



Foto: GEPA pictures

Sportstrategie 2025

Vorarlberger Sport in Zahlen

50

Sportfachverbände

963

Vereine

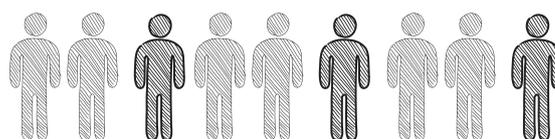
152.599

Mitglieder

Top 10

nach Mitgliedern

24.180	Fußball
18.380	Skisport
8.536	Turnen
8.022	Tennis
3.142	Golf
3.021	Leichtathletik
2.803	Klettern
2.198	Handball
2.163	Radsport
2.030	Schießen



38,2

Prozent der
Vorarlberger:innen
sind in Sportvereinen
(Österreich-Durchschnitt 33,2%)

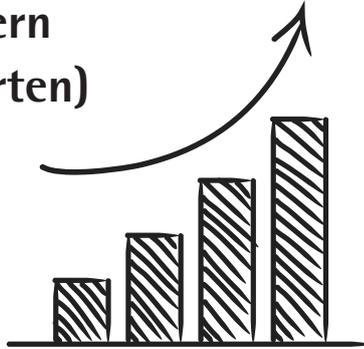
Top 10

nach Vereinen

101	Skisport
74	Fußball
54	Tennis
50	Schießen
40	Leichtathletik
36	Turnen
34	Pferdesport
24	Flugsport
23	Volleyball
21	Radsport

70

Prozent mehr Vorarlberger Athlet:innen in Nationalkademern (Individualsportarten)



Quelle: Meldungen der Fachverbände
(Vergleich 2021 mit 2016)

Skisport	48
Ringen	22
Kunstturnen	20
Badminton	16
Segeln	15
Karate	14
Leichtathletik	10
Tennis	10
Klettern	7
Triathlon	7
Schießen	6
Radsport	5
Reiten	5
Judo	3
Rodeln	3
Schwimmen	2
Sportgymnastik	2
Bob	1
Gesamt	196

13,9 MILLIIONEN

Sportbudget Land Vorarlberg



139

Vorarlberger:innen haben
bisher bei Olympischen
Spielen teilgenommen

28

Paralympics-
Goldmedaillen

Unsere Olympiasieger:innen

- 1948 St. Moritz, Trude Beiser (Ski alpin / Kombination)
- 1952 Oslo, Trude Beiser (Ski alpin / Abfahrt)
- 1952 Oslo, Othmar Schneider (Ski alpin / Slalom)
- 1960 Rom, Hubert Hammerer (Freies Gewehr Dreistellung)
- 1964 Innsbruck, Egon Zimmermann (Ski alpin / Abfahrt)
- 1980 Lake Placid, Toni Innauer (Skispringen / Normalschanze)
- 1988 Calgary, Hubert Strolz (Ski alpin / Kombination)
- 1988 Calgary, Anita Wachter (Ski alpin / Kombination)
- 1992 Albertville, Patrick Ortlieb (Ski alpin / Abfahrt)
- 1998 Nagano, Mario Reiter (Ski alpin / Kombination)

Unsere Paralympics Sieger:innen

- 6x Josef Meusburger (Ski alpin)
- 4x Brigitte Madlener (Ski alpin)
- 3x Harald Roth (Leichtathletik)
- Rainer Bergmann (Ski alpin)
- 2x Hildegard Fetz (Ski nordisch)
- Dietmar Schwening (Ski alpin)
- 1x Josef Jäger (Fünfkampf)
- Paul Schwärzler (Leichtathletik),
Arno Hirschbühl, Klaus Salzmann,
Bruno Kühne, Robert Meusburger,
Wolfgang Moosbrugger und
Jürgen Egle (alle Ski alpin)

Ein klares Ja zum Sport



Foto: Studio Fasching

Vorarlberg will bis 2035 zum chancenreichsten Lebensraum für Kinder werden. Landeshauptmann Markus Wallner betont die enorme Rolle, die einer nachhaltigen Sport- und Bewegungskultur dabei zukommt. Und legt zudem ein klares Bekenntnis zum Spitzen- und Breitensport ab.



3 Fragen an Landeshauptmann Markus Wallner

Wo liegt die besondere Bedeutung des Sports für Vorarlberg?

Der gesundheitliche Aspekt liegt auf der Hand. Wer sich regelmäßig bewegt, ist fit und fühlt sich wohl. Der Sport ist aber viel mehr. Für mich ist er die perfekte Schule fürs Leben. Gut geführte Vereine leisten für unsere Gesellschaft einen enormen Beitrag, der weit über das rein Sportliche hinausgeht. Wie bewege und bewähre ich mich in einem sozialen Umfeld? Wie bringe ich mich ein, wie kann ich mich zum Wohl einer Mannschaft unterordnen, aber mir dennoch persönliche Freiräume schaffen? Wie setze ich mir Ziele, wie gehe ich mit Erfolg und Misserfolg um? All das lerne ich im Sport von Menschen, die ein besonderes Gespür und Verantwortungsbewusstsein haben. Sie bringen mir Kompetenzen bei, die im Leben wesentlich sind: Begeisterung für etwas entwickeln, Gemeinschaft erleben, an die Grenzen gehen, Neues ausloten – die Liste ließe sich noch lange fortsetzen.

Und wenn ich keinem Verein beitreten will?

Dann respektieren wir das und bemühen uns sehr, auch hier entsprechende Angebote zu schaffen. Unser Paradebeispiel ist Vorarlberg >>bewegt, bei dem wir seit langem mit einem niederschweligen Programm Menschen von 0 bis 100 Jahren Freude am Sport vermitteln. Dadurch hat sich sehr viel im Bewusstsein unserer Bevölkerung entwickelt. Leben ist bewegen, egal ob im Verein oder sonst wo.

Wie wichtig ist der Erfolg im Sport?

Es darf kein Traum bleiben, von Vorarlberg aus den Weg an die absolute Weltspitze zu schaffen. Unser Ziel ist es, Nachwuchsathlet:innen den Sprung in die Nationalkader zu ermöglichen. Skisport, Snowboard, Rodeln, Turnen, Segeln, Karate, Tennis, Handball und einige andere Sportarten mehr zeigen, dass das funktioniert. Hier haben wir Persönlichkeiten, die Vorbilder sind und zum Sport animieren. Das ginge nicht, wenn wir nicht auch top ausgebildete Trainer:innen, ein gutes Betreuungsumfeld und Einrichtungen wie das Olympiazentrum in Dornbirn hätten.

Wichtig ist mir persönlich auch, dass Spitzensport und Ausbildung Hand in Hand gehen können. Dazu soll das Nachwuchskompetenzzentrum weiter gestärkt werden.

Markus Wallner ist seit Dezember 2011 Landeshauptmann von Vorarlberg. Seine Freizeit verbringt er gerne in der Natur und beim Sport. So ist Wallner nicht nur begeisterter Bergsteiger, er hat in letzter Zeit auch seine Leidenschaft fürs Mountainbike entdeckt.

Da ist was in Bewegung...



Fotos: Lisa Dünser

Persönlichkeit, Leistungsorientierung, Fokus, Kooperation und Herausforderung sind für Martina Rüscher und Michael Zangerl die zentralen Bestandteile der Vorarlberger Sportstrategie.

Martina Rüscher setzt als Landesrätin auf die untrennbare Verbindung von Gesundheit und Sport. Michael Zangerl schafft Rahmenbedingungen, die den Sport in seiner Gesamtheit betrachten und in der Breite wie an der Spitze ein zeitgemäßes Umfeld bieten. Beide bekennen sich ohne Einschränkung zum Leistungsgedanken und betonen die verbindende Klammer sowie den gesellschaftlichen Stellenwert des Sports. Einblicke in die Sportstrategie 2025.



Ein klarer Plan für den Vorarlberger Sport

Bevor wir auf die Strategie 2025 schauen, ein Blick auf die Strategie 2020? Was ist geglückt, was ist offengeblieben?

MR (Martina Rüscher): Das Fazit fällt aus meiner Sicht sehr positiv aus. Viele Maßnahmen haben sich bewährt. Unsere beiden Marken haben sich gut entwickelt: Sportlich >>spitze steht für den organisierten Bereich. Das umfasst alle Aktivitäten von Vereinen und Verbänden, egal ob Breiten- oder Spitzensport. Vorarlberg >>bewegt vermittelt außerhalb der Vereine Freude am Sport.

MZ (Michael Zangerl): Bei beiden Marken sind wegweisende Maßnahmen entstanden. So ist uns die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler:innen ein besonderes Anliegen. Hier haben wir mit „Success is a mindset“ ein Vorzeigeprojekt. Ganz generell gilt: Wir bekennen uns klar zum Leistungsgedanken und haben in diesem Zusammenhang viele Bausteine auf Schiene gebracht: Fokussierung auf das Wesentliche und Entwicklung von Kernkompetenzen, Bündelung der Kräfte durch sinnvolle Kooperationen, Vereinbarkeit von Spitzensport und Ausbildung, Zertifizierung spitzensportorientierter Fachverbände, Leistungsvereinbarungen mit geförderten Organisationen – das sind die Stichworte dazu. Bei den Jungen erwarten wir uns durch das Nachwuchskompetenzzentrum zusätzliche Impulse.

Lässt sich diese positive Entwicklung auch in Zahlen abbilden?

MR: Zahlen sind nicht alles. Ganz generell stellen wir eine sehr positive Grundstimmung im Vorarl-

berger Sport fest. Da sind in letzter Zeit an verschiedensten Orten viele Funken übergelungen. Dazu trägt sicher bei, dass dank großer gemeinsamer Bemühungen die Strukturen in vielen Bereichen sehr professionell geworden sind und die Vernetzung weit fortgeschritten ist. Engagierte Leute mit den richtigen Instrumenten können etwas bewegen, das haben die vergangenen Jahre klar gezeigt. Und ja: Auch die Zahlen belegen diese Entwicklung.

MZ: Vor fünf Jahren hatten wir in den Individualsportarten 111 Athlet:innen in den Nationalkademern, heute sind es 196. Im Rahmen der Fachverbandsentwicklung wurden 15 Leistungszentren mit internationaler Ausrichtung und fünf mit nationaler Ausrichtung zertifiziert. Das ist ein enormer Qualitätsimpuls für die Verbände. Vorarlberg >>bewegt hat einen Zuwachs von 20 Prozent bei den Teilnehmer:innen. Aus dem Kinderbereich wissen wir, dass viele Vereine vor Corona sehr ordentliche Steigerungen hatten, einige mussten sogar Aufnahmestopps verhängen. Bei der Ausbildung qualifizierter Trainer:innen waren wir auf gutem Weg, Corona-bedingt stocken die Anstrengungen derzeit ein wenig. Da bleiben wir aber auf alle Fälle dran.

Womit wir schon mitten in der Sportstrategie 2025 wären. Wie kann man sie beschreiben?

MZ: Die grundlegenden Werte sind gleichgeblieben. Wir setzen weiter auf Persönlichkeit, Leistungsorientierung, Fokus, Kooperation und Herausforderung im Sinne von offen sein und auch einmal etwas probieren.

MR: Das kann ich nur unterstreichen. Das große

„ Das große Motto ist Kontinuität

Motto ist Kontinuität. Wir sind in den meisten Bereichen auf dem richtigen Weg. In meinen Augen baut die neue Strategie sehr konsequent auf bewährten Gedanken, Ansätzen und Maßnahmen auf und entwickelt sie weiter. Eingebettet in den chancenreichsten Lebensraum setzen wir aus Sicht des Sports die fünf Chancenfelder der Marke Vorarlberg um: Menschen im Mittelpunkt, Fundament Bildung, attraktiver Lebensraum, Perspektiven am Standort, moderne Lebenswelten. An diesen fünf Bereichen handeln wir uns entlang und versuchen Menschen auf allen Ebenen in Bewegung zu bringen. Und wenn sie in Bewegung sind, möchten wir, dass sie gesund bleiben. Hier liegt ein besonderes Augenmerk der Sportstrategie.

Wenn wir uns diese Bereiche der Reihe nach anschauen: Was kann man sich unter „Menschen im Mittelpunkt“ vorstellen?

MR: Das ist ein komplexer Bereich, der viele Facetten abdeckt. Hier reden wir zum Beispiel intensiv von Gesunderhaltung durch Sport und Bewegung. Ziel ist es, multisportive Bewegungsangebote für Kinder zu schaffen und sie für Vereine zu begeistern. Wichtig ist uns der chancengleiche Zugang zum Sport für alle Bevölkerungsgruppen. Aber auch Themen wie Sicherheit, Fairness und Machtmissbrauch fallen hier hinein. Und natürlich soll Sport nicht nur an Vereine gebunden sein – Stichwort Vorarlberg >>bewegt, wo Sonja Geiger-Spieler mit ihrem Team seit langem hervorragende Arbeit leistet.

MZ: Im Hochleistungsbereich dreht sich Gesunderhaltung im Sport vor allem um die Frage, wie trainiere ich richtig. Was ist für meine jeweilige Situation das Optimum – ein Thema, in dem sich Martin Hämmelerle und Martin Rinderer Kompetenzen erworben haben, die weit über das Olympiazentrum hinaus

Beachtung finden. Auch Trainer:innen, Athlet:innen und Eltern sollen zukünftig verstärkt auf dieses Thema sensibilisiert werden.

MR: Nicht zuletzt heißt „Menschen im Mittelpunkt“ auch, dass wir sehr stark in die Persönlichkeitsentwicklung unserer Sportler:innen investieren. Michael hat „Success is a mindset“ bereits erwähnt. Dieses Projekt unter Federführung von Simon Nussbaumer werden wir auf noch mehr Verbände ausweiten und auch das Umfeld der Athlet:innen einbeziehen.

