

Sportkonzept 2025

Kletterverband Vorarlberg

Juli 2021



Kletterverband Vorarlberg

Bildgasse 10
6850 Dornbirn

office@klettern-vorarlberg.at
www.klettern-vorarlberg.at

facebook.com/KletterverbandVorarlberg
instagram.com/KletterverbandVorarlberg

1. Auflage, 30. Juli 2021

Inhalt: Kletterverband Vorarlberg
Grafik & Layout: DI Oriol Molló Manonelles, Kletterverband Vorarlberg
Titelseite: Emma Tabernig (Bild: DI Oriol Molló Manonelles)

INHALTVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	4
1.1	Leitbild	4
1.2	Sportkonzept 2025	5
2	GESCHICHTE.....	6
3	VERBANDSSTRUKTUR	9
3.1	Struktur Kletterverband Österreich	9
3.2	Mitgliederstruktur des KVV.....	9
3.3	Struktur KVV	10
4	BEWERBSSTRUKTUR	11
4.1	Übersicht Bewerbe	11
4.2	Zielsystem - Bewerbe pro Jahr in Vorarlberg	13
5	TRÄGERSCHAFT	14
5.1	Vereine mit Breitensportorientierung.....	15
6	TRAININGSAUFBAU	16
6.1	Kinderklettern U8	17
6.2	Allgemeine Grundausbildung U10.....	19
6.3	Grundlagentraining U12.....	21
6.4	Aufbautraining I U14.....	23
6.5	Aufbautraining II U16.....	25
6.6	Anschlusstraining U20.....	27
6.7	Hochleistungstraining Ü20.....	29
7	KADER KVV	31
7.1	Kaderstruktur KVV	31
7.2	Trainingsumfang	33
7.3	Kaderkriterien KVV	33
7.4	Kaderkriterien KVÖ.....	36
7.5	Perspektivengespräch	37
7.6	Optionen nach Kaderaustritt.....	37
8	MEDIZINISCHE BETREUUNG	38
8.1	Sportuntersuchungskonzept KVV	38
8.2	Anforderungen medizinischer Attests für Sportkletterbewerbe	38
8.3	Vorgehen bei Bedarf an medizinischer Betreuung	39
8.4	Kranken- und Unfallversicherung	40

9	SPORTSPYCHOLOGIE	41
9.1	Status Quo	41
9.2	Ziel Sportpsychologische Betreuung 2025	44
9.3	Zielwerte der sportpsychologischer Betreuung 2025	47
9.4	„Success is a mindset“	47
9.5	Vertrauensperson	47
10	SCHULE	48
10.1	Bildungsstruktur Österreich	48
10.2	Ziele des Kletterns als Schulsport	48
10.3	Optimaler schulischer Ausbildungsweg	49
10.4	Mittelschulen mit sportlichem Schwerpunkt in Vorarlberg	49
10.5	Sportgymnasium Dornbirn	50
10.6	Talentförderung KVV mit Schulsport	50
11	AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNG	55
11.1	Ausbildung zum Kletterausbildner	56
11.2	Ausbildung im Routenbau	57
11.3	Ausbildung zum Schiedsrichter	57
11.4	Bedarfs- und Zeitplan	58
12	ZUSAMMENARBEIT MIT DEM KLETTERVERBAND ÖSTERREICH (KVÖ)	59
12.1	Zusammenarbeit auf Funktionärssebene	59
12.2	Zusammenarbeit auf Trainerebene	59
13	ZUSAMMENARBEIT MIT DEM OLYMPIAZENTRUM VORARLBERG	60
14	VORSTAND	61
	ANHANG I - Kaderkriterien Nachwuchskader für 2021	62

1 EINLEITUNG

Im Zuge der Neuerstellung des Leitbilds 2025 hat der Kletterverband Vorarlberg (KVV) auch das Sportkonzept 2025 neu erstellt. Der Fokus des Sportkonzepts liegt in der Sicherstellung eines zielgerichteten Vorgehens im Kletterleistungssport.

1.1 Leitbild

Im Leitbild 2025 wurde die Mission neu geschärft und wie folgt definiert:

Wir verstehen uns **als treibende Kraft im leistungsorientierten Klettersport** in Vorarlberg. Zusätzlich sehen wir uns als Impulsgeber im Kletterbreitensport.

Alle Aktivitäten des KVV orientieren sich an seinen Werten und sind auf diese Mission ausgerichtet. Die definierten strategischen Initiativen dienen der Erreichung der Vision des KVV für 2025.



Abbildung 1. Leitbild 2025 Kletterverband Vorarlberg

Einzelne strategische Initiativen des Leitbilds sind in separaten Konzepten beschrieben und teilweise als individuelle Projekte geführt und daher hier nicht im Detail erläutert wie z.B. Comparare (Stärkung der Wettkampfdichte in Vorarlberg) und Rotare (Zusammenarbeit mit allen Vorarlberger Hallenbetreibern).

1.2 Sportkonzept 2025

Das Sportkonzept 2025 zielt vor allem auf die folgenden Schwerpunkte ab:

- Nachwuchsmotivation (Schulsport / Scouting)
- Beschreibung des Athletenwegs (Kader / Training / Wettkampf / sportmedizinische und sportpsychologische Betreuung / „Nachbetreuung“)

Unterstützende Themen sind:

- Kooperationen mit dem Kletterverband Österreich und dem Olympiazentrum
- Sowie Aus- und Weiterbildung
- Zusammenarbeit mit den alpinen Vereinen sowie Klettervereinen
- Zusammenarbeit mit den Hallenbetreibern

Das vorliegende Sportkonzept soll eine Orientierung für die tägliche Praxis darstellen. Darüber hinaus soll das Sportkonzept aber auch die längerfristige Planung unterstützen und ein koordiniertes und zielgerichtetes Vorgehen sicherstellen.

Das Leitbild sowie das Sportkonzept sollten zukünftig jährlich (Anfang des Jahres) reviewed und wenn nötig angepasst werden. Dadurch ist sichergestellt, dass der Kletterverband Vorarlberg auf jegliche interne oder externe Veränderung rasch und zielgerichtet reagieren kann.

2 GESCHICHTE

Geschichte des Kletterverbands Vorarlberg KVV





2007

Namensänderung:
Vorarlberger Wettkletterverband

Erste Homepage von Konrad Buchauer

A-Cup K1; ÖSTM Lead und Speed K1
Lukas Köb im Nationalteam

2009

Präsidentin: Mag Hildegard Schüssling
Klettern wird BMUK-Schulsport
mit Bundesmeisterschaft

2011

Erstes Ehrenmitglied Sigi Amann
(Kassier seit Gründung)

Neu: Athletenvereinbarung
Medien-Schnupper-Kletterkurs
Lukas Köb als Athlet veranstaltet A-Cup Lead

Mark Amann zum 7. Mal Speed Staatsmeister
Mauro Schwaszta Bouldern Staatsmeister
Talentesichtung

2013

Neuer Trainer: Mark Amann

Kurs für Wettkampf-Betreuer
V Heute 24. 3. A-Cup Film

Mark Amann Staatsmeister Speed
Laurin Meusburger ÖM 1. Speed
Lena Engstler ÖM 1. Speed

2008

Laurin Meusburger gewinnt Bundesjuniorcup in
Dornbirn

A-Cup Lead in K1 mit legendärer After-Party

2010

Rheintalcup K1, A-Cup K1, Bodenseecup K1
Mentalcoach Simone Tschernitschitz

Projekt Gecko bringt Schüler in die Kletterhalle.

2012

Speed als neue Trainingsdisziplin
Teamkleidung bei Wettkämpfen verpflichtend
Trainingslager Tessin

Presse: Sandra Feurstein
Teilzeit-Sekretärin: Christa Grabher

Gesamtwertung Lead: Lukas Köb gewinnt.
Strategiepapier 2012 – 15

Coach the coach mit Klaus Isele
Achboulder am Kraftwerk Andelsbuch

Laurin Meusburger gewinnt Bundesjuniorcup
in Dornbirn

A-Cup Lead in K1 mit legendärer After-Party





Abbildung 2. Geschichte des Kletterverbands Vorarlbergs

3 VERBANDSSTRUKTUR

3.1 Struktur Kletterverband Österreich

Der KVV ist wie alle anderen Landesverbände ordentliches Mitglied des «Kletterverband Österreich» (KVÖ), dessen Zweck die Entwicklung, Verbreitung und Förderung des Sportkletterns in Österreich ist.

2005 wurde der KVÖ in die österreichische Bundesportorganisation aufgenommen.

3.2 Mitgliederstruktur des KVV

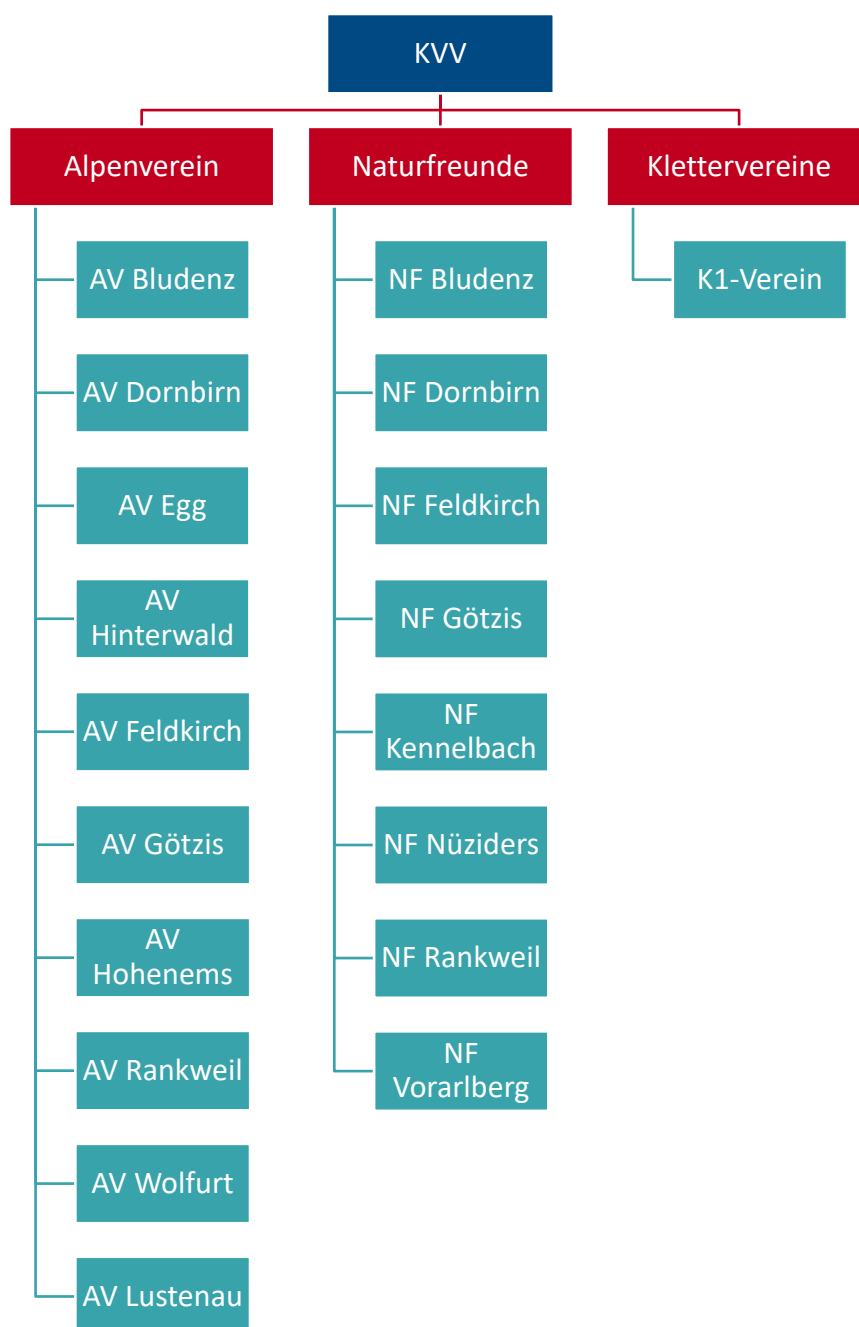


Abbildung 3. Mitgliederstruktur des KVV

3.3 Struktur KVV

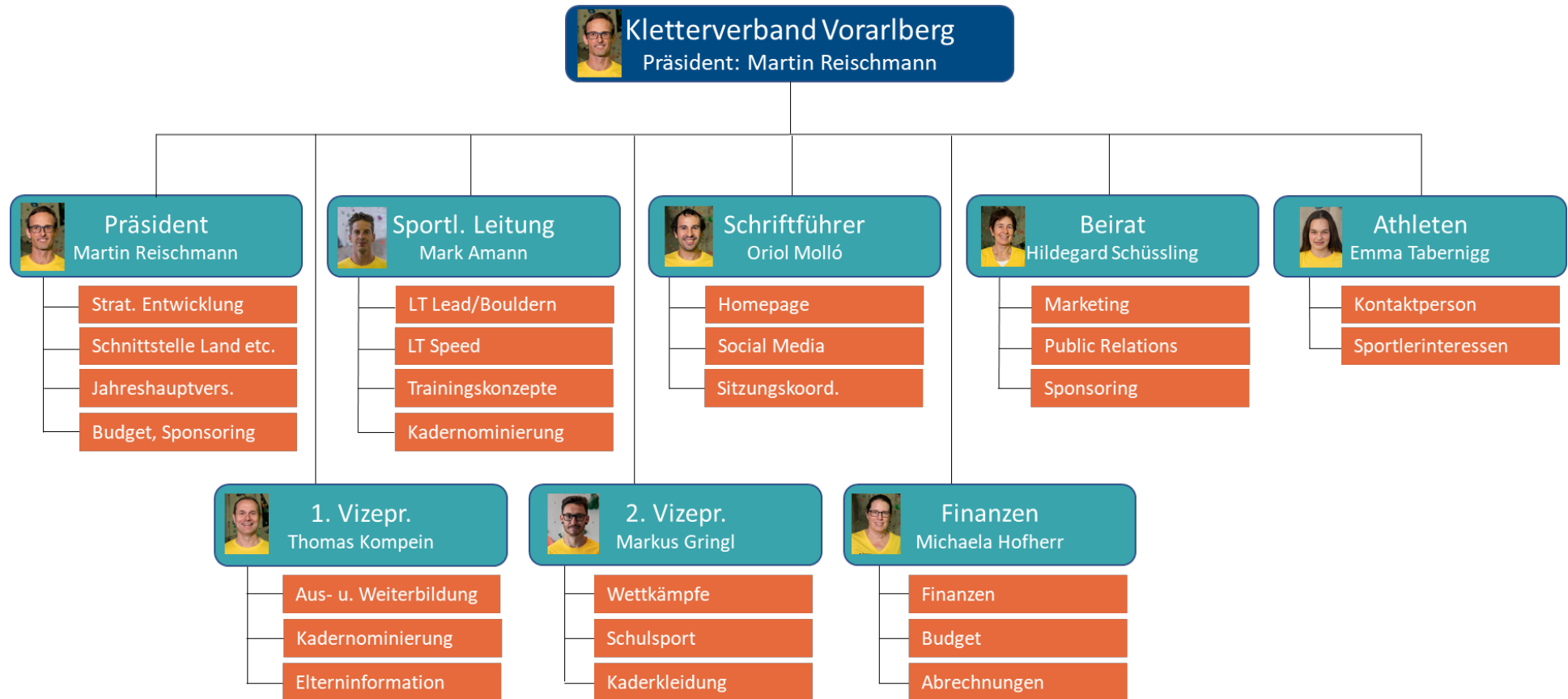


Abbildung 4. Struktur KVV

4 BEWERBSSTRUKTUR

4.1 Übersicht Bewerbe

Zuständigkeit		Talentekader			Schülerkader		Jugendkader			
		U6	U8	U10	U12	U14	U16	U18	U20	AK
Scouting	KVV		Scouting							
Regional	Vereine	Breitensport								
	Vereine		Ländle Cup							
	KVV		Landesmeisterschaften							
National	KVÖ				Austria Cup					
								Staatsmeisterschaften		
International Jugend	IFSC							Jugendeuropacup		
								Jugend EM & WM		
								Olymp. Jugendspiele		
International Allgemeine	IFSC							Europacup		
								Europameisterschaft		
								Weltcup		
								Weltmeisterschaft		
								Olympische Spiele		
Schulsport	KVV		Volksschul-bouldercup							
	Schulsport-organisation				Unterstufen-bouldercup					
							Oberstufen-bouldercup			

Abbildung 5. Übersicht Bewerbe

Nationale und internationale Bewerbe

Bei den Austriacups und bei internationalen Bewerben, die in Vorarlberg stattfinden, ist der KVV Veranstalter und der KVV übernimmt die Organisatorrolle vor Ort.

