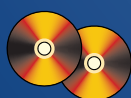


Aktiv med liten ball i en stor idrett



Norges Bordtennisforbund



Aktiv med liten ball i en stor idrett

Utgitt av:

Norges Bordtennisforbund 2009

Forfatter

Jelena Gajic

Medforfattere

Martin Sæbu
Svenn-Erik Nordby
Jan Bergersen

Illustrasjoner/foto

Per-Morten Halvorsen
Lars Rune Opsahl
Gaël Marziou

Grafisk produksjon/trykk

Oslo Sats, Repro & Montasje A/S

Alle har et forhold til fysisk aktivitet. Alle har et behov for å bruke, og mestre sin kropp. Det er ønskelig at alle skal kunne lære, praktisere og ha glede av fysisk aktivitet gjennom hele livet. En funksjonshemning kan bety at det blir vanskeligere å være fysisk aktiv. Vårt utgangspunkt er at individet i en aktivitetssituasjon er som det er, og det kan ofte være lite vi umiddelbart kan gjøre med det. Det finnes imidlertid mange måter å tilpasse en aktivitet på. Fokus i dette heftet er derfor rettet mot bordtennisens muligheter i forhold til gitte forutsetninger.

Siden Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund ble nedlagt 31. desember 2007 har norsk idrett vedtatt et nytt idrettspolitisk dokument med hovedfokus på "En åpen og inkluderende idrett". Norges Bordtennisforbund har imidlertid helt siden 1994 tatt et ansvar for å tilrettelegge bordtennis for utøvere med funksjonshemminger. De idrettslige resultatene har vist at integrering har vært positivt for våre utøvere, men vi har utvilsomt store utfordringer mht rekruttering. NBTF har integrert funksjonshemmede fullt og helt i alle våre aktiviteter, som f.eks i alle mesterskap, stevner, rankinger, terminlister, spilleregler og kurs.

Dette hefte tar sikte på å beskrive aktivitetsmuligheter og erfaringer med tilpassninger til ulike forutsetninger. Det er umulig å dekke alle variasjoner og forutsetninger. Tilnærmingsmåten, med først og fremst å analysere og beskrive de mangfoldige muligheter som ligger i selve bordtennis, sammen med konkrete eksempler ut fra erfaringer med aktiviteten, vil gi et godt grunnlag for å komme i gang. Norsk bordtennis har gjennom mange år samlet mye erfaring med funksjonshemmede utøvere både i bredde og topp. Sammen med dette heftet har vi også utviklet en DVD som kompletterer den kunnskap vi ønsker å formidle. Vi håper dette skal inspirere leseren til mer og bedre bordtennisaktivitet.

Det beste med bordtennis er at det er en bra integreringsidrett der funksjonsfriske og funksjonshemmede kan spille og trene sammen på alle nivåer.

Lykke til, hilsen
Norges Bordtennisforbund



INNLEDNING	5
1. UTSTYR	7
2. KLASSIFISERING	9
3. PRAKTISK TILRETTELEGGING	
FOR ULIKE GRUPPER	11
A. Utøvere med	
utviklingshemning	11
B. Utøvere med	
koordinasjonsvansker	12
C. Utøvere med nedsatt	
grepsfunksjon	13
D. Utøvere med økt	
trektbarhet	14
E. Utøvere med amputasjoner ..	14
F. Utøvere med hørselhemning ..	16
G. Sittende utøvere	16
H. Utøvere med synshemning	19
4. TEKNIKK	20
5. SPILLEREGLENE	23
LITTERATUR	24
ADRESSER	24

Bordtennis, som er en av verdens største og mest utbredte idretter, ble Paralympisk idrett allerede i 1960 (Roma, Italia). Den enorme utbredelse vitner om en aktivitet med klart sosialt preg og en idrett med stor appell til alle prestasjonsnivåer.

Bordtennis er verdens raskeste ballidrett! Det er også et faktum at bordtennis er en aktivitet som er enkel å tilpasse for utøvere på ulike ferdighetsnivå, og for mennesker med ulike forutsetninger. Dette er nok også en av årsakene til at dette er en stor aktivitet blant funksjonshemmede utøvere.

Bordtennis er en idrett som gir svært god trening i koordinasjon og motoriske ferdigheter og benyttes derfor med stort hell i opptrening etter ulike skader og funksjonsendringer.

Norge er i verdenstoppen. I 2002 og 2006 ble Tommy Urhaug verdensmester i rullstol, og sammen med Rolf-Erik Paulsen vant de også lag-VM i disse årene.



