



Sportkonzept 2025 des Vorarlberger Leichtathletik-Verband

Version: 2.0
Erstellt: Sven Benning, Helene Pflüger, März 2016
Geändert: Mai 2021

Inhalt

1	Einleitung.....	4
2	Athletenweg.....	5
2.1	Trainingsalter	5
2.2	Anforderungen.....	5
2.3	Talentförderung im VLV	6
3	Trainingsinhalte der Ausbildungsetappen.....	7
3.1	Kinderleichtathletik (U10).....	7
3.1.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	7
3.1.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	8
3.1.3	Trainingsinhalte.....	8
3.2	Grundlagentraining 1 (U12)	9
3.2.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	9
3.2.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	10
3.2.3	Trainingsinhalte.....	10
3.3	Grundlagentraining 2 (U14)	11
3.3.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	11
3.3.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	12
3.3.3	Trainingsinhalte.....	12
3.4	Aufbautraining 1 (U16)	13
3.4.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	13
3.4.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	14
3.4.3	Trainingsinhalte.....	15
3.5	Aufbautraining 2 (U18)	16
3.5.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	16
3.5.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	17
3.5.3	Trainingsinhalte.....	17
3.6	Aufbautraining 2 (U20)	19
3.6.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	19
3.6.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	19
3.6.3	Trainingsinhalte.....	20
3.7	Anschlusstraining (U23)	21
3.7.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	21
3.7.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	22
3.7.3	Trainingsinhalte.....	22
3.8	Leistungs- und Hochleistungstraining (Allgemeine Klasse).....	23
3.8.1	Entwicklungsspezifische Merkmale.....	23
3.8.2	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....	23
3.8.3	Trainingsinhalte.....	24
4	Schule und Ausbildung	26
4.1	Übersicht Schulen mit sportlichem Schwerpunkt in Vorarlberg.....	26
4.1.1	Mittelschulen	26

4.1.2	Sportgymnasium Dornbirn	27
4.2	KADA Österreich	28
5	Medizinische Unterstützung	28
6	Persönlichkeitsentwicklung	28
6.1	Sportpsychologische Betreuung	29
7	Kadereinteilung	29
7.1	Kaderstruktur	29
7.1.1	Alterskategorien	29
7.1.2	Verantwortung	29
7.2	Kaderkriterien	33
7.2.1	VLV-Top-Team (A-Kader)	33
7.2.2	VLV-U16-Kader (B-Kader)	37
7.2.3	VLV-Landeskader (B-Kader)	38
7.2.4	ÖLV-Kader	42
7.3	Förderung	43
7.3.1	Stützpunkttraining	43
7.3.2	Kadertraining	43
7.3.3	Kadermaßnahmen	43
7.3.4	Sonstige Förderungen	43
8	Aus-, Fort- und Weiterbildungen	44
8.1	Ausbildungsweg innerhalb des Vorarlberger Leichtathletik-Verband	44
8.1.1	Ausbildung Übungsleiter-Assistent	45
8.1.2	Ausbildung Übungsleiter	45
9	Trägerschaft	46
9.1	Vorarlberger Leichtathletik-Verband	46
9.2	Leistungszentrum	46
9.3	Vereine mit Leistungsportorientierung	47
10	Zusammenarbeit mit dem Bundesfachverband	47
11	Kooperation mit anderen Fachverbänden	48
11.1	Kooperation mit andern Leichtathletik-Verbänden	48
11.2	Kooperation mit anderen Sportarten	48
Anhang I	Beschreibung der Stufen der Talentförderung im VLV	49
Anhang II	Jahrestrainingpläne	54
Jahresplan	Grundlagentraining (U14)	54
Jahresplan	Aufbautraining (U16)	55
Jahresplan	Aufbautraining (U18)	56
Jahresplan	Aufbautraining (U20)	57
Anhang III	Prozessablauf Sportverletzungen im VLV	58
Anhang IV	Kontakte	59
Anhang V	Quellen	60
Anhang VI	Übersicht Überarbeitungen	61

1 Einleitung

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband startete im Sommer 2015 das Projekt „VLV 2025“. In diesem geht es dem Verband darum, die Vorgänge und Abläufe im Verband zu hinterfragen und gegebenenfalls zu optimieren.

Die inhaltliche Ausrichtung des VLV soll dabei weiterhin in zwei unterschiedlichen Bereichen ablaufen: Spitzen- und Leistungssport sowie dem Breitensport.

Die in diesem Konzept dargestellten Kapitel zielen hauptsächlich auf den vom VLV im Bereich Spitzen- und Leistungssport angestrebten internationalen Vergleich ab. Dies soll nicht bedeuten, dass dem Verband die Förderung des Breitensports kein Anliegen sei.

Das Ziel des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes ist es, auch in Zukunft regelmäßig Athleten zu internationalen Meisterschaften entsenden zu können. Diese hohe Zielsetzung bedingt eine weitere Professionalisierung der gesamten Leichtathletik in Vorarlberg in allen Altersklassen sowie während jeder Trainingsetappe. Die hierfür notwendigen Grundlagen müssen bereits im Kindesalter gelegt und danach weiter gefördert werden. Hierzu müssen alle Beteiligten (Athleten, Heimtrainer, Verbandstrainer, Vereine und der Verband) an einem Strang ziehen. Daher obliegt bereits den Vereinen im Bereich des Grundlagentrainings eine tragende Rolle in der Ausbildung der Sportler.

Gespür, Mut, Begeisterung, Wille und Eigenverantwortung sind fünf Eigenschaften, mit welchen bei jedem Mitstreiter – egal ob Athlet, Vereins- und/oder Verbandsfunktionär, Kampfrichter oder auch „nur“ Elternteil – die Arbeit im Vorarlberger Leichtathletik-Verband unterstützt und durchgeführt werden sollte. Wenn sich der Vorarlberger Leichtathletik-Verband mit diesen Eigenschaften, teilweise auch als Erfolgsfaktoren bezeichnet, flächendeckend identifiziert und danach handelt wird eine starke Gemeinschaft entstehen, welche die gesetzten Ziele engagiert angeht und diese mit Sicherheit auch erreichen wird.

Mit dem vorliegenden Sportkonzept soll den Vereinen und den Trainern eine Orientierung für die tägliche Praxis, aber auch für die längerfristige Planung, zur Verfügung gestellt werden. Zudem soll das Konzept ein koordiniertes Vorgehen aller Beteiligten im Vorarlberger Leichtathletik-Verband ermöglichen.

In den Funktionenbeschreibungen des Sportkonzepts wird jeweils nur die männliche Person verwendet. Sie steht als Stellvertretung für die männliche und weibliche Form und soll die Lesbarkeit des Dokuments vereinfachen.

2 Athletenweg

Wie die meisten Sportarten ist auch die Leichtathletik eine sehr komplexe Sportart, welche eine möglichst intensive (altersgerechte) Grundausbildung verlangt. Mit den in der Sportwissenschaft oft genannten 10 Jahren Leistungssport bzw. 10 000 Stunden Leistungssporttraining bis ein Athlet international konkurrenzfähig ist, wird ein früher Einstieg in die Leichtathletik weiter bestärkt. Der in diesem Kapitel beschriebene Athletenweg und die an den Leichtathleten gestellten Anforderungen stellen den Idealfall dar.

2.1 Trainingsalter

Alters- kategorie	U10			U12		U14		U16		U18		U20		U23		Allg. Klasse						
Athleten- alter	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Trainings- alter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

2.2 Anforderungen

	Kind			Nachwuchs				AK
	U10	U12	U14	U16	U18	U20	U23	
Training	Vereinstraining							
	Stützpunkttraining VLV							
	Kadertraining VLV							
	Trainingswochenende VLV							
Trainings- lager	Regional/National							
	Klimatrainingslager (1x)							
	Klimatrainingslager (mehrmals)							
Wettkämpfe	Kids Athletics & andere		Regionale Wettkämpfe					
	Nationale Wettkämpfe							
	Internationale Wettkämpfe							
	Landesmeisterschaften							
	Österreichische Meisterschaften							
	Staatsmeisterschaften							
	Internationale Meisterschaften							
Schule/ Ausbildung	Volksschule	AHS Unterstufe		AHS Oberstufe				
		Neue Mittelschule		BHS (HTL / HAK / HLW)				
		BMS (FS / HS)						
		Sportgymnasium						
			Poly	Berufsschule / Lehre				
		Studium/Beruf						

2.3 Talentförderung im VLV

Die Talentförderung außerhalb der Kaderstruktur im VLV basiert auf folgenden Stufen:

- Sichtungsveranstaltungen: möglichst landesweite Sichtung bis in den 4. Klassen, vor allem über Volksschulolympiade und Kids Athletics-Veranstaltungen
- Vereinstraining: regionale Ausbildung von 12 - 13/14-jährigen Talenten in Vereinstrainingsgruppen
- Sichtungslehrgänge: landesweite Sichtungslehrgänge für die talentiertesten 12 – 15-Jährigen
- Trainingslehrgänge: Zentrallehrgänge für U16-Kader mit integrierter Trainer-Fortbildung
- Sportgymnasium: Möglichkeit des Wechsels auf das Sportgymnasium Dornbirn ab Altersklasse 14/15 (nach der 4. Klasse HS, MS bzw. AHS)
- LZ-Training Stützpunktsystem: in einzelnen Disziplinbereichen für interessierte Athleten (ab Altersklasse13)

3 Trainingsinhalte der Ausbildungsetappen

Die in diesem Kapitel zusammengefassten Trainingsinhalte sind alle allgemein und disziplinübergreifend zu verstehen. Beispielhafte Trainingswochen der Altersklassen U16, U18 und U20 und nähere Erläuterungen sind in der Veröffentlichung „Rahmentrainingspläne der Disziplinen“ zu finden.

In den folgenden Kapiteln wird nach entwicklungspezifischen Merkmalen sowie Ziele und Ausbildungsschwerpunkten auf die Trainingsinhalte in den Bereichen „Koordination“, „Schnelligkeit“, „Beweglichkeit“, „Technik“, „Ausdauer“, „Kraft“ und „Psyche“ eingegangen.

Vorab ist jeweils eine prozentuale Verteilung des Trainings in den Bereichen (Trainingsformen) „Spielerisches Training“, „allgemein motorisches Training“, „allgemeines Konditionstraining“, „Leichtathletikspezifisches Training“ sowie „Wettkampf“ dargestellt. Die aufgeführten Trainingsinhalte kommen in diesen genannten Bereichen in unterschiedlichster Form vor und sind daher Bausteine für die inhaltliche Ausgestaltung des Trainings.

Neben den richtigen Trainingsinhalten ist die Betreuung und das Training der Athleten unter den fünf Aspekten „Gespür“, „Mut“, „Begeisterung“, „Wille“ und „Eigenverantwortung“ zu führen. Diese persönlichen Eigenschaften sind die Grundlage für eine erfolgreiche Sportkarriere – daher sind die Trainer in der Verantwortung diese Merkmale mit ihren Athleten auszubilden und zu fördern.

3.1 Kinderleichtathletik (U10)

3.1.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- Sehr ausgeprägter Bewegungs- und Spieldrang
- Gutes Lernalter für Basistechniken
- Schnell zu begeistern
- Große Lernbereitschaft
- Kritiklose Kenntnis- und Fertigungsaneignung
- Schnelligkeitsfähigkeiten entwickeln sich sehr rasch
- Wichtige Altersklasse zur Schulung von koordinativen Eigenschaften
- Sehr gute aerobe Ausdauerleistungsfähigkeiten
- Spontane Wettkampffreudigkeit
- Geringe Konzentrationsfähigkeit
- Gute und natürliche Beweglichkeit
- Begeistertes Sportinteresse
- Gutes psychisches Gleichgewicht
- Unbekümmert
- Ichbezogen

3.1.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

Oberstes Ziel ist: „Freude und Spaß an der Bewegung haben“

- Vielseitige allgemeine körperliche Ausbildung
- Breite Basis an sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten

3.1.3 Trainingsinhalte

Trainingsetappe		Spielerisches Training	Allgemeines Motorisches Training	allg. Konditions training	LA spezifisches Training	Wettkampf	Summe
Kinderleichtathletik 7/8 - 10 Jahre (3 J.) 6 Trainingswochenstunden	Trainings- wochen pro Jahr	50%	40%	0%	10%	0%	100%
<i>Stunden pro Jahr</i>	35	105,0	84,0	0,0	21,0	0,0	210
<i>Stunden pro Woche</i>		3,0	2,4	0,0	0,6	0,0	6
<i>Minuten pro Woche</i>		180,0	144,0	0,0	36,0	0,0	360,0

Koordination

- Möglichst früh mit der Koordinationsschulung beginnen
- Spielerische Formen
- Einfache turnerische/akrobatische Übungen
- Vielseitige Fertigkeiten

Schnelligkeit

- Spielerische Formen
- Sehr wichtiger Trainingsbestandteil in dieser Altersklasse

Beweglichkeit

- Meist sehr gute Beweglichkeit vorhanden, diese sollte erhalten bleiben
- Gezielte beweglichkeitsfördernde Übungen der Muskulatur

Technik

- Erste Grundzüge der leichtathletischen Bewegungen
- Fundamentalübungen in wichtigen Sportarten: Laufen, Springen, Werfen, Turnen, Spilsportarten, Schwimmen