Ländle Cups

Die Ländle Cup Wertung setzt sich zusammen aus den drei Landesmeisterschaften und mind. zwei Ländle Cup-Bewerben.

Bei den Ländle Cups und den Landesmeisterschaften werden ab der Altersklasse U10 Ranglisten erstellt und Titel vergeben. In der U8 Klasse wird aus pädagogischen Gründen auf Ranglisten verzichtet.

Landesmeisterschaften

Für die Landesmeisterschaften im Lead, Bouldern und Speed dient der KVV als Koordinator, Organisationsunterstützer und Ansprechpartner für den Veranstalter. Der Veranstalter und Organisator sollte aber auch hier ein Verein sein. Über das Projekt "Comparare" wurde seitens des KVV eine Initiative gesetzt, die die regionalen Bewerbe, die für den KVV essentiell sind (LM, Ländle Cups), besser unterstützt sowohl finanziell als auch personell und mit Know How.

Talentebewerbe

Ein wichtiges Instrument für die Talentesuche ist die „Boulderrallye“. Alterszielgruppe sind hier die U8 & U10 Klassen. Derzeit bietet der KVV einen Bewerb pro Jahr an. Ziel sollte es sein 3 Bewerbe über das Land verteilt anzubieten.

Schulsport

Der Volksschulbouldercup wird derzeit noch vom KVV organisiert, auch hier wäre die Intention, dass ein Schulsportbeauftragter hier die Rolle des Organisators übernimmt.

Der Unter- und Oberstufencup wird vom Schulsportbeauftragten in Abstimmung mit dem KVV und den Hallenbetreibern organisiert.

Breitensport

Der Kletterverband setzt Impulse für die Durchführung von Breitensportveranstaltungen. Diese sind i.d.R. durch die Vereine oder die Kletterhallenbetreiber entstanden und werden von diesen durchgeführt (Beispiele hierfür: "Bouldery", "Greifbarmaster", "Steiniger Freitag", "Beats&Burger", "Expressnight", ...).

4.2 Zielsystem - Bewerbe pro Jahr in Vorarlberg

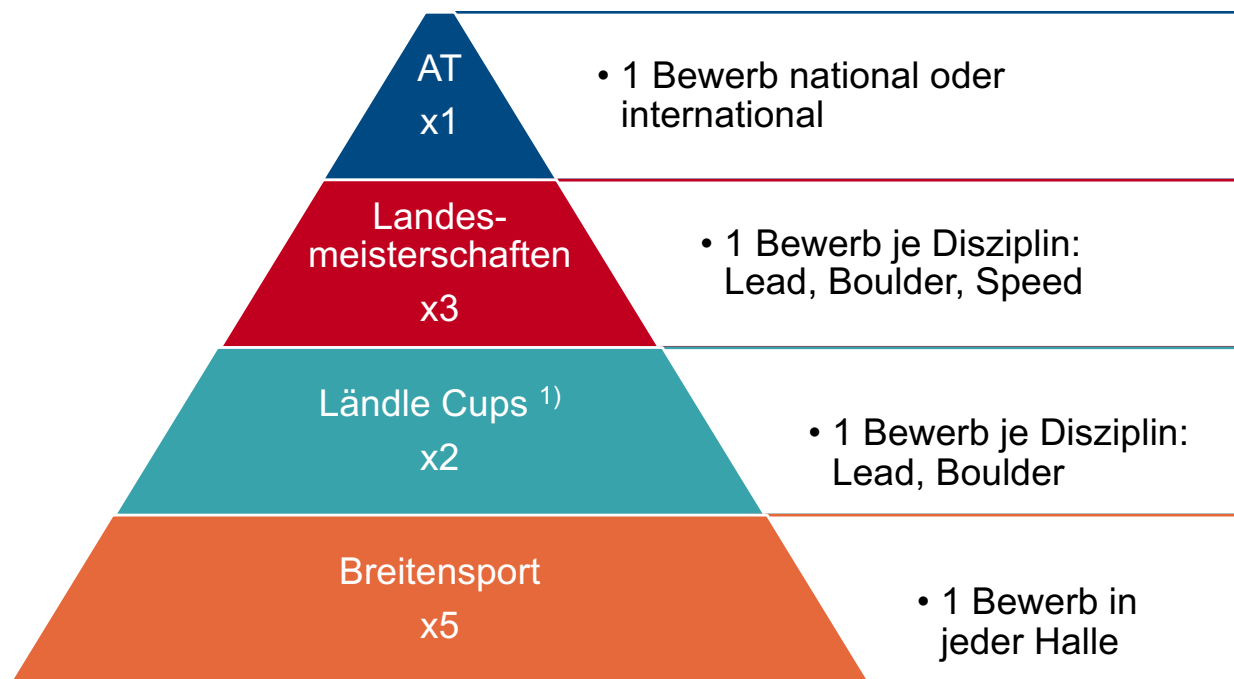


Abbildung 6. Zielsystem - Bewerbe Pro Jahr in Vorarlberg

¹⁾ Die Wertung der Ländle Cup setzt sich aus den zwei Ländle Cup Bewerben und den 3 Landesmeisterschaften zusammen.

5 TRÄGERSCHAFT

Wir verstehen unter Trägerschaft die Gesamtheit der Institutionen, welche personellen oder materiellen Voraussetzungen für den Klettersport in Vorarlberg bereitstellen.

Eine gute Zusammenarbeit dieser Institutionen ist essentiell für die Entwicklung des (leistungsorientierten) Klettersports. Der Kletterverband sieht es daher als eine seiner Verantwortungen die Zusammenarbeit der Institutionen zu fördern.

Zu diesen Institutionen zählen:

- Land Vorarlberg
- Vereine mit Leistungs- aber auch reiner Breitensportorientierung (Alpenverein, Naturfreund, Klettervereine)
- Kletterhallen- und Boulderhallenbetreiber
- Olympiazentrum
- Schulen mit sportlicher Orientierung: Sportmittelschulen, Sportgymnasium oder duale Ausbildung (Lehre & Spitzensport)
- Kletterverband Vorarlberg

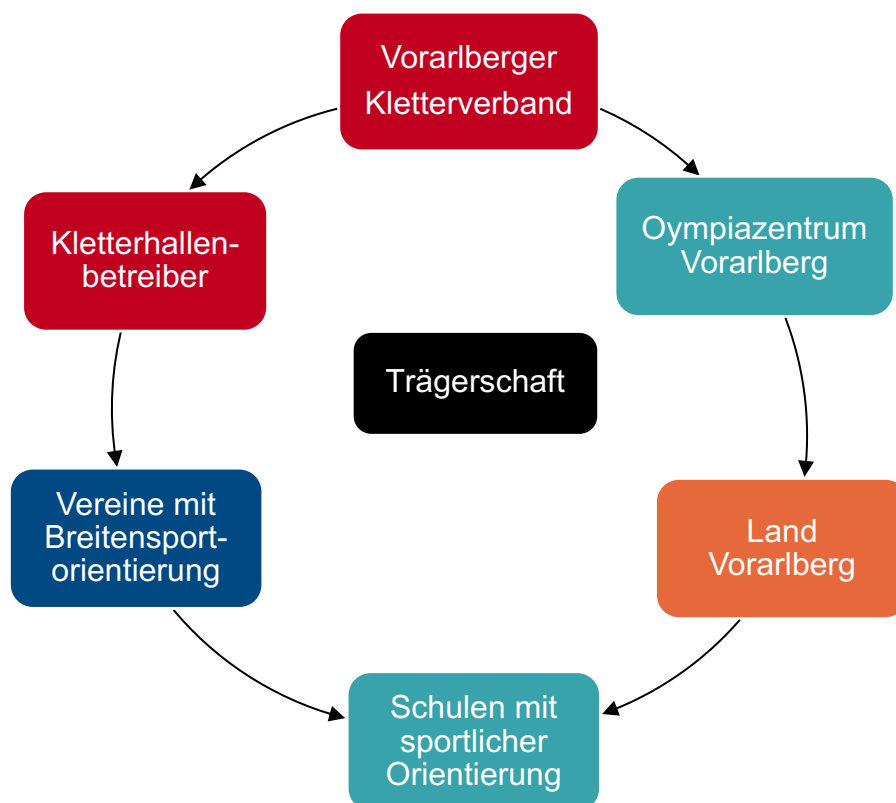


Abbildung 7. Trägerschaft des KVV

5.1 Vereine mit Breitensportorientierung

Ein großes Ziel des KVV ist es, die Zusammenarbeit mit den Vereinen zu stärken. Dies ist die Basis für eine gute, nachhaltige Nachwuchsarbeit.

Für den Verein stehen hier zwei Schlüsselfragen an:

- Infrastruktur, um die Trainings durchzuführen
- Trainer für die Gruppen

Bei der Infrastruktur hat sich in den letzten Jahren einiges getan in Vorarlberg, sodass nun zumindest jeder Bezirk eine Boulderhalle zur Verfügung hat. Die Trainerfrage ist um einiges kritischer. Hier herrscht derzeit ein starker Mangel. Für eine Verbesserung der derzeitigen Situation braucht es sicherlich noch einiges an Arbeit bis der Bedarf ausreichend gedeckt ist. Ein Problem, das wir derzeit zum Glück nicht haben, ist die Nachfrage bei den Kindern für den Klettersport. Klettern ist nach wie vor ein sehr beliebter Sport bei jung und alt mit stetigem Wachstum.

Die KVV Strategie ist es, die 5 Schlüsselvereine im Land als Nachwuchskompetenzvereine im Sportklettern zu etablieren.

Geplante Schlüsselvereine:

- AV Bregenz
- AV Egg
- AV Dornbirn
- AV Feldkirch
- AV Bludenz

Natürlich sind alle Vereine bei der Zusammenarbeit willkommen und werden gerne mit eingebunden. Es wäre erstrebenswert die Schlüsselvereine in Zukunft sowohl quantitativ als auch qualitativ auszubauen.

Der KVV soll mit folgenden Inhalten die Vereine unterstützen:

- Impulse zur sportlichen Weiterentwicklung
- Informationsfluss an die Vereine
- Weiterbildungsmöglichkeiten für den Verein (z.B. "Coach the coach")
- Unterstützung der Vereinstrainer (Struktur, Inhalte, Trainingsplanung, ...)

6 TRAININGSAUFBAU

Wir starten mit dem Klettertraining im Idealfall mit 6-7 Jahren. Natürlich sind Quereinsteiger bis zur U12 Klasse noch möglich, werden aber die Ausnahme bleiben. 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.



Abbildung 8. Trainingsaufbau

6.1 Kinderklettern U8

6.1.1 Verteilung der Trainingseinheit pro Woche U8



Abbildung 9. Kinderklettern U8. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

Tabelle 1. Kinderklettern U8. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

	Spielerisches Training	Allgemein Motorisches Training	Spezifisches Konditionstraining	Sportart spezifisches Training	Wettkämpfe	Summe
Prozent	60%	10%	15%	9%	6%	100%
Stunden	2,5	0,4	0,6	0,4	0,2	4,2

6.1.2 Trainingsfokus U8

Technische Fertigkeiten

- Präzises Steigen
- Gestreckte Arme
- Eingedrehte Bewegung

Spezielle Fertigkeiten

- Topropeklettern in allen Wandbereichen
- Partnercheck
- Knotenkunde
- Vorstiegs Klickübungen

Trainingsschwerpunkte

- Aufbau vielseitiger Fertigkeiten
- Kindergerechte Stabilisationsübungen statisch & mit Bewegung
- Schnelligkeitstraining immer wieder einbauen
- ca. 2/3 Training am Seil

Psyche

- Gruppentraining vermitteln
- Konzentration fördern
- "Sanfter" Umgang mit den jungen Kindern, ein hohes Empathie-Empfinden gegenüber den Kindern ist von den Trainern gefordert. Spiel und Spaß am Klettern steht immer noch im Vordergrund.
- Behutsam die Höhe steigern

6.2 Allgemeine Grundausbildung U10

6.2.1 Verteilung der Trainingseinheit pro Woche U10



Abbildung 10. Kinderklettern U10. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

Tabelle 2. Kinderklettern U10. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

	Spielerisches Training	Allgemein Motorisches Training	Spezifisches Konditionstraining	Sportart spezifisches Training	Wettkämpfe	Summe
Prozent	40%	20%	20%	16%	4%	100%
Stunden	3,0	1,4	1,4	1,2	0,3	7,2

6.2.2 Trainingsfokus U10

Technische Fertigkeiten

- U8 Fertigkeiten ausbauen (präzises Steigen, gestreckte Arme, eingedrehte Bewegung)
- Belastungsrichtungen und Trittpositionen
- "Unter den Griff klettern"
- Anspannung / Entspannung
- Dynamische Standardbewegung Vorübungen

Spezielle Fertigkeiten

- U8 Fertigkeiten festigen (Partnercheck, Topropeklettern in allen Wandbereichen, Knotenkunde, Vorstiegsklickübungen)
- Aufbau zum Vorstiegsklettern
- Vorstiegsklettern

Trainingsschwerpunkte

- Aufbau vielseitiger Fertigkeiten (speziell moderne Boulder Elemente mit ins Training einbauen)
- Kindergerechte Stabilisationsübungen statisch & mit Bewegung
- Schnelligkeitstraining immer wieder einbauen
- ca. 2/3 Training am Seil
- Forcierung der Schwierigkeit (stetige Forderung durch angepasste Schwierigkeit)

Psyche

- Gruppentraining vermitteln
- Konzentration fördern
- "Sanfter" Umgang mit den jungen Kindern, eine hohes Empathie-Empfinden gegenüber den Kindern ist von dem Trainer gefordert. Spiel und Spaß am Klettern steht immer noch im Vordergrund.
- Behutsamer Umgang beim Start mit dem Vorstiegsklettern (psychisches Up und Down berücksichtigen beim Seilklettern)
- Spaß am Training fördern

6.3 Grundlagentraining U12

6.3.1 Verteilung der Trainingseinheit pro Woche U12



Abbildung 11. Grundlagentraining U12. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

Tabelle 3. Grundlagentraining U12. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

	Spielerisches Training	Allgemein Motorisches Training	Spezifisches Konditionstraining	Sportart spezifisches Training	Wettkämpfe	Summe
Prozent	20%	16%	25%	35%	4%	100%
Stunden	2,5	2,0	3,1	4,4	0,5	12,5

6.3.2 Trainingsfokus U12

Technische Fertigkeiten

- U10 Fertigkeiten ausbauen (Belastungsrichtungen und Trittpositionen, Anspannung Entspannung, Dynamische Standardbewegung Vorübungen)
- Aufbau zur statischen & dynamischen Standardbewegung
- Schulung richtiger Einsatz zweiter Fuß
- Dynamische Boulderbewegungen forcieren
- Bewegungspräzision einfordern

Spezielle Fertigkeiten

- U10 Fertigkeiten festigen (Aufbau zum Vorstiegsklettern, Vorstiegsklettern)
- Vorstiegsklettern in höheren Schwierigkeiten
- Sturztraining

Trainingsschwerpunkte

- Aufbau vielseitiger Fertigkeiten (speziell moderne Boulder Elemente mit ins Training einbauen)
- Kindergerechte Stabilisationsübungen und Kraftübungen statisch & mit Bewegung
- Schnelligkeitstraining einbauen, bestes Alter dafür.
- ca. 2/3 Training am Seil
- Forcierung der Schwierigkeit (stetige Forderung durch angepasste Schwierigkeit)

Psyche

- Werte vermitteln und kommunizieren
- Disziplin einfordern
- Vorbereitung auf Leistungstraining
- Behutsamer Umgang beim Start mit dem Vorstiegsklettern (psychisches Up und Down berücksichtigen beim Seilklettern)
- Wettkampfeinstellung fördern
- "Durchstiegswille" fördern

6.4 Aufbautraining I U14

6.4.1 Verteilung der Trainingseinheit pro Woche U14



Abbildung 12. Aufbautraining I U14. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

Tabelle 4. Aufbautraining I U14. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

	Spielerisches Training	Allgemein Motorisches Training	Spezifisches Konditionstraining	Sportart spezifisches Training	Wettkämpfe	Summe
Prozent	20%	20%	35%	35%	3%	100%
Stunden	1,1	3,1	5,4	5,4	0,5	15,5

6.4.2 Trainingsfokus U14

Technische Fertigkeiten

- U12 Fertigkeiten ausbauen (Aufbau zur statischen & dynamischen Standardbewegung. Schulung richtiger Einsatz zweiter Fuß, Dynamische Boulderbewegungen forcieren)
- Bewegungspräzision einfordern
- Spezielle Techniken mit Schwerpunkten (Hook, Toehook, Manteln, spezielle dynamische Elemente)

Spezielle Fertigkeiten

- U12 Fertigkeiten festigen (Vorstiegsklettern in höheren Schwierigkeiten, Sturztraining)
- Vermittlung der Kletterregeln, damit selbständiges Training möglich ist
- Beim Felstraining "umbinden" lernen
- Abschluss mit den Sicherheitsbasics im Klettersport (danach noch Wdh.)

