

# Tennis, Trening & Trivsel for ALLE



«God stemning på Bergen Tennisarena» - Norgesmesterskap i rullestoltennis desember 2016 med fem deltakere fra Oslo Rullestoltennisklubb og fire deltakere fra Paradis Tennisklubb.



Sluttrapporten er skrevet av Fredrik Vabog, daglig leder i Paradis Tennisklubb. Prosjektet «Tennis, Trening og Trivsel for ALLE» (prosjektnr. 2015/RB6966) er innenfor kategorien «Rehabilitering», er støttet med midler fra Extrastiftelsen.

# Innholdsfortegnelse

<b>FORORD</b> .....	3
<b>SAMMENDRAG</b> .....	3
<b>HOVEDDEL</b> .....	4
BAKGRUNN.....	4
MÅLSETNING.....	4
MÅLGRUPPE.....	4
GJENNOMFØRING.....	5
VERDI FOR MÅLGRUPPEN.....	5
RESULTATER OG RESULTATVURDERING .....	6
UTFORDRINGER .....	6
<b>OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE</b> .....	7

## FORORD

Vi vil rette en stor takk til Extrastiftelsen som har gjort prosjektet mulig å realisere. Overordnet mål med vårt prosjekt har vært å inkludere mennesker med funksjonshemming i Paradis Tennisklubb (PTK) gjennom å skape et inkluderende miljø både sportslig og sosialt for rullestoltennis.

Bergen, Norges nest største by, er i dag en av tre byer i Norge med tilrettelagt tennistilbud for funksjonshemmede, i tillegg til Oslo og Arendal. Vi har gjennom hele prosjektperioden (november 2015 – juni 2017) hatt et tett og godt samarbeid med både Norges Idrettsforbund (NIF), Norges Tennisforbund (NTF) og Oslo Rullestoltennisklubb. Vi ønsker å bygge videre på dette samarbeidet for å bidra til økt interesse, aktivitet og engasjement for vår flotte idrett i både Bergen og resten av landet.

Jeg vil takke de dyktige fagkonsulentene i NIF og NTF, trenerne i PTK og selvsagt alle rullestolspillerne våre, og spesielt de mest dedikerte som har valgt å fortsette videre etter prosjektets slutt.

## SAMMENDRAG

Paradis Tennisklubb har utviklet seg til et komplett idrettslag etter at klubbens storstue Bergen Tennisarena stod ferdig i 2013. Vi har ønsket å fylle den nye hallen vår med variert aktivitet, og har sett på området helse, rehabilitering og trening for funksjonshemmede som et område der vi kan bidra med ypperlige lokaler og treningskapasitet innen både tennis og mer generell trening. Vi ønsker at Paradis Tennisklubb skal fremstå som en inkluderende klubb med god bredde i brukere. Med dette prosjektet har vi ønsket å bidra til at funksjonshemmede i Bergensområdet kan utvide sine idrettsaktiviteter med en ny gren, «Rullestoltennis». Før prosjektets oppstart var tilbudet for rullestoltennis kun begrenset til Oslo.

Prosjektdeltakerne våre har vært i aldersintervallet 25-55 år, og i løpet av høsten 2015 var sju påmeldte deltakere i fast ukentlig trening, derav fire kvinner og tre menn. Fire av deltakerne valgte å fortsette etter det første halvåret. Treningstilbudet ble utvidet til to ukentlige treninger fra og med våren 2016. Videre har vi arrangert paralympiske dager, treningsamlinger og NM i rullestoltennis.

Vi har ambisjoner om å videreutvikle treningstilbudet vårt for rullestoltennis. I løpet av relativt kort tid har vi klart å bygge opp et miljø utenfor Oslo, og er en av kun tre tennisklubber i Norge med et tilbud for rullestolbrukere. Vi håper å kunne lede utviklingen og inspirere andre klubber til å følge i våre fotspor.

## HOVEDDEL

### BAKGRUNN

Paradis Tennisklubb har satset stort og i 2013 ferdigstilt en ny flerbrukshall med 6 innendørs tennisbaner, treningsavdeling, garderobeanlegg, møte og aktivitetsrom, resepsjonsareal og kjøkken/kafé. Bergen Tennisarena er en topp moderne idrettshall og tilfredsstillende alle krav til universell utforming. Bl.a. nevner vi:

- Trappefri adkomst
- Handicap-parkering og annen parkering i umiddelbar nærhet
- Heis
- 4 stk. «private» garderober med egen dusj og toalett

Hallen har svært gode fasiliteter og tiltalende utforming, og er svært godt tilrettelagt for brukergrupper med et særskilt behov. Hallen er sentralt beliggende i Slettebakken Idrettspark, ved Bybanestopp, og har kort avstand til Haukeland Universitetssykehus og flere andre store helseinstitusjoner. Hallen er lett tilgjengelig både ved hjelp av egen og offentlig transport.

