



QUALITÄTSRICHTLINIEN
Olympiazentren Austria
(2021 – 2024)

**in Ergänzung zum Konzept
„Olympiazentren Austria 2021 - 2024“
und als Grundlage des Qualitäts-Checks**



Die ergänzenden Qualitätsrichtlinien für die Vergabe des Labels „Olympiazentrum“ wurden in Zusammenarbeit der

Olympiazentren Austria

- **Olympiazentrum Wien-Schmelz¹**
- **Olympiazentrum Niederösterreich**
- **Olympiazentrum Oberösterreich**
- **Olympiazentrum Kärnten**
- **Olympiazentrum Salzburg-Rif**
- **Olympiazentrum Campus Sport Tirol Innsbruck**
- **Olympiazentrum Vorarlberg**

und dem

Österreichischen Olympischen Comité

erstellt und in Verbindung mit dem Konzept „Olympiazentren Austria 2021 – 2024“, Version 2021 genehmigt.

Verantwortung: Österreichisches Olympisches Comité

Alle Rechte vorbehalten; ohne ausdrückliche Genehmigung des Österreichischen Olympischen Comité ist es nicht gestattet die vorliegenden Qualitätsrichtlinien, welche als Ergänzung zum Konzept „Olympiazentren Austria 2021 – 2024 “ vorliegen, zu verändern, da sie geistiges Eigentum des ÖOC sind.

¹ Das Label ruht bis auf weiteres.



Inhaltsverzeichnis

Präambel

Teil 1: Formale Punkte

1. Ziel und Zweck der Richtlinien
2. Zertifizierung
 - 2.1 Neu-Zertifizierung
 - 2.2 Re-Zertifizierung
3. Sonderbestimmungen

Teil 2: Qualitätsrichtlinien

4. Qualitätsrichtlinien Handlungsfelder
 - 4.1 Handlungsfeld 1: Leitung und Strategie
 - 4.2 Handlungsfeld 2: Ethik und Good Governance
 - 4.3 Handlungsfeld 3: Personal
 - 4.4 Handlungsfeld 4: Infrastruktur
 - 4.5 Zusammenarbeit OZ und Bundes-Sportfachverbände
 - 4.6 Zusammenarbeit OZ und AthletInnen
5. Qualitätsrichtlinien Olympic-High-Performance-Unit
 - 5.1 Sportmedizin
 - 5.2 Sportwissenschaft mit Trainingsbetreuung und Leistungsdiagnostik;
Regenerationsmanagement
 - 5.3 Sportpsychologie
 - 5.4 Ernährungswissenschaft und -beratung
 - 5.5 Karriereplanung
 - 5.6 Sportphysiotherapeutische Betreuung



Präambel

Zu den tragenden Pfeilern des österreichischen Spitzensportes zählen die Olympiazentren Austria, welche eine entscheidende Schnittstelle in der Betreuung und Förderung der Spitzen- und NachwuchsathletInnen bilden.

Für das Österreichische Olympische Comité (ÖOC) sind die Olympiazentren Austria (OZ) ein wichtiger Kooperationspartner, da sie durch ihr länderübergreifendes Netzwerk, definierte Qualitätsstandards und Dienstleistungen einen Mehrwert für das Spitzensport-System Österreich bilden.

Zielsetzung eines jeden OZ ist es, für die AthletInnen unter Einbezug aller Stakeholder möglichst ideale Rahmenbedingungen für eine leistungssportliche Karriere zu schaffen.

Olympic-High-Performance-Unit

Das Dienstleistungsangebot (mit entsprechender Infrastruktur) wird im Rahmen der Olympic-High-Performance-Unit eines OZ insbesondere in den Kompetenzbereichen

- Sportwissenschaft mit Trainingsbetreuung und Leistungsdiagnostik; Regenerationsmanagement
- Sportmedizin
- Sportpsychologie
- Ernährungswissenschaft und -beratung
- Sportphysiotherapeutische Betreuung

erbracht.

Maßnahmen zur Unterstützung der AthletInnen im Karrieremanagement ergänzen diese Kompetenzbereiche.

Handlungsfelder

Die Handlungsfelder *Strategie und Management, Ethik und Good Governance, Personal und Infrastruktur* sowie *Zusammenarbeit* definieren die organisatorischen Rahmenbedingungen zur Vergabe des Labels „Olympiazentrum“.

Qualitätssicherung

Die regelmäßige Qualitätssicherung durch die OZ und das ÖOC sowie die (Re-)Zertifizierung auf der Basis eines, an den Vier-Jahreszyklus der Olympiade (Sommerspiele) angepassten Qualitäts-Checks und eines Label-Gespräches, leistet einen weiteren Beitrag zur Förderung und Entwicklung des österreichischen Spitzensports.



1 Ziel und Zweck der Richtlinien

Gestützt auf die jeweilige Kooperationsvereinbarung „Olympiazentrum Austria“ zwischen dem ÖOC und dem jeweiligen OZ sowie dem jeweiligen „Konzept Olympiazentren Austria“ präzisieren die vorliegenden Qualitätsrichtlinien die Zusammenarbeit zwischen den Partnern im Olympiazzyklus 2021 – 2024.

Die Qualitätsrichtlinien 2021 – 2024 stützen sich auf folgende Grundlagen:

- Vorgaben der jeweiligen Trägerschaft eines OZ
- Konzept „Olympiazentren Austria 2021 – 2024“

Diese ergänzenden Qualitätsrichtlinien sind mit dem Konzept OZ die Grundlage des Qualitäts-Checks und des Label-Gesprächs.

Sie können gegebenenfalls nach Abschluss des jeweiligen Qualitäts-Checks für das kommende Jahr bzw. den kommenden Zyklus angepasst werden.

Diese Entscheidung wird partnerschaftlich durch die Beratungsgruppe des ÖOC, der Geschäftsführung des ÖOC und dem Strategieausschuss STA getroffen.

2 Zertifizierung

2.1 Neu-Zertifizierung

Punkt	Thema	Ablauf	
1	Bewerbung	Eine erstmalige Bewerbung ist beim ÖOC einzureichen. Das ÖOC entscheidet über das weitere Vorgehen.	
	<i>Pre-Phase Bewerbung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vorgespräche</i> • <i>Schriftliche Anfrage an den/die PräsidentIn und GeneralsekretärIn des ÖOC</i> • <i>Bei positivem Bescheid, Information an die Beratungsgruppe (BG) durch das ÖOC</i> • <i>Versand der Informationen durch die BG im Auftrag des ÖOC</i> • <i>Beratungs-Gespräch des Bewerbers mit der Verantwortlichen der BG</i> • <i>Entscheidung zum Einreichen des Bewerbungsdossiers</i> 	
	<i>Kandidaturphase I</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Erstellung des Bewerbungsdossiers</i> • <i>Einreichen des Bewerbungsdossiers bei der Geschäftsführung des ÖOC, welche es an die BG weiterleitet</i> • <i>Prüfung des Bewerbungsdossiers und Erstellung einer Empfehlung durch die BG</i> 	
2	Evaluation des Bewerbungsdossiers	Das Bewerbungsdossier wird von der Beratungsgruppe und dem ÖOC mit entsprechender Empfehlung	

		(Berücksichtigung bzw. Nicht-Berücksichtigung) vorgelegt. Das Präsidium und die Geschäftsführung des ÖOC entscheiden über das weitere Vorgehen.	
	<i>Kandidaturphase II</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bei positivem Bescheid wird das kandidierende OZ evaluiert • Bei negativem Bescheid können die nicht-erfüllten Punkte verbessert werden und ergänzend zum Dossier nachgereicht werden • Bei negativem Bescheid wird das Dossier mit entsprechender Empfehlung zurückgestellt. 	
3	Evaluation des Kandidaten	Die Beratungsgruppe prüft das kandidierende OZ.	
4	Report und Antrag	Die Beratungsgruppe verfasst einen entsprechenden Bericht zuhanden des ÖOC. Sie spricht eine Empfehlung zur Zertifizierung und Vergabe des Labels aus.	
5	Entscheidung	Die Entscheidung zur Zertifizierung und Label-Vergabe erfolgt durch das Präsidium und die Geschäftsführung des ÖOC.	
		Der Entscheid des Präsidiums und der Geschäftsführung des ÖOC ist endgültig.	
6	Label-Vergabe	Das ÖOC vergibt das OZ-Label für den laufenden Olympiazzyklus (allenfalls mit Auflagen).	

