



Co-funded by
the European Union

Bildungsprogramm Programm



UNIVERSITÀ
di VERONA
Dipartimento
di NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO



GÜLÜMSE
SPOR KULÜBÜ



Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1	4
1. Einführung in das Konzept des inklusiven Sports und des Sitzvolleyballs: Ursprung und Regeln	4
2. Vorteile von Sitzvolleyball und Bedeutung von Inklusion	5
3. Die Rolle der nichtformalen Bildung (NFE) im Sport	6
Kapitel 2	7
1. Neudefinition der Rolle des Trainers im inklusiven Sport	7
2. Inklusives Coaching während des Wettkampfs	8
Kapitel 3	11
1. Vielfalt in motorischen Fähigkeiten verstehen	11
2. Grundsätze für die Gestaltung inklusiver Trainings (Universelles Design für Lernen (UDL) im Sport.)	11
3. Gruppenmanagement in Umgebungen mit gemischten Fähigkeiten	12
4. Anpassungsfähige Ausrüstung und räumliche Überlegungen	13
5. Kommunikations- und Motivationsstrategien (inklusive Kommunikationsstile: visuelle, verbale, taktile Hinweise usw.)	14
Kapitel 4	16
Inklusive Kommunikation und Teambildung im Sitzvolleyball	16
1. Einleitung: Warum Kommunikation im inklusiven Sport wichtig ist	16
2. Grundsätze der Teambildung in inklusiven Gruppen	16
3. Inklusive Kommunikation im Sport	17
4. Bewältigung von Kommunikationsherausforderungen in Teams mit unterschiedlichen Fähigkeiten	17
Kapitel 5	18
Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens durch Sitzvolleyball	19
1. Einleitung	19
2. Körperliche Vorteile von Sitzvolleyball	19
3. Psychisches und emotionales Wohlbefinden durch Mannschaftssport	19
4. Schaffung einer unterstützenden und stärkenden Umgebung	19
5. Strategien zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit	20
6. Die soziale Dimension des Wohlbefindens	20
7. Schlussfolgerung	20
Kapitel 6	21
Inklusive Veranstaltungsplanung und -management mit Sitzvolleyball	21
1. Einleitung: Warum inklusive Veranstaltungsplanung wichtig ist	21
2. Grundsätze für die Gestaltung inklusiver Veranstaltungen	21
3. Barrierefreiheit	22
4. Inklusive Programmgestaltung und Terminplanung	22
5. Rollen und Verantwortlichkeiten	22
6. Anpassungsfähige Ausstattung und Raummanagement	23
7. Fallstudien und bewährte Verfahren	23
8. Herausforderungen und Empfehlungen	24
9. Schlussfolgerung	24
Kapitel 7	25
Interessenvertretung und gesellschaftliches Engagement im inklusiven Sport	25
1. Einleitung: Die Bedeutung von Interessenvertretung im inklusiven Sport	25
2. Die Rolle von Trainern und Coaches als Fürsprecher	25

3. Aufbau inklusiver Sportkampagnen	26
4. Einbindung von Interessengruppen und Verbündeten	26
5. Medien und Storytelling für soziale Wirkung.....	26
6. Gemeinschaftsbildung durch Sitzvolleyball	27
7. Herausforderungen und zukünftige Ausrichtung.....	27
8. Schlussfolgerung.....	28
Kapitel 8	29
1. Strategische Planung für die Integration von Sitzvolleyball	29
2. Institutionalisierung von Partnerschaften	29
3. Vorstellung bewährter Verfahren.....	30
4. Schritte zur Integration von Richtlinien in Organisationen.....	30
Anhang	36
Nützliche Informationen für Sitzvolleyball	36
Alternative Anpassungen für die Ausrüstung.....	37
1. Das Netz: Alternativen zu professionellen Systemen	37
2. Der Ball: Anpassungen für Anfänger und Sicherheit.....	37
3. Der Platz: Grenzen ohne Farbe definieren	38
4. Spielerausrüstung: Schutz mit kleinem Budget.....	38
5. Trainingshilfen: DIY-Lösungen	38

Kapitel 1: Einführung in inklusiven Sport und Sitzvolleyball

1. Einführung in das Konzept des inklusiven Sports und des Sitzvolleyballs: Ursprung und Regeln

Das Konzept des inklusiven Sports basiert auf Einheit, Gleichheit und Barrierefreiheit. Sportarten, die so konzipiert oder angepasst sind, dass Menschen aller Leistungsstufen und Hintergründe gleichberechtigt teilnehmen können, gelten als inklusiver Sport. Das Ziel des inklusiven Sports ist es, Gleichheit und Teilhabe zu fördern und bestehende Barrieren abzubauen. Einige gemeinsame Merkmale des inklusiven Sports sind an die jeweiligen Umstände angepasste Regeln oder Ausrüstung, die Möglichkeit von Teams mit unterschiedlichen Fähigkeiten und die Tatsache, dass der Schwerpunkt eher auf der Teilnahme als nur auf dem Wettkampf liegt. Insbesondere Sitzvolleyball bietet ein unterhaltsames und wettbewerbsorientiertes Umfeld, in dem Spieler:innen mit und ohne Behinderungen gemeinsam teilnehmen können. Das Spiel ist so konzipiert, dass es ein idealer Sport für die Integration von Athlet:innen aller Leistungsstufen ist.

Ursprung des Sitzvolleyballs

Die Idee zum Sitzvolleyball entstand aus der Notwendigkeit heraus, niederländische Veteran:innen des Zweiten Weltkriegs zu rehabilitieren. Er wurde erstmals 1956 vom niederländischen Sportverband eingeführt, indem Sitzball mit Volleyball kombiniert wurde. 1978 wurde er erstmals in das Programm der Internationalen Sportorganisation für Menschen mit Behinderungen (ISOD) und 1980 offiziell in die Paralympics aufgenommen. Die internationale Organisation für Sitzvolleyball ist World ParaVolley, die Verbindungen zum Internationalen Paralympischen Komitee (IPC) unterhält.

Regeln des Sitzvolleyballs

Sitzvolleyball hat zwar viele Ähnlichkeiten mit Volleyball, unterscheidet sich jedoch in einigen wesentlichen Punkten, wie z. B. den Abmessungen des Spielfelds und des Netzes, den Regeln für den Aufschlag und der Vorgabe, dass die Spieler:innen während des Spiels sitzen bleiben müssen. Das Spielfeld ist ein Rechteck mit den Maßen 10 x 6 m, umgeben von einer Freizone, die auf allen Seiten mindestens 3 m breit ist. Das Netz wird senkrecht über der Mittellinie angebracht und hat eine Höhe von 1,15 m für Männer und 1,05 m für Frauen. Ein wichtiger Unterschied zwischen Volleyball und Sitzvolleyball besteht darin, dass das Blocken eines Aufschlags im Sitzvolleyball erlaubt ist. Im Wettkampf-Sitzvolleyball werden die Spieler:innen in zwei Kategorien eingeteilt:

- **VS2 (früher MD (Minimal Disability))**: Ein:e VS2-Athlet:in hat einen Teil ihrer:seiner Muskelkraft, Beweglichkeit oder eine Kombination aus beidem in einem Gelenk verloren, was ihre:seine Fähigkeit, Volleyball zu spielen, beeinträchtigt.
- **VS1 (früher D (Disabled))**: Ein:e VS1-Athlet:in hat die gesamte Muskelkraft, Beweglichkeit oder eine erhebliche Kombination aus beidem in einem Gelenk verloren.

Teams bestehen in der Regel aus einer Mischung aus VS1- und VS2-Athlet:innen. Beispielsweise kann ein Team zu einem bestimmten Zeitpunkt fünf VS1-Spieler:innen und eine:n VS2-Spieler:in auf dem Spielfeld haben, wobei maximal zwei VS2-Spieler:innen aus der Gesamtzahl von maximal 14 Spieler:innen im Kader erlaubt sind; diese Regel gilt für paralympische oder internationale Spiele. Nationalen Vorschriften hinsichtlich der Teilnahmeberechtigung sind hingegen lockerer und großzügiger.

2. Vorteile von Sitzvolleyball und Bedeutung der Inklusion

In erster Linie bietet Sitzvolleyball Menschen mit Behinderungen die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und Kontakte zu knüpfen. Untersuchungen haben gezeigt, dass es die Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert, insbesondere im Rumpfbereich, in den Armen und Schultern. Darüber hinaus fördert Sitzvolleyball Selbstdisziplin, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Unabhängigkeit und stärkt gleichzeitig Teamwork, die Entwicklung von Fähigkeiten und das Setzen von Zielen. Es fördert eine gesunde Lebensweise und kann den zukünftigen Erfolg in Bildung, Beruf und gesellschaftlichem Engagement unterstützen. Das Spiel erfordert von den Spieler:innen Zusammenarbeit, effektive Kommunikation und strategisches Denken, wodurch Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeiten verbessert werden. Da Menschen mit Behinderungen oft weniger Möglichkeiten für körperliche Aktivitäten haben, bietet Sitzvolleyball eine integrative Möglichkeit, aktiv zu bleiben und das Risiko damit verbundener Gesundheitsprobleme zu verringern.

Neben den offensichtlichen physischen und psychischen Vorteilen für Menschen mit Behinderungen sind auch die sozialen Vorteile zu beachten. Deshalb kann die Teilnahme am Sport Menschen mit Behinderungen helfen, Gefühle der Isolation zu bekämpfen und die soziale Integration durch den Kontakt mit anderen Menschen zu fördern. Dabei muss es sich nicht unbedingt um andere Menschen mit Behinderungen handeln, sondern um die breite Öffentlichkeit, da es sich um eine inklusive Sportart handelt, die von Menschen mit und ohne Behinderungen ausgeübt werden kann. Sitzvolleyball kann einen Anknüpfungspunkt für die weitere Sozialisierung zwischen diesen Personengruppen bieten und so das soziale Netzwerk der lokalen Gemeinschaften, in denen Sitzvolleyball gespielt wird, verbessern und stärken.

3. Die Rolle der nicht-formalen Bildung (NFE) im Sport

Nicht-formale und formale Bildung

Nicht-formale Bildung (NFE) bezieht sich auf alle Bildungsmaßnahmen, die außerhalb des formalen Bildungssystems stattfinden. Sie kann eine Vielzahl von Zielgruppen ansprechen, von Jugendlichen bis zu älteren Erwachsenen, mit oder ohne Behinderungen, in verschiedenen Umgebungen und Kontexten. NFE-Lernaktivitäten sind freiwillig, auf die Lernenden ausgerichtet und auf die Bedürfnisse, Interessen und Wünsche der Teilnehmer:innen zugeschnitten. Die verwendeten Methoden sind vielfältig, konzentrieren sich jedoch in erster Linie auf die Schaffung eines Umfelds, das auf Vertrauen und dem Austausch von Erfahrungen basiert. Sie bieten mehrere Vorteile, darunter die Förderung der Inklusion benachteiligter Gruppen, Flexibilität sowohl in der Organisation als auch in den Lehrmethoden und einen Mehrwert durch den Aufbau von Kapazitäten in Organisationen, Systemen und Institutionen.

Formale Bildung ist ein systematisch organisierter und sequenzieller Lernprozess, der mit der Grundschule beginnt und über verschiedene Stufen bis zur Universität führt. Sie umfasst spezialisierte Programme, die sich auf akademische Fächer, berufliche Fähigkeiten und berufliche Ausbildung konzentrieren.

Bildung durch Sport

Bildung durch Sport ist ein nicht-formaler Bildungsansatz, der Sport und körperliche Aktivitäten nutzt, um Einzelpersonen und Gruppen dabei zu helfen, Schlüsselkompetenzen für persönliches Wachstum und dauerhaften sozialen Wandel zu entwickeln. Bei diesem Ansatz steht nicht der Sport selbst im Vordergrund, sondern körperliche Aktivitäten werden so angepasst, dass sie ein geplantes Lernziel unterstützen, das das primäre Ziel des Prozesses ist. Diese Methode fördert Teamarbeit, Kommunikation und kritisches Denken und vermittelt gleichzeitig Werte wie Respekt, Inklusion und Fairness. Durch die Kombination von Bildung und Sport entsteht ein ansprechendes Umfeld, in dem die Teilnehmer:innen wichtige Lebenskompetenzen auf praktische und unterhaltsame Weise erlernen können. Die Rolle der nicht-formalen Bildung im Sport besteht darin, dass ETS selbst ein Bildungsansatz ist, der auf Sport und körperlicher Aktivität basiert und darauf aufbaut, um ihn als Instrument zur Entwicklung anderer Schlüsselkompetenzen zu nutzen. Wenn wir beispielsweise eine Sport-/Körperaktivität planen, die darauf abzielt, soziale Probleme anzugehen, bauen die Teilnehmer:innen ihre sozialen Fähigkeiten aus und entwickeln ein besseres Verständnis durch die aktive Ausführung von körperlichen Aufgaben, die wir sorgfältig auf unser Ziel abgestimmt haben.

Kapitel 2

ANGEPASSTE TRAININGSTECHNIKEN FÜR SITZVOLLEYBALL

1. Neudefinition der Rolle der Trainer:innen im inkluisiven Sport:

Von Ausbildner:innen zu Moderator:innen und Motivator:inne

In inklusiven Sportumgebungen, wie beispielsweise beim Sitzvolleyball, ist die Rolle der Trainer:innen von grundlegender Bedeutung – nicht nur als Personen, die technische und taktische Fähigkeiten vermitteln, um das Team und die Athlet:innen zum Wettbewerbserfolg zu führen, sondern auch als Moderator:innen der Sportererfahrung, als Motivator:innen für persönliches Wachstum und als Wegweiser:innen in einem Umfeld, in dem Inklusion den Kernwert darstellt. Ihre Aufgabe besteht somit darin, sowohl die persönliche als auch die sportliche Entwicklung der Athlet:innen zu unterstützen und ein Gefühl der Zugehörigkeit, Selbstvertrauen und allgemeines Wohlbefinden zu fördern.

Diese veränderte Perspektive ist unerlässlich, wenn mit gemischten Teams gearbeitet wird, in denen Sportler:innen mit unterschiedlichen motorischen Fähigkeiten zusammen spielen. Einer der wichtigsten Aspekte dieses Sports ist, dass bei Förder- und Kleinturnieren (nicht bei internationalen Wettkämpfen) sowohl männliche als auch weibliche Sportler:innen, sowohl Menschen mit und ohne Behinderungen, in derselben Mannschaft spielen können.

Im Sitzvolleyball ist es unerlässlich, einen einfühlsamen Trainingsstil zu pflegen, der aktives Zuhören, das Anerkennen von Fortschritten und die Wertschätzung von Teilnahme und Freude als grundlegende Elemente der sportlichen Erfahrung umfasst.

