

Struktur-und Strategiekonzept 2017 – 2018

Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf



Sachbearbeiter: Karin Walch und Erik Adenstedt

Gemäß §6 Abs. 4 BSFG 2013

Inhaltsverzeichnis

I.	VISION/MISSION DES VERBANDESFEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.	
II.	VERBANDSSTRUKTUREN UND STRUKTURKONZEPT	5
1.	ORGANIGRAMM	5
2.	STRUKTURKENNZAHLEN	6
3.	VERBANDSMANAGEMENT UND MAßNAHMEN ZUR PROFESSIONALISIERUNG DER VERBANDSSTRUKTUREN	7
3.1.	Personalmanagement	9
3.2.	Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit	10
3.3.	Finanzen	11
3.4.	Infrastruktur	11
3.5.	Wissensmanagement	12
III.	STRATEGISCHES ENTWICKLUNGSKONZEPT	14
1.	AUS- UND FORTBILDUNG	14
2.	DUALE AUSBILDUNG	15
3.	GENDER	15
4.	BEHINDERTENSSPORT	17
5.	INTERNATIONALE VERANSTALTUNGEN IN ÖSTERREICH	17
6.	ANTI-DOPING	18
IV.	LEISTUNGS- UND SPITZENSPORTKONZEPT	19
1.	INTERNATIONALE ENTWICKLUNGSTENDENZEN UND FORSCHUNG	19
1.1.	Analyse Weltstand	19
1.2.	Prognose und Positionierung Ihres Verbandes	20
1.3.	Forschung und Entwicklung	21

2.	LEISTUNGS- UND SPITZENSPORENTWICKLUNG	23
2.1.	Langfristiger Leistungsaufbau	23
2.2.	Gezielte Talentfindung & Talentsuche	24
2.3.	Leistungssport und Schule	24
2.4.	Übergang Nachwuchs – Elite	24
2.5.	Planung – Analyse – Steuerung	25
3.	SPORTWISSENSCHAFT, SPORTMEDIZIN UND PRÄVENTIVE MAßNAHMEN	27
3.1.	Leistungsdiagnostik und trainingswissenschaftliche Beratung	27
3.2.	Sportpsychologische Betreuung/Mental Coaching	27
3.3.	Internistische und leistungsphysiologische Betreuung/Sportmedizinische Untersuchungen	28
3.4.	Sporternährung	28
3.5.	Orthopädische, physiotherapeutische und regenerative Betreuung	28
3.6.	Anthropometrie und Körperzusammensetzung (v.a. in gewichtssensiblen Sportarten)	28
V.	ERGÄNZENDE AUSFÜHRUNGEN ZUM STRUKTUR- UND STRATEGIEKONZEPT	29

I. Vision/Mission des Verbandes



Mission/Visionen

- Die Kaderathletinnen und Kaderathleten des ÖFOL gehören in allen drei Sparten (Fuß-OL, MTBO, Ski-OL) zur erweiterten Weltspitze.
- Der Orientierungssport ist in der breiten Öffentlichkeit bekannt, und wird als Leistungs- und Breitensport wahrgenommen.
- Durch Kooperationen mit externen Partnern wird der ÖFOL unabhängiger von öffentlichen Geldern und flexibler in seiner Finanzgebarung.
- Dem Orientierungssport gelingt die Aufnahme in das Olympische Programm.
- Veranstaltung von internationalen Bewerben

Leitbilder

- In allen drei Sparten bestehen Strukturen, die kontinuierlichen Nachwuchs für den Spitzensport garantieren. Spitzenleistungen sind kein „Zufall“ oder Einzelercheinungen, sondern Ergebnis konsequenter und gezielter Trainings- und Nachwuchsarbeit.
- Österreich nimmt an den wichtigsten internationalen Bewerben mit Damen- und Herren-Teams teil (Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, World Games, Weltcup).

- Die Kaderathletinnen und Kaderathleten werden finanziell entlastet und auch in außersportlichen Bereichen unterstützt.
- Auf breiter Basis stellt die Ehrenamtlichkeit das Rückgrat des Sportes dar. In Schlüsselpositionen sind finanzielle Honorierungen bis hin zur Anstellung möglich.
- Der Orientierungslaufsport in Österreich bleibt frei von Doping.
- Der ÖFOL hat eine moderne Struktur, arbeitet professionell und effizient, und ist in Basis und Führung gut aufgestellt.
- Gleichberechtigung ist eine Selbstverständlichkeit.
- Als „Naturesport“ legt der Orientierungssport besonderes Augenmerk auf Umweltverträglichkeit und die Abstimmung mit anderen Nutzern der Natur.

Strategie

- Das hohe Niveau nationaler österreichischer Orientierungslaufveranstaltungen wird gehalten und bleibt mittels Wissensweitergabe erhalten. Funktionär/innennachwuchs und kleinere Vereine werden in Bezug auf Veranstaltungen gefördert. Ein reiches Angebot an nationalen und regionalen Veranstaltungen in allen Sparten stellen die Basis des Breiten- und Spitzensports dar.
- Der Orientierungssport ist für Neueinsteiger leicht zugänglich. Die Ausübung als Breitensport ist finanziell sehr günstig und steht allen in allen Altersstufen offen.
- Durch professionelle und tagesaktuelle Öffentlichkeits- und Medienarbeit findet sich der Orientierungslaufsport auch überregional in Presse, Fernsehen und Internet.
- Die Bürostruktur wird weiter ausgebaut und optimiert, sowie die Anzahl der Arbeitsstunden der Mitarbeiterinnen erhöht, um den steigenden administrativen Aufwand bewältigen zu können.
- Der ÖFOL ist als Ausrichter internationaler Großveranstaltungen tätig.
- Regionale Leistungszentren ermöglichen professionelles Training auch abseits des Bundesheeres. Der Assistenztrainer sorgt dafür, dass diese auch im Westen Österreichs aufgebaut werden.
- Ein Hauptaugenmerk bis 2018 liegt in der Professionalisierung der Trainer- und Betreuerarbeit.
- Der Nationaltrainer wird weiterhin angestellt und soll eine kontinuierliche Zusammenarbeit mit den AthletInnen gewährleisten.

- Der Assistenztrainer soll die AthletInnen beim schwierigen Übertritt vom Juniorenkader in den Elitekader unterstützen.
- Es sollen vor allem im Jugendbereich mehr BetreuerInnen zur Verfügung stehen, die auch einen finanziellen Anerkennungsbeitrag erhalten.
- PhysiotherapeutInnen begleiten die KaderathletInnen bei allen wichtigen Wettkämpfen und Trainingslagern.

Ziel- und Motivationssystem

- Die österreichische Position als eine der führenden MTBO-Nationen wird gehalten.
- Die Zahl der Läuferinnen und Läufer mit Potential auf Spitzenplätze bei internationalen Bewerben wird stetig erhöht. Österreich gehört zu den besten 12 Nationen bei den Damen und zu den besten 9 Nationen bei den Herren. (Stand Dezember 2015)
- Im Ski-OL soll der Anschluss an die internationale Spitze wieder gelingen.
- Die medizinische und mentale Betreuung der Kaderathletinnen und Kaderathleten im Trainingsbetrieb und bei Wettkämpfen ist gesichert.
- Schul- und Studentensport werden als wichtige Partner zur Nachwuchsfindung und als Beitrag zur Volksgesundheit verstanden und entsprechend unterstützt und gefördert.
- Fortlaufende Medaillenränge bei MTBO WM und EM, und Top-Platzierungen im (Gesamt-) Weltcup motivieren alle Sportler und Sportlerinnen im Verband.
- Im Fuß-OL ist die häufige Teilnahme an Finalläufen die Regel, ein bis zwei Top-10-Plätze sind in jedem Jahr zu erwarten, ein Diplom-Platz (Top 6) ist möglich. In der Staffel wird sowohl bei den Damen als auch bei den Herren ein Platz unter den ersten zehn Nationen angestrebt.
- Die vielen Medaillen- und Diplomplätze der Jugend- und JuniorenathletInnen von 2015 bestätigen, dass der Weg in der Jugendarbeit der Richtige ist.