Was umfasst der Schwerpunkt „Fundament Bildung“?

MZ: Im Wesentlichen geht es hier um die Vereinbarkeit von Spitzensport mit schulischer und beruflicher Ausbildung. Dafür haben wir neu das Nachwuchskompetenzzentrum unter Leitung von Tobias Weidinger ins Leben gerufen. Ein weiterer Schwerpunkt ist wie schon gesagt die Aus- und Fortbildung von Trainer:innen.

Was ist gemeint, wenn von „Perspektiven am Standort“ die Rede ist?

MR: In erster Linie ein klares Bekenntnis zum Leistungssport. Es muss möglich sein, von Vorarlberg aus Sport auf höchstem Niveau zu betreiben. Entsprechend wichtig waren die Signale, die das kleine Vorarlberg über Olympia in Tokio aussenden konnte.

MZ: Dazu braucht es leistungsfähige Organisationen wie das Olympiazentrum, das wir unter der bewährten Leitung von Sebastian Manhart weiter ausbauen möchten. Aber auch professionell arbeitende Verbände und Vereine, für die wir zusätzliche Qualitätsimpulse setzen und mit Zertifizierungen sowie Leistungsvereinbarungen arbeiten werden. Für die Jüngsten werden wir Einrichtungen wie die Bewegungskindergärten forcieren.



Die Vorarlberger Sportstrategie beinhaltet ein klares Bekenntnis zum Leistungssport.

**Vierter Schwerpunkt: „attraktiver Lebensraum“.
Welche Rolle ist dem Sport hier zudedacht?**

MR: Sport steht für Emotionen, ist ein sozialer Faktor und nicht zuletzt schafft er Identität. Das möchten wir sicht- und erlebbar machen, auch mit einem Mix aus einzelnen internationalen und publikumswirksamen Sportevents und nationalen Nachwuchsbewerben.

MZ: Sport benötigt natürlich auch Infrastruktur. Deshalb wird es ein Schwerpunkt sein, selektiv Trainingsstätten auf Top-Niveau zu haben. Wenn wir Menschen zum Sport motivieren, muss auch das Umfeld passen.

Bleibt als letzter Punkt die Digitalisierung, die auch vor dem Sport nicht Halt macht.

MZ: Das ist auch gut so und darum steht der Schwerpunkt „moderne Lebenswelten“ auch ganz im Zeichen der Digitalisierung. Sie wird uns helfen, Administration und Kommunikation zu vereinfachen, zu professiona-

lisieren und neue Angebote zu unterstützen. Als Basis schwebt uns eine digitale Sportplattform vor. Sie befindet sich bereits in Entwicklung und soll den Sport in seiner ganzen Breite darstellen und den Austausch untereinander erleichtern.

Was wäre in vier Jahren ein gutes Fazit über die Sportstrategie 2025?

MR: Da gehen viele Gedanken auf einmal in meinem Kopf herum. Als Gesundheits-Landesrätin ist es mir natürlich wichtig, dass der Sport dazu beiträgt, dass die Menschen länger gesund bleiben. Wenn das gelingt, müssen wir weniger reparieren. Eine bessere Vorsorge als Bewegung gibt es nicht. Dazu wollen wir Menschen jeden Alters ermutigen. Was die Spitze anbelangt, wollen wir weiter zeigen, dass man von Vorarlberg aus hohe Ziele erreichen kann. Diese Leistungsorientierung möchte ich noch einmal in aller Deutlichkeit betonen.

” Mit seinen vielfältigen Themen übernimmt der Sport eine enorme gesellschaftliche Verantwortung.

Ich sehe aber auch die verbindende Klammer des Sports: Ehrenamt, Integration, Inklusion, Toleranz, Fairness, soziale Grenzen überwinden, mit Höhen und Tiefen umgehen lernen – mit diesen Themen übernimmt der Sport eine enorme gesellschaftliche Verantwortung, der wir auch in Zukunft gerecht werden möchten. Wenn wir in all diesen Bereichen noch einmal weiterkommen und damit zum chancenreichsten Lebensraum beitragen, dann haben wir sehr viel geschafft.

Martina Rüscher ist als Landesrätin für die Bereiche Gesundheit und Sport verantwortlich. Für die nächsten zwei Jahre hat sie sich vorgenommen, alle Vorarlberger Sportverbände zu besuchen und die einzelnen Sportarten persönlich auszuprobieren.

Michael Zangerl leitet seit 2013 das Sportreferat im Amt der Vorarlberger Landesregierung. Der ehemalige Schwimmer (vielfacher Landesmeister) und Wasserballer hat im Sommer 2021 zum Semesterabschluss seiner Tochter die 1.120 Kilometer lange Strecke Bregenz-Wageningen (Niederlande) in acht Tagen mit dem Rad zurückgelegt.

„Eine bessere Vorsorge als Bewegung gibt es nicht. Dazu wollen wir Menschen jeden Alters ermutigen“, umschreiben **Martina Rüscher** und **Michael Zangerl** einen weiteren Schwerpunkt der Sportstrategie.





Vorarlberg ist Vorreiter

„Der Vorarlberger Sport ist kein Tanker, sondern ein kleines Schnellboot, in dem alle wesentlichen Player an einem Strang ziehen“, sagt Sportwissenschaftlerin Gaby Madlener. Ein ermutigender Blick von außen, der Lust auf mehr macht.

Sie sind als Sportwissenschaftlerin und Organisationsentwicklerin beratend für viele Verbände und andere Sporteinrichtungen tätig. Wo ordnen Sie die Vorarlberger Strategie ein?

Ganz weit oben. Vorarlberg ist ein Vorreiter und verfolgt eine der besten Strategien, die ich kenne.

Woran lässt sich das festmachen?

Die wesentlichen Player haben sich gefunden. Politik und handelnde Personen in der Verwaltung, den Verbänden, Vereinen und im Olympiazentrum arbeiten Hand in Hand. Dieses Miteinander ist ein wertvoller Trumpf und ein Garant für Stabilität und Kontinuität. So entstand ein vielversprechender Vorarlberger Weg.

Dieser Weg wurde 2015 mit der Strategie 2020 begonnen. Wie schaut eine erste Zwischenbilanz aus?

Die Strategie zeigt Wirkung. Diese Aussage will ich gar nicht an nackten Ergebnissen festmachen. Die sind oft von der Tagesverfassung, vom Glück oder von Zufällen abhängig. Viel wichtiger scheinen mir andere Dinge. So hat Vorarlberg zum Beispiel die Zahl der Sportler:innen in den nationalen Kadern für olympische Individualsportarten seit 2016 um 70 Prozent erhöht. Ich sehe aber auch andere erfreuliche Entwicklungen: Bei der Zertifizierung der Verbände sind zum Beispiel echte Leuchttürme entstanden, die das Potenzial zeigen und Vorbildwirkung haben.

Im Sport gibt es viele Akteure. Wie schaut die ideale Aufgabenverteilung aus?

Die öffentliche Hand hat die Steuerung, unterstützt und fördert, schafft Rahmenbedingungen und die passende Infrastruktur. Daneben braucht es Verbände und

Vereine mit Mut, Begeisterung und Konsequenz. Sie müssen umsetzen. Und es braucht für den Spitzensport eine inhaltliche Drehscheibe wie die Olympiazentren.

Wie sehen Sie diesbezüglich die Situation in Vorarlberg?

Die Mischung ist ideal. Eine Landesrätin, die nicht nur für den Sport zuständig ist, sondern auch für die Gesundheit – ein Glücksfall. Dazu reflektierte, strukturierte Leute in der Verwaltung mit einem sehr guten Background. Last but not least: Praktiker:innen mit fachlichem Know-how, wissenschaftlicher Kompetenz und echter Leidenschaft im Olympiazentrum und in vielen Verbänden. All diese Leute haben sich gefunden und leben die Strategie miteinander und nicht gegeneinander.

Was zeichnet die Sportstrategie 2025 besonders aus?

Im Sport erleben wir oft visionäre Leute, die nicht Stufe für Stufe denken. Da gibt es dann vielleicht einmal einen schnellen Erfolg, aber eine wirkliche Entwicklung findet nicht in wenigen Jahren statt. Umso erfreulicher, dass die neue Strategie eine konsequente Weiterentwicklung des bisherigen Weges ist und die Verantwortlichen die notwendige Ruhe und Weitsicht für die nächsten Schritte haben.

Gaby Madlener lebt in der Schweiz und hat familiäre Bande nach Vorarlberg (Damüls). Sie war erfolgreiche Sportlerin und Trainerin (Sportklettern) und machte sich in der Leitung groß angelegter Entwicklungsarbeiten im Sportbereich einen Namen. Beispielsweise für Swiss Olympic oder zuletzt in der Evaluierungskommission des ÖOC für die Olympiazentren.





Thomas Flax lebte 2021 seinen Traum und erreichte mit Konsequenz und Leidenschaft sein großes Ziel. „Tränen, Freude. Allein dieser eine Moment war die Sache schon wert“, beschreibt der Dornbirner Tennisspieler seine Gefühlswelt, als er die Nachricht über die Nominierung für die Paralympics bekam. In Tokio spielte er das „Match meines Lebens“ und erreichte im Doppel das Achtelfinale.

Nabel des Vorarlberger Sports



Foto: Lisa Dünser

Rahmenbedingungen schaffen, in denen jede:r die volle Leistungsfähigkeit entwickeln kann. Auf diesen Nenner bringt Sebastian Manhart den Anspruch, den das Olympiazentrum Vorarlberg jeden Tag an sich selbst stellt. Die Betreuung von Spitzenathlet:innen profitiert davon genauso wie die Zusammenarbeit mit den Verbänden und die Weiterbildung von Trainer:innen. Im Gespräch betont der Geschäftsführer des Olympiazentrums auch immer wieder den gesellschaftlichen Stellenwert des Sports.



Was kann das Olympiazentrum den Sportler:innen bieten, was nicht?

Es geht bei uns um die Träume der Athlet:innen, bei deren Erfüllung wir ein guter Partner sein möchten. Wollen müssen es die Sportler:innen aber selbst. Die Motivation muss jede und jeder in sich haben. Unsere Aufgabe ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen diese Motivation entstehen kann.

Welche Idee liegt eurer Arbeit zugrunde?

Sport hat in unserem Land eine wichtige gesundheitsfördernde, erzieherische, kulturelle, touristische und auch wirtschaftliche Funktion. Sport verbindet, begeistert, prägt und aktiviert Menschen. Dieser gesellschaftlichen Bedeutung tragen wir Rechnung.

Wo liegen die Schwerpunkte eures Angebotes?

Ich sehe drei Säulen, die in enger Abstimmung mit dem Land harmonieren müssen: Wir unterstützen und beraten Sportfachverbände in ihrer Entwicklung. Dieser Bereich ist in Vorarlberg sehr stark ausgeprägt. Zweiter Schwerpunkt ist die Aus- und Weiterbildung von Sportler:innen, Trainer:innen und Funktionär:innen. Hier konzipieren wir entsprechende Angebote und führen sie auch selbst durch. Und dann gibt es natürlich noch unser Kernthema: die Betreuung der Athlet:innen.

Was bekommen unsere Spitzensportler:innen vom Olympiazentrum?

In der Einzelspitzensportförderung erhalten sie Leistungen wie Physiotherapie, Leistungsdiagnostik, Trainingsbegleitung, Mentalbetreuung oder Ernährungsberatung. Sportmedizinische Leistungen werden durch ein von uns getragenes Ambulatorium angeboten. Spitzensportmannschaften erfahren Unterstützung auf Kooperationsbasis.

Woran lässt sich die Qualität eurer Arbeit messen?

Ich könnte jetzt sagen, dass wir als klassisches Wintersportland in Tokio mit fünf Sportler:innen vertreten waren und Bettina Plank sogar eine Medaille gewonnen

hat. Aber darum geht es nicht vordergründig. Wichtig sind die Leistungsfähigkeit und die Leistungsentwicklung der Sportler:innen. In jeden Tag gemeinsam die Qualität legen, die es zum Erreichen der Ziele unserer Athlet:innen braucht – das ist der Anspruch des Olympiazentrums.

Muss ich Spitzensportler:in sein, um vom Olympiazentrum zu profitieren?

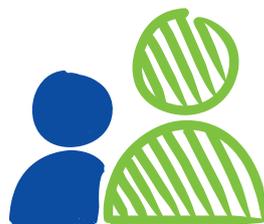
Es ist uns ein großes Anliegen, dass bei möglichst vielen Menschen eine natürliche Freude an Bewegung erhalten bleibt. Auch wenn unsere Betreuungsleistungen aus Kapazitätsgründen auf den Spitzensport beschränkt bleiben müssen, lassen sich sehr viele Erkenntnisse aus dem Spitzensport auf den Breiten- und Nachwuchssport transferieren und wir arbeiten zusammen mit dem Land an Angeboten, bei denen wir unser Know-how einbringen. Ein Beispiel ist die Fortbildung von Vereinstrainer:innen, die oft eine Schlüsselrolle in den Lebensläufen junger Menschen einnehmen. Ich gehe aber noch einen Schritt weiter: Auch die Wirtschaft kann viel vom Sport lernen. In diesem Bereich ist uns ein intensiver Austausch genauso wichtig.

Du bist seit 2013 Geschäftsführer des Olympiazentrums. Wie schaut deine Zwischenbilanz aus?

Ich glaube, dass wir ohne Übertreibung sagen dürfen, dass sich der Vorarlberger Sport auf das Wissen unserer Expert:innen und unsere Infrastruktur verlassen kann. Nicht umsonst ist das Olympiazentrum mit seinem Angebot der Nabel des Vorarlberger Sportgeschehens. Ein großer qualitativer Schritt waren für uns die strengen Zertifizierungen durch den ÖOC. Nicht zuletzt profitieren wir von unserer internationalen und nationalen Vernetzung und der Betreuung von Olympia-Starter:innen und -Kandidat:innen. Das alles hat uns noch einmal wachsen lassen und ist ein guter Nährboden für die Vorarlberger Sportstrategie, die wir Schritt für Schritt zusammen mit dem Land und den Verbänden und Sportler:innen weiterentwickeln werden.

