

تنس الطاولة  
المحاضرة الأولى

بإشراف  
أ.م.د عبير داخل حاتم  
م.م زينة عبدالكريم عباس



## تاريخ كرة الطاولة

إنّ بلاد المنشأ لكرة الطاولة هي إنجلترا، حيث مورست كتسليّة بعد وجبة العشاء مثلاً، أيّ كانت تعتبر لعبةً تُلعب في صالة ألعاب داخل مبنى عادي، كما أن لعبها كان متاحاً للجميع. بدأت اللعبة فعلياً في الثمانينات من القرن التاسع عشر، وكانت تُلعب في الحدائق صيفاً، وفي الصالة أو البيوت شتاءً.

أمّا عن الاسم **(Ping Pong)** ، فهو في الواقع اسمٌ لعلامةٍ تجارية لكرة الطاولة والمعدات المرتبطة بها، حيث أطلقت عليها شركة **John Jaques And Son** التجارية الإنجليزية هذه التسمية لأول مرة في القرن التاسع عشر. وبحلول عام 1901م، اشتهرت لعبة كرة الطاولة بشكلٍ هائلٍ، لتبدأ الم

تنس الطاولة أو ما يُعرف باسم كرة الطاولة أو "البِنغ بونغ **Ping Pong**" هي رياضةٌ شهيرةٌ يتقابل فيها شخصان أو أربعة أشخاصٍ (اثنان لكل فريقٍ)، ليتنافسن عن طريق ضرب كرةٍ خفيفةٍ بواسطة مضاربٍ صغيرةٍ، وذلك على طاولةٍ مقسومةٍ من المنتصف بواسطة شبكةٍ صغيرةٍ. شاع صيت لعبة كرة الطاولة في الآونة الأخيرة كثيرًا؛ حيث لاقت رواجًا في قارتي أوروبا وآسيا، وخاصةً في اليابان والصين. إليك في هذا المقال بعض المعلومات عن كرة الطاولة وتاريخ بداية كرة الطاولة، وأهم الخطوات المتبعة لتعلم هذه اللعبة، وبعض القوانين الواجب اتباعها بالإضافة إلى أشهر لاعبي كرة الطاولة..

اشتهرت لعبة كرة الطاولة بشكلٍ هائلٍ، لتبدأ المسابقات بأكثر من 300 مشاركٍ، وتمّ فيما بعد تشكيل اتحادٍ للبينغ بونغ، ولكن بحلول العام 1922م، أُعيدت تسميته لاتحاد تنس الطاولة.

أقيمت أول بطولةٍ عالمية لكرة الطاولة عام 1927م، وانتهت بفوز الدكتور رولاند جاكوبي (**Roland Jacoby**) ذي الجنسية المجرية، حيث أبدع المجريون في هذه اللعبة واستمر فوزهم في أغلب بطولات كرة الطاولة تلك الفترة.

منذ فترةٍ ليست ببعيدة، طوّر اليابانيون المضرب الخاص بكرة الطاولة؛ ليصبح اللاعب أكثر تحكماً بتحريك الكرة بطريقةٍ سحريةٍ، وذلك عن طريق تغييرهم لسماكة الإسفنج والمطاط. أمّا عن وقتنا الحالي، فما تزال اللعبة رائجةً في إنجلترا، والصين وغيرها من الأماكن، ويلعبها الناس في المدرسة والحديقة، وفي كل مكانٍ..

## أهم الخطوات لتعلم هذه اللعبة

أقرّ أحد مدربي تنس الطاولة أنّ تعلمها أصعب من تعلم الرياضيات، فهل هذا صحيح؟! لا بأس، إليك 7 خطواتٍ سهلة لتعلمها بالترتيب، وهي:

### تعلم أهم القواعد:

إذا أردت أن تتعلم لعب كرة الطاولة بسرعةٍ، يجب عليك تعلم القواعد الأساسية للعبة، مثلًا تعلم الإشارات الأساسية للحكم (البطاقات)، وماهي قوانين اللعبة، وما التصرفات المرفوضة فيها، كما تعد الروح الرياضية والآداب السّامية أحد أهم تلك قواعد، إضافةً إلى ذلك، يجب على اللاعب فهم مصطلحاتها الرياضية بشكلٍ جيد، وأيضًا كيفية التعامل مع المواقف المربكة.

## إتقان المهارات الأساسية لكرة الطاولة:

في أول عامين من بداية تعلّم كرة الطاولة، يجب أن تتعلم أهم المهارات الخاصة بها، فهناك 10 مهاراتٍ أساسيةٍ، مثلاً، يوجد 4 أنواع من حركات القدمين يجب تعلمها لمعرفة كيفية الحركة الصحيحة أثناء اللعب، وتنسيقها، فيجب أن يتحرك اللاعب قبل أن يضرب الكرة. كما تعد تقنيات الواجهة الأمامية مهمةً جداً في كرة الطاولة بشكلٍ خاص، كالدفع الأمامي، وتقنية الضرب بشكلٍ خلفيٍّ، وبشكلٍ حلقيٍّ باستخدام جبهتك (تقنية صينية)، من أهم المهارات. وهناك أيضاً مهاراتٌ لتعلم كيفية دوران الكرة، وكيفية إمساك المضرب والضغط باستخدام الأصبع في لحظة ملامسة الكرة للمضرب، والعشرات غيرها.

## اختيار المعدات المناسبة:

تشكل المعدات حوالي 80% من نسبة نجاح اللاعب، فيجب اختيار مضارب مناسبة، ذات مطاطٍ ولاصقٍ جيدٍ؛ ولا ضير في الانتباه لمدى قربك وبعديك عن الطاولة أو تغيير المعدات بشكلٍ دوريٍّ.