Trainingsschwerpunkte

- Start Wochentrainingspläne
- Aufbau vielseitiger Fertigkeiten (speziell moderne Boulder Elemente mit ins Training einbauen)
- Altersgerechte Stabilisationsübungen und Kraftübungen statisch & mit Bewegung
- Start Speedtraining an der Normkinderroute
- Eigenständige Trainingsinhalte schulen (Systemboulder, Ausdauerbouldern, Intervall, ...)
- Ca. 2/3 Training am Seil

Psyche

- Werte vermitteln und kommunizieren
- Disziplin einfordern
- Ankommen im Leistungstraining
- Schwerpunkt immer mehr auf Eigenverantwortung legen
- Start Sportpsychologisches Training
- Wettkampfeinstellung fördern
- "Durchstiegswille" fördern

6.5 Aufbautraining II U16

6.5.1 Verteilung der Trainingseinheit pro Woche U16



Abbildung 13. Aufbautraining II U16. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

Tabelle 5. Aufbautraining II U16. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

	Spielerisches Training	Allgemein Motorisches Training	Spezifisches Konditionstraining	Sportart spezifisches Training	Wettkämpfe	Summe
Prozent	3%	15%	37%	35%	10%	100%
Stunden	0,7	3,3	8,3	7,8	2,3	22,3

6.5.2 Trainingsfokus U16

Technische Fertigkeiten

- U14 Fertigkeiten ausbauen: Bewegungspräzision einfordern, spezielle Techniken mit Schwerpunkten (Hook, Toehook, Manteln, spezielle dynamische Elemente)
- Technikanwendungstraining in verschiedensten Wettcharakter Boulder & Routen
- "Spezifische Eigenheiten" (nachgreifen/treten, nicht schütteln, zweiter Fuß schlampig, ...) korrigieren und technisch verfeinern

Trainingsschwerpunkte

- Start Tagestrainingspläne
- Konditionstrainingsmethoden werden forciert (techn. Übungen zur Korrektur der spezifischen Mängel einbauen)
- Beim Konditionstraining auf stat. Bewegungen achten, da es hier durch den großen Wachstumsschub und die gleichzeitig starke Steigerung des Trainingsumfangs zu Fingerverletzungen kommen kann
- Spezifisches Kraft- und Fingertraining werden aufgenommen
- Speedtraining an der Normroute
- Spezielles Kraft- und Stabilitätstraining für Rumpf und Beine über das OZ
- Ausgleichstraining für korrekte Körperhaltung.
- Eigenständige Trainingsinhalte schulen (Systemboulder, Ausdauerbouldern, Intervall ...)
- Sportartübergreifendes Training wird in das Training mit aufgenommen. Ziel pro Jahr einen Block mit ca. 20 Stunden Alternativtraining mit einzubauen, das eine gute Ergänzung zu den spezifischen Einheiten bietet (z.B. Parcours / Turnen / Leichtathletik)
- 2x im Jahr ein Trainingslager à 7 Tage. Im Winter findet das TL in den Semesterferien statt. Hier ist der Fokus auf Bouldern (meist im Tessin oder Fontainebleau) und in den Sommerferien ein TL mit Schwerpunkt Lead klettern. Hier variieren die Orte, um den AthletInnen eine möglichst große Anzahl an Felsgebieten näher zu bringen.

Psyche

- Werte vermitteln und kommunizieren
- Disziplin einfordern
- Leistungssportlereinstellung vermitteln
- Schwerpunkt auf Eigenverantwortung legen
- Sportpsychologisches Training rückt mehr in den Vordergrund

6.6 Anschlusstraining U20

6.6.1 Verteilung der Trainingseinheit pro Woche U20



Abbildung 14. Anschlusstraining U20. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

Tabelle 6. Anschlusstraining U20. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

	Spielerisches Training	Allgemein Motorisches Training	Spezifisches Konditionstraining	Sportart spezifisches Training	Wettkämpfe	Summe
Prozent	3%	17%	50%	22%	8%	100%
Stunden	0,7	4,6	13,7	6,0	2,3	27,3

6.6.2 Trainingsfokus U20

Technische Fertigkeiten

- Technikanwendungstraining in verschiedensten Boulder & Routen mit Wettkampfcharakter
- "Spezifische Eigenheiten" (nachgreifen/treten, nicht schütteln, zweiter Fuß schlampig, ...) korrigieren und technisch verfeinern

Trainingsschwerpunkte

- Konditionstrainingsmethoden werden forciert (techn. Übungen zur Korrektur der spezifischen Mängel einbauen)
- Spezifisches Kraft und -Fingertraining werden ausgebaut
- Ausbau der Belastungsverträglichkeit
- Schwerpunkt auf Trainingssteuerung, der/die Athletin arbeitet den Großteil des Trainingsplans selbstständig ab
- Beweglichkeitstraining einfordern, da dies meist ein Schwachpunkt in diesem Alter ist
- Spezielles Kraft- und Stabilisationstraining für Rumpf und Beine über das OZ
- Ausgleichstraining für korrekte Körperhaltung
- Sportartübergreifendes Training wird in das Training mit aufgenommen. Ziel pro Jahr einen Block mit ca. 20 Stunden Alternativtraining mit einbauen, das eine gute Ergänzung zu den spezifischen Einheiten bietet (z.B. Parcours / Turnen / Leichtathletik)
- 2x im Jahr ein Trainingslager (TL) à 7 Tage. Im Winter findet das TL in den Semesterferien statt. Hier ist der Fokus auf Bouldern (meist im Tessin oder Fontainebleau). Beim TL in den Sommerferien liegt der Schwerpunkt beim Lead klettern. Hier variieren die Orte, um den AthletInnen eine möglichst große Anzahl an Felsgebieten näher zu bringen

Psyche

- Disziplin einfordern, durch pubertäre Motivationslöcher helfen
- Vielseitigkeit des Klettersports vermitteln, und so durch schwierige Phasen kommen
- Leistungssportlereinstellung vermitteln
- Eigenreflexion regelmäßig durchführen
- Schwerpunkt auf Eigenverantwortung legen
- Gute Bindung zur sportpsychologischen Betreuung, dadurch gutes Vertrauensverhältnis für schwierige Phasen

6.7 Hochleistungstraining Ü20

6.7.1 Verteilung der Trainingseinheit pro Woche Ü20



Abbildung 15. Hochleistungstraining Ü20. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

Tabelle 7. Hochleistungstraining Ü20. Verteilung der Trainingseinheit pro Woche

	Spielerisches Training	Allgemein Motorisches Training	Spezifisches Konditionstraining	Sportart spezifisches Training	Wettkämpfe	Summe
Prozent	2%	18%	55%	15%	10%	100%
Stunden	0,7	6,6	20,2	5,5	3,7	36,7

6.7.2 Trainingsfokus Ü20

Das Hochleistungstraining wird vom Kletterverband Österreich durchgeführt und koordiniert. Der KVV setzt sich zum Ziel, die AthletInnen bestmöglich auf das Hochleistungstraining vorzubereiten, damit sie den Sprung in den KVÖ Kader erreichen. Der Trainingsstützpunkt ist hier in Innsbruck. Die meisten AthletInnen wählen dann den Weg nach Innsbruck und absolvieren den Heeresdienst oder beginnen eine Hochschulausbildung.

7 KADER KVV

7.1 Kaderstruktur KVV

Der Vorarlberger Kletterverband bietet ein Kadertraining ab der Altersklasse U8 an. Dementsprechend beginnt das Trainingsalter i.d.R. mit 6-7 Jahren. Das Trainingsalter entspricht den Trainingsjahren in denen systematisch trainiert wurde. Bei einem zu späten Einstieg sind die "verlorenen" Trainingsjahre nur noch durch außergewöhnliches Talent und Wille einholbar. Die Praxis zeigt, dass dies aber nur sehr selten vorkommt.

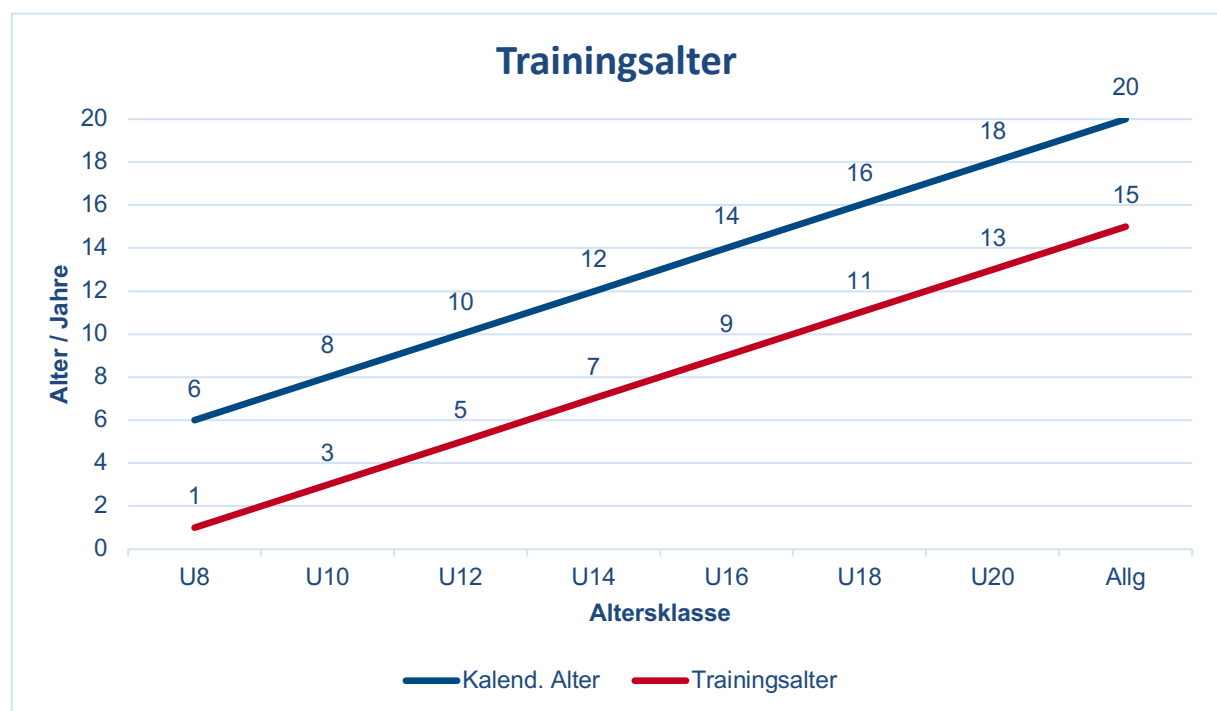


Abbildung 16. Trainingsalter

Wir haben in jeder Altersklasse ab U8 eine Kadergruppe.

Tabelle 8. Aufteilung der Soll-KaderathletInnen pro Geschlecht, Altersklasse und Kadergruppe

		Talentekader		Schülerkader		Jugendkader		
		U8	U10	U12	U14	U16	U18	U20
Soll	m	4	5	6	5	3	3	2
	w	4	5	6	5	3	3	2
gesamt Altersklasse		8	10	12	10	6	6	4
gesamt Kadergruppe		18		22		16		

Ziel wäre damit eine Gesamtkadergröße von 56 KaderathletInnen (Stand 2020/21: 37 KaderathletInnen).

Übersicht der Gruppengrößen

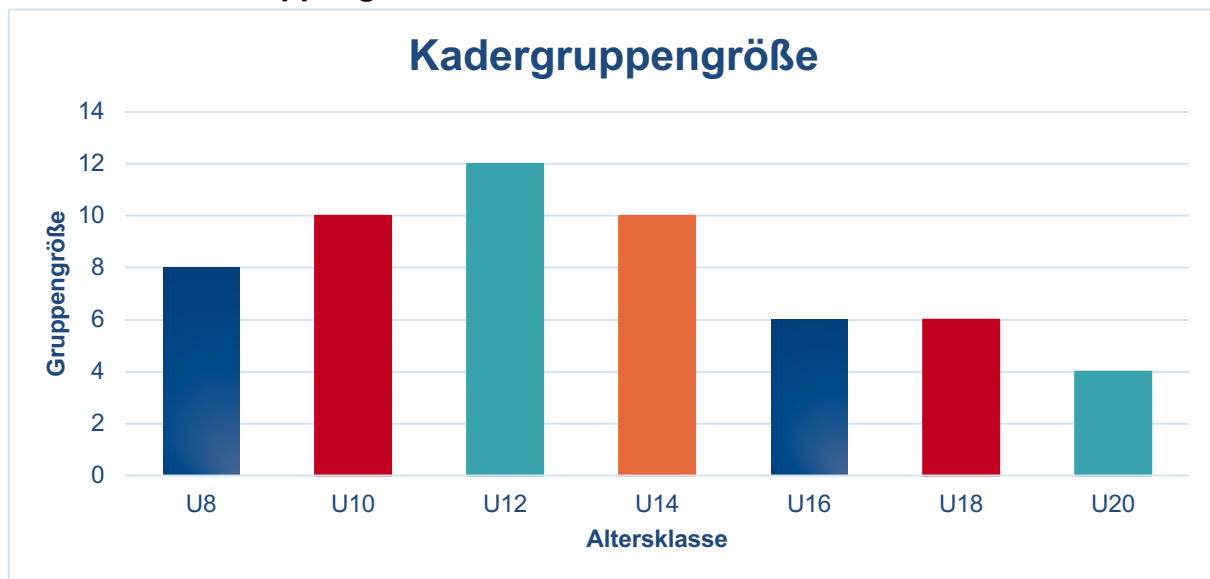


Abbildung 17. Kadergruppengröße

Damit die Gruppengrößen wie oben beschrieben konstant bleiben über die Jahre, gehen wir jährlich von vier neuen KaderathletInnen in der U8 Klasse plus zwei neue "Quereinsteiger" in der U10/U12 Klasse aus. Zudem gehen wir von einer durchschnittlichen Aussteigerquote von 4 Personen aus.

Gruppengrößenentwicklung

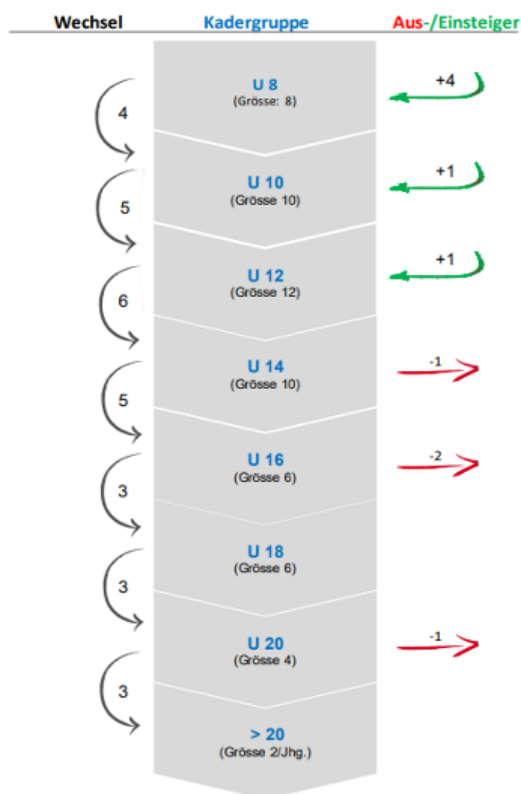


Abbildung 18. Gruppengrößenentwicklung

7.2 Trainingsumfang

Die Trainingsstunden setzen sich zusammen aus Vereinstraining, Verbandstraining und selbstständigem Training. In jeder Altersstufe wird der Trainingsumfang erhöht.

