



SPORTKONZEPT

2024 - 2028

„Zusammenkommen ist ein Beginn,
Zusammenbleiben ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten ein Erfolg.“

Henry Ford

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Einleitung | 7 |
| 2 | Situationsanalyse, Zielstellungen & Strategie | 8 |
| 2.1 | Status Quo..... | 8 |
| 2.1.1 | Elite..... | 8 |
| 2.1.2 | U23..... | 9 |
| 2.1.3 | U19..... | 9 |
| 2.2 | Zielstellungen..... | 9 |
| 2.2.1 | Zielstellungen 2024..... | 9 |
| 2.2.2 | Zielstellungen 2028..... | 9 |
| 2.3 | Strategische Maßnahmen..... | 10 |
| 2.3.1 | Erhöhung der Anzahl der Athletinnen und Athleten..... | 10 |
| 2.3.2 | Erhöhung der Anzahl der beteiligten Trainerinnen und Trainern..... | 10 |
| 2.3.3 | Steigerung des internen Wettbewerbs..... | 10 |
| 2.3.4 | Verbesserung der Trainerausbildung..... | 10 |
| 2.3.5 | Verbesserung des Trainings..... | 11 |
| 2.3.6 | Strukturelle Anpassungen..... | 11 |
| 2.3.7 | Stärkung des Rudersports..... | 11 |
| 2.3.8 | Wissenschaftliche Kooperationen..... | 11 |
| 3 | Struktur | 12 |
| 3.1 | Personelle Mitspieler im System..... | 13 |
| 3.2 | Trainerstruktur im ÖRV-Leistungs-/Spitzensport..... | 14 |
| 3.2.1 | Heimtrainer..... | 14 |
| 3.2.2 | Nationaltrainer:in..... | 14 |
| 3.2.3 | Disziplingruppentrainner:innen..... | 15 |
| 3.2.4 | Junior-Nationaltrainer:in..... | 15 |
| 3.2.5 | Assistenz der Disziplintrainer..... | 15 |
| 3.2.6 | Landestrainer:innen..... | 15 |
| 3.2.7 | Scouts..... | 16 |
| 3.2.8 | U23 Trainerrat..... | 16 |
| 3.2.9 | U19 Landestrainerrat..... | 16 |
| 3.2.10 | Sportdirektor..... | 16 |
| 3.3 | Stützpunktstruktur..... | 17 |
| 3.3.1 | Stützpunkt Völkermarkt..... | 18 |
| 3.3.2 | Stützpunkt Linz-Ottensheim..... | 19 |
| 3.3.3 | Stützpunkt Wien..... | 20 |
| 3.4 | Nationalmannschaft..... | 21 |
| 3.4.1 | Grundsätzliches..... | 21 |
| 3.4.2 | Nominierungskommission..... | 21 |
| 3.4.3 | Nominierungsvoraussetzungen..... | 21 |
| 3.4.4 | Mannschaftsbildungsprozess..... | 22 |
| 3.5 | ÖRV-Kaderstruktur..... | 23 |
| 3.6 | Unterstützungsteam Gesundheitsgruppe..... | 24 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3.6.1 | Interdisziplinärer Austausch..... | 24 |
| 3.6.2 | Anspruchsberechtigte Athlet:innen..... | 24 |
| 3.6.3 | Daten- und Informationsaustausch..... | 24 |
| 3.6.4 | Aufgabe der Athlet:innen..... | 25 |
| 3.6.5 | Aufgaben und Zuständigkeiten der GH-Gruppenmitglieder..... | 25 |
| 3.6.6 | Aktuelle personelle Besetzung..... | 26 |
| 3.7 | Respekt und Sicherheit im österreichischen Rudersport..... | 26 |
| 3.8 | Dopingpräventionsplan..... | 27 |
| 4 | Training | 28 |
| 4.1 | Individualisierung..... | 28 |
| 4.2 | Athleten-Monitoring..... | 28 |
| 4.3 | Trainingsumfang und Trainingsintensität..... | 29 |
| 4.4 | Dezentrale Kleinbootentwicklung..... | 30 |
| 4.5 | Trainingslager..... | 30 |
| 4.6 | Langfristige Talententwicklung..... | 30 |
| 4.7 | Methodische Kennziffern & Zielzeiten..... | 31 |
| 5 | Talentsichtungskonzept des ÖRV | 32 |
| 5.1 | Zielgruppe..... | 32 |
| 5.2 | Talentkriterien..... | 32 |
| 5.3 | Kaderzusammensetzung..... | 32 |
| 5.4 | Ziele..... | 32 |
| 5.5 | Aufgaben..... | 32 |
| 5.6 | Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Talentsichtung..... | 32 |
| 5.7 | Talentsichtung..... | 33 |
| 5.7.1 | Sichtungskriterien..... | 33 |
| 5.7.2 | Maßnahmen..... | 36 |
| 5.7.3 | Sportmotorische Talenttestung..... | 36 |
| 5.7.4 | Junior:innen Großbootprojekt..... | 36 |
| 5.7.5 | Trainingslager..... | 37 |
| 5.7.6 | Übungskatalog..... | 37 |
| 5.7.7 | Bezahlung der Vereinstrainerinnen und -trainer..... | 37 |
| 5.8 | Kommunikation..... | 37 |
| 5.9 | Evaluierung..... | 37 |
| 6 | Traineraus- und Fortbildung | 38 |
| 6.1 | Staatliche Ausbildungsstruktur..... | 38 |
| 7 | Para-Rudern | 40 |
| 7.1 | Status quo..... | 40 |
| 7.2 | Ziele..... | 40 |
| 7.3 | Klassifizierung..... | 40 |
| 7.4 | Kader..... | 40 |
| 8 | Coastal-Rudern | 42 |

1 Einleitung

Der Österreichische Ruderverband (ÖRV) bekennt sich nachdrücklich zum Spitzensport. Dieser umfasst über alle Altersstufen hinweg die gesamten Aktivitäten im Prozess des kurz-, mittel- und langfristig geplanten, komplexen Leistungsaufbaus bei Athletinnen und Athleten in ihrer Gesamtpersönlichkeit von der Talentfindung über die Trainings- und Wettkampfsteuerung im Nachwuchsbereich bis hin zum Hochleistungssport. Für den ÖRV hat der olympische Spitzensport oberste Priorität, der letztendlich auf die Teilnahme und Erzielung von Bestleistungen bei Olympischen Spielen abzielt. Der ÖRV orientiert sich dabei an den Entwicklungen des gesamtösterreichischen Sports, des Sportministeriums, sowie an internationalen Entwicklungen und der FISA. Alle anderen Bereiche, wie Welt- und Europameisterschaften oder nichtolympische Bootsklassen dienen mittel- und langfristig dem Erreichen der Zielsetzung im olympischen Spitzensport.

Die Förderung des olympischen Spitzensports in Österreich ist eine zentrale Aufgabe des ÖRV. Dazu gehört im Kern die Ermöglichung einer ganzheitlichen Laufbahn im Rudersport, der Aufbau spitzensportrelevanter Know-hows und die Schaffung fördernder Rahmenbedingungen hinsichtlich Training/Wettkampf, Verband und Finanzierung.

Der ÖRV bekennt sich ausdrücklich zur besonderen Förderung des Frauensports in allen Phasen. Unser Ziel ist die Anzahl der Athletinnen in den nächsten Jahren kontinuierlich zu steigern.

Der ÖRV bekennt sich zum Prinzip der Inklusion. Paralympisches Rudern wird vom ÖRV unterstützt und das Ziel ist es, die Anzahl der Athletinnen und Athleten in den nächsten Jahren zu steigern und auf internationales Niveau heranzuführen.

Dieses Konzept ist ein langfristig angelegtes und vom Leitgedanken der Integration unterschiedlicher Akteure und Aktivitäten getragenes Konzept. Dahinter steht die Überzeugung, dass durch bessere Bündelung vorhandener und Schaffung zusätzlicher Ressourcen (v.a. im Bereich Know-how, Infrastruktur und finanzieller Ressourcen) die Effektivität und Effizienz des Mitteleinsatzes für den Spitzensport deutlich erhöht werden kann.

Der ÖRV erbringt seine Leistungen im Rahmen der Ethik-Charta des ÖOC und des Code of Ethics der FISA und hat insbesondere bei Dopingmitteln oder anderen unerlaubten Substanzen und Methoden sowie bei sexuellen Übergriffen eine Politik der „Null-Toleranz“.

Der ÖRV fördert die sportliche Freundschaft auf allen Ebenen des österreichischen Rudersportes und verlangt von Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainern und Offiziellen Fairness, Respekt und Eigenverantwortung.

Im vorliegenden Sportkonzept 2024/28 wird die aktuelle sportliche Situation zum Stand 2022 analysiert, es werden Zielstellungen für die nächsten beiden Olympiazyklen formuliert und Strukturen zur Zielerreichung vorgestellt. Das Sportkonzept 2024/28 wird jährlich evaluiert und gegebenenfalls angepasst.

Von den Kapiteln Training, Respekt und Sicherheit und Coastal Rudern wurden in dieser Version des Sportkonzeptes 2024/28 Exzerpte veröffentlicht. Diese Bereiche werden aktuell ausgearbeitet und in eigene Konzepte herausgegeben.

2 Situationsanalyse, Zielstellungen & Strategie

Die nachstehende Situationsanalyse bezieht sich auf den Stand Januar 2022. Die Zielstellungen umfassen den Zeitraum bis zu den Olympischen Spielen 2024 und 2028.

2.1 Status Quo

Der Status quo des Erfolgs des Leistungssportlichen Systems des ÖRV misst sich an den Platzierungen der Athletinnen und Athleten bei den internationalen Zielwettkämpfen.

Die sportliche Führung des ÖRV nutzt, um den Erfolg der Bereiche Elite, U23 und U19 zu bewerten, die Vergabe von Platzierungspunkten 1-10 bei den jeweiligen Weltmeisterschaften und im Bereich der Elite zusätzlich die Olympischen Spiele. Dabei bekommt der erste Platz zehn Punkte, der zehnte Platz einen Punkt. Das ergibt eine Übersicht über die Breite und nicht nur über die Spitze, wie beim Medaillenspiegel.

2.1.1 Elite

Bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokyo war der Gewinn der ersten Bronzemedaille des österreichischen Frauenruderns durch die Athletin Magdalena Lobnig im Frauen-Einer historisch. Dieser Erfolg steht leider nicht exemplarisch für das österreichische Frauenrudern, da dieses de facto neben Magdalena Lobnig im Elite-Bereich nicht vorhanden ist.



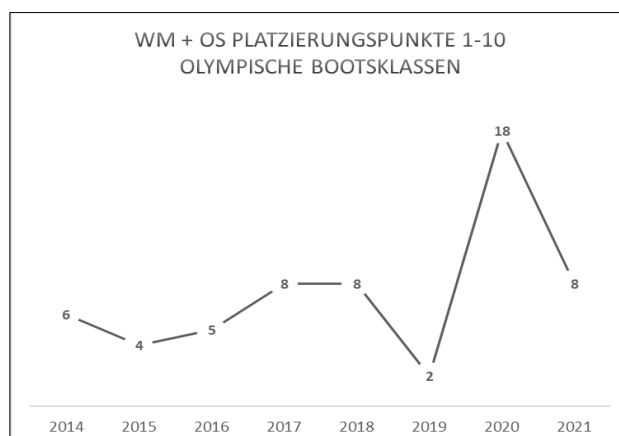
Im Männer-Riemenbereich verpasste der Männer-Vierer-ohne (M4-) die direkte Olympia-Qualifikation bei der WM 2019. Erfreulich war der starke Auftritt des M4- bei der EM 2020. Die Mannschaft verpasste mit einem

vierten Platz knapp eine Medaille hinter dem späteren Olympia-Medaillen-Gewinner Italien. In Luzern bei der Europäischen Olympia-Qualifikationsregatta 2021 wurde der M4- erneut Vierter und qualifizierte sich somit nicht für die Olympischen Spiele. Aufgrund von Verletzung und Krankheit konnten die guten Trainingsleistungen zum Zielwettkampf nicht umgesetzt werden.

Besser gelungen ist es im Leichtgewichts-Bereich. Auch hier wurde die direkte Olympia-Qualifikation sowohl beim Männer- als auch beim Frauen-Doppelzweier bei der WM 2019 verpasst. Bei der Europäischen Olympia-Qualifikationsregatta konnte der Leichtgewichts-Frauen-Doppelzweier die Qualifikation erreichen, der Leichtgewichts-Männer-Doppelzweier hatte es leider nicht geschafft. Der Leichtgewichts-Frauen-Doppelzweier belegte bei den Olympischen Spielen 2021 den 14. Platz.



Eine Übersicht über die Entwicklung der letzten Jahre und dem aktuellen Stand gibt die nachstehende Graphik.



In dieser Auswertung wurden im Jahre 2020 die Ergebnisse der EM aufgrund des coronabedingten WM-Ausfalls herangezogen.

2.1.2 U23

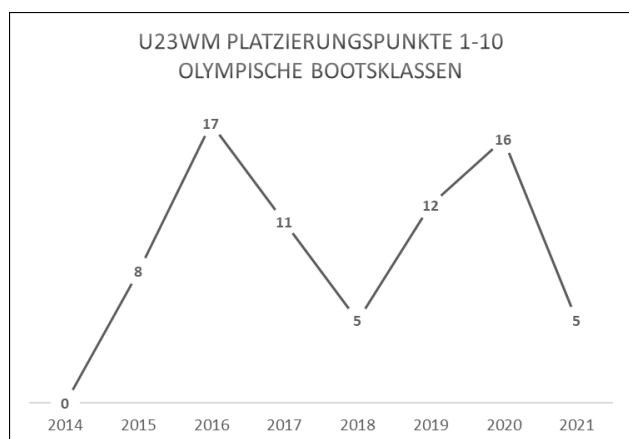
Im vergangenen Jahr 2021 fand die sehr gut besetzte U23 WM mit einem starken Meldefeld in allen Bootsklassen in Račice statt.

Die Zielstellung im U23-Männer-Riemen-Bereich war aufgrund mangelnder herausragender Individualleistungen die Bildung eines Achters. Bei der U23 WM 2021 verfehlte der Achter mit einem 8. Platz von zwölf Booten knapp die Zielstellung der Top 6.

Im Bereich der schweren Frauen verpassten der Frauen-Einer mit Platz 12 und der Frauen-Zweier-ohne mit Platz 11, alle drei Sportlerinnen sind aktuell Studentinnen in USA, ebenfalls knapp die Zielstellung der Top 10-Platzierung.