Ausdauer

- Sehr gute Trainierbarkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit – Phase der schnellen Fortschritte
- Spielerische Formen
- Belastung im aeroben Bereich

Kraft

- Spielerische Formen
- Allgemeine Kräftigung

Psyche

- Natürliche Motivation zum Bewegen entwickeln
- Positive Einstellung zur Leichtathletik
- Erfolgserlebnisse durch systematische Lernfortschritte ermöglichen
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration fördern
- Aufmerksamkeitslenkung

3.2 Grundlagentraining 1 (U12)

3.2.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- Schlüsselphase für das spätere Bewegungskönnen
- Optimales Alter um Bewegungsqualität und -vielfalt optimal zu entfalten
- Gute Lernfähigkeit
- Noch schwaches Skelett
- Schnelligkeitsfähigkeiten erreichen gegen Ende des späten Schulkindalters beinahe Erwachsenenwerte
- Höchste Ausprägung der Beweglichkeit
- Noch ungünstige anaerobe Prozesse
- Meist mutig und risikofreudig
- Weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft und werden teamfähig

- Zu frühe und zu starke Leistungsorientierung ist in diesem Alter zu vermeiden, da es sich langfristig kontraproduktiv für eine optimale Leistungsentwicklung auswirkt
- Frühzeitiges spezifisches Training führt langfristig zu keinem Erfolg

3.2.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

- Vielseitige allgemeine körperliche Ausbildung
- Vielseitiger Erwerb der grundlegenden Bewegungsmuster der Leichtathletik
- Grundlagen der sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten festigen
- Wettkampfgedanke wecken

3.2.3 Trainingsinhalte

Trainingsetappe		Spielerisches Training	Allgemeines Motorisches Training	allg. Konditions training	LA spezifisches Training	Wettkampf	Summe
Grundlagentraining 11 - 14 Jahre (4 J.) 6 - 8 Trainingswochenstunden	Trainings- wochen pro Jahr	15%	40%	15%	27%	3%	100%
<i>Stunden pro Jahr</i>	38	<i>45,6</i>	<i>121,6</i>	<i>45,6</i>	<i>82,1</i>	<i>3,1</i>	<i>304</i>
<i>Stunden pro Woche</i>		<i>1,2</i>	<i>3,2</i>	<i>1,2</i>	<i>2,2</i>	<i>0,2</i>	<i>8</i>
<i>Minuten pro Woche</i>		<i>72,0</i>	<i>192,0</i>	<i>72,0</i>	<i>129,6</i>	<i>14,4</i>	<i>480,0</i>

Koordination

- Schwerpunkt: Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Spielerische Formen
- Komplexe turnerisch/akrobatische Übungen
- Allgemeine Koordinationsübungen aus der Leichtathletik

Schnelligkeit

- Spielerische Formen

Beweglichkeit

- Gezielte beweglichkeitsfördernde Übungen der Muskulatur
- Sportartspezifische und funktionsgymnastische Übungen

Technik

- Grobformen leichtathletischer und anderer Sportarten

Ausdauer

- Ausdauertraining im aeroben Bereich
- Spielerische Formen

Kraft

- Spielerische Formen für die Stützkraft
- Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen

Psyche

- Motivation fördern
- Erfolgserlebnisse durch systematische Lernfortschritte ermöglichen
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration
- Aufmerksamkeitslenkung

3.3 Grundlagentraining 2 (U14)

3.3.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- Schlüsselphase für das spätere Bewegungskönnen
- Optimales Alter um Bewegungsqualität und -vielfalt optimal zu entfalten
- Gute Lernfähigkeit
- Schnelligkeitsfähigkeiten erreichen gegen Ende des späten Schulkindalters beinahe Erwachsenenwerte
- Höchste Ausprägung der Beweglichkeit
- Noch ungünstige anaerobe Prozesse
- Meist mutig und risikofreudig
- Weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft und werden teamfähig

- Zu frühe und zu starke Leistungsorientierung ist in diesem Alter zu vermeiden, da es sich langfristig kontraproduktiv für eine optimale Leistungsentwicklung auswirkt

3.3.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

- Vielseitige allgemeine körperliche Ausbildung
- Grundlagen der sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten festigen
- Vielseitiger Erwerb der grundlegenden Bewegungsmuster der Leichtathletik
- Wettkampfgedanke wecken

3.3.3 Trainingsinhalte

Trainingsetappe		Spielerisches Training	Allgemeines Motorisches Training	allg. Konditions training	LA spezifisches Training	Wettkampf	Summe
Grundlagentraining 11 - 14 Jahre (4 J.) 6 - 8 Trainingswochenstunden	Trainings- wochen pro Jahr	15%	40%	15%	27%	3%	100%
<i>Stunden pro Jahr</i>	38	<i>45,6</i>	<i>121,6</i>	<i>45,6</i>	<i>82,1</i>	<i>9,1</i>	<i>304</i>
<i>Stunden pro Woche</i>		<i>1,2</i>	<i>3,2</i>	<i>1,2</i>	<i>2,2</i>	<i>0,2</i>	<i>8</i>
<i>Minuten pro Woche</i>		<i>72,0</i>	<i>192,0</i>	<i>72,0</i>	<i>129,6</i>	<i>14,4</i>	<i>480,6</i>

Koordination

- Schwerpunkt: Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Spielerische Formen
- Komplexe turnerisch/akrobatische Übungen
- Leichtathletikspezifische Übungen

Schnelligkeit

- Spielerische Formen
- Beweglichkeit
- Gezielte beweglichkeitsfördernde Übungen der Muskulatur
- Sportartspezifische und funktionsgymnastische Übungen

Beweglichkeit

- Gezielte beweglichkeitsfördernde Übungen der Muskulatur
- Sportartspezifische und funktionsgymnastische Übungen

Technik

- Grobformen leichtathletischer und anderer Sportarten

Ausdauer

- Schaffung einer Belastungsverträglichkeit
- Ausdauertraining im aeroben Bereich (Grundlagenausdauer)
- Spielerische Formen

Kraft

- Spielerische Formen für die Stützkraft
- Ganzkörperstabilisation
- Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen

Psyche

- Motivation fördern
- Erfolgserlebnisse durch systematische Lernfortschritte ermöglichen
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration
- Aufmerksamkeitslenkung

3.4 Aufbautraining 1 (U16)

3.4.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- Teilweise große individuelle und geschlechtsspezifische Abweichungen von +/- 2 bis 3 Jahre
- Erhöhte Trainierbarkeit der konditionellen Fähigkeiten: Entwicklungsbedingte Zunahme der Muskelmasse und Muskelkraft
- Mögliche koordinative Einschränkungen auf Grund des Wachstums: Neuerwerb von Bewegungsfertigkeiten fällt schwerer als in den Jahren zuvor
- Starkes Körperwachstum: Verschlechterung des Last-Kraft-Verhältnisses durch die Wachstumsschübe

- Ausdifferenzierung und Strukturierung der Organe (bestimmt den Grad der Belastbarkeit und das Niveau der erreichbaren Leistungsfähigkeiten)
- Auftretende Haltungsschwächen: Verminderte Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates (labiles Skelett)
- Beginn der beschleunigten Ausprägung der Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten (bei Mädchen zeitlich früher und insgesamt weniger ausgeprägt)
- Die Schnelligkeitsfähigkeiten, wie Reaktionszeiten und Bewegungsfrequenz, haben bereits annähernd Erwachsenenwerte
- Günstige aerobe Prozesse und allmählich bessere anaerobe Prozesse
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Nachlassendes Sportinteresse
- Wettkampffreudigkeit nimmt ab aus Furcht vor Blamage und Versagen
- Autoritäre Personen werden im Allgemeinen abgelehnt
- Mitsprache wird erwartet
- Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und oft mangelndes Selbstwertgefühl
- Ausgeprägtes Gruppenbewusstsein

3.4.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

- Vielseitige, stärker sportartbezogene Ausbildung
- Ausprägung der technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Entwicklung der Spezialtechniken der Disziplinen
- Möglicherweise erste Spezialisierung
- Schaffung optimaler Voraussetzungen für das leistungsorientierte Aufbautraining
- Weitere Entwicklung der Belastungsverträglichkeit
- Wettkampfgedanke wecken und aufbauen
- Soziales Umfeld schaffen

3.4.3 Trainingsinhalte

Trainingsetappe		Spielerisches Training	Allgemeines Motorisches Training	allg. Konditions training	LA spezifisches Training	Wettkampf	Summe
Aufbautraining I 15 Jahre - 16 Jahre (24 J.) 10 Trainingswochenstunden	Trainings- wochen pro Jahr	0%	25%	27%	45%	3%	100%
<i>Stunden pro Jahr</i>	40	<i>0,0</i>	<i>100,0</i>	<i>172,8</i>	<i>200,0</i>	<i>12,2</i>	<i>686</i>
<i>Stunden pro Woche</i>		<i>0,0</i>	<i>4,0</i>	<i>4,3</i>	<i>7,2</i>	<i>0,5</i>	<i>16</i>
<i>Minuten pro Woche</i>		<i>0,0</i>	<i>240,0</i>	<i>259,2</i>	<i>432,0</i>	<i>28,8</i>	<i>660</i>

Koordination

- Allgemeine Koordinationsübungen
- Schwierige turnerische/akrobatische Übungen
- Leichtathletikspezifische Übungen

Schnelligkeit

- Schnelligkeitsentwicklung über Spielformen sowie leichtathletische Formen des Schnelligkeitstrainings

Beweglichkeit

- Sinnvolle Kombination von Kräftigung und Beweglichkeitstraining kann im Training korrigierend eingreifen und vorbeugend gegen Haltungsschwächen wirken
- Muskeln bzw. Muskelgruppen, welche leichtathletikspezifischen Belastungen unterliegen (Hüftbeuger, Brustmuskulatur, Oberschenkelrückseite, Beweglichkeit im Schultergürtel, Wadenmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule) besonders beachten

Technik

- Technikbilder der einzelnen Disziplinen weiter ausbilden, Eingang auf Feinformen bzw. individuellen Techniken.

Ausdauer

- Weiterer Ausbau der Belastungsverträglichkeit
- Training vorwiegend im aeroben Bereich

Kraft

- Ganzkörperstabilisation
- Einführung Krafttraining an Langhantel als Techniktraining und Beweglichkeit

Psyche

- Motivation aufrechterhalten
- Selbstvertrauen aufbauen
- Weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration
- Aufmerksamkeitslenkung
- Disziplin lernen

3.5 Aufbautraining 2 (U18)

3.5.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- Mit Abschluss der Pubertät Stabilisierung in Form von Ausprägung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten und Bewegungsausführungen
- Erneutes günstiges motorisches Lernalter (2. Goldenes Lernalter)
- Trainierbarkeit der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten erreichen gegen Ende der Adoleszenz annähernd Erwachsenenwerte
- Höchste Bereitschaft des neuronalen Systems Bewegungsprogramme zu speichern und zu automatisieren
- Hohe Zuwachsrate bei den Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten
- Weniger günstig entwickelte Kraftausdauerfähigkeit bei beiden Geschlechtern vorhanden
- Schnelligkeitsfähigkeiten haben beinahe Erwachsenenwerte erreicht
- Mädchen vertragen Ausdauerbelastungen besser und regenerieren nach Belastungen schneller als Jungen. Generell liegt eine erhöhte Belastungsverträglichkeit für anaerob-laktazide Belastungen vor
- Das koordinative Fähigkeitsniveau erreicht im frühen Erwachsenenalter Höchstwerte aufgrund von einem erhöhten Leistungsstreben und verbesserter motorische und intellektuelle Fähigkeiten
- Beweglichkeit: Frauen sind im Allgemeinen beweglicher als Männer. Disbalancen auf Grund von fehlerhaftem oder einseitigem Training
- Soziale Integration und zunehmende Persönlichkeitsausprägung
- Partnerschaftliche Führung bevorzugt

3.5.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

- Entwicklung spezifischer Grundlagen
- Entwicklung der Spezialtechniken der Disziplin
- Spezialisierung
- Verbesserung des sportlichen Leistungszustandes; Potential ausschöpfen
- Schaffung optimaler Voraussetzungen für die anschließende Trainingsetappe
- Absicherung der Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen
- Entwicklung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, insbesondere Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen
- Trainingsumfeld optimieren

3.5.3 Trainingsinhalte

Trainingsetappe		Spielerisches Training	Allgemeines Motorisches Training	allg. Konditions training	LA spezifisches Training	Wettkampf	Summe
Aufbautraining II 16 - 19 Jahre (4 J.) 14 Trainingswochenstunden	Trainings- wochen pro Jahr	0%	20%	25%	52%	3%	100%
<i>Stunden pro Jahr</i>		<i>0,0</i>	<i>128,0</i>	<i>160,0</i>	<i>302,8</i>	<i>19,2</i>	<i>640,0</i>
<i>Stunden pro Woche</i>	40	<i>0,0</i>	<i>3,2</i>	<i>4,0</i>	<i>8,3</i>	<i>0,5</i>	16
<i>Minuten pro Woche</i>		<i>0,0</i>	<i>192,0</i>	<i>240,0</i>	<i>499,2</i>	<i>28,8</i>	368

Koordination

- Koordinative Fähigkeiten sind zu stabilisieren und mit Schnelligkeit und Beweglichkeit zu kombinieren
- Allgemeine Koordinationsübungen zur allgemeinen Erwärmung

Schnelligkeit

- Schnelligkeitstraining mit disziplinspezifischen Trainingsmitteln ins Koordinations- und Techniktraining integrieren
- Schnelligkeitsleistungen werden auf neuronaler und nicht auf der energetischen Ebene gesteuert, daher ist das Schnelligkeitstraining sehr techniknah zu gestalten

Beweglichkeit

- Beweglichkeitstraining in Form von Stretching und Dehnen mindestens dreimal pro Woche um das Niveau der Beweglichkeit zu erhalten

Technik

- Bereits erworbene Techniken verfeinern
- Automatisierung der grundlegenden Bewegungsfertigkeiten
- Videoanalyse

Ausdauer

- Weiterer Ausbau Grundlagenausdauer
- Training in aeroben und anaeroben Bereichen
- Kompensationstraining zur Regeneration

Kraft

- Einsatz des Trainingsmittels Langhantel
- Systematisches Krafttraining mit Körpergewicht sowie Zusatzlasten
- Ganzkörperstabilisation

Psyche

- Motivation aufrechterhalten
- Selbstvertrauen weiter aufbauen
- Willensstärke aufbauen
- Weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration
- Konfrontation mit Wettkampfhärte
- Umgang mit Leistungsdruck lernen
- Mentales Training

3.6 Aufbautraining 2 (U20)

3.6.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

Die entwicklungsspezifischen Merkmale der U20 entsprechen größtenteils den Merkmalen der U18 – sie sind der Vollständigkeit halber in diesem Kapitel noch einmal aufgeführt.

