

Deutscher Behindertensportverband e.V.

Abteilung Schwimmen

www.abteilung-schwimmen.de



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

NACHWUCHSKONZEPTION

PARA SCHWIMMEN

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Erstellt

von den Verantwortlichen der
Abteilung Schwimmen im Deutschen Behindertensportverband e.V.

Überarbeitet 2020

Susanne Jedamsky, Bundestrainerin Nachwuchs Para Schwimmen
Ute Schinkitz, Bundestrainerin Para Schwimmen
Annett Juvier, Klassifizierungsbeauftragte der Abteilung Schwimmen im DBS
Ingmar Hahn, Regelwerkbeauftragter der Abteilung Schwimmen im DBS

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Zielstellung	6
Inhalte der einzelnen Ausbildungsetappen.....	8
Grundausbildung	8
Grundlagentraining 1 (GLT1).....	9
Grundlagentraining 2 (GLT2).....	10
Aufbautraining (ABT).....	12
Anschlusstraining (AST)	14
Hochleistungstraining (HLT)	16
Trainingskennziffern DBS	19
Sichtung und Förderung.....	20
Trainingssteuerung.....	22
Trainingsplanung	22
Belastungskategorien	22
Kontrollstandards/ Leistungsdiagnostik.....	23
Athletik-Tests.....	24
Wasser-Tests	36
Trainingsdokumentation (TD)	41
Wettkämpfe	42
Organisation	43
Duale Karriere.....	43
Kaderstruktur	43
DBS-Empfehlungen Landeskader	44
Aufnahmekriterien NK2- und Bundeskader	45
Trainerstruktur	46
Klassifizierung.....	47
Grundlagen der Klassifizierung.....	47
Erläuterung der Startklassen	47
Körperliche Behinderungen	48
Sehbehinderung	48

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Geistige Behinderung.....	49
Notwendigkeit einer Klassifizierung.....	50
Klassifizierer in Deutschland.....	50
Leitfaden zum paralympischen Schwimmsport	52
Ein Aktiver möchte erstmals bei einer DBS-Veranstaltung starten	52
Startrechtswechsel	53
Ablauf der Klassifizierung	53
Ablauf des Klassifizierungsnachweises für DSV-Veranstaltungen.....	54
Informationen, Formulare und Ansprechpartner	54
Literaturverzeichnis.....	55
Anlagen.....	57
Anlage 1: Erwärmungs- und Dehnungsprogramm.....	57
Anlage 2: Belastungszonen im Schwimmen.....	60
Anlage 3: Sensible Phasen in der Grundstruktur des LLA	61
Notizen	62

Vorwort

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

Diese gelten als die ersten Paralympischen Spiele. Dieser Begriff wird seit den Sommerspielen 1988 in Seoul, Korea offiziell benutzt. Seit 1992 werden die paralympischen Spiele alle vier Jahre immer im Gastgeberland der Olympischen Spiele in deren Anschluss ausgetragen. Im Jahr 2000 gab es eine Reform bei den Startklassen, um den Sport attraktiver zu machen. Vorher gab es 31 Startklassen und weniger Strecken (8 für Sportler mit Lähmungen, 9 für Sportler mit Amputationen, 8 für Sportler mit Rückenmarksbehinderungen und 6 für Sportler, die nicht unter die bisher genannten Startklassen fallen). Heute gibt es nur noch 14 Startklassen (10 Startklassen für Sportler mit körperlicher Behinderung, 3 für Sportler mit Sehbehinderung und 1 für Sportler mit geistiger Behinderung). Die paralympischen Schwimmstrecken jeder Startklasse werden durch das IPC alle 4 Jahre festgelegt. Die 2020 geplanten Spiele in Tokio (Japan) wurden aufgrund der weltweiten Corona-Pandemie auf 2021 verschoben. In den letzten Jahren ist das Medieninteresse, Ansehen und auch das Leistungsniveau exponentiell gewachsen und erfährt somit eine erfreuliche Tendenz in Richtung Gleichstellung mit den Olympischen Spielen.

Tabelle 1: Auszug Medaillenspiegel Paralympics - Sportart Schwimmen

Jahr:	Ort:	Platz im Medaillen- spiegel / Anz. Nationen	Anz. Ent- schei- dungen	Gold- Medaillen	Silber- Medaillen	Bronze- Medaillen
1988	Seoul (Korea)	5 / 44	257	20	11	10
1992	Barcelona (Spanien)	3 / 56	163	20	14	13
1996	Atlanta (USA)	1 / 50	168	19	23	14
2000	Sydney (Australien)	15 / 62	169	2	10	9
2004	Athen (Griechenland)	13 / 61	166	5	8	10
2008	Peking (China)	20 / 62	140	1	3	5
2012	London (Groß Britannien)	15 / 75	148	2	7	3
2016	Rio de Janeiro (Brasilien)	25 / 79	152	0	2	1
2021	Tokio (Japan)					

Angeführt werden die Medaillenspiegel Schwimmen jedoch von Ländern wie China, Australien, Ukraine, den USA, Russland und Großbritannien. Fakt ist, dass Deutschland vor dem Jahr 2000 erfolgreicher war, den Zeitpunkt aber versäumt hat, professionelle Strukturen aufzubauen, um den Anschluss zu halten.

Unser langfristiges Ziel ist es, einen Platz unter den besten 10 Nationen im Schwimmen zu erlangen. Um das zu erreichen muss das Leistungsniveau erhöht und die Professionalität weiterentwickelt werden.

Nur mit einer guten Organisation des Nachwuchsbereiches ist es möglich, langfristig konkurrenzfähig zu bleiben und Spitzenleistungen im Weltmaßstab hervorzubringen. Um dieses Ziel langfristig zu sichern, ist das Zusammenwirken zwischen den Landesverbänden und dem Deutschen Behindertensportverband (DBS) von entscheidender Bedeutung. Insbesondere bei der Sichtung und Entwicklung von Talenten liegt die Hauptaufgabe der Landesverbände. Sie tragen durch Sicherstellung optimaler Trainingsbedingungen und qualifizierter Trainer zur Förderung des Nachwuchsleistungssports bei.

Diese Nachwuchskonzeption des DBS stellt eine Handlungsempfehlung und Orientierung für Trainer und Übungsleiter dar.

Alle Angaben in dieser Konzeption beziehen sich auf das männliche sowie das weibliche Geschlecht.

Zielstellung

Die Nachwuchskonzeption soll Struktur in den langfristigen Leistungsaufbau bringen und die Entwicklung des paralympischen Schwimmsports in Deutschland voranbringen.

Die organisatorischen Rahmenbedingungen und einzelnen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus sollen in den Vereinen und Leistungszentren etabliert werden, um eine langfristige Nachwuchsentwicklung zu ermöglichen. Sinnvoll hierzu ist die Nutzung der bestehenden Strukturen des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V. (DSV), damit die Sportler zielgerichtet, altersgemäß und gemeinsam inklusiv ausgebildet werden können. Aufgrund der geringen Anzahl behinderter Sportler in Deutschland und starker altersgemäßer Entwicklungsschwankungen (motorische Ontogenese) der einzelnen Sportler, ist ein gemeinsames Training mit nichtbehinderten Sportlern zu empfehlen. Dies gilt nur, sofern dies mit den jeweiligen individuellen Behinderungen realisierbar ist. Je nach Behinderung und bei einem höheren Einstiegsalter sind Einzellösungen unvermeidbar.

Langfristiges Training und eine schrittweise Annäherung an die Vorgaben dieser Konzeption wird auch von Quereinsteigern und Sportlern mit starken Beeinträchtigungen gefordert. Bei allen funktionellen Einschränkungen gilt der Grundsatz, dass alle Bewegungen, die möglich sind, auch zielgerichtet (weiter) entwickelt und explizit geübt werden sollten. Klare Ausbildungsziele und Kontrollmechanismen für die einzelnen Ausbildungsetappen werden formuliert, damit die jeweiligen Entwicklungen besser geplant und gesteuert werden können.

Gleichfalls wichtig für die zielgerichtete Struktur sind die ständige Weiterbildung der Trainer und deren Austausch untereinander. Klare Vorgaben und Kontrollstandards können hier eine einheitlichere Linie bilden. Die genauen Vorgaben werden im Folgenden konkretisiert und stetig weiterentwickelt. Es ist wichtig, diese fortlaufend zu verbessern und an neue wissenschaftliche Erkenntnisse beziehungsweise moderne Entwicklungen anzupassen.

Um die zielgerichtete, strukturelle Weiterentwicklung des paralympischen Schwimmens in Deutschland sicherzustellen und in der Zukunft international konkurrenzfähig zu bleiben, ist es unabdingbar, dass alle Beteiligten gemeinsam an der flächendeckenden Umsetzung dieses Konzeptes arbeiten und die geforderten Trainingsinhalte in ihren Bundesstützpunkten (BSP), paralympischen Trainingszentren (PTZ), sowie den Landesverbänden und Vereinen umsetzen.

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Die Grundlage für dieser Nachwuchskonzeption bildet die „Nachwuchskonzeption des DSV (2007)“, „Nachwuchskonzeption Schwimmen 2020“ und der „Nachwuchsrahmentrainingsplan des Hamburger Schwimmverbandes (2007)“.

Behindertenspezifische Besonderheiten und weitere konzeptionelle Arbeiten finden Berücksichtigung und werden eingearbeitet. Die genannten Arbeiten bilden die Grundlage dieser Zusammenstellung und sind ausdrücklich als Quelle hervorzuheben.

Inhalte der einzelnen Ausbildungsetappen

Die Qualität des Trainings hat Vorrang vor der Quantität!

Das Training ist die Grundlage für die Leistung im Wettkampf. Nur das disziplinierte Üben innerhalb des Trainings ermöglicht eine konsequente Umsetzung im Wettkampfgeschehen.

Grundausbildung

Alter: 6/7 Jahre – entspricht 1./2. Klasse
Dauer der Etappe: etwa 2 Jahre
Trainingshäufigkeit: 3-6 Stunden/Woche
bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/3

Ausbildungsziele:

- Wassergewöhnung
- Wasserbewältigung
- Schwimmen lernen
- Koordination und Bewegungsgefühl schulen
- Beweglichkeit schulen
- Körper- und Gelenkstabilität verbessern
- Beginnende Entwicklung und Bewegung gerade eingeschränkter Körperteile (aktiv und passiv)

Technik:

- Kennenlernen des Elements Wasser, Abbau von Angst
- Tauchen, Atmen, Springen, Gleiten, Antreiben, Schweben, Rollen
- Vielfältige Koordinationsschulung
- Erste Ansätze koordinativer Schwimmformen (Rücken, Kraul, Brust)
- Antrieb über Wechselbeinschläge, Delfinbewegung

Kondition:

- 25m - 100m sicheres Bewegen im Wasser
- Bewegen auf Bauch/ Rücken, Arme/ Beine koordinativ über 15m

Kontrollaufgaben des Trainers/Übungsleiters:

- Haltung des Kopfes: Kopf unter Wasser, Luftanhalten, Auspusten, Augen öffnen

- Schweben Bauch-, Rückenlage
- Untertauchen, Ausatmen, Tauchen, Richtung wechseln
- Abstoßen, Gleiten, Rollen, Drehen
- Wechselbeinschläge, Delfinbewegung, Kraulbewegung
- Kopfstand, Handstand, Rollen, Lauf ABC¹
- Beweglichkeit testen

Sonstiges:

- Kenntnis über Baderegeln, Körperreaktionen durch Wasser
- Vertrauen zum Trainer, der Umgebung und der Gruppe aufbauen
- Wettkämpfe sind für die inhaltliche Trainingsplanung irrelevant

Grundlagentraining 1 (GLT1)

Alter:	8/9 Jahre – entspricht 3./4. Klasse
Dauer der Etappe:	etwa 2 Jahre
Trainingshäufigkeit:	6-10 Stunden/Woche bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/6
Kader:	Landeskader / LK4 (100 Punkte)

Ausbildungsziele:

- Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Element Wasser
- Schwimmtechnische Ausbildung (alle Lagen und Delfinbewegung)
- Ausprägen grundlegender und behinderungsspezifischer Leistungsreserven Land und Wasser
- Starts und Wenden (alle Lagen)
- Vielfältige Bewegungsformen an Land vertiefen
- Beweglichkeit verbessern
- Schnelligkeit schulen
- Körper- und Gelenkstabilität verbessern
- Bewusste Entwicklung und Bewegung gerade eingeschränkter Körperteile (aktiv und passiv)
- Erarbeiten von altersgerechten Erwärmungs- und Dehnungsprogrammen für WK und Training

Technik:

- Vertiefen der Grundfertigkeiten (Gleiten, Rollen, Atmen, Tauchen, Fortbewegen im

¹ Übungsfolge zur Kräftigung der Laufmuskulatur. Dazu gehören folgende Übungen: Fußgelenkarbeit, Kniehebelauf, Anfersen, Hopslerlauf, Sprunglauf, Wechselsprünge, Springen auf einem Bein, Mehrfachsprünge, Überkreuzlaufen. Diese Übungen werden in der Gruppe im Kreis ausgeführt.

Wasser, Drehen, usw.)