2.2 Rezertifizierung

Punkt	Thema	Ablauf	
1	Bestätigung des Labels	Im letzten Jahr des laufenden Olympiazzyklus informiert das ÖOC alle OZ über das Vorgehen bei der Rezertifizierung. Im Anschluss an jeden Olympiazzyklus ist eine Evaluation mit Qualitäts-Check vorgesehen.	
2	Label-Gespräch mit Qualitäts-Check	Im Anlassfall und bei Bedarf werden die einzelnen OZ von der BG im Auftrag des ÖOC und im Sinne des Qualitätsmanagements besucht.	
3	Report und Antrag	Die BG verfasst einen entsprechenden Bericht zuhanden des ÖOC. Die BG spricht die Empfehlung zum Erhalt des Status Quo (Label) aus bzw. verfasst (terminiert) zu erfüllende Empfehlungen an das betreffende OZ.	
4	Entscheidung	Die Entscheidung zur Rezertifizierung und Label-Vergabe erfolgt durch das Präsidium und die Geschäftsführung des ÖOC.	
5		Der Entscheid des Präsidiums und der Geschäftsleitung des ÖOC ist endgültig.	
6	Bestätigung Label	Das ÖOC bestätigt das OZ-Label im ordentlichen Olympiazzyklus.	



Gültigkeit des Labels

- Das ÖOC vergibt das Label befristet für den laufenden Olympiazzyklus und somit für die Zeitdauer von maximal vier Jahren (gegebenenfalls mit Auflagen).
- Der Vertragspartner erhält das Label.
- Das Label wird nicht an Personen vergeben.
- Das Label kann im Anlassfall entzogen werden.

Nutzungsbestimmungen des Labels

- Die OZ und das ÖOC halten die in der Kooperationsvereinbarung ÖOC und OZ vereinbarten Punkte ein.
- Die OZ und das ÖOC halten die in der Kooperationsvereinbarung ÖOC und OZ definierten Auflagen zur Nutzung des Labels ein.

Qualitätsüberprüfung

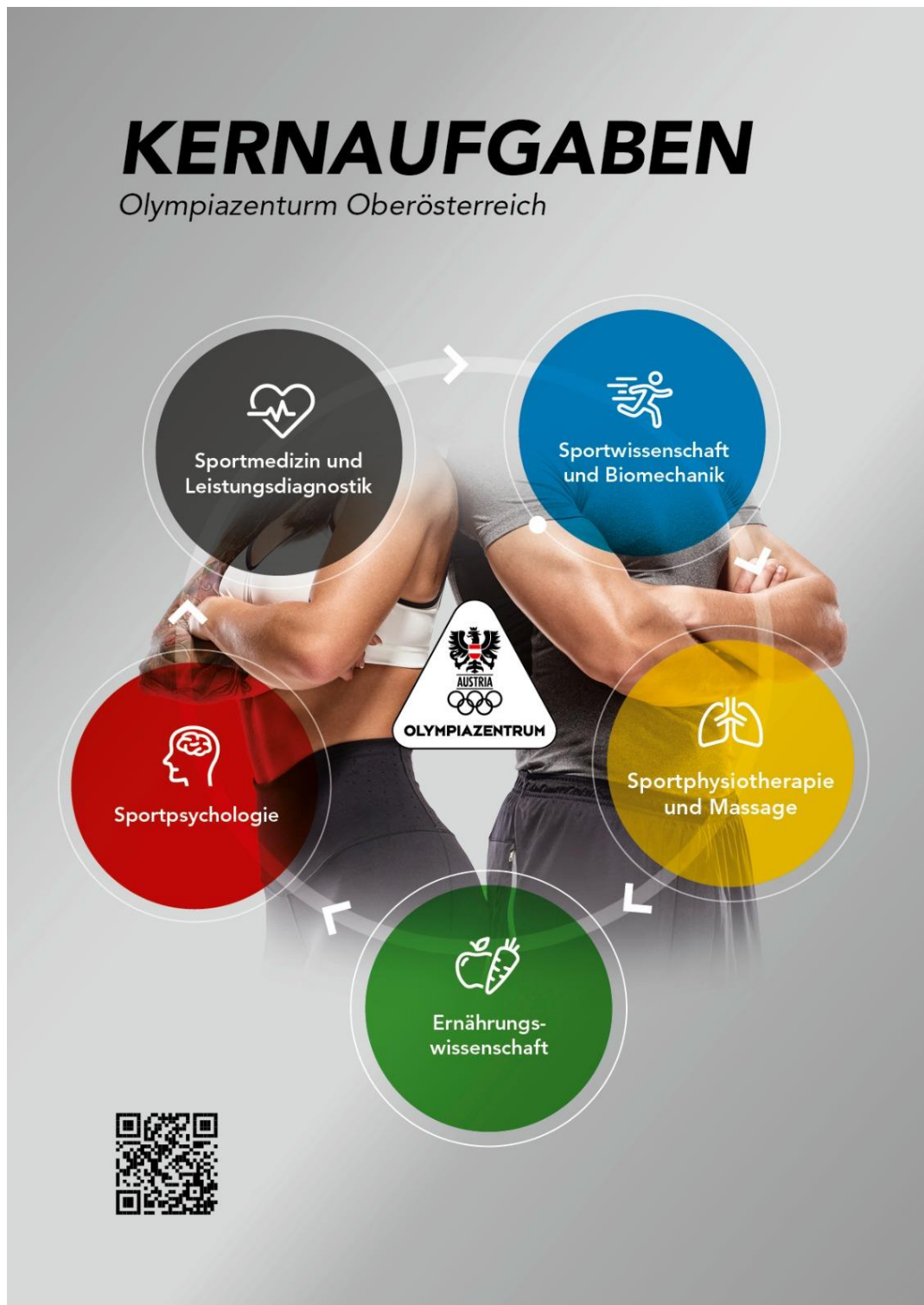
- Die Qualitätsüberprüfung erfolgt durch die Beratungsgruppe in Form eines Label-Gesprächs mit Qualitäts-Check auf der Grundlage des Konzepts OZ mit den Qualitätsrichtlinien.
- Qualitäts-Check und Label-Gespräch werden in Form eines Site-Visits mit schriftlichem Feedback (Bericht an OZ und ÖOC) durchgeführt.
- Bei wiederholten Abweichungen von den Qualitätsstandards wird einem OZ das Label entzogen.

Weiterentwicklung

- Die Weiterentwicklung des Systems und Netzwerkes „Olympiazentren Austria“ ist beiden Partnern ein wichtiges Anliegen und wird in den entsprechenden Gremien (Strategieausschuss (STA) und Arbeitsgruppe OZ-LeiterInnen) weitergeführt.

3 Handlungsfelder

Die nachfolgende Darstellung zeigt schematisch die Spitzensportförderung in einem OZ auf.





4 Qualitätsrichtlinien Handlungsfelder

Handlungsfeld 1: Leitung & Strategie

Der Bereich umfasst sowohl die strategische Führung als auch die operative Leitung des OZ, für welche die jeweilige Trägerschaft verantwortlich sind. Das ÖOC legt insbesondere Wert auf eine kooperative und konstruktive Zusammenarbeit mit den Trägerschaften der OZ.

Zielsetzungen und Leistungskatalog

- Kooperative und zielorientierte Zusammenarbeit mit dem ÖOC und einvernehmliche Umsetzung der Kooperationsvereinbarung OZ - ÖOC.
- Teilnahme an Workshops und/oder Maßnahmen des ÖOC zum Thema „Olympia“ wie beispielsweise Kick-Off-Events oder Auswertungs-Workshop der OS.
- Verfassen eines Aktivitätsberichts mit wirkungsorientierten Kennzahlen per 1. März jeden Jahres. Das ÖOC erstellt ein einheitliches Raster als Vorlage. Auf Anfrage und im Falle von Unklarheiten ist einem Mitglied der Beratungsgruppe des ÖOC und bei Einverständnis des jeweiligen OZ, Einblick in die wirtschaftliche Leistungsbilanz zu ermöglichen.
- Umsetzung des Verhaltenskodex.
- Effiziente und effektive Koordinierung und Umsetzung der Kernaufgaben im Sinne der AthletInnen, TrainerInnen und Bundes-Sportfachverbände.
- Verbindliche Zusammenarbeit mit den anderen OZ im Rahmen des Strategieausschusses, des Netzwerks der OZ-LeiterInnen sowie weiterer Arbeitsgruppen.
- Sicherstellung der Zusammenarbeit mit der Beratungsgruppe.
- Konstruktive Mitarbeit bei der Durchführung der Zertifizierung (Label-Gespräch und Qualitäts-Check).
- Die OZ sind so organisiert, dass die AthletInnen, TrainerInnen und Bundes-Sportfachverbände als Leistungsbezieher die Dienstleistungen in den Kernaufgaben in hoher Qualität beziehen können.
- Teilnahme sowie aktive Mitgestaltung eines jährlichen Workshops der Olympiazentren im Sinne des (Wissens-)Austauschs und der Zusammenarbeit.

