

# Struktur-und Strategiekonzept 2015 – 2016

Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf



Sachbearbeiter: Elisabeth Speiser und Erik Adenstedt

# Inhaltsverzeichnis

<b>I.</b>	<b>VISION / MISSION DES VERBANDES</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>VERBANDSSTRUKTUREN UND STRUKTURKONZEPT</b>	<b>5</b>
1.	ORGANIGRAMM	5
2.	STRUKTURKENNZAHLEN	5
3.	VERBANDSMANAGEMENT UND MAßNAHMEN ZUR PROFESSIONALISIERUNG DER VERBANDSSTRUKTUREN	8
3.1.	Personalmanagement	10
3.2.	Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit	11
3.3.	Finanzen	13
3.4.	Infrastruktur	13
3.5.	Wissensmanagement	14
<b>III.</b>	<b>STRATEGISCHES ENTWICKLUNGSKONZEPT</b>	<b>16</b>
1.	AUS- UND FORTBILDUNG	16
2.	DUALE AUSBILDUNG	18
3.	GENDER	19
4.	BEHINDERTENSSPORT	20
5.	INTERNATIONALE VERANSTALTUNGEN IN ÖSTERREICH	21
6.	ANTI-DOPING	22
<b>IV.</b>	<b>LEISTUNGS- UND SPITZENSSPORTKONZEPT</b>	<b>23</b>
1.	INTERNATIONALE ENTWICKLUNGSTENDENZEN UND FORSCHUNG	23
1.1.	Analyse Weltstand	23
1.2.	Prognose und Positionierung des Verbandes	23

1.3.	Forschung und Entwicklung	24
2.	LEISTUNGS- UND SPITZENSPORENTWICKLUNG	25
2.1.	Langfristiger Leistungsaufbau	25
2.2.	Gezielte Talentfindung & Talentsuche	26
2.3.	Leistungssport und Schule	26
2.4.	Übergang Nachwuchs – Elite	26
2.5.	Planung – Analyse – Steuerung	27
3.	SPORTWISSENSCHAFT, SPORTMEDIZIN UND PRÄVENTIVE MAßNAHMEN	29
3.1.	Leistungsdiagnostik und trainingswissenschaftliche Beratung	29
3.2.	Sportpsychologische Betreuung / Mental Coaching	29
3.3.	Internistische und leistungsphysiologische Betreuung / Sportmedizinische Untersuchungen	30
3.4.	Sporternährung	30
3.5.	Orthopädische, physiotherapeutische und regenerative Betreuung	30
3.6.	Anthropometrie und Körperzusammensetzung	30
<b>V.</b>	<b>ERGÄNZENDE AUSFÜHRUNGEN ZUM STRUKTUR- UND STRATEGIEKONZEPT</b>	<b>31</b>
<b>VI.</b>	<b>ÜBERSICHT ZIELE UND INDIKATOREN</b>	<b>32</b>

# 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.
- 2016 werden die Ski-OL-Europameisterschaften sowie die Juniorenwelt- und Jugendeuropameisterschaft in Österreich veranstaltet.

## 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 Wettbewerben 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 Hauptamtlichkeit möglich.
- Der Orientierungssport in Österreich bleibt frei von Doping.
- Der ÖFOL hat eine moderne Struktur, arbeitet professionell und effizient, und ist in Basis und Führung breit aufgestellt.
- Gleichberechtigung ist eine Selbstverständlichkeit.
- Als „Naturesport“ legt der Orientierungssport besonderes Augenmerk auf Umweltverträglichkeit und Abstimmung mit anderen Nutzern der Natur.

## **Strategie**

- Das hohe Niveau nationaler österreichischer O-Veranstaltungen wird gehalten und mittels Wissensweitergabe tradiert. 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 unaufwändig und steht jederfrau/jedermann und allen Altersstufen offen.
- Durch professionelle und tagesaktuelle Öffentlichkeits- und Medienarbeit findet sich der Orientierungssport auch überregional in Presse, Fernsehen und Internet.
- Die Bürostruktur wird weiter ausgebaut und optimiert sowie die Anzahl der Arbeitsstunden der Mitarbeiterinnen erhöht, um eine weitere (eigentlich notwendige) Teilzeitkraft einsparen zu können.
- Das Hauptaugenmerk bis 2016 liegt auf die Professionalisierung der Trainer- und Betreuerarbeit:

- + Der Nationaltrainer soll angestellt und sein Wohnsitz nach Österreich verlegt werden, sodass eine kontinuierliche Zusammenarbeit mit den Athletinnen und Athleten sowie dem gesamten Betreuerstab gewährleistet ist.
- + In den letzten Jahren wurde der Aufbau ehemaliger Spitzenathletinnen und -athleten zu Trainerinnen und Trainer vom Verband unterstützt. Nun soll ein U- 23 Trainer angestellt, vom Cheftrainer angelernt und in allen OL- Leistungskadern eingesetzt werden.
- + Darüber hinaus stehen ab 2015 vor allem im Jugendbereich mehr Betreuerinnen und Betreuer zur Verfügung, die auch einen finanziellen Anerkennungsbeitrag erhalten.
- Die Physiotherapeutin des Verbandes begleitet die Kader- Athletinnen und Athleten bei allen wichtigen Wettkämpfen und Trainingskursen; auch als weibliche Ansprechperson.
- Der ÖFOL ist als Ausrichter internationaler Großveranstaltungen tätig.
- Regionale Leistungszentren ermöglichen professionelles Training auch abseits des Bundesheeres.

## **Ziele**

- 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 im Fuß-OL zu den besten 12 Nationen.
- Auch im Ski-OL gelingt der Anschluss an die internationale Spitze.
- 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 Medaillentränge bei MTBO WM und EM, und Top-Platzierungen im (Gesamt-) Weltcup motivieren alle Sportler und Sportlerinnen im Verband.