- Vielfältige Koordinationsschulung im Wasser
- Erarbeiten der Grobform und Kernbewegung (aller Schwimmmarten)
- Vertiefung der Beinbewegung und Delfinbewegung
- Erlernen verschiedener Start- und Wendentechniken
- Vertiefen der Abstöße und der Tauchposition
- Koordinationsschulung an Land
- Verbesserung der Schnelligkeit und Beweglichkeit

Kondition:

- 100m - 400m Schwimmen in konstanter Technik und Geschwindigkeit
- 10m - 15m Tauchen in allen Lagen

Kontrollaufgaben des Trainers/Übungsleiters:

- Erstes Testen der Sportler mit athletischen Übungen, z.B. Liegestütze, Klimmzüge und auch Beweglichkeit
- Atemaufgaben, Gleiten in allen Lagen 5m - 10m
- 10m -15m Delfinbewegung, Tauchen in allen Lagen
- 25m - 100m in Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung in guter und konstanter Qualität
- Starts und Wenden in allen Lagen in guter und konstanter Qualität
- Koordinationsübungen an Land und im Wasser in zunehmend besserer Qualität

Sonstiges:

- Vertrauen zum Trainer
- Teamgeist entwickeln
- Zielgerichtetes und regelmäßiges Üben
- Vertiefte Sicherheitskenntnisse für Schwimmbäder
- Sportgerechte Lebensweise vermitteln
- Keine wettkampfbezogene Periodisierung im Jahresverlauf
- Wettkämpfe bleiben für die inhaltliche Trainingsplanung irrelevant

Grundlagentraining 2 (GLT2)

Alter:	10/11 Jahre – entspricht 5./6. Klasse
Dauer der Etappe:	etwa 2 Jahre
Trainingshäufigkeit:	10-16 Stunden/Woche bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/4
Kader:	Landeskader / LK3 (150-200 Punkte)

Ausbildungsziele:

- Vertiefte schwimmtechnische Ausbildung (in allen Schwimmarten, Starts, Wenden, Delfinbewegung)
- Ausprägen grundlegender und behinderungsspezifischer Leistungsreserven Land und Wasser
- Schnelligkeit und Athletik vielfältig Vertiefen
- Zielgerichtete Entwicklung und Bewegung gerade eingeschränkter Körperteile (aktiv und passiv)
- Bereitschaft zur Nutzung von Fördermöglichkeiten (Stützpunkt, Sportschule usw.)
- Auseinandersetzung mit sportgerechter Ernährung und Anti- Doping
- Weitergestaltung und Anpassung der altersgerechten Erwärmungs- und Dehnungsprogrammen für WK und Training

Technik:

- Vertiefen der Grundfähigkeiten
- Stabilisieren der Kernbewegungen (in allen Schwimmarten)
- Optimieren der Abstöße, Tauchposition, Delfinbewegung
- Stabilisieren der Starts und Wenden
- Hilfsmittel (z.B. Flossen, Handbretter) sind ausschließlich zur Technikschiung zu verwenden

Kondition:

- 200m - 800m in allen Lagen
- Gezielte Schullung der Grundlagenausdauer (ohne Hilfsmittel)
- 15m Dauertest in beherrschten Lagen und Beinbewegung
- 8x10m- 15m Sprint in allen Lagen mit hoher Bewegungsfrequenz

Kontrollaufgaben des Trainers/Übungsleiters:

- Regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen
- 25m - 50m Sculling², Wriggen (sensomotorische Schullung)
- 25m - 50m Tauchen mit Tauchzügen und Delfinbewegung
- Rollen um alle Achsen
- 50m - 100m Beinbewegung in Serien auf Zeit
- 100m - 200m Serien in allen Lagen in guter Qualität mit guten Wenden und Übergängen
- 15m Starts in allen Lagen auf Zeit

² Die Übung dient in erster Linie zur Verbesserung des Wassergefühls. Des Weiteren hilft die Übung den hohen Unterwasserellenbogen zu erlernen und die Handanstellung im Wasser. Außerdem ist sie eine exzellente Übung für die Wasserlage mit Körperspannung und Balance.

- 15m Wenden in allen Lagen auf Zeit
- 15m Delfinbewegung in allen Lagen auf Zeit
- 7,5m - 10m Abstoßen und Gleiten in allen Lagen
- 8x100m / 8x200m Kraul / 4x50Lg / 400m Kraul
- Vielfältige athletische Tests

Sonstiges:

- Beständigkeit im zielgerichteten Üben
- Vertrauen zum Trainer vertiefen
- Vertiefen des Teamgeistes
- Weiterführende Erziehung zum mündigen Athleten
- Vertiefende Kenntnisse über die Bedeutung von Training
- Kenntnisse über Erwärmung, Trainingseinheiten, Wettkämpfe
- Kenntnisse über Technikmerkmale
- Vertiefte Kenntnisse über Koordinations- und Technikübungen
- Kenntnisse über Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen
- Wettkämpfe bleiben für die inhaltliche Trainingsplanung irrelevant

Aufbautraining (ABT)

Alter:	12-14 Jahre – entspricht 7.-9. Klasse
Dauer der Etappe:	etwa 2-3 Jahre
Trainingshäufigkeit:	16-23 Stunden/Woche bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/4
Kader:	Minimalziel Landeskader / LK2 (300-350 Punkte)

Ausbildungsziele:

- Ausprägen spezieller sportart- und behinderungsspezifischer Leistungsreserven Land und Wasser
- Hoher Anteil allgemeinen Trainings im Sinne vielseitiger Bewegungserfahrungen
- Zunehmende Spezialisierung im Sinne vielseitiger Ausbildung im Schwimmen und nicht frühzeitiger Spezialisierung auf eine Lage oder Streckenlänge
- Zunehmende Belastungsumfänge zur Steigerung der Belastungsverträglichkeit
- Vervollkommnung der Feinkoordination der schwimmtechnischen Fertigkeiten in den vier Schwimmlagen, der Starts, Wenden und der Delfinbewegung
- Nutzung von Fördermöglichkeiten (Stützpunkt, Sportschule, usw.)
- Bestmögliches Ausgleichen beeinträchtigungsbedingter Dysbalancen (aktiv und passiv)
- Eine Trainingsdokumentation ist zu führen und ab dem Nachwuchskader (NK1) dem

Bundestrainer zur Kaderanerkennung vorzulegen (1x jährlich)

- Vertiefte Auseinandersetzung mit sportgerechter Ernährung und Anti - Doping
- Einführung in Mentalcoaching bzw. Sportpsychologie - Einführung in die Psychoregulation (kontrollierte Aktivierung und Entspannung)
- Optimierung der altersgerechten Erwärmungs- und Dehnungsprogrammen für WK und Training

Technik:

- Verfeinerung der Grundfähigkeiten
- Verfeinerung der Kernbewegungen, eine zunehmende Verlängerung des Zyklusweges ist anzustreben
- Optimieren der Abstöße, Tauchposition, Delfinbewegung bis 15m
- Stabilisieren der Starts und Wenden mit hoher Qualität
- Hilfsmittel (z.B. Flossen, Handbretter) sind hauptsächlich zur Techniks Schulung zu verwenden

Kondition:

- 400m - 1000m in allen Lagen
- Hohe Ausprägung der Grundlagenausdauer (sehr geringer Anteil mit Hilfsmitteln)
- 15 - 60 Minuten Dauertest in beherrschten Lagen und Beinbewegungen
- 12x10m - 20m Sprint in allen Lagen mit hoher Bewegungsfrequenz mit und ohne Delfinbewegung

Kontrollaufgaben des Trainers/Übungsleiters:

Die Kontrollaufgaben aus der Ausbildungsetappe „Grundlagentraining 2“ werden weiter intensiviert. Übungen, wie Sculling, Wriggen, Starts, Wenden, Delphinbewegungen sowie Abstoßen und Gleiten sollen sind einer Intensität von 4-8x durchgeführt werden. Die übrigen Kontrollaufgaben aus der vorherigen Stufe sollen wie folgt ausgebaut werden:

- 35m - 75m Tauchen mit Tauchzügen und Delfinbewegung
- Explosive Rollen um alle Achsen
- 50m - 200m Beinbewegung in Serien auf Zeit
- 100m - 400m Serien in allen Lagen in guter Qualität mit guten Wenden und Übergängen, auch Teilbewegungen
- 4x50LgF / 8x100m / 8x200m / 5x400m / 3x800m die mindestens 3x jährlich als Test durchgeführt werden und deren Ergebnisse dem Bundestrainer mitgeteilt werden

Sonstiges:

- Hohe Beständigkeit im zielgerichteten Üben
- Vertrauen zum Trainer weiter vertiefen
- Vertiefen des Teamgeistes
- Weiterführende Erziehung zum mündigen Athleten
- Zunehmende Verantwortung für das eigene Verhalten und das Mannschaftsgefüge
- Vertiefende Kenntnisse über die Bedeutung von Training
- Kenntnisse Technikmerkmale vertiefen
- Vielfältige Kenntnisse über Koordinations- und Technikübungen
- Vielfältige Kenntnisse über Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen
- Beginnende Periodisierung in Bezug auf die Hauptwettkämpfe

Anschlussstraining (AST)

Alter:	14-17 Jahre – entspricht 9.-11. Klasse
Dauer der Etappe:	etwa 2-3 Jahre
Trainingshäufigkeit:	23-26 Stunden/Woche bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/6
Kader:	Minimalziel Nachwuchskader 2 (NK2) - (350-450 Punkte) Nachwuchskader (NK1) – 600 Punkte

Ausbildungsziele:

- Einfache Kenntnisse über Physiologie, Anatomie und Psychologie
- Vertiefen spezieller Sportart- und behinderungsspezifischer Leistungsreserven Land und Wasser
- Hoher Anteil spezifischen Trainings im Sinne optimaler Ausprägung der schwimm-spezifischen Leistungsreserven
- Zunehmende Spezialisierung auf Streckenlängen und Schwimmmarten
- Zunehmende Belastungsumfänge und -intensitäten zur Steigerung der Belastungsverträglichkeit
- Vervollkommnung der Feinkoordination der schwimmtechnischen Fertigkeiten in den vier Schwimmmarten, der Starts, Wenden und der Delfinbewegung
- Eine sehr hohe Bewegungsqualität ist im gesamt Trainingsprozess sicherzustellen
- Ausprägen und optimieren individueller und behinderungsspezifischer Technikmerkmale
- Nutzung von Fördermöglichkeiten (Stützpunkt, Sportschule usw.)
- Experten (Physio-, Ergotherapeuten, Ärzte) sind hinzuzuziehen, um beeinträchtigungsbedingte Dysbalancen bestmöglich zu minimieren
- Das Führen einer Trainingsdokumentation ist ab dem NK1 Kader ein verpflichtendes Kriterium

- Ein Individueller Trainingsplan (ITP) muss ab dem NK1-Kader erstellt werden und dem Bundestrainer zur Kaderanerkennung vorgelegt werden

Technik:

- Verfeinerung der Kernbewegungen, eine zunehmende Verlängerung des Zyklusweges ist anzustreben
- Zunehmend sind Diagnoseverfahren und Messplatztraining zur Stabilisierung der Technik zu nutzen
- Eine variable Verfügbarkeit der Technik auch unter Stresssituationen ist anzustreben
- Optimieren der Abstöße, Tauchposition, Delfinbewegung bis 15m
- Stabilisieren der Starts und Wenden mit sehr hoher Qualität
- Zunehmend gibt die Wettkampfstruktur der Hauptstrecken die trainingsmethodische Planung vor
- Die Bewegungsqualität muss einen höheren Stellenwert bekommen
- Wettkampfnahes Wenden, Dreieratmung, Hand-über-Hand-Schwimmen usw.
- Einsatz von Trainingsgeräten/Hilfsmitteln zur Konditionierung, wie Zuggummi, Schwimmwiderstandsgerät, Flossen und Paddles. Dabei ist zu beachten, dass die Bewegungsausführung ähnlich der Wettkampfstruktur ist.
- Die vielfältige Ausbildung spezifischer koordinativer Fähigkeiten ist täglich in das Training einzubeziehen (Variationen, z.B. Zuglänge/Frequenz, Tempowechsel, Kanaltraining, Einsatz von Hilfsmitteln, Schwimmkombinationen)

Kondition:

- 400m - 2000m in allen Lagen
- Hohe Ausprägung der aeroben und anaeroben Ausdauer
- 15 - 60 Minuten Dauertest in beherrschten Lagen und Teilbewegungen
- Stufentests sind regelmäßig durchzuführen
- 12 x 10m - 20m Sprint in allen Lagen mit hoher Bewegungsfrequenz mit und ohne Delfinbewegung

Kontrollaufgaben des Trainers/Übungsleiters:

Die Kontrollaufgaben aus der vorherigen Ausbildungsetappe werden weiter ausgebaut. Übungen, wie Sculling, Wriggen sowie Tauchen sollen mit einer Intensität von 4-8x durchgeführt werden, Übungen, wie Starts, Wenden, Delfinbewegungen sowie Abstoßen und Gleiten mit einer Intensität von 8-20x. Die übrigen Kontrollaufgaben aus der vorherigen Stufe sollen wie folgt ausgebaut werden:

- 50m - 400m Beinbewegung in Serien auf Zeit
- 100m - 400m Serien in allen Lagen in sehr guter Qualität und hoher Intensität mit

sehr guten Wenden und Übergängen

- 4x4x25m / 4x4x50LgF / 8x100m / 12x200m / 10x400m / 6x800m / Stufentests, Powerrack, Kanaltraining mit Zielvorgaben

Sonstiges:

- Zusammenhänge zwischen dem eigenen Handeln und den Auswirkungen auf den eigenen Körper verstehen und Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen
- Sich bewusst zum Leistungssport aus eigener Motivation bekennen
- Leistungstests in der Theorie kennenlernen
- Kenntnisse über sportgerechte Ernährung
- Taktische Verhaltensweisen kennen und ausüben lernen
- Eigene Schwerpunkte zur sportlichen, beruflichen Entwicklung setzen
- Vertieftes Mentalcoaching bzw. Sportpsychologie – Grundfertigkeiten in Bezug auf Zielsetzungen Selbstinstruktionen, Fokussierung, Psychoregulation (Aktivierung und Entspannung), Regeneration (vgl. Beckmann-Waldenmayer 2012), u. a. Gefühlslagen reflektieren und analysieren lernen, Handlungsdruck bewältigen und Anforderungen standhalten, Akzeptanz von Unterschiedlichkeit erfahren und ausüben
- Trainer als Partner verstehen
- Gegenseitige Achtung, Kameradschaft und Hilfsbereitschaft erfahren
- Gegenseitig coachen
- Hohe Leistungsbereitschaft, Kameradschaft, Fairness im Alltag
- Periodisierung wird durch die Hauptwettkämpfe definiert

Hochleistungstraining (HLT)

Alter:	16 Jahre und älter
Dauer der Etappe:	nach oben offen
Trainingshäufigkeit:	23-26 Stunden/Woche bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/6
Kader:	Paralympischer Kader (PAK) / Perspektivkader (PK)

Ausbildungsziele:

- Kenntnisse über Physiologie, Anatomie und Psychologie
- Vertiefen spezieller Sportart- und behinderungsspezifischer Leistungsreserven Land und Wasser
- Hoher Anteil spezifischen Trainings im Sinne optimaler Ausprägung der schwimm-spezifischen Leistungsreserven
- Spezialisierung auf Streckenlängen und Schwimmmarten
- Zunehmende Belastungsumfänge und -intensitäten zur Steigerung der Belastungsverträglichkeit

- Vervollkommnung der Feinkoordination der schwimmtechnischen Fertigkeiten in den vier Schwimmarten, der Starts, Wenden und der Delfinbewegung
- Eine sehr hohe Bewegungsqualität ist im gesamten Trainingsprozess sicherzustellen
- Ausprägen und optimieren individueller und behinderungsspezifischer Technikmerkmale
- Nutzung von Fördermöglichkeiten (Paralympische Trainingsstützpunkte, Eliteschulen des Sports usw.)
- Experten (Physio-, Ergotherapeuten, Ärzte) sind hinzuzuziehen, um beeinträchtigungsbedingte Dysbalancen bestmöglich zu minimieren
- Das Führen einer Trainingsdokumentation ist ein verpflichtendes Kader-Kriterium
- Ein Individueller Trainingsplan (ITP) muss für den PK und PAK erstellt werden und dem Bundestrainer zur Kaderanerkennung vorgelegt werden

Technik:

- Verfeinerung der Kernbewegungen, eine zunehmende Verlängerung des Zyklusweges ist anzustreben
- Nutzung Diagnoseverfahren und Messplatztraining zur Stabilisierung der Technik
- Variable Verfügbarkeit der Technik auch unter Stresssituationen
- Perfektionieren der Abstöße, Tauchposition, Delfinbewegung bis 15m
- Perfektionieren, individualisieren und stabilisieren der Starts und Wenden mit sehr hoher Qualität
- Die trainingsmethodische Planung richtet sich nach der Wettkampfstruktur der Hauptstrecken
- Die Bewegungsqualität hat Priorität
- Wettkampfnahe Wendentechnik, Dreieratmung, Hand-über-Hand-Schwimmen usw.
- Stetiger Einsatz von Trainingsgeräten/Hilfsmitteln zur Konditionierung, wie Zuggummi, Schwimmwiderstandsgerät, Flossen und Paddles.
- Eine vielfältige Ausbildung spezifischer koordinativer Fähigkeiten in das tägliche Training ist sicherzustellen (Variationen, z.B. Zuglänge/Frequenz, Tempowechsel, Kanaltraining, Einsatz von Hilfsmitteln, Schwimmkombinationen)

Kondition:

- 400m - 2000m in allen Lagen
- Hohe Ausprägung der aeroben und anaeroben Ausdauer
- 15 - 60 Minuten Dauertest in beherrschten Lagen und Teilbewegungen
- Stufentests sind regelmäßig durchzuführen
- 12 x 10m - 20m Sprint in allen Lagen mit hoher Bewegungsfrequenz mit und ohne Delfinbewegung³

³ Siehe Nachwuchskonzeption im Schwimmen DSV, 2006 für weitere Standarttests und Erklärungen

Kontrollaufgaben des Trainers/Übungsleiters:

Diese sind identisch zur Ausbildungsetappe „Anschlussstraining“.

Sonstiges:

- Zusammenhänge zwischen dem eigenen Handeln und den Auswirkungen auf den eigenen Körper verstehen und Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen
- Sich bewusst zum Leistungssport aus eigener Motivation bekennen
- Leistungstests in der Theorie kennenlernen
- Kenntnisse über sportgerechte Ernährung
- Taktische Verhaltensweisen kennen und ausüben lernen
- Eigene Schwerpunkte zur sportlichen, beruflichen Entwicklung setzen
- Vertieftes Mentalcoaching bzw. Sportpsychologie – Grundfertigkeiten in Bezug auf Zielsetzungen Selbstinstruktionen, Fokussierung, Psychoregulation (Aktivierung und Entspannung), Regeneration (vgl. Beckmann-Waldenmayer 2012), u. a. Gefühlslagen reflektieren und analysieren lernen, Handlungsdruck bewältigen und Anforderungen standhalten, Akzeptanz von Unterschiedlichkeit erfahren und ausüben, Mentales Training, sportpsychologische Diagnostik
- Trainer als Partner verstehen
- Gegenseitige Achtung, Kameradschaft und Hilfsbereitschaft erfahren
- Gegenseitig coachen
- Hohe Leistungsbereitschaft, Kameradschaft, Fairness im Alltag
- Periodisierung wird durch die Hauptwettkämpfe definiert

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Trainingskennziffern DBS

Konzeption	Alter	Ges.h/ Wo	H20h/ Wo	Landh/ Wo	KM/ Saison	KM/ Wo	KM/ Einh.	WK/ Saison	Wo/ Saison
Zielwerte DBS Nachwuchs (S1, S2, S3, S4)	17	20	12	8	600- 700	16	3	10	48- 49
	16	18	11	7	500- 600	14	2,5	9	47- 48
	15	16	10	6	450- 500	12,5	2,5	8	47- 48
	14	14	8	6	350- 400	10	2,2	7	45- 47
	13	12	7	5	300- 350	7,5	1,7	6	45- 47
	12	9	6	3	200- 250	6	1,5	5	45- 47
	11	7	4	3	150- 200	4,5	1,5	4	43- 45
	10	5	3	2	100- 150	3	1	3	43- 45
	9	4	2	2	60- 80	2	1	3	40- 43
	8	3	2	1	30- 40	1	0,5	2	40- 43
Zielwerte DBS Nachwuchs (S5, S6, S7, S11)	17	26	20	6	1500- 1800	45	5	10	48- 49
	16	26	19	7	1250- 1500	40	4,5	9	47- 48
	15	25	18	7	1000- 1250	35	4	8	47- 48
	14	23	16	7	850- 1000	29	3,5	7	45- 47
	13	20	13	7	700- 750	27	3	6	45- 47
	12	16	9	7	500- 550	22	2,5	5	45- 47
	11	12	7	5	350- 400	16	2,5	4	43- 45
	10	10	7	3	225- 275	12	2	3	43- 45
	9	8	6	2	150- 200	9	1,5	3	40- 43
	8	6	4	2	100- 150	4	1	2	40- 43
Zielwerte DBS Nachwuchs (S8, S9, S10, S12, S13, S14)	17	26	22	4	2300- 2600	55	6	15	48- 49
	16	26	21	5	1900- 2200	50	5,5	14	47- 48
	15	25	21	4	1500- 1850	45	5	13	47- 48
	14	23	19	4	1250- 1500	40	4,5	12	45- 47
	13	20	16	4	900- 1150	35	4	11	45- 47
	12	16	12	4	700- 800	29	3,5	10	45- 47
	11	12	9	3	400- 500	23	3	8	43- 45
	10	10	7	3	300- 375	15	2,5	5	43- 45
	9	8	6	2	200- 250	10	2	3	40- 43
	8	6	5	1	100- 150	5-6	1,5	3	40- 43

Tabelle 2: Empfohlene Trainingskennziffern DBS (modifiziert nach Nachwuchskonzeption im Schwimmen DSV, 2006)

Bei Quereinsteigern und Sportlern mit stärkeren Behinderungen ist eine schrittweise Annäherung an die geforderten Kennziffern anzustreben.

Sichtung und Förderung

Um den langfristigen Leistungsaufbau umzusetzen, sollten Sportler mit Handicap früh gesichtet werden. Der optimale Fall sieht vor, dass sie zwischen 5 und 6 Jahren das Schwimmen erlernen sollten und somit für das Schwimmen begeistert werden können.

Für den paralympischen Schwimmsport kommen auf Grundlage des Klassifizierungssystems folgende Behinderungen in Frage:

- Körperliche Handicaps
- Sehbehinderungen
- Geistige Behinderungen/Lernbehinderung

Wir suchen Sportler mit angeborenen Beeinträchtigungen, aber auch verunfallte/erkrankte Sportler. Kriterien zur Talentauswahl finden zunächst keine Berücksichtigung, weil die Grundgesamtheit an Nachwuchssportlern zu gering ist. Im weiteren Verlauf der persönlichen Entwicklung des Nachwuchssportlers kann und muss es aber zur Sichtung und Auswahl entsprechend der Fähigkeiten und Fertigkeiten kommen.

Die Förderung des Nachwuchses obliegt den Vereinen bzw. dem Landesverband. Hier ist eine enge Zusammenarbeit mit den Vereinen des DSV wünschenswert, wenn es das Handicap zulässt.

Unterstützend werden Maßnahmen des Deutschen Behindertenverbandes (DBS) und der Deutschen Behindertenjugend (DBSJ) angeboten. Ziel ist es jährlich zwei bundesweite Sichtungslehrgänge, sowie eine Wettkampfmaßnahme durchzuführen.

Sichtungsmaßnahmen können durchgeführt werden in/ bei:

- Vereinen
- Schwimmschulen
- Frühförderstellen
- Förder- und Regelschulen in Zusammenarbeit mit den Landesschulbehörden
- Rehabilitationseinrichtungen
- Kliniken
- Orthopädiemechanikern
- Selbsthilfegruppen

- Sonderpädagogischen Beratungsstellen
- Landes- und Regionalmeisterschaften
- Jugend trainiert für Paralympics
- Jugendländercup der DBSJ (Vergleichswettkampf zwischen den jugendlichen Sportlern der Landesverbände des Deutschen Behinderten-Sportverbandes (DBS) e.V.)

Möglichkeiten einer Sichtung wären:

- Talenttage
- Persönliche Anschreiben
- Werbung mit Hilfe von Flyern, Mundpropaganda, Presse-/Medienarbeit
- Schwimmanfängerkurse für Kinder/ Jugendliche mit Handicap
- Schwimmkampagnen für Selbsthilfegruppen

Das Ziel ist es Trainer, Lehrer, Eltern und vor allem die Sportler für den paralympischen Gedanken zu begeistern.

Mittlerweile haben die öffentlichen Medien ihre Berichterstattung über Sportevents massiv ausgebaut. Vor Jahren war u.a. die Berichterstattung von den Paralympischen Spielen eine Randnotiz, heute nimmt sie einen festen Stellenwert ein. Auch die Abteilung Schwimmen im Deutschen Behindertensportverband informiert regelmäßig über ihre Homepage über Regelwerke, aktuelle Informationen und Lehrgangsangebote für Trainer, Übungsleiter und Kampfrichter.

Insbesondere die Durchführung von Fortbildungen bzw. Inklusion von Ausbildungsinhalten in Fortbildungen des DSV für Trainern, Übungsleitern und Kampfrichtern sowie die Durchführung inklusiver Veranstaltungen führten zu Nachwuchsgewinnung und Steigerung des Bekanntheitsgrades des paralympischen Schwimmens.

Die Bundestrainerin Nachwuchs steht für Fragen gerne zur Verfügung.

Trainingssteuerung

(vgl. DSV Nachwuchskonzeption 2020 & Rudolph et al., 214, 18 ff)

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

(Schnabel et al. 2008)

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

- Trainingsplanung
- Belastungskategorien
- Kontrollstandards
- Trainingsdatendokumentation (TD)
- Leistungsdiagnostik
- Wettkampfanalyse

Trainingsplanung

(vgl. Madsen & Wilke, 2014)

Grundvoraussetzung für die Trainingsplanung ist eine Leistungsplanung anhand eines Saisonkalenders, indem die Höhepunkte (in Form von Wettkämpfen) und die dazugehörigen Be- und Entlastungswochen markiert sind. Trainingsinhalte/-pläne orientieren an der Ausbildungsetappe. Nach der Grundausbildung sollte das Training als planmäßig gesteuerter Prozess verstanden werden und sich an den Inhalten der einzelnen Ausbildungsetappen orientieren. Im Bereich des Hochleistungstrainings wird ein Vierjahresplan erstellt.

Belastungskategorien

(siehe Madsen & Wilke)

Um gezielte Reize innerhalb des Trainings zu geben und die Leistungswahrnehmung des Athleten zu fördern ist eine Belastungsvorgabe Pflicht und stellt das „Werkzeug“ des Trainers dar.

