



Österreichischer Judoverband

A-1200 Wehlistraße 29/Stiege 1/TOP 111
Telefon +43(0)1/3324848 Telefax +43(0)1/3324848/48
office@oejv.com - www.oejv.com

Bankverbindung: Bank Austria 51594 374 301 - Blz 12000
ZVR-Zahl 073072391

RTP der AK für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010

Rückblick auf das Sportjahr 2009

2009 standen mit den Weltmeisterschaften in Rotterdam im August und den Europameisterschaften im April in Tbilissi wieder zwei Wettkampfhöhepunkte in der Allgemeinen Klasse auf dem Programm. Sowohl das 7-köpfige EM-Team als auch das 5-köpfige WM-Team blieben hinter den gesteckten Zielen zurück.

Einziges Spitzenplatzierungen blieben bei den Europameisterschaften die Bronze-Medaille von Ludwig Paischer -60kg und ein 7. Platz von Sabrina Filzmoser -57kg.

Mit Claudia Heill hat zudem eine über Jahre international erfolgreiche Athletin ihre aktive sportliche Karriere beendet. Die nachkommenden jüngeren Athleten brauchen noch Zeit, Training und gezielte Unterstützung, um in den kommenden Jahren wirkliche Medaillenkandidaten bei den Topevents zu werden.

Die Wettkampfergebnisse von ÖJV-Stärkern bei den Europacups, Weltcups, Grand Prix und Grand Slams sind in der separaten Auflistung der Wettkampfergebnisse aufgelistet.

2009 wurden gravierende Regeländerungen von der IJF vorgenommen und die jüngsten Änderungen wurden bei der WMu20, der EMu23, dem Grand Prix in Abu Dhabi, dem Weltcup in Korea und dem Grand Slam Tokio getestet, bevor eine endgültige Entscheidung darüber gefällt wird.

Eine Anpassung mit dem Fokus auf mehr klassisches Judo wird zwangsläufig erfolgen müssen, um international erfolgreich zu bleiben bzw. zu werden.

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010

Neben den wenigen etablierten Athleten, die momentan realistische Chancen auf eine Olympia-Qualifikation haben, gilt es einen durch Leistungen in der vergangenen Saison definierten Anschlusskader an die internationale Spitze der allgemeinen Klasse - mit der Zielstellung Qualifikation für Olympische Spiele 2012 - heran zu führen.

Dieser Kader setzt sich aus Sportlerinnen und Sportlern der Altersklasse U23 sowie darüber hinaus der allgemeinen Klasse zusammen.

Dieser Prozess soll über die Europacup- und gezielte Weltcup-Einsätze, sowie intensive Trainingsmaßnahmen gewährleistet werden.

Die mehrfache Änderung der IJF-Wettkampftermine und die Änderung der finanziellen Rahmenbedingungen durch die Umwandlung von vormals TOPSPORT in das jetzige Team Rot-Weiß-Rot erschweren eine fundierte Planung. Aktuell liegt die IJF-Kalender-Version 3 vom 25. Oktober 2009 vor.

Die Wettkampfhöhepunkte 2010 sind die Europameisterschaften vom 22.-25. April in Wien und die Weltmeisterschaften vom 09.-13. September in Tokyo.

Mit dem Grand Prix in Tunis im Mai 2010 beginnt die Olympiaqualifikation für London 2012.

Das neue IJF-Turniersystem mit 10 Weltcups, 5 Grand Prix und 4 Grand Slam, welches zur Erstellung der Weltrangliste und Olympiaqualifikation für 2012 genutzt wird, erlaubt dem ÖJV nur eine selektive Beschickung dieser Maßnahmen.

Eine bessere und frühzeitige Kommunikation über alternative Finanzierungsmöglichkeiten wird angestrebt, da nicht alle Wünsche der Turnierbeschickung über das Sportbudget abgedeckt werden



können. Eine Information wird zum ersten Trainingscamp vom 2.-6. Januar 2010 in Strasswalchen erfolgen.

Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

Internationale Wettkampfhöhepunkte

- **Weltmeisterschaften in Tokyo / JPN, 09.-13. September 2010**
je eine Medaille Frauen und Männer
- **Europameisterschaften in Wien / AUT, 22-25. April 2010**
je 2 Medaillen Frauen und Männer
- **Beginn der Olympiaqualifikation** im Mai 2010 und Teilnahme von Sportlern mit Perspektive 2012, die sich durch erbrachte Wettkampfergebnisse und Trainingsleistungen bis dahin anbieten. Eine Evaluierung der Trainings- und Wettkampfleistungen wird nach den Europameisterschaften vorgenommen. Die mittelfristige Zielstellung ist die Qualifikation mehrerer Sportler für London 2012.

