

PARAPINGIS



Parabordtennis

Den 1 januari 2017 inkluderades parabordtennis fullt ut i Svenska Bordtennisförbundet, SBTF, efter att under en lång tid varit en del av Svenska Parasportförbundet (Parasport Sverige). Syftet med den här foldern är att öka medvetenheten om parabordtennis, vilka förutsättningar som gäller vid tävlingar och, i samband med den här utgåvan, även visa på och ge tips om olika tankar angående rekrytering av nya paraspelare.

Parabordtennisen är en av de största paraidrotterna internationellt och det är Internationella Bordtennisförbundet, ITTF, som är ansvarig för parabordtennisen globalt. Årligen arrangeras minst ett mästerskap; Paralympics, VM eller EM, samt ytterligare cirka 20 internationella rankingtävlingar. I de sammanhangen delas klasserna enbart upp i skadeklasser, det vill säga indelning utifrån funktionsnedsättning. Vid internationella tävlingar spelas både singel- och lagspel.

Vid de nationella paratävlingarna spelas vanligtvis dessa former av klasser:

Skadeklasser

Uppdelning i klass 1-11, beroende på funktionsnedsättning.

Prestationsklasser

Uppdelning i Elit, klass 1-3, beroende på spelstyrka och oberoende av funktionsnedsättning.



Åldersklasser

Ungdoms-, junior- och veteranklasser, oftast oberoende av funktionsnedsättning.

Svenska paralandslaget i bordtennis

Sverige har ett av världens bästa parabordtennislandslag och vann bland annat två medaljer på Paralympics 2016, två guld på lag-VM 2017 och hela tio medaljer på EM 2019. Paralandslaget deltar precis som SBTF:s övriga seniorlandslag årligen på internationella tävlingar och mästerskap. Senior-/U23-landslaget består av cirka tolv spelare och leds av en förbundskapten och assisterande coacher. Vid sidan av dessa landslag finns ett tiotal ungdoms-/juniorspelare som även de deltar på vissa internationella tävlingar och riksläger.

Hur tävlar man i parabordtennis?

Sedan 1 juli 2017 gäller samma licensregler för parabordtennisspelare som för övriga bordtennisspelare. För att delta i bordtennistävlingar i Sverige behöver du inneha medlemskap och tävlingslicens hos förening ansluten till SBTF.

Alla spelare som ska ha tävlingslicens måste registreras i medlemsregistret i föreningens IdrottOnline, senast dagen innan licensregistrering sker. Licensregistreringen görs sedan i föreningens Profixio FX-sida. Mer information och manualer för IdrottOnline och Profixio FX finns på svenskbordtennis.com.

Det finns två licenstyper, en nationell licens kallad A-licens och en distriktslicens kallad D-licens. A-licens delas åldersmässigt in i barn, ungdom, senior och pensionär med olika licensavgifter. A-licens ger möjlighet att delta i hela SBTF:s tävlings- och serieverksamhet inklusive distriktsarrangemang. D-licens kan lösas av alla åldrar och ger möjlighet att delta i distriktstävlingar inom det egna distriktet. D-licens ger också möjlighet att



delta i serier för ungdom och pensionärer.

Licensavgifter för aktuell säsong finns på svenskbordtennis.com.

Utöver tävlingslicens behöver paraspelare registrering för parapel/skadeklass. Registreringen är avgiftsfri och behöver bara göras en gång i samband med när spelaren för första gången ansöker om klassning. Spelare, som redan är klassade, behöver inte registrera sig igen. För att registrera sig för parapel behöver spelaren skicka in ett medicinskt formulär, som finns att hämta på SBTF:s hemsida. Mer om pararegistrering, klassificering, medicinskt formulär och andra medicinska underlag finns att läsa i nästa stycke "Klassificering".

Klassificering

Klassificering av bordtennisspelare med fysisk funktionsnedsättning har som syfte att skapa rättvis klassindelning och därmed rättvis konkurrens mellan spelare. Systemet kallas funktionell klassificering och fokuserar på spelarnas fysiska förutsättningar för att spela

bordtennis. För att göra bedömningen utreds olika kroppsfunktioner så som exempelvis styrka, balans, ledrörlighet, muskeltonus och motorisk kontroll. Alla dessa funktioner kan enskilt eller tillsammans leda till att aktivitetsförmågan begränsas. Klassificeringen blir aktuell när spelaren ska börja spela parabordtennistävlingar sanktionerade av SBTF.

