



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

# Rahmennachwuchskonzeption

*des DBS e.V.*

Erstellt von:

Der Abteilung Leistungssport in der Geschäftsstelle des DBS e.V.

## Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort .....	4
2.	Zielstellung .....	6
3.	Organisation .....	7
3.1	Schwerpunktssportarten.....	8
3.2	Kaderstruktur.....	9
3.3	Landeskaderkriterien .....	10
3.4	Trainerstruktur.....	10
3.5	Duale Karriere .....	11
4.	Inhalte der einzelnen Ausbildungsetappen.....	12
4.1	Die Grundausbildung.....	13
4.2	Grundlagentraining 1 (GLT 1) .....	13
4.3	Grundlagentraining 2 (GLT 2) .....	14
4.4	Aufbautraining (ABT).....	15
4.5	Anschlussstraining (AST) .....	15
4.6	Trainingskennziffern.....	16
4.7	spezifische Besonderheiten aufgrund der Behinderung .....	17
5.	Trainingssteuerung.....	18
5.1	Trainingsplanung.....	18
5.2	Kontrollstandards des Trainers .....	19
5.3	Trainingsdatendokumentation (TD) .....	19
5.4	Leistungsdiagnostik .....	20
5.5	Wettkämpfe.....	20
6.	Sichtung und Förderung .....	20
6.1	Zielgruppe.....	21
6.2	Quereinsteiger .....	23
6.3	Einrichtungen, Organisationen und Verbände .....	24
6.4	Schulsichtung .....	24
6.5	Etablierte Projekte zur Talentsichtung .....	25
6.5.1	Schnupperangebote .....	25
6.5.2	TalentTage der DBSJ .....	26
6.5.3	Handicap Open (Tischtennis).....	27

6.5.4	Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen .....	27
<b>6.6</b>	<b>Geplante Projekte zur Talentsichtung .....</b>	<b>28</b>
6.6.1	Aufbau einer Kontaktplattform .....	28
6.6.2	Netzwerkaufbau unter Einbindung bestehender Strukturen.....	28
6.6.3	Weiterentwicklung Informationspool .....	29
6.6.4	Bundesweite Koordination .....	29
6.6.5	Scout Programm .....	29
<b>7.</b>	<b>Klassifikation.....</b>	<b>30</b>
<b>8.</b>	<b>Teilnahme Voraussetzungen an Meisterschaften des DBS .....</b>	<b>30</b>
	<b>Meilensteine .....</b>	<b>32</b>

## 1. Vorwort

Seit ihren Anfängen haben sich die Weltspiele für Menschen mit Behinderung, die Paralympics, rasant entwickelt. Ursprünglich organisiert für querschnittverletzte Kriegsveteranen, fanden 1948 erstmals die Stoke Mandeville Wheelchair Games in London statt. Die ersten offiziellen Spiele für Sportler<sup>1</sup> mit physischen Einschränkungen knüpften sich zwölf Jahre später in Rom an die Olympischen Spiele an.

Diese gelten als die ersten Paralympischen Spiele. Dieser Begriff wird seit den Sommerspielen 1988 in Seoul, Korea offiziell benutzt. Seit 1992 werden die Paralympischen Spiele immer im Gastgeberland der Olympischen Spiele und in deren Anschluss alle vier Jahre in einer anderen Stadt ausgetragen. In den letzten Jahren ist das Medieninteresse, Ansehen sowie auch das Leistungsniveau exponentiell gewachsen und erfährt somit eine erfreuliche Tendenz in Richtung Gleichstellung mit den Olympischen Spielen. Die Begeisterung der Bevölkerung und das Medieninteresse haben durch die Spiele in London 2012 und Rio 2016 weiter zugenommen.

Deutschland belegte bei den Paralympics in Rio de Janeiro 2016 den sechsten Platz von insgesamt 83 teilnehmenden „National Paralympic Committees“ (NPC) mit einer Medaillenzahl von 18x Gold, 25x Silber und 14x Bronze. Im Vergleich zu London 2012 und Peking 2008 lässt sich eine Verbesserung feststellen. Angeführt wird die Medaillenliste jedoch von den Ländern China, Australien, Ukraine, den USA und Großbritannien.

Um dauerhaft den Anschluss an die zuvor genannten Nationen zu halten, muss das Leistungsniveau erhöht und die Professionalität weiter entwickelt werden.

Dabei spielen gezielte Nachwuchssichtung und -förderung eine zentrale Rolle. Dies ist nur durch eine sportartübergeordnete einheitliche Linie innerhalb des Deutschen Behindertensportverbandes e.V. (DBS), seinen Landes- und Fachverbänden und seinen Abteilungen möglich. Unterstützt werden soll dies durch die Nachwuchskonzeption, welche die Rekrutierung und Förderung von Nachwuchssportlern und somit den Sport von morgen systematisiert und strukturiert. Das Ziel definiert sich als gezielte und behutsame Förderung der Nachwuchssportler bis hin zum Spitzensport. Nur mit einer guten Organisation des Nachwuchsbereiches ist es möglich, langfristig konkurrenzfähig zu bleiben und Spitzenleistungen im Weltmaßstab hervorzubringen. Die Qualität des Nachwuchsleistungssports wird daher die künftigen Erfolge maßgeblich bestimmen.

---

<sup>1</sup> Die Schreibweise der männlichen Form impliziert auch die der weiblichen, die jedoch aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Übersichtlichkeit nicht angegeben ist.

Der DOSB arbeitet in seinem Nachwuchsleistungssportkonzept 2020 wesentliche Defizite und Problematiken heraus, die auch auf den paralympischen Sport zu transferieren sind:

- Demographische Entwicklung
- Konkurrenzangebote zum Sport
- bildungspolitische Veränderungen
- fehlende Systematik und sportartübergreifende Koordination der Talentsichtung
- zu starke Fokussierung auf kurzfristige und frühe Erfolge
- zu gering ausgeprägte Belastbarkeit
- Talenttransfer zwischen den Sportarten
- Drop-Out Rate vor dem Übergang in den Spitzenbereich

Darüber hinaus gibt es Problematiken, die sich speziell im paralympischen Sport zeigen:

- große Heterogenität
- behinderungsspezifische Probleme
- Klassifizierbarkeit
- geringe Konzentration der Zielgruppe
- sozio-ökonomisch Faktoren
- Mobilität der Sportler
- Hilfsmittelversorgung

Die Nachwuchskonzeption des DBS stellt Lösungsansätze, Handlungsempfehlung und Orientierungen für alle beteiligten Personen, Abteilungen und Verbände dar.

Als Grundlage für diese Nachwuchskonzeption dienen verschiedene Nachwuchskonzeptionen aus dem olympischen Sport. Dies dürfte im Optimalfall eine Nachwuchsarbeit gewährleisten, bei der Sportler mit und ohne Behinderung gemeinsam und gleichermaßen gefördert werden.

## 2. Zielstellung

Die übergeordneten Abschnitte Sichtung, Entwicklung/Ausbildung und der Übergang vom Nachwuchsleistungssport in die Weltspitze gilt es zu systematisieren.

Die Nachwuchskonzeption des DBS soll Struktur in den langfristigen Leistungsaufbau bringen und die Entwicklung des paralympischen Sports in Deutschland vorantreiben. Zukünftig soll auf diesem Weg der internationale sportliche Erfolg sichergestellt werden. Die wichtigste Grundlage dafür soll die steigende Anzahl von Sportlern mit Behinderung im Leistungssport mittels gezielter Ansätze in der Sichtung bilden.

Um eine langfristige Nachwuchsentwicklung zu ermöglichen, sollen die organisatorischen Rahmenbedingungen und einzelnen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus sportartübergreifend etabliert werden. Eine Möglichkeit der Umsetzung ist die Nutzung der bestehenden Strukturen der olympischen Spitzenverbände und den einzelnen Leistungszentren, damit die Sportler zielgerichtet, altersgemäß und somit möglichst gemeinsam, inklusiv ausgebildet werden. Aufgrund der geringen Anzahl von Sportlern mit Behinderung in Deutschland und starker altersgemäßer Entwicklungsschwankungen (motorische Ontogenese) ist ein gemeinsames Training mit nichtbehinderten Sportlern anzustreben. Dies gilt nur, sofern dies mit der jeweiligen individuellen Behinderung in der Sportart realisierbar ist. Je nach Behinderung und bei einem höheren Einstiegsalter sind Einzellösungen unvermeidbar.

Ein langfristiges Training und eine schrittweise Annäherung an die Vorgaben dieser Konzeption werden auch von Quereinsteigern und Sportlern mit starken Einschränkungen gefordert. Bei allen funktionellen Einschränkungen gilt der Grundsatz, dass alle Bewegungen, die möglich sind, auch zielgerichtet entwickelt und explizit geübt werden müssen. Klare Ausbildungsziele und Kontrollmechanismen für die einzelnen Ausbildungsetappen werden zukünftig sportartspezifisch formuliert, damit die Entwicklung des Sportlers geplant und gesteuert werden kann. Die sportartspezifischen Vorgaben werden zukünftig konkretisiert, stetig durch die Trainer in Zusammenarbeit mit den Abteilungen spezifiziert und entsprechend der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse weiterentwickelt. Ein Angleichen dieser Standards an die olympischen Fachverbände ist zu empfehlen.

Dem Nachwuchsleistungssport werden neben dem Erbringen von Höchstleistungen auch weiter gefasste gesellschaftliche Rollen zugetragen. Die Vermittlung von Normen und Werten, im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung, gilt es jederzeit zu berücksichtigen.

Gleichfalls wichtig für die zielgerichtete Struktur sind die ständige Weiterbildung der Trainer und deren Austausch untereinander. Speziell die Kommunikation und der Austausch mit den Kollegen aus den

olympischen Strukturen gilt es zu forcieren, um einerseits das Know-How in den paralympischen Bereich zu transferieren und andererseits den olympischen Trainern das Thema paralympischer Sport näher zu bringen. Dafür wird die Integration von Lerneinheiten zum paralympischen Sport in die DOSB Trainerausbildung angestrebt.

