



---

## **Gesamtförderkonzept 2035 des Vorarlberger Leichtathletik-Verband**

---

|           |  |
|-----------|--|
| Version:  | 1.4  |
| Erstellt: | Sven Benning, Helene Pflüger, Michael Weber, Dezember 2024 |
| Geändert: | Dezember 2025  |

## Inhalt

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | Einleitung.....   | 5  |
| 2     | Visionen und Ziele .....  | 7  |
| 3     | Athletenweg .....   | 10 |
| 3.1   | Trainingsalter .....  | 10 |
| 3.2   | Anforderungen .....   | 10 |
| 3.3   | Talentförderung im Vorarlberger Leichtathletik-Verband .....      | 11 |
| 4     | Trainingsinhalte der Ausbildungsetappen .....                     | 12 |
| 4.1   | Kinderleichtathletik (U10) .....                                  | 12 |
| 4.1.1 | Entwicklungsspezifische Merkmale.....                             | 12 |
| 4.1.2 | Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....                            | 13 |
| 4.1.3 | Trainingsinhalte .....  | 13 |
| 4.2   | Grundlagentraining 1 (U12) .....                                  | 14 |
| 4.2.1 | Entwicklungsspezifische Merkmale.....                             | 14 |
| 4.2.2 | Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....                            | 15 |
| 4.2.3 | Trainingsinhalte .....  | 15 |
| 4.3   | Grundlagentraining 2 (U14) .....                                  | 16 |
| 4.3.1 | Entwicklungsspezifische Merkmale.....                             | 16 |
| 4.3.2 | Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....                            | 17 |
| 4.3.3 | Trainingsinhalte .....  | 17 |
| 4.4   | Aufbautraining 1 (U16) .....                                      | 18 |
| 4.4.1 | Entwicklungsspezifische Merkmale.....                             | 18 |
| 4.4.2 | Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....                            | 19 |
| 4.4.3 | Trainingsinhalte .....  | 20 |
| 4.5   | Aufbautraining 2 (U18) .....                                      | 21 |
| 4.5.1 | Entwicklungsspezifische Merkmale.....                             | 21 |
| 4.5.2 | Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....                            | 22 |
| 4.5.3 | Trainingsinhalte .....  | 22 |
| 4.6   | Aufbautraining 2 (U20) .....                                      | 24 |
| 4.6.1 | Entwicklungsspezifische Merkmale.....                             | 24 |
| 4.6.2 | Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....                            | 24 |
| 4.6.3 | Trainingsinhalte .....  | 25 |
| 4.7   | Anschlussstraining (U23) .....                                    | 26 |
| 4.7.1 | Entwicklungsspezifische Merkmale.....                             | 26 |
| 4.7.2 | Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....                            | 27 |
| 4.7.3 | Trainingsinhalte .....  | 27 |
| 4.8   | Leistungs- und Hochleistungstraining (Allgemeine Klasse) .....    | 28 |
| 4.8.1 | Entwicklungsspezifische Merkmale.....                             | 28 |
| 4.8.2 | Ziele und Ausbildungsschwerpunkte.....                            | 28 |
| 4.8.3 | Trainingsinhalte .....  | 29 |
| 5     | Schule und Ausbildung .....                                       | 31 |
| 5.1   | Übersicht Schulen mit sportlichem Schwerpunkt in Vorarlberg ..... | 31 |

|            |  |    |
|------------|--|----|
| 5.1.1      | Mittelschulen (Sekundarstufe 1) .....  | 31 |
| 5.1.2      | Sportgymnasium Dornbirn .....  | 32 |
| 5.2        | KADA Österreich .....  | 33 |
| 6          | Medizinische Unterstützung .....   | 33 |
| 7          | Persönlichkeitsentwicklung .....   | 33 |
| 7.1        | Sportpsychologische Betreuung .....  | 34 |
| 8          | Safeguarding.....  | 34 |
| 9          | Kadereinteilung .....  | 35 |
| 9.1        | Kaderstruktur .....  | 35 |
| 9.1.1      | Alterskategorien .....   | 35 |
| 9.1.2      | Verantwortung .....  | 36 |
| 9.2        | Kaderkriterien .....   | 39 |
| 9.2.1      | A-Kader (olympisch) .....  | 39 |
| 9.2.2      | B-Kader (olympisch) .....  | 44 |
| 9.2.3      | A-Kader (nicht olympisch) .....  | 49 |
| 9.2.4      | B-Kader (nicht olympisch) .....  | 49 |
| 9.2.5      | ÖLV-Kader .....  | 49 |
| 9.3        | Förderungen.....   | 51 |
| 9.3.1      | Stützpunkttraining.....  | 51 |
| 9.3.2      | Kadertraining.....   | 51 |
| 9.3.3      | Kadermaßnahmen.....  | 51 |
| 9.3.4      | Sonstige Förderungen .....   | 52 |
| 9.4        | Verpflichtungen .....  | 52 |
| 10         | Masters-Leichtathletik.....  | 53 |
| 11         | Trainer Aus-, Fort- und Weiterbildungen .....                                  | 53 |
| 11.1       | Trainer-Ausbildungsweg innerhalb des Vorarlberger Leichtathletik-Verband ..... | 54 |
| 11.1.1     | Ausbildung Übungsleiter-Assistent .....  | 54 |
| 11.1.2     | Ausbildung Übungsleiter .....  | 54 |
| 12         | Kampfrichter.....  | 56 |
| 12.1       | Kampfrichter-Ausbildungsstufen .....   | 56 |
| 13         | Trägerschaft.....  | 57 |
| 13.1       | Vorarlberger Leichtathletik-Verband .....                                      | 57 |
| 13.2       | Leistungszentrum.....  | 58 |
| 13.3       | Vereine mit Leistungssportorientierung .....                                   | 59 |
| 14         | Zusammenarbeit mit dem Bundesfachverband .....                                 | 59 |
| 15         | Kooperation mit anderen Fachverbänden .....                                    | 60 |
| 15.1       | Kooperation mit andern Leichtathletik-Verbänden .....                          | 60 |
| 15.2       | Kooperation mit anderen Sportarten .....                                       | 60 |
| 15.3       | Kooperation mit Österreichischem Behindertensportverband .....                 | 60 |
| 16         | Einbindung aller Beteiligten in das Sportkonzept .....                         | 60 |
| Anhang I   | Leitbild des Vorarlberger Leichtathletik-Verband .....                         | 62 |
| Anhang II  | Beschreibung der Stufen der Talentförderung im VLV .....                       | 64 |
| Anhang III | Jahrestrainingspläne .....   | 70 |

|  |    |
|--|----|
| Jahresplan Grundlagentraining (U14) .....                | 70 |
| Jahresplan Aufbautraining (U16) .....                    | 71 |
| Jahresplan Aufbautraining (U18) .....                    | 72 |
| Jahresplan Aufbautraining (U20) .....                    | 73 |
| Anhang IV   Safeguarding-Konzept des VLV .....           | 74 |
| Anhang V    Prozessablauf Sportverletzungen im VLV ..... | 86 |
| Anhang VI   Kontakte .....                               | 87 |
| Anhang VII   Quellen .....                               | 88 |
| Anhang VIII   Übersicht Überarbeitungen .....            | 89 |

## 1 Einleitung

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband startete im Sommer 2015 das Projekt „VLV 2025“. In diesem ging es dem Verband darum, die Vorgänge und Abläufe im Verband zu hinterfragen und gegebenenfalls zu optimieren. Das „Sportkonzept 2035“ schließt lückenlos an das damals entstandene und in mehreren Überarbeitungen vorliegende „Sportkonzept 2025“ an

Die inhaltliche Ausrichtung des Vorarlberger Leichtathletik-Verband soll dabei weiterhin in zwei unterschiedlichen Bereichen ablaufen: Spitzen- und Leistungssport sowie dem Breitensport – und dies selbstverständlich unter der Beachtung von Diversität und Inklusion.

Ein wichtiger Baustein in der Arbeit des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes mit seinen Vereinen, Funktionären, Kampfrichter und Trainern ist das Thema Safeguarding. Hier wird in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Leichtathletik-Verband eine Null-Toleranz-Strategie gelebt, der Vorarlberger Leichtathletik-Verband strebt an, dass ausnahmslos alle Beteiligten in diesem Bereich geschult und im Besitz einer gültigen Greencard des Österreichischen Leichtathletik-Verband sind.

Die in diesem Konzept dargestellten Kapitel zielen hauptsächlich auf den vom Vorarlberger Leichtathletik-Verband im Bereich Spitzen- und Leistungssport angestrebten internationalen Vergleich ab. Dies soll nicht bedeuten, dass dem Verband die Förderung des Breitensports kein Anliegen sei. Denn nur aus einer breiten Basis kann sich auch Spitzensport entwickeln.

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 Grundagentrainings 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 neuen 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 alle Geschlechter-Formen und soll die Lesbarkeit des Dokuments vereinfachen. Selbstverständlich hat jede Form seine Wichtigkeit und Daseinsberechtigung in der Vorarlberger Leichtathletik.

## 2 Visionen und Ziele

### **Internationaler Erfolg und Sichtbarkeit**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband strebt danach, bis 2035 seine bisherige Position in den Teilbereichen im Österreichischen Leichtathletik-Verband weiter zu festigen.

Unser Ziel ist es, regelmäßig Athleten zu internationalen Meisterschaften – von den internationalen Nachwuchsmeisterschaften bis hin zu den Olympischen Spielen - zu entsenden und dort Medaillen zu gewinnen. Gleichzeitig möchten wir den Leichtathletiksport in Vorarlberg sichtbar machen und ein positives Image auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene etablieren.

### **Nachhaltige Talentförderung und Nachwuchsarbeit**

Bis 2035 soll der Vorarlberger Leichtathletik-Verband ein führendes Zentrum für nachhaltige Talentförderung in Österreich sein. Durch eine kontinuierliche und qualitativ hochwertige Nachwuchsarbeit möchten wir eine stabile Basis von Athleten aufbauen, die nicht nur sportlich erfolgreich, sondern auch in ihrer persönlichen Entwicklung gefördert werden. Unsere Verbandsprogramme sollen als Modell für andere Sportverbände dienen.

### **Integrative und Inklusive Gesellschaft**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband soll bis 2035 eine integrative und inklusive Gemeinschaft sein, in der Sportler unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter und körperlicher Verfassung ihre sportlichen Ziele erreichen können. Wir setzen uns für Diversität und Chancengleichheit ein und arbeiten daran, ein Umfeld zu schaffen, das Menschen mit und ohne Behinderung, junge und ältere Athleten gleichermaßen unterstützt und inspiriert.

### **Vorbild für soziale Verantwortung und Gemeinschaftsbildung**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband soll bis 2035 nicht nur sportlich, sondern auch gesellschaftlich eine führende Rolle spielen. Durch gezielte soziale Projekte und Partnerschaften mit Schulen wollen wir den Sport als Mittel zur Förderung von Gesundheit, sozialem Zusammenhalt und integrativer Gemeinschaft nutzen. Wir streben danach, Sport und gesellschaftliches Engagement miteinander zu verbinden und als Vorbild für soziale Verantwortung zu dienen.

### **Zentrum für nachhaltigen Sport und Umweltbewusstsein**

Bis 2035 soll der Vorarlberger Leichtathletik-Verband ein Beispiel für nachhaltigen Sport sein. Wir streben an, umweltfreundliche Praktiken in allen Bereichen unseres Handelns zu integrieren, von der Durchführung von Wettkämpfen bis hin zur Ausstattung unserer Trainingsstätten.

Unser Ziel ist es, den ökologischen Fußabdruck des Sports zu minimieren und das Bewusstsein für den Schutz der Umwelt in unserer Gemeinschaft zu stärken.

### **Lebenslanges Sporttreiben und Gesundheitsförderung**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband soll bis 2035 ein starkes Zentrum für die Förderung von lebenslangem Sporttreiben und Gesundheit sein. Wir setzen uns dafür ein, Menschen jeden Alters für die Leichtathletik zu begeistern und ihnen die Möglichkeit zu geben, durch regelmäßige Bewegung ihre Gesundheit zu fördern und ihre Lebensqualität zu steigern. Unser Ziel ist es, den Sport zu einem festen Bestandteil des Lebens aller Generationen in unserer Region zu machen.

### **Innovationsführer im Sportmanagement**

Bis 2035 soll der Vorarlberger Leichtathletik-Verband als zeitgemäßer Sportverband im Sportmanagement anerkannt. Durch die Implementierung fortschrittlicher Managementtechniken, digitaler Plattformen und agiler Organisationsstrukturen wollen wir die Effizienz und Effektivität unserer Arbeit maximieren. Unsere Prozesse sollen als Best-Practice-Beispiele für andere Verbände und Organisationen dienen, die nach Wegen suchen, Sportverwaltung und -management im digitalen Zeitalter zu optimieren.

### **Förderung der psychischen Gesundheit und mentalen Stärke**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband soll bis 2035 als Vorreiter in der Förderung der psychischen Gesundheit und mentalen Stärke seiner Athleten anerkannt. Wir wollen umfassende Programme entwickeln, die auf die mentale Vorbereitung, Stressbewältigung und psychische Resilienz abzielen. Unser Ziel ist es, nicht nur körperliche, sondern auch mentale Höchstleistungen zu ermöglichen und damit die ganzheitliche Entwicklung unserer Sportler zu fördern.

### **Stärkung der regionalen Identität und Gemeinschaft**

Bis 2035 soll der Vorarlberger Leichtathletik-Verband weiter eine zentrale Rolle bei der Stärkung der regionalen Identität und Gemeinschaft einnehmen. Durch die Förderung lokaler Talente, die Organisation von Events und die Einbindung der lokalen Bevölkerung wollen wir eine starke Bindung zwischen dem Sport und der Vorarlberger Gemeinschaft schaffen. Unser Ziel ist es, den Sport als kulturellen Anker zu etablieren, der die Menschen in unserer Region zusammenbringt und stolz auf ihre sportlichen Erfolge macht.