Der Leichtgewichts-Männer-Doppelzweier, ein gutes, wettbewerbsfähiges Boot, schloss die U23 WM 2021 mit dem 9. Platz ab. Die beste Platzierung aus österreichischer Sicht erreichte der Leichtgewichts-Frauen-Einer mit dem 6. Rang, der allerdings in der nachstehenden graphischen Auswertung der Olympischen Bootsklassen nicht berücksichtigt wird.

In dieser Auswertung wurden im Jahre 2020 die Ergebnisse der EM aufgrund des coronabedingten U23 WM-Ausfalls herangezogen.



2.1.3 U19




Für die U19 WM 2021 wurden drei Boote nominiert, der Junioren-Zweier-ohne, Juniorinnen-Doppelzweier und Juniorinnen-Einer. Aus Mangel an Athletinnen und Athleten mit ausreichender Individualleistungen wurden keine Mittel- oder Großboote gebildet. Alle drei Boote verfehlten die Top 10-Zielstellung.

Für die Auswertung der vergangenen Jahre nach den Platzierungspunkten 1-10 gibt es für das Jahr 2020 aufgrund des coronabedingten Ausfalls der U19 WM keine Werte.

2.2 Zielstellungen






2.2.1 Zielstellungen 2024

Für die Olympischen Spiele Paris 2024 setzt sich der Österreichische Ruderverband folgende Ziele:

| | |
|---|------------------------------------|
|  | Eine Medaille |
|  | Insgesamt zwei Boote im Finale A |
|  | Insgesamt vier qualifizierte Boote |

2.2.2 Zielstellungen 2028

Für den Olympischen Zyklus Los Angeles 2028 setzt sich der Österreichische Ruderverband folgende Ziele:

| | |
|---|--|
|  | Qualifikation von Booten in allen Disziplinen |
|  | Anschluss an das Niveau der Top-Rudernationen |
|  | Weltklasse in allen Altersklassen |
|  | „Team Österreich“ mit Stolz & Hingabe |
|  | Ganzheitlicher Ansatz (Talentsuche – Ruderkarriere – Karriere nach der Karriere) |

2.3 Strategische Maßnahmen

Aus der Situationsanalyse und den mittel- und langfristigen Zielstellungen, die der ÖRV verfolgt, sollen u.a. folgende strategische Maßnahmen ergriffen werden, um diese Ziele zu erreichen:

Strategische Maßnahmen

| |
|--|
| <u>Erhöhung Anzahl der Athlet:innen</u> |
| <u>Erhöhung Anzahl der beteiligten Trainer:innen</u> |
| <u>Steigerung des internen Wettbewerbs</u> |
| <u>Verbesserung der Trainerausbildung</u> |
| <u>Verbesserung des Trainings</u> |
| <u>Strukturelle Anpassungen</u> |
| <u>Stärkung des Rudersports</u> |
| <u>Wissenschaftliche Kooperationen</u> |

2.3.1 Erhöhung der Anzahl der Athletinnen und Athleten

Eine wesentliche Voraussetzung für Erfolge im U19- und U23-Bereich und anschließend im Spitzensport ist ein systematisches Talentscouting. Primäre Zielstellung dabei ist es, viele sportlich talentierte Kinder und Jugendliche für den wettkampforientierten Rudersport in den Vereinen zu gewinnen. Somit liegt beim Scouting nicht nur das Augenmerk auf der reinen Nachwuchssuche, sondern auch auf den „richtigen“ Talenten, die Leistungssport betreiben wollen und entsprechende Voraussetzungen mit sich bringen. Der Österreichische Ruderverband hat eigenes ein Scoutingkonzept erarbeitet, das in Kapitel 5 vorgestellt wird.

Nach der Talentsuche folgt zur Erhöhung der Anzahl der Athletinnen und Athleten die Talententwicklung und Schaffung von Perspektiven für eine große Anzahl an Ruderinnen und Ruderern. Im Nachwuchsbereich sollen priorisiert international konkurrenzfähige Großboote im Nachwuchsbereich gebildet werden.

Neben der Talentfindung und der Schaffung von sportlichen Perspektiven für eine große Anzahl von Athletinnen und Athleten spielt die Verringerung des Dropouts eine wichtige Rolle in der Erhöhung der Gesamtzahl der Athletinnen und Athleten des Österreichischen Ruderverbandes.

Für die langfristige Partizipation von Athletinnen und Athleten im Leistungssport sind folgende Maßnahmen vorgesehen:

- » Dezentraler Ansatz für Individual- und Kleinboot-

entwicklung

- » Miteinbeziehen der Studien- und Lebensumstände, sowie familiäre Gegebenheiten
- » Langfristige und nachhaltige Athlet:innen-Trainer-Beziehungen (Heimtrainer)

2.3.2 Erhöhung der Anzahl der beteiligten Trainerinnen und Trainern

Die Trainerinnen und Trainer nehmen in der leistungssportlichen Entwicklung eine Schlüsselrolle ein. Als Ansprechpartner und Bezugsperson für Athletinnen und Athleten, zuständig für die Organisation des sportlichen Betriebes und Dreh- und Angelpunkt für alle sportfachlichen Fragen sind Trainerinnen und Trainer eine immens wichtige Ressource für die leistungssportliche Entwicklung einer Sportart. Jede Trainerin und jeder Trainer trägt mit ihrer bzw. seiner Arbeit zum sportlichen Erfolg der Sportart bei.

Die sportliche Führung sieht es als wichtige Aufgabe, die Positionen der Heimtrainer zu fördern und diese beim Anstreben eigener sportlicher Ziele zu unterstützen. So soll die Rolle der Heimtrainerinnen und -trainer an Attraktivität gewinnen und dadurch die Anzahl der beteiligten Trainerinnen und Trainer erhöht werden.

2.3.3 Steigerung des internen Wettbewerbs

„Konkurrenz belebt das Geschäft“ – so auch im österreichischen Rudersport. Eine starke Nationalmannschaft kann nur aus starken Ruderinnen und Ruderern gebildet werden. Durch die Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit kann sich eine einzelne Athletin sowie ein einzelner Athlet für die Nationalmannschaft qualifizieren. Jede Athletin und jeder Athlet trägt ein hohes Maß an Eigenverantwortung, die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern und sich für die Nationalmannschaftsqualifikation als leistungs-/spitzensportorientierte:r Sportler:in zu bewerben.

2.3.4 Verbesserung der Trainerausbildung

Wie auch die Athletinnen und Athleten, müssen auch Trainerinnen und Trainer den stetigen Ehrgeiz besitzen, individuell besser zu werden. Um dies von Seiten des ÖRV zu fördern, werden Traineraus- und fortbildungen erarbeitet und angeboten. Neben den Aus- und Fort-

bildungen sollen v.a. Nachwuchstrainer die Möglichkeit bekommen, durch ein Tutor-System vom erfahreneren Trainern zu lernen und bei diesen zu hospitieren. Ein Auszug des Konzeptes zur Aus- und Fortbildung der Trainerinnen und Trainer ist in Kapitel 6 zu finden.

2.3.5 Verbesserung des Trainings

Sportliche Spitzenleistungen auf höchstem Niveau sind nur durch systematisches Training auf wissenschaftlich aktuellem Stand möglich. Daher strebt die sportliche Führung des ÖRV danach, die Trainingsprozesse stetig zu verbessern. Die Individualisierung des gesamten Trainings und das damit einhergehende AthletenMonitoring spielen dabei eine entscheidende Rolle, auch um die Leistungsfähigkeit eines jeden einzelnen Athleten weiter zu steigern. Im Kapitel 4 werden auf die relevanten Punkte des Trainings eingegangen.

Die sportliche Führung des ÖRV verfolgt einen dezentralen Ansatz für das Kleinboot-Training und die Individualentwicklung. Das bedeutet, dass jeder Sportlerin und jeder Sportler eine freie Wahl des Trainers/der Trainerin, Trainingsortes und Wohnortes hat. Eine Teilnahme an geplanten ÖRV-Maßnahmen, wie Großboottraining, bleibt aber Voraussetzung für die Qualifikation der Nationalmannschaft.

2.3.6 Strukturelle Anpassungen

Folgende strukturelle Anpassungen werden im kommenden Olympiazzyklus vorgenommen und in eigenen Kapiteln weiter ausgeführt:

- » Anpassungen im Personalkonzept des Leistungssports
- » Einführung Kader-System
- » Erweiterung der Gesundheitsbetreuung

2.3.7 Stärkung des Rudersports

Der Leistungssport kann nicht als reduktives Element des Österreichischen Ruderns entwickelt werden. Die langfristige und nachhaltige Entwicklung ist nur durch eine holistische Herangehensweise möglich.

Die Motivation und Koordination aller Beteiligten im leistungssportlichen Verbundsystem ist entscheidend über zukünftige Erfolge.

Neben anderen strategischen Maßnahmen gilt es die Sportart Rudern weiter zu entwickeln und im gesellschaftlichen Gefüge nachhaltiger zu verankern.

Die Vereine als Plattformen zur Ausübung des Ruderns in allen Facetten spielen hier die entscheidende Rolle. Die Vereinstrainingsgruppen sollen gestärkt werden, Top-Athlet:innen sollen als lokale und regionale Identifikationsfiguren und Rollenvorbilder in den Vereinen für die Mitgliedschaft und den Rudernachwuchs sichtbar und erlebbar sein.

Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit mit großem Fokus auf den sozialen Medien muss helfen, die Popularität der Sportart zu vergrößern.

2.3.8 Wissenschaftliche Kooperationen

Der Österreichische Ruderverband hat den Anspruch, Rudertechnik und -training auf neuestem wissenschaftlichen Niveau zu vermitteln und anzubieten.

In folgenden Projekten engagiert sich der ÖRV als Kooperationspartner mit der Zielstellung Erkenntnisse für den Trainingsprozess der Athletinnen und Athleten zu gewinnen.

- » AIROW Kooperationsprojekt mit Uni Wien
- » Mess-Stembrett Kooperationsprojekt mit Technikum Wien

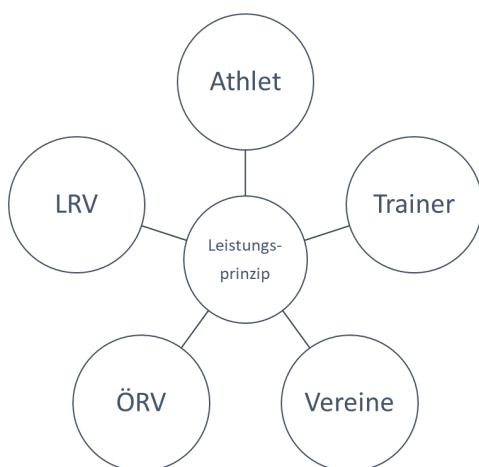
Zielstellung ist es, weitere wissenschaftliche Kooperationen an den Stützpunkten zu ermöglichen. Insbesondere die prozessbegleitende Forschung soll an der Basis die Überschneidung zur Sportwissenschaft ermöglichen.

3 Struktur

In Österreich ist der Ruder-Leistungs-/Spitzensport über die Verbände und damit in weiterer Folge über die Vereine organisiert.

Auf Bundesebene bündelt die Sportart Rudern seine Interessen im Bundesfachverband, dem Österreichischen Ruderverband. Aus Sicht des Leistungs-/Spitzensports liegt der Hauptfokus analog mit der Strategie des öffentlichen Fördersystems im Olympischen Bereich der U23 und allgemeine Klasse. Aus Sponsor-gelder, Breitensportfördermittel und Eigenmittel inkludiert der ÖRV die U17- und U19-Bereiche in seine Gesamtstruktur.

Die Landesverbände sind auf Grund des föderalistischen Systems in ihrem Bundesland zuständig. Infolge des öffentlichen Fördersystems steht aber vor allem der Nachwuchssport des U19-Bereichs als Zielgruppe im Hauptfokus. Eine der Hauptaufgaben der Landesverbände ist die Talentförderung und das Fungieren als Schnittstelle zu den Nationalmannschaften. Die Landesverbände sind bemüht, ideale Rahmenbedingungen für optimales Training in ihrem jeweiligen Bundesland für Vereine und Athletinnen und Athleten zu schaffen.



Die einzelnen Rudervereine bieten ihren Mitgliedern Zugang zur Sportart Rudern und verfolgen bei leistungsportorientierter Ausrichtung in hohem Maße leistungssportliche Ziele.

Sie streben nach Findung von Talenten, Bindung dieser an die Vereine und in weiterer Folge an sportliche Erfolge.

Diese Struktur soll jeder Athletin als auch jedem Athleten die Möglichkeit bieten, Ruder-Leistungssport und in weiterer Folge Ruder-Spitzensport zu betreiben und nach dem Leistungs- sowie Spitzensportprinzip gefördert zu werden.

Die Verbände, Vereine und Athlet:innen streben alle nach Höchstleistungen, verfolgen dabei aber auch teils individuelle Ziele.

Die Athletin bzw. der Athlet strebt nach einem Rollplatz im österreichischen Nationalteam und möchte seinen individuellen Erfolg maximieren bzw. die Leistungsfähigkeit stets steigern. Ebenso ist der maximale Erfolg der Ansporn eines Trainers, also möglichst erfolgreiche Athletinnen und Athleten zu generieren und legt den eigenen Fokus dafür auf die von ihm betreuten Sportlerinnen und Sportler. Die Vereine verfolgen das Ziel, möglichst viele erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler aus den eigenen Reihen hervorzubringen und die ihm zu Verfügung stehenden Ressourcen zu steigern. Die Landesruderverbände zielen auf möglichst viele erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler aus dem eigenen Bundesland. Sie legen den Fokus dabei auf die Unterstützung der Vereine und Verbesserung der regionalen Leistungszentren, um die optimale Infrastruktur zur Erfolgsmaximierung zu schaffen.

Im Zentrum des Ziels aus Leistungs- und Spitzensportsicht mit dem ÖRV als Bundesfachleiter steht die Maximierung des Gesamterfolges. Dieser setzt sich aus den einzelnen Erfolgen der Beteiligten zusammen.

3.1 Personelle Mitspieler im System

Innerhalb des ÖRV gibt es Modifikationen im Personal-konzept des Bereiches Leistungssport für den Olympia-zyklus 2021-2024. Das Ziel der Änderung ist ein langfris-tiger und nachhaltiger Aufbau von Athletinnen und Athleten, zur Steigerung der Qualität und Quantität, in einer vertikal ausgerichteten Organisationsstruktur.