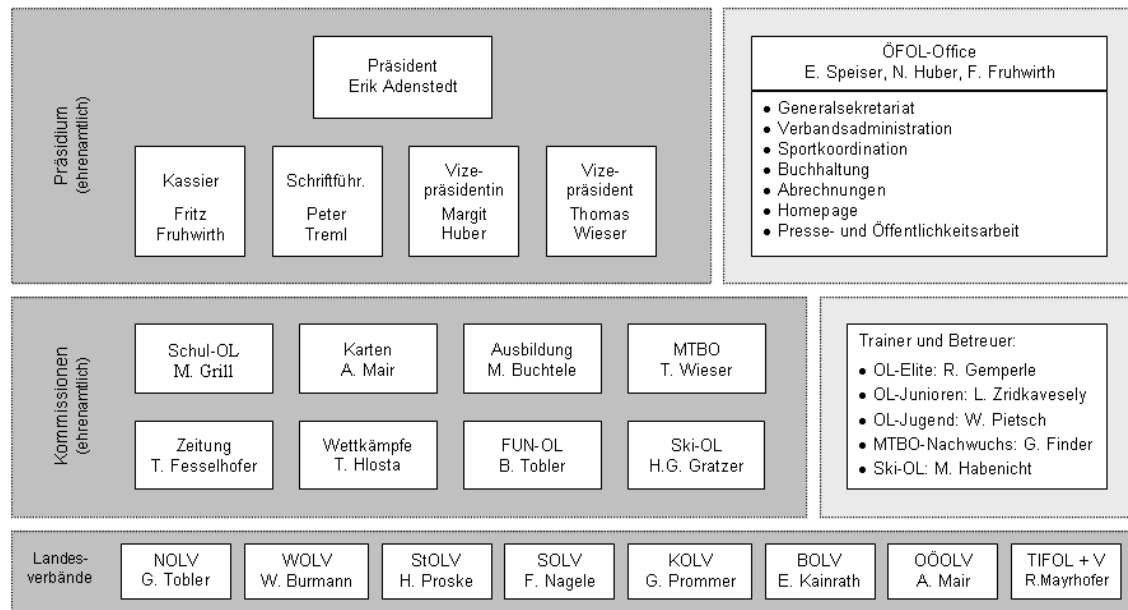
- Im Fuß-OL ist die regelmäßige Teilnahme an Finalläufen die Regel, ein bis zwei Top-10-Plätze sind in jedem Jahr zu erwarten, ein Diplom-Platz (Top 6) ist möglich. In der Staffel wird sowohl bei den Damen als auch bei den Herren ein Platz unter den ersten zehn Nationen angestrebt.

### **Maßnahmen und Initiativen**

- Alle Kader verfügen über eigene Trainer/innen, alle Athletinnen und Athleten über persönliche Trainer/innen. Entsprechend wird auch die Instruktor/innen- und Trainer/innen Ausbildung forciert.
- Ehemalige österreichische Leistungsträger/innen werden in ihrer Trainerausbildung unterstützt und als U- 23 Trainer, Betreuer und Co- Trainer an die Arbeit in den Nationalkademern herangeführt, um später Schlüsselpositionen im Trainerbereich des Verbandes einnehmen zu können.
- 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 (Kader)trainingsmöglichkeiten dar.
- Fixpostennetze in ganz Österreich bieten Trainings- und Werbemöglichkeiten.

## II. Verbandsstrukturen und Strukturkonzept

### 1. Organigramm



### 2. Strukturkennzahlen

#### Sportarten / Sparten im Verband:

- (Fuß-)Orientierungslauf (OL)
- Mountainbike Orienteering (MTBO)
- Ski-Orientierungslauf (Ski-OL)

(alle nichtolympisch)

#### Anzahl der Landesverbände:

8

#### Anzahl der Mitgliedsvereine:

64



**FunktionsträgerInnen in internationalen Positionen / im internationalen Verband:**

Thomas Wieser	IOF MTBO-Kommission	Kommissionsmitglied
Michaela Gigon	IOF MTBO-Athletenkommission	Koordinatorin d. Kommission

**Anzahl der TeilnehmerInnen bei den letzten Öst. Meisterschaften (Elite):**

34 (ÖSTM Lang, Oberösterreich)

**Anzahl der TeilnehmerInnen bei den letzten Öst. Meisterschaften (höchste Nachwuchsklasse):**

15 (ÖM Sprint, Donaupark Wien)

**Leistungszentren / Stützpunkte:**

HLSZ Seebenstein	Burgenland	Fuß-OL	durchschn. 4-5 betreute Athleten
LLZ Steiermark	Steiermark	Fuß-OL	durchschn. 15 betreute AthletInnen

**Zusammenarbeit mit Nachwuchskompetenzzentren des Bundes oder anerkannten Spezialeinrichtungen des Bundes:**

URG & ORG Maroltingergasse	Wien	Fuß-OL – dzt. 3 Schüler
IMSB	Niederösterreich	alle Kader – ca. 100 Pers.
Schulen in allen Bundesländern	alle Bundesländer	Fuß-OL – hunderte Schüler

**Verbandseigene Homepage:**

<http://www.oefol.at>

**Durchschnittliche Anzahl der Besucher der verbandseigenen Homepage pro Monat:**

Nicht bekannt.

### **Welche Kommunikationskanäle nutzt der Verband?**

- Homepage
- Vereins-Rundmails
- Verbandszeitschrift „Orientierung“ (Print)
- Verbandsbericht (elektronisch)
- Mitgliederverwaltungs- und Anmeldesystem ANNE (inkl. Ergebnis-Datenbank)
- Kaderplattform T-Pak (inkl. Online-Trainingstagebuch)

### **Anzahl der Presseaussendungen des Verbandes pro Jahr:**

Circa 20.

### **Verfasst der Verband einen Jahresbericht?**

Nein – Berichte finden sich in der Verbandszeitschrift sowie im ca. alle zwei Monate erscheinenden Verbandsbericht, der elektronisch an den Vorstand und die Mitgliedsvereine geht und auf der Homepage veröffentlicht wird.

### **Wenn ja, mit welcher Auflage?**

Auflage Verbandszeitschrift „Orientierung“: Im Schnitt 1.500 Stück.  
Verbandsbericht digital.

