

VORWORT

Der Deutsche Behindertensportverband e.V. (DBS) fördert den Leistungssport für Menschen mit Behinderungen in den verschiedenen Sportarten auf nationaler Ebene bis hin zur Teilnahme deutscher Mannschaften und Athleten an den Paralympischen Spielen, die alle vier Jahre im Anschluss an die Olympischen Spiele am gleichen Austragungsort stattfinden. Um gute internationale Platzierungen zu erzielen, bedarf es großer, nachhaltiger Anstrengungen auf allen Ebenen der Leistungsförderung, beginnend bei der Talentsichtung, über das Training in den verschiedenen Nachwuchsetappen bis in den Hochleistungsbereich.

Ein Element ist die gute Zusammenarbeit mit den olympischen Fachverbänden und ihren Vereinen, um materielle, organisatorische und personelle Ressourcen zum Vorteil aller Para Sportler zusammenzuführen - nicht zuletzt auch in interdisziplinären Trainingsgruppen, falls inhaltlich-fachlich möglich.

In diesem Zusammenhang ist die Erstellung der Rahmentrainingskonzeptionen der einzelnen Sportarten ein wichtiges Element der langfristigen Leistungsförderung im DBS. Damit soll der Sport von morgen in verschiedener Hinsicht systematisiert und strukturiert werden. Die über die Jahrzehnte wechselnden Schwerpunkt- bzw. Erfolgssportarten/-disziplinen zeigen, dass in Deutschland ein breites Know-how im Para Sport vorhanden ist, welches es in den Rahmentrainingskonzeptionen zu bündeln gilt. Dies fußt an vielen Stellen auf dem Trainingswissen bzw. den Rahmentrainingskonzeptionen der Muttersportarten. Darüber hinaus wurden internationale Entwicklungen und Expertisen der einzelnen Para Sportarten bzw. Disziplinen aufgegriffen und eingearbeitet.

Die vorliegenden paralympischen Rahmentrainingskonzeptionen (RTKs) der Para Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Tischtennis und Ski Nordisch/Biathlon dienen der langfristigen sportlichen Ausrichtung der Para Sportler.

Im Fokus steht der strukturierte Trainingsprozess und damit die mehrjährigen Etappen der sportlichen Ausbildung, d.h. Grundausbildung, Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining. Grundlegende Themen, wie die Ausbildung der sportmotorischen Fähigkeiten und das Trainerleitbild, sind zum großen Teil kongruent zum olympischen Sport und werden in den Kapiteln im Kontext von Behinderung ergänzt. Hierzu zählen die Darstellung der wichtigsten Beeinträchtigungen, die Klassifizierung von Para Sportlern sowie trainings- und wettkampfrelevante Handlungsempfehlungen zu Rollstuhl, Prothesen und Sportgeräten. Grundsätzlich erfolgte eine Annäherung an Training und Wettkampf über eine disziplinspezifische Beschreibung der Technik. Methodische Schritte zur technischen Aneignung und Vervollkommnung sowie zentrale Prinzipien der Vermittlung stehen im Mittelpunkt der sportart- bzw.

disziplinspezifischen Kapitel. Dabei findet die Individualität aufgrund der jeweiligen Behinderung besondere Beachtung. Grundprinzipien der Trainings- und Wettkampfsteuerung im Rahmen eines langfristigen Leistungsaufbaus werden durch praxisnahe Trainingsbeispiele unter Berücksichtigung von Adaptationen für den Para Sport beschrieben.

Die RTKs richten sich gleichermaßen an Trainer die bereits Para Sportler trainieren und bietet gleichzeitig Hilfestellung für jene, die erstmals mit Menschen mit Behinderung in Kontakt kommen.



Im Zentrum steht die Freude am Sport. Bild: R. Kiefer