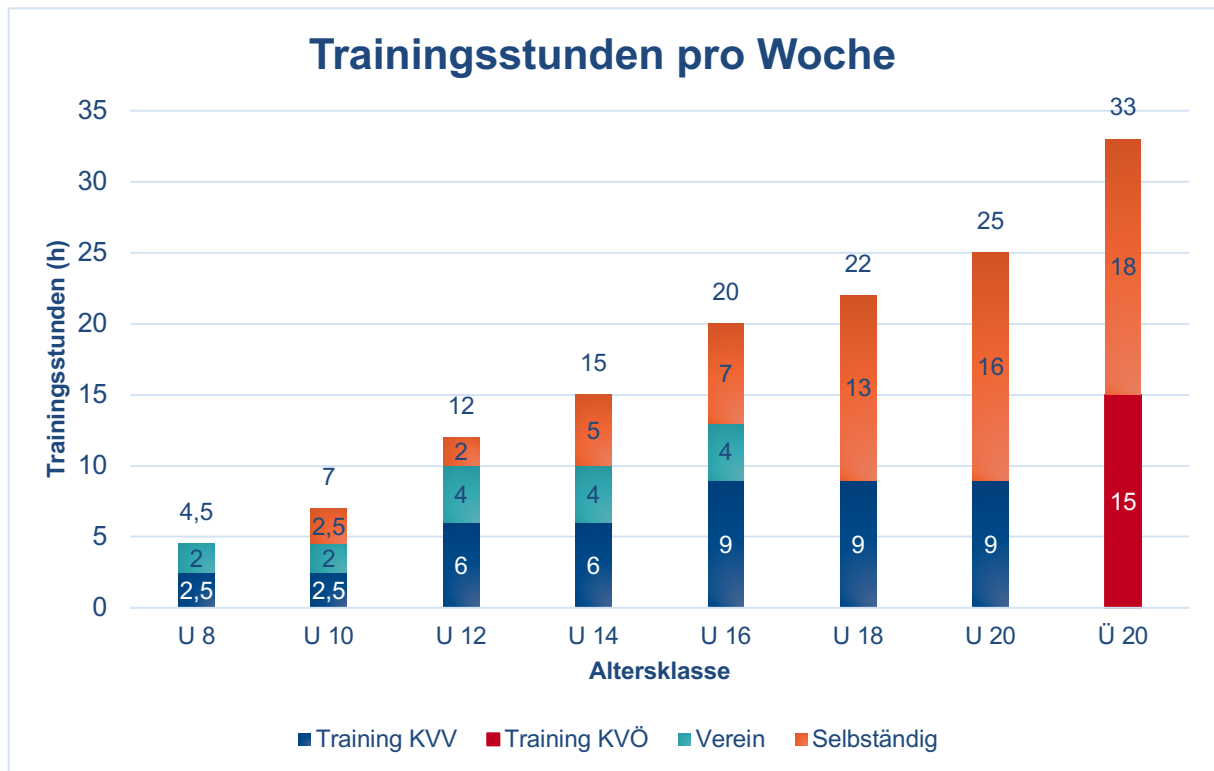


Abbildung 19. Verteilung der Trainingsstunden pro Woche nach Altersklasse

7.3 Kaderkriterien KVV

Die Kriterien für die Kadereinstufung basieren auf den drei Bereichen: **Basiskriterien**, **Leistungskriterien** und **Potentialeinschätzung**.



Abbildung 20. Kriterien für die Kadereinstufung

7.3.1 Basiskriterien

- Mitglied bei einem KVÖ-Mitgliedsverein (Mitgliedsvereine sind Vereine, die beim jeweiligen Landesverband als Mitgliedsverein gemeldet sind) und ihren Hauptwohnsitz in Österreich haben
- Alter: 6. bis 19. Lebensjahr (Ausnahmen möglich)
- Österreichische Staatsbürgerschaft
- Leistungssporttaugliche Gesundheit
- Überdurchschnittliches Leistungsvermögen
- Potential für national vordere Platzierungen
- Bereitschaft zur regelmäßigen Wettkampfteilnahme
- Bereitschaft zu regelmäßigem und geplantem Training
- Bereitschaft zum Einfügen ins Team sowie zur Anerkennung der Autorität der Trainer und Referenten
- AthletInnen, bei denen ein Einzug ins Sportgymnasium oder in duale Ausbildung (Lehre & Spitzensport) zu erwarten ist, werden bevorzugt
- Abschluss einer Athletenvereinbarung
- Anerkennung der Anti-Doping Ordnung

Bei Kadereintritt wird eine Kadervereinbarung unterzeichnet, die unter anderem die Punkte aus den Basiskriterien enthält. Damit soll die Wichtigkeit der oben genannten Punkte nochmals verdeutlicht werden. Die Kadervereinbarung muss von den Athletinnen jedes Jahr neu unterfertigt werden.

7.3.2 Leistungskriterien

Tabelle 9. Leistungskriterien

Routenniveau		Wettkampfkriterium	
	m	w	
U8		6a	Potentialeinschätzung durch den Verband
U10		6c	Potentialeinschätzung durch den Verband
U12		7b	Top 15 ÖM Lead und Bouldern
U14		7c	Top 15 AC Lead und Bouldern
U16	8a	7c+	Top 10 AC Lead und Bouldern
U18	8b	8a+	Top 10 AC Lead und Bouldern
U20	8b+	8b	Top 10 AC Lead und Bouldern

7.3.3 Potentialeinschätzung

Ein weiteres, wichtiges Kaderkriterium ist die Potentialeinschätzung durch den Verband. Diese basiert auf sechs Prinzipien:

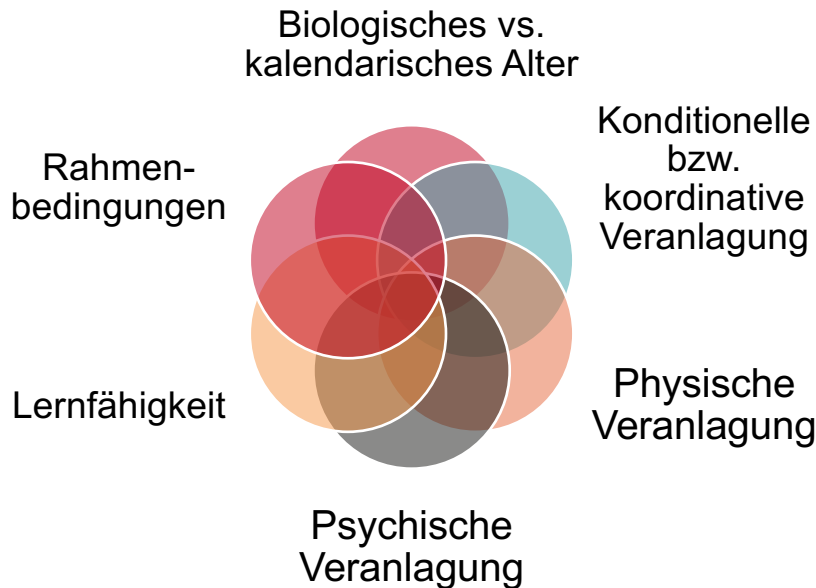


Abbildung 21. Prinzipien der Potentialeinschätzung

Biologisches vs. kalendarisches Alter

Hier werden die teils enormen Unterschiede der biologischen Entwicklung in den gleichen Altersstufen berücksichtigt. Je nachdem ob die/der AthletIn akzeleriert, normal entwickelt oder retardiert ist, können hier große Unterschiede mit entsprechenden Vor- und Nachteilen entstehen, die bei einer Potentialeinschätzung auf jeden Fall berücksichtigt werden sollten.

Konditionelle/Koordinative Veranlagung

Bei der Veranlagung sieht man sehr rasch welcher Typ der/die AthletIn ist. Hier gibt es Kinder, die schon mit extrem hohen Kraftwerten ohne Vortraining aufzeigen oder Kinder, die über ein außergewöhnliches Bewegungsrepertoire verfügen. Natürlich werden auch konditionelle und koordinative Schwächen sichtbar, die in die Einschätzung mit einfließen sollten. Auch eine wichtige Rolle spielt die Belastungsumfangsverträglichkeit. Diese ist zwar zu einem hohen Maß trainierbar, hängt jedoch sehr stark mit der Veranlagung und der sportlichen Vorbildung zusammen.

Physische Veranlagung

Zum Einen fließen hier die verschiedenen Körpertypen in die Einschätzungen (ektomorph, endomorph und mesomorph). Dann die biometrischen Parameter (Größe, Armspannweite, BMI). Klettern ist zwar nicht ein Sport, bei dem ein ganz klarer Körpertyp gefordert ist, jedoch gibt es bestimmte Grenzen die Voraussetzung sind, um vorne mithalten zu können (z.B. gewisse Größe/Armspannweite fürs

Bouldern, BMI fürs Vorstiegsklettern). Eine weitere wichtige Komponente ist die Verletzungsanfälligkeit. Dies ist natürlich durch einen großen Anteil in der Trainingssteuerung und der medizinischen Betreuung vermeidbar. Jedoch ist nicht jeder Mensch für den Leistungssport geeignet. In der Praxis gibt es immer wieder AthletInnen, die trotz großer Vorsicht öfters wieder verletzt sind.

Psychische Veranlagung

Unter unserem Leitbild "Success is a mindset" versucht der KVV seine AthletInnen so gut wie möglich physisch auf den Leistungssport vorzubereiten. Jedoch ist jeder Mensch anders und bringt andere mentale Fähigkeiten mit. Auch ist zu berücksichtigen, dass nicht jeder "alles" geben kann/will für den Sport. Die wichtigsten mentalen Voraussetzungen, die ein/eine AthletIn haben sollte, und im Laufe seiner/ihrer Entwicklung immer mehr an Bedeutung gewinnen, sind:

- die Begeisterung für den Klettersport und die Freude am Training
- der Wille was zu erreichen und hart an sich zu arbeiten
- die Disziplin Trainingsinhalte umzusetzen und im Team zu arbeiten
- das Gespür für die Bewegung und den eigenen Körper
- die Eigenverantwortung zu übernehmen für sich und seine Leistungen
- den Mut alles zu geben und auch mal ein Risiko einzugehen

Lernfähigkeit

Klettern ist ein Sport, bei dem keine Bewegung exakt gleich ist. Auch nach Jahrzehnten im Klettersport wird man immer wieder aufs Neue gefordert. Gute AthletInnen müssen daher die Fähigkeit mitbringen schnell neue Bewegungsabläufe zu lernen. Sie sollten sich bei jedem Versuch ökonomischer und präziser bewegen. Sich neue Bewegungslösungen vor der Kletterroute vorzustellen und dann in der Wand umsetzen.

Rahmenbedingungen

Hier zählen vor allem der Wohnort, die Schule und die Unterstützung der Eltern dazu. Durch den hohen Trainingsaufwand, den die Kinder neben der Schulausbildung zu absolvieren haben, ist es um so wichtiger optimale Rahmenbedingungen für die AthletInnen zu schaffen. Hierzu zählen unter anderem kurze Verbindungen zwischen Zuhause, Schule und Trainingsmöglichkeiten, eine Leistungssportunterstützende Schule wie z.B. Sportgymnasium Dornbirn oder duale Ausbildung (Lehre & Spitzensport), sowie Eltern, die sie optimal fördern (logistisch, finanziell, ehrenamtlich Verein/Verband, ...).

7.4 Kaderkriterien KVÖ

Die Kaderkriterien vom Österreichischen Kletterverbands für den Nachwuchskader sind aus Anhang I zu entnehmen. Weitere Entsendungskriterien und Kaderkriterien findet man unter:

<https://www.austriaclimbing.com/service/athletinnen.html> (Abgerufen am 14.02.2021)

7.5 Perspektivengespräch

Einmal im Jahr werden mit den Athletinnen ab der Altersklasse U16 Perspektivengespräch durchgeführt. Diese werden im Einzelsetting mit dem Trainer bei Bedarf auch mit der Sportpsychologin erarbeitet. Die wesentlichen Inhalte aus diesen Gesprächen sind:

- Zusammenfassung letzter Saison. Was ist gut was ist schlecht gelaufen? Sind Muster zu erkennen? lesson learned für die nächste Saison
- Wurden die besprochenen Ziele erreicht?
- Wie sieht die Motivation für die kommende Saison aus? Welche Zielsetzungen werden für das nächste Jahr vorgenommen.
- Wünsche/Anregungen an das Training und an den Verband

Ab 2021 ist geplant, dieses Format auch bei der U14 Klasse einzuführen.

7.6 Optionen nach Kaderaustritt

Sollte ein Kaderaustritt stattfinden, hat der/die Athletin zwei Optionen weiterhin im Verband/Verein tätig zu sein. Entweder er bleibt noch aktiver Kletterer in einer Gruppe, dann stehen ihm/ihr die alpinen Vereine (ÖAV, ÖNF) und die Klettervereine zur Verfügung und/oder sie/er entscheidet sich im Verband mit zu arbeiten und übernimmt eine Funktionärsrolle.

Tabelle 10. Optionen weiterhin im Verband oder Verein tätig zu sein

	U8	U10	U12	U14	U16	U18	U20	Allgemein
Verein								
Verband	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕
Funktionäre¹⁾						↓	↓	↓

¹⁾ Schiedsrichter, Auswerter, Routenbauer, Trainer, Verbandsfunktionäre

8 MEDIZINISCHE BETREUUNG

8.1 Sportuntersuchungskonzept KVV

Für den KVV Kader werden die medizinischen Untersuchungen zentral über den KVV organisiert. Untersuchungstermine finden in der Regel im Februar statt, vor dem Start der Bewerbungssaison.

bis U12	keine Untersuchung erforderlich
U12 - U14	Ärztliche Untersuchung durch Verbandsarzt
ab U16	Sportärztliche Untersuchung im Olympiazentrum

Abbildung 22. Sportuntersuchungskonzept

8.2 Anforderungen medizinischer Attests für Sportkletterbewerbe

Die entsprechenden Bestätigungen sind ab Ausstellung jeweils 12 Monate gültig. Die Eintragung in der Sportlerdatenbank des Kletterverbands Österreich ist über folgenden Kontakt eigenverantwortlich vorzunehmen:

Kontaktperson: Laura Treidl
E-Mail-Adresse: l.treidl@austria.climbing.at

Anmerkung: Es empfiehlt sich, eine Kopie des Untersuchungsergebnisses zu machen und diese bei den Bewerbungen mitzunehmen.

8.2.1 Regionale Bewerbe

Bei den Breitensportevents obliegt es dem Veranstalter, ob er ein ärztliches Attest als Teilnahmevoraussetzung verlangt. Bei den Landesmeisterschaften wird ein ärztliches Attest ab der Altersklasse U12 verlangt.

Inhalt der ärztlichen Untersuchung:

- orthopädische-internistische Basisuntersuchung
- die Vitalparameter (Blutdruck, Puls, Sauerstoffsättigung)
- Allg. Angaben Gewicht, Größe, BMI
- EKG

Eine Vorlage für das ärztliche Attest findet sich auf der KVV Homepage unter Service.

8.2.2 Nationale Bewerbe

Bei den nationalen Bewerben wird ebenfalls ein ärztliches Attest nach den gleichen Vorgaben wie im Punkt regional Bewerbe beschrieben.