### **Exzellenz in der Aus- und Weiterbildung**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband wird bis 2035 ein Zentrum der Exzellenz in der Aus- und Weiterbildung sein. Wir streben danach, hochwertige Programme für Trainer, Funktionäre, Athleten und Kampfrichter anzubieten, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Praktiken basieren. Unser Ziel ist es, die besten Fachkräfte zu entwickeln und den Standard der Sportausbildung in unserer Region kontinuierlich zu erhöhen.

### **Internationales Netzwerk und Partnerschaften**

Bis 2035 wird der Vorarlberger Leichtathletik-Verband ein weitreichendes internationales Netzwerk und starke Partnerschaften mit anderen Verbänden, Institutionen und Unternehmen aufgebaut haben. Durch diese Zusammenarbeit wollen wir den Wissensaustausch fördern, innovative Ideen einbringen und die Wettbewerbsfähigkeit unserer Athleten auf jeder Bühne stärken.

### 3 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.

#### 3.1 Trainingsalter

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

#### 3.2 Anforderungen

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

### 3.3 Talentförderung im Vorarlberger Leichtathletik-Verband

Die Talentförderung außerhalb der Kaderstruktur im Vorarlberger Leichtathletik-Verband 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 Athleten des B-Kaders im Altersbereich U16 mit integrierter Trainer-Fortbildung
- Sportgymnasium: Möglichkeit des Wechsels in das Sportgymnasium Dornbirn ab Altersklasse 14/15 (nach der Sekundarstufe 1)
- LZ-Training Stützpunktsystem: in einzelnen Disziplinenbereichen für interessierte Athleten (ab Altersklasse U16)

## 4 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 entwicklungsspezifischen 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.

Auf Grund aktueller Weltstandsanalysen liegt das Höchstleistungsalter in der Leichtathletik (im Querschnitt aller Disziplinen) derzeit bei ca. 28 Jahren. Um in diesem Altersbereich die Anforderungen körperlich erfolgreich zu bewältigen, bedarf es auf dem Weg dorthin einer behutsamen, aber zielgerichteten - sowohl physischen als auch psychischen - Aufbauarbeit.

Die in diesem Kapitel dargestellten und aufgeführten Trainingsetappe und deren Inhalte stellen einen möglichen Weg zur internationalen Konkurrenzfähigkeit im Höchstleistungsalter dar. Nicht berücksichtigt sind hierbei alle möglichen Sonderfälle wie Quereinsteiger, Früh- oder Spätentwickler und ähnliches.

### 4.1 Kinderleichtathletik (U10)

#### 4.1.1 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

#### 4.1.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

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

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

#### 4.1.3 Trainingsinhalte

| Trainingsetappe   |                                  | Spielerisches Training | Allgemeines Motorisches Training | allg. Konditionstraining | LA spezifisches Training | Wettkampf | Summe |
|---|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|-------|
| Kinderleichtathletik<br>7/8 - 10 Jahre (3 J.)<br>6 Trainingswochenstunden | Trainings-<br>wochen<br>pro Jahr | <b>50%</b>             | <b>40%</b>                       | <b>0%</b>                | <b>10%</b>               | <b>0%</b> | 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, Sportsportarten, 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

## **4.2 Grundlagentraining 1 (U12)**

### **4.2.1 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

#### 4.2.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

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

#### 4.2.3 Trainingsinhalte

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

#### 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

## **4.3 Grundlagentraining 2 (U14)**

### **4.3.1 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

#### 4.3.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte

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

#### 4.3.3 Trainingsinhalte

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

#### 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

## **4.4 Aufbautraining 1 (U16)**

### **4.4.1 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

#### **4.4.2 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

#### 4.4.3 Trainingsinhalte

| Trainingsetappe  |                                  | Spielerisches Training | Allgemeines Motorisches Training | allg. Konditionstraining | LA spezifisches Training | Wettkampf | Summe |
|--|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|-------|
| Aufbautraining I<br>15 Jahre - 16 Jahre (24 J.)<br>10 Trainingswochenstunden | Trainings-<br>wochen<br>pro Jahr | 0%                     | 25%                              | 27%                      | 45%                      | 3%        | 100%  |
| Stunden pro Jahr   | 44                               | 0,0                    | 132,0                            | 142,6                    | 237,6                    | 15,8      | 540   |
| Stunden pro Woche  |                                  | 0,0                    | 3,0                              | 3,2                      | 5,4                      | 0,4       | 12    |
| Minuten pro Woche  |                                  | 0,0                    | 180,0                            | 194,4                    | 324,0                    | 21,6      | 720   |

##### 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

## **4.5 Aufbautraining 2 (U18)**

### **4.5.1 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. Dysbalancen auf Grund von fehlerhaftem oder einseitigem Training
- Soziale Integration und zunehmende Persönlichkeitsausprägung
- Partnerschaftliche Führung bevorzugt

#### 4.5.2 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

#### 4.5.3 Trainingsinhalte

| Trainingsetappe  |                                  | Spielerisches Training | Allgemeines Motorisches Training | allg. Konditionstraining | LA spezifisches Training | Wettkampf | Summe |
|--|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|-------|
| Aufbautraining II<br>16 - 19 Jahre (4 J.)<br>14 Trainingswochenstunden | Trainings-<br>wochen<br>pro Jahr | 0%                     | 20%                              | 25%                      | 52%                      | 3%        | 100%  |
| Stunden pro Jahr   | 48                               | 0,0                    | 153,6                            | 192,0                    | 399,4                    | 23,0      | 768,0 |
| Stunden pro Woche  |                                  | 0,0                    | 3,2                              | 4,0                      | 8,3                      | 0,5       | 16    |
| Minuten pro Woche  |                                  | 0,0                    | 192,0                            | 240,0                    | 499,2                    | 28,8      | 960   |

#### 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

## **4.6 Aufbautraining 2 (U20)**

### **4.6.1 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. Dysbalancen auf Grund von fehlerhaftem oder einseitigem Training
- Soziale Integration und zunehmende Persönlichkeitsausprägung
- Partnerschaftliche Führung bevorzugt
- Fortschreitende Individualisierung
- Harmonisierung im psychosozialen Verhalten

### **4.6.2 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



#### 4.6.3 Trainingsinhalte

| Trainingsetappe  |                                  | Spielerisches Training | Allgemeines Motorisches Training | allg. Konditionstraining | LA spezifisches Training | Wettkampf | Summe |
|--|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|-------|
| Aufbautraining II<br>16 - 19 Jahre (4 J.)<br>14 Trainingswochenstunden | Trainings-<br>wochen<br>pro Jahr | 0%                     | 20%                              | 25%                      | 52%                      | 3%        | 100%  |
| <i>Stunden pro Jahr</i>  | 48                               | 0,0                    | 153,6                            | 192,0                    | 399,4                    | 23,0      | 768,0 |
| <i>Stunden pro Woche</i>   |                                  | 0,0                    | 3,2                              | 4,0                      | 8,3                      | 0,5       | 16    |
| <i>Minuten pro Woche</i>   |                                  | 0,0                    | 192,0                            | 240,0                    | 499,2                    | 28,8      | 960   |

#### 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

- Wettkampfnähe 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

## **4.7 Anschlusstraining (U23)**

### **4.7.1 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.

#### 4.7.2 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

#### 4.7.3 Trainingsinhalte

| Trainingsetappe  |                                  | Spielerisches Training | Allgemeines Motorisches Training | allg. Konditionstraining | LA spezifisches Training | Wettkampf | Summe |
|--|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|-------|
| Anschlussstraining<br>20 - 22 Jahre<br>16 Trainingswochenstunden | Trainings-<br>wochen<br>pro Jahr | 0%                     | 15%                              | 23%                      | 60%                      | 2%        | 100%  |
| Stunden pro Jahr   | 48                               | 0,0                    | 115,2                            | 176,6                    | 460,8                    | 15,4      | 768   |
| Stunden pro Woche  |                                  | 0,0                    | 2,4                              | 3,7                      | 9,6                      | 0,3       | 16    |
| Minuten pro Woche  |                                  | 0,0                    | 144,0                            | 220,8                    | 576,0                    | 19,2      | 960   |

#### 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

## **4.8 Leistungs- und Hochleistungstraining (Allgemeine Klasse)**

### **4.8.1 Entwicklungsspezifische Merkmale**

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

### **4.8.2 Ziele und Ausbildungsschwerpunkte**

- Planung Karriere danach

### 4.8.3 Trainingsinhalte

| Trainingsetappe  |                                  | Spielerisches Training | Allgemeines Motorisches Training | allg. Konditionstraining | LA spezifisches Training | Wettkampf | Summe   |
|--|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|---------|
| Hochleistungstraining<br>> 22 Jahre<br>20 - 28<br>Trainingswochenstunden | Trainings-<br>wochen<br>pro Jahr | 0%                     | 15%                              | 23%                      | 60%                      | 2%        | 100%    |
| Stunden pro Jahr   | 48                               | 0,0                    | 201,6                            | 309,1                    | 806,4                    | 26,9      | 1344,0  |
| Stunden pro Woche  |                                  | 0,0                    | 4,2                              | 6,4                      | 16,8                     | 0,6       | 28      |
| Minuten pro Woche  |                                  | 0,0                    | 252,0                            | 386,4                    | 1008,0                   | 33,6      | 1680,00 |

#### 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

## 5 Schule und Ausbildung

Damit die Athleten einen optimalen Leistungssportweg absolvieren können, muss die schulische und berufliche Ausbildung mit der sportlichen Ausbildung gut 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.

### 5.1 Übersicht Schulen mit sportlichem Schwerpunkt in Vorarlberg

#### 5.1.1 Mittelschulen (Sekundarstufe 1)

In Vorarlberg gibt es derzeit 8 Mittelschulen mit sportlichem Schwerpunkt:

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

Das Hauptmerkmal dieser Schulform ist eine Anhebung um 3-4 Wochenstunden im Unterrichtsgegenstand "Bewegung und Sport" gegenüber einer Normal-MS-Sport. Dazu kommen noch unverbindliche Übungen, eine vermehrte Teilnahme an Wettkämpfen und eine höhere Anzahl an Schulveranstaltungen (Winter- und Sommersportwochen). Sport-MS haben die Zielsetzung, im Sport talentierte 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 lebensbegleitenden Sportausübung. Grundsätzlich haben alle Schüler, die über die notwendigen motorischen Voraussetzungen verfügen und die Eignungsprüfung bestehen, Zugang zu einer Sporthauptschule.

### 5.1.2 Sportgymnasium Dornbirn

In Dornbirn existiert mit dem Sportgymnasium für die gymnasiale Oberstufe (Sekundarstufe 2) 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) für die Leichtathletik 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 Schülern 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. Verbandstrainern der entsprechenden Sportart an. Die enge Zusammenarbeit zwischen Schule, Verein und Verband ist wichtig, wobei ein Teil der Trainer am Sportgymnasium direkt vom Landesverband gestellt wird. Die sportärztliche und physiotherapeutische Betreuung ist 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 Bewerber 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.

## **5.2 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.

## **6 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.

Ebenfalls können über den Vorarlberger Leichtathletik-Verband Untersuchungstermine der sportmedizinischen Untersuchungen (Sportbasis-Untersuchung, sportklinische Untersuchung oder sportklinische Untersuchung mit Leistungsdiagnostik) am Olympiazentrum Vorarlberg organisiert werden (anfallende Kosten werden nicht vom Verband übernommen).

## **7 Persönlichkeitsentwicklung**

Die Persönlichkeitsentwicklung von 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 Vorarlberger Leichtathletik-Verband 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.

### **7.1 Sportpsychologische Betreuung**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband bietet im Rahmen seiner Möglichkeiten Fort- und Weiterbildungen für Übungsleiter, Trainer sowie interessierte Eltern an.

Es erfolgt hierzu eine Zusammenarbeit zwischen dem Verband und einem Sportpsychologen unter der Verantwortlichkeit des Sportdirektors/Landestrainers.

Die sportpsychologische Betreuung der Kaderathleten erfolgt ebenfalls über diesen Sportpsychologen, hierzu stehen definierte Zeitrahmen zur Verfügung. Die Koordinierung dieser Ressourcen erfolgt über den Sportdirektor in Zusammenarbeit mit des betreffenden Sportpsychologen.

Es erfolgt eine Priorisierung anhand des Leistungsniveaus sowie dem Kaderstatus.

## **8 Safeguarding**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband steht vollständig hinter dem Safeguarding-Konzept des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes. Darüber hinaus existiert ein eigenes Schutzkonzept für den Vorarlberger Leichtathletik-Verband.

Bei der Prävention von physischem, psychischem, sexuellem Missbrauch sowie Belästigung in jeglicher Form, Grooming, Ausbeutung und Vernachlässigung gilt im Vorarlberger Leichtathletik-Verband eine Null-Toleranz-Politik.

Alle im Verband tätigen Vorstandsmitglieder und Trainer sind im Besitz einer gültigen sogenannten „Greencard“ des Österreichischen Leichtathletik-Verband. Die Voraussetzungen hierzu sind die Vorlage eines aktuellen Strafregistrauszug Kinder- & Jugendfürsorge sowie der Bestätigung der Absolvierung des Kurses „Safe-Sport“ und eines unterschriebenen Ehrenkodex.

Darüber hinaus erfolgt bei Veranstaltungen jeglicher Art eine weitere Sensibilisierung in dieser Thematik, es erfolgt ein reger Austausch mit dem Österreichischen Leichtathletik-Verband.