Die Ansätze zur Talentsichtung sorgen im besten Falle zur Erhöhung der Grundgesamtheit an Sportlern mit Behinderung im Breiten- bis hin zum Leistungssport. Zudem könnte es zu einem Absinken des Einstiegsalters führen, was den langfristigen Leistungsaufbau ermöglicht und auf Dauer für höhere Leistungen sorgen könnte.

Um die zielgerichtete und strukturelle Weiterentwicklung des paralympischen Leistungssports in Deutschland sicherzustellen, ist es unabdingbar, dass alle beteiligten Institutionen (Nationalmannschaft, Paralympische Trainingsstützpunkte, Landesverbände, Vereine) gemeinsam an der Umsetzung dieser Rahmennachwuchskonzeption arbeiten.

### **3. Organisation**

Die Organisation des Leistungssports vom Nachwuchs bis zur Spitze erfordert bestimmte/konkrete strukturelle Rahmenbedingungen. Nur so kann sichergestellt werden, dass ein langfristiger Leistungsaufbau zu realisieren ist. Im Strukturplan des DBS sind die Strukturen des Leistungssports mit ihren Elementen klar definiert.

Dem DBS als Dachverband für den Sport von Menschen mit Behinderung gehören 17 Landesbehindertensportverbände an. Diesen obliegt, festgehalten in den Zielvereinbarungen, die Nachwuchsarbeit. Die Vereinsebene wird vom Landesverband koordiniert und ist für das tägliche Training der Athleten verantwortlich. Unterstützt werden die Landesverbände und Vereine von den jeweiligen Abteilungen der Sportarten. Diese Zusammenarbeit gilt es zukünftig auszubauen. Der DBS ist bestrebt die Landesverbände und die Abteilungen mit konzeptionellen Ansätzen zu unterstützen, um die Strukturen und die Organisation zu verbessern. Zudem bietet die Deutsche Behindertensportjugend (DBSJ) verschiedene Projekte an, welche die Förderung des Kinder- und Jugendsports unterstützen. Eine engere Verzahnung aller beteiligten Partner muss angestrebt werden.

Die selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe in bereits vorhandenen Strukturen des olympischen Bereichs, sollte an vorderer Stelle stehen. Damit ist nicht die Übertragung der paralympischen Sportart in den olympischen Spitzensportverband gemeint, sondern das gemeinsame Nutzen der Infrastruktur



und aller Ressourcen. Um die Aufgabenbereiche in solchen Fällen festzulegen, bieten sich Kooperationsvereinbarungen mit konkreten Benennungen der Inhalte zwischen den Verbänden/Vereinen an.

Unbedingte Voraussetzung für die weitere Entwicklung und Professionalisierung der paralympischen Sportarten ist die Etablierung möglichst vieler Landes(-leistungs)stützpunkte in jedem Bundesland mit hauptamtlichen Landestrainern, die als Schnittstellen zwischen Nachwuchsleistungssport und Spitzensport fungieren.

### **3.1 Schwerpunktsportarten**

Die Benennung von Schwerpunktsportarten in den Landesverbänden gilt als erster Schritt zur systematischen Nachwuchsarbeit. Prinzipiell ist die Benennung von Schwerpunktsportarten einer Fokussierung der Landesverbände auf bestimmte Sportarten gleichzusetzen. Der DBS empfiehlt daher nur die Sportarten auszuwählen, die langfristigen Erfolg bringen bzw. im Landesverband bereits gut entwickelt sind. Dabei gilt es folgende Potenziale zu berücksichtigen:

- Anzahl an talentierten Landeskadersportlern
- Trainersituation (Honorarbasis/Hauptamtlich)
- Ehrenamtssituation
- Sportartkonzept, Leistungssportkonzept
- Anzahl der unterstützenden Vereine
- Sportartstrukturen im Bundesland

Die Landesverbände können nach eigenen Kriterien Schwerpunktsportarten benennen. Zur Anerkennung der Schwerpunktsportarten durch den DBS müssen allerdings weitere Voraussetzungen gegeben sein:

- Landesleistungssportkonzept inkl. Nachwuchskonzept
- Landeskaderkriterien in der jeweiligen Sportart
- optimale infrastrukturelle Trainingsbedingungen am Standort
- qualifizierte und engagierte Landestrainer
- Anbindung an einen leistungsstarken Verein

Die Geschäftsstelle des DBS und die Abteilungen können gegebenenfalls beratend bei der Auswahl hinzugezogen werden.

Die Auswahl als Schwerpunktsportart bildet die Grundlage für die Einrichtung eines Landes(-leistungs)stützpunktes, der wiederum eine der Voraussetzungen für die Anerkennung eines Paralympischen Trainingsstützpunktes durch den DBS darstellt. Eine Übersicht aller Schwerpunktsportarten der Landesverbände ist der Tabelle 3: *Übersicht der durch den DBS anerkannten Schwerpunktsportarten* zu entnehmen.

### 3.2 Kaderstruktur

Grundlage für die Aufnahme in den Bundeskader bilden die allgemeinen und die sportartspezifischen Kaderkriterien des DBS.

Die Anzahl der sporthilfegeförderten A- und B- Kader für den kommenden paralympischen Zyklus werden jeweils nach den Paralympics mittels einer Berechnungsformel festgelegt.

Die C-Kaderslots errechnen sich aus den prozentualen Anteilen der A/B-Kaderslots insgesamt und den zur Verfügung stehenden sporthilfegeförderten C-Kaderplätzen für alle Individualsportarten.

Im B- und C- Kader können darüber hinaus nichtsporthilfegeförderte Kader, bei Erfüllung der sportartspezifischen Kriterien, einmal jährlich berufen werden.

Der Kaderstatus ist in erster Linie für die Förderung von Bedeutung. Bundeskadersportler können somit die Grundförderung an den jeweiligen Olympiastützpunkten in Anspruch nehmen und erhalten, wenn es ein geförderter Kaderplatz ist, eine finanzielle Unterstützung durch die Deutsche Sporthilfe.

Der Landeskader, bildet die untere Stufe der Kaderpyramide (siehe

Abbildung 1) und ist vom Landesverband zu führen. Der C-Kader formiert den Bundesnachwuchs. Hintergrund des Kaders ist eine langfristige Erfolgsperspektive für den internationalen Spitzensport. Die unter 4. genannten Ausbildungsetappen, werden bestenfalls im Landes- und C-Kader absolviert.

Es ist anzustreben, dass auch die Kaderzahlen des paralympischen Sports sich einer Pyramidenform angleichen. Dies bedeutet, dass dem untergeordneten Kader mehr Sportler angehören als dem übergeordneten. Diese Aufteilung ermöglicht eine breite Basis, aus der Sportler für den Bundeskader gewonnen werden können.

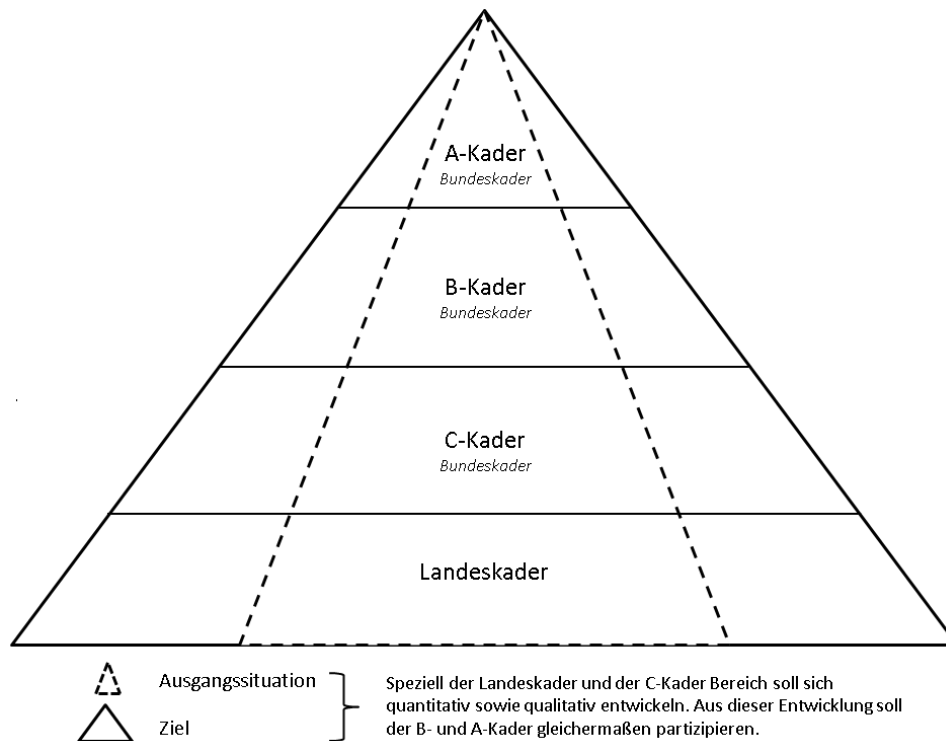


Abbildung 1: exemplarisches Beispiel einer Kaderpyramide unter Kennzeichnung der angestrebten Entwicklung

### 3.3 Landeskaderkriterien

Der Landeskader ist auf Landesebene der höchste Kader und wird von den Landesverbänden des DBS berufen. Es wird angestrebt sportartspezifische Kriterien für die Aufnahme in den Landeskader bundesweit zu vereinheitlichen. Die Förderleistungen für den Landeskader werden durch die Landesverbände festgelegt. Die Benennung eines Landeskaders, sowie die Festlegung entsprechender Kriterien, sind Voraussetzung für die Anerkennung einer Schwerpunktsportart durch den DBS.