8.2.3 Internationale Bewerbe

Für die internationalen IFSC-Bewerbe wird für die Entsendung vom KVÖ eine sportärztliche Untersuchung gefordert. Der Inhalt dieser sportärztlichen Untersuchung sollte folgende Punkte umfassen:

- Anthropometrie (Größe, Gewicht, BMI, ev. Körperfett)
- Großes Blutbild, Harnstick (weitere Laborwerte, je nach Verdacht)
- Internistischer Status mit Ruhe-EKG und Ergometrie (gegebenenfalls Laktattest und Spirometrie)
- Orthopädische Untersuchung mit Haltungsanalyse, Gelenksstatus, kurze Muskelfunktionsdiagnostik mit Flexibilität u.ä. Gegebenenfalls weitere Untersuchungen: zusätzliche Laborwerte, Echokardiographie, Sonographie, Röntgen, MRT

8.3 Vorgehen bei Bedarf an medizinischer Betreuung

- Bei Beschwerden: Kontaktaufnahme zur Abklärung mit Verbandsarzt.
- Akute Verletzungen im Training oder Wettkampf: bei direkter Behandlungsbedürftigkeit Vorstellung im nächsten Krankenhaus und Versorgung (gerne auch gleichzeitig Rücksprache mit Verbandsarzt). Bei weiterführenden Behandlungen Kontaktaufnahme bzw. Kontrolle mit dem KVV Verbandsarzt zur ergänzenden Besprechung (Beratung falls unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten im Raum stehen, Trainingspause, etc.).
- Ärztliche Betreuung (z.B.: aktuell Covid-Testungen, Überweisungen und Folgeverordnungen von Heilbehelfen, Physiotherapien, etc.) über Verbandsarzt.

Anmerkung: Sollte der Wunsch eines Kadermitglieds zur Abklärung / Betreuung beim eigenen Vertrauensarzt (Hausarzt, Kinderarzt, Facharzt) vorhanden sein, ist das natürlich immer möglich. Der KVV Arzt kann bei Bedarf jederzeit hinzugezogen werden.

Verbandsarzt:

Dr. Mark Widemschek

mark.widemschek@lkh.at

8.4 Kranken- und Unfallversicherung

Der KVÖ bietet für alle Mitglieder sowohl eine private Krankenversicherung als auch eine private Unfallversicherung an. Alle Details sind auf folgender Homepage ersichtlich:

<https://kvoe.mitgliederversicherungsservice.at/>

9 SPORTSPYCHOLOGIE

9.1 Status Quo

9.1.1 Aufbau Sportpsychologischer Unterstützung

Die AthletInnen des KVV werden aktuell mit 47 Stunden / Jahr sportpsychologisch unterstützt. Aktuell liegt der Fokus der Arbeit im Jugendkader (14 – 18 Jahre), wobei hier zwischen individueller sportpsychologischer Betreuung und sportpsychologischer Betreuung im Teamsetting unterschieden wird.

Die Sportpsychologie beschäftigt sich mit der Beschreibung, Erklärung, Vorhersage und Veränderung menschlicher Handlungsmuster. Unser Erleben, unsere Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen, zeichnen uns Menschen aus – und diese haben im Sport oft einen signifikanten Einfluss auf die Leistung im entscheidenden Moment. Die Sportpsychologie ist somit ein integraler Bestandteil des Sports und die Wichtigkeit, sich nicht nur auf die physische Weiterentwicklung der AthletInnen, sondern auch auf die psychische zu konzentrieren, ist nicht zu unterschätzen.

Dank der Plastizität unseres Gehirns lassen sich mentale Strategien sehr gut erlernen. Dennoch muss man sich bewusst sein, dass auch unser Gehirn ein Muskel ist. Veränderung braucht Zeit und ist ein langfristiger Prozess.

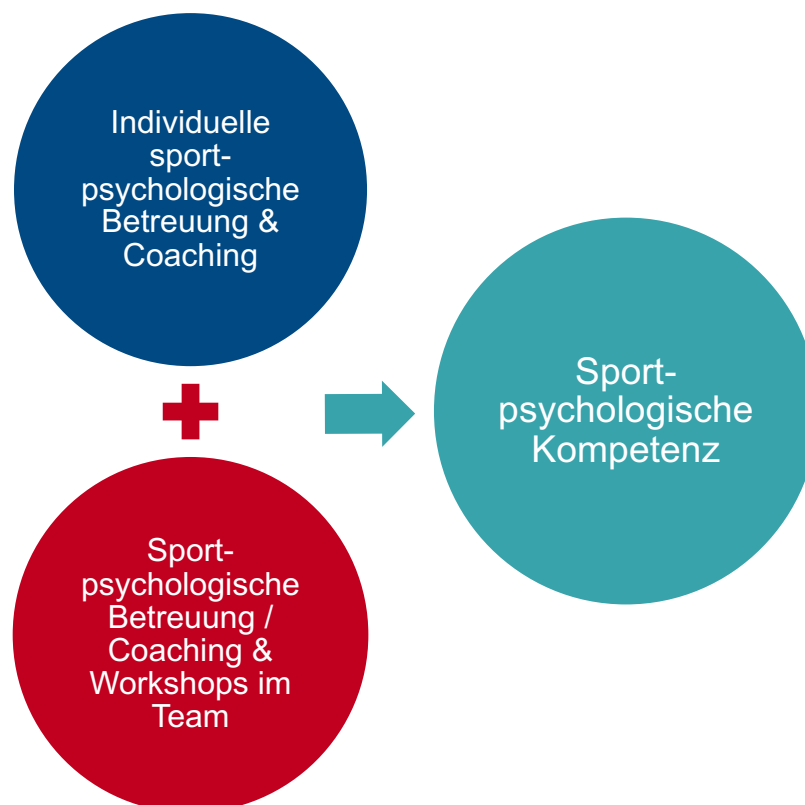


Abbildung 23. Sportpsychologische Kompetenz

9.1.2 Sportpsychologische Betreuung / Coaching & Workshops im Teamsetting

Fokus der sportpsychologischen Workshops im Teamsetting ist das Vermitteln sportpsychologischer Strategien und Tools, welche die AthletInnen im Training, Wettkampf, gegebenenfalls aber auch im Alltag oder in der Schule anwenden können. Die Inhalte werden altersgemäß vorbereitet und vermittelt.

Inhalte der Gruppenworkshops

- Somatische mentale Strategien (z.B. PMR, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen, Atemübungen)
- Kognitive mentale Strategien (z.B. Selbstgespräche, Aufmerksamkeitsregulation)
- Verfahren im Fertigkeitstraining (z. B. mentales Training bzw. Visualisieren, Wahrnehmungs- und Kooperationstraining)
- Motivations- und Zielsetzungstraining
- Aufbauen von Selbstvertrauen und Selbstwert
- Sturzangst beim Klettern
- Umgang mit Wettkampfdruck und Erwartungen
- Förderung der Reflexionsfähigkeit
- Persönlichkeitsentwicklung

Situationsbedingt oder bedarfsorientiert können Themen variiert und kurzfristig angepasst werden (z.B. aktuell Umgang mit Corona).

Ein weiteres wichtiges Ziel der sportpsychologischen Workshops im Teamsetting ist die Stärkung des Teamzusammenhalts und Vertrauen im Team.

Age	10	15	20	25	30	35
Athletic Level	Initiation	Development		Mastery		Discontinuation
Psychological Level	Childhood	Adolescence			Adulthood	
Psychosocial Level	Parents Siblings Peers	Peers Coach Parents		Partner Coach		Family (Coach)
Academic Vocational Level	Primary education	Secondary education	Higher education		Vocational training Professional occupation	

Abbildung 24. Developmental model athletic career (Wyllemaann & Lavallée, 2004)

Basierend auf dem sportlichem Entwicklungsmodell nach Wyllermann & Lavallée (2004) sind Freunde und die Trainingsgruppe im Kindes- und Jugendalter die wichtigste Bezugsgruppe. Nicht zuletzt aus diesem Grund wird im Jugendkader viel auf Gruppenebene gearbeitet. Ziel ist es, sportpsychologische Tools, Strategien und Fertigkeiten zu vermitteln sowie den Austausch in der Gruppe zu fördern. Aus der Forschung weiß man, dass gerade bei bestehenden Ängsten (z.B. Wettkampfangst, Druck, eigene und externe Erwartungshaltungen, z.B. von TrainerInnen, Eltern usw.) der Austausch in einer Gruppe von Gleichgesinnten sehr förderlich ist und per se eine Strategie zur Bewältigung darstellt – oder, um es in Worten eines Athleten zu sagen „Es ist schön zu sehen, dass man damit nicht alleine ist, sondern dass es den anderen genauso geht wie mir“.

Sportpsychologisch zu arbeiten und mentale Stärke zu erlangen ist ein Prozess – wie auch körperliches Training. Der Mensch verändert sich ständig und ist ständig externen Einflüssen, so oft auch unkontrollierbaren Situationen ausgesetzt. Ziel ist es, langfristig diesen Entwicklungsprozess zu begleiten sowie Eigenständigkeit und reflektiertes Denken zu fördern.

9.1.3 Individuelle sportpsychologische Betreuung / Einzelcoaching

Aktuell gibt es die Möglichkeit für ältere AthletInnen, welche das Sportgymnasium oder eine duale Ausbildung (Lehre & Spitzensport) besuchen und sich für internationale Wettkämpfe qualifiziert haben, bedarfsorientiert Einzelcoachings in Anspruch zu nehmen. Aktuell sind maximal 4 Stunden / Person pro Jahr für Einzelcoachings vorgesehen, sofern die Voraussetzungen erfüllt werden. In Ausnahmefällen (Verletzungen, Notfälle, familiäre Schwierigkeiten, etc.) können Einzelcoachings auch von anderen Athleten genutzt werden.

Individuelle sportpsychologische Betreuung obliegt der Freiwilligkeit der AthletInnen. Ein wichtiges Credo der Zusammenarbeit, welches in dieser Form auch mit den Athletinnen kommuniziert wird, ist die eigene Verantwortungsübernahme für ihre Probleme sowie reflektiertes und eigenständiges Denken. Weder TrainerInnen, Eltern noch SportpsychologIn können jemanden zwingen, Einzelcoachings zu nehmen, um an mentalen Aspekten im Klettern / Wettkampf zu arbeiten.

Allerdings werden in naher Zusammenarbeit und Absprache mit dem Trainer gelegentlich Einladungen oder Empfehlungen gegeben, wenn es seitens der TrainerInnen, Eltern oder / und Sportpsychologien als sinnvoll erachtet wird, an einem konkreten Thema im Einzelsetting zu arbeiten.

9.2 Ziel Sportpsychologische Betreuung 2025

9.2.1 Jugendkader (U16, U18, U20)

„Der wichtigste Muskel beim Klettern ist der Kopf“

(Wolfgang Güllich - einflussreichster und weltbesten Kletterer der 1980er)

Im Leistungssport beeinflussen viele verschiedene Variablen den Erfolg. Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft, Beweglichkeit, technisches Niveau und mentale Stärke sind Grundvoraussetzungen; des Weiteren spielen die Tagesverfassung, welche u.a. von der Qualität des Schlafes und der Ernährung vor dem Wettkampf beeinflusst werden, der Umgang mit externen Bedingungen, wie z.B. dem Wetter (Hitze, Wind, Sonne, etc.), dem Umfeld (Zuschauer, Lärmpegel, möglicher Erwartungsdruck, Teamklima), dem Wettkampfort, dem Routenbau sowie den Konkurrenten (realistische Einschätzung der Stärken und Schwächen) eine Rolle.

Jugendkader Einzelcoachings

Wie viele sportpsychologische Einzelcoachings pro Person notwendig sind, kann verallgemeinert nur schwer beantwortet werden, da dies maßgeblich vom Thema, den vorhandenen zeitlichen und finanziellen Ressourcen abhängig ist. In den Einzelcoachings wird stets individuell auf die Bedürfnisse der AthletInnen eingegangen. Bei der Verarbeitung einer Niederlage können oft schon ein bis zwei Einzelcoachings ausreichen. Bei übergreifenden sportpsychologischen Themen sind mehrere Einzelcoachings und eine Prozessbegleitung sinnvoll. Um hier nachhaltig Veränderung bewirken zu können, werden in der psychologischen Praxis inzwischen 8 und 14 Einheiten pro Person empfohlen (Lambert, 2013). Manchmal ist es zweckmäßig, sich wöchentlich zu treffen, aber auch längere Intervalle haben ihre Berechtigung.

Da Themen, Bedürfnisse und Probleme im Jugendalter von Person zu Person sehr unterschiedlich sein können, wäre es empfehlenswert, zusätzlich zu den bestehenden Gruppencoachings und -workshops zukünftig allen JugendkaderathletInnen die Möglichkeit für Einzelcoachings in einem größeren Ausmaß (empfehlenswert: ø 10 Einheiten / Person) zu ermöglichen – unabhängig davon ob sich diese bereits für das Nationalteam oder internationale Wettkämpfe qualifiziert haben oder nicht. Eine der größten Hürden, im Spitzenfeld national und international mithalten zu können, ist in diesem Alter – auch entwicklungspsychologisch bedingt – die mentale Stärke. Internationale Wettkämpfe als Voraussetzung für die Gewährleistung von Einzelcoachings könnte möglicherweise eine unüberwindbare Hürde für AthletInnen darstellen, für welche mentale Schwierigkeiten im Wettkampf einer der Hauptgründe für einen Leistungsabfall im Wettkampf und somit fehlenden Ergebnissen im Spitzenfeld sind.

Wieso sind mentale Herausforderungen im Jugendalter entwicklungspsychologisch bedingt besonders groß?

Im Jugendalter hat die Großhirnrinde ihren zweiten großen Wachstumsschub; der präfrontale Kortex entwickelt sich. Letzterer ist verantwortlich für die Entscheidungsfindung, Planung, Prioritätensetzung, Abwägen von Konsequenzen, usw. Er ist u.a. auch dafür verantwortlich, in Stresssituationen rational zu bleiben, klare Entscheidungen zu treffen und „cool“ zu bleiben. Mit psychologischen Trainingsstrategien trainiert man diesen Teil des Gehirns und lernt so, mit Drucksituationen besser umzugehen – eine Fertigkeit, welche nicht nur im Leistungs- und Spitzensport von Vorteil ist. Je früher man lernt, wann welche mentalen Trainingstechniken für einen am besten geeignet sind, desto besser.

Gleichzeitig bilden Jugendliche in diesem Alter ihre Identität, was zu einem gesteigerten Vergleichsverhalten führt. Vergleiche mit anderen – speziell in Wettkampfsituationen – können allerdings einen erhöhten Druck auslösen, da die Leistung anderer außerhalb der eigenen Kontrollmöglichkeiten liegt.

Nicht zuletzt aus diesen genannten Gründen, wäre es wichtig, für den Jugendlichen eine ganzheitliche Unterstützung auf sportpsychologischer Ebene zu gewährleisten.

Jugendkader Trainingslager

Die sportpsychologische Betreuung ist prozessorientiert und umfasst wie bereits erwähnt, einen längeren Zeitrahmen und sollte neben Gruppen- und Einzelcoachings auch die Begleitung bei Wettkämpfen und Trainingslagern umfassen. Eine Betreuung sollte unter Einbezug des gesamten Systems von TrainerInnen, Offiziellen und sozialem Umfeld erfolgen (Amesberger & Aufderklamm, 2005).

9.2.2 Schülerkader I + II (U12, U14) und TalenteKader I + II (U8, U10)

Zukünftig wäre es empfehlenswert, bereits im Schüler- und TalenteKader auf sportpsychologischer Ebene unterstützend tätig zu sein.

Eine besondere kletterspezifische Herausforderung ist u.a. die Sturzanxiety, welche bis zu einem bestimmten Grad ein natürlicher Instinkt des Menschen ist. Spätestens beim Wechsel der Kinder von der U10 Kategorie in die U12 Kategorie müssen sie Vorstieg anstatt Toprope klettern – und sind somit dem dem Klettern inhärenten Risiko zu stürzen ausgesetzt. Lernen Kinder in diesem Alter nicht, mit dieser Angst entsprechend umzugehen, besteht eine erhöhte Gefahr, den Spaß am Klettersport zu verlieren und mit dem Klettern aufzuhören. Es gibt nachweislich wirksame psychologische Strategien, die, über einen längeren Zeitraum angewandt, zu einem besseren Umgang mit einer erhöhten, irrationalen Sturzanxiety führen können (vgl. Werts, 2010; Künzell & Mann, 2010). Ziel wäre es, bei Bedarf diese psychologischen

Strategien altersgerecht und spielerisch zu vermitteln, um den Sprung vom Topropeklettern zum Vorstiegsklettern zu vereinfachen.