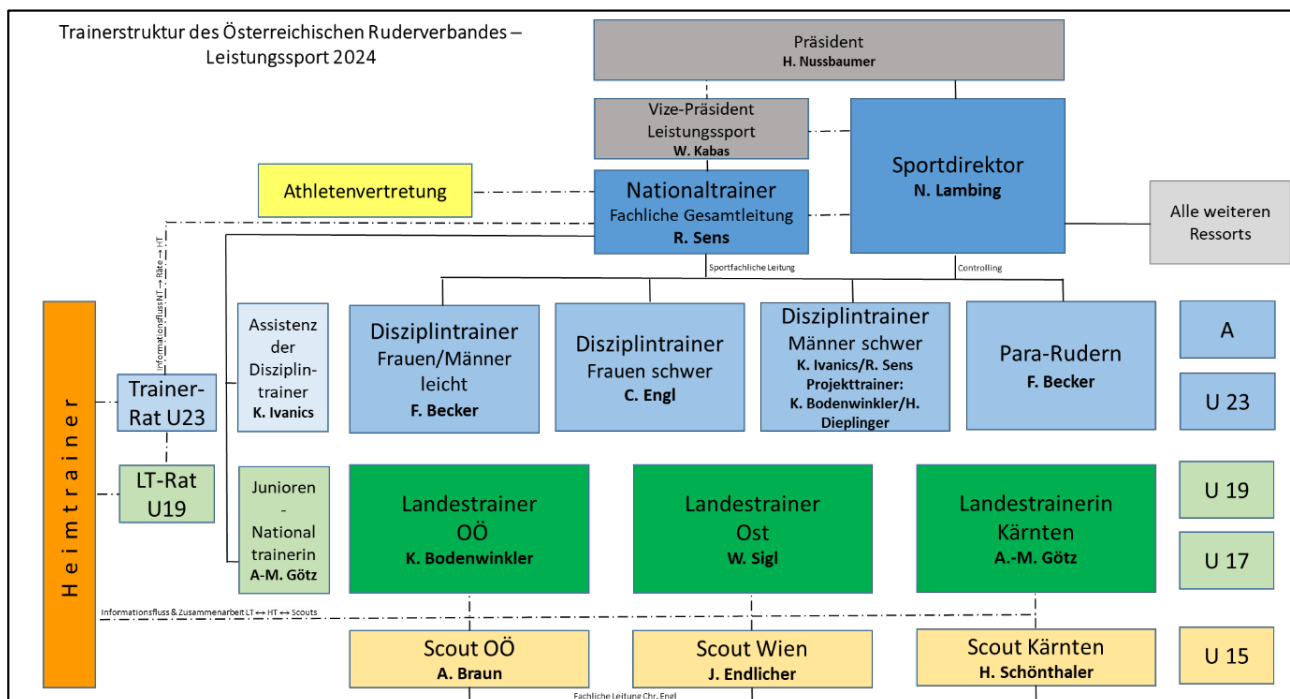
Die sportfachliche Gesamtleitung liegt beim National-trainer, der dem Vize-Präsidenten Leistungssport un-terstellt ist. Der Nationaltrainer arbeitet auf Augenhöhe mit dem Sportdirektor zusammen, der wiederum dem Präsidenten des ÖRV weisungsgebunden ist. Der Sportdirektor ist neben dem Leistungs-/Spitzensport für weitere Ressorts und Leitung von Personalien ab-seits des Leistungs-/Spitzensports verantwortlich. Die Athletenvertretung als Stimme der Athletinnen und Athleten des ÖRV steht im direkten Draht zum Natio-naltrainer und Sportdirektor.

Für die Altersklassen Elite (Senior A) und U23 (Senior B) auf höchstem nationalen und internationalen Niveau liegt die Verantwortung bei Disziplintrainerinnen und -trainern, die wiederum – wie auch die Junior-Natio-naltrainerin – direkt dem Nationaltrainer untergestellt sind.

Insgesamt gibt es drei Disziplintrainerinnen und -trai-ner für die Bereiche Para sowie Frauen/Männer leicht, Frauen schwer und Männer schwer. Sie werden in ihrer Arbeit unterstützt von der Assistenz der Disziplintrai-nerinnen und -trainer. Die Assistenz wird sowohl vom Nationaltrainer als auch von den Disziplintrainerinnen und -trainern geführt.

Die Leitung des Junior:innen-Nationalteams U17 und U19 liegt bei der Junior-Nationaltrainerin, die direkt dem Nationaltrainer weisungsgebunden ist. Die Leitung der Scouts liegt derzeit bei Christoph Engl.

Die Landestrainerinnen und -trainer spielen eine zen-trale Rolle bei der Entwicklung des Rudersports in Ös-terreich. Insgesamt gibt es im Rudern drei Landestrai-



nerinnen und -trainer, die für die Landesruderverbände Oberösterreich, Wien/NÖ und Kärnten verantwortlich sind. Diese arbeiten eng mit den Heimtrainerinnen und -trainern und Scouts zusammen und stehen im ständigen Informationsaustausch mit dem Nationaltrainer und Junior-Nationaltrainerin.

Der Trainer-Rat U23 bezieht Informationen sowohl vom Nationaltrainer als auch von den Disziplintrainerinnen und -trainern und gibt diese weiter an die Heimtrainerinnen und -trainer. Der Landestrainer-Rat U19, bestehend aus den Landestrainerinnen und -trainern und dem Nationaltrainer, stehen im Austausch und geben Informationen an die Heimtrainerinnen und -trainer weiter.

Alle Trainerinnen und Trainer im Personalkonzept des Bereichs Leistungs-/Spitzensports des ÖRV dürfen neben ihrem verantwortlichen Arbeitsbereich weiterhin „eigene“ Athletinnen und Athleten trainieren, soweit das vereinbar ist. Allen Trainerinnen und Trainern des Rudersports in Österreich soll die Möglichkeit geschaffen werden, bei entsprechenden Leistungen den Weg bis zu den Olympischen Spielen gehen zu können.

3.2 Trainerstruktur im ÖRV-Leistungs-/Spitzensport

Im Weiteren werden die Aufgaben und Verantwortlichkeiten der einzelnen Personalien und Bereiche, die im obenstehenden Kapitel genannt wurden, näher erläutert.

3.2.1 Heimtrainer:innen

- » Hauptverantwortlichkeit in Bereichen Talentsuche und Talententwicklung
- » Schlüsselfigur im langfristigen Leistungsaufbau einzelner Sportlerinnen und Sportler
- » Hauptverantwortlichkeit und Triebfeder für Individualisierung des Trainings der Athletinnen und Athleten
- » nationaler Wettbewerb auch unter den Trainerinnen und Trainern – beste Trainerin bzw. bester Trainer wird nominiert
- » Ausbildung der Kleinboote als zentraler Ausbildungsschwerpunkt
- » Möglichkeit des Olympischen Traums in

Klein- und Mittelbooten „eigener“ Athletinnen und Athleten

- » Unterstützung der „eigenen“ Athletinnen und Athleten hinsichtlich der „Dualen Karriere“
- » (Mögliche) Zusammenarbeit und/oder Absprachen mit allen Trainerinnen und Trainern des ÖRV und den Landestrainerinnen und -trainern
- » Trainer:innenausbildung und regelmäßige Trainer:innenfortbildungen
- » Informationspflicht der Nominierungsleitfäden, Weitergabe an die „eigenen“ Athletinnen und Athleten und Einhaltung der Fristen

3.2.2 Nationaltrainer:in

Aufgaben der/des Nationaltrainer:in

- » Erstellung, Umsetzung und Evaluation der Spitzensportstruktur des ÖRV
- » Beratung der Disziplingruppen- und Junior-Nationaltrainer:innen
- » Erarbeitung und Umsetzung einer methodischen und rudertechnischen Linie im ÖRV
- » Erstellung der Saisonplanung in Zusammenarbeit mit dem Sportdirektor
- » Erstellung der trainingsmethodischen Jahresplanung für die A-Nationalmannschaft
- » Erläuterung der trainingsmethodischen Jahresplanung an alle Trainerinnen und Trainer im ÖRV
- » Erstellung der methodischen Grundkonzeption in Zusammenarbeit mit der Junior-Nationaltrainerin
- » Betreuung des wissenschaftlichen Netzwerkes
- » Begleitung und Weiterentwicklung der sportwissenschaftlichen Betreuung und Testungen
- » Erstellung von Kader- und Nominierungskriterien
- » Mitarbeit in der Nominierungskommission
- » Nominierung/Einsetzen von Projekt- und Bootstrainerinnen und -trainern
- » Führung und Betreuung der Projekt- und Bootstrainerinnen und -trainern
- » Sportfachliche Leitung der Kadertrainingslager
- » Trainer – Trainerfunktion
- » Zusammenarbeit mit Vereinen und Landesverbänden
- » Mannschaftszusammenführung und Bildung von Kadern
- » Mitarbeit in der Trainer:innenaus- und -fortbildung

3.2.3 Disziplingruppentrainer:innen

- » Führung der Disziplingruppe (vom Nachwuchs bis Olympia-Kader)
- » Trainer:innen – Trainerfunktion
- » Bildung und Ausbildung von Großbooten
- » Organisation und Durchführung von Verbandsmaßnahmen (Lehrgänge, Trainingslager, Regatten) der zuständigen Disziplingruppe
- » Mitarbeit in der Erstellung der „Trainingsmethodischen Grundkonzeption des ÖRV“
- » Feinjustierung der Saison- und Trainingsplanung für die Disziplingruppe in Abstimmung mit dem Nationaltrainer
- » Regelmäßiges Reporting an den Nationaltrainer
- » Betreuung der Trainingsdokumentation und des AthletenMonitorings der zu führenden Disziplingruppe
- » Austausch mit der Junior-Nationaltrainerin mit dem Ziel der Schaffung einer optimalen Umsetzung der vertikalen Kaderstruktur
- » Tägliche Arbeit mit einer Trainingsgruppe am zugeordneten Ruderstützpunkt
- » Mitarbeit in der Nominierungskommission
- » Zusammenarbeit mit den Verbundpartnern der Dualen Karriere
- » Mitarbeit in der Trainer:innenaus- und -fortbildung

3.2.4 Junior:innen-Nationaltrainer:in

- » Nationale Koordination der Altersklasse U19
- » Erarbeitung des Nominierungsleitfadens für das Junior:innen-Nationalteam in Zusammenarbeit mit Schulscout und Nationaltrainer
- » Erstellung der Saisonplanung in Zusammenarbeit mit dem Schulscout und dem Nationaltrainer
- » Erarbeitung und Durchsetzung einer trainingsmethodischen Jahresplanung für die Junior:innen-Nationalmannschaft
- » Erläuterung der trainingsmethodischen Jahresplanung und des Nominierungsleitfadens für das Junior:innen-Nationalteam an Landes- und Heimtrainerinnen und -trainer
- » Bildung und Ausbildung von Mittel- und Großbooten der U17- und U19-Nationalmannschaften
- » Fachliche Leitung der ÖRV Scouts und Jugendcoaches
- » Konstante Unterstützung der Landes- und Vereins-

trainerinnen und -trainer bei koordinativen Aufgaben

- » Organisation und Durchführung von ganzjährigen Trainingsmaßnahmen
- » Betreuung des AthletenMonitoring der Junior:innen-Nationalmannschaft
- » Mitarbeit in der Nominierungskommission
- » Zusammenarbeit mit den Verbundpartnern der Dualen Karriere
- » Mitarbeit in der Traineraus- und -fortbildung

3.2.5 Assistenz der Disziplintrainer

- » Horizontale Teilaufgaben in vertikaler Gesamtstruktur
- » Unterstützung aller drei Disziplingruppentrainerinnen und -trainer
- » Bindeglied zwischen DisziplintrainerIn und HeimtrainerIn/Trainer-Rat U23
- » Unterstützung der Disziplintrainer bei Organisation und Durchführung von Trainingsmaßnahmen/Wettkämpfen (Disziplin, nicht Altersklassen)
- » Enger Austausch mit Trainer-Rat U23 Überblick über alle U23-Athleten des ÖRV Report an Disziplintrainerinnen und -trainer
- » Einsatz Trainer:innentätigkeiten im Trainingsalltag „nach Bedarf“ der Disziplintrainerinnen und -trainer
- » Enger Austausch mit Junior:innen-Nationaltrainer:in bzgl. aufsteigender Athletinnen und Athleten („Scout im Junior:innen-Bereich“)
- » Möglichkeit der Führung eines Projektbootes (alle Altersklassen)
- » Möglichkeit der „eigenen“ Trainingsgruppe oder Athletinnen und Athleten (alle Altersklassen)
- » Zusammenarbeit mit den Verbundpartnern der Dualen Karriere
- » Mitarbeit in der Traineraus- und -fortbildung

3.2.6 Landestrainer:innen

- » Teil der Trainerstruktur des ÖRV
- » Jede:r Landestrainer:in betreut/besetzt einen Stützpunkt
- » Enge Absprache/Austausch mit Nationaltrainer, Disziplintrainer und Junior-Nationaltrainer:in
- » Angesiedelt im Nachwuchs Ausbildung der Kleinboote als zentraler Ausbildungsschwerpunkt

- » Rückmeldung über/Bewertung der technischen Eindrücke und ruderspezifischen Leistungsfähigkeit an Heimtrainer und Junior-Nationaltrainer
- » Verantwortung für Athletinnen und Athleten und Heimtrainer:innen und -trainer des Landesruderverbandes
- » Triebfeder der Individualisierung der Athletinnen und Athleten
- » Unterstützung der Heimtrainerinnen und -trainer und Schulscouts in Talentsuche und -entwicklung
- » Organisation und Durchführung von Trainerfortbildungen in Zusammenarbeit mit Nationaltrainer und andern LTs

3.2.7 Scouts

- » Planung und Organisation aller Maßnahmen, um Jugendliche für den Rudersport zu begeistern
- » Enge Zusammenarbeit mit Junior:in-Trainer:in
- » Zusammenarbeit und Absprache mit Landestrainerinnen und -trainer und Vereinen der zuständigen Region
- » Erarbeitung, Weiterentwicklung und Umsetzung von Konzepten zur Nachwuchsrekrutierung
- » Unterstützung der Vereinstrainerinnen und -trainer, Schulwettbewerbe oder andere alters- und leistungsadäquate Wettkämpfe
- » Fortbildung der Vereinstrainerinnen und -trainer, Trainertagungen und Workshops
- » Regelmäßige Berichterstattung

3.2.8 U23 Trainerrat

- » Benannt von Nationaltrainer und Disziplintrainern (jährlich im Herbst)
- » Verantwortung für Informationsfluss zwischen Nationaltrainer und Heimtrainerinnen und -trainer

3.2.9 U19 Landestrainererrat

- » Gebildet aus den drei Landestrainerinnen und -trainern und dem Nationaltrainer
- » Austausch zwischen den Landestrainerinnen und -trainern
- » Koordination von Mittel- und Großbootprojekten gegen- und miteinander
- » Kollegialer und föderaler Wettbewerb zwischen den Landestrainerinnen und -trainern

3.2.10 Sportdirektor

Aufgaben des Sportdirektors:

- » Sportdirektor / Generalsekretär (Funktion)
- » Akquise und Personalführung des Leistungs-/Spitzensportpersonals
- » Organisatorische Belange im Bereich des Leistungs-/Spitzensports
- » Leitung Geschäftsstelle
- » Erstellung von Förderanträge und Projekte
- » Ansprechpartner für Förderstellen, Ministerium, Heeressport, ÖOC, Nada u.v.a.m.
- » Sponsoring und Betreuung
- » Organisation aller Lehrgänge
- » Organisation aller Wettkämpfe
- » Reisemanagement und Infoaussendungen
- » Teamleitung WC, WM, EM, U23
- » Weiterverrechnung aller sportlichen Maßnahmen
- » Erstellung aller Förderkonzepte und deren Anpassung bzw. Aktualisierung
- » Abrechnungen
- » Verantwortlicher für Budgeterstellung und dessen Überwachung
- » Verantwortlich für die Einreichung, Einhaltung, Abrechnung unter Vorgabe der Förderrichtlinien
- » Umschichtungen und Umwidmungen laut Richtlinien
- » Material und Fuhrparkmanagement
- » Teilnahme und Sitz ohne Stimme im Vorstand und Präsidium
- » Leitung Forschungsprojekte mit Partner Universitäten
- » Offizieller Delegierter für FISA Meetings, Veranstaltungen und Kongresse
- » Unterstützung Nationaltrainer bei der Erstellung von fachlichen Richtlinien
- » Monitoring der Zielvorgaben und Sichtungsprozesse
- » Mitarbeit in der Nominierungskommission
- » Monitoring Team-Wissenschaft (Vernetzung Sportwissenschaften, Ernährung, Psychologie, Medizin, Physiotherapie und Massage)

Ruderstützpunkte in Österreich



3.3 Stützpunktstruktur

In Österreich gibt es drei Ruderstützpunkte, deren Infrastruktur vom ÖRV genutzt und unterstützt wird, um das Sportkonzept umzusetzen. Die Ruderstützpunkte liegen in Wien, Linz-Ottensheim und Völkermarkt.

