



Seit einigen Jahren ist das Wort Inklusion ein wichtiges Thema. Hier geht es darum, dass sich die Vielfalt der Gesellschaft in allen Teilbereichen widerspiegelt. Das Einbezogensein von Menschen mit Behinderung ist dabei besonders in den Fokus gerückt. In Kooperation mit der Initiative ‚Tennis für Alle‘ der Gold-Kraemer-Stiftung und weiteren Akteuren der Tennislandschaft kann der Deutsche Tennis Bund (DTB) als drittgrößter Sportverband Deutschlands eine wichtige Rolle im Inklusionsprozess einnehmen. Mit der Artikelreihe ‚Trainingspraxis Inklusion‘ nähert sich die TennisSport in allen vier Ausgaben des Jahres 2017 diesem Thema und gibt jeweils zu einem besonderen Schwerpunkt einen kompakten Überblick sowie Impulse für die Trainings- und Vereinsarbeit: Rollstuhltennis, Blindentennis, Tennis von Menschen mit geistiger Behinderung und Gehörlosentennis.

Schwerpunkt III:

Tennis von Menschen mit geistiger Behinderung

Spielend lernen



Wer Menschen mit geistiger Behinderung die Sportart Tennis vermitteln will, sollte weniger auf technikorientierte Methoden, sondern auf ein spielgemäßes Konzept setzen, bei dem Spaß, reichhaltige Erlebnisse sowie Bewegungserfahrung im Mittelpunkt stehen.

Geschichte

Im Gegensatz zu klarer einzugrenzenden Teildisziplinen wie Rollstuhltennis oder Blindentennis ist die (Entstehungs-)Geschichte des Tennisspielens von und mit Menschen mit geistiger Behinderung nicht so einfach historisch einzuordnen, da hier keine offiziellen Verbandsstrukturen oder ähnliche Organisationsgrade vorliegen. Vielmehr initiierten in der Vergangenheit bis heute immer wieder Privatleute vereinzelt Projekte, meist aus einer eigenen privaten oder beruflichen Nähe zur Klientel heraus.

Dieses Angebotsdefizit ist sicherlich auch darin begründet, dass sich das paralympische Behindertensportsystem, in Deutschland durch den Deutschen Behindertensportverband vertreten, bisher für diese Zielgruppe wenig mit den vorhandenen Vereinsstrukturen im Tennis vernetzt hat und nach wie vor diesbezüglich kaum fachlicher Austausch stattfindet.

Den größten organisierten Anteil am Sport von Menschen mit geistiger Behinderung leistet weltweit die Bewegung ‚Special Olympics‘, die allein in Deutschland rund 40.000 Mitglieder zählt sowie nationale und internationale Meisterschaften ausrichtet. Sie hat den Anspruch, Wettbewerbe für Teilnehmer aller Leistungsstufen anzubieten. Selbst für Tennisbegeisterte, deren Leistungsniveau nicht für die regulären Wettkampfklassen ausreicht, hat sie ein System entwickelt, innerhalb dessen die Teilnehmer in verschiedenen Rubriken Punkte sammeln können, etwa durch die quantitative Erfassung von Ballprellen oder Vor- und Rückhandschlägen auf Zuspiel.

Zielgruppe

In Deutschland werden die Begriffe ‚Lernbehinderung‘ für leichte geistige Beeinträchtigung (IQ-Bereich 50/55-70/75) und ‚geistige Behinderung‘ für Ausprägungen ab einem IQ-Wert von <50/55 verwandt. Die Ausprägung einer geistigen Behinderung ist „in erheblichem Maße von der Sozialisation, der pädagogischen Förderung und der sozialen Eingliederung abhängig“ (Schliermann et al. 2014, S. 133). Unter den in Deutschland diagnostizierten Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf stellt die Gruppe der als ‚lernbehindert‘ eingestuft mit 80 Prozent den größten Anteil dar. Sie können eine verringerte Fähigkeit haben, neue Informationen schnell zu verarbeiten

und neue Fähigkeiten zu erlernen, können Beeinträchtigungen beim Stimm- und Spracherwerb und Probleme in der sozialen Entwicklung zeigen, können Schwierigkeiten in Wahrnehmung und Motorik haben, Probleme haben, Informationen zu selektieren und sich zu konzentrieren oder über ein vermindertes Bewegungsgedächtnis verfügen, aus dem beeinträchtigte Bewegungsausführungen resultieren können. Allerdings zeigen Studien, „dass eine uneingeschränkte Trainierbarkeit der konditionellen und auch koordinativen Funktionen vorliegt [...], die häufig das Fähigkeitsniveau von Menschen ohne Behinderungen“ (Schliermann et al. 2014., S. 133) erreichen.