Kategorie	Abkürzung	Beschreibung	Beispiel
Ziel	Z = Ziel	Welcher Parameter soll gezielt trainiert werden?	BZ 1-3
Dauer	A =Anzahl	Dauer einer Trainings- oder Wettkampfbelastung	3x
Umfang	S = Strecke	Summe des Trainings (oder der Serie) in Stunden und/oder Kilometer	400m
Güte	F = Form	Qualität der Bewegungsausführung (Technik, Frequenz, Zyklusweg usw.)	3er/5er/3er/7er-Zug Kraul
Intensität	I =Intensität	Höhe des Belastungsreizes pro Zeit (Geschwindigkeit, % Bestzeit) oder biologische Beanspruchung (Puls, Laktat, %VO2 Max)	Puls :75-80% HFmax Laktat: 2-3mmol/l
Dichte	P = Pause	Zeit zwischen Belastungsreizen	45 Sek

Tabelle 3: Definition der Belastungskategorien erklärt am Beispiel einer Serie 3x400m Freistil

Im Bezug der Intensitäten, wird mit der Tabelle für „Belastungszonen und Trainingsbereiche im Schwimmen“ gearbeitet, [siehe Anlage](#).

Kontrollstandards/ Leistungsdiagnostik

Die Leistungsdiagnostik mit allen Komponenten ist eine wichtige Grundlage der Trainingssteuerung und gewinnt mit zunehmender Individualisierung des Trainingsprozesses an Bedeutung. Die komplexe Leistungsdiagnostik wird mit den Bundeskadern 1-3x jährlich zentral am Institut für angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig durchgeführt.

Die Nachwuchssportler, die keinem Bundeskader angehören, werden nicht zentraldiagnostisch betreut. Deshalb obliegt es dem Heimtrainer selbst, durch standardisierte Tests die sportliche Entwicklung zu bestimmen. Objektive Kontrollmethoden der Belastung stellen die Messung von Puls, Zeit und Frequenz dar. Subjektives Belastungsempfinden kann anhand der BORG-Skala (nachfolgende Seite) abgefragt werden.

Borgskala	
6	überhaupt keine Anstrengung
7	
8	extrem locker
9	sehr locker
10	
11	locker
12	
13	ein wenig hart
14	
15	Hart
16	
17	Sehr hart
18	
19	extrem hart
20	maximale Anstrengung

© Gunnar Borg 1985

Abbildung 1: Borg Skala (G. Borg 1985)

Die Ergebnisse der standardisierten Tests können dem zugeordneten Landestrainer und dem Bundestrainer zugesendet werden. Alle Sportler ab dem Landeskader, verpflichtend ab dem NK2-Kader führen die Tests entsprechend der Inhalte der einzelnen Ausbildungsetappen regelmäßig durch. Ab diesem Kaderstatus sind die Ergebnisse elektronisch ([Vorlage Kontrollstandards](#)) zu erfassen. Dieses Dokument ist ausgefüllt, halbjährlich, an den zuständigen Bundestrainer Nachwuchs elektronisch zu übermitteln. Eine Auswertung dieser Tests wird dem Landes-/Heimtrainer elektronisch übersandt.

Die empfohlenen standardisierten Tests zur Einschätzung der allgemeinen und spezifischen Entwicklung werden explizit im Folgenden beschrieben und erläutert.

Athletik-Tests

Liegestütze:

Fähigkeitsbereich: Kraftausdauer der oberen Extremitäten, Rumpfstabilität

Zielstellung: Maximale Anzahl von Wiederholungen innerhalb einer Minute

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

- Ausgangsstellung:** Gerade Linie zwischen Beinen-Oberkörper-Kopf
Hände neben dem Körper in Brusthöhe aufgestellt
Fingerspitzen zeigen nach vorn und die Daumen nach innen
Zehenspitzen auf dem Boden aufgestellt
- Bewegungsablauf:** Beugen der Arme bis in einen Winkel von ca. 90 Grad im Ellbogen, Ellbogen nach außen
- Schwerpunkte:** Körperspannung – Schwungbewegungen aus dem Körper vermeiden.
- Messpunkte:** Berührung der Matte mit der Nasenspitze
Erhöhung ca. 5-10cm über dem Boden
- Variationen:** Verkürzte Liegestütze (auf den Knien)
Einsatz von Pullbuoy, Medizinball u.ä. um Amputationen auszugleichen
- Heranführung:** Liegestütze aus der Bauchlage (hochdrücken)
Liegestütze auf einem Ball
Liegestütze auf den Knien
Einzelausführung mit sehr langsamer Bewegungsgeschwindigkeit



Ausgangsposition



Endposition
(„Nasenspitze“)



Einsatz von Hilfsmitteln
(z.B. bei Amputationen)



Ausgangsposition
auf den Knien



Endposition
auf den Knien

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Klimmzüge:

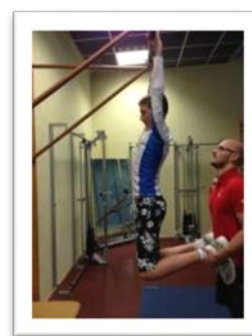
- Fähigkeitsbereich:** Kraftausdauer der oberen Extremitäten
- Zielstellung:** Maximale Anzahl von Wiederholungen innerhalb einer Minute
- Ausgangsstellung:** Hang an einer Klimmzugstange
Ristgriff (Griffvariante für Testdurchführung)
Hände befinden sich zwischen normaler und doppelter Schulterbreite
- Bewegungsablauf:** Nach oben Ziehen des geraden Oberkörpers bis das Kinn auf Höhe der Stange ist (die Schulter erreicht dabei einen Winkel von ca. 90 Grad)
Absenken des Oberkörpers bis zum Aushängen mit nahezu gestreckten Armen
- Schwerpunkte:** Körperspannung – Schwungbewegungen aus den Beinen sind zu vermeiden.
- Messpunkte:** Kinn auf Stangenhöhe - Mindestmesspunkt Nase auf Höhe der Stange
- Variationen:** Einarmige Klimmzüge = 1 Klimmzug mit Hochspringen und Zeit des Absenkens messen
- Heranführung:** Unterstützung durch eine zweite Person
Einsatz von Gummibändern (z. B. Deuserband) zur Vereinfachung
Leichtes Abspringen bei der Bewegung nach oben
Langsames Absenken bei der Bewegung nach unten



Ausgangsposition
(„Ausgehängen“)



Endposition
(„Kinn über der Stange“)



Unterstützung
durch den Partner

Schrägliegehang (Rudern aus der Rückenlage):

- Fähigkeitsbereich:** Kraftausdauer der oberen Extremitäten, Rumpfstabilität
- Zielstellung:** Maximale Anzahl von Wiederholungen innerhalb einer Minute
- Ausgangsstellung:** Schrägliegehang (Rückenlage) an einer Stange
Ristgriff (Griffvariante für Testdurchführung)
Füße befinden sich auf einer Erhöhung von ca. 30 bis 50 cm
Hände befinden sich zwischen normaler und doppelter Schulterbreite
Hände befinden sich auf Höhe der Brustmuskulatur
- Bewegungsablauf:** Nach oben Ziehen des geraden Oberkörpers bis die Brustmuskulatur die Stange erreicht
Absenken des Oberkörpers bis zum Aushängen mit nahezu gestreckten Armen
- Schwerpunkte:** Körperspannung
Bei der Übungsausführung muss der Rücken gerade bleiben (gerade Linie zwischen Füßen-Rücken-Schulter-Kopf)
Schwungbewegungen aus dem Körper sind zu vermeiden
- Messpunkte:** Brustmuskulatur / Brustbein berührt die Stange
Minimum ca. 5-10 cm unter der Stange (z. B. Stoppuhr anhängen)
- Variationen:** Füße auf dem Boden (einfacher, je näher die Füße der Stange sind)
Einarmig
- Heranführung:** Einsatz von Therabändern, kleinen Gewichten für ähnliche Übungen
Unterstützung durch eine zweite Person
Erlernen der Bewegung im Stehen (einfacher, je näher die Füße der Stange sind)

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



Ausgangsposition



Endposition



Nahezu überall umsetzbar



Vereinfachung



Heranführung
Ruderübungen
(Ausgangsposition)



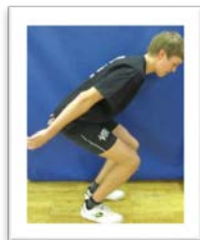
Heranführung
Ruderübungen
(Endposition)

Jump-and-Reach:

- Fähigkeitsbereich: Schnellkraftfähigkeit der unteren Extremitäten
- Zielstellung: Maximale Treibhöhe
- Ausgangsstellung: Markierung der maximalen Reichhöhe im Stand
- Bewegungsablauf: Aus Ruhestellung bei Kniewinkel von 90° beidbeiniger Absprung nach oben mit Schwungunterstützung der Arme, Markierung der Finger mit Kreide am höchsten Punkt, beidbeinige Landung
- Schwerpunkte: Arm für Messung muss gestreckt sein, schnelle Streckung des Körpers
- Messpunkte: Differenz zwischen maximaler Reichhöhe im Stand und maximaler Reichhöhe Sprung in Zentimetern
- Variationen: Einbeinig
Kastenaufsprünge
- Heranführung: Einfache Sprungübungen, Hockstrecksprung



Ausgangsposition



Schwung holen



Höchster Punkt

Dreier-Schluss-Sprung:

Fähigkeitsbereich: Rhythmisierungsfähigkeit, Sprungkraft der unteren Extremitäten

Zielstellung: Maximale Weite mit drei aufeinanderfolgenden rhythmischen Schlussprüngen in Metern

Ausgangsstellung: Hüftbreite Position der Füße
Leichte Kniebeugung

Bewegungsablauf: Aus dem Stand erfolgen drei rhythmische Schlussprünge (beidbeinig) nacheinander unter Nutzung der Schwungbewegung der Arme

Schwerpunkte: Keine Pause zwischen den Sprüngen

Messpunkte: Absprunglinie bis hintere Ferse nach der Landung beim dritten Sprung

Variationen: Einbeinig

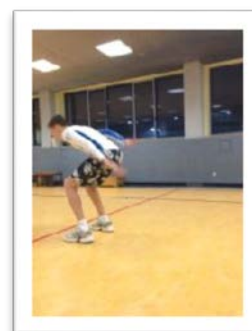
Heranführung: Einfache Sprungübungen



Dreier-Schluss-Sprung
Ausgangsposition



Dreier-Schluss-Sprung
Sprünge ohne Pause



Dreier-Schluss-Sprung
Messpunkt: Hintere Ferse

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN

Schockwurf rückwärts (Medizinball 2/4 kg):

- Fähigkeitsbereich: Schnellkraftfähigkeit für obere Extremitäten
- Zielstellung: Maximale Weite in Meter
- Ausgangsstellung: Rückwärts zur Wurfrichtung
Füße hüftbreit
- Bewegungsablauf: Schwungbewegung aus dem Oberkörper und den Beinen
Abwurf des Balls über den Kopf mit „gestreckten“ Armen
- Schwerpunkte: Hohe und weite Flugkurve
Ball nicht zu früh/ spät loslassen
- Messpunkte: Abwurflinie bis Landepunkt des Balls
- Variationen: Einsatz unterschiedlicher Medizinbälle
Einarmig
- Heranführung: Wurfbewegungen mit unterschiedlichen Gewichtsgößen



Ausgangsposition



Abwurfphase



Abwurfphase

Rumpfhalte:

- Fähigkeitsbereich: Kraftausdauerfähigkeit des Rumpfbereiches
- Zielstellung: Maximale Dauer in der Rumpfhalte
- Ausgangsstellung: Bauchlage auf einem Kasten
Hüftknochen bündig am Kasten
Füße fixiert
Oberkörper und Arme befinden sich in Tauchposition nach vorne gestreckt
- Bewegungsablauf: Halteübung

bei der Übungsausführung muss der Rücken gerade bleiben
(gerade Linie zwischen Füßen-Rücken-Schulter-Kopf)

Schwungbewegungen aus dem Körper sind zu vermeiden

Schwerpunkte:

Gerade Linie

Tauchposition

Messpunkte:

Verlassen der Waagerechten (Kontrolle durch Hilfsmittel)

Variationen:

Arme in U-Halte

Heranführung:

Rumpfttraining



Rumpfhalte
in Tauchposition



Rumpfhalte in Tauchposition
mit Kontrollmöglichkeit



Vereinfachung
Hände hinter dem Kopf



Vereinfachung Arme hinten abgelegt

Unterarmstütz (Plank):

Fähigkeitsbereich:

Kraftausdauerfähigkeit des Rumpfbereiches

Zielstellung:

Maximale Dauer im Unterarmstütz

Ausgangsstellung:

Unterarme parallel zueinander legen

Handflächen zeigen nach innen

Brustkorb aufrichten, die Schultern nach außen

Schulterblätter Richtung Becken ziehen

Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

Fußspitzen aufgestellt und Knie vom Boden gelöst

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN

Bewegungsablauf:	Halteübung
Schwerpunkte:	Bei der Übungsausführung muss der Rücken gerade bleiben (gerade Linie zwischen Füßen-Rücken-Schulter-Kopf) Schwungbewegungen aus dem Körper sind zu vermeiden Bauchnabel einziehen
Messpunkte:	Verlassen der geraden Linie zwischen Beinen-Oberkörper-Kopf Einsatz von Hilfsmitteln: z. B. Besenstiel, Stange, Ball
Variationen:	Auf den Knien (Vereinfachung) Füße auf einem Pezziball und Unterarme auf einem Kasten
Heranführung:	Rumpftraining



Unterarmstütz
Hilfsmittel zur Kontrolle



Unterarmstütz
Hilfsmittel zur Kontrolle



Unterarmstütz
Hilfsmittel zum Ausgleich
von Amputationen



Einfacher Unterarmstütz

Handstand:

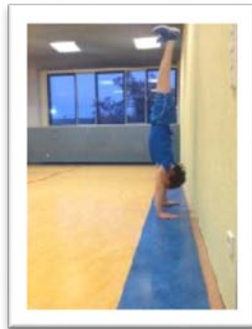
Fähigkeitsbereich:	Koordinationsfähigkeit, Rumpfstabilität
Zielstellung:	Saubere Bewegungsausführung (mit oder ohne Hilfsmittel)
Ausgangsstellung:	Hände schulterbreit auf dem Boden oder im Stand nach vorn gestreckt, Finger zeigen nach vorn

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN

- Bewegungsablauf:** Beine in die Luft schwingen (Schwungbeineinsatz des hinteren Beins)
Halten der Überkopfposition (Gerade Körperhaltung über den Handflächen)
- Schwerpunkte:** Gerade Linie zwischen Beinen-Oberkörper-Kopf
- Bewertungspunkte:** Streckung und Schwungbeineinsatz
mit oder ohne Hilfestellung
- Variationen:** Unterlegen von Hilfsmitteln bei Amputation
Einsatz der Wand oder eines Partners
- Heranführung:** Partnerübungen
Hochlaufen mit den Füßen an der Wand



Handstand mit
Füßen an der Wand



Handstand
im freien Stand



Handstand
mit Partner



Handstand mit
Hochlaufen

Kopfstand:

- Fähigkeitsbereich:** Koordinationsfähigkeit, Rumpfstabilität
- Zielstellung:** Saubere Bewegungsausführung (mit oder ohne Hilfsmittel)
- Ausgangsstellung:** Kopf liegt auf dem Boden
Hände befinden sich schulterbreit auseinander und bilden mit dem Kopf ein Dreieck
- Bewegungsablauf:** Beine in die Luftschwingen
Halten der Überkopfposition (gerade Körperhaltung)
- Schwerpunkte:** Gerade Linie zwischen Beinen-Oberkörper-Kopf
- Bewertungspunkte:** Streckung und Schwungbeineinsatz
mit oder ohne Hilfestellung

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN

Variationen: Unterlegen von Hilfsmitteln bei Amputation
Einsatz der Wand oder eines Partners

Heranführung: Partnerübungen
Hochlaufen mit den Füßen an der Wand



Ausgangsposition
„Dreieck“



Ausgangsposition
„langes Abheben“



Endposition

Cooper-Test:

Fähigkeitsbereich: Ausdauerleistungsfähigkeit

Zielstellung: Maximale Laufweite bei einer Dauer von 12 min

Variationen: Walking
Einsatz von Unterarmgehstützen
Rollstuhl

Heranführung: Laufübungen
Verbesserung der allgemeinen Ausdauer

Schulterbeweglichkeit:

Fähigkeitsbereich: Bewegungsfähigkeit des Schultergürtels

Zielstellung: Maximale Beweglichkeit der Schultern

Ausgangsstellung: Bauchlage auf einer Gymnastikbank, Schulterdach bündig zur Vorderkante, beide Arme sind nach vorne, in Verlängerung der Bank, gestreckt und halten einen Messstab

Bewegungsablauf: Arme gleichzeitig und gleichmäßig nach hinten führen, Griffbreite von sehr breit bis möglichst eng verändern

Schwerpunkte: Schulter darf nicht ausweichen, Ellenbogen darf nicht beugen

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN

Bewertungspunkte: Abstand zwischen dem Handgriff und einer verschiebbaren Markierung des Messstabes wird in Zentimetern abgelesen

Variationen: In Bauchlage, Kopf auf Boden, Hände in Tauchposition übereinander so hoch wie möglich anheben, Messung des Abstandes zwischen Boden und Fingerspitzen in cm

Heranführung: Dehnübungen der Schulterpartien



Ausgangsstellung



Endposition

Beweglichkeit-Finger-Boden-Abstand (Stand-and-Reach):

Fähigkeitsbereich: Dehnfähigkeit der hinteren Körperpartien

Zielstellung: Maximale Beweglichkeit im Rumpfbereich

Ausgangsstellung: Stehend auf einer Erhöhung (z. B. Hocker, Kastenteil)

Füße befinden sich parallel zueinander

Knie durchgestreckt

Bewegungsablauf: Nach vorne beugen des Oberkörpers

Fingerspitzen soweit es geht nach unten Absenken

Schwerpunkte: Streckung der Knie

Bewertungspunkte: Abstand zwischen den Fingerspitzen und der Standposition

„+“ bedeutet unterhalb der Füße

„-“ bedeutet oberhalb der Füße

Variationen: Bei Sportlern ohne Arme oder sehr kurzen Stümpfen ist der Abstand vom Kopf bis zu den Füßen zu messen

Bei Sportlern mit einem vollständigen Bein muss die Hüfte auf einer Ebene gehalten werden

Bei Gleichgewichtsproblemen ist der Sportler an den Hüften festzuhalten

Bei beidbeinig behinderten Sportlern wird der Test im Sitzen durchgeführt



Wasser-Tests

4x15m Delphinbeinbewegung:

- Fähigkeitsbereich:** Schnellkraft in der Delfinbewegung (Bauch- & Rückenlage) + Techniküberprüfung
- Zielstellung:** 1x Delfinbeine in Bauchlage
1x Delfinbeine in Rückenlage
1x Delfinbewegung in Seitenlage rechts
1x Delfinbewegung in Seitenlage links
- Schwerpunkte:** Delfinbeinschlag so schnell wie möglich
Tauchposition
Ausführung unter Wasser
Delphinkicks werden aus der Hüfte und nicht aus den Unterschenkeln durchgeführt
- Messpunkte:** Start auf Startsignal von unten (sobald Füße sich von der Wand lösen)
Kopfdurchgang bei 15m
Abgang alle 2:30 min
- Variationen:** Teilweise an der Wasseroberfläche als Übungsform
Nur ein Arm ist gestreckt oder beide Arme hinten
- Heranführung:** Delfinkicks horizontal und vertikal trainieren
Tauchübungen und Atemmangeltraining

4x15m Lagenfolge:

Fähigkeitsbereich:	Schnelligkeit
Zielstellung:	Jede Lage mit Start und beliebig langer Tauchphase
Schwerpunkte:	Start vom Block Maximales Tempo Wettkampfgerechter Start + Schwimmstil
Messpunkte:	Kopfdurchgang bei 15m Abgang alle 2:30 min
Variationen:	Aus dem Wasser
Heranführung:	Grundausbildung in allen vier Schwimmlagen Trainieren der Schnelligkeit in verschiedenen Übungsformen

4x50m Lagenfolge Beine (Arme bei Beinbehinderung):

Fähigkeitsbereich:	Antriebsfähigkeit der unteren Extremitäten
Zielstellung:	4x50m Delfin-, Rücken-, Brust- und Kraulbeine mit Pullbuoy in minimaler Zeit Abgang alle 2:00 min Mindestens 1 min Pause
Schwerpunkte:	Tempo der Beinarbeit Wettkampfgerechte Bewegungsausführung
Messpunkte:	Start auf Signal von unten Anschlag mit dem Pullbuoy an der Wand
Variationen:	Rückenbeine ohne Brett (Hände, wenn möglich übereinander) Beinbewegung mit nur einem gestreckten Arm oder beide Arme hinten Arme-Test bei Schwimmern mit Beinbehinderung (Einsatz Pullbuoy)
Heranführung:	Grundausbildung in allen vier Schwimmlagen Trainierender Schnelligkeitsausdauer in verschiedenen Übungsformen Trainieren der Schnelligkeit in verschiedenen Übungsformen

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



4x50m Lagenfolge mit Start:

Fähigkeitsbereich:	Anaerobe Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer
Zielstellung:	4x50m Delfin, Rücken, Brust, Kraul in minimaler Zeit Abgang alle 2:00 min Mindestens 1 min Pause
Schwerpunkte:	Start vom Block Maximales Tempo Wettkampfgerechte Bewegungsausführung
Messpunkte:	Start auf Signal von unten Anschlag in wettkampfgerechter Form
Variationen:	Ggfs. Verkürzung der Delfinstrecke auf 25m
Heranführung:	Grundausbildung in allen vier Schwimmlagen Trainieren der Schnelligkeit in verschiedenen Übungsformen

4x200m Lagen:

Fähigkeitsbereich:	Anaerobe Ausdauer, Leistungsfähigkeit
Zielstellung:	5x200m Lagen im 50er Wechsel mit bestmöglichem Schnitt 1 min Pause
Schwerpunkte:	Start von unten Wettkampfgerechte Bewegungsausführung Delfinbeinbewegung nach den Abstößen
Messpunkte:	Start auf Startsignal Anschlag in wettkampfgerechter Form
Variationen:	25er Wechsel (z. B. 5x200m, 5x100m, 3x200m etc.)
Heranführung:	Grundausbildung in allen vier Schwimmlagen

8x100m bzw. 8x200m Freistil und 8x100m Hauptlage Beine:

Fähigkeitsbereich:	Aerob-anaerobe Leistungsfähigkeit, Stehvermögen, Laktattoleranz
Zielstellung:	8x100m bzw. 8x200m Freistil mit bestmöglichem Schnitt

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Abgang 2:00 bzw. 4:00 min oder Pause je nach Teilstrecke 30/ 60 sec

- Schwerpunkte: Start von unten
Wettkampfgerechte Bewegungsausführung
- Messpunkte: Start auf Startsignal
Anschlag
- Variationen: Verkürzung der Wiederholungen
- Heranführung: Anzahl der Wiederholungen und der Streckenlänge schrittweise erhöhen
Pausen variieren

3x – 5x 400m bzw. 800m Freistil:

- Fähigkeitsbereich: Aerob-anaerobe Ausdauerfähigkeit
- Zielstellung: 3 bis 5x 400m Freistil mit bestmöglichem Schnitt
1 - 1:30 min Pause
- Schwerpunkte: Start von unten
Wettkampfgerechte Bewegungsausführung
- Messpunkte: Start auf Startsignal
Anschlag
- Variationen: Verkürzung der Wiederholungen
- Heranführung: Anzahl der Wiederholungen und der Streckenlänge schrittweise erhöhen

1500m Freistil:

- Fähigkeitsbereich: Aerobe Ausdauerfähigkeit
- Zielstellung: Möglichst gleichmäßiger Schnitt auf allen 100ern
Verbesserung der Endzeit über die 1500 m
- Schwerpunkte: Start von unten
Wettkampfgerechte Bewegungsausführung
- Messpunkte: Start auf Startsignal
Anschlag

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN

Variationen: Hilfsmittel (Paddles, Flossen)
15*100m mit 10 sec Pause

Heranführung: An die Streckenlänge gewöhnen durch 800m bzw. 2*800m Test

Stufentest nach Pansold:

Fähigkeitsbereich: Aerob-anaerobe Leistungsfähigkeit, Stehvermögen, Laktattoleranz

Zielstellung: Zur Überprüfung biologischer Anpassungen sind abhängig von der Hauptwettkampf-Disziplin des Sportlers, nach standardisierten, stufenförmig ansteigenden Intensitätsvorgaben und bei festgelegten Pausen zu schwimmen:

8 x 100m oder 8 x 200m oder 5 x 400m

Schwerpunkte: 5 Stufen in vorgegeben Belastungszonen: Stufe 1 (BZ 2), Stufe 2 (BZ 3), Stufe 3 (BZ 4), Stufe 4 (BZ 5) von unten Stufe 5 (maximal) mit Start

Gezielte Bestimmung (Vorgabe) der zu schwimmenden Zeiten je Stufe

Messpunkte: Start auf Startsignal von unten bzw. oben

Anschlag

Pulskontrolle nach den einzelnen Stufen

Laktatkontrolle nach den einzelnen Stufen (auch ohne möglich)

Heranführung: Anzahl der Wiederholungen und der Streckenlänge schrittweise erhöhen

Pausen variieren

Testablauf:

Teilstreckenlänge	Stufe	Anzahl der Wiederholungen	Laktatzielwerte	Pause	Serienpause	Zeitpunkt der Abnahme
100 / 200 m	1	3	2 bis 3	30 – 60"	3 min	Sofort
	2	2	3 bis 4	30 – 60"	3 min	Sofort
	3	1	4 bis 6	5 Min		Nach 1 Min
	4	1	6 bis 8	ca. 20 Min		Nach 3 Min
	5	1	Max.			Nach 4/7/10 Min

Teilstreckenlänge	Stufe	Anzahl der Wiederholungen	Laktatzielwerte	Pause	Serienpause	Zeitpunkt der Abnahme
400 m	1	2	2 bis 3	1 – 2 Min	3 min	Nach 1 Min
	2	1	3 bis 4	3 Min		Nach 3 Min
	3	1	4 bis 5	bis 20 Min		Nach 3 Min
	4	1	Max.			Nach 4/7/10 min

Gleittest:

Fähigkeitsbereich:	Strömungsgünstiges Körperverhalten ohne zusätzliche Antriebsleistung außer dem Abstoß
Zielstellung:	Möglichst lange und schnelle Gleitphase in Bauch- und Rückenlage
Schwerpunkte:	10m so schnell wie möglich in Bauchlage & möglichst unter Wasser gleiten Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und von strömungsgünstigem Gleiten
Messpunkte:	Kopfdurchbruch bei 5m / 7,5m / 10m
Variationen:	5m / 7,5m Gleittest
Heranführung:	Gleitposition an Land und im Wasser üben Rumpfmuskulatur stärken

Wendentest:

Fähigkeitsbereich:	Koordination, Technikanwendung, Schnellkraft
Zielstellung:	Möglichst 4x10 m in allen Lagen maximal
Schwerpunkte:	Möglichst geringe Zeit zwischen Berührung und Lösung des Körpers von Wand
Messpunkte:	5m vor und nach der Wende mit fliegendem Start Kopfdurchgang
Variationen:	Fußansschläge, Abstöße, Rollen im freien Wasser, Wenden ohne Wand
Heranführung:	Schnellkrafttraining an Land, verschiedene Sprungübung

Trainingsdokumentation (TD)

(vgl. dazu Rudolph et al., 2014,69ff)

In Abhängigkeit der einzelnen Ausbildungsetappen ist das absolvierte Training systematisch zu dokumentieren.