Handlungsfeld 2: Ethik und Good Governance

Unter Good Governance wird ein flexibles, wertebesetztes Konzept verstanden, das für eine effiziente und verantwortungsvolle Gestaltung der Verwaltung und Entscheidungsfindung steht.

Ethik und Good Governance bilden einen zentralen Prozess, der sich sowohl im Management eines OZ als auch in der Olympic-High-Performance-Unit wiederfinden soll. Die angeführten Zielsetzungen sollen eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen den OZ und dem ÖOC fördern und stellen ein klares Bekenntnis zu den sozialen, ethischen und kulturellen Werten des Sports dar.

Zielsetzungen und Leistungskatalog

1) Integrität des Sports (Anti Doping und Fair Play)

- Die OZ bekennen sich klar zum sauberen Sport. Sie treten aktiv für die Integrität und Glaubwürdigkeit im Sport ein und lehnen jede Form der Manipulation von Sportbewerben strikt ab.
- Die OZ stehen verstehen sich als Umfeld, in dem die Olympischen Werte Freundschaft, Respekt und Höchstleistung vorgelebt und faires Verhalten sowie Sportsgeist gefördert werden.
- Die OZ erkennen die Aufgaben und Ziele der Nationalen Anti-Doping Agentur Austria (NADA) und des Play Fair Codes an und unterstützen diese und andere Sportorganisationen, Bewusstsein bei Mitarbeitenden, AthletInnen und TrainerInnen durch Schulungen und Bereitstellung von Informationsmaterialien zu bilden.
- Die OZ erkennen die jeweils gültigen Anti-Doping Regulative der World Anti-Doping Agency (WADA), das Anti-Doping Bundesgesetz 2021 sowie die Anti-Doping Regelungen des IOC an und verpflichten sich, ihre Tätigkeiten in strikter Übereinstimmung mit diesen Regulativen auszuüben.
- Um den sauberen Sport zu schützen werden die Interessensgruppen über die geltenden Anti-Doping Regelungen (IOC, internationale Sportfachverbände, ADBG 2021, WADA Code 2021) informiert und an deren Einhaltung schriftlich gebunden.
- Die OZ ernennen eine/einen Anti-Doping-Beauftragte/n, der/die den Interessengruppen beratend zur Seite steht.
- Einmal jährlich ist die Absolvierung des NADA Anti-Doping E-Learnings der Mitarbeitenden, AthletInnen und TrainerInnen vorzuweisen.
- Die OZ bekennen sich zu einem einheitlichen Umgang innerhalb des Netzwerks im Falle von Anti-Doping-Vergehen und arbeiten gemeinschaftlich für den sauberen Sport.

2) Gleichbehandlung, Menschenrechte und Gleichstellung der Geschlechter

- Nach den Grundsätzen der Olympischen Bewegung verpflichten sich die OZ, die Würde aller Interessensgruppen zu respektieren, unabhängig von Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, sozialer und ethnischer Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischer Überzeugung oder wirtschaftlicher Stellung und lehnen jede Form der Diskriminierung ab.
- Die Aufnahme von AthletInnen basiert auf erbrachten Leistungen und unabhängig von den oben genannten Faktoren.
- Die bevorzugte Behandlung einer/mehrerer Personengruppen basierend auf den oben genannten Faktoren in den unterschiedlichen Betreuungsfeldern der HPU ist ausgeschlossen.
- Die OZ anerkennen die Notwendigkeit und unterstützen Bestrebungen, mehr weibliche Akteurinnen in den (organisierten) (Spitzen-)Sport zu integrieren.
- Eine ausgeglichene mediale Darstellung von AthletInnen aller Geschlechter in Wort und Schrift sowie bei der Auswahl von Fotos und Videos wird garantiert.

3) Schutzmaßnahmen und Prävention (sexualisierter) Gewalt

- Die OZ lehnen jegliche Form von physischer und psychischer Gewalt, insbesondere sexuelle Gewalt oder sexualisierte Übergriffe in Worten, Gesten, Handlungen oder Taten ab.
- Zum Schutz der Mitarbeitenden sowie AthletInnen und TrainerInnen und um die sichere Ausübung ihrer Tätigkeiten zu gewährleisten, wird mit den entsprechenden österreichischen Kompetenzzentren und Institutionen zusammengearbeitet. In diesem Zusammenhang werden regelmäßig Schulungen der Mitarbeitenden organisiert.
- Die OZ definieren eine Ansprechperson in House, die für Fragen zu PSG und die Informations- und Bewusstseinsbildung verantwortlich ist. Die Kontaktdaten werden im OZ sowie auf der Homepage angeführt.
- Die OZ installieren zumindest eine (im Idealfall zwei – männlich/weiblich) **Vertrauensperson(en)** mit **Verschwiegenheitsverpflichtung**. Diese Position kann extern in Zusammenarbeit mit den entsprechenden österreichischen Kompetenzzentren und Institutionen besetzt werden. Betroffene werden über die Kontaktdaten informiert.
- Es wird erwartet, dass alle Mitarbeitenden der OZ eine unbedenkliche Strafregisterbescheinigung Kinder- und Jugendfürsorge vorgelegt haben. Eine Überprüfung der Gültigkeit in angemessenen zeitlichen Abständen wird empfohlen.

4) Zusammenarbeit

- Die Zusammenarbeit aller Stakeholder ist die Grundlage für ein funktionierendes und handlungsfähiges Netzwerk der OZ, das sich zum gemeinschaftlichen Ziel Mehrwehrt des österreichischen Sports bekennt.
- Die digitale Vernetzung der OZ sowie die Weitergabe von Erkenntnissen etwaiger Konferenzen dienen dem optimalen Informationsaustausch.
- Durch gemeinschaftliche Aktionen und Projekte innerhalb der OZ sowie gemeinsam mit dem ÖOC soll eine konstruktive Zusammenarbeit nachhaltig gestärkt werden. Aktivitäten wie beispielsweise die partnerschaftliche Gestaltung des Olympic Day sind für ein gut funktionierendes Netzwerk sehr wertvoll und sollen zukünftig weiter forciert werden.

5) Transparenz

- Abläufe und Strukturen innerhalb des OZ sollen transparent, missionsorientiert, effektiv und effizient ausgestaltet sein.
Dies wird unter anderem erreicht durch eine klare Leitung und Aufsicht, eine klare Aufgabenteilung zwischen den Organen, die Berücksichtigung wesentlicher InteressensträgerInnen, eine stichhaltige Buchhaltung sowie die zeitgerechte, umfassende Information über Leistungen, Wirkungen und Tätigkeit der Organisation.
- Die OZ sind bestrebt, der Stimme der AthletInnen Gehör zu verschaffen und beziehen die Bedürfnisse der AthletInnen in Entscheidungsfindungsprozesse mit ein. Hierzu wird auch ein Austausch mit der Athletenkommission des ÖOC angestrebt, welche den OZ unterstützend zur Seite steht.

6) Umweltschutz

- Die OZ sind um einen klimafreundlichen und ressourcenschonenden Umgang mit der Natur und Umwelt bemüht.
- Die OZ werden nach bestem Wissen und Gewissen Bewusstsein bei Mitarbeitenden, AthletInnen und TrainerInnen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und Umwelt schaffen.

Handlungsfeld 3: Funktionen und Personal

Aus Gründen der personellen Kontinuität und des Wissensmanagements verfügt ein OZ über eine Kernbelegschaft. Einzelne Aufgaben können auch von Mitarbeitenden in Form von Projektaufträgen/Mandaten übernommen werden.

Zielsetzungen und Leistungskatalog

Die Mitarbeitenden der OZ und insbesondere der Olympic-High-Performance-Unit sind wichtige Kontakt- und Vertrauenspersonen der SpitzensportlerInnen sowie deren BetreuerInnen und pflegen die Zusammenarbeit. Sie sichern – in Ergänzung zum Trainingsbetrieb der Bundes-Sportfachverbände – eine spitzensportspezifische Betreuung und Beratung für BundeskaderathletInnen.