Aus dem abgelaufenen Trainings- und Wettkampffahr ergeben sich folgende inhaltliche Schwerpunkte für die kommende Saison

1. Individuelle Gespräche über Leistungsziele und Trainingsprogramm beim ersten Trainingscamp vom 2.-6. Januar in Straßwalchen
2. Weitere Verbesserung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen im Bereich Kraft und Ausdauer (Einsatz neuer Trainingsreize bzw. -mittel). Dabei wird auf die individuellen Programme der Kaderathleten eingegangen. Wesentlich dabei ist die Kontrolle der Leistungsentwicklung und deren Objektivierung mittels Tests
3. Anpassung an die neuen Wettkampfbestimmungen.
4. Erweiterung des individuellen Angriffsprofils und dessen wettkampfwirksame situationsadäquate Anwendung sowie damit verbunden eine offensive Kampfgestaltung (individuelle Kampfkonzeption, Variabilität in 2-3 Angriffsrichtungen, Kreativität, Flexibilität) Grundlage hierfür sind die für die Kader erstellten Entwicklungskonzeptionen
5. Objektivierung des Leistungsstandes mittels videogestützter Wettkampfanalysen
6. Durchsetzungsvermögen und taktische Variabilität in der Kumi-Kata
7. Willensstoßkraft und mentale Wettkampfhärte

Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung / Leistungsdiagnostik

Der ÖJV verlangt von allen Kadersportlern, mindestens einmal im Jahr eine ausführliche sportmedizinische Untersuchung durchzuführen.

Im Rahmen der komplexen Leistungsdiagnostik (KLD) in enger Zusammenarbeit mit dem IMSB werden die Kadersportler wissenschaftlich betreut und beraten.

Die Krafttests werden dabei dezentral nach den Vorgaben der verantwortlichen Kadertrainer durchgeführt. Die Ergebnisse sind dem Nationaltrainer per E-Mail zuzusenden. Das gleiche gilt für Stufenbelastungstests (Laufband oder Fahrgometer).

Termine sind vorab abzustimmen.

Der ÖJV verfügt über ein breites Netzwerk an Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern und kann seine Sportler auf Wunsch auch in diesen Bereichen stark unterstützen.

Anti-Doping

Alle Kadersportler verpflichten sich, die Anti-Doping-Bestimmungen der NADA sowie das Anti-Doping-Gesetz zu achten und sich entsprechend sorgfältig zu verhalten.

Mit dem Kader werden gezielt Informationsveranstaltungen zum Thema Anti-Doping durchgeführt.

Die im NADA-Anti-Doping Pool gelisteten ÖJV-Athleten sind verpflichtet, das ADAMS-online System selbstständig und eigenverantwortlich auf dem aktuellen Stand zu halten.



2010 Kaderbildung Allgemeine Klasse

Die Kadereinteilung basiert auf den Wettkampffresultaten von 2009.

Der **A-Kader** wird von jenen Athleten gebildet, die in der abgelaufenen Saison Platzierungen im Bereich 1.-3. Platz bei Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Grand Slams, Grand Prix oder Weltcup-Turnieren und EMu23 erkämpfen konnten.

Dieser A-Kader umfasst die Sportlerinnen und Sportler, die auf Grund ihrer bisher gezeigten Leistungen und Entwicklung realistische Perspektiven für die Olympischen Spiele 2012 in London haben.

Im **B-Kader** werden Athleten geführt, die bei den Europacups Platzierungen im Bereich 1.-5. Platz sowie bei WC-Turnieren im Bereich 5.-7. Platz erreichen konnten. Neben der Platzierung werden auch Faktoren wie Teilnehmerzahl und Starterfeld in Betracht gezogen.

Damit Wettkampf-Resultate gewertet werden, müssen mindestens 2 Kämpfe im Turnierverlauf gewonnen werden.

Stand November 2009

4 A-Kader

60kg: Ludwig Paischer (JU Flachgau) HSZ

66kg: Andreas Mitterfellner (Askö Pöls)

73kg: Peter Scharinger (UJZ Mühlviertel) HSZ

90kg: Max Schirnhofner (JU Fachgau) HSZ

3 B-Kader

66kg: Georg Reiter (UJZ Mühlviertel) HSZ

100kg: Simon Schweinberger (Wattens)

100kg: Florian Lindner (Wattens)

Frauen

2 A-Kader

63kg: Sabrina Filzmoser (JK Wels) HSZ

63kg: Hilde Drexler (Colop Samurai) HSZ

2 B-Kader

52kg: Petra Steinbauer (JK Wolfsberg)

63kg: Aranka Schauer (Union Graz)

Zusätzlich Kader aus dem u23-Bereich + aktuelle HSZ-Sportler

Sportliche Minimumkriterien für Teilnahme an Weltcups:

Ein Startrecht für Weltcups setzt mindestens Europacup Resultate 1.-5. Platz 2009 oder 2010 voraus.

Finanzierung über LV/Vereine für Sportler mit den entsprechend notwendigen internationalen Resultaten ist möglich, wenn erwünschte Maßnahmen vom ÖJV nicht finanzierbar sind.

