1 | EINLEITUNG & ZIELSTELLUNG

Mit dem Rahmentrainingsplan „Para Leichtathletik“ (RTP Para LA) möchte der Deutsche Behindertensportverband seinen Trainern eine Orientierung für Training und Wettkämpfe vor allem junger Para Athleten an die Hand geben. Das Nachwuchstraining soll zugleich „behutsam und gezielt“, nachhaltig und verantwortungsvoll zum Wohl der Sportler gestaltet werden (DBS, 2020, 5).

Der RTP Para Leichtathletik ist eine Konzeption von Trainern für Trainer. Darin ist das Erfahrungswissen vieler langjährig erfolgreicher Para Leichtathletik-Trainer zusammengefasst und verdichtet worden, damit junge Trainer davon profitieren, auf Besonderheiten der einzelnen Startklassen hingewiesen werden und nicht zuletzt vielfältige Übungsvorschläge und Belastungsempfehlungen erhalten. Dabei unterscheidet sich die Para Leichtathletik nicht grundsätzlich von der olympischen LeichtathletikZur einheitlichen Unterscheidung und als Ausdruck des offiziellen Sprachgebrauchs sprechen wir von der Para Leichtathletik für Menschen mit Behinderung, und von der olympischen Leichtathletik für Menschen ohne Behinderung. Analog unterscheiden wir DBS-intern Para Athleten von olympischen Athleten. Da letzter Begriff dahingehend missverstanden werden kann, dass ausschließlich Olympiateilnehmer oder -kandidaten gemeint sind, wird im allgemeinen Gebrauch von „Athleten ohne Behinderung“ gesprochen.. Hier wie da gibt es vielfach die gleichen Disziplinen und Regeln, vergleichbare Wettkampfsysteme, dieselben Ausbildungsetappen, ähnliche physiologische Anpassungen und Lerngesetzmäßigkeiten, insgesamt die gleiche Trainingslehre. So ist die Para Leichtathletik zugleich ein Teil des Para Sports wie auch ein Teil der gesamten Leichtathletik (Abb. 1.1), unter Beachtung der besonderen Bedingungen der einzelnen Beeinträchtigungen bzw. Startklassen (s. u.).

