



NÖVK

NIEDERÖSTERREICHISCHER
VERBAND FÜR KRAFTDREIKAMPF

Sportkonzept 2024

1 Einleitung

Der Niederösterreichische Verband für Kraftdreikampf (NÖVK) fördert die Ausübung der Basissportart Kraftdreikampf in allen Formen des Spitzen-, Leistungs- und Wettkampfsports im Sinne maximaler Leistung sowie des Breitensports im Hinblick auf Gesundheit und Fitness. Der NÖVK legt ganz besonders Wert auf die Förderung des Nachwuchses, der in den kommenden Jahren verstärkt unterstützt werden soll.

Der NÖVK steht für einen fairen Sport und unterliegt den Anti-Doping-Richtlinien der Welt-Anti-Doping-Agentur sowie dem Anti-Doping-Bundesgesetz. Daher verfolgt der NÖVK im Hinblick auf den Gebrauch von Dopingmitteln oder unerlaubten Methoden eine "Null-Toleranz"-Politik. Zudem fördert der NÖVK die sportliche Freundschaft auf allen Ebenen des Kraftdreikampfs und betont die Bedeutung von Fairness, Respekt und Eigenverantwortung bei Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainern sowie Offiziellen.

Der Kraftdreikampf hat in den letzten Jahren stark an Beliebtheit gewonnen, was sich deutlich in den Mitgliederzahlen des NÖVK und der Anzahl der Starter:innen bei Landesmeisterschaften zeigt. Bei der Landesmeisterschaft 2017 waren lediglich 18 Athleten und Athletinnen am Start, während es im letzten Jahr bereits 90 waren. Das entspricht einer Steigerung von 400% innerhalb von sechs Jahren. Besonders erfreulich ist der Zuwachs bei den Athletinnen. 2017 nahmen nur drei Athletinnen an der niederösterreichischen Landesmeisterschaft teil, während es 2023 bereits 23 waren – eine Steigerung von nahezu 700%.

Auch im Jugend- und Juniorenbereich ist das Interesse groß. Dies zeigt sich an den Starter:innenzahlen bei österreichischen Meisterschaften der Jugend (-18 Jahre) und Junioren (-23 Jahre). Im Jahr 2023 starteten bereits 89 Athletinnen in den Klassen der Jugend und Junioren, während es sechs Jahre zuvor lediglich 16 Starter:innen waren – eine Steigerung von über 450%.

Das Jahr 2020 wurde in beiden Darstellungen nicht berücksichtigt, da die Wettkämpfe in diesem Jahr ausgefallen sind.

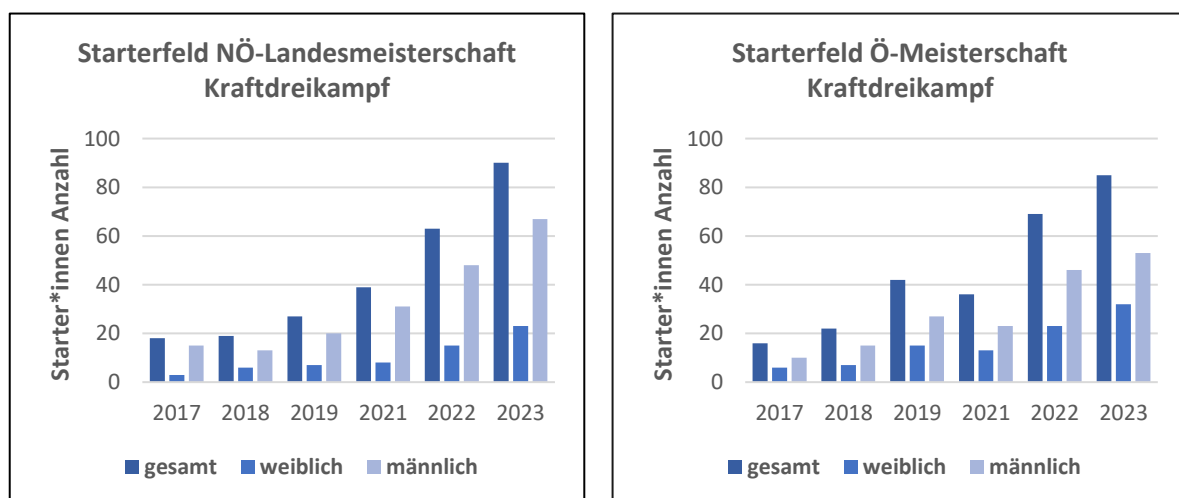


Abbildung 1: Starterfeld auf NÖ-Landesmeisterschaften und Ö-Meisterschaften im Kraftdreikampf von 2017-2023 (ÖVK: <https://kraftdreikampf.at/ausschreibungenundergebnisse/>)