Jedes dieser Zentren hat unterschiedliche Voraussetzungen, die im Sportkonzept entsprechend eingebaut und genutzt werden. An jedem Zentrum arbeiten ÖRV-Disziplintrainerinnen und -trainer, die vor Ort eine Trainingsgruppe führen, und/oder Landestrainerinnen und -trainer, die im Austausch mit der sportlichen Führung des ÖRV stehen und mit dieser zusammenarbeiten.

An den Stützpunkten trainieren täglich Kaderathletinnen und -athleten der verschiedenen Altersgruppen und Disziplinen.

Des Weiteren nutzt die sportliche Führung des ÖRV die drei Zentren für die Zusammenführung von Athle-

tinnen und Athleten zu Trainingslagern und Trainingswochenenden. Dafür ist vorgesehen, dass die Altersklasse U19 in Völkermarkt, die Altersklasse U23 in Linz-Ottensheim und die Elite in Wien trainiert.

Alle Zentren verfügen über Bootshallen zu sicheren Verwahrung des Bootsmaterials, über Motorboote zur Begleitung des Trainings, über Kraft- und Ergometerräume, Duschen, Umkleieräume und Büros zur Durchführung von Regatten und als Arbeitsplatz der Trainer:innen. Unterschiede gibt es bei der Möglichkeit der Beherbergung. Momentan verfügt nur das Zentrum Linz/Ottensheim über Schlafmöglichkeiten. Bei Trainingszusammenführungen in Völkermarkt und Wien müssen auf externe Beherbergungsmöglichkeiten zurückgegriffen werden. Eine kostengünstige Alternative in Kärnten bei mehrtägigen Trainingslagern gibt es in Villach, da die dortige Infrastruktur, sowohl eine günstige Vollverpflegung als auch Übernachtungsmöglichkeiten im Bootshaus des RV Villachs von 1881 ermöglicht.



3.3.1 Stützpunkt Völkermarkt

Das Ruderzentrum Völkermarkt wird sowohl von nationalen als auch von internationalen Athletinnen und Athleten genutzt, was die sehr gute Qualität des Ruderreviers auf dem Völkermarkter Stausee und die Ausstattung des Stützpunktes an sich bestätigen.

Die Größe der Wasserfläche erlaubt Langstreckentraining unter stabilen Wind- und Wasserbedingungen. Die Wasserfläche lässt größere Gruppen als die Infrastruktur an Land (Größe des Ergometer- und Krafraumes) zu. Der Krafraum wurde 2021 renoviert und ist sehr gut ausgestattet. Die geographische Umgebung bietet sehr gute Möglichkeiten für Radtraining.

Vor allem im Frühjahr und Sommer werden große nationale Trainingslager veranstaltet. Dies ist auf Grund der großen Wasserflächen mit der Begleitung mit Mo-

torbooten möglich. Damit ist die Sicherheit, die persönliche Betreuung und Langstreckentraining möglich. Auch in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung vor Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften finden Trainingslager in Völkermarkt statt.

Neben den Trainingslagern zu unmittelbaren Wettkampfvorbereitungen, werden in Völkermarkt regelmäßig Trainingsmaßnahmen der U19-Juniorinnen und Junioren durchgeführt, die Richtung Nationalteam streben.

Zusätzlich zur täglichen Ausnutzung durch eine Spitzensport-Trainingsgruppe, werden jährlich nationale Lehrgänge des Österreichischen Ruderverbandes in Völkermarkt durchgeführt.

3.3.2 Stützpunkt Linz/Ottensheim

Der Ruderstützpunkt Linz/Ottensheim wurde für die Austragung der Ruder-Weltmeisterschaft 2019 durch einen Neubau und aufwendige Modernisierungen zu einer hochwertigen Trainings- und Wettkampfanlage am neuesten Stand der Technik entwickelt. Gerudert im Training und Wettkampf wird auf der 2000m langen Regattastrecke, die witterungsbedingt meist ganzjährig genutzt werden kann. Zur Regattastrecke gehört ein fest verankertes Albanosystem, das sicheres, ungestörtes und auch eine exakte Zeitmessung ermöglicht. Die Begleitung der Ruderboote von den Trainerinnen und Trainern ist sowohl auf dem Wasser mit Motorbooten als auch an Land mit dem Rad möglich. Neben der Regattastrecke wird der Stützpunkt durch geräumige Bootshallen, ein sehr gut ausgestatteter Kraft- und Ergometerraum, Duschen und Umkleieräume, Büros und Übernachtungsmöglichkeiten abgerundet.

In Linz/Ottensheim werden regelmäßig Trainingsmaßnahmen der U23-Athletinnen und Athleten durchgeführt, um sich auf internationale Zielwettkämpfe vorzubereiten.

Neben den punktuellen Trainingsmaßnahmen, findet mehrmals wöchentlich das Sport Borg Training unter der Leitung des Oberösterreichischen Landestrainers Kurt Bodenwinkler statt. Dazu trainieren im Trainingsalltag die oberösterreichischen Landeskaderathletinnen und -athleten und die Vereine aus Oberösterreich in Linz/Ottensheim, was die gute Infrastruktur dieses Ruderstützpunktes bestätigt.

Zusätzlich ermöglicht die Trainingsstätte in Oberösterreich den Para-WM-Startern ein optimales Umfeld, da die Ablege- und Anlege-Bereiche barrierefrei sind und den visuell eingeschränkten Mannschaften durch das Albanosystem eine hohe Trainingssicherheit gewährt. Das Leistungszentrum in Oberösterreich ist die Haupt-Trainingsstätte der Para-Ruder-Nationalmannschaft.



3.3.3 Stützpunkt Wien

Das Leistungszentrum Wien erlaubt ganzjährig Langstreckentraining und im Sommer — bei vorhandenem Albanosystem — Zeitmessungen und gezielte Wettkampfvorbereitung. Die Trainerinnen und Trainer begleiten das Training per Fahrrad.

Aufgrund des großen Einzugsgebietes und der vielen Rudervereine in Wien, die keinen Leistungssport mehr auf der Alten Donau praktizieren dürfen, trainieren fast 70% des Nationalkaders im Leistungszentrum Wien. Dank der großen Wasserfläche und des großzügigen Areals können auch große ÖRV Sichtungsregatten und sog. Relationsrennen in Wien durchgeführt werden. Wie die beiden anderen Stützpunkte verfügt auch das Ruderzentrum in Wien über geräumige Bootshallen, Kraft- und Ergometerraum, Umkleieräume und Duschen.

Von der sportlichen Führung des ÖRV wird der Ruderstützpunkt Wien in erster Linie für Trainingsmaßnahmen des Elite-Nationalteams genutzt.

Neben dem Training der Elite-Athletinnen und -Athleten, findet mehrfach wöchentlich das Sport Borg Training statt.

An den Stützpunkten Wien und Linz/Ottensheim werden regelmäßig internationale Regatten über 2000m veranstaltet.



3.4 Nationalmannschaft

Der Mannschaftsbildungsprozess ist neben der Bildung einer erfolgreichen Nationalmannschaft ein wichtiges Steuerungs- und Anreizsystem in der leistungssportlichen Struktur des Österreichischen Ruderverbandes.

Die hauptsächliche Zielstellung des Mannschaftsbildungsprozesses ist die Bildung einer starken Nationalmannschaft in allen Altersklassen.

Neben dem selektiven Charakter der Mannschaftsbildung sollen die Kriterien der Mannschaftsbildung Anreize zur Stärkung der individuellen Leistungsfähigkeit, der Persönlichkeit und Eigenverantwortung der Athletinnen und Athleten setzen.

3.4.1 Grundsätzliches

Die Prinzipien der Mannschaftsbildung müssen mit den grundsätzlichen Zielstellungen des Leistungs-/Spitzensportkonzepts 2021-2024 und den jährlichen Vorbereitungsplänen des Nationaltrainers übereinstimmen.

Die Nominierung kennzeichnet das Ende des Mannschaftsbildungsprozesses und den Eintritt in die Nationalmannschaft. Die endgültigen Entscheidungen über die Nominierungen trifft in allen Altersklassen die Nominierungskommission.

Die Nominierungskommission hat unter bestimmten Umständen (Krankheit, Verletzung, nicht erfüllte Ergometer-Norm etc.) das Recht, eine „Wildcard“ zu verteilen. Die Vergabe der Wildcard basiert auf individueller Leistungsentwicklung, vergangenen Leistungen und Tests.

3.4.2 Nominierungskommission

Die Nominierungskommission besteht aus folgenden Mitgliedern:

- » Vizepräsident Leistungssport
- » Sportdirektor
- » Nationaltrainer
- » Zuständige:r Disziplintrainer:in (bei Nominierung Nationalteam Elite und ggf. U23)

Die Nominierungskommission hat das Recht, Athletinnen und Athleten mit erfüllten Selektionskriterien für die Nationalmannschaft und Verbandstrainingslager zu nominieren.

Für die öffentliche Bekanntmachung ist der Nationaltrainer zuständig.

3.4.3 Nominierungsvoraussetzungen

3.4.3.1 Athletinnen und Athleten

Alle Athletinnen und Athleten, die eine Nominierung für die Nationalmannschaft anstreben, müssen folgende Voraussetzungen erfüllen:

- » Gemeldetes Mitglied in einem Verein des ÖRV
- » Gültige sportmedizinische Untersuchung
- » Anerkennung des FISA-Reglements
- » Anerkennung der Anti-Doping-Bestimmungen inkl. Anti-Doping-Lizenz
- » Mitarbeit in der ÖRV-Trainingsdatendokumentation
- » Teilnahme an der ÖRV-Verbandstrainingslagern
- » Anerkennung des Ehrenkodex

3.4.3.2 Trainerinnen und Trainer

Alle Trainerinnen und Trainer, die eine Nominierung für die Nationalmannschaft anstreben, müssen folgende Voraussetzungen erfüllen:

- » Gemeldetes Mitglied in einem Verein des ÖRV
- » Mitarbeit im leistungssportlichen Verbundsystem
- » mind. Instruktor-Ausbildung Rudern
- » Anerkennung des ÖRV-Leistungssportkonzeptes
- » Anerkennung des FISA-Reglements
- » Anerkennung der Anti-Doping-Bestimmungen inkl. Anti-Doping-Lizenz
- » Anerkennung des Ehrenkodex

Die Nominierung von Trainerinnen und Trainern zum internationalen Einsatz im Rahmen der Rudernationalmannschaft hängt von folgenden Faktoren ab:

- » Anzahl der betreuten Athletinnen und Athleten
- » Leistungsstärke der betreuten Athletinnen und Athleten
- » Erfolgsaussichten der nominierten Mannschaft
- » Bei Großbooten internationale Erfahrungen und Erfolge

Eine exakte Festlegung und Gewichtung der Kriterien kann bei der Nominierung der Trainerinnen und Trainer für die Nationalmannschaft nicht erfolgen. Die Entscheidung fällt die Nominierungskommission an Hand genannter Kriterien.

3.4.4 Mannschaftsbildungsprozess

Der Mannschaftsbildungsprozess bildet den höchstmöglichen Standard an Fairness, Transparenz und Planbarkeit. Um die Klarheit zu verstärken und den langfristigen Leistungsaufbau zu sichern, folgt der Mannschaftsbildungsprozess in allen Altersklassen den gleichen Grundsätzen.

Zu Beginn jeder Saison wird im Herbst je ein Nominierungsleitfaden mit den Einzelheiten (u.a. Termine der Maßnahmen, Mindestanforderungen, Finanzierung) für den Weg in die Nationalmannschaften Elite, U23 und U19 von der sportlichen Führung des ÖRV veröffentlicht. Die Details zur Bildung der Nationalmannschaft werden jährlich überarbeitet, aktualisiert und auf die bevorstehende Saison angepasst.

Sowohl alle Athletinnen und Athleten als auch Trainerinnen und Trainer, die den Weg in die Nationalmannschaft beschreiten wollen, sind selbst dazu verpflichtet, sich über die Inhalte in Kenntnis zu setzen und an den Selektionsmaßnahmen teilzunehmen.

Der Mannschaftsbildungsprozess ist ein integraler Bestandteil der Saisonvorbereitung und besteht bei allen Nationalmannschaften aus folgenden Kernelementen:

1. Vorbereitungstests: Herbstlangstrecke und Herbstergometertests
2. Vorbereitungsphase: Verbandstraininglager und -maßnahmen
3. Qualifikationsphase:
 - 3.1 Individualtestungen (Frühjahrslangstrecke, 2000m Ergometertest, Kleinbootüberprüfung)
 - 3.2 Mittel- und Großboottestungen
4. Nationale Nominierung
5. Internationale Nominierung

Nachstehend werden Anmerkungen zu dem Mannschaftsbildungsprozess aufgelistet. Abhängig von der

anstehenden Saison können diese im gültigen Nominierungsleitfaden ergänzt werden.

