

Informationsblatt für Trainer

Das folgende Informationsblatt stellt einen Überblick über die Aufgaben und Verantwortungsbereiche der Trainer bei ÖTRV Nachwuchsmaßnahmen dar.

Trainingskurse

Für jede ÖTRV- Nachwuchsmaßnahme gibt es einen Haupt-Verantwortlichen (bzw. Lehrgangleiter)

Das kann bei manchen Maßnahmen ein Funktionär des Verbandes sein (z.B. Jugend EM), im Falle dessen Anwesenheit wird das der Sportdirektor sein, bei einigen Maßnahmen wird das einer der vor Ort tätigen Trainer sein.

Der Leiter ist:

- der Hauptverantwortliche für die Abwicklung des Trainingskurses vor Ort,
- verantwortlich für die Abläufe vor Ort,
- fungiert vor Ort als Ansprechpartner für Hotel, Trainingsstätten etc.,
- ist für die Ausarbeitung des Abschlussberichtes verantwortlich.
Dieser ist zwecks Dokumentation wird nach jedem Kurs zu verfassen. Er dient dem ÖTRV sowohl dazu die Vorbereitung und Durchführung weiterer Kurse sowie die Interaktion mit Heimtrainern u.ä. als auch die interne Interaktion zu optimieren, und nicht zu Letzt um die Qualität weiterer Kurse zu erhöhen.

Zu Beginn jeder Maßnahme gibt es eine Vorstellungsrunde wo Sportler die erstmals dabei sind, sowie das Ergänzungsbetreuerteam mit dessen Aufgaben, vorgestellt werden

Zur Optimierung des internen Trainerkommunikation wird empfohlen, dass bereits vor der jeweiligen Maßnahme vom jeweiligen Lehrgangleiter eine WhatsApp Gruppe installiert wird.

Mit freundlicher Unterstützung von



Training

Die Ablaufpläne und Rahmentrainingspläne für die Trainingsmaßnahmen bzw. Wettkampfsendungen werden vom verantwortlichen Leiter nach Absprache der Umfeld Bedingungen mit dem Sportdirektor, den anderen Trainern sowie den anderen am Kurs tätigen Betreuern erstellt.

Die Ablaufpläne und Rahmentrainingspläne werden dann vom Sportdirektor im Rahmen der Ausschreibung an die Athleten und Heimtrainer bzw. Landessportkoordinatoren ausgeschickt.

Das Training soll nach Möglichkeit in homogenen Kleingruppen ablaufen und an altersadäquaten Richtwerten und individuellen Leistungsparametren orientiert sein.

Insbesondere bei den Kurzcampen sollen moderate Belastungen im aeroben und alaktaziden Bereich im Vordergrund stehen. Weitere Schwerpunkte sollen im Bereich des Techniktrainings sowie im Stabilisationstraining liegen.

Die Kurzcampen sollen unterschiedliche Schwerpunkte haben (z.B. Rad, Mountainbike, Schwimmen, Langlaufen etc.) und sollen durch theoretische Themen (Anti-Doping, sportpsychologische Aspekte, Regel und Materialkunde, Ernährung, Regeneration u.a.) abgerundet werden.

Wettkämpfe

Anreise, Unterkunft etc. wird vom ÖTRV organisiert

Der Ablaufplan wird vom Sportdirektor nach Absprache mit dem verantwortlichen Trainer erstellt.

Die Kerntermine, die darin enthalten sind, sind:

- Treffpunkt
- Briefing
- Offizielle Streckenbesichtigungen (Familiarization)
- Gemeinsame Trainingszeiten
- Wettkampfbeginn etc.
- Verabschiedung

Die Ausschreibung wird vom Sportdirektor an die teilnehmenden Athleten, die Heimtrainer sowie vom ÖTRV-Office an die Sportkoordinatoren verschickt.

Mit freundlicher Unterstützung von



Maßnahmenleiter

Wie bei den Camps wird ein Hauptverantwortlicher nominiert. Er ist verantwortlich für

- Die Koordination aller Angelegenheiten vor Ort:
 - Hotel
 - Essen
 - Zeitplan
- Kommunikation mit dem Veranstalter
- Kommunikation mit den TD
- Team-Aufstellung
- Protest falls notwendig
- Leitet die Besprechungen (Trainer und Athleten)
- Spricht gegebenenfalls Konsequenzen aus
- Koordination der Aufgaben die vor Ort zu erledigen sind:
 - Koordination der Aufgaben zwischen den Trainern
 - Was ist (noch) zu erledigen?
 - Wer macht was?
 - Begrüßung und Besprechung mit den Athleten;
 - Check Inn, Zimmereinteilung etc.
 - Materialcheck (hat jeder Athlet sein Material in wettkampftauglich einsatzbereit);
 - Streckenbesichtigung (wann und wo sind die Treffpunkte zu den Familiarization; wie ist das Prozedere bei diesen. Z.B. wie viele Runden fahren wir? Wo ist nachher Treffpunkt? Etc.
 - Streckenbesprechung (je nach Situation bei der Besichtigung oder danach)
 - Wo sind die neuralgischen Punkte
 - Gibt es Besonderheiten auf der Strecke (gefährliche Kurven o.ä.)
 - Was ist ein gutes Verhalten vor dem Wechsel (wo versuche ich nach vorne zu kommen/ wann mache ich die Schuhe auf o.ä.)
 - Ablaufplan Wettkampftag
 - Sportler
 - Was wird gemeinsam gemacht?
 - Wer macht was individuell (was, wann, wo?)
 - Wie ist die Anreise zum Wettkampf?
 - Wo und wann sind Treffpunkte?
 - Welche Unterstützung brauchen die Sportler?
 - Ernährung
 - Trainer
 - Wer hat welche Aufgaben
 - Wer ist wo stationiert
 - Koordination über Funk auch möglich
 - Wettkampfbericht (Formular wird erstellt)