Entscheidend sind also auch hier die Rahmenbedingungen, die die Neugier und den Willen auf sportliches Aktivsein auf dem Tennisplatz unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse ermöglichen und fördern können. Äußere Voraussetzungen wie der regelmäßige wohnortnahe Zugang zu einer Tennisanlage mit empathischem, motiviertem Trainer sowie soziale Faktoren, beispielsweise ein gutes Klima in Verein und Training und das Gefühl, wertgeschätzter Teil seiner Umgebung zu sein, können dazu beitragen, dass Menschen mit geistiger Behinderung Tennis lernen können und wollen.

Trainingspraxis

Vielfältiges ganzheitliches und handlungsorientiertes Lernen spielt in der Art und Weise der Vermittlung von tennisspezifischen Bewegungsmustern für die Zielgruppe der Sportler mit geistiger Behinderung eine entscheidende Rolle. Konträr zu technikorientierten Methoden sollte ein spielgemäßes Konzept Ausgangs- und Mittelpunkt der Tennisvermittlung sein, wobei Spaß, reichhaltige Erlebnisse und viele unterschiedliche Bewegungserfahrungen ermöglicht werden. Eine konsequente Orientierung aller Übungsformen am Zielspiel Tennis, indem kooperierend, herausfordernd oder gegeneinander mit einem Trainingspartner gespielt wird, gewährleistet die nötige hohe Wiederholungszahl aller neu zu erlernender Bewegungen, wobei stets die Möglichkeit offenbleibt, konzentrierte und zielführende Technikeinheiten einzuflechten. Auch das Genetische Konzept (Loibl 2001), innerhalb dessen die Lernenden herausfordernde Spielsituationen und Aufgaben taktisch und

bewegungsgestalterisch lösen, eignet sich hervorragend für die notwendige ganzheitliche Vermittlung. Das von der ITF entwickelte Play+Stay-System trägt den Ansprüchen der modernen Trainingslehre an eine ganzheitliche, spielgemäße Vermittlung ebenfalls Rechnung, sodass es in besonderem Maße auch von großem didaktischen Wert für die Arbeit mit Sportlern mit geistiger Behinderung ist.

Indem Balldruck, Feld- und Schlägergrößen auf die Fähigkeiten und Lernbedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet werden (binnendifferenzierte Anpassung), lassen sich Rahmenbedingungen schaffen, um mit den Spielern anhand ihrer Voraussetzungen Tennis zu lernen. Entscheidend ist dabei immer, dass in einer Einheit von Wahrnehmung und Bewegung „Erklärung und Demonstration von Anfang an mit der aktiven Bewegungstätigkeit des Sportlers“ (Schliermann et al. 2014, S. 139) verbunden werden.

Wenn das Tennistraining für Sportler mit geistiger Behinderung geöffnet werden soll, ist es unerlässlich, sich als Trainer darauf einzustellen,

- ein Gespür für das Training mit ihnen zu entwickeln
- den Schülern mehr Zeit zum Üben einzuräumen,
- Unter- und Überforderung zu vermeiden,
- herausfordernde und motivierende Bewegungsszenarien zu kreieren
- die Einheiten fortlaufend klar zu strukturieren.

Neben sportartspezifischen Fortschritten wirkt das Training auch in den Alltag der Teilnehmer hinein, sodass zum Beispiel die Schulung von selbstbezogenen und sozialen Kompetenzen sowie eine angemessene Gesundheitsaufklärung eine wichtige Rolle spielen.

