

پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در پارا تنیس روی میز

محمد کریمی زاده اردکانی

دانشیار دانشگاه تهران

کیمیا حمصی

کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی
و تمرینات اصلاحی دانشگاه تهران

محمد رضا محمود خانی

دکتری آسیب شناسی ورزشی دانشگاه تهران

فهرست مطالب

۴	معرفی رشته پاراتنیس روی میز و تاریخچه آن
۱۸	اپیدمیولوژی آسیب‌های پاراتنیس روی میز
۲۴	آسیب‌های اندام فوقانی
۳۳	آشنایی با مفاهیم و اصول پیشگیری از آسیب
۴۰	مکانیسم آسیب‌ها
۵۱	تمرینات و اقدامات پیشگیرانه در مفصل شانه
۵۷	تمرینات و اقدامات پیشگیرانه در مفصل آرنج و شانه
۵۹	پیشگیری از آسیب برای ورزشکاران با ویلچر
۶۰	تمرینات ثبات مرکزی
۶۵	تمرینات تعادلی
۶۶	تمرینات هماهنگی
۷۰	غربالگری پیشگیری از آسیب
۷۱	آزمون ورزشی جمع بندی

معرفی رشته پارا تنیس روی میز و تاریخچه آن

پارا تنیس روی میز سومین ورزش بزرگ پارالمپیک از نظر تعداد ورزشکار است و در بیش از ۱۰۰ کشور جهان انجام می‌شود. این ورزش توسط فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز از طریق کمیته بین‌المللی پارا تنیس روی میز اداره می‌شود. تنیس روی میز مانند همه ورزش‌های دیگر، از زمانی که بازی‌ها در سال ۱۹۶۰ شروع شد تا بازی‌های ۱۹۷۶، فقط برای ورزشکاران با ویلچر بود اما در حال حاضر این رشته مخصوص ورزشکاران پارالمپیکی از تمام گروه‌های ناتوان جسمی به غیر از کم بینایی و نابینایی از جمله: گروه‌های قطع عضو، ضایعات نخاعی، جسمی - حرکتی، کم توان ذهنی و فلج مغزی که دارای کلاسبندی ۱-۱۰ T را در بر می‌گیرد. مسابقات این رشته به صورت انفرادی و دو نفره تیمی در دو بخش بانوان و آقایان و به صورت ایستاده و نشسته برگزار می‌شود. این رشته تحت پوشش کمیته بین‌المللی پارالمپیک (IPC) بوده است که در سال ۱۳۳۹ شمسی مطابق با ۱۹۶۰ میلادی در اولین بازی‌های پارالمپیک رم شروع به فعالیت کرده و از سال ۱۳۸۸ شمسی مطابق با ۲۰۰۹ میلادی به فدراسیون جهانی تنیس روی میز ITTF پیوست. اکنون تخمین زده می‌شود که بیش از ۴۰ میلیون بازیکن رقابتی و میلیون‌ها بازیکن تفریحی در سطح جهانی دارد و در حال حاضر حدود ۱۱۵ تیم استانی و باشگاهی آقایان و بانوان در کشورمان فعال می‌باشند.

آغاز فعالیت این رشته در ایران به سال ۱۳۵۹ بر می‌گردد و اولین دور مسابقات قهرمانی کشوری این رشته در همین سال برگزار گردید و در سال ۱۳۶۲ اولین برنامه برون مرزی با اعزام تیم ملی کشورمان به مسابقات جهانی استوک مندویل انگلستان صورت گرفت.



افتخارات ایران در رشته‌ی پارا تنیس روی میز

پارالمپیک:

در رشته‌ی تنیس روی میز در مجموع در پارالمپیک‌های ۱۹۹۲ بارسلونا، ۲۰۰۴ آتن، ۲۰۰۸ پکن و ۲۰۱۲ لندن ۴ شرکت‌کننده آقا و ۶ شرکت‌کننده خانم شرکت کردند که موفق به کسب مدال نشده‌اند.

پاراآسیایی:

در مسابقات پاراآسیایی ۲۰۱۰ گوانگجو یک نقره و یک برنز، ۲۰۱۴ اینچئون یک نقره و یک برنز و ۲۰۱۸ جاکارتا یک برنز کسب شده است که به ترتیب مقام‌های چهارم و شانزدهم تیمی را از آن خود کردند.

پارا آسیایی جوانان:

در مسابقات پارا آسیایی جوانان ۲۰۰۹ توکیو ۹ مدال، ۲۰۱۳ مالزی ۸ مدال، ۲۰۱۷ امارات ۱۲ مدال و ۲۰۲۱ بحرین ۹ مدال در مجموع کسب شده است.