Der Aufbau einer positiven Beziehung zwischen Trainer:in und Athlet:in ist daher für den Erfolg in dieser Sportart von grundlegender Bedeutung, da sie zur Entwicklung von Belastbarkeit, Selbstwertgefühl und Teamgeist beiträgt. In einer vielfältigen Gruppe wie beim Sitzvolleyball müssen die Trainer:innen in der Lage sein, ihre Lehrmethoden, Kommunikationsstile und Feedbackmethoden an die jeweiligen Athlet:innen und die vor ihm stehende Person anzupassen. Das bedeutet, dass sie verschiedene Formen der Sprache (verbal, visuell, taktil) einsetzen und auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der einzelnen Spieler:innen zugeschnittene Übungen vorschlagen können, um sicherzustellen, dass alle aktiv teilnehmen können.

Die Trainer:innen können daher als Vermittler:innen definiert werden, mit der wichtigen Aufgabe, einen personalisierten Trainingsweg zu entwickeln und die Integration aller Athlet:innen zu erleichtern. Ein weiterer wichtiger Aspekt betrifft die Selbstständigkeit. Die Trainer:innen sollten die Entwicklung von Selbstbewertungs-, Problemlösungs- und Entscheidungsfähigkeiten fördern und den Spieler:innen helfen, aktive Teilnehmer:innen ihrer eigenen sportlichen Laufbahn zu werden.

Schaffung eines sicheren Raums für Lernen und Scheitern

Im Sitzvolleyball ist die Schaffung eines sicheren Umfelds ein wesentlicher Bestandteil des adaptiven Coachings. Dazu gehört es, eine Umgebung zu schaffen, in der sich alle Sportler:innen, mit oder ohne Behinderungen, frei fühlen können, zu entdecken, zu lernen und sogar Fehler zu machen, ohne Angst vor Urteilen oder Ausgrenzung zu haben. Eine solche Atmosphäre fördert nicht nur die technische Entwicklung, sondern auch die Motivation, das Selbstvertrauen und die aktive Teilnahme.

Um dieses Ziel zu erreichen, müssen die Trainer:innen ein gesundes Umfeld fördern und schaffen, in dem Fehler akzeptiert werden, das Lernen aus ihnen gefördert wird und Wachstum als Ergebnis entsteht. In einer sicheren Umgebung sind die Athlet:innen bereit, sich selbst herauszufordern, um Hilfe zu bitten und sich gegenseitig zu unterstützen, wodurch ein positiver Kreislauf des technischen und zwischenmenschlichen Wachstums entsteht.

Gemäß der Europäischen Strategie für Menschen mit Behinderungen 2010-2020 spielt Sport eine grundlegende Rolle bei der Förderung der aktiven Teilhabe von Menschen mit Behinderungen, indem er zu ihrer sozialen Inklusion und zur Überwindung psychologischer und soziokultureller Barrieren beiträgt (Europäische Kommission, 2010).

Ethisches Coaching: Würde, Respekt und Einwilligung

Jede inklusive Sportpraxis basiert auf nicht verhandelbaren ethischen Grundsätzen wie der Achtung der Menschenwürde, der Wertschätzung von Unterschieden und der freiwilligen und informierten Teilnahme an körperlichen und sozialen Aktivitäten. Die Trainer:innen müssen ein Umfeld schaffen, in dem sich alle Sportler:innen gehört, respektiert und aktiv in Entscheidungen bezüglich ihrer sportlichen Erfahrung einbezogen fühlen.

Im Trainingsrahmen des Internationalen Paralympischen Komitees (IPC, 2015; Inside The Games, 2015) wird betont, wie wichtig es ist, Trainer:innen auszubilden, die wissen, wie sie Sportler:innen einbinden, ihnen zuhören und sie motivieren können, während sie gleichzeitig Formen der Diskriminierung vermeiden, die oft unbewusst sind und die Autonomie der Sportler:innen untergraben können.

Inklusion bedeutet auch, Beziehungen aufzubauen, die auf Vertrauen, Respekt vor persönlichen Grenzen und gemeinsamen Regeln basieren. Die inklusiven Trainer:innen konzentrieren sich nicht nur auf die Leistung, sondern fördern eine Sportkultur, die auf demokratischen und kooperativen Werten basiert (UNESCO, 2015).

Diese Prinzipien stärken nicht nur das Vertrauen innerhalb der Gruppe, sondern tragen auch dazu bei, einen pädagogisch und emotional sicheren Raum zu schaffen, in dem das Wohlbefinden der Einzelnen vor jedem sportlichen Ergebnis steht.

2. Inklusives Coaching während des Wettkampfs

Inklusives Coaching im Wettkampfkontext stellt für Sitzvolleyball-Trainer:innen eine große Herausforderung dar, da es gilt, Leistungsoptimierung mit den Grundsätzen der fairen Teilnahme und des allgemeinen Wohlbefindens in Einklang zu bringen.

Während Turnieren und Spielen müssen Trainer:innen komplexe Situationen meistern, wie z. B. den Umgang mit Athlet:innen mit unterschiedlichen Behinderungen, den Umgang mit Leistungsdruck und die Anpassung von Strategien in Echtzeit. In diesem Szenario ist die Anwendung inklusiver Ansätze kein Hindernis für die Wettbewerbsfähigkeit, sondern vielmehr eine Chance, den Zusammenhalt der Gruppe zu verbessern und die Teamdynamik zu stärken.

Der Schlüssel liegt darin, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich alle Athlet:innen geschätzt, fähig und aktiv in den Wettkampfprozess eingebunden fühlen. Auf diese Weise werden die Trainer:innen zu Vermittler:innen in einem Prozess der Selbstermächtigung, der über die technische Ausführung hinausgeht und auf Motivation, Selbstwirksamkeit und gegenseitigem Vertrauen basiert.

Anpassung der Trainingsstrategien für Turniere und Spiele

Im Rahmen von Wettkämpfen ist es für die Trainer:innen unerlässlich, die Spielstrategien entsprechend der Zusammensetzung der Mannschaft, den Gegner:innen und den Umgebungsbedingungen anzupassen. Insbesondere im Sitzvolleyball, wo sich die Mobilität vom traditionellen Volleyball unterscheidet, müssen die Taktiken individuell angepasst werden, um die spezifischen Fähigkeiten der Athlet:innen – seien es körperliche oder zwischenmenschliche – zu verbessern. Es ist von Vorteil, flexible Strategien zu implementieren, die eine schrittweise Einbindung von Athlet:innen mit weniger Erfahrung oder Fähigkeiten ermöglichen, ohne die Effektivität der Mannschaft zu beeinträchtigen. Eine nützliche Strategie könnte beispielsweise darin bestehen, offensive Spielschemata an die funktionalen Fähigkeiten der einzelnen Athlet:innen anzupassen. Darüber hinaus ist es unerlässlich, die Athlet:innen darin zu trainieren, das Spiel gemeinsam zu lesen und so ihre Spielintelligenz und ihr taktisches Bewusstsein zu entwickeln. Das Ziel besteht nicht darin, das Spiel zu vereinfachen, sondern es zugänglich zu machen, ohne das Niveau der Herausforderung zu senken, denn auch wenn der Sport angepasst ist, bedeutet das nicht, dass es keinen Wettbewerbsgeist oder Siegeswillen gibt.

Management von Energie, Auswechslungen und emotionalen Höhen und Tiefen während der Spiele

Eine der Schlüsselkomponenten während eines Wettkampfs ist das optimale Management der psychophysischen Energie der Athlet:innen. Dazu gehört nicht nur die Überwachung der körperlichen Anstrengung, sondern auch die Fähigkeit, emotionale und kognitive Signale zu lesen, die die Leistung beeinflussen können. Auswechslungen, die oft als rein technisches Element angesehen werden, sollten auch als Instrumente zur emotionalen Regulierung, mentalen Erholung und Stärkung der Selbstwirksamkeit eingesetzt werden. Einige Athlet:innen benötigen aufgrund von Müdigkeit oder wettkampfbedingtem Stress möglicherweise häufigere Pausen. Es liegt in der Verantwortung der Trainer:innen, diese Momente zu erkennen und sensibel und schnell darauf zu reagieren. Darüber hinaus ist es ratsam, die Athlet:innen mental auf die Möglichkeit von Fehlern, Konzentrationsschwächen oder Momenten der Frustration vorzubereiten, indem beispielsweise während der Trainingseinheiten vor Wettkämpfen an konstruktiven Selbstgesprächen gearbeitet wird. Das Ziel ist es, ein motivierendes und sicheres Umfeld zu schaffen, in dem sich alle Athlet:innen auch in schwierigen Momenten unterstützt fühlen und sich innerhalb des Teams frei entfalten können.

Training von Teams mit unterschiedlichen Fähigkeiten unter Wahrung der Wettbewerbsintegrität

Die heterogene Zusammensetzung von Sitzvolleyball-Teams, die oft aus Athlet:innen mit unterschiedlichen Arten und Schweregraden motorischer Behinderungen bestehen, erfordert von Trainer:innen besondere Aufmerksamkeit bei der Rollenverteilung und der Balance zwischen Inklusion und Wettbewerbsfähigkeit. Das Ziel ist es nicht, alle gleich zu behandeln, sondern individuelle Unterschiede anzuerkennen und wertzuschätzen, indem allen Athlet:innen spezifische Rollen zugewiesen werden, die es ihnen ermöglichen, zum gemeinsamen Erfolg beizutragen.

Dies erfordert fundierte Kenntnisse der Spielregeln und des von World ParaVolley verwalteten Klassifizierungssystems, das die Zusammensetzung der Mannschaften bei offiziellen Spielen regelt. Gleichzeitig ist es notwendig, ein Trainingssystem aufzubauen, das die

Zusammenarbeit zwischen Sportler:innen mit unterschiedlichen Fähigkeiten fördert und inklusive Strategien wie gegenseitige Unterstützung, internes Mentoring und die Verbesserung taktischer und kommunikativer Fähigkeiten entwickelt. Das Ergebnis ist ein Team, das nicht nur effektiv antritt, sondern auch als geschlossene und widerstandsfähige Gruppe wächst.

Förderung von Fairplay und Sportgeist in inklusiven Sportumgebungen

Schließlich sollte der Wettkampf zu einer Gelegenheit werden, Werte wie Respekt, Fairness, Solidarität und Verantwortungsbewusstsein zu vermitteln. Fairplay ist kein abstraktes Konzept, sondern verwirklicht sich in kleinen alltäglichen Handlungen: die Entscheidungen der Schiedsrichter:innen akzeptieren, Mannschaftskamerad:innen nach Fehlern unterstützen, die Gegner:innen am Ende des Spiels begrüßen. Die Trainer:innen müssen als ethischer Leitfaden fungieren, bei unangemessenem Verhalten eingreifen, aber auch positive Einstellungen und sportliches Verhalten belohnen. Es ist sinnvoll, nach den Spielen gemeinsame Reflexionsaktivitäten einzubauen – kurze Diskussionen, in denen die Athlet:innen ihre Emotionen ausdrücken, die Leistungen der anderen anerkennen und die Teamidentität stärken können. Gerade in inklusiven Kontexten wird Sportlichkeit zu einem Indikator für die Qualität der Ausbildung und die Reife der Gruppe. Die Förderung von Fairplay bedeutet die Förderung einer Sportkultur, die das Wohlbefinden, die persönliche Entwicklung und den sozialen Zusammenhalt fördert.

Kapitel 3

Maßgeschneiderte Trainingsprogramme für unterschiedliche Fähigkeiten

1. Vielfalt in den motorischen Fähigkeiten verstehen

Die Grundlage jedes inklusiven Programms ist ein tiefes Verständnis der individuellen motorischen Fähigkeiten. Jede:r Sportler:in hat ein einzigartiges Profil, das von Faktoren wie der Art der Behinderung, dem Grad der funktionellen Autonomie, früheren Sporterfahrungen sowie kognitiven und emotionalen Aspekten beeinflusst wird. Im Sitzvolleyball können die Unterschiede z. B. die Rumpfkontrolle, die Beweglichkeit der Arme, die Bewegungsgeschwindigkeit am Boden oder die Reaktionszeit betreffen. Einige Sportler:innen verwenden möglicherweise Prothesen oder Stützen, während andere unter mangelnder Haltungsstabilität leiden. In diesem Zusammenhang müssen die Trainer:innen eine funktionale und keine medizinische Sichtweise auf die Fähigkeiten einnehmen: Was zählt, ist, was die Sportler:innen können und schaffen, nicht ihre medizinischen Diagnosen.

Um die Trainingsbelastung, technische Übungen oder Trainingsziele individuell anzupassen, ist das wichtigste Instrument, das Trainer:innen einsetzen können, der direkte Dialog mit den Athlet:innen. Ergänzt werden kann dies durch Selbstbewertungsinstrumente wie Trainingstagebücher oder Skalen zur wahrgenommenen Anstrengung, die es den Trainer:innen ermöglichen, die Athlet:innen besser zu verstehen und das Training so weit wie möglich anzupassen. Weitere nützliche Instrumente sind sportspezifische Tests, die zu verschiedenen Zeitpunkten der Saison durchgeführt werden können, um zu beurteilen, ob es Leistungssteigerungen oder -rückgänge gegeben hat, sodass die Trainingsbelastung und die Trainingsprogramme entsprechend angepasst werden können.

2. Grundsätze für die Gestaltung eines inklusiven Trainings

(Universelles Design für Lernen (UDL) im Sport)

Ein effektiver Ansatz für inklusives Training basiert auf einem flexiblen Unterrichtsdesign, das Vielfalt antizipiert und begrüßt. Eine nützliche theoretische Referenz ist das Modell des Universal Design for Learning (UDL), das im Bildungsbereich entwickelt wurde, aber zunehmend auch im Sport Anwendung findet (CAST, 2018). Das UDL-Modell fördert ein Unterrichtssystem, das von Natur aus inklusiv ist, d. h. von Anfang an so konzipiert ist, dass es für alle zugänglich und ansprechend ist.

UDL (Universal Design for Learning) basiert auf drei Grundprinzipien:

1. **Vielfältige Darstellungsmöglichkeiten:** Erläuterung von Übungen und Konzepten unter Verwendung verschiedener Sprachen – verbal, visuell, gestisch und körperlich –, um das Verständnis zu fördern, Kommunikationsbarrieren abzubauen und den Zugang zum technischen Angebot zu verbessern.

2. **Vielfältige Handlungs- und Ausdrucksmöglichkeiten:** Übungen mit Variationen anbieten, die es den Athlet:innen ermöglichen, die Ausführung entsprechend ihren eigenen Fähigkeiten zu wählen. Dies fördert die Autonomie und hebt die individuellen motorischen Fähigkeiten hervor.
3. **Vielfältige Möglichkeiten der Beteiligung:** Bereitstellung personalisierter Ziele, angemessen kalibrierter Herausforderungen und Möglichkeiten zur Selbstbewertung, um die Motivation zu fördern, das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken und das Engagement der einzelnen Sportler:innen zu fördern.

Ein praktisches Beispiel für UDL im Sport könnten Aufschlagübungen im Sitzvolleyball sein: Einige Athlet:innen servieren möglicherweise vom Boden aus mit einem vorbereitenden Aufsprung, andere aus einer festen Position mit ihrem dominanten Arm, während sich wieder andere mit externer Hilfe auf die Flugbahn des Wurfs konzentrieren. Alle sind an derselben Aktivität beteiligt, das technische Ziel bleibt dasselbe, aber es wird auf unterschiedliche, zugängliche und funktionale Weise umgesetzt.