In vielen Bereichen lässt sich der etablierte Trainingsbetrieb durch einfache Modifikationen positiv gestalten:

Kommunikation

Menschen mit geistiger Behinderung und Lernbehinderung sind mitunter leichter abzulenken und können sich oft schwerer über einen längeren Zeitraum konzentrieren. Der Trainer muss seine Anweisungen daher häufiger wiederholen und verdeutlichen, damit sich seine kommunizierte Information im Bewegungsgedächtnis des Sportlers manifestieren kann. Rückmeldungen sollte er zielgerichtet formulieren und niemals

zu viele Hinweise zur Verbesserung der Bewegungs-, Spiel oder Übungsausführung auf einmal geben. Die gesamte Breite an alternierenden Vermittlungsebenen (verbal/akustisch, visuell/optisch, taktil/kinästhetisch) zu nutzen, kann Menschen mit geistiger Behinderung entgegenkommen. Bewegungen sollte der Trainer also nicht nur erklären und beschreiben, sondern auch demonstrieren oder gemeinsam mit seinen Schülern durchführen. Eine geschickte Kombination der einzelnen Ebenen überfordert diese nicht, sondern kann die Prozesse der Bewegungsdurchführung mit der kognitiven Abspeicherung ebener verbinden.

Grundsätzlich sollte sich die Kommunikation und Vermittlung von tennisspezifischen Koordinationsmustern und Bewegungstechniken häufiger der positiven Lerneffekte durch Verknüpfungen von Vermittlungskanälen bedienen. Durch ‚Sonifikation‘ etwa, also akustische Begleitung von Bewegungen, prägen sich diese besser ein: Das gedankliche oder sogar laute Mitsprechen von Onomatopoeika wie ‚hopp‘ und ‚hit‘ bei Boden- beziehungsweise Schlägerkontakt mit dem Ball verbessert nicht nur die Rhythmisierungsfähigkeit, sondern fördert vor allem die konstante Konzentration und das ‚Bei der Sache bleiben‘ während einer Übung.

Die Verwendung von Metaphorik hat im Tennistraining eine lange Tradition. So scheint jeder Trainer irgendwann ‚seine Bilder‘ gefunden zu haben, die aus seiner Erfahrung heraus dem Lernenden dabei helfen sollen, die für ihn fremden, komplexen Bewegungen zu verinnerlichen und umzusetzen (‚Bogenspannung‘ und ähnliches.). Auch hier gilt es, ein Gespür dafür zu entwickeln, welche Verbildlichungen die Schüler mit Lernbeeinträchtigung annehmen und umsetzen und welche sie eher verwirren und überfordern, weil plötzlich die komplexe Entwirrung der Abstraktion und nicht mehr der Schlag im Vordergrund steht. Eine inhaltliche Reduktion sowie die Verwendung einfacher Sprache und gegebenenfalls Veranschaulichungen durch Darstellungen, Markierungshilfen und ähnliches können zielführend sein.

Struktur

Noch mehr als bei regulären Sportlern kann bei Menschen mit geistiger Beeinträchtigung der Trainer zu einer enorm wichtigen Bezugsperson werden. Das Personal sollte daher also nicht allzu häufig wechseln. Auch innerhalb der



Menschen mit geistiger Behinderung haben ihr eigenes Lerntempo.

Trainingseinheit bieten sich vielfache Möglichkeiten, eine vorteilhafte Struktur zu etablieren, die die Atmosphäre auf dem Platz fördert und Prozesse des Fortschritts beschleunigt. Besonders im Bereich der Rituale liegen große Chancen: Eine ritualisierte Begrüßung zu Beginn etwa kann wie ein kleiner ‚Vertrag‘ wirken: Alle Beteiligten gehören nun für die nächste Stunde zu einer Gruppe, die den gleichen Regeln folgt und sich gegenseitig respektiert und unterstützt. Gemeinsame Ruhe- und Trinkpausen einzulegen oder solange dem Trainer zuzuhören, bis jedes Gruppenmitglied die nächste Aufgabe verstanden hat und nicht ‚einfach loszulegen‘, erscheinen als nichtig wirkende Punkte. Für den Zusammenhalt im Gruppengefüge sind diese allerdings mitunter sehr wichtig. Teilnehmer mit emotionalen Verhaltensauffälligkeiten kann es außerdem helfen, auf dem Platz oder neben dem Platz, jedoch unbedingt in Sicht- und Handlungsweite des Trainers, Ruhe oder Auszeit zonen zu etablieren.

Die Sportler sollten Verantwortung erfahren und sich beispielsweise am Aufbau von Materialien wie Kleinfeldnetzen beteiligen. Eine weitere Quelle zur Handlungsritualisierung und somit zur klaren Strukturierung und dem vereinfachten Verständnis von Handlungsanweisungen bietet das trainingsinhärente Material selbst; es ist beispielsweise sinnvoll, die Farbe von Markierungen mit der Ausführung bestimmter Übungen oder Schläge zu koppeln (zum Beispiel: von einem gelben Hütchen starten, bedeutet immer Vorhand).