Alle mitwirkenden Vereine mit ihren Mitgliedern sind angehalten die Vorgaben des Österreichischen Leichtathletik-Verband sowie des Vorarlberger Leichtathletik-Verband umzusetzen und einzuhalten. Demnach sollte jeder in Vorarlberg eingesetzte Vereinsfunktionär, Kampfrichter und Trainer im Besitz einer „Greencard“ des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes sein.

Ansprechpartner bei allen Themen des Safeguarding ist in erster Linie die Vertrauensperson des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes sowie alle Vorstandsmitglieder und der Sportdirektor.

Das vollständige Schutzkonzept befindet sich im Anhang (Anhang III)

## 9 Kadereinteilung

### 9.1 Kaderstruktur

Die Hierarchie der einzelnen Kadergruppen und die hierfür erforderlichen Leistungskriterien zur Aufnahme in diese, steigen in vier Stufen an.

| Bezeichnung Kader | Athletenniveau                    | Aufnahmekriterium                 | Zugehörigkeit |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| C2                | Konkurrenzfähig auf Landesebene   | Teilnahme Landesmeisterschaft     | 1 Jahr        |
| C1                | Konkurrenzfähig auf Nationalebene | Teilnahme Nationale Meisterschaft | 1 Jahr        |
| B                 | Top – Platzierungen national      | Kaderlimit B (U16 Sichtungstest)  | 1 Jahr        |
| A                 | Konkurrenzfähig international     | Kaderlimit A                      | 1 Jahr        |

Die jeweiligen Kadergruppen sowie die notwendigen zu erbringenden Leistungen sind in folgenden Kapiteln beschrieben.

#### 9.1.1 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: 14. bis 15. Lebensjahr
- U18: 16. bis 17. Lebensjahr
- U20: 18. bis 19. Lebensjahr
- U23: 20. bis 22. Lebensjahr
- AK: ab dem 23. Lebensjahr

### 9.1.2 Verantwortung

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

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

Der Österreichische Leichtathletik-Verband 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 Verbands-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.

#### C-Kader

##### C1-Kader

Im C1-Kader des Vorarlberger Leichtathletik-Verband werden alle Athleten des Verbandes aufgenommen, welche in der jeweiligen Vorsaison bei einer nationalen Meisterschaft an den Start gegangen sind (in olympischen und nicht-olympischen Disziplinen).

### C2-Kader

Im C2-Kader des Vorarlberger Leichtathletik-Verband werden alle Athleten des Verbandes aufgenommen, welche in der jeweiligen Vorsaison bei einer Landesmeisterschaft an den Start gegangen sind (in olympischen und nicht-olympischen Disziplinen).

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, jeweils Oktober – September des Folgejahres)

### **B-Kader im Altersbereich U16**

Der B-Kader im Altersbereich U16 stellt den altersgemäßen Einstieg in den Leichtathletik-Leistungssport dar. Um eine frühzeitige Spezialisierung zu vermeiden, erfolgt die Aufnahme in den Kader in dieser Altersgruppe über drei verschiedene Wege:

- Kaderqualifikation über das Erfüllen eines Kaderlimits gemäß der Leistungsübersicht (aufgeführt im Kapitel „9.2.2 B-Kader (olympisch)“)
- Teilnahme und das Erreichen einer definierten Gesamtpunktzahl (660Punkte) bei einem Sichtungstest im Herbst jeden Jahres (meist Anfang Oktober)
- Kaderqualifikation über die Anforderungen der Kaderaufnahme in nicht-olympischen Disziplinen (aufgeführt im Kapitel „9.2.4. B-Kader (nicht olympisch)“)

Die sportmotorischen Tests zur Aufnahme in den B-Kader im Altersbereich U16 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.

Teilnahmeberechtigt an den sportmotorischen Tests sind generell alle Athleten des Verbandes, eine Aufnahme in den B-Kader über die Testergebnisse erfolgt jedoch nur für die Athleten, welche in der folgenden Saison noch der U16-Alterklasse (oder jünger) angehören. Das heißt, Athleten im zweiten Jahr U16 müssen sich über die jeweils gültigen Kaderlimits U16 qualifizieren.

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

## **B-Kader ab der Altersklasse U18**

Ab der Altersklasse U18 erfolgt die Kaderaufnahme ausschließlich anhand von Wettkampfleistungen. Diese sind im Kapitel „9.2.2 B-Kader (olympisch)“ sowie „9.2.4 B-Kader (nicht olympisch)“ aufgeführt. Die Athleten, welche eines der festgelegten Kaderlimits erreicht haben, werden von Seiten des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes in den Kader aufgenommen und darüber zu Beginn des neuen Trainings- und Wettkampfstadiums (meist Ende September/Anfang Oktober) informiert.

Die Aufnahme in den Verbands-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 Verbands-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 Verbands-Vorstandes nach Vorlage durch die Sportkommission.

## **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 A-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 Vorarlberger Leichtathletik-Verband für die Aufnahme in diesen Kader geforderten Leistungen in olympischen Disziplinen sind im Kapitel „9.2.1 A-Kader (olympisch)“ aufgeführt, die von nicht olympischen Disziplinen im Kapitel „9.2.3 A-Kader (nicht olympisch)“.

Die Erbringung des Limits für diesen Kader ist frühestens im ersten Jahr U18 für eine erstmalige Kaderzugehörigkeit im zweiten Jahr U18 möglich.

## **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 ist wünschenswert.

## 9.2 Kaderkriterien

### 9.2.1 A-Kader (olympisch)

Die A-Kaderlimits werden in den Nachwuchsklassen – wie im Sportkonzept verankert – anhand der korrespondierenden EM-Limits von European Athletics abgeleitet. Die für ein EM-Limit erforderlichen Leistungen werden einheitlich um 1,5 % vereinfacht und als A-Kaderlimits für den VLV übernommen. Für die jüngeren Jahrgänge innerhalb einer Altersklasse werden die Limits zusätzlich in gleichmäßigen Schritten reduziert, um eine lineare und altersadäquate Leistungsentwicklung zu ermöglichen.

Für Bewerbe ohne zugehörige EM-Limits, wie die Hallenbewerbe über 60 m sowie 60 m Hürden, dient die Limitleistung der entsprechenden Freiluftbewerbe als Basis und wird proportional umgerechnet. Die Umrechnung von 100 m auf 60 m sowie von 110 m/100 m Hürden auf 60 m Hürden wurde anhand einer dreistelligen Anzahl an Athletenleistungen kalibriert.

Eine Ausnahme an dieses Vorgehen stellt das Gehen dar, da hier aufgrund wechselnder internationaler Distanzen keine ausreichend belastbaren Referenzen für eine valide Berechnung vorliegen.

Die A-Kaderlimits der Allgemeinen Klasse orientieren sich nicht an den EM-Limits wie es im Nachwuchs der Fall ist, sondern werden – als deutliche Vereinfachung – mithilfe der World-Athletics-Tabelle auf ein disziplinunabhängiges, äquivalentes Leistungsniveau gebracht.

Beispiel 100m Männer:

| Altersklasse   | U18-M |        | U20-M |        | U23-M |       |        | AK-M         |
|----------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------------|
| Alter          | 16    | 17     | 18    | 19     | 20    | 21    | 22     | 23+          |
| EM-Limits      |       | 10,85  |       | 10,62  |       |       | 10,48  |              |
|                |       | + 1,5% |       | + 1,5% |       |       | + 1,5% | W.A. Tabelle |
| A-Kader-Limits | 11,13 | 11,01  | 10,90 | 10,78  | 10,73 | 10,68 | 10,64  | 10,39        |

0,115s   0,115s   0,115s   0,047s   0,047s   0,047s

## Weiblich

| Bewerb            | U18-W       |             | U20-W     |          |
|-------------------|-------------|-------------|-----------|----------|
| Alter             | 16          | 17          | 18        | 19       |
| 60m Halle         | 8,03        | 7,95        | 7,87      | 7,79     |
| 100m              | 12,36       | 12,23       | 12,10     | 11,98    |
| 200m              | 25,68       | 25,38       | 25,07     | 24,77    |
| 400m              | 58,62       | 57,86       | 57,09     | 56,33    |
| 800m              | 2:17,30     | 2:14,80     | 2:12,30   | 2:09,70  |
| 1.500m            | 4:37,10     | 4:34,00     | 4:31,00   | 4:28,00  |
| 3.000m            | 10:00,00    | 9:52,80     | 9:52,80   | 9:52,80  |
| 5.000m            | -           | -           | 17:29,70  | 17:20,40 |
| Straßenlauf 5km   | 18:10       | 17:50       | -         | -        |
| Straßenlauf 10km  | -           | -           | 37:40     | 37:05    |
| 5000m Gehen Bahn  | 26:40,00    | 26:33,50    | 25:20,00  | 25:00,00 |
| 5km Gehen Strasse | 26:40       | 26:34       | 25:20     | 25:00    |
| 60m Hürden Halle  | 8,95 (76)   | 8,91 (76)   | 8,87 (84) | 8,83     |
| 100m Hürden       | 14,33 (76)  | 14,26 (76)  | 14,19     | 14,13    |
| 400m Hürden       | 63,90       | 63,20       | 62,60     | 61,90    |
| 2.000m Hindernis  | 7:15,00     | 7:06,30     | -         | -        |
| 3.000m Hindernis  | -           | -           | 11:09,90  | 10:59,70 |
| Hochsprung        | 1,68        | 1,71        | 1,74      | 1,77     |
| Stabhochsprung    | 3,42        | 3,60        | 3,77      | 3,94     |
| Weitsprung        | 5,66        | 5,81        | 5,96      | 6,11     |
| Dreisprung        | 11,70       | 12,05       | 12,34     | 12,66    |
| Kugelstoß         | 13,83 (3)   | 14,18 (3)   | 13,54     | 13,89    |
| Diskuswurf        | 36,45       | 39,89       | 43,34     | 46,79    |
| Hammerwurf        | 56,15       | 57,13       | 55,65     | 56,64    |
| Speerwurf         | 44,08 (500) | 45,31 (500) | 46,54     | 47,77    |
| 7-Kampf           | 5040        | 5120        | 5200      | 5270     |
| HMK               | 3530        | 3580        | 3640      | 3690     |



| Bewerb             | U23-W    |          |          | AK-W     |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|
| Alter              | 20       | 21       | 22       | 23+      |
|                    |          |          |          |          |
| 60m Halle          | 7,64     | 7,61     | 7,59     | 7,42     |
| 100m               | 11,94    | 11,90    | 11,86    | 11,60    |
| 200m               | 24,63    | 24,50    | 24,36    | 23,64    |
| 400m               | 56,16    | 55,99    | 55,83    | 54,00    |
| 800m               | 2:09,30  | 2:08,80  | 2:08,40  | 2:05,80  |
| 1.500m             | 4:27,30  | 4:26,60  | 4:25,90  | 4:18,50  |
| 3.000m             | -        | -        | -        | 09:17,00 |
| 5.000m             | 17:11,10 | 17:01,80 | 16:52,50 | 16:11,00 |
| 10.000m            | 36:39,20 | 36:20,60 | 36:01,90 | 34:40,00 |
| Straßenlauf 5km    | -        | -        | -        | 16:11    |
| Straßenlauf 10km   | 36:47    | 36:29    | 36:10    | 34:48    |
| Halbmarathon       | 1:22     | 1:20     | 1:19     | 1:17-    |
| Marathon           | -        | -        | -        | 2:45     |
| 10000m Gehen Bahn  | 51:45,90 | 51:45,90 | 51:45,90 | 50:14,00 |
| Halbmarathon Gehen | -        | -        | -        | 1:50     |
| Marathon Gehen     | -        | -        | -        | 4:15     |
| 3000m Gehen Halle  | -        | -        | -        | 14:00,00 |
| 60m Hürden Halle   | 8,81     | 8,78     | 8,75     | 8,53     |
| 100m Hürden        | 14,09    | 14,05    | 14,01    | 13,64    |
| 400m Hürden        | 61,60    | 61,20    | 60,90    | 58,00    |
| 3.000m Hindernis   | 10:49,60 | 10:39,40 | 10:29,30 | 10:19,00 |
| Hochsprung         | 1,77     | 1,77     | 1,77     | 1,84     |
| Stabhochsprung     | 3,96     | 3,97     | 3,99     | 4,15     |
| Weitsprung         | 6,16     | 6,21     | 6,25     | 6,33     |
| Dreisprung         | 12,74    | 12,82    | 12,90    | 13,30    |
| Kugelstoß          | 13,99    | 14,09    | 14,18    | 15,20    |
| Diskuswurf         | 47,44    | 48,10    | 48,76    | 51,50    |
| Hammerwurf         | 57,62    | 58,61    | 59,59    | 60,50    |
| Speerwurf          | 48,27    | 48,76    | 49,25    | 51,00    |
| 7-Kampf            | 5370     | 5470     | 5570     | 5670     |
| Mehrkampf Halle    | 3760     | 3830     | 3900     | 3970     |