Maßnahmen und Initiativen

- Alle Kader verfügen über eigene Trainer/innen, alle Athletinnen und Athleten über persönliche TrainerInnen. Entsprechend wird auch die InstruktorInnen- und TrainerInnen Ausbildung forciert.
- Ehemalige österreichische LeistungsträgerInnen werden in ihrer Trainerausbildung unterstützt und als Betreuer und Co- Trainer an die Arbeit in den Nationalkademern herangeführt, um später Schlüsselpositionen im

Trainerbereich des Verbandes einnehmen zu können. Lucie Rothauer, Weltmeisterin im Fuß OL, wird die Damen des Elitekaders weiterhin betreuen und ihre Erfahrungen weitergeben. Michaela Gigon mehrfache Weltmeisterin im MTBO betreut das MTBO Team.

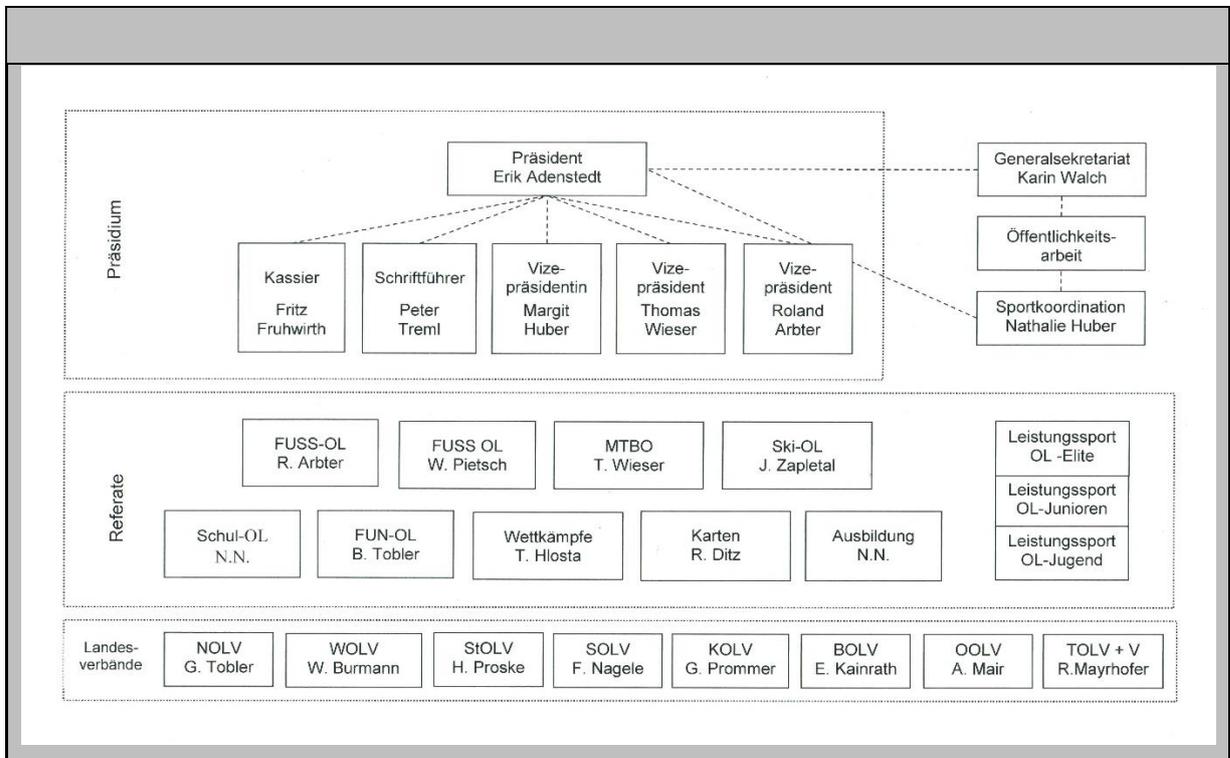
- Speziell im Jugendbereich werden regionale Trainingsgruppen unterstützt und gefördert.
- Durch gezielte Kartenförderung werden qualitativ hochwertige Wettkampf- und Trainingsmöglichkeiten unterstützt. Verbandseigene Karten in orientierungstechnisch interessanten Gebieten stellen eine wichtige Stütze der Trainingsmöglichkeiten für die KaderathletInnen dar.

Fixpostennetze in ganz Österreich bieten Trainings- und Werbemöglichkeiten.

Durch eine für 2016 erhaltene Förderung für ein Genderprojekt wird eine gezielte Unterstützung der weiblichen Athletinnen stattfinden.

II. Verbandsstrukturen und Strukturkonzept

1. Organigramm



2. Strukturkennzahlen

Angaben zu Bundes-Leistungszentren / Bundes-Stützpunkten:					
	Art des Leistungszentrums:	Ort:	Bundesland:	Sportart(en)/Sparte(n):	durchschnittliche Anzahl an betreuten Athleten/innen:
1.	HLSZ Seebenstein	Seebenstein	Niederösterreich	Fuß OL	6
2.	LLZ Steiermark	Graz	Steiermark	Fuß OL	25
3.	TZ Wien	Wien	Wien	Fuß OL	40
4.	TM Orientierungslauf Kärnten	Klagenfurt	Kärnten	Fuß OL, Ski OL	10
5.	TZ Burgenland	Pinkafeld	Burgenland	Fuß OL	8
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Verbandsmanagement und Maßnahmen zur Professionalisierung der Verbandsstrukturen

Büro / Sekretariat

Das Büro im Haus des Sports ist zentrale Anlauf- und Koordinationsstelle und werktags täglich besetzt. Zwei Büroangestellte mit insgesamt 60 bezahlten Wochenstunden und ein Buchhalter, geringfügig angestellt, nehmen die Administration, die Kommunikation innerhalb des Verbandes und nach außen, die Sportkoordination, die Abrechnung, Budgetvorbereitung, Förderansuchen, die Agenden des Generalsekretariats, die Homepage Betreuung, Presse- und Sponsorenarbeit und vieles mehr wahr.

Um allen Anforderungen in allen nötigen Bereichen eines Fachverbandes mit größtenteils ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gerecht zu werden, ist eine Erweiterung auf Ganztagesanstellungen und zusätzlich mindestens einer geringfügig beschäftigten Person für Routinearbeiten im Sekretariat notwendig. Somit könnten in allen drei Sparten volle Konzentration auf den Sport, eine Professionalisierung der Betreuung der Sportler/innen, Trainer/innen und Mitglieder, in Mittelverwendung und Abrechnung, größtmögliche Effizienz in der Verwaltung und Schnittstelle zwischen Athletinnen und Athleten, Trainerstab, Referentinnen und Referenten, Mitgliedern, Verbandsführung und Organisationen gewährleistet werden.

Referent /innen und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen

Auf Grund der begrenzten finanziellen Ressourcen können derzeit nur die beiden Büroangestellten in Teilzeit, der Buchhalter, die technischen Kadertrainer im Fuß-OL entlohnt werden. Die Arbeit in den Sparten MTBO und SKI-OL und den restlichen Kommissionen (siehe Organigramm) basiert vorwiegend auf Ehrenamt und ideellem Engagement. Dies gilt bis auf wenige Ausnahmen auch im Trainerbereich sowohl in der Vorbereitungszeit als auch bei der Betreuung im Rahmen von Entsendungen. Dafür verwenden alle Ehrenamtlichen ihren Urlaub. In allen Sparten und Kommissionen wird größtenteils auf unbezahlte Leistungen zurückgegriffen.

