



RESPECT

HANDBUCH ZUR VORBEREITUNG EINES INDIVIDUELLEN SCHULUNGSPROGRAMMS

April 2025

Projektnummer: ERASMUS+2023-1-TR01-KA220-YOU-000160528



INHALTSVERZEICHNIS

1	EINFÜHRUNG -----	7
	1. ÜBERBLICK -----	8
	1.1. Empfohlene Trainingsprinzipien für Athleten mit Behinderungen -----	8
	1.2. Spezifische Trainingsmethoden für Athleten mit Behinderungen -----	8
	1.3. Leistung und Entwicklung -----	9
	1.4. Individuelles Athletenbewertungsformular und Personalisierung -----	9
	1.5. Digitale Tools und inklusives Sporttraining -----	11
2	DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN TRAINERN UND BEHINDERTEN SPORTLERN IM BEHINDERTEN- UND PARALYMPISCHEN SPORT -----	13
3	EIN EFFEKTIVER COACHING-ANSATZ IM BEHINDERTENSORT -----	15
	3.1. Berufliche Fertigkeiten -----	15
	3.2. Zwischenmenschliche Fertigkeiten -----	15
	3.3. Persönliche Fertigkeiten -----	16
	3.4. Kommunikationsstrategien -----	16
	3.5. Teambildung und Konfliktmanagement -----	16
	3.6. Selbstbeurteilung und Verständnis -----	17
	3.7. Kontinuierliches Lernen und Entwicklung -----	17
	3.8. Sportartspezifische Fertigkeiten und adaptive Techniken -----	17
	3.9. Psychologische und ernährungstechnische Unterstützung -----	18
	3.10. Trainingstagebuch und Fortschrittsverfolgung -----	18
4	BEWERTUNG DES ATHLETEN IM BEHINDERTENSORT -----	19
	4.1. Bewertungen der Stärke -----	19
	4.2. Bewertungen der Koordination -----	19
	4.3. Bewertung des Bewegungsumfangs (ROM) -----	19
	4.4. Anthropometrische Messungen, Bewertungen der Körperzusammensetzung -----	20
	4.5. Methoden zur Bewertung der körperlichen und physiologischen Leistungsfähigkeit --	20
	4.5.1. Vertikale Sprungtests -----	20
	4.5.2. Test der repetitiven Sprintfähigkeit -----	21
	4.5.3. Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 (YYIR1) Test -----	21
	4.6. Lebensgeschichten und Sportererfahrungen von behinderten Sportlern -----	21
5	ANPASSUNGSFÄHIGES TRAINING FÜR BEHINDERTE SPORTLER -----	23
	5.1. Überblick über die Trainingskomponenten -----	23
	5.2. Sportartspezifische Trainingsprogramme -----	23

INHALTSVERZEICHNIS

6

GRUNDLAGEN DER KLASSIFIZIERUNG IM BEHINDERTENSPORT _____ 54

6.1. Zu erwartende Krankheitssymptome bei behinderten Sportlern nach IPC ___	54
6.1.1. Verlust der Muskelkraft _____	55
6.1.2. Einschränkung des passiven Bewegungsbereichs _____	55
6.1.3. Gliedmaßen-Mangel _____	55
6.1.4. Beinlängenunterschied _____	55
6.1.5. Hypertonie _____	55
6.1.6. Ataxie _____	55
6.2. Arten von Behinderungen, die nicht für die Teilnahme an den Paralympischen Spielen geeignet sind _____	55
6.3. Wichtige Sportbranchen _____	56

7

ADAPTIVE FITNESSGERÄTE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN EMPFOHLEN _____ 57

8

EFFEKTIVE SPORTLICHE TRAININGSPLANUNG DIGITALE METHODEN FÜR BEHINDERTE SPORTLER _____ 58

8.1. Behinderten-Sportverband (ESSB) Behinderten-Sportverband (DASA) _____	58
8.2. Besondere Festigkeit/Verstärkung _____	58
8.3. Richtlinien der Mayo-Klinik für Krafttraining _____	58
8.4. Special Olympics Motor Activity Training Programme (MATP) _____	59
8.5. Sport fürs Leben / Langfristige Athletenentwicklung (UDSG) _____	59
8.6. Kraft- und Aerobic-Training bei Rückenmarksverletzungen _____	59
8.7. Akademie für adaptive Schulung (ATA) _____	60
8.8. Stiftung für behinderte Sportler (CAF) _____	60
8.9. Special Olympics Unified Sports (Special Olympics Unified Sports) _____	60
8.10. Bewegen Sie United _____	60

9

VERGESSEN SIE NICHT, UNS ZU FOLGEN _____ 61

10

REFERENZEN _____ 62

Abkürzung: Respect

Titel: Sport als wirksames Instrument für die Eingliederung anerkennen (Sport as a Powerful Tool for Inclusion)

Programm: Erasmus+ KA2

PARTNERSCHAFT

Koordinator:

TÜRKIYE BEDENSEL ENGELLILER SPOR FEDERASYONU (TBESF) -TÜRKEI

Partner:

Kyttaro Enallaktikon Anazitiseon Neon (KEAN)-Griechenland

Unione Sportiva Dilettantistica Maria Ausiliatrice (USMA)-Italien

The International Youth Education Culture And Sports Association (IYECSA)-Turkei

Anadolu Gençlik Federasyonu (ANGEF)-Turkei

Smartleap Education Research and Consultancy-Deutschland

Liefergegenstand Referenz

Arbeitspaket: WP3

Liefergegenstand ID/Titel: Handbuch zur Erstellung individueller Trainingsprogramme

Sprache: Deutsch

Format: Elektronisch

Verantwortlicher Partner: Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu (TBESF)

Partners Contributing to Document Preparation

Participant No	Organization's name	Short name	Specify if involved
1	Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu	TBESF	YES
2	Kyttaro Enallaktikon Anazitiseon Neon	KEAN	YES
3	Unione Sportiva Dilettantistica Maria Ausiliatrice	USMA	YES
4	The International Youth Education Culture And Sports Association	YIECSA	YES
5	Anadolu Gençlik Federasyonu	ANGEF	YES
6	SMARTLEAP Education Research and Consultancy	Smartleap	YES

Zielgruppe des Dokuments: Trainer, Coaches, Sportvereine

Verbreitungsgrad: Öffentlich

Haftungsausschluss

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

DAS VORWORT

Sport ist eine universelle Sprache, die zur körperlichen und geistigen Entwicklung des Einzelnen beiträgt und die sozialen Bindungen stärkt. Der Zugang zu und die Teilnahme an Sport für Menschen mit Behinderungen kann jedoch durch verschiedene Schwierigkeiten eingeschränkt sein. Trotz dieser Schwierigkeiten fördert Sport nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen, fördert die soziale Interaktion und ermöglicht es dem Einzelnen, uneingeschränkt an der Gesellschaft teilzunehmen.

Dieser Leitfaden wurde im Rahmen des Projekts "Recognising Sport as a Powerful Tool for Inclusion" (RESPECT) erstellt, das vom Erasmus+ KA2-Programm der Europäischen Union unterstützt wird. Unser Ziel ist es, zur Stärkung von Menschen mit Behinderungen durch Sport beizutragen und Trainern und Sportvereinen bei der Entwicklung inklusiver, personalisierter Trainingsprogramme zu helfen. Diese im Rahmen des Projekts entwickelte Ressource soll dem Einzelnen helfen, sein Potenzial zu maximieren.

Ich möchte unseren wertvollen Partnern ANGEF, KEAN, SMARTLEAP, USMA und IYECSA für ihre Beiträge und Bemühungen bei der Verwirklichung dieser bedeutenden Studie meinen aufrichtigen Dank aussprechen, und insbesondere unseren geschätzten Lehrern Asuman SALTAN und Ceyda PINAR, die einen großen Beitrag zur Vorbereitung des Buches geleistet haben.

Es darf nicht vergessen werden, dass Sport für alle da ist und die wahre Barriere im ungleichen Zugang zu den Möglichkeiten liegt.

TBESF

Ali Osman YAĞMURLU

Projektkoordinator

Das **Handbuch zur Vorbereitung auf das Individualisierte Trainingsprogramm (PAP)** wird Ihnen als umfassender Leitfaden präsentiert, der durch die gemeinsamen Bemühungen unseres Konsortiums entwickelt wurde. Dieses Handbuch ist das Ergebnis umfangreicher Recherchen, einschließlich Konsultationen, Umfragen und Interviews mit wichtigen Interessengruppen. Wir danken allen, die an unseren Sitzungen teilgenommen, wertvolle Einblicke gewährt und zu dieser Arbeit beigetragen haben, aufrichtig.

Das Hauptziel dieses Projekts ist es, **die Inklusion und Zugänglichkeit des Sports für Menschen mit Behinderungen zu verbessern**. Durch personalisierte Trainingsprogramme wollen wir die körperliche Entwicklung unterstützen, das Selbstvertrauen stärken und sinnvolle soziale Interaktionen zwischen Sportlern, Trainern und Gleichaltrigen fördern. Durch die Bereitstellung individueller Trainingsstrategien wollen wir behinderte Sportler stärken und ihnen helfen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen und sich besser in die Sportgemeinschaft zu integrieren.

Die Initiative "**Recognizing Sport as a Powerful Tool for Inclusion**" will das Problem der sozialen Ausgrenzung von Menschen mit Behinderungen angehen, insbesondere im Bereich des Sports. Viele Menschen mit Behinderungen haben nur begrenzte Möglichkeiten, an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen, was sich nicht nur negativ auf ihre körperliche Gesundheit, sondern auch auf ihr geistiges Wohlbefinden und ihr soziales Engagement auswirkt. Dieses Projekt hebt die transformative Kraft des Sports hervor und positioniert ihn als einen Schlüsselmechanismus zur Förderung von Inklusion, Empowerment und persönlichem Wachstum.

Sportliche Aktivitäten sind eine wichtige Brücke für die **soziale Integration und die Teilnahme an der Gemeinschaft**. Sport verbessert nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, sondern bietet auch eine Plattform für Interaktion, Teamarbeit und Selbstentdeckung. Sie fördern Disziplin, Widerstandsfähigkeit und einen gesunden Wettbewerbsgeist und verhindern, dass sich Menschen isoliert oder von der Gesellschaft abgekoppelt fühlen. Darüber hinaus werden durch die Integration von Menschen mit Behinderungen in den Sport bestehende Stereotypen in Frage gestellt, indem die Sichtweise von der Einschränkung zur Chance geändert wird. Auf diese Weise wird der Sport zu einem Katalysator für positive Veränderungen, von denen nicht nur die Sportler, sondern auch ihre Familien, Trainer, Sportverwalter und Zuschauer profitieren.

Die Gewährleistung eines **gleichberechtigten Zugangs zum Sport** für Menschen mit Behinderungen ist für ihre ganzheitliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Dieses Handbuch dient sowohl Sportlern als auch Fachleuten als Leitfaden und bietet effektive Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen im Sporttraining. Sein Inhalt bietet praktische Methoden und unterstützende Ansätze, die eine größere Teilnahme und mehr Erfolg im Sport ermöglichen. Darüber hinaus zielt dieses Handbuch darauf ab, allen an der sportlichen Entwicklung Beteiligten - von Trainern und Ausbildern bis hin zu Familien und Sportorganisationen - Vorteile zu bieten. Wir hoffen, dass wir durch die Vermittlung von grundlegendem Wissen einen Beitrag zu einem integrativeren Sportumfeld leisten können, in dem jeder Einzelne, unabhängig von seinen Fähigkeiten, erfolgreich sein kann und sein Potenzial im Sportbereich maximieren kann.

1. ÜBERBLICK

Die Bedeutung von Sport für Sportler mit Behinderungen: Sport für Menschen mit Behinderungen erhöht nicht nur die körperliche Ausdauer und Kraft, sondern stärkt auch ihr Selbstvertrauen, was insgesamt zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität führt. In diesem Zusammenhang spielt der Sport auch eine wichtige Rolle bei der sozialen, medizinischen, schulischen und beruflichen Rehabilitation von Menschen mit Behinderungen.

Coaching-Grundsätze für das Training von Athleten mit Behinderungen: Es ist wichtig, die individuellen Unterschiede eines jeden behinderten Sportlers zu berücksichtigen. Trainer sollten personalisierte Trainingsprogramme entsprechend der Art der Behinderung des Athleten erstellen. Dies sollte in Übereinstimmung mit den psychologischen und sozialen Bedürfnissen sowie der körperlichen Verfassung des Sportlers geplant werden.

1.1. Empfohlene Trainingsprinzipien für Athleten mit Behinderungen

➔ **Technisches, geistiges und körperliches Gleichgewicht:** Die Trainingsprogramme sollten darauf abzielen, die mentalen, technischen und physischen Eigenschaften der Athleten in ausgewogener Weise zu entwickeln.

➔ **Praktiken je nach Art der Behinderung:** Für verschiedene Gruppen wie sehbehinderte, amputierte, neurologisch geschädigte oder hörgeschädigte Sportler werden spezielle Trainingstechniken empfohlen. So können beispielsweise bei den Aktivitäten sehbehinderter Sportler Assistenten eingesetzt werden; bei amputierten Sportlern können Studien über die Verwendung von Prothesen durchgeführt werden.

➔ **Umfassende Kenntnis der Ausrüstung:** Die Trainer sollten mit der speziellen Ausrüstung von Sportlern mit Behinderungen (z. B. Rollstühle, Prothesen) vertraut sein und sicherstellen, dass die Sportler sie effektiv nutzen können.

1.2. Spezifische Trainingsmethoden für Athleten mit Behinderungen

- **Sehbehinderte Athleten:** Trainer können diesen Sportlern durch praktische Anleitung und taktile Methoden Fähigkeiten vermitteln. Darüber hinaus können Anwendungen wie das geführte Laufen eingesetzt werden, um den Sportlern ein sicheres Training zu ermöglichen.
- **Amputierte Athleten:** Der Schwerpunkt liegt auf Überlegungen im Zusammenhang mit der Verwendung von Prothesen; geeignete biomechanische Anwendungen sollten vorgenommen werden, um das Gleichgewicht und die Geschwindigkeit des Sportlers zu verbessern.
- **Athleten mit neurologischen Störungen:** Für Sportler, bei denen eine zerebrale Lähmung diagnostiziert wurde, wird ein Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und der motorischen Kontrolle empfohlen.
- **Hörgeschädigte Athleten:** Für diese Sportler sind Trainingsmethoden mit visuellen Hinweisen wichtig. Die Trainer können die Sportler mit einfachen Zeichen wie der Gebärdensprache anleiten.

1.3. Leistung und Entwicklung

Um die Leistung von Sportlern mit Behinderungen zu verbessern, sollten Trainer die aktuellen wissenschaftlichen Entwicklungen verfolgen und Programme entwickeln, die die Leistung und Gesundheit ihrer Sportler am besten schützen. Diese Programme zeigen, dass adaptive Trainingsansätze nicht nur die körperliche Gesundheit verbessern, sondern auch die Unabhängigkeit, das Selbstvertrauen und die soziale Eingliederung von Sportlern mit Behinderungen fördern. Diese Modelle demonstrieren erfolgreich die verschiedenen Dimensionen, die bei einer effektiven Sportausbildung für behinderte Sportler berücksichtigt werden müssen.

Dieser Leitfaden soll **Trainern, Übungsleitern und Sportvereinen die notwendigen Instrumente und Strategien** an die Hand geben, um **die Zugänglichkeit zu verbessern** und Trainingsprogramme für **Sportler mit Behinderungen zu individualisieren**. Durch die Einführung inklusiver Sportpraktiken können wir sicherstellen, dass **jeder Sportler, unabhängig von seinen Fähigkeiten, die Möglichkeit hat, sich in der Welt des Sports zu entfalten**.

1.4. Individuelles Athletenbewertungsformular und Personalisierung

Jeder Sportler ist einzigartig in Bezug auf seine körperlichen Fähigkeiten, Interessen und individuellen Bedürfnisse. Um ein **integratives Sportumfeld** zu schaffen, müssen Trainer und Sportvereine diese individuellen Unterschiede verstehen und einen personalisierten Ansatz verfolgen. Dieser Bewertungsbogen hilft Trainern, Sportler mit Behinderungen besser zu verstehen und **einen auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan** zu entwickeln. Das Hauptziel des Formulars besteht darin, die körperliche Leistungsfähigkeit, die sozialen Anpassungsfähigkeiten und die Motivation der Sportler zu bewerten, um die für sie am besten geeigneten Sportaktivitäten zu ermitteln.

Wie ist dieses Formular zu verwenden?

- Trainer und Sportvereine sollten dieses Formular für **neu angemeldete Sportler** verwenden.
- Das Formular kann **in einem persönlichen Gespräch** mit dem Athleten oder unter Einbeziehung der Familie/des Erziehungsberechtigten ausgefüllt werden.
- Die gesammelten Daten sollen als Grundlage für die Entwicklung eines **personalisierten Trainingsplans** dienen
- Das Formular sollte **alle 3-6 Monate überprüft werden**, um die Fortschritte des Sportlers zu verfolgen.

Abschnitt | Bewertungsfragen | Antwort

➔ Allgemeine Informationen

- Name des Athleten: _____
- Alter: _____
- Art der Behinderung: _____
- Frühere Sporterfahrung? (Ja/Nein)

➔ Physische Kapazität

- Hat der Sportler **Bewegungseinschränkungen?** (Ja/Nein)
- Welche Arten von Bewegungen können sie **bequem** ausführen? (Laufen, Springen, Gewichtheben usw.)
- Wie hoch ist **die tägliche körperliche Aktivität und das sportliche Niveau** des Sportlers?