2 Strategie

Aufgrund des erheblichen Zuwachses in unserem Sport möchte der NÖVK seine Vereine, insbesondere im Bereich des Nachwuchses, verstärkt unterstützen. In Niederösterreich existieren bereits einige große und etablierte Vereine, die sowohl über die Kompetenz als auch die Ressourcen verfügen, um ihre Mitglieder optimal auf anstehende Wettkämpfe vorzubereiten. Jedoch hinken kleinere Vereine häufig in Bezug auf Trainingsausrüstung und Fachkenntnisse hinterher. Dies führt dazu, dass Athletinnen und Athleten dieser Vereine oft unzureichend über den Ablauf von Wettkämpfen und die entsprechenden Regeln informiert sind. Dies wiederum kann zu Verzögerungen im Wettkampfbetrieb oder zu Misserfolgen führen.

2.1 Gemeinsame Trainings vor Wettkämpfen

Um diesem entgegenzuwirken, plant der NÖVK ab diesem Jahr die Durchführung von angeleiteten Trainings vor der Niederösterreichischen Landesmeisterschaft sowie der österreichischen Meisterschaft der Jugend und Junioren. In diesen Trainings sollen der Wettkampfablauf und das Regelwerk besprochen werden. Zudem besteht die Möglichkeit, mit Wettkampfequipment zu trainieren. Die Trainings werden zu ermäßigten Konditionen auf unseren Stützpunkten angeboten und von durch den NÖVK ausgewählten Trainerinnen und Trainern angeleitet. Das Angebot zielt insbesondere darauf ab, Personen während ihrer ersten Wettkampfsaison zu unterstützen und in den Sport einzuführen. Dennoch sollen auch Personen, die bereits länger dabei sind, Zugang zu diesen Trainings haben, solange der NÖVK die Kapazität dafür aufbringen kann. Letztendlich hängt dies von der Nachfrage ab, unsere Priorität liegt aber auf Personen, die neu im Sport sind.

2.2 Nachwuchs Landeskader

Aufgrund des stetigen Zuwachses im Nachwuchsbereich steigt auch die Leistungsdichte, wodurch vermehrt Talente zum Vorschein kommen. Im vergangenen Jahr erzielten niederösterreichische Nachwuchsathletinnen und -athleten bereits beachtliche internationale Erfolge. Hamza Demir wurde nicht nur Jugend-Europameister und -Weltmeister, sondern stellte auch mit 330,5 kg im Kreuzheben und 836,5 kg im Total zwei neue Weltrekorde auf. Bei den Damen konnte Laura Salazar im vergangenen Jahr



Abbildung 2: Hamza Demir bei 330,5kg im Kreuzheben



Abbildung 3: Laura Salazar bewältigt 200kg in der Kniebeuge

beachtliche Leistungen erbringen und sich zur Vize-Weltmeisterin bei den Junioren krönen.

Um solche Talente verstärkt zu fördern, plant der NÖVK die Einführung eines Landeskaders für Jugend und Junioren. Athletinnen und Athleten im Kader sollen besondere Unterstützungen erhalten und der Kader soll als Sprungbrett dienen, um in den Nationalkader aufgenommen zu werden. Zusätzlich zu den angebotenen Trainings wird es für Athleten und Athletinnen des Landeskaders zweimal im Jahr einen Kaderlehrgang geben. Bei diesen Terminen soll gezielt an der Technik der Wettkampfdisziplinen gearbeitet und geeignete Zubringerübungen für die Trainingsplanung erlernt werden. Des Weiteren sollen Kaderathletinnen und -athleten bei Bedarf bei rehabilitativen Maßnahmen unterstützt und beraten werden. Die Limits für den Eintritt in den Landeskader werden jährlich geprüft und auf Grundlage der Nationalkader- sowie der letztjährigen Limits festgelegt.