Inom parabordtennis finns tio olika klasser för personer med fysiska funktionsnedsättningar. Klass 1-5 är för spelare som sitter i rullstol och klass 6-10 är för stående spelare. Ju lägre klass desto svårare funktionsnedsättning. För personer med intellektuell funktionsnedsättning finns klass 11.

Det kan arrangeras tävlingar för personer med funktionsnedsättning som går utanför det här klassificeringssystemet (1-11). Ett exempel på detta är Parkinson-SM.

Hur fungerar klassificeringen?

När en spelare vill tävla i parabordtennis ska en registrering för parapel göras till SBTF. Spelaren skickar in medicinskt formulär samt

andra medicinska handlingar enligt beskrivningen nedan.

För personer med fysisk funktionsnedsättning ska SBTF:s medicinska formulär fyllas i av en läkare eller sjukgymnast. Andra medicinska underlag som underlättar klassificeringen ska bifogas. SBTF tar beslut vilken klasstillhörighet/skadeklass spelaren tillhör samt om registrering för paraspel blivit godkänd utifrån de handlingar som är inskickade. Vid några svenska nationella tävlingar, särskilt riktade till paraspelare, finns SBTF:s klassificerare på plats som observerar spelare som ansökt om klassificering, och därefter slutligen bekräftar vilken skadeklass som ska gälla för den aktuella spelaren.

För personer med intellektuell funktionsnedsättning ska SBTF:s medicinska formulär fyllas i av LSS-handläggare, psykolog, skol-sköterska, skolläkare, lärare, särskola eller förälder. Andra medicinska/psykologiska underlag som finns bifogas och skickas till SBTF. SBTF tar beslut om skadeklass och om registrering för paraspel kan godkännas utifrån de handlingar som är inskickade.

Information om vilket medicinskt formulär som ska användas finns på SBTF:s hemsida, svenskbordtennis.com.

Särskilda tävlingsregler vid parapingis

För spelare i klass 6-10, de stående klasserna, samt för spelare i klass 11, med intellektuell funktionsnedsättning, gäller i princip samma regler som för spelare utan någon funktionsnedsättning både vid singel- och dubbelspel då båda spelarna är stående. För spelare i klass 1-5, de sittande rullstolsklasserna, gäller särskilda regler i både singel- och dubbelspel. I singelspel gäller att serven inte får gå ut över långsidan. Vidare får bollen vid serve inte ha så mycket underskruv att den vänder tillbaka i riktning mot nätet.

I dubbelspel får bollen servas ut över långsidan men bollen får inte servas så den vänder tillbaka mot nätet. Om dessa särskilda serve-regler inte följs spelas bollen om. I dubbelspel behöver spelarna inte slå varannan boll. Den regeln gäller även när sittande spelare bildar par med stående spelare.

Det finns en särskild serverregel, för alla paraspelare med fysisk funktionsnedsättning, som gäller om man har problem att utföra en korrekt serve enligt regelboken på grund av sin funktionsnedsättning. I dessa fall har domaren möjlighet att bortse från kravet på korrekt serve om han eller hon är säker på att felet beror på den fysiska funktionsnedsättningen.

Reglerna för parabordtennis gäller även då en parabordtennispelare deltar i tävlingar för personer utan funktionsnedsättningar.

Klassindelning

Till höger beskrivs de elva olika skadeklasserna utifrån de Paralympiska klasserna. Beskrivningen gäller i allra flesta fall men det finns alltid undantag i varje skadeklass.