➔ Sozialer und psychologischer Status

- Ist der Athlet bereit, **in einem Team zu arbeiten?** (Ja/Nein)
- **Nimmt** der Sportler **gerne an Gruppenspielen teil?** (Ja/Nein)
- Wie kann ihre **Motivation gesteigert werden?** (Belohnungen, Gruppenarbeit, individuelle Ziele usw.)

➔ Empfohlene sportliche Aktivitäten

- Welche Sportarten **interessieren den Athleten am meisten?**
- Welche Sportarten **empfiehlt der Trainer?**
- Benötigt der Sportler eine **spezielle Ausrüstung oder Anpassungen?** (Ja/Nein)

Personalisierungsleitfaden für Coaches

Jeder Sportler mit Behinderungen hat **einzigartige körperliche und soziale Bedürfnisse**. Daher sollten die Trainer **die Trainingsprogramme** an die individuellen Fähigkeiten **anpassen**. Im Folgenden sind die wichtigsten Grundsätze für die Entwicklung personalisierter Trainingspläne aufgeführt:

1. Ermittlung der Fähigkeiten und Bedürfnisse der Athleten

- Verwenden Sie **individuelle Bewertungsbögen**, um die **Stärken und Schwächen** jedes Sportlers zu ermitteln.
- Beginnen Sie mit Tests **mit geringer Intensität**, um die **körperlichen Grenzen** der Sportler zu verstehen.
- Führen Sie **eine direkte Kommunikation** mit den Sportlern, um mehr über ihre **sportlichen Erfahrungen und Ziele** zu erfahren.

2. Techniken zur Individualisierung des Trainings

Gruppe Behinderungen	Adaptive Ausbildungstechniken
Visuell	Auditive Führung, akustische Signale, taktile Anweisungen
Anhörung	Visuelle Anweisungen, Handzeichen, schriftliche Erklärungen
Physisch	Spezielle Ausrüstung, angepasste Übungen, unterstützende Geräte
Intellektuell	Einfache und sich wiederholende Anweisungen, visuelle und physische Demonstrationen, Gruppenunterstützung

- **Teilen Sie das Training in kleine Gruppen auf** und **passen Sie es an** die **individuellen Bedürfnisse** an.
- Erlauben Sie den Athleten, **in ihrem eigenen Tempo** Fortschritte zu machen, und vermeiden Sie übermäßigen Druck.
- Bieten Sie **verschiedene Anpassungsstufen** für jede Übung an, um **Chancengleichheit** für alle Teilnehmer zu gewährleisten.

1.5. Digitale Tools und inklusives Sporttraining

Digitale Tools helfen Sportvereinen und Trainern, **effektivere und leichter zugängliche Trainingsprogramme** für Sportler mit Behinderungen zu erstellen. Mobile Anwendungen, Online-Plattformen und virtuelle Trainingsmaterialien können bei der **Verwaltung individueller Trainingsprogramme** und der Verfolgung der Fortschritte der Sportler helfen.

1. Digitale Überwachungs- und Bewertungsinstrumente

Die Trainer können digitale Aufzeichnungssysteme verwenden, um die individuellen **Fortschritte** zu verfolgen.

- **Google Forms** oder eine **benutzerdefinierte mobile Anwendung** können verwendet werden, um **die Teilnahme und den Fortschritt der Athleten zu erfassen**.
- **Excel-Tabellen** oder **Online-Trainingsverfolgungsplattformen** (Coach's Eye, TeamSnap usw.) können verwendet werden, um **die Leistung regelmäßig zu analysieren**.

Werkzeug	Zweck	Empfohlene Plattformen
Formulare zur Verfolgung der Ausbildung	Aufzeichnung der Fortschritte der Athleten	Google Forms, JotForm
Werkzeuge zur Videoanalyse	Beobachtung und Korrektur von Bewegungen	Coach's Eye, Hudl
Bildungsmodule	Online-Coaching-Ausbildung und Leitfäden	Moodle, Coursera

2. Online-Schulungsmodule und digitale Ressourcen

Für Trainer, die mit behinderten Sportlern arbeiten, können Online-Schulungsmodule entwickelt werden.

- **Erasmus+-Projekte** bieten **frei zugängliche Schulungsmaterialien**.
- **Videolektionen, PDF-Leitfäden und interaktive Schulungsplattformen** können die Sporterziehung unterstützen.

Empfohlene Ressourcen:

IPC (Internationales Paralympisches Komitee) Online-Schulungsmodule

Coursera- und Udemy-Kurse über adaptiven Sport

YouTube & Frei zugängliche Trainingsvideos für inklusiven Sport

3. Integration mobiler Anwendungen

Mobile Anwendungen bieten Trainern und Sportlern einen großen Vorteil bei der **Verfolgung von Trainingsplänen, Kommunikation und Fortschritten**.

- **TeamSnap** → Für Teamverwaltung und Trainingsplanung
- **Strava or MyFitnessPal** → Zur Verfolgung der körperlichen Aktivität
- **Be My Eyes** → Zur visuellen Unterstützung von sehbehinderten Sportlern

DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN TRAINERN UND BEHINDERTEN SPORTLERN IM BEHINDERTEN- UND PARALYMPISCHEN SPORT

Diese Beziehung ist entscheidend für die Leistung und das Wohlbefinden der Sportler. Dieses Buch enthält evidenzbasierte Empfehlungen für Trainer, Sportorganisationen und politische Entscheidungsträger zur Unterstützung von Sportlern mit Behinderungen. Die Leistung von Sportlern mit Behinderungen hängt von den theoretischen Kenntnissen und praktischen Fähigkeiten der Fachleute ab, die mit ihnen arbeiten. Der Trainingsplaner passt nach Rücksprache mit verschiedenen Experten den Zeitpunkt und die Methoden des Trainings an, damit die Athleten ihr Bestes geben können, und personalisiert ihr Programm auf der Grundlage regelmäßiger Bewertungen.



-Der Sportarzt prüft, ob die körperliche Verfassung des Sportlers für die gewählte Aktivität geeignet ist.

-Physiotherapeuten und Orthopäden: Bewertung struktureller Veränderungen, die biomechanische Anpassungen oder Anpassungen von Hilfsmitteln und Ausrüstung für den Sportler erforderlich machen können.

-Personal Trainer: Plant die Übungen, die erforderlich sind, um die Muskel- und Gelenkkraft zu erhöhen und die Funktion bestimmter Körperteile zu verbessern.

-Trainer: Fördert und entwickelt sportartspezifische Techniken und Taktiken.

-Diätassistent: Reguliert die Nahrungsaufnahme entsprechend dem Energiebedarf für Training und Wettkampf.

-Psychologe: Bietet kognitive Unterstützung, um die Motivation des Sportlers aufrechtzuerhalten.

Es wird empfohlen, die Sportsaison anhand eines strukturierten jährlichen Trainingsplans zu organisieren. Dazu gehört ein Trainingsplan, der auf Tests abgestimmt ist, die die Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, geistige und körperliche Gesundheit des Sportlers bewerten.

Die wichtigsten Komponenten sind:

-Struktur des Plans: Trainingsplan, der auf der Grundlage der Einschätzungen des Athleten angepasst werden kann.

-Trainingszyklen: Unterteilt in Grund-, Spezial-, Wettkampf- und Übergangsphasen; organisiert in Mikrozyklen (Wochen) und Makrozyklen (Monate).

-Evaluierungspunkte: Routinemäßige Beurteilungen ermöglichen eine Anpassung des Trainings an die Entwicklung des Sportlers und tragen so zur Verletzungsprävention und Leistungsoptimierung bei. Ein Training ohne kurz-, mittel- und langfristige Beurteilungen ist riskant und ineffizient. Wenn die Trainingsprogramme für Sportler mit Behinderungen gut konzipiert und zielgerichtet sind und regelmäßig bewertet werden, helfen sie den Sportlern, ihre beste Leistung zu erzielen und ihre körperliche, muskuläre und psychische Gesundheit zu erhalten.

Die Faktoren, die die Beziehung zwischen Trainer und Sportler beeinflussen, lassen sich in drei Hauptbereiche einteilen:

- **Kommunikationsstrategien,**
- **Selbsteinschätzung und**
- **Berufliche Fähigkeiten.**

Dies sind kritische Bereiche, in denen sich die Wahrnehmung und die Interaktionen von Trainern am ehesten auf den Erfolg und das Wohlbefinden von Sportlern mit Behinderungen auswirken können. Die Berücksichtigung dieser Faktoren bietet eine solide Grundlage für die Entwicklung von gezielten Interventionen und Unterstützungsstrategien für Trainer, die mit behinderten Sportlern arbeiten.

Adaptive Coaching-Techniken sind unerlässlich, um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Sportlern mit Behinderungen einzugehen. Diese Techniken erfordern von den Trainern Kreativität und Flexibilität, damit die Trainingsprogramme sowohl effektiv als auch integrativ sind. Beim Training von Schwimmern mit Down-Syndrom kann es zum Beispiel erforderlich sein, komplexe Bewegungen in kleinere, überschaubare Schritte zu zerlegen. Andererseits können Athleten mit Amputationen der unteren Gliedmaßen in der Leichtathletik ein spezielles Training benötigen, das sich auf den Gebrauch von Prothesen und das Gleichgewicht konzentriert. Darüber hinaus ist eine effektive Kommunikation mit den Sportlern und ihren Betreuern von entscheidender Bedeutung, um ein unterstützendes und beruhigendes Umfeld zu schaffen.

Wenn adaptive Coaching-Strategien angewandt werden, um ein integratives Trainingsumfeld zu schaffen, können die Trainer ein personalisiertes Training anbieten, das den spezifischen Bedürfnissen jedes Sportlers entspricht. Auf diese Weise werden die Leistung und das allgemeine Wohlbefinden der Sportler verbessert.

Der kommunikative Bereich konzentriert sich auf die Fähigkeit des Trainers, effektiv mit den Athleten und anderen Beteiligten zu kommunizieren und zu interagieren. Effektive Kommunikationsstrategien, Teambildung und Konfliktmanagement spielen eine entscheidende Rolle in diesem Bereich, der die Bedeutung der gegenseitigen Harmonie in der Beziehung zwischen Trainer und Sportler hervorhebt. Dieser wechselseitige Prozess bietet ein Lernumfeld, in dem sich sowohl der Trainer als auch der Athlet kontinuierlich weiterentwickeln und die Qualität der Interaktionen verbessern.

Der interne Bereich umfasst die Fähigkeit des Coaches zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion. Dazu gehören das Verstehen der eigenen Verhaltensweisen und Einstellungen, kontinuierliches Lernen und das Streben nach Selbstverbesserung. Selbsterkenntnis ist beim adaptiven Coaching von entscheidender Bedeutung, da sie es dem Coach ermöglicht, seine Methoden an die sich verändernden Bedürfnisse der Sportler anzupassen. Diese Anpassungsfähigkeit ist besonders wichtig im Umgang mit dem komplexen Umfeld des Behinderten- und paralympischen Sports.

Diese Bereiche bieten eine kohärente und ganzheitliche Analyse, wie sie die Wahrnehmung und Kommunikation von Trainern in der Interaktion mit behinderten Sportlern beeinflussen. So kann beispielsweise die fachliche Kompetenz eines Trainers seine zwischenmenschliche Kommunikation beeinflussen, während seine Selbstwahrnehmung (intrapersoneller Bereich) seine Coaching-Methoden anpassungsfähiger machen kann.

EIN EFFEKTIVER COACHING-ANSATZ IM BEHINDERTENSSPORT

Dieser Ansatz erfordert eine harmonische Mischung aus beruflichen, zwischenmenschlichen und persönlichen Fähigkeiten. Diese Ansätze helfen den Trainern, einen starken Rahmen für ihre Beziehung zu den Athleten aufzubauen und sicherzustellen, dass jeder Athlet eine kohärente Ausbildung erhält:



3.1. Berufliche Fähigkeiten

In diesem Bereich sind sportartspezifische Kenntnisse und ein tiefes Verständnis von Behinderung von wesentlicher Bedeutung. Trainer müssen das Training inklusiv und für Sportler mit Behinderungen zugänglich gestalten, indem sie ****adaptive Coaching-Techniken**** anwenden. Zu diesen Techniken gehört der "Constraint Driven Approach (CDA)", der den Erwerb von Fähigkeiten und die Selbstbestimmung der Sportler fördert. Bei TBM beispielsweise helfen die Trainer den Sportlern, Problemlösungsfähigkeiten zu entwickeln, indem sie Umgebungen und Aufgaben organisieren, die es ihnen ermöglichen, verschiedene Lösungen zu erkunden.

3.2. Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Effektive Kommunikation und der Aufbau von Beziehungen sind in diesem Bereich besonders wichtig. Die Trainer sollten sicherstellen, dass sich jeder Athlet unterstützt und verstanden fühlt, indem sie eine gesunde Kommunikation mit Athleten mit unterschiedlichen Fähigkeiten aufbauen. Darüber hinaus stärkt die Entwicklung einer positiven Einstellung gegenüber Behinderungen und die Schaffung eines integrativen Umfelds die Bindung zwischen Trainer und Athlet und trägt zur Bildung von Vertrauen, Motivation und Widerstandsfähigkeit bei.

3.3. Persönliche Fertigkeiten

Selbsterkenntnis und reflektierende Praktiken ermöglichen es den Trainern, ihre Methoden entsprechend dem Echtzeit-Feedback anzupassen und dazu beizutragen, ihren Coaching-Ansatz kontinuierlich zu verbessern. Diese Flexibilität spielt eine entscheidende Rolle bei der Sicherstellung der physischen und psychologischen Bereitschaft der Athleten im schnelllebigen Umfeld des paralympischen Sports.



Mit diesen umfassenden Fähigkeiten können die Trainer eine aktive Rolle im Lernprozess der Athleten übernehmen, die Trainingseinheiten dynamisch anpassen und ein auf die Bedürfnisse der einzelnen Athleten zugeschnittenes Training anbieten.

3.4. Zwischenmenschliche Fähigkeiten - Zwischenmenschlicher Bereich - Kommunikationsstrategien

Effektive Kommunikation ist ein grundlegendes Element für die Entwicklung einer starken Trainer-Athleten-Beziehung im Para-Sport. Trainer müssen ihr Fachwissen mit fortgeschrittenen zwischenmenschlichen Fähigkeiten verbinden, um die besonderen Bedürfnisse von Sportlern mit Behinderungen zu verstehen und zu erfüllen. Dies erfordert einen aufgeschlossenen und innovativen Kommunikationsansatz, damit die Trainer ihre Strategien an die individuellen Vorlieben und Bedürfnisse jedes einzelnen Sportlers anpassen können. Eine konsequente und transparente Kommunikation ist entscheidend für den Aufbau von Vertrauen und Beziehung, wodurch sich die Sportler unterstützt und verstanden fühlen. Darüber hinaus stärkt die Bewältigung von Konflikten innerhalb des Teams durch einen offenen Dialog und die Förderung der Autonomie der Athleten den Zusammenhalt des Teams und minimiert Missverständnisse.

3.5. Teambildung und Konfliktmanagement

Der Zusammenhalt von Teams im Para-Sport hängt von der Schaffung eines Umfelds ab, das von Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Unterstützung geprägt ist. Trainer können dieses Ziel erreichen, indem sie die Eigenverantwortung der Athleten fördern, positive Verhaltensweisen demonstrieren und die Einheit des Teams stärken. Beim Rollstuhlbasketball beispielsweise können Trainer Konflikte, die sich aus dem Wettbewerbsdruck ergeben, bewältigen, indem sie eine offene Kommunikation fördern und die gegenseitige Unterstützung der Teammitglieder stärken. Darüber hinaus spielt die Einbeziehung weiblicher Trainer, insbesondere in Sportarten wie Sitzvolleyball, eine positive Rolle bei der Förderung der Inklusivität in Teams und der wirksamen Bewältigung der Geschlechterdynamik. Ein demokratischer Führungsstil, der die aktive Beteiligung der Athleten an den Entscheidungsprozessen sicherstellt, stärkt den Zusammenhalt des Teams, indem er jedem Teammitglied das Gefühl gibt, dass sein Beitrag geschätzt und anerkannt wird.

3.6. Persönlicher Raum - Selbsteinschätzung und Verstehen

Selbsteinschätzung ist ein entscheidendes Element für effektives Coaching im Para-Sport-Kontext. Trainer sollten einen kontinuierlichen Prozess der Selbsteinschätzung durchführen, um die besonderen Bedürfnisse von Athleten mit Behinderungen besser zu verstehen und auf sie einzugehen. Das allgemeine Wohlbefinden eines Athleten im Auge zu behalten, insbesondere die Unterstützung für das Leben außerhalb des Sports, ist besonders wichtig, um die doppelte Karriere von Athleten mit Behinderungen zu bewältigen. Reflexive Praktiken wie Tagebuchführung und regelmäßige Selbsteinschätzung helfen Trainern, persönliche Voreingenommenheiten und verbesserungswürdige Bereiche zu erkennen, so dass sie ihre Coaching-Strategien anpassen können, um besser zu dienen. Dieser Prozess der Selbstbeobachtung spielt auch eine grundlegende Rolle bei der Entwicklung von Vertrauen und Respekt, die für den Erfolg von Mentoring-Beziehungen unerlässlich sind.