Trainer- und Trainerinnenwesen

Fuß-OL

2016 konnte der frühere Teamtrainer des dänischen Nationalteams als österreichischer Nationalteamtrainer gewonnen werden und ein ehemaliger tschechischer Top-Elite-Läufer als Junior/innen-Trainer weiterbeschäftigt werden. Der 2015 erstmals angestellte Assistenztrainer wurde 2016 ebenfalls weiter beschäftigt. Zur organisatorischen Entlastung der Kadertrainer/innen und Athletinnen und Athleten begleitet nach Möglichkeit eine weitere Betreuungsperson (Co-Trainer/in) die Kader. Besonders im Jugendkader sind mehrere größtenteils ehrenamtliche Betreuungspersonen notwendig. Trainerstab, Referenten und Referentinnen und Sportkoordination arbeiten eng zusammen.

Aufbau österreichischer (Kader-) Trainerinnen und Trainer

Um langfristig vermehrt ehemalige österreichische KaderathletInnen als Trainerinnen und Trainer einsetzen zu können, werden folgende Ziele verfolgt und in der Ausbildung berücksichtigt:

Verbesserung des Berufs- und Wertbildes Trainer/in

Motivation ehemaliger Kaderathletinnen und interessierter Orientierungssportler/innen

Unterstützung bei der Trainer/innen-Ausbildung

Gendergerechte Ausbildung

Frühzeitige Einbindung und Einschulung bei Betreuungsfunktionen in Zusammenarbeit mit den Kadertrainer/innen

Schaffen von finanziellen Anreizen

Der Elite-Nationaltrainer übernimmt ab 2016 die Funktion des Cheftrainers und ist mit insgesamt 25 Wochenstunden angestellt. Sein bisheriges Pensum wird um 10 Einsatztage erweitert, in welchem er sich vorwiegend auf die Führung des Trainerstabes sowie die Weiterentwicklung des Leistungssportes im strategischen Bereich widmen kann.

MTBO

Die KaderathletInnen arbeiten direkt mit ihren persönlichen TrainerInnen. Die Koordination erfolgt durch den/die Kaderbetreuer/innen und die MTBO-Kommission.

Ski-OL

Auf Grund begrenzter finanzieller Ressourcen basiert die Arbeit in der Kommission und im Trainingsbereich bisher größtenteils auf ehrenamtlicher Tätigkeit.

Die KaderathletInnen arbeiten üblicherweise direkt mit ihren persönlichen Trainer/innen. Die Koordination erfolgt durch den Kaderbetreuer/innen und die Ski-OL-Kommission. Die Letztverantwortung liegt zur Zeit beim Kommissionsvorsitzenden.

2.1. Personalmanagement

Bestehendes Personal 2016:

- Generalsekretärin – angestellt beim ÖFOL (35 Stunden)
- Buchhalter – geringfügig angestellt beim ÖFOL
- Lohnverrechnung – selbständig auf Honorarbasis
- Sportkoordinatorin - angestellt beim ÖFOL (25 Stunden)
- Assistenztrainer - angestellt beim ÖFOL (20 Stunden)
- Nationaltrainer - angestellt beim ÖFOL (25 Stunden)
- Juniorenttrainer Fuß-OL – selbständiger Trainer auf Honorarbasis
- Jugendkadertrainer Fuß-OL – Abrechnung mit PRAE
- Nachwuchsbetreuerin MTBO – Abrechnung mit PRAE
- Nachwuchsbetreuer Ski-OL – Abrechnung mit PRAE
- Physiotherapeuten - Abrechnung PRAE

Zusätzlich angestrebt bis 2017:

- Ausweitung Sportkoordinatorin auf 35 Stunden
- Ausweitung Generalsekretärin auf Vollzeit
- Mentaltrainer - Abrechnung mit PRAE
- Ausweitung Assistenztrainer auf 30 Stunden
- Anstellung einer Frauentrainerin

2.2. Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Medienarbeit

Fachverbandszeitschrift „Orientierung“

Mit der einmal jährlich erscheinenden Fachverbandszeitung „Orientierung“ ist der ÖFOL stolz auf inhaltlich hochwertige Beiträge und ein professionelles Erscheinungsbild.

Homepage

2013 ging die neue Homepage des Verbandes in überarbeitetem Design und als CMS (Content Management System) online. Sie ist die Basis für interne und externe Informationen. News, Ergebnislisten bis hin zu Information für die Medien werden tagesaktuell gehalten.

Das Termin-, Anmelde-, Verwaltungs- und Ergebnissystem des Verbandes „ANNE“ wurde dabei in die Homepage integriert.

Facebook

Im April 2016 wurde eine Facebookseite eingerichtet, die binnen kürzester Zeit großes Interesse erweckte.

Zentrale Pressearbeit

Angebote für Fortbildungen (z.B. Medienworkshop BSO) und Informationsveranstaltungen werden genutzt.

Folgende Schritte wurden seit 2013 durch das Generalsekretariat umgesetzt:

Erstellung Kommunikationskonzept und Pressekalender

Nutzung und Schaffung persönlicher Medienkontakte

Zentrale, tagesaktuelle und möglichst professionelle Pressearbeit wird über das ÖFOL-Büro für national bedeutende (ÖM, Austria Cup) und internationale Wettkämpfe und Themen, die von allgemeinem Interesse sind, gemacht.

Regionale Pressearbeit findet durch Vereine, Athlet/innen und Betreuer/innen in Abstimmung mit dem ÖFOL-Büro statt.

Kooperation APA-Regio und anderer, auch regionaler, Organisationen

Kooperation ORF

Für das **Sponsoring** ist die Generalsekretärin verantwortlich. Sofern es die Zeit erlaubt werden neue Sponsoren gesucht.

Externe Dienstleistungen können nicht genutzt werden. Der Präsident unterstützt, wie in allen Bereichen, auch bei der Kommunikation nach außen.

2.3. Finanzen

Der ÖFOL ist fast zur Gänze von den Bundesförderungen abhängig.

Kooperationsverträge mit Vertretern aus der Wirtschaft beschränken sich meist auf Sachsponsoring.

Derzeit wird das MTBO-Staffelsiegerteam von 2015 durch Team Rot Weiß Rot unterstützt.

Viele Mitglieder von OL-Vereinen aller drei Sparten sind auch Mitglieder des ÖFOL. Sie haben einen Jahresmitgliedsbeitrag von 24 €, für Erwachsene bzw. 9 € für Jugendliche an den Verband zu entrichten. Familienmitgliedschaften betragen 50 €.

Der Kassier wird in seiner Verantwortung von den Mitarbeiterinnen des Büros unterstützt. So erfolgen die nötigen Überweisungen für alle Kaderaktivitäten, aller Sparten durch die Generalsekretärin, die Sportkoordinatorin erstellt gemeinsam mit den Spartenverantwortlichen das Budget Spitzensport. Sie erledigt alle Verbuchungen und Abrechnungen in diesem Bereich in Abstimmung mit dem Präsidenten und den zuständigen Referenten. Der Kassier tätigt Überweisungen und erstellt Abrechnungen, die nicht den Spitzensport betreffen.

Die Verantwortung des Gesamt-Budgets des Verbandes obliegt dem Präsidium in Abstimmung mit dem Vorstand.

2.4. Infrastruktur

Das Büro im Haus des Sports ist zentrale Anlauf- und Koordinationsstelle und werktags täglich besetzt.

Die notwendigste „Infrastruktur“ im Orientierungssport sind Orientierungslaufkarten! Für die Ausübung der Sportart sind Top-Orientierungslaufkarten eine unabdingbare Voraussetzung. OL-Karten sind Spezialanfertigungen, die meist von professionellen Kartenzeichnern in wochenlanger Kleinarbeit angefertigt werden. Fast für jeden Wettkampf bzw. jedes Training müssen neue Karten angefertigt, oder alte adaptiert werden. Insbesondere orientierungstechnisch schwierige und entsprechend schwer aufzunehmende Karten sind für die Entwicklung des österreichischen OL-Sports im

Hinblick auf das internationale Niveau von Bedeutung. Der ÖFOL fördert die Anfertigung dieser Spezialkarten, in den letzten Jahren verstärkt auch durch verbandseigene Karten, zur Nutzung für Training und Wettkampf. Damit verbunden ist auch eine Stärkung des regionalen Sportangebotes und eine Verbreiterung des OL-Sports möglich.