- Mit Abschluss der Pubertät Stabilisierung in Form von Ausprägung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten und Bewegungsausführungen
- Erneutes günstiges motorisches Lernalter
- Trainierbarkeit der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten erreichen gegen Ende der Adoleszenz annähernd Erwachsenenwerte
- Höchste Bereitschaft des neuronalen Systems Bewegungsprogramme zu speichern und zu automatisieren
- Hohe Zuwachsrate bei den Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten (Knaben).
- Weniger günstig entwickelte Kraftausdauerfähigkeit bei beiden Geschlechtern vorhanden.
- Schnelligkeitsfähigkeiten haben beinahe Erwachsenenwerte erreicht
- Mädchen vertragen Ausdauerbelastungen besser und regenerieren nach Belastungen schneller als Jungen. Generell liegt eine erhöhte Belastungsverträglichkeit für anaerob-laktazide Belastungen vor.
- Das koordinative Fähigkeitsniveau erreicht im frühen Erwachsenenalter Höchstwerte aufgrund von einem erhöhten Leistungsstreben und verbesserter motorischen und intellektuelle Fähigkeiten.
- Beweglichkeit: Frauen sind im Allgemeinen beweglicher als Männer. Disbalancen auf Grund von fehlerhaftem oder einseitigem Training
- Soziale Integration und zunehmende Persönlichkeitsausprägung
- Partnerschaftliche Führung bevorzugt
- Fortschreitende Individualisierung
- Harmonisierung im psychosozialen Verhalten

3.6.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

- Sportartspezifisch differenzierte Ausbildung
- Vervollkommnung spezifischer Fähigkeiten
- Ausbau der Grundlagen für weitere Leistungssteigerung; Körperliche Voraussetzungen auf das höchste Niveau bringen
- Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen
- Stabilisierung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, insbesondere Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen
- Entscheidende Phase in einer Sportkarriere: Karriereplanung

3.6.3 Trainingsinhalte

Trainingsetappe		Spielerisches Training	Allgemeines Motorisches Training	allg. Konditions training	LA spezifisches Training	Wettkampf	Summe
Aufbautraining II 16 - 19 Jahre (4 J.) 14 Trainingswochenstunden	Trainings- wochen pro Jahr	0%	20%	25%	52%	3%	100%
<i>Stunden pro Jahr</i>	40	<i>0,0</i>	<i>128,0</i>	<i>160,0</i>	<i>302,8</i>	<i>19,2</i>	<i>640,0</i>
<i>Stunden pro Woche</i>		<i>0,0</i>	<i>3,2</i>	<i>4,0</i>	<i>8,3</i>	<i>0,5</i>	<i>16</i>
<i>Minuten pro Woche</i>		<i>0,0</i>	<i>192,0</i>	<i>240,0</i>	<i>499,2</i>	<i>28,8</i>	<i>668</i>

Koordination

- Teilelemente von Techniken, Techniken oder Handlungen zielgerichtet unter veränderten Wahrnehmungs- und Druckbedingungen trainieren
- Koordinative Übungen unter dem Aspekt Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck und Belastungsdruck trainieren

Schnelligkeit

- Schnelligkeitstraining als Bestandteil ins Techniktraining integrieren
- Spezielle Aufgaben im Technikanwendungstraining, um Reaktions- und Handlungsschnelligkeit zu verbessern

Beweglichkeit

- Auf höchstem Niveau halten!
- Allgemeines und spezielles Beweglichkeitstraining
- Stretching und Dehnen in jedem Training

Technik

- Wettkampfnaher Gestaltung des Techniktrainings
- Orientierung an individuellem Bewegungsbild
- Beherrschung der wichtigsten Trainingsformen
- Videoanalyse

Ausdauer

- Grundlagenausdauer- und spezielles Ausdauertraining
- Aerobe Ausdauer sowie die anaerobe Ausdauer

Kraft

- Einsatz des Trainingsmittels Langhantel
- Systematisches Krafttraining mit Körpergewicht sowie Zusatzlasten
- Steigerung der Maximalkraft
- Ganzkörperstabilisation

Psyche

- Motivation festigen
- Gut ausgebildete Willensstärke fördern, um hohes Trainingspensum zu absolvieren
- Selbstvertrauen weiter aufbauen
- Disziplin fördern, weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren
- Konzentration
- Psyche regulieren (Optimaler Leistungszustand, Entspannung, Aktivierung)
- Durchhalte- und Siegeswille fördern
- Kommunizieren lernen
- Erlernen und Anwenden der Methoden: Visualisieren, Selbstgespräch, Atemregulation
- Wettkampfhärte entwickeln
- Adäquater Umgang mit Leistungsdruck
- Mentales Training

3.7 Anschlusstraining (U23)

3.7.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- Phase der vollen Ausprägung der motorischen Entwicklung und des gesamten Organsystems
- Persönlichkeitskennzeichnende Merkmale des Bewegungsverhaltens bleiben über lange Zeit stabil
- Für Trainierende stellt das frühe Erwachsenenalter die Zeit der vollen Ausprägung der motorischen Leistungsfähigkeit dar.

3.7.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

- Anschluss an die internationale Spitze
- Weitere Vervollkommnung spezifischer Fähigkeiten und Technik
- Körperliche Voraussetzungen auf das höchste Niveau bringen
- Erhöhung und Halten der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen
- Karriereplanung

3.7.3 Trainingsinhalte

Trainingsetappe		Spielerisches Training	Allgemeines Motorisches Training	allg. Konditions training	LA spezifisches Training	Wettkampf	Summe
Anschlussstraining 20 - 22 Jahre 16 Trainingswochenstunden	Trainings- wochen pro Jahr	0%	15%	23%	60%	2%	100%
<i>Stunden pro Jahr</i>	42	<i>0,0</i>	<i>100,8</i>	<i>154,6</i>	<i>403,2</i>	<i>13,4</i>	<i>672</i>
<i>Stunden pro Woche</i>		<i>0,0</i>	<i>2,4</i>	<i>3,7</i>	<i>3,6</i>	<i>0,3</i>	<i>16</i>
<i>Minuten pro Woche</i>		<i>0,0</i>	<i>144,0</i>	<i>220,8</i>	<i>576,0</i>	<i>19,2</i>	<i>360</i>

Koordination

- Weitere Vervollkommnung und Perfektionierung spezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit

- Spezifisches Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer- und Schnellkrafttraining

Beweglichkeit

- Erhalten der Beweglichkeit durch allgemeine und sportartspezifische Übungen sowie Stretching und Dehnen

Technik

- Perfektionierung der Technik
- Stetige Anpassungen und Weiterentwicklung an internationale Trends
- Videoanalyse

Psyche

- Motivation festigen
- Selbstvertrauen festigen
- Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Disziplin über den Trainingsbetrieb hinaus
- Kritikfähigkeit entwickeln
- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren
- Hohes Konzentrationsvermögen bei stark variierenden Rahmenbedingungen
- Hohes Maß an Durchsetzungsvermögen aneignen
- Antizipationsvermögen fördern
- Psyche regulieren (Optimaler Leistungszustand, Entspannung, Aktivierung)
- Durchhalte- und Siegeswille fördern
- Erlernen von Stress und Druckbewältigung
- Anwenden der Methoden: Visualisieren, Selbstgespräch, Atemregulation
- Adäquater Umgang mit Leistungsdruck
- Mentales Training

3.8 Leistungs- und Hochleistungstraining (Allgemeine Klasse)

3.8.1 Entwicklungsspezifische Merkmale

- Phase der vollen Ausprägung der motorischen Entwicklung und des gesamten Organsystems
- Persönlichkeitskennzeichnende Merkmale des Bewegungsverhaltens bleiben über lange Zeit stabil

3.8.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

- Planung Karriere danach

3.8.3 Trainingsinhalte

Trainingsetappe		Spielerisches Training	Allgemeines Motorisches Training	allg. Konditions training	LA spezifisches Training	Wettkampf	Summe
Hochleistungstraining > 22 Jahre 20 - 28 Trainingswochenstunden	Trainings- wochen pro Jahr	0%	15%	23%	60%	2%	100%
<i>Stunden pro Jahr</i>	48	0,0	201,6	302,1	805,4	26,9	1344,0
<i>Stunden pro Woche</i>		0,0	4,2	6,4	16,8	0,6	28
<i>Minuten pro Woche</i>		0,0	252,0	386,4	1008,0	33,6	1686,00
Summe		150,60	796,00	842,08	1933,48	87,84	

Koordination

- Weitere Vervollkommnung und Perfektionierung spezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit

- Spezifisches Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer- und Schnellkrafttraining

Beweglichkeit

- Erhalten der Beweglichkeit durch allgemeine und sportartspezifische Übungen sowie Stretching und Dehnen

Technik

- Perfektionierung der Technik
- Stetige Anpassungen und Weiterentwicklung an internationale Trends
- Videoanalyse

Psyche

- Motivation festigen
- Selbstvertrauen festigen
- Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung
- Disziplin über den Trainingsbetrieb hinaus
- Kritikfähigkeit entwickeln

- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung
- Emotionen steuern und regulieren
- Hohes Konzentrationsvermögen bei stark variierenden Rahmenbedingungen
- Hohes Maß an Durchsetzungsvermögen aneignen
- Antizipationsvermögen fördern
- Psyche regulieren (Optimaler Leistungszustand, Entspannung, Aktivierung)
- Durchhalte- und Siegeswille fördern
- Erlernen von Stress und Druckbewältigung
- Aneignung von Umgang mit den Medien
- Anwenden der Methoden: Visualisieren, Selbstgespräch, Atemregulation
- Adäquater Umgang mit Leistungsdruck
- Mentales Training

4 Schule und Ausbildung

Damit die Athleten einen optimalen Leistungssportweg gehen können, muss die schulische und berufliche Ausbildung mit der sportlichen Ausbildung koordiniert werden. Die Koordination geschieht in Absprache zwischen dem Verband, Verein sowie den Athleten bzw. dessen Eltern.

Insbesondere die Karriereplanung für den Zeitraum nach der schulischen Ausbildung ist ein sehr wichtiges Merkmal um die Drop-Out-Problematik auf Grund von Studium/Beruf zu vermeiden. Hierbei sowie für die Planungen für den Zeitraum nach der sportlichen Karriere kann eine Beratung durch „KADA Österreich“ (Karriere danach) erfolgen.

4.1 Übersicht Schulen mit sportlichem Schwerpunkt in Vorarlberg

4.1.1 Mittelschulen

In Vorarlberg gibt es derzeit 8 Neue Mittelschulen mit sportlichem Schwerpunkt:

- Sport-NMS Satteins
- Sport-NMS Nüziders
- Sport-NMS Nenzing
- Sport-NMS Rankweil
- Sport-NMS Wolfurt
- Sport-NMS Bregenz Vorkloster
- Sport-NMS Hohenems-Markt
- Schi-NMS Schruns (nur für Skisport)

Das Hauptmerkmal dieser Schulform ist eine Anhebung um 3-4 Wochenstunden im Unterrichtsgegenstand "Bewegung und Sport" gegenüber einer Normalhauptschule/NormalNMS. Dazu kommen noch unverbindliche Übungen, eine vermehrte Teilnahme an Wettkämpfen und eine höhere Anzahl an Schulveranstaltungen (Winter- und Sommersportwochen). Sporthauptschulen und Sport-NMS haben die Zielsetzung, im Sport talentierte Schülerinnen und Schüler zu fördern.

Durch vielseitige Ausbildung (motorische Grundlagen, Grundsportarten, Freizeitsportarten) schafft die Schule einerseits eine Hinführung zum Leistungssport, andererseits eine ideale Grundlage zur Gesundheitsförderung und lebens-begleitenden Sportausübung. Grundsätzlich haben alle Schülerinnen und Schüler, die über die notwendigen motorischen Voraussetzungen verfügen und die Eignungsprüfung bestehen, Zugang zu einer Sporthauptschule.