Sportliche Minimumkriterien für Teilnahme an Grand Prix und Grand Slams:

Ein Startrecht für Grand Prix und Grand Slam setzt mindestens Weltcup Resultate 1.-3. Platz 2009 oder 2010 voraus.

Finanzierung über LV/Vereine für Sportler mit den entsprechend notwendigen internationalen Resultaten ist möglich, wenn erwünschte Maßnahmen vom ÖJV nicht finanzierbar sind.

Die Teilnahme an Europacups ist entsprechend den Melde- und Ordnungsbestimmungen dem ÖJV zu melden, steht aber allen Athleten frei und ist zur weiteren Leistungsentwicklung ausdrücklich erwünscht. Nach dem IT der Männer in Vise/BEL am 30./31. Januar 2010 werden die Startplätze für den Weltcup der Männer in Wien am 14./15. Februar 2010 festgelegt.

Die Resultate der Europacups dienen zur Kaderadaptierung im Laufe des TWJ 2010 sowie der Kaderbildung für das TWJ 2011.



Bei verletzungsbedingten Ausfällen erfolgt die Turnierplanung in Abstimmung mit dem Bundestrainer und dem betroffenen LV-/ Heimtrainer.

Neben den Turnierergebnissen werden Entwicklungen im konditionellen Bereich als Gradmesser für die aktuelle Leistungsbeurteilung herangezogen.

Zusätzliche Termine und Einsätze können sich im Laufe der Saison ergeben.

Nominierungsrichtlinien für die Europameisterschaften Wien vom 22.-25.April 2010

Für die 2010 EM werden die internationalen und nationalen Leistungen 2009 und 2010 als Nominierungsgrundlage vorgesehen.

Entscheidendes Kriterium für die Nominierung eines Athleten ist sein/ihr Potential, eine Medaille gewinnen zu können.

Dazu werden alle Wettkampfergebnisse der letzten 2 Jahren bis unmittelbar vor der Nominierung einbezogen. Neben der reinen Platzierung werden auch Faktoren wie Teilnehmerfeld, Stärke der Gegner, etc. in Betracht gezogen.

Neben den Wettkampfergebnissen werden auch der aktuelle Fitnesslevel, Verletzungsstatus, Teilnahme an Ö-Randoris und am Vorbereitungsprogramm in die Nominierungsentscheidung einbezogen.

Die Nominierungen für die 2010 Europameisterschaften werden in der Woche nach den Österreichischen Meisterschaften am 6./7.März 2010 in Wattens bekanntgegeben.

In Gewichtsklassen ohne erbrachte internationale Qualifikationsleistungen nach Ablauf der Nominierungsphase behält sich der ÖJV das Recht vor, diese Gewichtsklassen unbesetzt zu lassen. Gegebenenfalls besteht die Möglichkeit, Athleten mit Zukunftspotential zu nominieren, die dadurch wichtige Wettkampferfahrungen für spätere Großevents sammeln können.

Die Nominierungsvorschläge werden auf Basis der im RTP fixierten Richtlinien vom Bundestrainer in Zusammenarbeit mit den Nationaltrainern erarbeitet. Diese werden dem Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.

Qualifikationsturniere für die EM 23.-25.April Wien:

IT Frauen Arlon/Belgien - 31.Januar 2010

IT Männer Vise/Belgien - 30./31.Januar 2010

Weltcup Frauen in Budapest – 13./14.Februar 2010

Weltcup Männer in Wien – 13./14.Februar 2010

Weltcup Frauen in Warschau – 27./28.Februar 2010

Weltcup Männer in Prag – 27./28.Februar 2010

Österreichischen Staatsmeisterschaften Wattens – 6./7.März 2010

TRWR-geförderte Athleten werden ein adaptiertes Wettkampf-Programm absolvieren.

Nominierungsrichtlinien für die Weltmeisterschaften Tokio/JPN vom 9.-13.Sep. 2010

Neben den allgemein gültigen Nominierungskriterien werden unter Berücksichtigung aller Ergebnisse bis zu den Europameisterschaften diese Ende April 2010 nochmals spezifiziert.



Rahmentrainingsplan der Männer U23 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010

Rückblick auf das Sportjahr 2009

Seit 3 Jahren ist die Altersklasse U23 gesondert im ÖJV betreut. Dass dieses Konzept wichtig und richtig ist, bewiesen die Erfolge im männlichen Bereich im Jahr 2009. In Antalya / TUR bei der U23 EM gewann Schirnhofer Max / JU Flachgau die Bronzemedaille.

Die Altersklasse U23 gewinnt international zunehmend an Bedeutung.

Aus Sicht des ÖJV ist diese Altersklasse ein sehr sensibler Bereich. Zum einen sind Erfolge meist schwer zu erzielen, womit auch der Motivationsfaktor schwierig wird, zum anderen werden in diesem Alter wesentliche Weichen für die berufliche Laufbahn gestellt.