Mit der Verbreitung von Fixpostennetzen stehen auch Einsteigern und Schülergruppen Schnupper- und Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung.

Im Ski-OL haben die Erfahrungen der letzten Jahre im Bereich der Organisation der Trainingsarbeit (Nachwuchs und Elitekader) sowie Durchführung von Wettkämpfen einen Bedarf an Infrastruktureinrichtungen aufgezeigt. Die wichtigsten fehlenden Einrichtungen sind ein Gerät für die Erstellung von Spuren geringer Breite (Ski-Do oder ATV) samt dazugehörigem Transportfahrzeug und Einrichtungen für die Abgrenzung von Wettkampfeinrichtungen im Start- und Zielbereich (z.B. Zielbogen).

Allgemein besitzt der Verband keine eigenen Fahrzeuge und wenig eigene Geräte. Er muss stets anmieten. Die Anschaffung (Leasing) eines Kleinbusses ist erwünscht, das würde vielen AthletInnen die Fahrt zu den Kadertrainings erleichtert und die Kosten senken.

Sporthallen für das Ausdauerkrafttraining und ergänzende Trainingseinheiten vor allem im Winter werden über die Vereine angemietet.

Das Landesleistungszentrum Steiermark und Wien bietet Leistungsträgern und Leitungsträgerinnen aus den jeweiligen Bundesländern gemeinsame Trainings abseits des Heeressports an. Der ÖFOL forciert den Ausbau von weiteren Landesleistungszentren.

2.5. Wissensmanagement

Das in die Homepage integrierte Termin-, Anmelde-, Verwaltungs-, Ergebnis- und Ranglistensystem des Verbandes ist ANNE: <http://www.oefol.at/anne>

Für die ÖFOL-Mitarbeiterinnen ist ANNE die Basis zur Verwaltung der Mitglieder und der Vereine. Neben der Führung der Datenbank werden u.a. auch die Mitgliedsbeiträge in diesem System verbucht und die Ranglisten erstellt. Die Kommunikationsplattform der Fuß-OL-Kader ist ebenfalls Anne.

Folgende Aktivitäten werden abgewickelt:

- Führen von Trainingstagebüchern – die Einsicht ist für die Trainer gewährleistet
- Hochladen von Informationen wie Detailprogramme, letzte Informationen, Karten etc.
- Versand von Informationen und Nachrichten
- Interessensmeldung / An- und Abmeldung für Kaderaktivitäten

Die Kaderkommunikation im MTBO und Ski-OL erfolgt über Internet und E-Mail, wobei alle Athletinnen und Athleten und alle Betreuerinnen und Betreuer aktiv involviert sind. Alle sind immer bei den relevanten Informationen und Planungen eingebunden.

Die Servicestelle für verbandsinterne und -externe Kommunikation ist das ÖFOL-Büro. Außerhalb der Sekretariatszeiten ist das Telefon auf die Generalsekretärin umgeleitet.

Auf der Homepage des Verbandes (<http://www.oefol.at>) finden Mitglieder und Interessenten alle nötigen Informationen. Die Homepage wird von den ÖFOL-MitarbeiterInnen und dem Präsidenten aktuell gehalten.

Die Vereine werden in regelmäßigen Abständen mittels eines Verbandsberichtes (siehe http://www.oefol.at/fileadmin/Bilder/News_Bilder_2012-01/Dokumente/Fachverbandsbericht10.2015bis01.2016.pdf) und über Rundmails informiert.

Außer mit der Redaktion der Verbandszeitschrift kann sich der Verband – außer im Bedarfsfall – Kooperationen mit externen Stellen nicht leisten.

III. Strategisches Entwicklungskonzept

1. Aus- und Fortbildung

Die Durchführung von staatlichen Instruktoren- und Trainerausbildungen ist abhängig von einer genügend großen Zahl von Interessentinnen und Interessenten. Der Verband bemüht sich um Bewerbung der Ausbildung und Durchführung entsprechender Ausbildungen alle paar Jahre.

Die letzten 3 staatlichen Instruktorenausbildungen haben 2000, 2008 und 2013 stattgefunden.

Die letzten 3 staatlichen Trainerausbildungen haben 2000, 2005 sowie 2014/15 stattgefunden.

2015 bekamen 10 Personen ihr staatliches Trainerdiplom überreicht.

Der nächste Instruktorenkurs ist ab 2017 oder 2018 – abhängig von der Erfüllung der notwendigen Zahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern – geplant. Die nächste Trainerausbildung ist ebenfalls abhängig von der Erfüllung der notwendigen Zahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern und wird voraussichtlich nicht vor 2019 stattfinden.

In der Regel finden die Ausbildungen unter Teilnahme von etwa 4-5 Referentinnen und Referenten des Fachverbandes und 2-3 Referentinnen und Referenten der Bundessportakademien statt.

Innerhalb des Verbandes ist der Referent der Ausbildungskommission (Vorstandsmitglied) für die Koordination im Bereich Aus- und Fortbildungen zuständig. Er setzt die Anliegen der Entscheidungsträger im Verband um – z.B. die Förderung und den Aufbau heimischer Trainer und Trainerinnen (ehemaliger Kaderathletinnen und Athleten), die mittelfristig Schlüsselpositionen – auch als Kadertrainerinnen und Kadertrainer – einnehmen können. Dabei wird Wert auf eine gendergerechte Ausbildung gelegt.

2. Duale Ausbildung

Eine breite Basis sowie die professionelle Gestaltung von Trainingsmaßnahmen für den Nachwuchs und der Ausbau regionaler Strukturen sind wesentliche Ziele in allen Sparten.

Zur Nachwuchssicherung und um langfristig den Weg zur Spitze zu finden sind Schulsport-Kooperationen für den ÖFOL unverzichtbar.

Jugendliche Hoffnungsträger und -trägerinnen werden im Aufnahmeverfahren an Sportschulen (z.B. Maroltingergasse) unterstützt. So begleiten der Präsident und die Sportkoordinatorin auch persönlich die Schüler und Schülerinnen bei Vorstellungsgesprächen in den Schulen, soweit möglich.

Eine enge Kooperation mit der FH Wiener Neustadt besteht. Geeignete Athletinnen und Athleten werden über die Aktivitäten und Aufnahmebedingungen informiert.

Im Rahmen von Kadertrainingskursen finden Informationsveranstaltungen von KADA-Referenten statt.

3. Gender

Mit Start des Genderprojektes 2016, Frauen betreuen Frauen und bereiten sie bestmöglich auf wichtige Wettkämpfe vor, setzt der Verband einen großen Schritt in Richtung gezielte Frauenförderung im Orientierungssport.

Durch die Entwicklung von spezifischen optimierten Trainingsangeboten für weibliche Kaderläuferinnen an den OL-Trainingszentren in Wien und in Graz soll es zu einer Leistungssteigerung kommen.

Durch den Einsatz von weiblichen Trainerinnen, erfahrenen Spitzenläuferinnen und qualifizierten Betreuerinnen für Damen/Mädchen bei hochrangigen Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten, sollen folgende Ziele erreicht und Maßnahmen gesetzt werden:

Spezifisches Trainingsimpulse und leistungsorientiertes Coaching für Spitzenläuferinnen im Trainingsalltag und in der Begleitung zu wichtigen Wettkämpfen.