### 3.4 Trainerstruktur

Vereinstrainer, die allein für den paralympischen Sport zuständig sind, gibt es nur vereinzelt. Aus diesem Grund gilt es die Trainerstrukturen, wenn die Behinderung ein inklusives Training zulässt, aus den Regelsportvereinen unbedingt zu nutzen. Dies ist im Einzelfall immer zu überprüfen.

Darüber hinaus muss jeder Landesverband bestrebt sein, hauptamtliche Landestrainer in Vollzeit einzustellen. Die Hauptaufgaben des Landestrainers muss es sein:

- Talentsuche

- Durchführung des Trainings am Landesstützpunkt
- Anleitung und Unterstützung der Vereinstrainer
- Zusammenarbeit mit dem Nachwuchsverantwortlichen der Abteilung
- Zusammenarbeit mit den Trainern der Paralympischen Trainingsstützpunkte (PTS)
- Zusammenarbeit mit dem Bundes- und Cheftrainern des DBS

Vor den eigentlichen Qualifikationen eines Landestrainers sollte in erster Linie ein motiviertes und kreatives Arbeiten in der Talentsichtung vorausgesetzt werden. Darüber hinaus müssen ausreichende Kenntnisse aus der Sportart (DOSB Trainer Lizenzen) und dem paralympischen Sport vorhanden sein. Die physiologischen und orthopädischen Besonderheiten müssen zudem in ihren Auswirkungen auf die sportliche Leistung bekannt sein.

### **3.5 Duale Karriere**

Duale Karriere im Sport heißt, die Anforderungen des Sports mit der schulischen/beruflichen Ausbildung zu verbinden. Nicht nur Spitzenleistungen sind das Ziel, sondern auch das berufliche Leben nach dem Sport. Bei Fragen rund um die Duale Karriere stehen ab dem C-Kader die Laufbahnberater an den Olympiastützpunkten zur Verfügung. Ferner kann der Internetauftritt zur Dualen Karriere des DOSB genutzt werden<sup>2</sup>. Im DBS ist zudem seit 2017 die Stelle des Sachbearbeiters „Athletenförderung“ verankert.

In den Trainingsabschnitten müssen die Sportler mit Handicap die Möglichkeit haben, die Eliteschulen des Sports zu nutzen (siehe 4.). Nur durch eine optimale Abstimmung von Training, Schule und Ausbildung können die zum Teil hohen Trainingsumfänge verwirklicht werden.

Die Zulassungskriterien der Eliteschulen des Sports sind in den Bundesländern unterschiedlich geregelt.

Allgemeine Kriterien sind:

- Sportgesundheit
- internationale Klassifizierbarkeit
- sportliche Eignung und Entwicklung
- schulische Empfehlung

---

<sup>2</sup> siehe <http://www.duale-karriere.de/home/>

Mit Hilfe von schulinternen Lehrplänen legen die Länder individuelle Bewertungsmaßstäbe für Schüler mit Handicap fest.

Im Anschluss an die Schullaufbahn muss der Sportler rechtzeitig, zusammen mit dem verantwortlichen Laufbahnberater, seine Zukunft planen. Dem Olympiastützpunkt (OSP) sind Betriebe bekannt, in denen die Ausbildung verlängert/gestreckt werden kann. Dies hat den Vorteil, dass in bestimmten Abschnitten der Saison der Fokus auf den Sport gelegt werden kann. Auch das Studieren an einer Partneruniversität des Leistungssports ist zu empfehlen. Oftmals werden Studienbewerber mit Kaderstatus dort bevorzugt behandelt. Speziell an den Paralympischen Trainingsstützpunkten muss ein Netzwerk mit verschiedenen Schul- und Berufsoptionen entwickelt werden.

#### **4. Inhalte der einzelnen Ausbildungsetappen**

Das Training ist die Grundlage für die Leistung im Wettkampf. Nur das disziplinierte Üben innerhalb des Trainings ermöglicht eine konsequente Umsetzung im Wettkampfgeschehen. Dafür ist es wichtig, dass sportartspezifisch die einzelnen Ausbildungsetappen ausgearbeitet und genau definiert werden. Eine unspezifische Differenzierung wird aufgrund der Unterschiede in den einzelnen Sportarten als nicht praktikabel angesehen. Aus diesem Grund werden lediglich die möglichen Etappen genannt und kurz inhaltlich, nach der Philosophie des DBS, erläutert. Das Alter, die Dauer, die Trainingshäufigkeit, die sportartspezifischen Ausbildungsinhalte, die konditionellen Gesichtspunkte sowie die sozial-affektiven Inhalte in den jeweiligen Etappen müssen sportartspezifisch ausdifferenziert werden. Der langfristige Leistungsaufbau wird vom DBS in folgende Abschnitte gegliedert:

- Grundausbildung
- Grundlagentraining 1
- Grundlagentraining 2
- Aufbautraining
- Anschlussstraining
- Hochleistungstraining

Eine Übersicht mit den entsprechenden Inhalten der Ausbildungsetappen ist der Tabelle 4: *Übersicht der Ausbildungsabschnitte* aus dem Anhang zu entnehmen.

## **4.1 Die Grundausbildung**

Die Grundausbildung stellt den Einstieg, im Kindesalter oder als Quereinsteiger, in den organisierten Sport dar. In diesem Abschnitt wird sich mit verschiedensten Bewegungen auf Breitensportlicher Basis vertraut gemacht. Es ist erwünscht, häufig sportartübergreifend und spielend zu trainieren. Die genaue Spezifik wird zunächst hintenangestellt. Ziel ist es, eine breite koordinative Ausbildung, welche das Bewegungsgefühl mit all seinen Facetten schult, zu gewährleisten. Dies stellt den wichtigsten Inhalt in diesem Ausbildungsabschnitt dar.

Behinderungsspezifisch wird versucht, auf die individuellen Einschränkungen einzugehen. Dies kann z.B. auf das aktive/passive Bewegen von eingeschränkten Körperteilen/-regionen abzielen.

Des Weiteren gilt es Vertrauen zum Trainer und den dazugehörigen Betreuern aufzubauen. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund und sollen als Basis für eine lange sportliche „Karriere“/Entwicklung dienen. An Wettkämpfen kann teilgenommen werden, aber dürfen keinen Einfluss auf die inhaltliche Trainingsplanung haben.

## **4.2 Grundlagentraining 1 (GLT 1)**

Im Grundlagentraining 1 wird die Spezifik der jeweiligen Sportart genauer betrachtet und trainiert als im Abschnitt zuvor. Zwar liegt der Fokus nach wie vor auf der breiten koordinativen Ausbildung, allerdings werden vermehrt Inhalte aus der Sportart in das zum Großteil spielerisch stattfindende Training mit aufgenommen. Am Ende dieser Etappe sollten alle Grundfertigkeiten in der Grobform beherrscht werden. Bei Sportarten mit hohen technischen Herausforderungen, müssen Prioritäten gesetzt werden.

Die Ausprägung grundlegender und behinderungsspezifischer Leistungsreserven, in Form von vielfältigen Bewegungsformen und Aufgaben im Athletiktraining, müssen Beachtung finden. Das Kräftigen der Körpermittelspannung, sowie der Gelenke im Zusammenhang mit der nötigen Beweglichkeit sind ebenfalls im Athletiktraining zu beachten. Weist eine Sportart in seiner Leistungsstruktur hohe Anteile an Schnelligkeitskomponenten auf, gilt es diese vielfältig mit in das Training aufzunehmen. Zur Überprüfung des Trainings werden zum ersten Mal Kontrollaufgaben herangezogen, welche sportart- und startklassenspezifisch definiert werden.

Erste einfache taktische Elemente sollten dem Sportler auf spielerische Weise vermittelt werden.

In Trainingsgruppen bzw. Mannschaftssportarten gilt es, den Teamgeist zu entwickeln und das Vertrauen zum Trainer, weiter zu verstärken. Dem Sportler muss bewusst gemacht werden, dass er nur

mit zielgerichtetem und regelmäßigem Üben seine Leistungen langfristig verbessert. Dies kann je nach biologischer Entwicklung zu Verständnisschwierigkeiten führen, da oftmals neue Bestleistungen durch die biologische Ontogenese entstehen und nicht etwa durch ein gezieltes Training. Darüber hinaus gilt es Kenntnisse über eine sportgerechte Lebensweise zu vermitteln.

Wettkämpfe bleiben in diesem Abschnitt für die Inhalte der Trainingsplanung und die Periodisierung irrelevant.

### **4.3 Grundlagentraining 2 (GLT 2)**

Im Grundlagentraining 2 bekennt sich der Sportler zur ausgewählten Sportart und erreicht bei ausreichender Entwicklung den Landeskader. Die Trainingsinhalte werden sportartspezifischer und die Techniken/Bewegungsformen feiner. Somit werden die Grundfähigkeiten vertieft und die Kernbewegungen stabilisiert. Die Schnelligkeit sowie die Athletik müssen vielfältig trainiert und langsam auf die Zielbewegungen konkretisiert werden. Dabei spielt auch, wie in den Abschnitten zuvor, die zielgerichtete Entwicklung und Bewegung der eingeschränkten Körperteile eine bedeutende Rolle. Das Grundlagenausdauernde, sofern es in der Sportart relevant ist, muss in diesem Abschnitt gezielt geschult werden. Die spezifische Taktik ist mit einem zunehmenden Verständnis für die Sportart zu vertiefen.

Die Kontrollaufgaben bilden in ihrer noch geringen Komplexität eine erste Leistungsdiagnostik, um die langfristige Entwicklung zu dokumentieren und später eine gezielte Evaluierung zu ermöglichen.