**Männlich**

| <b>Bewerb</b>    | <b>U18-M</b> |             | <b>U20-M</b> |              |
|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Alter</b>     | <b>16</b>    | <b>17</b>   | <b>18</b>    | <b>19</b>    |
|                  |              |             |              |              |
| 60m Halle        | 7,23         | 7,16        | 7,08         | 7,01         |
| 100m             | 11,13        | 11,01       | 10,90        | 10,78        |
| 200m             | 22,71        | 22,43       | 22,15        | 21,87        |
| 400m             | 50,78        | 50,14       | 49,51        | 48,87        |
| 800m             | 1:58,00      | 1:55,90     | 1:53,80      | 1:51,70      |
| 1.500m           | 4:02,30      | 3:58,50     | 3:54,70      | 3:50,90      |
| 3.000m           | 8:35,10      | 8:31,60     | 8:28,00      | 8:24,50      |
| 5.000m           | -            | -           | 14:48,50     | 14:38,00     |
| Straßenlauf 5km  | 15:55,00     | 15:25,00    | -            | -            |
| Straßenlauf 10km | -            | -           | 32:20,00     | 31:10,00     |
| 5000m Gehen Bahn | 24:00,00     | 23:51,10    | 22:15,00     | 22:08,00     |
| 60m Hürden Halle | 8,34 (91)    | 8,30 (91)   | 8,26 (99)    | 8,23 (99)    |
| 110 m Hürden     | 14,53(91)    | 14,46 (91)  | 14,40 (99)   | 14,33(99)    |
| 400m Hürden      | 56,71 (84)   | 55,83 (84)  | 54,94        | 54,05        |
| 2.000m Hindernis | 6:15,00      | 6:05,40,00  | -            | -            |
| 3.000m Hindernis | -            | -           | 9:30,10      | 9:23,30      |
| Hochsprung       | 1,93         | 1,98        | 2,03         | 2,08         |
| Stabhochsprung   | 4,27         | 4,53        | 4,79         | 5,04         |
| Weitsprung       | 6,70         | 6,90        | 7,09         | 7,29         |
| Dreisprung       | 13,42        | 13,89       | 14,36        | 14,82        |
| Kugelstoß        | 16,06(5)     | 16,55 (5)   | 17,04 (6)    | 17,53 (6)    |
| Diskuswurf       | 50,73 (1,5)  | 51,71 (1,5) | 52,70 (1,75) | 53,68 (1,75) |
| Hammerwurf       | 59,59 (5)    | 61,07 (5)   | 63,04 (6)    | 65,01 (6)    |
| Speerwurf        | 59,10 (700)  | 61,07 (700) | 63,04 (800)  | 65,01        |
| 10-Kampf         | 6350         | 6600        | 6850         | 7090         |
| HMK              | 4570         | 4750        | 4930         | 5100         |

| Bewerb             | U23-M    |          |          | AK-M     |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|
| Alter              | 20       | 21       | 22       | 23+      |
|                    |          |          |          |          |
| 60m Halle          | 6,98     | 6,94     | 6,91     | 6,80     |
| 100m               | 10,73    | 10,68    | 10,64    | 10,39    |
| 200m               | 21,74    | 21,60    | 21,47    | 20,98    |
| 400m               | 48,45    | 48,03    | 47,60    | 46,64    |
| 800m               | 1:51,00  | 1:50,30  | 1:49,60  | 1:48,50  |
| 1.500m             | 3:49,20  | 3:47,50  | 3:45,80  | 3:42,70  |
| 3.000m             | -        | -        | -        | 8:04,30  |
| 5.000m             | 14:29,50 | 14:20,00 | 14:10,60 | 13:50,00 |
| 10.000m            | 30:44,60 | 30:25,60 | 30:06,70 | 29:20,00 |
| Straßenlauf 10km   | 30:45    | 30:25    | 30:07    | 29:20    |
| Halbmarathon       | -        | -        | -        | 1:06,00  |
| Marathon           | -        | -        | -        | 2:21,00  |
| 10000m Gehen Bahn  | -        | -        | -        | 43:30,00 |
| Halbmarathon Gehen | -        | -        | -        | 1:36     |
| Marathon Gehen     | -        | -        | -        | 3:31     |
| 3000m Gehen Halle  | -        | -        | -        | 12:35,00 |
| 60m Hürden Halle   | 8,44     | 8,40     | 8,36     | 8,10     |
| 110m Hürden        | 14,70    | 14,63    | 14,57    | 14,11    |
| 400m Hürden        | 53,80    | 53,54    | 53,29    | 51,44    |
| 3.000m Hindernis   | 9:16,00  | 9:09,80  | 9:03,00  | 8:51,00  |
| Hochsprung         | 2,08     | 2,08     | 2,08     | 2,16     |
| Stabhochsprung     | 5,09     | 5,13     | 5,17     | 5,28     |
| Weitsprung         | 7,34     | 7,39     | 7,44     | 7,62     |
| Dreisprung         | 14,97    | 15,12    | 15,27    | 15,80    |
| Kugelstoß          | 16,40    | 16,89    | 17,39    | 17,91    |
| Diskuswurf         | 51,71    | 52,70    | 53,68    | 56,50    |
| Hammerwurf         | 59,10    | 61,56    | 64,03    | 66,60    |
| Speerwurf          | 66,65    | 68,29    | 69,94    | 72,50    |
| 10-Kampf           | 7170     | 7260     | 7340     | 7490     |
| Mehrkampf Halle    | 5160     | 5230     | 5280     | 5390     |

### 9.2.2 B-Kader (olympisch)

| 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 |
| 3000m G             | 17:15,00 | 15:45,00 |
| 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     |

## Weiblich

| Bewerb                | U18-W      |            | U20-W     |           |
|-----------------------|------------|------------|-----------|-----------|
| Alter                 | 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     |
| 400m                  | 59,40      | 58,60      | 58,00     | 57,50     |
| 800m                  | 2:20,00    | 2:17,50    | 2:16,00   | 2:14,50   |
| 1.500m                | 4:52,50    | 4:46,00    | 4:42,00   | 4:39,00   |
| 3.000m                | 10:30,00   | 10:17,00   | -         | -         |
| 5.000m                | -          | -          | 18:15,00  | 18:05,00  |
| Straßenlauf 5km       | 18:50,00   | 18:25,00   | -         | -         |
| Straßenlauf 10km      | -          | -          | 38:45,00  | 38:25,00  |
| 5km / 10km Gehen      | 27:40,00   | 27:33,00   | 53:50,00  | 53:30,00  |
| 60m Hürden Halle      | 9,37       | 9,30       | 9,25      | 9,16      |
| 100m Hürden           | 15,00 (76) | 14,75 (76) | 14,85     | 14,70     |
| 400m Hürden           | 66,00      | 65,00      | 64,35     | 63,75     |
| 2.000m Hindernis      | 7:56,00    | 7:40,00    | -         | -         |
| 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               | 4120       | 4380       | 4420      | 4560      |
| HMK                   | 2950       | 3100       | 3200 (5K) | 3300 (5K) |
| Mehrkampf Halle Vlbj. | 2420       | 2500       | 3100      | 3280      |

| Bewerb                | U23-W    |          |          | AK-W     |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|
| Alter                 | 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                  | 2:13,80  | 2:13,00  | 2:12,20  | 2:11,00  |
| 1.500m                | 4:37,00  | 4:35,50  | 4:34,00  | 4:31,00  |
| 3.000m                | 10:00,00 | 9:57,00  | 9:54,00  | 9:49,00  |
| 5.000m                | 17:55,00 | 17:48,50 | 17:38,00 | 17:15,00 |
| 10.000m               | -        | -        | -        | 36:20,00 |
| Straßenlauf 10km      | 37:40,00 | 37:20,00 | 37:00,00 | 36:20,00 |
| Halbmarathon          | 1:25,10  | 1:24,00  | 1:23,00  | 1:21,20  |
| Marathon              | -        | -        | -        | 2:54,30  |
| 3000m Gehen Halle     | -        | -        | -        | 14:45,00 |
| 10000m Gehen          | 53:45,00 | 53:45,00 | 53:45,00 | 52:15,00 |
| Halbmarathon Gehen    | -        | -        | -        | 1:55,00  |
| Marathon Gehen        | -        | -        | -        | 4:26,00  |
| 60m Hürden Halle      | 9,10     | 9,05     | 9,00     | 8,90     |
| 100m Hürden           | 14,60    | 14,50    | 14,40    | 14,20    |
| 400m Hürden           | 63,20    | 62,80    | 62,40    | 61,50    |
| 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    | 52,00    | 55,50    |
| Speerwurf             | 43,00    | 44,00    | 45,00    | 48,00    |
| 7-Kampf               | 4680     | 4780     | 4860     | 5000     |
| Mehrkampf Halle       | 3400     | 3480     | 3565     | 3650     |
| Mehrkampf Halle Vlbj. | 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        |
| 400m                  | 51,80       | 50,90       | 50,40        | 49,95        |
| 800m                  | 2:02,00     | 1:59,00     | 1:57,50      | 1:56,40      |
| 1.000m                | -           | -           | -            | -            |
| 1.500m                | 4:14,40     | 4:09,40     | 4:04,60      | 4:00,90      |
| 3.000m                | 9:15,00     | 9:02,00     | -            | -            |
| 5.000m                | -           | -           | 15:25,00     | 15:05,00     |
| Straßenlauf 5km       | 16:05,00    | 15:45,00    | -            | -            |
| Straßenlauf 10km      | -           | -           | 33:00,00     | 32:15,00     |
| 5km/10km Gehen        | 26:00,00    | 25:20,00    | 51:00,00     | 49:50,00     |
| 60m Hürden Halle      | 8,70 (91)   | 8,55 (91)   | 8,55 (99)    | 8,40 (99)    |
| 110m Hürden           | 15,35 (91)  | 15,05 (91)  | 15,20 (99)   | 15,00 (99)   |
| 400m Hürden           | 58,80 (84)  | 57,60 (84)  | 56,40        | 56,00        |
| 2.000m Hindernis      | 6:44,00     | 6:34,00     | -            | -            |
| 3.000m Hindernis      | -           | -           | 9:54,00      | 9:45,00      |
| Hochsprung            | 1,85        | 1,90        | 1,93         | 1,96         |
| Stabhochsprung        | 3,95        | 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                   | 4000        | 4200        | 4450 (7K)    | 4600 (7K)    |
| Mehrkampf Halle Vlbj. | 2900        | 3050        | 3800         | 3950         |

| Bewerb                | U23-M    |          |          | AK-M     |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|
| Alter                 | 20       | 21       | 22       | 23+      |
|                       |          |          |          |          |
| 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                  | 1:55,60  | 1:54,60  | 1:54,00  | 1:53,00  |
| 1.500m                | 3:58,50  | 3:56,00  | 3:54,50  | 3:52,00  |
| 3.000m                | 8:42,00  | 8:37,00  | 8:32,00  | 8:25,00  |
| 5.000m                | 15:15,00 | 15:04,00 | 14:53,00 | 14:31,00 |
| 10.000m               | -        | -        | -        | 31:00:00 |
| Straßenlauf 10km      | 32:00,00 | 31:40,00 | 31:20,00 | 30:48,00 |
| Halbmarathon          | -        | -        | -        | 1:08,00  |
| Marathon              | -        | -        | -        | 2:27,00  |
| 3000m Gehen Halle     | -        | -        | -        | 13:10,00 |
| 10km Gehen            | 49:00,00 | 48:15,00 | 47:30,00 | 46:30,00 |
| Halbmarathon Gehen    | -        | -        | -        | 1:45,00  |
| Marathon Gehen        | -        | -        | -        | 4:06,00  |
| 60m Hürden Halle      | 8,42     | 8,35     | 8,28     | 8,16     |
| 110m Hürden           | 15,00    | 14,90    | 14,80    | 14,65    |
| 400m Hürden           | 55,30    | 54,80    | 54,40    | 53,90    |
| 3.000m Hindernis      | 9:36,00  | 9:30,00  | 9:25,00  | 9:20,00  |
| 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     |



### 9.2.3 A-Kader (nicht olympisch)

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

### 9.2.4 B-Kader (nicht olympisch)

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

### 9.2.5 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 Athleten aufgenommen, die lt. den Bestimmungen der IAAF jeweiligen Jahr für das Österreichische Nationalteam starten können.

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

Athleten mit herausragenden Leistungen und verletzungs- oder krankheitsbedingter Wettkampfpause können bei entsprechender Perspektive für das jeweils kommende Wettkampfsjahr in einen Elitekader aufgenommen werden.

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

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

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

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

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

Hope-Kader: Athleten 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.

## **9.3 Förderungen**

### **9.3.1 Stützpunkttraining**

Durch das Leistungszentrum werden ganzjährig Stützpunkttrainings in den einzelnen Disziplinbereichen angeboten. Es wird in allen Disziplinbereichen die Möglichkeit dazu angestrebt. 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 Verbands möglich und ist nicht an eine Zugehörigkeit zu einem Kader gekoppelt. Die Hauptzielgruppe sind jedoch die Kaderathleten der Disziplinen sowie die Athleten im direkten Anschlussbereich um ein möglichst hochwertiges Training mit anderen Athleten ihres Leistungsbereichs als Zusatzangebot zum Vereinstraining zu schaffen.

Die Teilnahme der jeweiligen Heimtrainer ist grundsätzlich möglich bzw. erwünscht, um eine bessere Vernetzung zu schaffen und können als „Coach the Coach-Maßnahme“ angesehen werden.

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

Alle vom Verband eingesetzten Trainer sind im Bereich Safeguarding geschult und sind Inhaber einer Greencard des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes.

### **9.3.2 Kadertraining**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband strebt an, mit seinen LZ-Trainern speziell für Kaderathleten konzipierte Trainingseinheiten durchzuführen. Diese werden passend zur jeweiligen Trainingsphase und Gegebenheit ausgeschrieben und durchgeführt. Diese Trainingseinheiten werden für die jeweiligen Heimtrainer auch als Fortbildung angesehen.

Alle vom Verband eingesetzten Trainer sind im Bereich Safeguarding geschult und sind Inhaber einer Greencard des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes.

### **9.3.3 Kadermaßnahmen**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband strebt an - bei entsprechender Teilnahme - jährlich Wochenendmaßnahmen für den B-Kader (insbesondere für den Altersbereich U16) durchzuführen. Bei großem Interesse erfolgen auch Wochenendmaßnahmen für den Landeskader ab der Altersklasse U18.