Fokus auf die Betreuung/Begleitung von Athletinnen bei Sportart-spezifischen „kritischen“ Entwicklungsthemen bzw. –stufen

Frauenspezifische Weiterbildungsangebote für Trainerinnen

Spezifische Öffentlichkeitsarbeit zu ausgewählten Aktivitäten

Gezielte Hilfestellung und Betreuung für alle Damen beim Übergang vom Junioren in den Elitebereich (hier gehen aus Erfahrung die meisten Talente verloren)

Mittel bis langfristig Steigerung der Anzahl der weiblichen Athleten im MTBO Kader

Steigerung der Leistungsdichte im Damenbereich

Sonstige Einsätze von „Frauen“ bei TL und Wettkämpfen.

Einladung von TrainerInnen/SpitzenläuferInnen bei Kaderaktivitäten

Einsatz von Weltmeisterin Lucie Rothauer als Frauen-Co-Trainerin bei der Weltmeisterschaft in Schweden (WOC) und beim WOC-Trainingslager in Schweden.

Michaela Gigon ist ab Saison 2016 MTBO Trainerin im ÖFOL mit besonderem Schwerpunkt für alle Frauenfragen im Team.

Ihre Aufgaben umfassen Trainingsplanung, Trainingsberatung, Überprüfung der Trainingsergebnisse, Hilfe und Koordination bei medizinischen Tests.

Besonderer Fokus soll auch im Bereich der Wettkampfanalyse liegen. Durch intensive Analyse und Nachbesprechungen der technischen Trainings und Wettkämpfe sollen besonders die Damen im Team von der langjährigen Erfahrung im Spitzensportbereich von Michaela Gigon bestmöglich profitieren und lernen.

Gabriele Finder hat den MTBO/OL Lehrwart und wird ab sofort erste Anlaufstelle für alle Mädchen und jungen Damen im MTBO Jugend- und Juniorenteam sein.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Zusammenarbeit und Koordination mit Michaela Gigon um hier für alle älteren Mädchen eine bestmögliche Brücke in den Elitebereich zu legen.

Der Verband lebt selbstverständlich Gender Mainstreaming. Weibliche und männliche Athleten werden unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse und nötigen Rahmenbedingungen gleichermaßen gefördert und behandelt.

Der ÖFOL ist einer der wenigen Fachverbände, der eine Generalsekretärin angestellt hat, auch die Sportkoordinatorin ist weiblich. Die Vizepräsidentin ist auch die Gender-Beauftragte des Verbandes. Sie nimmt sich gemeinsam mit der Generalsekretärin den Genderthemen an und nimmt an den angebotenen Veranstaltungen zum Thema teil. Dies wird vom Präsidenten und dem Vorstand unterstützt, der seit einigen Jahren versucht mehr Frauen für die Aufgaben im Vorstand zu gewinnen.

In den Kadern wird bewusst eine Physiotherapeutin eingesetzt, die auch bei allen Wettkämpfen und Trainingskursen als weibliche Ansprechpartnerin und Vertrauensperson für Mädchen und Frauen zur Verfügung steht.

4. Behindertensport

Als vierte Sparte des internationalen Orientierungssports hat sich neben Orientierungslauf, Mountainbike Orienteering und Ski-Orientierungslauf „Trail Orienteering“ etabliert. Beim Trail Orienteering zählt nur die Orientierungsleistung und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit; diese Variante des Orientierungssports kann daher von Sportlern mit, wie auch ohne, körperliche Einschränkungen ausgeübt werden. Derzeit wird Trail Orienteering in Österreich nur punktuell betrieben.

Seit einigen Jahre besteht eine Kooperation mit dem Gehörlosen-Sportverband. Zahlreiche Gehörlosen-Sportlerinnen und Sportler nehmen an Veranstaltungen des Fachverbandes für Orientierungslauf oder der Landesverbände teil. Auch die Gehörlosen-Meisterschaften im Orientierungslauf finden gemeinsam mit diesen Veranstaltungen statt. Bei internationalen Beschickungen im Orientierungslauf tragen die Athletinnen und Athleten des ÖGSV das Nationalteamdress des ÖFOL.

Die Verantwortung für die Schnittstellen zum Behindertensport liegt seitens des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf derzeit bei der Generalsekretärin.

5. Internationale Veranstaltungen in Österreich

Der ÖFOL hat sich die erneute Durchführung von Großsportveranstaltungen als eines der Ziele für die nächsten Jahre gesetzt.

Um im internationalen Sportgeschehen anerkannt zu werden, ist neben sportlichen Erfolgen auch die Organisation international ausgerichteter Wettkämpfe in Österreich erforderlich. Für folgende Großveranstaltungen in den nächsten beiden Jahren hat der ÖFOL den Zuschlag bekommen:

Mountainbike Orienteering – Weltcup 2017 (Elite)

Orientierungslauf – Junioren Europa Cup 2017 (Junioren)

Mountainbike Orienteering – Weltmeisterschaft 2018 (Elite, Junioren, Jugend)

6. Anti-Doping

Der Orientierungssport in Österreich ist Doping-frei. Auch international gilt der Orientierungssport als sauberer Sport.

Es finden regelmäßig für alle KaderathletInnen präventive Maßnahmen, Informations- und Aufklärungsveranstaltungen gemeinsam mit der NADA statt.

Die Sportkoordinatorin ist für Anti-Doping zuständig.

IV. Leistungs- und Spitzensportkonzept

1. Internationale Entwicklungstendenzen und Forschung

Der OL wird als olympisch anerkannte Sportart im Rahmen der World Games ausgetragen. Aufgrund des individuellen Engagements entstehen in bestimmten Ländern Ballungszentren im Orientierungslauf. Durch die Zusammenarbeit mit öffentlichen Institutionen (z.B. Schulen/Gemeinden) wird der Bekanntheitsgrad der Sportart weiter erhöht. Ein wesentlicher Punkt in der öffentlichen Wahrnehmung besteht in der Etablierung von Sprint-Orientierungsläufen. Durch diese Läufe in Park- und Stadtgebieten wird seit Beginn des 21. Jahrhunderts eine immer breitere Zielgruppe angesprochen. Ab 2019 werden auch die Weltmeisterschaften getrennt nach Waldorientierungsläufen und Sprintbewerben ausgetragen.

Durch technische Neuerungen werden inzwischen große Wettkämpfe mittels GPS, Live-Verfolgung der Zwischenzeiten und Kameras im Fernsehen übertragen.

1.1. Analyse Weltstand

An der internationalen Spitze ist eine Professionalisierung der AthletInnen sowie deren Trainingsbedingungen zu beobachten. Insbesondere im physischen Bereich wird neben dem technischen Bereich immer professioneller trainiert, dieser Bereich gewinnt auch bei internationalen Wettkämpfen zunehmend an Bedeutung. Schon im Jugendbereich wird mit speziellen Trainingsplänen gearbeitet. Die Laufleistung der Orientierungsläufer hat sich enorm gesteigert, sodass sich SpitzenathletInnen mit LeichtathletInnen messen können. Da nicht nur die Distanzen, sondern auch das Gelände von Wettkampf zu Wettkampf variiert, ist es sehr wichtig die richtige Trainingsmethode zu finden. Von schnellen 3000m Läufen bis hin zu einer Halbmarathondistanz und das auch noch mit oft vielen Höhenmetern wird von einem Orientierungsläufer alles abverlangt und dies erfordert ein gut gesteuertes Training.

In den letzten Jahren ist – parallel zum Aufkommen des Sprints in urbanem Gelände – teilweise eine Spezialisierung auf bestimmte Distanzen (Sprint, Mittel, Lang) zu beobachten. Die meisten AthletInnen bereiten sich jedoch weiterhin auf alle Streckenlängen gleichwertig vor.

Selbstverständlich ist das Training eines Spitzenathleten ohne spezielle Leistungsdiagnostik nicht möglich, sodass Laktattest, Spiroergometrie, ... auch im Orientierungslaufsport nicht mehr weg zu denken sind.