Weiters ist es empfehlenswert, schon früh mit der Vermittlung mentaler somatischer Trainingstechniken zu beginnen. In die Kategorie mentale somatische Trainingstechniken fallen u.a. Körperwahrnehmungsübungen, Sensibilisierung für Körper und Gefühle sowie Entspannungsverfahren (Baumann, 2011). Studienergebnisse zeigen, dass imaginative Entspannungsverfahren (wie z.B. Fantasiereisen/-bilder) für Kinder am besten geeignet sind und eine hervorragende Wirkung erzielen. Diese kommen der Fantasietätigkeit von Kindern entgegen sowie deren Vorliebe für Tagträume (Petermann & Petermann, 2000). Körperwahrnehmungsübungen zielen darauf ab, eine differenzierte Sprache zu entwickeln, eine Sensibilisierung für Körper und Gefühl zu schaffen und sind eine Vorübung für Entspannungstechniken. Eine Besonderheit des Klettersports ist die intuitive Bewegung und geschulte Körperwahrnehmung beim Klettern als Voraussetzung dafür, Bewegungen möglichst kraftschonend und harmonisch durchzuführen. Mithilfe spezifischer Körperwahrnehmungsübungen kann man AthletInnen zusätzlich dabei unterstützen, das Vertrauen in ihre Intuition zu stärken. Je früher Kinder gezielte Entspannungsverfahren erlernen, desto besser können sie diese anwenden. Diese ist spätestens dann hilfreich, wenn sie im Jugendalter aufgrund entwicklungspsychologischer Besonderheiten mehr Schwierigkeiten haben sollten, in Stress- und Drucksituationen „cool“ zu bleiben.

9.2.3 “Coach the coach” and “Coach the parents”

Niemand sieht die AthletInnen öfters und kennt diese besser als ihr direktes Umfeld. Neben AthletInnen sollten sportpsychologische Interventionen im systemischen Sinn auch TrainerInnen und Eltern miteinbeziehen. Regelmäßige Workshops zu ausgewählten Themen können Eltern sowie TrainerInnen dabei unterstützen, ihre Tätigkeit zu reflektieren und sich spezifische sportpsychologische Fertigkeiten anzueignen, welche sie bei ihrer Arbeit unterstützen.

Mögliche Themenbereiche in der TrainerInnen- und Elternfortbildung

- Entwicklungspsychologische und pädagogische Schwerpunkte im Kindes- und Jugendalter im Klettern
- Die Rolle der Eltern & TrainerInnen
- Umgang mit Stress – aus Sicht der Eltern oder TrainerInnen
- Umgang mit Emotionen im Wettkampf / Training
- Entwicklung einer TrainerInnenphilosophie

Die Inhalte sollten interaktiv und in Form von praktischen Übungen vermittelt werden, in denen die Selbstreflexion und Selbsterfahrung eine wichtige Rolle spielen. Neben der Wissensvermittlung ist das Ziel, mittels kritischer Selbstreflexion eigene Verhaltens- und Reaktionsweisen zu hinterfragen.

9.3 Zielwerte der sportpsychologischer Betreuung 2025

Tabelle 11. Stunden der sportpsychologischen Betreuung pro Jahr

	Einzelcoaching (pro Person u. Jahr)	Teamcoaching (pro Team u. Jahr)	Workshop (pro Person u. Jahr)
Jugendkader	10 Std	20 Std	
Schülerkader		10 Std	
TalenteKader		10 Std	
Trainer und Eltern			3x 2 Std

9.4 „Success is a mindset“

Die ausführende Sportpsychologin Madeleine Crane ist Teil des SportpsychologInnenpools des Olympiazentrums Vorarlberg und arbeitet entsprechend in enger Kooperation mit ebendiesem zusammen. Die fünf Faktoren des Projekts „Success is a Mindset“ (Begeisterung, Mut, Wille, Eigenverantwortung und Gefühl) spielen im Transfer auf die praktische Anwendung sportpsychologischer Tools eine wegweisende Rolle.

9.5 Vertrauensperson

Der KVV und alle seine MitarbeiterInnen bekennen sich vorbehaltlos zur umfassenden Ablehnung jeglicher Form von Machtmissbrauch oder sexueller Belästigungen. Dennoch ist es nicht auszuschließen, dass betreute AthletInnen und MitarbeiterInnen Erfahrungen machen, die auf einen Verstoß gegen diese Grundsätze hindeuten. Um in solchen Situationen unabhängige, vertrauliche Unterstützung bieten zu können, wurde eine Vertrauensperson eingerichtet. Madeleine Crane (Sportpsychologin) übernimmt diese Rolle als externe, unabhängige und vertrauliche Ansprechperson.

Vertraulichkeit

Die Vertrauensperson unterliegt ihrer beruflichen Verschwiegenheitsverpflichtung als Psychologin (§ 37 Psychologengesetz). Das bedeutet insbesondere, dass ohne Entbindung durch die Betroffenen (§ 37 Abs 2 Psychologengesetz) keine Kommunikation zulässig ist. Informationen und Ergebnisse, die die Psychologin in Ausübung ihrer Tätigkeit erlangt, sowie darauf gestützte Folgerungen oder Berichte unterstehen der Schweigepflicht. Sie dürfen nur mit Einwilligung Betroffener weitergegeben werden.

10 SCHULE

10.1 Bildungsstruktur Österreich

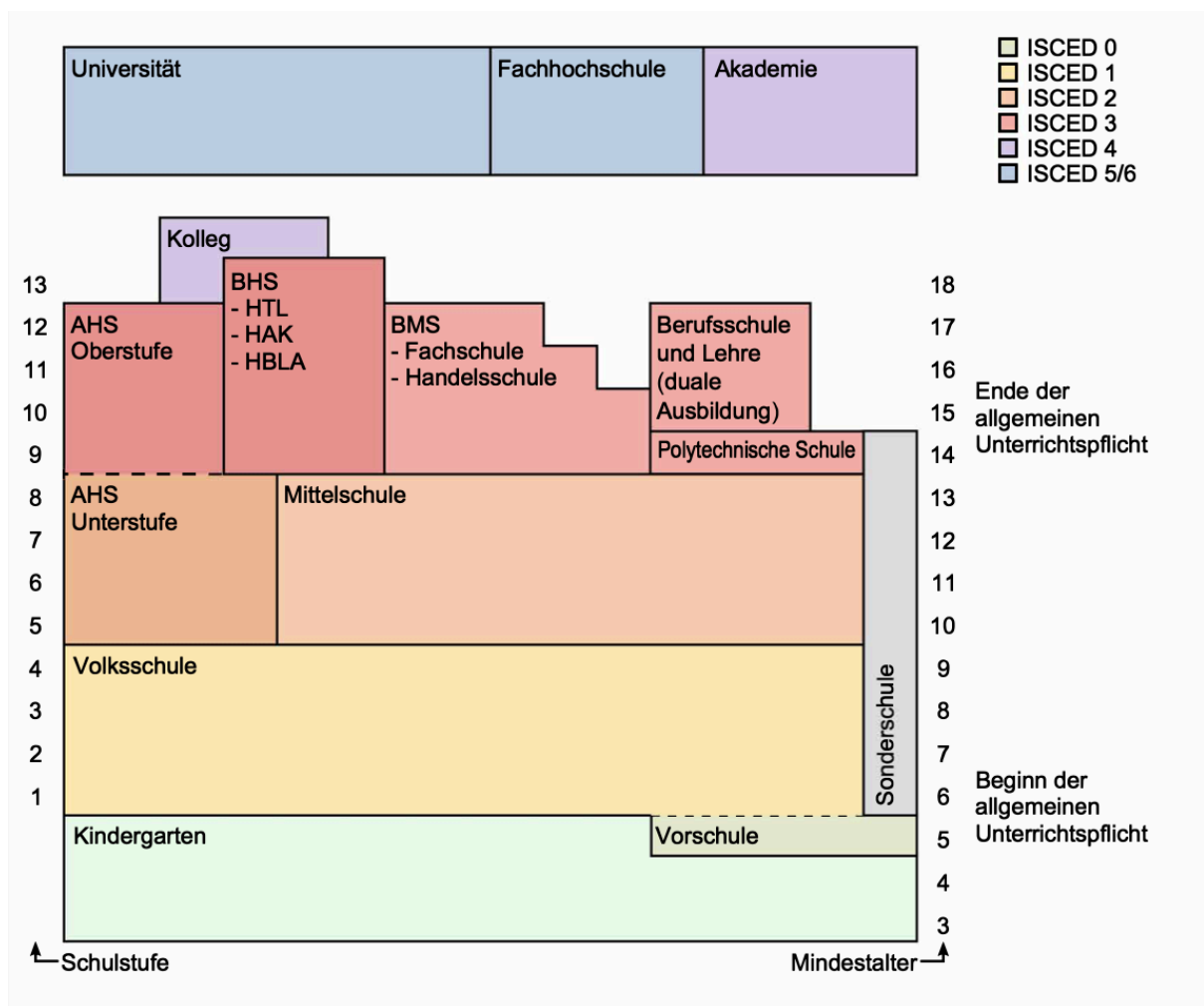


Abbildung 25. Bildungsstruktur Österreich. Adaptiert nach Thomas G. Graf (2011)

Die Ansatzpunkte für den KVV sind in der Sportmittelschule (Schulstufe 5 – 8) sowie im Sportgymnasium (Oberstufe) oder in dualer Ausbildung (Lehre & Spitzensport).

10.2 Ziele des Kletterns als Schulsport

- Bekanntmachen des Boulderns und Kletterns in der Unterstufe
- Den Kletterdrang von Schulkindern fördern
- Den Spaß an der Kletter-Bewegung erhalten und fördern
- Spielerisch Klettertalente aufspüren
- Klettertalente den Vereinen zuführen

10.3 Optimaler schulischer Ausbildungsweg

Damit die Athleten einen optimalen Leistungssportweg gehen können, muss die schulische und berufliche Ausbildung mit der sportlichen Ausbildung koordiniert werden. Diese Koordination geschieht in Absprache zwischen Verband, Verein und den AthletInnen und deren Eltern.

Die Karriereplanung nach der schulischen Ausbildung nimmt einen wichtigen Platz ein. Da unser österr. Leistungszentrum gleichzeitig Studienplatz ist (Innsbruck), finden sich die Athleten in einem sportlichen Umfeld wieder, das alle Wünsche in Sachen Infrastruktur und Trainingsmöglichkeiten erfüllt.

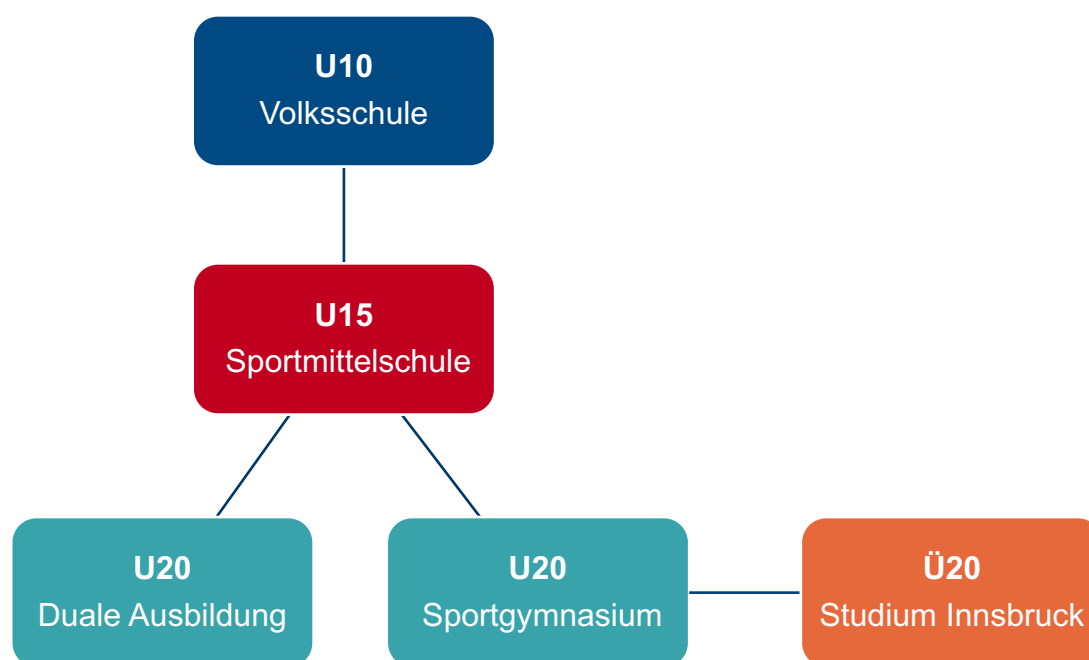


Abbildung 26. Optimaler schulischer Ausbildungsweg

10.4 Mittelschulen mit sportlichem Schwerpunkt in Vorarlberg

In dieser Schulform wurden 3 – 4 Wochenstunden im Unterrichtsgegenstand „Bewegung und Sport“ addiert. Dazu kommen unverbindliche Übungen, eine erhöhte Teilnahme an Wettkämpfen und eine höhere Anzahl an sportlichen Schulveranstaltungen. Durch vielseitige Ausbildung (motorische Grundlagen, Grundsportarten, Freizeitsportarten) schafft die Schule die Hinführung zum Leistungssport und gleichzeitig eine ideale Grundlage zur Gesundheitsförderung und lebensbegleitenden Sportausübung. Grundsätzlich haben alle SchülerInnen – nach Nachweis der motorischen Voraussetzungen – Zugang zu einer SportMS.

Die kletter-affinste Schule ist die NMS Nüziders mit vorhandener Kletterwand. Diese Schüler nehmen regelmäßig an Schulwettkämpfen teil und gewinnen im Normalfall auch. Die NMS Bezau ohne Sport-Schwerpunkt bildet gute Kletterer aus. Wesentlich sind die Kletterwand und die Lehrpersonen, die sowohl die Begeisterung bei den Kindern wecken als auch das sportliche Know-How haben, das sie den Kindern mitgeben können.



Abbildung 27. Mittelschulen mit sportlichem Schwerpunkt in Vorarlberg

10.5 Sportgymnasium Dornbirn

Darüber hinaus beschickt der KVV das Oberstufenrealgymnasium Dornbirn als weiterführende Schule für Leistungssportler. Im Sportgymnasium begannen wir mit 1 Kletterer – bis heute haben wir aufgestockt auf aktuell 11 KlettererInnen. Das Langform-Modell bietet den Schülern die Möglichkeit, während der Saison Wettkämpfe bestreiten zu können, ohne dass das Schulische leidet. Durch zusätzliche Trainings am Vormittag und einem Allround-Training polysportiver Art werden die Schüler stark gefördert.

10.6 Talentförderung KVV mit Schulsport

10.6.1 Volksschul-Bouldercups

Durchführung von Boulder- und Kletterhallenbetreibern mit Unterstützung des KVV (Organisation, Ausschreibung, Routenbau, Schiedsrichter, Preise, Kostenersatz). Die

gesamte Klasse nimmt am VS-Bouldercup teil und verbringt den Vormittag mit spielerischen Kletterübungen. Ein Teil ist dem Wettkampf gewidmet. Für unseren Sport sind Boulder- und Kletterhallen erforderlich.

Ausschreibungen der Veranstaltungen werden an alle Schulen im Verbandsgebiet ausgesendet. Nach mehreren Jahren der Durchführung wird angestrebt, dass sich der VS-Bouldercup verselbständigt und nur noch die Organisation beim KVV bleibt. Pro Jahr veranstalten wir eine Bezirksmeisterschaft pro Bezirk mit max. 100 Teilnehmern in den Altersklassen 6 – 11 Jahre.

Bei den VS-Bouldercups ist der Landestrainer präsent, der eine Frühsichtung vornimmt und zukünftige Athleten anspricht bzw. anwirbt. Die Ausbildung der Kletterkinder muss in den Vereinen starten und erfolgen.

Ziele des VS-Bouldercups

- Ausweitung und Etablierung als landesweiter Talentesichtungsbewerb
- Über die Präsenz des Kletterns in den Schulen das Interesse der Schüler und Lehrer fürs Klettern wecken
- Die motorischen Grundeigenschaften der Koordination zum Inhalt des Schulsports machen
- Kontakte zu den Lehrern der Region herstellen, intensivieren und ausbauen
- Angebote zu Sportkletterlehrern vermitteln an die Schulen
- Einbindung der gesichteten Talente in die bestehenden Vereins-Trainingsgruppen
- Möglichst frühzeitige Bindung von talentierten Schülern an das Klettern, wenn die Wahl der Sportart noch nicht abgeschlossen ist.