Sebastian Manhart ist seit 2013 Geschäftsführer des Vorarlberger Olympiazentrums in Dornbirn. Er hat Jus und Betriebswirtschaft studiert. Den Sport kennt er aus seiner Zeit als 19-facher Nationalspieler und vierfacher österreichischer Meister mit Bregenz Handball intensiv auch von der aktiven Seite. Sein Urgroßvater war der Ski-Pionier Sepp Bildstein.

Made in V



Sportliche Erfolge sind auch von Vorarlberg aus machbar – eine kleine, aber feine Auswahl, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und dennoch die enorme Vielfalt zeigt, die es aktuell gibt.

Foto: GEPA pictures



Katharina Liensberger

Zweimal Gold, einmal Bronze bei der Ski-WM 2021, dazu einmal Silber bei der WM 2019 und bei Olympia 2018. Slalom-Weltcupsiegerin 2021.

Foto: GEPA pictures



Benjamin Bildstein

Zusammen mit seinem Tiroler Segelpartner David Hussl 2020 auf Platz 1 der Weltrangliste, Olympia-Zehnter in Tokio.

Foto: VN/Steurer



Thomas Flax

Als Tennisspieler im Einzel und Doppel für die Paralympics qualifiziert.

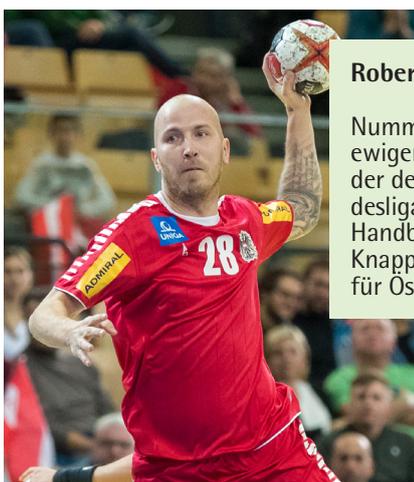
Foto: ÖOC/Niklas Stadler



Bettina Plank

Holte mit Karate-Bronze in Tokio nach 25 Jahren wieder eine Olympiamedaille bei Sommerspielen für Vorarlberg.

Foto: VN/Gruber



Robert Weber

Nummer 5 in der ewigen Torschützenliste der deutschen Bundesliga, der stärksten Handball-Liga der Welt. Knapp 200 Länderspiele für Österreich.

Foto: GEPA pictures



SC Rheindorf Altach

Seit 2014 ununterbrochen in der Fußball-Bundesliga, zweimal Teilnehmer an der Europa League.

Foto: VN/Steurer



Alessandro Hämmerle

Dreifacher Gesamt-sieger im Snowboard-Weltcup, Vizeweltmeister und zweifacher Olympionike.

Foto: GEPA pictures



Eva Pinkelnig

Zweimal WM-Silber 2019 in Seefeld, fünf Siege im Skisprung-Weltcup.

Foto: öFT



Elisa Hämmerle

Als WM-14. erfüllte sich die Turnerin einen Lebenstraum, die Qualifikation für Olympia in Tokio.

Foto: GEPA pictures



Marco Rossi

Das österreichische Eishockey-Talent schlechthin, erster Vorarlberger mit einem NHL-Vertrag.

Foto: privat



Matthias Brändle

Ehemaliger Stundenweltrekordler im Bahnradfahren. Auf der Straße Tour de France-, Giro- und Vuelta-Teilnehmer.

Foto: GEPA pictures



Adi Hütter

Als Trainer Meister mit Salzburg und Bern, seit 2018 sehr erfolgreich in der deutschen Fußball-Bundesliga (Frankfurt und Mönchengladbach).

Foto: VN/Stiplovssek



Philipp Oswald

2021 auf Platz 31 der Doppel-Rangliste in der Weltsportart Tennis, bei Olympia in Tokio im Achtelfinale, elf Titel auf der ATP-Tour.

Foto: GEPA pictures



Thomas Steu

Vier WM-Medaillen (darunter Gold 2021), dreimal EM-Edelmetall, 2021 Weltcup-Gesamt-sieger im Rennrodeln mit seinem Tiroler Partner Lorenz Koller.



Raus aus der Bewegungs- krise: Wir brauchen nicht nur Spitzensportler:innen

„Unsere Realität findet vielfach im Sitzen statt: am Schreibtisch, im Auto, vor Bildschirmen“, hält uns Toni Innauer den Spiegel vor. Die Folge: oft gravierende gesundheitliche Probleme. „Haut rein und holt euch eure Körperlichkeit zurück“, sagt der vielleicht beste Skispringer aller Zeiten. Das Gespräch mit dem Olympiasieger von 1980 wird zum leidenschaftlichen Plädoyer eines Ausnahmeathleten für mehr Bewegung, umfassende Gesundheit und den enormen gesellschaftlichen Stellenwert des Breitensports.

„ Wir müssen uns unser Körpergefühl zurückholen. Das schafft Lebensfreude.

Warum ist Sport nicht nur für Spitzensportler:innen so wichtig?

Der gesundheitliche Aspekt liegt auf der Hand. Es braucht einen Ausgleich für ein Leben, das immer mehr im Sitzen stattfindet. Wir müssen uns unser Körpergefühl zurückholen. Das schafft Lebensfreude. Daneben sehe ich aber auch andere Themen. Zum Beispiel das verbindende Element des Sports. Denk nur an Familien, wo der Kontakt über die Generationen im digitalen Zeitalter nicht mehr so selbstverständlich ist. Da ist der Sport etwas, wodurch Gemeinsamkeit erhalten bleiben kann. Nicht umsonst spricht man von physischer, psychischer und sozialer Gesundheit.

Kann der Sport auch zum Lehrmeister für junge Menschen werden?

Absolut. Der Sport hat Spielregeln, die auch für viele andere Bereiche gelten: für den Beruf, das private Umfeld, für das ganze Leben. Diese Regeln sind wichtiger als der Einzelne und können nicht verordnet werden. Man muss sie erleben. Sich mit anderen messen, dabei gewinnen und verlieren können, ein gesundes Konkurrenzverhalten lernen, für etwas kämpfen und sich dabei selbst richtig einschätzen können – für das alles ist der Sport eine gute Schule. Er lehrt uns Eigenschaften wie Disziplin, Mut, Ausdauer, Ehrgeiz. Und Fairness, für mich eine der größten Töchter des Sports.

Wie schaut die sportliche Realität in Österreich aus?

Ich bin jemand, der sein Leben dem Sport gewidmet hat. Da tut es mir im Herzen weh, wenn ich sehe, wie wir systematisch in eine Bewegungsarmut hineinschlittern.

Lässt sich das auch an Zahlen festmachen?

Leider ja. Die EU-Länder kommen laut offizieller Statistik im Schnitt auf 63,5 gesunde Lebensjahre. Die Schweden sind hier mit 73 Jahren unser aller Vorbild, wir Österreicher stehen mit 57 ganz schlecht da.

Was tun?

Wir stehen knapp davor, Bewegung als Kulturtechnik vermitteln zu müssen. So wie lesen und rechnen. Der gute Teil der Botschaft ist: Bewegung macht relativ schnell viel Freude, wenn wir in einen vernünftigen Rhythmus kommen. Ich vergleiche das gerne mit dem Lesen: Am Anfang kämpfen die Kinder mit den Buchstaben. Lässig wird es, wenn irgendwann aus den Buchstaben Geschichten werden.

Hast du Verständnis für unsere Bewegungsarmut?

Mir ist sehr wichtig, nicht mit dem erhobenen Zeigefinger durch die Gegend zu laufen. Nichts zu tun ist ja so lange bequem, bis es gesundheitlich

„ **Ideale Funktionär:innen funktionieren nicht nur, sie lassen den Funken der eigenen Begeisterung überspringen. Er oder sie schafft dabei ein Klima, in dem Freude am Sport und an Bewegung wachsen kann.**

belastend wird. Das ist ein schleichender Prozess, der viele Jahre dauern kann.

Wieviel Sport ist empfehlenswert, wenn man länger nichts getan hat und wieder einsteigen möchte?

Als Faustregel würde ich sagen: 150 Minuten Sport pro Woche, sich dabei aber nicht voll verausgaben. Leichtes Schwitzen genügt. Nicht übernehmen, speziell zum Neustart lieber öfter und dabei weniger intensiv trainieren. Sport soll Spaß machen. Ob drinnen oder draußen ist grundsätzlich egal. Aber je älter man wird, desto mehr lernt man die fantastischen Möglichkeiten unserer Natur zu schätzen.

Wie wichtig ist fremde Hilfe?

Gerade der Anfang ist schwer. Das geht fast allen so, da muss sich niemand genieren. Deshalb: holt euch Unterstützung. Es ist psychologisch erklärbar, dass regelmäßiger Sport irgendwann zur Sucht werden kann. Gut ausgebildete Betreuer:innen, Instruktor:innen und Mediziner:innen helfen, mit Verantwortung das richtige Maß zu finden. Das gilt für jede Form des Breitensports.

Gibt es Sportarten, die du speziell empfehlen kannst?

Wenn mir Eltern diese Frage stellen, sage ich immer: Schaut euch die Trainerinnen und Trainer an. Wenn die in Ordnung sind, ist schon viel gewonnen. Hier kann man nicht oft genug würdigen, welche enorme

gesellschaftliche Leistung von Betreuer:innen und Funktionär:innen meist im Ehrenamt oder gegen eine geringe Entschädigung erbracht wird.

Was bringen ideale Funktionär:innen für dich mit?

Gerade Vereine spielen in der Vermittlung eine große Rolle. Ideale Funktionär:innen funktionieren nicht nur, sie lassen den Funken der eigenen Begeisterung überspringen. Er oder sie schafft dabei ein Klima, in dem Freude am Sport und an Bewegung wachsen können. Entsprechend wichtig sind Aus- und Weiterbildung, um inspiriert zu werden und der hohen Verantwortung gerecht werden zu können.

Toni Innauer ist Skisprungolympiasieger, erfolgreicher Trainer, gefragter Experte, Autor und Vortragender. In seinem neuen Buch „Die 12 Tiroler“ zeigt der gebürtige Bezauer, wie wir mit einfachen Übungen zu mehr Bewegung im Alltag kommen. Inspirationen dazu holte er sich aus der Tierwelt.







Erfolg ist eine Frage der Haltung

Man nehme: Talent, Training, körperliche Voraussetzungen, mische das mit dem besten Material, idealer Ernährung und optimaler medizinischer Betreuung – fertig sind erfolgreiche Sportler:innen. Was auf den ersten Blick logisch klingt, stellt sich bei genauerer Betrachtung nur als Teil eines größeren Ganzen heraus. „Erfolg braucht immer auch Persönlichkeit und eine innere Haltung. Das gilt für Athlet:innen wie für ihr Umfeld“, sagt Simon Nussbaumer. Der Mentalcoach nennt dafür fünf zentrale Faktoren: Gespür, Wille, Mut, Eigenverantwortung und Begeisterung.

Was steckt hinter dem Konzept „Success is a mindset“, das du federführend mitentwickelt hast?

Erfolg ist im Sport von sehr vielen Faktoren abhängig. Wir wollen Athlet:innen helfen, ihr Leistungspotenzial voll abzurufen. Das erfordert auch eine innere Haltung, auf der „Success is a mindset“ aufgebaut ist.

Was braucht es für diese innere Haltung?

Eine klare Idee, wie ich mit meinen ganz persönlichen Bedingungen umgehen muss, damit ich mein Bestes geben kann. Das hat Auswirkungen auf die Einstellung zum Training, zum Wettkampf, zu sich selbst und zu anderen.

Welche Parameter sind dabei ausschlaggebend?

Um große Ziele erreichen zu können, muss sehr viel zusammenpassen, unter anderem Talent, Training, körperliche Voraussetzungen, Material, Ernährung, medizinische Betreuung. Auf jeden Fall gehört auch die innere Haltung dazu. Hier haben wir Gespür, Wille, Mut, Eigenverantwortung und Begeisterung als zentrale Faktoren definiert. Diese fünf Eigenschaften machen in Summe die Persönlichkeit einer Sportlerin oder eines Sportlers aus und entscheiden maßgeblich, ob ich meine Möglichkeiten ausschöpfen kann.

Welche Rolle spielt das Umfeld der Sportler:innen?

Eine sehr große. Trainer:innen, Betreuer:innen, Eltern und andere Personen, die unsere Athlet:innen begleiten, sind deshalb auch eine maßgebliche Zielgruppe im Projekt. Dabei geht es vor allem um die Frage: Welche Haltung braucht es von mir, damit sich die erwähnten Erfolgsfaktoren bei den Athlet:innen tatsächlich entwickeln können? Mit welcher Haltung muss ich auf sie zugehen, damit sie sich eingeladen fühlen, ihr Bestes zu geben? Hier liegt auch ein besonderer Schwerpunkt bei unseren Angeboten.

Simon Nussbaumer ist Mentalcoach und leitet im Olympiazentrum Vorarlberg den Bereich Fachverbandsunterstützung. Er ist einer der Köpfe von „Success is a mindset“ und hat dafür auch eine Ausbildungsreihe entwickelt. Dabei werden Zugänge und Prozesse an die individuellen Bedürfnisse von Trainer:innen, Sportler:innen und Eltern angepasst.

www.vorarlberg.at/mindset



Was zeichnet eine starke Persönlichkeit im Sport aus?