Das charakteristische Merkmal von UDL im Sport ist sein integrativer Charakter – „Unterricht für alle“ bereits ab der Planungsphase. Dies erfordert eine sorgfältige Planung durch die Trainer:innen, was zu klaren Vorteilen in Bezug auf Gerechtigkeit, Teilhabe und motorisches Lernen für die gesamte Gruppe von Sportler:innen führt.

3. Gruppenmanagement in gemischten Leistungsgruppen

Die Leitung einer heterogenen Gruppe von Sportler:innen, wie beispielsweise im Sitzvolleyball, erfordert nicht nur erhebliche Anstrengungen bei der Anpassung und Individualisierung der Übungen, sondern auch beim Aufbau von Teamzusammenhalt, um den Teamgeist zu stärken. Um all dies zu erreichen, müssen die Trainer:innen in der Lage sein, Aktivitäten strukturiert zu organisieren, die Teilnahme und positive Interaktion zwischen den Sportler:innen zu fördern und ein Umfeld zu schaffen, in dem alle lernen und einen Beitrag leisten können.

In solchen Kontexten, in denen Sportler:innen mit unterschiedlichen Fähigkeiten Teil derselben Gruppe sind, ist es wichtig, einen Trainingsansatz zu verfolgen, der über die Leistung hinausgeht und auch pädagogische und zwischenmenschliche Aspekte einbezieht. Die Vielfalt der Fähigkeiten innerhalb desselben Teams kann eine Herausforderung sein, aber auch eine wertvolle Gelegenheit, eine integrative und motivierende Dynamik zu entwickeln, die nicht nur das technische Lernen, sondern auch die persönliche und soziale Entwicklung der Sportler:innen fördert. In diesem Sinne wird das Team zu einem reichhaltigen und anregenden Umfeld, in dem alle Sportler:innen auf einzigartige Weise ihren Beitrag leisten.

Einige wirksame Strategien für das Gruppenmanagement können sein:

- **Stationsarbeit:** Jede Station bietet eine bestimmte Aufgabe mit einem anpassbaren Schwierigkeitsgrad. Dieser Ansatz ermöglicht es den Athlet:innen, unabhängig oder in kleinen Gruppen zu trainieren, was die Selbstregulierung und die kontinuierliche Anpassung der Trainingsbelastung an die individuellen Fähigkeiten fördert.
- **Untergruppen nach Niveau oder Funktion:** Diese sind nützlich, um sich auf bestimmte technische Aspekte zu konzentrieren, ohne die Teilnehmer:innen zu isolieren. Es ist wichtig, dass die Zusammensetzung der Untergruppen dynamisch bleibt und Rotationen gefördert werden, damit jede:r Athlet:in mit verschiedenen Teamkolleg:innen zusammenarbeiten und unterschiedliche Rollen innerhalb des Spiels ausprobieren kann.

- **Kooperative Aktivitäten:** Hier arbeiten die Athlet:innen zusammen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, wobei der Schwerpunkt auf der Wertschätzung unterschiedlicher Rollen liegt. Dieser Ansatz stärkt die Zusammenarbeit, das gegenseitige Vertrauen und die Inklusion und verringert gleichzeitig die wahrgenommenen Barrieren zwischen Athlet:innen mit unterschiedlichen Fähigkeiten.
- **Wechselnde Rollenaufgaben:** wie Beobachter:in, Motivator:in oder Schiedsrichter:in – auch zum Trainieren kognitiver und sozialer Fähigkeiten. Das Übernehmen verschiedener Rollen hilft den Athlet:innen, das Spiel aus verschiedenen Perspektiven zu verstehen und fördert das Verantwortungsbewusstsein und die Zugehörigkeit zur Gruppe.

Ein wichtiger Aspekt der Trainingseinheiten ist das Management von Zeit und Rhythmus. Die Trainer:innen müssen in der Lage sein, Pausen, Intensität und Dauer der Aktivitäten und Übungen sowohl an das Energieniveau der Einzelnen als auch der Gruppe anzupassen.

Eine effektive Gruppenleitung in Gruppen mit unterschiedlichen Fähigkeiten erfordert neben fachlichem Know-how auch Flexibilität, Einfühlungsvermögen und pädagogische Fähigkeiten. Die Trainer:innen müssen in der Lage sein, die Bedürfnisse der Gruppe zu verstehen, das Potenzial der einzelnen Athlet:innen zu fördern und ein Klima des Vertrauens zu schaffen, in dem Fehler als Teil des Lernprozesses angesehen und Vielfalt als Stärke begrüßt werden. In diesem Sinne zeichnet sich Sitzvolleyball nicht nur als Sportart, sondern auch als wirkungsvolles Instrument zur Inklusion aus.

4. Anpassungsfähige Ausrüstung und räumliche Überlegungen

Die Umgebung, in der Training oder Wettkämpfe stattfinden, spielt eine entscheidende Rolle im adaptierten und inklusiven Sport.

Der physische Raum hat einen direkten Einfluss auf die Qualität des Sporterlebnisses, die Autonomie der Athlet:innen und die Möglichkeit einer vollständigen und effektiven Teilnahme. Eine barrierefreie, sichere und anpassungsfähige Umgebung bildet die Grundlage dafür, dass jede:r Athlet:in – unabhängig vom Leistungsniveau – aktiv und sinnvoll teilnehmen kann.

Andererseits können beengte, unübersichtliche Räume oder solche mit baulichen Barrieren zu Quellen der Ausgrenzung, Frustration oder sogar Gefahr werden, die die Ausübung des Sports behindern und die Motivation sowohl der Einzelnen als auch der Gruppe untergraben.

Zu den wichtigsten Elementen für die Schaffung eines barrierefreien Raums gehören:

- Eine glatte, stabile Oberfläche ohne Hindernisse, die sichere Bewegungen auf dem Boden ermöglicht und das Risiko von Stürzen oder Schwierigkeiten beim Austausch verringert.
- Klar definierte Bereiche mit sichtbaren und taktilen Begrenzungen, um das räumliche Bewusstsein und die Wahrnehmung des Spielfeldes und der Entfernungen zu unterstützen.
- Multifunktionale Zonen, die an verschiedene Unterrichtsbedürfnisse angepasst werden können und für Einzelübungen, Gruppenarbeit, Stationen oder Erholungsphasen umgestaltet werden können.

Neben dem Raum spielt auch die Ausrüstung eine wichtige Rolle bei der Anpassung der Aktivitäten. Durch eine Vielzahl von Materialien können Trainer:innen Übungsvarianten anbieten, die für alle zugänglich sind, was die Motivation steigert und das Lernen erleichtert.

Zu den nützlichen Geräten, die während des Trainings eingesetzt werden können, gehören:

- Bälle in verschiedenen Größen, Gewichten und Texturen, um den Schwierigkeitsgrad beim Fangen, Passen oder Manövrieren des Balls anzupassen.
- Farbige Bänder, Kegel oder Reifen, um Bereiche abzugrenzen, Bezugspunkte zu markieren oder raumspezifische Ziele zu setzen (z. B. um den Aufschlag in bestimmte Bereiche des Spielfelds zu üben).

Digitale Hilfsmittel wie Tablets für Videoaufnahmen oder Apps für sofortiges Feedback können ebenfalls das Lernen und das motorische Selbstbewusstsein fördern und die Selbstständigkeit der Sportler:innen bei der Überwachung ihrer Fortschritte stärken. Das Ziel der Anpassung der Umgebung besteht nicht darin, die Aktivität zu vereinfachen oder die Erwartungen zu senken, sondern Hindernisse zu beseitigen, die hohe Qualität des technischen und pädagogischen Programms aufrechtzuerhalten und allen die Teilnahme und den Wettkampf zu ermöglichen, damit sie ihre Fähigkeiten und ihr Potenzial voll entfalten können.

5. Kommunikations- und Motivationsstrategien (Inklusive Kommunikationsstile: visuelle, verbale, taktile Hinweise usw.)

Kommunikation ist das wichtigste Instrument für die Vermittlung zwischen Trainer:in und Sportler:in, insbesondere in inklusiven Sportkontexten wie Sitzvolleyball. Es geht nicht nur darum, technische Anweisungen zu geben, sondern eine Beziehung aufzubauen, die auf gegenseitigem Verständnis, aktivem Zuhören und der Wertschätzung individueller Unterschiede basiert. Kommunikation ist dann effektiv, wenn sie sich an unterschiedliche Wahrnehmungskanäle, kognitive Bedürfnisse und die bevorzugten Lernstile der Sportler:innen anpasst.

In inklusiven Kontexten ist es unerlässlich, multimodale Kommunikationsstrategien anzuwenden, die verschiedene Kommunikationscodes (verbal, visuell, taktil, gestisch) integrieren und unterschiedliche Wahrnehmungs- und Lernweisen berücksichtigen. Zu den effektivsten Strategien gehören:

- Vereinfachte verbale Anweisungen, die in einem regelmäßigen Rhythmus gegeben werden, um das Verständnis zu erleichtern, insbesondere bei sprachlichen oder kognitiven Schwierigkeiten.
- Klare visuelle Demonstrationen, die möglicherweise aus verschiedenen Blickwinkeln oder in Zeitlupe wiederholt werden, um die Beobachtung oder Nachahmung von Bewegungen zu unterstützen.
- Codierte Gesten und vordefinierte Signale, die auch ohne verbale Sprache eine Kommunikation ermöglichen (z. B. ein Handzeichen der Zuspieler:innen, um die Art des Zuspiels an die Angreifer:innen anzuzeigen).

Neben der Vermittlung technischer Inhalte ist Motivation ein weiteres Schlüsselement im Gruppenmanagement. Die Aufrechterhaltung eines hohen emotionalen Engagements und eines starken Gefühls der Selbstwirksamkeit ist unerlässlich, damit Sportler:innen motiviert sind, teilzunehmen und weiterzuspielen.

Die Trainer:innen haben daher die Aufgabe, ein motivierendes Umfeld zu schaffen, indem sie:

- individuelle und Teamziele,
- häufige positive Verstärkung und
- Fortschritte und Anstrengungen anerkennen.

Die Beziehung zwischen Trainer:in und Athlet:in wird somit zu einem Schlüsselfaktor für die Förderung von Inklusion und persönlichem Wachstum, gleichberechtigt mit technischen Fähigkeiten. Aus diesem Grund müssen die Trainer:innen in der Lage sein, verschiedene Kommunikationskanäle zu nutzen und einen einfühlsamen, auf Zuhören basierenden Ansatz zu verfolgen, wodurch sie nicht nur zur Leistungssteigerung, sondern auch zur Motivationsentwicklung einzelner Athlet:innen und des Teams beitragen.

Kapitel 4

Inklusive Kommunikation und Teambuilding im Sitzvolleyball

1. Einleitung: Warum Kommunikation im inklusiven Sport wichtig ist

Sitzvolleyball ist ein bekanntes Beispiel dafür, wie Sport Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Fähigkeiten zusammenbringen kann. Im Gegensatz zum regulären Volleyball liegt der Schwerpunkt beim Sitzvolleyball auf Anpassungsfähigkeit und Inklusion, sodass Menschen mit körperlichen Behinderungen gleichberechtigt mit Menschen ohne Behinderungen spielen können.

In diesem Zusammenhang ist Kommunikation viel mehr als nur ein Mittel zur Koordination der Bewegungen auf dem Spielfeld. Sie ist die Grundlage für Inklusion, gegenseitiges Verständnis und Respekt. Gute Kommunikation gibt den Spieler:innen das Gefühl, gehört und geschätzt zu werden, motiviert sie, sich einzubringen, und stärkt das Zugehörigkeitsgefühl zum Team. Umgekehrt kann schlechte Kommunikation zu Missverständnissen, Ausgrenzungsgefühlen oder sogar Konflikten führen.

Wenn Sportler:innen dazu ermutigt werden, ihre Sichtweisen auszutauschen, einander zuzuhören und Differenzen respektvoll beizulegen, entsteht nicht nur eine stärkere Sportmannschaft, sondern auch eine Gemeinschaft, die die allgemeinen sozialen Werte von Gleichheit und Zusammenarbeit widerspiegelt. Somit unterstreicht Sitzvolleyball die umfassende Rolle der Kommunikation bei der Förderung der sozialen Integration und beim Brückenbau zwischen unterschiedlichen Individuen.

2. Grundsätze des Teambuilding in inklusiven Gruppen

Ein inklusives Team zu bilden bedeutet mehr, als nur Menschen zusammenzubringen. Es erfordert Anstrengungen, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich alle gesehen und unterstützt fühlen. Einige wichtige Ideen sind:

Respekt und Gleichheit: Jede:r Spieler:in sollte als gleichberechtigter Teil des Teams behandelt werden, unabhängig von seinen körperlichen Fähigkeiten, seinem Geschlecht oder seinem kulturellen Hintergrund. Dies hilft, Stereotypen abzubauen und fördert die Akzeptanz.

Gemeinsame Ziele: Teams sind am erfolgreichsten, wenn alle auf dasselbe Ziel hinarbeiten, sei es, ein Spiel zu gewinnen, ihre Fähigkeiten zu verbessern oder einfach nur Spaß zu haben. Gemeinsame Ziele schweißen die Gruppe zusammen und verhindern Spaltungen.

Zusammenarbeit statt Konkurrenz: Sport ist oft mit Wettbewerb verbunden, aber innerhalb des Teams sollte der Schwerpunkt auf der Zusammenarbeit liegen. Die Spieler:innen sollten lernen, die Stärken der anderen zu nutzen und sich gegenseitig bei ihren Schwächen zu unterstützen.

Vertrauen und Verständnis: Ohne Vertrauen kann ein Team nicht erfolgreich sein. Das Verständnis für die Herausforderungen der anderen stärkt die Bindung und schweißt das Team zusammen.

Anpassungsfähigkeit und Flexibilität: Inklusive Umgebungen erfordern ständige Anpassung. Die Teammitglieder sollten offen dafür sein, Rollen, Strategien und Kommunikationsmethoden an die Bedürfnisse der Gruppe anzupassen. Wenn diese Prinzipien aktiv gelebt werden, entwickeln sich die Teammitglieder nicht nur als Sportler:innen, sondern auch als Menschen, die Inklusion und Respekt im Alltag schätzen.

3. Inklusive Kommunikation im Sport

Inklusive Kommunikation stellt sicher, dass niemand von den Gesprächen innerhalb des Teams ausgeschlossen wird. Beim Sitzvolleyball, wo Teamwork unerlässlich ist, kann Kommunikation in vielen Formen stattfinden – durch gesprochene Worte, Körpersprache, Blickkontakt oder sogar einfache Signale. Trainer:innen und Spieler:innen sollten eine klare und einfache Sprache verwenden, damit die Anweisungen für alle leicht verständlich sind, insbesondere für neue Mitglieder, die sich durch komplexe Begriffe ausgeschlossen fühlen könnten. Gleichzeitig kann die Kombination von Worten mit nonverbalen Signalen wie Handzeichen und Gesten dazu beitragen, die Kommunikation klarer und inklusiver zu gestalten, insbesondere für diejenigen, die sich nicht nur auf die gesprochene Sprache verlassen können.