10.6.2 Scouting-Konzept als Talente-Rallye

Ziel des Scouting Konzeptes ist es, junge Klettertalente in die Leistungsvereine und in die Kaderstruktur des KVV zu bringen. Dabei wird der Fokus vor allem auf die 6-9-Jährigen gelegt. In den älteren Jahrgängen ist ein Quereinsteigen in den Kletterleistungssport aus den in 7.1 genannten Gründen eher die Ausnahme.



Abbildung 28. Zielgruppe Scouting

Das Scouting Konzept soll drei Bereiche abdecken:

1. Schulsport
2. Bewerbsneueinsteiger

3. Regelmäßige Bewerbsteilnehmer

Schulsport

Durch die Schulsportinitiativen sollen talentierte Kinder entdeckt werden, die bis jetzt noch keinen (regelmäßigen) Kontakt zum Klettersport hatten. Hier wurde extra dafür im Jahr 2016 der Volksschulbouldercup eingeführt. Bis dahin gab es nur den Schulbouldercup für die Unter- und Oberstufe. Diese Jahrgänge entsprechen aber, wie oben erwähnt, nicht mehr der Zielgruppe für den Start in das leistungsorientierte Training. Der Volksschulbouldercup findet derzeit im Bezirk Bludenz (Klimmerei-Bürs), Bezirk Feldkirch (Steinblock-Rankweil) und im Bezirk Dornbirn (K1 Kletterhalle) statt.

Ziel bis 2023 wäre, in jedem Bezirk einen VS-Bouldercup abhalten zu können. Dazu fehlt noch der Bezirk Bregenz (Greifbar-Bregenz). Des Weiteren wäre im Bezirk Dornbirn & Feldkirch eine alternierende Austragung Steinblock-K1 und Steinblock-Block Monkey erstrebenswert. Geografisch sinnvoll wäre zudem noch ein Bewerb im Bregenzerwald (Kletterwald-Egg), da hier die Distanz für die Volksschulklassen ins Rheintal doch eine größere Hürde darstellt.

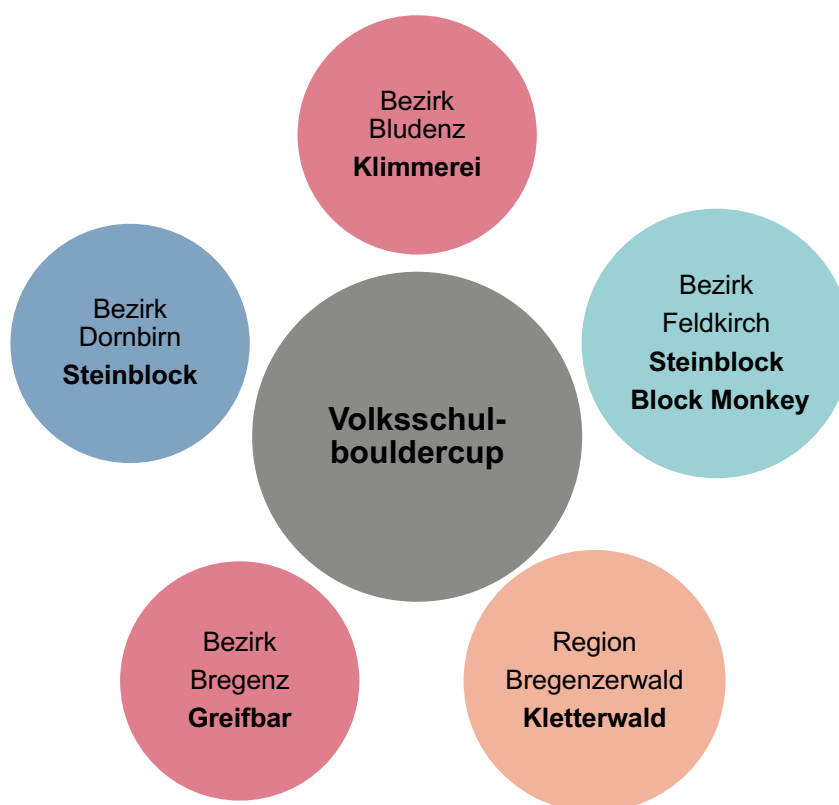


Abbildung 29. Austragungsorte Volksschulbouldercup ab 2022

Bewerbsneueinsteiger (Boulderrallye)

Derzeit haben wir im Kletterbewerbssport in Vorarlberg das Problem, dass die Einstiegsschwelle in den Bewerbssport relativ hoch ist. Wir haben noch fast keine Vereinsbewerbe, so dass hier gleich in der Landesebene mit den Leistungsorientierten

Kids gestartet werden müsste. Dafür wurde im Jahr 2019 der Scoutingbewerb "Boulderrallye" ins Leben gerufen. Hier wurde speziell ein Rahmen geschaffen bei dem Neueinsteiger erste Wettkampfluft schnuppern können. Es wird an einer größeren Anzahl an Boulder (≥ 12 Boulder) gestartet, so dass jedes Kind zumindest ein Drittel der Boulder klettern kann, was zu einem positiveren Wettbewerbserlebnis für die Kinder führt. Gestartet wird im sogenannten "Jam-Modus", d.h. alle dürfen gleichzeitig starten und haben ein Zeitfenster von ca. 2,5 h Zeit die Boulder in beliebiger Reihenfolge zu probieren. Als Schiedsrichter dienen hierzu die älteren Kadermitglieder, was einen zusätzlichen Ansporn für die jungen Kletterer sein soll, wenn sie unter den Augen der "Profis" ihr Können zeigen dürfen. Der Kletterverband stellt für diese Bewerbe Verbandstrainer, die die Rolle der Scouter vor Ort übernehmen. Derzeit haben wir einen Standort für die Boulderrallye (Block Monkey Feldkirch). Ideal wäre das Modell, ähnlich wie beim Volksschulbouldercup, auf die Bezirke auszurollen.

Unser mittelfristiges Ziel ist jedoch, ein neues Wettkampfformat im Breitensport aufzustellen, dass die Idee der Boulderrallye implementiert (geringe Einstiegsschwelle in den Wettbewerbssport). Dann wäre die Boulderrallye als eigene Wettbewerbsserie obsolet, vor allem auch um den Infrastrukturbetreibern nicht zu viele Bewerbe aufzudrücken. Bis dahin sollte die Boulderrallye zumindest an 2-3 Standorten pro Jahr, verteilt über Vorarlberg, stattfinden.

Regelmäßige Wettbewerbsteilnehmer

Hier sollen die Talentekids gefunden werden, die bereits in einem Verein integriert sind und auch regelmäßig an Bewerben teilnehmen. Gesichtet wird hier bei den Ländleups bzw. Landesmeisterschaften. Die größten Talente werden für den Verbandskader nominiert.

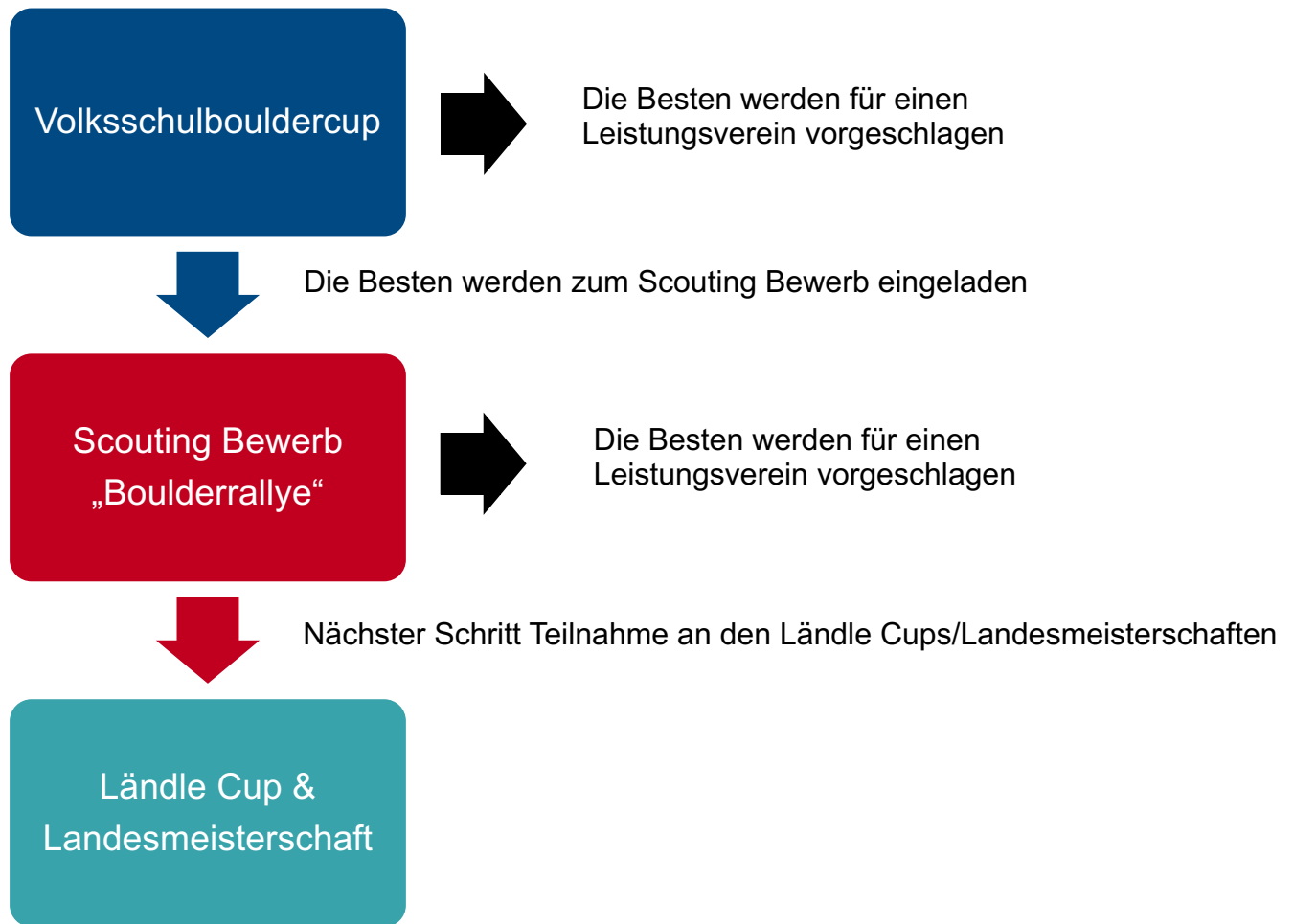


Abbildung 30. Aufbau Scouting Konzept

10.6.3 Boulder-Landesmeisterschaft für die Mittel- und Oberstufe

Ziel ist, die Begeisterung für den Klettersport zu wecken bzw. zu fördern. In der jährlichen Landesmeisterschaft wird der Schullandesmeister ermittelt. Die Schulsport-Beauftragte organisiert unter Mithilfe des KVV diesen Bewerb, an dem bis zu 200 AthletInnen teilnehmen.

Modus: Jede Schule stellt ein oder mehrere Viererteams. Diese klettern insgesamt 4 Boulder mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Jeder Teilnehmer hat 1 Minute Zeit, den jeweiligen Boulder so oft wie möglich zu bewältigen. Gewertet wird jeder komplette Durchgang. Wer die meisten Punkte erreicht, gewinnt den Bewerb.

Die Ergebnislisten dienen als Talente-Scouting und bieten eine weitere Sichtungsmöglichkeit im Altersbereich 12 – 18 Jahre, wo sich Talente im Speed oder Boulder herauskristallisieren können.

Alle 2 Jahre werden die Sieger zu einem Bundesbewerb in eines der 9 Bundesländer geschickt.

11 AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNG

Der Vorarlberger Kletterverband unterstützt die Athleten auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung, die ein fundamentaler Bestandteil einer nachhaltigen Entwicklung darstellt. Die angebotene sportpsychologische Betreuung erfolgt durch spezialisierte Coaches mit jahrelanger eigener Kletter-, Boulder- und Wettkampferfahrung. Diese kann bis hin zu einer mehrstufigen bzw. -jährigen Ausbildung zum Spezial-Trainer reichen.

Der allererste Schritt in diese Richtung ist die Ausbildung zum «Allgemeinen Übungsleiter», die vom Olympiazentrum Dornbirn durchgeführt wird. Hier wird das erforderliche Basiswissen sportartenunabhängig erlernt. Danach folgt der «Übungsleiter Sportklettern». Diese Ausbildung wird gemeinsam mit dem Alpenverein und/oder den Naturfreunden Österreichs organisiert und durchgeführt, und eine erste Fokussierung findet statt. Alle weiteren möglichen Ausbildungsschritte bis hin zum Spezial-Trainer werden dann in Zusammenarbeit mit den Bundesportakademien (BSPA) abgehalten.

Damit das heute Leistungsniveau der verschiedenen Kader gehalten bzw. weiter verbessert werden kann, benötigt der KVV auch in der Zukunft bestens ausgebildete und motivierte TrainerInnen. Es ist daher das erklärte Ziel des KVV, AthletInnen auch nach ihrer aktiven Karriere bzw. erfolgtem Kaderaustritt für Verbandstätigkeiten zu gewinnen, damit sie ihre Expertisen und Erfahrungen aktiv einbringen können.

Im Rahmen dieser ganzheitlichen Sportlerentwicklung forciert der KVV auch Angebote und Kurse zu weiteren Themenbereichen wie Yoga, «Tapen», Ernährung usw. Die Kooperation und der Austausch mit den anderen Verbänden soll die Integration unterschiedlichster Bewegungsmuster der verschiedenen Sportarten wie z. B. Turnen, Parcours, Sprunglauf, Karate, rhythmischer Sportgymnastik etc. ermöglichen.

Neben dem Ausbildungspfad «Trainer» bietet der Vorarlberger Kletterverband im Bereich Sportklettern auch noch mehrstufige Ausbildungen im Routenbau und Schiedsrichterwesen an. Diese werden ebenfalls in enger Kooperation mit dem Alpenverein/Naturfreunde bzw. der BSPA und dem Kletterverband Österreich organisiert und durchgeführt.

Die langfristige Sicherstellung eines ausreichenden Pools an Routenbauern und Schiedsrichtern ist eine Grundvoraussetzung für die Autarkie des Kletterverbandes Vorarlberg zur Durchführung von regionalen (Comparare, Landesmeisterschaften), nationalen (A-Cup; Österreichische Meisterschaften) und internationalen (Rheintalcup, ARGE Alp) Wettkämpfen.

Diese Angebote richten sich nicht so sehr an Kaderathleten als vielmehr an Breitensportler, Eltern und Kletterinteressierte, die der KVV für solche Tätigkeiten begeistern möchte.

11.1 Ausbildung zum Kletterausbildner

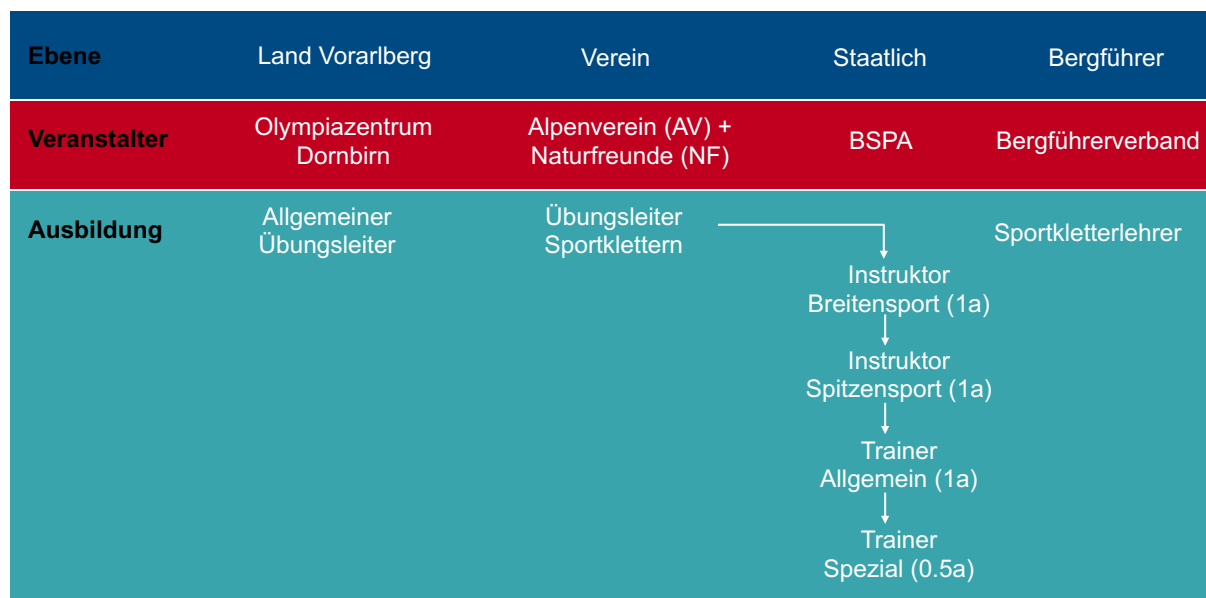


Abbildung 31. Ausbildungen zum Kletterausbildner

Übungsleiter

Die Übungsleiter/innen arbeiten überwiegend mit dem Nachwuchs in den Mitgliedsvereinen, aus denen der KVV seine Kaderathleten/innen rekrutiert. Da nachweislich die ersten Erfahrungen der Athleten/innen mit den Trainern sehr entscheidend und prägend sind, wird auf eine fundierte Ausbildung und ein einheitliches Niveau hohen Wert gelegt.