Anmerkungen:

1. Die Qualifikationsphase ist das Schlüsselement der Mannschaftsbildung aller Bootsklassen. Die Teilnahme ist verpflichtend.
2. Die Vorbereitungstests sind ein wichtiger Bestandteil der Mannschaftsbildung aller Mittel- und Großboote. Die Ergebnisse der Vorbereitungstests werden zur Mannschaftsbildung herangezogen.
3. Für die Bildung von Mittel- und Großbooten wird anhand der Ergebnisse der Individualtestungen ein größerer Kaderkreis festgelegt, aus dem die Mannschaften in weiteren Tests gebildet werden. Die endgültige Entscheidung über die Besetzung der Mannschaft obliegt dann dem/der Bootstrainer:in in Zusammenarbeit mit dem Nationaltrainer.
4. Eine Nominierung für Verbandsboote erfolgt nur bei einer Teilnahme an den Verbandsmaßnahmen wie Trainingslagern (UWV) und Trainingswochenenden. Zielstellung der Trainingswochenenden ist die Erlangung von Kenntnissen über Großboot- und Teamfähigkeit in Vorbereitung des Mannschaftsbildungsprozesses.
5. Mit der Teilnahme an den Individualüberprüfungen (Langstrecke, Ergometertests, KBÜ) bestätigt die Athletin bzw. der Athlet die Voraussetzungen zur Teilnahme im Mannschaftsbildungsprozess.
6. Die Ergebnisse der Individualüberprüfungen qualifizieren für den Mannschaftsbildungsprozess. Direkte Ableitungen für Bootsbesetzungen sind nicht zulässig.
7. Maßnahmen wie Verbandstrainingswochenenden werden vom ÖRV organisiert und durchgeführt. Die Finanzierungen dieser Maßnahmen liegen bei den teilnehmenden Vereinen.
8. Athletinnen und Athleten, die im Ausland leben/studieren, können für den Mannschaftsbildungsprozess berücksichtigt werden, indem sie sich durch sehr gute Ergometerleistungen (Testdaten s.u.) und entsprechenden Vorjahresleistungen auf dem Wasser anbieten. Die Athlet:innen müssen dafür vor dem ersten Testtermin sich für eine mögliche Wildcard beim Nationaltrainer anmelden.

3.5 ÖRV-Kaderstruktur

Die sportliche Führung des ÖRV gliedert seine Spitzensportlerinnen und -sportler ab dem 01.02.2022 in A-, B-, und C-Kader. Die Kaderstruktur wurde geschaffen, um in der gezielten Förderung Transparenz und Vergleichbarkeit zu schaffen. Es ist das Ziel, den Kader-Athletinnen und -Athleten, Voraussetzungen zu schaffen, durch optimale Trainingsmöglichkeiten, sportmedizinische Betreuung und Unterstützung in der dualen Karriereplanung, Höchstleistungen im jeweiligen internationalen Zielwettkämpfen zu erreichen.

Die Aufnahme in einen ÖRV-Kader kann zum 01.01. und 01.07. erfolgen und gilt jeweils bis zum 31.12. des laufenden Kalenderjahres. Die sportliche Führung des ÖRV informiert sowohl die Athletinnen und Athle-

ten als auch deren Verein über die Aufnahme in den ÖRV-Kader.

Athletinnen und Athleten mit herausragenden Leistungen des vorletzten Jahres und verletzungs- oder krankheitsbedingter Wettkampfpause des letzten Jahres können bei entsprechender Perspektive im aktuellen Jahr in einen ÖRV-Kader nominiert werden.

Die sportliche Führung des ÖRV behält sich vor, dass unter besonderen Umständen ein sofortiger Kader-Ausschluss folgen kann. Dazu zählen Dopingvergehen jeglicher Art, unsportliches Verhalten, verbandschädigendes Verhalten, fehlende Trainingsprotokollierung, ungerechtfertigtes Fernbleiben bei Verbandsmaßnahmen, Verletzung des Ehrenkodex.

| Kaderstatus | Kriterien | Förderung |
|----------------|--|---|
| A-Kader | <ul style="list-style-type: none"> » A-WM-/Olympia-Starter » außergewöhnliche Leistungen bei nationalen Tests | <ul style="list-style-type: none"> » Möglichkeit/Zugang Training in allen Leistungszentren in Österreich » uneingeschränkter Zugang zur Gesundheitsgruppe » Heimtraining durch ÖRV-Trainer möglich |
| B-Kader | <ul style="list-style-type: none"> » U23-WM-Starter (olympische Bootsklasse) » außergewöhnliche Leistungen bei nationalen Tests » Aufsteiger mit erfolgreichen Ergebnissen bei U19-WM | <ul style="list-style-type: none"> » Möglichkeit/Zugang Training in allen Leistungszentren in Österreich » eingeschränkter Zugang zur Gesundheitsgruppe » Heimtraining durch ÖRV-Trainer möglich |
| C-Kader | <ul style="list-style-type: none"> » U19-WM-Starter » außergewöhnliche Leistungen bei nationalen Tests | <ul style="list-style-type: none"> » Möglichkeit/Zugang Training in allen Leistungszentren in Österreich » eingeschränkter Zugang zur Gesundheitsgruppe |

3.6 Unterstützungsteam Gesundheitsgruppe

Sport auf höchstem Niveau erfordert gute Unterstützung in den Bereichen Gesundheit, Regeneration und Ernährung.

Um die notwendigen strukturellen Voraussetzungen, die dazugehörigen Abläufe, sowie die Nutzungsmöglichkeiten durch Athletinnen und Athleten in den genannten Bereichen zu gewährleisten, wurde im Verband eine „Gesundheitsgruppe“, bestehend aus den Fachbereichen Medizin, Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft, Physiotherapie und Massage installiert.

3.6.1 Interdisziplinärer Austausch

Eine rasche, umfängliche Betreuung wird durch den regelmäßigen verbindlichen „interdisziplinären Austausch“ der Verantwortlichen der Fachbereiche gewährleistet:

3.6.2 Anspruchsberechtigte Athlet:innen

Aktueller A-Kader des Österreichischen Ruderverbandes, sowie aktueller B- Kader (eingeschränktes Leistungspaket).

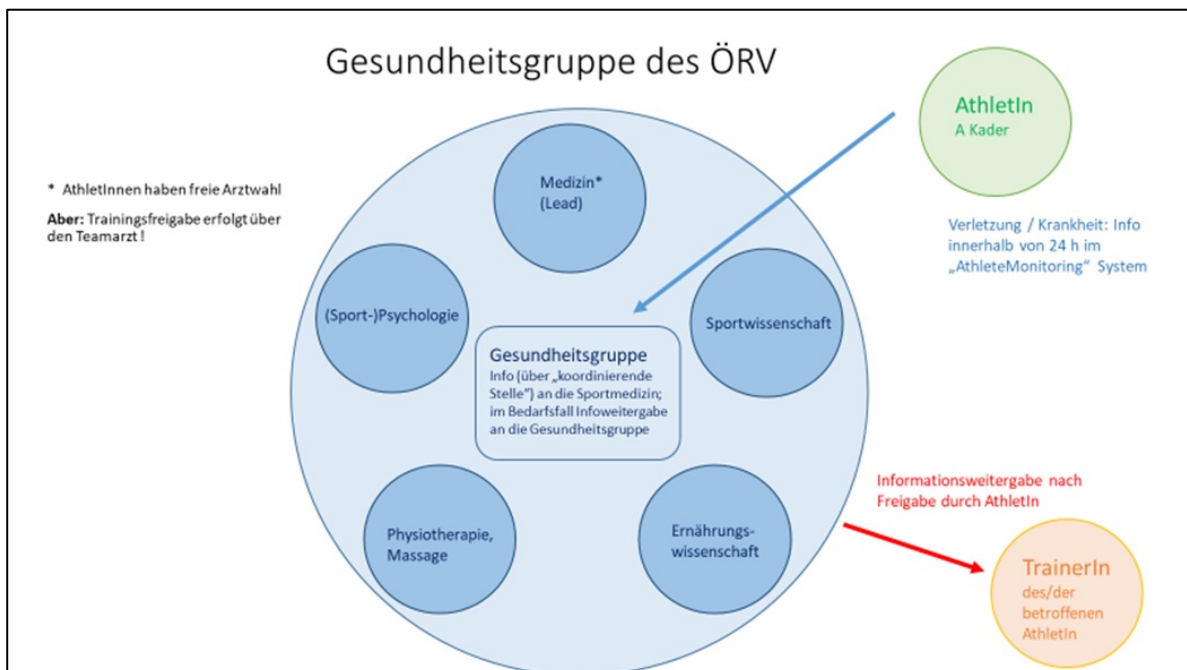
3.6.3 Daten- und Informationsaustausch

Anspruchsberechtigte Athlet:innen (A + B Kader) werden über den Aufgabenbereich der Gesundheitsgruppe aufgeklärt.

Sie stimmen – wenn erwünscht – in einer Einverständniserklärung dem Austausch ihrer Daten innerhalb der Gesundheitsgruppe zu.

Die Informationsweitergabe an weitere Personen (Coaches etc.) bedarf einer Freigabe durch den/die Athlet:in.

Im Fachbereich Psychologie erfolgt eine Informationsweitergabe nur auf ausdrücklichen Wunsch und nach Freigabe durch die Athletin / den Athleten.



3.6.4 Aufgabe der Athlet:innen

Die Athletin / der AthletIn informiert via AthleteMonitoring System über Krankheit oder Verletzung.

3.6.5 Aufgaben und Zuständigkeiten der GH-Gruppenmitglieder

Die Mitglieder der GH-Gruppe tauschen in folgenden Fällen sich verbindlich aus:

- » Athlet:in (A oder B Kader) verletzt sich / erkrankt akut ein Mitglied erkennt Handlungsbedarf informiert die Gruppe.
- » Athlet:in (A oder B Kader) verletzt sich / erkrankt längerfristig regelmäßiger Austausch bzw. Abstimmung innerhalb der Gruppe.
- » Vor-Ort- Betreuung bei Trainingslagern und Wettkämpfen das Mitglied stimmt sich vor Arbeitsantritt mit der Gesundheitsgruppe bzgl. Gesundheitsstatus der A + B Kader- Athlet:innen ab; nach Beendigung kurzer schriftlicher/mündlicher Bericht an die Gesundheitsgruppe.
- » Quartalsmäßige (digitale) Treffen —Weiterentwicklung/Optimierung der Gesundheitsgruppe.
- » Koordinierende Stelle (KS)
- » Ein Mitglied der Gesundheitsgruppe übernimmt die Koordination derselben.
- » Die koordinierende Stelle wird bei Krankheit/Verletzung über das „AthleteMonitoring“-System informiert Abstimmung mit dem Teamarzt KS informiert im Bedarfsfall Mitglieder der Gesundheitsgruppe.
- » koordinierende Stelle initiiert / organisiert Gesundheitsgruppe-Meetings

Teamarzt

- » Leitung der Gesundheitsgruppe
- » Medizinische Betreuung des A-Kaders
- » Medizinische Betreuung bei — vom ÖRV beschickten — Wettkämpfen und Trainingslagern (Anmerkung: die Vor-Ort-Betreuung übernimmt aktuell teilweise Dr. Malousek)
- » Sportmedizinisches Konzept mit Empfehlungen bzgl. Blutscreening, Zusammenstellung des Medikamentenkoffers für Trainingslager und Wettkämpfe, etc.
- » Im Bedarfsfall: Erteilung von Trainingsfreigaben nach Krankheit und Verletzung

- » KEINE Zuständigkeit: medizinische Betreuung weiterer ÖRV Athlet:innen

Sportwissenschaft

- » Sportwissenschaftliche Betreuung (siehe aktuelles sportwissenschaftliches Konzept des ÖRV).
- » Sportwissenschaftliche Betreuung an — vom ÖRV beschickten — Wettkämpfen und Trainingslagern.
- » Organisation (Terminfindung, Überprüfung ob alle Ergebnisse vorliegen, etc.) der Sport-Tauglichkeitsuntersuchungen („Sportfreigaben“); bei Bedarf in Abstimmung mit dem Teamarzt.

(Sport-)Psychologie

Sportpsychologische Betreuung anspruchsberechtigter Athlet:innen (A + B Kader) im Rahmen von geförderten Projekten (Bund), bzw. auf eigene Kosten:

- » Abklärung psychischer Belastungen (Screening, Beratung, Behandlung)
- » Im Bedarfsfall Abstimmung mit niedergelassenem/r Fachärzt:in (Psychiatrie, ...)
- » Vorbeugende Maßnahmen zu mentaler Gesundheit
- » Beratende Funktion im Rahmen der Prävention gegen sexualisierte Gewalt
- » Sportpsychologisches Konzept (spopsy Diagnostik, Erholung/Belastung, mentale WK-Vorbereitung, Kommunikation)
- » Weitervermittlung/Vernetzung zu weiteren sportpsychologischen Angeboten (Krisenberatung, spezifische Expertise, uvm.)

Sporternährung

- » Ernährungswissenschaftliche Betreuung des A-Kaders (Aktuell: 1:1 Betreuung inkl. Ernährungscoaching, anthropometrische Screenings, Auswertung von Ernährungsprotokollen, Erstellung individueller Ernährungspläne).
- » Physiotherapie
- » Physiotherapeutische Betreuung bei —vom ÖRV beschickten —Wettkämpfen und Trainingslagern.

Massage

- » Betreuung bei — vom ÖRV beschickten — Wettkämpfen und Trainingslagern.

3.6.6 Aktuelle personelle Besetzung

| Kaderstatus | Kriterien |
|------------------------------|--|
| Medizin | Jürgen Scharhag (ÖISM) Teamarzt, Leiter der Gesundheitsgruppe Richard Malousek; Teamarzt - übernimmt teilweise die Vor-Ort-Betreuung bei Wettkampf und Trainingslager Ärztetzwerk (N.N.) + KollegInnen in den Bundesländern (Olympiazentren Austria) |
| Sportwissenschaft | Barbara Wolfschluckner (SPOWI) |
| Sportpsychologie | Andrea Engleder (ÖBS) |
| Sporternährung | Barbara Pirker-Praschnig, Judith Haudum (Olympiazentren Kärnten und Salzburg) |
| Physiotherapie | Theresa Stöbich |
| Massage | Othmar Haag |
| Koordinierende Stelle | Barbara Pirker-Praschnig Anna Götz (Administration AthletenMonitoring System) |

3.7 Respekt und Sicherheit im österreichischen Rudersport



RESPEKT & SICHERHEIT IM ÖSTERREICHISCHEN RUDERSPORT

Gemäß dem ganzheitlichen Gedanken, dem dieses Sportprogramm folgt, soll den im österreichischen Rudersport involvierten Personen, neben optimalen sport-organisatorischen Rahmenbedingungen auch das passende sozial-kulturelle Umfeld angeboten werden. Das langjährig ausgerichtete Programm „Respekt und Sicherheit im österreichischen Rudersport“ (kurz: Respekt & Sicherheit bzw. R&S) sichert dieses Umfeld durch folgende Hauptziele:

- » Förderung eines respektvollen Miteinanders unter allen Mitgliedern der österreichischen Rudergemeinschaft.
- » Proaktive Prävention von Machtmissbrauch und sexualisierter Gewalt im österreichischen Rudersport.