4.1.2 Sportgymnasium Dornbirn

In Dornbirn existiert mit dem Sportgymnasium für die gymnasiale Oberstufe die Möglichkeit der weiteren Verbindung von Schule und Sport.

Bei den dort angebotenen Schulzweigen besteht für die Leichtathleten die Möglichkeit des Besuchs der Zweige o1 (Vielseitigkeit) und o2 (Leistungssport). Eine Aufnahme in den Schulzweig o3 (Spitzensport) ist nur in absoluten Ausnahmefällen möglich.

o1-Typ (Vielseitigkeit):

Eine vielfältige sportliche, aber auch leistungsbezogene Ausbildung und die Verbesserung der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit stehen im Vordergrund des o1-Typs. Von den SchülerInnen wird zwar - als Zeichen ihrer Verbundenheit mit dem Sport - eine Vereinszugehörigkeit verlangt, allerdings findet der Sportunterricht ohne Verknüpfung mit Vorarlberger Sportverbänden oder Vereinen statt. Neben dem Messen mit anderen sind die Aneignung und Verbesserung eigener Fertigkeiten und Fähigkeiten wichtig. Zu den Grundlagen für ein späteres Sportstudium, diversen Trainerausbildungen und Sportberufe werden in diesem Zweig vermehrt auch individuelle und gesellschaftliche Aspekte des Sports ins Auge gefasst, die über den Leistungsgedanken hinausreichen. Der o1-Typ bietet neben 2 Sportstunden im Klassenverband 2 Wochenstunden mit einem limitierten Sporttraining und 3 Stunden mit Wahlsport an.

o2-Typ (Leistungssport):

Neben einer Basisausbildung in den Grundsportarten steht die Förderung einer speziellen sportlichen Begabung im Mittelpunkt. Der o2-Typ bietet neben 2 Stunden Grundausbildung 5 Stunden Spezialtraining in enger Abstimmung mit den jeweiligen Vereins- bzw. VerbandstrainerInnen der entsprechenden Sportart an. Die enge Zusammenarbeit zwischen Schule, Verein und Verband ist wichtig, wobei ein Teil der TrainerInnen am Sportgymnasium direkt vom Landesverband gestellt wird. Die sportärztliche und physiotherapeutische Betreuung sind ebenso Bestandteil dieses Zweiges wie die Schulfreistellung für Wettkämpfe und Trainingskurse.

Für die Aufnahme in den Zweig o2 (Leistungssport) müssen folgende Punkte erfüllt werden:

- Positive ärztliche Grunduntersuchung
- Reihung der BewerberInnen durch den jeweiligen Fachverband
- Sichtungstraining
- Aufnahmegespräch mit dem Direktor
- Allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit anhand von sportmotorischen Tests

Die Reihung der Bewerber für die Aufnahme in das Sportgymnasium ergibt sich aus den erzielten sportlichen Leistungen (Wettkampfergebnisse), dem Sichtungstraining sowie einer Gesprächsrunde mit dem von der Schule gestellten Leichtathletik-Trainer.

4.2 KADA Österreich

KADA bereitet Hochleistungssportler individuell auf die Integration in den Arbeitsmarkt vor. Die europaweit einzigartige Zusammenarbeit von KADA mit dem österreichischen Arbeitsmarktservice (AMS) bildet die Grundlage einer gelungenen beruflichen Eingliederung für Sportler und Trainer nach Ende ihrer aktiven Karriere. Berufsorientierung, Bewerbungstraining und Jobvermittlung stehen im Mittelpunkt unseres Services in dieser sensiblen Phase.

In der Vermittlung von Praktikumsstellen, Projektarbeiten und Arbeitsplätzen arbeitet KADA eng mit Unternehmen, Sportverbänden und Organisationen des Sports und der Wirtschaft zusammen. Um dies zu gewährleisten, ist es unser Ziel, die Partnerschaft mit Wirtschaftstreibenden weiter auszubauen und zu festigen, ist doch eine gute Zusammenarbeit ein wesentlicher Erfolgsfaktor bei der Arbeitsvermittlung.

5 Medizinische Unterstützung

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband bietet seinen Athleten im Rahmen seiner Möglichkeiten eine Unterstützung bei sportmedizinischen Themen an.

Im Rahmen des Verbandsoptimierungsprozesses des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes wurde ein Ablaufprozess bei Sportverletzungen erarbeitet. Dieser ist im Anhang abgebildet.

6 Persönlichkeitsentwicklung

Die Persönlichkeitsentwicklung von Athletinnen und Athleten des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes ist ein wichtiger Baustein in der langfristigen Entwicklung. Der Zugang zu diesem Thema ist daher ein Teil der Übungsleiterausbildung sowie von Fort- und Weiterbildungen welche durch den VLV für Übungsleiter, Trainer und Athleten angeboten werden. Dies erfolgt immer auch unter dem Aspekt der vom Land Vorarlberg definierten 5 Erfolgsfaktoren.

Die Persönlichkeitsentwicklung ist in den Trainingsinhalten der Ausbildungsetappen unter dem Punkt „Psyche“ dargestellt.

6.1 Sportpsychologische Betreuung

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband bietet im Rahmen seiner Möglichkeiten Fort- und Weiterbildungen für Übungsleiter, Trainer, Athleten sowie interessierte Eltern an. Es erfolgt hierzu eine Zusammenarbeit zwischen dem Verband und der Sportpsychologin M. Eppensteiner unter der Verantwortlichkeit des Sportdirektors/Landestrainers.

7 Kadereinteilung

7.1 Kaderstruktur

7.1.1 Alterskategorien

Bei der Alterseinteilung, welche auch für die Kadereinteilung verwendet wird, orientiert sich der VLV an den internationalen Standards der IAAF bzw. der EAA sowie des ÖLV. Folgende Alterskategorien kommen zur Anwendung:

- U14: 11. bis 13. Lebensjahr
- U16: 11. bis 15. Lebensjahr
- U18: 16. bis 17. Lebensjahr
- U20: 18. bis 19. Lebensjahr
- U23: 20. bis 22. Lebensjahr
- AK: ab dem 23. Lebensjahr

7.1.2 Verantwortung

Der unterste Kader im VLV beginnt im Schülerbereich mit dem Kader U16 (B-Kader). Weiter führt der VLV einen Kader ab der Altersklasse U18 aufwärts (B-Kader) sowie einen Top-Kader ab der Altersklasse U18 (A-Kader).

Darüber hinaus führt der VLV einen C-Kader: C1-Kader für alle Teilnehmer bei Österreichischen Meisterschaften, C2-Kader für alle Teilnehmer bei Landesmeisterschaften.

Der ÖLV führt ab der Altersklasse U16 (erst für Athleten des 14. Lebensjahres) Nationalkader.

Kind						Nachwuchs																AK		
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25				
Vereine																								
						VLV																		
						VLV-C1-Kader																		
						VLV-C2-Kader																		
						VLV Kader U16						VLV Kader U18 und älter												
												VLV Top-Team												
						ÖLV																		
						Nationalkader																		

Vereine

In der Kaderstruktur stellen die Vereine die unterste Stufe dar. Die Vereine bieten Breitensportlern sowie zukünftigen Spitzensportlern adäquate Trainingsmöglichkeiten mit fachlich qualifizierten Übungsleitern und Trainern an. Die Verantwortung der Vereine umfasst einerseits Athleten auszubilden, welche den Sprung in einen VLV-Kader und anschließend in den ÖLV-Kader schaffen sollen. Andererseits sind die Vereine für diese Athleten sowie diejenigen, welche diesen Schritt nicht schaffen oder nicht schaffen wollen verantwortlich und stellen ihre Anlaufstelle sowie sportliche Heimat dar. Darüber hinaus bieten sie ehemaligen Spitzensportlern Trainings- und Ausbildungsmöglichkeiten an.

Kader C

C1-Kader

Im C1-Kader des VLV werden alle Athleten des Verbandes aufgenommen, welche in der jeweiligen Vorsaison bei einer nationalen Meisterschaft an den Start gegangen ist.

C2-Kader

Im C2-Kader des VLV werden alle Athleten des Verbandes aufgenommen, welche in der jeweiligen Vorsaison bei einer Landesmeisterschaft an den Start gegangen ist.

Athleten in einer Kaderklasse A oder B werden nicht in einem dieser C-Kader gelistet. Die Zugehörigkeit gilt jeweils für ein Jahr (Wettkampf- und Trainingsjahr, nicht Kalenderjahr, Oktober – September des Folgejahres)

Kader U16 (B-Kader)

Der U16-Kader stellt den altersgemäßen Einstieg in den Leichtathletik-Leistungssport dar. Um eine frühzeitige Spezialisierung zu vermeiden, erfolgt die Aufnahme in den U16-Kader über zwei verschiedene Wege:

- Kaderqualifikation über das Erfüllen eines Kaderlimits gemäß der Leistungsübersicht
- Teilnahme und das Erreichen einer definierten Gesamtpunktzahl (660Punkte) bei einem Sichtungstest im Herbst jeden Jahres (meist Anfang Oktober).

Die sportmotorischen Tests zur Aufnahme in den U16-Kader können auf Wunsch der betreffenden Heimtrainer bzw. Athleten nach Anmeldung (bis zum 10.10. jedes Jahres) als Ersatz für ein Kaderlimit herangezogen werden

Die durchgeführten sportmotorischen Tests sind in Anlehnung an Talentkriterien des IAT in Leipzig ausgewählt.

Die Aufnahme in den U16-Kader erfolgt jeweils für ein Jahr (Wettkampf- und Trainingsjahr, nicht Kalenderjahr, Oktober – September des Folgejahres).

Kader U18 und älter (B-Kader)

Ab der Altersklasse U18 erfolgt die Kaderaufnahme ausschließlich anhand von Wettkampfleistungen. Diese sind im Kapitel „7.2 Kaderkriterien (ab U18)“ aufgeführt. Die Athleten, welche eines der festgelegten Kaderlimits erreicht haben, werden von Seiten des VLV in den Kader aufgenommen und darüber zu Beginn des neuen Trainings- und Wettkampfjahres (meist Ende September/Anfang Oktober) informiert.

Die Aufnahme in den VLV-Kader gilt jeweils für ein Jahr (Wettkampf- und Trainingsjahr, nicht Kalenderjahr, Oktober – September des Folgejahres).

Athleten, welche in einer Saison auf Grund von Verletzungen oder langfristigen Krankheiten nicht in der Lage waren die geforderte Leistung für den Verbleib im VLV-Kader zu erreichen, können auf Grund eines „Verletztenstatus“ für ein weiteres Jahr im Kader verbleiben – dieser Verbleib ohne das Erreichen des Kaderlimits ist in einem weiteren Folgejahr nicht mehr möglich. Die Entscheidung der weiteren Zugehörigkeit zum Kader über den Verletztenstatus obliegt der Sportkommission bzw. des VLV-Vorstandes nach Vorlage durch die Sportkommission.

VLV Top-Team (A-Kader)

Ab der Alterskategorie U18 werden internationalen Großanlässe wie Olympische Spiele (OS), Weltmeisterschaften (WM), Europameisterschaften (EM), die Youth Olympic Games (YOG) und das European Youth Olympic Festival (EYOF) durchgeführt. Daher führt der VLV neben dem Landeskader ab der Altersklasse U18 einen Top-Kader. Die

Limits für diesen Kader orientieren sich sehr eng an den Limitvorgaben der internationalen Verbände bzw. den nationalen Anpassungen des ÖLV an diesen Limits. Die vom VLV für die Aufnahme in diesen Kader geforderten Leistungen sind im Kapitel „7.2.1 VLV-Top-Kader (A-Kader)“ aufgeführt.

Im Gegensatz zum VLV-Landeskader erfolgt die Aufnahme in diesen Kader für zwei Trainings- und Wettkampffahre. Allerdings ist ein Verbleib im Top-Kader auf Grund von Verletzungen bzw. Krankheiten über einen „Verletztenstatus“ nicht möglich.

Die Erbringung des Limits für diesen Kader gilt ausnahmslos erst ab dem 17. Lebensjahr.

ÖLV-Kader

Athleten welche in einem ÖLV-Kader geführt werden sind im Normalfall auch in einem Landesverbandskader geführt. Die Verantwortlichkeit für die Trainings- und Wettkampfsteuerung obliegt weiterhin den jeweiligen Heimtrainern. Eine Absprache bzw. ein regelmäßiger Austausch zwischen Heimtrainer, VLV-Trainer sowie ÖLV-Trainer wäre wünschenswert.