Gespür

Instinkt ist mehr als Verstand. Wer seine Gefühle und die Signale des Körpers wahrnimmt, kann sie verstehen. Das erleichtert die Entscheidung, ob Training, Umfeld, Team, Taktik oder Spielzug stimmig sind.

Wille

Ein starker Faktor auf dem meist langen Weg zum Erfolg. Er hilft uns, etwas bedingungslos zu wollen und das maximal Machbare herauszuholen.

Mut

... hat nichts mit der Abwesenheit von Angst zu tun. Mut ist vielmehr Vertrauen in die antrainierten Fähigkeiten und die Bereitschaft, die Komfortzone zu verlassen. Dazu gehört auch, die eigenen Grenzen selbstbewusst und doch realistisch einzuschätzen.

Eigenverantwortung

Verantwortungsvoll mit meinem Potenzial, meiner Gesundheit und meinem Umfeld umzugehen ist nicht immer bequem. Weil ich Entscheidungen treffen und einstehen muss für das, was ich tue. Gerade deshalb macht Eigenverantwortung aber auch stark.

Begeisterung

Emotionale Verbundenheit bringt ehrliche Freude am Sport, führt zu scheinbar unerreichbaren Zielen und lässt den Funken auch auf andere überspringen.



Martin Hämmerle und Martin Rinderer haben gemeinsam das Projekt „Gesunderhaltung im Leistungssport“ entwickelt.

Fördern, fordern, schützen

„So gesund wie möglich erfolgreich Spitzensport betreiben“ ist das Ziel, dem sich Martin Hämmerle und Martin Rinderer verschrieben haben. Zusammen haben der Physiotherapeut und der Ernährungscoach dafür ein Modell entwickelt.

” **Wenn jemand – warum auch immer – nicht ganz auf der Höhe ist, lautet die Frage oft: Kannst du trainieren oder nicht? Das ist aber meist die falsche Frage. Zwischen ja und nein gibt es sehr viele Nuancen, die eine verantwortungsvolle Trainingsgestaltung berücksichtigt.**

Wie würdet ihr euer Modell beschreiben?

Es geht um den Stellenwert und das richtige Verständnis von Gesundheit und in weiterer Folge um eine Handlungskultur für Sportler:innen. Auf keinen Fall wollen wir eine Handbremse sein, sondern Bewusstsein für Rahmenbedingungen schaffen. Das Modell soll helfen, sich auf einem schmalen Grat optimal zu bewegen. Es ist kein geschlossenes Konzept, sondern lässt Platz für Reflexion und individuelle Lösungen.

Gesundheit und Spitzensport: Ist diese Kombination ein Wunschdenken oder Voraussetzung für Erfolg?

Eines gleich vorweg: Unser klares Ziel ist es, Athlet:innen besser und erfolgreicher zu machen. In der Realität bewegen sie sich dafür immer wieder am physischen oder psychischen Limit – weil es die Wettkampfsituation erfordert, weil es im täglichen Training oder für die sportliche Entwicklung notwendig ist. Diese Grenzbelastungen bergen ein Verletzungsrisiko und die Gefahr der Überbelastung in sich.

Ist dieses Risiko Teil des Jobs oder kann ich gegensteuern?

Unser Modell steht und fällt mit der bewussten Be- und Entlastung. Hier braucht es Entscheidungen, die ständig individuell und situativ angepasst werden. So wird das Training effizienter, weil die Grundlage für einen langfristigen Aufbau entsteht. Anders gesagt: Maximale Leistung nicht auf Biegen und Brechen, sondern achtsam, bewusst und kontrolliert das Optimum für die jeweilige Situation im Auge behalten.

Was bedeutet Be- und Entlastung konkret?

Wer besser werden will, braucht den ständigen Reiz. Wenn ich in der Schule nur einmal im Monat Mathe lerne, wird kein guter Rechner aus mir werden. Ich muss am Ball bleiben und mir aber auch immer wieder Pausen gönnen, damit ich neue Energie gewinne und die Freude nicht verliere. Die Sportwissenschaft spricht hier von Superkompensation: Ich trainiere, erhole mich und entwickle mich dadurch auf ein Niveau, das höher liegt als das vor der Belastung. Im Idealfall entsteht eine Wellenbewegung, die immer weiter nach oben geht.

Wie finde ich das richtige Maß zwischen Belastung und Pause, um stärker aus der Erholungsphase herauszukommen?

Das ist genau der Punkt. Die Antwort auf diese Frage ist von sehr vielen Faktoren abhängig, die sich noch dazu laufend ändern können.

Woran kann ich mich als Trainer:in oder Sportler:in orientieren?

Es gibt nicht nur schwarz oder weiß. Wir sprechen gerne von einem Graubereich zwischen gesund und krank. Dieser Graubereich ist ein Teil der Leistungszone, in der wir uns täglich bewegen und dabei vielen Einflüssen ausgesetzt sind. Was hat sich im Laufe der Zeit bei mir manifestiert? Wie habe ich mich körperlich entwickelt? Habe ich Verletzungen, die nicht richtig auskuriert wurden? Und was kommt aktuell gerade noch an Steinen in den Rucksack, den ich zu tragen habe? Wie ist meine mentale Verfassung? Habe ich Stress, weil ich zum Beispiel

” Wenn ich als Trainer:in einen Einjahresvertrag habe, muss ich sofort liefern. Bei diesem Druck bleibt keine Zeit für Entwicklung und Entlastung. Ein klassisches Beispiel dafür, dass Erfolg nicht alles rechtfertigt.

kurz vor der Matura stehe und lernen sollte? Gibt's Probleme in meinem Umfeld? Habe ich gut geschlafen? Ernähre ich mich richtig? Die Liste lässt sich fast beliebig erweitern und unterscheidet sich von Sportler:in zu Sportler:in.

Welche Auswirkungen hat das auf das Training?

Abhängig von der jeweiligen Situation kann das Training zu einer Leistungssteigerung führen oder zum Problem werden. Die Voraussetzungen ändern sich ständig, eventuell von einer Stunde auf die andere. Es ist wie bei einem Pendel, bei dem der Ankerpunkt aufgrund vieler Einflussfaktoren sehr stark variiert. Je nach Position empfinde ich ein und dieselbe Übung als super easy oder sie wird zur Überbelastung. Umgelegt auf das Training bedeutet das: Es geht nicht nur um den reinen Inhalt, sondern immer auch um den Moment, in dem ich den Reiz setze.

Wie gehe ich als Trainer:in damit um?

Ich passe die Trainingsplanung entsprechend an, weil die maximale Intensität nicht immer die optimale ist. Entscheidend ist, was für die Sportlerin oder den Sportler an diesem Tag angesichts aller Umstände ideal ist. Es gibt wie gesagt nicht nur gesund oder krank, sondern auch ein weites Feld dazwischen. Ein Training dauert vielleicht zwei Stunden oder drei oder vier, der Tag hat aber 24. Da gibt es sehr viele Einflüsse und mögliche Belastungen abseits des Sports. Unverzichtbar ist eine gute Kommunikation. Damit meine ich nicht nur Trainer:in und Athlet:in, sondern auch das erweiterte Umfeld: Das können die Eltern sein, Lehrer:innen, Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen oder Teamkolleg:innen.

Gesundheit ist das zentrale Fundament für langfristigen Erfolg und bestmögliche Leistung. Würdet ihr das unterschreiben?

Ja, aber aus unserer Sicht würde ich noch ergänzen: auch für ein beschwerdefreies und leistungsfähiges Leben nach dem Spitzensport.

Was kann ich als Sportler:in dafür tun?

Ein Sportlerleben lässt sich in drei Phasen einteilen. Die letzte ist die nach dem Karriereende. Um gesund dort anzukommen, ist bereits die erste Phase von entscheidender Bedeutung. Das ist die vor dem Eintritt in die höchste Wettkampfklasse. Das kann bei den Turner:innen mit 15 Jahren sein, bei den meisten anderen später. Die zentrale Frage aus gesundheitlicher Sicht ist: Wie schaffe ich es, gut ausgebildet, gesund und belastbar mit einem möglichst kleinen Rucksack von Phase 1 in die Spitzensportphase 2? Das ist für alle Nachwuchstrainer:innen und Eltern Verantwortung und Chance zugleich.

Gibt es Anhaltspunkte, wie ich meine Verantwortung wahrnehmen beziehungsweise die Chance bestmöglich nutzen kann?

„Fördern, fordern, schützen“ ist in drei Worten unsere Empfehlung. Der jugendliche Körper ist sehr belastbar, meist belastbarer, als das bei Älteren der Fall ist. Umgelegt auf den Sport bedeutet das: Mit der richtigen Balance systematisch fördern, Grenzen ausloten, mögliche Steine im Rucksack immer im Auge haben, deswegen individuell die Belastung anpassen, optimal und nicht maximal trainieren und dabei immer die Langfristigkeit im Auge haben.

Was bedeutet in diesem Zusammenhang Langfristigkeit?

Ein fiktives Beispiel, das wir in ähnlicher Form immer wieder erleben: Jugendliche meinen mit 14 Jahren aus falschem Ehrgeiz, dass sie trotz einer Verletzung Jugendlandesmeister im Tennis werden müssen. Das gibt mir nicht die geringste Garantie, dass ich dadurch einmal bei den French Open weit komme. Aber es nimmt mir vielleicht die Möglichkeit, jemals an den French Open teilzunehmen – weil mein Körper vorher streikt und dadurch vermeidbare Steine in meinen Rucksack kommen. Noch einmal: Erfolge sind wichtig, gute Ergebnisse motivieren, geben Freude. Aber die Perspektive muss gerade in jungen Jahren gegeben sein und ist über Siege, Titel und Medaillen zu stellen. In dieser Zeit werden die Weichen für die Hochleistungsphase und für ein gesundes Leben nach dem Karriereende gestellt.



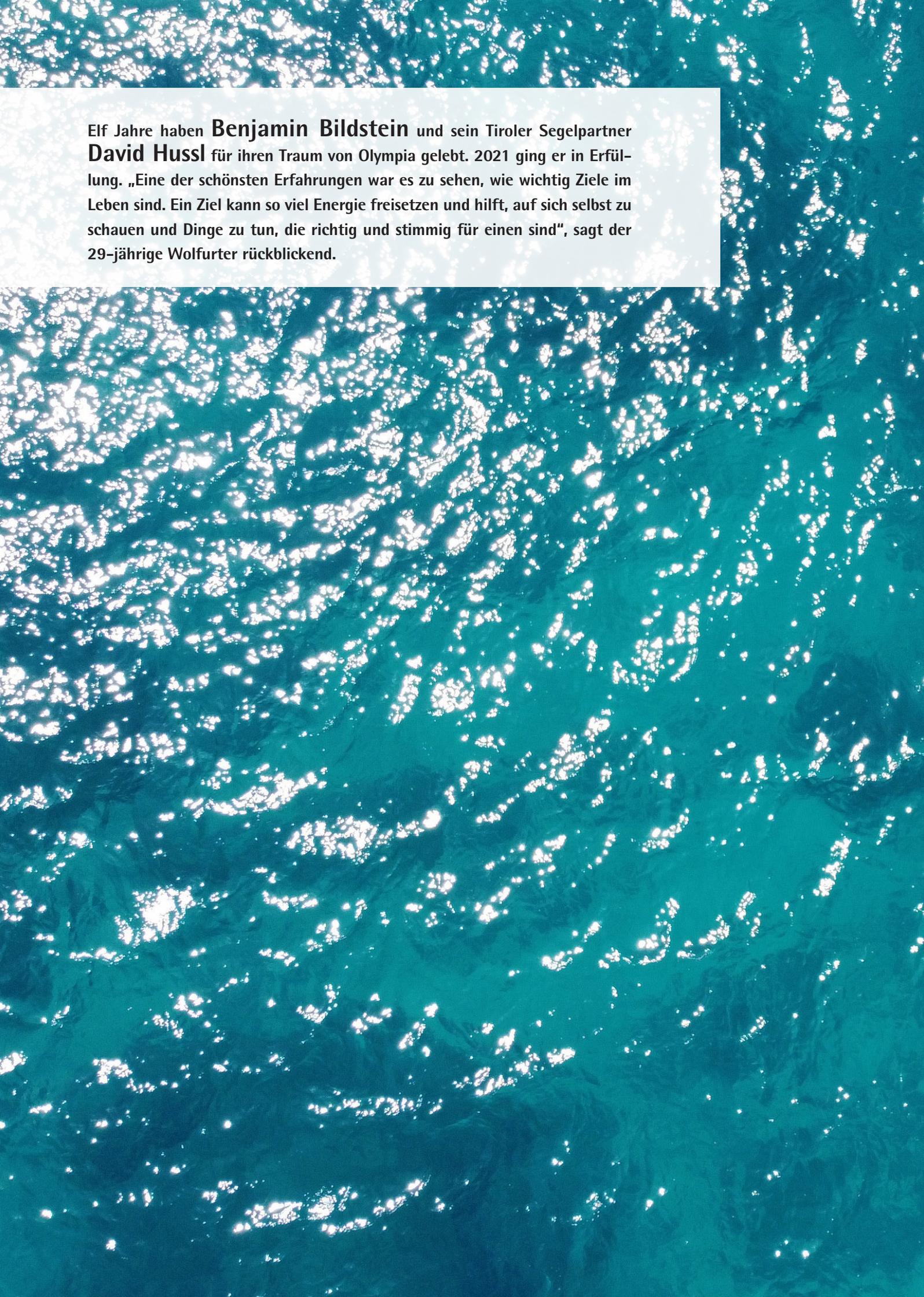
Eine Pause zur richtigen Zeit kann Wunder wirken ...

