

المحاضرة التاسعة:

تنس الطاولة:

تمهيد:

تعتبر رياضة تنس الطاولة من الرياضات الشائعة بين المعاقين وخاصة المعاقين بالشلل النصفي و شلل الأطراف الأربعة كرياضة ترويحوية وتنافسية و تأهيلية علاجية.وتساعد هذه الرياضة على الاستعادة السريعة لتوازن المعاق وتوافقه العضلي العصبي وثقته بنفسه وسرعة اتخاده للقرار السليم بتنمية التركيز الذهني لديه.

كما تعتبر رياضة تنس الطاولة هامة في إضفاء الجوانب الترويحوية على المعاق خاصة خلال إقامته العلاجية و التأهيلية بالمستشفى وبالذات في أيام الإجازات كما يمكن بسهولة أن يمارسها المعاق بمنزله بعد خروجه من المستشفى ليتنافس فيها مع أفراد عائلته وأصدقائه لتنفيذ عضويا وترويحيا.

الفرق الأساسي في ممارسة رياضة تنس الطاولة للمعاقين عن الأصحاء هو استخدام المعاق ليده حرة غير الممسكة بالمضرب للكرسي لتثبيتته في مكانه كما يستخدمها أيضا في تغيير الاتجاه الحركي للكرسي التغيير وضعه أثناء اللعب في حين يستخدمها الأصحاء في إحداث توازن شبلي للجسم عند اللعب مثل ما يحدث أيضا في رياضة المبارزة.

كما يضع بعض المعاقين بالشلل الرباعي بدهم غير المستخدمة في اللعب حول يد الكرسي المتحرك كسنادة إضافية لحفظ توازن الجسم على الكرسي أثناء اللعب وهو ما سمح به للمعاقين.

التدريب على تنس الطاولة للمعاقين بالشلل:

يرتكز التدريب في تنس الطاولة للمعاقين في مراحلها الأولى على زيادة تحكم في القبض على المضرب بطريقة صحيحة، مع تعليمه لأنواع الضربات الأساسية لتفادي الممارسة بطريقة خاطئة، حيث يصعب بعد ذلك تعديل الطريقة التي تعلم بها اللاعب.

ويفضل تعليم المعاق للقبض الكلاسيكي على المضرب بالطريقة اليابانية الحديثة (طريقة تشابه القبض على القلم).

ويتم تعليم على أداء ضربات البداية الأمامية والخلفية والجانبية وكذلك ضربات الإرسال الخلفية و الأمامية المتنوعة، ثم يلي ذلك التدرج من الضربات العادية إلى الضربات الهجومية والدفاعية القوية و المتنوعة.

القواعد العامة لرياضة تنس الطاولة للمعاقين:

تطبق القواعد الدولية العامة لرياضة تنس الطاولة على المعاقين عند ممارستهم لهذه الرياضة فيما عدا الإضافات و التعديلات التالي:

- 1- تقام بطولة فردية لكل نوع من أنواع الإعاقة.
 - 2- تقام بطولة فرق بكل من أنواع الإعاقة (يمكن اشتراك المعاقين من الدرجة الأولى أ مع زملائهم من الدرجة الأولى ب)
 - 3- لا يسمح بملامسة القدمين للأرض ويظل المعاق على الكرسي المتحرك طوال المباراة.
 - 4- يسمح باستخدام وسائل تحت المعاق ومن أي نوع.
 - 5- يستخدم الكرسي المتحرك العادي، وإذا رأى الحكم استخدام المعاق لكرسي مصمم خصيصا لتسهيل ممارسة تنس الطاولة فعليه أن يخطر اللاعب لتغيير الكرسي وإذا لم يغيره يستبعد من المنافسة.
 - 6- لا يسمح للمعاق بالجلوس على أي جزء من الكرسي المتحرك سوى مكان الجلوس العادي به.
 - 7- يسمح بعدد ثلاثة في كل فريق.
 - 8- يسمح للمعاق بدرجة أعلى بالمشاركة في فريق لدرجة أقل إعاقه.
 - 9- قسم المعاقون في تنس الطاولة إلى الدرجات التالية طبقا لدرجات اعاقتهم:
 1. الدرجة الأولى.
 2. الدرجة الأولى أ.
 3. الدرجة الأولى ب.
 4. الدرجة الأولى ج.
 5. الدرجة الثانية
 6. الدرجة الثالثة و الرابعة.
- ولا تشمل تلك الدرجات على الخامسة و السادسة والذين يشتركون في مباريات الأصحاء.

10- وفي الزوجي والفرق يسمح للاعب بمرافقة زميل أو زملاء في نفس درجة الإعاقة أو أعلى منها ولا يسمح له بمرافقة درجة إعاقة أقل.

11- لا يسمح للاعب بلمس طاولة (منضدة) اللعب عند أداء الضريبات، وسمح بذلك فقط عند فقدان لتوازنه.

12- عند فقدان اللاعب لتوازنه لا تحسب عليه النقطة الملعوبة أثناء ذلك وتعاد اللعبة بعد استعادته لتوازنه.