Ebenso wichtig ist aktives Zuhören. Wenn Spieler:innen aufmerksam zuhören, nicken oder Verständnis zeigen, vermittelt dies ihren Teamkolleg:innen das Gefühl, dass ihre Meinung zählt, und hilft, Missverständnisse während des Spiels zu vermeiden. Auch Trainer:innen und Führungskräfte tragen dazu bei, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich die Athlet:innen wohlfühlen und ihre Ideen und Meinungen äußern können. Dies kann durch offene Fragen und die respektvolle Anerkennung jedes Beitrags erreicht werden. In einigen Fällen muss die Kommunikation an spezifische Bedürfnisse angepasst werden. Bei Athlet:innen mit Hörproblemen beispielsweise gewährleistet die Verwendung visueller Signale anstelle von – oder zusätzlich zu – gesprochenen Anweisungen Fairness und gleichberechtigte Teilnahme.

Wenn all diese Praktiken kombiniert werden, wird Kommunikation zu einem Instrument, das Vertrauen stärkt, die Leistung verbessert und einen echten Teamgeist schafft, in dem jede Stimme geschätzt wird.

4. Bewältigung von Kommunikationsherausforderungen in Teams mit unterschiedlichen Fähigkeiten

Teams mit unterschiedlichen Fähigkeiten stehen oft vor besonderen Herausforderungen in der Kommunikation, da die Spieler:innen unterschiedliche Erfahrungsstufen, Lernstile oder körperliche Fähigkeiten haben können. Um diese Herausforderungen zu meistern, sind Geduld und Kreativität unerlässlich. Der erste Schritt besteht darin, Unterschiede ohne Vorurteile anzuerkennen und zu akzeptieren und zu verstehen, dass jede:r Spieler:in ihre:seine eigenen Stärken und Schwächen in das Team einbringt. Von dort aus kann es sehr hilfreich sein, eine gemeinsame „Teamsprache“ zu entwickeln, wie z. B. Handzeichen, einfache Codewörter oder Gesten, um die Kommunikation während der Spiele klarer zu gestalten.

Ein weiterer wirksamer Ansatz ist die Förderung der gegenseitigen Unterstützung, bei der Teammitglieder mit unterschiedlichen Fähigkeiten miteinander gepaart werden, um voneinander zu lernen und Selbstvertrauen aufzubauen. Trainer:innen und Führungskräfte sollten auch daran denken, wie wichtig Geduld und Wiederholung sind, Anweisungen auf unterschiedliche Weise erklären oder bei Bedarf zusätzliche Zeit einräumen, damit niemand zurückbleibt. Schließlich sollten Teams regelmäßig darüber nachdenken, wie gut ihre Kommunikationsmethoden funktionieren, und Feedback einholen, um sicherzustellen, dass sich alle einbezogen fühlen.

Wenn man so vorgeht, sind die Schwierigkeiten von Teams mit unterschiedlichen Fähigkeiten keine Hindernisse mehr, sondern Chancen, stärkere Beziehungen aufzubauen, das gegenseitige Verständnis zu verbessern und ein wirklich geeintes Team zu schaffen.

Kapitel 5

Körperliches und geistiges Wohlbefinden durch Sitzvolleyball

1. Einleitung

Sitzvolleyball ist mehr als nur ein Wettkampfsport – es ist ein wirkungsvolles Mittel zur Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Dieser Sport ist auf Inklusion ausgelegt und ermöglicht Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten die gleichberechtigte Teilnahme, während gleichzeitig Teamwork, Kommunikation und persönliche Entwicklung gefördert werden. Über die Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten hinaus bietet Sitzvolleyball den Spieler:innen die Möglichkeit, ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern, Stress zu bewältigen und soziale Kontakte zu knüpfen. Durch die Kombination von Bewegung, Strategie und Zusammenarbeit spricht dieser Sport mehrere Aspekte des Wohlbefindens an und ist somit eine wertvolle Aktivität für Einzelpersonen und Gemeinschaften gleichermaßen.

2. Körperliche Vorteile von Sitzvolleyball

Die Teilnahme am Sitzvolleyball bietet erhebliche körperliche Vorteile. Das Spiel verbessert die Rumpfkraft, die Kraft des Oberkörpers und die Flexibilität, da die Spieler:innen sich stark auf ihre Arme und ihren Oberkörper verlassen, um sich schnell zu bewegen und den Ball zu schlagen. Regelmäßiges Training verbessert auch die kardiovaskuläre Ausdauer und Koordination, da die Spieler:innen konzentriert bleiben und schnell auf rasante Spielzüge reagieren müssen. Da dieser Sport im Sitzen ausgeübt wird, verringert er das Risiko von Verletzungen durch Stöße und bietet dennoch ein anspruchsvolles Training. Für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen bietet Sitzvolleyball eine sichere und effektive Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und dabei ihre Mobilität, Kraft und allgemeine Fitness zu erhalten.

3. Psychisches und emotionales Wohlbefinden durch Mannschaftssport

Sitzvolleyball wirkt sich positiv auf die geistige und emotionale Gesundheit aus. Die Zugehörigkeit zu einem Team fördert das Zugehörigkeitsgefühl, verringert das Gefühl der Isolation und stärkt das Selbstwertgefühl. Der Sport ermutigt die Spieler:innen, sich Ziele zu setzen, Erfolge zu feiern und bei Herausforderungen Widerstandsfähigkeit zu entwickeln. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft außerdem, die Stimmung zu regulieren, Stress abzubauen und die kognitiven Funktionen zu verbessern. Durch den kooperativen Charakter des Spiels entwickeln die Spieler:innen soziale Kompetenzen wie Kommunikation, Empathie und Konfliktlösung, die das emotionale Wohlbefinden zusätzlich fördern.

4. Schaffung einer unterstützenden und stärkenden Umgebung

Ein wichtiger Faktor für die Förderung des Wohlbefindens durch Sitzvolleyball ist die Schaffung einer unterstützenden und stärkenden Umgebung. Trainer:innen und Teamkolleg:innen sollten eine Kultur des Respekts, der Ermutigung und der Inklusion fördern. Die Spieler:innen sollten sich sicher fühlen, sich auszudrücken, Risiken einzugehen und Fehler zu machen, ohne Angst vor Urteilen zu haben. Anpassungen an unterschiedliche Fähigkeiten, klare Kommunikation und positive Verstärkung tragen dazu bei, dass alle uneingeschränkt teilnehmen können. Eine solche Umgebung verbessert nicht nur die Leistung, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen, die Motivation und das persönliche Wachstum.

5. Strategien zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit

Es gibt verschiedene Strategien, um die körperlichen und geistigen Vorteile von Sitzvolleyball zu maximieren. Strukturierte Trainingsprogramme, die die Entwicklung von Fähigkeiten, Konditionstraining und adaptive Übungen kombinieren, helfen den Spieler:innen, sowohl ihre Kraft als auch ihre Beweglichkeit zu verbessern. Die psychische Gesundheit kann durch Teamgespräche, Achtsamkeits- und Zielsetzungsübungen gefördert werden, die zum Nachdenken und zur persönlichen Weiterentwicklung anregen. Peer-Mentoring und Buddy-Systeme schaffen zusätzliche Unterstützungsebenen und stellen sicher, dass jede:r Spieler:in Anleitung, Ermutigung und Feedback erhält. Trainer:innen können auch Entspannungstechniken, Stressbewältigungsinstrumente und positive Verstärkung integrieren, um das Wohlbefinden weiter zu fördern.

6. Die soziale Dimension des Wohlbefindens

Sitzvolleyball fördert das soziale Wohlbefinden, indem es Verbindung, Zusammenarbeit und Inklusion fördert. Die Spieler:innen bauen durch gemeinsame Erfahrungen, Teamarbeit und gegenseitige Unterstützung bedeutungsvolle Beziehungen auf. Diese sozialen Bindungen können über den Sport hinausgehen und Netzwerke der Ermutigung, Freundschaft und des gesellschaftlichen Engagements schaffen. Der integrative Charakter des Spiels lehrt außerdem Respekt für Vielfalt, Empathie für unterschiedliche Erfahrungen und den Wert der Zusammenarbeit. Durch die Teilnahme am Sitzvolleyball verbessern die Spieler:innen nicht nur ihre körperliche und geistige Gesundheit, sondern stärken auch ihre sozialen Kompetenzen und ihr Zugehörigkeitsgefühl.

7. Fazit

Sitzvolleyball zeigt, dass Sport ein ganzheitliches Instrument zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens sein kann. Zu den körperlichen Vorteilen gehören eine verbesserte Kraft, Koordination und Ausdauer, während die mentalen und emotionalen Vorteile die Belastbarkeit, das Selbstvertrauen und die Stimmungsregulierung verbessern. Die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, die Umsetzung von Gesundheitsstrategien und die Förderung sozialer Kontakte sorgen dafür, dass alle Spieler:innen den maximalen Nutzen aus ihrer Teilnahme ziehen können. Letztendlich ist Sitzvolleyball mehr als nur ein Spiel – es ist ein Weg zu körperlicher Fitness, mentaler Belastbarkeit und sozialer Stärkung und unterstreicht den tiefgreifenden Einfluss, den inklusiver Sport auf das Wohlbefinden der Einzelnen und der Gemeinschaft haben kann.

Kapitel 6

Inklusive Veranstaltungsplanung und Veranstaltungsmanagement mit Sitzvolleyball

1. Einleitung: Warum inklusive Veranstaltungsplanung wichtig ist

Sportveranstaltungen sind leistungsstarke soziale Plattformen, die Menschen zusammenbringen, Sichtbarkeit schaffen und Werte wie Zusammenarbeit und Fairplay fördern. Wenn Veranstaltungen inklusiv gestaltet sind, zeigen sie mehr als nur sportliche Leistungen: Sie wirken als Katalysatoren für kulturellen Wandel, reduzieren die Stigmatisierung von Behinderungen und schaffen gemeinsame Räume, in denen Vielfalt gefeiert wird.

Für Sitzvolleyball hat die Veranstaltungsplanung eine doppelte Rolle: Einerseits muss sie einen fairen Wettbewerb und die Sicherheit der Athlet:innen gewährleisten, andererseits dient sie als lebendiges Beispiel für Inklusion in der Praxis. Die *UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (2006)* fordert ausdrücklich die gleichberechtigte Teilhabe am kulturellen und sportlichen Leben, während die *Europäische Barrierefreiheitsrichtlinie (2019)* und die *Union der Gleichheit: Strategie für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 2021–2030* Barrierefreiheit als unverzichtbare Voraussetzung für eine sinnvolle Teilhabe definieren.

Daher sollten Veranstaltungsorganisator:innen Barrierefreiheit und Inklusion nicht als optionale Merkmale oder „Zusatzfunktionen“ betrachten, sondern als integrale Bestandteile, die jede Entscheidung prägen – von der Auswahl des Veranstaltungsortes bis zur Kommunikationsstrategie.

2. Grundsätze für die Gestaltung inklusiver Veranstaltungen

Inklusive Sitzvolleyball-Veranstaltungen sollten Leitprinzipien folgen, die Gerechtigkeit, Würde und Nachhaltigkeit gewährleisten.

Gleichberechtigung beim Zugang: Alle Teilnehmer:innen, ob Athlet:innen, Trainer:innen, Freiwillige oder Zuschauer:innen, sollten die gleichen Rechte und Chancen haben.

Universelles Design: Veranstaltungen sollten von Anfang an so konzipiert sein, dass sie alle einbeziehen und spätere Anpassungen auf ein Minimum reduzieren. Dazu gehört die Gestaltung von Beschilderungen, Zeitplänen und Räumen, die für ein möglichst breites Publikum geeignet sind.

Teilnahme und Mitgestaltung: Sportler:innen mit Behinderungen und repräsentative Organisationen sollten in Entscheidungsgremien einbezogen werden. Ihre Lebenserfahrung gewährleistet Relevanz und verhindert Alibipolitik.

Kulturelle Sensibilität: Anerkennung von Unterschieden in Sprache, Geschlecht, Religion und sozialem Hintergrund. Beispielsweise die Gewährleistung, dass bei der Verpflegung Ernährungsbedürfnisse berücksichtigt werden.

Ökologische Nachhaltigkeit: Förderung barrierefreier und umweltfreundlicher Lösungen (z. B. wiederverwendbare Materialien, umweltfreundliche Transportmöglichkeiten) im Einklang mit dem *Europäischen Grünen Deal*.

Durch die Verankerung dieser Grundsätze können Sitzvolleyball-Veranstaltungen ein Modell der Inklusion demonstrieren, das über den Sport selbst hinausgeht.

3. Barrierefreiheit

Barrierefreiheit umfasst weit mehr als Rampen oder Rollstuhlplätze. Sie erfordert eine ganzheitliche Vision, die den physischen, informativen und kommunikativen Zugang berücksichtigt.

- **Gestaltung der Veranstaltungsorte:** Spielfelder, Umkleieräume, Toiletten und Zuschauerbereiche müssen Normen wie *EN 17210:2021* zur Barrierefreiheit der gebauten Umwelt entsprechen. Die Wege sollten breit genug für Rollstühle sein und die Oberflächen müssen glatt und rutschfest sein.
- **Transport:** Öffentliche Verkehrsmittel und Shuttle-Services müssen rollstuhlgerecht sein; eine klare Beschilderung sollte die Wege zu den Veranstaltungsorten anzeigen. Reservierte Parkplätze sollten sich in der Nähe der Eingänge befinden.
- **Information und Kommunikation:** Zeitpläne, Regeln und Werbematerialien sollten in verschiedenen Formaten verfügbar sein – in leicht lesbarer Schrift, in Brailleschrift, mit Untertiteln und in Gebärdensprache. Websites und Apps müssen *den Richtlinien für barrierefreie Webinhalte (WCAG 2.1)* entsprechen.
- **Notfallprotokolle:** Das Personal muss in inklusiven Evakuierungsverfahren geschult sein, um sicherzustellen, dass Menschen mit Mobilitäts- oder Sinnesbeeinträchtigungen im Notfall sicher sind.

Eine gute Barrierefreiheitsplanung stellt sicher, dass Hindernisse vor Beginn der Veranstaltung beseitigt werden, wodurch Krisen in letzter Minute vermieden werden und die Würde aller Teilnehmer:innen gewahrt bleibt.

4. Inklusive Programmgestaltung und Terminplanung

Inklusive Programmgestaltung berücksichtigt, dass es bei Veranstaltungen nicht nur um den Wettkampf geht, sondern auch darum, ein ganzheitliches Erlebnis für die Athlet:innen und die Gemeinschaft zu schaffen.