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

Alle vom Verband eingesetzten Trainer sind im Bereich Safeguarding geschult und sind Inhaber einer Greencard des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes.

### 9.3.4 Sonstige Förderungen

- Kaderathleten des Vorarlberger Leichtathletik-Verband 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  
Trainings von Nationalkaderathleten des ÖLV aus anderen Bundesländern sind nach Anmeldung bzw. Rückfrage über den Sportdirektor ebenfalls kostenfrei.
- Kaderathleten, welche das Sportgymnasium Dornbirn besuchen, erhalten eine 50%-ige Übernahme des anfallenden Mitgliedsbeitrages im Verein Schulsportmodell des Sportgymnasium Dornbirn (Übernahme des jeweiligen Fachverbandsbeitrages, je nach Budget) (gilt nicht für C-Kader).  
Im jeweils ersten Schuljahr auf dem Sportgymnasium übernimmt der Vorarlberger Leichtathletik-Verband diese Kosten auch ohne einen Kaderstatus.
- Kaderathleten erhalten bei Bedarf und auf Wunsch Unterstützung bei sportmedizinischen Belangen in Kooperation mit dem Olympiazentrum Vorarlberg (gilt nicht für C-Kader)
- Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband stellt bei ausgewählten Österreichischen Meisterschaften einen eigenen Physiotherapeuten vor Ort zur Verfügung
- Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband übernimmt die Koordinierung von sportmedizinischen Untersuchungsterminen, sofern diese beim Olympiazentrum Vorarlberg durchgeführt werden
- Athleten des A-Kaders erhalten eine monetäre Förderung (je nach Budget), jedoch erfolgt die Auszahlung nur bei einer erfolgreichen Teilnahme an einer nationalen Meisterschaft im Kaderjahr

### 9.4 Verpflichtungen

Zum Erhalt bzw. zur Beibehaltung des Kaderstatus im Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes sowie zum Erhalten der vollständigen aufgelisteten Förderungen verpflichten sich die Athleten zu

- einem dopingfreien Sport: jegliche Verletzung der Anti-Doping-Regularien führen automatisch zu einem Verlust der Kaderstatus
- Einhaltung der Safeguarding-Richtlinien des Vorarlberger sowie des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes
- einem loyalen Auftreten gegenüber dem Vorarlberger Leichtathletik-Verband

- regelmäßigen sportmedizinischen Untersuchungen (angestrebt alle 2 Jahre, mindestens alle 3 Jahre)
- Teilnahme an Landesmeisterschaften, es sei denn es gibt hierfür kommunizierte Gründe der Nichtteilnahme (Krankheit, Verletzung, höherwertigerer Wettkampf usw.)
- Teilnahme an den österreichischen Meisterschaften der eigenen Altersklasse, sofern eine Qualifikation hierzu vorliegt, es sei denn es existieren kommunizierte Gründe der Nichtteilnahme (Krankheit, Verletzung, höherwertigerer Wettkampf usw.)
- Teilnahme in Auswahlmannschaften des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes bei einer Nominierung in eine solche, es sei denn es existieren kommunizierte Gründe einer Nichtteilnahme (Krankheit, Verletzung, höherwertigerer Wettkampf usw.)

## **10 Masters-Leichtathletik**

Neben der Leichtathletik in den bislang beschriebenen Alters- und Leistungsklassen ist die Masters-Leichtathletik im Vorarlberger Leichtathletik-Verband ein wichtiger Baustein in der gewünschten ganzheitlichen Ausprägung des Angebotes des Verbandes. Die Durchführung eigener sportlicher Veranstaltungen und Landesmeisterschaften führen zu einer starken Gemeinschaftsbildung – auch über den sportlichen Bereich hinaus – sowie einer Identifikation mit dem Vorarlberger Leichtathletik-Verband. Die Organisation und Führung dieses Verbandssegmentes obliegt dem Masters-Referenten.

## **11 Trainer 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 Verband regelmäßig die sportartspezifische Ausbildung im Bereich der Übungsleiterausbildung des Landes Vorarlberg durch. Ebenso organisiert und koordiniert der Vorarlberger Leichtathletik-Verband in Zusammenarbeit mit der BSPA Innsbruck sowie dem Tiroler Leichtathletik-Verband die Ausbildung zum Leichtathletik-Instruktor.

Fort- und Weiterbildungen im Bereich der Kindergärten, Volksschulen, Fortbildungen in Zusammenarbeit mit der PH Vorarlberg sowie die gemeinsame Durchführung von Fort-

und Weiterbildungen mit dem österreichischen Behindertensportverband runden das Gesamtangebot ab.

### 11.1 Trainer-Ausbildungsweg innerhalb des Vorarlberger Leichtathletik-Verband

Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung



Übungsleiterausbildung (zum Erhalt der Lizenz benötigtes Modul „Sportartspezifische Ausbildung“ bzw. „Spezialmodul“)



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



Staatlich geprüfter Trainer

#### 11.1.1 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

#### 11.1.2 Ausbildung Übungsleiter

Die Übungsleiter arbeiten überwiegend mit der wichtigsten Klientel des Vereins – dem Nachwuchs. Eine fundierte Ausbildung und ein einheitliches Grundniveau der angehenden Übungsleiter im Nachwuchsbereich liegen uns dabei besonders am Herzen.

Die Erfahrungen die Nachwuchsathleten 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 befähigt und unterstützt werden, ihre eigene Coachingkompetenz zu entwickeln. Diese Ausbildung ist die Basis für jede Trainertätigkeit.

Aufbau:

- 5 sportartübergreifende Module beim Olympiazentrum Vorarlberg
- sportartspezifisches Modul durch Vorarlberger Leichtathletik-Verband
- Zusatzmodul „Basismodul PLUS Behindertensport“ wird empfohlen
- Erste-Hilfe-Grundkurs (16 Std.) oder Auffrischkurs (8 Std.)

Alternativ zur Übungsleiterausbildung über das Olympiazentrum Vorarlberg besteht auch die Möglichkeit der Ausbildung in angebotenen Ausbildungen der jeweiligen Dachverbände. Auch hier ist zur Anerkennung der Lizenz durch den Vorarlberger Leichtathletik-Verband bzw. des Landes Vorarlberg die Absolvierung eines Spezialmodul (führt zum Übungsleiter Stufe 1) bzw. der sportartspezifischen Ausbildung durch den Vorarlberger Leichtathletik-Verband (führt zum Übungsleiter Stufe 2) notwendig.

Bei allen Ausbildungen durch den Vorarlberger Leichtathletik-Verband erfolgt die Bestätigung der Lizenz nur, wenn der Teilnehmer nachweislich im Besitz einer Greencard im Bereich Safeguarding des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes ist.

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband ist in der Übungsleiterausbildung des Österreichischen Behindertensportverband involviert und beteiligt. Inhalte der jeweiligen Ausbildungen werden in Abstimmung erstellt.

### **Inhalte sportartspezifische Ausbildung**

Die Inhalte der sportartspezifischen Ausbildung bzw. des sportartspezifischen Moduls ist in erster Linie auf die Anforderungen an das Vereinstraining im Altersbereich U12 – U16 ausgerichtet und umfasst das Kennenlernen aller Disziplinbereiche in Theorie und Praxis. Die Teilnehmer lernen die trainingsmethodischen Reihen der Disziplinen kennen und anzuwenden:

- Sprint mit den Themen Lauf-Koordination, Schnelligkeit, Beschleunigung, Tiefstart und Hürden
- Lauf mit seinen Unterscheidungen zum Sprint
- Hochsprung
- Stabhochsprung
- Weitsprung (mit einem Ausblick auf Dreisprung)

- Drehwürfe (Diskus und Hammerwurf)
- Ballwurf mit Speerwurf
- Kugelstoß
- Regelkunde für Trainer
- Safeguarding / ÖLV Greencard

Diese Bausteine der sportartspezifischen Ausbildung können von Übungsleiter und Trainer auch einzeln als Fortbildung besucht werden – diese werden zur Abrechnung der Bildungsprämie des Landes Vorarlberg anerkannt. Eine Anmeldung hierzu erfolgt für alle Teilnehmer über die Lehrverantwortlichen des Verbandes.

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband ist bestrebt, diese Ausbildung mindestens alle 2 Jahre anzubieten. Die Teilnahme ist nicht an eine im Vorfeld abgeschlossene Übungsleiterausbildung (sportartübergreifender Ausbildungsteil) bei einem der Dachverbände oder des Olympiazentrum Vorarlberg gekoppelt und kann unabhängig von diesen absolviert werden. Die Anerkennung der gesamten Ausbildung (Erhalt einer Lizenz) erfolgt erst nach erfolgreichem Nachweis aller notwendigen Ausbildungsteilen.

## 12 Kampfrichter

Zur regelkonformen Durchführung von Wettkämpfen im Bereich des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes sind nach Vorgaben des Weltverbandes sowie des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes ausgebildete Kampfrichter eine Grundvoraussetzung.

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband arbeitet intensiv mit seinen Vereinen daran, ausgebildete Kampfrichter in ausreichender Zahl zur Verfügung zu haben. Hierzu werden regelmäßig Kampfrichter-Ausbildungen im Verbandsgebiet angeboten und durchgeführt. Darüber hinaus finden jährlich Weiterbildungsveranstaltungen für bereits lizenzierte Kampfrichter statt.

Die inhaltliche Verantwortung liegt im Zuständigkeitsbereich des Kampfrichter-Referent.

### 12.1 Kampfrichter-Ausbildungsstufen

Derzeit existieren laut Kampfrichterordnung des Österreichischen Leichtathletik-Verband folgende, auf sich aufbauende, Ausbildungsstufen:

Ungeprüfte Kampfrichter (KR)



Landesverbandskampfrichter (LVKR)





Darüber hinaus existieren Zusatzausbildungen wie z.B. Starter, Geräteprüfer, Zielbildauswerter, Gehrichter und einige mehr.

### 13 Trägerschaft

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

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

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

#### 13.1 Vorarlberger Leichtathletik-Verband

Dem Vorarlberger Leichtathletik-Verband obliegt die Gesamtverantwortung des Gesamtförderkonzepts sowie des Sportkonzeptes. Sowohl die Ausarbeitung als auch die Umsetzung fallen in den Zuständigkeitsbereich des Vorarlberger Leichtathletik-Verband. In Zusammenarbeit mit dem ÖLV, den Vorarlberger Vereinen, dem

Olympiazentrum Vorarlberg, dem Land Vorarlberg und den lokalen Behörden ermöglicht der Vorarlberger Leichtathletik-Verband die Rahmenbedingungen für die Aus- und Weiterbildung der Vorarlberger Leichtathleten im Breiten-, Leistungs- und Spitzensport.

### 13.2 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 können die Trainingseinheiten des Leistungszentrums auch dezentral an den verfügbaren Standorten Dornbirn, Lustenau, Bregenz, Götzis, Feldkirch-Gisingen und Bludenz durchgeführt werden.

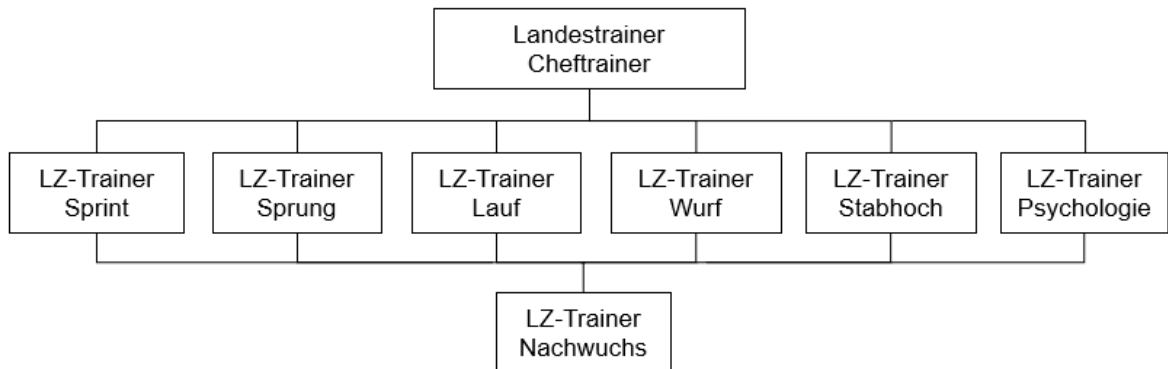
In erster Linie ist das Leistungszentrum für die Unterstützung der Kaderathleten des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes zuständig. Allerdings ist auch die Teilnahme an angebotenen Trainings für Nicht-Kadermitglieder in Absprache mit dem betreffenden Trainer möglich. Es ist jedoch darauf zu achten, dass die Trainingsqualität für die teilnehmenden Kaderathleten nicht beeinträchtigt wird.

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 (in der Regel 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.

Der Zugang zu einer sportpsychologischen Betreuung erfolgt über eine Koordinierung der Ressourcen durch den Sportdirektor in enger Zusammenarbeit mit dem eingesetzten Sportpsychologen. Die Priorisierung erfolgt anhand des jeweiligen Leistungsniveaus bzw. des Kaderstatus.



### 13.3 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.

## 14 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 Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes zur möglichst optimalen Vorbereitung auf mögliche internationale Wettkampfeinsätze ist zu empfehlen bzw. sehr wünschenswert.

## **15 Kooperation mit anderen Fachverbänden**

### **15.1 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 Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes 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 angrenzen Landesverbänden gemeinsame Landesmeisterschaften organisiert und durchgeführt.

### **15.2 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 Verbandes.

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

### **15.3 Kooperation mit Österreichischem Behindertensportverband**

Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband arbeitet intensiv mit dem österreichischen Behindertensportverband zusammen. Insbesondere bei der Planung, Organisation und Durchführung der Übungsleiterausbildungen erfolgen regelmäßige Absprachen und Abstimmungen.