3.7. Kontinuierliches Lernen und Entwicklung

Das Engagement der Trainer im Para-Sport, sich ständig weiterzubilden, hält sie auf dem Laufenden über die neuesten Entwicklungen in Bereichen wie Sportpsychologie, Ernährung und Trainingsphysiologie. Trainer, die ihre berufliche Entwicklung zu einer Priorität machen, sind besser in der Lage, ihre Trainingsmethoden zu erneuern und sich an die sich ändernden Bedürfnisse ihrer Athleten anzupassen. Die Teilnahme an Mentoring-Programmen, die Teilnahme an speziellen Schulungen und Workshops sowie strukturierte Lernpläne sind effektive Möglichkeiten für Trainer, ihr Fachwissen zu erweitern. Darüber hinaus bieten praktische Erfahrungen, wie z. B. die Zusammenarbeit mit einer Vielzahl von Sportlern und das Lernen von erfahreneren Kollegen, wertvolle Einblicke, die die Effektivität des Coachings verbessern. Durch die Förderung einer Kultur der kontinuierlichen Verbesserung schaffen die Trainer ein dynamisches und unterstützendes Umfeld, das sowohl ihre eigene Entwicklung als auch die Leistungsergebnisse ihrer Sportler fördert.

3.8. Berufsfeld: Sportartspezifische Fertigkeiten und adaptive Techniken

In der Vergangenheit wurde immer wieder die Bedeutung technischer und taktischer Fähigkeiten im Sport hervorgehoben, doch heute werden diese Erkenntnisse erweitert, indem die doppelte Anforderung hervorgehoben wird, auf die besonderen Herausforderungen einzugehen, die sich aus den verschiedenen Arten von Behinderungen ergeben. Effektives Coaching erfordert sowohl sportartspezifisches Fachwissen als auch die Bereitschaft zum kontinuierlichen Lernen und zur Anpassungsfähigkeit, damit die Trainer individuelle, behinderungsspezifische Ansätze entwickeln können. Dieser doppelte Fokus ist entscheidend, um die Leistung von Sportlern mit Behinderungen zu maximieren, ihre Unabhängigkeit zu fördern und ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

3.9. Psychologische Unterstützung und Ernährung

- **Psychologische Unterstützung:** Zur psychischen Widerstandsfähigkeit gehören Zielsetzungs- und Motivationstechniken. Geführte Visualisierung, Zielsetzungsübungen und Resilienztraining sind wichtige Instrumente in diesem Bereich.
- **Ernährungsberatung:** Sie umfasst Ernährungspläne, die auf den Energiebedarf der Sportler abgestimmt sind. Maßgeschneiderte Ernährungsempfehlungen werden entsprechend der Stoffwechselsituation und den sportlichen Anforderungen des Athleten gegeben.

3.10. Trainingstagebuch und Fortschrittsverfolgung

Es bietet Tracking-Vorlagen für Athleten und Trainer, um Trainingsfortschritte zu überwachen, Trainingsdetails aufzuzeichnen und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen. Dieser Abschnitt enthält wöchentliche und monatliche Bewertungspunkte und bietet die Möglichkeit, das Trainingsregime auf der Grundlage der Leistung anzupassen.

4 BEWERTUNG DES ATHLETEN IM BEHINDERTENSPORT

Es gibt mehrere validierte Bewertungsinstrumente, die im Kontext des Behindertensports eingesetzt werden und funktionelle Beeinträchtigungen speziell für die paralympische Klassifizierung bei der Beurteilung der Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen mit Behinderungen bewerten.

Im Folgenden sind die wichtigsten Bewertungsbereiche und Beispiele aufgeführt:



4.1. Bewertungen der Stärke:

- **Isometrische Kraft:** Isometrische Kraftmessungen, die mit Kraftmesszellen durchgeführt werden, messen die statische Kraft des Oberkörpers, wie z. B. Armstreckung und Rumpfbeugung. So haben zum Beispiel Untersuchungen der Armstreckung und Rumpfbeugung bei Rollstuhlfahrern signifikante Korrelationen mit der maximalen Fortbewegungsgeschwindigkeit gezeigt, die ein wichtiger Indikator für die sportliche Leistung ist.
- **Hand-Griff-Dynamometer:** Die Griffkraft wird gemessen, um die Gesamtfunktion der Hand zu beurteilen. Studien haben gezeigt, dass die Handgriffstärke nützlich ist, um die Wurfgeschwindigkeit bei sitzenden Wurfsporarten zu beurteilen, und dass sie bei Sportarten, die eine präzise Handsteuerung erfordern, praktische Anwendung findet.

4.2. Bewertungen der Koordinierung:

- **Klick-Aufgaben:** Bidirektionale Klickaufgaben werden häufig zur Beurteilung der motorischen Koordination eingesetzt und haben sich als zuverlässig erwiesen, wenn es darum geht, Sportler nach dem Grad ihrer Beeinträchtigung zu unterscheiden, insbesondere bei Sportarten, die präzise und sich wiederholende Handbewegungen erfordern, wie z. B. Boccia. Diese Aufgaben können angepasst werden, um die ein- oder beidhändige Koordination zu beurteilen, je nach den Erfordernissen der jeweiligen Sportart.
- **Standard-Finger-Nasen-Test (SFNT):** Dieser Test, der bei Ataxie durchgeführt wird, erfordert eine präzise Zielerfassung und ist für die Beurteilung von Beeinträchtigungen der Hand-Augen-Koordination geeignet. Er weist eine hohe interne und externe Reliabilität auf.

4.3. Bewertung des Bewegungsumfangs (ROM):

Goniometrie und Bewegungserfassung: ROM-Tests wie Schulter- und Ellenbogenbeugung wurden zur Beurteilung von Para-Sportlern in den Sportarten Skifahren und Boccia eingesetzt. Goniometer und Motion-Capture-Tools haben sich bei der Erkennung subtiler ROM-Unterschiede zwischen Sportlern mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen bewährt und sind ein wichtiges Merkmal für Sportarten, bei denen Oberkörperbewegungen wiederholt werden.

4.4. Anthropometrische Messungen, Bewertung der Körperzusammensetzung:

- Die Beziehung zwischen Anthropometrie, Körperzusammensetzung und sportlicher Leistung zeigt, dass die Körperstruktur (bestimmt durch Genotyp und Umweltfaktoren) einen signifikanten Einfluss auf die technische und physische Leistung von behinderten Sportlern hat. In diesem Zusammenhang kann die Messung der morphologischen Merkmale jedes einzelnen Athleten und die Bewertung des Zusammenhangs zwischen seiner Körperstruktur und der sportlichen Leistung als Schlüsselement für die Entwicklung der technischen und physischen Fähigkeiten in der Zukunft angesehen werden. Daher ist die Somatotypisierung, d. h. die Klassifizierung von Personen nach ihren morphologischen Merkmalen, für viele Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten zu einem wichtigen Interessengebiet geworden.
- Anthropometry and its effects on athletic ability have also been widely documented in healthy individuals involved in different sports. In most cases, it has been proven that anthropometry can predict sporting success, prolong sporting careers, increase motivation and improve the chances of selection at the elite level, especially in sports that require special skills or unique physical demands. In the context of body proportions, research on fat mass and lean mass has been more widely reported; however, it has also been noted that overall body measurements are not always an important indicator of potential success.
- These measurements provide in-depth information to understand where the evaluation of athletes' physical structure and body composition is effective in sporting success and can be a guide in determining the performance potential of athletes with disabilities.

4.5. Methoden zur Bewertung der körperlichen und physiologischen Leistungsfähigkeit

Körperliche und physiologische Leistungstests

4.5.1. Vertikale Sprungtests:

Diese Tests werden durchgeführt, um die Muskeleigenschaften der unteren Gliedmaßen zu bewerten, und umfassen verschiedene Arten von Sprüngen wie den vertikalen Sprung, den Fallsprung mit dem rechten oder linken Bein, den Sprung mit Gegenbewegung und den Hocksprung. Die Messungen wurden mit Hilfe eines Computers durchgeführt, der an ein Opto-Jump-Gerät angeschlossen war. Für jeden Test waren drei Versuche zulässig, und die beste Leistung wurde für die Analyse ausgewählt. Die gemessenen Parameter waren die Zeit bis zum Aufstehen vom Boden und die vom Schwerpunkt aus erreichte Höhe.

4.5.2. Test der repetitiven Sprintfähigkeiten:

Mit diesem Test wurde die Fähigkeit der Athleten gemessen, sechsmal mit Höchstgeschwindigkeit auf einer 15-Meter-Bahn hin und her zu sprinten. Bei diesem Test wurde die Geschwindigkeit durch zwei Paare von Fotozellen gemessen, die mit einem elektronischen Zeitmesser verbunden waren. Die Fotozellen (Schnappschuss-Empfänger) waren in Schulterhöhe angebracht, und die Zeit wurde in Millisekunden aufgezeichnet.

4.5.3. Yo-Yo-intermittierende Erholung Stufe 1 (YYIR1) Prüfung:

Dieser Test wurde durchgeführt, um die Fähigkeit der Athleten zu bewerten, wiederholt intensive Anstrengungen durchzuführen und sich schnell von diesen Übungen zu erholen. Die Teilnehmer absolvierten 20-Meter-Läufe mit allmählich ansteigender Geschwindigkeit und zwei 10-sekündigen aktiven Erholungsphasen (jeweils 5 m). Der Test wurde mit einer niedrigen Geschwindigkeit begonnen und nach jeweils acht Läufen um 0,5 km/h gesteigert. Messungen wie die maximale aerobe Rate (MAS) und die maximale Herzfrequenz (HRmax) wurden aufgezeichnet. Darüber hinaus wurde der Sauerstoffverbrauch kontinuierlich mit einem tragbaren Gerät (Cosmed K4b2, Italien) gemessen. Die festgelegten Kriterien für den maximalen Sauerstoffverbrauch (VO₂max) wurden erfüllt.

4.6. Lebensgeschichten und Sporterfahrungen von Sportlern mit Behinderungen

1. Muhterem

Muhterem wurde mit einer kongenitalen Phokomelie geboren, einer seltenen angeborenen Störung, die die langen Knochen der oberen oder unteren Gliedmaßen betrifft. Seine Hüftpfannen sind nicht vollständig entwickelt und er hat keine Beine. Im Alter von fünf Jahren begann er, Rollstuhlbasketball zu spielen, und nahm an internationalen Wettbewerben teil, unter anderem an den Paralympischen Spielen.

2. Ömer

Bei Ömer wurde eine hemiplegische Zerebralparese diagnostiziert, die die Muskelkontrolle auf einer Seite seines Körpers beeinträchtigt. Er begann schon in jungen Jahren mit dem Fußballspielen und wurde schon in jungen Jahren von paralympischen Fußballtrainern entdeckt. Er nahm an internationalen Wettbewerben und an den Paralympischen Spielen teil.

3. Eyüp

Eyüp lebt mit einer Rückenmarksverletzung, die er sich im Alter von fünf Jahren zugezogen hat. Als Teil seines Rehabilitationsprozesses begann er mit Rollstuhlbasketball und nahm an internationalen Spielen auf Jugend- und Nationalmannschaftsebene sowie an den Paralympischen Spielen teil.

4. Ahmet

Ahmet erlitt infolge eines chirurgischen Eingriffs im Alter von 10 Jahren eine vollständige Rückenmarksverletzung. Während seiner Rehabilitation begann er mit Rollstuhlbasketball und nahm mit seiner Mannschaft an internationalen Wettbewerben teil.

Indem sie ihre körperlichen Einschränkungen überwunden haben, haben diese vier Athleten bewiesen, dass Menschen mit Behinderungen im Sport erfolgreich sein und auf internationalem Niveau mithalten können. Jeder von ihnen hat seine Behinderung überwunden, um eine starke Sportleridentität aufzubauen und die Gemeinschaft durch die Teilnahme an den Paralympischen Spielen zu inspirieren.

ANPASSUNGSFÄHIGES TRAINING FÜR SPORTLER MIT BEHINDERUNGEN

Dieses Kapitel befasst sich mit der Bedeutung des Trainings für Sportler mit Behinderungen. Es betont die Vorteile eines speziellen Trainings in Bezug auf die mentale (kognitive) Gesundheit, das Selbstvertrauen und die soziale Teilhabe sowie die körperliche Leistung. Basierend auf den wissenschaftlichen Ansätzen von Organisationen wie Special Olympics und Canada Sport for Life im Bereich des adaptiven Sports wird die Notwendigkeit eines maßgeschneiderten Trainings in der Athletenentwicklung hervorgehoben.



5.1. Überblick über die Trainingskomponenten

➔ A. Kraft und Kondition

-Zielsetzung: Entwicklung von Muskelkraft, Ausdauer und Koordination. Dies ist entscheidend für Sportarten wie Rollstuhlbasketball oder Para-Athletik.

-Anpassungsfähige Strategien:

- **Für Cerebralparese (CP):** Krafttraining mit Widerstandsbändern und Maschinen zur Bewältigung von Spastizität und zur Verbesserung funktioneller Bewegungen.
- **Bei Rückenmarksverletzungen (SCI):** Einsatz der Funktionellen Elektrostimulation (FES), um eine aktive Beteiligung der gelähmten Muskeln zu ermöglichen.

-Programmbeispiel:

- Aufwärmen: Leichtes Dehnen und Beweglichkeitsübungen.
- Haupttraining: Widerstandsübungen, angepasst an verschiedene Bewegungsabläufe.
- Abkühlung: Flexibilitäts- und Entspannungsübungen zum Abbau von Muskelverspannungen.

→ B. Kardiovaskuläre Ausdauer

-Zielsetzung: Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit und Verbesserung der Ausdauer.

-Adaptive Techniken:

- Für Rollstuhlsportler: Sprinttraining mit Armergometer oder Rollstuhl.
- Für sehbehinderte Athleten: Geführtes Laufen oder Radfahren.

-Programmbeispiel:

- Aufwärmen: Leichte Beweglichkeitsübungen.
- Haupttraining: Steigende Intensität auf einem Armergometer oder einem stationären Fahrrad.
- Cool Down: Leichte Dehnungs- und Atemübungen.

5.2. Sportartspezifische Trainingsprogramme

Diese Beispiele verdeutlichen, wie Vereine die im Handbuch dargelegten Leitlinien aktiv übernehmen können, um ein integrativeres und unterstützendes Umfeld für alle Sportler zu schaffen, unabhängig von ihren Fähigkeiten.

1. Goalball-Trainingsprogramm für sehbehinderte Athleten

Übersicht über das Schulungsmodell

Goalball ist eine paralympische Mannschaftssportart, die für sehbehinderte Sportler entwickelt wurde und bei der die auditive Wahrnehmung, das räumliche Bewusstsein und die koordinierte Teamstrategie im Vordergrund stehen. Die Sportart legt den Schwerpunkt auf defensive Beweglichkeit, schnelle Reaktionen und präzise Wurftechniken und ist damit ein hervorragendes Mittel zur Entwicklung von motorischer Koordination, Kraft und kognitiven Fähigkeiten. Dieses Trainingsmodell ist so strukturiert, dass Fähigkeiten, Spielstrategien und körperliche Fitness schrittweise aufgebaut werden, so dass Sportler aller Erfahrungsstufen effektiv teilnehmen können.

Zielsetzungen

- Stärkung der räumlichen Orientierung und der auditiven Verfolgung zur Verbesserung der Bewegungseffizienz.
- Entwicklung der Wurfgenauigkeit, der defensiven Positionierung und der Ballhandhabungsfähigkeiten.
- Verbesserung der Reaktionszeit, der Entscheidungsfindung und der Spielstrategie.
- Steigerung der körperlichen Ausdauer, der Kraft des Oberkörpers und der Flexibilität, um die Leistung aufrechtzuerhalten.
- Einführung kognitiver Trainingstechniken zur Verbesserung der Reaktionszeit und des Selbstbewusstseins in Wettkämpfen.

Ausbildungsrahmen

- **Dauer des Programms:** 10 Wochen
- **Trainingshäufigkeit:** 3 Sitzungen pro Woche
- **Dauer der Sitzung:** 75 Minuten pro Sitzung

Stufen der Progression

Dieses Programm ist so strukturiert, dass es Spieler auf verschiedenen Niveaus unterstützt:

- **Anfänger:** Fokus auf grundlegende Ballbehandlung, auditive Verfolgung und einfache Bewegungsübungen.
- **Fortgeschrittene:** Einführung in die Spieltaktik, Passkoordination und reaktionsschnelle Verteidigung.
- **Fortgeschrittene:** Der Schwerpunkt liegt auf strategischem Spiel, Hochgeschwindigkeits-Reaktionsübungen und verbesserten Mannschaftsaufstellungen.

Beispiel für einen wöchentlichen Trainingsplan (Woche 3 - Aufbau von Defensivreaktionen und taktischem Spiel)

Tag	Schwerpunktbereich	Ausbildungsaktivitäten
Montag	Sinneswahrnehmung und defensive Positionierung	Sound-Tracking-Übungen, taktile Navigation, Blockierungsformationen und Positionskorrekturen.
Mittwoch	Entwicklung von Wurfkraft und Stärke	Kontrollierte Torwürfe (Gerade-, Prell- und Drehwürfe), Rumpfkraftübungen, Widerstandsbandtraining für Handgelenk und Armausdauer.
Freitag	Spielstrategie und Teamkoordination	Strukturierte 3v3-Übungsspiele, reaktionsschnelle Verteidigungsübungen, strategisches Passspiel und gezielte Torschüsse.