Der Sportler sollte nun Bereitschaft zeigen Fördermöglichkeiten, wie z.B. Stützpunkte und Sportschulen, zu nutzen, um eine Beständigkeit im zielgerichteten Üben zu erreichen. Des Weiteren müssen auf dem Weg zum mündigen Athleten folgende Kenntnisse erworben werden:

- vertiefende Kenntnisse über die Bedeutung von Training
- Kenntnisse über die Erwärmung in Trainingseinheiten und Wettkämpfen
- Kenntnisse über die sportgerechte Ernährung
- Kenntnisse über Technikmerkmale
- vertiefte Kenntnisse über Koordinations- und Technikübungen
- Kenntnisse über Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen

Auch der Teamgeist und das Vertrauen zum Trainer gilt es in diesem Abschnitt weiter zu verfolgen. Wettkämpfe sind nach wie vor für die Trainingsplanung/Periodisierung irrelevant. Die regelmäßige Auseinandersetzung mit dem Thema Anti-Doping und Fair Play ist ab dem GLT 2 verpflichtend.

#### **4.4 Aufbautraining (ABT)**

Das Aufbautraining ist durch eine zunehmende Spezialisierung gekennzeichnet. Dabei steht das Ausprägen von speziellen sportart- und behinderungsspezifischen Leistungsreserven im Vordergrund. Die Feinformen der meisten/wichtigsten Grundfähigkeiten sollten am Ende dieses Abschnittes beherrscht werden. Dennoch darf der Anteil an vielseitigen Bewegungserfahrungen nicht vernachlässigt werden. In Sportarten mit hohen konditionellen Anforderungen müssen die Belastungsumfänge zunehmend erhöht werden, um somit die Belastungsverträglichkeit des Sportlers zu steigern. Dabei ist besonders, je nach Notwendigkeit in der Sportart, die Ausprägung der Grundlagenausdauer von großer Bedeutung.

Die Taktik erfährt in diesem Abschnitt zunehmend an Wichtigkeit, da davon auszugehen ist, dass der Sportler fortlaufend Verständnis für die Sportart entwickelt. Bei Mannschaftsportarten muss sich die Taktik im Nachwuchsbereich an der Philosophie der Nationalmannschaft orientieren.

Die Leistungsdiagnostik gilt es weiter auszubauen und alle für die Sportart relevanten Zubringerleistungen, wie z.B. die technischen, taktischen und konditionellen Elemente beinhalten.

Sofern nicht bereits geschehen, empfiehlt es sich in diesem Abschnitt die Fördermöglichkeiten, wie z.B. die Eliteschule der Sports und das Training am Stützpunkt, zu nutzen. Dies ermöglicht ein strukturiertes Training mit angemessenen Rahmenbedingungen. Nach wie vor müssen auch die pädagogischen Ziele verfolgt und vertieft werden, die bereits im Ausbildungsabschnitt zuvor erläutert wurden. Ergänzend hinzu kommt die Führung einer Trainingsdokumentation, die ab dem Aufbautraining verpflichtend eingeführt werden sollte. Nur anhand dieser kann ein Training systematisch geplant und am Ende ausgewertet werden.

Die Sportpsychologie, mit all ihren Facetten, sollte mit in das Training aufgenommen werden und regelmäßig angewendet bzw. geübt werden. Auch die Anwendung von physiotherapeutischen Behandlungen und einer Ernährungsberatung muss berücksichtigt werden.

Im Wettkampfgeschehen bedarf es erstmals eine Periodisierung in Bezug auf den Hauptwettkampf.

#### **4.5 Anschlusstraining (AST)**

Das Anschlusstraining ist der letzte Abschnitt im Nachwuchsleistungssport. Mit Abschluss dieses Abschnittes sollte der Sportler auf die Herausforderungen des Hochleistungstrainings vorbereitet sein und sich aus eigener Motivation zum Leistungssport bekennen.



Die Feinform sollte in allen Elementen der Technik beherrscht werden und über einen langen Zeitraum oder vielen Wiederholungen abzurufen sein. Auf variable Bedingungen/Stresssituationen gilt es mit einer stabilen Technik, reagieren zu können. Die Individualisierung der Technik, speziell aufgrund von behinderungsspezifischen Gesichtspunkten, rückt in den Vordergrund. Ein Ausprägen aller Leistungsreserven ist erwünscht. In Sportarten mit mehreren Disziplinen sollte eine endgültige Spezialisierung (wenn mehrfache Medaillenchanche vorhanden - auch auf 1-3 Sportarten) erfolgen.

Im konditionellen Bereich erhalten hohe Intensitäten eine zunehmende Aufmerksamkeit. Dabei spielt speziell die anaerobe Ausdauer, sofern von Bedeutung, eine wichtige Rolle. Diese gilt es in diesem Ausbildungsabschnitt absolut sportartenspezifisch zu betrachten. Ziel muss es sein, die Belastungsverträglichkeit weiter zu steigern.

Das sportartspezifische Taktikverständnis gilt es weiter zu verstärken.

Wenn vorhanden, schließen sich die Sportler aus dem Anschlusstraining an die sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik der Nationalmannschaft an. Darüber hinaus sind die Kontrollaufgaben aus den zurückliegenden Abschnitten regelmäßig durchzuführen. Die allgemeine Athletik muss dabei ebenfalls Beachtung finden, da sie in vielen Sportarten leistungslimitierend sein kann.

Die Kenntnisse des Sportlers müssen stets erweitert werden und in diesem Abschnitt auch die Physiologie, Anatomie und Psychologie enthalten. Dies gewährleistet, dass der Sportler die Zusammenhänge zwischen dem eigenen Handeln und den Auswirkungen auf den Körper versteht. Das Ergebnis wäre eine Eigenverantwortung, welche z.B. selbständige Maßnahmen in den Bereichen Regeneration und psychologisches Training veranlasst.

Die Duale Karriere (siehe 3.5) ist in diesem Abschnitt klar zu definieren, so dass der schulische, studentische oder berufliche Werdegang neben dem Training klar geregelt ist. Dabei bietet sich, wenn nicht schon geschehen, ein Wechsel zu einem Stützpunkt an, da oftmals nur an diesen Standorten die geforderten Trainingsumfänge realisiert werden können.

Die sonstigen sozial-affektiven Aspekte verhalten sich analog zu den zuvor genannten Abschnitten.

#### **4.6 Trainingskennziffern**

Um Orientierungswerte für das Training in den jeweiligen Ausbildungsabschnitten zu geben, wird angestrebt, dass die Sportarten Trainingskennziffern zu den einzelnen Ausbildungsinhalten und

Startklassen vorgeben. Es bietet sich an, diese vom olympischen Sport bzw. der internationalen Konkurrenz abzuleiten und anzupassen. Auch die Philosophie des Chef-/Bundestrainers spielt bei der Entwicklung von Kennziffern eine entscheidende Rolle. Trainingskennziffern können z.B. in folgenden Bereichen entwickelt werden:

- Trainingsumfang
  - o Kilometer
  - o Zeit
  - o Würfe
  - o Schüsse
- Kondition
  - o Ausdauer
  - o Kraft
  - o Schnelligkeit
  - o Beweglichkeit
- Koordination
- Inhalte
  - o Technik
  - o Taktik
  - o Athletik
  - o Kondition

Die Trainingskennziffern müssen dann in Relation zum Alter, der Startklasse und dem Ausbildungsabschnitt gestellt werden. Die absolvierten Kennziffern müssen dokumentiert werden. Dies gewährleistet eine ständige Reflektion der festgelegten Kennziffern.

Es wird angestrebt, dass zukünftig alle Sportarten Trainingskennziffern vorlegen können.

#### **4.7 spezifische Besonderheiten aufgrund der Behinderung**

Im gesamten Trainingsprozess müssen die Besonderheiten der individuellen Behinderung Beachtung finden. Daher gilt es zu Beginn die Einschränkungen und Möglichkeiten des Sportlers mit Behinderung genauestens zu analysieren. Um speziell die Möglichkeiten zu eruieren bietet sich die Beobachtung der internationalen Konkurrenz an (Weltstandanalyse). Zudem sind Gespräche mit anderen Fachleuten, wie z.B. den behandelnden Ärzten und Physiotherapeuten, unabdingbar.

Im täglichen Training muss darauf geachtet werden, dass keine Dysbalancen zwischen den Körperhälften bzw. den Gliedmaßen entstehen. Zwar ist dies ab einer bestimmten Leistung nicht mehr abzuwenden, allerdings muss auch die Gesundheit, verbunden mit der Lebensqualität des Sportlers, Beachtung finden. Dazu zählt auch, dass es z.B. aufgrund von einseitigen Handicaps schnell zu

Überlastungsschäden kommen kann. Damit dies nicht passiert, gilt es kritische Körperareale (Gelenke, Muskel, Knochen, etc.) jederzeit gezielt präventiv zu trainieren.

## 5. Trainingssteuerung

Trainingssteuerung ist die zielorientierte und systematische Einflussnahme auf den Prozess der Leistungsentwicklung durch die Abstimmung aller Prognose-, Planungs-, Durchführungs-, Diagnose- und Lenkungsmaßnahmen.

Um ein Training effektiv zu steuern und den Leistungs- und Trainingszustand des Athleten einordnen zu können, bedarf es verschiedener Parameter:

- Jahresplanung
- Belastungskategorien
- Kontrollstandards des Trainers
- Trainingsdatendokumentation (TD)
- Leistungsdiagnostik
- Wettkampfanalyse

### 5.1 Trainingsplanung

Grundvoraussetzung für die Trainingsplanung ist eine langfristige Planung anhand der gesetzten Ziele. Diese müssen sich nicht vorrangig an Leistungen oder Wettkampfergebnissen orientieren, sondern können auch, speziell im Nachwuchsbereich, auf taktische, technische oder konditionelle Punkte abzielen. Die Trainingsinhalte und -pläne orientieren sich an den Ausbildungsetappen. Ab dem GLT ist das Training als planmäßig gesteuerter Prozess zu verstehen, welcher die langfristige Leistungsentwicklung berücksichtigt. Ab dem Anschlussstraining wird ein Vierjahresplan erstellt, welcher das gesetzte Wettkampfziel bei den Paralympics verfolgt. Die Verantwortung der Trainingsplanung liegt beim Heimtrainer, in enger Absprache mit dem Landestrainer. Ab dem C-Kaderstatus muss auch der Chef-/Bundestrainer mit einbezogen werden.