### **Verbandseigene Fahrzeuge:**

Keine.  
(aber gewünscht)

### **Geleaste Fahrzeuge:**

Keine.  
(aber gewünscht)

### **3. Verbandsmanagement und Maßnahmen zur Professionalisierung der Verbandsstrukturen**

#### **Büro / Sekretariat**

Das sanierte Büro im Haus des Sports ist zentrale Anlauf- und Koordinationsstelle und seit 2012 werktags täglich besetzt. Zwei Büroangestellte mit insgesamt 60 bezahlten Wochenstunden und ein Buchhalter – geringfügig angestellt – nehmen die Administration, die Sportkoordination, die Abrechnung der Leistungskader, Budgetvorbereitung, die Agenden des Generalsekretariats, die HP-Betreuung, Presse- und Sponsorenarbeit uvm. wahr.

2015 soll die Bürostruktur weiter ausgebaut und optimiert sowie die Anzahl der Arbeitsstunden der Mitarbeiterinnen erhöht werden, um eine weitere (eigentlich notwendige) Teilzeitkraft einsparen zu können und die Bereiche Medien- und Pressearbeit, Buchhaltung und HP Betreuung nicht auslagern zu müssen.

Das Hauptaugenmerk bis 2016 liegt auf die Professionalisierung der Trainer- und Betreuerarbeit.

#### **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 und die Redakteurin der Verbandszeitschrift (auf Honorarbasis) finanziell 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 in Ausnahmefällen - auch im Trainerbereich sowohl in der Vorbereitungszeit als auch bei der Betreuung im Rahmen von Entsendungen. Dafür ist ein Zeitraum (Urlaub) von mehreren Wochen im Jahr anzusetzen.

#### **Trainer- und Trainerinnenwesen**

##### Fuß-OL

2009 konnten der Teamtrainer des Schweizer Damennationalteams als österreichischer Nationalteamtrainer und ein ehemaliger tschechischer Top-Elite-Läufer als Junior/innen-Trainer gewonnen werden – die Zusammenarbeit verläuft sehr zufriedenstellend.

Die Stelle des Jugendtrainers bzw. der Jugendtrainerin wurde 2013 neu besetzt.

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.

Ab 2015 sollen folgende Maßnahmen zur Professionalisierung der Trainer- und Betreuertätigkeiten gesetzt werden:

- Der Nationaltrainer soll angestellt und sein Wohnsitz (derzeit in der Schweiz) nach Österreich verlegt werden, sodass eine kontinuierliche Zusammenarbeit mit den Athletinnen und Athleten sowie dem gesamten Betreuerstab gewährleistet ist.
- In den letzten Jahren wurde der Aufbau ehemaliger Spitzenathletinnen und Athleten zu Trainerinnen und Trainern vom Verband unterstützt. Nun soll ein U- 23 Trainer angestellt, vom Cheftrainer angeleitet und in allen OL-Leistungskadern eingesetzt werden.
- Darüber hinaus stehen ab 2015 vor allem im Jugendbereich mehr Betreuerinnen und Betreuer zur Verfügung, die auch einen finanziellen Anerkennungsbeitrag erhalten sollen.

#### Aufbau österreichischer (Kader-) Trainerinnen und Trainer

Seit einigen Jahren ist es den Entscheidungsträger/innen im Verband wichtig, heimische Trainer/innen aufzubauen. Ab 2015 soll ein ehemaliger österreichischer Eliteläufer als U-23 Trainer für die Nationalkader vom ÖFOL angestellt und eingesetzt werden, um mittelfristig auch in einer Schlüsselposition als Trainer tätig sein zu können.

Um langfristig vermehrt österreichische (Kader-) Trainerinnen und Trainer einsetzen zu können, werden folgende Ziele verfolgt und in der Ausbildung berücksichtigt:

- Verbesserung des Berufs- und Wertbildes Trainer/in
- „Sicht- und greifbar machen“ von Trainer/innen
- Motivation ehemaliger Kaderathlet/innen 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
- Anlernen als Co Trainer/in bei Trainerpersönlichkeiten

In allen Sparten und Kommissionen wird größtenteils auf unbezahlte Leistungen zurückgegriffen. Ein finanzieller Anerkennungsbeitrag für alle Betreuerinnen und Betreuer wird angestrebt.

### MTBO

Die Kaderathletinnen und -athleten arbeiten direkt mit ihren persönlichen TrainerInnen. Die Koordination erfolgt durch die KaderbetreuerInnen und die MTBO-Kommission. Im Nachwuchsbereich gibt es eine Trainingskoordinatorin / Betreuerin, die mittels PRAE eine Aufwandsentschädigung erhält.

### Ski-OL

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

Die Kaderathletinnen und -athleten arbeiten üblicherweise direkt mit ihren persönlichen TrainerInnen. Die Koordination erfolgt durch die KaderbetreuerInnen und die Ski-OL-Kommission. Im Nachwuchsbereich gibt es einen Trainingskoordinator / Betreuer, der mittels PRAE eine Aufwandsentschädigung erhält.

## **3.1. Personalmanagement**

### **Personal Verbandsmanagement**

#### Bestehendes Personal (2014):

- Generalsekretärin – angestellt beim ÖFOL (35 Stunden)
- Buchhalter – geringfügig angestellt beim ÖFOL
- Redaktion Verbandszeitschrift auf Honorarbasis

#### Zusätzlich angestrebt (bis 2016):

- Ausweitung Generalsekretärin auf Vollzeit
- Lohnverrechnung – selbständig auf Honorarbasis

## **Personal Sport**

### Bestehendes Personal (2014):

- Sportkoordinatorin – angestellt beim ÖFOL (25 Stunden)
- Nationaltrainer Fuß-OL – selbständiger Trainer auf Honorarbasis
- Juniorentainer Fuß-OL – selbständiger Trainer auf Honorarbasis
- Jugendkadertrainer Fuß-OL – Abrechnung mit PRAE
- Nachwuchsbetreuerin MTBO – Abrechnung mit PRAE
- Nachwuchsbetreuer Ski-OL – Abrechnung mit PRAE
- Physiotherapeutin - Abrechnung Honorar Medical Pool
- Mentaltrainer - Abrechnung mit PRAE

### Zusätzlich angestrebt (bis 2016):

- Ausweitung Sportkoordinatorin Ausweitung auf 30 Stunden
- Nationaltrainer Fuß-OL – angestellt beim ÖFOL (25 Stunden )
- U-23Trainer angestellt beim ÖFOL (20 Stunden)
- Ausweitung Betreuung Nachwuchs MTBO - PRAE
- Ausweitung Betreuung Nachwuchs Ski-OL - PRAE
- Aufwandsentschädigung für Regionalbetreuerinnen und -betreuer Nachwuchs (derzeit ehrenamtlich): 6 Personen - Abrechnung mit PRAE

## **3.2. Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**

### **Fachverbandszeitschrift „Orientierung“**

Mit der 3- 4 Mal jährlich erscheinenden Fachverbandszeitung „Orientierung“ ist der ÖFOL stolz auf inhaltlich hochwertige Beiträge und ein professionelles Erscheinungsbild nach innen und außen.