Zur Zielerreichung werden jährliche Maßnahmenpakete definiert, welche Sensibilisierungs- und Präventionsmaßnahmen beinhalten. Diese umfassen u. a. Workshops, Vorträge, Berichte im Ruderreport sowie Social-Media-Kampagnen auf Kanälen des ÖRV für die Bewusstmachung des Themas. Eine wichtige langfristige Maßnahme ist der Aufbau eines Pools an Ansprechpersonen sowie einer Servicehotline, die von durch Machtmissbrauch oder sexualisierte Gewalt betroffene Personen genutzt werden kann. Die Maßnahmen adressieren alle Athlet:innen, Trainer:innen, Betreuer:innen (alle Nicht-Trainer:innen, wie z.B. medizinische Betreuer:innen), Schiedsrichter:innen, Funktionär:innen und das Umfeld von Athlet:innen, wie z.B. Eltern, auf allen Ebenen des Rudersports. So wird Verantwortung für die Umsetzung des Programms sowohl vom ÖRV als auch von den Landesverbänden sowie den Vereinen übernommen.

Das Programm ist personell durch das R&S-Kernteam mit ÖRV-Beirätin für Respekt & Sicherheit, Laura Arndorfer und Bernhard Sieber sowie Vizepräsidentin Birgit Steininger in der Verbandsarbeit verankert. Das Kernteam verantwortet die Konzeption und Umsetzung der Maßnahmenpakete. Professionelle Beglei-

tung erhält es dabei durch Mag.a Andrea Engleder (Sportpsychologin des ÖBS und Referentin, 100% Sport). Alle Maßnahmen werden in enger Kooperation mit dem Vorstand, sowie der sportlichen Leitung des ÖRVs entwickelt. Die von den Maßnahmen betroffenen Personen werden frühzeitig durch das R&S-Kernteam (Laura Arndorfer und Bernhard Sieber) informiert und aufgeklärt.

Abzugrenzen ist Respekt & Sicherheit von der sportfachlichen Bewertung von Trainer:innen oder der allgemeinen Bewertung von Betreuungsleistungen von Trainer:innen, Betreuer:innen und Funktionär:innen. Die Maßnahmen aus R&S thematisieren diese Bereiche ganz klar nicht. Sollte es zur direkten oder indirekten Thematisierung innerhalb jener Bereiche kommen, so werden die jeweiligen zuständigen Stellen darüber informiert.

3.8 Dopingpräventionsplan



Der Österreichische Ruderverband steht für sauberen Sport. Für den ÖRV und seine Mitglieder gelten die Anti-Doping-Bestimmungen der FISA, des WADC und des Anti-Doping- Bundesgesetzes.

Der ÖRV sorgt dafür, dass diese Anti-Doping Regelungen für alle an Wettkämpfen und Ruderwettfahrten des ÖRV teilnehmenden Vereine und Personen verbindlich sind.

Neben der Aufklärungsarbeit im Jugend- und Breitensport stellt der Österreichische Ruderverband gemeinsam mit der NADA-Austria seinen Kader-Sportler:innen und Kader-Trainer:innen Vorträge und Schulungen, Infobroschüren und eLearning-Kurse zur Verfügung.

Die Mitglieder der Nationalmannschaften des ÖRV aller Altersklassen verpflichten sich jährlich Anti-Doping-Lizenzen über die eLearning-Plattform der NADA-Austria zu erwerben.

Der ÖRV stellt seinen Mitgliedern eine/n Anti-Doping-Beauftragte/n als Schnittstelle zur NADA-Austria zur Verfügung.

4 Training

Allgemein bedeutet das Training im Leistungssport eine planmäßige und systematische Realisation von Maßnahmen zur Erreichung von Zielen im und durch Sport (Hohmann et al., S.16). In diesem Kapitel werden auf wichtigsten Bestandteile des Rudertrainings eingegangen, es umfasst aber nicht die gesamte Trainingsmethodik des ÖRV. Diese wird gesondert veröffentlicht.

4.1 Individualisierung

Das höchste Ziel des Trainings im Ruderleistungssport ist die maximale Ausprägung individueller Leistungsvoraussetzungen. Die Reaktion auf einen Trainingsreiz ist sehr heterogen. Gleiche Trainingsbelastungen können zu deutlich unterschiedlichen Trainingsanpassungen führen. Wird strikt nach Rahmentrainingsplänen trainiert, finden sowohl die individuelle Situation als auch die individuellen Voraussetzungen der Ruderinnen und Ruderer zu wenig Berücksichtigung.

Die große Herausforderung der Trainingssteuerung ist, den Trainingsload jedes Sportlers weder zu hoch noch zu gering zu halten. Das ist bei der Leistungsmaximierung im Hochleistungssport eine ständige Gratwanderung des Erholungs-Beanspruchungs-Zustandes.

Je höher das Leistungsniveau wird, umso bedeutender wird daher die Individualisierung der Trainingsprozesse. Von Seiten der hauptamtlichen Trainerinnen und Trainer des ÖRVs werden Vorschläge für Rahmentrainingspläne regelmäßig herausgegeben, die mit steigendem Leistungsniveau individuell an den Athleten angepasst werden können und müssen. Die angestellten Trainerinnen und Trainer des ÖRV stehen sowohl Heimtrainern als auch Athleten dafür beratend zur Seite. Je präziser die Trainerinnen und Trainer die individuelle Reaktion des „eigenen“ Ruderers kennen,

desto gezielter ist die Belastungs-Beanspruchungs-Steuerung umsetzbar.

Der ÖRV unterstützt, dass sich Athletinnen und Athleten ihr bestmögliches individuelles Umfeld schaffen, in dem sie ihre Leistungsfähigkeit maximieren können. Dazu zählen u.a. die freie Trainer:innen-Wahl des Heimtrainings, freie Wahl des Trainingsortes und freie Wahl des Wohnortes. Allerdings bleibt die Teilnahme an von der sportlichen Führung des ÖRV angesetzten Trainingsmaßnahmen eine Voraussetzung, um für das Nationalteam berücksichtigt zu werden.

4.2 Athleten-Monitoring

Die sportliche Führung des ÖRV vertritt die Meinung, dass der Trainingsprozess heutzutage als ein nichtlineares Denkmodell verstanden wird und die Reaktion auf einen Trainingsreiz hochindividuell ist. Neben dem Training haben Faktoren wie Stress, Müdigkeit, Außentemperatur usw. einen starken kybernetischen Einfluss auf den Trainingsprozess.

Die Zukunft der Athletensteuerung liegt in einer möglichst umfassenden, prozessbegleitenden Erfassung der Belastungs- und Erholungsparameter. Weltklasseleistungen ohne Weltklasse-Dokumentation wird nicht möglich sein.

Von diesem Verständnis aus wird vom ÖRV ein Datenmanagementsystem zum AthletenMonitoring genutzt, um die Trainingssteuerung individuell zu optimieren. Das AthletenMonitoring wird von der sportlichen Führung als Erweiterung der klassischen Methoden der Leistungsdiagnostik eingesetzt und hat das Ziel, begründete Entscheidungen bzgl. der Trainings- und Regenerationsmaßnahmen abzuleiten (vgl. Schneider et al, 2020).

Je präziser neben den individuellen Belastungen auch gezielte Beanspruchungs- und Erholungsindikatoren erfasst werden, desto besser lassen sich individuelle, nichtlineare Trainingsprozesse steuern. Heutzutage steht eine Vielfalt von technischen Möglichkeiten zur Verfügung, diese Daten zu erfassen und auszuwerten, um daraufhin das Training anzupassen. Ein gut gesteuerter Trainingsprozess ermöglicht den Athleten und Athletinnen des ÖRV nicht nur Höchstleistungen auf den Punkt, sondern auch Vermeidung von Übertraining, Verletzung, Krankheit und Minderanpassungen.

Die Parameter für das AthletenMonitoring, die von der sportlichen Führung des ÖRV als wichtig erachtet (angelehnt an Schneider et al., 2020) und daher erhoben werden, werden in verschiedene Ebenen eingeteilt.

- » Trainings- und Wettkampfbelastungen (z.B. Trainingsinhalte und -umfänge)
- » Alltagsbelastungen (z.B. Schule)
- » Trainings- und Wettkampfbeanspruchungen (z.B. subjektives Belastungsempfinden)
- » Response (z.B. psychometrische Verfahren wie Kurzskala Erholung und Beanspruchung)
- » Sportliche Leistungsfähigkeit (idealerweise Testverfahren, die keine zusätzliche Beanspruchung für den Athleten verursachen)
- » Regenerationsförderung

Folgende Ziele sollen durch das AthletenMonitoring erreicht werden:

- » Vermeidung von Überlastung/Erholungsmangel
- » Verletzungsprävention
- » Steigerung der Wettkampfleistung und Optimierung der Abrufbarkeit von Leistung (Leistungskonstanz)
- » Erfassung von Adaptationen (Trainingsanpassungen)

Jeder Athlet und jede Athletin der ÖRV-Nationalmannschaft bzw. mit der Perspektive bekommt Zugang zu mindestens einem System zum AthletenMonitoring. Die engmaschige Nutzung der Systeme ist ein Bestandteil der Voraussetzungen, Teil der Nationalmannschaft zu sein.

4.3 Trainingsumfang und Trainingsintensität

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Umfang und Intensitäten in der Trainingsgestaltung verteilt werden können. Nach aktuellem Stand der Wissenschaft (u.a. Stöggl, T., and Sperlich, B. (2014). Polarized training has greater impact on key endurance variables than threshold, high intensity, or high volume training. *Front. Physiol.* 5:33. doi: 10.3389/fphys.2014.00033) wird innerhalb der sportlichen Führung des ÖRV bevorzugt nach dem Modell der Intensitätsverteilung des Polarisierten Ausdauertrainings trainiert.

Das polarisierte Training besteht aus erheblichen Anteilen aus sowohl hochintensiven (15-20%) als auch extensiven Training (75-80%) (und nur einem geringen Teil aus Schwellentraining). Es gilt: **hoher Gesamttrainingsumfang und gezielte hochintensive Belastungen!**

Die Umsetzung des polarisierten Ausdauertrainings setzt eine professionelle Herangehensweise der Athletinnen und Athleten voraus, die ihr Umfeld auf das Training ausrichten wollen und können. Nach aktueller Studienlage ist das polarisierte Ausdauertraining die beste Variante für eine (Kraft-)Ausdauersportart wie dem Rudern, um flächendeckend Leistungssteigerungen zu generieren. Nach den Erfahrungswerten ist ein Gesamtumfang von mindestens 20 Stunden pro Woche und zwei Einheiten pro Tag nötig.

Der deutlich geringere, aber entscheidende Anteil an hochintensiven Trainingsminuten sollte im Rudertraining in allen Altersklassen eingebaut und absolviert werden.

Der hohe Anteil an extensiven Trainingsminuten birgt die Gefahr der Trainingsmonotonie, die sowohl von Seiten der Trainer als auch der Athlet:innen nicht unterschätzt werden darf. Es gibt Möglichkeiten dieser entgegenzuwirken, wie z.B. durch das Variieren des Trainingsmittels (Rad, Wandern, Joggen etc.). Eine weitere Gefahr droht, wenn die sehr langen Ausdauereinheiten zu intensiv trainiert werden, z.B. eine lange Rennradtour mit vergleichsweise vielen Höhenmetern.

Die gesamte Trainingsplanung gestaltet sich weniger periodisiert, d.h. die Unterschiede in der Trainingsgestaltung zwischen Herbst, Winter, Frühling und Sommer werden geringer.

4.4 Dezentrale Kleinbootentwicklung

Die Entwicklung der Kleinboote läuft in Österreich dezentral. Das heißt, dass jede Ruderin bzw. jeder Ruderer die freie Wahl hat, wo und bei welcher Trainerin bzw. welchem Trainer das Training stattfindet. Es gibt keine Vorgaben für Athletinnen und Athleten, sich für das Kleinboottraining einem Stützpunkt oder einer bestimmten Trainingsgruppe anzuschließen. Ab einem gewissen Kader-Status gibt es von Seiten der sportlichen Führung des ÖRV das Angebot, an Stützpunkten bei ÖRV-Trainerinnen und Trainern zu trainieren.

4.5 Trainingslager

Trainingslager bieten optimale Voraussetzungen zur Realisierung von hohen Trainingsumfängen mit reduziertem „Alltagsstress“. Sie sind zum einen wichtig zu Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit als auch zur Mittel- und Großbootentwicklung.

In der Jahresplanung werden Trainingslager gezielt eingesetzt, um beispielsweise in der Winterzeit unter klimatisch günstigen Bedingungen im hohen Umfang zu rudern und Rennrad zu fahren, was in Österreich von November bis April schwer möglich ist.