Aufschlüsselung der Sitzungen

1. Sinnesaktivierung und Aufwärmen (15 Minuten)

- **Auditive Tracking-Übungen:** Die Spieler üben, Ballbewegungen und Spielfeldpositionen anhand von akustischen Hinweisen zu erkennen.
- **Taktile Orientierung auf dem Platz:** Orientierung auf dem Platz mit taktilen Markierungen und angeleiteten Bewegungsübungen.
- **Ganzkörper-Bewegungsroutine:** Schulter- und Armaktivierung, Beweglichkeitsübungen für die Handgelenke und Kernstabilitätsübungen zur Vorbereitung auf das Spiel.

2. Entwicklung technischer Fertigkeiten (30-35 Minuten)

- **Wurfmechanik und Ballkontrolle:**
 - Üben von niedrigen, schnellen Würfungen, die auf bestimmte Schwachstellen in der Verteidigung abzielen.
 - Übungen zur Stärkung der Griffkraft und des Handgelenks für mehr Schnelligkeit und Genauigkeit.
 - Zielgerichtete Übungen zur Verbesserung von Präzision und Kontrolle
- **Defensiv-Reaktionstraining:**
 - Schnelle seitliche Bewegungsübungen zur Verbesserung der Reaktionszeit beim Blocken.
 - Team-basierte, synchronisierte Blocking-Formationen, um eine solide Verteidigungslinie aufzubauen.
 - Simulierte gegnerische Angriffe, die schnelle Entscheidungen unter Druck erfordern.
- **Situationsbewusstsein für das Spiel:**
 - Übungen, die verschiedene Spielszenarien simulieren und den Spielern helfen, ihre defensiven und offensiven Strategien anzupassen.

3. Ergänzungen zu Kraft und kognitivem Training

- **Kraftübungen (in Sitzungen integriert)**
 - Core Stability Work (Planks, Russian Twists) für defensives Gleichgewicht.
 - Stärkung des Oberkörpers (Widerstandsbänder, Übungen zur Handgelenksbeugung) zur Verbesserung der Wurfkraft.
- **Kognitive Trainingstechniken (2-3 Minuten pro Sitzung)**
 - Geräuschklassifizierungstraining: Die Spieler reagieren auf unterschiedliche Schallintensitäten und Ballrollgeschwindigkeiten.
 - Gedächtnisgestützte Platzpositionierung: Die Spieler erinnern sich an frühere Spielbewegungen und positionieren sich korrekt.

4. Spielsimulation und taktisches Spiel (20 Minuten)

- **Strukturiertes 3v3-Matchplay:** Die Teams konzentrieren sich auf die Anwendung defensiver Strategien und offensiver Entscheidungen.
- **Reaktionsübungen für schnelle Entscheidungen:** Die Spieler reagieren auf unvorhersehbare Ballbewegungen und verbessern ihre Reflexe und Anpassungsfähigkeit.
- **Taktische Strategiebesprechungen:** Die Teams üben die verbale Koordination und die Rollenzuweisung für das Wettbewerbsspiel.

5. Abkühlung und Reflexion (10 Minuten)

- **Gezielte Stretching-Routine:** Gezielte Erholung von Schulter, Arm und unterem Rücken, um Verletzungen vorzubeugen.
- **Geführte Tiefenatmung & mentale Reset-Techniken:** Verbessert die geistige Klarheit und die Entspannung nach der Sitzung.
- **Feedback-Sitzung für Spieler und Trainer:** Die Athleten besprechen Stärken, verbesserungswürdige Bereiche und persönliche Leistungseinblicke.

Anpassungen und Sicherheitsaspekte

- **Spielfeldanpassungen:** Einführung von taktilen Begrenzungsmarkierungen für eine bessere Navigation der Spieler.
- **Sensorisches Management:** Regelmäßige Pausen, um eine Überlastung des Gehörs zu vermeiden.
- **Coaching-Anpassungen:** Verbale Anleitung und individuelle Anpassungen an unterschiedliche Lernbedürfnisse.

Zusätzliche Wirkung und Engagement: Dieses Programm hilft den Spielern, Selbstvertrauen, Teamwork und verbale Koordination aufzubauen und gleichzeitig ihre Fähigkeit zu verbessern, unter Druck zu spielen. Das Training verbessert die Reaktionsgeschwindigkeit, die Wurfgenauigkeit und die defensiven Fähigkeiten, indem Reaktionszeiten, Torerfolgsquoten und geblockte Schüsse verfolgt werden.

Um das Engagement in der Gemeinschaft zu stärken, fördern Spiele in gemischten Gruppen den Austausch von Fertigkeiten, während ein Showcase am Ende der Saison den Spielern die Möglichkeit gibt, ihre Fortschritte vor Familie und Gleichaltrigen zu demonstrieren und so ein unterstützendes und integratives Umfeld zu schaffen.

2. Bogenschießtrainingsprogramm für hörgeschädigte Athleten

Übersicht über das Schulungsmodell

Bogenschießen ist eine integrative Sportart, bei der es vor allem auf visuelle Präzision, kontrollierte Bewegungen und die Kraft des Oberkörpers ankommt, weshalb sie sich gut für Sportler mit Hörbehinderung eignet. Dieses Programm wurde entwickelt, um Stabilität, Genauigkeit und Fokus zu entwickeln. Es beinhaltet strukturierte Übungen, Krafttraining und nonverbale Trainingsmethoden, um die Leistung zu maximieren. Da kein auditives Feedback zur Verfügung steht, spielen visuelle Hinweise, Anweisungen in Gebärdensprache und taktiles Feedback eine entscheidende Rolle bei der Kommunikation während des Trainings. Dieses Trainingsmodell stellt sicher, dass die Athleten auf ansprechende, strukturierte und anpassungsfähige Weise grundlegende, mittlere und fortgeschrittene Stufen durchlaufen können.

Zielsetzungen

- Verbessert die Hand-Augen-Koordination und die Zielgenauigkeit für effektives Schießen.
- Stärkung der Körperhaltung, des Gleichgewichts und der Rumpfstabilität zur Verbesserung der Schussgenauigkeit.
- Setzen Sie visuelle Coaching-Strategien ein (Zeichensprache, Handzeichen, Lernen durch Demonstration).
- Verbessern Sie Ihre Konzentration, Atemkontrolle und mentale Disziplin für optimale Leistung.

Ausbildungsrahmen

- **Dauer des Programms:** 12 Wochen
- **Trainingshäufigkeit:** 2-3 Sitzungen pro Woche
- **Dauer der Sitzung:** 60 Minuten pro Sitzung

Stufen der Progression

Dieses Programm ist für verschiedene Erfahrungsstufen strukturiert, so dass die Sportler ihre Fähigkeiten schrittweise aufbauen können.

- **Anfänger:** Schwerpunkt: Grundlegende Techniken für Haltung, Bogengriff und Zielausrichtung.
- **Fortgeschrittene:** Einführung in das Schießen unter Zeitdruck, Verbesserung der Pfeilkonsistenz und Anpassung des Ziels an unterschiedliche Entfernungen.
- **Fortgeschrittene:** Der Schwerpunkt liegt auf wettbewerbsorientiertem Bogenschießen, Präzisionsanpassungen und schnellen Entscheidungsfindungsübungen.

Beispiel für einen wöchentlichen Trainingsplan (Woche 4 - Entwicklung von Genauigkeit und Kraft)

Tag	Schwerpunktbereich	Ausbildungsaktivitäten
Dienstag	Körperhaltung und Gleichgewichtsübungen	Übungen zur Rumpfstabilität, Standkorrektur, Widerstandsbandtraining.
Donnerstag	Zielschießen & Präzisionstraining	Schießübungen aus der Entfernung, Schießübungen auf Zeit und simulierte Wettkampfschüsse.
Samstag	Visueller Fokus und Koordination	Verfolgen von beweglichen Zielen, Reaktionsgeschwindigkeitsübungen, Übungen mit visuellen Hinweisen.

Aufschlüsselung der Sitzungen

1. Aufwärmen und Aktivieren (10 Minuten)

- **Beweglichkeitsübungen für den Oberkörper:** Schulterrotationen, Handgelenksdehnungen und Rückenflexibilitätsübungen.
- **Training von Gleichgewicht und Körperhaltung:** Stabilitätsübungen im Stehen zur Stärkung der Körperausrichtung.
- **Fokus und Augenkoordination:** Die Sportler folgen bewegten Objekten, um die Zielverfolgung zu verbessern.

2. Entwicklung technischer Fertigkeiten (30-35 Minuten)

- **Haltungs- und Grifftraining:**
 - Verstärkung der korrekten Fußstellung und Körperposition für die Genauigkeit.
 - Bow grip correction exercises to ensure consistent hand placement.
- **Ausführung des Schusses und Kontrolle der Freigabe:**
 - Controlled draw-and-hold techniques to strengthen upper-body stability.
 - Üben des gleichmäßigen Abschusses von Pfeilen.
- **Distanzschießen und Anpassungsübungen:**
 - Einstellen von Zielwinkeln und Schießen unter verschiedenen Bedingungen..
 - Shooting at different distances to refine adaptability.

3. Ergänzungen zu Kraft und kognitivem Training

- **Kraftaufbauende Übungen (in Sitzungen integriert)**
 - Kräftigung der Handgelenke und Unterarme (Griffpressen, Ziehen am Widerstandsband).
 - Kernstabilitätsübungen (Planken, Rumpfdrehungen) zur Verbesserung von Gleichgewicht und Ausdauer.
- **Mentaler Fokus und reaktionsbasiertes Training**
 - Schießwettbewerbe auf Zeit: Förderung der Entscheidungsfindung unter Druck.
 - Visuelles Ablenkungstraining: Die Athleten konzentrieren sich auf Ziele, während externe Ablenkungen eingeführt werden, um den Wettbewerbsdruck zu simulieren.

4. Wettbewerbs- und teambasierte Übungen (15-20 Minuten)

- **Herausforderungen für die Zielgenauigkeit:** Die Spieler treten in kontrollierten Schießübungen gegeneinander an und verfeinern dabei die Schussgruppierung und -beständigkeit.
- **Synchronisiertes Teamschießen:** Die Athleten schießen gleichzeitig und konzentrieren sich dabei auf Rhythmus und Koordination.
- **Hindernis-basierte Schießübungen:** Schießen mit strategischen Hindernissen, Verbesserung der Anpassungsfähigkeit.

5. Abkühlung und Reflexion (5-10 Minuten)

- **Stretching-Routine nach der Sitzung,** um Muskelverspannungen vorzubeugen.
- **Geführte Entspannungs- und Atemübungen** für geistige Klarheit.
- **Video-unterstützte Technik-Analyse:** Überprüfung von Zeitlupenaufnahmen zur Verbesserung der Präzision.
- **Peer- und Coach-Feedback-Diskussionen** für Leistungsanpassungen.

Anpassungen und Sicherheitsaspekte

- **Einsatz von visuellen Coaching-Methoden:** Unterweisung durch Handzeichen, demonstrationsbasiertes Lernen und Videoanalyse.
- **Taktile Anpassungen für Haltung und Griff:** Die Trainer geben bei Bedarf praktische Hilfestellung bei der Positionierung.
- **Standardisierte Ruhepausen:** Vorbeugung von Muskelermüdung und Aufrechterhaltung der Konzentration.
- **Sicherstellung eines klaren Schießbereichs:** Keine akustischen Warnungen, daher werden visuelle Markierungen für die Bereichsgrenzen verwendet.

Zusätzliche Wirkung und Engagement: Das Programm fördert die Konzentration, die Geduld und die Entscheidungsfindung unter Druck. Die Leistung wird anhand der Schussgenauigkeit, der Verbesserung der Haltung und des Zeitmanagements in einem wettbewerbsorientierten Umfeld überprüft. Beobachtungssitzungen zwischen Eltern und Trainer geben Aufschluss über den Trainingsfortschritt, während ein Mini-Wettbewerb am Ende des Programms den Athleten die Möglichkeit gibt, ihre Fähigkeiten in einem motivierenden und strukturierten Umfeld zu testen.

3. Trainingsprogramm für Armdrücken für Menschen mit geistigen Behinderungen

Übersicht über das Schulungsmodell

Armdrücken ist ein einfacher, aber sehr ansprechender Sport, der die Kraft des Oberkörpers, die Feinmotorik und das Selbstvertrauen fördert. Es bietet eine hervorragende Plattform für Menschen mit geistiger Behinderung, um Hand-Augen-Koordination, Geduld und strukturierte Interaktion in einem kontrollierten und sozialen Umfeld zu entwickeln. Dieses Trainingsmodell umfasst progressives Krafttraining, Technikverfeinerung und strukturierte Wettkampfformate, die eine sichere und integrative Teilnahme gewährleisten. Das Programm ermutigt zu positiver Verstärkung, Teamarbeit und Zielsetzung, um die körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit zu fördern.

Zielsetzungen

- Stärkung der Griff-, Handgelenk- und Oberkörpermuskulatur zur Verbesserung der Kontrolle beim Armdrücken.
- Förderung von Konzentration, Geduld und strukturierter Interaktion durch sich wiederholende Bewegungen.
- Entwickeln Sie strategisches Denken und Reaktionszeiten für ein wettbewerbsähnliches Engagement.
- Förderung des Selbstvertrauens, des sozialen Engagements und des Sportsgeistes durch strukturierte Spiele.

Ausbildungsrahmen

- **Programmdauer:** 8 Wochen
- **Trainingshäufigkeit:** 2 Sitzungen pro Woche
- **Dauer der Sitzung:** 45 Minuten pro Sitzung

Stufen der Progression

Dieses Programm ist auf unterschiedliche Kompetenzniveaus ausgerichtet, um progressives Lernen und Anpassungsfähigkeit zu gewährleisten:

- **Einsteiger:** Konzentriert sich auf grundlegende Grifftechniken, Armhaltung und Handgelenkstabilität.
- **Fortgeschrittene:** Einführung in Kraftausdauerübungen, kontrolliertes Sparring und reaktionsbasierte Griffanpassungen.
- **Fortgeschrittene:** Der Schwerpunkt liegt auf strategischen Techniken, Spielen im Turnierstil und fortgeschrittenen Hebelmechanismen.

Beispiel für einen wöchentlichen Trainingsplan (Woche 4 - Kraftaufbau und Wettkampfeinsatz)

Tag	Schwerpunktbereich	Ausbildungsaktivitäten
Montag	Krafttraining für Griffe und Handgelenke	Übungen mit dem Widerstandsband, Handgelenkscurls, isometrische Griffhaltungen.
Mittwoch	Technische Drills & Handpositionierung	Training des Ellbogeneinsatzes, Kontrolle des Griffdrucks, Handrotationsübungen.
Freitag	Freundschaftsspiele & Strategieübungen	Kontrollierte Sparringsrunden, reaktionsbasierte Kontertechniken, Stärkung der Sportlichkeit.

Aufschlüsselung der Sitzungen

1. Kraftaktivierung und Aufwärmen (5-10 Minuten)

- **Beweglichkeitsübungen für Hand und Handgelenk:** Sanfte Fingerdehnungen, Handgelenksrollen und Übungen zur Öffnung der Griffe.
- **Isometrisches Grifftraining:** Die Athleten halten Quetschbälle, um die Handmuskeln und die Unterarmausdauer zu aktivieren.
- **Schulter und Core-Engagement:** Bandübungen mit geringem Widerstand zur Vorbereitung auf kontrollierte Bewegungen.

2. Entwicklung technischer Fertigkeiten (20-25 Minuten)

- **Stabilitätsübungen für Ellenbogen und Handgelenk:**
 - Üben Sie die richtige Armhaltung und Ellbogenstellung, um Verletzungen zu vermeiden.
 - Übungen zur Kontrolle des Handgelenks für eine bessere Hebelwirkung und Stabilität.
- **Anpassungen der Grifftechnik:**
 - Training der Fingerpositionierung und Griffvariationen für eine bessere Kontrolle.
 - Allmähliche Druckanwendung, um die Kraftverteilung zu verstehen.
- **Gegenbewegungen und Verteidigungstechniken:**
 - Entwicklung von Reaktionszeiten, um auf die Bewegungen des Gegners reagieren zu können.
 - Kontrollierte Sparringübungen, bei denen die Spieler verschiedene Techniken testen.

3. Ergänzungen zu Kraft und kognitivem Training

- **Kraftaufbauende Übungen (in Sitzungen integriert)**
 - Unterarm-Widerstandsbandzüge für die Griffausdauer.
 - Leichte Kurzhantel-Handgelenkscurls für mehr Beweglichkeit im Handgelenk.
 - Planks und Schulterstabilitätsübungen verbessern die Rumpfkraft.
- **Kognitive Trainingstechniken (2-3 Minuten pro Sitzung)**
 - Reaktionsgeschwindigkeitsübungen: Die Spieler reagieren auf visuelle Hinweise für schnelle Griffanpassungen.
 - Selbstvertrauen schaffende Übungen: Ermutigung zu positiven Selbstgesprächen und Zielsetzung vor Spielen.

4. Freundschaftsspiele und wettbewerbliches Engagement (10-15 Minuten)

- **Strukturierte Mini-Turniere:** Die Spieler treten in kleinen, kontrollierten Runden an und wenden dabei Techniken an.
- **Team-basierte Wettkämpfe:** Förderung der Interaktion zwischen Gleichaltrigen und positive Verstärkung.
- **Taktische Diskussionen und Lektionen über Sportsgeist:** Verstärkung von Respekt und strategischem Denken.

5. Abkühlung und Reflexion (5 Minuten)

- **Stretching-Routine:** Gezielte Erholungsbewegungen für Hand, Handgelenk und Unterarm.
- **Entspannung & Fokus Reset:** Atemübungen zur Beruhigung des Nervensystems nach dem Training.
- **Feedback von Kollegen und Verstärkung:** Die Athleten tauschen Erfahrungen aus, besprechen ihre Stärken und erhalten individuelles Coaching-Feedback.