Mit freundlicher Unterstützung von



Verantwortung

Die Verantwortung beginnt zu Beginn der ÖTRV Maßnahme, und endet mit dem offiziellen Ende derselben. Beides wird in der Ausschreibung für die jeweilige Maßnahme klar definiert.

Die Hauptverantwortung hat der Lehrgangs- oder Wettkampfsentsendungsleiter. Er gibt die Regeln vor, die sich nach den jeweiligen regionalen altersadäquaten Bestimmungen, den gesetzlichen Vorgaben und den ÖTRV-Verhaltensvorgaben für Nachwuchssportler richten müssen.

Anreise und Rückreise zu ÖTRV Maßnahmen

Bei den Kurzcamps ist die Anreise durch die Athleten, bzw. deren Eltern selber zu organisieren. Der Kurs beginnt am Lehrgangsort zu einer definierten Zeit (Lehrgangsbeginn).

Bei Wettkampfsentsendungen zu internationalen Wettkämpfen sind die Trainer grundsätzlich eingeplant die Anreise zu unterstützen. Je nach Ort des Wettkampfes gibt es folgende Varianten:

- Die Mannschaft fliegt so gut es geht gemeinsam, in der Regel oftmals von den beiden Flughäfen Wien und München. Die Trainer sind dann vorgesehen die Mannschaft auch schon bei den Flügen zu betreuen.
- Bei vielen Junioren ECs sind die Orte in relativer Nähe zu Österreich. Die Anreise erfolgt dann meist mit Kleinbussen und Autos. Hier ist vorgesehen, dass die Trainer fahren.

Vorbereitungsmaßnahmen bei Radausfahrten

Die Strecke soll im Vorfeld so gut es geht auf Eignung geprüft werden, bzw. auf etwaige Gefahrenstellen geprüft werden.

Sollten Sportler oder Gruppen ohne Betreuer fahren muss die Runde vorher besprochen werden. In jeder Radgruppe müssen mindestens 2 SportlerInnen ein Handy dabei haben.

Das Verhalten in Situationen wie Unfall oder Defekt o.ä. muss im Vorfeld besprochen werden.

Mit freundlicher Unterstützung von



Verhalten bei Unfällen

- Unfallstelle absichern
- wenn möglich sollen alle Sportler und Betreuer weg von der Fahrbahn
- Erste Hilfe leisten
- Euro Notruf Tel.: 112
- Ruhe bewahren
- Lehrgangleiter informieren

Verhalten bei Krankheiten

- Lehrgangleiter informieren
- nur symptomatische Therapie (Fieber senken, Schmerzen lindern)
- möglichst nur Medikamente aus ÖTRV Reiseapotheke verwenden
- bei schwereren oder unklaren Beschwerden lokalen Arzt/in verständigen
- bei nur geringster Unklarheit bezüglich der verordneten Medikamente, Kontakt mit ÖTRV Verbandsarzt aufnehmen

Verhalten bei Verletzungen

- bei frischen Verletzungen (Zerrungen, Prellungen etc.) sofort Belastung abbrechen
 - verletzte Struktur ruhigstellen, kühlen und komprimieren
 - Lehrgangleiter informieren
- bei offenen Verletzungen
 - Wunde desinfizieren oder nur mit klarem Wasser abspülen und verbinden (Handschuhe verwenden)
 - bei starken Blutungen - Kompression mit Verband und wenn nötig mit dem Daumen (Handschuhe verwenden) - Euro Notruf 112

Verhalten bei disziplinarischen Vorkommnissen

- Im Falle von Verstößen sind Sanktionen möglich, die von einer mündlichen Verwarnung bis zum sofortigen Ausschluss (z.B. bei Doping oder Drogenmissbrauch) gehen können.
- Entscheidungen über Sanktionen vor Ort sind vom verantwortlichen Leiter der jeweiligen Maßnahme zu treffen.
- Derartige Verstöße bzw. gegebenenfalls ausgesprochene Sanktionen sind umgehend dem ÖTRV Sportdirektor und Generalsekretär zu melden.
- Daraus resultierende weitere Schritte sind in der ÖTRV Disziplinarordnung geregelt und werden von der Geschäftsstelle weiter bearbeitet.

Mit freundlicher Unterstützung von