Verdensmesterne Tommy Urhaug (høyre) og Rolf-Erik Paulsen (venstre) sammen med landslagstrener Jan Bergersen (stående)

Bordtennis spilles i ulike sosiale sammenhenger. Vi kjenner den som organisert idrett på fritida, som aktivitet på skolen, i kjelleren, på fritidsklubben, på arbeidsplassen eller i kjellerstua hjemme hos mor og far. Siden aktiviteten er såvidt lett tilgjengelig for mange, ønsker vi å sette fokus på hvordan denne aktiviteten kan tilpasses ulike grupper av utøvere med funksjonshemning.

I prinsippet er det ingen forskjell på begynneropplæring i bordtennis for funksjonsfriske og funksjonshemmede. Det er imidlertid noen prinsipper som kan være greie å formidle til de som tilrettelegger aktiviteten for funksjonshemmede utøvere.

Dette hefte gir en enkel beskrivelse av utstyr som kan være formålstjenlig i sammenheng med tilrettelegging av aktiviteten for funksjonshemmede. Deretter går vi over på tilrettelegging for ulike grupper og klassifisering. Siden følger beskrivelse av teknikker som man utvikler gjennom øvelser og informasjon om de viktigste spillreglene. For ytterligere informasjon viser vi til litteraturliste og adresser bak i heftet.



*Tommy Urhaug med bronsemedaljen
fra Paralympics 2008*

A. BORD – RACKET – BALL – NETT

Det kreves lite spesielt utstyr for å spille bordtennis. Med bord, racket, ball og nett dekker en behovet hos de fleste utøvere. Imidlertid kan det i visse tilfeller dreie seg om enkle hjelpemidler som vil kunne lette spillesituasjonen betraktelig for enkelte funksjonshemmede utøvere. Funksjonshemmede spiller med helt ordinære racketer og baller. Utstyr som du får kjøpt i en hvilken som helst sportsforretning er tilstrekkelige for nybegynnere. Alle bør koste på et trekk/-futtal til racketen. Da forlenger du levetiden, og beholder egenskapene lengre.

Tradisjonelle bord til bordtennis kjøpt gjennom forhandler er funksjonelle for de fleste utøvere. Man skal imidlertid være oppmerksom på at bord som skal benyttes av utøvere som sitter i rullestol, ikke bør ha ramme under bordet som kommer i konflikt med bena og fronten på rullestolen (se bilde). Internasjonale krav er at det skal være 40 cm klaring fra bordkanten og inn til bordbena. Det bør heller ikke være et lavt stag tvers over mellom bordbena. På dette bildet vises et stag som sitter høyt oppe.



Bord med sidekanter

Enkelte spillere med ukoordinerte bevegelser, eller liten forståelse av spillet kan ofte ha vansker med å holde ballen på bordet. Et utrangert bord, der en setter på sidekanter av finér (ca 20 cm høye), kan være hensiktsmessig for de som i startfasen trenger å starte med å skyve/dytte ballen over bordet. Da må også nettet fjernes. Dette gir imidlertid en fin mulighet for baning av armbevegelser med racket.



B. ENKLE HJELPMIDLER

Ballplukker

Enkelte utøvere kan ha vansker med å plukke opp ballene direkte fra golvet. En mulig løsning for disse utøverne kan være å lage en "ballplukker" bestående av et passe langt skaft påmontert bøtte/blikkboks uten bunn.

Bunnen er erstattet av tverrgående strikk, med mellomrom som er litt mindre enn ballen (ca 35. mm). Dette enkle hjelpemiddelet vil også kunne være til god hjelp for funksjonsfriske spillere. Tilsvarende løsninger finnes å få kjøpt. Kontakt Norges Bordtennisforbund (se adresser)



Ballkorg/bøtte

Amputasjoner eller andre årsaker til redusert grepfunksjon i den frie armen vanskeliggjør ofte muligheten for å ha reserveballer til disposisjon under spillet. Ballbøtter plassert på en stol ved siden av bordet, vil kunne være praktiske løsninger for de som vil benytte kreftene til annet enn å løpe salen rundt etter ballene.



Skillevegger

Det er viktig å bruke mest mulig krefter på spillet, og lite på å hente baller. Plasser bordet så nært inntil veggen som det er mulig uten å bli hindret, og bruk evt. skillevegger for å begrense området. Skilleveggene er svært lette og enkle å flytte. Disse kan kjøpes ferdige. Kontakt Norges Bordtennisforbund

Halvt oppslått bord/ballvegg

Dette kan være en aktuell løsning for de med litt erfaring som ønsker å trene teknikk og slagveksling alene. Returene kommer raskt tilbake med et halvt oppslått bord, så en bør her spille med underskru.