Ja, aber auch hier bekennen wir uns klar zum Leistungsgedanken. Natürlich kann und soll ich in einem Wettkampf an und manchmal auch über meine Grenzen gehen. Wichtig ist nur, dass ich die Regeneration von vornherein bewusst mitplane. Anderes Beispiel: Bei einer Verletzung ist es essenziell, dass ich nicht zu früh wieder belaste. Aber ein Bänderiss im Sprunggelenk heißt nicht, dass ich nicht an meiner Schulter arbeiten oder meine mentalen Fähigkeiten weiterentwickeln kann. So kann ich Steine wieder abbauen, anstatt zusätzliche in den Rucksack zu füllen. Anders gesagt: Eine Verletzung muss nicht automatisch einen Rückschritt bedeuten, sie bietet immer auch Chancen.

Martin Hämmerle und **Martin Rinderer** sind im Olympiazentrum Vorarlberg tätig und betreuen seit vielen Jahren Vorarlbergs Spitzensportler:innen in den Bereichen Physiotherapie, Athletiktraining und Ernährungswissenschaft. Gemeinsam haben die beiden das Projekt „Gesunderhaltung im Leistungssport“ entwickelt, das als Arbeitspaket für die Sportstrategie 2025 dient. Ein einstündiger Vortrag der beiden beim Sportsymposium Bodensee ist unter www.youtube.com/watch?v=Mndc9xcp2zs abrufbar.

Gesundheit und Leistungssport: die Kernaussagen

- Gesundheit ist das Fundament für langfristigen Leistungsaufbau
- Vor dem Eintritt in die höchste Wettkampfklasse werden die Potenziale für den Spitzensport und ein gesundes, leistungsfähiges Leben nach dem Karriereende gelegt
- Kenne deinen Rucksack und handle täglich danach – das macht dein Training erfolgreich, wertvoll und gesund „Fördern, fordern, schützen“ heißt: gezielt belasten und bewusst Pausen setzen – nicht das Maximum ist entscheidend, sondern das Optimum
- Individuell analysieren und systematisch umsetzen
- Du selbst und dein Umfeld sind gefordert, sensibel, bewusst und verantwortungsvoll zu handeln

An aerial photograph of a dense forest, showing a complex network of tree canopies. Sunlight filters through the leaves, creating a pattern of bright, shimmering spots and darker, shadowed areas across the entire scene. The overall color palette is dominated by various shades of green and yellow, with the bright highlights of the sun creating a high-contrast, textured appearance.

Elf Jahre haben **Benjamin Bildstein** und sein Tiroler Segelpartner **David Hussl** für ihren Traum von Olympia gelebt. 2021 ging er in Erfüllung. „Eine der schönsten Erfahrungen war es zu sehen, wie wichtig Ziele im Leben sind. Ein Ziel kann so viel Energie freisetzen und hilft, auf sich selbst zu schauen und Dinge zu tun, die richtig und stimmig für einen sind“, sagt der 29-jährige Wolfurter rückblickend.





Eine Strategie, die lebt

Dass die Sportstrategie ein sehr lebendiger Teil des Vorarlberger Sportalltags ist, beweist ein Blick auf die tägliche Arbeit in den Verbänden. Wir haben uns im Kletterverband, bei Karate Vorarlberg und im VSV umgehört.



” Die Grundlage für alles war: klar definieren, warum es uns gibt, wofür wir stehen und wohin wir wollen. Aus dieser Basis hat sich unser Plan abgeleitet.

Martin Reischmann

Kletterverband Vorarlberg

Parallelen zur Wirtschaft

Martin Reischmann ist im Kletterverband Vorarlberg (KVV) ein Quereinsteiger. Als er 2019 zum Präsidenten gewählt wurde, konnte er auf keine klassische Karriere als Funktionär verweisen. Dafür über reichlich berufliche Erfahrung, die er einbrachte. „Mir war wichtig, dass wir Grundprinzipien der Wirtschaft in unser Denken integrieren. Die Grundlage für alles war: klar definieren, warum es uns gibt, wofür wir stehen und wohin wir wollen. Aus dieser Basis hat sich unser Plan abgeleitet.“

Aus seiner Tätigkeit als Unternehmensberater wusste Martin Reischmann aber nur zu gut, dass die besten Strategien oft an der Umsetzung scheitern. „Mit einem klaren Ziel vor Augen haben wir in einem zweiten Schritt deshalb sofort mit der Maßnahmenplanung begonnen.“ Und dabei bewusst bei den Schwachstellen angesetzt. Schnell war klar, dass nicht in allen Vereinen der Leistungssport im Fokus steht. „Wir wären im übertragenen Sinn verhungert, denn ohne systematische Nachwuchsarbeit wird Erfolg zum Zufallsprodukt.“ Deshalb habe man das Heft selbst in die Hand genommen und Impulse auf unterschiedlichen Ebenen gesetzt. „Bestes Beispiel ist die Boulder-Rallye – ein Wettbewerb, der einen niederschweligen Einstieg in unseren Sport ermöglicht. Heuer sind 150 Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren auf diese Art mit dem Klettern in Verbindung gekommen.“

Einen weiteren Mangel orteten die Verantwortlichen im Betreuungssystem. „Wir haben festgestellt, dass es

uns vor allem an leistungsorientierten Trainer:innen fehlt. Darum haben wir die Übungsleiter:innen-Ausbildung als Startpunkt für eine mögliche Trainer:innen-Karriere fix in die Arbeit mit den Kaderathlet:innen integriert.“

Für ihre Vision und die begleitende Umsetzung fanden die Kletterer umfassende Schnittstellen in der Vorarlberger Sportstrategie. Egal ob ganzheitliche Athlet:innenentwicklung oder sportpsychologische Ansätze (Martin Reischmann in Anlehnung an ein Zitat der Kletterlegende Wolfgang Güllich: „Der stärkste Muskel eines Sportlers ist im Kopf“): Es gibt zahlreiche Anknüpfungspunkte, die in die Verbandsarbeit einfließen.

Stichwort Verbandsarbeit: „Basis für alles ist eine leistungsfähige Organisation“, sagt Martin Reischmann. Dazu gehört im Kletterverband ein achtköpfiges Kernteam, die treibende Kraft hinter den Aktivitäten. Parallelen zur Wirtschaft sind auch hier nicht zu übersehen. „Wir evaluieren die großen Ziele einmal im Jahr. Dabei scheuen wir auch nicht Adaptationen, wenn sie sich als notwendig erweisen.“ Agiles Management heiße aber auch, dass sämtliche Aktivitäten im 6-Wochen-Rhythmus geplant, hinterfragt und bei Bedarf sofort angepasst werden. Der Fortschritt der Aktivitäten und mögliche Hindernisse können so in sehr kurzen Intervallen laufend überprüft werden. „Wichtig ist es dabei, die Basis mitzunehmen, einzubinden und ständig auf dem Laufenden zu halten.“

„ Was wir tun, beruht auf einer klaren Idee, an die alle glauben.“

Peter Karg

Karate Vorarlberg

Strategie und Organisation

Wir wechseln vom KVV in Dornbirn ein paar Kilometer weiter nach Hard. Dort ist das operative Zentrum von Karate Vorarlberg. Präsident Peter Karg kommt wie Martin Reischmann aus der Wirtschaft und hat den Verband Schritt für Schritt weiterentwickelt „wie meine Firma, die von drei auf 170 Mitarbeiter:innen gewachsen ist und zum Schluss 160 Millionen Euro Umsatz erzielte“.

Als Peter Karg dort in Pension ging, hat er sein geschäftliches Denken auf den Verband umgelegt. „Wir haben eine Vision entwickelt und mit einer konkreten Strategie verbunden.“ Entscheidend sei es gewesen, die Basis einzubinden. „Die beste Strategie nützt nichts, wenn die Organisation sie nicht lebt. Knackpunkt sind die Vereine, dort passiert die tägliche Arbeit.“ Langfristig funktionieren könne das nur mit dem richtigen Verständnis: „Ein sportlich erfolgreicher Verein ist mehr als ein Zusammenschluss von Menschen, die das gleiche Hobby haben. Für den Erfolg ist es vor allem wichtig, ein gemeinsames Ziel zu haben.“

Inspiziert von der Vorarlberger Sportstrategie und ihren Ansätzen zu Qualität, Leistung und Persönlichkeitsentwicklung sei im Karateverband der Wille zur Veränderung entstanden. Verbunden mit der Frage, wie die formulierten Ziele erreicht werden können. Rückblickend sieht Peter Karg dafür vier Hauptkriterien:

- Die unbedingte Bereitschaft zur Entwicklung. „Das heißt auch, dass für ein gemeinsames Ziel alle in eine Richtung gehen müssen.“
- Einen Macher mit Akzeptanz, Mut, Zeit und Energie. „Als Projektleiter habe ich einen Weg für die Umsetzung gefunden, der dynamisch und doch gangbar ist.“ Man dürfe eine Organisation nicht überfordern, sondern in kleinen Schritten vorwärts gehen.

- Ressourcen und professionelle Strukturen schaffen. „Dass wir 2017 mit Gerhard Grafoner einen hauptamtlichen Mitarbeiter im Verband anstellen konnten, war ein Quantensprung für uns.“
- Möglichst alle mitnehmen. „Wir haben Aktionsfelder definiert, die unsere ganze Vielfalt abdecken. Für den einen ist Karate Lebensphilosophie, für den anderen Spitzensport. Dazwischen und daneben gibt es auch noch einiges. Wir haben Platz für alle geschaffen und uns bewusst so aufgestellt, dass die einzelnen Interessen unabhängig voneinander bestehen können. Jede:r ist Botschafter:in unseres Sports und ein wertvolles Mitglied im Verband. Wichtig sind ein gemeinsames Dach und ein gemeinsames Denken.“

Fünf Jahre habe man in die Aufbauarbeit investiert. Voll des Lobes ist Peter Karg über die inhaltliche und finanzielle Unterstützung durch das Land Vorarlberg. „Ohne diese Hilfe hätten wir es nicht geschafft.“ Ganz fertig sei eine lebendige Organisation aber nie, sagt Peter Karg. „Wir entwickeln uns immer weiter, weil jede Strategie von den Menschen geprägt ist, die sie umsetzen.“ Wichtig sei, dass an den Grundsätzen nicht gerüttelt werde. „Was wir tun, beruht auf einer klaren Idee, an die alle glauben.“

So stark, dass man mittlerweile sogar auf der ganz großen Bühne eine Rolle spielt. „Natürlich sind Erfolge wie der von Bettina Plank in Tokio auch mit der besten Strategie nicht planbar. Da spielen viele andere Faktoren eine Rolle.“ So gesehen bleibe eine Olympiamedaille in jeder Beziehung ein Lotto-Sechser. „Aber wer nicht Lotto spielt, kann nie einen Sechser machen. Auf uns umgelegt heißt das für mich: Wer nicht bereit ist, die Grundlagen zu schaffen, wird nie ernten können.“



Foto: ÖOC/Niklas Stadler



” Wer mit den fünf Erfolgsfaktoren **Gespür, Wille, Mut, Eigenverantwortung und Begeisterung** richtig umgeht, kann sich und seine Leistung richtig einordnen. Man lernt, wo man ansetzen muss und welche Schwerpunkte ratsam sind.

Walter Hlebayna

Vorarlberger Skiverband

Bewusstsein für Erfolgsfaktoren

Unsere kleine Tour endet in Hohenems bei Walter Hlebayna. Der Präsident der Vorarlberger Skiläufer:innen hält ebenfalls große Stücke auf die Vorarlberger Sportstrategie. Vor allem das Arbeitspaket „Success is a mindset“ hat es ihm angetan. „Skiläuferisch wissen wir viel, da sind wir in Vorarlberg sehr weit. Aber die Entscheidung zwischen Sieg und Niederlage fällt meistens in den zehn Zentimetern zwischen den Ohren“, sagt Hlebayna. Deshalb habe man 2017 einen Prozess begonnen, „der unsere Athlet:innen mental stärkt, ohne sie auf die Couch zu setzen“. Eingebunden seien neben den Sportler:innen vor allem auch deren Umfeld, in erster Linie Eltern und Trainer:innen. Dies sei wichtig, damit die volle Wirkung bei den Athlet:innen ankomme.

„Wer mit den fünf Erfolgsfaktoren **Gespür, Wille, Mut, Eigenverantwortung und Begeisterung** rich-

tig umgeht, kann sich und seine Leistung richtig einordnen. Man lernt, wo man ansetzen muss und welche Schwerpunkte ratsam sind.“ Dies sei gerade dann auch wichtig, wenn es einmal nicht optimal läuft. „Misserfolg führt oft zu Fehleinschätzungen“, weiß Walter Hlebayna aus Erfahrung. „Da ist es wichtig, an den richtigen Stellen Orientierung zu finden und Maßnahmen daraus ableiten zu können.“

In enger Abstimmung mit Olympiazentrum und Land trete man „mit dem tollen Vehikel Success is a mindset“ jetzt in eine vertiefender Projektphase. „Da wird es die nächsten zehn Jahre keinem fad werden. Das Bewusstsein für die Erfolgsfaktoren hilft unseren Sportlerinnen und Sportlern, sich als Persönlichkeiten zu entwickeln. Das bringt sie im Sport weiter, aber auch im späteren Beruf und überhaupt im Leben.“



Das Dreieck der ganzheitlichen Talenteentwicklung

Leistungssport in all seinen Facetten mit Schule und Beruf zu verbinden – das ist die Aufgabe des neuen Nachwuchskompetenzzentrums Vorarlberg. Tobias Weidinger ist angetreten, Sport, Umfeld und Ausbildung der jungen Athlet:innen in Einklang zu bringen.



Tobias, welche Überlegungen liegen dem neuen Nachwuchskompetenzzentrum zugrunde?

In der Sportstrategie ist als eines der ganz zentralen Ziele festgelegt, dass Nachwuchssportler:innen systematisch an den Leistungssport herangeführt werden. Dabei liegt uns die ganzheitliche Entwicklung sehr am Herzen.