Anpassungen und Sicherheitsaspekte

- **Richtige Tischaufstellung und Armstütze:** Verwendung von adaptiven Geräten zur Verbesserung von Komfort und Stabilität.
- **Allmähliche Kraftprogression:** Vermeidung übermäßiger Belastung durch Überwachung des Ausdauerlevels jedes Sportlers.
- **Coaching-Anpassungen auf der Grundlage der kognitiven Bedürfnisse:** Verwendung einfacher, sich wiederholender Anweisungen mit visuellen Hinweisen zum besseren Verständnis.

Zusätzliche Wirkung und Engagement: Das Training stärkt das Selbstvertrauen, die soziale Interaktion und die Selbstbeherrschung und fördert gleichzeitig das strategische Denken und die Geduld. Der Fortschritt wird durch die Verbesserung der Griffstärke, der Reaktionszeit und der Verteidigungstechnik überwacht.

Ein freundliches Gruppentraining hilft den Athleten, ihre Anpassungsfähigkeit zu entwickeln, während das Programm mit einem Abschlussturnier und einer Preisverleihung endet, um ihre Fortschritte und ihr Engagement in einer positiven Atmosphäre zu würdigen.

4. Integratives Fitnessprogramm für Menschen mit geistigen Behinderungen

Zielsetzung

Verbesserung der körperlichen Fitness, der motorischen Fähigkeiten und der sozialen Interaktion durch ein strukturiertes Fitnessprogramm.

Struktur des Programms:

- **Dauer:** 8 Wochen
- **Häufigkeit:** 3 Sitzungen pro Woche
- **Dauer der Sitzung:** 60 Minuten

Sitzungsaufteilung

1. Kraftaktivierung und Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Dynamisches Dehnen und leichte aerobe Aktivitäten zur Vorbereitung des Körpers.

2. Zirkeltraining (40 Minuten):

- **Station 1:** Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (z. B. Kniebeugen, Liegestütze) mit Modifikationen nach Bedarf.
- **Station 2:** Kardioaktivitäten (z. B. stationäres Radfahren, Step-ups).
- **Station 3:** Gleichgewichts- und Koordinationsübungen (z. B. Schwebebalken, Geschicklichkeitsleiter).
- Die Teilnehmer durchlaufen die Stationen abwechselnd mit kurzen Ruhepausen zwischen den einzelnen Stationen

3. Abkühlung (10 Minuten):

- Statisches Dehnen mit Schwerpunkt auf den großen Muskelgruppen.
- Atemübungen zur Förderung der Entspannung.

Anpassungen

- Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel und Demonstrationen, um das Verständnis zu erleichtern.
- Bieten Sie bei Bedarf persönliche Hilfe oder Unterstützung durch Gleichaltrige an.

5. Adaptives Schwimmtrainingsprogramm für Menschen mit Behinderungen

Übersicht über das Schulungsmodell

Dieses Programm wurde entwickelt, um Menschen mit verschiedenen Behinderungen zu unterstützen, indem es adaptive Schwimmtechniken anbietet, die auf verschiedene Fähigkeitsstufen zugeschnitten sind. Es folgt einem strukturierten und inklusiven Ansatz, der Zugänglichkeit, Sicherheit und fortschreitende Entwicklung der Fähigkeiten gewährleistet.

Die Trainingseinheiten beginnen mit Übungen zur Wassergewöhnung, die den Teilnehmern helfen, Vertrauen und Vertrautheit mit der Wasserumgebung aufzubauen. Grundlegende Bewegungen, wie z. B. Schwimmen und Atemkontrolle, werden eingeführt, bevor man zu grundlegenden Schwimmtechniken übergeht. Mit zunehmender Erfahrung verlagert sich der Schwerpunkt auf ausdauerfördernde Übungen, die Verfeinerung des Schwimmstils und therapeutische Übungen im Wasser.

Der Schwerpunkt des Programms liegt auf dem individuellen Unterricht, bei dem Hilfsmittel und Modifikationen eingesetzt werden, um den Bedürfnissen der einzelnen Schwimmer gerecht zu werden. Durch die Einbeziehung der Entwicklung von Fähigkeiten und therapeutischen Vorteilen zielt das Training darauf ab, die körperliche Kraft, Koordination und Unabhängigkeit zu verbessern und gleichzeitig eine unterstützende und engagierte Umgebung zu schaffen.

Zielsetzungen:

- Verbesserung der Sicherheit im Wasser und des Vertrauens: Helfen Sie Einzelpersonen, sich im Wasser wohl und unabhängig zu fühlen, und verbessern Sie gleichzeitig das Sicherheitsbewusstsein.
- Verbessern Sie Ihre körperliche Kraft und Beweglichkeit: Nutzen Sie adaptive Schwimmtechniken, um Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu entwickeln.
- Koordination und Gleichgewicht entwickeln: Konzentrieren Sie sich auf kontrollierte Bewegungen, Flexibilität und kardiovaskuläre Fitness, um das allgemeine körperliche Wohlbefinden zu verbessern.
- Förderung der sozialen Eingliederung und des emotionalen Wohlbefindens: Fördern Sie das Engagement durch strukturierte Wasseraktivitäten, die Teamarbeit und persönliches Wachstum fördern.

Struktur des Programms

- **Dauer:** 8-12 Wochen
- **Häufigkeit:** 2-3 Sitzungen pro Woche
- **Sitzungsdauer:** 60 Minuten

Jede Sitzung umfasst:

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)
2. Entwicklung von Fertigkeiten (20-30 Minuten)
3. Ausdauerübungen (15-20 Minuten)
4. Abkühlung (5-10 Minuten)

Wöchentlicher Aktivitätsplan

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

Zielsetzung: Gewöhnung an das Wasser und Vorbereitung der Muskeln.

Aktivitäten:

- **Wasseranpassungsübungen:** Langsames Eintauchen ins Wasser, kontrollierte Atemtechniken und sanfte Wasserbewegungen, um den Körper zu akklimatisieren.
- **Dynamisches Stretching:** Schulterrollen, Armschwünge, Rumpfdrehungen und Bein Streckungen, die im oder außerhalb des Wassers durchgeführt werden, um die Flexibilität zu erhöhen.

2. Übungen zur Entwicklung von Fertigkeiten (20-30 Minuten)

Aktivitäten:

- **Schwimmen & Auftriebskontrolle:** Erlernen von Rücken- und Frontalschwimmtechniken zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Sicherheit im Wasser.
- **Atemkontrolle und Untertauchen:** Üben Sie das rhythmische Atmen, das Pusten von Luftblasen und das kontrollierte Eintauchen, um sich im Wasser wohl zu fühlen.
- **Grundlegende Schwimmtechniken:** Entwickeln Sie Schwimmtechniken wie angepasstes Freistilschwimmen, Rückenschwimmen oder elementares Rückenschwimmen entsprechend Ihren individuellen Fähigkeiten.
- **Bein- und Armkoordination:** Verwenden Sie Kickboards oder Schwimmhilfen, um die Synchronisation von Bein- und Armbewegungen zu verbessern.

3. Ausdauer- und Krafttraining (15-20 Minuten)

Aktivitäten:

- **Rundenschwimmen:** Steigern Sie schrittweise die Distanz und die Intensität je nach Leistungsniveau.
- **Widerstandstraining:** Verwenden Sie wasserbasierte Widerstandsgeräte (Paddel, Widerstandshandschuhe), um den Oberkörper und die Rumpfkraft zu trainieren.
- **Intervalltraining:** Wechseln Sie zwischen langsamem und moderatem Schwimmen, um Ausdauer und Kondition zu verbessern.

4. Abkühlung (5-10 Minuten)

Aktivitäten:

- **Langsames, entspanntes Schwimmen:** Sanfte Bewegungen, um die Herzfrequenz zu senken.
- **Statisches Dehnen:** Führen Sie im Wasser Dehnübungen durch, die sich auf Arme, Schultern und Beine konzentrieren, um Muskelverspannungen abzubauen.
- **Atmung und Entspannungstechniken:** Tiefe Atemübungen und fließende Entspannung zur Förderung der Genesung.

Wichtige Überlegungen

- **Sicherheitsmaßnahmen:** Sorgen Sie immer für die Beaufsichtigung durch einen Rettungsschwimmer, die Zugänglichkeit des Schwimmbeckens und die Verwendung von adaptiven Schwimmhilfen.
- **Personalisiertes Training:** Ändern Sie die Übungen entsprechend den individuellen Bedürfnissen, Stärken und Einschränkungen.
- **Vorteile der Hydrotherapie:** Nutzen Sie den Wasserwiderstand und den Auftrieb zur Rehabilitation und Verbesserung der Mobilität.
- **Selbstvertrauen aufbauen:** Fördern Sie soziale Interaktion und Zielsetzung, um Motivation und Selbstwertgefühl zu steigern.
- **Progressiver Lernansatz:** Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad des Trainings allmählich, je nach individueller Anpassungsfähigkeit und Komfort.

Überwachung der Fortschritte

- **Beurteilen Sie Ihre Fertigkeiten:** Bewerten Sie in regelmäßigen Abständen die Schwimmfähigkeit, die Effizienz des Schlaganfalls und die Atemkontrolle.
- **Ausdauer-Tracking:** Messen Sie die Schwimmstrecke, die Zeit pro Runde und die Verbesserung der Gesamtausdauer.
- **Videoanalyse:** Zeichnen Sie Sitzungen auf, um Verbesserungen der Technik und Bereiche mit Anpassungsbedarf zu ermitteln.
- **Individuelles Feedback und Zielsetzung:** Setzen Sie persönliche Ziele und geben Sie konstruktives Feedback, um die langfristige Entwicklung zu fördern.
- **Selbstreflexion und Peer-Unterstützung:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Fortschritte zu verfolgen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam zu lernen.

Beispiel-Wochenplan

Tag	Schwerpunkt Aktivität	Zielsetzung
Montag	Schweben & Atemkontrolle	Vertrauen in das Wasser aufbauen.
Mittwoch	Entwicklung des Schlaganfalls	Verbesserung der Schwimmtechnik.
Freitag	Ausdauer & Koordination	Stärkung von Ausdauer und Kontrolle.

Vorteile des Programms

1. **Körperlich:** Verbessert die Flexibilität, die Muskelkontrolle und die kardiovaskuläre Fitness.
2. **Kognitiv:** Fördert die Konzentration, das räumliche Bewusstsein und die Atemtechnik.
3. **Sozial:** Ermutigt zu Interaktion und Teamarbeit.
4. **Emotional:** Stärkt das Selbstvertrauen und baut Stress ab.

6. Personalisiertes Aktivitätsprogramm: Fußball für sehbehinderte Menschen

Zielsetzungen

- Verbesserung der körperlichen Fitness, der motorischen Fähigkeiten und der sozialen Interaktion.
- Entwicklung von Teamwork und Kommunikationsfähigkeiten durch die Teilnahme am Fußball.
- Verbessert das Gleichgewicht, die Koordination und das räumliche Bewusstsein.

Übersicht über das Schulungsmodell

Dieses Modell wurde speziell für sehbehinderte Menschen entwickelt, die am Fußball teilnehmen. Es beinhaltet strukturierte Aktivitäten, die das Engagement, die Entwicklung von Fähigkeiten und die soziale Interaktion fördern.

Aktivitäten

1. Aufwärmen

Dauer: 10 Minuten

Aktivitäten:

- **Dynamisches Stretching:** Armkreisen, Beinschwingen und Rumpfdrehungen zur Vorbereitung des Körpers.
- **Aerobes Aufwärmen:** Leichtes Joggen in einem abgegrenzten Bereich mit akustischen Markierungen oder Führungen, um die Sicherheit zu gewährleisten.

2. Übungen zur Entwicklung von Fertigkeiten

Dauer: 20-30 Minuten

Aktivitäten:

- **Passierübungen:**
 - Verwenden Sie einen Klangball (z. B. einen Ball mit Glöckchen), um das Passen zu üben.
 - Stellen Sie Kegel oder taktile Markierungen auf, um Passziele zu markieren; die Spieler rufen, wenn sie bereit sind, den Ball zu empfangen.
- **Dribbelübungen:**
 - Erstellen Sie einen Dribbelparcours mit akustischen Hinweisen (z. B. Glocken oder Klangmarkierungen), um die Spieler über Hindernisse zu führen.
 - Ermutigen Sie die Spieler, die Kontrolle über den Ball zu behalten, während sie sich auf dem Platz bewegen.
- **Schießübungen:**
 - Üben Sie Schusstechniken mit einem Klangball, damit die Spieler Entfernung und Zielgenauigkeit besser einschätzen können.
 - Stellen Sie ein Ziel mit akustischen Hinweisen (z. B. Glocken) auf, um den Zielbereich anzuzeigen.

3. Mannschaftsspiel

Dauer: 20-30 Minuten

Aktivitäten:

- Organisieren Sie kleine Spiele (z. B. 3 gegen 3 oder 5 gegen 5) auf einem definierten Feld mit auditiven Grenzen.
- Sorgen Sie für eine klare Kommunikation zwischen den Mitspielern; ermutigen Sie die Spieler, ihre Positionen und Absichten verbal zu nennen.
- Führen Sie bei Bedarf geänderte Regeln ein, um den verschiedenen Qualifikationsniveaus gerecht zu werden und die Inklusivität zu gewährleisten.

Intensität und Dauer

- Jede Trainingseinheit sollte etwa 60 Minuten dauern, einschließlich Aufwärmen, Geschicklichkeitsübungen und Spiel.
- Führen Sie mindestens zwei- bis dreimal pro Woche Sitzungen durch, um die Fähigkeiten schrittweise aufzubauen.

Abkühlung

Dauer: 5-10 Minuten

Aktivitäten:

- Statisches Dehnen mit Schwerpunkt auf den großen Muskelgruppen (z. B. Kniesehnen, Quadrizeps).
- Atemübungen zur Entspannung nach körperlicher Betätigung.

Überlegungen

- **Kommunikationstechniken:** Verwenden Sie klare verbale Anweisungen und taktile Hinweise, um die Teilnehmer zu führen. Ermutigen Sie Ihre Mitspieler, während des Spiels effektiv zu kommunizieren.
- **Anpassungen der Umgebung:** Stellen Sie sicher, dass der Spielbereich frei von Hindernissen ist. Verwenden Sie akustische Markierungen oder Kegel, um Grenzen und Ziele klar zu definieren.
- **Sicherheitsmaßnahmen:** Sorgen Sie für angemessene Sicherheitsausrüstung (z. B. Schienbeinschoner) und stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmer während des Spiels auf ihre Umgebung achten.

Überwachung der Fortschritte

- Regelmäßige Bewertung der individuellen Fortschritte durch Feedback-Sitzungen. Passen Sie das Schulungsmodell nach Bedarf an, um spezifische Ziele und Herausforderungen zu erreichen.
- Feiern Sie große und kleine Erfolge, um die Motivation und das Selbstvertrauen der Teilnehmer zu fördern.

Dieses personalisierte Trainingsmodell zielt darauf ab, ein integratives Umfeld zu schaffen, das die Teilnahme von sehbehinderten Menschen am Fußball fördert und gleichzeitig auf ihre individuellen Bedürfnisse eingeht, ihre körperlichen Fähigkeiten verbessert und ihr soziales Engagement unterstützt.

7. Personalisiertes Aerobic-Trainingsprogramm für hörgeschädigte Personen

Die Gestaltung eines Aerobic-Programms für hörgeschädigte Personen erfordert visuelle Hilfsmittel, klare Anweisungen und Anpassungen, um die Inklusion zu gewährleisten. Hier ist ein detaillierter Plan, der die Zugänglichkeit und Anpassungsfähigkeit betont.

Programm-Übersicht

Zielsetzung: Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit, der Flexibilität, der Koordination und der allgemeinen Fitness.

Wesentliche Merkmale:

- Verwendung von visuellen Hilfsmitteln wie Gesten, Demonstrationen und visuellen Hinweisen.
- Vibrationen und Lichter für Timing und Rhythmus.
- Inklusive Gruppe oder Einzelunterricht.

Gliederung des Ausbildungsplans

- **Dauer:** 8 Wochen
- **Häufigkeit:** 3-5 Sitzungen pro Woche
- **Dauer der Sitzung:** 45-60 Minuten Struktur der Sitzung

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

Bereiten Sie den Körper mit Bewegungen niedriger Intensität vor, um Verletzungen zu vermeiden, und steigern Sie die Herzfrequenz allmählich.

- **Visuelle Anhaltspunkte:** Die Lehrkräfte verwenden große Gesten oder zählen mit Handzeichen.
- **Bewegungen:**
 1. Marschieren Sie auf der Stelle mit Armschwüngen.
 2. Seitliche Schritte mit Schulterrollen.
 3. Sanfte Nacken-, Arm- und Bein dehnungen.

2. Core-Aerobic-Routine (30-40 Minuten)

Energiegeladene Routinen, die sich auf die kardiovaskuläre Ausdauer und Koordination konzentrieren.

- **Struktur:**
 - Choreografierte Sequenzen mit wiederholten Sets.
 - Kombinieren Sie Grundschritte mit Armbewegungen (z. B. Grapevine, Knieheben, Kicks).

- **Visuelle Erweiterungen:**

- Große, klare Demonstrationen von Bewegungen.
- Verwenden Sie eine hell beleuchtete Lehrerbühne, um die Sichtbarkeit zu gewährleisten.
- Vibrierende Geräte oder Lichtsignale für Übergänge (z. B. Armbänder oder Bodenleuchten).