7.2 Kaderkriterien

7.2.1 VLV-Top-Team (A-Kader)

Weiblich

Bewerb	U18-W		U20-W	
	16	17	18	19
Alter				
60m Halle	7,92	7,85	7,78	7,73
100m	12,35	12,25	12,17	12,10
200m	25,50	25,20	24,95	24,75
300m	-	-	-	
400m	58,00	57,20	56,65	56,05
800m	02:16,50	02:13,50	02:12,20	02:11,00
1.000m	-	-	-	
1.500m	04:44,40	04:37,00	04:33,00	04:30,00
3.000m	10:02,00	09:55,00	09:49,00	09:42,00
5.000m	--	--	17:45,00	17:30,00
10.000m	-	-	-	
Straßenlauf 5km	--	--	-	
Straßenlauf 10km	-	-		
Halbmarathon	-	-	-	
Marathon	-	-	-	
60m Hürden Halle	9,20 (76)	9,10 (76)	9,00 (84)	8,90
100m Hürden	14,45 (76)	14,25 (76)	14,40	14,28
110m Hürden	-	-	-	
300m Hürden	-	-	-	
400m Hürden	63,70	63,00	62,50	61,95
2.000m Hindernis	07:40,00	07:26,00	-	
3.000m Hindernis	-	-	11:23,00	11:10,00
Hochsprung	1,70	1,73	1,75	1,77
Stabhochsprung	3,50	3,65	3,70	3,80
Weitsprung	5,60	5,80	5,90	6,00
Dreisprung	11,70	12,05	12,30	12,50
Kugelstoß	13,90 (3)	14,45 (3)	13,00	13,40
Diskuswurf	38,50	40,50	42,50	45,00
Hammerwurf	52,00	57,00	51,50	53,50
Speerwurf	42,50 (500)	45,00 (500)	45,50	47,50
7-Kampf	4450	4700	4780	4980
HMK			3480 (5K)	3620
Mehrkampf Halle VIbg.	-	-	-	

Bewerb	U23-W			AK-W
	20	21	22	23+
60m Halle	7,69	7,64	7,59	7,53
100m	12,03	11,98	11,93	11,80
200m	24,68	24,48	24,35	24,10
300m	-	-	-	-
400m	55,70	55,40	55,10	54,30
800m	02:10,00	02:09,25	02:08,50	02:06,30
1.000m	-	-	-	-
1.500m	04:28,00	04:26,25	04:24,50	04:20,00
3.000m	---	---	---	09:20,00
5.000m	17:15,00	17:00,00	16:45,00	16:18,00
10.000m	37:00,00	36:20,00	35:40,00	34:50,00
Straßenlauf 5km	-	-	-	-
Straßenlauf 10km	37:00,00	36:25,00	3:50,00	34:50,00
Halbmarathon	-	-	-	-
Marathon	-	-	-	-
60m Hürden Halle	8,82	8,75	8,69	8,60
100m Hürden	14,20	14,15	14,10	13,80
110m Hürden	-	-	-	-
300m Hürden	-	-	-	-
400m Hürden	61,50	61,20	60,85	59,20
2.000m Hindernis	-	-	-	-
3.000m Hindernis	11:00,00	10:50,00	10:40,00	10:220,00
Hochsprung	1,78	1,79	1,80	1,83
Stabhochsprung	3,85	3,90	3,95	4,15
Weitsprung	6,05	6,10	6,10	6,25
Dreisprung	12,65	12,78	12,90	13,15
Kugelstoß	13,80	14,10	14,40	15,20
Diskuswurf	46,50	47,50	48,50	52,00
Hammerwurf	55,00	56,50	58,00	61,00
Speerwurf	48,00	49,00	49,50	53,00
7-Kampf	5100	5180	5250	5400
Mehrkampf Halle	3700	3750	3800	3900
Mehrkampf Halle Vlbj.		-	-	-

Männlich

Bewerb	U18-M		U20-M	
	16	17	18	19
Alter				
60m Halle	7,28	7,15	7,08	7,00
100m	11,20	11,10	10,92	10,80
200m	22,85	22,55	22,10	21,85
300m	-	-	-	-
400m	50,40	49,60	49,35	48,85
800m	01:58,00	01:55,00	01:54,00	01:53,00
1.000m	-	-	-	-
1.500m	04:07,40	04:01,00	03:56,00	03:51,00
3.000m	08:57,00	08:44,00	--	-
5.000m	-	-	15:10,00	14:54,00
10.000m	-	-	32:45,00	32:00,00
Straßenlauf 5km	-	-	-	-
Straßenlauf 10km	-	-	32:45,00	32:00,00
Halbmarathon	-	-	-	-
Marathon	-	-	-	-
60m Hürden Halle	8,42 (91)	8,30 (91)	8,32 (99)	8,20 (99)
100m Hürden	-	-	-	-
110 m Hürden	14,90 (91)	14,60 (91)	14,80 (99)	14,60 (99)
300m Hürden	-	-	-	-
400m Hürden	56,90 (84)	55,90 (84)	55,20	54,20
2.000m Hindernis	06:25,00	06:16,00	-	-
3.000m Hindernis	-	-	09:30,00	09:22,00
Hochsprung	1,98	2,01	2,03	2,06
Stabhochsprung	4,40	4,55	4,70	4,80
Weitsprung	6,70	6,90	7,10	7,30
Dreisprung	13,75	14,21	14,61	14,91
Kugelstoß	16,75 (5)	17,30 (5)	16,90 (6)	17,55 (6)
Diskuswurf	50,10 (1,5)	52,10 (1,5)	50,30 (1,75)	52,80 (1,75)
Hammerwurf	57,00 (5)	61,00 (5)	59,00 (6)	62,00 (6)
Speerwurf	58,00 (700)	61,00 (700)	62,00 (800)	65,00
10-Kampf	6030	6250	6650	6850
HMK			4750 (7K)	4950
Mehrkampf Halle Vlbg.	-	-		-

Bewerb	U23-M			AK-M
	20	21	22	23+
60m Halle	6,94	6,91	6,88	6,84
100m	10,75	10,70	10,65	10,55
200m	21,72	21,66	21,55	21,35
300m	-	-	-	-
400m	48,45	48,05	47,75	47,50
800m	01:52,00	01:51,10	01:50,30	01:49,50
1.000m	-	-	-	-
1.500m	03:49,50	03:48,20	03:47,00	03:45,00
3.000m	-	-	-	8:10,00
5.000m	14:44,00	14:34,00	14:24,00	14:05,00
10.000m	31:15:00	30:45:00	30:25:00	30:00,00
Straßenlauf 5km	-	-	-	-
Straßenlauf 10km	31:15:00	30:55:00	30:35:00	30:00:00
Halbmarathon	-	-	-	1:07,00
Marathon	-	-	-	2:22,00
60m Hürden Halle	8,22	8,17	8,12	8,02
100m Hürden	-	-	-	-
110m Hürden	14,60	14,50	14,40	14,25
300m Hürden	-	-	-	-
400m Hürden	53,40	52,90	52,50	52,05
2.000m Hindernis	-	-	-	-
3.000m Hindernis	09:17,00	09:11,00	09:05,00	08:56,00
Hochsprung	2,09	2,11	2,12	2,14
Stabhochsprung	4,90	5,00	5,10	5,20
Weitsprung	7,38	7,45	7,52	7,60
Dreisprung	15,15	15,35	15,50	15,80
Kugelstoß	16,30	16,80	17,20	18,00
Diskuswurf	51,00	52,00	53,00	56,00
Hammerwurf	58,50	60,50	62,00	67,00
Speerwurf	67,00	68,00	69,00	72,00
10-Kampf	7000	7080	7150	7320
Mehrkampf Halle	5100	5180	5250	5400
Mehrkampf Halle Vlbg.	-	-	-	-

Berg-, Cross- und Ultraläufer erbringen das Kaderlimit durch eine Platzierung im ersten Drittel der Ergebnisliste bei Welt- oder Europameisterschaften.

7.2.2 VLV-U16-Kader (B-Kader)

Bewerb	U16-W	U16-M
60m Halle	8,25	7,70
100m	12,95	11,90
300m	43,00	39,70
1000m	3:10,00	2:50,00
3000m	11:22,00	10:00,00
5km Strasse	20:00,00	17:20,00
60m Hürden Halle	9,75	9,20
80m Hürden	12,60	
100m Hürden		14,70
300m Hürden	48,70	43,90
Hochsprung	1,56	1,75
Stabhochsprung	2,70	3,20
Weitsprung	5,15	6,00
Kugelstoß	10,90	13,00
Diskuswurf	30,00	38,00
Hammerwurf	32,00	38,00
Speerwurf	35,00	45,00
MK	3900	3900
Mehrkampf Halle VLV	2280	2100

7.2.3 VLV-Landeskader (B-Kader)

Weiblich

Bewerb	U18-W		U20-W	
	16	17	18	19
60m Halle	8,10	8,02	7,94	7,88
100m	12,65	12,50	12,38	12,30
200m	25,92	25,66	25,44	25,22
300m	-	-	-	-
400m	59,40	58,60	58,00	57,50
800m	02:20,00	02:17,50	02:16,00	02:14,50
1.000m	-	-	-	-
1.500m	04:52,50	04:46,00	04:42,00	04:39,00
3.000m	10:30,00	10:17,00	-	-
5.000m	-	-	18:15,00	18:05,00
10.000m	-	-	-	-
Straßenlauf 5km	18:55,00	18:25,00	-	-
Straßenlauf 10km	-	-	38:30,00	38:00,00
Halbmarathon	-	-	-	-
Marathon	-	-	-	-
60m Hürden Halle	9,50	9,30	9,25	9,16
100m Hürden	15,00 (76)	14,75 (76)	14,85	14,70
110m Hürden	-	-	-	-
300m Hürden	-	-	-	-
400m Hürden	66,00	65,00	64,35	63,75
2.000m Hindernis	07:56,00	07:40,00	-	-
3.000m Hindernis	-	-	11:50,00	11:35,00
Hochsprung	1,64	1,67	1,69	1,71
Stabhochsprung	3,20	3,40	3,50	3,60
Weitsprung	5,38	5,52	5,64	5,75
Dreisprung	10,90	11,25	11,50	11,75
Kugelstoß	12,75	13,40	12,20	12,50
Diskuswurf	35,00	37,00	39,00	41,00
Hammerwurf	41,00	47,00	45,00	47,00
Speerwurf	37,00	39,50	40,80	43,00
7-Kampf	4050	4300	4320	4520
HMK			3100 (5K)	3280 (5K)
Mehrkampf Halle Vlbj.	2350	2500	3100	3280

Bewerb	U23-W			AK-W
	20	21	22	23+
60m Halle	7,83	7,80	7,76	7,73
100m	12,25	12,20	12,15	12,10
200m	25,10	24,98	24,87	24,75
300m	-	-	-	-
400m	57,00	56,70	56,45	56,05
800m	02:13,80	02:13,00	02:12,20	02:11,00
1.000m	-	-	-	-
1.500m	04:37,00	04:35,50	04:34,00	04:31,00
3.000m	10:00,00	09:57,00	09:54,00	09:49,00
5.000m	17:55,00	17:48,50	17:38,00	17:15,00
10.000m	-	-	-	36:20,00
Straßenlauf 5km	-	-	-	-
Straßenlauf 10km	37:40,00	37:20,00	37:00,00	36:20,00
Halbmarathon	-	-	-	-
Marathon	-	-	-	-
60m Hürden Halle	9,10	9,05	9,00	8,90
100m Hürden	14,60	14,50	14,40	14,20
110m Hürden	-	-	-	-
300m Hürden	-	-	-	-
400m Hürden	63,20	62,80	62,40	61,50
2.000m Hindernis	-	-	-	-
3.000m Hindernis	11:25,00	11:16,00	11:07,00	10:52,00
Hochsprung	1,73	1,74	1,75	1,77
Stabhochsprung	3,70	3,75	3,80	3,95
Weitsprung	5,82	5,88	5,95	6,03
Dreisprung	11,90	12,05	12,20	12,50
Kugelstoß	12,90	13,20	13,50	14,20
Diskuswurf	42,50	44,00	45,20	47,60
Hammerwurf	48,50	50,00	51,50	55,00
Speerwurf	43,00	44,00	45,00	48,00
7-Kampf	4680	4780	4860	5000
Mehrkampf Halle	3400	3480	3565	3650
Mehrkampf Halle VIbg.	3400	3480	3565	3650

Männlich

Bewerb	U18-M		U20-M	
Alter	16	17	18	19
60m Halle	7,43	7,31	7,23	7,16
100m	11,45	11,25	11,15	11,05
200m	23,30	22,90	22,60	22,35
300m	-	-	-	-
400m	51,80	50,90	50,40	49,95
800m	02:02,00	01:59,00	01:57,50	01:56,40
1.000m	-	-	-	-
1.500m	04:14,40	04:09,40	04:04,60	04:00,90
3.000m	09:15,00	09:02,00	-	-
5.000m	-	-	15:45,00	15:25,00
10.000m	-	-	-	-
Straßenlauf 5km	16:25,00	16:05,00	-	-
Straßenlauf 10km	-	-	33:45,00	33:00,00
Halbmarathon	-	-	-	-
Marathon	-	-	-	-
60m Hürden Halle	8,70 (91)	8,55 (91)	8,55 (99)	8,40 (99)
100m Hürden			-	-
110m Hürden	15,35 (91)	15,05 (91)	15,20 (99)	15,00 (99)
300m Hürden	-	-	-	-
400m Hürden	58,80 (84)	57,60 (84)	56,40	56,00
2.000m Hindernis	06:44,00	06:34,00	-	-
3.000m Hindernis	-	-	09:54,00	09:45,00
Hochsprung	1,85	1,90	1,93	1,96
Stabhochsprung	3,905	4,10	4,25	4,35
Weitsprung	6,32	6,50	6,68	6,83
Dreisprung	12,65	13,11	13,55	13,85
Kugelstoß	14,50 (5)	15,00 (5)	14,70 (6)	15,35 (6)
Diskuswurf	43,00 (1,5)	45,50 (1,5)	43,50 (1,75)	46,00 (1,75)
Hammerwurf	47,00 (5)	51,00 (5)	49,00 (6)	52,00 (6)
Speerwurf	50,00 (700)	53,00 (700)	53,00 (800)	55,00 (800)
10-Kampf	5500	5800	6150	6350
HMK			4450 (7K)	4600 (7K)
Mehrkampf Halle Vlbj.	2850	3000	3800	3950