Ein wesentlicher Partner an dieser Stelle ist das Österreichische Bundesheer mit der Möglichkeit, einzelne junge Sportler als Sportsoldaten im HSZ sowohl in der sportlichen Entwicklung als auch sozial abzusichern.

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010

Mit den Heimeuropameisterschaften der Allg. Klasse in Wien am 22.- 25. April gewinnt der Jahreswettkampfhöhepunkt zusätzlich an Bedeutung. Für einige U23 Sportlern gibt es realistische Chancen, sich auch für diese EM zu qualifizieren! Die EM U23 findet am 19.-21. November in Sarajevo / BIH statt.

Gleichmaßen muss aber darauf geachtet werden, dass sich die Männer U23 intensiv in Richtung Anschluss an die Allgemeine Klasse auf internationalem Niveau entwickeln, stellen sie doch die Basis der Kader für die Olympischen Spiele 2012 und darüber hinaus dar.

Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

Internationaler Wettkampfhöhepunkte:

Europameisterschaften Allg. Klasse 22.-25. April 2010, Wien / AUT

Europameisterschaften U23, 19.-21. Nov 2010, Sarajevo / BIH

Ziel: 1 Medaille, 1 weitere Platzierung 5-7

Technisch-taktische Schwerpunkte:

Weiterführung der eingeschlagenen Ausbildungslinie des ÖJV im Sinne des mittel- und langfristigen Leistungsaufbaus.

- Weiterentwicklung der individuellen Handlungskette
- Weiterentwicklung der Angriffstechniken in Tachi waza und Ne waza vor allem in Hinblick auf die Effizienz auf internationalem Niveau.



- Übergang Stand Boden und damit verbunden ein zielgerichtetes Arbeiten in Ne waza
- Griffkampf: Erarbeiten und Durchsetzen des eigenen Griffs, Umsetzen des eigenen Griffs in die jeweilige Angriffstechnik

Koordinative und konditionelle Ausbildung:

Dem konditionellen Bereich ist auf dem Weg in Richtung Allgemeine Klasse wesentliches Augenmerk zu schenken.

Das Training passiert in den jeweiligen Stützpunkten und Vereinen, der ÖJV leitet seine Kader an und überprüft den Fortschritt in der körperlichen Entwicklung.

Zudem gilt es, die erworbenen koordinativen Fähigkeiten zu festigen und nicht auf Grund der zunehmenden Spezialisierung zunehmend zu verlieren.

Erziehung:

- Entwicklung und Festigung einer positiven, leistungsorientierten und professionellen Einstellung zum Sport.
- Heranbildung eines starken Teams im Sinne eines eigenen U23 Nationalteams
- Positive Unterstützung der individuellen Persönlichkeitsentwicklung.
- Unterstützung bei der Gestaltung des persönlichen sportorientierten Umfelds, z.B. durch Kontakt zum Arbeitgeber, Direktor, Heeresport, Bundesministerium für Inneres, etc.

Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung:

Der ÖJV empfiehlt allen Kadersportlern, mindestens einmal im Jahr eine ausführliche sportmedizinische Untersuchung durchzuführen.

Im Rahmen der spezifischen Leistungsdiagnostik werden die Kadersportler wissenschaftlich betreut und beraten.

Der ÖJV verfügt über ein breites Netzwerk an Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern und kann seine Sportler auf Wunsch auch in diesen Bereichen stark unterstützen.

Anti-Doping:

Alle Kadersportler verpflichten sich, die Anti-Doping-Bestimmungen der NADA sowie das Anti-Doping-Gesetz zu achten und sich entsprechend sorgfältig zu verhalten.

Mit dem Kader werden gezielt Informationsveranstaltungen zum Thema Doping durchgeführt.

Kaderbildung

Auf Basis des Trainings- und Wettkampfjahres 2009 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2010 gebildet.



U23 Kader:

A Kader:

Mayr Michael (Judo Union Pinzgau), -66kg HSZ
Novotny Manuel (Judoring Wien), -73kg
Fercher Albert (UJZ Mühlviertel), -81kg HSZ
Wartbichler Hannes (Judo Union Flachgau), -81kg

B Kader:

Waldhör Dominik (Union Vöcklabruck), -60kg
Pohn Bernhard (Judo Union Flachgau), -66kg
Kuciara Stefan (Galaxy Tigers), -73kg
Ott Marcel (Galaxy Tigers), -73kg
Brunner Thomas (Judo Union Flachgau), -90kg
Kronberger Christoph (Judo Union Flachgau), -90kg