1.2. Prognose und Positionierung Ihres Verbandes

In den letzten Jahren gab es im Fuß OL immer wieder gute Einzelergebnisse und in der Staffel sehr gute Ergebnisse, auch im Jahr 2016 gab es bei der Herrenstaffel einen 6. Platz in der Nationenwertung bei der Europameisterschaft. Die Nationenwertung unter den besten 12 Nationen der Welt bei den Damen und den besten 9 bei Herren kann sicher auch gehalten werden.

Die World Games, die olympischen Spiele aller nicht olympischen Disziplinen ist für den Fuß OL 2017 das größte Ziel. Für den Orientierungslauf kommen 3 Disziplinen zur Austragung: Sprint, Mittel, Sprintstaffel. Die besten 13 Nationen, gezählt werden die jeweiligen Disziplinen bei der Weltmeisterschaft 2016, dürfen 2017 in Polen starten. Wenn vergleichbare Ergebnisse wie im letzten Jahr erzielt werden, dann wird eine Teilnahme möglich sein.

Im Nachwuchssport – von Schulweltmeisterschaften über Jugendeuropameisterschaften bis zu Juniorenweltmeisterschaften – waren in den letzten Jahren immer wieder schöne Erfolge zu feiern, abgesehen von Medaillenplätzen laufen die Jugend und die Junioren immer wieder in die Diplompplätze (top 6), das wird auch in Zukunft angestrebt und möglich sein, da eine sehr starke Jugendmannschaft nachrückt.

Im MTBO gehört Österreich traditionell zu den führenden Nationen, mit zahlreichen Medaillenerfolgen bei Welt- und Europameisterschaften. Von vielen Einzelergebnissen bei Jugend-, Junioren- und Elitefahrern, sticht die Staffelgoldmedaille der Herren, 2015 ganz besonders heraus. Auch in den nächsten Jahren wird mit ausgezeichneten Plätzen zu rechnen sein.

Im Ski-OL wird zur Zeit ein junges Team aufgebaut, mit dem Ziel, dieses an die internationale Spitze heranzuführen.

1.3. Forschung und Entwicklung

Material und Technik:

Im Bereich Aufzeichnung der Läufe mittels berührungsloser Chips entwickelte sich in den letzten Jahren ein neuer Standard für Großveranstaltungen. Führend bei der Entwicklung der Geräte ist die Firma Sportident aus Deutschland. In Österreich wurden Leihgeräte im letzten Jahr bei der Ski O Tour eingesetzt und für den Einsatz im Ski OL getestet.

Live Aufzeichnungen mittels GPS Tracking Systemen sind für die Zuschauer bei Großveranstaltungen unerlässlich und machen jedes Rennen spannend. GPS wird erfolgreich bei internationalen Wettkämpfen eingesetzt, um den Verlauf des Wettkampfes zu veranschaulichen.

GPS Uhren werden erfolgreich eingesetzt, um den Verlauf des Wettkampfes oder Trainings zu veranschaulichen. Dadurch kann eine gute Auswertung des Laufes mit dem Trainer besprochen und so die OL Technik verbessert werden. Diese Uhren werden nicht extra für den Orientierungslauf entwickelt, sondern der OL Sport profitiert von der raschen Entwicklung der Hersteller.

Eine eigene Software ermöglicht es seine Laufroute nach dem Wettkampf oder Training in ein Programm, indem die OL Karte schon eingespielt ist, einzugeben. So kann eine perfekte Fehleranalyse stattfinden. Die Verbandshomepage hat die Software integriert.

Im Orientierungslauf kann das GPS bei der Aufnahme von OL-Karten von großem Vorteil sein. So ist es nicht mehr nötig, Schritte zu zählen oder mit dem Kompass die Richtung zu messen. Ein weiterer großer Vorteil ist die größere Genauigkeit bei der Kartenerstellung.

Bei der Kartenaufzeichnung hat sich mit der Laserscanmethode und der Ausnutzung von Satellitendaten eine neue Methode entwickelt, Karten noch genauer herzustellen, die auch von einigen österreichischen Kartenzeichnern mit verbessert wurde.

Eine neue Art eine OL Karte zu erstellen wurde vom Österreicher Klaus Kramer erstmals Anfang 2016 vorgestellt. Die OL Basiskarte Wien. Geplant ist diese automatisch erzeugten und nicht im Gelände verifizierten Karten frei zum Download zur Verfügung zu stellen.

Sportwissenschaft:

Die Testformate, die schon seit einigen Jahren in Zusammenarbeit mit dem IMSB für Orientierungsläufer erstellt wurden, betreffend Laktattest, Spiroergometrie und Feldtests, werden jährlich adaptiert, um aus den Ergebnissen für jeden einzelnen die für das Training relevanten Bereiche nutzen zu können.

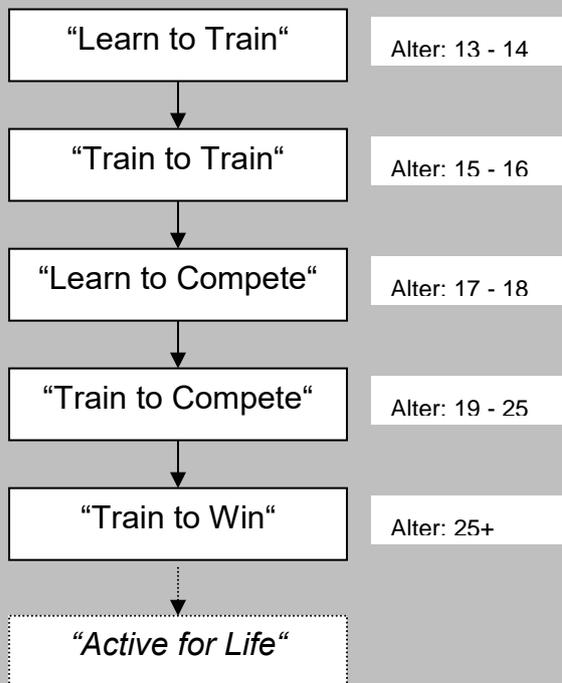
Im kognitiven Bereich werden die Testergebnisse aus den von Schweizern entwickeltem Pistetest genutzt.

Im Bereich Forschung und Entwicklung kooperiert der Verband mit dem IMSB und der FH Wiener Neustadt.

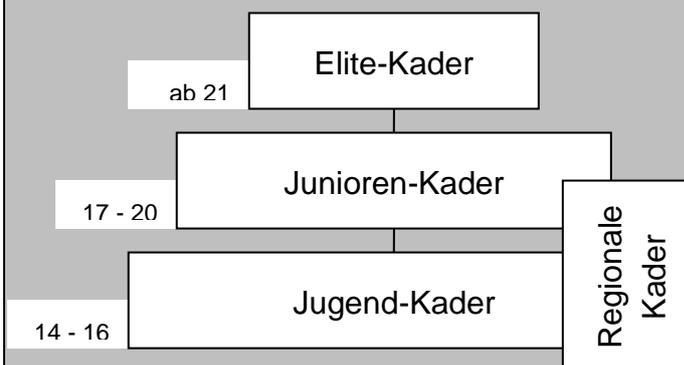
2. Leistungs- und Spitzensportentwicklung

2.1. Langfristiger Leistungsaufbau

Der Leistungsaufbau orientiert sich an einer langfristigen AthletInnen-Entwicklung:



Die Kaderstruktur innerhalb des ÖFOL:



Innerhalb des Elite-Kaders wird im U23-Bereich JuniorInnen, welche in den Elitekader wechseln, Zeit für die Entwicklung und Etablierung im Elitesport gegeben.

Die Kriterien für die jeweiligen Kader sind in den Selektionsrichtlinien festgehalten.

<http://www.oefol.at/leistungssport/orientierungslauf.html>

2.2. Gezielte Talentfindung & Talentsuche

Eine gezielte Talentfindung für die Nationalkader findet im Rahmen der ÖSTM, ÖM und Austria Cups, Landesmeisterschaften, Schulcups durch den Nationaltrainer, Assistenztrainer und die Kadertrainer statt.

