

Blindentennis Informationspaket

5. Erste Übungsformen und didaktisch-methodische Hinweise

Im Jahr 2002 lebten nach Schätzungen der WHO 164.000 Menschen mit einer Sehschärfe von 5 Prozent oder weniger und 1.066.000 weitere sehbeeinträchtigte Menschen in Deutschland. Das Training auf diese Zielgruppe anpassen zu können, gewinnt unter anderem an Reiz durch die Betrachtung der demografischen Entwicklung in Deutschland und den Vereinen des DTB und den Fakt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Sehbeeinträchtigung mit dem Alter zunimmt (Schliermann, R. & Anneken, V. & Abel, T. & Bungter, T. & Froböse, I., 2004).

Zu beachten ist, dass das Sehorgan auch erheblich an der Gleichgewichtskontrolle beteiligt ist und „regelmäßige Sportaktivität für sehgeschädigte Schülerinnen und Schüler eine Möglichkeit (ist) [...], schwierige Fertigkeiten [...] zu fördern“ (Schliermann, R. et. al., 2004), die sie in ihren Alltag transferieren können.

In der Vermittlung spielen die kinästhetischen Sinneswahrnehmungen der Sportler in Verbindung mit exakten verbalen Bewegungsbeschreibungen und vor allem taktilen Hilfen durch den Trainer eine besondere Rolle.

Ein Training sollte das Ziel haben, durch Sport nicht nur motorische Fertigkeiten zu verbessern, sondern eine ausgewogene gesundheits- und sozialbezogene Lebenszufriedenheit herzustellen. Den Blindensportlern gilt es zu zeigen, dass sie sich gefahrlos auf dem Tennisplatz bewegen können, sodass Orientierung, Rennen, Schwingen und Schlagen zu einem freudvollen Erlebnis beitragen. Motivation, Geduld und das richtige Training seitens des Spielers und des Trainers werden so zu wichtigen Faktoren, um Tennis für Blinde oder Menschen mit Seheinschränkungen zum Lifetime-Sport zu machen.

Folgende gleichwertige Basisfertigkeiten gilt es durch permanentes Training mit Blindentennispielern zu schulen:

- **Orientierung im Raum:** Der Spieler muss die Fähigkeit trainieren, mittels akustischer Orientierung durch das Rasseln des Balles und mittels taktiler Orientierung an den Linien zunehmend dynamisch zwischen Netz, Außen- und Grundlinie zu agieren.
- **Antizipation und Imagination:** Der Spieler muss die Fähigkeit entwickeln, seine eigene Position und die seines Gegners auf dem Platz wahrzunehmen sowie Flugkurve und Absprungsverhalten des Balles einzuschätzen. Dies geschieht über innere Visualisierung des Umfeldes, seiner Determinanten und Variablen.
- **Technik, Koordination und Kondition:** Neben der Schulung taktiler und akustischer Fähigkeiten, ist es unerlässlich, eine dem Blindentennis angepasste ökonomische Technik der Tennis-Grundschläge Vorhand, Rückhand und Aufschlag mit ihren Variationen und Drallarten zu trainieren. Dazu kommen motorische Fähigkeiten wie Timing und Beinarbeit sowie psychische und physische Ausdauer.
- **Regelwerk und Taktik:** Tennis zu spielen funktioniert nur, wenn man sich erfolgreich innerhalb des Regelwerks und seines Spielraumes mit vielerlei taktischen Möglichkeiten bewegt. (Siehe zu Regeln auch Punkt 3 dieses Informationspaketes.)

Grundregeln für jede Übungs- und Organisationsform:

- **Sicherheit:** Nur ein gemeinsam erarbeitetes, sicheres Umfeld kann dazu beitragen, dass sich Blindensportler von möglicherweise etablierten langsamen, zurückhaltenden, passiven und bewegungsarmen Aktivitäten lösen. Dies kann einen längeren Zeitraum benötigen und gilt bei Drills z.B. für aktive und auf die Übung wartende Akteure.
 - **Lautstärke:** Sich akustisch zu orientieren verlangt den Spielern eine permanent hohe Konzentrationsfähigkeit ab. Das muss in der Trainingsplanung durch ausreichend Pausen berücksichtigt werden. Ein geräuscharmes Umfeld trägt ebenfalls zu einem entspannteren und erfolgreicherem Training bei.
 - **Empathie:** Der Schlüssel dazu, gute Übungs- und Organisationsformen anbieten zu können, liegt in der Fertigkeit und Motivation, sich psychisch und physisch in die Spielerklientel hineinzusetzen.
 - **Richtiges Feedback durch den richtigen Vermittlungskanal:** Die Ursache für Probleme bei der korrekten Übungs- oder Bewegungsausführung zu erkennen, zeichnet einen guten Trainer aus. Reduziertes, individuell angepasstes, zielführendes Feedback kann durch die Ebene der Akustik, Kinästhetik oder Haptik rückgemeldet werden. Dabei kann jedem Spieler die Verbindung unterschiedlicher Rückmeldestrategien und Vermittlungskanäle am hilfreichsten sein. Ungenaue Aussagen wie „fast getroffen“ oder „nur noch ein bisschen“ sind Blindensportlern nicht hilfreich. Nachvollziehbare Aussagen wie „unten im Netz gelandet“ oder „ca. 20 cm zwischen Schläger und Ball“ sind zielführender.
-

Orientierung auf dem Platz

Die Dimensionen des Platzes erfahren durch:

- Bewegen auf den Linien, Fühlen mit Hand, Fuß (Barfuß, durch den Schuh), Schläger
- Bewegen von Außenlinie zu Außenlinie, Grundlinie zu Netz.
Mit Handführung durch den Trainer, später selbstständig
- Schritte zählen und Intensität steigern von langsam Tasten → Gehen → Laufen → Rennen
(vorwärts, rückwärts, Sidestep, Kreuzschritt)
- Mit Schlagsimulation oder Schlagdurchführung auf Kommandos oder an bestimmten Positionen

Ballgewöhnung

Das Verhalten des Balles einschätzen und Umgang mit dem Ball trainieren durch:

- Den Ball berühren, rollen, unterschiedlich hoch werfen und auftrumpfen lassen
- Dem Ball folgen, wenn er verloren geht
- Klang und Absprungsverhalten des Balles einschätzen beim Rollen, einmaligen, zweimaligen, dreimaligen Auftrumpfen, beim Fliegen und Schlag auf der anderen Platzhälfte
- Ball selbst anwerfen oder vom Trainer zugeworfen bekommen, nach einmaligem, zweimaligem, dreimaligem Auftrumpfen fangen/schlagen. Mit und später ohne Ankündigung des Trainers, ob der Ball auf die Vorhand- oder Rückhandseite kommt
- Den Ball werfen/schlagen/aufschlagen in Richtung eines akustischen Signals
- Den Ball mit Vorhand und Rückhand über den Boden schwingen, mit einem Trainer oder gegen eine Wand, Distanz geduldig erweitern, später übers Netz schlagen
- Beinarbeit integrieren: z.B. Nach jedem Ballkontakt zurück zur markierten Grundlinienmitte finden in die Bereitschaftsposition, Slitstep auf akustisches Signal