Veranstaltungen für die Männer U23 im TWJ 2010

02.-06. Jan	TL Strasswalchen / AUT
09.-16. Jan	TL Mittersill / AUT
30.-31. Jan	IT Vise / BEL
12.-18. Feb	WC + TL Wien / AUT
22.-26. März	TL Tata / HUN
18.-24. Jun	Europacup + TL Celje / SLO
19.-22. Jul	TL Paks / HUN
06.-12. Aug	IDEM Hamburg / GER
29.Okt – 04. Nov	Europacup + TL Boras / SWE

Folgende Turniere werden zur Qualifikation für die EM U23 herangezogen:

30.-31. Jan	IT Vise / BEL
13.-14. Feb	WC Wien / AUT
06.März	Österreichische Meisterschaften, Wattens
19.-20. Jun	EC Celje / SLO
07.-08. Aug	IDEM Hamburg / GER
03. Okt	Österreichische Meisterschaften U23, Wien
30.-31. Okt	EC Boras / SWE



Qualifikationsmodus:

Für die Qualifikation für die EM U23 2010 sind mindestens folgende Leistungen notwendig:

1 A-Leistung, 1 B-Leistung

A-Leistung:

WC Turniere: Platz 1-7

EC Turniere Platz 1-5

B-Leistung:

EC Turniere: Platz 7

Österreichische Meisterschaften U23 2010: Platz 1

Österreichischen Staatsmeisterschaften 2010: Platz 1-2

Diese Leistungen zählen nur bei mindestens 2 gewonnen Kämpfen.

Der Nationaltrainer erarbeitet auf Basis der im RTP festgelegten Qualifikationsrichtlinien und unter Betracht der jeweiligen Leistungsentwicklungen einen Nominierungsvorschlag. Dieser wird dem Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.

Béla Riesz

Nationaltrainer Männer U23



Rahmentrainingsplan Männer U20 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010

Den Wettkampfhöhepunkt für das TWJ 2010 bilden die Weltmeisterschaften U20 sowie die Europameisterschaften U20.

Ähnlich wie im vergangenen Jahr 2009 wird über eine nationale Qualifikationsserie der Kader für die Europacup Junioren Turnier Serie gebildet, wobei auf Grund der Vorjahresergebnisse bereits Leistungen einzelner Sportlerin und Sportler vorliegen, die den weiteren internationalen Einsatz durch den ÖJV rechtfertigen.

Die ersten großen Trainingslager in Strasswalchen und Rauris werden genutzt, um mit einem großen Kader Erfahrung zu sammeln und diesen an das internationale Niveau der Juniorenklasse anzuschließen.

Dies wird durch Schwerpunktt Trainingsmaßnahmen unterstützt, die über das gesamte Jahr verteilt in unterschiedlichen Stützpunkten abgehalten werden.

Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

Internationale Wettkampfhöhepunkte

- **Weltmeisterschaften Männer U20, 21.-24. Okt 2010, Agadir / MAR**
1 Medaille, 1 Platzierung 5-7
- **Europameisterschaften Männer U20, 17.-19. Sep 2010, Sofia / BUL**
1 Medaille, 2 Platzierung 5-7

Technisch-taktische Schwerpunkte

Weiterführung der eingeschlagenen Ausbildungslinie des ÖJV im Sinne des mittel- und langfristigen Leistungsaufbaus.

Darauf aufbauend die individuelle Weiterentwicklung der jungen Sportlerinnen und Sportler mit folgenden Schwerpunkten:

- Entwicklung und Weiterentwicklung der individuellen Handlungskette
- Weiterentwicklung der Angriffstechniken in Tachi waza und Ne waza (Steigerung der Effektivität)
- Erweiterung der Angriffsrichtungen
- Übergang Stand Boden (Steigerung der Effektivität)
- Griffkampf: Erarbeiten und Durchsetzen des eigenen Griffs, Umsetzen des eigenen Griffs in die jeweilige Angriffstechnik



Koordinative und konditionelle Ausbildung

Im Juniorenbereich müssen neben den technischen Fertigkeiten vor allem auch wesentliche Grundlagen im konditionellen Bereich gelegt werden. In diesem Bereich werden die Sportler angeleitet und mit Testsystemen unterstützt. Das eigentliche Training erfolgt in den Leistungszentren bzw. den Vereinen im jeweiligen Heimtraining. Bei Bedarf werden die Sportlerinnen und Sportler resp. die Heimvereine gerne mit Programmen und Anleitungen unterstützt.

Dabei gilt es, die erworbenen koordinativen Fähigkeiten zu festigen diese und nicht auf Grund der zunehmenden Spezialisierung zu verlieren.

Erziehung

Im Juniorenbereich gilt es grundsätzlich, die leistungssportliche Orientierung der jungen Sportler und deren Einstellung zum Leistungssport zu festigen.

Eine positive Leistungsentwicklung ist u. E. mittel- und langfristig nur dann zu gewährleisten, wenn die gemeinsame Arbeit im leistungsorientierten Training grundsätzlich Freude macht.

Hierzu ist ein intaktes Klima im Team wesentlich, das über Belastungsspitzen und etwaige persönliche Tiefs hinweghelfen kann.

