



Thomas Gruber, MSc
Dipl. Behindertenbegleiter, Sportwissenschaftler

A1

MATP – BEWEGUNGS- UND SPORTANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT ERHÖHTEM UNTERSTÜTZUNGSBEDARF

WAS IST MATP?

MATP ist die Abkürzung für „Motor Activity Training Program“. In Österreich benutzen wir zum leichteren Verständnis den Zusatz „MATP – Bewegung und Sport für Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf“. Das Bewegungsprogramm wurde von Special Olympics International für Sportler:innen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf entwickelt, die aufgrund der Schwere ihrer Beeinträchtigung nicht an regulären Special Olympics Bewerben teilnehmen können. Beim MATP handelt es sich um Übungen, welche die Beweglichkeit, die Wahrnehmung, die Koordination und die kognitiven Fähigkeiten von Sportler:innen mit hohem und höchstem Unterstützungsbedarf trainieren. Durch das regelmäßige MATP Training sollen Sportler:innen auf klassische Special-Olympics-Sportarten, wie Leichtathletik, Bowling, Boccia usw. vorbereitet werden.

Das MATP zählt bei Special Olympics International zu den „non-competitive programs“. Special Olympics Österreich hat vor ca. 20 Jahren einen MATP-Bewerb mit 10 verschiedenen Übungsstationen erstellt. Dieser Bewerb erfreut sich großer Beliebtheit und wird darum regelmäßig in ganz Österreich angeboten.

Um möglichst vielen Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf die Möglichkeit zu geben, sportlich aktiv zu werden, hat Special Olympics Österreich eine MATP-Übungssammlung erstellt. Diese Übungssammlung ist so angelegt, dass dieselben Übungen sowohl von Sportler:innen, die auf den Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, als auch von jenen, die selbstständig gehen, durchgeführt werden können. Zu dieser Übungssammlung gibt es ein abgestimmtes MATP-Materialpaket. Das MATP-Materialpaket wurde so zusammengestellt, dass möglichst viele Bewegungsmöglichkeiten mit möglichst wenig Material durchgeführt werden können. Mit dieser Materialsammlung können alle Übungen der MATP-Übungssammlung ohne zusätzliche Materialien durchgeführt werden.

Bei Interesse am MATP-Materialpaket und/oder der aktuellen MATP-Trainingsammlung melden sie sich bitte per E-Mail: office@specialolympics.at.

Mithilfe des Trainings-Programms und des MATP-10-Stationen-Bewerbs wurde eine Möglichkeit geschaffen, allen Menschen mit intellektueller und mehrfacher Beeinträchtigung nicht nur ein regelmäßiges Training, sondern auch die Teilnah-

me an Sportveranstaltungen zu ermöglichen.

Aktuelle Infos zu MATP (Übungssammlung, Bewerbe, Regelwerk usw.): <https://specialolympics.at/matp/>



Infos zu MATP von Special Olympics International: <https://bit.ly/3E19UV5>



ERKLÄRUNG ÜBUNGSSAMMLUNG

Die gesamte Übungssammlung unterliegt einer Farb-Kodierung. **Blau** steht für **Aufwärmübungen**, **Grün** für **Startübungen**, **Orange** für Übungen **Weg von A nach B** und **Rot** für **Abschlussübungen**.

Die Übungssammlung ist so aufgebaut, dass jede Übung sowohl von Personen, die auf den Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, als auch jenen, die selbstständig gehen, durchgeführt werden kann. Übungen, die speziell auf Personen mit Rollstuhl oder Rollator bzw. selbstständige Geher:innen zugeschnitten sind, weisen eine entsprechende Markierung in der Übungsbezeichnung auf (z. B. „**Rolli**“).

Auf jeder einzelnen Übungskarte befindet sich rechts unten ein QR-Code, über den man zum entsprechenden Übungs-Video kommt. Jedes Video wird von einem/einer MATP-Sportler:in vorgezeigt, gegeben falls gibt der/die Trainer:in eine Hilfestellung.

Für einzelne Übungen gibt es Varianten, die etwas leichter in der Durchführung sind, sodass sie individuell an die Fähigkeiten einzelner Personen angepasst werden können. Diese sind immer unter „Varianten“ angeführt. Links finden sich die etwas einfacheren Varianten, rechts die etwas anspruchsvolleren.

Unter den Varianten sind alle Materialien abgebildet, die für den Aufbau der Übung benötigt werden. Die Idee hinter den Abbildungen ist, dass die Sportler:innen beim Aufbau der Übungen einbezogen werden können.

A1

Wenn man die einzelnen Blätter in der Mitte faltet, ergeben sich Übungskarten, auf denen nur mehr der Name der Übung, Übungsaufbau und QR-Code zum Erklärvideo zu sehen sind.



ZIELGRUPPE

Für wen ist die MATP-Übungssammlung in erster Linie gedacht?

Die Übungssammlung soll eine Hilfe für alle Personen sein, die mit Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf ein regelmäßiges Bewegungs- und Sportangebot durchführen möchten, z. B.:

- Behindertenbegleiter:innen
- Lehrer:innen
- Angehörige von Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf
- Special-Olympics-Trainer:innen usw.



Für wen sind die einzelnen Übungen in erster Linie gedacht?

Für alle Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf mit intellektueller und mehrfacher Beeinträchtigung.

ZUSAMMENSTELLUNG DES TRAININGS

AUFWÄRMEN

Das Aufwärmen ist größtenteils vordefiniert und soll immer nach demselben Muster durchgeführt werden. Zum einen ist es eine Orientierung für den/die Sportler:in, zum anderen werden alle Personen perfekt für die folgenden Übungen körperlich vorbereitet.