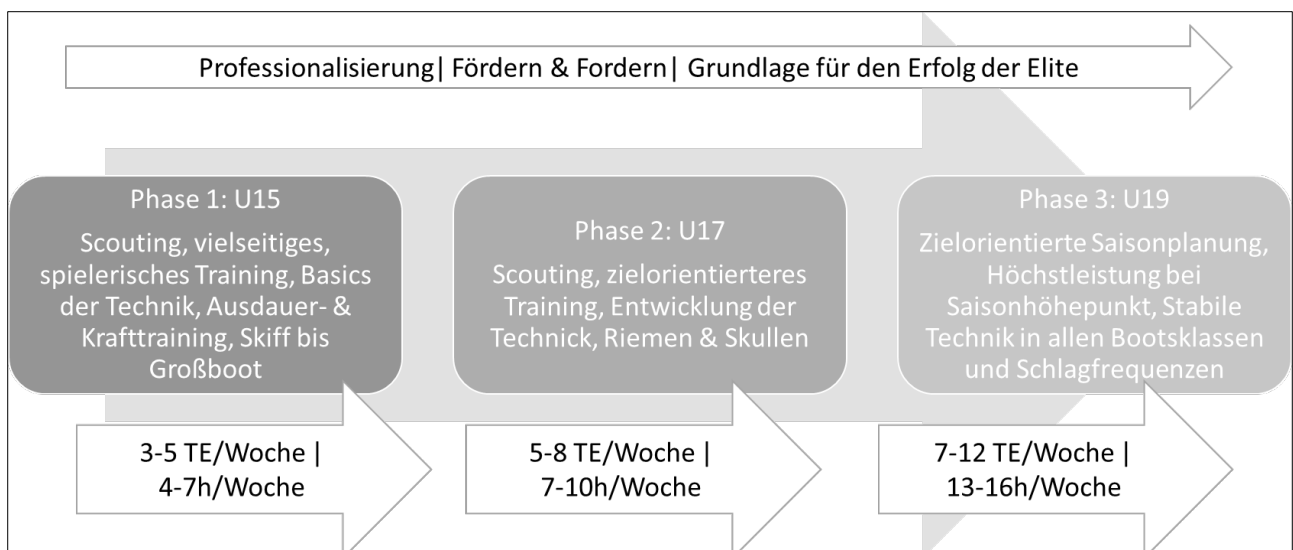
4.6 Langfristige Talententwicklung

| Elite | U23 | U19 |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1500-1800 Min/Woche | 1500-1800 Min/Woche | 800-1000 Min/Woche |
| C2 M 5:45 Min C2 W 6:45 Min | C2 M 6:08 Min C2 W 7:08 Min | C2 M 6:25 Min C2 W 7:25 Min |
| C2 LM 6:12 Min C2 LW 7:12 Min | C2 LM 6:20 Min C2 LW 7:20 Min | |

Der ÖRV verfolgt das Ziel, Talente zu identifizieren und nachhaltig zu entwickeln (siehe auch Kapitel 5 Talent-scoutingskonzept des ÖRV), um ihnen den Weg zum Spitzenleistungen zu ebnet. Dieser Weg beginnt in der Altersklasse der Schüler und Junioren.

Der gesamte Weg vom Nachwuchs bis zum Spitzensport soll professionalisiert werden, dazu zählt:

- » Fokus des Scoutings auf den „richtigen“ Talenten
- » Vermeidung von späteren Leistungslimitationen



durch Fehler in frühen Trainingsjahren

- » Systematisches Fördern & Fordern des Nachwuchses
- » Sukzessives Steigern des Trainingsloades
- » Vereinbarkeit von Ausbildung & Spitzensport sowie „Karriere nach der Karriere“

4.7 Methodische Kennziffern & Zielzeiten

Die sportliche Führung des ÖRV gibt zur Orientierung der Trainingsplanung, neben den Rahmentrainingsplänen, Empfehlungen der Trainingsumfänge je Altersbereich. Die Trainingsumfänge steigern sich sukzessive bis zum Erreichen der Elite-Klasse.

Zur Bewertung der individuellen Leistungsfähigkeit im Rudern wird, wie international üblich, der 2000m-Ergometer-Test als Gold-Standard genutzt. Die sportliche Führung des ÖRV hat je Altersbereich und Gewichtsklasse Zielzeiten (siehe nachstehende Abbildung) festgelegt. Diese Zielzeiten sind als Minimalanforderungen zu verstehen und ein Kriterium der Bildung der Nationalmannschaft (siehe Kapitel 3.4).

Die sportliche Führung des ÖRV behält sich vor, sowohl die Methodischen Kennziffern zur Trainingsgestaltung, als auch die Ergometer-Mindestanforderungen ggf. anzupassen.



5 Talentsichtungs- konzept des ÖRV

Im Talentsichtungskonzept des Österreichischen Ruderverbands werden die Ziele, Talentkriterien, beteiligten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Talentsichtungsmaßnahmen, die Vereinstrainerausbildungen, die Kommunikationsstrukturen und die Evaluierung beschrieben.

5.1 Zielgruppe

Jugendliche im Altersbereich von 12-14 Jahren in ganz Österreich. Quereinsteiger von anderen Sportarten im Altersbereich von 14-16 Jahren.

5.2 Talentkriterien

Die Talentkriterien wurden in einer Zusammenarbeit zwischen Sportwissenschaftler:innen und den Trainer:innen des Österreichischen Ruderverbands erstellt. Da Leichtgewichtsrudern nach den Olympischen Spielen 2024 nicht mehr im Olympischen Programm vertreten sein wird, wurde das Anforderungsprofil 2021 angepasst. Der Fokus liegt klar auf den Olympischen Bootsklassen.

5.3 Kaderzusammensetzung

- » Nachwuchskader Landesverbände
- » Leistungskader Landesverbände
- » Leistungskader Österreichischer Ruderverband

Die Landestrainerinnen und -trainer bestimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Landeskader. Der Leistungskader des Österreichischen Ruderverbands wird von der Juniornationaltrainerin in Absprache mit den Landestrainerinnen und -trainern erstellt. Die Kader werden einmal pro Jahr aktualisiert.

Für die einzelnen Kader werden folgende Maßnahmen organisiert: Trainingslehrgänge, Trainingslager, Stützpunkttraining, Leistungsdiagnostik

5.4 Ziele

Ziel ist es leistungsstarke, talentierte und motivierte Athletinnen und Athleten im Jugendbereich zu sichten. Die Sichtungen werden von den Rudervereinen, den Landesverbänden und dem Österreichischen Ruderverband durchgeführt. In enger Zusammenarbeit zwischen Vereinen, Landesverbänden und dem Österreichischen Ruderverband soll ein professionelles Umfeld erzeugt werden, dass die optimale Entwicklung der Athlet:innen sicherstellt. Über die Nachwuchskader sollen sich die Athletinnen und Athleten zu Spitzensportlerinnen und -sportlern entwickeln. Einmal im Jahr werden mit den Landesverbänden die Ziele in der Talentsichtung neu festgelegt und evaluiert.

5.5 Aufgaben

Die Talentsichtungsmaßnahmen können in die Sichtsungsmaßnahmen der Rudervereine und Schulkoooperationen unterteilt werden. Wobei die Kooperationen mit Schulen oberste Priorität haben. Langfristig ist Leistungs-/Spitzensport nur durch eine erfolgreiche duale Karriere, Sport und Schule möglich.

5.6 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Talentsichtung

Durch die Verbandsstrukturen sind folgende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den Sichtungsprozessen beteiligt:

Regionale Schulscouts

Seit März 2021 sind drei Schulscouts für den Österreichischen Ruderverband tätig. Die Scouts planen und organisieren, ausgehend von den drei Leistungszentren Linz/Ottensheim, Wie/NÖ und Völkermarkt, alle Maßnahmen, um Jugendliche für den Rudersport zu begeistern und führen diese gemeinsam mit Partner-

vereinen durch. Den Vereinen und deren Trainerinnen und Trainern wird eine Ausbildungsstrategie zur Verfügung gestellt, mit deren Hilfe in allen Partnervereinen eine Ausbildung nach einheitlichen Grundprinzipien durchgeführt werden kann. Außerdem werden die Vereinstrainerinnen und -trainer bei der Ausbildung und Betreuung durch die Scouts unterstützt.

Vereinstrainerinnen und -trainer/funktionärinnen

In den Rudervereinen werden beinahe alle Talentsichtungsmaßnahmen durchgeführt. Daher spielen die Vereinstrainerinnen und -trainer und Funktionär:innen der Rudervereine eine wichtige Rolle. Die Vereinstrainerinnen und -trainer haben regelmäßig Kontakt zu den Schulscouts.

Landestrainerinnen und -trainer

Die Landestrainerinnen und -trainer organisieren die Stützpunkttrainings, Trainingslager, leistungsdiagnostischen Tests und helfen in den Durchführungen einzelner Talentsichtungsmaßnahmen. Außerdem sind sie für die Erstellung der Landeskader verantwortlich.

Juniornationaltrainerin

Die Juniornationaltrainerin steht im engen Kontakt zu den Landestrainerinnen und -trainern und Schulscouts. Sie hat die strukturelle Aufsicht aller Sichtsungsmaßnahmen. Außerdem erstellt die Juniornationaltrainerin in Absprache mit den Landestrainerinnen und -trainern den Leistungskader des Österreichischen Ruderverbands und organisiert Trainingslager und Trainingslehrgänge.

Sportkoordinator

Der Sportkoordinator muss über alle Projekte informiert werden.

5.7 Talentsichtung

Die Sichtung der Talente beginnt zwischen 12-14 Jahren. Eine gute Zusammenarbeit der Schulscouts, Landes- und Vereinstrainerinnen und -trainern ist in dieser Phase von besonderer Bedeutung. Die Einbindung der Eltern ist nicht zu vernachlässigen. Bereits in dieser Phase werden erste Daten der Sportlerinnen und Sportler aufgenommen um eine genaue Talentbewertung erstellen zu können.

5.7.1 Sichtungskriterien

Die Sichtungskriterien können in die anthropometrischen Voraussetzungen, psychische Wettkampfeigenschaften, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten unterteilt werden.

Anthropometrischen Voraussetzungen

Um die effektive Schlaglänge erhöhen zu können, ist die Körpergröße, die Armspannweite besonders wichtig. 12-14-Jährige sollten mindestens 150cm groß sein. Die Masse der Athletinnen und Athleten, welche größer ist als die Masse des Ruderbootes, hat einen hohen Einfluss auf die Bootsgeschwindigkeit.

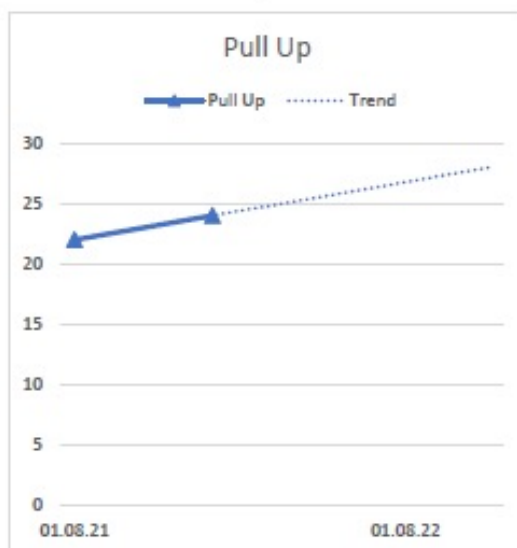
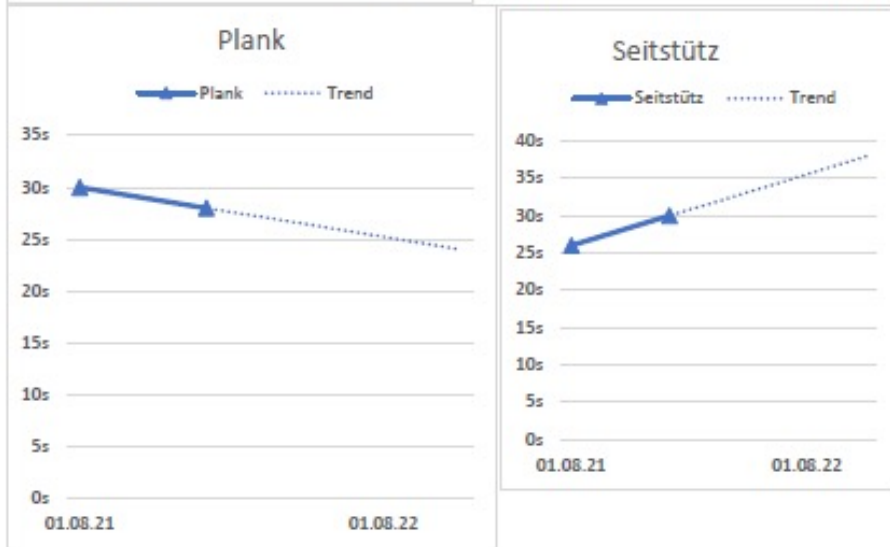
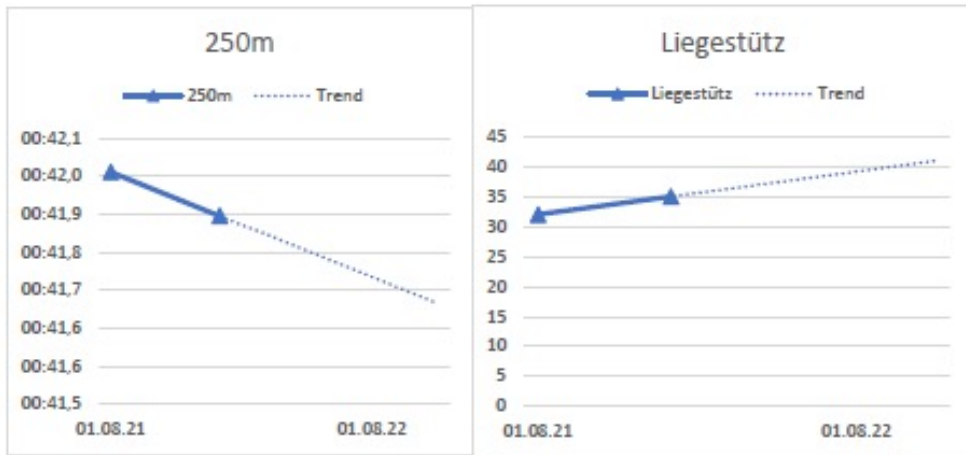
Psychische Wettkampfeigenschaften

Um bei den Sichtsungsmaßnahmen gesichtet zu werden, sollte die Sportlerin bzw. der Sportler konditionelle Voraussetzungen in den folgenden Bereichen haben: Trainingsmotivation, Teamfähigkeit, emotionale Intelligenz, Begeisterungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft.

Konditionelle Fähigkeiten

Um bei den Sichtsungsmaßnahmen gesichtet zu werden, sollte die Sportlerin konditionelle Voraussetzungen in den folgenden Bereichen haben: Kraftausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft, Ausdauerfähigkeit, Schnelligkeit.

| AUSWERTUNG RUDERN | | | |
|--------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Vorname | | Nachname | |
| Geschlecht | M | Jahrgang | 2002 |
| Ruderclub | Argonauten | | |
| Größe | 188 | | |
| Gewicht | 83 | | |
| Armspannweite | 192 | | |
| 250 Meter | 00:41,9 | | |
| | 124% | | |
| Liegestütz | 35 | | |
| | 175% | | |
| Pull Up | 24 | | |
| | 179% | | |
| Rumpfkraft | Ventrale Rumpfkette | 28 | |
| | | 17% | |
| | Laterale Rumpfkette | 30 | |
| | | 54% | |
| Dorsale Rumpfkette | 61 | | |
| | 82% | | |
| Mobility | Kniebeuge | ja | |
| | Hüftgelenk | nein | |
| | Einsatzposition | 1 | |
| Thomas Test | | Linkes Bein | Rechtes Bein |
| | Iliopsoas | gut | gut |
| | Rectus femoris | verkürzt | gut |
| | Iliotibiales Band | gut | gut |



Koordinative Fähigkeiten

Um bei den Sichtungsmaßnahmen gesichtet zu werden, sollte die Sportlerin bzw. der Sportler koordinative Voraussetzungen in den folgenden Bereichen haben: Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit.