### MÅLSETNING

Paradis Tennisklubb ønsker å fylle hallen med variert aktivitet, og har sett på området helse, rehabilitering og trening for funksjonshemmede som et område der vi kan bidra med ypperlige lokaler og treningskapasitet innen både tennis og mer generell trening. Vi ønsker at Paradis Tennisklubb skal fremstå som en inkluderende klubb med god bredde i brukere. Med dette prosjektet har vi ønsket å bidra til at funksjonshemmede i Bergensområdet kan utvide sine idrettsaktiviteter med en ny gren, «Rullestoltennis». Før prosjektets oppstart var tilbudet for rullestoltennis kun begrenset til Oslo.

### MÅLGRUPPE

Prosjektets målgruppe har vært ungdom og voksne med funksjonshemming eller rehabiliteringsbehov. Vi har benyttet følgende rekrutteringskanaler: spinalenheten på Haukeland, Norges Idrettsforbund, Norges Tennisforbund og Rullestoltennismiljøet i Oslo.

## GJENNOMFØRING

Prosjektet startet opp november 2015. I løpet av denne terminen deltok vi på Grenseløs Idrettsdag i Bergen, arrangerte åpen dag for rullestoltennis og startet opp én fast ukentlig gruppetrening.

Prosjektdeltakerne fikk instruksjon av en av klubbens dyktige tennistrenerer, som både i forkant og underveis deltok på kurs om tilrettelegging for rullestolbrukere for å videreutvikle sin kompetanse. I tillegg hadde deltakerne fri tilgang til treningssenteret etter hver tennisøkt.

Allerede i januar 2016 ble treningstilbudet utvidet som følge av økt interesse fra deltakerne. Det ble avholdt to faste ukentlige treninger hele kalenderåret med unntak av skolens ferier. Vi opparbeidet oss etter hvert god kontakt, inkludert nyttig kompetanse- og erfaringsutveksling, med Oslo

Rullestoltennisklubb. I desember 2016 møttes spillerne fra Oslo og Bergen for første gang til kombinert treningssamling og NM i rullestoltennis, avholdt på Bergen Tennisarena. Spillere på alle ulike nivåer deltok i samme mesterskap. Dette var første gang på 17 år at NM i rullestoltennis ble arrangert utenfor hovedstaden. Dette ble meget vellykket, og vi fikk positiv omtale av både [Aftenposten](#) og [Bergens Tidende](#).

Våren 2017 ble en ny treningssamling arrangert på Bergen Tennisarena der Oslo Rullestoltennisklubb ble invitert. Senere på våren ble prosjektdeltakerne invitert til tilsvarende samling i Oslo. Samlingene har knyttet miljøene tett sammen og dannet vennskap for livet. I slutten av denne terminen, prosjektets sluttperiode, deltok alle prosjektdeltakerne sammen med representanter fra Paradis Tennisklubb på «Funkisdagen» på Festplassen i Bergen for å vise oss fram.

## VERDI FOR MÅLGRUPPEN

Prosjektet vårt har bidratt til en utvidelse av idrettstilbudet for funksjonshemmede i Bergen.

Kombinasjonen av tennis og generell trening og fasiliteter som møte/konferanserom, aktivitetsrom og kjøkken/kafeareal har gitt oss gode muligheter for å tilby skreddersydde løsninger for svært ulike brukergrupper og pårørende – også for dem som ikke har tennis som primærfokus. Prosjektdeltakerne som har vært med hele veien har funnet en idrett for livet som gir dem økt glede i hverdagen. Vi håper at alle rullestolspillerne vil fortsette med tennis livet ut, og at de vil være gode ambassadører for å bringe tennisens budskap ut til sine nettverk for aktuelle målgrupper.

## RESULTATER OG RESULTATVURDERING

Prosjektdeltakerne våre har vært i aldersintervallet 25-55 år, og i løpet av høsten 2015 var sju påmeldte deltakere i fast ukentlig trening, derav fire kvinner og tre menn. Vi har klart å engasjere en kjernegruppe som har deltatt på fast organisert trening hos oss to ganger per uke i hele prosjektperioden.