Im Grundlagentraining beschränkt sich dies auf eine Gruppentrainingsdokumentation, Anwesenheitskontrolle und Dokumentation der geschwommenen Kilometer. Eventuell ist ein Trainingstagebuch für einzelne Schwimmer ratsam.

Im Aufbautraining, Anschlussstraining und vor allem im Hochleistungstraining muss eine detailliertere Trainingsdokumentation durchgeführt werden, um Rückschlüsse bei Nichtrealisierung der angestrebten Ziele zu gewinnen. Ziel der Dokumentation ist es zu ermitteln, welche Trainingsmaßnahme zu welcher Leistungsfähigkeit geführt hat. Individuelle Trainingsdokumentationen dienen einer individuellen Analyse und Vergleichbarkeit zwischen Sportlern.

Eine vereinfachte exemplarische Trainingsdokumentation ist [hier](#) zu finden.

Wettkämpfe

(vgl. DSV Nachwuchskonzeption 2020)

Wettkämpfe sind das Spiegelbild und das Ziel des Trainings. Die Ergebnisse zeigen den individuellen Trainingszustand. Wettkampfanalysen können genauen Aufschluss über Zeit- und Frequenzverläufe sowie taktische Einteilungen der Rennstrecke geben. Die Erfassung von Teilzeiten, Zwischenzeiten und Frequenzen sollte mit Beginn des Aufbautrainings kontinuierlich ausgebaut und erweitert werden.

Im Hinblick auf die Planung wird empfohlen, zu Beginn der Saison die Starts hinsichtlich der Schwimmlage und Streckenlänge zu variieren. Eine vorzeitige Spezialisierung soll vermieden werden. Die Ergebnisse geben Aufschluss über den individuellen Trainingszustand innerhalb der einzelnen Wettkampfstrecken, dieser kann dann im Training durch Technik und konzentrierte Übung vertieft werden.

Im Aufbautraining und Anschlussstraining sollte auf eine hohe Wettkampfhäufigkeit innerhalb einer Veranstaltung und des Jahresverlaufes geachtet werden, ausgenommen des Zielwettkampfes. Innerhalb des Saisonverlaufes soll die sportliche Leistung des Sportlers stetig ansteigen.

Organisation

Die Organisation des Leistungssports vom Nachwuchs bis zur Spitze erfordert gewisse Rahmenbedingungen. Nur so kann sichergestellt werden, dass ein langfristiger Leistungsaufbau zu realisieren ist. Im Stützpunktkonzept des DBS sind die Strukturen des Leistungssports, mit ihren Elementen klar definiert. Die Inklusion in schon vorhandene Strukturen des olympischen Bereiches muss an erster Stelle stehen. Unbedingte Voraussetzung für die weitere Entwicklung und Professionalisierung des paralympischen Schwimmens ist die Etablierung eines Landesleistungsstützpunktes in jedem Bundesland mit einem hauptamtlichen Landestrainer. Eine wichtige Voraussetzung ist Barrierefreiheit.

Duale Karriere

Duale Karriere im Sport heißt, die Anforderungen des Sports mit der schulischen/beruflichen Ausbildung zu verbinden⁴. Nicht nur Spitzenleistungen sind das Ziel, sondern auch das berufliche Leben nach dem Sport.

Im ABT und AST sollten die Schwimmer mit Handicap die Möglichkeiten haben, die Eliteschulen des Sports zu nutzen. Nur durch optimale Abstimmung von Training, Schule und Ausbildung können die hohen Trainingsumfänge verwirklicht werden. Die Inklusion sollte hierbei unbedingt beachtet und das Trainerpotential genutzt werden.

Die Zulassungskriterien sind in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich geregelt. Allgemeine Kriterien sind:

- Sportgesundheit
- International klassifizierbar
- Sportliche Eignung und Entwicklung
- Kaderzugehörigkeit
- Schulische Empfehlung

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

Kaderstruktur

Das Kadersystem bildet die Grundlage für die Auswahl von Sportlern für eine gezielte Förderung. Diese ermöglicht insbesondere die Rahmenbedingungen für

⁴ siehe <http://www.duale-karriere.de/home/>

erfolgreiche sportliche Karrieren. Der Kaderstatus ist darüber hinaus Kriterium für viele weitere Fördereinrichtungen, wie die Olympiastützpunkte, Bundesstützpunkte, Landesverbände, Vereine, etc.

Die Kaderberufung der Bundeskader Paralympischer Kader (PAK), Perspektivkader (PK), Nachwuchskader 1 (NK1), sowie des Nachwuchskader 2 (NK2), erfolgt nach Erfüllung der allgemeinen und spezifischen Kaderkriterien des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) (siehe: <https://www.dbs-npc.de/leistungssport-kaderkriterien.html>).

Die Landeskader (LK) werden unter Erreichung der Landeskadernormen vom jeweiligen Landesverband benannt. Die Landeskadernormen sollten auf den Empfehlungen des DBS beruhen.

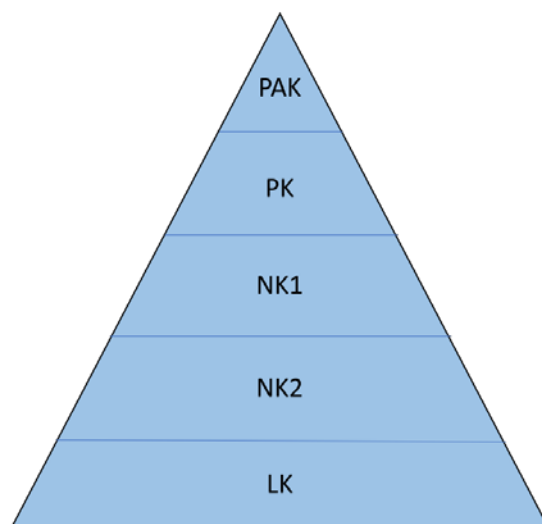


Abbildung 2: Kaderpyramide im DBS

DBS-Empfehlungen Landeskader

Die Empfehlung ist auf eine durchgängige Kadersystematik ausgerichtet, um den Weg über den Landeskader und die Nachwuchskader NK2 und NK1, zum Bundeskader (Perspektiv- und Paralympics-Kader) und somit in die Weltspitze aufzuzeigen.

Der Landeskader ist der höchste Kader auf Landesebene. Er wird durch den Landesverband gefördert. Für das Erreichen des Landeskaders sollten folgende Kriterien / Normen als Mindeststandards zugrunde gelegt werden.

Grundsätzliche Kriterien sind:

- Regelmäßiges Training
- Teilnahme an Wettkämpfen und Trainingslagern
- Sportgerechtes Verhalten
- Erfüllung der sportlichen Normen (siehe folgende Tabelle) in mindestens 2 verschiedenen Schwimmmarten:
 - im Alters- und Normbereich bis 200 Punkte auf einer 25m oder 50m Bahn
 - ab 250 Punkten auf einer 50m Bahn
 - ab 350 Punkten auf mind. einer Strecke des aktuellen paralympischen Programms

Die sportlichen Normen sind im Zeitraum eines Jahres zu erfüllen (01.01.-31.12.). Die Kaderzugehörigkeit gilt dann für das darauffolgende Jahr. Entsprechend der Altersstufe sind die Kontrollstandards nach Ausbildungsetappe an Land und im Wasser durchzuführen und mind. 2x jährlich zu erfassen sowie das Führen einer einfachen Trainingsdokumentation (Stunden an Land und im Wasser pro Tag/ gesamt pro Monat; Meter im Wasser pro Tag und gesamt pro Monat; Erfassung des Hauptinhaltes einer Trainingseinheit) obligatorisch.

Kader	S1–S5	S 6, 7, 11	S 8-10, 12-14	Norm in Punkten nach aktueller 1000 Punktetabelle DBS- Schwimmen
Bis Altersklasse				
LK 4	13	11	9	100
LK 4	14	12	10	130
LK 3	15	13	11	150
LK 3	16	14	12	200
LK 2	17	15	13	250
LK 2	18	16	14	300
LK 1	19	17	15	350
LK 1	20	18	16	400

Tabelle 4: DBS Empfehlung Landeskaderkriterien

Aufnahmekriterien NK2- und Bundeskader

Die jeweils aktuellen Aufnahmekriterien sind der Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS e.V. zu entnehmen

([Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Nominierungen](#)).

Trainerstruktur

Im Optimalfall stehen den Sportlern ein Heim-, ein Landes-, ein Stützpunkt-, und ein Bundestrainer im langfristigen Leistungsaufbau zur Verfügung. Diese sollten im Sinne des Sportlers eine verantwortungsvolle Zusammenarbeit anstreben. Der Heimtrainer kann ein Vereins-, Landes- oder Stützpunkttrainer im DBS- oder DSV Bereich sein.

Ein inklusives Training ist zu favorisieren, da die Strukturen des DSV in vielen Landesverbänden besser entwickelt sind als im DBS.

Sofern möglich, sollte jeder Landesverband bestrebt sein, einen hauptamtlichen Landestrainer in Vollzeit einzustellen. Seine Hauptaufgaben sollten u. a. die Talentsuche, Durchführung des Trainings am Landesstützpunkt, Anleitung und Unterstützung der Vereinstrainer und die Zusammenarbeit mit den Bundestrainern des DBS sein.

Klassifizierung

Die Klassifizierung ist eine grundlegende Voraussetzung des paralympischen Sports. In einem umfassenden Klassifizierungssystem wurden alle Arten von klassifizierbaren Behinderungen erfasst und in Startklassen zusammengefasst.

Grundlagen der Klassifizierung

Die Klassifizierung steht im Einklang mit dem Sports Assembly Exekutive Committee for Swimming des International Paralympic Committee (**IPC**), den Klassifizierungsbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) und der Klassifizierungsordnung der Abteilung Schwimmen des DBS.

Sportler werden für die Sportart Schwimmen nach einem der folgenden Systeme eingestuft:

- Dem Funktionalen Klassifizierungssystem (**FCS**) für körperliche Behinderungen (u. a. Kraftverlust, Amputationen, Dysmelien, cerebralen Lähmungen, andere Behinderungen (les autres), Wirbelsäulenverletzungen und Polio); sie werden als Sportler der Klassen S1- S10 bezeichnet.
- Der International Blind Sports Association (**IBSA**) für die Sehgeschädigten; sie werden als Sportler der Klassen S11, S12 und S13 bezeichnet.
- Der International Föderation von Personen mit einer intellektuellen Beeinträchtigung (**FINAS – FID**) für Sportler mit einer geistigen Behinderung; sie werden als Sportler der Klasse S14 bezeichnet.
- Dem Klassifizierungssystem des Deutschen Behindertensportverbandes e.V., wenn sie einen Nachweis über eine Mindestbehinderung von 20 Grad der Behinderung (GdB) haben (nur national startberechtigt, Klasse AB).

Erläuterung der Startklassen

Schwimmen gehört zu den wenigen paralympischen Sportarten, bei denen alle Arten von Behinderung Berücksichtigung finden und miteinander in Beziehung gebracht werden (u. a. 1000 Punkte Tabelle des DBS).

Alle Klassen beginnen mit dem Großbuchstaben „S“. Je kleiner die Zahl, desto größer ist die Einschränkung. Für Freistil, Rücken- und Delphin-Schwimmen werden die Klassen (S) von 1 - 10, für das Brustschwimmen (SB) die Klassen von 1 - 9 und für das Lagenschwimmen (SM) die Klassen 1 - 10 unterschieden.

Die sogenannten „Exceptions“ regeln zusätzlich zur Startklasse behinderungsbedingte Ausnahmen innerhalb des Schwimmstils, bei Starts und den Wenden. Sie werden bei der Klassifizierung festgestellt.

Körperliche Behinderungen

Die Klassifizierung körperliche Einschränkungen erfolgt nach dem Funktionalen Klassifizierungssystem (**FCS**). Die funktionelle Klassifizierung im Schwimmen erfasst im Wesentlichen die Funktionstüchtigkeit des Skelett-, Muskel- oder Nervensystems (Koordination). Sie soll helfen, entsprechend der Funktionalität die Startklassen festzulegen und ermöglicht damit eine Vergleichbarkeit der Sportler. Die Funktionalität ist dabei im Wesentlichen unabhängig von der Diagnose und bezieht sich auf bestimmte schwimmspezifische Anforderungen, die jemand konkret leisten kann.

Probleme bei der Klassifizierung stellen hierbei der unterschiedliche Trainingszustand, der Körperbau und die unterschiedlich wirkenden behinderungsbedingten Einschränkungen dar. Aus diesem Grund werden verschiedene Untersuchungen durchgeführt. Es erfolgt hierbei die Erfassung der Diagnose, die Anzahl der Trainingseinheiten und – umfänge, das Trainingsalter und eventuell ergänzende Sportarten. Im Anschluss wird der sog. Banktest (Muskeltest, Gelenktest und/oder Koordinationstest) durchgeführt. Dieser richtet sich vor allem nach der Diagnose und den daraus resultierenden Einschränkungen. Hier wird nach standardisierten Untersuchungen ein Punktwert ermittelt, der als grobe Orientierung dient. Anschließend erfolgt der sog. Wassertest (Wassersicherheit, Schwimmlage, Schwimmstile, Start, Wenden) der die Funktionalität im Wasser überprüft. Aus beiden Ergebnissen wird eine Startklasse ermittelt, die teilweise anhand der Wettkampfbeobachtung bestätigt, gesenkt bzw. erhöht wird.