## 5.2 Kontrollstandards des Trainers

Die Kontrollstandards ermöglichen dem Trainer eine Leistungseinschätzung abzugeben. Zudem reflektieren sie das geleistete Training und lassen eine gezielte Evaluation des Trainings zu. Objektive Kontrollmethoden der Belastung stellen z.B. die Messung von Puls, Zeit, Schläge, Würfe, Stöße, Entfernungen, Ringzahlen, Geschwindigkeit und Frequenz dar. Das subjektive Belastungsempfinden kann z.B. anhand der BORG-Skala abgefragt werden.

Im GLT und ABT steht vornehmlich die Technikbewertung durch visuelle Beobachtung im Vordergrund. Auch die technisch-kordinativen und konditionellen Fähig- und Fertigkeiten werden durch standardisierte spezifische und unspezifische Tests bewertet. Um das eigene Training zu evaluieren, sollten die standardisierten Tests, welche auf die Zubringerleistungen der sportlichen Ergebnisse abzielen, in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

Im AST und HLT gilt es verstärkt die Möglichkeiten der trainingswissenschaftlichen Untersuchungen zu nutzen. Für Bundeskaderathleten sollten regelmäßige Leistungsdiagnostiken stattfinden.

Es wird angestrebt, dass alle Sportarten in Zukunft Kontrollstandards vorlegen können.

## 5.3 Trainingsdatendokumentation (TD)

In Abhängigkeit der einzelnen Ausbildungsetappen ist das absolvierte Training systematisch zu dokumentieren. Im GLT beschränkt sich dies auf eine Gruppentrainingsdokumentation, Anwesenheitskontrolle und Dokumentation der absolvierten Inhalte. Ein Trainingstagebuch, welches der Sportler selbst führt, ist ratsam. Im ABT, AST und vor allem im HLT muss eine detailliertere TD durchgeführt werden, um Rückschlüsse, z.B. bei Nichtrealisierung der angestrebten Ziele, zu ziehen. Ziel der TD ist es zu ermitteln, welche Trainingsmaßnahme zu welcher Leistungsfähigkeit geführt hat. Trainingsdokumentationen dienen einer individuellen Analyse und der Vergleichbarkeit zwischen Sportlern.

Exemplarische und einheitliche Trainingsdokumentationen werden von den Sportarten ebenfalls in Zukunft erstellt und veröffentlicht.

## 5.4 Leistungsdiagnostik

Die Leistungsdiagnostik ist eine wichtige Grundlage der Trainingssteuerung und gewinnt mit zunehmender Individualisierung des Trainingsprozesses an Bedeutung.

Auf den Leistungslehrgängen des DBS sollten die leistungsdiagnostischen Tests regelmäßig durchgeführt werden. Auch in den Heimatvereinen muss die standardisierte Testbatterie Anwendung finden. Die Ergebnisse können dem zugeordneten Landestrainer sowie dem Nachwuchsbeauftragten und dem Bundestrainer zugesendet werden. Ab dem C-Kader kann die Zusendung der Ergebnisse verpflichtend sein. Exemplarische Erfassungsbögen werden auch hier sportartspezifisch erstellt und veröffentlicht.

## 5.5 Wettkämpfe

Wettkämpfe sind das Spiegelbild und das Ziel des Trainings. Die Ergebnisse zeigen den individuellen Trainingszustand. Wettkampfanalysen können genauen Aufschluss über sportartspezifische Parameter geben. Die Erfassung der Parameter gilt es mit Beginn des Aufbautrainings kontinuierlich auszubauen und zu erweitern. Die Ergebnisse geben Aufschluss über den individuellen Trainingszustand und können im Training gezielt analysiert und trainiert werden.

Die Anzahl der Wettkämpfe pro Jahr sind vom Ausbildungsabschnitt und der Sportart abhängig. Empfehlungskennziffern werden zukünftig von den Sportarten erarbeitet.

In den Sportarten, bei denen es möglich ist, kann inklusiv gestartet werden. Dies gewährleistet eine adäquate Anzahl an Wettkämpfen.

## 6. Sichtung und Förderung

Ziel der Talentsichtung ist es, Kinder/Menschen mit Behinderung zu finden und für ein dauerhaftes wettkampf- und leistungsbezogenes Engagement im Sport zu begeistern. Dafür ist die Entwicklung eines deutschlandweiten Netzwerkes zur Talentfindung unabdingbar. Dafür muss langfristig ein vielfältiges und attraktives flächendeckendes Sport- und Bewegungsangebot in allen Bundesländern bestehen.

Grundlage dafür können Kooperationsvereinbarungen zwischen den verschiedenen Verbänden sein:

- Landesbehindertensportverband – Landessportbund
- Landesbehindertensportverband – Landesfachverband
- Landesbehindertensportverband – sonstige Kooperationspartner

Diese Kooperationsvereinbarungen sollten sowohl gemeinsame Maßnahmen zur Talentsichtung sowie auch das gemeinsame trainieren von olympischen und paralympischen Sportlern beinhalten.

## 6.1 Zielgruppe

Die Größe der Zielgruppe der potentiellen Leistungssportler mit Behinderung ist wesentlich geringer als im Nichtbehindertensport. Die Statistik schwerbehinderter Menschen in der Bundesrepublik<sup>3</sup> umfasst die Zahl der Menschen mit gültigem Schwerbehindertenausweis (also mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50). Für Menschen, die einen Grad der Behinderung < 50 bzw. keinen Schwerbehindertenausweis beantragt haben, gibt es keine derart differenzierte Statistik. Sie finden sich daher nicht in der nachfolgenden Statistik wieder. Dennoch gilt es diese Menschen bei den folgenden Maßnahmen zu berücksichtigen. Denn durch einen bestimmten Grad der Behinderung kann nicht zwangsläufig auf eine internationale Klassifizierbarkeit rückgeschlossen werden. Umgekehrt gilt dies ebenfalls. Die folgenden Zahlen sind somit nicht als verbindlich anzusehen und geben lediglich eine Orientierung der Zielgruppegröße.

Die Anzahl der potentiellen Sportler im relevanten Altersbereich von sechs bis 45 Jahren mit einer für den Leistungssport entsprechenden Behinderung liegt in der Bundesrepublik laut Statistik bei unter 303.234<sup>4</sup> Personen. Zu berücksichtigen ist, dass die Menschen mit einer Störung der geistigen Entwicklung mit 58 % (174.930 Personen), die größte Gruppe darstellen, die aufgrund von Klassifizierungsregeln eine sehr geringe Perspektive auf internationale Wettkampferfolge hat. Differenziert nach den Altersgruppen des Landesamts für Statistik ergibt sich folgende Verteilung:

---

<sup>3</sup> Landesamt für Statistik Niedersachsen (Hrsg.) (2015). K III 1 - j / 2013. Schwerbehinderte Menschen am 31. Dezember 2013. (Zugriff am 10.12.2015 unter <http://www.statistik.niedersachsen.de/download/94903>).

<sup>4</sup> Erfasst wurden hier folgende Behinderungen: Verlust oder Teilverlust von Gliedmaßen; Funktionseinschränkung von Gliedmaßen; Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule, des Rumpfes, Deformierung des Brustkorbs; Blindheit und Sehbehinderung; Kleinwuchs; Querschnittslähmung; hirnorganische Anfälle mit und ohne neurologische Ausfallerscheinungen am Bewegungsapparat; Störungen der geistigen Entwicklung.

Tabelle 1: Altersspezifische Verteilung schwerbehinderter Menschen nach Art der Behinderung in Deutschland laut Bundesamt für Statistik (2015)

Art der Behinderung/Alter	6-15	15-18	18-25	25-35	35-45	Gesamt
<b>Verlust oder Teilverlust von Gliedmaßen</b>	385	153	555	1.400	2.248	4.741
<b>Funktionseinschränkung von Gliedmaßen</b>	2.848	1.458	4.682	12.351	22.980	44.319
<b>Funktionseinschränkung der Wirbelsäule und des Rumpfes, Deformierung des Brustkorbes</b>	266	194	635	2.497	7.139	10.731
<b>Blindheit und Sehbehinderte</b>	2.654	1.195	3.569	7.882	10.283	25.583
<b>Querschnittslähmung</b>	115	66	391	1.460	2.267	4.299
<b>Kleinwuchs</b>	9	6	74	157	189	435
<b>Hirnorganisches Psychosyndrom (Hirnleistungsschwäche, organische Wesensänderung) mit neurologischen Ausfallerscheinungen am Bewegungsapparat</b>	5.504	2.229	6.013	10.800	13.650	38.196
<b>Geistige Behinderung</b>	30.164	12.832	34.867	54.569	42.498	174.930

Bei Betrachtung der Statistiken fällt auf, dass die Zielgruppe sehr gering ist. Zudem muss berücksichtigt werden, dass nicht bei jedem Menschen mit Behinderung ein Interesse am Sport besteht und sonstige sozial affektive Gesichtspunkte oftmals nicht mit dem Leistungssport kompatibel sind. Die genannte Grauziffer dürfte sich somit noch einmal deutlich reduzieren.

Um den langfristigen Leistungsaufbau umzusetzen müssen die Menschen mit Behinderung früh gesichtet werden. Der optimale Fall sieht vor, dass ein Kind zwischen 5 und 6 Jahren den ersten Kontakt zum Sport bekommt und in den Folgejahren für eine Sportart begeistert werden kann. Auch sogenannte „Quereinsteiger“, welche durch einen Unfall oder eine Krankheit eine Behinderung erlangen, sind im paralympischen Sport mit in die Sichtung einzubeziehen.