Rullstolsklasser 1–5

Klass	Bålstabilitet	Armfunktion	Exempel på funktionsnedsättning	Exempel på spelstil
1	✗ Betydande dysfunktion i bålbalans. Behov av högt ryggstöd för att kunna hålla balansen sittande.	✗ Betydligt nedsatt. Problem att kontrollera armbåge/skuldra. Problem med grepp.	✗ Quadriplegi. Höga ryggmärgsskador C3–C5. Extrem spasticitet i armar. Svår bålbalansnedsättning.	✗ Defensiv spelstil, endast "bollning" med lätt underskrub och "hissar". Ingen möjlighet till smash eller topspin. Mycket begränsad räckvidd.
2	✗ Betydande dysfunktion i bålbalans. Behov av högt ryggstöd för att kunna hålla balansen sittande.	✗ Måttlig till svår nedsättning. Kan kontrollera hand- och armrörelser men har nedsatt kraft.	✗ Tetraplegi. Höga ryggmärgsskador C6–C7. Svår bålbalansnedsättning.	✗ Som klass 1 men något mer kraft som ger skrub och fart i slagen. Kan hålla i rullstolen med icke spelarm för att förbättra räckvidden.
3	✗ Måttlig dysfunktion i bålbalans. Kan inte återfå balans snabbt vid fall framåt. Bålrörelser långsamma. Kan ha statisk balans men inte dynamisk.	✗ Normal armfunktion.	✗ Svår diplegi. Ryggmärgsskador C8–TH7. Mild nedsättning av armfunktion. Betydande spasticitet i ben.	✗ Kan använda icke spelarm för att få kraft och balans i sidled. Kan skifta mellan backhand/forehand bättre än klass 1–2 och använda smash och topspin, men inte med full kraft och fart i slagen.
4	✗ Vid normal upprätt sittande position är bålbalansen god. Kan använda sig av icke spelarm för att optimera balansen. Kan resa sig från framåtlutad läge. Har svårt att kontrollera balans i laterala sidorörelser utan stöd av arm som håller i stolen.	✗ Kan ha mild till måttlig nedsättning i spelarm.	✗ Måttlig diplegi. Ryggmärgsskador TH8–L1. Måttlig spasticitet i ben. Måttlig bålbalansnedsättning.	✗ Avvägning mellan offensiv och defensiv spelstil. Kan kontrollera bollen bra i det defensiva spelet och attackerar vid läge med överskrub eller smash. God räckvidd.
5	✗ Normal bålbalans. Kan eventuellt även använda sig av ben/fötter för att trycka ifrån. Rörelser framåt/bakåt utan problem, även vissa rörelser i sidled möjligt.	✗ Normal armfunktion.	✗ Ryggmärgsskador L2–S3. Polio.	✗ Som klass 4 men har ännu större möjlighet till offensivt spel. Mycket god räckvidd.

✗ När det gäller rullstolsklasserna (1–5) är det framförallt bålbalans och armfunktion som kontrolleras.
Minsta funktionsnedsättning

för spel i rullstolsklasser 1–5 gäller då någonting av följande förekommer:
–Kan inte stå/gå utan stöd av två kryckor.

–Kan inte gå i sidled. Kan endast stå i position med hyperlordos och höften bakåtlutad.
–Kan inte plocka en boll från golvet i sidleds utan stöd med

andra handen som håller i rullstolen.
✗ Undantag i bålbalans/armfunktion finns vid ovanliga typer av funktionsnedsättningar.

Stående klasser 6–10

Klass	Exempel på funktionsnedsättning	Exempel på spelstilar
6	✗ Svår nedsättning i ben och armar, till exempel CP hemi/diplegi med spelarmen inkluderad. ✗ Amputation spelarm och ben. ✗ Amputation båda ben över knät.	✗ Defekt i spelarm och ben. ✗ Muskeldystrofi eller inkomplett ryggmärgsskada med jämförbar profil som i exempel ovan. ✗ Spelare som har sin racket i munnen.
7	✗ Måttlig till svår nedsättning i benen. Kan springa men förlorar balans vid hopp. ✗ Muskeldystrofi. ✗ Nedsättning i spelarm och ben, till exempel	✗ mättlig till svår CP, amputation eller arm-/bendefekt. ✗ Ryggmärgsbräck eller Polio i båda benen.
8	✗ Mild nedsättning i båda benen (exempelvis amputation under knä, polio eller ryggmärgsbräck) eller ena benet (amputation över knä).	✗ Problem med spelarmen. ✗ Måttlig CP, hemi- eller diplegi.
9	✗ Mild nedsättning i ben (till exempel lätt CP hemiplegi, amputerat ena benet nedanför knä, polio, lätt svaghet i båda benen). ✗ Mild nedsättning i spelarmen.	✗ Betydande nedsättning icke spelarm (exempelvis komplett plexusskada eller amputation genom skuldra).
10	✗ Lätt nedsättning ben (till exempel amputerad fot, lätt svaghet i benmuskulatur eller stelhet i fotled).	✗ Mild nedsättning i spelarmen. ✗ Nedsättning i icke spelarm (exempelvis amputation, armdefekt eller plexusskada).

