียว ต้องตีกลับให้ข้ามตาข่าย หรืออ้อมตาข่ายกลับไป ลูกที่ให้ส่งใหม่ คือ ลูกเสิร์ฟติดตาข่าย แล้วข้ามไปตกแดนคู่ต่อสู้หรือเหตุอื่นที่ผู้ตัดสินเห็นว่าต้องเสิร์ฟใหม่
- การส่งใหม่ : การส่งลูกใหม่สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายกรณี เช่น เสิร์ฟลูกติดตาข่ายแต่ลูกข้ามไปแดนตรงข้าม กรรมการเห็นแล้วว่าฝ่ายรับยังไม่พร้อมที่จะรับลูก หรือกรรมการเห็นแล้วว่ามิเหตุครบถ้วนที่ไม่สามารถควบคุมได้ จนส่งผลต่อการส่ง - รับลูก กรรมการก็จะให้เสิร์ฟใหม่
- การนับคะแนน : ถ้าผู้เล่นทำผิดกติกา จะเสียคะแนน ผู้เล่นหรือคู่เล่นที่ทำคะแนนได้ ๑๑ คะแนนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ ยกเว้นถ้าผู้เล่นทั้งสองฝ่ายทำคะแนน ได้ ๑๐ คะแนนเท่ากันจะต้องเล่นต่อไป โดยฝ่ายใดทำคะแนนได้มากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง ๒ คะแนนจะเป็นฝ่ายชนะ
- แมตซ์การแข่งขัน : จะประกอบไปด้วยเกมการแข่งขันที่มีจำนวนเป็นเลขคี่ เช่น 3, 5 หรือ 7 เกม การที่จะชนะในแมตซ์การแข่งขันได้ จะต้องชนะ 2 ใน 3 เกม, 3 ใน 5 เกม, หรือ 4 ใน 7 เกม ซึ่งการเล่นจะต้องดำเนินต่อไปเรื่อยๆ ห้ามหยุด ยกเว้นจะมีผู้เล่นขอเวลานอก

➤ การขอเวลานอก : ผู้เล่นแต่ละฝ่ายสามารถขอเวลานอกได้ 1 ครั้งต่อแมตช์ การขอเวลานอกสามารถทำได้เมื่อลูกบอลยังไม่กระดอนออกจากโต๊ะ โดยผู้เล่นหรือโค้ชของผู้เล่นฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งต้องยื่นมือขึ้นเพื่อขอเวลานอก จากนั้นผู้ตัดสินจะหยุดเกมและอนุญาตให้ผู้เล่นขอเวลานอกได้ แต่ละครึ่งหยุดเป็นเวลา 1 นาที

เคล็ดลับการเล่นปิงปองให้เก่งมีดังนี้

- ฝึกซ้อมเป็นประจำ
- ฝึกตีให้แม่นยำ
- ฝึกตีให้หลากหลาย
- ฝึกอ่านลูกคู่แข่ง

นอกจากเคล็ดลับข้างต้นแล้ว ผู้เล่นควรใส่ใจเรื่องอุปกรณ์การเล่นปิงปองให้เหมาะสมด้วย ผู้เล่นควรเลือกไม้ปิงปองที่มีขนาดและน้ำหนักที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกยางปิงปองที่มีแรงหมุนและทิศทางการหมุนตามที่ต้องการและหมั่นฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้คุณก็สามารถพัฒนาทักษะการเล่นปิงปองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสนุกสนานกับการเล่นปิงปองได้อย่างยาวนานและเก่งขึ้นได้

หากคุณกำลังมองหากีฬาที่เล่นง่ายและสนุกสนาน ปิงปองก็เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคุณ ชวนเพื่อนหรือคนในครอบครัวมาเล่นปิงปองด้วยกัน รับรองว่าคุณจะได้ทั้งออกกำลังกาย ได้ทั้งความสุข สุขภาพดี และได้มิตรภาพที่ดีอีกด้วย

บรรณานุกรม

ประวัติกีฬาปิงปอง. สืบค้นเมื่อ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ จาก <https://www.shanghaisportthailand.com/>
ประโยชน์ของกีฬาปิงปอง. สืบค้นเมื่อ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ จาก [https://sport.trueid.net/detail/Science & Art of table tennis](https://sport.trueid.net/detail/Science%20%26%20Art%20of%20table%20tennis). สืบค้นเมื่อ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ จาก <https://www.tabletennistip.com/>
ประโยชน์ของกีฬาปิงปอง. สืบค้นเมื่อ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๖ จาก <https://www.pingpongintershop.com/>
การตีปิงปอง. สืบค้นเมื่อ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๖ จาก <https://th.wikihow.com/การตีปิงปอง>
แชร์ทริค! สำหรับมือใหม่ เริ่มเล่นปิงปองอย่างไรให้เก่งเหมือนเซียน. สืบค้นเมื่อ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๖ จาก <https://www.thestreetratchada.com/Blogs/85/table-tennis-guides>
เทเบิลเทนนิส หรือ ปิงปอง กีฬาดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย. สืบค้นเมื่อ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๖ จาก <https://sport.wu.ac.th/>
ประวัติปิงปอง (เทเบิลเทนนิส) กติกา และวิธีการเล่น. สืบค้นเมื่อ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๖ จาก <https://www.nanitalk.com/interesting-story/>

Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-12 19:04:04 at 19:04 PM

Print Report

View Full Document

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3494521	Dec 12, 2023 at 19:02 PM	Kritsana_ku@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	05-บทความเชิงวิชาการ .pdf	Completed	1.98 %

Match Overview

Show 10 entries

Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	การพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อวิเคราะห์และทำนายผลการแข่งขันในกีฬาเทเบิลเทนนิส	จิราธิวัฒน์ มະโนวรรณ	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	1.98 %