## **16 Einbindung aller Beteiligten in das Sportkonzept**

Die kontinuierliche Einbindung und das Feedback aller Beteiligten – Athleten, Eltern, Vereinstrainer und Funktionäre, Kampfrichter sowie Verbandstrainer und Vorstandsmitglieder – sind essenziell für die fortlaufende Entwicklung und Anpassung des Sportkonzeptes. Dies gewährleistet, dass das Konzept den aktuellen Bedürfnissen

und Erwartungen gerecht wird und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Eine protokollarische Übersicht über alle Änderungen bzw. Erweiterungen des Sportkonzeptes ist im Anhang abgebildet.

## **Anhang I     Leitbild des Vorarlberger Leichtathletik-Verband**

### **Vision**

Wir bewegen Vorarlberg – ein Leben lang. Wir ermöglichen Menschen jeden Alters Zugang zu Leichtathletik und schaffen eine starke, sichtbare und inspirierende Leichtathletik-Gemeinschaft im Land.

### **Mission**

Wir schaffen Rahmenbedingungen für Training, Wettkampf und persönliche Entwicklung. Dies erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem Olympiazentrum Vorarlberg und unseren Partner:innen.

### **Unsere Werte**

- Respekt und Toleranz: Wir begegnen einander wertschätzend und auf Augenhöhe.
- Fairness: Wir stehen für sauberen Sport und lehnen jede unerlaubte Leistungsmanipulation ab.
- Teamgeist und Solidarität: Wir handeln gemeinsam und unterstützen einander innerhalb der gesamten Leichtathletikfamilie.
- Verlässlichkeit und Professionalität: Wir handeln kompetent, verlässlich und verantwortungsvoll.
- Chancengleichheit: Wir fördern alle Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft.
- Nachhaltigkeit: Wir gehen mit finanziellen, sozialen und ökologischen Ressourcen sorgsam um.

### **Wir sind ein Team**

Athlet:innen, Trainer:innen, Kampfrichter:innen, Funktionär:innen und Vereine gestalten die Vorarlberger Leichtathletik gemeinsam. Entscheidungen treffen wir transparent und setzen sie konsequent um. Wir pflegen eine Kultur der Offenheit, Verlässlichkeit und gegenseitigen Unterstützung.

### **Wir sorgen für Bewegung**

Leichtathletik ist die Basis der Bewegung. Wir bieten vielfältige Trainingsmöglichkeiten, fördern Freude an Aktivität und schaffen attraktive Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior:innen.

### **Wir fördern Leistung**

Wir begleiten Athlet:innen verantwortungsvoll in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung. Talente unterstützen wir gezielt und nachhaltig, von den Vereinen über den Verband bis hin zu nationalen und internationalen Einsätzen.

### **Wir tragen Verantwortung**

Wir bilden Trainer:innen, Kampfrichter:innen und Funktionär:innen laufend weiter, schaffen sichere Rahmenbedingungen, stärken Fairplay und klären über Gesundheit und Anti-Doping auf. Wir wertschätzen freiwilliges Engagement und fördern ein positives Verbandsklima.

### **Wir gestalten Sportstätten und Organisation**

Wir setzen uns für moderne, gut ausgestattete Anlagen im Land ein und unterstützen die gemeinsame Nutzung hochwertiger Sportgeräte. Wir arbeiten effizient und verantwortungsbewusst mit den vorhandenen finanziellen Mitteln.

### **Wir machen Leichtathletik sichtbar**

Wir organisieren attraktive Veranstaltungen, kommunizieren aktiv in Medien und digitalen Kanälen und kooperieren mit Schulen, Gemeinden, Wirtschaft und Sportpartner:innen.

### **Wir entwickeln uns weiter**

Wir prüfen unser Leitbild regelmäßig, reagieren auf neue Entwicklungen und arbeiten gemeinsam mit unseren Vereinen an einer starken, modernen und zukunftsfähigen Leichtathletik in Vorarlberg.

## **Anhang II      Beschreibung der Stufen der Talentförderung im VLV**

### **1. Stufe der Talentförderung**

#### **Kids Athletics-Veranstaltungen / Kids Athletics Inclusion**

Durchführung von Kinderleichtathletikveranstaltungen gemäß WorldAthletics-Kids-Athletics-Programm durch Vereine mit der Unterstützung des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes zur altersgerechten Präsentation der Leichtathletik für Kinder und deren Eltern. Hierin eingebunden sind auch Kinder mit Behinderungen. 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 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)

- Lichtschrankschläufe 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:

Kids Athletics-Koordinator,  
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 Sichtungslehrgängen 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.

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

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

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

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| <u>Strategische Verantwortlichkeit:</u> | Sportdirektor / Landestrainer |
| <u>Operative Verantwortlichkeit:</u>    | Landestrainer, LZ-Trainer     |

#### **4. Stufe der Talentförderung**

##### **Trainingslehrgänge**

Speziell für den Kaderbereich im Altersbereich U16 finden bis zu 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 Kreis ähnlich leistungsstarker Athleten

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| <u>Strategische Verantwortlichkeit:</u> | Sportdirektor / Landestrainer |
| <u>Operative Verantwortlichkeit:</u>    | 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.

|   |  |
|---|--|
| <u>Strategische Verantwortlichkeit:</u> | Sportdirektor / Landestrainer  |
| <u>Operative Verantwortlichkeit:</u>    | Landestrainer, Sportgymnasium Dornbirn, vom Sportgymnasium eingesetzte Trainer |

## **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.

Es können folgende LZ-Trainings angeboten werden:

- Sprint (Kurz- & Langsprint sowie Kurz- & Langhürde)
- Weitsprung bzw. Horizontale Sprünge
- Lauf
- Speerwurf
- Stabhochsprung
- Hochsprung
- Diskuswurf
- Kugelstoß
- Nachwuchs

Ziele des Stützpunkttrainings sind:

- Transfer von Trainingsphilosophie des VLV
- Integrierte Trainer-Fortbildungen zu den jeweiligen Disziplinen
- Training im Kreise ähnlicher leistungsstarker 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 III Jahrestrainingspläne

### Jahresplan Grundlagentraining (U14)

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

## Jahresplan Aufbautraining (U16)

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

## Jahresplan Aufbautraining (U18)

| KW | Trainingsperiode        | Mesozyklus                               | Aufgaben                               |
|----|-------------------------|--|--|
| 40 | 1. Vorbereitungsperiode | 1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 1     | Grundlegender Aufbau                   |
| 41 |                         |  |  |
| 42 |                         |  |  |
| 43 |                         |  |  |
| 44 |                         | 1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 2     | Disziplinentorientierter Aufbau        |
| 45 |                         |  |  |
| 46 |                         |  |  |
| 47 |                         |  |  |
| 48 |                         | 1. spezielle Vorbereitungsperiode        | Spezieller Leistungsaufbau             |
| 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            | Disziplinentorientierter Aufbau        |
| 10 |                         |  |  |
| 11 |                         |  |  |
| 12 |                         |  |  |
| 13 |                         | 2. spezielle Vorbereitungsperiode        | Spezieller Leistungsaufbau             |
| 14 |                         |  |  |
| 15 |                         |  |  |
| 16 |                         |  |  |
| 17 | 2. Wettkampfperiode     | 2. Wettkampfperiode<br>1. Wettkampfblock | Wettkampfvorbereitung und Durchführung |
| 18 |                         |  |  |
| 19 |                         |  |  |
| 20 |                         |  |  |
| 21 |                         | Ferien oder UWV                          | Aktive oder passive Erholung oder UWV  |
| 22 |                         |  |  |
| 23 |                         |  |  |
| 24 |                         |  |  |
| 25 |                         | 2. Wettkampfperiode<br>2. Wettkampfblock | Wettkampfvorbereitung und Durchführung |
| 26 |                         |  |  |
| 27 |                         |  |  |
| 28 |                         |  |  |
| 29 | Übergangsperiode        |  | Pause, Regeneration                    |
| 30 |                         |  |  |
| 31 |                         |  |  |
| 32 |                         |  |  |
| 33 |                         |  |  |
| 34 |                         |  |  |
| 35 |                         |  |  |
| 36 |                         |  |  |
| 37 |                         |  |  |
| 38 |                         |  |  |
| 39 |                         |  |  |



## Jahresplan Aufbautraining (U20)

| KW | Trainingsperiode        | Mesozyklus                               | Aufgaben                               |
|----|-------------------------|--|--|
| 40 | 1. Vorbereitungsperiode | 1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 1     | Grundlegender Aufbau                   |
| 41 |                         |  |  |
| 42 |                         |  |  |
| 43 |                         |  |  |
| 44 |                         | 1. allg. Vorbereitungsperiode Teil 2     | Disziplinentorientierter Aufbau        |
| 45 |                         |  |  |
| 46 |                         |  |  |
| 47 |                         |  |  |
| 48 |                         | 1. spezielle Vorbereitungsperiode        | Spezieller Leistungsaufbau             |
| 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            | Disziplinentorientierter Aufbau        |
| 10 |                         |  |  |
| 11 |                         |  |  |
| 12 |                         |  |  |
| 13 |                         | 2. spezielle Vorbereitungsperiode        | Spezieller Leistungsaufbau             |
| 14 |                         |  |  |
| 15 |                         |  |  |
| 16 |                         |  |  |
| 17 | 2. Wettkampfperiode     | 2. Wettkampfperiode<br>1. Wettkampfblock | Wettkampfvorbereitung und Durchführung |
| 18 |                         |  |  |
| 19 |                         |  |  |
| 20 |                         |  |  |
| 21 |                         | Ferien oder UWV                          | Aktive oder passive Erholung oder UWV  |
| 22 |                         |  |  |
| 23 |                         |  |  |
| 24 |                         |  |  |
| 25 |                         | 2. Wettkampfperiode<br>2. Wettkampfblock | Wettkampfvorbereitung und Durchführung |
| 26 |                         |  |  |
| 27 |                         |  |  |
| 28 |                         |  |  |
| 29 | Übergangsperiode        |  | Pause, Regeneration                    |
| 30 |                         |  |  |
| 31 |                         |  |  |
| 32 |                         |  |  |
| 33 |                         |  |  |
| 34 |                         |  |  |
| 35 |                         |  |  |
| 36 |                         |  |  |
| 37 |                         |  |  |
| 38 |                         |  |  |
| 39 |                         |  |  |

## Anhang IV Safeguarding-Konzept des VLV



---

### Schutzkonzept Vorarlberger Leichtathletik-Verband

---

Version: 1.0  
Erstellt: Sven Benning, Michael Weber, März 2024  
Geändert:

## Inhalt

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1      | Einleitung.....   | 3  |
| 2      | Begriffsdefinitionen.....   | 4  |
| 2.1    | Safe Sport.....   | 4  |
| 2.2    | Safeguarding.....   | 4  |
| 2.3    | Physischer Missbrauch.....  | 4  |
| 2.4    | Psychischer Missbrauch.....   | 5  |
| 2.5    | Sexueller Missbrauch.....   | 5  |
| 2.6    | Belästigung.....  | 5  |
| 2.7    | Sexuelle Belästigung.....   | 5  |
| 2.8    | Grooming.....   | 6  |
| 2.9    | Ausbeutung.....   | 6  |
| 2.10   | Vernachlässigung.....   | 6  |
| 2.11   | Prävention.....   | 6  |
| 2.12   | Interner Verdachtsfall.....   | 7  |
| 2.13   | Externer Verdachtsfall.....   | 7  |
| 2.14   | Intervention.....   | 7  |
| 3      | Basisregeln.....  | 8  |
| 3.1    | Strafregisterauszug „Kinder- und Jugendfürsorge“.....   | 8  |
| 3.2    | Online-Kurs „SAFE SPORT“.....   | 8  |
| 3.3    | Bekennnis zum Schutzkonzept.....  | 8  |
| 4      | Verhaltensregeln für Personen des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes.....                            | 9  |
| 4.1    | Übersicht über mögliche Situationen und jeweils korrektes Verhalten.....                                | 9  |
| 4.1.1  | Betreten von Umkleiden und Duschen.....   | 9  |
| 4.1.2  | Betreten von Hotelzimmern bei Wettkampf- und Trainingsaufenthalten.....                                 | 9  |
| 4.1.3  | Betreten von Hallen oder sonstigen Räumlichkeiten, wenn dort nur eine sonstige Person anwesend ist..... | 9  |
| 4.1.4  | Bekleidung auf Allgemeinflächen, Trainings- und Wettkampfanlagen.....                                   | 9  |
| 4.1.5  | Wettkampf und Trainingsfahrten.....   | 9  |
| 4.1.6  | Hilfestellung, Sichern bei Übungen.....   | 10 |
| 4.1.7  | Einzeltraining, Einzelbesprechung.....  | 10 |
| 4.1.8  | Sprache.....  | 10 |
| 4.1.9  | Foto- und Videoverwendung.....  | 10 |
| 4.1.10 | Duschen/Umkleiden für Verbandsverantwortliche.....  | 10 |
| 5      | Verhalten beim Beobachten von potentiell missbräuchlichem Verhalten.....                                | 10 |
| 6      | Verhalten bei Hörensagen zur missbräuchlichem Verhalten.....  | 11 |
| 7      | Vertrauensperson.....   | 11 |
| 7.1    | Aufgabe.....  | 11 |
| 7.2    | Unterstützungsberechtigter Personenkreis.....   | 11 |
| 7.3    | Kontaktinformationen.....   | 11 |
| 7.4    | Vertraulichkeit.....  | 11 |
| 8      | Regelungen bei konkreten Vorwürfen gegen einzelne oder mehrere Personen.....                            | 11 |
| 9      | Kontakte.....   | 12 |

## 1 Einleitung

Das vorliegende Schutzkonzept dient als Leitlinie für das Verhalten von Mitarbeiter\*innen und Athlet\*innen im Vorarlberger Leichtathletik-Verband. Darüber hinaus soll es haltungsbildend für sämtliche Vereine des Verbandes Vereinen wirken.