Für den paralympischen Leistungssport kommen auf Grund des Klassifizierungssystems (siehe Punkt 7) folgende Behinderungen in Frage:

- körperliche Handicaps
- motorische Handicaps
- Sehbehinderungen

- Intellektuelle Behinderungen/Lernbehinderung (IQ <75)

Es werden Kinder mit angeborenen Behinderungen, aber auch verunfallte/erkrankte Kinder, Jugendliche und Erwachsene gesucht. Kriterien zur Talentauswahl finden zunächst keine Berücksichtigung, weil die Grundgesamtheit an Nachwuchssportlern zu gering ist. Im weiteren Verlauf der persönlichen Entwicklung des Nachwuchssportlers kann und muss es aber zur Sichtung und Auswahl entsprechend der Fähigkeiten und Fertigkeiten kommen. Sind die Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht entsprechend, muss eine Vermittlung zu anderen Sportarten erfolgen (Talentcrossing). Ziel ist es, ein durchlässiges Sportartensystem zu entwickeln, so dass jeder Sportler entsprechend seiner Fähigkeiten und Fertigkeiten erfolgreich Sport betreiben kann.

## 6.2 Quereinsteiger

Dass im paralympischen Sport beim Thema Nachwuchs nicht nur von Kindern und Jugendlichen gesprochen werden darf, wurde bereits erwähnt und gilt als weitläufig bekannt. Immer wieder finden verunfallte oder erkrankte Personen den Weg zum paralympischen Sport. Auf die Möglichkeiten des Sporttreibens mit Behinderung gilt es daher speziell in Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen aufmerksam zu machen. Der Aspekt der „Rückgewinnung an Lebensqualität“ spielt dabei eine nicht zu vernachlässigende Rolle. Der Deutsche Rollstuhlsportverband (DRS) hat bereits verschiedene Initiativen in den Einrichtungen angeleitet.

Aufgrund der steigenden Leistungen im paralympischen Sport ist auch bei diesem Klientel unbedingt ein stringentes Konzept, im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus, zu verfolgen. Hat eine verunfallte/erkrankte Person Interesse am Leistungssport bekundet, gilt es die individuellen Fähig- und Fertigkeiten zu analysieren. Auch die Vorerfahrung in den Sportarten und das persönliche Interesse müssen bei der Auswahl der Sportart unbedingt berücksichtigt werden. Anschließend muss die Person in einen der zuvor beschriebenen Ausbildungsabschnitte integriert werden. Aufgrund der voraussichtlich fortgeschrittenen Ontogenese sind allerdings individuelle Entscheidungen und Lösungen im langfristigen Leistungsaufbau unabdingbar. Aus diesem Grund müssen oftmals speziell konditionelle Schwerpunkte nachgeholt oder hinten angestellt werden.



### 6.3 Einrichtungen, Organisationen und Verbände

Sichtsungsmaßnahmen können durchgeführt werden in/ bei:

- Vereinen aus dem olympischen Spitzenverband
- Frühförderstellen
- Förder- und Regelschulen - Schulsportkoordinatoren
- Rehabilitationseinrichtungen
- Kliniken
- Orthopädiemechanikern
- Selbsthilfegruppen
- sonderpädagogischen Beratungsstellen
- Landes- und Regionalmeisterschaften
- **Sportmotorische Tests (Bspw. Berlin hat Talent)**
- Jugend trainiert für Paralympics
- Jugend-Länder-Cup der DBSJ (Vergleichswettkampf zwischen den jugendlichen (Nachwuchs-) Sportlerinnen und Sportlern der Landesverbände des DBS).
- TalentTage

Es gilt zu evaluieren, welche Partner bereits auf Landesverbandsebene die Sichtung unterstützen. Zudem gilt es weitere Partner zu gewinnen.

### 6.4 Schulsichtung

Mit der fortschreitenden Auflösung der Förderschulen und Integration der Kinder und Jugendliche mit Behinderung in Regelschulen, wird es schwerer gezielt Kinder mit Behinderung an den Schulen zu finden/sichten, da bereits eine Vielzahl der Kinder mit Behinderung in Regelschulen unterrichtet wird. Aufgrund der Datenschutzbestimmungen ist es problematisch die Regelschulen, die Kinder mit Behinderung aufnehmen, ausfindig zu machen, um dort Kinder gezielt anzusprechen und zu akquirieren. Eine engere Zusammenarbeit mit den Schulministerien der Länder ist daher anzustreben. Dies könnte ermöglichen, dass auch Kinder mit Behinderung spezifische Sportangebote erfahren und den Zugang zum organisierten Sport finden. Dafür muss gemeinsam mit den Schulsportkoordinatoren ein entsprechendes Netzwerk aufgebaut werden.

Projekte wie „DIE AUFKLÄRER“ und „ROLLSTUHLSPORT BEWEGT SCHULE“ konnte bereits erste Erfolge erzielen.

## **6.5 Etablierte Projekte zur Talentsichtung**

Das Ziel von Projekten, Maßnahmen und Aktionen ist es Trainer, Lehrer, Eltern und vor allem die Kinder durch verschiedene Projekte für den paralympischen Sport zu begeistern.

Eine Vielzahl von Projekten hat sich bereits in den Abteilungen und Landesverbänden etabliert. Ein regelmäßiger Austausch über diese Projekte zwischen den Verantwortlichen auf Konferenzen und Tagungen wird angestrebt. Nur so können gute Ansätze ausgetauscht und auf andere Sportarten/Landesverbände transferiert werden.

Unterstützend werden Maßnahmen des DBS, DBSJ und des DRS angeboten.

Ob ein Projekt zum Erfolg führt, ist meist abhängig von der Anzahl der Teilnehmer. Daher ist es unabdingbar, im Vorhinein ein genaues Konzept zu erstellen, wie das Projekt/die Aktion beworben wird. Speziell die Medienarbeit in der lokalen Presse und das Anschreiben von Institutionen (Orthopädiemechaniker, Kliniken, Selbsthilfegruppen usw.) stellen wichtige Maßnahmen zur Verbreitung dar. Die TalentTage haben gezeigt, dass die persönliche Ansprache sehr wichtig ist.

Eine Sammlung von erfolgreichen Projekten ist dem folgenden zu entnehmen. Diese Sammlung wird fortlaufend ergänzt.

### **6.5.1 Schnupperangebote**

Das gemeinsame Projekt zwischen dem Landesbehindertensportverband und einem lokalen Verein zielt darauf ab eine paralympische Sportart langfristig im Verein zu etablieren.

Dafür sollen durch ein Schnupperangebot Kinder mit einer Behinderung für den Sport begeistert werden. Durch ein einmaliges Angebot soll das Interesse der Familien geweckt werden. Unabhängig davon ob die Kinder bereits sportlich aktiv sind oder nicht, sind alle Interessenten herzlich willkommen. Im Anschluss daran entsteht im besten Fall eine neue Sportgruppe. Kinder, die bereits älter oder in der sportlichen Entwicklung weiter sind, sollen nach Möglichkeit integrativ in eine bereits vorhandene Gruppe aufgenommen werden. Auf diesem Wege könnte es passieren, dass sich diverse Sportler mit Behinderung einem Verein aus dem DOSB anschließen. Damit würden potenzielle Mitglieder der DBS Strukturen verloren gehen.

Möchte allerdings ein Sportler mit Behinderung an einer Veranstaltung (Wettkampf) des DBS teilnehmen, muss der Verein einem DBS Landesverband beitreten bzw. der Sportler muss sich einen zweiten oder neuen Verein suchen. Dies könnte langfristig auch zu einem Mitgliedswachstum im DBS führen.

Der DBS hat kein flächendeckendes Vereinsnnetz um alle Sportarten für Interessierte aus ganz Deutschland abzudecken. Eine Zusammenarbeit mit den DOSB Vereinen ist unumgänglich.

Um den Anreiz für Vereine aus dem DOSB zu erhöhen, könnte das Bewerbungsverfahren mit einer finanziellen Unterstützung ausgeschrieben werden. Speziell Landessportbünde haben für solch inklusive Projekte Fördermöglichkeiten zur Verfügung.

Langfristig gesehen sollen so neue hoffnungsvolle Talente für den paralympischen Sport ausgebildet werden.

#### Ablauf eines Schnupperangebotes:

- bereits ca. 4 Wochen vorher wird die Werbetrommel gerührt
- im Vorfeld melden sich die Kinder unter Angabe ihrer Behinderung an (bessere Planung möglich)
- 1 bis 1,5 Stunden Spiel und Spaß – Kinder sollen begeistert werden
- im Anschluss offener Informationsaustausch mit den Eltern
- im Nachgang des Termins plant der Verein zusammen mit dem Verband das weitere Vorgehen

#### Anforderungen an den Verein:

- Bereitschaft zur Arbeit mit behinderten Kindern/Sportlern
- Bereitstellen von Sportinfrastruktur
- mindestens einen Übungsleiter zur Durchführung des Schnupperangebotes stellt der Verein
- Werbung z.B. über die örtliche Presse und sonstige Kanäle

#### Aufgaben des Landesverbandes:

- Erstellung eines Flyers
- Zur Verfügung stellen von Presseartikeln, Briefen und Anschreiben
- Werbung über:
  - Verteiler Sportverbände
  - Newsletter
  - Förderschulen
  - Regelschulen
- Unterstützung durch ausgebildete Verbandstrainer
- Ansprechpartner bei Fragen rund um das Sporttreiben mit Handicap
- Unterstützung beim Aufbau der paralympischen Sportart im Verein

### **6.5.2 TalentTage der DBSJ**

Ziel der TalentTage ist es möglichst vielen jungen Menschen den Einstieg in den Behindertensport zu ermöglichen. Dies gilt zum einen für alle diejenigen, die bisher noch keinen Kontakt zum organisierten Sport haben und bei den TalentTagen erste Erfahrungen und Eindrücke sammeln wollen. Zum anderen ermöglichen die TalentTage jungen Menschen, die sich bereits für eine Sportart interessieren, vertiefende Erfahrungen in dieser Sportart zu sammeln, zum Beispiel durch Workshops und Lehrgänge.