Kjernegruppen består av fire personer, alle rullestolbrukere, som virkelig har funnet mye glede i en ny idrett.

Vi har hatt ambisjoner om å rekruttere flere rullestolbrukere enn det som er realisert. Imidlertid er vi spesielt godt fornøyd med den kjernegruppen vi har klart å engasjere, det gode samarbeidet vi har knyttet med både NIF, NTF og Oslo Rullestoltennisklubb, og alle aktivitetene vi har klart å skape for paraidrett.

## UTFORDRINGER

Vi har erfart at det kan være særskilte utfordringer knyttet til rekruttering av funksjonshemmede til idrettsaktiviteter. For det første har det vært krevende å nå fram til riktig målgruppe (markedsføring). Den enkleste rekrutteringskanalen er direkte kontakt med andre idrettslag for funksjonshemmede, men de aller fleste brukerne i andre idrettslag har ofte en tett nok timeplan fra før. Det er altså vanskelig å nå fram til personer som ikke er involvert i et eksisterende miljø for funksjonshemmede fra før. Det vil si den gruppen som man først og fremst ønsker å nå fram til for å aktivisere flest mulig innbyggere alle idretter sett under ett. For det andre er det mange funksjonshemmede som av helsemessige årsaker har begrensninger med hensyn til å kunne binde seg til et tilbud over tid. For det tredje er alle funksjonshemminger unike, noe som medfører behov for et høyt tilpasningsnivå for hver enkelt bruker. De fleste prosjektdeltakerne har benyttet sine egne (vanlige) rullestoler under tennistreningen, men de mest dedikerte har søkt gjennom NAV for tilpasset rullestol for idrett generelt eller tennis spesielt.

## OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE

Vi har sett et verdifullt samfunnsmessig aspekt ved å ta i bruk ledig kapasitet av svært god kvalitet til brukergrupper med særskilte behov. Det har utvilsomt vært et godt valg for oss å satse på dette prosjektet. På tross av at de høye ambisjonene våre med hensyn til omfang ikke har blitt helt oppfylt, er vi godt fornøyd med den kjernegruppen vi har klart å engasjere, det gode samarbeidet vi har knyttet med både NIF, NTF og Oslo Rullestoltennisklubb, og alle aktivitetene vi har klart å skape for paraidrett.

Ved inngangen til prosjektets siste halvår, vår 2017, mistet vi uheldigvis én av våre utøvere slik at gruppen ble redusert fra fire til tre, altså et betydelig frafall på 25 %. Utøveren var utenlandsk student i Bergen, og ved fullførte studier fikk han ikke lenger innvilget oppholdstillatelse i Norge. For øyeblikket har vi to utøvere som deltar regelmessig på treningene, mens den siste utøveren deltar sporadisk grunnet utfordringer med sin helsesituasjon. Bortfall av støtte fra Extrastiftelsen har vært en utfordring for både klubb og utøvere, men vi har i perioden etter prosjektets slutt vært heldige å få støtte av Norges Tennisforbund slik at vi har kunnet holde egenandelen lav. Treningsopplegget har som følge av dette kunnet fortsette uforandret, med to faste ukentlige treninger med instruktør og fri tilgang til treningssenteret. Støtten muliggjør også videre rekrutteringsarbeid for paraidrett, og i samarbeid med NIF og Hordaland Idrettskrets planlegger vi for tiden en åpen paraidrettsdag med flere idrettslag involvert i løpet av våren 2018.

Vi har ambisjoner om å videreutvikle treningstilbudet vårt for rullestoltennis. I løpet av relativt kort tid har vi klart å bygge opp et miljø utenfor Oslo, og er en av kun tre tennisklubber i Norge med et tilbud for rullestolbrukere. Klarer vi å opprettholde og forsterke en rullestoltennisgruppe vil det være svært bra for miljøet i Norge. Den aktive gruppen i Oslo er meget positive til at det blir etablert flere grupper. Tennis er en veldig allsidig idrett som utfordrer på mange plan – teknikk, utholdenhet, presisjon og mentalt. I tillegg er tennis en veldig sosial sport. I utlandet er tennis for funksjonshemmede et stort miljø, og det er ingen grunn til at Norge skal ligge etter. Vi håper å kunne lede utviklingen og inspirere andre klubber til å følge i våre fotspor.