- **Turniere mit gemischten Fähigkeiten:** Besonders effektiv auf Breitensportniveau, wo die Regeln leicht angepasst werden können, um eine maximale Beteiligung zu fördern.
- **Showcase-Spiele:** Mit Nationalmannschaften oder Profisportler:innen können Medienaufmerksamkeit erregt und das Bewusstsein für Sitzvolleyball geschärft werden.
- **Workshops und Lehrgänge:** Einführungsveranstaltungen für Schulen, NGOs und Gemeindegruppen fördern das lokale Engagement.
- **Sensibilisierungskampagnen:** Ausstellungen, Fotogalerien oder Erzählräume, in denen Sportler:innen ihre Erfahrungen teilen.
- **Parallele Aktivitäten:** Kinderspiele, kulturelle Darbietungen oder inklusive Fitnesskurse sorgen dafür, dass sich Familien und Gemeindemitglieder einbezogen fühlen.

Bei der Terminplanung müssen die Bedürfnisse von Sportler:innen mit Behinderungen berücksichtigt werden, beispielsweise durch längere Ruhepausen, die Vermeidung von übermäßig späten Spielen und die Gewährleistung, dass medizinisches Personal jederzeit verfügbar ist.

5. Rollen und Verantwortlichkeiten

Eine klare Rollenverteilung ist für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung von entscheidender Bedeutung.

- **Veranstaltungsleiter:in:** koordiniert alle Aspekte, vom Budget bis zu Partnerschaften, und sorgt für die Einhaltung der Barrierefreiheitsgesetze.
- **Technische:r Direktor:in:** passt die Spielregeln bei Bedarf an, beaufsichtigt die Schiedsrichter:innen und sorgt für die Integrität des Wettbewerbs.
- **Beauftragte:r für Barrierefreiheit:** überwacht die Umsetzung der Standards für Barrierefreiheit und fungiert als Ansprechpartner:in für Sportler:innen mit besonderen Bedürfnissen.
- **Freiwillige:** unverzichtbar für Logistik und Gastfreundschaft. Schulungen sollten Themen wie Sensibilisierung für Behinderungen, inklusive Kommunikation und grundlegende Unterstützung behandeln.
- **Sportler:innen:** nicht nur Teilnehmer:innen, sondern auch Vorbilder. Ihre Einbindung als Botschafter:innen bereichert die Veranstaltung und erhöht ihre Glaubwürdigkeit.

Durch geeignete Schulungen werden Freiwillige und Mitarbeiter:innen zu Verbündeten der Inklusion und stärken so die soziale Wirkung der Veranstaltung.

6. Adaptive Ausrüstung und Raummanagement

Eine inklusive Sitzvolleyball-Veranstaltung muss adaptive Ausrüstung und flexible Räume bereitstellen oder deren Zugang erleichtern.

- **Aufbau des Spielfelds:** Die Markierungen sollten kontrastreich und, wenn möglich, taktil sein. Das Netz sollte gemäß den internationalen Vorschriften in der Höhe verstellbar sein.
- **Ausrüstung:** Verschiedene Arten von Bällen (leichter, weicher oder mit Soundelementen) ermöglichen eine breitere Teilnahme an Nebenveranstaltungen und Workshops.
- **Sitzgelegenheiten:** Barrierefreie Ruhebereiche für Sportler:innen, einschließlich Physiotherapie- oder Erholungsräumen.
- **Technologie:** Live-Streaming mit Untertiteln, mobile Apps für Echtzeit-Spielpläne und barrierefreie Punktesysteme verbessern auch die Teilhabe von Zuschauer:innen, die nicht vor Ort sind.

Das Ziel besteht nicht darin, die Wettbewerbsfähigkeit zu verringern, sondern sicherzustellen, dass niemand aufgrund von umgebungs- oder ausrüstungsbedingten Hindernissen ausgeschlossen wird.

7. Fallstudien und bewährte Verfahren

- **Paralympischer Tag (Deutschland, Italien, Frankreich):** kombiniert Vorführungen, Workshops und Wettbewerbe mit einer festivalähnlichen Atmosphäre. Diese Veranstaltungen ziehen Tausende von Besucher:innen an, sensibilisieren die Öffentlichkeit und bieten direkte Erfahrungen mit Behindertensportarten.
- **Lokale Community-Turniere (Portugal, Slowenien):** Vereine haben sich mit Kommunen zusammengetan, um offene Turniere zu veranstalten, bei denen die Einwohner:innen gemeinsam mit Profisportler:innen Sitzvolleyball ausprobieren konnten, was den Zusammenhalt in der Gemeinschaft förderte.

Diese Praktiken veranschaulichen, wie Sitzvolleyball-Veranstaltungen über den Sport hinaus wirken und Bildung, Interessenvertretung und Gemeinschaftsbildung fördern können.

8. Herausforderungen und Empfehlungen

Trotz der Fortschritte stehen die Organisator:innen oft vor Hindernissen:

- **Begrenzte Finanzmittel:** Adaptive Ausrüstung und barrierefreie Anpassungen können die Kosten erhöhen. Lösung: Diversifizierung der Finanzierungsquellen (EU-Zuschüsse, lokale Sponsoren, NGOs).
- **Mangelndes Bewusstsein:** Die Gemeinden kennen Sitzvolleyball möglicherweise nicht. Lösung: Sensibilisierungskampagnen in Veranstaltungen integrieren, Schulen und Medien einbeziehen.
- **Lücken in der Ausbildung von Freiwilligen:** Ohne Vorbereitung können Freiwillige unbeabsichtigt Ausgrenzung schaffen. Lösung: Obligatorische Schulungen zum Thema Inklusion von Menschen mit Behinderungen anbieten.
- **Medienberichterstattung:** Adaptiver Sport findet oft wenig Beachtung. Lösung: Entwicklung von Storytelling-Strategien und Einbeziehung von Sportler:innen als Sprecher:innen.

Durch die Vorwegnahme dieser Herausforderungen können die Organisator:innen Hindernisse in Chancen für Innovationen verwandeln.

9. Fazit

Die inklusive Veranstaltungsplanung für Sitzvolleyball ist mehr als nur technische Koordination, sie ist ein Akt der sozialen Verantwortung. Durch die Gewährleistung der Barrierefreiheit, die Gestaltung inklusiver Programme, die Klärung von Rollen und die Bereitstellung adaptiver Ausrüstung schaffen die Organisator:innen ein Umfeld, in dem Sportler:innen, Zuschauer:innen und Freiwillige Gleichheit und Zugehörigkeit erleben.

Im Einklang mit der *UN-Behindertenrechtskonvention*, dem *Europäischen Barrierefreiheitsgesetz* und der *Union der Gleichheit: Strategie für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 2021–2030* können Sitzvolleyball-Veranstaltungen zu Katalysatoren für gesellschaftliches Engagement und sozialen Wandel werden. Über die Spiele hinaus senden sie eine starke Botschaft: Inklusion ist keine Ausnahme, sondern die Regel.

Kapitel 7

Interessenvertretung und Einbeziehung der Gemeinschaft im Bereich des inklusiven Sports

1. Einleitung: Die Bedeutung von Interessenvertretung im inklusiven Sport

Sport hat das Potenzial, ein starker Motor für sozialen Wandel zu sein. Über den Sportplatz hinaus kann inklusiver Sport die Wahrnehmung von Behinderungen in der Gesellschaft verändern, Stereotypen hinterfragen und Solidarität fördern. Interessenvertretung sorgt dafür, dass diese positiven Werte weitreichend kommuniziert werden und Entscheidungsträger:innen, Institutionen und Gemeinschaften erreichen.

Mit seinem inklusiven Format und der Teilnahme von Spieler:innen mit unterschiedlichen Fähigkeiten ist Sitzvolleyball in einzigartiger Weise als Plattform für Interessenvertretung geeignet. Der Sport demonstriert sichtbar Gleichberechtigung in Aktion: Spieler:innen mit und ohne Behinderungen treten unter gleichen Bedingungen gegeneinander an und zeigen Teamwork, Können und Entschlossenheit. Dies macht ihn zu einem überzeugenden Instrument für Kampagnen, die die Rechte von Menschen mit Behinderungen und die Vorteile inklusiver Praktiken hervorheben.

Interessenvertretung im Sport steht im Einklang mit der *UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (2006)*, die die Teilnahme am kulturellen und sportlichen Leben als Menschenrecht anerkennt. Auf europäischer Ebene betont die *Union der Gleichheit: Strategie für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 2021–2030* die Notwendigkeit von Sensibilisierung und inklusiven Gemeinschaften. Initiativen für Interessenvertretung im Sitzvolleyball tragen somit sowohl zur Erfüllung internationaler Verpflichtungen als auch zur Förderung von Veränderungen an der gesellschaftlichen Basis bei.

2. Die Rolle von Trainer:innen und Ausbildnern:innen als Fürsprecher:innen

Trainer:innen und Coaches sind oft die ersten Ansprechpartner:innen zwischen Sportler:innen und der Welt des Sports. Ihr Einfluss geht weit über die Vermittlung technischer Fähigkeiten hinaus: Sie prägen Werte, Einstellungen und die Kultur des Teams. Als Fürsprecher:innen können sie eine entscheidende Rolle bei der Förderung der Inklusion sowohl innerhalb als auch außerhalb des sportlichen Umfelds spielen. Zu den Möglichkeiten, wie Trainer:innen als Fürsprecher:innen agieren können, gehören:

Tägliches Training: Vorleben von inklusiver Sprache, Respekt und Empathie während des Trainings.

Sensibilisierung: Vorträge an Schulen, bei lokalen Veranstaltungen oder Konferenzen, um die Bedeutung von Sitzvolleyball zu erläutern.

Politisches Engagement: Mitarbeit in lokalen oder nationalen Sporträten, Verbänden oder Beiräten, um sicherzustellen, dass Inklusion Teil der strategischen Planung ist.

Stärkung der Athlet:innen: Ermutigung der Spieler:innen, selbst Vorbilder zu werden, Unterstützung ihrer Entwicklung als Führungskräfte und Botschafter:innen.

Ein:e Trainer:in, die:der Vielfalt als Stärke und nicht als Einschränkung betrachtet, sendet eine starke Botschaft an Sportler:innen, Eltern und die Gemeinschaft. Mit der Zeit prägt dieses Engagement die Wahrnehmung und stärkt die Legitimität des inklusiven Sports.

3. Aufbau inklusiver Sportkampagnen

Kampagnen sind ein zentrales Instrument für die Interessenvertretung, da sie Inklusion sichtbar machen und Impulse für Veränderungen schaffen. Eine wirksame Kampagne wirbt nicht einfach nur für eine Veranstaltung, sondern erzählt eine Geschichte und spricht die Menschen emotional an.

Schritte zur Entwicklung einer Kampagne umfassen:

1. **Klare Ziele definieren** – z. B. die Teilnahme an lokalen Sitzvolleyball-Vereinen steigern, das Bewusstsein in Schulen schärfen oder die kommunale Förderpolitik beeinflussen.
2. **Identifizierung von Zielgruppen** – z. B. junge Menschen, Pädagog:innen, politische Entscheidungsträger:innen, Sponsor:innen oder die breite Öffentlichkeit.
3. **Formulierung der Botschaft** – Hervorhebung von Fähigkeiten, Teamarbeit und Empowerment statt Fokus auf Einschränkungen. Botschaften sollten inspirieren statt Mitleid zu wecken.
4. **Auswahl der Kommunikationskanäle** – soziale Medien, kurze Videos, lokale Presse, Gemeinschaftsveranstaltungen und Partnerschaften mit Schulen oder NGOs.
5. **Ergebnisse überwachen** – Beteiligungsquoten, Medienberichterstattung und langfristige Auswirkungen bewerten.

4. Einbindung von Interessengruppen und Verbündeten

Interessenvertretung ist am wirksamsten, wenn sie verschiedene Verbündete mobilisiert. Sitzvolleyball kann die Unterstützung einer Vielzahl von Interessengruppen gewinnen, die seinen Wert für Gesundheit, Bildung und das Wohlergehen der Gemeinschaft erkennen.

- **Bildungseinrichtungen:** Durch die Integration von Sitzvolleyball in den Sportunterricht wird Inklusion schon früh im Leben eingeführt.
- **Kommunen und lokale Behörden:** Durch die Bereitstellung von Veranstaltungsorten und Finanzmitteln können sie die Nachhaltigkeit sicherstellen.
- **Gesundheitseinrichtungen:** Physiotherapeut:innen und Rehabilitationszentren empfehlen Sitzvolleyball häufig als eine Form der angepassten körperlichen Aktivität.
- **Privatwirtschaft und Sponsor:innen:** Unternehmen können Kampagnen im Rahmen ihrer sozialen Verantwortung unterstützen und so ihre Sichtbarkeit erhöhen und gleichzeitig soziale Werte fördern.
- **Behindertenverbände und NGOs:** Dank ihrer Fachkompetenz ist ihre Interessenvertretung glaubwürdig und basiert auf praktischen Erfahrungen.

Die erfolgreichsten Initiativen für Interessenvertretung bilden Koalitionen über diese Sektoren hinweg. Sie schaffen gemeinsame Verantwortung und vervielfachen so ihre Wirkung.

5. Medien und Storytelling für soziale Wirkung

Die Darstellung in den Medien prägt maßgeblich die Wahrnehmung von Behinderungen und inklusivem Sport in der Gesellschaft. Aus diesem Grund müssen Interessenvertretung-Kampagnen Storytelling effektiv einsetzen.

- **Geschichten von Sportler:innen:** Das Teilen persönlicher Erfahrungen von Resilienz und Erfolg macht Inklusion menschlich und weckt Empathie.
- **Visuelle Inhalte:** Fotos und Videos von Teams mit unterschiedlichen Fähigkeiten, die auf hohem Niveau gegeneinander antreten, stellen Stereotypen in Frage.

- **Digitales Engagement:** Kurze Videos, Instagram-Reels oder TikTok-Challenges können ein jüngeres Publikum erreichen und das Bewusstsein schnell verbreiten.
- **Medientraining:** Sportler:innen können befähigt werden, als Sprecher:innen zu fungieren, was die Authentizität und Wirkung erhöht.

Das *Weißbuch Sport* der Europäischen Kommission (2007) betonte die Rolle der Medien bei der Förderung von Inklusion und der Wertevermittlung. Durch den strategischen Einsatz von Storytelling kann Sitzvolleyball den Wandel von einer Nischensportart zu einem Beispiel für einen inklusiven Mainstream-Sport vollziehen.

6. Gemeinschaftsbildung durch Sitzvolleyball

Interessenvertretung erfolgt nicht nur von oben nach unten, sondern wächst auch von der Basis aus. Sitzvolleyball ist ein wirksames Instrument zum Aufbau integrativer Gemeinschaften, da es Zusammenarbeit, Interaktion und gegenseitiges Verständnis fördert.

Praktische Ansätze sind unter anderem:

- **Offene Community-Sessions**, bei denen jeder Sitzvolleyball ausprobieren kann, unabhängig von Fähigkeiten oder Alter.
- **Freiwilligenprogramme**, die es jungen Menschen ermöglichen, sich an Veranstaltungen zu beteiligen und gleichzeitig etwas über Behinderungen und Inklusion zu lernen.
- **Generationsübergreifende Veranstaltungen**, bei denen Kinder, Eltern und Großeltern gemeinsam spielen und dabei Alters- und Leistungsbarrieren überwinden.
- **Kulturelle Partnerschaften**, die Sport mit Kunst, Musik oder Festivals verbinden, um die Attraktivität und Sichtbarkeit zu erhöhen.