Etablieren sich derlei Routinen bei Trainer und Trainingsgruppe, erleichtert dies das gemeinsame Sporttreiben wesentlich. Die Zeit für mehrmaliges Erklären kann sich reduzieren, und es

entsteht mehr Freiraum zum Lerne-Spielen und Wettkämpfen.

Methodik auf einen Blick:

- Ganzheitliche, handlungsorientierte Zugänge ermöglichen
- Komplexität reduzieren, einfache Sprache nutzen, Vermittlungsebenen variieren
- Rituale und klare Strukturen etablieren, Regeln und Konsequenzen transparent machen
- Aufnahmefähigkeit, Abspeicherung von Informationen und Lerntempo berücksichtigen
- Herausforderungen generieren, Erfolgserlebnisse stärken
- Trainer als Bezugsperson und Vorbild, positive Gruppenzugehörigkeit schaffen

Trainingsimpuls Mobilität

Grundsätzlich greifen alle leistungsbestimmenden Faktoren des regulären Tennis aus den Bereichen Fitness, Athletik und Mobilität, zum Beispiel konditionelle Fähigkeiten oder Beinarbeit, genauso für das Tennis von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Durch gezieltes Training angemessene motorische Muster zu inventarisieren, um instinktiv die richtigen Bewegungsantworten auf spielerische Problemstellungen abrufen zu können, muss ein Ziel des Mobilitätstrainings sein. Eine besondere Rolle fällt in diesem Bereich auch den Faktoren Motivation und Ehrgeiz zu, denn es kann erfahrungsgemäß bei Sportlern mit geistiger Behinderung, insbesondere wenn sie technisch besonders versiert sind, zu ‚Bequemlichkeit‘ auf dem Platz kommen. Wichtig ist, dass die Gestaltung von konditionellen und koordinativen Einheiten herausfordernd und spielerisch ist.

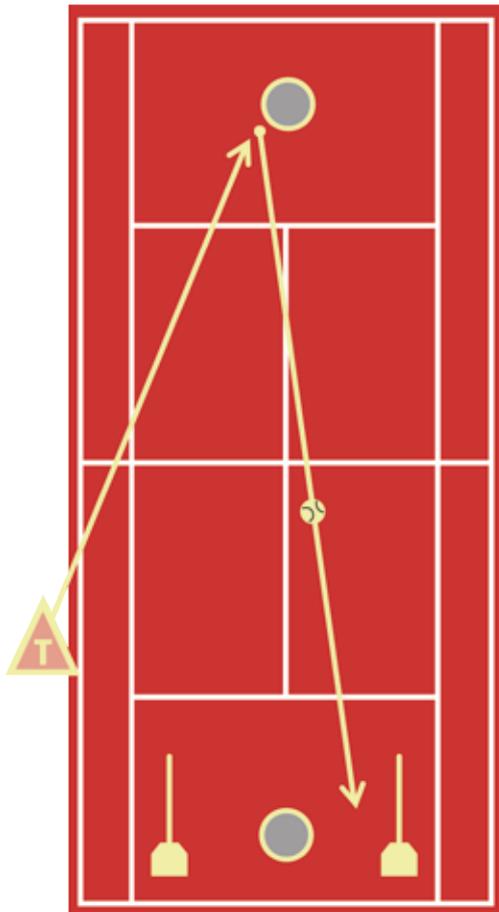


Abbildung 1: „Tennis-Torwart“

Orientation & Mobility Drill „Balloon-Buddy“

Trainingsziel:

- Orientierung
- Differenzierung
- Umstellungsfähigkeit

Durchführung:

- Mit dem Schläger oder einem vorgegebenen Körperteil muss ein Luftballon in einer definierten Zone in der Luft gehalten werden
- Parallel müssen (gegebenenfalls auf Zeit) weitere Aufgaben aus anderen

motorischen Beanspruchungsformen bewältigt werden, zum Beispiel ein Strichmännchen gemalt, Jenga-Steine gestapelt, mit dem Fuß Tore geschossen, ein Ball zwischen zwei Hütchen transportiert, Schläge mit der Vorhand-(VH) oder Rückhand (RH) ausgeführt werden und ähnliches.