Was bedeutet das konkret?

Die Unterstützung von jungen Sportler:innen spielt sich im Idealfall innerhalb eines Dreiecks ab. Der Fokus liegt auf der Vermittlung sportlicher Grundlagen und Fähigkeiten. Daneben fördern wir aber auch ihre Persönlichkeitsentwicklung. Dazu gehören die schulische beziehungsweise berufliche Ausbildung und die Umfeldbetreuung. Um diese drei Punkte optimal zu steuern und zu koordinieren, wurde das Nachwuchskompetenzzentrum ins Leben gerufen.

Schauen wir uns die einzelnen Bereiche näher an.

Wer macht was?

Die systematische und altersgerechte Entwicklung der Athlet:innen erfolgt über den jeweiligen Fachverband und Vereine mit Spitzensportausrichtung. Die organisieren auch das Training und die Wettkämpfe. In der Umfeldbetreuung kommt das Olympiazentrum ins Spiel. Stichworte sind hier sportwissenschaftliche, medizinische und physiotherapeutische Betreuung, Ernährung oder psychologische Komponenten wie zum Beispiel „Success is a mindset“, aber auch das Thema „Sauberer Sport“. Für die Ausbildung haben wir das Sportgymnasium und unser Projekt Spitzensport und Lehre, in dem wir verstärkt mit Lehrbetrieben und Berufsschulen kooperieren.

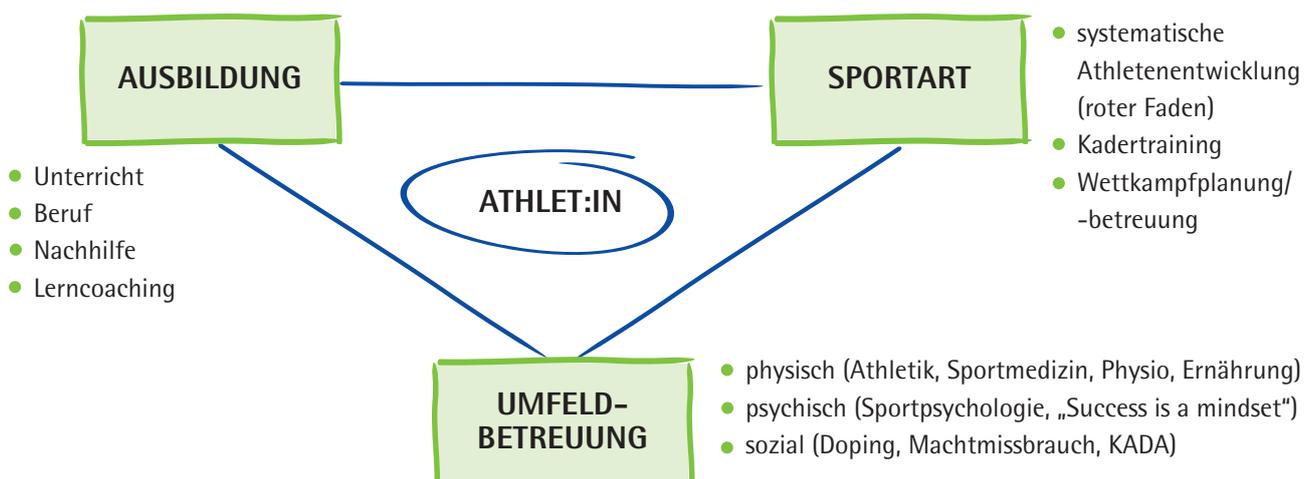
Wie ist die Aufgabe des neuen Kompetenzzentrums definiert?

Wir sehen uns als zentrale Stelle für die ganzheitliche Entwicklung von Talenten. Durch die Einbindung in die Vorarlberger Sportstrategie stärken wir die dort formulierten Grundprinzipien. Über allem steht das Ziel, den Sportler:innen eine duale Karriere zu ermöglichen, also eine intensive sportliche Förderung mit einer soliden schulischen und beruflichen Ausbildung verbinden zu können.

Wie viele Sportler:innen werden aktuell von euch unterstützt?

In den fünf sogenannten o3-Klassen am Sportgymnasium Dornbirn sind derzeit 80 Schüler:innen – allesamt mit dem Fokus Spitzensport. Als mögliche Ausbaustufe sehen wir weitere Schulen, die eingebunden werden können: in erster Linie sind das die Sportmittelschulen und die Skimittelschule in Schruns. Zu den momentan 80 Sportler:innen am Sportgymnasium kommen knapp 15, die eine Lehrausbildung im Projekt „Spitzensport und Lehre“ eingeschlagen haben. Hier gibt es tolle Erfahrungen, weil gerade der Sport Zeitmanagement, Organisationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft fördert. Das sind Eigenschaften, die von der Wirtschaft stark nachgefragt werden.

Tobias Weidinger hat in Innsbruck Sportmanagement studiert und eine Ausbildung zum Coach absolviert. Er leitet das 2021 gegründete Nachwuchskompetenzzentrum, das an der Schnittstelle von Spitzensport und schulischer bzw. beruflicher Ausbildung angesiedelt ist.





Hinein ins bewegte Leben

Vor 15 Jahren mit den Bewegungsfestspielen gestartet, hat sich Vorarlberg >>bewegt längst zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt. Rund um die Kernthemen Bewegung, Ernährung und Entspannung wurde ein Angebot geschaffen, das einen wesentlichen Beitrag für Gesundheit und Wohlbefinden leistet. Sonja Geiger-Spieler (Bild stehend in der Mitte) ist seit Anfang an bei dieser Initiative des Landes mit dabei. Wir haben ihr zehn Fragen gestellt.

„ Unser Gesundheitssystem wird in Zukunft nur dann funktionieren, wenn sich die Menschen ihrer Eigenverantwortung bewusst sind.

Sonja, in einem Satz: Wofür steht Vorarlberg >>bewegt?

Wir bieten bewegungsfördernde Maßnahmen für Menschen, die keinem Sportverein angehören.

Was kann man sich konkret darunter vorstellen?

Im Vordergrund steht die Bewusstseinsbildung. Die Angebote kreisen um unsere Kernthemen: Bewegung, Ernährung und Entspannung. Diese drei Bereiche sind Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Wie passiert diese Bewusstseinsbildung?

Zum Beispiel im Rahmen der Aus- und Fortbildung von Multiplikator:innen und mit Vorträgen. Aber auch bei Veranstaltungen: Der Bogen spannt sich dabei vom Kindermarathon und dem Familienskitag über Bewegungstreffs bis zu Bewegungsangeboten für Kindergärten und Schulen und Intensivtagen für Erwachsene zum Thema „Starte dein >>bewegtes Leben“.

Welches Ziel verfolgt ihr?

Wir möchten Verhaltensweisen langfristig zum Positiven verändern. Dafür brauchte es ein entsprechendes Bewusstsein und Sensibilität in der Bevölkerung.

Wer soll sich von Vorarlberg >>bewegt angesprochen fühlen?

Alle, die zwischen von 0 bis 100 Jahre alt sind und

keinem Sportverein angehören. Für diese Zielgruppe bieten wir auf sympathische Art ohne erhobenen Zeigefinger einen niederschweligen Zugang, mit dem wir zu regelmäßiger Bewegung animieren möchten. Die Angebote sind offen, kostenlos und unverbindlich.

Wieviel Bewegung ist empfehlenswert?

Bei Kindern und Jugendlichen sprechen wir von mindestens einer Stunde am Tag, bei Erwachsenen von mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche.

Vor welchem Hintergrund engagiert sich das Land Vorarlberg in diesem Thema?

Zum einen geht es um nicht mehr und nicht weniger als um Lebensqualität. Zum anderen wird unser Gesundheitssystem in Zukunft nur dann funktionieren, wenn sich die Menschen ihrer Eigenverantwortung bewusst sind. Bewegung, Ernährung und Entspannung sind wesentliche Elemente in diesem Zusammenhang. Deshalb lautet unser Appell: Raus aus der vermeintlichen Komfortzone und hinein ins bewegte Leben.

Hat sich der Stellenwert von Initiativen wie Vorarlberg >>bewegt mit der Zeit verändert?

Ich denke schon und Studien zeigen es ja auch, dass Themen wie Gesundheit und Ernährung einen immer höheren Stellenwert bekommen. Ein Beispiel für viele: Wir haben in den vergangenen 15 Jahren zirka 20

„ Ein Schwerpunkt bleibt die Ausbildung von Multiplikator:innen. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag zur Bewegungskultur in Vorarlberg.

neue Laufvereine in Vorarlberg dazubekommen. Wir dürfen uns aber nicht im Sicheren wiegen: Immer weniger Junge zieht es in Vereine, Übergewicht ist ein Dauerthema und Corona hat uns auch in puncto Bewegung nicht geholfen.

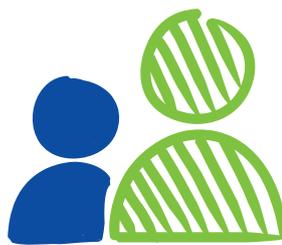
Wie schaut der Blick in die Zukunft aus? Wo liegen in den nächsten Jahren eure Schwerpunkte?
Bei den Jüngeren hatten wir bisher vor allem Kinder im Vorschul- und Volksschulalter im Auge. Zukünftig wird es in Zusammenarbeit mit Jugendorganisationen verstärkt Angebote für 12- bis 16-Jährige geben: offene Turnhallen ist hier ein Schlagwort. Grundsätzlich wollen wir auf Bewährtes bauen: Ein

Schwerpunkt bleibt die Ausbildung von Multiplikator:innen. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag zur Bewegungskultur in Vorarlberg. Hier gilt es, das hohe Niveau durch permanente Evaluierung und Weiterbildung zu halten.

Wer steht hinter Vorarlberg >>bewegt?

Unser Kernteam besteht aus sechs Frauen, die die Begeisterung für Sport und Bewegung vereint. Jede ist eine ausgewiesene und ausgebildete Spezialistin in ihrem Bereich und hat daneben immer das große Ganze im Auge. Alle brennen für die Sache und sind bereit, die berühmten Extrameter zu gehen. Die Sinnfrage stellt sich bei uns niemand.

Nähere Infos: www.vorarlbergbewegt.at



Sonja Geiger-Spieler ist Sachbearbeiterin im Sportreferat der Landesregierung. Die Schwerpunkte der ehemaligen Profifußballerin (62 Länderspiele/11 Tore für Österreich, acht Jahre bei Bayern München) sind die Fachverbandsförderung und das Programmmanagement von Vorarlberg >>bewegt

Vorarlberg >>bewegt in Zahlen

- **Veranstaltungen:** Im Schnitt bewegt die Initiative jährlich rund 20.000 Menschen in Vorarlberg, sei es bei einem Bewegungstreff, den Wanderwochen oder im Rahmen der Vortragsreihe oder einer Kinderveranstaltung
- **Multiplikator:innen:** Im Jahresdurchschnitt nehmen rund 350 Personen am Aus- und Weiterbildungsangebot von Vorarlberg >>bewegt teil
- **Bewegte Kindheit:** Aktuell 34 zertifizierte Bewegungseinrichtungen (14 Kindergärten und 20 Kinderbetreuungen); 1.500 Kinder werden täglich in diesen Einrichtungen bewegt







Vorarlberger Sportstrategie 2025

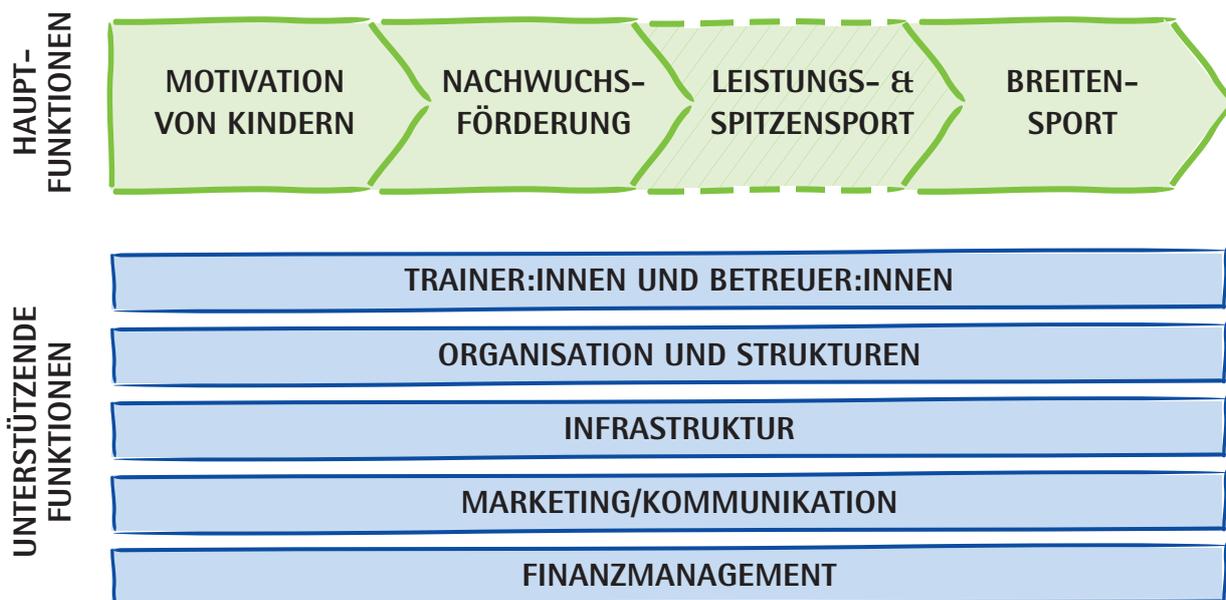


1 Kernziele und Kernstrategien im organisierten Sport

Wir skizzieren mit dem Strategiemodell eine idealtypische Organisation einer Sportart und das dafür notwendige Umfeld, aus der wir dann die Handlungsfelder für den organisierten Sport ableiten. Die Organisation von Sportarten ist abhängig von verschiedensten Einflüssen und Rahmenbedingungen und variiert dementsprechend. Es gibt keine optimale Organisationsform, die für alle Verbände identisch umsetzbar ist. Dennoch orientieren wir uns an einem idealtypischen Modell, das in der Praxis an spezifische Verbands-/Vereinsanforderungen adaptiert werden muss.