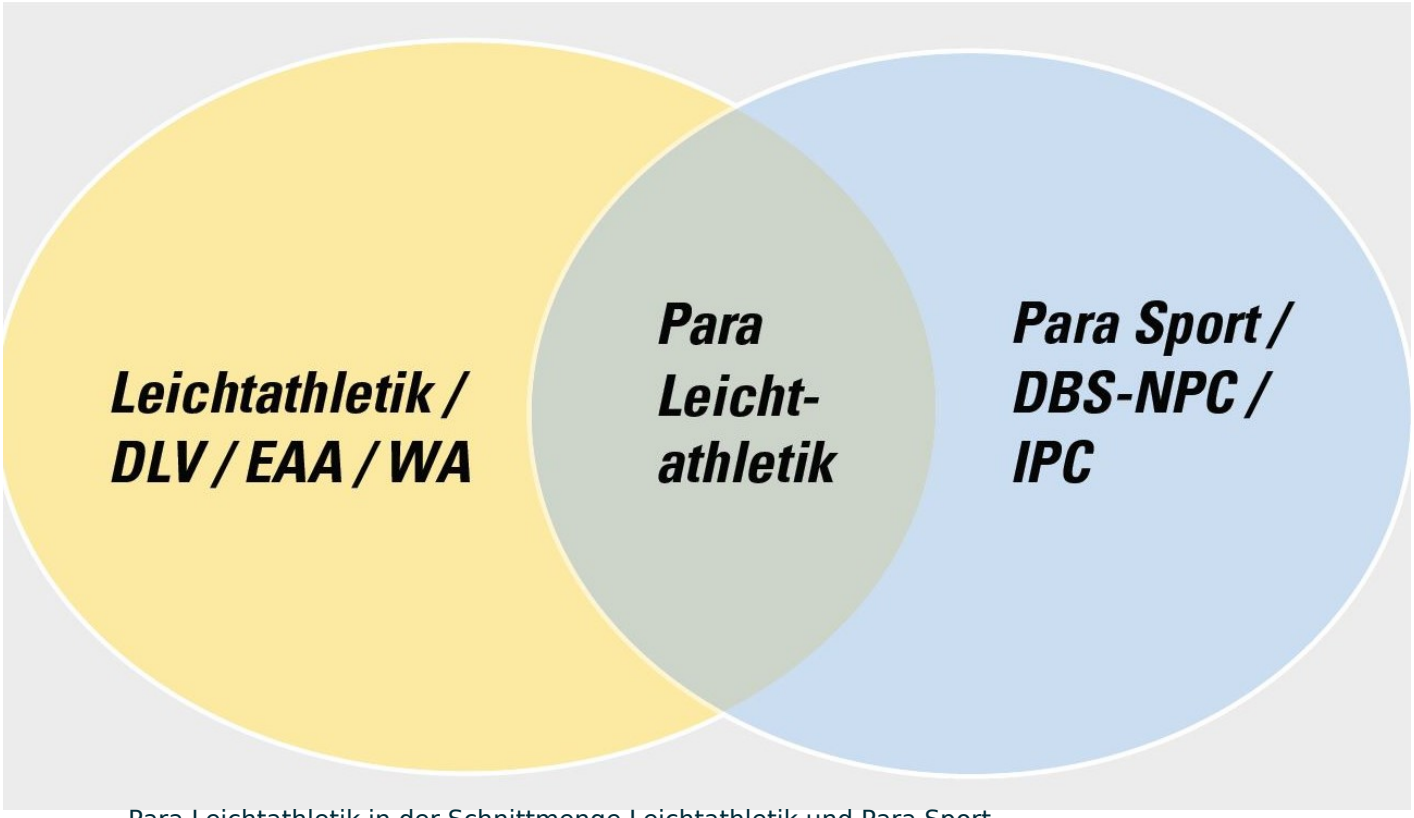


Abb. 1.1 Para Leichtathletik in der Schnittmenge Leichtathletik und Para Sport



Abb. 1.2 Wurftrainingsgruppe von Peter Salzer (Stuttgart) mit international erfolgreichen Kugelstoßern in der Leichtathletik und der Para Leichtathletik (Walker)

Wir wenden uns daher ausdrücklich auch an die Trainer aus der olympischen Leichtathletik aller Altersstufen, von der Jugend- bis zur Senioren-Leichtathletik, um sie zu animieren und anzuleiten, leistungsorientierte Sportler mit Behinderung in ihre Gruppen aufzunehmen und zu betreuen, sofern das sportfachlich sinnvoll ist. Viele erfolgreiche gemischte bzw. inklusive Trainingsgruppen belegen, dass dieses nicht nur möglich ist, sondern dass alle Beteiligten davon profi tieren (Abb. 1.2). Oft sind sich Sportler einer Behinderung gar nicht bewusst oder ignorieren diese, obwohl sie aufgrund objektiver anatomischer, physiologischer, neuronaler bzw. kognitiver Einschränkungen im Vergleich zu Sportlern ohne Behinderung bei Wettkämpfen nicht konkurrenzfähig wären. Das Ausmaß der Behinderung wird in GdB (Grad der Behinderung) angegeben:

- Bei GdB 0 besteht keine Behinderung
- Ab GdB 50 spricht man von Schwerbehinderung
- Bei GdB 100 GdB liegt die größtmögliche anerkannte Behinderung vor

Wer mehr als 20 GdB aufweist, darf in Deutschland am Wettkampfsport für Menschen mit Behinderung teilnehmen. Die Sportler werden je nach Schwere der Behinderung in Startklassen zusammengefasst, um einen fairen Wettkampf untereinander zu gewährleisten. Aufgrund der geringen Grundgesamtheit von Menschen mit Behinderung ist die Leistungsdichte in einigen Startklassen weniger stark ausgeprägt, so dass mit einem angemessenen Training ...

- der Weg in die nationale und internationale Spitze verkürzt,
- die Verweildauer auf dem einmal erreichten Niveau verlängert sein kann.

In der Zwischenzeit ist der DBS in der Lage, aus dem Bundeshaushalt Sportler mit Material zu unterstützen und die Optimierung von Sportgeräten in die Wege zu leiten. Nicht zuletzt dadurch hat sich die Trainingsqualität signifikant erhöht, was sich insgesamt positiv auf die Leistungen in den entsprechenden Startklassen ausgewirkt hat, ablesbar an den Rekordentwicklungen, Bestenlisten und Meisterschaftsergebnissen. So ist eine positive Leistungsspirale in Gang gekommen (Radtke & Doll-Tepper, 2009, 9), deren Ende noch nicht absehbar ist. Diese Entwicklung geht einher mit einer zunehmend professionellen Trainerschaft.