Klassifisering er et system for å gjøre konkurranser for utøvere med funksjonshemming så rettferdige som mulig. Som i bryting, boksing og vektløfting, hvor utøvere kategoriseres basert på vekt, blir utøvere med funksjonshemming delt i klasser på bakgrunn av grad av funksjonshemming. Klasseinndelingen skal sikre at utøvere med like forutsetninger konkurrerer mot hverandre. Hver idrett har forskjellig klassifiseringsreglement hvor de viktigste elementene som påvirker prestasjon er identifisert.

A. KLASSIFISERINGSSYSTEMER

Klassifiseringssystemene har utviklet seg fra to ulike modeller:

- En idrettsspesifikk modell hvor utøverne vurderes i forhold til idrettens krav, og hvor de har sammenlignbar funksjonalitet i områder som bevegelse, koordinasjon og balanse. Utøvere med ulike funksjonshemninger konkurrerer i samme klasse. Dette likner olympisk idrett hvor utøvere klassifiseres etter kjønn, alder og vekt.
- Den andre modellen er en medisinsk modell hvor en ser på grad av funksjonshemming og hvor utøvere med samme funksjonshemming konkurrerer i samme klasse.

Mens man tidligere stort sett benyttet en medisinsk modell har de fleste idretter beveget seg i retning av en idrettsspesifikk modell. For å imøtekomme både medisinske og idrettsspesifikke krav klassifiseres det i mange idretter av et team hvor en klassifisør har teknisk kompetanse i forhold til idretten og en har medisinsk kompetanse. Synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede klassifiseres fortsatt etter en medisinsk modell.

B. KLASSER INNEN BORDTENNIS

Hver klasse består av spillere som har ganske lik form av funksjonshemming i forhold til muligheten til å utføre bordtennisteknikker. Det betyr at de fysiske forutsetningene for å begynne (serve) og fortsette spillet er lik for ulike spillere som konkurrer i samme klasse. For tilfellet er det ti klasser i bordtennis, som er etablert av den Internasjonale Paralympiske Bordtennis Komitéen (IPTTC).

- Klasse 1 – 5 er for spillere i rullstol (sittende bordtennis), der klasse 1 er den klassen med størst funksjonshemming.
- Klasse 6 – 10 er for stående spillere (stående bordtennis), der klasse 10 er den klassen for minst funksjonshemming.

I Norge deles spillerne inn i bare to klasser: Sittende og stående. Årsaken til dette er at det foreløpig er relativt få aktive spillere slik at en inndeling i flere klasser ikke er aktuelt.

Alle funksjonshemmede idrettsutøvere som ønsker å delta i konkurranser i klassifiserte klasser må klassifiseres. Internasjonalt er dette ufravikelig, men nasjonalt kan et særforbund velge å lempe på dette kravet.



Andreas Aulie



Aida Dahlen

A. UTØVERE MED UTVIKLINGSHEMNING

Det er i prinsippet ingen forskjell på nybegynneropplæring for utviklingshemmede og funksjonsfriske. Det krever imidlertid at vi som instruktører har bred basis-kunnskap om nybegynneropplæring.

I tillegg vil vi nevne:

- Det er viktig å ha god tid. Utviklingshemmedes hovedproblem er ofte evnen til å forstå, og de trenger mer tid til dette enn mange andre
- Utviklingshemmede er en gruppe, som i mindre grad enn de fleste andre, kan ta imot store mengder muntlig informasjon. Da kan gode øvingsbilder, hermeøvelser og føring av bevegelser være mer hensiktsmessig. Det er viktig at instruktøren legger vekt på lystbetont aktivitet og læring gjennom lek
- Ikke minst overfor utviklingshemmede er det viktig med positiv tilbakemelding. Noen ganger lar kanskje fremgangen vente på seg, og når den kommer skjer det ofte med svært små steg. Da er det viktig at vi husker å gi ros, selv om fremgangen kan synes liten
- Enkelte ganger vil det være behov for å kunne sette grenser. Hva som er akseptabel atferd bør en avklare med foreldre/foresatte, dersom dette blir et problem for utøveren selv, trener og andre utøvere

En av utfordringene i arbeid med utviklingshemmede er å starte nybegynneropplæring på et nivå som utøveren forstår og behersker. Da er det viktig å starte med helt enkle øvelser der utøveren kan bli kjent med ball og racket.

Eksempler på slike øvelser kan være:

- Holde ballonger i lufta ved hjelp av en bordtennisracket
- Skyve ballen på gulvet med ulike kroppsdeler
- Blåse ballen på gulvet
- Skyve ballen på gulvet med en (gammel) racket
- Balansere ball på racket
- Sprette ball på racket
- Skyve ballen på bordet med (gammel) racket (uten nett).
Bord med sidekanter kan være til god hjelp for noen utøvere.
Prøv å få med bevegelse i håndleddet når en skyver ballen
- Instruktør kaster ballen presis med litt sprett og utøveren skal returnere den på ett eller annet vis (uten nett)
- Spille til hverandre med tilfeldig antall sprett (uten nett)

Dette er eksempler på noen enkle øvelser. De som behersker dette går videre med tradisjonell nybegynneropplæring.

