

# บทที่ 5

## การตีลูกกระดอนพื้นหลังมือ

### 5.1 การตีลูกกระดอนพื้นหลังมือ (Backhand ground stroke)

ผู้เล่นที่เริ่มฝึกเล่นใหม่ส่วนมากจะบอกว่าการตีลูกกระดอนพื้นหลังมือเป็นลูกที่ตียากกว่าการตีลูกกระดอนพื้นหน้ามือ และในการเล่นสควอชคู่ต่อสู้ก็มักจะพยายามโจมตีจุดอ่อนของคุณแข่งขันด้วยการตีลูกไปทางหลังมือ ดังนั้น ผู้เล่นสควอชทุกคนจะต้องเรียนรู้ และฝึกวิธีการตีลูกกระดอนพื้นหลังมือให้ถูกวิธี เพื่อเป็นการลดจุดอ่อนของตนเอง และเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นให้ดีขึ้น

การตีลูกกระดอนพื้นหลังมือลักษณะการตีคล้ายกับการตีลูกกระดอนพื้นหน้ามือจะแตกต่างกับตรงที่การก้าวเท้า การเหวี่ยงไม้ และจังหวะที่หน้าไม้กระทบกับลูกบอล เพราะการตีลูกหลังมือต้องก้าวเท้าขวามาด้านซ้าย (สำหรับคนที่ถนัดขวา) การเริ่มเหวี่ยงไม้จากท่าเตรียมต้องให้มือขวาที่จับไม้เหวี่ยงไม้ให้สูงกว่าไหล่ซ้าย ลำตัวบิดหมุนตาม และทำให้ไหล่ซ้ายจะสูงกว่าไหล่ขวา ข้อศอกขวางอพับ บิดลำตัวให้ไหล่ซ้ายหันเข้าสู่ผนังด้านข้าง หน้าไม้ปิด กระดกข้อมือ ให้หัวไม้ชี้ขึ้นข้างบนข้อศอกชี้ลงด้านล่าง ฝ่าเท้าต้องอยู่บนเท้าขวา หรือเท้าหน้า เข่าขวาย่อลง จังหวะในการตีที่เหวี่ยงไม้ลงมาถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าขวา แขนเริ่มเหยียดออก จุดที่หน้าไม้กระทบลูกจะอยู่ด้านหน้าเท้าเล็กน้อย สายตามองไปที่ลูกบอล หน้าไม้เปิด กระดกข้อมือ และไม่เกร็ง เมื่อไม้กระทบลูกบอลแล้วให้เหวี่ยงไม้ตามลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการจนสุดช่วงแขน โดยที่แขนขวาเหยียด หัวไม้จะชี้ขึ้นด้านบน ดังภาพที่ 10 - 11 - 12

การจับไม้สำหรับการตีลูกกระดอนพื้นหลังมือ ผู้เล่นส่วนใหญ่มักจะจับไม้แบบเรกิวล่า กริพ แบบเดียวกับการจับไม้สำหรับการตีลูกกระดอนพื้นหน้ามือ เพราะไม่ต้องเสียเวลาในการเปลี่ยนวิธีการจับไม้ และการจับไม้แบบนี้ถ้าจับถูกวิธีแล้ว จะทำให้การตีลูกบอลมีพลังมากขึ้น แต่ถ้าผู้เล่นจับไม้แบบจาสานจิ กริพ แล้วจะทำให้วงสวิง

สั้นลงไม่กว้าง ทำให้ระยะเวลาในการตีสั้นลง และช่วยให้การควบคุมหน้าไม้ได้ดีขึ้น แต่มีข้อจำกัดคือ พลัง หรือความรุนแรงในการตีจะลดลง อย่างไรก็ตามไม่ว่าการจับไม้วิธีไหน จะต้องคำนึงถึงความคุ้นเคยตามธรรมชาติของผู้เล่น และลักษณะการเล่นของกลุ่มต่อสู้ด้วยเป็นสำคัญ