Instruktor Breitensport

Ausbildung von BSPA durchgeführt in enger Abstimmung mit dem KVÖ und den alpinen Vereinen

Instruktor Leistungssport

Ausbildung der BSPA durchgeführt in enger Abstimmung mit dem KVÖ

Trainer Grundkurs

2 Semester, Ausbildungsschwerpunkte sind sportübergreifende Aspekte, es findet noch keine Spezialisierung auf eine bestimmte Sportart statt.

Trainer Spezialkurs

Höchste Ausbildungsstufe und Abschluss zum staatlich geprüften Trainer. Ausbildung in enger Kooperation der BSPA mit dem KVÖ.

11.2 Ausbildung im Routenbau

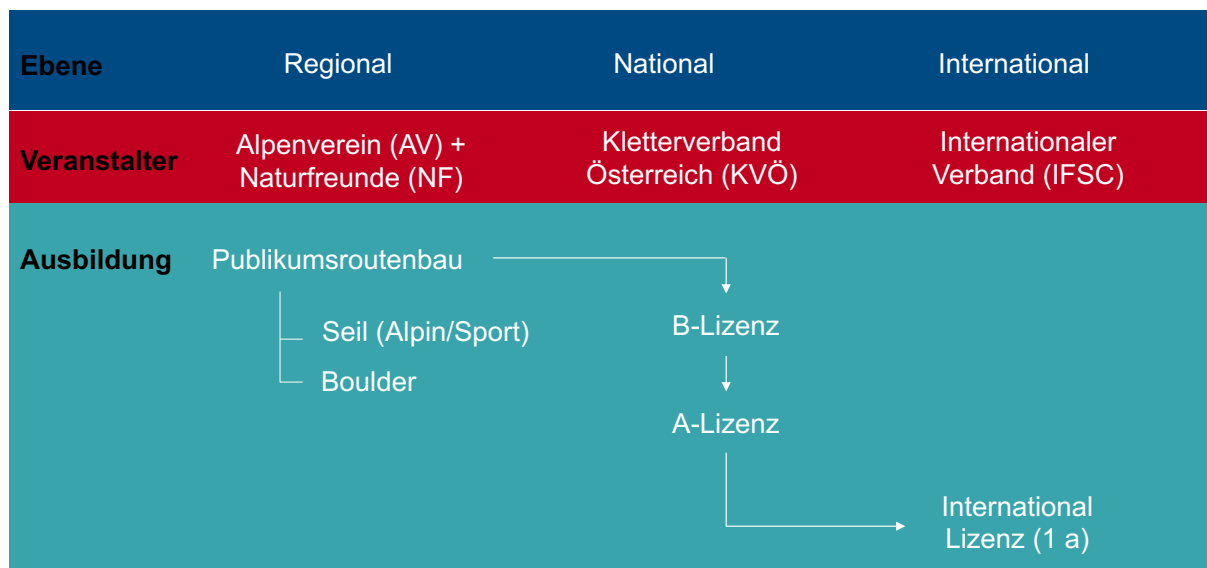


Abbildung 32. Ausbildung im Routenbau

11.3 Ausbildung zum Schiedsrichter

Bedarfsanalyse für folgende Tätigkeiten durchgeführt

- Regionaler/nationaler Schiedsrichter
- Regionaler Jury Präsident
- Auswerter

Ausgangssituation

- Eingeschränkte Anzahl an Jury Präsidenten und Auswertern
- >20 aktive Schiedsrichter gelistet, dennoch ist Organisation für Wettbewerbe nicht einfach und zumeist zeitintensiv
- Kommunikation mit Schiedsrichtern abseits Anfragen für Wettbewerbe findet so gut wie nicht statt (kein Informationsaustausch über Änderungen, etc.)
- Kaum Personen in Ausbildung für nat. Schiedsrichter und ggf. Jury Präsident
- Nachlassen der Verfügbarkeit im Laufe der Zeit, wenn Kinder nicht mehr in einem der Kader sind
- Mittelfristige Bedarfsdeckung für alle Bereiche kritisch

Handlungsempfehlungen

- Auswerter

Sicherstellen, dass sie «Up to date» sind «jederzeit einsatzfähig»

- Regionale Schiedsrichter

- Situation angespannter als auf ersten Blick ersichtlich
 - Ziel sollte ein jährlicher Kurs mit 4-5 Teilnehmern sind
 - Alle zwei Jahre ein Interessent für nat. SR und ggf. JP
- Jury Präsidium
 - Aufgrund der langen Vorlaufzeit mittelfristig kritisch.
 - Nachwuchsförderung, da aktive JP nicht für immer zur Verfügung
 - Brain Storming Kandidatenpool - alle Aufgaben (Eltern, ehemal. Athleten, ...)
 - Ausbildungskurs für regionale Schiedsrichter – Ziel ca. 4- 5 Teilnehmer
 - Aus vorhandenem reg. SR Pool 1-2 Interessenten für nat. SR / JP
 - Implementierung jährliches «Reg-SR»-Meeting zum fachlichen und persönlichen Austausch, durchgeführt von nat.-SR

11.4 Bedarfs- und Zeitplan

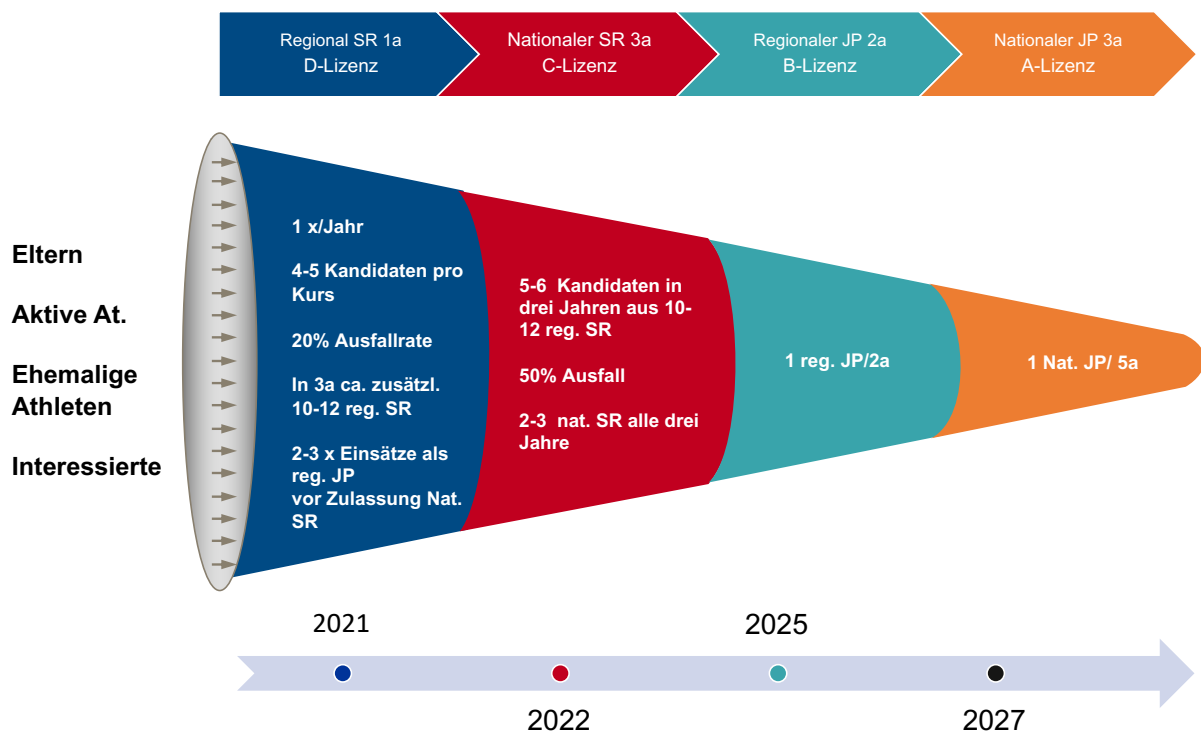


Abbildung 33. Bedarfs- und Zeitplan

12 ZUSAMMENARBEIT MIT DEM KLETTERVERBAND ÖSTERREICH (KVÖ)

Die Zusammenarbeit des KVV mit dem KVÖ erfolgt regelmäßig auf verschiedenen Ebenen. Abstimmungen erfolgen zwischen:

- dem Landestrainer und der Nachwuchskoordinatorin des KVÖ sowie
- zwischen den Funktionären (üblicherweise dem Präsidenten) und dem Geschäftsführer des KVÖ, sowie des Vorstandes des KVÖ.

12.1 Zusammenarbeit auf Funktionärebene

Einmal jährlich findet die Generalversammlung des KVÖ statt, in welcher auch ein Austausch mit den anderen Landesverbänden stattfindet.

Der KVV nimmt darüber hinaus an Abstimmungssitzungen teil, sofern vom KVÖ dazu eingeladen wird.

Seitens des KVÖ gibt es laufende Informationen (z.B.: zu den Wettkämpfen, aktuell auch zur COVID Situation, etc.) welche via Mail an die Landesfachverbände übermittelt werden.

Im Bedarfsfall erfolgt eine individuelle Abstimmung zu spezifischen Themen. Der KVV strebt eine stärkere Zusammenarbeit und Einbindung des Landesverbandes (der Landesverbände) an und hat sich aus diesem Grund zum Ziel gesetzt proaktiv einen regen Austausch mit dem Geschäftsführer des KVÖ zu initiieren.

12.2 Zusammenarbeit auf Trainerebene

Auf Trainerebene gibt es einen engen Austausch zwischen dem Landestrainer des KVV und der Nachwuchskoordinatorin des KVÖ.

Hier werden unter anderem folgende Themen abgestimmt

- Kadernominierungen
- Bewerbsnominierungen
- Einbindung der Landestrainer als Betreuer in die KVÖ Trainingslehrgänge
- Abstimmung Trainingsplanung/Periodisierung
- Feedback zur Leistungsentwicklung der einzelnen NationalteamathletInnen

13 ZUSAMMENARBEIT MIT DEM OLYMPIAZENTRUM VORARLBERG

ZUSAMMENARBEIT MIT DEM OLYMPIAZENTRUM VORARLBERG

Der Kletterverband Vorarlberg wird in seiner Entwicklung durch das Olympiazentrum in folgenden Bereichen unterstützt:

- Fachverbandsunterstützung (Strategie, Strukturen & Organisation, Persönlichkeitsentwicklung und Verbandskultur, Vernetzung)
- Aus- und Fortbildungsgänge für Sportler, Trainer und Betreuer, Funktionäre und Sportmanager
- Duale Ausbildung (Lehre & Spitzensport); Ansprechpartner bei der Thematik von der Kombination zwischen der sportlichen Karriere und der beruflichen Ausbildung.
- Die Athletinnen und Athleten der Vorarlberger Einzelspitzensportförderung erhalten unter gewissen Voraussetzungen Leistungen wie Physiotherapie, Leistungsdiagnostik, Trainingsberatung und Ernährungsberatung vom Olympiazentrum.

14 VORSTAND



Präsident

• DI (FH) Martin Reischmann MSc



1. Vizepräsident

• DI Thomas Kompein



2. Vizepräsident

• Markus Gringl



Kassierin

• Michaela Hofherr



Vertreter Spitzensport

• DI Mark Amann



Schriftführer

• DI Oriol Molló Manonelles



Beirat

• Mag. Hilde Schüssling



Athletenvertreterin

• Emma Tabernig

Abbildung 34. Vorstandsmitglieder KVV

ANHANG I - Kaderkriterien Nachwuchskader für 2021

Kaderkriterien Nachwuchskader für 2021

➔ Bei Erfüllung der Kriterien aus Spalte A kommt es NICHT automatisch zu einem Kaderstatus. Die positive Einschätzung durch die Bundesnachwuchskoordinatorin ist entscheidend für eine Aufnahme in den Nachwuchskader!

NACHWUCHSKADER – Lead, Boulder, Speed (Mindestens ein Kriterium aus Spalte A, sowie die internationale Reife muss erfüllt sein)		
Kategorie	A: Wettkampf International – (Orientierung internationale Reife) lt. Disziplin	B: Internationale Reife
U16	2006: • YWCH Platz 1 bis 25 Lead/Boulder • EYCH Platz 1 bis 20 Lead/Boulder • 2 x EYC Platz 1 bis 15 Lead/Boulder • Speed: Damen 11,80; Herren 9,30 2005: • YWCH Platz 1 bis 20 Lead/Boulder • EYCH Platz 1 bis 15 Lead/Boulder • 2 x EYC Platz 1 bis 12 Lead/Boulder • Speed: Damen 11,50; Herren 9,10	Positive Einschätzung durch Bundesnachwuchskoordinatorin
U18	2004: • YWCH Platz 1 bis 20 Lead/Boulder • EYCH Platz 1 bis 15 Lead/Boulder • 2 x EYC Platz 1 bis 12 Lead/Boulder • Speed: Damen 10,60; Herren 8,20 2003: • YWCH Platz 1 bis 15 Lead/Boulder • EYCH Platz 1 bis 12 Lead/Boulder • 2 x EYC Platz 1 bis 10 Lead/Boulder • Speed: Damen 10,30; Herren 8,00	Positive Einschätzung durch Bundesnachwuchskoordinatorin
U20	• YWCH Platz 1 bis 12 Lead/Boulder • EYCH 1 bis 10 Lead/Boulder • 2 x EYC Platz 1 bis 8 Lead/Boulder • Speed: Damen: 9,60; Herren: 7,20	Positive Einschätzung durch Bundesnachwuchskoordinatorin

➔ Bei Erfüllung der Kriterien aus Spalte A und/oder B kommt es NICHT automatisch zu einer Aufnahme. Die positive Einschätzung durch die Bundesnachwuchskoordinatorin ist entscheidend für eine Aufnahme in den Talentepool!

TALENTEPOOL – Lead, Boulder, Speed (Mindestens ein Kriterium aus Spalte A oder B, sowie die internationale Reife muss erfüllt sein)			
Kategorie	A: Wettkampf National	B: Wettkampf International – (Orientierung internationale Reife) lt. Disziplin	C: Internationale Reife
U14	• A-Cup Overall Platz 1 bis 3 • A-Cup Disziplin (L oder B) Platz 1 bis 3 • 2 Besten des jüngeren Jahrganges sofern Platz 1 bis 5 A-Cup Overall • Speed: Sichtung	• YCCF Platz 1 bis 10 • Rock Junior Platz 1 bis 10	Positive Einschätzung durch Bundesnachwuchskoordinatorin
U16 – Jahrgang 2006	• A-Cup Overall Platz 1 bis 3 • A-Cup Disziplin (L oder B) Platz 1 bis 3 • 2 Besten des jüngeren Jahrganges sofern Platz 1 bis 5 A-Cup Overall • Speed: Sichtung	• 1 x EYC Platz 1 bis 25 Lead/Boulder • Speed: Damen 12,00; Herren 9,50	Positive Einschätzung durch Bundesnachwuchskoordinatorin