Für die Mitarbeitenden der Bereiche Sportwissenschaft, Trainingsbetreuung, Ernährungswissenschaft und Sportphysiotherapie liegen Anforderungsprofile vor.

Zielsetzung eines jeden OZ muss sein, das Betreuungsverhältnis AthletIn – Betreuungsperson im OZ in Richtung 1:10 zu optimieren.

Es müssen folgende personellen Mindeststandards/Mindestanforderungen erfüllt werden, um die Kernkompetenzen eines OZ zu garantieren:

- Eine/ein Operative/r LeiterIn
- Mind. eine/ ein Leitende/r SportmedizinerIn inklusive umfassendem gutem ÄrztInnen-Netzwerk
- Eine/ein Anti-Doping-Verantwortliche/r (in Personalunion mit einer anderen OZ-Funktion möglich)
- Mind. eine/ein ErnährungswissenschaftlerIn/-beraterIn (diese Funktion kann auch von einer externen Fachkraft im Auftrag/Mandat wahrgenommen werden)
- Mind. vier Vollzeitäquivalent-Personalstellen in den HPU-Bereichen: Sportwissenschaft, Training, Physiotherapie/Massage
 - Physiotherapie und Massage: diese Funktion kann im Auftrag/Mandat wahrgenommen werden
- Mind. eine/ein SportpsychologIn (vom ÖBS zertifiziert, diese Funktion kann extern im Auftrag/Mandat wahrgenommen werden)

Die Trägerschaft bzw. das OZ stellen die regelmäßige, wissenschaftliche und/oder spitzensportspezifische Fortbildung ihrer Mitarbeitenden sicher.

Handlungsfeld 4: Infrastruktur

Eine umfassende und den Anforderungen des internationalen Spitzensports genügende Sportinfrastruktur bietet in Verbindung mit der Olympic-High-Performance-Unit beste Voraussetzungen für die spitzensportliche Entwicklung der AthletInnen.

Zielsetzungen und Leistungskatalog

- Jedes OZ verfügt über eine, dem internationalen Standard im Spitzensport entsprechende, genormte und qualitativ gute Sport-, Untersuchungs- und Labor-Infrastruktur.
- Eine zusätzliche thematische und/oder infrastrukturelle Spezialisierung auf bestimmte Sportarten in Abhängigkeit von geographischen und/oder topographischen Gegebenheiten wäre zweckmäßig und erwünscht, sollte aber unter den OZ abgesprochen und koordiniert sein.

Mindestanforderungen an die Infrastruktur

Die Trainingsanlagen wie Schwimmbecken oder LA-Rundbahn müssen zumindest in unmittelbarer Nähe bzw. guter Erreichbarkeit des OZ sein.

- Leichtathletik-Rund-Laufbahn für Feldtests im Ausdauerbereich
- Ein Rasenplatz (insbesondere für Mannschaftssportarten)
- Ein funktionell und spitzensportspezifisch ausgestatteter Kraftraum (Freihantel-Training sowie entsprechende Trainingsgeräte)
- Ein Übungsraum für funktionelle Tests und gymnastische Übungen
- Eine Sporthalle (insbesondere für Mannschaftssportarten)
- Ein Hallenbad bzw. Übungsbecken bzw. „Wasserzeit“ in erreichbarer Nähe
- Infrastruktur für rehabilitatives und regeneratives Training
- Eine sportartspezifische Outdoor-Infrastruktur für Sommer- oder Wintersportarten – je nach Spezialisierung des OZ – sollte für sportartspezifische Tests in erreichbarer Nähe sein.

Infrastruktur Untersuchungsräume und Leistungslabor

- Die Untersuchungsräume entsprechen den jeweiligen Standards der Sportmedizin sowie der Sport-/Trainingswissenschaft
- Ruhige Umgebung ohne Störeinflüsse durch andere Aktivitäten
- Getrennte Räumlichkeiten für Kraft- und Ausdauerleistungen
- Normierte Bedingungen für Ausdauerleistungen (18 -23°, Luftfeuchtigkeit 30 – 60%)
- Laufband mit genügend großem Sturzraum oder eine Sicherungsmöglichkeit (Halterung von oben)
- In den einzelnen Bereichen der HPU stehen Defibrillatoren zur Verfügung
- Je nach Schwerpunkt und Sportarten des OZ sportartspezifische Testapparaturen wie u.a. Laufband-, Rad- und Kurbelergometer
- Die Bereitstellung von Arbeits- sowie Besprechungsräumen wird vorausgesetzt.



Zusammenarbeit Olympiazentrum und Bundes-Sportfachverbände

Jedes OZ kooperiert insbesondere mit die den denjenigen Bundes-Sportfachverbänden, deren AthletInnen Mitglied der Kader gemäß spezifischer Evaluierung sind.

Zielsetzungen

- Das ÖOC legt Wert auf die Kooperation zwischen den OZ und den Bundes-Sportfachverbänden.
- Erwünschte Zusammenarbeit mit den Bundesleistungszentren
- Das ÖOC legt Wert auf eine gute Abstimmung und aktive Zusammenarbeit zwischen den Partnern, um beste Voraussetzungen für die leistungssportliche Karriere von Spitzen- und NachwuchsatletInnen zu schaffen.

Leistungsangebot

- Aktive Zusammenarbeit mit Bundes-Sportfachverbänden, deren AthletInnen Mitglieder im vom ÖOC nominierten (Youth) (Olympic) Team Austria sind, nach Verfügbarkeit und in Abstimmung mit der jeweiligen Trägerinstitution.
- Aktive Zusammenarbeit mit Bundes-Sportfachverbänden in ausgewählten sport- und trainingswissenschaftlichen Projekten bei gesonderter Finanzierung und/oder Projektauftrag.
- Bei Bedarf und Interesse – und im definierten Projektauftrag ÖOC/Bundes-Sportfachverbände – Durchführung von themenspezifischen Verbands-Workshops durch die OZ.

Zusammenarbeit Olympiazentrum und Athleten

Die Service- und Betreuungsleistungen eines OZ stehen im Dienst der AthletInnen mit ihren TrainerInnen. Von diesem Angebot können die AthletInnen mit ihrem Umfeld in hohem Maße profitieren – vorausgesetzt, dass sie auch bereit sind, ihren Beitrag zur Zusammenarbeit zu leisten und die Regelungen der Trägerschaft und der Mitarbeitenden eines OZ zu respektieren.

Zielsetzungen und Leistungskatalog

- Die AthletInnen können auf die Einhaltung der ethischen Grundprinzipien sowie wie Schweigepflicht und Datenschutzbestimmungen vertrauen.
- Das ÖOC legt Wert auf eine gute Kommunikation zwischen den (Spitzen-)AthletInnen, ihren TrainerInnen und den OZ.
- AthletInnen des (Youth) (Olympic) Team Austria und der höchsten Bundeskader bzw. des Paralympic Team Austria werden bei Testungen prioritär behandelt.
- Erfolgreiche TeilnehmerInnen der (W-)EYOF und (W-)YOG sowie JuniorInnenWeltmeisterschaften, die sich mit ihrer Leistung im internationalen Umfeld ein erstes Mal behauptet haben, sollten in den OZ in der Durchführung der Kernaufgaben prioritär behandelt werden.

Leistungsangebot

- Im Rahmen der Kernaufgaben stehen die Angebote und Dienstleistungen des OZ den AthletInnen – in Absprache mit der Trägerschaft – bedarfsgerecht zur Verfügung.
- Bei Bedarf und Interesse können themenspezifische Workshops für Aktive inklusive Umfeld durch die OZ gesamthaft oder einzeln im definierten Projektauftrag des ÖOC und/oder der Bundes-Sportfachverbände organisiert werden.

5 Qualitätsrichtlinien Olympic-High-Performance-Unit

Im Sinne der Standards und Harmonisierung wird der Zugang zu wissenschaftlichen Datenbanken für die effiziente Nutzung wissenschaftlicher Informationen in der täglichen Praxis der jeweiligen Bereiche der Olympic-High-Performance-Unit sichergestellt.

A Sportmedizin

Dieser Bereich hat die Zielsetzung, den AthletInnen eine umfassende, wissenschaftlich fundierte sportmedizinische und leistungsdiagnostische Betreuung mit individueller Beratung zu bieten.

Die sportmedizinische Behandlung und Betreuung erfolgen direkt durch die/den SportmedizinerIn des OZ bzw. durch mit dem OZ kooperierende (Verbands-)ÄrztInnen.