Sehbehinderung

Alle sehgeschädigten Sportler werden von einem zugelassenen Augenarzt nach den Regeln der International Blind Sports Association (**IBSA**) und/oder des DBS eingestuft. Hierbei unterscheiden sich die Startklassen wie folgt:

- S 11 keine Wahrnehmung von Licht in beiden Augen bis zur Wahrnehmung von Licht, aber Unfähigkeit, die Form einer Hand aus beliebiger Entfernung oder in beliebiger Richtung zu erkennen.
- S 12 Von der Fähigkeit, die Form einer Hand zu erkennen, bis zu einem Sehvermögen

von 2/60 und/oder einem Gesichtsfeld von weniger als 5 Grad.

- S 13 Von einem Sehvermögen von über 2/60 bis zu einem Sehvermögen von 6/60 und/oder einem Gesichtsfeld von über 5 Grad und weniger als 20 Grad.

Jede Einstufung wird am besten Auge, mit der besten Korrektur vorgenommen (d.h. jeder Sportler, der eine Sehhilfe und/oder Korrekturlinsen benutzt, muss diese für die Einstufung tragen, unabhängig davon, ob er sie während des Wettkampfes trägt).

Sportler der Klassen S11, SB11 und SM11, ausgenommen solche mit Prothesen in beiden Augen, müssen in jedem Einzel- und Staffelwettkampf während der gesamten Dauer des Wettkampfes blickdichte Schwimmbrillen tragen. Sportler dieser Klasse, deren Gesichtsstruktur das Tragen einer Schwimmbrille nicht zulässt, müssen die Augen mit einer blickdichten Abdeckung versehen.

Zusätzlich haben die Sportler die Möglichkeit einen Tapper (Person für die Anzeige der Wenden/der Ziels mit geeigneten Mitteln), während des Klassifizierungsprozesses, zu beantragen. Sie erhalten dann die entsprechende Exception.

Geistige Behinderung

Grundlage für die Klassifizierung einer geistigen Behinderung (Startklasse S14) sind folgende drei Diagnosekriterien, welche in der Klassifizierungsskala des DBS abgefragt und im Klassifizierungsbogen erfasst werden:

- Intellektuelle Beeinträchtigung (IQ- Wert von 75 oder geringer, Feststellung mittels standardisierter Testverfahren)
- Der Sportler ist bei Eintreten der Beeinträchtigung 18 Jahre oder jünger.
- Einschränkungen des sozial-adaptiven Verhaltens, d.h. es gibt signifikant zusammenhängende Einschränkungen der Anpassungsfähigkeiten in mindestens zwei oder mehr Gebieten der adaptiven Fähigkeiten: Kommunikation, eigenständige Versorgung (Selbstständigkeit), häusliches Leben/Wohnen zu Hause, soziale Fertigkeiten und Fähigkeiten, Nutzung öffentlicher Einrichtungen, Selbstbestimmtheit/Selbststeuerung, funktionale Schulleistungen, Arbeit, Freizeit, Gesundheit, Sicherheit.

Für die Klassifizierung ist das Ausfüllen der Klassifizierungsskala für Menschen mit geistiger Behinderung zur Teilnahme an Wettkämpfen des DBS Voraussetzung.

Die vollständig ausgefüllte Klassifizierungsskala ist über den zuständigen Landesverband an den zuständigen GB-Klassifizierer der Abt. Schwimmen im DBS (Kontaktdaten unter [Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik](#)

[Ansprechpartner, Klassifizierung](#)) zu senden. Nach Prüfung der Unterlagen wird festgelegt, ob ein IQ- Test durchgeführt werden muss. Dies ist immer nötig, wenn in der Klassifizierungsskala der IQ- Wert und/oder Informationen aus den 3 Kategorien fehlen und/oder der Sportler kein Schüler an einer Förderschule mit dem Förderschwerpunkt „Geistige Entwicklung“ ist.

Der IQ- Test wird durch einen von der INAS-FID vorgegebenen IQ- Test (Progressiver Matrizenstest nach Raven: SPM oder CFT-20) in Absprache mit dem zuständigen GB-Klassifizierer der Abt. Schwimmen im DBS durchgeführt. Die Startklasseneinstufung nach durchgeführten IQ-Test erfolgt ohne Befristung.

Für eine internationale Klassifizierung im GB-Bereich kontrolliert und schreibt der Weltverband INAS-FID das Registrierungsverfahren vor. Hierzu ist der TSA Fragebogen (siehe: [Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Klassifizierung,Formulare](#)) zwingend ausfüllen.

Notwendigkeit einer Klassifizierung

Für die Teilnahme an DBS-Wettkämpfen (Ausnahme Deutsche Meisterschaften) ist mindestens eine Landesklassifizierung Voraussetzung. Diese sollte unabdingbar für die Berufung in den Landeskader sein und wird durch Landesklassifizierer durchgeführt. Die Landesklassifizierung empfiehlt sich ab entsprechender Kontinuität im Schwimmsport. Sie ist Grundlage für eine nationale Klassifizierung, die für die Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft notwendig ist.

Eine internationale Klassifizierung ist erst ab einer Schwimmleistung von 450 Punkten aus der aktuellen 1000 Punkte-Tabelle der Abteilung Schwimmen im DBS, bei Erfüllung eines Mindestqualifikationsstandards (MQS) oder zur Platzierung innerhalb des internationalen Rankings sinnvoll. Die internationale Klassifizierung sowie eine zusätzliche internationale Lizenzierung sind Voraussetzung für eine Teilnahme an internationalen Meisterschaften des WPS.

Klassifizierer in Deutschland

Eine aktuelle Liste der Klassifizierer in Deutschland ist auf der Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS zu finden:

Link [Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Ansprechpartner, Klassifizierung](#)

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Leitfaden zum paralympischen Schwimmsport

Ein Aktiver möchte erstmals bei einer DBS-Veranstaltung starten

Die Teilnahmeberechtigung an einer DBS-Veranstaltung ergibt sich aus der Ausschreibung.

Der Sportler muss bei der Abteilung Schwimmen im DBS registriert sein. Der entsprechende Vordruck für die Erstregistrierung ist zu finden unter [Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Downloads, Formulare Schwimmen](#). Zusammen mit dem Antrag auf Erstregistrierung ist die in der aktuellen Gebührenordnung der Abteilung Schwimmen im DBS genannte Gebühr für die Erstregistrierung zu zahlen. Die Gebührenordnung ist zu finden unter [Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Regelwerke/Ordnungen, Gebührenordnung](#). Entscheidend ist, dass der Sportler in einem Verein Mitglied ist, der wiederum Mitglied im Landesbehindertensportverband ist (bei den meisten Landesverbänden werden Einzel- und Vereinsmitgliedschaften angeboten).

Nach Bearbeitung des Antrages auf Erstregistrierung teilt die Geschäftsstelle des DBS dem im Antrag genannten Ansprechpartner die vergebene DBS-ID Nummer mit. Unter [Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Datenbank](#) können die öffentlichen Daten (unter anderem auch die hinterlegten Startklassen, Exceptions sowie ggf. der Ablauf einer Klassifizierung sowie Wettkampfergebnisse) eingesehen werden. Grundsätzlich ist der Verein für die Anpassung / Korrektur der Daten verantwortlich. Dazu gehört auch die Meldung der Änderung der Kontaktdaten des Ansprechpartners an die DBS Geschäftsstelle.

Mindestvoraussetzung (Ausnahme Breitensportwettkämpfe – dieses muss in der Ausschreibung explizit genannt sein) ist eine gültige Landesklassifizierung. Liegt dieses bereits vor, sind die Unterlagen der Erstregistrierung beizufügen.

Der Sportler ist bei allen Veranstaltungen der Abteilung Schwimmen im DBS mit seiner gültigen DBS-ID Nummer zu melden. Wird eine externe Software zur Meldung von Sportlern zu Veranstaltungen eingesetzt, sind diese Daten entsprechend einzupflegen.

Startrechtswechsel

Für den Schwimmer ist vor dem ersten Start für den neuen Verein der Antrag auf Startrechtswechsel auszufüllen und an die DBS Geschäftsstelle zu senden. Dieser ist zu finden unter: [Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Downloads, Formulare Schwimmen](#). Gleiches gilt, wenn ein Verein zusammen mit einem/mehreren Vereinen eine Startgemeinschaft gründet oder diese sich auflöst.

Zusammen mit dem Antrag ist die Gebühr für den Startrechtswechsel gem. aktueller Gebührenordnung zu überweisen. Erst nach Zahlungseingang erfolgt die Bearbeitung. Die aktuelle Gebührenordnung ist zu finden unter [Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Regelwerke/Ordnungen, Gebührenordnung](#).

Ein Startrechtswechsel ist grundsätzlich nur ein Mal innerhalb von 12 Monaten möglich. Einzelheiten regeln die Wettkampfbestimmungen der Abteilung Schwimmen im DBS. Diese sind zu finden unter [Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Regelwerke/Ordnungen, Wettkampfbestimmungen](#).

Ablauf der Klassifizierung

Klassifizierungen können mit einem Ablaufdatum / Review-Datum versehen sein. Dieses kann zum Beispiel in folgenden Konstellationen vorkommen:

- Der vorgelegte Behindertenausweis / die vorgelegte Bescheinigung des Versorgungsamtes ist zeitlich begrenzt.
- Eine Überprüfung des IQ-Wertes bei einer geistigen Behinderung ist notwendig.
- Eine Überprüfung der funktionellen Klassifizierung ist notwendig - bei der Klassifizierung ist bereits erkennbar, dass durch therapeutische Maßnahmen die Beweglichkeit in den nächsten Jahren verbessert werden kann.

Folgende Maßnahmen sind je nach Ursache durch den Verein zu ergreifen:

- Neue Klassifizierungsunterlagen sind an den DBS zu senden.
- Allgemeine-/ Lernbehinderung: Kopie des aktuellen Behindertenausweises bzw. der aktuellen Bescheinigung des Versorgungsamtes.
- Bei geistiger Behinderung: Nachweis durch neue Beurteilungsskala / IQ-Test.
- Bei Sehbehinderung: Neue Untersuchung durch zugelassenen Augenarzt.
- Bei körperlicher Behinderung: Neue Klassifizierung (**Achtung**: War der Sportler in der

Datenbank mit einer nationalen Klassifizierung gelistet, die mit einem Review-Datum versehen ist und lässt sich durch einen Landesklassifizierer lediglich eine Landesklassifizierung erstellen, erlischt die nationale Klassifizierung und der Aktive kann nicht mehr bei der Deutschen Meisterschaft starten).

Ablauf des Klassifizierungsnachweises für DSV-Veranstaltungen

Bei Start eines Aktiven bei einer Veranstaltung des Deutschen Schwimmverbandes (DSV), bei dem für den Aktiven die Wettkampfbestimmungen des DBS angewendet werden sollen, ist nach den Bestimmungen des DSV ein amtlicher Klassifizierungsnachweis beim Schiedsrichter vor Veranstaltungsbeginn vorzulegen. Der Klassifizierungsnachweis ist ein amtliches Formblatt, welches durch die Geschäftsstelle des DBS ausgestellt wird. Bei der Anforderung ist zwingend eine vorhandene DSV-Lizenznummer anzugeben.

Sofern sich Klassifizierungsdaten ändern, ist beim DBS ein neuer Klassifizierungsnachweis zu beantragen.

Ansprechpartner: Sachbearbeiter Schwimmen beim DBS

Ist der Klassifizierungsnachweis abgelaufen (Ablauf der Klassifizierung bzw. max. Laufzeit = Laufzeit des intern. Regelwerks), ist beim DBS ein neuer Klassifizierungsnachweis zu beantragen.

Nach Eingang der Zahlung beim DBS erfolgt die Zusendung. Bei Änderung der Klassifizierung (incl. Ablaufdatum) innerhalb des Gültigkeitszeitraums des internationalen Regelwerks wird keine erneute Gebühr erhoben (gilt nicht bei Neuanforderung aufgrund Verlustes). Die Gebühr ergibt sich aus der Gebührenordnung ([Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS, Rubrik Regelwerke/Ordnungen, Gebührenordnung](#)).

Informationen, Formulare und Ansprechpartner

Alle Informationen, Formulare und Ansprechpartner sind aktuell auf der Homepage der Abteilung Schwimmen im DBS unter <http://www.abteilung-schwimmen.de> zu finden.

Literaturverzeichnis

Beckmann-Waldenmayer, D. (2012). Ein systemisches Betreuungsmodell für den Nachwuchsleistungssport. In D. Beckmann-Waldenmayer & J. Beckmann (Hrsg.), Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten (S. 70-81). Balingen: Spitta.

Gooßes, C., Frehyer, J., Wolfram, P., Hamburger Schwimmverband e.V. (Hrsg. 2007). Nachwuchsrahmentrainingsplan Schwimmen des Hamburger Schwimmverbandes.

Kosel, H. & Froböse, I., 1999. Rehabilitations- und Behindertensport. Körper- und Sinnesbehinderte. 2. Auflage. München: Pflaum Physiotherapie.

Lambertz, H., 2014. Das Perspektiv-Team-Projekt. Deutscher Schwimmverband e.V. (Hrsg.), Kassel. Lucero, B., 2009. Schwimmen – Die 100 besten Übungen. 2. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Madsen, Reischle, Rudolph & Wilke (2014/15). Wege zum Topschwimmer. Trilogie. Hofmann Band 1 Grundlagentraining (Reischle & Kandolf); Band 2 Aufbau- und Anschlussstraining (Madsen & Wilke); Band 3 Hochleistungstraining (Rudolph et al.)