قوانین:

تعداد افراد یک تیم حداقل ۲ و حداکثر ۵ ورزشکار به همراه مربی و سرپرست است. معلولین دارای ۱۱ کلاس پزشکی ورزشی هستند که کلاس‌های ۱ تا ۵ ویژه ورزشکاران ویلچری و کلاس‌های ۶ تا ۱۰ ویژه ورزشکاران ایستاده و کلاس ۱۱ مخصوص ورزشکاران دارای اختلالات ذهنی می‌باشد. هر گیم بازی شامل ۱۱ امتیاز است که در نهایت تیم برنده می‌بایست ۲ گیم از ۳ یا ۳ گیم از ۵ را با پیروزی به پایان برساند. یک بازی توسط بازیکن یا زوجی که ابتدا ۱۱ امتیاز به دست آوردند برنده می‌شود یا اگر هر دو طرف ده امتیاز داشته باشند، بازی باید با اختلاف دو امتیاز برنده شود. در تنیس روی میز معلولین هر ورزشکار می‌بایست در کلاس خود به صورت انفرادی و تیمی در مسابقه شرکت کند. در صورتی که تعداد نفرات یک کلاس به حد نصاب لازم نرسد بازیکنان با کلاس‌های بالاتر ادغام شده و به رقابت می‌پردازند.

پارتنیس روی میز از قوانین معمول تنیس روی میز پیروی می‌کند و فقط تغییرات جزئی دارد که در ذیل به این تغییرات اشاره می‌شود.

کلاس نشسته ویلچر:

- ۱- سرویس در بازی‌های انفرادی
- قوانین سرویس در بازی انفرادی بر اساس (قانون ۶-۲ فدراسیون جهانی تنیس روی میز) می‌باشد.
- ۲- ۱- لَت (حرکت از نو)

۱-۲-۱ بازی در شرایط زیر لت اعلام می‌شود:

۱-۲-۱-۱ اگر در سرویس، توپ از یکی از خطوط کناری (یا جانبی) میز گیرنده با یک ضربه یا بیشتر به بیرون برود.

۱-۲-۱-۲ اگر در سرویس، توپ پس از برخورد بر روی میز گیرنده به سمت تور برگردد.

۱-۲-۱-۳ اگر در سرویس، توپ در سمت میز گیرنده بایستد اما، اگر قبل از اینکه توپ از یکی از خطوط جانبی عبور کند، یا قبل از اینکه برای بار دوم به میز گیرنده اصابت کند گیرنده به توپ ضربه بزند، سرویس باید صحیح تلقی گردد و نباید اعلام لت شود.

۱-۳- سرویس در بازی دو نفره

قانون سرویس در بازی دونفره (قانون ۳-۶-۲ فدراسیون جهانی تنیس روی میز (ITTF) می‌باشد.

۱-۳-۱ بازی در شرایط زیر لت اعلام می‌شود:

۱-۳-۱-۱ اگر توپ در سرویس پس از اصابت روی میز دریافت‌کننده، به سمت تور بازگردد.

۱-۳-۱-۲ اگر در سرویس توپ در روی میز سمت دریافت‌کننده بماند.

اگر گیرنده، توپ را قبل از دومین برخورد در سمت میز خود دریافت کند، سرویس باید صحیح تلقی شده و نباید لت اعلام شود.

بازی دونفره

بازی دو نفره (دوبل) بر اساس قانون ۲-۸-۲ فدراسیون جهانی تنیس روی میز انجام می‌گیرد.

۱. در بازی دو نفره، بازیکن باید سرویس را درست و بر اساس قانون

۲-۶ فدراسیون جهانی تنیس روی میز اجرا نماید که شامل موارد استثنایی

که قبلاً ذکر شده نیز می‌باشد، و همچنین گیرنده باید بازگشت خوبی را

اجرا نماید؛ سپس هر کدام از بازیکنان بازگشت‌های صحیح اجرا خواهند نمود^۱.

۲. در طول بازی، هیچ قسمتی از ویلچر بازیکن نباید از خط فرضی مرکز میز بگذرد. اگر چنین شود، داور باید یک امتیاز برای تیم مقابل اعلام کند.

نقطه نظرات داورها در مورد قوانین سرویس

۱. اگر داور یقین کند که زننده سرویس، قبل از انجام یک سرویس صحیح، عمداً سرویس‌های سریع لت اجرا می‌کند، این امر را باید به عنوان شگردی برای تضعیف روحیه حریف تلقی کند و باید سیستم اخطار و جریمه ITTF اعمال شود. (قانون ۲-۵-۳ ITTF)

۲. بر اساس قانون ۶-۶-۲ فدراسیون جهانی تنیس روی میز (ITTF)، اگر به دلیل ناتوانی جسمانی اجرای صحیح سرویس توسط بازیکن ممکن نباشد، داور می‌تواند از بعضی از شرایط اجرای سرویس خوب چشم‌پوشی کند، این مورد همیشه برای بازیکنان کلاس‌های ۱ و ۲ صادق است.

۳. بخشی از کارت کلاس‌بندی بازیکنان برای نشان دادن محدودیت‌های جسمی بازیکن که ممکن است بر اجرای سرویس قانونی اثر گذار باشد اختصاص دارد.