### **Neue Homepage als CMS**

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 Information – von News über Ergebnislisten bis hin zu Information für die Medien.

## Zentrale Pressearbeit

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

Folgende Schritte wurden seit 2013 durch das Generalsekretariat umgesetzt:

- Erstellung Kommunikationskonzept und Pressekalender
- Nutzung und Schaffung persönlicher Medienkontakte
- Zentrale, tagesaktuelle und möglichst professionelle Pressearbeit über das ÖFOL-Büro für national bedeutende (ÖM, Austria Cup) und internationale Wettkämpfe und Themen von allgemeinem Interesse
- Regionale Pressearbeit durch Vereine, Athlet/innen und Betreuer/innen in Abstimmung mit dem ÖFOL-Büro
- Kooperation APA-Regio und anderer, auch regionaler, Organisationen
- Ausbau Kooperation ORF

Der Präsident unterstützt, wie in allen Bereichen, auch bei der Kommunikation nach außen.

Überblick über die wichtigsten nationalen und internationalen Veranstaltungen 2015 mit Beteiligung österreichischer SportlerInnen:				
Veranstaltung	Ort	Datum	Übertragung TV (ja/nein)	Fernseh-anstalt
WM-Ski-OL (Elite/Jun/Jug)	Norwegen	9.-15.2.2015	nein	
EM MTBO	Portugal	8.-14.5.2015	?	
Junioren-WM (JWOC)	Norwegen	5.-12.7.2015	?	
Elite-WM	Schottland	1.-7.8.2015	gewünscht	ORF
WM MTBO	Tschechien	14.-24.8.2015	gewünscht	ORF?
Jugend-EM (EYOC)	Rumänien	25.-28.6.2015	nein	
ÖSTM und ÖM			ja mindestens 4x	ORF

### **3.3. Finanzen**

Der ÖFOL ist zu ca. 90% von den Bundesförderungen abhängig.

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

Derzeit wird ein MTBO-Athlet durch Team Rot Weiß Rot (Junioren) unterstützt.

Mitglieder von OL-Vereinen aller drei Sparten sind auch Mitglieder des ÖFOL. Sie haben an Jahresmitgliedsbeitrag 23 € für Erwachsene bzw. 9 € für Jugendliche gesammelt über die Vereine an den Verband zu entrichten. Familienmitgliedschaften „kosten“ 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 und erstellt die Sportkoordinatorin gemeinsam mit den Spartenverantwortlichen das Budget Spitzensport. Sie erledigt alle Verbuchungen und Abrechnungen in diesem Bereich in Abstimmung mit dem Präsidenten. Der Kassier tätigt Überweisungen und erstellt Abrechnungen, die nicht den Spitzensport betreffen.

Die Verantwortung des Gesamt-Budgets des Verbandes obliegt dem Präsidenten in Abstimmung mit dem Vorstand und der Generalsekretärin.

### **3.4. Infrastruktur**

Das sanierte Büro im Haus des Sports ist zentrale Anlauf- und Koordinationsstelle und seit 2012 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 KartenzeichnerInnen in wochenlanger Kleinarbeit angefertigt werden. Quasi für jeden Wettkampf bzw. jedes Training müssen neue Karten angefertigt werden. Insbesondere orientierungstechnisch schwierige und entsprechend schwer aufzunehmende Karten sind für die Entwicklung des österreichischen OL-Sports in Hinblick auf das internationale Niveau von Bedeutung. Der ÖFOL fördert die Anfertigung dieser Spezialkarten, in den letzten Jahren verstärkt auch durch (verbands-)eigene Karten, zur Nutzung für Training und Wettkampf. Damit verbunden ist auch eine Stärkung des regionalen Sportangebotes und Verbreiterung des OL-Sports.



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 Fehlbedarf an Infrastruktureinrichtungen aufgezeigt. Die wichtigste fehlenden Einrichtungen sind ein Gerät für die Erstellung von Spuren geringer Breite (Ski-Doo oder ATV) samt dazugehörigen Transportfahrzeug und Einrichtungen für die Abgrenzung von Wettkampfeinrichtungen im Start- und Zielbereich (z.B. Zielbogen).

In Hinblick auf die Ausrichtung der EM und Junioren WM 2016 gewinnt die Anschaffung dieser Geräte besondere Bedeutung.

Allgemein besitzt der Verband keine eigenen Fahrzeuge und wenig eigene Geräte. Er muss stets anmieten. Auch die Anschaffung (Leasing) eines Kleinbusses ist erwünscht.

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

Das Landesleistungszentrum Steiermark bietet wenigen Leistungsträgern und Leitungsträgerinnen gemeinsame Trainings abseits des Heeressports. Der ÖFOL würde dringend mindestens zusätzlich zwei Bundes-leistungszentren benötigen.

### **3.5. Wissensmanagement**

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

Für die ÖFOL-Mitarbeiterinnen ist ANNE die Basis der Administrationsarbeit. Neben der Führung der Datenbank werden u.a. auch die Mitgliedsbeiträge in diesem System verbucht. Diverse Listen, wie die Startberechtigten- und Aboliste sind wichtige Instrumentarien für die Sekretariatsarbeit (derzeit: Generalsekretärin & Sportkoordinatorin).