Für spezifische leistungsphysiologische Untersuchungen können auch Kooperationspartner und/oder die weiteren OZ einbezogen werden.

Zielsetzungen und Leistungskatalog

Angebot eines im internationalen Vergleich erstklassigen Supports in der sportmedizinischen Diagnostik, Betreuung und Therapie.

Leistungskatalog Sportmedizin

Medizinische Sporttauglichkeitsuntersuchung durch eine/n Arzt/Ärztin mit Erfahrung in der Betreuung von AthletInnen (InternistIn oder OrthopädIn).

Beurteilung, Abklärung und Behandlung allgemeiner, medizinischer Fragestellungen, die in Zusammenhang mit Sport stehen.

- Anamnese
 - Stammbblatt (Standardanamnese)
 - Anthropometrie und Status Präsens): Größe, Gewicht, Körperfettanteil (BMI), Bauchumfang, Kopf/Hals, Augen, HNO, Zähne, Schilddrüse, Herz/Lunge (Freitext), RR, Abdomen (Freitext)
 - derzeitige Erkrankungen, derzeitige Beschwerden, Menstruation, akute Medikation, Supplemente, Sonstiges
- Internistischer Status
- Blutbefund: Blutanalyse, Blutbild 1 und 2 (1: Ery, Leuko, Thrombo; 2: Kl. Blutbild, Natrium, Kalium, Kreatinin, Harnsäure, Magnesium, Eisen, Ferritin, Glukose, GOT, GPT, GGT, Triglyceride, Cholesterin, HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin, CRP quantitativ, CK, Blutgruppe), Harnscreening (Harnstreifentest einheitlich)
- Lungenfunktion, kleine Spirometrie (FVC, FEV1, FEV 1/FVC, PEF bei Verdacht, MEF 75%, MEF 50%, MEF 25%);
- Ruhe-EGK (12 Ableitungen; durch eine/einen InternistIn oder KardiologIn) (Vorgehen siehe Herzultraschall)
- Herzultraschall (durch eine/einen InternistIn oder KardiologIn)
 - Erstmalig bei Aufnahme eines/einer AthletIn ins OZ
 - Eine Überprüfung im drei-Jahres-Rhythmus wird empfohlen
 - Wiederholung bei entsprechenden zu verfolgenden Befunden oder Auftreten von Beschwerden
- Orthopädische Untersuchung/Screening (durch eine/einen OrthopädIn oder UnfallchirurgIn)
 - Erstmalig bei Aufnahme eines/einer AthletIn ins OZ
 - Wiederholung bei entsprechenden zu verfolgenden Befunden oder Auftreten von Beschwerden

- Bei Auffälligkeiten/Verdacht auf Erkrankung: Untersuchung durch entsprechende SpezialistInnen

Leistungsangebot Leistungsdiagnostik

- Ergometrie
- Ausbelastungsergometrie entsprechend sportmedizinischen Standards mit Protokoll entweder gemäß Richtlinie der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin (ÖGSMP), der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft oder gemäß sportartspezifischer Stufenhöhe und -dauer (je nach Bedarf des entsprechenden Bundes-Sportfachverbandes)
 - Bei Aufnahme eines/einer AthletIn ins OZ: Fahrradergometertest nach den Richtlinien Pokan et al (Ein-Minutenprotokoll mit 1/10 der erwarteten Sollleistung als Inkrement) bzw. Spezialergometer für Behindertensport (Handkurbelergometer)
 - Laufbandergometer sowie weitere Spezialergometer können dann in weiterer Folge eingesetzt werden und beispielweise auch für Trainingssteuerung oder für Messungen ohne medizinische Messungen (Sportwissenschaft) genutzt werden.
- Die Kraftmessungen sind unter dem Bereich Sportwissenschaft mit Leistungsdiagnostik näher beschrieben.

Test- und Analysegeräte

- Die zur Standardtestung benötigten Geräte und Apparaturen sind vorhanden.
- Die sportmedizinischen Test- und Analysegeräte entsprechen den Anforderungen und ihre Qualität und Vergleichbarkeit unterliegen somit den allgemein gültigen wissenschaftlichen Kriterien.
- Die Geräte sind kalibriert, die Wartungspläne sind bekannt und werden eingehalten und laufend geprüft.
- Bereitstellung von Sicherheitseinrichtungen (z.B. Defibrillatoren) entsprechend den jeweiligen Richtlinien in den Olympic-High-Performance-Units.

Durchführungsstandard

- Die Anmeldung wird durch eine Person koordiniert (SekretärIn)/KordinatorIn) und schriftlich festgehalten bzw. protokolliert
- OlympiaathletInnen werden zeitlich nach Möglichkeit bevorzugt; Das OZ bemüht sich, OlympiaathletInnen bei Auftreten gesundheitlicher Probleme umfassend zu unterstützen und rasche Hilfe zu organisieren.
- Gewährleistung ausreichender Kapazität um einen optimalen Testablauf (inklusive Durchführung, Interpretation und Auswertung) individuell sowie bei Bedarf auch Standardtestungen mit mehreren Aktiven (Kader oder Gruppen) zu ermöglichen.
- Sicherstellung der Erreichbarkeit einer OZ-Ansprechperson.
- Als Abschluss der Untersuchung findet ein Gespräch statt, in welchem der/die AthletIn die Ergebnisse und die daraus abzuleitenden Empfehlungen verständlich erläutert erhält.
 - Fachmeinungen von KollegInnen anderer Disziplinen sollen im Vorfeld eingeholt und dann erklärt werden; ein/eine AthletIn kann alternativ auch an eine FachkollegIn vermittelt werden.
 - Vorrangig finden Einzelgespräche statt, eine schriftliche Einwilligung des/der volljährigen AthletIn ermöglicht, den/die TrainerIn in das Gespräch einzubeziehen. Bei Minderjährigen sind die Erziehungsberechtigten miteinzubeziehen.
- Die Ergebnisse der Untersuchung sind schriftlich festzuhalten. Für die TrainerInnengespräche sind mehrere Optionen möglich.
- Die Bestimmungen des Arztgeheimnisses und des Datenschutzes werden eingehalten.
- Das OZ verfügt über ein gutes ÄrztInnen-Netzwerk (siehe Fragebogen) hinsichtlich kooperierender FachärztInnen.

B Sportwissenschaft mit Trainingsbetreuung und Leistungsdiagnostik

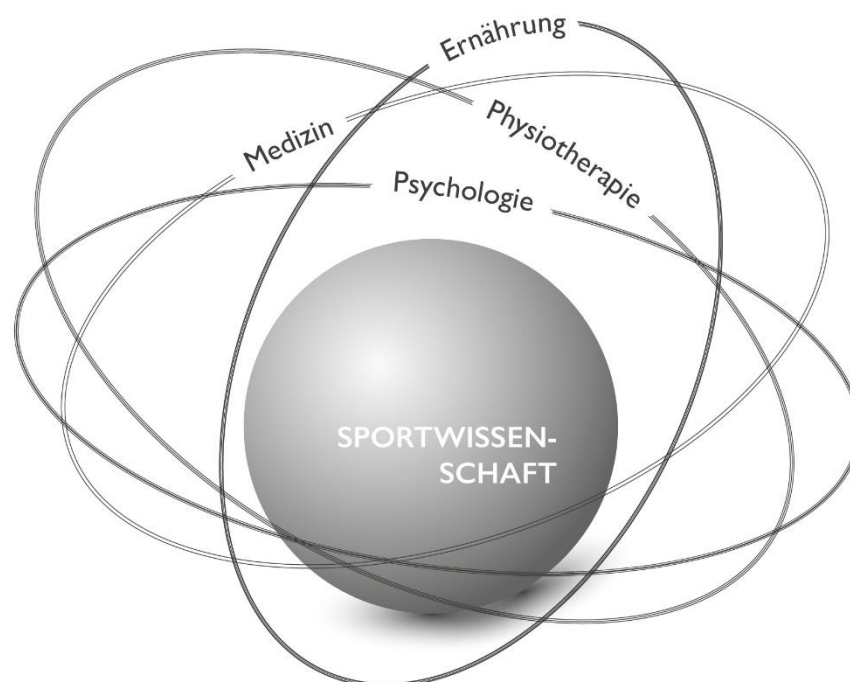
Zielsetzung dieses Bereiches ist die bestmögliche körperliche Vorbereitung von AthletInnen für anstehende Großwettkämpfe.