In Absprache mit der Sportkoordinatorin wird ein Fragebogen an die geeigneten AthletInnen, deren Regionalkadertrainer, persönlichen Betreuer und Eltern geschickt, um mehr über die Ziele der AthletInnen, ihre Einstellung zum Leistungssport, ihr Umfeld uvm. zu erfahren.

Zusätzlich wird für den Fuß-OL eine Laufzeit über 3.000 m, 5000m erhoben (offizieller Straßenlauf oder Teilnahme offizieller Bahnlauf des Verbandes).

Beobachtet wird selbstverständlich auch die Leistungsentwicklung und Leistungsbereitschaft.

Diese Punkte bilden zusammen mit den Resultaten aus den Austria-Cup-Veranstaltungen, Landesbewerben, Schulcups die Basis für eine Kadernominierung.

2.3. Leistungssport und Schule

Derzeit besteht eine Kooperation mit dem GRG 16 Maroltingergasse (URG wie ORG), dem BORG Monsbergergasse in Graz, dem BORG Oberschützen im Burgenland.

An zahlreichen Schulen in Österreich gibt es OL-Trainingsgruppen bzw. unverbindliche Übungen im Orientierungslauf. Mit Hilfe vieler Vereine in Zusammenarbeit mit den Landesschulräten werden in allen Bundesländern Schulcups organisiert, die auch als Einstieg in den Vereinssport dienen.

In vielen Bundesländern werden Schnuppertrainings für Schüler angeboten.

2.4. Übergang Nachwuchs – Elite

Mindestens zwei Mal im Jahr finden kaderübergreifende Trainingskurse statt. Das Trainings- und Rahmenprogramm findet größtenteils gemeinsam mit dem Elitekader statt. TrainerInnen und BetreuerInnen haben Gelegenheit sich auszutauschen und

die NachwuchsathletInnen werden durch die Vorbildfunktion der EliteläuferInnen motiviert und können von ihnen lernen.

Die TrainerInnen und BetreuerInnen (auch die Physiotherapeutinnen) werden für Drop-Out- und Genderthemen sensibilisiert.

Der Assistenztrainer achtet ganz besonders auf die genannte Zielgruppe und unterstützt den U23 Kader tatkräftig.

Um die Dropoutrate besonders bei den weiblichen Athletinnen zu senken, gibt es ab dem Jahr 2016 eine spezifische Frauenförderung, bitte siehe Seite 20.

2.5. Planung – Analyse – Steuerung

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf kooperiert seit einigen Jahren mit dem IMSB. Seit 2011 wird die Zusammenarbeit intensiviert, um allen Kaderathletinnen und Athleten eine professionelle und einheitliche sportmedizinische und sportwissenschaftliche Betreuung bieten zu können.

Mit dem Team der IMSB-Sportwissenschaftler unter der Federführung von Mag. Marietta Sengeis, gemeinsam mit unserem ehemaligen Nationaltrainer Rolf Gemperle und dem Spitzensportler Gernot Kerschbaumer, wurde ein OL-spezifischer Laufband-(Stufentest 5%) und ein Performance-Test entwickelt.

Mit der Nominierung in die Leistungskader und der Unterzeichnung einer Kaderathletenvereinbarung sowie den Selektionsrichtlinien sind alle unsere Kaderathletinnen und Kaderathleten verpflichtet, die vom ÖFOL vorgeschriebenen Gesundheitsuntersuchungen und mindestens einen OL spezifischen Leistungstest für eine Sportfreigabe zu absolvieren.

Die KaderathletInnen haben die Möglichkeit ihre Testergebnisse im IMSB zu besprechen, die persönlichen Trainer nutzen diese Ergebnisse zur Erstellung der individuellen Trainingspläne.

2.5.1. Nachwuchsleistungssport

Kooperationen bestehen derzeit mit dem IMSB Südstadt und Vertragspartnern.

Sportmotorische und leistungsdiagnostische Testungen finden derzeit im IMSB Südstadt und Vertragspartnern laut Selektionsrichtlinien 1x pro Jahr statt:

- sportinternistische Untersuchung inkl. Labor
- sportorthopädische Untersuchung
- Ergometrie = Laufband-(Stufentest 5%)

Die praktische Umsetzung der wissenschaftlichen Erkenntnisse findet mit den persönlichen Trainern und dem Nationaltrainer statt.

Ein standardisiertes Testverfahren zur Überprüfung der physischen Entwicklung und OL-spezifischen Talente ist der Leistungstest „PISTE“, der auch in der Schweiz zum Einsatz kommt.

Standardisierte Testverfahren zur Überprüfung der psychischen Belastbarkeit werden seitens des Verbandes derzeit nicht durchgeführt.

2.5.2. Spitzensport

Kooperationen bestehen derzeit mit dem IMSB Südstadt und Vertragspartnern.

Sportmotorische und leistungsdiagnostische Testungen finden derzeit im IMSB Südstadt und bzw. Vertragspartnern laut Selektionsrichtlinien 1x / Jahr statt:

- sportinternistische Untersuchung inkl. Labor
- sportorthopädische Untersuchung
- Ergometrie = Laufband-(Stufentest 5%)
- Performance-Test
- Spiroergometrie

Die praktische Umsetzung der wissenschaftlicher Erkenntnisse findet mit den persönlichen Trainern und dem Nationaltrainer statt.

Standardisiertes Testverfahren zur Überprüfung der physischen Entwicklung und OL-spezifischer Talente ist der spezifische Leistungstest PISTE.

3. Sportwissenschaft, Sportmedizin und präventive Maßnahmen

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf kooperiert seit einigen Jahren mit dem IMSB. Um allen Kaderathletinnen und Athleten eine professionelle und einheitliche sportmedizinische und sportwissenschaftliche Betreuung bieten zu können, ist Dr. Ana Sonja Culjak Laginja, Sportärztin des IMSB als Verbandsärztin des ÖFOL bei Untersuchungen und Leistungstests und bei Veranstaltungen des Verbandes verantwortlich.

Auch auf die Ermittlung der Körperkomposition, deren Parameter wichtige Anhaltspunkte zur Beurteilung einer eventuellen Leistungslimitierung, einer sportinduzierten Anpassungsreaktion aber auch des Krankheitsrisikos bietet, wird große Bedeutung gelegt.

Mit der Nominierung in die Leistungskader und der Unterzeichnung einer Kaderathletenvereinbarung und den Selektionsrichtlinien sind alle unsere Kaderathletinnen und Kaderathleten verpflichtet, die vom ÖFOL vorgeschriebenen Gesundheitsuntersuchungen und mindestens einen OL-spezifischen- Leistungstest für eine Sportfreigabe, zu absolvieren.

3.1. Leistungsdiagnostik und trainingswissenschaftliche Beratung

Im Bereich Leistungsdiagnostik kooperiert der Verband derzeit ebenfalls mit dem IMSB.

Bei wichtigen internationalen Beschickung und vorbereitenden Trainingslagern wird ein Mental-Coach beigestellt.

3.2. Sportpsychologische Betreuung/Mental Coaching

Im Bereich sportpsychologische Betreuung kooperiert der Verband mit dem ÖSB.

3.3. Internistische und leistungsphysiologische Betreuung/Sportmedizinische Untersuchungen

Im Bereich internistischer und leistungsphysiologischer Betreuung bzw. sportmedizinischer Untersuchungen kooperiert der Verband derzeit mit dem IMSB und Vertragspartnern.

3.4. Sporternährung

Im Bereich Sporternährung kooperiert der Verband derzeit mit dem IMSB und Vertragspartnern. Bei Trainingslagern werden jährlich Ernährungsvorträge von Spezialisten gehalten.