Wenn Gemeinschaften durch Sport Inklusion erleben, werden Stereotypen abgebaut und dauerhafte Bindungen geschaffen. Sitzvolleyball wird so zu einer Plattform für Bürger:innenschaft, Solidarität und Empowerment.

7. Herausforderungen und zukünftige Ausrichtung

Die Förderung des inklusiven Sports ist vielversprechend, steht jedoch vor Hindernissen:

- **Begrenzte Sichtbarkeit:** Sitzvolleyball wird in den Medien oft nicht ausreichend behandelt, was die Förderung erschwert.
- **Stereotype:** Behinderungen werden immer noch zu oft mit Wohltätigkeit statt mit Empowerment assoziiert.
- **Finanzielle Einschränkungen:** Kampagnen und inklusive Veranstaltungen erfordern Ressourcen, die möglicherweise nicht ohne Weiteres verfügbar sind.
- **Ermüdung der Freiwilligen:** Langfristiges Engagement erfordert sorgfältige Planung und Anerkennung der geleisteten Beiträge.

Zukünftige Initiativen sollten sich auf Folgendes konzentrieren:

- **Mainstreaming von Sitzvolleyball** in Schulen und Gemeinschaftsprogrammen.
- **Stärkung der digitalen Interessenvertretung** durch Online-Kampagnen und barrierefreie E-Learning-Tools.
- **Aufbau europäischer und internationaler Netzwerke** inklusiver Sportorganisationen zum Austausch bewährter Verfahren.
- **Ausrichtung an den SDGs** (insbesondere SDG 3: Gesundheit und Wohlergehen; SDG 10: Weniger Ungleichheiten; und SDG 16: Inklusiver Gesellschaften), um lokale Interessenvertretung mit globalen Agenden zu verbinden.

8. Fazit

Für die Verankerung von Sitzvolleyball im sozialen Gefüge sind Interessenvertretung und die Einbeziehung der Gemeinschaft von entscheidender Bedeutung. Trainer:innen, Sportler:innen, politische Entscheidungsträger:innen, NGOs und Medien spielen alle eine entscheidende Rolle dabei, sicherzustellen, dass inklusiver Sport nicht als Randerscheinung, sondern als zentraler Bestandteil der modernen Gesellschaft angesehen wird.

Durch die Kombination von Kampagnen, Partnerschaften, Medienstrategien und Basisinitiativen der Gemeinschaft kann Sitzvolleyball sowohl einen kulturellen Wandel als auch praktische Verbesserungen in Bezug auf Barrierefreiheit und Inklusion bewirken. Seine Wirkung reicht über den Spielfeldrand hinaus: Es stärkt Gemeinschaften, baut Vorurteile ab und fördert die Menschenrechte.

Kapitel 8

Integration von Sitzvolleyball in organisatorische Richtlinien und Praktiken

1. Strategische Planung für die Integration von Sitzvolleyball

Die Integration von Sitzvolleyball in das Sportprogramm einer Organisation erfordert einen gut strukturierten strategischen Plan, der die übergeordneten Ziele der Inklusion, Barrierefreiheit und Athlet:innenentwicklung unterstützt. Der erste Schritt besteht darin, die aktuellen Ressourcen, die Infrastruktur und das Interesse der Gemeinschaft zu bewerten. Interessengruppen wie Athlet:innen mit und ohne Behinderungen, Trainer:innen und Dachverbände sollten von Anfang an einbezogen werden, um sicherzustellen, dass das Programm den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht wird und ein Gefühl der gemeinsamen Verantwortung schafft. Es sollte eine klare Vision entwickelt werden, um den Zweck der Initiative zu definieren, unabhängig davon, ob das Ziel darin besteht, sportliche Spitzenleistungen zu fördern, die Beteiligung der Gemeinschaft zu stärken oder Rehabilitationsmaßnahmen zu unterstützen.

Der nächste Schritt ist die operative und logistische Planung. Die Einrichtungen müssen an die Anforderungen der Barrierefreiheit angepasst werden, was die Bereitstellung geeigneter Bodenbeläge, ausreichender Platzverhältnisse und der richtigen Ausrüstung wie geeigneter Netze und Spielfeldmarkierungen umfasst. Außerdem ist es wichtig, qualifizierte Trainer:innen zu rekrutieren und auszubilden, die nicht nur über Kenntnisse der technischen Aspekte des Sitzvolleyballs verfügen, sondern auch Erfahrung im Training von Sportler:innen mit Behinderungen haben. Die Zusammenarbeit mit Behindertenverbänden, Schulen, Rehabilitationszentren und nationalen Volleyballverbänden kann wertvolles Fachwissen liefern und dazu beitragen, einen stetigen Zustrom von Teilnehmer:innen aufrechtzuerhalten. Die Sicherung einer nachhaltigen Finanzierung durch Sponsoring, Zuschüsse oder staatliche Unterstützung ist notwendig, um das Programm langfristig tragfähig zu halten, ohne die Ressourcen übermäßig zu belasten.

Ein starker Marketing- und Outreach-Ansatz ist ebenfalls unerlässlich für die Sichtbarkeit und das Wachstum des Programms. Dies kann durch die Förderung von Sitzvolleyball in den sozialen Medien, die Ausrichtung von Gemeinschaftsveranstaltungen und die Zusammenarbeit mit Schulen erreicht werden, um den integrativen und wettbewerbsorientierten Charakter des Sports zu präsentieren. Der Erfolg sollte nicht nur an den sportlichen Leistungen gemessen werden, sondern auch an der Zahl der Teilnehmer:innen, der Zufriedenheit der Athlet:innen und den positiven Auswirkungen auf die Gemeinschaft. Durch kontinuierliche Evaluierung und die Nutzung von Feedback kann das Programm im Laufe der Zeit weiterentwickelt und verbessert werden. Mit sorgfältiger Planung in jeder Phase können Organisationen Sitzvolleyball zu einem nachhaltigen, einflussreichen und beliebten Teil ihres Sportangebots machen.

2. Institutionalisierung von Partnerschaften

Die Institutionalisierung von Partnerschaften für Sitzvolleyball umfasst den Aufbau formeller und dauerhafter Kooperationen mit Organisationen, die das Wachstum und die Nachhaltigkeit des Sports unterstützen können. Der Prozess beginnt mit der Identifizierung wichtiger Interessengruppen wie Behindertenverbände, nationale und lokale Volleyballverbände, Rehabilitationszentren, Bildungseinrichtungen und kommunale Sportvereine. Formelle Vereinbarungen, einschließlich Absichtserklärungen oder Partnerschaftsrahmenwerken, können verwendet werden, um gemeinsame Ziele, Rollen und Verantwortlichkeiten zu definieren. Durch die Einbettung dieser Kooperationen in offizielle Strukturen und Richtlinien können Organisationen Kontinuität gewährleisten, selbst wenn sich die Führung oder das Personal ändert.

Dieser Ansatz schafft Vertrauen, verbessert die gemeinsame Nutzung von Ressourcen und bietet eine stabile Grundlage für die Entwicklung von Sitzvolleyballprogrammen.

Nachhaltige Partnerschaften beruhen auf gegenseitigem Nutzen und kontinuierlichem Engagement. Durch die regelmäßige Ausrichtung gemeinsamer Aktivitäten wie Turniere, Trainingsworkshops und Veranstaltungen zur Öffentlichkeitsarbeit bleibt die Zusammenarbeit aktiv und produktiv. Klare Kommunikationskanäle und strukturierte Bewertungsmethoden stellen sicher, dass alle Partner:innen ihre Ziele im Blick behalten und Herausforderungen gemeinsam angehen können. Institutionalisierte Partnerschaften erleichtern auch die Sicherung von Finanzmitteln, den Zugang zu Fachwissen und die Ausweitung der Teilnahme auf breitere Netzwerke. Durch die Integration dieser Beziehungen in die zentrale Leitung und den täglichen Betrieb des Sports können Sitzvolleyballprogramme auf eine Weise wachsen, die widerstandsfähig und inklusiv ist und auf die sich wandelnden Bedürfnisse der Gemeinschaft reagiert.

3. Vorstellung bewährter Verfahren

Die Hervorhebung bewährter Praktiken im Sitzvolleyball spielt nicht nur eine wichtige Rolle bei der Förderung des Sports, sondern auch bei der Förderung einer größeren Beteiligung und der Demonstration seines positiven Einflusses auf die Gemeinden. Zu Beginn dieses Prozesses müssen Erfolgsgeschichten von Teams, Vereinen und Gemeindeprogrammen identifiziert werden, die Sitzvolleyball effektiv in ihre Aktivitäten integriert haben. Beispiele wie inklusive Trainingseinheiten, gut koordinierte Wettkämpfe und adaptive Trainingsmethoden können als wertvolle Vorbilder dienen, von denen andere lernen können. Darüber hinaus werden durch die Dokumentation dieser Praktiken in Fallstudien, Interviews und visuellen Erzählungen nicht nur bemerkenswerte Leistungen gewürdigt, sondern auch praktische Anleitungen für Organisationen bereitgestellt, die eigene Programme aufbauen oder verbessern möchten.

Darüber hinaus fördert das Teilen bewährter Praktiken den wichtigen Wissensaustausch zwischen Spieler:innen, Trainer:innen und Verwaltungsmitarbeiter:innen. Verschiedene Plattformen wie Workshops, Konferenzen und Online-Foren können genutzt werden, um innovative Ansätze in Schlüsselbereichen wie Talentförderung, Öffentlichkeitsarbeit und Zusammenarbeit mit Schulen oder Rehabilitationszentren vorzustellen. Indem diese Beispiele einem breiteren Publikum zugänglich gemacht werden, gewinnt der Sport an Glaubwürdigkeit und zieht neue Unterstützer:innen an, darunter potenzielle Sponsor:innen und politische Entscheidungsträger:innen. Letztendlich entsteht durch die konsequente Präsentation bewährter Verfahren ein kontinuierlicher Lern- und Verbesserungszyklus, der dazu beiträgt, dass Sitzvolleyball als integrativer, wettbewerbsorientierter und gemeinschaftsorientierter Sport wächst.

4. Schritte zur Integration von Richtlinien in Organisationen

Die Integration von Richtlinien für Sitzvolleyball innerhalb einer Organisation erfordert einen klaren und systematischen Ansatz, der sowohl die Mission der Institution als auch ihr Engagement für Inklusion widerspiegelt. Der erste Schritt besteht darin, eine gründliche Bedarfsanalyse durchzuführen, um den aktuellen Stand des Bewusstseins, der Infrastruktur und des Interesses an diesem Sport zu ermitteln. Dieser Prozess sollte sinnvolle Konsultationen mit Sportler:innen, Trainer:innen, Verwaltungsmitarbeiter:innen und Vertreter:innen von Behindertenverbänden umfassen, damit verschiedene Perspektiven berücksichtigt werden. Auf der Grundlage dieser wertvollen Erkenntnisse kann die Organisation dann politische Ziele entwerfen, die aktiv die Barrierefreiheit fördern und gleichberechtigte Teilnahmemöglichkeiten unterstützen. Um die Wirksamkeit zu gewährleisten, sollte die Politik außerdem wichtige Eigenschaften wie Klarheit und Präzision aufweisen, sodass jede Richtlinie leicht verständlich ist und kein Raum für Fehlinterpretationen bleibt. Sie sollte auch für die aktuellen Bedürfnisse der Organisation relevant bleiben, eng mit den allgemeinen strategischen Zielen abgestimmt sein und die Mission direkt unterstützen. Darüber hinaus sind Flexibilität und Anpassungsfähigkeit unerlässlich, da sie es ermöglichen, die Richtlinie als Reaktion auf Gesetzesänderungen, sich wandelnde Prioritäten der Gemeinschaft oder Entwicklungen im Sportbereich weiterzuentwickeln. Schließlich ist die Unterstützung durch die Führungsebene von entscheidender Bedeutung, um ein starkes Engagement und Verantwortungsbewusstsein auf allen Ebenen zu gewährleisten.

Darüber hinaus kann die Integration unterstützender organisatorischer Maßnahmen den Erfolg von Sitzvolleyballprogrammen erheblich steigern. Zu diesen Maßnahmen kann beispielsweise die Erstellung regelmäßiger Trainingspläne gehören, die sowohl den Bedürfnissen von Freizeit- als auch von Leistungssportler:innen gerecht werden und gleichzeitig sicherstellen, dass alle Trainingseinheiten inklusiv und barrierefrei bleiben. Ebenso kann die Bereitstellung von Weiterbildungsmöglichkeiten für Trainer:innen und Schiedsrichter:innen im Behindertensport dazu beitragen, einen gleichbleibend hohen Standard bei der Ausbildung und Tätigkeit von Schiedsrichter:innen aufrechtzuerhalten. Ebenso wichtig ist die Einrichtung von Mentor:innenprogrammen, die erfahrene Athlet:innen mit Neulingen zusammenbringen, um die Entwicklung von Fähigkeiten, die Motivation und ein starkes Gemeinschaftsgefühl zu fördern. Darüber hinaus kann die Einbindung von Sitzvolleyball in größere organisatorische Veranstaltungen wie Sportfeste, Community-Outreach-Programme und Sensibilisierungskampagnen die Sichtbarkeit erheblich erhöhen und mehr Teilnehmer:innen anziehen. Zudem kann die konsequente Anerkennung von Leistungen sowohl auf als auch außerhalb des Spielfelds das kontinuierliche Engagement weiter fördern und den Stellenwert von Sitzvolleyball innerhalb der Organisationskultur stärken.

Der nächste Schritt besteht daher in der Entwicklung und Umsetzung von operativen Leitlinien, die den politischen Rahmen in praktische und umsetzbare Maßnahmen umsetzen. Dazu gehört es, sicherzustellen, dass die Einrichtungen alle relevanten Barrierefreiheitsstandards erfüllen, die Ausrüstung speziell für Sitzvolleyball anzupassen und spezielle Schulungen für Trainer:innen und Schiedsrichter:innen im Behindertensport anzubieten. Ebenso kann die Bildung von Partnerschaften mit Schulen, Gemeindeorganisationen und nationalen Sportverbänden die Umsetzung weiter stärken und wichtige Ressourcen bereitstellen. Um die Dynamik aufrechtzuerhalten, sollten eine kontinuierliche Überwachung und Bewertung in den Prozess integriert werden, damit Fortschritte gemessen, Rückmeldungen gesammelt und notwendige Anpassungen rechtzeitig vorgenommen werden können. Letztendlich kann eine Organisation durch die Einbettung dieser Eigenschaften in ihre Konzeption und durch die Befolgung eines gut strukturierten Integrationsprozesses eine Sitzvolleyball-Richtlinie etablieren, die nachhaltig und inklusiv ist und sich vollständig an zukünftige Herausforderungen anpassen kann, während sie gleichzeitig langfristiges Wachstum fördert.