Diese umfasst in erster Linie eine Trainingsbetreuung sowie regelmäßige Leistungsdiagnostiken. Sowohl Trainingsbetreuung als auch Leistungsdiagnostiken orientieren sich dabei am aktuellen Stand der Wissenschaft und erfolgen durch einschlägig ausgebildete ExpertInnen der Olympic-High-Performance-Unit sowie in enger Abstimmung mit den Bundes-Sportfachverbänden bzw. den verantwortlichen Personen aus dem unmittelbaren Betreuungsumfeld der AthletInnen.

Das Betreuungsverhältnis im Training (Anzahl der TrainerInnen versus Anzahl an zu betreuenden AthletInnen) sollte sich an einem international gängigen Verhältnis von 1:10 orientieren. Die Ergebnisse der regelmäßigen Leistungsdiagnostiken sind unabdingbares Instrument der Trainingssteuerung und bilden eine wesentliche Grundlage für jegliche Trainingsplanung und -kontrolle.

Zielsetzungen und Leistungskatalog

- Sportwissenschaftliche Beratung und Betreuung in Fragestellungen der komplexen Trainingsgestaltung in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Bundes-Sportfachverbänden und/oder den verantwortlichen Personen aus dem unmittelbaren Betreuungsumfeld der AthletInnen.
- Durchführung allgemeiner und sportartspezifischer Leistungsdiagnostiken zur zielgerichteten Trainingssteuerung.
- Interdisziplinäre Koordination der trainingssteuernden Maßnahmen mit den handelnden Personen aus den Kernbereichen der Olympic-High-Performance-Unit (siehe Abbildung).



- Mit den Bundes-Sportfachverbänden und/oder den verantwortlichen Personen aus dem unmittelbaren Betreuungsumfeld abgestimmte Erstellung von Trainingsplänen.

- Basierend auf leistungsdiagnostischen Kennziffern abgestimmte trainingswissenschaftliche Betreuung in der Olympic-High-Performance-Unit und wenn möglich prozessbegleitend.
- Harmonisierung allgemeiner Testbatterien im Bereich der Kraft-, Ausdauer-Schnelligkeits-, Koordinations-, und Beweglichkeitsfähigkeiten innerhalb der bestehenden Olympic-High-Performance-Units sowie anlassbezogene Weiterentwicklung von sportartspezifischen Testverfahren.
- Initiierung, Koordination und/oder Begleitung von sport- und trainingswissenschaftlichen Projekten und sportartspezifischen Fragestellungen im Dienst der Aktiven, der TrainerInnen sowie der Bundes-Sportfachverbände (definierte Projektaufträge mit gesonderter Finanzierung).

Trainingswissenschaftliche Betreuung

- In Abstimmung mit dem jeweiligen Bundes-Sportfachverband und/oder den verantwortlichen Personen im unmittelbaren Betreuungsumfeld erfolgt eine Festlegung von kurz-, mittel- und langfristigen sportlichen Zielen der betreuten AthletInnen.
- Regelmäßige Analyse von Wettkampfergebnissen der betreuten AthletInnen mit dem jeweiligen Bundes-Sportfachverband und/oder mit den verantwortlichen Personen im unmittelbaren Betreuungsumfeld.
- Überprüfung und Monitoring bestehender Trainingsprogramme der AthletInnen in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Bundes-Sportfachverband und/oder mit den verantwortlichen Personen im unmittelbaren Betreuungsumfeld.
- Abgestimmte Trainingsplanung unter Einbindung der AthletInnen, der TrainerInnen der Bundes-Sportfachverbände und/oder mit den verantwortlichen Personen im unmittelbaren Betreuungsumfeld.
- Einen hohen Stellenwert in der Olympic-High-Performance-Unit haben die konkrete Durchführung des Trainings sowie die begleitenden Maßnahmen, die nach aktuellsten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen durchgeführt werden (z.B. Aspekt des Belastungs- versus Regenerationsmanagements).

Entwicklung

- Interpretation von zugänglichen Weltstandanalysen in den Sportarten und Umsetzung der internationalen Erkenntnisse für den heimischen Spitzensport (im definierten Projektauftrag mit gesonderter Finanzierung).
- Im Rahmen der Verfügbarkeit Auskunftsstelle für in der Praxis auftretende trainingswissenschaftliche Frage- und Problemstellungen von TrainerInnen von Nachwuchs- und EliteathletInnen.
- Durchführung von sport- und trainingswissenschaftlichen anwendungsorientierten Studien und/oder Projekten (im definierten Projektauftrag mit gesonderter Finanzierung).

Infrastruktur Trainings- und Laborräumlichkeiten

- Bereitstellung von internationalen Standards entsprechenden Räumlichkeiten für das Training (Kraft/Ausdauer/Schnelligkeit/Koordination und Beweglichkeit) sowie von Räumlichkeiten zur allgemeinen und sportartspezifischen Leistungsdiagnostik.
- Bereitstellung von Sicherheitseinrichtungen (z.B. Defibrillatoren) entsprechend den jeweiligen Richtlinien in den Olympic-High-Performance-Units.

Test- und Analysegeräte

- Bereitstellung von für sportmotorische Testungen und die Trainingssteuerung benötigten Gerätschaften, die in ihrer Qualität, Vergleichbarkeit und Wartung allgemein gültigen wissenschaftlichen Kriterien entsprechen (z.B. Kalibrierung).

Durchführungsstandards

- Die Inhalte der Leistungsdiagnostiken werden in Abstimmung mit den Vorgaben des Bundes-Sportfachverbandes und/oder den verantwortlichen Personen im unmittelbaren Betreuungsumfeld der AthletInnen in der Olympic-High-Performance-Unit zeitgerecht vereinbart.
- Insbesondere bei Leistungsdiagnostiken an mehreren AthletInnen ist auf eine ausreichende personelle Kapazität zu achten, um einen optimalen und effizienten Ablauf zu gewährleisten.
- Die Ergebnisse der Leistungsdiagnostiken werden schriftlich dokumentiert und für spätere Analysen (z.B. Test-Retest-Vergleich) elektronisch archiviert.
- Für eine möglichst zeitnah und fristgerecht – im Idealfall 48h nach der Leistungsdiagnostik durchzuführende Besprechung der Testergebnisse und die daraus abzuleitenden Trainingsempfehlungen sind mehrere Optionen mit den AthletInnen sowie der TrainerInnen der Bundes-Sportfachverbände und/oder mit den verantwortlichen Personen im unmittelbaren Betreuungsumfeld möglich.
- Die Bestimmungen des Datenschutzes werden entsprechend den jeweils gültigen Richtlinien eingehalten.

Arbeitstitel (Fortbildungen, Vernetzung Olympiazentren, Zusammenarbeit, Austausch, OZ übergreifende Arbeit)

- Im Verbund mit den Olympiazentren Austria erarbeiten die Sportwissenschaften gemeinsam neue Standards in ihren Kernbereichen (trainingswissenschaftliche Betreuung, sportmotorische Leistungsdiagnostik) und sorgen damit für eine ständige Weiterentwicklung ihres Fachbereiches.
- Durchführung von Olympic-High-Performance-Units übergreifenden sport- und trainingswissenschaftlichen anwendungsorientierten Studien und/oder Projekten (im definierten Projektauftrag mit gesonderter Finanzierung).
- Optimierung der Coaching-Kompetenz und des Austausches der Olympic-High-Performance-Unit der SportwissenschaftlerInnen durch aktive Nutzung des Angebotes des Lehrganges zum Olympic Coach.
- Optimierung der Coaching-Kompetenz durch eine regelmäßige Teilnahme an internationalen fachspezifischen Kongressen/Symposien; wünschenswert hierfür wären zweckgebundene finanzielle Mittel mit der Auflage die dort gewonnenen Erkenntnisse allen Olympic-High-Performance-Units zur Verfügung zu stellen.
- Optimierung der Coaching-Kompetenz durch einen internationalen Austausch in Form von Praktika bzw. die Gewinnung von internationalen ExpertInnen, die ihr Wissen mit den SportwissenschaftlerInnen der Olympic-High-Performance-Units teilen.

C Sportpsychologie

Ziel und Auftrag der Sportpsychologie in OZ

Ein OZ, das den aktuellen internationalen Standards einer optimalen Förderung von SportlerInnen gerecht werden will, benötigt auch eine sehr gut integrierte sportpsychologische Beratung und Betreuung. Dies sowohl auf praktischer Ebene als auch auf der Ebene angewandter sportpsychologischer Forschung und Weiterentwicklung.