Dank großzügiger Spendengelder des jährlichen Firmenlaufes J.P. Morgan Corporate Challenge können die TalentTage in den Jahren 2014 bis 2019 umgesetzt werden. Weiterführende Informationen sind der Homepage der DBSJ zu entnehmen (<http://www.dbs-npc.de/talenttage.html>).

### **6.5.3 Handicap Open (Tischtennis)**

Die Handicap Open wurden im Para Tischtennis bereits erfolgreich durchgeführt. Langfristig gesehen soll dieses Konzept auch auf andere Sportarten übertragen werden. Eine Zusammenarbeit zwischen Landesverband, Verein, Abteilung und Spitzenverband/Landes Spitzenverband bildet die Grundlage für ein solches Vorhaben. Über den olympischen Spitzenverband und dessen Landesverbände sowie über sportartspezifische Onlineportale (z.B. [mytischtennis.de](http://mytischtennis.de)) und Webseiten (z.B. [tischtennis.de](http://tischtennis.de)) werden alle olympischen Vereine (überregional) über die Handicap Open informiert. Dies gewährleistet eine weite Verbreitung des Projektes. Bei diesem handelt es sich um ein paralympisches Turnier, welches auf Sportler abzielt, die trotz ihrer Behinderung im olympischen Bereich aktiv sind. Anhand des Turniers kann diesen Sportlern das Para Tischtennis näher gebracht werden, was im Vorhinein eventuell gar nicht bekannt war. Ebenso wenig ist oft bekannt, dass Para Tischtennis und olympisches Tischtennis parallel ausgeübt werden können. In Kombination mit einem Nachwuchslehrgang kann sichergestellt werden, dass genügend Teilnehmer zusammen kommen und Vorbilder für Menschen mit verschiedenen Handicaps vor Ort sind.

### **6.5.4 Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen**

Es besteht eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Personenkreisen. Diese gilt es weiter aufzulisten, zu kontaktieren und als Partner zu gewinnen. Oftmals haben die Selbsthilfegruppen Newsletter oder veranstalten regelmäßige Treffen. Über diese Angebote können Informationen zu Projekten und Maßnahmen versendet werden. Auf regelmäßig stattfindenden Terminen können Vorträge abgehalten und Praxis Beispiele angeboten werden. Auch Kampagnen und Projekte mit verschiedenen Inhalten sind denkbar. Es gilt in Zukunft weitere interessierte Selbsthilfegruppen zu gewinnen, um möglichst viele Menschen über die Möglichkeiten des paralympischen Sports zu informieren.

### **6.5.5 Das Programm BERLIN HAT TALENT**

Mit der Inklusion von Kindern mit Behinderung wird das Programm BERLIN HAT TALENT um einen weiteren Schwerpunkt ausgebaut. Eines der Teilziele ist es, den Einfluss des Behinderungsgrade auf das Gesamtergebnis zu kennzeichnen. Auf dieser Grundlage werden künftig Norm- bzw. Referenzwerte

gebildet (Hamacher, 2020). Dafür sind jedoch zahlreiche Testungen von Kindern mit Behinderung in den kommenden Jahren notwendig. BERLIN HAT TALENT befindet sich mit der Inklusionskomponente noch am Anfang, wagt aber den ersten richtigen Schritt.

## 6.6 Geplante Projekte zur Talentsichtung

### 6.6.1 Aufbau einer Kontaktplattform

Es wird angestrebt eine Plattform für Interessenten am paralympischen Sport zu erstellen. Eine solche Plattform könnte garantieren, dass Interessierte schnell und unkompliziert eine Sportart, entsprechend ihrer Behinderung (Klassifizierbarkeit), entdecken und direkten Zugang zu Sportvereinen in ihrer Nähe finden. Folgende Items müsste die Suchmaske abfragen:

- Alter
- Behinderung
- Postleitzahl
- Umkreis der Suche
- Erfahrungen im Sport
- Wunschsportart 1
- Wunschsportart 2
- Wunschsportart 3
- Optional Kontaktdaten

Nach Eingabe der Daten werden alle Sportvereine im angegebenen Umkreis des Wohnortes angezeigt. Dies ermöglicht seitens des Interessierten eine schnelle Kontaktaufnahme. Alternativ kann der Interessent seine Kontaktdaten angeben, um eine automatische Übermittlung der Daten, an alle Vereine mit den angegebenen Sportartenangeboten in der Umgebung, zu gewähren. Auf diesem Weg können sich die Vereine direkt beim Interessenten melden.

Beispiele einer solchen Kontaktplattform sind den Seiten von UK Sports (<https://parasport.org.uk/>) und dem Canadian Paralympic Committee (<http://paralympic.ca/findyoursporta11y>) zu entnehmen.

### 6.6.2 Netzwerkaufbau unter Einbindung bestehender Strukturen

Das Netzwerk mit allen relevanten Institutionen (DBS, DRS, DBSJ, Landesverbände, Selbsthilfegruppen, Vereine, etc.) gilt es weiter auszubauen. Dabei sind alle Institutionen zu berücksichtigen, welche sich mit den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderung befassen. Im Rahmen von Veranstaltungen dieser Institutionen müssen Infos zum paralympischen Sport übermittelt werden. Folgende Verfahren bieten sich dafür an:

- Vorträge
- „Mit mach Angebote“

- Aktionstage
- Besuche von Sportlern

Ziel muss es sein, weitere Einrichtungen als Partner zu gewinnen. Dafür bieten sich klare Kooperationsvereinbarungen an, in denen Aufgabenbereiche festgehalten werden. In der Vergangenheit wurde die Erfahrung gemacht, dass Institutionen, wie oben angegeben, sehr dankbar über verschiedene Angebote waren.

### **6.6.3 Weiterentwicklung Informationspool**

Die frei zugänglichen Informationsmaterialien müssen verbessert werden und eine weitere Verbreitung finden. Es sollten einheitliche Schriften (z.B. Technikhinweise, Trainingsinhalte) erstellt werden, in denen die Sportarten dargestellt und erklärt werden. In diesem Zusammenhang sind speziell die Homepages der Abteilungen zu professionalisieren.

### **6.6.4 Bundesweite Koordination**

Da oftmals Orthopädiemechaniker, Kliniken und Selbsthilfegruppen ein Einzugsgebiet über die Ländergrenzen hinaus aufweisen, sind bundesweite Kampagnen zu etablieren. Zwar ist festgelegt, dass die Landesverbände federführend für die Nachwuchsarbeit zuständig sind, allerdings ist eine bundesweite Koordination wünschenswert. Dafür werden Sichtungskordinatoren auf Landes- und Bundesebene benötigt. Dieser könnte die Nachwuchskoordination zwischen den Landesverbänden organisieren und anregen. Nur so kann langfristig ein strukturiertes Sichtungskonzept, welches viele neue Talente hervor bringen würde, in Deutschland entwickelt werden. Eine systematische Arbeit in der Talentsichtung ist für den Erfolg an der Spitze unumgänglich.

### **6.6.5 Scout Programm**

Langfristig sollte jeder Landesverband, sowie im besten Fall die einzelnen Abteilungen, Scouts beschäftigen. Diese verfolgen das Ziel ein Netzwerk aufzubauen um möglichst viele neue Sportler mit Behinderung zu generieren. Dabei geht es nicht darum die sportlichen Fähigkeiten genauestens einzuschätzen, wie es im olympischen Sport verlangt wird, sondern eher als Kontaktperson und Organisator zu fungieren.

## 7. Klassifikation

Die Klassifikation von Athleten in den jeweiligen Sportarten ist ein wesentliches Merkmal des paralympischen Sports. Klassifizierung ist die Zuordnung von Athleten zu Wettkampfklassen gemäß dem Ausmaß, in dem sich deren Beeinträchtigung auf die grundlegenden Bewegungsabläufe in der spezifischen Sportart oder Disziplin auswirken. Jeder internationale Sportverband verfügt über eigene Klassifizierungsregeln.

Die Klassifizierung für körperliche und geistige Behinderungen ist sportartspezifisch. Die Klassifizierung für Sehbehinderungen basiert auf medizinischen Untersuchungen und ist für jede Sportart gleich. Da unterschiedliche Sportarten unterschiedliche Fertigkeiten und Fähigkeiten erfordern, verfügen die einzelnen Sportarten auch über unterschiedliche Klassifizierungssysteme. Diese Systeme reflektieren z.B. den Umstand, dass sich eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit der Arme relativ stark auf die Leistungsfähigkeit eines Schwimmers auswirkt, hingegen nur relativ schwach auf die Leistungsfähigkeit eines Läufers. Für neue Athleten sind folgende Punkte zu beachten:

1. Der Athlet muss klassifizierbar sein, anders gesagt: der Athlet muss eine zur Teilnahme berechtigenden Beeinträchtigung für die jeweilige Sportart nachweisen.
2. Der Athlet muss die Mindestbehinderung für die jeweilige Sportart nachweisen.

Bevor eine internationale Klassifizierung durchgeführt wird, ist es empfehlenswert einen Athleten zuvor auf Landes-/nationaler Ebene zu klassifizieren. Durch diese nationale Klassifizierung kann die sportliche Leistung in eine Perspektive gestellt werden.

Alle weiteren sportartspezifischen Klassifizierungsgrundlagen sind den IPC Klassifikationsrichtlinien zu entnehmen.

## 8. Teilnahme Voraussetzungen an Meisterschaften des DBS

Ein neuer Aktiver möchte bei einer Veranstaltung des DBS starten:

1. Teilnahmeberechtigt sind alle Sportler und Sportlerinnen die einem Verein oder einer Startgemeinschaft, im DBS e.V. angeschlossenen Landesverband oder Fachverband angehören.