2.3 Trainerausbildung und Fortbildungen

Um die Fachkenntnisse in den Vereinen zu verbessern und den Zuwachs an Vereinsmitgliedern mit dem erforderlichen fachlichen Know-how zu unterstützen, beabsichtigt der NÖVK die Teilnahme an Trainerausbildungen zu fördern. Seit 2021 bietet der Österreichische Verband für Kraftdreikampf (ÖVK) die Ausbildung zum Übungsleiter an. Diese Ausbildung bildet die Grundvoraussetzung für die derzeit höchste staatlich anerkannte Trainerqualifikation im Kraftdreikampf, den Kraftdreikampf-Instruktor. Daher plant der NÖVK, eine finanzielle Unterstützung für die Teilnahme am Übungsleiterkurs allen seinen Jugend- und Juniorenmitgliedern anzubieten. Damit unterstützt der NÖVK auch das Vorhaben des ÖVK, dessen Ziel es ist, dass ab 2025/26 die Betreuung von Athleten und Athletinnen auf nationalen Wettkämpfen nur noch durch Personen mit abgeschlossenem Übungsleiterkurs erfolgen darf.

3 Zielvorstellungen

Das kurzfristige Ziel besteht darin, regelmäßige Trainingseinheiten vor bedeutenden Wettkämpfen zu etablieren sowie die Limits für den Eintritt in den Landeskader festzulegen. Parallel dazu soll die Anzahl an ausgebildeten Übungsleiterinnen und -leitern im NÖVK erhöht werden, um die Fachkenntnisse in den Vereinen zu verbessern. Diese Ziele sollen innerhalb dieses Jahres umgesetzt werden. Innerhalb der nächsten fünf Jahre wird angestrebt, das Trainingsangebot zu erweitern und den Landeskader weiter zu etablieren. Zur Überprüfung der gesteckten Ziele sollen die durchgeführten Trainingseinheiten sowie die Anzahl der ausgebildeten Übungsleiterinnen und -leiter protokolliert werden. Zusätzlich sollen detaillierte Aufzeichnungen über die Leistungszuwächse der Athlet:innen im Landeskader geführt werden. Darüber hinaus soll verfolgt werden, wie viele von ihnen den Aufstieg in den Nationalkader schaffen.

4 Strukturen

4.1 Trainer

Die Trainer, die die angeleiteten Trainings durchführen sollen, werden vom NÖVK sorgfältig ausgewählt. Dabei wird darauf geachtet, dass diese Personen die notwendige sportliche Qualifikation besitzen. Idealerweise werden die Trainings von Personen geleitet, die bereits erfolgreich die Ausbildung zum Kraftdreikampf-Instruktor absolviert haben und zusätzlich eine sportwissenschaftliche Ausbildung vorweisen können. Alternativ sollten sie bereits Erfahrung im Coaching von Sportlerinnen und Sportlern im Kraftdreikampf haben.

Die Organisation der Trainings liegt in den Händen unserer sportlichen Leitung, die von Matthias Wallner übernommen wird. Matthias ist nicht nur unser Sportwart, sondern wird auch als einer der Trainer die Trainings leiten. Er ist ein ausgebildeter Kraftdreikampf-Instruktor und befindet sich derzeit im Masterstudium für Bewegung und Sport. Darüber hinaus bringt Matthias bereits seit 2018 Erfahrung im Coaching von Personen im Kraftdreikampf mit. Als Vize Obmann des Vereins Intelligent Strength Powerlifting ist er außerdem zugleich unsere Schnittstelle zu „DasGym“ (siehe 4.2), der Trainingsstätte des Vereins.

Ein weiterer Trainer, Lukas Pöhlmann, ist ebenfalls ein ausgebildeter Kraftdreikampf-Instruktor und absolviert derzeit ein Studium im Bereich Training und Sport. Neben seinem Studium coacht Lukas bereits seit mehreren Jahren erfolgreich Athleten und Athletinnen im Kraftdreikampf. Gemeinsam mit Matthias Wallner wird Lukas Pöhlmann die Trainings in Wien leiten.