Bewerb	U23-M			AK-M
	20	21	22	23+
Alter				
60m Halle	7,10	7,05	7,01	6,97
100m	10,99	10,93	10,87	10,78
200m	22,24	22,12	22,00	21,80
300m	-	-	-	-
400m	49,60	49,20	48,90	48,64
800m	01:55,60	01:54,60	01:54,00	01:53,00
1.000m	-	-	-	-
1.500m	03:58,50	03:56,00	03:54,50	03:52,00
3.000m	08:42,00	08:37,00	08:32,00	08:25,00
5.000m	15:15,00	15:04,00	14:53,00	14:32,00
10.000m	-	-	-	31:00:00
Straßenlauf 5km	-	-	-	-
Straßenlauf 10km	32:37,00	32:10,00	31:40,00	30:31,00
Halbmarathon	-	-	-	1:09,30
Marathon	-	-	-	2:30,00
60m Hürden Halle	8,42	8,35	8,28	8,16
100m Hürden	-	-	-	-
110m Hürden	15,00	14,90	14,80	14,65
300m Hürden	-	-	-	-
400m Hürden	55,30	54,80	54,40	53,90
2.000m Hindernis	-	-	-	-
3.000m Hindernis	09:36,00	09:30,00	09:25,00	09:20,00
Hochsprung	1,99	2,01	2,03	2,05
Stabhochsprung	4,45	4,55	4,65	4,75
Weitsprung	6,98	7,06	7,14	7,24
Dreisprung	14,10	14,60	14,40	14,70
Kugelstoß	14,50	14,70	15,00	15,80
Diskuswurf	44,20	45,30	46,40	49,50
Hammerwurf	50,00	51,50	53,30	57,00
Speerwurf	57,00	59,00	61,00	64,00
10-Kampf	6480	6600	6720	6900
Mehrkampf Halle	4700	4760	4860	5000
Mehrkampf Halle Vlbj.	4020	4080	4150	4280

Berg-, Cross- und Ultraläufer erbringen das Kaderlimit durch einen Medaillengewinn bei den jeweiligen Österreichischen Meisterschaften oder durch die Teilnahme an Welt- oder Europameisterschaften.

7.2.4 ÖLV-Kader

Für die Qualifikation bzw. Nominierung für einen ÖLV-Nationalkader gelten die Bedingungen des ÖLV. Diese werden auf der Homepage des Verbandes veröffentlicht. Seit der Saison 2016 gelten die unten aufgeführten Regelungen:

Es werden in die geförderten ÖLV-Kader nur Athlet/innen aufgenommen, die lt. den Bestimmungen der IAAF im Jahr 2016 für das Österreichische Nationalteam starten können.

Im Falle eines Vorliegens eines schweren Dopingvergehens (Sperrung von 25 Monaten und mehr, Verfahren ab 01.01.2015) wird ein Athlet / wird eine Athletin auch nach Ablauf der Sperrung nicht mehr in einen ÖLV-Kader aufgenommen.

Athlet/innen mit herausragenden Leistungen 2014 und verletzungs- oder krankheitsbedingter Wettkampfpause 2015 können bei entsprechender Perspektive 2016 in einen Elitekader aufgenommen werden.

A-Kader: Athlet/innen mit internationaler Konkurrenzfähigkeit auf Weltniveau.
Richtwert: IAAF-Norm bzw. angepasste ÖLV/ÖOC-Norm für WM (Freiluft) / Olympische Spiele

B-Kader: Athlet/innen mit internationaler Konkurrenzfähigkeit auf europäischem Niveau.
Richtwert: EA-Norm für EM (Freiluft)

U23-Elitekader: Athlet/innen, die Leistungen erwarten lassen, die zur Teilnahme an der nächstfolgenden U23-EM berechtigen. In den Jahren ohne U23-EM können U23-Athlet/innen der geraden Jahrgänge in diesen Kader nominiert werden

U20-Elitekader: Athlet/innen, die Leistungen erwarten lassen, die zur Teilnahme an den nächstfolgenden U20-EM oder U20-WM berechtigen.

U18-Elitekader: Athlet/innen, die Leistungen erwarten lassen, die zur Teilnahme am nächstfolgenden Wettkampfhöhepunkt der Altersklasse U18 berechtigen (YOG, EYOF, WM und EM).

Hope-Kader: Athlet/innen der Altersklassen U18, U20, U23 und Allgemeine Klasse, deren Talent und Einstellung bei entsprechender Leistungsentwicklung und kontinuierlichem Training im nächsten Jahr die Nominierung für den B-Kader oder für einen der Nachwuchs-Elitekader realistisch erwarten lassen.

7.3 Förderung

7.3.1 Stützpunkttraining

Durch das Leistungszentrum werden ganzjährig Stützpunkttrainings in den einzelnen Disziplinbereichen angeboten. Die Termine hierfür werden über die Homepage des Verbandes veröffentlicht und gehen allen Vereinen in schriftlicher Form zu. Die Teilnahme am Stützpunkttraining ist grundsätzlich für alle Athleten des Verbandes möglich und ist nicht an eine Zugehörigkeit zu einem Kader gekoppelt.

Das Training wird in der Regel mindestens einmal die Woche angeboten, darüber hinaus ist nach Absprache mit den verantwortlichen Trainern ein Zusatzangebot möglich.

Neben den Stützpunkttrainings in den jeweiligen Disziplingruppen besteht das Angebot eines disziplinübergreifenden Trainings für den Altersbereich U16 durch den Verband.

7.3.2 Kadertraining

Der VLV führt mit seinen LZ-Trainern speziell für Kaderathleten konzipierte Trainingseinheiten durch. Diese werden passend zur jeweiligen Trainingsphase und Gegebenheit ausgeschrieben und durchgeführt. Diese Trainingseinheiten werden für die jeweiligen Heimtrainer auch als eine Fortbildung angesehen.

7.3.3 Kadermaßnahmen

Der VLV führt jährlich Wochenendmaßnahmen für den U16-Kader (November) durch. Bei großem Interesse erfolgen auch Wochenendmaßnahmen für den VLV-Kader ab der Altersklasse U18.

Neben den Wochenendmaßnahmen erfolgen Angebote für beide Kaderkreise in unregelmäßigen Abständen.

7.3.4 Sonstige Förderungen

- Kaderathleten des VLV nutzen die Trainingsmöglichkeit in der LA-Halle Dornbirn kostenfrei während den allgemeinen Öffnungszeiten (gilt nicht für C-Kader)
Bei Kapazitätsengpässen in der Hallenbelegung gilt die Prioritätsreihenfolge A-Kader/ÖLV-Kader – B-Kader – C1-Kader – C2-Kader - Vereinstraining
- Kaderathleten, welche das Sportgymnasium Dornbirn besuchen, erhalten eine 50%-ige Übernahme des anfallenden Schulgeldes. Im jeweils ersten Schuljahr auf dem Sportgymnasium übernimmt der VLV diese Kosten auch ohne einen Kaderstatus (gilt nicht für C-Kader)
- Kaderathleten erhalten bei Bedarf und auf Wunsch Unterstützung bei sportmedizinischen Belangen in Kooperation mit dem Olympiazentrum Vorarlberg (gilt nicht für C-Kader)

- Der VLV stellt bei ausgewählten Österreichischen Meisterschaften einen eigenen Physiotherapeuten vor Ort zur Verfügung
- Der VLV übernimmt die Koordinierung von sportmedizinischen Untersuchungsterminen sofern diese beim Olympiazentrum Vorarlberg durchgeführt werden (gilt nicht für C-Kader)
- Athleten des Top-Kaders erhalten eine monetäre Förderung (je nach Budget)

8 Aus-, Fort- und Weiterbildungen

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband fördert die Athleten des Verbandes über alle in Kapitel 6 beschriebenen Möglichkeiten zusätzlich mit dem Angebot von qualifizierten und hochwertigen Aus-, Fort- und Weiterbildungen aller Heim- bzw. Vereinstrainer.

Neben disziplinspezifischen Fort- und Weiterbildungen führt der VLV regelmäßig die sportartspezifische Ausbildung im Bereich der Übungsleiterausbildung des Olympiazentrum Vorarlberg durch. Ebenso organisiert und koordiniert der VLV in Zusammenarbeit mit der BSPA Innsbruck sowie dem Tiroler Leichtathletik-Verband die Ausbildung zum Leichtathletik-Instruktor.

Fort- und Weiterbildungen im Bereich der Kindergärten, Volksschulen sowie Fortbildungen in Zusammenarbeit mit der PH Vorarlberg runden das Gesamtangebot ab.

8.1 Ausbildungsweg innerhalb des Vorarlberger Leichtathletik-Verband

Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung (durchgeführt von Olympiazentrum Vorarlberg)



Übungsleiterausbildung (durchgeführt von Olympiazentrum Vorarlberg und Vorarlberger Leichtathletik-Verband)



Instruktoren-Ausbildung (durchgeführt von BSPA Innsbruck an den Standorten Innsbruck und Dornbirn)



Staatlich geprüfter Trainer

8.1.1 Ausbildung Übungsleiter-Assistent

Der Übungsleiter-Assistent dient zur Unterstützung des Trainers/Übungsleiter, die Schwerpunkte liegen im Schwimmen, Turnen, Leichtathletik und Ballspiele im Kindertraining.

Lernziele:

- Allg. Theorie und Grundlage sportlicher Bewegung
- Pädagogik und Didaktik in Theorie und Praxis
- Bewegung mit Kindern im Alter von etwa 6 -12 Jahren
- Biologische Besonderheiten der Entwicklung
- Sensible Phasen der koordinativen Entwicklung
- Praxis der Grundbewegungen von Turnen, Leichtathletik, Spielen mit Bällen und Schwimmen

Umfang: - Polysportiver Teil ca. 20UE (1 Wochenende)

Durchführung: Olympiazentrum Vorarlberg

8.1.2 Ausbildung Übungsleiter

Die Übungsleiter/innen arbeiten überwiegend mit der wichtigsten Klientel des Vereins – dem Nachwuchs. Eine fundierte Ausbildung und ein einheitliches Grundniveau der angehenden Übungsleiter/innen im Nachwuchsbereich liegen uns dabei besonders am Herzen. Die Erfahrungen die Nachwuchssportler im Verein und mit den Trainern machen, werden ihren weiteren sportlichen Weg und vor allem den sportlichen Erfolg stark beeinflussen.

Die Basis des Übungsleiter-Ausbildungskonzepts sind die drei Säulen der Coachingkompetenz: Persönlichkeits-, Fach- und Handlungskompetenz, durch die die Teilnehmer/innen befähigt und unterstützt werden, ihre eigene Coachingkompetenz zu entwickeln. Diese Ausbildung ist die Basis für jede Trainertätigkeit.

Aufbau:

- 5 sportartübergreifende Module (63 UE) beim Olympiazentrum Vorarlberg
- sportartspezifisches Modul durch Vorarlberger Leichtathletik-Verband
- Erste-Hilfe-Grundkurs (16 Std.) oder Auffrischkurs (8 Std.)

9 Trägerschaft

Im Bundesland Vorarlberg sind folgende Träger der Leistungssport-Institutionen zu nennen:

- Vorarlberger Leichtathletik-Verband
- Vereine mit Leistungssportorientierung
- Olympiazentrum Vorarlberg
- Land Vorarlberg

Zur Aufgabe der Trägerschaft gehört die Förderung des Leichtathletik-Leistungssports sowie die Aufrechterhaltung der dafür notwendigen Institutionen.

9.1 Vorarlberger Leichtathletik-Verband

Dem VLV obliegt die Gesamtverantwortung des Gesamtförderkonzepts. Sowohl die Ausarbeitung als auch die Umsetzung fallen in den Zuständigkeitsbereich des VLV. In Zusammenarbeit mit dem ÖLV, den Vorarlberger Vereinen, dem Olympiazentrum Vorarlberg, dem Land Vorarlberg und den lokalen Behörden ermöglicht der VLV die Rahmenbedingungen für die Aus- und Weiterbildung der Vorarlberger Leichtathleten im Breiten-, Leistungs- und Spitzensport.

9.2 Leistungszentrum

Das Leistungszentrum ist in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Heimatvereinen für die sportliche Ausbildung der Athleten verantwortlich. Darunter fällt die technische, physische und psychische Ausbildung. In Zusammenarbeit mit den Vereinen sowie dem Olympiazentrum Vorarlberg organisiert das Leistungszentrum die sportlichen Maßnahmen und koordiniert die Zusammenarbeit mit den Ausbildungs- und Berufsorganen der Athleten im Leistungssport.

Zentrale Trainingsstätte des Leistungszentrums im Winterhalbjahr ist die Leichtathletiktrainingshalle in Dornbirn. Bei Kapazitätsengpässen im Belegungsplan gilt die Reihung der Priorität wie folgt: A-Kader/Nationalkader – B-Kader – C-Kader - Vereinsgruppen.