Die Kommunikationsplattform der Fuß-OL-Kader ist T-Pak (<http://www.t-pak.ch>).

Folgende Aktivitäten werden über T-Pak abgewickelt:

- Führen von Trainingstagebüchern – die Einsicht ist für die Trainer gewährleistet
- Aufschalten von Informationen wie Detailprogramm, letzte Informationen, Karten etc.

- Versand von Informationen und Nachrichten
- Interessensmeldung / An- und Abmeldung für Kaderaktivitäten

Die Kaderkommunikation im MTBO und Ski-OL läuft gut funktionierend 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 Belange ist das ÖFOL-Büro.

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 ca. alle zwei Monate mittels eines Verbandsberichtes (siehe bspw. [http://www.oefol.at/fileadmin/Bilder/News\\_Bilder\\_2012-01/Dokumente/OFFICE-Berichte/Verbandsbericht\\_HP\\_Mai\\_2014.pdf](http://www.oefol.at/fileadmin/Bilder/News_Bilder_2012-01/Dokumente/OFFICE-Berichte/Verbandsbericht_HP_Mai_2014.pdf)) und über regelmäßige 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

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.

Seit 1994 wird eine Datenbank der TrainerInnen und InstruktorInnen geführt. Mit dem 3. Kursteil (12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer) von 2.-6.8.2014 in Schielleiten endete der 8. InstruktorInnenkurs.

#### Inhalte:

- Allgemeine Trainingslehre und allgemeine praktisch methodische Übungen: Georg Mrkvicka, Andreas Vock und Erwin Reiterer (BSpA-Wien)
- OL-spezifische Erste Hilfe von Michael Wendler
- Staffelsysteme, OCAD und Laufen im Gelände von Wolfgang Waldhäusl
- Geschichte des OL und Verbandsstatuten von Fritz Woitsch
- SI und Condes von Eugen Kainrath
- MTBO von Michaela Gigon
- Schul-OL und Veranstaltungsorganisation von Günter Kradischnig
- OL-Taktik, Bahnlegung (von Jugendbahnen), Trainingsformen, Ski-OL und OL-spezifische Lehrauftritte von Markus Buchtele

Am Mittwoch Vormittag starteten dann die Prüfungen, die von Andreas Vock, Georg Mrkvicka und Markus Buchtele durchgeführt wurden. In sechs Teilprüfungen konnten die 12 Lehrwarte und Lehrwartinnen ihre bereits erlangten Kompetenzen unter Beweis stellen.

Präsident Erik Adenstedt war Vorsitzender der Prüfungskommission.

Der 1. Kursteil, mit 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, des Trainerspezialkurs fand von 17. – 21.8. 2014 in Schielleiten statt.

Günter Kradischnig und Markus Buchtele starteten den ersten Tag mit der übergeordneten Idee des einjährigen Kurses: Rahmentrainingspläne der Altersstufen von 15 bis 24 in allen drei Sparten zu erstellen, die dann als Broschüre beim Verband aufliegen sollen. Auf Basis der Diplomarbeiten der beiden Vortragenden wurden die notwendigen Sport-Definitionen vereinbart und die Rahmenbedingungen, Vorstellungen und Wünsche besprochen und angeglichen.

Der zweite Tag war gekennzeichnet durch Fragen, wie man ein Training und ein Trainingslager plant, durchführt und Analysen optimal durchführt.

Am Dienstag öffnete Manfred Zeilinger, sportwissenschaftlicher Verantwortlicher im Biathlon- und Langlauf-Nationalteam, die Tore zu den aktuellen wissenschaftlichen Aspekten im widerstandsorientierten Ausdauertraining und stellte Überlegungen zu den zukünftigen Tendenzen vor.

Mittwoch und Donnerstag referierte Janne Salmi, zweifacher Weltmeister im Fußball und ehemaliger Cheftrainer des finnischen OL-Nationalteams. Er brachte einsteigend mit Statistiken der letzten 25 Jahre die Schwerpunkte im OL-Training in Finnland näher und präsentierte in einer Praxiseinheit den Lauf-Circuit. Weiters wurden von ihm die neuesten Entwicklungen im Sprint-OL vorgestellt und von allen gleich in der Praxis ausprobiert. Zum Abschluss brachte Janne Salmi noch seinen persönlichen Zugang zum OL und seine Visionen für die Zukunft dar, die dann in einer Diskussion gemeinsam beleuchtet wurden.

Am 21. August 2014- am Abschlussstag des ersten Teils des Trainerkurses - trafen sich über 30 Interessierte aus ganz Österreich in Schielleiten, um den Vortrag von Janne Salmi "How to Become a WOC Medal Winner" anzuhören.

Viele ehemalige und aktive Trainerinnen und Trainer, einige Funktionäre, aber auch ein Dutzend aktiver Spitzensportlerinnen und -sportler hörten gespannt, was Salmi im ersten Teil zum Begriff "Talent" im Allgemeinen und im Bereich des OLs im Speziellen erzählte. Im zweiten Teil seines Vortrags gab er einen Einblick über Hintergründe und das Training von WM-Medaillengewinnerinnen und -gewinnern, basierend auf der Auswertung von Fragebögen, die er im Vorfeld den weltbesten Athletinnen und Athleten geschickt hatte. Im abschließenden Drittel fasste er die gewonnen Erkenntnisse zusammen - als wesentliche Faktoren zum Erfolg nannte er die innere Motivation, das tägliche Training unter Anleitung und in Zusammenarbeit mit einem persönlichen Coach, und das gemeinsame Training in einer Gruppe.

Seit 2010 gibt es Bemühungen eine Trainerlizenz einzuführen.

Das Ziel ist, eine annähernde Angleichung des Wissensstandes all jener ÖFOL-TrainerIn & -InstruktorInnen, die in den letzten 30 Jahren ihre Ausbildung absolviert haben. Weiters geht es darum, möglichst viele der ausgebildeten Betreuer/-innen auch für ein Einbringen ihres Know-hows auf Verbands- oder Vereinsebene zu motivieren.

Diese Lizenz soll alle OL-TrainerInnen und InstruktorInnen motivieren, Maßnahmen zur Weiterbildung zu setzen und den individuellen Wissensstand ständig „up to date“ zu halten.