1) Mobilisieren:

Das Mobilisieren findet immer nach demselben Muster statt. Es wird ein Gelenk nach dem anderen für mindestens 20 Sekunden durchbewegt. Dabei starten wir beim Sprunggelenk und arbeiten uns Gelenk für Gelenk bis zum Kopf hinauf.

2) Partnerübungen:

Partnerübungen können je nach Belieben aus der Übungssammlung gewählt werden. Es sollten in jeder Einheit zwei bis vier Partnerübungen durchgeführt werden.

3) Werfen – Fangen:

Das Werfen findet wie das Mobilisieren immer nach demselben Muster statt. Wir starten immer mit dem leichtesten (sichersten) Ball mit einem Pass über den Boden und variieren den Ball, bis wir – wenn man es sich zutraut – uns den Gymnastikball zuwerfen. Ganz wichtig dabei: Der Gymnastikball ist immer der Abschluss und nie der Start von Werfen – Fangen.



KOMPLEXE ÜBUNGEN

Der Hauptteil unseres Trainings kann mit Hilfe der Übungssammlung individuell zusammengestellt werden. Jede Übungsreihenfolge besteht aus:

- 1) Einer **Startaufgabe**
- 2) Einem **Weg von A nach B**
- 3) Einer **Abschlussübung**

Diese Übungsreihenfolgen müssen nicht zu 100 % eingehalten werden, die einzelnen Übungskarten sollen vielmehr eine Hilfe bei der Erstellung der einzelnen Bewegungsaufgaben geben. Z. B. kann ein Ball für ein anderes Material, wie ein Tuch, ausgetauscht werden. Es ist auch in Ordnung, Bewegungsaufgaben so abzuändern, dass z. B. das Abstellen eines Bechers

auf ein Hütchen in das Aufstecken eines Bechers auf ein Hütchen geändert wird. Pro Trainingseinheit sollten mindestens drei komplexe Übungen bestehend aus **Start**, **Weg von A nach B** und **Abschluss** durchgeführt werden.



BEISPIEL FÜR KOMPLEXE ÜBUNGEN

Beispiel 1:

Die komplexe Übung **startet** mit einem Pfiff der Handpfeife. Danach werden beim **Weg von A nach B** alle Becher von den Hütchen geworfen. Als **Abschluss** wird mit einem gezielten Schlag versucht, möglichst viele Becher zu treffen.



Beispiel 2:

Die komplexe Übung **startet**, indem die Becher von den Hütchen genommen werden. Danach werden die Becher beim **Weg von A nach B** auf die Hütchen abgestellt. **Abgeschlossen** wird die Übung mit einem Pfiff der Handpfeife.



Beispiel 3:

Die komplexe Übung **startet**, indem die Bohnensäcke aufgenommen werden. Danach zieht man sich beim **Weg von A nach B** ans Ende eines Seiles. Zum **Abschluss** wirft man mit den Bohnensäcken die farbigen Balken um.



Kurzinfo MATP- Trainingspaket



Erklärung MATP- Trainingspaket



MATP-Seminar



TRAINER:INNEN-VERHALTEN

Bei regelmäßigen Bewegungs- und Sporteinheiten mit Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf ist die Rolle des/der TrainerIn eine entscheidende. Ohne engagierte Behindertenbegleiter:innen, Lehrer:innen, Angehörige oder Trainer:innen wird das Training nicht stattfinden.

Um aktiv zu werden, müssen nicht viele Vorkenntnisse im Bereich Sport und Bewegung vorhanden sein. In der Übungssammlung und vor allem in den Videos wird genau gezeigt, was zu tun ist. Also traut euch, aktiv zu werden!

Es gibt drei wichtige Regeln, die beim Training von Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf zu berücksichtigen sind:

- 1)** Das Training muss regelmäßig stattfinden. Am besten ist es, einen fixen Termin in der Wochenplanung für das MATP einzuplanen.
- 2)** Der/Die Sportler:in soll möglichst viel selbständig durchführen. Nur wenn es unbedingt notwendig ist, greift man unterstützend ein. Wenn eine Übung zu anspruchsvoll ist, ist es besser, sie abzuändern und die Bewegungsaufgabe etwas leichter zu gestalten.
- 3)** Sei kreativ! Die Übungssammlung soll zum einen eine Hilfestellung geben, um ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Training zu ermöglichen. Zum anderen sollen die Übungen aber auch auf neue Ideen bringen, weiterentwickelt und

A1



daraus neue Übungsvariationen kreiert werden.

MITARBEIT, ANREGUNGEN, NEUE IDEEN

Die MATP-Übungssammlung wird vom MATP-Expert:innenkreis laufend weiterentwickelt und mit neuen Übungen ergänzt. Wenn du Anregungen und neue Ideen für die MATP-Übungssammlung hast, melde dich bitte bei thomas.gruber@specialolympics.at.

Nur gemeinsam können wir das MATP weiterentwickeln!



MATERIALIEN

Zu dieser Übungssammlung gibt es ein passendes MATP-Materialpaket. Es ist so zusammengestellt worden, dass möglichst viele Bewegungsmöglichkeiten mit möglichst wenig Material erreicht werden können. Mit dieser Materialsammlung können sämtliche Übungen der MATP-Übungssammlung ohne zusätzliche Materialien durchgeführt werden.

Wenn Sie am Erwerb eines MATP- Materialpaketes und der aktuellen MATP-Übungssammlung interessiert sind, melden sie sich bitte unter folgendem Kontakt: office@specialolympics.at.