✗ Hänsyn tas till problem i armar och/eller ben och den sammanlagda funktionen bedöms med hänsyn till om spelförmågan påverkas av nedsättningen.

✗ Minsta funktionsnedsättning för stående klasser gäller till exempel då någonting av följande förekommer:
–Nedsättning i spelarm som påverkar spelförmågan.

–Då endast icke spelarm är påverkad ska en tredjedel av underarmen saknas eller ha betydande nedsättning.
–Nedsättning i ben som påverkar rörelseförmågan.

Klass 11

Är för spelare med intellektuell funktionsnedsättning. Spelare kan inkluderas utifrån låg IQ (under 75) och diagnostiserad utvecklingsstörning.

Rekryteringstips

Vill du bidra till att pingis är för alla? Vill du öka den fysiska statusen i samhället? Vill du hjälpa medmänniskor till en vardag med större värde? Då kan rekrytering av personer med funktionsnedsättning vara det som din bordtennisförening ska arbeta med framöver.

Det finns en rad möjligheter att rekrytera nya paraspelare. Här nedan har vi listat organisationer, förbund, föreningar och andra samhällsaktörer samt sammanslutningar som har kontakter med personer med olika former av funktionsnedsättning. Ta därför kontakt med någon av de här aktörerna och försök att tillsammans hitta möjligheter för att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet för målgruppen.

Riks-/Distrikts-/Lokalförbund

- FUB – intresseorganisation för barn, unga och vuxna med funktionsstörning. Det finns lokalföreningar och länsförbund inom FUB (www.fub.se).
- RBU – riksförbundet för rörelsehindrade barn och ungdomar. Det finns distrikts-, region- och lokalföreningar inom RBU (www.rbu.se).
- Neuroförbundet, det finns både läns- och lokalföreningar inom Neuroförbundet (www.neuroforbundet.se).
- DHR – organisation för personer med nedsatt rörelseförmåga. Det finns distrikt och avdelningar inom DHR med cirka 150 lokalkontor (www.dhr.se).
- Riksförbundet Attention – intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF, såsom ADHD, Asbergers syndrom/Autismspektrumtillstånd, AST, språkstörning och Tourettes syndrom. Det finns 60 lokal-föreningar inom Riksförbundet Attention (www.attention.se).
- Parkinsonförbundet – organisation med länsföreningar (www.parkinsonforbundet.se).

- Parasportförbund/idrottsförbund på distriktsnivå.

Landsting/Region/Kommun

- Ditt landsting/din region/din kommun – de har alla ett uppdrag kring "Idrott och hälsa".
- Habiliteringen i ditt landsting/din region – det finns både barn- och vuxenhabilitering
- Rehabiliteringen i ditt landsting/din region/din kommun – skapa en personlig kontakt med arbetsterapeut, fysioterapeut och kurator. Kontakta dem exempelvis en gång per halvår.
- Särskolor.
- Gruppboenden/daglig verksamhet i din kommun (kan avse "klass 11" – intellektuell funktionsnedsättning).

Ökad fysisk och mental hälsa

Många av Sveriges bästa bordtennisspelare inom para vittnar om att pingisen är viktig för dem av flera skäl; fysisk träning är bra för kroppen, en stark kropp ger bättre styrka och balans samt sist men inte minst social gemenskap. Experter från USA och Tyskland har även visat på en stor mängd hälsofördelar för hjärnan med pingis; koordination, beslutsförmåga, minnesträning, koncentration och taktisk förmåga.