Der ÖJV ist bemüht, bei Problemen und Fragestellungen in Schule und Beruf beratend und unterstützend zur Seite zu stehen, sofern dies von der Sportlerin / vom Sportler gewünscht und für den ÖJV möglich ist.

- Entwicklung und Festigung einer positiven, leistungsorientierten und professionellen Einstellung zum Sport.
- Hinführen zu einer leistungsorientierten Gewichtung der individuellen Prioritäten abgestimmt auf das jeweilige persönliche Umfeld (evt. Mithilfe bei Schul- und Berufswahl, vernünftiger Umgang mit alters- und gesellschaftsspezifischem Verhalten, etc.).
- Positive Unterstützung der individuellen Persönlichkeitsentwicklung.
- Heranbildung eines starken Teams: Basis der Leistungen der vergangenen Jahre war der starke vereins- und landesverbandsübergreifende Teamcharakter, den es mit zahlreichen Maßnahmen zu fördern gilt.
- Unterstützung bei der Gestaltung des persönlichen sportorientierten Umfelds, z.B. durch Kontakt zum Arbeitgeber, Direktor, etc.

Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung

Der ÖJV empfiehlt allen Kadersportlern, mindestens einmal im Jahr eine ausführliche sportmedizinische Untersuchung durchzuführen.

Der ÖJV verfügt über ein breites Netzwerk an Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern und kann seine Sportler auf Wunsch auch in diesen Bereichen stark unterstützen.



Anti-Doping

Alle Kadersportler verpflichten sich, die Anti-Doping-Bestimmungen der NADA sowie das Anti-Doping-Gesetz zu achten und sich entsprechend sorgfältig zu verhalten.

Mit dem Kader werden gezielt Informationsveranstaltungen zum Thema Anti-Doping durchgeführt.

Kaderbildung

Auf Basis des Trainings- und Wettkampffjahres 2009 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2010 gebildet. Dieser wird bei den u.a. nationalen Bewerben adaptiert.

A Kader

Huemer Matthias (UJZ Mühlviertel), -55kg

Lang Bernhard (JC Wimpassing), -55kg

Weichinger Alex (Sandokan Galaxy Tigers), -66kg

Geier Gabor (Sandokan Galaxy Tigers), -100kg

Allerstorfer Daniel (UJZ Mühlviertel), +100kg

B Kader

Schlader Florian (Union Kirchham), -66kg

Shala Driton (UJZ Mühlviertel), -66kg

Zachar Christian (Colop Samurai), -81kg

Schmid Johannes (LZ Vorarlberg), -81kg

Kendler Christopher (JU Pinzgau), -90kg

Bei den folgenden Turnieren im Inland wird der Kader für die internationalen Einsätze des Nationalteams gesichtet

27. Februar	IT C Vöcklabruck
06. März	Österreichische Staatsmeisterschaften, Tirol
27.-28. März	IT C Rohrbach
10. Mai	ÖM U20, STMK
22.-23. Mai	IT C Strasswalchen

Folgende Veranstaltungen im In- und Ausland werden mit dem Kader U20 besucht:

von	bis	Veranstaltung	M
2. Jan	6. Jan	TL Strasswalchen	x
09. Jan	16. Jan	EJU TL Mittersill	x
16. Jan	21. Jan	Judo-Ski Woche Rauris	x
27. Feb		Int. C Turnier Vöcklabruck / OÖ	x
6 .März	7.März	Österreichische Staatsmeisterschaften / Tirol	x



27.März	02.April	Int. C Turnier und TL Rohrbach / OÖ	x
24. April	25. April	Europacup Jun. und TL St. Petersburg /RUS	x
10. Mai		ÖM U20, STMK	x
?? Mai		Europacup Jun. Lyon / FRA	x
22.Mai	23.Mai	Int. C Turnier Strasswalchen / S	x
05. Jun	10. Jun	Europacup Jun. und TL Leibnitz / AUT	x
11. Jul	16. Jul	ÖJV Sommerschule Rauris	x
17. Jul	18. Jul	Europacup Jun. und TL Paks / HUN	x
31.Jul	1.Aug	Europacup Jun. Prag / CZE	x
?? Aug		Europacup Jun. und TL Berlin / GER	x
?? Aug	?? Sep	UWV EM U20	x
17. Sep	19. Sep	EM U20 Sofia / BUL	x
2. Okt	3. Okt	ÖM U17 und U23, Wien	x
?? Okt	?? Okt	UWV WM U20	x
21. Okt	24. Okt	WM U20 Agadir / MAR	x
		Trainingswochenenden in Österreich	x

Folgende Europacup Junioren Turniere U20 werden zur Qualifikation für die EM und WM U20 herangezogen