## التدريب والممارسة اليومية:

وَصَلَ أشهر اللاعبين للعالمية في كرة الطاولة بسبب تدريبهم اليومي. حتى إذا كان اللاعب مبتدئًا، أو ليس لديه مدرب خاص، لا بأس بذلك، المهم هو التدريب اليومي حتى لو كانت تمارين بسيطة. كما يعد التدريب على التنفس وكيفية أخذ شهيقٍ وزفيرٍ بشكلٍ جيدٍ مهمًا جدًا أيضًا.

## وضع المستويات العالية في ذهنك والسعي إليها:

المهارة والوصول إلى العالمية في كرة الطاولة تحتاجان أن تبقى في ذهنك ثلاث كلماتٍ فقط، وهي التوقيت الجيد، والقوة، والتكتيك

السليم.

## قوانين اللعبة

أولاً، من أجل تحديد اللاعب البادئ بإرسال الكرة، يعتمد الحكام على رمي قطعة نقودٍ مثلاً، ليأخذ اللاعب الفائز المكان الذي يريد، ويبقى الطرف المقابل ملكاً للاعب الثاني، وعند انتهاء كل شوطٍ يتم تبديل اللاعبين؛ ليصبح اللاعب الثاني هو المرسل هذه المرة.

يتم الإرسال الصحيح للكرة بوضع الكرة على راحة اليد، طبعاً اليد التي لا تمسك المضرب، بشكلٍ مستقرٍ، بعد ذلك تُرمى الكرة بشكلٍ عموديٍّ وذلك من ارتفاع لا يقل عن 16 سم قبل ضربها، وبعد أن تضرب الكرة، ستمر من فوق الشبكة إلى مكان الخصم، ولكن إذا لامست الكرة أيّ مكانٍ من الشبكة، أو إذا تم الإرسال دون أن يكون اللاعب الثاني جاهزاً للاستقبال، أو حدوث أمرٍ خارج عن إرادة اللاعبين، يُعاد الإرسال من جديدٍ.

أمّا عن الفوز في هذه الرياضة، فيكون بتسجيل 11 نقطةً في الشوط الواحد، وإذا تعادل اللاعبان في 10 نقاطٍ لكل منهما، فيجب أن يسجل أحدهما فارق نقطتين لصالحه كي يفوز بعد ذلك بالشوط، وتُعتبر تلك بمثابة نقاط كسر التعادل (كما في رياضة التنس)، وبالنسبة إلى الأشواط، فإذا فاز اللاعب بشوطين من

## الأخطاء التي تتسبب بخسارة النقاط

ملامسة يد اللاعب لسطح الطاولة أثناء اللعب، أو ملامسته للشبكة حتى ولو كان بمضربه.

هزُّ اللاعب للطاولة عن طريق جسده أو أي شيء يخصه.

عدم الإرسال الصحيح من قبل اللاعب، أو عدم استقبالها أو ردها بشكلٍ صحيحٍ.

تحريك الكرة من قبل اللاعب بشكلٍ خاطئ، أو ملامستها مرتين عند ضرب الكرة..

## أشهر لاعبي كرة الطاولة

**جان أوفي والدنير (Jan Ove Waldner):** هو لاعب كرة الطاولة السويدي، أثبت مهارته بلعب كرة الطاولة حتى

اعتبره الصينيون قوتهم في اللعب، وكان ذلك خلال فترة التسعينات، حيث أنه سجل في تاريخه ميداليات كثيرة،

ميدالية ذهبية عام 1992، وثلاث ميدالياتٍ ذهبياتٍ أيضاً عام 1996، وأخرى من الفضة عام 2000.

**ليو جوليانج (Liu Guoliang):** هو مدرب فريق كرة الطاولة في الصين حالياً، كما أنه صُنّف كثاني أفضل لاعب

كرة طاولة لتحقيقه العديد من البطولات كفوزه ببطولة كأس العالم، وميداليتين ذهبيتين، وميدالية فضية، وأخرى

برونزية.

**دنج يابينغ (Deng Yaping):** من مواليد عام 1973، في المقاطعة الصينية خنان (Henan) ، تعتبر من أعظم

لاعبات كرة الطاولة في العالم؛ لتحقيقها رقم قياسي في الحصول على أربعة ميدالياتٍ ذهبيةٍ خلال مسيرتها في

أولمبياد كرة الطاولة، ومنها الميدالية الذهبية المزدوجة للسيدات في عام 1989م.

**ما لونج (Ma Long):** لاعبٌ صينيٌّ من مواليد 1988م، حصل على الميدالية الذهبية في الألعاب الآسيوية لعام

2010، وكان بطل آسيا والعالم لكرة الطاولة للناشئين عام 2004، واستمرت مسيرته بالازدهار والتألق منذ ذلك

الحين..

## تعلم كيفية الإرسال والاستقبال:

إذا كان اللاعب جيدًا في مهارة إرسال الكرة لخصمه بنسبة 50%، فهو مستعدٌ للفوز في مبارياته، كما يجب على اللاعب محاولة فهم خصمه؛ ليتمكن من استقبالها بشكلٍ جيدٍ.

## أن يكون لديك تكتيكاتك الخاصة:

فإذا لم يكن للاعب خطةٌ وتكتيكاتٌ مُحكمةٌ نوعًا ما؛ لا يمكنه توقع الفوز بالمباراة، مثل فهم نقاط القوة والضعف لدى الخصم، فهو مهمٌ جدًا. يمكنك القول أن لعلم النفس حصّةٌ في هذا البند