B. UTØVERE MED KOORDINASJONSVANSKER

Utøvere med koordinasjonsvansker er en svært sammensatt gruppe. Det kan være mennesker med generelt svak motorikk, mennesker med Cerebral Parese, mennesker med muskelsykdommer, Multippel Sclerose, hjerneslag etc. Felles for dem alle er at de vanligvis har nedsatt tempo og hastighet.

- Det viktigste er at disse utøverne spiller med en person som kan gi dem presise baller som er innen rekkevidde for utøveren. Dette gjør det lettere å utføre et riktig slag, og styre ballen i riktig retning
- Et annet moment er å spille med lav hastighet i en begynnelsefase, slik at utøveren har tid til å bevege seg etter ballen
- Plassering ved bordet alt etter hvilken slagteknikk som beherskes best. De fleste synes nok at backhand er det enkleste slaget, og benytter dette mest

Også her vil det i en innlæringsfase være behov for å drive grunnleggende opplæring der en blir trygg med racket og ball. I den sammenheng kan man gjerne benytte de øvelser som ble nevnt i forrige avsnitt. Ellers kan det være aktuelt å vurdere utstyret.

- Kanskje bør utøveren starte med å spille uten nett?
- Et bord med sidekanter kan gjøre det lettere for utøveren å holde ballen på bordet.
- En ballplukker letter opphenting av spilte baller
- Det vil være både stående og sittende utøvere i denne gruppen. Bruk ballplukker og skillevegger, så slipper en å bruke kreftene på å hente baller

Disse personer kan bruke hjelpeutstyr som fex. krykker og kjepp for å få bedre balanse ved spill.

ROLF ERIK & TOMMY'S TRENINGSTIPS



«Spill så mye som mulig, og ha det gøy på trening»

C. UTØVERE MED NEDSATT GREPSFUNKSJON

Blant disse utøverne vil det kunne være mennesker med halvsidige lammelser, ryggmargskader etc. Når det gjelder utøvere med halvsidige lammelser vil de primært velge å spille med den mest funksjonelle armen/hånda. Dersom en utøver velger å spille med den svake siden, kan dette selvsagt også være et ledd i en opptrening. I så måte er aktiviteten glimrende koordinasjonstrening.

Utøvere med *høye ryggmargskader* (tetrapleikere) vil også ofte ha nedsatt grepsfunksjon. Da kan det være hensiktsmessig å surre racketen til hånda ved hjelp av en elastisk bandasje som låses med en sikkerhetsnål, borrelås eller liknende. Det finnes også mer sofistikerte løsninger, men vår erfaring er at dette er det billigste og enkleste.

Enkelte *reumatikere* vil også kunne ha behov for å benytte bandasje for å styrke grepet om racketen. Polstring av racketskaftet med skumgummi dersom utøveren har deformerte ledd i hånden. En ballplukker er praktisk for de som har vansker med å plukke baller opp fra golvet. Det sparer krefter og belastninger på leddene for denne gruppa.



Vi vil i denne sammenheng nevne at reumatikere er ei gruppe som kan ha stor glede av bordtennis, siden aktiviteten er lite belastende ved lav intensitet. Det er imidlertid viktig å sette fokus på lang og rolig oppvarming, før disse utøverne evt. skal spille med større intensitet. Dette gjelder f.eks. personer med leddgikt og Bekhterev.

D. UTØVERE MED ØKT TRETTBARHET

Eksempel på utøvere i denne gruppa kan være mennesker med Multippel Sklerose (MS), Muskeldystrofi etc. Noen i denne gruppa kan ha betydelig redusert koordineringsevne. I den sammenheng viser vi til «Utøvere med koordinasjonsvansker».

Noen praktiske tips for å beholde kreftene lengst mulig kan være;

- Lav intensitet på aktiviteten, og korte økter
- Utøveren trenger en dyktig spill-partner som kan spille presise baller
- Noen har betydelig redusert styrke i hoftepartiet og benmuskulatur, og kan med fordel spille sittende
- Ballplukker og skillevegger reduserer gangavstanden, noe som kan være viktig.

E. UTØVERE MED AMPUTASJONER



Benamputerte

Utøverens balanse og bevegelsehastighet i stående stilling er avgjørende for om en skal velge å spille stående eller sittende.