24./25. April	EC Jun St. Petersburg /RUS
???.Mai	EC Jun Lyon / FRA (Eigenkosten)
05.-06.Juni	EC Jun Leibnitz / AUT
17./18. Juli	EC Jun Paks / HUN
31.Jul/ 1.Aug.	EC Jun Prag / CZE (Eigenkosten)
???.August	EC Jun Berlin / GER

Qualifikationsmodus

Für die Qualifikation für die EM U20 sind mindestens folgende Leistungen notwendig:

1 A-Leistung, 1 B-Leistung

Für die Qualifikation für die WM U20 sind mindestens folgende Leistungen notwendig:

2 A-Leistung oder 1 A-Leistung und 2 B-Leistung

A-Leistung

EC Jun Turniere

Männer U20

Platz 1-3

B-Leistung

EC Jun Turniere

Platz 5-7

Österreichische Meisterschaften U20 2010

Platz 1

Österreichischen Staatsmeisterschaften 2010

Platz 1-2



Voraussetzung ist eine entsprechende qualitative und quantitative Beteiligung in den einzelnen Gewichtsklassen und mindestens 2 gewonnene Kämpfe.

Zumindest eine Nominierungsleistung ist bei einem internationalen Bewerb zu erbringen.

Der Nationaltrainer erarbeitet auf Basis der im RTP festgelegten Qualifikationsrichtlinien und unter Betracht der jeweiligen Leistungsentwicklungen einen Nominierungsvorschlag. Dieser wird dem Cheftrainer und in weiterer Folge dem Präsidium resp. dem Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.

5) Anmerkung

Wir blicken auf ein in allen Altersklassen erfolgreiches Sportjahr 2009 zurück. Diese Erfolge der Sportlerinnen und Sportler sind auf die gute Arbeit zurückzuführen, die in den Vereinen, den Landesverbänden und Leistungszentren geleistet wird.

Das TWJ 2010 ist wesentlich geprägt von dem anstehenden Generationswechsel im Bereich der allgemeinen Klasse, den Olympische Spiele im 4-Jahres-Zyklus immer mit sich bringen.

Im Anschlussbereich wird daher bereits ganz gezielt ein definierter Kaderkreis auf die Aufgaben in Richtung Olympische Spiele 2012 vorbereitet.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich für diese geleistete Arbeit und die sehr gute Zusammenarbeit im abgelaufenen Sportjahr 2009 bedanken und uns auch für das Trainings- und Wettkampffahr eine so intensive gemeinsame Arbeit sowie den in den letzten Jahren gezeigten Einsatz wünschen.

RIESZ BÉLA
NATIONALTRAINER U20



Rahmentrainingsplan für den Bereich Anschlusstraining Frauen U20 / FU23 2010

Ergebnisübersicht für das abgelaufene TWJ 2009 (u20)

Name	Kat	FRA	AUT	HUN	CZE	GER	EM	WM	S/N	A	B
Dengg	-48 kg	-----	1.PI	n.pl.	3.PI	n.pl.		n.pl.	7/5	2	
Taferner	-48 kg	n.p.	n.pl.	7.PI	7.PI	2.pl	5.PI		8/10	2	2
Zeltner	-52 kg	n.pl.	3.PI	3.PI	3.PI	-----	3.PI	n.pl.	14/6	4	
Mayr	-57 kg	7.PI	n.pl.	n.pl.	5.PI	n.pl.	n.pl.		9/9	1	1
Unterwurzacher	-63 kg	n.pl.	n.pl.	7.PI	2.PI	5.PI	n.pl.	n.pl.	11/10	2	1
Graf	-70 kg	5.PI	3.PI	1.PI	-----	Verletzt	3.PI	7.PI	17/7	4	
Mairhofer	-78 kg	-----	7.PI	5.PI	3.PI	n.pl.	n.pl.		3/9	2	1

Platzierungen der ÖJV-Kämpferinnen insgesamt:

	1.	2.	3.	5.	7.
Lyon	0	0	0	1	1
Leibnitz	1	1	2	0	2
Paks	1	0	1	1	4
Prag	0	1	3	1	2
Berlin	0	1	0	1	0
EM FU20	0	0	2	1	
WM FU20					
Summe	2	3	8	5	9

Schwerpunkte für die Ausbildung u. Erziehung im TWJ 2010:

1. Ausbildung:

1.1. Allgemeine Leistungsvoraussetzungen:

- Weiterentwicklung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen in den Bereichen (Ausdauer; Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit)
Daraus folgt eine verbesserte Belastungsverträglichkeit
(Griffkraft ist z.B. Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Kumi-Kata)

1.2. technisch-taktische Schwerpunkte:

Orientiert an den internationalen Anforderungen bis in die allgemeine Klasse gilt:

- Qualitative Verbesserung der technischen Bewegungsabläufe der Angriffstechniken
(Präzision u. konsequenter situationsadäquater Einsatz auch gegen Widerstand)