Ebenso ist beabsichtigt, den Verwaltungsaufwand zu reduzieren, indem seit 2005/06 ausnahmslos nur mehr die lizenzierten OL-TrainerInnen und InstruktorInnen in den Datenarchiven mitgeführt werden. Es erfolgt sodann eine Differenzierung zwischen aktiven (lizenzierten) und passiven OL-Trainern und Instruktoeren. Fortan erhalten nur lizenzierte (d.h. aktive & interessierte) InstruktorInnen vom ÖFOL entsprechende Unterstützung in ihrer OL-Trainer- bzw. Instruktoeren-Tätigkeit. Beruflich bedingte „Auszeiten“ in der OL-Ausbildung werden in sogenannten Karenzzeiten selbstverständlich zu berücksichtigen versucht..

#### Umsetzung:

- Wieder-Einführung einer ÖFOL-Lizenzierung für alle staatlich geprüften OL-InstruktorInnen und OL-TrainerInnen: „ÖFOL-OL-Betreuer-Lizenz“
- Ausgabe von neuen InstruktorInnen und -TrainerInnen-Ausweisen
- Erarbeitung von Richtlinien

## **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**

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. 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.

Im Projekt „Going Top“ hatten sich drei Fachverbände (ÖFOL, ÖRV, ÖRSV) zusammengeschlossen um bevorzugt junge Frauen - aber auch junge Männer - in sportartenübergreifender Weise auf ihrem Weg zum nationalen und internationalen Hochleistungsbereich zu unterstützen. Die Umsetzung erfolgte in den Jahren 2010-2013 unter finanzieller Förderung des Sportministeriums durch gemeinsame, sowohl frauenspezifische als auch gendersensible Maßnahmen und polysportive Trainingsgestaltung unter Nutzung neu geschaffener Synergien und Ressourcen.

Status und Zielerreichung im Jahr 2014:

Die geplanten Projektaktivitäten konnten während der gesamten Laufzeit (2010-2013) plangemäß umgesetzt werden und führten erstaunlich rasch zu nachhaltigen Effekten.

Durch die gendergerechte Betreuung der Sportler/-innengruppen bzw. die entsprechende Organisation der Fachverbände konnten beispielsweise die Drop-Out-Raten weiblicher bzw. benachteiligter männlicher Sportler/innen deutlich reduziert werden.

Weiters wurde durch die geänderten Rahmenbedingungen in der Förderung und Betreuung dieser Gruppen über mehrere Sportarten hinweg erstmals ein gleichwertiger Zugang von Frauen und Männern zum Spitzensport geschaffen bzw. initiiert.

Als Folgeeffekt kam es zu einer unmittelbaren Leistungsverbesserung der Auswahlteams bei den internationalen Großveranstaltungen. Dies zeigt umso deutlicher, dass durch eine verstärkte Förderung der projektbezogenen Zielgruppen und den damit verbundenen Ausgleich geschlechtsspezifischer Nachteile eine hohe Wirksamkeit im Hochleistungsbereich erreicht werden kann.

Als Indikator für die erfolgreiche Umsetzung ist zu werten, dass alle beteiligten Fachverbände im Projektzeitraum durch Going Top-Sportler/-innen historische Bestleistungen auf internationaler Ebene erreichen konnten. Diese Entwicklung konnte auch im Jahr 2014 einerseits auch schon in den allgemeinen Klassen durch Going Top-Sportler/-innen fortgesetzt werden. Andererseits zeigt sich, dass es zur Förderung junger, ambitionierter Sportler/-innen ein Weiterbestehen der geschaffenen Strukturen braucht.

Auch der ÖRV und ÖRSV wünschen eine Fortführung des Projektes und werden dies im aktuellen Förderantrag berücksichtigen. Eine spätere Erweiterung um einige andere Verbände, mit denen auch schon erste Gespräche geführt wurden, ist geplant.

#### **4. Behindertensport**

Seit einigen Jahre besteht eine Kooperation mit dem Gehörlosen-Sportverband.

So können die AthletInnen des ÖGSV bei Wettkämpfen des ÖFOL die Infrastruktur nutzen und auch das gesponserte Nationalteamdress im selben Design zu den selben Konditionen beziehen.

Erste Gespräche mit dem ÖBSV und dem ÖGSV bzgl. einer Konklusion haben stattgefunden.

Beide Seiten begrüßen eine Kooperation mit dem ÖFOL. Ein Kooperationsvertrag im Zuge der Antragsstellung 2015 geht sich nicht aus, wird aber für 2016 angestrebt.

## **5. Internationale Veranstaltungen in Österreich**

Der ÖFOL hat sich die erneute Durchführung von Großsportveranstaltungen als maßgebliches Ziel 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.

### **Militär-WM 2014**

Die 47. Orientierungslauf-Militär-WM wurde mit einem Vizeweltmeistertitel und einem 3. Platz für Österreich erfolgreich im Raum Güssing (Südburgenland) durchgeführt. Der ORF hat berichtet.

Die Infrastruktur der neuen Montecuccoli-Kaserne in Güssing stand für rund 300 Athletinnen und Athleten als Wettkampfbereich zur Verfügung.

Das Motto der weltweit drittgrößten Sportorganisation "Council International du Sports Militär" (CISM), war "Friend-ship through Sport"

### **Ski-OL-Großveranstaltung 2016**

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf hat sich bei der International Orienteering Federation (IOF) um die Durchführung einer Großsportveranstaltung Ski Orienteering 2016 beworben und die Zusage erhalten.

Während dieses Events sollen die Elite-Europameisterschaft, die Juniorenweltmeisterschaft, die Jugendeuropameisterschaft und eine Welt-Cup-Runde stattfinden.

### **Bewerbung MTBO**

Es gibt erste Ideen und Gespräche zur Austragung der MTBO-WM 2018 in Österreich.



## **6. Anti-Doping**

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

Es finden regelmäßig präventive Maßnahmen und Informations- und Aufklärungsveranstaltungen gemeinsam mit der NADA statt.