۴. هیچ استثنایی از قوانین تنیس روی میز برای بازیکنان ایستاده معلول وجود ندارد. همه بازیکنان طبق قوانین و مقررات ITTF بازی می‌کنند. در صورتی که ناتوانی جسمی مانع از رعایت آن شود، داور ممکن است شرایط لازم برای یک سرویس صحیح را کاهش دهد.

تعاریف

۱. دست بازی، دستی است که راکت در آن قرار دارد یا به آن بسته شده است.

۱. در کلاس‌های نشسته، قانون ترتیب نوبت در دریافت توپ، با ایستاده‌ها و افراد بدون معلولیت متفاوت است، بدین صورت که هر بازیکن می‌تواند چندین بار به صورت متوالی توپ را دریافت نماید.

۲. دست آزاد، دستی است که راکت را نگرفته یا به آن بسته نشده است.
 ۳. اگر در حین بازی، بازیکن با راکتی که در دست دارد یا به دست او بسته شده است، یا با قسمت پایین تر از میچ دستی که راکت را گرفته است توپ را لمس کند، بدین معناست که او به توپ ضربه زده است.
 ۴. غیر از مواردی که ضربه منجر به لت می شود، بازیکن در شرایط زیر یک امتیاز می گیرد:

- اگر حریف او زمین بازی را با دست آزاد لمس کند
- اگر حریف او یا هر چیزی که پوشیده یا به همراه دارد میز بازی را حرکت دهد
- اگر حریف او یا هر چیزی که پوشیده یا همراه دارد، با مجموعه تور تماس پیدا کند
- اگر هنگامی که توپ در جریان بازی است، (پشت ران های) حریف او با تشک ویلچر در تماس نباشد
- به طور مشخص، یک بازیکن می تواند بعد از ضربه زدن به توپ، برای حفظ تعادل، با دستی که راکت به همراه دارد میز را لمس کند، به شرط آن که میز تکان نخورد. بازیکن اجازه ندارد که قبل از ضربه زدن به توپ، از میز به عنوان تکیه گاه اضافی استفاده کند.

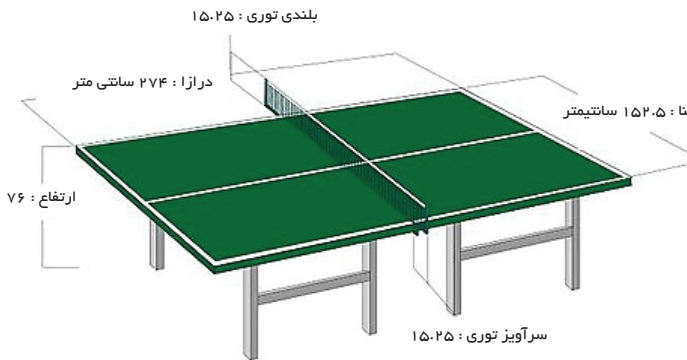
شرایط تمرین در رقابت ها:

بازیکنان این حق را دارند که درست قبل از شروع مسابقه به مدت ۲ دقیقه روی میز مسابقه تمرین کنند اما در طول وقفه های عادی بازی مجاز به تمرین نیستند. مدت زمانی که برای تمرین معین شده فقط با اجازه سرداور می تواند افزایش پیدا کند.

تجهیزات:

میز:

میز باید به شکل مستطیل با طول ۲٫۷۴ متر و عرض ۱٫۵۲۵ متر و ارتفاع ۷۶ سانتیمتر است. سطح بازی شامل سطوح عمودی کناره‌های میز نمی‌شود. هر سطح میز تا زمانی معتبر است که توپ از ارتفاع ۳۰ سانتی متری از سطح پرتاب شود. یک خط کناری سفید و خط انتهایی سفید، به عرض ۲ سانتی متر، باید روی میز قرار گیرد.



تور:

مجموعه تور عبارت است از ریسمان آویز، پایه‌های نگهدارنده و گیره‌هایی که همه این مجموعه را به میز متصل می‌کند. ارتفاع تور ۱۵٫۲۵ سانتیمتر است.

توپ:

توپ باید کروی شکل، قطر آن ۴۰ میلی‌متر و وزن توپ ۲٫۷ گرم باشد. رنگ توپ سفید یا نارنجی مات می‌باشد و بسته به میزبانی هر مسابقه مارک توپ تغییر می‌کند.



راکت:

راکت می‌تواند هر اندازه، شکل یا وزنی باشد. تیغه باید مسطح یا سفت باشد و حداقل ۸۵ درصد ضخامت آن از چوب طبیعی ساخته شده باشد. قسمت قابل توجه تیغه با لاستیک پوشیده شده است که طبق دستورالعمل می‌تواند لاستیک معمولی جوشدار یا ساندویچی باشد. بازیکن باید در شروع مسابقه یا هر زمان که راکت عوض می‌شود راکت خود را به حریف و داور نشان دهد.

