

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
1 Einleitung – Zielstellung	11
2 Zur Einführung: Para Sport im Wandel	15
2.1 Wahrnehmung von Menschen mit Behinderung	15
2.1.1 Wandel der Begrifflichkeiten	15
2.1.2 Geänderte Wahrnehmung von Menschen mit Behinderung	17
2.2 Kurzer historischer Aufriss der Behinderten-Sportbewegung	21
2.3 Aufgaben des Behindertensports	22
2.3.1 Rehabilitation – Gesundheitsmotiv – Fitness	23
2.3.2 Selbstwert, Lebensqualität	24
2.3.3 Sozial-integrative Funktion	25
2.3.4 Leistungsaspekt	28
2.3.5 Generierung und Nutzung öffentlicher Aufmerksamkeit	28
2.3.6 Rechte und Anrechte von Sportlern mit Behinderung	29
3 Strukturelle Besonderheiten der Para Leichtathletik	31
3.1 Allgemeine Hinweise	32
3.2 Zuordnung von Beeinträchtigungen zu Wettkampfklassen	34
3.2.1 Sehbeeinträchtigungen	36
3.2.2 Intellektuelle Beeinträchtigung	38
3.2.3 Zerebrale Bewegungsstörungen	40
3.2.4 Kleinwuchs	45
3.2.5 Fehlende Gliedmaßen, Muskelschwäche, „Les Autres“	47
3.2.6 Querschnittslähmung	49
3.2.7 Beinamputation mit Prothesenversorgung	53
3.2.8 Übersicht aller Wettkampfklassen	56
3.3 Prinzipien und Abläufe der Klassifizierung	58
3.4 Wettkampf- und Trainingsgeräte in der Para Leichtathletik	61
3.4.1 Allgemeine Hinweise	62
3.4.2 Rennrollstühle	64
3.4.3 Wurfstuhl	67
3.4.4 Running Frame	69
3.4.5 Beinprothesen und -orthesen	69
3.4.6 Armprothesen und -orthesen	75
3.4.7 Technisches Servicepersonal	78
3.5 Besondere Rolle der Physiotherapie im Para Sport	78
3.6 Rolle von Guides und Assistenzpersonal	81
3.7 Sichtung und Förderung bei kleiner Grundgesamtheit	84
3.7.1 Umfassender Talent-Begriff	84

Inhaltsverzeichnis

3.7.2	Gelegenheiten zur Rekrutierung von Para Sportlern	87
3.7.3	Reduzierte Grundgesamtheit und ihre Folgen	88
3.7.4	Höheres Einstiegsalter und längere Verweildauer	90
3.7.5	Überwindung von strukturellen Hindernissen	91
4	Grundsätze des langfristigen Leistungsaufbaus in der Leichtathletik	93
4.1	Leistungsprinzip und Wettkampforientierung	94
4.2	Nachwuchstraining als Voraussetzungstraining	95
4.2.1	Zielstellung individuelle Lebenshöchstleistung im Erwachsenenalter	95
4.2.2	Training in Phasen starken Wachstums	99
4.2.3	Inhalte des Voraussetzungstrainings	102
4.2.4	Allgemeines vs. spezielles Konditionstraining	107
4.3	Das Fertigkeitsprinzip	107
4.3.1	Fertigkeiten und Fähigkeiten	107
4.3.2	Das Lernen lernen	110
4.3.3	Lernen mit und von der Trainingsgruppe	113
4.3.4	Das motorische Gedächtnis – Der Bewegungsschatz	116
4.3.5	Das Kaleidoskop der Könnensstufen	116
4.3.6	Fertigkeits-Update nach Trainerwechsel	118
4.4	Kleine Wettkampflehre	119
4.4.1	Wettkämpfe als Zielstellung des Trainings	119
4.4.2	Wettkämpfe als fairer Leistungsvergleich	119
4.4.3	Wettkämpfe zur Technik- und Taktikoptimierung	120
4.4.4	Wettkämpfe als intensivste Form des Trainings	121
4.4.5	Wettkampf-Arten	121
4.4.6	Der Wettkampfkalender als Strukturgeber des Jahresaufbaus	122
4.5	Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus	122
4.5.1	Kinder-Para Leichtathletik – Grundausbildung	123
4.5.2	Grundlagentraining	125
4.5.3	Aufbautraining	127
4.5.4	Anschlusstraining	128
4.5.5	Quereinsteiger	129
4.5.6	Hochleistungstraining	130
4.5.7	Der trainingsältere Spitzennathlet	131
4.5.8	Lebenslanges Sporttreiben	132
4.6	Gemeinsame sportethische Grundsätze	134
4.6.1	Fair Play, Anti-Doping-Haltung	134
4.6.2	Regeln für den Umgang mit Schutzbefohlenen	135
4.6.3	Chancen des Sports nutzen!	136
5	Die technomotorische Ausbildung in der Para Leichtathletik	139
5.1	Rolle der Koordination	139