2. Der Sportler muss seine Sportgesundheit im Sportgesundheitspass nachweisen. Diese Eintragung muss jährlich durch einen Arzt erfolgen. Sportgesundheitspässe sind beim zuständigen Landesverband anzufordern.
3. Der Sportler benötigt je nach Wettkampf eine gültige Klassifizierung (Landes-, nationale, internationale Klassifizierung). Informationen zu Klassifizierungsterminen sind über die Abteilungen der Sportarten zu erfragen.

Ist keine Klassifizierung möglich, da ein Mindestmaß an Einschränkung nicht vorliegt, kann national unter Vorlage des Schwerstbehindertenausweises mit 20 %, in der Startklasse AB gestartet werden.

Weiterführende Informationen sind der Sportordnung des DBS zu entnehmen.



## Meilensteine

Tabelle 2: Maßnahmenkatalog

Maßnahme	Ziel/Hintergrund	Verantwortlichkeit	Zeitschiene
<b>Umsetzung der trainingsmethodischen Inhalte</b>	Qualitätsverbesserung der Nachwuchsathleten	Vereine, Landesverbände, Abteilungen, Bundes-/Cheftrainer	
<b>Umsetzung der Ansätze zur Talentsichtung</b>	Quantitätsverbesserung der Nachwuchsathleten	Vereine, Landesverbände, Abteilungen, Bundes-/Cheftrainer	
<b>Sportartspezifische Nachwuchskonzeptionen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschreibung der Ausbildungsabschnitte</li> <li>- Trainingskennziffern</li> <li>- Leistungsdiagnostische Tests</li> <li>- Trainingsdokumentation</li> <li>- Ansätze der Talentsichtung</li> </ul>	Struktur und Ordnung in der sportartspezifische Nachwuchsarbeit in Sichtung und Förderung	Bundes-/Cheftrainer, Abteilung	bis Ende 2020
<b>Etablierung weiterer Paralympischer Trainingsstützpunkte</b>	Rahmenbedingungen verbessern	DBS Bundesgeschäftsstelle	zum Zyklus 2020 – 2024
<b>Ausbau des Leistungssportpersonal auf Landesebene</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Landestrainer</li> <li>- Scouts</li> </ul>	Rahmenbedingungen verbessern	Landesbehindertensportverbände	bis Ende 2024
<b>Einheitliche Kriterien für Schwerpunktsportarten</b>	Einheitliches bundesweites System mit Konzentration auf die aussichtsreichsten Sportarten	DBS Bundesgeschäftsstelle, Landesbehindertensportverbände	bis Ende 2018
<b>Einheitliche sportartspezifische Landeskaderkriterien</b>	Vergleichbarkeit der Landeskadersportler; Übersicht der Nachwuchsentwicklung	Bundes-/Cheftrainer, Landesbehindertensportverbände	bis Ende 2018
<b>Schließung weiterer Kooperationsvereinbarungen mit</b>	Partnerschaftliche Zusammenarbeit auf	DBS Bundesgeschäftsstelle, Abteilungen,	

<b>Partnern in der Talentsichtung</b>	Grundlage fester Aufgabenverteilungen	Landesbehindertensportverbände	
<b>Etablierung weiterer Projekte zur Talentsichtung / Austausch unter den beteiligten Organen</b>	Erweiterung der Sichtungsmomate mit dem Ziel die Grundgesamtheit zu erhöhen	DBS Bundesgeschäftsstelle, Abteilungen, Landesbehindertensportverbände	
<b>Integration von Lerneinheiten zum paralympischen Sport in den DOSB Trainerlizenzen</b>	Trainer für den paralympischen Sport sensibilisieren; Erhöhung der Grundgesamtheit	DBS Bundesgeschäftsstelle	bis Ende 2020
<b>Aufbau einer Kontaktplattform für Interessierte am paralympischen Sport</b>	Vereinsvermittlung	DBS Bundesgeschäftsstelle	bis Ende 2019
<b>Organisation Talentcrossing</b>	Sportler entsprechend ihrer Fähig- und Fertigkeiten Sportarten zuordnen	DBS Bundesgeschäftsstelle, Abteilungen, Landesbehindertensportverbände	
<b>Weiterbildung der Laufbahnberater</b>	Verbesserung der Dualen Karriere	DBS Bundesgeschäftsstelle	bis Ende 2018
<b>Ausbau der Klassifizierungsstrukturen</b>	Klassifizierungsmöglichkeiten schaffen	DBS Bundesgeschäftsstelle, Abteilungen, Landesbehindertensportverbände	bis Ende 2020

Tabelle 3: Übersicht der durch den DBS anerkannten Schwerpunktsportarten

Landesverband	Sommersport																			Wintersport					
	Boccia	Para Badminton	Para Bogensport	Blindenfußball	Para Kanu	Para Gewichtheben	Goalball	Para Judo	Para Leichtathletik	Para Radsport	Para Dressursport	Rollstuhlbasketball	Rollstuhlfechten	Rollstuhlrugby	Rollstuhltennis	Para Rudern	Para Schwimmen	Para Taekwondo	Sitzvolleyball	Para Sportschießen	Para Tischtennis	Rollstuhlcurling	Para Eishockey	Para Ski alpin	Para Ski nordisch/Biathlon
Baden																					x				x
Bayern									x			x					x							x	
Berlin								x								x					x				
Brandenburg								x	x							x									
Bremen																									
Hamburg												x													
Hessen						x		x								x									
Mecklenburg-Vorpommern						x		x					x			x									
Niedersachsen		x						x	x			x													
Nordrhein-Westfalen								x								x			x		x				
Rheinland-Pfalz	x																								
Saarland									x																
Sachsen																x			x						
Sachsen-Anhalt					x			x								x									
Schleswig-Holstein																									
Thüringen												x										x			
Württemberg																						x			

Tabelle 4: Übersicht der Ausbildungsabschnitte



## Inhalte der einzelnen Ausbildungsabschnitte im DBS e.V.



	Grundlagenausbildung	Grundlagentraining 1	Grundlagentraining 2	Aufbautraining	Anschlussstraining
<b>allgemeine Aspekte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeiner Einstieg</li> <li>• Vielseitigkeit</li> <li>• Spaß und Freude an der Bewegung</li> <li>• Wettkämpfe irrelevant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erste Spezifika der Sportart vermitteln</li> <li>• Wettkämpfe für die Trainingsplanung irrelevant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekennen zur ausgewählten Sportart</li> <li>• Landeskader</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zunehmende Spezialisierung</li> <li>• sportartspez. Leistungsreserven ausprägen</li> <li>• Trainingsdokumentation</li> <li>• Wettkämpfe relevant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• letzter Abschnitt im Nachwuchsleistungssport</li> <li>• C-Kader Status</li> <li>• endgültige Spezialisierung</li> </ul>
<b>koordinative/technische Fähigkeiten</b> <i>(im hohen Maße sportartabhängig)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• breite koordinative Ausbildung</li> <li>• Bewegungsgefühl schulen</li> <li>• keine Spezifik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• breite koordinative Ausbildung</li> <li>• Inhalte aus der Sportart</li> <li>• Grundfertigkeiten bis zur Grobform trainieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsformen und Techniken werden feiner</li> <li>• Kernbewegungen stabilisieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feinformen der wichtigsten Techniken sollten erlernt werden</li> <li>• Vielseitigkeit nicht vernachlässigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feinform aller Techniken</li> <li>• stabile/variable Technik</li> <li>• Individualisierung der Technik</li> </ul>
<b>konditionelle Fähigkeiten</b> <i>(in hohem Maße sportartabhängig)</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletiktraining</li> <li>• Kräftigen der Körpermittelspannung/Gelenke</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausdauer</li> <li>• Schnelligkeit</li> <li>• allgemeine Athletik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungsumfänge für zunehmende Belastungsverträglichkeit steigern</li> <li>• Grundlagenausdauer</li> <li>• Einstieg Krafttraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Intensitäten</li> <li>• anaerobe Ausdauer</li> <li>• sportartspezifisch</li> <li>• Belastungsverträglichkeit steigern</li> <li>• Krafttraining</li> </ul>
<b>sozial/pädagogische Aspekte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauen zum Trainer/Übungsleiter/Betreuer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamgeist</li> <li>• Vertrauen zum Trainer/Übungsleiter/Betreuer</li> <li>• sportgerechte Lebensweise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamgeist</li> <li>• Vertrauen zum Trainer/Übungsleiter/Betreuer</li> <li>• hin zum mündigen Athlet</li> <li>• Anti-Doping/Fair-Play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamgeist</li> <li>• Sportpsychologie</li> <li>• hin zum mündigen Athlet</li> <li>• Anti-Doping/Fair-Play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekennen zum Leistungssport</li> <li>• eigenes Handeln verstehen</li> <li>• Physiologie, Anatomie, Psychologie</li> </ul>
<b>Nutzung von Fördermöglichkeiten</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliteschule des Sports</li> <li>• Training am PTS</li> <li>• erster Kontakt mit einem Sportinternat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliteschule des Sports</li> <li>• Orientierung zum PTS</li> <li>• Sportinternat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechsel an einen PTS</li> <li>• Duale Karriere – Planung der außersportlichen Laufbahn</li> </ul>
<b>taktische Fähigkeiten</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• einfachste Elemente spielerisch vermitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit zunehmendem Verständnis weiter vertiefen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weitere Ausprägung hin zum flexiblen Einsatz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportartspezifisches Taktikverständnis weiter vertiefen</li> </ul>
<b>behinderungsspezifische Aspekte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf individuelle Einschränkungen eingehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausprägen grundlegender behinderungsspezifischer Leistungsreserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zielgerichtete Entwicklung und Bewegung der eingeschränkten Körperteile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• behinderungsspezifische Leistungsreserven sollten trainiert werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• behinderungsspezifisches Training</li> </ul>