

تنس الطاولة أو ما يُعرف باسم كرة الطاولة أو "البِنغ بونغ Ping Pong"، هي رياضةٌ شهيرةٌ يتقابل فيها شخصان أو أربعة أشخاصٍ (اثنان لكل فريق)، ليتنافسن عن طريق ضرب كرةٍ خفيفةٍ بواسطة مضاربٍ صغيرةٍ، وذلك على طاولةٍ مقسومةٍ من المنتصف بواسطة شبكةٍ صغيرة. شاعَ صيت لعبة كرة الطاولة في الآونة الأخيرة كثيراً؛ إليك في هذا المقال بعض المعلومات عن كرة الطاولة وتاريخ بداية كرة الطاولة، وبعض القوانين الواجب اتباعها بالإضافة إلى أشهر لاعبي كرة الطاولة. تاريخ كرة الطاولة إن بلاد المنشأ لكرة الطاولة هي إنجلترا، حيث مورست كتسليية بعد وجبة العشاء مثلاً، أي كانت تعتبر لعبةً تُلعب في صالة ألعاب داخل مبنى عادي، كما أن لعبها كان متاحاً للجميع. وكانت تُلعب في الحدائق صيفاً، أمّا عن الاسم (Ping Pong)، وبحلول عام 1901 م، لتبدأ المسابقات بأكثر من 300 مشارك، أُعيدت تسميته لاتحاد تنس الطاولة. أُقيمت أول بطولةٍ عالمية لكرة الطاولة عام 1927 م، وانتهت بفوز الدكتور رولاند جاكوبي (Roland Jacoby) ذي الجنسية المجرية، منذ فترةٍ ليست ببعيدة، أمّا عن وقتنا الحالي، وفي كل مكان. أهم الخطوات لتعلم هذه اللعبة إليك 7 خطواتٍ سهلة لتعلمها بالترتيب، وما التصرفات المرفوضة فيها، كما تعد الروح الرياضية والآداب السّامية أحد أهم تلك قواعد، إضافةً إلى ذلك، يجب على اللاعب فهم مصطلحاتها الرياضية بشكلٍ جيدٍ، وأيضاً كيفية التعامل مع المواقف المركبة. إتقان المهارات الأساسية لكرة الطاولة: مثلاً، يوجد 4 أنواعٍ من حركات القدمين يجب تعلمها لمعرفة كيفية الحركة الصحيحة أثناء اللعب، وتقنية الضرب بشكلٍ خلفيٍّ، وبشكلٍ حلقيٍّ باستخدام جبهتك (تقنية صينية)، وكيفية إمساك المضرب والضغط باستخدام الأصبع في لحظة ملامسة الكرة للمضرب، تعلم كيفية الإرسال والاستقبال: كما يجب على اللاعب محاولة فهم خصمه؛ ليتمكن من استقبالها بشكلٍ جيدٍ. أن يكون لديك تكتيكاتك الخاصة: فهو مهمٌ جداً. يمكنك القول أن لعلم النفس حصّةً في هذا البند. تشكل المعدات حوالي 80% من نسبة نجاح اللاعب، ذات مطاطٍ ولاصقٍ جيدٍ؛ أو ليس لديه مدرب خاص، لا بأس بذلك، المهم هو التدريب اليومي حتى لو كانت تمارين بسيطة. والقوة، قوانين اللعبة أولاً، من أجل تحديد اللاعب البادئ بإرسال الكرة، يعتمد الحكام على رمي قطعة نقودٍ مثلاً، ليأخذ اللاعب الفائز المكان الذي يريد، ليصبح اللاعب الثاني هو المرسل هذه المرة. طبعاً اليد التي لا تمسك المضرب، بعد ذلك تُرمى الكرة بشكلٍ عموديٍّ وذلك من ارتفاعٍ لا يقل عن 16 سم قبل ضربها، وبعد أن تضرب الكرة، فيكون بتسجيل 11 نقطةً في الشوط الواحد، وإذا تعادل اللاعبان في 10 نقاطٍ لكل منهما، فإذا فاز اللاعب بشوطين من أصل ثلاثة، أو أربعة من أصل سبعة، يعتبر الفائز بالمباراة. ملامسة يد اللاعب لسطح الطاولة أثناء اللعب، أو ملامسته للشبكة حتى ولو كان بمضربه. هزُّ اللاعب للطاولة عن طريق جسده أو أي شيءٍ يخصه. عدم الإرسال الصحيح من قبل اللاعب، أشهر لاعبي كرة الطاولة وكان ذلك خلال فترة التسعينات، وأخرى من الفضة عام 2000. كما أنه صنّف كثاني أفضل لاعب كرة طاولة لتحقيقه العديد من البطولات كفوزه ببطولة كأس العالم، وميداليتين ذهبيتين، وميدالية فضية، دنغ يابينغ (Deng Yaping): من مواليد عام 1973، في المقاطعة الصينية خنان (Henan)، تعتبر من أعظم لاعبات كرة الطاولة في العالم؛