- **Beispiel-Routine:**

Grundschrift-Serie (5 Minuten):

- Schritt nach vorn, zurück und zur Seite mit abwechselnden Armen.
- Geben Sie den Teilnehmern klare Handzeichen zur Orientierung.

Hochintensive Intervalle (10 Minuten):

- Hampelmänner, hohe Knie oder Skater (seitliche Ausfallschritte mit Armschwüngen).
- Vibrierender Timer zur Anzeige von Intervallen (z. B. 30 Sekunden Arbeit, 10 Sekunden Pause).

Tanzinspirierte Bewegungen (15 Minuten):

- Salsa-Schritte, Twists oder Shuffles.
- Fügen Sie Handzeichen oder visuelle Karten für Rhythmuswechsel hinzu.

3. Abkühlung (5-10 Minuten)

Senken Sie allmählich die Herzfrequenz und konzentrieren Sie sich auf die Beweglichkeit.

- **Bewegungen:**

- Steptanz mit Armstreckung.
- Sitzende Vorwärtsbeugen und Seitenbeugen.

- **Visuelle Anhaltspunkte:**

- Die Lehrkraft signalisiert die Verlangsamung des Tempos mit den Händen oder durch Countdown-Gesten.

Anpassungen für Barrierefreiheit

1) Kommunikation mit dem Ausbilder:

- Lernen Sie die Gebärdensprache oder nutzen Sie Dolmetscher.
- Verwenden Sie bei der Einführung neuer Routinen schriftliche Anweisungen oder Bildkarten.

2) Umwelt:

- Helle, gleichmäßig beleuchtete Räume für klare Sicht.
- Spiegel, damit die Teilnehmer die Bewegungen leicht verfolgen können.
- Minimieren Sie Hintergrundgeräusche, damit Sie sich auf visuelle Hinweise konzentrieren können.

3) Technologie-Integration:

- Vibrierende Geräte:
 - Am Körper zu tragende Vibrationsbänder zur Anzeige von Rhythmusänderungen oder Intervallen.
- Lichtstimmungen:
 - LED-Lichter synchronisiert mit Musik oder Bewegungen.
- Bildschirm anzeigen:
 - Zeigen Sie Schrittfolgen oder Timer auf einem großen Bildschirm an.

4) Gruppendynamik::

- Ordnen Sie die Teilnehmer in einem Halbkreis an, damit Sie die Lehrkraft besser sehen können.
- Weisen Sie bei Bedarf einen Partner zur gegenseitigen Unterstützung zu.

Wöchentliche Progression

→ Wochen 1-2:

- Konzentrieren Sie sich auf die Beherrschung der Grundschriffe und den Umgang mit visuellen Hinweisen.
- Geringere Intensität zum Aufbau von Koordination und Verständnis.

→ Wochen 3-4:

- Steigern Sie allmählich die Komplexität durch Kombinationen von Schritten und Armbewegungen.
- Führen Sie leichte Intervalle mit höherer Intensität ein (z. B. 15 Sekunden schnellere Schritte).

→ Wochen 5-8:

- Dynamische Bewegungen einbauen (z. B. Drehungen, Hüpfen oder fortgeschrittene Tanzschritte).
- Erhöhen Sie die Intensität und Dauer der Sitzungen, ohne dabei die Inklusivität zu vernachlässigen.

Überwachung und Rückmeldung

- Verwenden Sie visuelle Feedback-Methoden wie Daumen hoch oder Gesten, um das Verständnis zu bestätigen.
- Bieten Sie Einzelgespräche zur Klärung oder Übung an.
- Erstellen Sie eine gemeinsame Videobibliothek mit Routinen zum selbstgesteuerten Üben.

Zusätzliche Tipps

- **Musikanpassungen:** Verwenden Sie basslastige Tracks, damit die Teilnehmer Vibrationen spüren.
- **Unterstützung durch Gleichaltrige:** Fördern Sie die Interaktion in der Gruppe, um die Motivation und die Gemeinschaft zu stärken.
- **Inklusive Challenges:** Organisieren Sie eine unterhaltsame, nicht wettbewerbsorientierte Aerobic-Herausforderung mit visuellen Ranglisten.

8. Personalisiertes Fußballprogramm für Menschen mit geistigen Behinderungen

Dieses Programm wurde entwickelt, um Menschen mit geistiger Behinderung auf sichere, unterstützende und unterhaltsame Weise an den Fußball heranzuführen. Es konzentriert sich auf grundlegende Fähigkeiten, Teamwork und Vertrauensbildung und passt sich an die Fähigkeiten der Teilnehmer an.

Zielsetzungen

- **Entwicklung von Fertigkeiten:** Verbesserung grundlegender Fußballfertigkeiten (z. B. Passen, Dribbeln, Schießen).
- **Körperliche Fitness:** Verbessern Sie Koordination, Kraft und Ausdauer.
- **Teamarbeit und soziale Kompetenzen:** Fördern Sie Zusammenarbeit, Kommunikation und Kameradschaft.
- **Spaß und Zuversicht:** Schaffen Sie eine positive und angenehme Erfahrung.

Struktur des Programms

- **Dauer:** 8-12 Wochen
- **Häufigkeit:** 2-3 Sitzungen pro Woche
- **Dauer der Sitzung:** 60 Minuten

Jede Sitzung umfasst:

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)
2. Entwicklung von Fertigkeiten (20-30 Minuten)
3. Spiel oder Übungen (15-20 Minuten)
4. Abkühlung (5-10 Minuten)

Wöchentlicher Aktivitätsplan

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

Zielsetzung: Den Körper vorbereiten und die Aufmerksamkeit fokussieren.

Aktivitäten:

- **Dynamische Dehnungen:** Armkreisen, Beinschwingen und Rumpfdrehungen.
- **Leichtes Joggen:** Um Hütchen oder ein kleines Feld herum.
- **Vertrautheit mit dem Ball:** Rollen oder leichtes Prellen eines Balls mit Händen oder Füßen.

2. Entwicklung von Fertigkeiten (20-30 Minuten)

Konzentrieren Sie sich auf einfache, schrittweise Anweisungen und Wiederholungen, um grundlegende Fußballfähigkeiten aufzubauen.

1. Dribbeln

Zielsetzung: Verbesserung der Ballkontrolle.

Aktivitäten:

- Dribbeln Sie um Hütchen herum, indem Sie mit der Innenseite des Fußes sanft darauf tippen.
- Spiel "Stop und Go": Dribbeln Sie, wenn der Trainer "Go" signalisiert, und stoppen Sie auf "Stop".
- Partnerarbeit: Dribbeln Sie den Ball in Richtung eines Partners und geben Sie ihn vorsichtig weiter.

2. Weitergabe

Zielsetzung: Verbesserung der Genauigkeit und der Teamarbeit.

Aktivitäten:

- Stationäres Übergeben an einen Partner mit der Innenseite des Fußes.
- Stellen Sie kleine Tore (Hütchen) auf, durch die die Pässe gespielt werden sollen.
- Pass- und Bewegungsübung: Pass zu einem Trainer oder Mannschaftskameraden, dann Bewegung zu einer neuen Position.

3. Dreharbeiten

Zielsetzung: Erlernen der richtigen Schlagtechniken.

Aktivitäten:

- Schießen Sie ohne Torwart auf große Tore, um Vertrauen aufzubauen.
- Verwenden Sie visuelle Ziele (farbige Kegel oder Markierungen) zum Zielen.
- Fügen Sie für fortgeschrittene Teilnehmer eine einfache "Anlauf- und Schussbewegung" hinzu.

4. Verteidigen (fakultativ)

Zielsetzung: Einführung in die defensive Positionierung.

Aktivitäten:

- Schattenverteidigung: Bewege dich von Seite zu Seite, um einen Trainer oder Mitspieler zu blockieren.
- Abfangübung: Versuchen Sie, einen sich langsam bewegendem Ball zu stoppen.

3. Spiel oder Übungen (15-20 Minuten)

Wenden Sie die erlernten Fähigkeiten in einer kontrollierten, unterhaltsamen Umgebung an.

Modifizierte Kleinseitige Spiele:

- Spiele 3 gegen 3 oder 5 gegen 5 auf einem kleineren Feld.
- Zunächst keine Torhüter; freie Torschüsse auf offene Tore sind möglich.

Spaß-Herausforderungen:

- Dribbel-Staffel: Die Teilnehmer dribbeln den Ball durch einen Parcours und geben ihn an den nächsten Spieler weiter.
- Zielschießen: Vergeben Sie Punkte für das Treffen bestimmter Bereiche des Ziels.
- Ausweichen: Übe das Passen, während du einem Verteidiger ausweichst.

4. Abkühlung (5-10 Minuten)

Zielsetzung: Aktivität allmählich reduzieren und dehnen.

Aktivitäten:

- Sanftes Gehen, während Sie den Ball halten.
- Statische Dehnungen: Hamstrings, Quadrizeps und Schultern.
- Reflexion in der Gruppe: Feiern Sie die Erfolge und tauschen Sie sich über die schönsten Momente der Sitzung aus.

Besondere Überlegungen

➔ 1. Unterweisungstechniken

- Verwenden Sie klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die mit visuellen Demonstrationen kombiniert werden.
- Halten Sie die Übungen einfach und konzentrieren Sie sich jeweils auf eine Fähigkeit.
- Verwenden Sie Gesten oder visuelle Hilfsmittel (z. B. Kegel, Markierungen), um die Anweisungen zu verstärken.

➔ 2. Anpassungen der Ausrüstung

- Verwenden Sie leichte, weiche Fußbälle für eine bessere Kontrolle.
- Leuchtend farbige Hütchen oder Tormarkierungen zur besseren Sichtbarkeit.
- Setzen Sie sich kleinere Ziele, um die Einschüchterung während der Schießübungen zu verringern.

➔ 3. Sicherheit und Beaufsichtigung

- Sorgen Sie für einen sicheren Spielbereich, der keine Gefahren birgt.
- Setzen Sie zusätzliches Hilfspersonal oder Peer Buddies für persönliche Unterstützung ein.
- Ermutigen Sie zu häufigen Wasser- und Ruhepausen.

➔ 4. Positive Bestärkung

- Belohnen Sie Anstrengung und Beteiligung mit Lob, einem "High Five" oder kleinen Belohnungen.
- Hervorhebung von Einzel- und Teamleistungen.

Beispiel-Wochenplan

Tag	Activity Focus	Objective
Montag	Dribbeln und Passen	Verbesserung der Ballkontrolle und der Teamarbeit.
Mittwoch	Schießen und Zielübungen	Verbessern Sie die Genauigkeit und das Vertrauen.
Freitag	Kleinseitiges Spiel	Fähigkeiten in einer unterhaltsamen Umgebung anwenden.

Vorteile des Programms

1. Körperlich: Verbessert die motorischen Fähigkeiten, das Gleichgewicht und die Koordination.
2. Kognitiv: Fördert die Konzentration, Entscheidungsfindung und Problemlösung.
3. Sozial: Fördert Freundschaften und Teamwork.
4. Emotional: Es stärkt das Selbstwertgefühl und gibt Erfolgserlebnisse.

9. Rollstuhl-Basketball-Trainingsprogramm für körperlich Behinderte

Übersicht über das Schulungsmodell

Dieses Trainingsmodell ist für Menschen mit körperlichen Behinderungen gedacht, die Rollstuhlbasketball spielen. Es beinhaltet strukturierte Aktivitäten, die die technischen Fähigkeiten, die körperliche Kondition und das strategische Spiel verbessern und gleichzeitig das Engagement und die soziale Interaktion fördern.

Das Modell verfolgt einen progressiven Ansatz, der sicherstellt, dass die Teilnehmer grundlegende Basketballtechniken, Teamwork-Fähigkeiten und Selbstvertrauen auf und neben dem Platz entwickeln. Die Trainingseinheiten umfassen Geschicklichkeitsübungen, Fitnessübungen, taktische Strategien und Spielsimulationen, die auf verschiedene Leistungsniveaus zugeschnitten sind.

Durch die Einbeziehung adaptiver Coaching-Methoden und integrativer Trainingsumgebungen zielt dieses Modell darauf ab, den Einzelnen zu stärken, die aktive Teilnahme am Sport zu fördern und Möglichkeiten sowohl für Freizeit- als auch für Wettkampf-Rollstuhlbasketball zu schaffen.

Zielsetzungen

- Verbessern Sie Ihre körperliche Fitness: Verbessern Sie die allgemeine Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit durch strukturiertes Basketballtraining.
- Entwickeln Sie sportliche Schlüsselkompetenzen: Förderung von Teamwork, Kommunikation und strategischem Denken, die für den Wettkampf- und Freizeitsport Basketball unerlässlich sind.
- Verbessern Sie Mobilität und Kraft: Konzentrieren Sie sich auf Gleichgewicht, Kraft des Oberkörpers und Manövriertechniken, um die Kontrolle über den Rollstuhl und die Effizienz auf dem Platz zu maximieren.
- Förderung der sozialen Eingliederung: Förderung des Selbstbewusstseins, der Widerstandsfähigkeit und der sozialen Integration durch teambasierte Aktivitäten und die Teilnahme an gemeinschaftlichen Sportveranstaltungen.

Struktur des Programms

- **Dauer:** 8-12 Wochen
- **Häufigkeit:** 2-3 Sitzungen pro Woche
- **Dauer der Sitzung:** 60 Minuten

Jede Sitzung umfasst:

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)
2. Entwicklung von Fertigkeiten (20-30 Minuten)
3. Spiel oder Übungen (15-20 Minuten)
4. Abkühlung (5-10 Minuten)

Wöchentlicher Aktivitätsplan

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

Zielsetzung: Den Körper vorbereiten, die Beweglichkeit verbessern und Verletzungen vorbeugen.

Aktivitäten:

- Dynamisches Dehnen: Schulterrollen, Armkreisen, Handgelenksdehnungen und Rumpfdrehungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Verringerung des Verletzungsrisikos.
- Aerobes Aufwärmen: Leichte Bewegungsübungen im Rollstuhl, einschließlich Vorwärts- und Rückwärtsschieben, kontrollierte Drehungen und Bremstechniken, zur Vorbereitung auf Aktivitäten mit höherer Intensität.

2. Übungen zur Entwicklung von Fertigkeiten (20-30 Minuten)

Schwerpunkt: Allmähliches Voranschreiten und Wiederholung zur Beherrschung.

Aktivitäten:

- Dribbling-Übungen: Üben Sie stationäre und bewegliche Dribblings und konzentrieren Sie sich dabei auf Kontrolle, Geschwindigkeit und Handkoordination beim Manövrieren des Rollstuhls.
- Passspieltechniken: Arbeiten Sie an Brustpässen, Prellpässen und Überkopfpässen, um die Genauigkeit und das Teamwork zu verbessern.
- Schießtraining: Entwickeln Sie Ihre Schießfertigkeiten mit Freiwürfen, Layups und Schüssen aus mittlerer Entfernung, wobei Sie auf die richtige Form und die Kraft des Oberkörpers achten.
- Verteidigungsübungen: Verbessern Sie die defensive Positionierung, das Blocken und die Beweglichkeit des Rollstuhls durch Eins-zu-Eins-Verteidigungsübungen.
- Manövrieren mit dem Rollstuhl: Führen Sie schnelle Drehungen, Stopps und Beschleunigungsübungen durch, um die Beweglichkeit auf dem Platz und die Reaktionszeit zu verbessern.

3. Game Play or Drills (15-20 minutes)

Anwendung der erlernten Fähigkeiten in wettbewerbsähnlichen Szenarien.

Aktivitäten:

- Offensiv-Strategien: Üben Sie Pick-and-Roll, Fastbreaks und Spacing-Techniken, um Teamwork und Torchancen zu verbessern.
- Defensive Formationen: Arbeit an Mann-zu-Mann- und Zonenverteidigungsstrategien zur Verbesserung der Koordination und der defensiven Effizienz.
- Passspiel unter Druck: Führen Sie Passübungen unter defensivem Druck durch, um schnelle Entscheidungen und Ballkontrolle zu entwickeln.
- Kleinseitige Spiele: Spielen Sie 3v3 oder 4v4 Spiele, um die erlernten Fähigkeiten in einer strukturierten Teamumgebung anzuwenden.
- Kommunikationsübungen: Betonung der verbalen und nonverbalen Kommunikation zur Verbesserung der Koordination auf dem Spielfeld und der Teamarbeit.

4. Abkühlung (5-10 Minuten)

Zielsetzung: Senkung der Herzfrequenz, Dehnung und Förderung der Erholung.

Aktivitäten:

- Leichtes Radfahren: Führen Sie langsame Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen durch, um die Herzfrequenz allmählich zu senken und die Muskeln zu entspannen.
- Statisches Dehnen: Führen Sie sanfte Dehnungen für die wichtigsten Muskelgruppen durch, z. B. für Schultern, Arme, Handgelenke und die Körpermitte, um die Flexibilität zu verbessern und Muskelsteifheit zu verringern.
- Übungen zur Tiefenatmung: Konzentrieren Sie sich auf kontrollierte Atemtechniken, um die Erholung und Entspannung zu fördern.
- Reflexion und Flüssigkeitszufuhr: Ermuntern Sie die Spieler, die wichtigsten Erkenntnisse aus der Trainingseinheit zu besprechen, ausreichend zu trinken und Verbesserungen für künftige Trainingseinheiten zu besprechen.