Rekkevidden er større i stående stilling, og av denne grunn vil de fleste som kan spille stående, velge denne løsningen. Det kommer selvsagt også an på hva som er hensikten med aktiviteten.

For de som ønsker å drive balansertrening kan det være et poeng å spille stående, selv om en kanskje ville fungere bedre i en stol. Det beste er om utøveren selv kan gjøre seg noen erfaringer før en tar dette valget.

De fleste benamputerte vil spille med protese. Dette gjelder både de med lave amputasjoner (leggamputerte), men også de med høyere amputasjoner (låramputerte).

På grunn av nedsatt bevegelsehastighet vil de fleste ha utgangsstilling forholdsvis nært bordet.

Armamputerte

Type armamputasjon har selvsagt stor betydning for hvilke tiltak som er nødvendig for å tilrettelegge aktiviteten.

Mennesker med enkel armamputasjon

Med en enkel armamputasjon vil man spille med den friske armen. En enkel amputasjon medfører noe større utfordringer mht. balanse og rotasjon, men utøvere med erfaring kan spille på høyt nivå. Disse utøverne har dispensasjon fra gjeldende serve-regler. De holder gjerne ball og racket i samme hånd, og starter serveren med å kaste ballen opp i lufta.

Man kan også legge ballen på racketen, for deretter å vippe ballen opp før serveslaget.

**Dobbel armamputerte**

Dobbelamputerte med en armstump vil kunne tape/surre skaftet på racketen fast til amputasjonsstumpen. Her kan man bruke elastisk bandasje evt. kombinert med tape. De som har en klo kan evt. holde, feste racketen til denne.

Vi har sett dobbel armamputerte uten stump spille med munnen. Det er altså mulig, men neppe noe man behersker på første treningsøkt.

F. UTØVERE MED HØRSELSHEMMING

Hørselshemmede krever ingen spesiell tilrettelegging av aktiviteten, men det er viktig at instruktøren er bevisst i forhold til kommunikasjon. Døve og tunghørte har også forskjellige behov når det gjelder tilrettelegging for kommunikasjon.

Her er det noen tips om praktiske tiltak.

- Noen døve og tunghørte bruker høreapparat, men et høreapparat kan aldri erstatte normal hørsel. Munnnavlesning er et viktig hjelpemiddel for å oppfatte talespråk, i tillegg til tolking av ansiktsuttrykk og kroppsspråk.
- Munnnavlesning fungerer best i en-til-en samtaler og er ikke egnet som kommunikasjons-metode for lengre samtaler og foredrag.
- Det er viktig at man ikke dekker til munnpartiet hvis døve og tunghørte skal ha mulighet til å se hva du sier. Ikke overdriv munnbevegelsene, og snakk i vanlig tempo. Det hjelper ikke om du snakker høyt
- Det er viktig å etablere øyekontakt før du begynner å snakke med en döv. Dette må gjøres på en måte som er mulig å oppfatte for den døve, for eksempel gjennom håndbevegelser, ved å ta kontakt på skulderen, dunke på golvet eller ved å blinke med lys
- God belysning er viktig for å lette munnnavlesningen. For at døve skal kunne avlese er det best at du står/ sitter med ansiktet mot vinduet (eller annen lyskilde) og den døve med ryggen mot vinduet, slik at lyset faller på ansiktet ditt
- Lever en skriftlig beskjed dersom det er viktig informasjon. En tavle er praktisk
- Ha gjerne en fast kontaktperson som hjelper med å gi beskjed til den døve
- De fleste døve benytter enhåndsalphabetet, og det er enkelt å lære seg dette. Det finnes både videoer og bøker om tegnspråk

For øvrig er det ingen forskjell i tilnærming til aktiviteten for denne gruppen av utøvere og andre deltakere.

G. SITTENDE UTØVERE

Rullestolbrukere

Dette er også en sammensatt gruppe med utøvere som har ulike funksjonsnivå. Mange av disse utøverne kan ha koordinative problemer. I den sammenheng viser vi til Utøvere med koordinasjonsvansker

En spiller som sitter spiller noe annerledes enn mange stående. De tar ofte ballen svært tidlig i spretten, og returen kommer raskt. Stående spillere kan gjerne spille mot sittende spillere.

Stolens plassering i forhold til bordet

Stolens plassering i forhold til bordet bør vurderes slik at spillerens kapasitet utnyttes optimalt.

De fleste som sitter i ro vil sitte forholdsvis nær bordet. De som beveger seg med stolen vil kunne sitte litt lengre fra bordet. Noen velger å sette bremsene på under spill. Det gir dem større bevegelsesfrihet i stolen, uten at den flytter på seg. I side-retning bør en sitte slik at en dekker størst mulig del av bordet. Noen avanserte sittende spillere skifter racketen fra den ene armen til den andre for å rekke vanskelige ("håpløse") baller på backhand-siden. Dette er ikke for nybegynnere.