Den här kunskapen, i kombination med svensk bordtennis värdeord "för alla", gjorde att SBTF tillsammans med Spårvägens BTK och, i samverkan med, Svenska Parkinsonförbundet och Parkinsonfonden anordnade Parkinson-SM för första gången 2020. Deltog gjorde ett knappt 50-tal spelare från hela Sverige och tävlingen, i kombination med ett bra tävlingsschema och givande kringaktiviteter som föreläsningar och avslutande kamratmiddag, var en given succé. "Och förresten, det viktiga är fikapausen och gemenskapen, där kan man prata om livet!" – säger Pelle Hägglund, en av initiativtagarna.

TRÄNARTIPSEN

FEM ERFARNA TRÄNARE PARATIPSAR

"Den absolut viktigaste kompetensen är ett bra bemötande och att vara social mot nya spelare. Eftersom jag själv har funktionsnedsättning och vet hur det kändes att inte klara av det som icke funktionsnedsatta personer fixade i pingisen, så är det viktigt att tränaren tror på sina spelares förmågor och stöttar, speciellt i början.

En bra paraledare ser alla och skapar möjligheter för spelare oavsett funktionsnedsättning. Jag tycker också att man ska våga ställa både rimliga krav och frågor och inte särbehandla någon. Något som gör mig väldigt glad är att se andra lyckas."

SIMON ITKONEN, BTK SAFIR

"Några viktiga framgångsfaktorer, som jag fått med under mina år inom parapingisen, är att ta dialogen med spelare och ledare (föräldrarna och även sjukgymnaster/arbetsterapeuter) kring hur personens funktionsvariation fungerar, vad kan spelaren göra och vilka anpassningar som behövs. Att anpassa övningarna och fysisk träning efter spelarens förutsättningar är också viktigt.

När det gäller spelare med intellektuell funktionsnedsättning ska man tänka på att inte ge för många eller för långa instruktioner. Alla spelare oavsett med eller utan funktionsvariation ger mig som ledare så mycket glädje."

ANDERS HJÄLMERED, RUDALENS IF

"Jag skulle säga att det är extra viktigt att utgå från individen och jobba vidare därifrån. Många av våra spelare har olika förutsättningar och även olika mål med sin träning så det gäller att vara lyhörd. Tålmod och tydlighet är också bra, det behövs mycket mer upprepande övningar och de behöver inte vara så avancerade. Sedan kan man alltid utveckla övningen för de som har en högre pingisnivå.

Jag själv är uppvuxen inom parabordtennisen och den har gett mig så mycket under åren. Inte bara den fysiska delen utan också den sociala där jag fick träna med kompisar med ungefär samma förutsättningar."

STAFFAN JOHANSSON, IFÅH STOCKHOLM

"Det började med att jag fick upp ögonen för parabordtennis i och med att min son Nicklas, som är funktionsnedsatt, började spela pingis. Jag är själv gymnastikledare sedan länge och det passade bättre för Nicklas förutsättningar med pingis än med gymnastik när man bara har en fullt funktionsduglig hand och fot.

Jag, som ledare, får så mycket glädje tillbaka från alla spelare, de är träningsvilliga och kommer år efter år. Det är roligt att se hur de utvecklas; både som spelare och som människor. Eftersom jag inte själv är någon pingisspelare i grunden så har ambitionsnivån varit att köra motionspingis och ge möjlighet till återkommande rörelseaktivitet för spelare."

THOMAS WESTERBERG, IFÅ ESKILSTUNA

"Att vara ledare för parapingislar är ingen skillnad mot "friskpingislar". Målen finns där, viljan finns där, glädjen finns där, besvikelsen finns där!

Att ta sig till sitt mål kan ibland bli lite krokigare men den otroliga viljan att övervinna till exempel sitt handikapp tar hen oftast till oändligt resultat. Glädjen upplevs ibland lite större med tanke på vad man har lyckats övervinna för att nå ett uppsatt mål. Det är en förmån att få uppleva glädjen med paraidrotten, dess utövare och ledare!"

MARINA OLSSON, BTK FREJ

LANDSLAGSSPEL

OM FÖRSTA KONTAKTEN MED PINGISEN O



SMILLA SAND

”På höstlovet, när jag var nio år, hade FIFH i Malmö en prova-på-dag. Jag tyckte att det var roligt att spela pingis redan första gången och fortsatte i FIFH sedan den dagen.

Jag älskar både utmaningar och att tävla och det gör att jag tycker att pingis är så himla roligt. Det är kul att jag märker när jag utvecklas och förbättras och att lyckas besegra motståndare, som jag tidigare inte vunnit mot, är häftigt.