Trainingsimpuls Technik

Alle Grundprinzipien aus dem regulären Tennis, etwa aus der funktionalen Bewegungsanalyse, gelten selbstverständlich auch im Tennis von Menschen mit geistiger Behinderung. Einzig wenn körperliche Einschränkungen hinzukommen, müssen möglicherweise technische Ökonomisierungen vorgenommen werden. Es spricht also nichts dagegen, bei Sportlern mit geistiger Behinderung auch die gleichen technischen Standards wie bei regulären Tennisspielern als Soll-Wert zu setzen, dabei nur eine längere Lernzeit einzukalkulieren. So kann es also durchaus vorkommen, dass ein Spieler durch gutes Training motorisch absolut einwandfrei Tennis spielt, aber nie die 15-30-40-Zählweise ohne fremde Unterstützung beherrschen wird.

Grundstroke Drill

„Tennis-Torwart“

Trainingsziel:

- Technik und Platzierung der Grundschläge
- Antizipation

Durchführung:

- Auf einer Hälfte des Platzes wird je nach Leistungsstand der Teilnehmer mit zwei Hütchen/Stangen ein Tor gebaut, in dem ein ‚Torwart‘ steht.
- Auf der gegenüberliegenden Seite stehen die ‚Herausforderer‘. Ihnen spielt der Trainer Bälle zu. Die Herausforderer versuchen, mittels VH oder RH ein Tor

zu erzielen, wobei der Ball einmal vor dem Tor aufspringen muss.

- Ziel des Torwartes kann es sein, die Bälle nicht durchzulassen oder den Ball mit VH oder RH regelgerecht zurückzuspielen.
- Wer ein (zwei, drei) Tor(e) erzielt, wird selbst zum Torwart.
- Die Aufgaben der Spieler sowie Abstände der Torpfosten oder Spieler zueinander lassen sich variieren. Die Übung funktioniert auch mit Volleys oder Aufschlägen.

Inklusionspotenzial

Die Initiierung von behinderungsspezifischen und/oder offenen Angeboten im Trainingsprogramm eines Tennisvereins schafft wichtige Begegnungen, um zum einen Berührungängste abzubauen, zum anderen aber schlichtweg den Tennissport für eine große Zielgruppe zu öffnen, die bisher in Deutschland nur sehr selten den Weg auf die Plätze gefunden hat. Dort, wo es jedoch passiert, gibt es zahlreiche positive Beispiele in sogenannten ‚Buddy-Systemen‘ oder Tandem-Doppeln, in denen ein Spieler mit geistiger Beeinträchtigung und ein Spieler ohne Behinderung gemeinsam antreten können. Dafür Feldgrößen oder Regeln zu modifizieren, etwa die Zählweise, ist im Tennis ein Leichtes.

Besonders wichtig ist, dass sich Menschen mit geistiger Behinderung nicht ihr Leben lang in Parallelsystemen bewegen, sondern einen Platz als wertgeschätzter Teil der Gesellschaft einnehmen können. Das Vereinsleben eines Tennisclubs, mit seinen Wettkämpfen und Festen oder dem gemeinsamen Mitfiebern bei Spielen der Herren- und Damen-Mannschaften, bietet dafür viele Gelegenheiten. Es gibt sogar immer wieder vereinzelte Fälle, in denen besonders ‚fitter‘ Tennisspieler mit geistiger Behinderung im regulären Punktspielbetrieb einer Mannschaft mitspielen.

Autoren und Kontakt

Niklas Höfken leitet das ‚Tennis für Alle‘-Projekt der Gold-Kraemer-Stiftung und ist Lehrbeauftragter für das Fach Tennis an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er referiert regelmäßig zum Thema ‚Inklusion und Heterogenität in Tennistraining und -Verein‘, unter anderem im Tennisverband Mittelrhein, und berät den Deutschen Tennis Bund.
niklas.hoefken@gold-kraemer-stiftung.de

Dr. Volker Anneken leitet das Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport, ein An-Institut der Deutschen Sporthochschule Köln, und ist Fachgeschäftsführer der Gold-Kraemer-Stiftung.

Literatur:

Schliermann, R. & Anneken, V. & Abel, T. & Bungter, T. & Froböse, I. (2014), Sport von Menschen mit Behinderungen. Grundlagen, Zielgruppen, Anwendungsfelder. München: Elsevier.

Loibl, J. (2001). Basketball. Genetisches Lehren und Lernen. spielen-erfinden-erleben-verstehen. Schorndorf: Hofmann.