การตีลูกกระดอนพื้นหลังมือที่ถูกต้องวิธีนั้น จะต้องมีการเตรียม (Preparation) ขั้นตอนปฏิบัติ (Execution) และขั้นตอนเหวี่ยงไม้ติดตาม (Follow-through) อย่างถูกต้องดังนี้ คือ

### 5.2 ขั้นตอนการเตรียม (Preparation) (ดังภาพที่ 10)

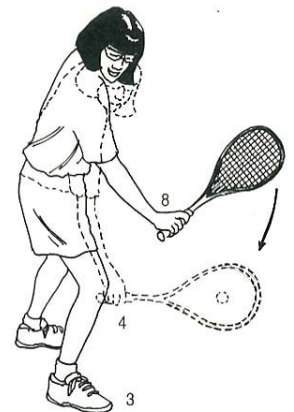
1. เหวี่ยงไม้ไปทางซ้าย และไปทางด้านหลังของคอ มือขวาที่จับด้ามไม้สูงกว่าไหล่ซ้ายหน้าไม้ปิด
2. กระดกข้อมือ หัวไม้ชี้ขึ้นด้านบน
3. เงยหน้าขึ้นเล็กน้อยให้ไหล่ขวาลอดผ่านคาง
4. ข้อศอกขวาแนบลำตัว
5. ข้อศอกขวาชี้ลงด้านล่างข้างหน้า
6. ก้าวเท้าขวาเฉียงไปทางด้านซ้ายด้านหน้า
7. น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา
8. หันหน้าเข้าหามุมผนังด้านหลัง



ภาพที่ 10

### 5.3 ขั้นตอนการปฏิบัติ (Execution) (ดังภาพที่ 11)

1. ไหล่ซ้ายจะต่ำกว่าไหล่ขวา และชี้ไปทางผนังด้านหลังข้าง
2. เหวี่ยงไม้ลงมา เคลื่อนข้อศอกกลับไปหมุนรอบลำตัว
3. น้ำหนักตัวตกอยู่บนเท้าขวา (เท้าหน้า)
4. ย่อเข่า หรืองอพับขา
5. ให้ลูกบอลกระทบพื้นก่อนที่จะเหวี่ยงไม้ตีลูกบอล
6. ตำแหน่งที่ไม้กระทบลูกบอลจะอยู่ด้านหน้าของเท้าขวาเล็กน้อย



ภาพที่ 11

7. หน้าไม้เปิด
8. กระดกข้อมือ ไม่เกร็งและหัวไม้ชี้ขึ้น (หัวไม้ไม่ตก)

#### 5.4 ขั้นการเหวี่ยงไม้ติดตาม (Follow-through) (ดังภาพที่ 12)

1. สะโพกนิ่ง ไม่หมุนตาม
2. น้ำหนักตัวยังคงอยู่ที่เท้าขวา (เท้าหน้า)
3. ไม้ยกเท้าซ้ายหรือเคลื่อนเท้าซ้ายออกไป
4. ศีรษะหมุนตามสายตามองลูกบอลที่ตีออกไป
5. ข้อศอกงอพับเล็กน้อย
6. เหวี่ยงไม้ขึ้นจนสุดเหนือศีรษะ



ภาพที่ 12

#### 5.5 ข้อผิดพลาดในการตีลูกกระดอนพื้นหลังมือ

1. จับด้ามไม้ไม่ถูกต้อง
2. เคลื่อนที่เข้าตีลูกบอลช้า หรือเร็วเกินไป
3. เหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) ช้าก่อนที่จะตีลูกบอลลงมา
4. ตีลูกบอลที่ชิดตัวมากเกินไป
5. ข้อมือไม่มั่นคง หรือเกร็งมากเกินไปขณะที่ไม้กระทบลูกบอล
6. เหวี่ยงไม้ไปข้างหน้าน้อยไป
7. สายตาไม่มองลูกบอล
8. ไม่ย่อเข้าในขณะที่ตีลูกบอลที่เคลื่อนมาต่ำ