Wichtige Überlegungen

- **Adaptiver Trainingsansatz:** Maßgeschneiderte Drills und Übungen für unterschiedliche Leistungsniveaus, um die Inklusion und die progressive Entwicklung von Fähigkeiten zu gewährleisten.
- **Sicherheit geht vor:** Achten Sie beim Training auf den richtigen Umgang mit dem Rollstuhl, kontrollierte Bewegungen und Techniken zur Vermeidung von Verletzungen.
- **Beständigkeit und Progression:** Halten Sie einen strukturierten Trainingsplan ein (2-3 Einheiten pro Woche), um Ausdauer, Kraft und technische Fähigkeiten mit der Zeit aufzubauen.
- **Teamwork und Kommunikation:** Fördern Sie eine klare verbale und nonverbale Kommunikation, um die Koordination und das strategische Spiel zu verbessern.
- **Mentale Resilienz:** Fördern Sie Selbstvertrauen, Motivation und Sportsgeist durch positive Verstärkung und Zielsetzung.
- **Flüssigkeitszufuhr und Erholung:** Sorgen Sie dafür, dass die Spieler ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, und führen Sie Abkühlungs- und Erholungsübungen durch, um Ermüdung und Verletzungen vorzubeugen.
- **Anpassungsfähigkeit der Trainer:** Die Ausbilder sollten individuelles Feedback geben, die Übungen nach Bedarf abändern und ein ermutigendes Lernumfeld schaffen.

Überwachung der Fortschritte

Um eine kontinuierliche Entwicklung und Leistungsverbesserung zu gewährleisten, sollte ein strukturiertes System zur Überwachung der Fortschritte eingeführt werden.

- **Bewertung der Fähigkeiten:** Beurteilen Sie regelmäßig die Fähigkeiten der Spieler in den Bereichen Dribbeln, Passen, Schussgenauigkeit und Abwehrtechniken.
- **Konditionstraining:** Überwachen Sie die Ausdauer, die Kraft des Oberkörpers und die Manövrierfähigkeit des Rollstuhls durch zeitlich festgelegte Übungen und Fitnesstests.
- **Analyse der Spielleistung:** Beobachten Sie die Anwendung von Strategien, die Teamarbeit und die Entscheidungsfindung der Spielerinnen und Spieler bei Testspielen und Wettkampfspielen.
- **Individuelles Feedback und Zielvorgaben:** Geben Sie individuelles Feedback und setzen Sie kurz- und langfristige Leistungsziele, um die Spieler zu motivieren.
- **Video-Analyse:** Nutzen Sie aufgezeichnete Schulungssitzungen, um Techniken zu überprüfen, Stärken zu erkennen und verbesserungswürdige Bereiche anzusprechen.
- **Selbsteinschätzung und Reflexion:** Ermutigen Sie die Spieler, nach jeder Sitzung über ihre eigenen Fortschritte, Herausforderungen und Erfolge nachzudenken.
- **Coach- und Peer-Bewertungen:** Erleichtern Sie Peer-Feedback und Coach-Bewertungen, um ein unterstützendes und konstruktives Lernumfeld zu fördern.

Beispiel-Wochenplan

Tag	Schwerpunkt Aktivität	Zielsetzung
Montag	Dribbling und Passspiel	Verbesserung der Ballkontrolle und der Teamarbeit.
Mittwoch	Schießen und Defensivspiel	Entwicklung von Bewertungsmethoden.
Freitag	Kleinseitiges Spiel	Fähigkeiten in einer unterhaltsamen Umgebung anwenden.

Vorteile des Programms

1. Körperlich: Verbessert die Kraft des Oberkörpers, das Gleichgewicht und die Ausdauer.
2. Kognitiv: Verbessert das strategische Denken und die Entscheidungsfindung.
3. Sozial: Ermutigt zu Teamarbeit, Führung und Kommunikation.
4. Emotional: Stärkt das Selbstvertrauen und fördert das Erfolgserlebnis.

10. Leichtathletik-Trainingsprogramm für sehbehinderte Athleten

Übersicht über das Schulungsmodell

Dieses Programm wurde entwickelt, um sehbehinderte Athleten in der Leichtathletik zu unterstützen, indem es strukturierte Trainingsmethoden, adaptive Techniken und spezielle Anleitung bietet. Das Programm konzentriert sich auf den Erwerb von Fähigkeiten, den Aufbau von Ausdauer und die Wettkampfvorbereitung durch sichere und integrative Trainingseinheiten. Die Athleten werden mit Hilfe von akustischen Signalen, taktilen Markierungen und Führungsläufern angeleitet, so dass sie einen starken Bewegungs- und Orientierungssinn entwickeln können. Das Training folgt einem progressiven Ansatz, der mit grundlegenden Bewegungsfertigkeiten beginnt und allmählich zum technischen, wettkampfspezifischen Training übergeht, einschließlich Sprint, Langstreckenlauf, Springen und Wurfdisziplinen. Ein wichtiger Bestandteil des Programms ist das sensorische Training, das die Propriozeption (Körperwahrnehmung) und die Reaktionszeit durch nicht-visuelle Feedback-Mechanismen verbessert. Das Training wird an den Grad der Sehbehinderung des Sportlers angepasst, um Zugänglichkeit, Effizienz und Sicherheit zu gewährleisten.

Zielsetzungen

- Entwickeln Sie adaptive Techniken: Verbessern Sie Ihre Lauf-, Sprung- und Wurftechniken mit speziellen Trainingsmethoden für sehbehinderte Sportler.
- Verbessern Sie die körperliche Kondition: Stärkung von Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer und Muskelkraft durch strukturierte und progressive Trainingseinheiten.
- Verbessern Sie Ihr räumliches Vorstellungsvermögen und Ihre Bewegungseffizienz: Nutzen Sie auditive Signale, taktile Hinweise und Hilfestellungen, um die Navigation und Körperpositionierung zu verbessern.
- Aufbau von Selbstvertrauen und Wettkampfbereitschaft: Fördern Sie Unabhängigkeit, Motivation und mentale Belastbarkeit, um die Athleten auf Leichtathletikwettbewerbe auf verschiedenen Ebenen vorzubereiten.

Struktur des Programms

- **Dauer:** 8-12 Wochen
- **Häufigkeit:** 2-3 Sitzungen pro Woche
- **Dauer der Sitzung:** 60 Minuten

Jede Sitzung umfasst:

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)
2. Entwicklung von Fertigkeiten (20-30 Minuten)
3. Spiel oder Übungen (15-20 Minuten)
4. Abkühlung (5-10 Minuten)

Wöchentlicher Aktivitätsplan

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

Aktivitäten:

- Beweglichkeitsübungen: Sanfte Gelenkrotationen (Nacken, Schultern, Hüften, Knie und Knöchel) zur Verbesserung der Beweglichkeit.
- Dynamisches Stretching: Beinschwingen, Armkreisen und Rumpfdrehungen zur Steigerung der Muskelaktivierung.
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen: Gehen Sie entlang taktile Linien oder verwenden Sie auditive Hinweise, um Stabilität und Kontrolle zu entwickeln.

2. Übungen zur Entwicklung von Fertigkeiten (20-30 Minuten)

Konzentrieren Sie sich auf allmähliche Fortschritte und Wiederholungen, um den Stoff zu beherrschen.

Aktivitäten:

- Laufmechanik: Geführte Sprintübungen, Schrittkorrekturen und Korrektur der Laufhaltung mit Hilfe von akustischen Hinweisen.
- Sprungtechniken: Hochsprung- und Weitsprungübungen mit taktile Absprungbrettern und Schrittzählungsstrategien.
- Wurf-Übungen: Kugelstoß- und Diskuswurftraining mit taktile Positionierung und geführten Bewegungsanweisungen.
- Koordination beim Führungslauf: Entwicklung der Synchronisation mit einem Führungsläufer für Sprint- und Mittelstreckendisziplinen.

3. Spiel oder Übungen (15-20 Minuten)

Anwendung der erlernten Fähigkeiten in wettbewerbsähnlichen Szenarien.

Aktivitäten:

- Staffelläufe: Sprints im Team mit Staffelstabübergabe und Sprachsteuerung.
- Hindernis-Navigation: Laufen durch einen markierten Parcours mit Hilfe von verbalen oder auditiven Markierungen.
- Taktile Herausforderungen: Sprung- oder Wurfgenauigkeitswettbewerbe mit sensorischen Zielen.

4. Abkühlung (5-10 Minuten)

Zielsetzung: Senkung der Herzfrequenz und Entspannung der Muskeln.

Aktivitäten:

- Langsames Joggen oder Gehen: Allmähliches Absenken der Herzfrequenz bei gleichbleibendem Bewegungsbewusstsein.
- Statisches Dehnen: Sanftes Dehnen, um die Muskeln zu entspannen und die Beweglichkeit zu verbessern.
- Atmung und Entspannungsübungen: Tiefe Atemtechniken zur Unterstützung der Genesung.

Wichtige Überlegungen

- **Sicherheit und Führung:** Setzen Sie klare auditive oder taktile Hinweise ein, verwenden Sie bei Bedarf Führungsschienen und sorgen Sie für eine sichere Trainingsumgebung.
- **Personalisierte Trainingspläne:** Passen Sie die Übungen an den Grad der Sehbehinderung und die sportlichen Ziele an.
- **Propriozeption und Sinneswahrnehmung:** Anwendung von Techniken mit nicht-visuellem Feedback zur Verbesserung der Bewegungseffizienz.
- **Mentale Vorbereitung:** Entwickeln Sie Selbstvertrauen, Konzentration und eine wettbewerbsorientierte Einstellung durch Visualisierungstechniken und adaptive Coaching-Strategien.
- **Verletzungsprävention und Erholung:** Bevorzugen Sie Beweglichkeitsübungen, ein richtiges Aufwärm- und Abkühlprogramm, um Verletzungen zu vermeiden.

Monitoring Progress

- **Leistungsverfolgung:** Messen Sie in regelmäßigen Abständen Laufzeiten, Sprungweiten und Wurfgenauigkeit.
- **Ausdauer-Bewertungen:** Messen Sie die Verbesserung der Ausdauer durch Zeitläufe und Intervallmessungen.
- **Leitfaden und Athleten-Synchronisation:** Überwachen Sie die Koordination und die Effektivität der Kommunikation zwischen sehbehinderten Athleten und ihren Guide-Läufern.
- **Rückmeldung und Zielsetzung:** Führen Sie regelmäßige Leistungsbeurteilungen durch und setzen Sie individuelle Ausbildungsziele.
- **Videoanalyse und taktile Rückmeldung:** Nutzen Sie aufgezeichnete Sitzungen und praktisches Coaching, um Techniken zu verfeinern.

Beispiel-Wochenplan

Tag	Schwerpunkt Aktivität	Zielsetzung
Montag	Lauf- und Sprintübungen	Verbesserung von Geschwindigkeit und Koordination.
Mittwoch	Springen & Werfen	Entwickeln Sie Kraft und Genauigkeit.
Freitag	Kleinseitiges Spiel	Anwendung von Fähigkeiten in einem wettbewerbsorientierten Umfeld.

Vorteile des Programms

1. Körperlich: Stärkt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
2. Kognitiv: Verbessert die Navigation, die Entscheidungsfindung und die Reaktionsgeschwindigkeit.
3. Sozial: Fördert Teamarbeit und Kommunikation.
4. Emotional: Stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstdisziplin.

GRUNDLAGEN DER KLASSIFIZIERUNG IM BEHINDERTENSPORT



Die Klassifizierung ist der grundlegende Impfstoff der paralympischen Bewegung.

Sie ist ein einzigartiges und grundlegendes Merkmal des Paralympischen Sports, das die Grundstruktur für glaubwürdige, wettbewerbsfähige, faire und sinnvolle Hochleistungswettbewerbe für Athleten mit Behinderungen auf der ganzen Welt bildet. Die Klassifizierung in der gesamten paralympischen Bewegung wird durch ein zentrales, allgemeines Dokument, den **IPC-Code für die Klassifizierung von AthletInnen**, geregelt. Er wird durch fünf Internationale Standards unterstützt, die sich jeweils mit spezifischen Elementen befassen, die ein wesentlicher Bestandteil der Klassifizierung sind. Der Code und die internationalen Standards wurden vom IPC und seinen Interessenvertretern über mehr als 20 Jahre hinweg entwickelt. Sie wurden auf der IPC-Generalversammlung von den mehr als 200 IPC-Mitgliedern, die sich in Nationale Paralympische Komitees, Internationale Verbände, Regionale Organisationen und Internationale Sportorganisationen für Menschen mit Behinderungen unterteilen, formell gebilligt. Der Code stellt eine klare und maßgebliche Erklärung des Zwecks der Klassifizierung dar und bietet einen Rahmen von Richtlinien und Verfahren, die sicherstellen sollen, dass die Klassifizierung auf dem höchstmöglichen Standard durchgeführt wird. **Alle Para-Sportarten müssen sich an den Kodex halten.**

6.1. Zu erwartende Krankheitssymptome bei behinderten Sportlern nach IPC:

6.1.1. Verlust der Muskelkraft

Spieler mit einer muskulären Dysfunktion haben die Fähigkeit, ihre Muskeln willentlich zu kontrahieren oder Kraft zu erzeugen, eingeschränkt oder vollständig verloren. Beispiele für Gesundheitszustände, die zu diesem Zustand führen, sind Rückenmarksverletzungen (vollständig oder teilweise, Tetraplegie oder Paraplegie/Paraparese), Muskeldystrophie, Poliosyndrom und Spina bifida.

6.1.2. Einschränkung des passiven Bewegungsbereichs

Spieler mit einer passiven Bewegungseinschränkung haben eine Einschränkung oder einen Mangel an Bewegung in einem oder mehreren Gelenken. Beispiele für Gesundheitszustände, die zu diesem Zustand führen, sind Arthrogrypose und chronische Gelenkimmobilisierung oder Kontrakturen aufgrund von Traumata, die das Gelenk betreffen.

6.1.3. Gliedmaßendefizit

Bei Spielern mit Gliedmaßenschwäche fehlen Knochen oder Gelenke teilweise oder vollständig infolge eines Traumas (z. B. einer traumatischen Amputation), einer Krankheit (z. B. einer Amputation aufgrund von Knochenkrebs) oder einer angeborenen Gliedmaßenschwäche (z. B. Dysmelie).

6.1.4. Unterschiede in der Beinlänge

Spieler mit Beinlängendifferenz haben eine Beinlängendifferenz, die auf eine Wachstumsstörung oder ein Trauma zurückzuführen ist.

6.1.5. Hypertonie

Spieler mit Hypertonie haben aufgrund einer Schädigung des zentralen Nervensystems eine erhöhte Muskelspannung und eine verminderte Dehnungsfähigkeit. Beispiele für Gesundheitszustände, die zu diesem Zustand führen, sind zerebrale Lähmungen, traumatische Hirnverletzungen und Schlaganfälle.

6.1.6. Ataxie

Spieler mit Ataxie haben aufgrund einer Schädigung des zentralen Nervensystems unkoordinierte Bewegungen. Die Symptome des Bewegungsapparates von Spielern im Behindertensport, abgesehen von den Sinnen wie Sehen, Hören und Sprechen, sind wie oben beschrieben. Jeder Trainer sollte sich dessen bewusst sein und die Notwendigkeit erkennen, seine personalisierten Trainingsprogramme im Bereich des Behindertensports entsprechend dieser Erkenntnisse zu ändern.

6.2. Arten von Behinderungen, die nicht für die Teilnahme an den Paralympischen Spielen in Frage kommen:



- Schmerz
- Niedriger Muskeltonus
- Hypermobile Gelenke
- Beeinträchtigte kardiovaskuläre Funktion
- Beeinträchtigung der Atmungsfunktion
- Instabilität der Gelenke (z. B. rezidivierende Luxation des Gelenks),

Der IPC Athletenklassifizierungscode und die internationalen Standards für anerkannte Behinderungen legen auch bestimmte nicht anerkennungsfähige "Gesundheitszustände" fest. Beispiele sind:

1. Zustände, die in erster Linie Schmerzen verursachen (z. B. myofaszielles Schmerzdysfunktionssyndrom, Fibromyalgie oder komplexes regionales Schmerzsyndrom).
2. Erkrankungen, die hauptsächlich Müdigkeit verursachen (z. B. chronisches Müdigkeitssyndrom).
3. Erkrankungen, die hauptsächlich eine Hypermobilität oder Hypotonie der Gelenke verursachen (z. B. Ehlers-Danlos-Syndrom).
4. Erkrankungen, die in erster Linie psychologischer oder psychosomatischer Natur sind (z. B. Konversionsstörungen oder posttraumatische Belastungsstörungen).

6.3. Große Sportarten:

1. Leichtathletik: Sie wird im Diskuswerfen, Speerwerfen, Kugelstoßen und Hammerwerfen ausgeübt. Diese Sportarten können im Rollstuhl ausgeübt werden und werden im Allgemeinen von Sportlern mit Erkrankungen wie Kinderlähmung (Zerebralparese), Querschnittslähmung und Tetraplegie bevorzugt.

2. Das Schwimmen: Es hat viele psychologische und physische Vorteile. Es bietet Vorteile wie die Überwindung der Angst vor dem Wasser, die Wiedererlangung einiger verlorener Fähigkeiten. Schwimmen wird für Menschen mit körperlichen Behinderungen und Tetraplegiker empfohlen. Die Übungen im Wasser stärken die Beinmuskulatur, erhöhen die Beweglichkeit der Arm- und Brustgelenke und verbessern die Vitalkapazität durch Stärkung der Atemmuskulatur.