Puter til oppbygging

Mange rullestolbrukere vil oppleve at den vanlige sittehøyden deres blir lav ved et bordtennisbord. Det er åpenbart visse fordeler ved å ha en viss sittehøyde under spillet, så mange velger å bygge opp sittehøyden ved å legge inn ekstra puter i rullestolen. Dette gjelder ikke minst barn som både har lavere kroppshøyde og lavere stol enn voksne utøvere. Husk at det å endre sittestillingen kan virke irriterende for de som er ømfintlige for sårproblemer.

ROLF ERIK & TOMMY'S TRENINGSTIPS

TIPS 2



«Sitt så høyt som mulig uten at du mister balansen»

Man skal også være oppmerksom på at stabiliteten i stolen minskes ved å legge inn ekstra puter. For barn som må øke høyden mye for å nå opp til bordet, kan det være en fordel å bygge opp både med puter i stolen og med plater under rullestolen.

5-10 cm høye plater på 1 1/2 x 1 1/2 m kan evt. legges under utøveren. Dette kan benyttes under rullestoler, men også under stående kortvokste spillere. Platen må være såpass stor at den tillater bevegelse av stolen under spill, uten fare for å tippe utfor kanten. Plater som oppbygging er ikke tillatt under konkurranser. Internasjonalt får man ha en maksimalt to puter som ikke er høyre enn 14 cm tilsammen.



Egnede typer rullestol

I teorien kan en spille bordtennis fra alle typer rullestol, men det fungerer bedre dersom en har en stol som er tilpasset utøveren. I tillegg vil lette stoler som gir stor bevegelsesfrihet, såkalte aktiv-stoler, være best egnede. Små forhjul og litt cambring (skråstilte "bakhjul") gjør stolen mer stabil og raskere å svinge.



Det er spesielt viktig at ryggstøtten er så lav som mulig. Høye ryggstøtter eller transporthåndtak har en tendens til å komme i konflikt med armen ved tilbakeføring av armen i et slag. Noen er redde for å tippe på ryggen i rullestolen, og denne frykten er berettiget nok.

Det er lett å vippe over når en blir revet med i spillet. For de som er usikre på dette kan man benytte tippsikring under spill. Det er ikke til hinder under spillet.

Andre tilpasninger

Utøvere med høye ryggmargskader (tetraplegi) vil ofte ha svekket muskelkraft i hånda. De vil ha behov for å surre racketen. Se Utøvere med nedsatt grepsfunksjon.

Enkelte tetraplegikere vil ha nedsatt sittebalanse, og de velger derfor å spille med magebelte. Dette vil hemme bevegelsesfriheten for utøveren, men hindrer at han blir hengende fremover for så å måtte bruke mye krefter for å komme opp igjen. Et magebelte bør ha en viss bredde for å hindre ubehag.

Det går bra å bruke elektriske typer av rullstol. Internasjonalt er det spillere i Klass 1 som bruker det fordi de har litt bevegelsesmulighet i øvre delen av kroppen og armene.

ROLF ERIK & TOMMY'S TRENINGSTIPS



«Tren på å røre deg i stolen fra side til side uten å miste balansen»

H. UTØVERE MED SYNSHEMNING

Bordtennis er en idrett som setter store krav til synssansen. Liten ball og stor hastighet er ingen enkel kombinasjon, men enkelte svaksynte vil selvsagt kunne ha glede av aktiviteten. Det er vanskelig å si noe eksakt om hvor godt en bør se, men utøverens motivasjon for aktiviteten er tross alt det avgjørende.

Dersom utøveren skal ha et positivt utbytte av bordtennisaktiviteten, krever dette et minimum av både synsrest og synsfelt. Med enkle tillempninger kan imidlertid situasjonen optimaliseres ut ifra spillerens forutsetninger.

- Velg farge på ballen som gir størst mulig kontrastvirkning til omgivelsene (det går greit å farge en bordtennisball med tusj el. dersom en utøver gjerne vil ha en annen farge enn hvit eller gul)
- Vurder bordets plassering i forhold til lyskilder som lamper og vinduer
- Vurder bordets plassering i forhold til bakgrunnen. Mørk bakgrunn gjør det lettere å se ballen under spill
- Under visse forhold kan det være ønskelig med ekstra belysning på bordplaten.
- Spør utøveren!

Showdown

Dette er et bordtennisliknende spill tilrettelagt for synshemmede. Det er opprinnelig canadisk, der oppfinneren fikk ideen til navnet fra westernfilmens revolverdueller, såkalte showdowns.