Bernd Reitbauer wird einer der Trainer sein, der die Trainings in Amstetten leiten wird. Als Vereinsobmann des KSC Amstetten ist er zugleich unsere Kontaktperson zu Energy Fitness, der Trainingsstätte des KSC. Zudem absolviert Bernd gerade die Ausbildung zum Kraftdreikampf-Instruktor und wird diese voraussichtlich 2025 abschließen. Den Instruktor für Allgemeine Körperausbildung hat er bereits abgeschlossen. Darüber hinaus hat er schon mehrere Athleten und Athletinnen auf ihrem Weg auf die Plattform unterstützt.

Bernd wird von Matthias Hillinger unterstützt, der Wettkampfreferent des NÖVK ist, was die verbandsinterne Kommunikation erleichtert. Auch Matthias hat die Ausbildung zum Kraftdreikampf-Instruktor abgeschlossen und verfügt somit über die entsprechende Qualifikation, um die Trainings anzuleiten

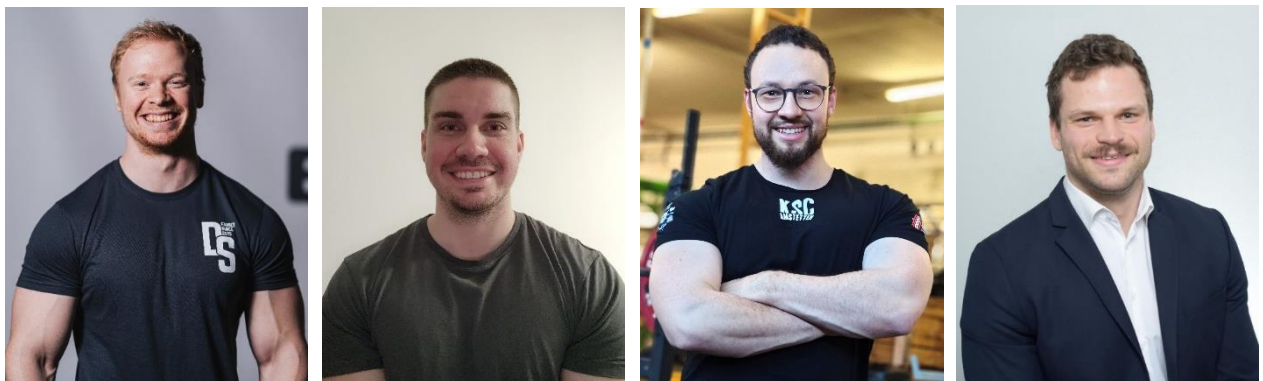


Abbildung 4: Trainer NÖVK v. l. n. r.: Matthias Wallner, Lukas Pöhlmann, Bernd Reitbauer, Matthias Hillinger

4.2 Stützpunkt

Die Trainings und Kaderlehrgänge sollen anhand unserer beiden Stützpunkte durchgeführt werden. Beide dieser Stützpunkte verfügen über ausgezeichnete Trainingsmöglichkeiten und Räumlichkeiten für unser Vorhaben.

Einer unserer Stützpunkte ist "DasGym" in Wien. DasGym unterstützt jegliche Form des Kraftsports, und der NÖVK kann bereits auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit bei Wettkämpfen und Sponsorings zurückblicken. Zudem befindet sich DasGym im Herzen Niederösterreichs und ist daher für niederösterreichische Vereine gut erreichbar.

Ein weiterer Stützpunkt ist "Energy Fitness" in Amstetten. Energy Fitness bietet nicht nur weitläufige Trainingsmöglichkeiten mit dem besten Equipment, sondern ist auch seit 2021 Austragungsort von Landesmeisterschaften des NÖVK und Staatsmeisterschaften des ÖVK. Zudem ist Energy Fitness seit 2023 offiziell das Wettkampfbereich des ÖVK.



Abbildung 5: Stützpunkt "DasGym"



Abbildung 6: Stützpunkt "Energy Fitness"