Literaturverzeichnis

KAPITEL 1:

- *Über Sitzvolleyball – USA Volleyball.* (14. Mai 2024). USA Volleyball.
<https://usavolleyball.org/play/about-sitting-volleyball>
- Jeoung, B. (2017). Zusammenhang zwischen der Leistung im Sitzvolleyball und der Feldfitness von Sitzvolleyballspielern in Korea. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 13(6), 647–652.
<https://doi.org/10.12965/jer.1735170.585>
- Leung, K.-M., Chung, P.-K., Chu, W. & Ng, K. (2021). Physische und psychische Gesundheitsergebnisse eines Sitzvolleyball-Interventionsprogramms für Erwachsene mit körperlichen Behinderungen: eine nicht randomisierte kontrollierte Vorher-Nachher-Studie. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00328-7>
- *ParaVolleyball & Gehörlosenvolleyball.* (2016). Archive.org.
<https://web.archive.org/web/20201017222833/http://www.volleyballaustralia.org.au/page/paravolley>
- *Sitzvolleyball – Katy Elite Volleyball.* (2024). Katyelitevolleyball.com.
<https://katyelitevolleyball.com/sitting-volleyball>
- *Sitzvolleyball erklärt – eine paralympische Sportart bei den Spielen 2024 in Paris.* (2024). Lexi.global.
<https://lexi.global/sports/sitting-volleyball>
- *Regeln und Vorschriften für Sitzvolleyball < World ParaVolley.* (15. August 2025). World ParaVolley. <https://worldparavolley.org/sitting-volleyball-rules-and-regulations>
- *BILDUNG DURCH SPORT (ETS) für Inklusion Leitfaden für Jugendarbeiter und Sporttrainer EYE Bildung durch Sport für die Gleichstellung von Jugendlichen.* (o. J.). https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/70a5acb2-c5b6-449-0-93d9-a694aec6801b/ETS_Guide-Final.pdf
- Yoanna Plamenova Dochevska. (24. Januar 2023). *SPORT&NFE-Handbuch zum empowernden Einsatz von Sport in der nicht-formalen Bildung.*
https://www.researchgate.net/publication/367377414_SPORTNFE_Handbook_on_the_empowering_use_of_sport_in_non-formal_education

KAPITEL 2:

- Europäische Kommission (2010). Europäische Strategie für Menschen mit Behinderungen 2010–2020: Ein erneutes Engagement für ein barrierefreies Europa (KOM (2010) 636 endgültig). Brüssel.
- Inside The Games. (30. Juli 2015). IPC Academy startet neues Online-Coaching-Programm. InsideTheGames.biz.
<https://www.insidethegames.biz/articles/1029046/ipc-academy-launches-new-online-coaching-programme>
- Internationale Paralympische Akademie. (30. Juli 2015). IPC Academy startet neues Online-Coaching-Programm. Paralympic.org.
- UNESCO. (2015). Internationale Charta für Leibeserziehung, körperliche Aktivität und Sport. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>

KAPITEL 3:

- CAST (2018). *Universal Design für Lernen Richtlinien Version 2.2.*
<https://udlguidelines.cast.org>

KAPITEL 4:

- UNESCO. (2015). Qualitativ hochwertiger Sportunterricht: Leitlinien für politische Entscheidungsträger. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235406>
- Maria Giovanna Tafuri, Giovanna Scala, Davide Di Palma, Gianluca Gravino. (2025).
https://www.researchgate.net/publication/394878225_Sitting_volleyball_and_inclusion_Eine_emotionale_und_beziehungsbezogene_Analyse_in_einer_Mittelschule
- Speerwurf. (2024)
<https://www.javelinsportsinc.com/posts/why-you-should-play-sitting-volleyball>
- Sonay Serpil DAŞKESEN, Ekrem Levent İLHAN, Erdal ZORBA. (2024).
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3887646>

KAPITEL 5:

- Über Sitzvolleyball – USA Volleyball. (2024, 14. Mai). USA Volleyball.
<https://usavolleyball.org/play/about-sitting-volleyball>
- UNESCO. (2015). Qualitativ hochwertiger Sportunterricht: Leitlinien für politische Entscheidungsträger. UNESCO Publishing.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235406>
- Sonay Serpil DAŞKESEN, Ekrem Levent İLHAN, Erdal ZORBA. (2024).
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3887646>

- WHO (2024). <https://www.who.int/europe/news-room/feature-stories/item/i-fell-down--but-i-stood-up---the-story-of-volleyball-coach-ibragim--turkmenistan>
- Atike Yılmaz, Hüseyin Kirimoğlu (2020). https://www.researchgate.net/publication/338952473_Oturarak_Voleybol_Oyuncularinin_Oz_Guven_Duzeylerinin_Tespiti

KAPITEL 6:

- Europäische Kommission (2019). *Europäische Barrierefreiheitsrichtlinie (Richtlinie (EU) 2019/882)*. Brüssel. Verfügbar unter: <https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2019/882/oj>
- Europäische Kommission (2021). *Union der Gleichheit: Strategie für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 2021–2030*. Brüssel. Verfügbar unter: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=en>
- Europäisches Komitee für Normung (CEN) (2021). *EN 17210: Zugänglichkeit und Nutzbarkeit der gebauten Umwelt*. Brüssel. Verfügbar unter: <https://standards.cen.eu/dyn/www/f?p=CENWEB:105::RESET:::>
- Vereinte Nationen (2006). *Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (CRPD)*. New York: UN. Verfügbar unter: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>
- Erasmus+-Programm. *Sport für alle: Inklusion durch Sportprojekte*. Verfügbar unter: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport>

KAPITEL 7:

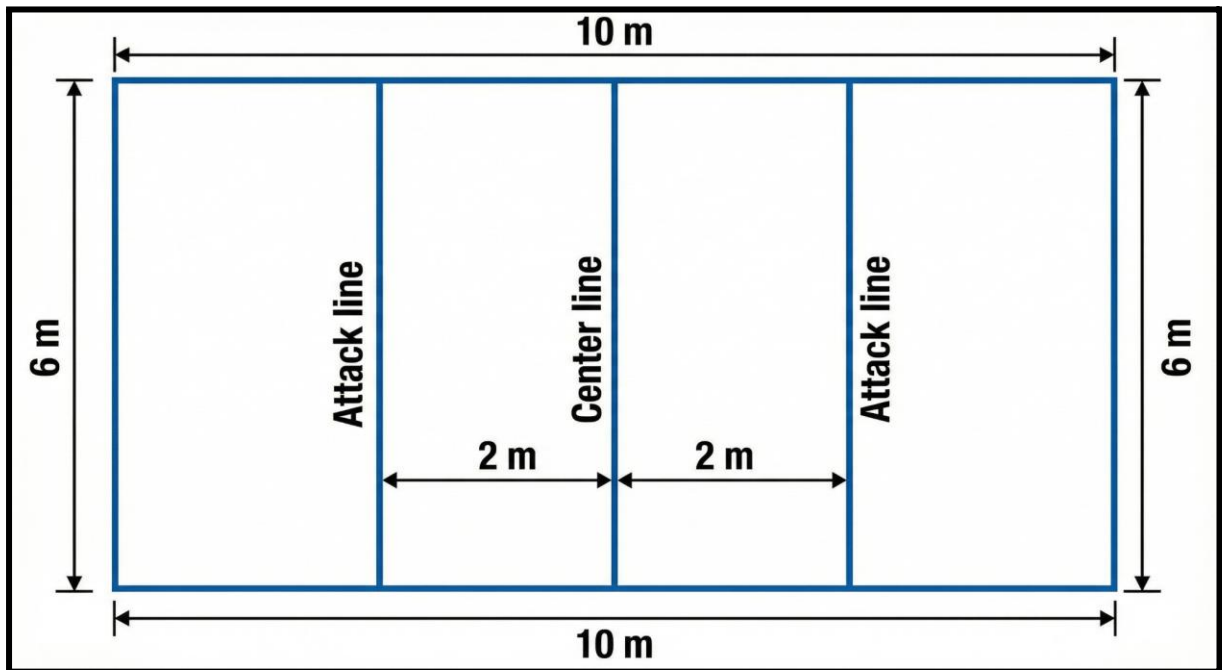
- Europäische Kommission (2007). *Weißbuch Sport*. Brüssel. Verfügbar unter: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52007DC0391>
- Europäische Kommission (2021). *Union der Gleichheit: Strategie für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 2021–2030*. Brüssel. Verfügbar unter: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=en>
- Vereinte Nationen (2006). *Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (CRPD)*. New York: UN. Verfügbar unter: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>
- Erasmus+-Programm. *Inklusive Sportprojekte*. Verfügbar unter: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport>
- Internationales Paralympisches Komitee (2022). *IPC Advocacy Toolkit*. Bonn: IPC. Verfügbar unter: <https://www.paralympic.org/resources>

KAPITEL 8:

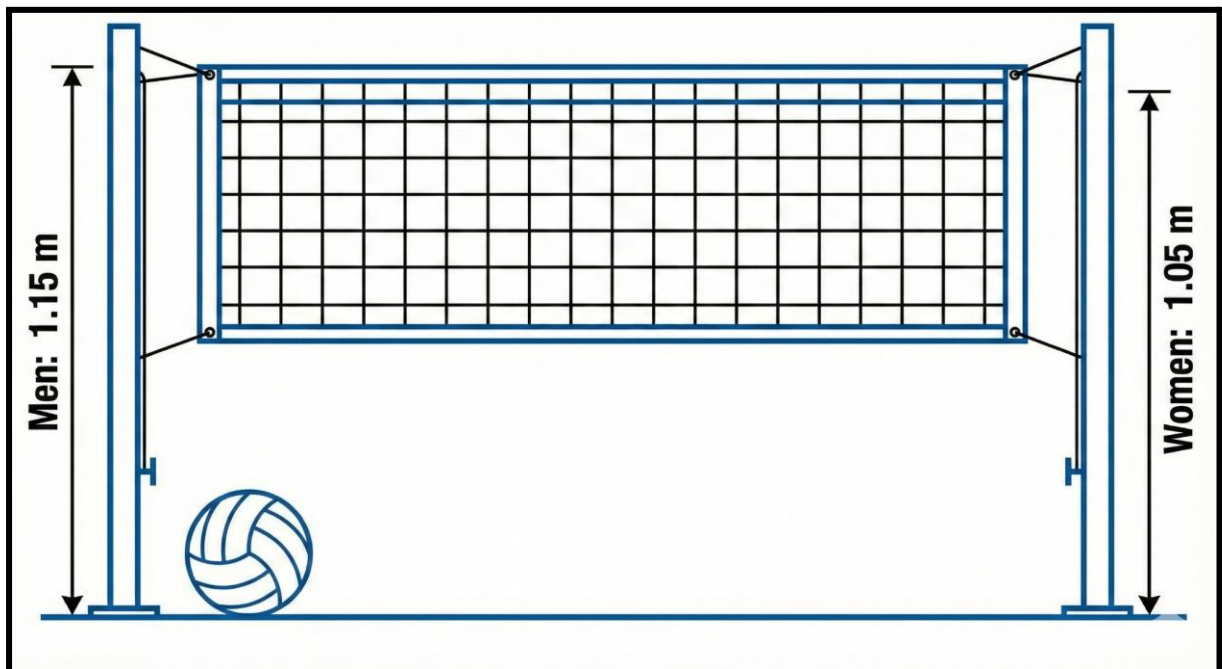
- *ADAPTIVE AKTIVITÄT: SITZVOLLEYBALL Sportunterricht für die Klassen 4 bis 8.* (o. J.).
Abgerufen am 25. August 2025 von
<https://invictusgames2025.ca/wp-content/uploads/2024/11/ADAPTIVE-ACTIVITY-SITTING-VOLLEYBALL.pdf>
- *ContentKeeper Content Filtering.* (2025). V-Comply.com.
<https://www.v-comply.com/blog/policy-procedure-management-for-businesses>
- *RICHTLINIEN SITZVOLLEYBALL.* (o. J.).
<https://moveunitedsport.org/app/uploads/2021/07/Sitting-Volleyball-Manual-PRINT-1-1.pdf>
- *Die Zukunft der institutionellen Finanzierung: Dritte Sitzung beim Sport Fundraising Summit.* (2025).
Remedy.sport.
<https://www.remedy.sport/blog/the-future-of-institutional-funding-navigating-change-and-finding-opportunity>

Anhang

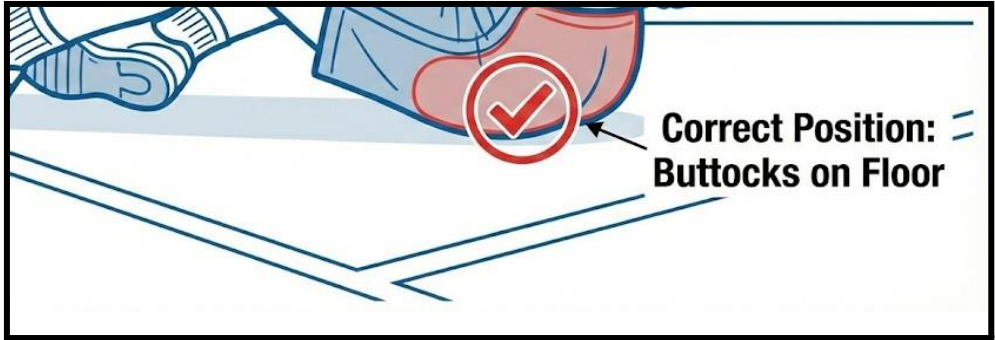
Visuelle Hilfe:



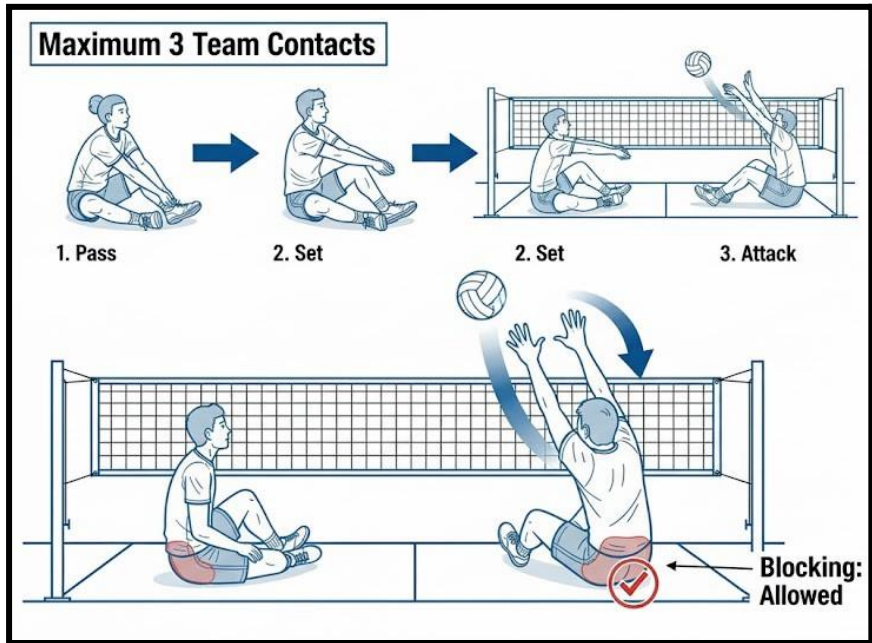
1. Abmessungen eines Sitzvolleyballfeldes.