Quade, K. (2000). Nachwuchsförderung- Wie kommen Behinderte zum Leistungssport? In V. Scheid & H. Rieder (Hrsg.), Behindertensport – Wege zur Leistung (S. 23-24). Aachen: Meyer & Meyer.

REHACARE International, Düsseldorf 2010. In: Behinderten-Sportverband NW (Hrsg.): aktiv dabei, Band 20). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Rudolph, Dr. K., Wiedner, Dr. H. Jedamsky, A., Döttling H.W. und Olav Spahl, O., 2006. Nachwuchskonzeption im Schwimmen. Deutscher Schwimmverband e.V. (Hrsg.). Kassel.

Rudolph, Dr. K. (Red.) Bußmann, G.; Döttling, H.W.; Jankowski, A.; Jedamsky, A.; Lambertz, H.; Lamodke, F.; Ludewig, B.; Staufenbiel, K.; Spahl, O. (2015). Nachwuchskonzeption im Schwimmen. Vom Grundlagen- bis Anschlussstraining. Deutscher Schwimmverband e.V. (Hrsg.). Kassel.

Reischle, Bucher & Rudolph (2011). Schwimmen lernen und Techniktraining optimieren. Hofmann

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Scheid, V. & Wegener, M. (2004). Wettkampf- und Leistungssport von Menschen mit Behinderung. In R. Prohl & H. Lange (Hrsg.), Pädagogik des Leistungssports. Grundlage und Facetten (S.239-257). Schorndorf: Hofmann.

Schliermann, R., Anneken, V., Abel, Th., Scheuer, T., Froböse, I. (2014). Sport von Menschen mit Behinderung. München: Urban & Fischer Verlag.

Sweetenham, B. & Atkinson, J. (2003) Championship Swim Training. Workouts and programs from the world's #1 coach. USA. Human Kinetics.

Anlagen

Anlage 1: Erwärmungs- und Dehnungsprogramm

Programm 1: Allgemeine Ganzkörpererwärmung mit einfachen gymnastischen Übungen sowie anschließendem Dehnungsteil

a.) Erwärmung

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Armkreisen vorwärts/rückwärts einarmig | 20x pro Seite/Arm |
| 2. Schulterkreisen vorwärts/rückwärts beidseitig | 20x je Richtung |
| 3. Gegenarmkreisen | 30 sec je Richtung |
| 4. Laufen am Ort mit Tempowechseln
(locker-mittel-schnell-maximal) | 1 bis 2 min |
| 5. Lockere Sprünge am Ort (beidbeinig) | 30 sec |
| 6. Armkreisen vorwärts mit Sprüngen | 15x |
| 7. Rumpfkreisen | |
| (keine zu großen Kreise hinten, kein Hohlkreuz) | 10x je Richtung |
| 8. Hüftkreisen | 12x je Richtung |
| 9. Rumpfdrehen nach links/rechts mit nachfedern
(hüftbreiter Stand, Hände sind an der Hüfte) | 10x je Seite |
| 10. Rumpfbeugen und -strecken mit nachfedern
(Beine leicht geöffnet, Fingerspitzen berühren Boden,
über Kopf Arme strecken) | |
| 11. Einbeiniger Stand, Fußkreisen | 10x je Richtung und Seite |
| 12. Kniebeuge, Arme hinter dem Rücken | 12x |
| 13. halbe Liegestütze | 20x |
| 14. Hampelmänner | 20x |

b.) Dehnung (Vordehnung)

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. Arme gestreckt über Kopf nach oben ziehen
(„lang machen“) | 3x8 bis 10 sec |
| 2. Arme gestreckt nach vorn ziehen
(Schulterblätter auseinander) | 3x8 bis 10 sec |
| 3. Ellenbogen vor dem Oberkörper zur Seite
ziehen („Elefantendehnung“) | jeder Arm 2x - 8 bis 10 sec |
| 4. Hand des nach vorn gestrecktem Arm mit
nach oben zeigender Handfläche nach unten
ziehen (Unterarm) | jeder Arm 2x - 8 bis 10 sec |
| 5. Ellenbogen über/hinter Kopf zur Seite ziehen | jeder Arm 2x - 8 bis 10 sec |
| 6. Rumpfdrehen nach links/rechts
(Hüfte gerade lassen, verwringen!) | jede Seite 3x |
| 7. Dehnung Brustmuskulatur | jede Seite 8 bis 10 sec |
| 8. Rumpfseitneigen (ein Arm über Kopf, anderer
9. Arm vor dem Oberkörper) | jede Seite 2x - 8 bis 10 sec |

10. Rumpftiefbeuge (Schulterbreiter Stand, Beine gestreckt, Oberkörper nach vorn beugen, Bodenberührung mit Fingerspitzen, Fingerflächen, dann ganze Hand) 3x
11. Schrittstellung frontal zur Wand, Wadendehnung
12. (vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt) jede Seite 2x - 8 bis 10 sec

Dehnungsprogramm nach einem Hauptteil (Wasser/Land) wiederholen. Zwischen den Dehnungsübungen lockern!

Programm 2: Erwärmungsprogramm mit Schwerpunkt Aktivierung / Mobilisation Schulter und Dehnung

a.) Erwärmung:

(Ausgangsstellung Sitz, Rücken gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Wiederholungen: 10 bis 15 je Seite)

1. „Räkeln und strecken“ (Schulter/Arme rechts und links abwechselnd nach oben strecken und ziehen)
2. Kopf seitwärts zur rechten und linken Schulter neigen (rechtes Ohr zur rechten Schulter, linkes Ohr zur linken Schulter)
3. Kopf nach vorn unten (Kinn auf die Brust) und oben aufrollen
4. Kopf nach rechts und links drehen
5. Kopf nach vorn unten (Kinn auf die Brust) und im Wechsel nach rechts und links oben rollen
6. Schultern heben (bis zu den Ohren) und senken (Kopf nach oben ziehen)
7. Schulterkreisen vorwärts und rückwärts
8. Schultern vor und zurück ziehen
9. Oberarmkreisen vorwärts und rückwärts (Arme gebeugt, Ellenbogen beschreiben kleine bis mittlere Kreise)
10. Schulterkreisen eine Seite vorwärts, andere rückwärts („Gegenschulterkreisen“)
11. Unterarmkreisen vor dem Körper (Oberarme in Schulterhöhe fixiert)
12. Hände in Nackenhalte (Ellenbogen hinten), Kopf und Schultergürtel im Wechsel nach rechts und links zur Seite neigen
13. Hände in Nackenhalte (Ellenbogen hinten), Kopf und Schultergürtel im Wechsel nach links und rechts drehen

b.) Dehnung Arme-Schultergürtel-Rumpf („Verdehnung der Muskulatur“)

(je Übung und Seite 2 bis 3x 10" Dehnung in Endposition halten, ruhig weiteratmen, dazwischen ggf. Muskulatur lockern, ebenfalls Sitzposition)

1. Seitneigung des Kopfes (Schultern unten lassen, gegenseitige Schulter zieht nach unten)
2. Arme gestreckt nach vorn ziehen (Schulterblätter auseinander)
3. Arme gestreckt über Kopf nach oben ziehen (Schultern ganz schmal)

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

4. Ellenbogen vor dem Oberkörper zur Seite ziehen („Elefantendehnung“)
5. Hand des gestreckten Armes mit nach oben zeigender Handfläche nach unten ziehen
6. Ellenbogen über / hinter Kopf zur Seite ziehen
7. Dehnung Brustmuskulatur (Mitte, oben, unten) durch seitliches nach-hinten-ziehen beider Arme (Hände sind zusammen, z.B. Flechtgriff)
8. Hände hinter dem Rücken im Flechtgriff und nach oben zur Schulter Ziehen (nur soweit Sitz aufrecht bleibt)
9. Rumpfsseitbeugen (ein Arm über dem Kopf, anderer vor dem Körper)
10. Oberkörper Wirbel für Wirbel ein und wieder aufrollen
11. Rumpfvorbeugen mit geradem Rücken

Gleiches Programm nach Hauptteil (z.B. Wasser oder Kräftigungsteil an Land) wiederholen! Dazwischen immer wieder lockern.

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Anlage 2: Belastungszonen im Schwimmen

Belastungszonen und Trainingsbereiche im Schwimmen (Wassertraining)

Belastungszone (Bereich)	Charakteristik	Belastungskriterien					Dichte (Pause)	Methoden (Strecken/Teilstrecken)			Methoden
		Gesamtdauer	v % akt.LBZ	Laktat	Puls	VO _{2max}		KZA (50/100)	MZA (200/400)	LZA (800/1500)	
1 (Ko)	- zur Regeneration und Nachbereitung von Belastungen	- zur Lockerung kurz - Laktatabbau >30'	< 75% (bei Lockerung bedeutungslos)	Laktatabbau (< 2 mmol/l)	110-140 oder <75% _{max} >80 unter Maximalpuls	60 - 70 %	ohne Pause	je nach vorangegangener Belastung 25m bis 800m und mehr (z.B. nach Krafttraining/WA)			Extensive Dauermethode bzw. kurzeitiges Lockerschwimmen
2 (GAI _{low})	- extensive aerobe Ausdauer bei Fettverbrennung - Überdistanzbereich	> 60 min	> 75% (zumeist F/R)	2 - 3 mmol/l	120 - 150 oder 75-80% _{max} 70-80 unter Maximalpuls	65-80%	Kurze Trinkpause	800 - 3000m >50 Dauer (nur in Phasen)	1500-3000m >60' Dauer	2000-5000m > 90' Dauer	Dauertraining, extensives Intervall (überlange TS), F/R
3 (GAI _{mid})	- intensive aerobe Ausdauer/Glykolyse - Schwimm-v bei 3 mmol/l	30-60 min	ca 80-85% (je nach Schwimmart/ Streckenlänge)	2,5 - 4 mmol/l	140-160 oder 80-90% _{max} 40-60 unter Maximalpuls	80-85%	10-20"	100-800m	200-1500m	200-2000m	Intensive Dauermethode, extensives Intervallmethode
4 (GAI _{low})	- aerob-anaerobe Übergangsbereich - GA-Entwicklung - intensive Ausdauer - näher Distanzbereich	20 - 45 min	> 85% (Schmetz/ Sprinter > 80%)	4 - 6 mmol/l	150-180 oder 80-90% _{max} 30-40 unter Maximalpuls	85 - 95 %	je nach TS 30 - 60"	1000 m (50/50) 50-400m	2000 m (100/100) 100-800m	3 x 1000 m (200/200) 200-1000m	Wechselseitige (aerob/anaerob) Intervallmethode in HS und NS
5 (GAI _{low})	- aerob/anaerobe Leistungsfähigkeit - Nähe Distanzbereich - max VO ₂	10 - 30 min	85 - 95% (je nach Schwimmart/ Streckenlänge)	6 - 8 mmol/l	170-200 oder 85-95% _{max} 10-20 unter Maximalpuls	95-100%	60-90"	50-200	100-400	für Langstreckler WA-Training	Intensive Intervallmethode
6 (WA)	- anaerobe Ausdauer - wettkampfspez. - Distanz voll oder Gebrochen - Mobilisation - „Stehvermögen“ - Laktattoleranz	Wettkampfszeit (eine TE wie WK mit Vor- u. Nachbereitung) bis 40 min durch große Pausen	>100% (Zielzeit/ > 7 mmol/l)	(je nach WK-Strecke) > 8 mmol/l (LZA BZ 5)	maximal		10/15/20" bei Wdhg. > 400 Ko	25+25/50+50 75+25/100 50+50+50+50 Prognoseschwimmen im Kanal	100+100 150+50 200+200	8/15 x 100 4/12 x 200 2/4 x 400	Wettkampf- und Kontrollmethode (Wettkampf- Identität)
7 (SA)	- anaerobe Ausdauer - Übergang von GAI zu WA - Unterdistanz - wettkampfmäh	10 - 20 min (20" - 120" je TS)	Unterdistanz 100-105%	> 7 mmol/l	> 180 95- 100% _{max} 0-10 unter Maximalpuls		2-8 min	4-5 x 50/100 m 25 - 50 (100) 4 - 10x	4-5 x 100/200m	wenig sinnvoll	Wiederholmethode e mit unvollst. Pause Intensive Intervallmethode
8 (S)	- Sprintähnlichkeit - weitgehend ataktazid - Starts/Wenden	bis 15'	105 - 110 %	(bis 5 mmol/l möglich)	Nicht von Bedeutung		bis 4' (aktiv) vollständige Erholung	8-10 sec oder „2m gegen den Strom“	Kanaltraining n (20/30/60'') P 1' 15 - 25 m		Wiederholmethode e mit aktiver Pause (Ko)

Abbildung 3: Belastungszonen im Schwimmen (Nachwuchskonzeption im Schwimmen 2006)

NACHWUCHSKONZEPTION PARA SCHWIMMEN

Anlage 3: Sensible Phasen in der Grundstruktur des LLA

Alter	Klasse/ Trainingsjahr	motorische Lernfähigkeit		Beweglichkeit		Schnelligkeit		anaerobe Ausdauer		aerobe Ausdauer		Schnellkraft		Maximalkraft		Koord./ Technik	
		♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
6	1	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
7	2	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
8	3	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
9	4	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
10	5	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
11	6	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
12	7	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
13	8	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
14	9	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
15	10	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
16	11	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
17	12	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White
18	13	Green	Green	Blue	Blue	Green	Green	Red	Red	Yellow	Yellow	White	White	White	White	White	White

Abbildung 4: Sensible Phasen in der Grundstruktur des LLA (vgl. Nachwuchskonzeption im Schwimmen 2006)

Notizen