Det är viktigt för mig att ha bra lagkompisar som jag trivs med. Jag har en träningskompis i David, vi har följts åt sedan vi började spela pingis. Gemenskapen och bra träning gör att jag tycker det är skoj.”

LEDARNA BERÄTTAR OM VÄRDET I PINGIS OCH VARFÖR DE FORTSATT INOM SPORTEN



MICHAEL AZULAY

"Jag började spela pingis för att mina kusiner lockade med mig. Jag fick kontakt med en handikappidrottsförening i närheten av mitt hem. Fördelen med den föreningen var att jag kände mig välkommen och trygg, jag var en i gänget. Vi spelade pingis en gång i veckan och jag var med spelare i samma situation som jag själv.

Utmaningen, om man kommer som paraspelare till en pingisförening som inte har någon större erfarenhet av paraspelare, kan vara att ledarna känner sig osäkra i hur de ska göra och agera. Parapingis liknar så klart "friskpingis" mycket, men vissa övningar kanske behöver anpassas. Risken finns att ledarna ser en talangfull paraspelare bara som "en i mängden" istället för att se en potentiell tävlingsspelare med oändliga möjligheter inom paravärlden! Det är viktigt att Pingissverige har utbildade och duktiga ledare med tid och lust att ta sig an nya paraspelare."

LANDSLAGSSPEL

OM FÖRSTA KONTAKTEN MED PINGISEN O



CAJSA STADLER

“Jag tyckte att det var roligt att spela pingis på fritids och tog därför kontakt med närmaste pingisförening. Efter en tid träffade jag en tränare som var mer parakunnig. Det ledde till att jag bytte till en förening som hade integrerad träning för spelare både med och utan funktionsvariation.

Jag tycker att det är väldigt roligt att spela pingis. Det är bra träning både fysiskt och psykiskt. Jag får använda huvudet mycket eftersom jag måste försöka utnyttja motståndarens svagheter. Annars blir jag själv den som inte hänger med i bollarna. Det finns en stor gemenskap inom parapingisen, alla agerar inkluderande och är väldigt hjälpsamma. Trots att vi utövare har många olika erfarenheter och bakgrund kan vi ändå samlas kring pingisen.

Hur ledare och tränare agerar är viktigt och att få alla utövare, oavsett förutsättningar, att känna sig inkluderade är allra viktigast. Jag kör oftast samma övningar som mina träningskompisar utan funktionsvariation. Ibland behöver övningarna anpassas för mig, och ibland för någon annan, det brukar aldrig vara några konstigheter.”

ARNNA BERÄTTAR

CH VARFÖR DE FORTSATT INOM SPORTEN



DAVID OLSSON

“När jag var tio år höll jag på med en massa olika idrotter; basket, handboll och innebandy. Utmaningen i lagidrotterna var att jag var mycket yngre än de andra utövarna. Jag var sugen att prova på någon annan idrott och vid tolv års ålder tog mina föräldrar med mig till FIFH Malmö, en paraidrottsförening, där jag fick träna pingis för första gången. Jag fastnade direkt. Jag träffade den välkomnande tränaren Tobias och även Smilla och det kändes tryggt, bra och riktig kul när det dessutom var utövare i samma ålder som jag. Jag kände mig välkommen, alla var så trevliga och de brydde sig uppriktigt om mig.

Jag har alltid gillat att tävla och känslan av gemenskap inom bordtennisen – en enda stor familj, alla känner alla – gör att det är särskilt kul.

Nu är jag nybörjartränare i FIFH Malmö och jag har fått del av exempel på trösklar för personer med funktionsnedsättning. Att, som funktionsnedsatt person, våga ta steget till en “friskträning” och pröva, att inte veta hur man ska bli bemött och behandlad, gör att en del personer väljer att avstå, vilket givetvis är tråkigt.”



Hemsida svenskbordtennis.com

Mejl info@svenskbordtennis.com

Facebook [@svenskbordtennis](https://www.facebook.com/svenskbordtennis)

Instagram [@pingislandslagen](https://www.instagram.com/pingislandslagen)

Bild omslag Anja Händén

Foto Parasport Sverige