2. Abmessungen des Netzes



3. Korrekte Position



4. Beispiel für einen Angriff und einen Block (ein Block ist auch während des Aufschlags erlaubt).

Nützliche Informationen zum Sitzvolleyball:

1. Offizielle Regeln und Vorschriften

Dies sind die wichtigsten Quellen für internationale Standards, offizielle Regelwerke und Klassifizierungsrichtlinien:

- **World ParaVolley (WPV)**
 - **Website:** worldparavolley.org
 - **Warum es nützlich ist:** Dies ist der einzige vom IPC anerkannte internationale Verband. Er ist die zentrale Anlaufstelle für weltweite Wettkampfpäne, Nachrichten und offizielle Dokumente.
- **Offizielle Regeln für Sitzvolleyball (2025–2028)**
 - **Direktlink:** [WPV-Regeln und -Vorschriften](#)
 - **Warum es nützlich ist:** Zugriff auf die aktuellsten „Spielregeln“, Schiedsrichter:innenrichtlinien und Aktualisierungen für den Zyklus 2025–2028.
- **Internationales Paralympisches Komitee (IPC) – Sitzvolleyball**
 - **Website:** paralympic.org/sitting-volleyball
 - **Warum es nützlich ist:** Bietet historischen Kontext, Qualifikationskriterien für die Paralympischen Spiele und Nachrichten zu wichtigen globalen Ereignissen.

2. Ressourcen für Trainer:innen und Ausbildung

Diese Links sind ideal für Trainer:innen, Lehrer:innen und neue Spieler:innen, die nach Übungen und Trainingsanleitungen suchen.

- **VolleySLIDE**
 - **Website:** worldparavolley.org/volleyslide
 - **Warum es nützlich ist:** Die führende Bildungsressource für diesen Sport. Es umfasst ein „Full Resource“-Paket, das in mehreren Sprachen verfügbar ist und Aufgabenkarten, Sitzungspläne und Anleitungen für den Start eines Programms enthält.
- **Volleyball England – Volley2s**
 - **Website:** volleyballengland.org/coaching-resources
 - **Warum es nützlich ist:** Enthält den Leitfaden „Volley2s“, eine kostenlose Ressource zum Herunterladen, die Lehrer:innen hilft, Kindern die Grundlagen des Volleyballs näherzubringen, und die für Sitzvarianten angepasst werden kann.
- **JVA Setting Drills**
 - **Website:** javolleyball.org
 - **Warum es nützlich ist:** Bietet spezifische Übungen zum Trainieren der richtigen Technik, wie z. B. die Übung „Have a Seat“, die die Arm- und Handgelenkskraft isoliert – direkt anwendbar auf das Sitzvolleyballtraining.
- **NCHPAD Sitzvolleyball-Einheit**
 - **Website:** nchpad.org
 - **Warum es nützlich ist:** Ein Leitfaden speziell für Pädagog:innen und Aktivitätsleiter:innen, in dem detailliert beschrieben wird, wie man Einheiten aufbaut, Regeln für die Inklusion anpasst und bestimmte Hinweise für Fähigkeiten wie Aufschlag und Pass nutzen kann.

Alternative Anpassungen für die Ausrüstung:

1. Das Netz: Alternativen zu professionellen Systemen

Die offizielle Netzhöhe (1,15 m für Männer, 1,05 m für Frauen) ist die wichtigste Anpassung, aber ein professionelles Netzsystem ist dafür nicht erforderlich.

- **Seil oder Band:** Ein einfaches langes Seil, eine Wäscheleine oder ein gut sichtbares Bauband, das zwischen zwei vorhandenen Pfosten (oder sogar Stühlen) befestigt wird, eignet sich perfekt für das Training. Der Schwerpunkt liegt darauf, eine Barriere in der richtigen Höhe zu haben, um die Aufwärtsbewegung des Balls zu fördern.
- **Badmintonnetze:** Die meisten Multisporthallen verfügen bereits über Badmintonnetze. Da Badmintonnetze auf einer Höhe von 1,55 m angebracht sind, können sie oft abgesenkt oder einfach leicht durchhängen gelassen werden, um die Höhe für Sitzvolleyball zu erreichen. Alternativ kann man auch zwei Badmintonnetze aneinander knüpfen, um die Breite eines Volleyballfeldes abzudecken.

2. Der Ball: Anpassung für Anfänger:innen und Sicherheit

Standard-Volleyballbälle können für Anfänger:innen schwer und schnell sein. Das Feedback von SIVO-Trainer:innen unterstreicht insbesondere den Wert der Verwendung angepasster Bälle, um Selbstvertrauen aufzubauen.

- **Luftballons:** Wie Trainer Ridvan İnal bemerkt, eignen sich Luftballons hervorragend für Anfänger:innen, um die Ballkontrolle zu erlernen, ohne Verletzungen oder eine zu schnelle Geschwindigkeit befürchten zu müssen. Um den Schwierigkeitsgrad etwas zu erhöhen, kann vor dem Aufblasen eine Münze in den Luftballon gelegt oder er leicht mit Klebeband umwickelt werden, um ihm mehr Gewicht und eine realistischere Flugbahn zu verleihen.
- **Wasserbälle:** Diese sind größer und langsamer als reguläre Bälle, sodass die Spieler:innen mehr Reaktionszeit haben, um sich in Position zu bringen.
- **Leichtere Volleyballbälle:** Wenn das Budget einige Anschaffungen zulässt, sind „leichte“ Volleyballbälle (die oft für die Altersklasse U12 verwendet werden) weit verbreitet und schonen die Arme.

3. Der Platz: Grenzen ohne Farbe definieren

Ein Sitzvolleyballfeld ist kleiner (10 m x 6 m) als ein Standardfeld. Sie benötigen keine permanenten Linien, um diesen Bereich abzugrenzen.

- **Malerkrepp (Abdeckband):** Dies ist der Goldstandard für temporäre Spielfelder. Es ist günstig, gut sichtbar und lässt sich vom Hallenboden abziehen, ohne klebrige Rückstände zu hinterlassen oder den Lack zu beschädigen.
- **Flache Gummimarker:** Wenn Klebeband nicht erlaubt ist, können flache Gummischeiben oder rutschfeste Silikonmarker verwendet werden, um die vier Ecken und die Aufschlaglinie zu markieren.
- **Kegel:** Kegel können zwar eine Stolpergefahr darstellen, wenn sie *auf* der Linie platziert werden, eignen sich jedoch hervorragend, um die vier Ecken des Spielfelds von außen zu markieren.
- **Bestehende Linien:** Verwenden Sie die Außenlinien des Badmintonfeldes (in der Regel 13,4 m x 6,1 m). Das Feld ist zwar etwas länger als ein Sitzvolleyballfeld, aber die Breite (6,1 m) ist nahezu perfekt (die offizielle Breite beträgt 6 m), sodass es sich um eine einfache „fertige“ Lösung handelt.

4. Ausrüstung der Spieler:innen: Schutz mit kleinem Budget

Sitzvolleyballspieler:innen bewegen sich durch Gleiten auf dem Boden fort, was zu Reibungsverbrennungen führen kann. Spezielle Ausrüstung ist nicht unbedingt erforderlich.

- **Kleidung:** Die Spieler:innen sollten lange Jogginghosen oder Leggings statt Shorts tragen. Ideal sind Baumwolle oder synthetische Mischgewebe, die leicht auf Holzböden gleiten.
- **Handtuch-„Gleiter“:** Im Training können die Spieler:innen auf einem kleinen Handtuch sitzen, um leichter über den Boden zu gleiten, wenn die Oberfläche klebrig oder abrasiv ist.
- **Handschuhe:** Fahrradhandschuhe, Gewichtheberhandschuhe oder sogar einfache Gartenhandschuhe können die Hände vor Reibungsverbrennungen und Stößen schützen, was besonders für neue Spieler:innen hilfreich ist, die das Bewegen und Blocken lernen.

5. Trainingshilfen: DIY-Lösungen

- **Widerstandsbänder:** Wie im SIVO-Feedback erwähnt, sind einfache elastische Widerstandsbänder ein kostengünstiges Hilfsmittel für das Konditionstraining und Krafttraining des Oberkörpers, was für Sitzvolleyball von entscheidender Bedeutung ist.
- **Hula-Hoop-Reifen:** Hula-Hoop-Reifen können an das Netz (oder Seil) gehängt werden, um Ziele für Aufschläge und Pässe zu schaffen. Dies bietet ein visuelles Ziel für Genauigkeitsübungen, ohne dass hochtechnologische Sensorziele erforderlich sind.
- **Wandmarkierungen:** Markieren Sie mit Klebeband eine „Netzklinie“ in 1,15 m Höhe an der Wand. Die Spieler:innen können einzeln an der Wand Aufschlag, Zuspiel und Angriff trainieren, was ein Training mit vielen Wiederholungen ohne Partner:innen ermöglicht.

Gruppen mit unterschiedlichen Fähigkeiten managen

Um Gruppen mit unterschiedlichen Fähigkeiten beim Training zu managen, können die folgenden Tipps zur Unterstützung während des Trainings genutzt werden.

1. Kommunikation: Der multimodale Ansatz

Um sicherzustellen, dass alle Athlet:innen die Anweisungen unabhängig von ihren kognitiven Fähigkeiten oder ihrem Hörvermögen verstehen, verwenden Trainer:innen einen „multimodalen“ Kommunikationsstil:

- **Kombinieren von Methoden:** Nicht allein auf Worte verlassen; eine Übung mündlich erklären, körperlich demonstrieren und taktile Hinweise verwenden (körperliche Anleitung) für Athlet:innen, die die Bewegung „fühlen“ müssen.
- **Vereinfachen und verdeutlichen:** Verbale Anweisungen einfach und direkt halten, insbesondere für Anfänger:innen oder Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen.
- **Visuelle Hinweise:** Einheitliche Handzeichen für häufige Spielsituationen verwenden (z. B. „freier Ball“, „meiner“, „über“), um verbale Anweisungen zu ergänzen.
- **Taktiler Feedback:** Mit Zustimmung leichte körperliche Hilfestellungen verwenden, um den Athlet:innen zu helfen, die Körpermechanik und -positionierung zu verstehen.

2. Unterstützung durch Gleichaltrige und Rollendefinition

Nutzen der vielfältigen Fähigkeiten innerhalb des Teams, um den Zusammenhalt und das gemeinsame Lernen zu fördern.

- **Mentoring durch Gleichaltrige:** Paare aus erfahrenen Spieler:innen und Neulingen oder Spieler:innen, die zusätzliche Unterstützung benötigen, bilden, um Teamwork und gegenseitige Hilfe zu fördern.
- **Alternative Rollen:** Während des Trainings Rollen wie die von „taktischen Beobachter:innen“ einführen. So können Sportler:innen mit eingeschränkter Mobilität ihre Spielintelligenz entwickeln und auch in Ruhephasen sinnvoll am Spiel teilnehmen.
- **Aktives Zuhören:** Ein Umfeld fördern, in dem Teamkolleg:innen einander aktiv zuhören und positives, konstruktives Feedback geben.

Veranstaltungsplanung: Wettkampf oder Werbung

Primäres Ziel

Der grundlegende Unterschied liegt im letztendlichen Ziel der Veranstaltung. **Werbeveranstaltungen** werden mit dem primären Ziel „Spaß zu haben“ konzipiert. Der Schwerpunkt liegt auf der Einführung, der Zugänglichkeit und der Möglichkeit für die Teilnehmer:innen, den Sport in einer Umgebung mit geringem Risiko zu entdecken. Im Gegensatz **dazu** stehen **Wettkämpfe** im Zeichen des Wunsches, „zu gewinnen“. Während integrative Sportarten darauf abzielen, alle einzubeziehen, verlagert sich der Fokus bei Wettkämpfen auf Leistung, Strategie und Ergebnisse, sodass die Athlet:innen bewusst in den „Wettkampfmodus“ wechseln müssen.

Zielgruppe und Engagement

Werbeveranstaltungen zielen darauf ab, die breitere Öffentlichkeit anzusprechen, darunter Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten, die möglicherweise noch keine Erfahrung mit dem Sport haben. Die Strategie basiert darauf, „Möglichkeiten für direkte Erfahrungen“ anzubieten, was bedeutet, dass das Publikum dazu ermutigt wird, aktiv teilzunehmen und den Sport auszuprobieren, anstatt nur zuzuschauen. **Wettkämpfe**, wie beispielsweise interregionale Turniere, haben in der Regel ein viel kleineres Publikum, das oft fast ausschließlich aus den Familien der Athlet:innen besteht. In diesem Umfeld ist die Beteiligung eher passiv (Zuschauen) als aktiv, und die Reichweite beschränkt sich oft auf diejenigen, die bereits Teil der Sitzvolleyball-Community sind.

Atmosphäre und Inklusivität

In einem **Werbeumfeld** herrscht eine lehrreiche und einladende Atmosphäre. Die Umgebung ist so gestaltet, dass sie „für alle anregend“ ist, unabhängig davon, ob sie körperlich fit sind oder unterschiedliche Behinderungsgrade haben (z. B. VS1 oder VS2). Die Priorität liegt darauf, einen Raum zu schaffen, in dem sich die Athlet:innen frei fühlen, Fehler zu machen und ohne Druck zu lernen. Umgekehrt stellt ein **Wettkampfumfeld** die Herausforderung dar, eine „gesunde“ Umgebung aufrechtzuerhalten, die gleichzeitig Spaß macht und hohen Druck ausübt. Die Dynamik verschiebt sich von der kollektiven Teilnahme zu einzelnen Teams, die um den Sieg kämpfen, was es im Vergleich zu einem rein werblichen Kontext schwieriger machen kann, die Bedürfnisse von Gruppen mit unterschiedlichen Fähigkeiten unter einen Hut zu bringen.

Wichtigste Herausforderungen

Die größte Herausforderung für **Förderveranstaltungen** ist die „Interessenvertretung und Einbindung der Gemeinschaft“. Die Organisator:innen haben Mühe, aus dem internen Kreis auszubrechen und die breite Öffentlichkeit oder neue Menschen mit Behinderungen zur Teilnahme zu bewegen. Bei **Wettkampfveranstaltungen** liegt die Herausforderung in der Komplexität des Spiels selbst. Trainer:innen weisen auf die Schwierigkeit hin, den „Druck eines Spiels“ zu simulieren, bei dem Athlet:innen mit unterschiedlichen Bedürfnissen (z. B. kognitiven oder Hörbeeinträchtigungen) gleichzeitig schnelle taktische Anweisungen benötigen. Während die Förderung damit zu kämpfen hat, *Menschen zum Mitmachen zu bewegen*, hat der Wettkampf damit zu kämpfen, *die Intensität für ein vielfältiges Team effektiv zu steuern*.