Im Sommerhalbjahr finden die Trainingseinheiten des Leistungszentrums dezentral in Dornbirn (Sprint, Weit-/Dreisprung, Hochsprung, Lauf und Speerwurf), Götzis (Hammerwurf) und Lustenau (Kugelstoß, Diskuswurf, Stabhochsprung) statt.

In erster Linie ist das Leistungszentrum für die Unterstützung der Kaderathleten des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes zuständig. Allerdings ist auch die Teilnahme an angebotenen Trainings für Nicht-Kadermitglieder jederzeit möglich.

Für ein qualitativ hochwertiges Training im Leistungszentrum stellt der Vorarlberger Leichtathletik-Verband hochwertig qualifizierte Trainer zur Verfügung. Diese arbeiten vereinsübergreifend und vereinsunabhängig mit den teilnehmenden Athleten - teilnehmende Heimtrainer können diese Trainingseinheiten als Fortbildung nutzen. Regelmäßig durchgeführte Sitzungen der beteiligten Trainer gewährleistet eine abgestimmte Kommunikation des Leistungszentrums nach aussen sowie gegenüber dem Vorarlberger Leichtathletik-Verband.

Über das vom Vorarlberger Leichtathletik-Verband angebotene Training im Leistungszentrum (mind. einmal in der Woche) sollen die talentiertesten und leistungsstärksten Athleten der Verbandsvereine bei möglichst hoher Trainingsqualität auf einem möglichst hohen Leistungsniveau zusammen trainieren und gegenseitig profitieren – ohne sie aus ihren gewohnten Trainingsumfeldern heraus zu lösen. Es wird angestrebt, dass die meisten Trainingseinheiten des Leistungszentrums an einem bestimmten Wochentag durchgeführt werden, um die vorhandenen Vereinstrainingsgruppen nicht durch abwechselnd fehlende (am Stützpunkttraining teilnehmende) Athleten geschwächt werden.

9.3 Vereine mit Leistungsportorientierung

Die Vereine haben die Verantwortung, für die Athleten die Grundlagen zu schaffen und ihnen die Möglichkeit für einen späteren Weg in Richtung Leistungssport zu ermöglichen.

10 Zusammenarbeit mit dem Bundesfachverband

Mit dem Bundesfachverband (ÖLV) erfolgt ein regelmäßiger Austausch bzw. regelmäßige Abstimmungen in folgenden Bereichen:

- Terminplanungen, Wettkampfkalender
- Kampfrichter-Aus- und Weiterbildungen
- Trainer-Aus-, Fort- und Weiterbildungen

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband nimmt an Abstimmungssitzungen teil, sofern vom ÖLV dazu eingeladen wird.

Die Zusammenarbeit zwischen ÖLV-Trainer und verantwortlichen Heimtrainern von ÖLV-Kaderathleten des VLV zur möglichst optimalen Vorbereitung auf mögliche internationale Wettkampfeinsätze ist zu empfehlen bzw. sehr wünschenswert.

11 Kooperation mit anderen Fachverbänden

11.1 Kooperation mit andern Leichtathletik-Verbänden

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband arbeitet mit umliegenden Leichtathletik-Verbänden eng zusammen. Diese Zusammenarbeit umfasst zum einen die aktive Mitarbeit in Kommissionen der IBL (Internationale Bodensee-Leichtathletik) als auch gezielten Kooperationen in den Bereichen Trainingsinfrastruktur sowie Trainer-Fachaustausch.

Mit Leichtathletik-Fachverbänden ausserhalb der IBL findet ein stetiger Austausch zur Weiterentwicklung des VLV bzw. der Leichtathletik im Allgemeinen statt.

Eine intensive Zusammenarbeit besteht mit dem Nachwuchsleistungszentrum Ostschweiz, unter anderem bedingt durch die gemeinsame Nutzung des Athletic-Zentrum St. Gallen zu Trainingszwecken.

Darüber hinaus werden z.B. mit dem Tiroler Leichtathletik-Verband gemeinsame Landesmeisterschaften organisiert und durchgeführt.

11.2 Kooperation mit anderen Sportarten

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband arbeitet mit anderen Sportfachverbänden zusammen. Hierbei entsteht ein Gedanken- und Fachaustausch über die Grenzen der eigenen Sportart hinweg. Somit erfolgt ein ständiger Input von Ideen und Trainingsgedanken zur weiteren positiven Entwicklung des VLV.

Eine sehr intensive Zusammenarbeit erfolgt im Trainingsbereich mit dem Triathlonverband, wo das Lauftraining der Triathleten in Zusammenarbeit mit dem Stützpunkttraining erfolgt.

Anhang I Beschreibung der Stufen der Talentförderung im VLV

1. Stufe der Talentförderung

Kids Athletics-Veranstaltungen

Durchführung von Kinderleichtathletikveranstaltungen gemäß IAAF-Kids-Athletics-Programm durch Vereine mit der Unterstützung des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes zur altersgerechten Präsentation der Leichtathletik für Kinder und deren Eltern. Durchführung in Sporthallen, Leichtathletik-Freiluftanlagen sowie zum Teil zur besseren Öffentlichkeitswirksamkeit auf öffentlichen Plätzen. Ausschreibungen der Veranstaltungen werden auch an Schulen im Verbandsgebiet ausgesendet. Die Veranstaltungen können auch innerhalb von interessierten Schulen durchgeführt werden (organisiert vom Vorarlberger Leichtathletik-Verband)

Angestrebt werden jährlich 7 - 10 Veranstaltungen mit durchschnittlich 150 Kindern in den Altersklassen 5 – 11 Jahre (Frühsichtung).

Volksschulolympiade

Ziele der Volksschulolympiade

- Ausweitung und weitere Etablierung als landesweitem Talentsichtungswettbewerb in den Schulen
- Unterstützung der Vereine im VLV bei der Suche nach talentierten Schülern und Schülerinnen in deren Umfeld
- Über die Präsenz der Leichtathletik in den Schulen das Interesse der Schüler und Lehrer für die Leichtathletik wecken bzw. erhalten
- Die motorischen Grundeigenschaften Schnelligkeit und Koordination wieder zu Inhalten des Schulsports machen
- Kontakte zu den Sportlehrern der Region herstellen, intensivieren und ausbauen
- Einbindung der gesichteten Talente in die bestehenden Vereinstrainingsgruppen
- Möglichst frühzeitige Bindung von talentierten Schülern an die Leichtathletik in einem Alter, in dem die Wahl der Sportart in der Regel noch nicht abschließend entschieden ist

Bezirksschulmeisterschaften

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband führt jährlich Bezirksschulmeisterschaften sowie ein Landesfinale der Schulen durch. Organisiert unter der Leitung des Schulsportbeauftragten sowie den beteiligten Schulen bzw. Sportmittelschulen sind

diese Meisterschaften für die umliegenden Vereine eine Sichtungsmöglichkeit sowie eine weitere Präsenz der Vorarlberger Leichtathletik in den Regionen. Angesprochen werden hier die Altersbereiche 12 – 15 Jahre. (Spätsichtung)

Dezentrale Sichtung in Volksschulen (auf Wunsch von Vereinen)

Ziele der dezentralen Sichtung in den Volksschulen (auf Wunsch möglicher Vereine)

- Lichtschrankenläufe über 30m fliegend mit 10m Anlauf
- Die Sichtung erfolgt, wenn möglich, im Rahmen des regulären Sportunterrichts
- Ausschreibungen, Einladungen, Informationen und weitere notwendige Unterlagen erhalten die Vereine standardisiert vom Verband
- Die Auswertung der Vorrunde erfolgt durch die Vereine
- Die besten Schüler der Altersklasse 10 und 11 werden zu einer regionalen Endrunde eingeladen, die hieraus besten zu einem landesweiten Finale im Rahmen einer Meisterschaft oder ähnlichem

Strategische Verantwortlichkeit: Sportdirektor / Landestrainer

Operative Verantwortlichkeit: Schulsportbeauftragte, beteiligte Vereine

Angestrebt wird, dass 5 – 10% der vor solchen Veranstaltungen noch nicht in der Leichtathletik tätigen Kinder im Anschluss den Weg in einen Verein finden.

2. Stufe der Talentförderung

Um das durch Kids Athletics in den Vereinen vorhandene Athletenpotential über die äußerst sensible Phase des Übergangs in die Altersklasse U12/U14 zu überführen, ist in der 2. Stufe der Talentförderung die psychologische Arbeit der Vereine mit ihren Trainern sehr entscheidend. Hier gilt es individuelle Wege der Betreuung zu finden damit der Drop-out möglichst gering gehalten werden kann. Zusammen mit dem qualitativ hochwertigen Vereinstraining können so viele Athletinnen und Athleten den Sprung über diese sensible Phase schaffen, um ihren Weg in den nachfolgenden Altersklassen erfolgreich zu beschreiten.

Qualitativ hochwertiges Vereinstraining

Die Athleten in den Vereinen werden in den Vereinen im Verbandsgebiet nach Vorgaben des Rahmentrainingsplans bzw. Entwicklungswürfel altersgerecht systematisch trainiert und auf spätere Aufgaben vorbereitet.

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband unterstützt in dieser Stufe der Talententwicklung mit qualitativ hochwertigen Aus-, Fort- und Weiterbildungen der Trainer um ein qualitativ hochwertiges Vereinstraining flächendeckend zu ermöglichen.

Strategische Verantwortlichkeit: Sportdirektor / Landestrainer,
Operative Verantwortlichkeit: Referat Lehrwesen, Vereinstrainer

3. Stufe der Talentförderung

Sichtungstermine

Um eine möglichst systematische Talentsuche und Talentfindung im VLV zu organisieren und zu gewährleisten und die talentiertesten Schüler der Altersklasse U16 in einem Kader zusammen zu fassen, erfolgen im Oktober/November bis zu 3 Sichtungstermine des VLV. Der Zugang zu diesen Sichtungslerngängen steht jedem interessierten Athleten offen. Eine Anmeldung hierzu erfolgt selbstständig bis zum 10.10. jedes Jahres.

Inhalt dieser Sichtungstests sind folgende sportmotorische Tests:

- 30m fliegend
- 5er-Sprunglauf aus dem Schrittstand
- Kastenbumeranglauf
- Jump & Reach
- Medizinballstoß einarmig
- Kugelschocken vorwärts
- Kugelschocken rückwärts
- Coopertest

Neben den genannten Tests werden weitere Daten erhoben wie: Gewicht, Körperhöhe, Trainingsalter, Trainingshäufigkeit u.v.m..

Im Anschluss an die Sichtungstests erfolgt eine Auswertung mit Hilfe eines Spinnendiagramms, welches jedem Teilnehmer elektronisch zugeschickt wird.

Für die Aufnahme in den U16-Kader über die Sichtungstest benötigen die Athletinnen und Athleten 660Punkte.

Darüber hinaus ist das Urteil der Trainer (Landestrainer, LZ-Trainer) maßgeblich für diese Entscheidung.

Strategische Verantwortlichkeit: Sportdirektor / Landestrainer
Operative Verantwortlichkeit: Landestrainer, LZ-Trainer

4. Stufe der Talentförderung

Trainingslehrgänge

Speziell für den Kaderbereich U16 finden 5 Zentrallehrgänge (Dauer jeweils 1 Tag) in den Disziplinblöcken Sprint, Sprung, Lauf und Wurf, durchgeführt von den LZ-Trainern, statt.

Die Trainingsschwerpunkte hierbei sind:

- allgemeine Koordination
- elementare Schnelligkeit
- disziplinspezifische Koordination
- allgemeine Athletik
- Stabilisation
- Turnen/Gewandtheit

Ergänzend zum Heimtraining sollen während der Lehrgänge wichtige Informationen und Verbesserungen in den koordinativen und athletischen Voraussetzungen ermöglicht werden, um die Aufnahme in einen weiterführenden disziplinspezifischen Kader des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes zu ermöglichen.

Zu diesen Lehrgängen werden immer die Heimtrainer mit eingeladen, um eine durchgängige Trainingsphilosophie des VLV mit deren adäquaten Trainingsinhalten zu verbreiten.

Ziele der Trainingslehrgänge sind:

- Transfer von Trainingsphilosophie des VLV
- Integrierte Trainer-Fortbildungen zu oben genannten Themenbereichen
- Verbesserung der koordinativen Grundlagen
- Motivieren zur Erhöhung der Trainingsumfänge
- Hinführung und Erziehung zum Leistungssport
- Training im Kreise ähnlich leistungsstarker Athleten

Strategische Verantwortlichkeit: Sportdirektor / Landestrainer

Operative Verantwortlichkeit: Landestrainer, LZ-Trainer

5. Stufe der Talentförderung

Sportgymnasium Dornbirn

Für die talentierten Athleten des Vorarlberger Leichtathletik-Verbands besteht ab 14/15 Jahren (nach der 4. Klasse HS, MS bzw. AHS) die Möglichkeit des Wechsels auf das Sportgymnasium Dornbirn. Hierdurch kann die Trainingshäufigkeit durch das dort angebotene Vormittagstraining weiter ausgebaut werden. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, vor allem im Winterhalbjahr, innerhalb des Schultrainings die Leichtathletikhalle für das Training zu nutzen.