Die Hauptfunktionen sind Leistungen der Vereine und Verbände zur stetigen Entwicklung vom Nachwuchs über den Spitzensport bis zum Sport nach dem Leistungszenit.

Um diese in guter Qualität erbringen zu können, sind unterstützende Funktionen für ein leistungsförderndes Umfeld essenziell.



Wo will Vorarlberg Impulse setzen?

MOTIVATION VON KINDERN

In Vereinen ist die Begeisterung und Motivation von Kindern für ihre Sportart entscheidend für den Vereinsfolg, sei es für den Leistungs- als auch den Breitensport.

Das Bewegungsverhalten von Menschen wird in jungen Jahren geprägt. Der Fokus liegt daher auf der Begeisterung von Kindern im Kindergarten- und Volksschulalter für polysportive Bewegung. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an der Bewegung sowie die Stärkung von motorischen Fertigkeiten.

Kernziele

- Erhöhung des Angebotes an qualitativ hochwertigen und attraktiven Bewegungs- und Sportangeboten in Vereinen und Verbänden
- Vereine und Verbände kooperieren mit dem Schulsport in hohem Ausmaß
- Verbände und Vereine verfügen sowohl über systematische, zur Sportart hinführende als auch polysportive Bewegungs- und Sportprogramme

Kernstrategien

- Durch Vereinsk Kooperationen lernen Kinder mehrere Sportarten kennen und wählen die für sie passendste aus („offene Vereine“)
- Durch den Ausbau des Programmes „Kinder gesund bewegen“ in Zusammenarbeit mit den Dachverbänden wird die Kooperation von Vereinen mit Schulen gestärkt
- Kinder mit Migrationshintergrund gezielt für Sport motivieren

NACHWUCHSFÖRDERUNG

Nachwuchssportler:innen werden systematisch an den Leistungssport herangeführt. Der Fokus liegt

primär auf der Vermittlung ganzheitlicher sportlicher Grundlagen. Die jungen Sportler:innen werden neben der physischen Entwicklung ebenso in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert. Die Vereinbarkeit von Spitzensport und schulischer bzw. beruflicher Ausbildung ist gewährleistet.

Kernziele

- Verbände und Vereine mit Spitzensportausrichtung übernehmen Verantwortung in der Entwicklung von Nachwuchs-Leistungssportler:innen
- Die Nachwuchsathlet:innen werden altersgerecht systematisch und ganzheitlich zum Leistungssport hingeführt. Es werden die Grundlagen für die Gesunderhaltung der Athlet:innen im (Leistungs-) Sport geschaffen. Die Nachwuchsathlet:innen entwickeln ihre innere Haltung zum Erfolg („Success is a mindset“)
- Jede:r Leistungssportler:in befindet sich in einer Schul- oder Berufsausbildung bzw. hat eine abgeschlossen

Kernstrategien

- Die Landesfachverbände geben einen sportlichen Entwicklungs-Rahmenplan vor („Roter Faden in der Athlet:innenentwicklung“) bzw. sie implementieren denjenigen des Bundesfachverbandes
- Ein Teil der Spitzensportförderung von Verbänden und Mannschaften wird für den jeweiligen Nachwuchs-Spitzensport zweckgewidmet
- Das Nachwuchskompetenzzentrum Vorarlberg steuert die Betreuung der Nachwuchs-Leistungssportler:innen des Vorarlberger Talentepools. Der Talentepool wird von der Sekundarstufe zwei und Lehre um die Sekundarstufe eins erweitert. Öffnung für weitere Schulformen wird angestrebt
- Das Pilotprojekt „Success is a mindset“ wird auf Verbände ausgerollt (siehe auch Trainings- und Betreuungsumfeld)

LEISTUNGS- UND SPITZENSSPORT

Abhängig von der Charakteristik der Sportart in Österreich werden die besten Sportler:innen in Bundes- und Landeskadern oder individuell betreut. Im Zusammenspiel mit dem Olympiazentrum wird ein Betreuungsumfeld auf hohem internationalen Qualitätsniveau geschaffen.

Kernziele

- Vorarlberger Leistungs- und Spitzensportler:innen der Individualsportarten sind auf nationaler und internationaler Ebene erfolgreich. Die Anzahl Vorarlberger Athlet:innen in den Kadern der Bundesfachverbände wird weiter gesteigert
- Wir schaffen im Zusammenspiel Bundesfachverband – Landesfachverband – Olympiazentrum Vorarlberg ein Trainingsumfeld, welches dem internationalen Leistungsniveau entspricht. Die Gesunderhaltung der Athlet:innen ist dabei ein Schwerpunkt
- Vorarlberger Mannschaften sind in definierten Sportarten in höchsten nationalen Ligen erfolgreich

Kernstrategien

- Wir fokussieren uns im Spitzensport auf ausgewählte Sportarten, institutionalisieren und fördern Leistungszentren der Fachverbände. Diese sind für die Athlet:innenentwicklung primär verantwortlich
- Das Olympiazentrum Vorarlberg bietet in Abstimmung mit den Verbänden, den Athlet:innen in Individualsportarten eine ergänzende umfassende Umfeldbetreuung mit Sportwissenschaft, Sportmedizin, Physio, Sportpsychologie und Ernährungsberatung
- Das Olympiazentrum erfüllt die vom ÖOC gestellten Qualitätsanforderungen. Es kooperiert mit Forschungseinrichtungen und Universitäten in angewandten Forschungs-Spezialgebieten
- Athlet:innen des Einzelspitzensportkaders können gefördert werden mit der teilweisen Kostenabdeckung von besonderen Maßnahmen für den Spitzensport, die nicht von anderen Institutionen (z.B. Verband, Bund) übernommen werden

BREITENSSPORT

Verantwortungsvolle Vereine bieten ihren Mitglieder:innen, die nicht den Weg des Leistungs-/Spitzensports einschlagen bzw. solchen, die den Leistungszenit überschritten haben, niederschwellige Angebote zur Ausübung ihrer Sportart.

Kernziele

- Vereine motivieren große Teile der Bevölkerung für freudvollen, aktiven Sport und stärken dadurch die Sport- und Bewegungskultur in unserem Land
- Vereine werden von der Öffentlichkeit als wichtiger sozialer Faktor und wesentlicher Teil der Gesundheitsförderung (Primärprävention) wahrgenommen
- (Ehemals) aktive Sportler:innen identifizieren sich mit dem Verein und übernehmen Vereinsfunktionen
- Sport ist ein wesentlicher Teil der Integration, Inklusion und „Teilhabe“ von Bevölkerungsgruppen in die Gesellschaft

Kernstrategien

- Intensivierung der Kooperation mit den Dachverbänden im Rahmen der Breitensportaktivitäten
- Die Vereinsförderung aus Landesmitteln erfolgt mittelbar über die Dachverbände
- Anreize für Vereine zur Öffnung für Frauen, Menschen mit Behinderung, Migrant:innen setzen
- Digitalisierung als Motivationsinstrument nutzen
- Gesundheitskompetenz im Breitensport stärken

TRAINER:INNEN UND BETREUER:INNEN

Ein gut entwickeltes Trainings- und Betreuungssystem mit qualifizierten Persönlichkeiten ist einer der wesentlichsten Erfolgsfaktoren im Breiten-, Nachwuchs-, Leistungs- und Spitzensport. Wir erachten Eltern als zentralen Bestandteil des Betreuungsumfeldes von Athlet:innen.

Kernziele

- Trainer:innen und Betreuer:innen beherrschen die methodisch-didaktischen Grundlagen der ganzheitlichen Förderung und wenden diese altersgerecht an
- Landesfachverbände übernehmen Verantwortung in der Entwicklung und Steuerung der Trainer:innenqualifikationen in ihren Sportarten in Zusammenarbeit mit ihren Vereinen
- Das Betreuungsumfeld der Sportler:innen (Trainer:innen, Betreuer:innen und Eltern) beachtet deren Persönlichkeit. „Success is a mindset“ nimmt darin eine zentrale Rolle ein
- Das Betreuungsumfeld erkennt die Zusammenhänge zur Gesunderhaltung im (Leistungs-) Sport

Kernstrategien

- Das Olympiazentrum Vorarlberg organisiert und koordiniert zusammen mit anderen Anbieter:innen (z.B. Verbände, Sport Austria) ein qualitativ hochwertiges und vielfältiges Aus- und Fortbildungsprogramm zu sportartübergreifenden Querschnittsthemen
- Durch neue Fortbildungsformate, wie z.B. Online-Angebote, train the trainer, soll die Anzahl der Teilnehmenden in Vereinen und Verbänden signifikant gesteigert werden
- Vereine, die qualifizierte Trainer:innen einsetzen, die sich regelmäßig weiterbilden, erhalten eine Landesförderung (Bildungsprämie)
- Das Olympiazentrum bietet für „Success is a mindset“ sowohl niederschwellige Fortbildungsangebote mit hoher Breitenwirkung als auch vertiefende Spezial-Angebote an („T-Profil“). Programme gibt es für einzelne Personen in den Zielgruppen Trainer:innen, Eltern, Athlet:innen und für Gruppen, z.B. Verbände als prägendes Element eines Verbandskulturprozesses
- Gesundheitskompetenz bei Sportler:innen, Eltern und Trainer:innen entwickeln und ein Bewusstsein für physische und psychische Gesundheit schaffen

ORGANISATION UND STRUKTUREN

Ein entscheidungsfreudiges und umsetzungsstarkes Management in Vereinen und Verbänden, mit einer klaren Strategie, engagierte „Mitarbeiter:innen“ sowie ein koordiniertes Zusammenspiel vom Landesverband mit Vereinen sind Grundvoraussetzungen für wirkungsvolle Entwicklungen und nachhaltige Erfolge.

Kernziele

- Alle Verbände mit Leistungs- und Spitzensportausrichtung und Mannschaftssportvereinen verfolgen eine konkrete Strategie
- Diese verfügen über qualifizierte Managementstrukturen und eine funktionierende Organisation. Das Management übernimmt Führungsverantwortung
- Die Verbands- bzw. Vereinsführung verfügt über hohe Managementkompetenz
- Sportorganisationen lernen voneinander durch Vernetzung und Erfahrungsaustausch innerhalb und außerhalb des Sports
- Sportvereine und -verbände bieten ein sicheres Umfeld zur Entfaltung der Persönlichkeit (z.B. Schutz vor Machtmissbrauch, Fairness)

Kernstrategien

- Leistungssportorientierte Fachverbände in Individualsportarten mit hohem Qualitätslevel werden als Leistungszentrum mit nationaler oder internationaler Ausrichtung zertifiziert
- Spitzenvereine in Mannschaftssportarten betreiben mit den jeweiligen Fachverbänden Nachwuchsleistungszentren, die die besten Talente des Landes in der jeweiligen Sportart systematisch entwickeln. Bei Erfüllung der Qualitätskriterien werden diese zertifiziert
- Impulse zur Organisationsoptimierung von engagierten Verbänden und Vereinen setzen, z.B. Verzahnung Verband und Vereine, Mobilisierung des Freiwilligenengagements, Frauen in Funktionärschicht (Trainer:innen und Funktionär:innen), Digitalisierung

- Das Olympiazentrum unterstützt auf Wunsch der Verbände und Nachwuchsleistungszentren diese in deren Strategie- und Organisationsentwicklungsprozessen
- Ausgewählte organisatorische Maßnahmen in Verbänden initiieren, z.B. Vertrauensperson, Talentescouts

INFRASTRUKTUR

Den lokalen Vereinen stehen geeignete Trainings-Sportstätten für Nachwuchsbetreuung, Breitensport und Leistungstraining auf internationalem Niveau zur Verfügung. Kaderathlet:innen werden entweder in einer Verbands-Sportstätte oder an einem zentralen Ort (z.B. Olympiazentrum Vorarlberg) trainiert.

Kernziele

- Vorarlberg verfügt – wo möglich und sinnvoll – über eine zeitgemäße und funktionale Trainingsinfrastruktur für den Schul-, Breiten- und Leistungssport
- Sportarten mit Leistungszentren verfügen über Trainings-Sportstätten auf internationalem Niveau
- Einzelne Sportstätten sind für nationale und internationale Bewerbe geeignet und verfügen über ein Nutzungskonzept

Kernstrategien

- Fokussierung auf Trainings-Infrastrukturen. In den Leistungszentren ermöglichen die Sportanlagen ein Training auf internationalem Niveau
- Kostenintensive Wettkampfstätten werden selektiv errichtet
- Der strategische Sportstättenplan Vorarlberg ist Grundlage zur Förderung von Infrastrukturinvestitionen
- Erhöhung der Verfügbarkeit der bestehenden Sportstätten
- Olympiazentrum Vorarlberg als Trainingsstätte für Spitzensport ausbauen. Es soll auch zur Heimstätte der vom Nachwuchskompetenzzentrum betreuten Spitzensportler:innen werden

MARKETING UND KOMMUNIKATION

Kernziele

- Sport ist in Vorarlberg „sichtbar“ und erlebbar
- Die Bevölkerung Vorarlbergs erkennt den Wert des Sports für sich persönlich und für unsere Gesellschaft
- Die erfolgreichen Sportler:innen und Mannschaften werden als Vorbilder und Role-Models wahrgenommen vor allem zur Motivation von Kindern und Jugendlichen
- Es gibt eine offene und vertrauensvolle Kommunikationskultur aller Beteiligten

Kernstrategien

- Die Vertreter:innen des Landes für den Sport pflegen den persönlichen Kontakt zu Sportler:innen, zu Funktionär:innen und sind bei Sportveranstaltungen, Jahreshauptversammlungen u.a.m. präsent
- Ein Veranstaltungsmix einzelner internationaler Großereignisse, nationaler Bewerbe im Leistungssport sowie überregionaler und regionaler Breitensportveranstaltungen fördert das positive Image des Sports und motiviert zu Breiten- und Leistungssport
- Das Land nutzt zur Kommunikation seiner Kernbotschaften die Kommunikationskanäle seiner Fördernehmer, wie z.B. Bandenwerbung oder Banner auf Webseiten

FINANZMANAGEMENT

Das Land arbeitet offen und transparent mit den Fördernehmer:innen zusammen und schafft eine Vertrauensbasis.