Die Sportkoordinatorin ist für Anti-Doping zuständig.

## **IV. Leistungs- und Spitzensportkonzept**

### **1. Internationale Entwicklungstendenzen und Forschung**

#### **1.1. Analyse Weltstand**

An der internationalen Spitze ist zunehmend eine Professionalisierung der AthletInnen sowie deren Trainingsbedingungen zu beobachten. Insbesondere im physischen Bereich wird immer mehr gemacht, dieser Bereich gewinnt auch bei internationalen Wettkämpfen zunehmend an Bedeutung. „Voll-Profis“ gibt es im Orientierungssport jedoch nur wenige, weltweit geschätzt etwa 30-40 Personen. Die meisten AthletInnen sind nebenher (teil-)berufstätig oder gehen einem Studium nach. Der Einsatz von Eigenmitteln (Selbstbehalten) bei Wettkämpfen wie Training ist die Regel.

In den letzten Jahren ist – parallel zum Aufkommen des Sprints als neue Disziplin – teilweise eine Spezialisierung auf bestimmte Distanzen (Sprint, Mittel, Lang) zu beobachten. Die meisten AthletInnen bestreiten jedoch weiterhin alle Disziplinen gleichwertig.

#### **1.2. Prognose und Positionierung des Verbandes**

2013 wurde vom internationalen Verband ein neues Divisions-System zur Vergabe der Zahl der Startplätze (Quotenplätze) bei Fuß-OL-Weltmeisterschaften eingeführt. Acht Nationen befinden sich in der Division I – zu den Top-Nationen gehören die skandinavischen Länder (Schweden, Norwegen, Finnland, Dänemark), die Schweiz und einige Nationen des früheren Ostblocks (Russland, Tschechien, Ukraine). Österreich befindet sich bei Frauen wie Männern zur Zeit (Stand 2014, vor Einberechnung der Ergebnisse der WM 2014) in der oberen Hälfte der Division II, jeweils auf Platz 13 der Nationenwertung. Ein weitere Verbesserung in der Nationenwertung (Top 10) wird angestrebt, Langfristziel ist die erneute Qualifikation zu den World Games (2017, die besten 12 bis 13 Nationen der Welt werden eingeladen).

Im Nachwuchssport – von Schulweltmeisterschaften über Jugendeuropameisterschaften bis zu Juniorenweltmeisterschaften – waren in den letzten Jahren immer wieder schöne Erfolge zu feiern, zuletzt eine Silbermedaille sowie ein 5. Platz bei der Jugendeuropameisterschaft und ein 4. Rang bei der Juniorenweltmeisterschaft. Diplomplatzierungen (Top 6) werden auch in Zukunft angestrebt.

Im MTBO gehört Österreich traditionell zu den führenden Nationen, mit zahlreichen Medaillenerfolgen bei Welt- und Europameisterschaften. Zuletzt konnten bei der Juniorenweltmeisterschaft eine Gold- und eine Bronzemedaille errungen werden.

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

### **1.3. Forschung und Entwicklung**

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

#### **1.3.1. Sportwissenschaft – Biomechanik – Sportphysik**

Im Rahmen der Abschlussarbeit für den Masterstudiumslehrgang Training & Sport an der FH Wiener Neustadt forschte Nationalkader-Athlet Kevin Haselsberger an radsportspezifischen Themen.

Die Forschungsergebnisse sollen in Zukunft in die sport- und trainingswissenschaftliche Betreuung im MTBO Nationalteam und im Verband implementiert werden.

In Zusammenarbeit mit Bernhard Prinz, Alfred Nimmerichter und Dieter Simon wurden die physiologischen Auswirkungen von unterschiedlichen Trittfrequenzen unter Feld- und Laborbedingungen erforscht. Beurteilte Parameter waren die Sauerstoffaufnahmekinetik, die mechanische Effizienz, die Herzfrequenz und die Laktatwerte.

Unter den 13 Probanden befanden sich Wettkampfsportler aus unterschiedlichen Radsportdisziplinen und auch vier Athleten des Mountainbike-Orientierung-Kaders.

Abstract (in englisch) zum Forschungsthema:

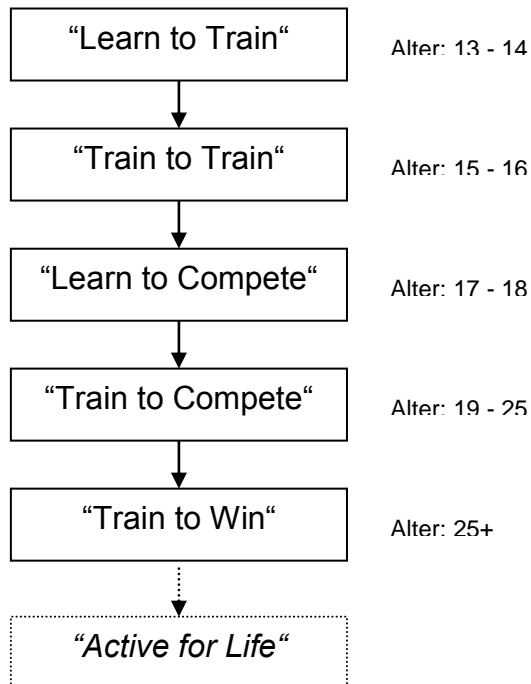
*Mechanical efficiency and oxygen uptake kinetics during different simulated climbing conditions with low and high cadences in indoor cycling*

Haselsberger Kevin, Prinz Bernhard, Nimmerichter Alfred, Simon Dieter

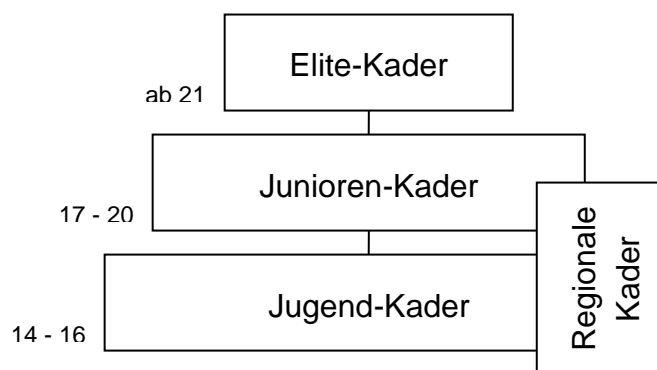
## 2. Leistungs- und Spitzensportentwicklung

### 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.

## **2.2. Gezielte Talentfindung & Talentsuche**

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

(Beim „Familiensport OL“ beginnen die AthletInnen sehr früh mit ihren Eltern, Geschwistern und Großeltern im Rahmen der Meisterschaften mitzulaufen.)