Bei Verstößen behält sich der Vorarlberger Leichtathletik-Verband das Recht vor, Vorgänge zur Anzeige zu bringen.

Dieses Schutzkonzept soll sowohl Athlet\*innen als auch Mitarbeiter\*innen sowie alle handelnde Personen im Verband und seinen Vereinen schützen. Es soll auch ohne diese Bezeichnung auch die Funktion eines Kinderschutzkonzeptes erfüllen.

Sportausübung und Betreuungsleistungen sollen in einem Umfeld möglich sein, in dem sich jede\*r sicher und wohl fühlt. Im Sinne von Partnerschaften auf Augenhöhe soll gemeinsam an der Entwicklung der jeweiligen Leistungsfähigkeit gearbeitet werden, um möglichst nahe an das individuelle Maximum der Leistungsfähigkeit zu kommen.

Klar ist, dass dabei jede Form von Regelbrüchen, sei es beispielsweise hinsichtlich Doping oder hinsichtlich Machtmissbrauch, strikt abgelehnt werden.

Unter Machtmissbrauch werden nicht nur die Tatbestände des Strafgesetzbuches zu sexueller Gewalt (10. Abschnitt - §§ 201ff) verstanden. In einer weiter gefassten Definition sind Grenzverletzungen und Übergriffe, die nicht strafrechtlich relevant sind, erfasst. Alle davon sind unpassend und verletzen die (sexuelle) Integrität der Betroffenen. Jegliche Form von Diskriminierung zählt ebenfalls dazu.

Es gibt keine Unterscheidung zwischen minderjährigen und volljährigen Personen. Übergriffiges oder missbräuchliches Verhalten ist inakzeptabel unabhängig vom Alter von Betroffenen oder Täter\*innen.

## 2 Begriffsdefinitionen

### 2.1 Safe Sport

Der Begriff Safe Sport bezieht sich auf den sportlichen Kontext. Hier soll ein sicherer Rahmen geschaffen werden, in dem respektvoll, auf Augenhöhe und ohne jegliche Formen von Gewalt gehandelt wird. Es ist daher die Aufgabe aller in der Leichtathletik involvierten Personen, sich aktiv gegen Missbrauch, Belästigung und Ausbeutung einzusetzen, entsprechende Vorfälle zu verhindern, nicht wegzuschauen und bei Problemen adäquat und umfassend zu reagieren – zum Schutz aller Beteiligten.

### 2.2 Safeguarding

Safeguarding ist ein Prozess zum Schutz vor Gewalt, Missbrauch, Belästigung oder Ausbeutung und richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche, aber auch an weitere vulnerable Gruppen und Erwachsene. Ziel des Safeguardings ist es, ein sicheres und geschütztes Umfeld zu schaffen, in dem alle Beteiligten respektiert und geachtet werden.

### 2.3 Physischer Missbrauch

Unter physischem Missbrauch versteht man alle Arten von vorsätzlichen oder fahrlässigen (Gewalt-) Handlungen, zum Beispiel Schlagen, Treten oder Beißen, die Verletzungen oder gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen (können), aber auch Unterlassen von Hilfeleistung, das Im-Stich-Lassen bei Verletzungen, u.ä. physischer Missbrauch kann durch Tun oder Unterlassen verwirklicht werden. Fahrlässig handelt eine Person, die die Sorgfalt außer Acht lässt, zu der sie nach den Umständen verpflichtet ist, es für möglich hält, Schädigung eines anderen zu verwirklichen oder ungewöhnlich bzw. auffallend sorglos handelt. Zum physischen Missbrauch gehören aber auch der erzwungene Einsatz jeglicher systematischer Dopingpraktiken oder Alkoholmissbrauch. Weitere Ausprägungen des physischen Missbrauchs sind alle Formen erzwungener Trainingsmethoden, die für das Alter oder die körperlichen Voraussetzungen der jeweiligen Athlet\*innen nicht angebracht oder schädlich sind. Trainingseinheiten, die unter Zwang geschehen, oder exzessives Training stellen, insbesondere im Wettkampf-, Leistungs- und Hochleistungssport einen Risikobereich dar, da nicht nur der Leistungswille von Athlet\*innen, sondern auch übersteigerte Leistungsgedanken von Trainer\*innen oder Gruppenzwang zu übermäßigen und nicht adäquaten Trainings- oder Wettkampfsituationen führen können. Klare und transparente Kommunikation zwischen Trainer\*innen und Athlet\*innen mit dem Ziel, einvernehmliche und erreichbare Ziele zu schaffen, kann hierbei hilfreich sein, um sinnvolle Trainingsanforderungen zu definieren. Es obliegt den Trainer\*innen, nachhaltig dafür zu sorgen, dass Zielsetzungen von Athlet\*innen oder auch dem (familiären) Umfeld nicht die Gesundheit oder das Wohlergehen der Sportler\*innen beeinträchtigen.



## 2.4 Psychischer Missbrauch

Psychischer Missbrauch umfasst unerwünschte Handlungs- oder Verhaltensweisen, wie das Demütigen, Herabwürdigen oder Einschüchtern von Personen. Diese Art von Missbrauch kann in Form verbaler Beleidigungen, Isolation, (Cyber-)Mobbing und jeglicher Art von Verhalten (Tun oder Unterlassen) erfolgen, das das Identitätsgefühl, die Würde oder das Selbstwertgefühl einer Person beeinträchtigen kann.

## 2.5 Sexueller Missbrauch

Sexueller Missbrauch umfasst durch Gewalt, Entziehung der persönlichen Freiheit, Drohung oder Nötigung gesetzte Beischlafs- oder gleichzusetzende geschlechtliche Handlungen, an, vor oder durch eine Person, aber auch die gegen den Willen oder unter Ausnützung oder Einschüchterung erfolgte Verletzung der sexuellen Selbstbestimmung. Personen, die an, vor oder sich durch Kinder oder Jugendliche Beischlafs- oder gleichzusetzende geschlechtliche Handlungen, oder sonstige geschlechtliche Handlungen vornehmen bzw. vornehmen lassen, begehen sexuellen Missbrauch. Das Herstellen, Vorführen oder sonstige Zugänglichmachen von pornografischen Darstellungen von, vor oder für Kinder und Jugendliche sind ebenso sexuelle Missbrauchshandlungen wie sexuelle Handlungen, die geeignet sind, Kinder und Jugendliche sittlich zu gefährden oder Anbahnung bzw. Anbahnungsversuche von Sexualkontakten zu Kindern und Jugendlichen.

## 2.6 Belästigung

Belästigung ist unerwünschtes Verhalten, das Personen herabwürdigt oder einschüchtert. Machtmissbrauch ist hierbei jenes Vorgehen, bei dem Personen ihre hierarchisch gesehen bessere Stellung und Macht ausnutzen, um andere, physisch oder psychisch zu schikanieren. Neben Ausgrenzung und unangebrachten Arbeits- oder Trainingsaufgaben (zu wenig, zu viel, etc.) kann auch aufdringliches Verhalten eine Form von Machtmissbrauch darstellen und beispielsweise von Trainer\*innen zu Athlet\*innen, aber auch innerhalb der Verbands- oder Vereinsstrukturen passieren.

## 2.7 Sexuelle Belästigung

Sexuelle Belästigung ist jegliche Form unerwünschten, unangebrachten und anstößigen und der sexuellen Sphäre zugehörigen Verhaltens, sei es verbal, non-verbal oder physisch. Verbale sexuelle Belästigung kann beispielsweise in Form von unangebrachten und herabwürdigenden Fragen in Bezug auf das intime Privatleben oder den Körper von Athlet\*innen vorkommen, aber auch durch sexualisierte oder sexistische Witze. Sexuelle Belästigung umfasst zudem das unangebrachte, unerwünschte Verlangen nach oder Vorschlagen von sexuellen Handlungen. Dies können z.B. unangebrachte und explizite Nachrichten, Telefonanrufe, Briefe oder weitere Kommunikationsformen mit sexualisiertem oder sexuellem Inhalt sein. Non-verbale Formen sexueller Belästigung beinhalten Gesten oder das Teilen von Bildern bzw. Grafiken mit sexuellen Anspielungen. Unnötiger physischer Kontakt mit sexualisierten Hintergedanken wie

z.B. Kneifen, Streicheln oder der Versuch, jemanden zu küssen, zählen ebenfalls zum Bereich der sexuellen Belästigung.

## 2.8 Grooming

Unter Grooming versteht man einen Prozess, bei dem erwachsene Personen, z.B. Trainer\*innen (versuchen) eine engere Beziehung mit einer minderjährigen Person aufzubauen, um sie in weiterer Folge zu missbrauchen, für eigene Zwecke auszunutzen oder sonst zu manipulieren. Der Grooming-Prozess kann sowohl online als auch persönlich, typischerweise durch Isolieren, intensive Bindung, (1:1) Treffen außerhalb des sportlichen Anlasses, Teilen und Aufforderung zur Wahrung von Geheimnissen, etc. stattfinden, und nicht nur Athlet\*innen, sondern auch deren familiäres Umfeld betreffen.

## 2.9 Ausbeutung

Unter Ausbeutung versteht man das Ausüben von Kontrolle und Macht über eine andere Person aus Eigeninteresse und zum eigenen Vorteil, ohne das vollständige Einverständnis der entsprechenden Person. Wie alle Arten des Missbrauchs kann auch Ausbeutung in verschiedenen Formen vorkommen, z.B. in Form sexueller, wirtschaftlicher oder finanzieller Ausbeutung. In der Leichtathletik können Formen von Ausbeutung beispielsweise auch durch betrügerisches Handeln im Namen der Athlet\*innen vorkommen, sowie durch unangemessen hohe Eigeneinnahmen von Sponsorenerlösen oder Preisgeldern.

## 2.10 Vernachlässigung

Vernachlässigung entsteht dann, wenn eine nach den Umständen erforderliche körperliche oder seelische Fürsorge nicht bereitgestellt wird, sodass Schädigungen Betroffener zugelassen werden oder entstehen (können). Der Begriff der Vernachlässigung bezieht sich zumeist auf die Betreuung von Kindern, Jugendlichen oder vulnerablen Personen durch Erziehungsberechtigte oder Betreuer\*innen, ist aber auch für andere Personengruppen relevant, die eine Fürsorgepflicht haben – in der Leichtathletik sind das zum Beispiel Trainer\*innen oder Teamleiter\*innen.

## 2.11 Prävention

Unter Prävention versteht man Maßnahmen, die Vorfälle vorbeugen, Risiken verringern oder Schädigungen zumindest abschwächen sollen. Ziel von Präventionsmaßnahmen ist es, Risiken für mögliche Übergriffe so weit wie möglich zu verringern.

## 2.12 Interner Verdachtsfall

Dieser liegt vor, wenn ein\*e potenzieller „Täter\*in“, den Regelungen des VLV unterworfen ist (Verbandsperson).

## 2.13 Externer Verdachtsfall

Dieser liegt vor, wenn ein\*e potenzieller „Täter\*in“, nicht den Regelungen des VLV unterliegt (z.B. Familienmitglied, Zuschauer\*in, Sportstättenmitarbeiter\*in).

## 2.14 Intervention

Unter Intervention werden Maßnahmen verstanden, die zum Tragen kommen, wenn Risiken erkannt oder Übergriffe erfolgt sind. Im Bereich jeglicher Formen von Gewalt und Übergriffen bedeutet dies, unverzüglich ausreichende, verhältnismäßige und transparente Handlungsschritte zu setzen, um Übergriffe ohne Verzug zu beenden, weitere Übergriffe und Schädigungen zu vermeiden und den Schutz von Betroffenen bestmöglich sicherzustellen. Intervention kann auch für die Rehabilitation von zu Unrecht Beschuldigten erforderlich.



### 3 Basisregeln

Auf Grund der Regelungen des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes (ÖLV) ist (bestenfalls) jeder Mitwirkende im Vorarlberger Leichtathletik-Verband (Funktionär, Trainer, Kampfrichter) Inhaber der vom ÖLV geforderten und vergebenen Green Card. Alle Vorgaben und Regelungen zum Erhalt dieser sind beim Österreichischen Leichtathletik-Verband einsehbar.

#### 3.1 Strafregistrauszug „Kinder- und Jugendfürsorge“

Alle Handelnden des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes verfügen über einen einwandfreien Strafregistrauszug „Kinder- und Jugendfürsorge“, der nicht älter als 2 Jahre ist. Ebenso verhält sich dies nach Vorgabe des Landes Vorarlberg sowie des Österreichischen Leichtathletik-Verband für alle Kampfrichter, Funktionäre, und Trainer der Verbands-Vereine.

#### 3.2 Online-Kurs „SAFE SPORT“

Der Online-Kurs „SAFE SPORT“ von 100% Sport (<https://safesport.at/online-kurs/>) bietet gut aufbereitete Grundsatz-Informationen und zeigt einige Konstellationen auf, in denen missbräuchliches Verhalten gesetzt wird. Alle Verbandsverantwortlichen des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes haben diesen Kurs absolviert und weisen das mittels Zertifikat nach.

#### 3.3 Bekenntnis zum Schutzkonzept

Verbandsverantwortliche und Athlet\*innen bekennen sich zur Haltung und den Regelungen dieses Schutzkonzepts mit ihrem Erhalt der vom Österreichischen Leichtathletik-Verband ausgestellten Green Card im Bereich safeguarding.