Strategische Verantwortlichkeit: Sportdirektor / Landestrainer
Operative Verantwortlichkeit: Schultrainer, Landestrainer

6. Stufe der Talentförderung

LZ-Training

Für die Kaderathleten des Vorarlberger Leichtathletik-Verbands besteht das Angebot des disziplinspezifischen LZ-Trainings (Stützpunkttraining) mit den verantwortlichen Disziplintrainern des VLV.

Ziele des Stützpunkttrainings sind:

- Transfer von Trainingsphilosophie des VLV
- Integrierte Trainer-Fortbildungen zu den jeweiligen Disziplinen
- Training im Kreise ähnlich leistungsstarken Athleten
- Training in kleinen, jedoch leistungsstarken, Gruppen
- Erhöhung der Trainingsumfänge
- Ausbau des Trainingsangebotes um qualitativ hochwertiges Training
- Enge Kooperation im Betreuungsdreieck Heimtrainer – Disziplintrainer – Landestrainer
- Trainingsorientierung am RTP

Strategische Verantwortlichkeit: Sportdirektor / Landestrainer
Operative Verantwortlichkeit: Landestrainer, LZ-Trainer

Anhang II Jahrestrainingspläne

Jahresplan Grundlagentraining (U14)

KW	Trainingsperiode	Aufgaben
40	1. Trainingsperiode	vielseitige körperliche Ausbildung Grundlegende sportmot. Fähigkeiten Erwerb grundlegender Bewegungsmuster Schaffung von Belastungsverträglichkeit
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51	1. Wettkampfperiode	Erlertes im Wettkampf umsetzen, Sammeln von Wettkampferfahrungen
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07	Übergangsperiode	Regeneration
08		
09	2. Trainingsperiode	vielseitige körperliche Ausbildung Grundlegende sportmot. Fähigkeiten Erwerb grundlegender Bewegungsmuster Schaffung von Belastungsverträglichkeit
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20	2. Wettkampfperiode	Erlertes im Wettkampf umsetzen, Sammeln von Wettkampferfahrungen
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28	Übergangsperiode	Ferien, Pause, Regeneration
29		
30		
31		
32		
33		
34	3. Trainingsperiode	Siehe Trainingsperiode 1 und 2
35		
36		
37		
38		
39		

Jahresplan Aufbautraining (U16)

KW	Trainingsperiode	Mesozyklus	Aufgaben	
40	1. Vorbereitungsperiode	1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 1	Grundlegender Aufbau	
41				
42				
43		1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 2	Disziplinentwicklungsphase	
44				
45				
46		1. spezielle Vorbereitungsperiode	Spezieller Leistungsaufbau	
47				
48				
49	1. Wettkampfperiode	1. Wettkampfperiode	Wettkampfvorbereitung und Durchführung	
50				
51				
01		2. Vorbereitungsperiode	Übergangsperiode	Regeneration
02				
03				
04			2. allg. Vorbereitungsperiode	Disziplinentwicklungsphase
05				
06				
07	2. spezielle Vorbereitungsperiode		Spezieller Leistungsaufbau	
08				
09				
10	2. Wettkampfperiode	2. Wettkampfperiode <i>1. Wettkampfblock</i>	Wettkampfvorbereitung und Durchführung	
11				
12				
13		Ferien	Aktive oder passive Erholung	
14				
15				
16		2. Wettkampfperiode <i>2. Wettkampfblock</i>	Wettkampfvorbereitung und Durchführung	
17				
18				
19	Übergangsperiode		Pause, Regeneration	
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				

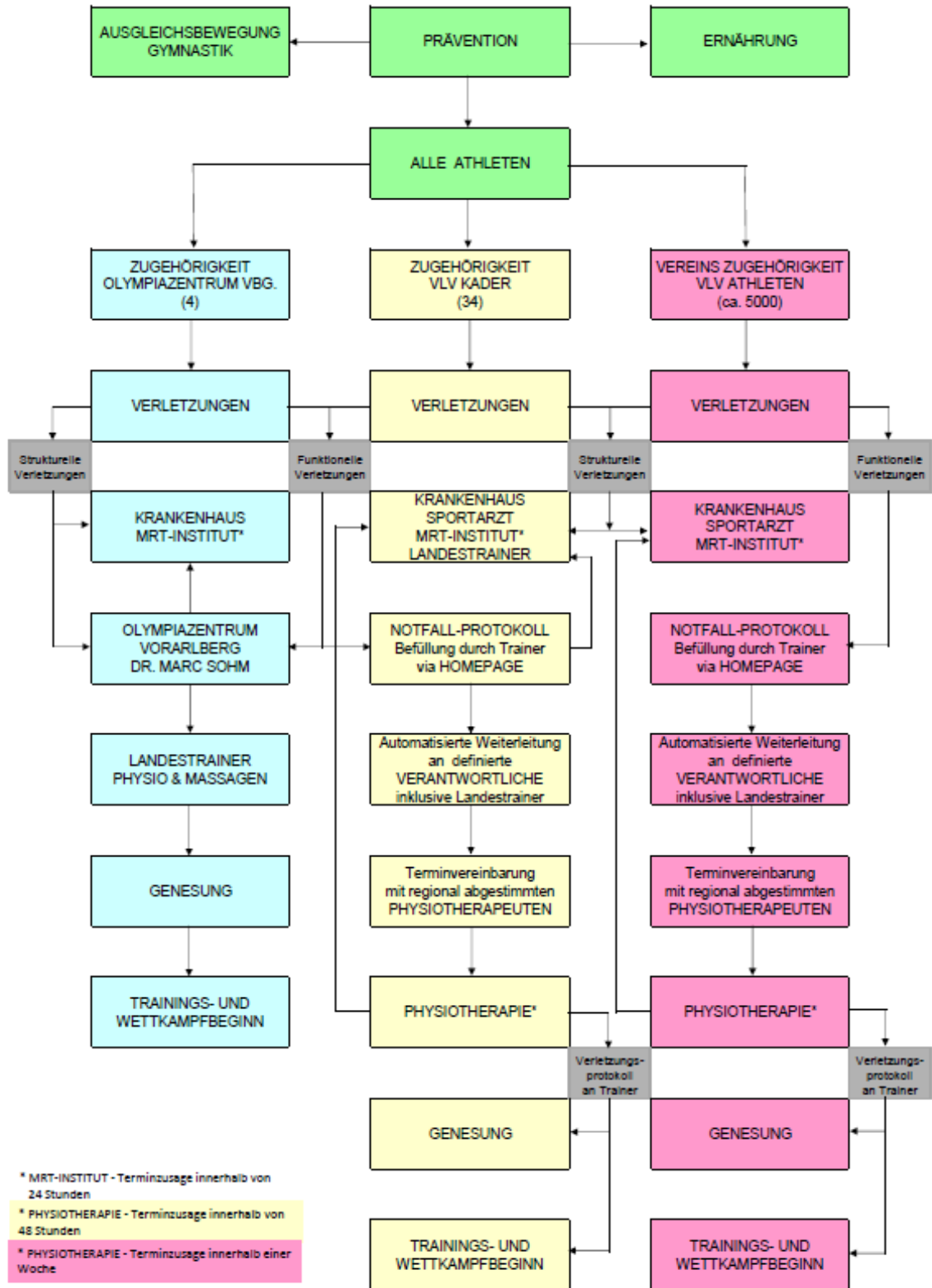
Jahresplan Aufbautraining (U18)

KW	Trainingsperiode	Mesozyklus	Aufgaben
40	1. Vorbereitungsperiode	1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 1	Grundlegender Aufbau
41			
42		1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 2	Disziplinentwickelnder Aufbau
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
01	1. Wettkampfperiode	1. Wettkampfperiode	Wettkampfvorbereitung und Durchführung
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08	2. Vorbereitungsperiode	Übergangsperiode	Regeneration
09		2. allg. Vorbereitungsperiode	Disziplinentwickelnder Aufbau
10			
11			
12			
13			
14			
15		2. spezielle Vorbereitungsperiode	Spezieller Leistungsaufbau
16			
17			
18			
19			
20			
21	2. Wettkampfperiode	2. Wettkampfperiode 1. <i>Wettkampfblock</i>	Wettkampfvorbereitung und Durchführung
22			
23			
24		Ferien oder UWV	Aktive oder passive Erholung oder UWV
25			
26			
27			
28			
29			
30		2. Wettkampfperiode 2. <i>Wettkampfblock</i>	Wettkampfvorbereitung und Durchführung
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38	Übergangsperiode	Pause, Regeneration	
39			

Jahresplan Aufbautraining (U20)

KW	Trainingsperiode	Mesozyklus	Aufgaben
40	1. Vorbereitungsperiode	1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 1	Grundlegender Aufbau
41			
42		1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 2	Disziplinentwickelnder Aufbau
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
01	1. Wettkampfperiode	1. Wettkampfperiode	Wettkampfvorbereitung und Durchführung
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08	2. Vorbereitungsperiode	Übergangsperiode	Regeneration
09		2. allg. Vorbereitungsperiode	Disziplinentwickelnder Aufbau
10			
11			
12			
13			
14			
15		2. spezielle Vorbereitungsperiode	Spezieller Leistungsaufbau
16			
17			
18			
19			
20			
21	2. Wettkampfperiode	2. Wettkampfperiode 1. <i>Wettkampfblock</i>	Wettkampfvorbereitung und Durchführung
22			
23			
24		Ferien oder UWV	Aktive oder passive Erholung oder UWV
25			
26			
27			
28			
29		2. Wettkampfperiode 2. <i>Wettkampfblock</i>	Wettkampfvorbereitung und Durchführung
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37		Übergangsperiode	
38			
39			

Anhang III Prozessablauf Sportverletzungen im VLV



Anhang V Quellen

Aus folgenden Dokumenten wurden ganze Kapitel, Textpassagen oder einzelne Sätze verwendet:

Förderkonzept 2012: Schweizerischer Judo und Ju-Jitsu Verband, Abteilung Leistungssport, Ittigen bei Bern, 2012.

Rahmen-Trainingsplan Judo des Deutschen-Judo-Bund (Nachwuchskonzept), Arbeitsgemeinschaft 2000: Deutscher Judo-Bund e.V., Frankfurt am Main, 1992.

Gesamtförderkonzept Judoverband Vorarlberg, 2015

Jugend-Leichtathletik BASICS, Deutscher Leichtathletik-Verband, 2010

Anhang VI Übersicht Überarbeitungen

- August 2016:
- Veränderung Bezeichnung Sportservice Vorarlberg in Olympiazentrum Vorarlberg
 - Überarbeitung Abbildung Verantwortlichkeiten (Kapitel 6.1.2)
 - Überarbeitung Kaderlimits VLV-Top-Team
 - Aufnahme ÖLV-Kaderkriterien
 - Aufnahme Übersicht Schulen mit sportlichem Schwerpunkt (Kapitel 4.1)
 - Korrekturen im Kapitel 2.3 Talentförderung im VLV
 - Aufnahme „Ausbildungsweg innerhalb des Vorarlberger Leichtathletik-Verband (Kapitel 7.1)
 - Aufnahme KADA Österreich (Kapitel 4.2)
 - Aufnahme Persönlichkeitsentwicklung (Kapitel 6) sowie Sportpsychologische Betreuung (Kapitel 6.1)
 - Aufnahme ÖLV-Kader unter „7.1.2 Verantwortlichkeiten“
 - Aufnahme „Zusammenarbeit mit dem Bundesfachverband“ (Kapitel 10)
 - Aufnahme „Kooperation mit anderen Fachverbänden“ (Kapitel 11)
 - Erweiterung Sportmedizinische Unterstützung
 - Überarbeitung Kaderlimits komplett
- Dezember 2017:
- Überarbeitung U16-Kader, Einarbeitung Mindestpunktzahlen zur Aufnahme
 - Präzisierung Kooperation mit Triathlon-Verband
 - Veränderung Kopfzeile: Aufnahme Verbands-Logo
- Januar 2019:
- Veränderung Deckblatt, Entfernung Logo Olympiazentrum
 - Aufnahme U16-Stützpunkttraining
 - Veränderung Post- und Emailadresse Sven Benning
 - Korrektur Inhaltsverweise
- Februar 2019:
- Korrektur Fußzeile im Bereich Anhang
- Oktober 2019:
- Erweiterung Bezeichnung „Landestrainer“ zu „Sportdirektor & Landestrainer“
 - Aufnahme Ultra-Läufer in Kaderkriterien
 - Überarbeitung Förderungen von Kaderathleten
 - Änderung zuständiger Sportpsychologen
- Dezember 2019:
- Behebung von Formatierungsfehlern
 - Einfügen Hinweis auf Herkunft der sportmotorischen Tests U16 (IAT Leipzig)
 - Überarbeitung Kadermaßnahmen

- Januar 2020:
- Erweiterung Kapitel Übersicht Schulen mit sportlichem Schwerpunkt
 - Aufnahme verschiedener Schulzweige Sportgymnasium sowie Aufnahmekriterien
- April 2021:
- Verbesserung Rechtschreibfehler
 - Aufnahme Begriff «Spitzensportzweig» unter Sportgymnasium Dornbirn o3-Zweig
 - Aufnahme Nutzungspriorität Leichtathletikhalle Dornbirn
- Mai 2021:
- Einarbeitung Kaderlimits U16
 - Veränderung Zugangsbedingungen U16-Kader
 - Erweiterung Kaderbezeichnung (A-, B-Kader)
 - Einarbeitung C-Kader
 - Überarbeitung Kader-Förderung