5.7.2 Maßnahmen

Die Sichtungsmaßnahmen werden in Sichtungsmaßnahmen der Rudervereine und Schulkooperationen unterteilt.

Scouting Maßnahmen im Ruderverein:

Die 2-3 täglichen Scouting Tage und Ferien-Trainingscamps finden in regelmäßigen Abständen in den österreichischen Rudervereinen statt. Diese werden über die diversen Social Media Kanäle (rudern.wien, austrianrowing, kaernten rudert), Flyer und über Ausschreibungen (Partnerschulen, Betriebsräte, Eltern- und Schülervertretungen) beworben. Bereits bei diesen Events werden spielerisch erste Daten aufgenommen und in einer Datenbank gespeichert.

Schul-Kooperationen:

Kooperationen mit Schulen haben oberste Priorität. Langfristig ist Leistungssport nur durch eine erfolgreiche duale Karriere, Sport und Schule möglich. Die Rudervereine werden Schulen zugewiesen. An diesen Schulen werden dann von den Rudervereinen Ruderangebote durchgeführt. Die Rudervereine haben zu den Sportlehrer:innen regelmäßigen Kontakt. Die 3 Schulscouts unterstützen die Vereine in dieser Tätigkeit. Um den Kontakt zu den Sportlehrerinnen und -lehrern aufrecht zu halten, werden regelmäßig gratis Ruderurse für Lehrerinnen und Lehrer angeboten. Folgende Ruderangebote können in den Schulen durchgeführt werden: Gratis Ruderurse für Sportlehrerinnen und -lehrer, Rudern als unverbindliche Übung, Turnunterricht im Ruderverein, Wassersporttage/Exkursionen, Österreichs schnellste Ruderklasse, Run2Erg, Ferienprogramme, Schulsportwettkampf.

5.7.3 Sportmotorische Talenttestung

Die gewonnenen Daten werden in einer zentralen Datenbank gesammelt. Ziel ist es eine Talentbewertung erstellen zu können, um so Talente erkennen und fördern zu können.

Testprogramm:

Das Testprogramm wird während der Scouting Tage oder in den ersten Trainingseinheiten durchgeführt. Das Testprogramm wurde anhand der Talentkriterien von Sportwissenschaftlern erstellt und gliedert sich in folgende Bereiche: Anthropometrie, Rumpfkrafttests, Beweglichkeitstests, Krafttests, Leistungstests am Ruder und Radergometer.

Talentbewertung:

Aufgrund der gesammelten Daten kann eine genaue Talentbewertung erstellt werden. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer können so mit den aktiven Ruderern und Ruderinnen verglichen werden.

5.7.4 Junior:innen Großbootprojekt

Projektziel ist es, mehr Jugendliche zu finden, die für den Junior-Bereich auf internationalem Niveau geeignet sind. Auf lange Sicht sollen dadurch die Großboote gefördert werden. Der Österreichische Ruderverband unterstützt die Vereine, deren Sportlerinnen und Sportler am JM-B 8+ & JW-B 8+ Projekt starten mit insgesamt € 16.000,- (€ 8.000,- je Bootsklasse). Die Unterstützung besteht aus einer Geld-Prämie, die sich aliquot aus dem Fördertopf auf jeden errungenen Punkt aufteilt.

Das Junior- B Achter Projekt wird seit Jahren vom Österreichischen Ruderverband organisiert. Ziel ist es, sowohl einen Mädchenachter, als auch einen Jungenachter zu stellen und gegen Boote der anderen Bundesländer über eine Distanz von 1500m starten und siegen zu lassen. Um gemeinsam trainieren zu können, werden immer die verlängerten Wochenenden sowie Trainingslager genutzt.

5.7.5 Trainingslager

In den Osterferien und im August wird ein zentrales Trainingslager von den Landestrainerinnen und -trainern und den Schulscouts organisiert. Ziel ist es, eine einheitliche Rudertechnik zu lehren und die gesichteten Talente an den Leistungssport heranzuführen.

5.7.6 Übungskatalog

Es wird ein Übungskatalog erstellt. Dieser Übungskatalog enthält von Sportwissenschaftlern ausgewählte Trainingsübungen für die Bereiche Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Jede Übung gibt es in 3 Schwierigkeitsstufen. Ziel ist es die Vereinstrainerinnen und -trainer im täglichen Training mit Übungsvorschlägen zu allen Muskelgruppen zu unterstützen.

5.7.7 Bezahlung der Vereinstrainerinnen und -trainer

Ziel ist es, dass alle Vereinstrainerinnen und -trainer über eine PRAE oder Anstellung entlohnt werden können. Es wird versucht Finanzierungskonzepte für die Rudervereine vorzustellen und zu erarbeiten

5.8 Kommunikation

Ein gutes Kommunikationsnetz zwischen allen oben erwähnten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist sehr wichtig: gemeinsamer Email-Verteiler, 4 mal im Jahr ein Bericht der Schulscouts über die Talentsichtungsmaßnahmen, monatliche Telefonkonferenz aller beteiligten Personen.

5.9 Evaluierung

Einmal im Jahr werden mit den Landesverbänden die Ziele in der Talentsichtung neu festgelegt und evaluiert.

6 Traineraus- und Fortbildung

Für den ÖRV sind die Trainerinnen und Trainer von besonderer Bedeutung. Die effiziente Zusammenarbeit zwischen Trainerinnen und Trainer, Athletinnen und Athleten und der sportlichen Führung des ÖRV ist wesentlich für die Erreichung der Ziele im olympischen Rudersport.

Gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer sind die Basis für eine erfolgreiche und methodologisch konsequente Aufbau- und Entwicklungsarbeit im Leistungssport. Dies gilt vom Jugend- und Kindesalter bis in den olympischen Bereich und ist daher der Schlüssel zu allen sportlichen Erfolgen.

Der ÖRV fördert die Ausbildung seiner professionellen Trainerinnen und Trainer durch das Abhalten regelmäßiger Jour fixes, die Teilnahme an Fortbildungen und Seminaren, einem Tutor-System für Nachwuchstrainerinnen und -trainer, das Angebot von Vorträgen an Trainingslehrgängen sowie durch Zukauf von Know-how internationaler Spitzenexperten in bestimmten Bereichen (z.B. Biomechanik, Trainingssteuerung, usw.). Ebenfalls veranstaltet die sportliche Führung des ÖRV jedes Jahr eine mehrtägige Trainertagung mit nationalen und internationalen Vortragenden zu diversen Themen des internationalen Rudersports.

Ein internationaler Erfahrungsaustausch und das Pflegen von internationalen Kontakten unterstützt die Entwicklung der heimischen Trainer. Der ÖRV unterstützt daher diesen Erfahrungsaustausch durch die Entsendung seiner Trainerinnen und Trainer zu internationalen Konferenzen, Fortbildungen und Wettkämpfen, sowie die Teilnahme an Trainingslehrgängen mit internationaler Beteiligung.

In diversen nationalen Trainerfortbildungen, Instruktoren- und Trainerkursen, sowie dem täglichen Diskurs an den Stützpunkten geben die hauptamtlichen Trainerinnen und Trainer ihr erworbenes Wissen an die Projekt-, Nachwuchs- und Vereinstrainerinnen und -trainer weiter. Somit wird ein stetiger Wissenserwerb und -austausch gewährleistet, der eine kontinuierliche, methodologische einheitliche Ausbildung aller Sportlerinnen und Sportler von der Vereinsebene bis in die Nationalmannschaft gewährleistet.

6.1 Staatliche Ausbildungsstruktur

Die staatliche Trainerausbildung in Zusammenarbeit mit der Bundessportakademie ist eine tragende Säule der Trainerausbildung des Österreichischen Ruderverbands. Dabei wird in der Ausbildungsstruktur darauf Wert gelegt, dass Ausbildungsstufen aufeinander aufbauen und damit stufenweise eine Erweiterung der Anleitungskompetenz im Rudersport aufgebaut werden kann.

Lehrgang zur Ausbildung von Sportinstruktorinnen und Sportinstruktoren:

Die Instruktorenausbildung ist die Grundstufe der staatlichen Ausbildungen für Betreuerinnen und Betreuer im Rudersport. Die Ausbildungsschwerpunkte liegen in der Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungseinheiten bzw. Trainingseinheiten sowie die Vermittlung von einfach erlernbaren und vielseitig anwendbaren Methoden für den Technikerwerb der Sportart Rudern für alle Alters- und Könnensstufen.

Wie in den Nominierungsleitfaden festgehalten, ist die Instruktor*innen-Ausbildung eine Mindestanforderung für Trainer*innen und Trainer für die Nominierung zu einem internationalen Einsatz.

Lehrgang zur Ausbildung von Trainer*innen und Trainern im Trainergrundkurs: Grundvoraussetzung für die Teilnahme am Trainergrundkurs ist eine erfolgreich abgeschlossene Instruktor*innen-Ausbildung. Im Zentrum des Trainergrundkurses steht die Befähigung, die Entwicklung der Leistungsfähigkeit von Leistungs- und Spitzensportler*innen auf der Basis fachlich fundierter Expertise voranzutreiben, Trainingsprozesse selbständig planen, durchführen und evaluieren zu können, sowie im Austausch mit Lehrenden und anderen Trainer*innen und Trainern aus unterschiedlichen Sportarten eine eigene Trainingsphilosophie zu entwickeln.

Lehrgang zur Ausbildung von Trainer*innen und Trainer im Schwerpunktsemester:

Den vorläufigen Abschluss der Ausbildung zur Trainer*in und zum Trainer bildet das Trainer-Schwerpunktsemester Rudern. Allgemeine Erkenntnisse des Trainergrundkurses für den Trainingsbetrieb werden im Schwerpunktsemester für die Gestaltung des spezifischen Trainingsprozesses für Leistungs- und Spitzensportler*innen im Rudersport geschärft. Der Einsatz von nationalen und international erfolgreichen Trainer*innen und Trainern als Vortragende und Lehrende soll diesen Lernprozess erfolgreich unterstützen.

Lehrgang zur Ausbildung von Diplomtrainer*innen und Diplomtrainer:

Nach der Absolvierung einer mehr als dreijährigen Praxis als Trainer*in und Trainer in der jeweiligen Sportart, bietet der Lehrgang zur Ausbildung von Diplomtrainer*innen und Diplomtrainern die Möglichkeit, die bisherigen Erfahrungen in der Sportpraxis, durch einen weiterführenden und auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmer*innen und Teilnehmer gestalteten Lernprozess nochmals zu erweitern. Damit soll die Trainerkompetenz zur Betreuung von Spitzensportler*innen und Spitzensportler*innen vor, in und nach einem Wettkampf nochmals qualitativ gesteigert werden.

7 Para-Rudern

Die Disziplin Para ist vollumfänglich in das allgemeine Spitzensportkonzept inkludiert und somit auch Teil der Strategie, welche langfristig angelegt ist und vom Leitgedanken der Integration getragen wird.

Paralympisches Rudern wird vom ÖRV gefördert und unser Ziel ist, die Anzahl der Athlet:innen in den nächsten Jahren zu steigern und auf internationales Niveau heranzuführen.

7.1 Status quo

Bei der WM 2019 konnte in der Klasse PR3 Mix2x durch Johanna Beyer und David Erking der zweite Platz errungen werden. Zu diesem Zeitpunkt war diese Klasse noch nicht im olympischen Programm. Es zeigt aber, dass das Potential vorhanden ist, um sich bei der WM 2023 erfolgreich für Paralympics 2024 zu qualifizieren.

7.2 Ziele

Als langfristiges Ziel gilt es, dass Para Rudern in den Vereinen gefördert wird. Es sollen die Möglichkeiten von Bootsmaterial, Betreuung, Scouting, etc. geschaffen werden um mehr Athlet:innen für den Sport zu begeistern und zu motivieren. Denn nur mit einer breiten Kadergröße und interner Leistungsdichte können erfolgreiche Qualifikationen für die Paralympics 2028 angestrebt werden. Die Frage der Sichtung, Rekrutierung und Betreuung wird in diesem allgemeinen Spitzensportkonzept nur gestreift und in Zukunft in einem eigenen Konzept bearbeitet.

Das konkrete mittelfristige Ziel ist es für die Paralympics 2024 ein Boot zu qualifizieren. Durch die Aufnahme des PR3 Mix2x in das Paralympische Programm ergibt sich für den ÖRV eine gute Möglichkeit in einem Kleinboot, neben dem PR1x, das Ziel zu erreichen.

In dieser Bootsklasse (PR3 Mix2x) konnten in den letzten Jahren achtbare Ergebnisse erzielt werden, wodurch ein Erreichen dieses Zieles ambitioniert, aber realistisch erscheint.

Große Nationen werden sich in dieser neuen olympischen Bootsklasse etablieren und daher ist es notwendig, wie auch in den anderen Disziplinen, die vorgestellten strategischen Maßnahmen umzusetzen.

7.3 Klassifizierung

Im Folgenden wird noch kurz das Klassifizierungssystem erklärt, welches vorgibt welche Behinderungsformen wie klassifiziert werden um dann in einer der drei Bootsklassen PR1, PR2 und PR3 starten zu können.

Athlet:innen in der Klasse PR1 können durch ihre Beeinträchtigung maximal nur mit den Armen/Schultern die Ruderbewegung ausführen.

In der Klasse PR2 kann der Rumpf eingesetzt werden, jedoch ist auch hier, wie in der Klasse PR1, ein fester Sitz vorgegeben.

PR3 Athlet:innen können grundsätzlich ihren ganzen Körper für die Ruderbewegung nutzen.

Die Voraussetzungen von Mindestbehinderung, Blindheit bis schwere visuelle Beeinträchtigungen werden im Klassifizierungsprogramm von World Rowing genau erklärt. <https://worldrowing.com/technical/para-rowing-classification/>

Eine Klassifizierung von Athlet:innen kann jedes Jahr im Rahmen der Int. Para-Regatta in Gavirate/ITA angeboten. Termin im Mai.

7.4 Kader

Die vorgestellte Kaderstruktur gilt auch für die Disziplin Para-Rudern. Die Kaderkriterien werden gestützt von einem Nominierungsleitfaden, welcher für jede Disziplingruppe erarbeitet und veröffentlicht wird.



8 Coastal-Rudern

Die sportliche Leitung des ÖRV wartet die Entscheidung der FISA ab, ob und wie Coastal Rudern olympisch wird.



Walter Kabas
ÖRV, Vizepräsident

Robert Sens
ÖRV, Nationaltrainer

Norbert Lambing
ÖRV, Sportdirektor