Das Kernanliegen einer langfristigen Leistungsentwicklung ist daher, ein Umfeld zu schaffen, das den SportlerInnen auf der Basis bio-psycho-sozialer Gesundheit eine optimale Leistungsentwicklung insbesondere auch im mentalen Bereich ermöglicht.

Entsprechend ist es Aufgabe der Sportpsychologie, das Umfeld und die SportlerInnen zu unterstützen, ein Trainingsklima herzustellen, in dem mit konkreten Methoden der Diagnostik und Intervention auf



professioneller Ebene kontinuierlich dazu beigetragen wird, eine optimale Leistungsentwicklung zu ermöglichen. Ziel ist es, die SportlerInnen bestmöglich auf die Herausforderungen von Spitzensport und Großveranstaltungen vorzubereiten.

Im Kontext sportpsychologische Beratung bietet ein OZ folgende Leistungen:

Beratung und Betreuung

- Beratung und Betreuung der SportlerInnen
- Kontinuierliches Coaching von TrainerInnen sowie FunktionärInnen
- Vermittlung von sportpsychologischem Know-how für TrainerInnen an den OZ
- Inter- und Supervision
- Interdisziplinäre Kooperation

Schnittstellenarbeit mit SportpsychologInnen/Mentalcoaches, die bei olympischen Missionen vor Ort sind:

- Vernetzung der regionalen SportpsychologInnen und Mentalcoaches mit den bei den olympischen Missionen vor Ort befindlichen SportpsychologInnen und Mentalcoaches mit ÖBS-Anerkennung.
- Beratung in sportpsychologischen Fragen der Vorbereitung und Durchführung olympischer Missionen
- Unterstützung des Aufbaus eines entsprechenden Teamprozesses und eines Teamspirits unter den Teilnehmenden an olympischen Missionen
- Beantwortung von Fragen/Themen zur Optimierung der sportpsychologischen Betreuung bei olympischen Missionen vor Ort.

Diagnostik

Die Diagnostik ist als breites Screeningverfahren angelegt, welches, kombiniert mit der Anamnese, die Basis für Interventionsziele mitbegründet sowie zur Steuerung, Begleitung und Evaluierung psychologischer Beratung eingesetzt werden kann. Anamnese und Diagnostik werden in einem Auswertungsgespräch genutzt, um geeignete Zielsetzungen zu vereinbaren. Es soll aber auch darauf hingewiesen werden, dass aufgrund der hohen Dynamik der Anforderungen im Leistungssport auch immer aktuelle Themen dazukommen, die in der Beratung aufgegriffen werden müssen/können.

- Anamnestisches Gespräch
- Erfassung der aktuellen Situation der SportlerInnen und deren Wirkung auf das Erleben und Verhalten der SportlerInnen.
- Erfassung psychophysischer Daten (Herzratenvariabilität, Atmung, Hautleitwert, EMG, Temperatur, selektiv EEG)
- Psychologische Leistungstests (z.B. exekutive Funktionen und selektive Aufmerksamkeit unter Zeitdruck).
- Fragebogen zu mentalen Kompetenzen, sportbezogenen Einstellungen und individuellem Wettkampferleben sowie qualitative Daten.
- Auswertegespräch mit Zielvereinbarung.
- Allenfalls Vermittlung von ausgebildeten ExpertInnen

Aus Datenschutzgründen werden die Ergebnisse ausschließlich den SportlerInnen zur Verfügung gestellt. Es obliegt den Aktiven, diese in der Zusammenarbeit mit SportpsychologInnen und TrainerInnen zu nutzen.

Aufbereitung und Verwaltung der Daten

- Alle Daten werden pseudo-anonymisiert gesichert und stehen für eine zusammenfassende Auswertung zur Verfügung. Die Daten werden auch zum weiteren (wissenschaftlichen) Erkenntnisgewinn in Kooperation mit den Abteilungen für Sportpsychologie der Universitäten verwendet.

Qualitätssicherung

Die psychologische Arbeit mit SportlerInnen ist eine hochverantwortliche Tätigkeit, die eine entsprechend umfassende und professionelle Qualifizierung voraussetzt, wofür die OZ Sorge tragen.

Entsprechend werden von den OZ für die Durchführung der sportpsychologischen Maßnahmen akkreditierte ExpertInnen des Österreichischen Bundesnetzwerkes Sportpsychologie (**ÖBS**) ausgewählt und es wird mit sportpsychologisch ausgebildeten wissenschaftlichen MitarbeiterInnen universitärer Einrichtungen (Forschung und Diagnostik) eng kooperiert.

Die oben angesprochene Qualität kann nur gewährleistet werden, wenn es eine kontinuierliche Präsenz einer oder mehrere SportpsychologInnen bzw. Mentalcoaches gibt. Für ein OZ mit durchschnittlicher Größe kann ein Arbeitsausmaß von einer halben bis einer ganzen Stelle angenommen werden.

D Ernährungswissenschaft und -beratung

Zielsetzungen

- Die ErnährungswissenschaftlerInnen der OZ etablieren sich als zentraler Ansprechpartner im Bereich der Sporternährung für SpitzensportlerInnen in Österreich.
- Der Fokus in der individuellen ernährungswissenschaftlichen Betreuung liegt in der Erhaltung der Gesundheit und der Ermöglichung einer maximalen sportlichen Leistungsfähigkeit.
- „Ein/e AthletIn ist nur so stark wie sein engstes Umfeld.“ Neben den SpitzensportlerInnen müssen auch deren TrainerInnen, sowie bei Bedarf auch deren Erziehungsberechtigte, hinsichtlich der Bedeutung der Ernährung im Spitzensport sensibilisiert werden, sowie abgestimmt auf Sportart, Trainingsbelastung, Tagesablauf, gesundheitliche Situation (z.B. Rehabilitation) und individuelle Anforderungen evidenzbasiert und unabhängig beraten und begleitet werden.
- Neben der individuellen Betreuung ist es auch Aufgabe die Infrastruktur allgemein rund um die SportlerInnen und auch im OZ selbst so zu entwickeln, dass eine optimale Sporternährung nachhaltig, einfach und mit Freude umsetzbar ist. Die Strukturentwicklung im OZ ist abhängig von den jeweiligen Möglichkeiten (z.B. die Herstellung bedarfsgerechter Snacks, Optimierung von Automaten, Menüplanungen in der Kantine).
- Vernetzung und enge Zusammenarbeit in der High Performance Unit, um abhängig vom AthletInnenziel (z.B. Rehabilitation oder Muskelaufbau), in Kooperation mit den anderen Fachbereichen einen reibungslosen Prozess zu entwickeln und zu standardisieren.

Leistungsangebot

- Ernährungsdiagnostik und -anamnese inkl. notwendigem Ernährungsprotokoll.
- Laboranalytik in Zusammenarbeit mit der Sportmedizin und die ernährungswissenschaftliche Auswertung.
- Messung und Interpretation der Kinanthropometrie und der optimalen Körperzusammensetzung abhängig von Geschlecht, Alter, Saisonplanung, etc.

- Planung und Begleitung bei der Umsetzung der sporternährungsrelevanten Aufgaben und kurz- bis langfristigen Ziele. Umfang und Dauer der Beratung ist abhängig von Zielsetzungen im Bereich der Sporternährung, wie auch in der High Performance Unit und dem/r TrainerIn selbst.
- Durchführung von Praxisworkshops einzeln oder in Kleingruppen: z.B. richtig Einkaufen, Kochen zu spez. Themen, Reiseplanung, Essen am Buffet, etc.
- Weiterbildungsangebot für TrainerInnen, LehrerInnen, Erziehungsberechtigte und andere Personen im engen Umfeld der SportlerInnen.
- Beurteilung und unabhängige Beratung bei Produkten und Nahrungsergänzungen anhand der gültigen Anti-Doping Richtlinien und höchster Qualitäts- und Reinheitsstandards.

Standards & Harmonisierung

- Labordiagnostik: Pro High Performance Unit bzw. OZ ein schneller Zugang zu Partnerlaboren, um einerseits die Validität der Parameter zu gewährleisten und auch schnell agieren zu können.
- Harmonisierung der Basis-Labordiagnostik für eine Verlaufs-Untersuchung wie auch eine Erstanalyse aus ernährungswissenschaftlicher Perspektive.
- Einheitliches, evidenz-basiertes System zur Messung anthropometrischer Daten, um eine schnelle, valide und kostengünstige Methode zu etablieren (z.B. ISAK).
- Nutzung einer einheitlichen Ernährungsprotokoll-Software.
- Infrastruktur zur Umsetzung von Kochworkshops (ca. 6-10 Personen) in den hauseigenen Räumlichkeiten oder in Kooperation mit einem lokalen Küchenpartner.