Showdownbordet har opphøyde kanter med en plate på midten (for å stoppe høye baller) og mål på hver bordende. Spillerne skal prøve å slå ballen over i motstanderens mål, og selvsagt forsvare sitt eget Showdown spilles både som rekreasjon og som konkurranseidrett blant synshemmede i mange land.

Showdown er et spill som fungerer meget bra for synshemmede:

- Synshemmede kan spilles uten assistanse av en seende person
- I showdown skal alle være helt blinde. De betyr at svaksynte og seende må benytte maske foran øynene. Med disse forutsetningene kan alle spille showdown på samme vilkår
- Showdown fordrer ingen styrke, så jenter og gutter, unge og gamle kan gjerne spille mot hverandre

På disse sidene har vi tatt med de viktigste slagene og presentert disse på en enkel måte. Det finnes annen litteratur og video/dvd, som mer detaljert forklarer hemmeligheten bak disse og andre teknikker. Grunnleggende teknikker er de samme for funksjonsfriske og funksjonshemmede spillere enten de sitter i rullstol eller er stående.

ROLF ERIK & TOMMY'S TRENINGSTIPS



«Vær tålmodig og tren mye på grunnteknikken»

Alle slagene har 3 faser:

- forberedelse,
- ball kontakt – treff
- og sving

Treffpunktet mellom racket og ball skal ideelt sett skje foran kroppen ved alle slag. Alle spillere skal anpasse teknikkene til mulighetene sine og spillstilen sin. Det skaper originalitet og en personlig spillestil.

A. RACKETGREP

Det mest benyttede racketgrep er et nøytralt "hilsegrep". Dvs. at man holder i racketen som om man hilser på den, og den skal være en naturlig forlengelse av armen. En vridning av racketen ut fra en tenkt linje – underarm – vanskeliggjør slag med backhand eller forehand. Den siden hvor tommelen er, heter forehand, mens den andre siden hvor pekefingeren (eller baksiden av hånden er), heter backhand. De spillere som har vanskeligheter med å holde racketen med hånden kan bruke hjelpemidler (se tidligere kapittel).



Forehand



Backhand



B. SERVEN

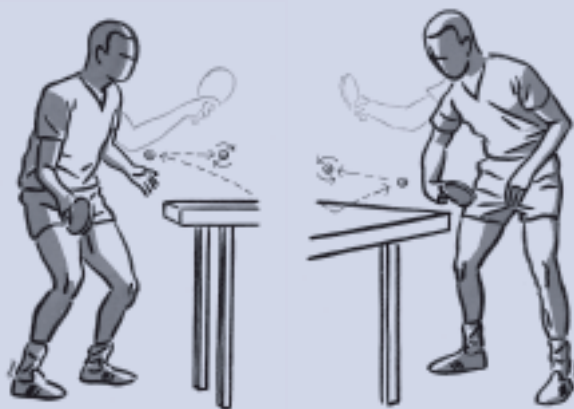
Det faktum at spillet alltid settes i gang med en serve, gjør serveren til det kanskje viktigste slaget. Ballen skal kastes opp ca 16 cm, vertikalt og slås slik at den først treffer på egen bordhalvdel, går over nettet og spretter på motstandernes bordhalvdel. Hvis ballen berører nettet på vei over blir det såkalt touch eller "nettserve". Det blir da omserve. Man kan serve med både backhand og forehand. I singel kan man serve hvor som helst mens i double er det lov å serve bare fra høyre side, diagonalt.

Det er imidlertid egne regler for plassering av serve for rullestolbrukere (se avsnittet: Spilleregler)

Følgende fire faktorer har innvirkning på serveren: fart, skru, plassering og kamuflering.

C. CUT

Cut (bollning, gnikk) er et lett underskudd slag som utføres med begge backhand og forehand, men brukes mest på backhand siden. Det er grunnslaget for defensivt spill som brukes for plassering og kontroll. Viktig slag for nybegynnere å mestre. Bevegelsen går skrått fram og like mye nedover. I utførelsen varieres ballens fart, skru og plassering. Denne teknikk brukes mer av spillere i rullestol enn stående spillere.



D. KONTRING

Kontring er et lett overskudd slag med backhand eller forehand. Bevegelsen går først og fremst framover og "rett gjennom ballen".
– rett frem. Ballen skal treffes på høyeste punkt i ballbanen, eller litt før. Utførelse er nær bordet. Dette er grunnslaget for alt offensivt spill. For konkurransespill er kontring mer å betrakte som trenings / oppvarmingsslag.

E. LOOP

Loop er et offensivt, overskudd slag som utføres med både backhand og forehand. Bevegelsen går skrått fram og like mye oppover. Slaget kan benyttes både mot overskrudde og underskrudde baller. Loop utføres nært inntil eller lengre fra bordet.