5.2	Grundsätze und Methoden des Techniktrainings	146
5.2.1	Technikerwerb – Motorische Lernverfahren	147
5.2.2	Erleichterungen und Hilfen beim Technikerwerb	152
5.2.3	Verfeinerungen und Korrekturen im Techniktraining	154
5.2.4	Massiertes oder verteiltes Lernen	162
5.2.5	Besonderheiten des Lernens in einzelnen Startklassen	162
5.3	Bewegungstechniken in den Disziplinblöcken	165
5.3.1	Sprint-/Lauf-Stehend-Disziplinen	166
5.3.1.1	Beschreibung Wettkampftechnik Sprint	166
5.3.1.2	Methodik der sprinttechnischen Ausbildung	172
5.3.1.3	Technische Besonderheiten einzelner Startgruppen	173
5.3.1.4	Spezifische Trainingsmittel für den Sprint stehend	179
5.3.2	Lauf, Mittel- und Langstrecke	190
5.3.3	Frame Running	197
5.3.4	Rennrollstuhlfahren	202
5.3.5	Sprungdisziplinen	214
5.3.5.1	Hochsprung	214
5.3.5.2	Weitsprung	222
5.3.6	Wurf-Stehend-Disziplinen	234
5.3.6.1	Kugelstoß	234
5.3.6.2	Diskuswurf	247
5.3.6.3	Speerwurf	254
5.3.7	Wurf-Sitzend-Disziplinen	262
5.3.7.1	Kugelstoß	263
5.3.7.2	Diskuswurf	269
5.3.7.3	Speerwurf	275
5.3.7.4	Keulenwurf	282
6	Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten	287
6.1	Biologische Adaptationsfähigkeit	287
6.1.1	Individuell optimale Trainingsreize	288
6.1.2	Regeneration umfassend gestalten	291
6.1.3	Erholung in allen Trainingszyklen	296
6.1.4	Sonderfall Wachstum und Reifung	297
6.1.5	„Schnellzucker“	299
6.1.6	Unterschiedliche Anpassungszeiträume einzelner Organsysteme	300
6.2	Formen der Energiebereitstellung	304
6.3	Verfahren zur Entwicklung einzelner konditioneller Fähigkeiten	309
6.3.1	Entwicklung der Schnelligkeit	310
6.3.1.1	Allgemeine Hinweise	310
6.3.1.2	Methoden der Schnelligkeitsentwicklung	311
6.3.1.3	Besonderheiten einzelner Startgruppen	312
6.3.1.4	Trainingsmittel zur Entwicklung der Schnelligkeit	313

Inhaltsverzeichnis

6.3.2	Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer	320
6.3.3	Entwicklung der aeroben Ausdauer	332
6.3.4	Entwicklung der Kraftausdauer	346
6.3.5	Entwicklung der Maximalkraft	351
6.3.6	Entwicklung der Schnell- und Reaktivkraft	368
6.3.7	Entwicklung der Rumpfstabilität	391
6.3.8	Entwicklung der Beweglichkeit	400
7	Trainingsplanung und -periodisierung, Wochenbeispiele	409
7.1	Der langfristige Leistungsaufbau	409
7.1.1	Natürliche Leistungszuwächse bis zum Ende der Pubertät	410
7.1.2	Mit dem Alter steigende Trainingsbelastung	411
7.2	Verfahren zur Periodisierung des Trainingsaufbaus	412
7.2.1	Klassische Periodisierung	412
7.2.2	Blockperiodisierung	422
7.2.3	Blocktraining	425
7.2.4	Weitere Periodisierungsverfahren	426
7.2.5	Wahl des geeigneten Periodisierungsverfahrens	427
7.3	Operativplan – Schritte der Trainingsplanung	428
7.3.1	Mehrjahresplanung	428
7.3.2	Jahresplanung	431
7.3.2.1	Jahres-Wettkampfplanung	431
7.3.2.2	Jahres-Trainingsplanung	434
7.3.3	Gestaltung der Trainingsperioden bzw. Mesozyklen	436
7.3.4	Gestaltung des Mikrozyklus	437
7.3.5	Vom Trainingsbaustein zur Trainingseinheit	439
7.3.6	Aufwärmen und Auslaufen	441
7.3.7	Wettkampfvor- und -nachbereitung	443
7.3.7.1	Besonderheiten der Wettkampfvorbereitung einzelner Startgruppen	444
7.4	Trainingsbeispiele aus unterschiedlichen Disziplinbereichen	446
7.4.1	Trainingswochenbeispiele aus dem Jahresaufbau Kurzsprint (stehend)	448
7.4.1.1	Wochenpläne einer Spitzennathletin mit zerebraler Beeinträchtigung	452
7.4.1.2	Wochenplanung von Topathleten im Prothesensprint	454
7.4.1.3	Ausgewählte Wochentrainingspläne von Spitzen-Rennrollstuhlfahrern im Sprint-Langsprint	455
7.4.2	Wochentrainingspläne für die Lauf- bzw. Ausdauerdisziplinen	457
7.4.2.1	Wochentrainingspläne eines Langstrecken-Rennrollstuhlfahrers	461
7.4.3	Wochentrainingspläne für die Sprungdisziplinen	463
7.4.3.1	Ausgewählte Wochentrainingspläne von Markus Rehm (Paralympics-Sieger 2021 und Weltrekordler Weitsprung T64)	467
7.4.4	Wochentrainingspläne für die Wurfdisziplinen stehend	468
7.4.4.1	Wochentrainingspläne von Sebastian Dietz (Paralympics-Sieger 2016 Kugelstoß F36)	473