E Karrieremanagement

Dieser Bereich ist noch nicht abschließend formuliert, die Überarbeitung erfolgt in einem gemeinsamen Prozess bis Ende 2024.

Die AthletInnen werden durch assoziierte Institutionen in der professionellen Karriereplanung sowie in der individuellen Laufbahnberatung zur Optimierung der beruflichen und sportlichen Laufbahn, unterstützt. Dies erfolgt unter Einbezug von unterstützenden und koordinierenden Maßnahmen im Bereich des Umfeld-Managements von Schule, Universität, Beruf und Sport.

Zielsetzungen und Leistungskatalog

Beratung der Aktiven um eine optimale leistungssportliche Karriere mit einer bestmöglichen schulischen oder beruflichen Ausbildung zu verbinden.

Im Sinne der Nachhaltigkeit erstreckt sich die Betreuung vom Zeitpunkt des Sport-Karrierebeginns bis hin zur erfolgreichen Jobvermittlung nach der sportlichen Karriere.

Die LeistungsträgerInnen erhalten nach Möglichkeit und im Bedarfsfall mindestens eine verpflichtende Karriereberatung; regelmäßige und kontinuierliche Betreuung erhöht neben inhaltlicher Präzision die Qualität der Karriereplanung.

- Individuelle Beratung und Information
- Betreuung und Coaching
- Erstellung von Karriereplänen
- Clearinggespräche
- Unterstützung bei der Berufswahl
- Qualifizierungsangebote
- Organisation, Vorbereitung und Durchführung von Eignungstests
- Unterstützung beim Verfassen von Bewerbungsunterlagen

- Simulation von Vorstellungsgesprächen
- Konzeption von Berufseinstiegsszenarien
- Entscheidungshilfe bei beruflicher Um- bzw. Neuorientierung
- Erfassung des Ausbildungsbedarfs
- Unterstützung beim Zeitmanagement
- Vermittlung von Ausbildungs- und Praktikumsplätzen
- Umfeld-Management
- Studienbegleitung (ADC-Programm)
- Unentgeltliche Arbeitsvermittlung

F Sportphysiotherapeutische Betreuung

Die sportphysiotherapeutische Betreuung umfasst ein fundiertes Angebot an Serviceleistungen im Bereich der sportorientierten Physiotherapie, Rehabilitation und Reintegration sowie sportartspezifischer, trainingsbegleitender Ergänzungs- (Trainings-) Programme aber auch die Mitgestaltung, Organisation und Durchführung regenerativer Maßnahmen wie Sportmassage und anderer aktiver wie passiver Regenerationsmaßnahmen.

Reha und Reintegration: Aufarbeitung einer Verletzung oder einer physischen Einschränkung, die einen fortlaufenden Trainings- und Wettkampfprozess verhindert.

Die Sportphysiotherapie am OZ betreut in der Regel die AthletInnen direkt am Standort des Trainings. Sie kann auch durch mit dem OZ verbundene und kooperierende physiotherapeutische Einrichtungen bzw. Verbands-PhysiotherapeutInnen wahrgenommen werden.

Zielsetzungen

- Wiederherstellung der sportartspezifischen Trainings- und Wettkampffähigkeit nach Verletzungen. Nicht die schnellstmögliche, sondern die bestmögliche Reintegration steht im Fokus. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Sportphysiotherapie und SportwissenschaftlerInnen/TrainerInnen bietet den SportlerInnen optimale Voraussetzungen.
- Akut-Versorgung von Traumata, Verletzungen oder Überlastungsproblemen.
- Durch geeignete infrastrukturelle Voraussetzungen und entsprechende Therapiegeräte werden aktive Therapieeinheiten und passive Therapiemaßnahmen ermöglicht.

Leistungsangebot

- Bedarfsgerechte Angebote in der aktiven therapeutischen Reha-Betreuung.
- Bedarfsgerechte Angebote in der passiven therapeutischen Reha-Betreuung.
- Möglichkeit der Intensivrehabilitation in Form von Wochenprogrammen (Bsp.: Reha- Wochen) bei gesonderter Finanzierung.

Anforderungen

- Vorhandene personelle Kapazitäten und individuelle Kompetenzen als Grundvoraussetzung für jede Umsetzungsmöglichkeit.
- Bedarfsgerechte Anzahl an PhysiotherapeutInnen.
- Bedarfsgerechte Anzahl an MasseurInnen.

- Räumliche Infrastruktur für passive (Behandlungsraum mit Liege) und aktive (Bewegungsraum, Kraftraum) Einheiten.
- Unterstützung durch spezielle Therapiegeräte - MitarbeiterInnen besitzen die fachliche Qualifikation, diese Geräte und Behandlungen korrekt und zielführend einzusetzen.
 - Laser
 - Ultraschall
 - Thermo TK (Tiefenwärme)
 - Lymph-Hose
 - Warm-/Kaltwasserbecken
 - Magnetfeld
 - Alter G-Laufband
 - Stoßwelle (fokussiert und radiär)

G Regenerationsmanagement

Dieser Bereich ist noch nicht abschließend formuliert, die Überarbeitung erfolgt in einem gemeinsamen Prozess bis Ende 2024. Der Teilbereich „Regenerationsmanagement aus Sicht der Sportphysiotherapie“ ist nachfolgend bereits abgebildet.

Das Regenerationsmanagement ist ein interdisziplinäres Querschnittsthema, bei dem Leistungen der Sportwissenschaft und der Sportphysiotherapie durch Leistungen der Ernährungsberatung, der Sportmedizin und der Sportpsychologie unterstützt werden.

Im Kern stehen die Belastungssteuerung, regenerationsfördernde Maßnahmen und die präventive aktive und passive physiotherapeutische Betreuung.

Die Leistungen werden in der Regel direkt am Standort des OZ erbracht.

Zielsetzungen

- Begleitung des Trainingsprozesses: **Gesunderhaltung zum Zweck des durchgehenden Trainingsprozesses und einer nachhaltigen Leistungssteigerung**
- Begleitende aktive sowie passive Maßnahmen aus dem „Know-how-Bereich“ der Physiotherapie („Vorbeugen statt Nachsehen“)
- Intensive interdisziplinäre Zusammenarbeit im Belastungs- und Regenerationsmanagement (Organisation) zwischen Sportphysiotherapie und SportwissenschaftlerInnen/TrainerInnen
- Durch geeignete infrastrukturelle Möglichkeiten können Behandlungen aus dem Bereich der (Sport-)Massage vor Ort angeboten werden.

Leistungsangebot

- Durchführung physiotherapeutischer Checks.
- Durchführung und Entwicklung leistungsdiagnostischer Test- und Analyseverfahren in Zusammenarbeit mit dem Bereich der Sportwissenschaft (Testverfahren zur Objektivierung z.B.: Mobility, Stabilität und Kontrolle, Kinästhetik).
- Ausarbeitung und Durchführung von begleitenden (ergänzenden-) individuellen Trainingsprogrammen für Einzelsportler, Kader oder Teams/Mannschaften in Form von Einzeltrainings oder Workshops (bei gesonderter Finanzierung).
- Durchführung ergänzender Trainingsinhalte in Form von Einzeltrainings oder Gruppeneinheiten.
- Organisation und Planung regenerativer aktiver und passiver Maßnahmen.



- Durchführung begleitender passiver Therapieeinheiten.
- Angebot der Massage.

Anforderungen

- Vorhandene personelle Kapazitäten und individuelle Kompetenzen als Grundvoraussetzung für jede Umsetzungsmöglichkeit.
- Bedarfsgerechte Anzahl an PhysiotherapeutInnen.
- Bedarfsgerechte Anzahl an MasseurInnen.
- Räumliche Infrastruktur für passive (Behandlungsraum mit Liege) und aktive (Bewegungsraum, Kraftraum) Einheiten.
- Verfügbarkeit von Testsystemen:
 - FMS
 - Y-Balance
- Unterstützung durch spezielle Therapiegeräte - MitarbeiterInnen besitzen die fachliche Qualifikation, diese Geräte und Behandlungen korrekt und zielführend einzusetzen.
 - Thermo TK (Tiefenwärme)
 - Lymph-Hose
 - Warm-/Kaltwasserbecken

**Österreichisches Olympisches Comité
und
Olympiazentren Austria
November 2021**