ROLF ERIK & TOMMY'S TRENINGSTIPS

TIPS 5

«Prøv å ta ballen tidlig etter at den spretter»



F. SMASH

Smash er det hardeste slaget og skal brukes til å avgjøre ballvekslinger. Fremst brukes forehand smash. Bevegelsen begynner lengre bak enn ved kontring for at armen skal ha høyeste mulig hastighet i trefføyeblikket. Balltreffpunktet skal være på høyeste punkt, men rullstolsbrukere kan ta den tidligere.



ROLF ERIK & TOMMY'S TRENINGSTIPS

TIPS 6

«Hold en arm på drivringen når du spiller; da holder du balansen og kan flytte rullestolen»



G. ANDRE TEKNIKKER

Andre viktige teknikker er: flipp, korte servereturer, block, defensive slag og ballongplukk. Disse benyttes avhengig av spillestil og spillesituasjon. Alle slagteknikkene kan utføres med både forehand og backhand.

Kampen settes i gang ved at en av spillerne etter loddtrekning server. Ballen kastes vertikalt opp 16 cm. fra flat hånd og slås med racketen ned på egen bordhalvdel, over nettet og spretter hvor som helst på motspillerens bordhalvdel. Før motspilleren kan slå ballen tilbake må den sprette en gang (ikke mer) på hans bordhalvdel. Berør ballen nettet under serveren (touch – nett) tas serveren om igjen. Under videre spill fortsetter man å spille dersom ballen berører nettet. Enkelte funksjonshemmede med dårlig håndfunksjon server ved at ballen holdes på, og slås direkte fra racketen.

For rullstolsbrukere spilles ballen om hvis under serveren:

- ballen i single forlater bordet over en av mottakerens sidelinjer, etter ett eller flere sprett
- ballen etter å ha sprettet på mottakerens side returnerer mot nettet
- ballen faller til ro på mottakerens side av spilleflaten (kun hvis mottakeren unnlater å slå ballen før den krysser en sidelinje eller spretter for andre gangen på hans side av spilleflaten).

Hvis den som returnerer ballen ikke treffer motspillerens bordhalvdel, eller om han slår ballen i nett, tapes et poeng. Det tapes også poeng dersom ballen slås før den spretter på egen bordhalvdel, eller om ballen spretter to ganger og om spilleren tar på egen bordhalvdel med hånden han ikke spiller med. For sittende spillere gjelder regel da ballen er i spill, kan spilleren benytte spilleflaten til å gjenvinne balansen etter at et slag er slått. Derimot taper spilleren poenget hvis fothvileren på rullstolen eller føttene berør gulvet.

Hver spiller server 2 ganger, så bytter man om. Den som først oppnår 11 poeng har vunnet settet. Hvis begge spillere får 10 poeng, fortsetter man til en spiller oppnår 2 poeng mer enn den andre (for eksempel 12-10, 13-11 osv.). Fra stillingen 10-10 server spillerne annenhver gang.

En kamp kan spilles best av 3, 5, eller 7 sett, dvs. til den ene har vunnet henholdsvis 2,3 eller 4 sett.

A. DOUBLESPILL

I double spiller to spillere på hver side og ballen må slås annenhver gang innen paret (ikke for rullestolbrukere). Serveren skal slås diagonalt fra serverens høyre side. Etter serveren kan ballen spilles fritt. Øvrige regler er som for singlespill. I double for rullstolsbrukere kan etter en god retur hvem som helst av spillerne slå ballen under ballvekslingen (ikke annenhver). Men dersom en rullstol overtrer en forlenget linje av bordets midtlinje så taper det double paret poenget.

Norges Bordtennisforbund: **NBTFs Håndbok**

Norges Bordtennisforbund: **Liten ball – stor idrett**

Norges Bordtennisforbund: **Lær bordtennis på 1-2-3** Teknikkmerke

Svenska Bordtennisförbundet: **Pingis från grunden**

Svenska Bordtennisförbundet: **Ping-Pong Hålligång**

Adresser:

Norges Bordtennisforbund

0840 OSLO

Tlf 21 02 97 80

www.bordtennis.no

Beitostølen Helsesportsenter

2953 BEITOSTØLEN

Tlf 61 34 08 00

www.bhss.no

Valnesfjord Helsesportsenter

Østerkløft Øvre

8215 VALNESFJORD

Tlf 75 60 21 00

www.vhss.no

International Table Tennis Association

Her finner du også link til

Para Table Tennis

www.ittf.com

Bordtennisutstyret ditt kjøper du hos:

idrettsbutikken.no



NORSK TIPPING