3.5. Orthopädische, physiotherapeutische und regenerative Betreuung

Im Bereich orthopädischer und physiotherapeutischer Betreuung kooperiert der Verband ebenfalls mit dem IMSB und anderen Vertragspartnern sowie PhysiotherapeutInnen.

3.6. Anthropometrie und Körperzusammensetzung (v.a. in gewichtssensiblen Sportarten)

Im Bereich Anthropometrie und Körperzusammensetzung kooperiert der Verband derzeit mit dem IMSB und Vertragspartnern.

V. Ergänzende Ausführungen zum Struktur- und Strategiekonzept

Nachwuchsförderung: Spezifische Ziele für die Jahre 2017-2018

- Konsolidierung von ganzjährigen Aktivitätsprogrammen der Regionalkader (inkl. Abstimmung mit Zielen und Aktivitäten des nationalen Jugendkaders)
- Weitere Vertiefung der ganzjährigen Trainingsangebote an den Standorten der bestehenden Leistungszentren in Graz, Klagenfurt, Pinkafeld und Wien; geplant ist zudem eine diesbezügliche Kooperation mit dem Bundesheer HSLZ Seebenstein;
- Situationsangepasste Verfolgung der Ziele für „Trainingszentren“ an anderen Standorten in Österreich sowie an der Schnittstelle zu bestehenden Nachwuchsförderungsmodellen (v.a. im Westen von Österreich)

Umsetzung:

- Die Unterstützung der Athlet/innen erfolgt durch das Angebot an Trainings und einer dem Bedarf und den Möglichkeiten vor Ort angepasste Palette von trainingsoptimierenden Betreuungsangeboten (so wird auch die Basisausbildung von jungen Athlet/innen unterstützt, da diese Strukturen auch als Vorbereitung für die nationalen Kader dienen; wobei sie auch als Auffangbecken für jene Athlet/innen fungieren, welche aus einem nationalen Kader herausgefallen sind, aber weiterhin zielgerichtet trainieren wollen, um im darauffolgenden Jahr wieder in den Nationalkader aufgenommen zu werden).
- Durchführung von regelmäßigen Trainings in den einzelnen Regionen. Primär sollten OL-Trainings stattfinden, aber auch andere Trainingsangebote wie LA-Training und Krafttraining sind möglich.
- Angebot von mehrtägigen Trainingskursen/Wettkämpfen im In- und Ausland mit dem Ziel neue Geländetypen kennenzulernen (auch in Form von Kooperationen)
- Spezifische Projekte in den Bereichen mentalen Trainings, Coaching, Regeneration, Sportmedizin, Physiotherapie sowie zur Förderung einer „Leistungssportkultur“, etc.
- Aktivitäten im Bereich der Talentsichtung bzw. -förderung
- Qualitätssicherende Maßnahmen (Entwicklung von „ÖFOL-Standards“), Trainingsimpulse und gemeinsame Lernprozesse
- Praktische Aus- und Weiterbildungsangebote für LäuferInnen und TrainerInnen (das Konzept der Regionalkader soll den Vereinen und einzelnen Personen den Ansporn geben sich aktiv in der Entwicklung von Athlet/innen einzubringen. Konzept)

- Vernetzung und Kommunikation; Angemessene Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

Grundsätzlich werden die einzelnen Maßnahmen im Zuge der Umsetzung an den vor Ort identifizierten Bedarf sowie die real bestehenden Möglichkeiten angepasst. Dies wird mit den Trägern der regionalen Initiativen gemeinsam entwickelt und in Form eines Jahresprogramms fixiert.

Ergänzende Leistungssportstrategie 2017-2020

Sprintoffensive

- Der Internationale Verband für Orientierungslauf (IOF) hat beschlossen, die Weltmeisterschaften alle 2-Jahre alternierend für „Walddisziplinen“ (ab 2019) und für Sprintbewerbe durchzuführen (ab 2020). Diese Entscheidung wird zu einer weiteren starken Spezialisierung und Professionalisierung entlang der beiden Richtungen „Wald-OL“ und „Sprint-OL“ (v.a. im Siedlungsgebiet) führen.
- Das Training und die Vorbereitung auf diese fokussierten Sprint-WMs wird gesteigerte Anforderungen an die AthletInnen und Trainer (bzw. auch an Organisatoren) nach sich ziehen, für die eine mehrjährige Vorbereitung erforderlich ist.
- Diese weitere Spezialisierungserfordernisse betreffen sowohl die mentalen wie auch die körperlichen Leistungsfaktoren im OL (im läuferischen Bereich werden die derzeit gelaufenen 5000m-Zeiten von rd. 15:20 bei den Männern und knapp 19:00 bei den Frauen unter 15 Min. bzw. unter 18 Min. zu senken sein, um international bestehen zu können).
- Die World Games 2017 nehmen diese Entwicklung zum Teil vorweg, da dort folgende Disziplinen zur Austragung kommen: Sprint, Sprint-Staffel und Mitteldistanz (nicht Langdistanz und Staffel). Damit eignen sie sich als erstes Etappenziel auf dem Weg in Richtung der oben angeführten Spezialisierung.
- Wichtig: Die mehrjährige Vorbereitung auf die erste Sprint-WM 2020 wird mit oder ohne Teilnahme an den World Games 2017 ein Schwerpunkt der Leistungssportarbeit des ÖFOL sein.

Für das Jahr 2017 sind folgende - den „normalen“ Kaderbetrieb ergänzende - Maßnahmen geplant:

- Teilnahme an World Games und Organisation von spezifischen Vorbereitungsmaßnahmen vor Ort sowie in ähnlichen Sprintgeländen im In- und Ausland.
- Spezifische OL-Sprint-Workshops für KaderathletInnen; inkl. Einsatz von spezifischen Sprinttrainern aus dem In- und Ausland.
- Leistungsoptimierung im physischen Bereich durch LA-/Crosslauf und ähnlichen Trainingsmaßnahmen; inkl. sportwissenschaftlicher Projekte.
- Aus- und Weiterbildung von Trainern, Instruktoren, Betreuern sowie von Organisatoren und Kartenzeichnern

- Durchführung bzw. Begleitung von Modell-Wettkämpfen, Trainings- und Kartenangeboten auf Weltniveaus in Österreich
- einzelnen Verbesserungsmaßnahmen im technischen bzw. im Ausrüstungsbereich

Frauenkader

Bewusstes Einsetzen von Frauen bei allen Wettkampfbeschickungen und Trainingsmaßnahmen in den nationalen und regionalen Kadern (Sparten-übergreifend).

Gezielte Trainingsangebote für Frauen/Mädchen: wie z.B. Teambuilding-Aktivitäten, Einsatz von mentalen Methoden, „Girls-camps/days“, etc.

Unterstützung der Aus - und Fortbildung von weiblichen Trainern. Parallel: Schulung der Trainer-/BetreuerInnen zum Thema Gender-Sensibility.

Aufbau und Einsatz einer Assistenztrainerin, wobei ihr Augenmerk in der Arbeit mit den weiblichen Athletinnen in allen Altersgruppen liegt.

Analysen, Maßnahmenpläne und Kommunikationsformate zur Weiterentwicklung der Sensibilisierung für genderspezifische Aspekte in der Leistungsportarbeit in allen Bereichen der Leistungssportarbeit .

Erfahrungsaustausch und Zusammenarbeit mit anderen Fachverbänden und/oder ausländischen good-practice Erfahrungen.

Operatives Ziel (2017): Sicherstellung einer angemessenen Frauenbetreuung bei allen Beschickungen und Trainingsmaßnahmen des ÖFOL.

Mittelfristiges Ziel (bis Ende 2018): Aufbau eines Damentrainerteams/-netzwerks und Stabilisierung einer gender-sensibilisierten Kaderarbeit und –kultur im ÖFOL.
Langfristiges Ziel: Erhöhung der Anzahl von weiblichen Spitzenathletinnen im Junioren- und Elitealter.