ZIELSTELLUNG

Training ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Erfolg. Es benötigt eine strukturierte Planung und Steuerung mit inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Maßnahmen, um definierte Ziele zu erreichen. Diese Rahmentrainingskonzeption soll eine Hilfestellung sein und der Weiterentwicklung Athleten sowie der Trainer dienen. Weiterhin soll sie dazu auffordern, Para Sportlern positiv zu begegnen und die Chancen und Möglichkeiten, die eine Zusammenarbeit bieten kann, wahrzunehmen. Ziel ist, Trainer je nach individuellem Ausbildungs- und Erfahrungsstand bei der Entwicklung eines nachhaltigen Trainingssystems zu unterstützen, um schwerwiegende Fehler vermeiden zu können.

Der Sport schafft Bewegungsspielräume, er kann Türen öffnen, Menschen verbinden und neue Perspektiven schaffen. Das eigene Erleben, auch in Ausnahmesituationen, die Vergrößerung der persönlichen Reichweite, das Erleben von Gruppendynamik mit Gleichgesinnten bis möglicherweise hin zu internationalen Großveranstaltungen wie den Paralympics, all das sind mögliche Erfolge, die stolz machen. Dazu kommt gerade im Langlaufsport auch das besondere Naturerleben zu allen Jahreszeiten.
Diese Arbeit soll nicht nur die Begeisterung junger Menschen und Quereinsteigern für den nordischen Sport unterstützen, sondern auch helfen, dass durch effizientes Training und klare Ziele Selbstvertrauen und Willenskraft vergrößert werden, sodass Widerständen resilient und kompetent begegnet werden kann. Das Wissen über Methodik und langfristigen Trainingsaufbau ist dabei zentral.

Mit der Rahmentrainingskonzeption Para Ski Nordisch möchte der Deutsche Behindertensportverband eine Orientierung für Training und Wettkämpfe mit Para Athleten geben. Das Nachwuchstraining, welches besonders im Fokus steht, aber auch das Training mit Quereinsteigern, z. B. nach Unfällen, soll gezielt, nachhaltig und verantwortungsvoll zum ganzheitlichen Wohle der Para Sportler gestaltet werden.
Para Ski Nordisch gehört zu den Kernsportarten des DBS und beinhaltet die Sportarten Para Biathlon und Para Skilanglauf. Die RTK Para Ski Nordisch ist eine Konzeption von Trainern für Trainer. Darin ist das Erfahrungswissen vieler langjährig erfolgreicher Trainer aus dem In- und Ausland gewonnen und verdichtet worden, damit junge Trainer davon profitieren und für besondere Schwerpunkte der einzelnen Behinderungsgruppen sensibilisiert werden sowie vielfältige Übungsvorschläge und Belastungsempfehlungen erhalten.

Der Weg der Athleten, die mit jungen Jahren und nicht später als Quereinsteiger zu dieser Sportart kommen, vom spielgeprägten Bewegen bis zur Weltspitze ist lang und dauert viele Jahre. Das über

die Jahre kontinuierlich gesteigerte Training ist dabei geprägt von zunehmend großen Umfängen mit hohem Zeitaufwand. Das Training muss so gestaltet sein, dass die Sportler langfristig die geforderten physischen und psychischen Belastungen bewältigen können, die auf Topniveau gefordert sind. Es ist wichtig, die richtigen Fertigkeiten zur richtigen Zeit zu entwickeln. Nachwuchstraining mit Kindern, die sich häufig sehr unterschiedlich entwickeln, ist mehr als ein reduziertes Erwachsenentraining. Über die Jahre findet bei ihnen eine Entwicklung sowohl auf der körperlichen als auch auf der kognitiven und emotionalen-sozialen Ebene statt.

Die Möglichkeit der dualen Karriere der Athleten und die Sicherung der Trainingsqualität ist von enormer Bedeutung und verlangt eine zunehmende Individualisierung in der Trainingsplanung bezogen auf Lehrgangsmaßnahmen und die Auswahl der Trainingsorte und -organisation. Die Zahl der sportkompatiblen und -förderlichen Ausbildungsplätze und Arbeitsstellen muss dabei berücksichtigt werden. Es ist ein Schritt zu weiterer Professionalisierung die Begleitläufer der Athleten mit Sehbehinderung noch stärker als Athleten zu sehen und auch ihre duale Karriereförderung im Auge zu behalten.
Die Situation der Eltern und deren Rolle wird ebenfalls nicht unbeachtet bleiben. Ihre Unterstützung ist von großer Bedeutung für die Para Sportler.
Grundsätzlich wird in dieser RTK zwischen den Feldern der Sportwissenschaft, der Trainingslehre und dem empirischen Erfahrungswissen der Sportpraxis unterschieden und deren Schnittmengen betrachtet. Je nach Kontext kann das jeweils Vor- und Nachteile für den Leser und Anwender haben, da nicht alle Praxiserfahrungen wissenschaftlich belegbar sind und nicht alle wissenschaftlichen Erkenntnisse praktischen Nutzen haben. Es wurde versucht eine gute Balance dieser Schwerpunkte zu finden.
Wir wenden uns ausdrücklich auch an Trainer aus den olympischen Skisportarten, dass sie leistungssportorientierte Para Sportler in ihre Gruppen aufnehmen und betreuen. Dieses Dokument bietet ihnen Unterstützung.

Im Hinblick auf eine bewusstere Zusammenarbeit von Para und Nicht-Para Sportarten bieten sich zahlreiche Chancen auf sowohl inhaltlicher, sozialer und persönlicher Ebene als auch bei der Entwicklung der sportartspezifischen Rahmenbedingungen. Es gibt viele Möglichkeiten, gegenseitig zielführend inhaltlich in Vernetzung zu kommen, was auch bei der Erstellung dieser Schrift deutlich wurde.

Der Rahmentrainingsplan gibt einen strukturellen Überblick über den Verlauf von Sportjahresplanungen mit deren Einteilung in Makro-, Meso- und Mikrozyklen in Abhängigkeit der Saisonhöhepunkte. So soll auch die duale Karriereplanung mit beruflichen Terminen und Prüfungsterminen berücksichtigt werden. Kleinere und homogenere Lehrgangsgruppen können ein Resultat daraus sein. Bei allen geforderten Umfängen muss die Qualität des Trainings und des Trainers so hoch wie möglich sein. Nur so ist langfristiger Erfolg möglich.

Die inklusive Umsetzung des nordischen Ski- und Biathlonsports im Verein erfordert zunächst nur klassische Materialien wie Skier, Stöcke und Biathlongewehre. Stark gehbehinderte oder an den Rollstuhl angewiesene Sportler starten mit einem speziellen Sitzschlitten. Dieser ist für den Langlauf konzipiert und besteht aus einem Sitz, einem leichten Aluminiumrahmen (ggf. mit einer Vorrichtung zum Abstellen der Beine) sowie Fixiergurten und herkömmlichen Skibindungen, an denen Langlaufski befestigt werden. Die Rückenlehne und der Winkel des Sitzes lassen sich individuell an die Bedürfnisse anpassen.

Sportgeräte, die im Wettkampf zum Einsatz kommen, sind deutlich dynamischer und unterscheiden sich in ihrem Aufbau. Sehbehinderte und blinde Sportler benötigen für die Schießdisziplinen spezielle Gewehrsysteme. Hierbei wird über ein Infrarotsystem ein Akustiksignal erzeugt, das immer höher wird, je weiter sich der Gewehrlauf dem Mittelpunkt der Scheibe nähert.

Diese RTK enthält alle wichtigen Informationen für den Start in dieser schönen Sportart!