3. Bogenschießen: Es ermöglicht Menschen mit körperlichen Behinderungen, gleichberechtigt an Wettkämpfen teilzunehmen. Es kann im Rollstuhl oder im Stehen ausgeübt werden und ist besonders für querschnittsgelähmte Sportler geeignet. Es stärkt die Brustmuskeln, fördert das Gleichgewicht und den Sinn für Disziplin.

4. Fechten: Kann von Personen mit einer Armamputation oder einer Kinderlähmung ausgeübt werden. Beim Fechten im Rollstuhl werden die Stühle auf einem verstellbaren Metallrahmen befestigt, so dass ein fester Abstand zwischen den Teilnehmern eingehalten wird. Dieser Sport fördert die Beinkraft und Geschicklichkeit.

5. Radfahren: Dies ist eine hervorragende Sportart zur Linderung von Schmerzen in den Beingelenken. Es kann von Menschen mit einer Bein- oder Armamputation oder Kinderlähmung ausgeübt werden.

6. Reiten: Erfordert Gleichgewicht und Koordination; hat eine entspannende Wirkung auf die Muskeln und ist ein zugänglicher Sport für Menschen mit Behinderungen.

7. Feldhockey: Es handelt sich um eine komplexe Aktivität, die in einem Rollstuhl ausgeführt wird. Die Ausrüstung kann modifiziert werden, z. B. durch einen kleinen Ring und einen Schläger; diese Modifikationen erfordern geringfügige Anpassungen, verändern aber nicht die Grundstruktur des Sports.

8. Rollstuhl-Basketball: Es ist ein Mannschaftssport, der auf einem kleinen Spielfeld gespielt wird und grundlegende körperliche Eigenschaften wie Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit erfordert. Er erfordert maximale und moderate Anstrengung.

FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN EMPFOHLENE ADAPTIVE FITNESSGERÄTE



1.Funktionelle Elektrostimulation (FES) Fahrrad: Nutzt elektrische Stimulation, um die Muskelbewegung zu fördern und die Muskelaktivität zu steigern, insbesondere bei Bein- oder Armübungen. Diese Fahrräder sind im Allgemeinen ideal für die Erhöhung der Muskeldichte und die Erhaltung der kardialen Gesundheit.

2.Total Gym XLS: Verbessert Muskelkraft und Ausdauer durch Arbeiten in gewichts- und schwerkraftreduzierten Positionen. Es ist ein vielseitiges Gerät für Oberkörper, Rücken und Rumpfmuskulatur.

3.Vitaglide: Entwickelt, um die Armkraft zu steigern und die kardiovaskuläre Ausdauer zu unterstützen. Es bietet sowohl Kraft als auch Flexibilität für den Benutzer mit Push-Pull-Bewegungen von hoher und niedriger Intensität.

4.Schwerer Sack und Ständer: Bietet bequemen Zugang mit einstellbarer Höhe für Rollstuhlfahrer. Ideal für Kombinationsübungen und Gleichgewichtsübungen.

5.Intervall-Timer: Ermöglicht ein effizientes Training durch die Einstellung von Zyklen hoher und niedriger Intensität in bestimmten Intervallen während des Trainings. Besonders nützlich bei rhythmischen Aktivitäten wie dem Boxen.

6.Medizinball: Erhältlich in verschiedenen Gewichten zur Verbesserung der Kernkraft und des Gleichgewichts. Effektiv für Ausdauer- und Koordinationsübungen des Oberkörpers.

7.Übungsband: Erhöht die Flexibilität und stärkt die Muskeln mit farbcodierten Widerstandsstufen. Sie können mit leichtem Widerstand beginnen und sich mit der Zeit zu höheren Stufen steigern.

8.Handgelenkgewichte/Hanteln: Bieten Widerstand zur Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur. Kann in Kombination mit Griffhandschuhen verwendet werden, um die Sicherheit zu erhöhen.

9.Grip Assist Handschuhe: Bietet Unterstützung beim Greifen und Heben von Gegenständen für Personen mit eingeschränkter Griffkraft. Kann mit Kraftmaschinen oder freien Gewichten verwendet werden.

10.Armbike/Ergometer: Perfekt, um die Schultergelenke zu lockern, den Kreislauf anzuregen und die Herzfrequenz zu erhöhen. Geeignet sowohl für Aufwärm- als auch für Cardio-Training.

DIGITALE METHODEN DER EFFEKTIVEN TRAININGSPLANUNG FÜR BEHINDERTE SPORTLER:

8.1. Behinderten-Sportverband (ESSB) Behinderten-Sportverband (DASA):

- **Brennpunkt:** Der ESSB bietet ein umfassendes adaptives Sportprogramm an, das eine Reihe von Aktivitäten wie Rollstuhl-Rugby, Leichtathletik und Para-Gewichtheben umfasst. Das Programm zielt darauf ab, Kraft, Ausdauer und motorische Fähigkeiten der Sportler durch ein auf ihre individuellen Fähigkeiten zugeschnittenes Training zu verbessern.
- **Ansatz und Methoden:** Das Programm konzentriert sich auf das Setzen persönlicher Ziele, den Aufbau von Unabhängigkeit und Gemeinschaft. Auf diese Weise hilft es den Sportlern, Selbstvertrauen zu gewinnen und ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern.
- **Erfolgsindikatoren:** 98 % der ESSB-Sportler berichteten über eine Verbesserung ihrer körperlichen Gesundheit und ihres Wohlbefindens, was beweist, dass der ESSB ein wirksames Modell für die adaptive Sportausbildung ist.

8.2. Besondere Leistung/Verstärkung:

- **Schwerpunkt:** Special Strong bietet ein adaptives Fitnessstraining für Menschen mit Behinderungen an, das persönliche Trainingseinheiten, Gruppenkurse und sogar adaptiven Wassersport umfasst.
- **Ansatz und Methoden:** Dieses Programm bietet maßgeschneiderte Übungen, die auf die individuellen körperlichen Bedürfnisse jedes Sportlers abgestimmt sind. Diese Übungen helfen den Sportlern, ihr Gleichgewicht, ihre Flexibilität und ihre Kraft zu verbessern.
- **Soziale Beiträge:** Das Programm trägt zur Entwicklung sozialer Fähigkeiten in einem integrativen und unterstützenden Umfeld bei und unterstützt Sportler mit einer Vielzahl von Behinderungen.

8.3. Mayo Clinic's Strength Training Guidelines:

- **Schwerpunkt:** Die Mayo-Klinik betont, was beim Krafttraining für Menschen mit körperlichen Behinderungen zu beachten ist. Dazu gehören die Verwendung von adaptiven Geräten (z. B. anschmiegsame Gewichte) für Menschen mit Spastiken und Strategien zur Verbesserung des Muskelgleichgewichts.
- **Ansatz und Methoden:** Strukturierte und adaptive Kraftprogramme verbessern die Koordination, beugen Verletzungen vor und unterstützen langfristige Gesundheitsziele. Dies ist besonders wichtig für Hochleistungssportler.

8.4. Special Olympics Motor Activity Training Program (MATP):

- **Schwerpunkt:** Dieses Programm richtet sich an Sportler mit schweren Behinderungen, die keinen Leistungssport betreiben. Es konzentriert sich auf die Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten wie Mobilität, Geschicklichkeit und Koordination.
- **Struktur:** Das Programm ist in vier Abschnitte unterteilt: Aufwärmen, Geschicklichkeitsstationen, Gruppenaktivitäten und Abkühlung. Es passt sich an ein breites Spektrum von Fähigkeiten an und verwendet visuelle und physische Hinweise, damit die Sportler in ihrem eigenen Tempo teilnehmen können.
- **Anpassungsfähigkeit:** Visuelle Unterstützung und Hinweise unterstützen das motorische Lernen und machen dieses Programm für Sportler mit unterschiedlichen Bedürfnissen zugänglich.
- **Zusätzliche Ressourcen:** Bei Special Olympics finden Trainer ausführliche Leitlinien für die Organisation dieser Sitzungen.

8.5. Sport fürs Leben / Langfristige Athletenentwicklung (LTAD):

- **Schwerpunkt:** Die UDSG legt Wert auf einen ganzheitlichen Ansatz, der für Sportler mit Behinderungen angepasst werden kann und zur lebenslangen Entwicklung des Sportlers beiträgt. Die Phasen sind in Bezug auf Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Flexibilität eng an die Programme für nicht behinderte Sportler angelehnt.
- **Struktur:** Dieses Programm konzentriert sich auf die schrittweise Entwicklung der motorischen Fähigkeiten. Bereiche wie aerobe Konditionierung, Flexibilität und Widerstandstraining können speziell für Erkrankungen wie Zerebralparese oder Rückenmarksverletzungen angepasst werden.
- **Verletzungsprävention:** Aufgrund des höheren Verletzungsrisikos für Sportler mit Mobilitätseinschränkungen liegt der Schwerpunkt auf der Verletzungsprävention.
- **Ressourcen:** Sport for Life Canada bietet umfassende Ressourcen und Rahmenwerke, die den Trainern helfen, diese Programme auf die Fähigkeiten und Ziele jedes einzelnen Sportlers abzustimmen.

8.6. Kraft- und Aerobic-Training bei Rückenmarksverletzungen:

- **Schwerpunkt:** Dieses Programm ist speziell für Sportler mit Rückenmarksverletzungen gedacht und umfasst Kraft- und Ausdauertraining für die kardiovaskuläre Gesundheit, den Abbau von Körperfett und die Erhaltung der Muskelkraft.
- **Struktur:** Das Training umfasst häufig die Funktionelle Elektrostimulation (FES) zur Stimulation der Unterkörpermuskulatur; dies fördert die Muskel- und Knochendichte. Außerdem wird die Entwicklung von Fähigkeiten trainiert, die für Rollstuhlsportarten erforderlich sind, wie z. B. Rollstuhlantrieb und -steuerung.
- **Ressourcen:** Trainingsleitfäden und Gesundheitsressourcen sind auf Plattformen wie der Mayo Clinic und Sport for Life Canada zu finden. Diese Ressourcen bieten Informationen zu physiologischen Anpassungen und Sicherheitsrichtlinien für Sportler.

8.7. Adaptive Ausbildungsakademie (ATA):

- **Schwerpunkt:** Die ATA bietet Zertifizierungen und Ressourcen für Trainer, die mit adaptiven Sportlern arbeiten. Sie entwickelt maßgeschneiderte Trainingsprogramme, die auf die Bedürfnisse der Athleten abgestimmt sind. Sie konzentriert sich beispielsweise auf Anpassungen wie modifiziertes Gewichtheben für Athleten mit unterschiedlichen Gliedmaßen oder spezielle Cardio-Routinen für Rollstuhlsportler.
- **Ansatz:** Das Programm zielt darauf ab, die sportliche Leistung in Bereichen wie Kraft und Kondition, Ausdauertraining und Entwicklung von Fähigkeiten zu maximieren. Weitere Informationen über ATA finden Sie hier.

8.8. Stiftung für Herausgeforderte Athleten (CAF):

- **Brennpunkt:** Der ESV bietet persönliche Trainings- und Sportprogramme für Sportler mit Behinderungen an. Der Schwerpunkt liegt auf adaptivem Training in verschiedenen Sportarten wie Rollstuhlbasketball, adaptivem Radfahren und Schwimmen.
- **Unterstützende Ressourcen:** Die Stiftung unterstützt die körperliche Entwicklung und Leistung von Behindertensportlern durch die Bereitstellung von personalisiertem Coaching, Ausrüstung und Trainingszuschüssen. Weitere Informationen über die Initiativen der ESV finden Sie auf ihrer Website.

8.9. Spezielle Olympische Spiele (Special Olympics Unified Sports)

- **Schwerpunkt:** Special Olympics bietet sportartspezifisches Training für Sportler mit geistigen Behinderungen und Entwicklungsstörungen. Das Unified Sports-Programm bringt Sportler mit und ohne Behinderungen in Mannschaftssportarten wie Fußball und Basketball zusammen.
- **Herangehensweise und Anleitung:** Das Programm bietet persönliches Training zur Entwicklung von motorischen Fähigkeiten, Kraft und Teamfähigkeit. Außerdem werden den Trainern Leitlinien an die Hand gegeben, damit sie das Training auf die Bedürfnisse der einzelnen Athleten abstimmen können. Weitere Informationen über Special Olympics finden Sie hier.

8.10. Move United:

- **Schwerpunkt:** Move United fördert die körperliche Gesundheit, die Unabhängigkeit und die soziale Eingliederung von Menschen mit Behinderungen durch die Bereitstellung von persönlichen, adaptiven Sporttrainingsprogrammen. Es bietet sportartspezifisches Training in Bereichen wie Bogenschießen, Skifahren und Para-Halter an.
- **Technik und Adaptation:** Bietet Techniken für Sportler mit Rückenmarksverletzungen, Amputationen und anderen Behinderungen. Weitere Informationen zu diesem Programm finden Sie auf der Website von Move United.

Diese Programme betonen einen maßgeschneiderten Ansatz für das persönliche Training von Athleten mit Behinderungen und legen dabei den Schwerpunkt auf Zugänglichkeit und Anpassungsfähigkeit, um die Wettkampfbereitschaft zu gewährleisten und sportartspezifische Fähigkeiten zu entwickeln. Sie bieten jedoch einen adaptiven Trainingsrahmen, der darauf abzielt, die körperliche Fitness, die motorischen Fähigkeiten und die sportartspezifischen Fähigkeiten von Athleten mit Behinderungen zu verbessern, was Trainern und Athleten bei der Gestaltung effektiver, integrativer und progressiver Trainingswege helfen kann.

BLEIBEN SIE VERBUNDEN: VERFOLGEN SIE UNSERE REISE

Unser Projekt, das sich auf individuelle Trainingsprogramme für junge Menschen mit Behinderungen konzentriert, wird von unserer Website und unseren Social-Media-Plattformen unterstützt. Diese Kanäle sind wichtig für den Austausch von Ressourcen, Projektaktualisierungen und inspirierenden Geschichten über Inklusion im Sport. Folgen Sie uns, um über die neuesten Entwicklungen auf dem Laufenden zu bleiben.

Projekt-Website: respectyoung.com

Konten in den sozialen Medien:

- **Instagram:** [@respecteuproject](https://www.instagram.com/respecteuproject)
- **Twitter:** [@respectproje](https://twitter.com/respectproje)

Facebook: [Respect Project](https://www.facebook.com/RespectProject)

Abdullah, N. M., Universiti Teknologi MARA, 2016. Coaching Athletes with Disabilities: General Principles for Appropriate Training Methodology. Erişim adresi: ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/268325454>

Choi, M., & Yoon, J. (2021). Physical and Psychological Benefits of Participating in Adaptive Sports for Individuals with Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38(2), 115-130. DOI: 10.1123/apaq.2020-0032.

Hutchinson, M. J., Phillips, J-L. K., Mason, B. S., Goosey-Tolfrey, V. L., & Beckman, E. M. (2019). Measures of Impairment for Paralympic Classification. School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University.

Kirk, T. N., Haegele, J. A., & McKay, C. (2020). Exploring Dignity Among Elite Athletes with Disabilities During a Sport-Focused Disability Awareness Program. *Sport, Education and Society*. DOI: 10.1080/13573322.2020.1713078.

Liu, J., Yu, H., Bleakney, A., & Jan, Y-K. (2024). Factors Influencing the Relationship Between Coaches and Athletes with Disabilities: A Systematic Review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6:1461512. DOI: 10.3389/fspor.2024.1461512.

McConkey, R., Pochstein, F., Carlin, L., & Menke, S. (2019). Promoting the Social Inclusion of Players with Intellectual Disabilities: An Assessment Tool for Sport Coaches. *Sport in Society*. DOI: 10.1080/17430437.2019.1673369.

Mumcu, H. E. (2018). Engelli Spor Politikaları (Avrupa Birliği Ülkeleri ile Türkiye Karşılaştırması). Akademisyen Kitabevi A.Ş., Ankara. ISBN: 978-605-258-210-7.

Roberts, P., & Evans, R. (2020). Coaching Strategies for Enhancing Motivation and Self-Efficacy in Para-Athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(4), 312-324. DOI: 10.1080/21520704.2020.1789432.

Smith, J., & Brown, T. (2021). The Impact of Inclusive Coaching on Disabled Athletes' Performance and Well-being. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 250-264. DOI: 10.1177/1747954121983251.
n and Society. DOI: 10.1080/13573322.2020.1713078.

Thompson, L., & Carter, M. (2022). Developing Psychological Resilience in Athletes with Disabilities through Adaptive Sports. *Disability and Health Journal*, 15(3), 101-111. DOI: 10.1016/j.dhjo.2022.101111.

Wang, H., & Lee, S. (2019). Social Inclusion through Sport: The Role of Coaches in Promoting Equity for Disabled Athletes. *Sports Management Review*, 22(1), 45-59. DOI: 10.1016/j.smr.2018.09.002.

Burns, J., & Johnson, M. (2021). Identifying Best Practice in Sports Coaching for Athletes with Intellectual Disabilities - Coach and Athlete Perspectives. Canterbury Christ Church University, IDEAL Project. Erişim adresi: IDEAL Project. <http://www.idealproject.org/>

Ghitescu, R. (2015). Sports Practiced by People with Motor Disabilities. Eftimie Murgu University of Resita. Erişim adresi: ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/330658079>

RESPECT

Recognizing Sport as a
Powerful Tool for Inclusion



Recognizing Sport as a
Powerful Tool for Inclusion



Co-funded by
the European Union