Kernziele

- Die Fördernehmer:innen setzen die Mittel wirkungsorientiert und strategiekonform ein
- Die Fördersysteme sind einfach administrierbar

Kernstrategien

- Ein wirkungsorientiertes Fördersystem stützt die strategischen Ziele des Landes

- Kooperations- und Leistungs-/ Zielvereinbarungen sind die Basis der Förderung
- Durch Projektförderungen werden Impulse für innovative, strategiekonforme Initiativen gesetzt
- Die Förderabwicklung wird möglichst einfach gestaltet, überwiegend werden elektronische Medien genutzt

2 Vorarlberg >>bewegt – Kernziele und Kernstrategien im vereinsungebundenen Sport

Vorarlberg >>bewegt bietet ein niederschwelliges Bewegungsangebot außerhalb von Sportvereinen an, insbesondere für Personen mit geringer Bewegungserfahrung. Ein weiteres Anliegen ist die freudvolle Bewegung im (Betreuungs-) Alltag von Kindern, wofür u.a. spezielle Aus- und Fortbildungen für Pädagog:innen angeboten werden.

Kernziele

- Vorarlberg >>bewegt animiert Vorarlberger:innen zu regelmäßiger Bewegung von mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche, Kinder mindestens eine Stunde pro Tag
- Pädagog:innen in Kinderbetreuungseinrichtungen, Kindergärten und Volksschulen vermitteln Kindern freudvolle Bewegung im (Betreuungs-) Alltag
- Verständnis über die Wirkung von regelmäßiger Bewegung und gesunder Lebensweise (Gesundheitskompetenz) wird in der Bevölkerung gestärkt
- Impulsgeber von nachhaltigen bewegungsfördernden Maßnahmen in den Gemeinden
- Vorarlberg >>bewegt ist Teil der Primärprävention des Landes Vorarlberg

Kernstrategien

- Vorarlberg >>bewegt bietet vielfältige Aktivitäten für freudvolle Bewegungserfahrungen für die Zielgruppen Kinder, Jugendliche und Erwachsene an
- Regelmäßige Evaluierung und Anpassung der Bewegungsangebote sowie Aus- und Fortbildungen
- Aufbau von Partnernetzwerken für die Umsetzung der Bewegungsaktionen
- Vorarlberg >>bewegt stärkt die Gesundheitskompetenz der Pädagog:innen in Kinderbildungs- und betreuungseinrichtungen und stellt die Qualität im Rahmen einer Prozessbegleitung sicher
- Öffentlichkeitsarbeit zur Bewusstseinsbildung und Kommunikation der Angebote



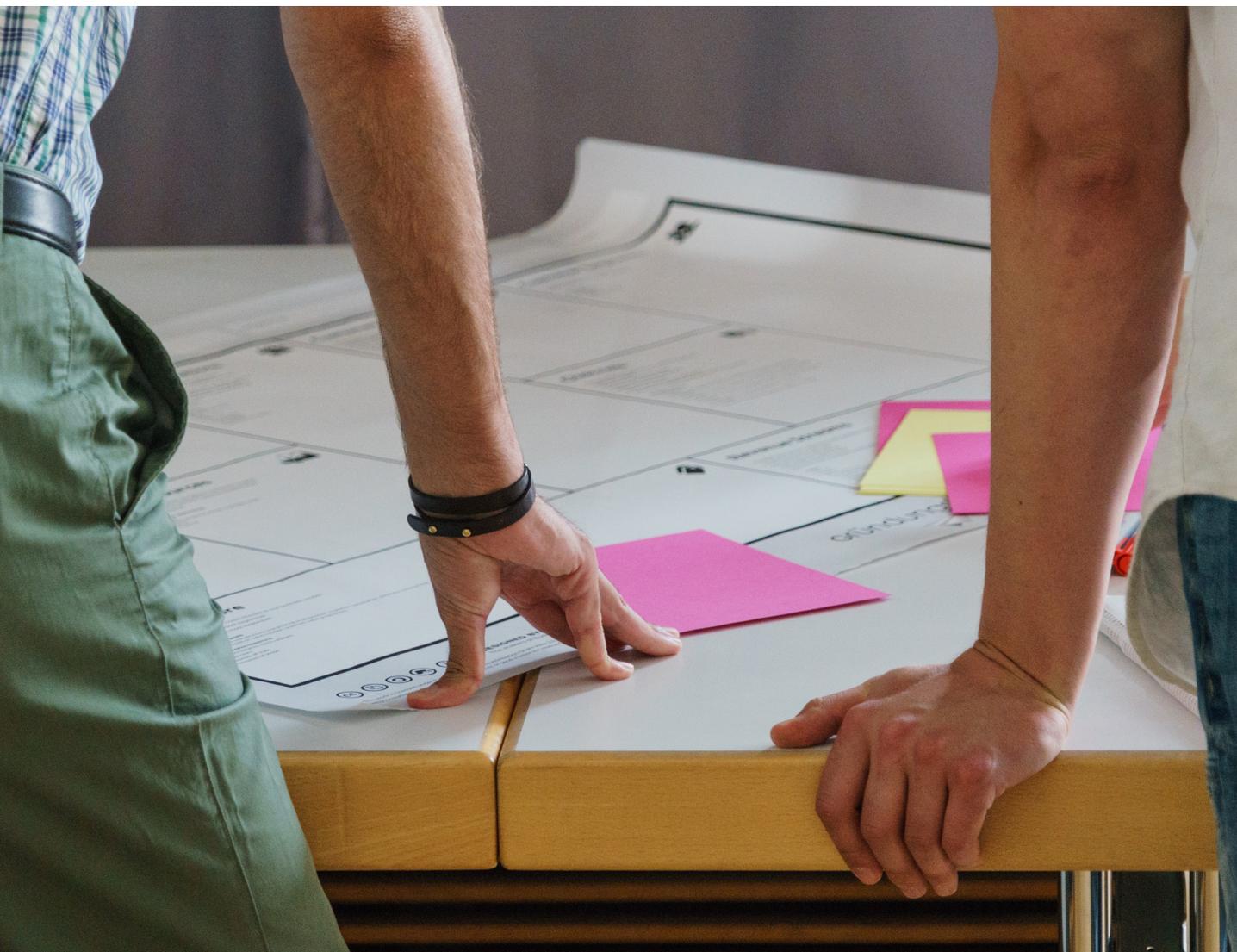
3 Projekte

Die beschriebenen Kernziele und Kernstrategien geben die Richtung vor, wie wir die Sport- und Bewegungskultur entwickeln möchten, damit Vorarlberg zum chancenreichsten Lebensraum für Kinder wird. Sie sind die Grundlage unserer täglichen Arbeit.

Das Land setzt dafür die geeigneten Rahmenbedingungen. Die Umsetzung muss aber gemeinsam mit den Akteuren des Sports (Vereine, Verbände, Funktionär:innen, Trainer:innen ...) erfolgen.

Umfassendere und komplexere Themen werden in Form von Projekten erarbeitet. Je nach Art geschieht das unter Einbeziehung vieler Interessensgruppen in partizipativen Prozessen oder in kleineren Expertenrunden.

Die Projektliste ist ein Arbeitsprogramm bis zum Jahr 2025, zum heutigen Status. Im Laufe der Projektarbeit können sich Inhalte und Schwerpunkte noch verändern.

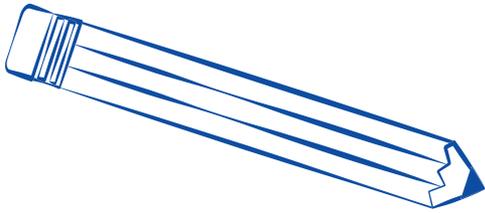


TITEL	ZIEL	BESCHREIBUNG
Kinder gesund bewegen	Steigerung Bewegungsangebote in Kindergärten und Volksschulen. Vereinen Zugang zu Volksschulen ermöglichen	<ul style="list-style-type: none"> • In Zusammenarbeit mit den Dachverbänden wird die Initiative KIGEBE 2.0 forciert • Lobbying zur Aufstockung der Bundesmittel und zur Weiterentwicklung des Programmes „Tägliche Bewegungseinheit für Kinder“
Offene Vereine	Vereinsübergreifende multisportive Sportangebote für Kinder schaffen	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche nach internationalen „best practice“-Beispielen • Konzeption in Zusammenarbeit von Dach- und Fachverbänden • Initiierung von Vereinskoooperationen in Pilotregionen • Rollout auf weitere Regionen
Open Gym	Schaffung niederschwelliger, alternativer Bewegungsangebote für Jugendliche	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche nach internationalen „best practice“-Beispielen • Vernetzung mit Stakeholdern (Dachverbände, aha, offene Jugendarbeit, ...) • Partizipativer Prozess zur Bedürfnisanalyse und Entwicklung von Angeboten • Pilotanwendung • Rollout
Duale Karriere	Ausbau der Vereinbarkeit von Spitzensport mit Schul- und Berufsausbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Nachwuchskompetenzzentrum mit Sportgymnasium und Lehre etablieren und Aufbau Talentepool • Erweiterung um weitere Schulformen • Einführung Qualitätslabel
Sensibilisierung zu Gesunderhaltung im (Leistungs-) Sport	Bewusstseinsbildung zur Gesunderhaltung im Sport für alle drei Leistungsphasen (Aufbauphase, Leistungsphase, Leben nach dem Leistungssport)	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenstellung aktueller Forschungsstand • Sensibilisierung der Stakeholder in der Leistungsphase • Ausdehnung auf die Stakeholder der anderen Phasen
Angewandte Forschung zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit	Aufbau fundierte wissenschaftliche Basis zum Thema	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperationen mit Forschungseinrichtungen • Pilotprojekte mit ausgewählten Verbänden • Aufbau einer wissenschaftlichen Koordinationsstelle
Leistungsorientiertes Fördersystem in Mannschaftssportarten	Aufbau wirkungsorientiertes Fördersystem mit Schwerpunkt auf Kooperation und Nachwuchsentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung finanzielles Fördersystem für Spitzensportmannschaften • Aufbau von Nachwuchs-Leistungszentren

Optimierung von Organisationen und Strukturen im Sport inkl. Freiwilligenengagement	Ansätze zur Leitfrage „Wie schaffen Vereine und Verbände eine gute Weiterentwicklung?“	<ul style="list-style-type: none"> • Partizipativer Prozess mit Vereins- und Verbandsvertreter:innen zur Lokalisierung von Optimierungspotenzialen, wie z.B. Orga-Kultur, Motivation, Chancen Digitalisierung, ... • Ableitung von Handlungsoptionen
Digitale Sportplattform	Plattform zu Optimierung der Kommunikation innerhalb und zwischen Gruppen sowie Verwaltungsvereinfachungen	<ul style="list-style-type: none"> • Konzeption • Vergabe an Dienstleister • Einführung Abwicklung Bildungsprämie • Realisierung weiterer Module
Self-Assessment Tool	Tool zur Strategieentwicklung in Verbänden und Vereinen	<ul style="list-style-type: none"> • Konzeption • Vergabe • Realisierung
Success is a mindset: Ausbildung zum Coach	Multiplikator:innen beschleunigen die Durchdringung von Success is a mindset in der Sportkultur	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellung Programm • Motivation von Zielgruppen • Ausbildung im Olympiazentrum Vorarlberg
Strategischer Sportstättenplan	Vorausschauende Priorisierung von Sportinfrastrukturprojekten	<ul style="list-style-type: none"> • Bedarfserhebung im Sport • Erhebung Bedarf/Pläne der Gemeinden • Sportstrategische Bewertung
Fairness, Sicherheit, Missbrauchsprävention	Sicheres Umfeld für Sportler:innen, Trainer:innen und Funktionär:innen schaffen	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung Präventionskonzept • Abstimmung mit Stakeholdern • Umsetzungsplanung

Weitere Themen, deren Umsetzung noch geplant wird:

- Wirtschaft und Sport
- Ökologisierung im Sport
- Chancengleicher Zugang zum Sport
- Digitale Trainingstools für Übungsleiter:innen und Trainer:innen



Impressum

Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:

Amt der Vorarlberger Landesregierung
Abteilung Gesundheit und Sport
Sportreferat
Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz

Verlags- und Herstellungsort:

6901 Bregenz

Druck:

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Hausdruckerei

Bildnachweise:

Olympiazentrum Vorarlberg, GEPA pictures,
ÖOC, Vorarlberger Nachrichten

Michael, Luca und **Alessandro Hämmerle** mischen zusammen die Snowboard-Szene auf. Letzterer ist der sportlich erfolgreichste der drei Brüder. 2021 holte Izzi, wie er von allen genannt wird, den dritten Weltcup-Gesamtsieg ins Montafon.







© Land Vorarlberg | www.vorarlberg.at/datenschutz

Amt der Vorarlberger Landesregierung
Abteilung Gesundheit und Sport
Sportreferat
Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz
T +43 5574 511 24312
sport@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/sport

Stand: Oktober 2021