#### **4 Verhaltensregeln für Personen des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes**

Ziel dieser Verhaltensregeln ist es, dass jede\*r, der\*die sich innerhalb dieser Rahmenbedingungen bewegt, weiß, dass sein\*ihr Verhalten korrekt ist. Sie sollen für Klarheit sorgen, wie sich jede\*r verhalten soll, und gleichzeitig auch Sicherheit bringen. Ebenso schaffen diese Regeln auch die Möglichkeit, andere Personen auf das Einhalten der Verhaltensregeln hinweisen zu können.

Die aufgeführten Situationen sind beispielhaft und mit Sicherheit nicht vollständig.

##### **4.1 Übersicht über mögliche Situationen und jeweils korrektes Verhalten**

###### **4.1.1 Betreten von Umkleiden und Duschen**

- Verbandsverantwortliche klopfen vor dem Betreten an und warten 10 Sekunden auf eine Reaktion
- Verbandsverantwortliche betreten die Umkleide immer zu zweit, wenn nicht garantiert ist, dass der Raum leer ist
- Türen bleiben während des Aufenthaltes wenn möglich offen.

###### **4.1.2 Betreten von Hotelzimmern bei Wettkampf- und Trainingsaufenthalten**

- Verbandsverantwortliche klopfen vor dem Betreten an und warten 10 Sekunden auf eine Reaktion
- Die Zimmertüre bleibt während des Aufenthaltes wenn möglich offen.

###### **4.1.3 Betreten von Hallen oder sonstigen Räumlichkeiten, wenn dort nur eine sonstige Person anwesend ist**

Handelnde machen sich beim Betreten bemerkbar. Durch einen Gruß wird sichergestellt, dass das Betreten aufgefallen ist.

###### **4.1.4 Bekleidung auf Allgemeinflächen, Trainings- und Wettkampfanlagen**

Beim Betreten von Allgemeinflächen wird als Mindestbekleidungsmaß ein T-Shirt und eine kurze Hose oder ähnliches getragen.

###### **4.1.5 Wettkampf und Trainingsfahrten**

Fahrgemeinschaften zu Wettkämpfen und Trainingslagern setzen die Zustimmung der Erziehungsberechtigten voraus. Es wird empfohlen, dass minderjährige Athleten\*innen nicht alleine mit erwachsenen Personen (Trainer\*innen, Betreuer\*innen) im Auto reisen sollten.

#### 4.1.6 Hilfestellung, Sichern bei Übungen

- Vor einer möglichen Berührung wird immer besprochen, ob die Berührung in Ordnung ist, und erklärt, warum eine Berührung stattfinden könnte oder eventuell hilfreich/wichtig wäre. Dabei wird nicht nur einmalig (quasi „gilt für immer“) das Einverständnis dafür eingeholt. Ein Nein als Antwort ist absolut ok.
- Wo möglich wird bei einer Berührung die Berührungsfläche kleinstmöglich gehalten. Also beispielsweise nur eine Fingerspitze anstelle einer Handfläche.
- Unerwünschte Berührungen sind grundsätzlich nicht erlaubt, können aber durch die Ausübung des Sports passieren. Ein solcher Vorfall wird angesprochen und klar benannt.

#### 4.1.7 Einzeltraining, Einzelbesprechung

Trainings und Besprechungen mit lediglich 2 Personen können immer nur im vollständigen Einvernehmen durchgeführt werden.

#### 4.1.8 Sprache

Mit Sprache wird sorgsam, respektvoll und wertschätzend umgegangen – sowohl im gesprochenen Wort als auch in schriftlichen Texten. Geschlechtergerechtes Formulieren ist selbstverständlich.

#### 4.1.9 Foto- und Videoverwendung

- Bei der Verwendung von Fotomaterial oder Bewegtbild wird immer darauf achtgegeben, dass es nicht zum Einsatz von abwertenden oder der persönlichen Integrität schadendem Material kommt.
- Der Vorarlberger Leichtathletik-Verband verwendet kein Fotomaterial, auf dem Athlet\*innen ohne bekleideten Oberkörper zu sehen sind.

#### 4.1.10 Duschen/Umkleiden für Verbandsverantwortliche

Verbandsverantwortliche suchen möglichst eine leere Umkleide und Dusche. Sollte es keine andere Möglichkeit geben, ist auf eine gemeinsame Nutzung mit Athlet\*innen klar abzusprechen bzw. eher darauf zu verzichten.

### 5 Verhalten beim Beobachten von potentiell missbräuchlichem Verhalten

Wenn potentiell missbräuchliches Verhalten selbst gesehen wird, soll eingeschritten und das Verhalten unterbunden werden bzw. die handelnden Personen auf dieses Verhalten angesprochen werden.

- In der Folge sollte die Vertrauensperson kontaktiert werden.

## 6 Verhalten bei Hörensagen zur missbräuchlichem Verhalten

Sollten potentielle Vorfälle nur vom Hörensagen bekannt sein, sollten potentielle Täter\*innen oder Opfer nicht angesprochen werden. In diesem Fall sollte die Vertrauensperson kontaktiert werden.

## 7 Vertrauensperson

### 7.1 Aufgabe

Die Vertrauensperson ist die erste Anlaufstelle für Betroffene. Sie unterstützt Betroffene in der Erfassung und Formulierung ihrer Problemsituation und berät sie bezüglich eines möglichen weiteren Vorgehens. Sie dokumentiert die Aussagen von Betroffenen, Maßnahmen zur Wahrheitsfindung sind aber nicht ihre Aufgabe. Ebenso fällt eine mehrmonatige oder mehrjährige Begleitung von Betroffenen nicht in das Aufgabengebiet der Vertrauenspersonen.

### 7.2 Unterstützungsberechtigter Personenkreis

Die Vertrauensperson steht allen Personen im Vorarlberger Leichtathletik-Verbands in Bezug auf ihre Kontaktsituation zu anderen Personen innerhalb des Vorarlberger Leichtathletik-Verbandes – aber auch zu anderen Personen im Österreichischen Leichtathletik-Verband - zur Verfügung.

### 7.3 Kontaktinformationen

Derzeit steht Mag. Michael Weber ([hak.feldkirch.dir@cnv.at](mailto:hak.feldkirch.dir@cnv.at), +43 650 8060946) als Vertrauensperson zur Verfügung.

Eine indirekte Kontaktaufnahme über andere Personen des Leichtathletik-Verbandes ist zwar möglich aber nicht sinnvoll.

### 7.4 Vertraulichkeit

Die Vertrauensperson unterliegt der Verschwiegenheitspflicht. Dies bedeutet, dass alle in Gesprächen angesprochene Themen und Bereiche nur mit der Einwilligung Betroffener weitergegeben werden. Die Verschwiegenheitsverpflichtung gilt vor allem auch gegenüber Behörden und dem Vorarlberger Leichtathletik-Verband.

## 8 Regelungen bei konkreten Vorwürfen gegen einzelne oder mehrere Personen

Sollte es einen Verdacht auf missbräuchliches Verhalten durch Mitarbeiter\*innen des Vorarlberger Leichtathletik-Verband geben, wird der Vorarlberger Leichtathletik-Verband aus Gründen der Objektivität und Neutralität keine wie auch immer geartete Wahrheitsfindung

selbst betreiben. Externe, unabhängige und neutrale Personen, die unter beruflicher Verschwiegenheitsverpflichtung stehen, werden vom geschäftsführenden Präsidium damit beauftragt, ein möglichst klares Bild der Vorgänge zu erstellen. Sollten sich die Vorwürfe gegen den geschäftsführenden Vorstand selbst richten, geht die Verpflichtung zur Beauftragung auf den Sportdirektor über. Weitere Schritte leiten sich aus dem Ergebnis dieser Untersuchung ab.

Sollte der Vorarlberger Leichtathletik-Verband Kenntnis davon erhalten, dass es eine Anzeige gegen eine\*n Mitarbeiter\*in zu einem Missbrauchstatbestand (unabhängig davon, ob es sich um dienstliche oder private Vorfälle handelt) gibt, ist die geringste denkbare Konsequenz bis zur Klärung des Sachverhalts die sofortige Entbindung ihrer zuvor Betrauten Aufgaben.

Dieses Schutzkonzept unterliegt einer ständigen Aktualisierung.

## 9 Kontakte

Vorarlberger Leichtathletik-Verband: Rheindorfer Str. 10b  
6890 Lustenau  
christa.grabher@vlv-la.at

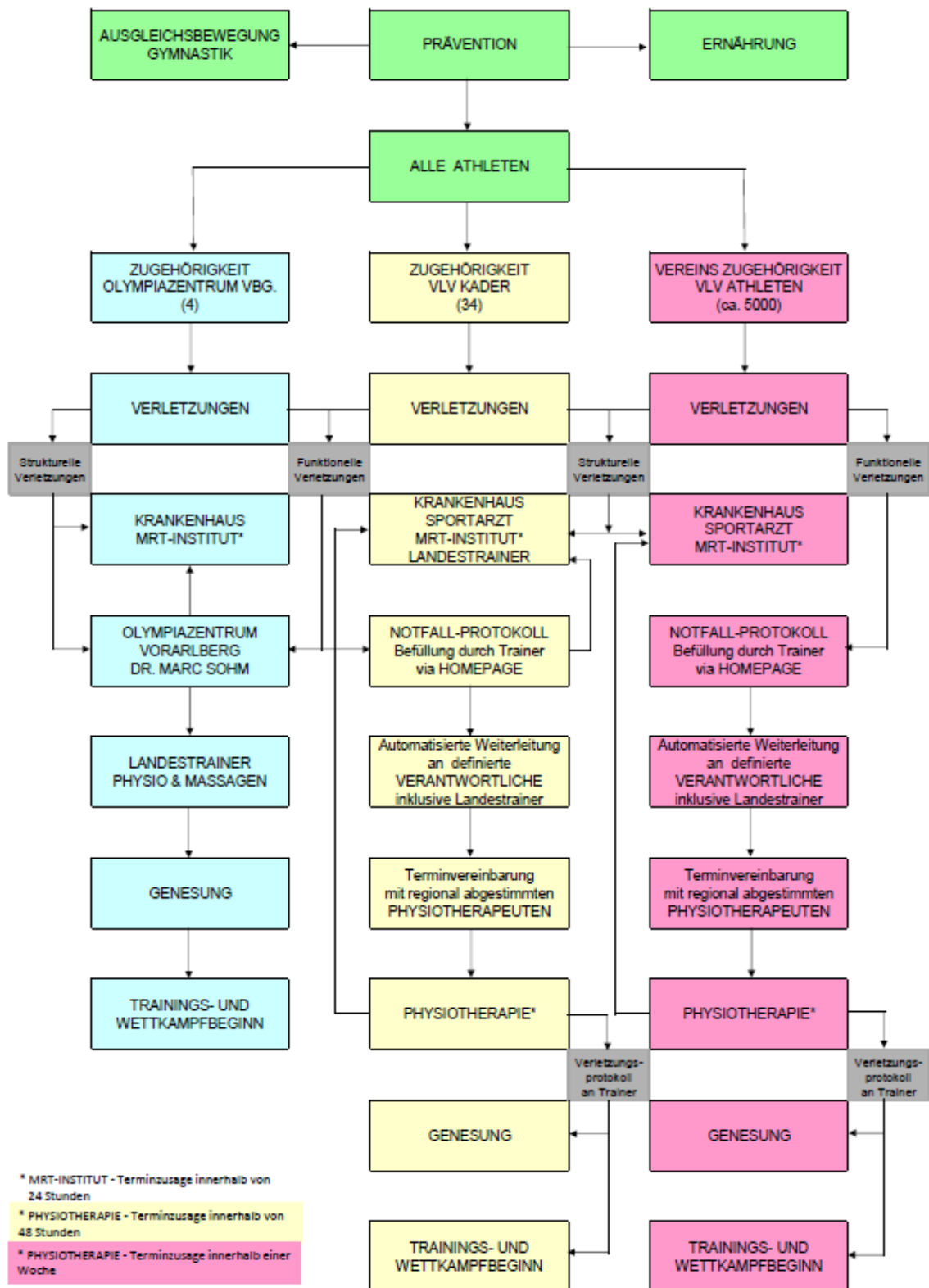
Präsidentin: Helene Pflüger  
Dorngasse 2  
6971 Hard  
helene.pflueger@vlv-la.at

Vertrauensperson: Mag. Michael Weber  
hak.feldkirch.dir@cnv.at  
+43 650 8060946

Sportdirektor & Landestrainer: Sven Benning  
c/o Olympiazentrum Vorarlberg  
Höchster Str. 82  
6850 Dornbirn  
sven.benning@vlv-la.at



## Anhang V Prozessablauf Sportverletzungen im VLV



## Anhang VI    Kontakte

Vorarlberger Leichtathletik-Verband:      Rheindorfer Str. 10b  
6890 Lustenau  
christa.grabher@vlv-la.at

Präsidentin:                                      Helene Pflüger  
Dorngasse 2  
6971 Hard  
helene.pflueger@vlv-la.at

Sportdirektor & Landestrainer:              Sven Benning  
c/o Olympiazentrum Vorarlberg  
Höchster Str. 82  
6850 Dornbirn  
sven.benning@vlv-la.at

## **Anhang VII 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 VIII Übersicht Überarbeitungen**

Dezember 2024: - Einarbeitung Safeguarding-Konzept in Anhang

Februar 2025: - Korrektur Rechtschreibfehler

November 2025: - Präzisierung Limiterbringung A-Kader im Bereich U18

Dezember 2025: - Einarbeitung neuer Kaderlimits A-Kader  
- Einarbeitung Erklärung Entstehung A-Kader-Limits  
- Einarbeitung Leitbild im Anhang  
- Einarbeitung B-Kaderlimits Gehen