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, ihrer Einstellung zum Spitzensport, ihr Umfeld usw. zu erfahren.

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

Diese Unterlagen bilden zusammen mit den Resultaten aus den Austria-Cup-Veranstaltungen die Basis für eine Kadernominierung.

## **2.3. Leistungssport und Schule**

Derzeit besteht eine Kooperation mit dem GRG 16 Maroltingergasse (URG wie ORG). Für 2015 ist geplant, die Kooperation mit dem BORG Oberschützen im Burgenland zu vertiefen.

An zahlreichen Schulen in Österreich gibt es OL-Trainingsgruppen bzw. unverbindliche Übungen OL. Mit Hilfe der Landesverbände und Vereine werden allen Bundesländern Schul-Cups organisiert, die auch als Einstieg in den Vereinssport dienen.

## **2.4. Übergang Nachwuchs – Elite**

Mindestens zwei Mal im Jahr finden kaderübergreifende Trainingskurse statt. Sowohl das Trainings- und Rahmenprogramm findet größtenteils gemeinsam statt. TrainerInnen und BetreuerInnen haben Gelegenheit, sich auszutauschen und die NachwuchsathletInnen werden durch die Vorbildfunktion der EliteläuferInnen motiviert.

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

## **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.

In den letzten 2 Jahren wurde mit dem Team der IMSB-Sportwissenschaftler unter der Federführung von Mag. Marietta Sengeis gemeinsam mit unserem Nationaltrainer Rolf Gemperle und dem Spitzensportler Gernot Kerschbaumer ein OL-spezifischer Laufband-(Stufentest 5%) und ein Performance-Test entwickelt.

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.

2014 übernahm der Verband erstmals die vollen Kosten für die U-Schecks aller Kaderathleten aller drei Sparten (Orientierungslauf, Mountainbike Orienteering und Ski-OL) und Altersklassen.

Um den AthletInnen mittelfristig weite Anfahrtszeiten zu ersparen sollte ein OL-spezifischer Leistungstest in mehreren Betreuungszentren möglich sein.

### **2.5.1. Nachwuchsleistungssport**

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
- Optional: Körperkomposition und Ermittlung Körperfett (nur im IMSB Südstadt)

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.

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
- Optional: Körperkomposition und Ermittlung Körperfett (nur im IMSB Südstadt)

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.

Standardisierte Testverfahren zur Überprüfung der psychischen Belastbarkeit werden seitens des Verbandes derzeit nicht durchgeführt. Bei wichtigen internationalen Beschickung und vorbereitenden Trainingslagern wird ein Mental-Coach beigestellt.

### **3. Sportwissenschaft, Sportmedizin und präventive Maßnahmen**

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. So kümmert sich Dr. Ana Sonja Culjak Laginja, Sportärztin des IMSB als Verbandsärztin des ÖFOL bei Untersuchungen und Leistungstests (U-Schecks) im Haus und bei Veranstaltungen des Verbandes um unsere Leistungssportlerinnen und Leistungssportler.

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

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.

2014 übernahm der Verband erstmals die vollen Kosten für die U-Schecks aller Kaderathleten, aller drei Sparten (Orientierungslauf, Mountainbike Orienteering und Ski-OL) und Altersklassen.

Um den AthletInnen mittelfristig weite Anfahrtszeiten zu ersparen sollte ein OL-spezifischer Leistungstest in mehreren Betreuungszentren möglich sein.

#### **3.1. Leistungsdiagnostik und trainingswissenschaftliche Beratung**

Im Bereich Leistungsdiagnostik kooperiert der Verband derzeit 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 internistische und leistungsphysiologische Betreuung bzw. sportmedizinische 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.

### **3.5. Orthopädische, physiotherapeutische und regenerative Betreuung**

Im Bereich orthopädische und physiotherapeutische Betreuung kooperiert der Verband derzeit mit dem IMSB und Vertragspartnern sowie ÖFOL-PhysiotherapeutInnen.

### **3.6. Anthropometrie und Körperzusammensetzung**

Im Bereich Anthropometrie und Körperzusammensetzung kooperiert der Verband derzeit mit dem IMSB und Vertragspartnern. Das IMSB hat in einem Projekt einen BMI für Orientierungsläufer entwickelt.

## **V. Ergänzende Ausführungen zum Struktur- und Strategiekonzept**

-

## VI. Übersicht Ziele und Indikatoren

Ziele und Indikatoren	
ÖFOL	
11.09.2014	
Sissi Speiser	
n des Leistungs- und Spitzensports	
licher Erfolg)	
<b>1-Jahresziel</b>	<b>2-Jahresziel</b>
Die österreichische Position als eine der führenden MTBO-Nationen wird gehalten und durch Österreich gehört im Fuß-OL zu den besten 12 Nationen. Die Zahl der Läuferinnen und Läufer mit	Die österreichische Position als eine der führenden MTBO-Nationen wird gehalten und durch Österreich gehört im Fuß-OL zu den besten 12 Nationen. Die Zahl der Läuferinnen und Läufer mit
Bei der der Militärweltmeisterschaft 2015 (CISM) in Korea wird an den Erfolgen von 2014 in Österreich	
In Vorbereitung der Europameisterschaft, Juniorenweltmeisterschaft und	Top-20-Platz bei der Ski-OL-Großveranstaltung in Österreich
klungsziele	
<b>1-Jahresziel</b>	<b>2-Jahresziel</b>
1 Regionales Leistungszentrum ermöglicht professionelles Training.	2 regionale Leistungszentren ermöglichen professionelles Training.
Alle Kader verfügen über eigene Trainer/innen und	