7.4.4.2	Wochentrainingspläne von Niko Kappel (Paralympics-Sieger 2016 und Weltrekordler F41)	474
7.4.5	Wochentrainingspläne für den Wurf sitzend	477
7.4.5.1	Wochentrainingspläne von Francés Herrmann (Paralympics-Silber 2021 Speer F34)	479
7.4.5.2	Wochentrainingsplan von Martina Willing (Mehrfache Paralympics-Siegerin Speer F56)	482
8	Trainingsdokumentation und -auswertung, Leistungsdiagnostik	483
8.1	Training als Regelkreis	483
8.2	Trainingsprotokollierung	485
8.2.1	Zunehmende Individualisierung des Trainings	485
8.2.2	Elemente der Protokollierung	485
8.2.3	Aggregierung mehrerer (aller) Trainingsinhalte	488
8.2.4	Exemplarische Trainingsprotokollraster	489
8.2.5	Trainingstagebuch	497
8.2.6	Protokoll-Auswertung	497
8.3	Tests zur Erfassung des Leistungsniveaus	498
8.3.1	Zur Funktion von Tests im Training	498
8.3.2	Beispiel Nachwuchskader-Testbatterie	501
8.3.3	Arbeit mit Sollvorgaben	502
8.4	Trainingswissenschaftliche Leistungsdiagnostik	503
8.4.1	Zur Zusammenarbeit von Trainern und Trainingswissenschaftlern	505
8.4.2	Berücksichtigung von Startklassen und besonderen Wettkampfgeräten	505
8.4.3	Instrumentarium der Trainingswissenschaftler	506
8.4.4	Auswertung der Untersuchungsergebnisse	508
8.4.5	Beispiele trainingswissenschaftlicher Leistungsdiagnostik	510
8.4.6	Festlegung der Messtermine im Rahmen der Jahresplanung	522
8.5	Mehrwert durch Mehrarbeit	523
9	Rolle des Trainers in der Para Leichtathletik	525
9.1	Herkunft und Werdegang der Trainer	525
9.1.1	Erfahrungen im Tätigkeitsfeld	526
9.1.2	Traineraus- und Fortbildung	527
9.1.3	Mentoring und Hospitationen	529
9.2	Der Nachwuchstrainer: Zuerst ein Pädagoge!	530
9.2.1	Erziehungsziele im Leistungssport	530
9.2.2	Training zwischen Führung, Betreuung und Beratung	532
9.3	Nachwuchstraining ist Gruppentraining	535
9.3.1	Charakteristik von Gruppen	535
9.3.2	Der Trainer als Gruppenleiter	536
9.3.3	Das Potential der Trainingsgruppe nutzen	537
9.3.4	Gruppenwechsel	538

Inhaltsverzeichnis

9.4	Gesellschaftlich definierte Aufgabenfelder	539
9.4.1	Zwischen Übergewicht und Magersucht	539
9.4.2	Anti-Drogen- und Anti-Doping-Haltung	540
9.4.3	Jugendschutz – Prävention gegen Gewalt jeglicher Art	541
9.4.4	Integrationspotentiale des Sports nutzen	542
9.5	Training als Kommunikation	542
9.5.1	Kommunikation im Training und Wettkampf	543
9.5.2	Einbindung der Eltern junger Para Sportler	545
9.5.3	Trainer als Netzwerker	546
9.6	Training als Organisationsaufgabe	547
9.6.1	Organisation des Trainingsbetriebs	550
9.6.2	Trainer in den Strukturen des selbstorganisierten Sports	551
	Literatur	553