- Weiterentwicklung des Technikprofils unter Beachtung der Regeländerungen in Richtung des Erarbeitens einer individuellen Kampfkonzption (Variabilität basierend auf vielseitiger Ausbildung auch im Hinblick auf Angriffsrichtungen; Flexibilität)
- Ausprägung und Stabilisierung taktischer Verhaltensweisen
 - Nutzen sich bietender Situationen, Schaffen von Situationen; Arbeit mit Finten u. Kombinationen (Handlungsketten Stand-Stand u. Stand-Boden)
 - Kumi-Kata als Schlüssel zum Erfolg in Angriff u. Verteidigung (Durchsetzungsvermögen; Variabilität in der Kampferöffnung; Situationsadäquat; strategisches Arbeiten mit dem Griff
 - sicheres Verteidigungsverhalten (Blocken, Bewegungsübernahmen; Lösungsmöglichkeiten gegen verschiedenste Gegnertypen)
 - Mattenrandsituationen im Hinblick auf die geänderte Regelauslegung richtig einschätzen u. nutzen lernen

2. Erziehung:

- Schaffung u. Verstärkung einer ehrlichen positiven Einstellung zum Leistungssport
- Priorität des LS im Lebensregime, Freizeitgestaltung, Gesundheitsbewusstsein u.
- Gewichtsdisziplin
- Willensqualitäten u. Selbstdisziplin um Extrembelastungssituationen in Training u. Wettkampf meistern zu können
- Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein (**Eigenverantwortung**) für die eigene Leistungsentwicklung; Selbstständigkeit
- TEAM - Geist als Voraussetzung gemeinsamer positiver Leistungsentwicklung
- Einbringen der eigenen Persönlichkeit in ein leistungsorientiertes Team zum gegenseitigen Nutzen

3. Kontrolle:

- Trainingsdokumentation über das TWJ (Trainingstagebuch)
- **KLD:** Überprüfung der Kraftleistung
- **Stufenbelastungstests** zum Nachweis der allg. Grundlagenausdauer als Basis für die Belastungsverträglichkeit in Training und Wettkampf
- **Sportmedizinische Untersuchung 1x im Jahr**
- **C-Turniere:** technisch / taktisches Leistungsvermögen unter Wettkampfbedingungen
- **Trainingslager:** Beobachtung u. Steuerung durch den Nationaltrainer in Zusammenarbeit mit den LV- u. Heimtrainern
- **Europacup Junioren: Leistungsüberprüfung in der Auseinandersetzung mit der intern. Spitze als Gradmesser der Entwicklung**

Anti-Doping

Alle Kadersportler verpflichten sich, die Anti-Doping-Bestimmungen der NADA sowie das Anti-Doping-Gesetz zu achten und sich entsprechend sorgfältig zu verhalten.

Mit dem Kader werden gezielt Informationsveranstaltungen zum Thema Anti-Doping durchgeführt.



Kadereinteilung:

Auf Grund der Leistungen im TWJ 2009 werden folgende Sportler in den **A-Kader** berufen:

- 48 kg Taferner, Katharina (JC Wimpassing)
- 52 kg Dengg, Anna (JT Shiai do)
- 52 kg Zeltner, Tina (JC Wimpassing)
- 57 kg Mayr, Anja (Judo Vöcklabruck)
- 63 kg Unterwurzacher, Kathrin (JZ Innsbruck)
- 70 kg Graf, Bernadette (JZ Innsbruck)
- 78 kg Mairhofer, Sarah (Creativ Graz)

Zum erweiterten Kader gehören ebenfalls auf Grund ihrer Resultate aus 2009 derzeit:

- 52 kg Huck, Christine (Creativ Graz)

Eine Aktualisierung der Kadereinteilung erfolgt nach den Leistungen im kommenden TWJ 2010.

Qualifikationsmodus:

1. Nationale Sichtung:

C-Turnier in Vöcklabruck
C-Turnier in Frohnleiten
Staatsmeisterschaft
ÖM U20 wobei der Meistertitel eine **B-Leistung** ist

2. Internationale Qualifikation:

Turnier	A	B	
AUT	1-3	5	(min. 2 Einzelsiege)
HUN	1-3	5	(min. 2 Einzelsiege)
CZE	1-3	5	(min. 2 Einzelsiege) (Eigenkosten)
2xGER	1-3	5	(min. 2 Einzelsiege)
EM	1-5	7	

Eine Startberechtigung für die EC-Turniere ist nur dann möglich, wenn auch in der nationalen Qualifikation gekämpft wurde. (Ausnahmen sind nur bei Verletzungs- bzw. Ausbildungsbedingten Ausfall möglich, und bedürfen der Genehmigung durch den Nationaltrainer)

Nominierungsleistungen für die Wettkampfhöhepunkte:

EM FU20: 1 x A-Leistung und 1 x B-Leistung

WM FU20 2 x A- Leistung oder 1 x A- und 2 x B-Leistung

Für einen endgültigen Nominierungsvorschlag ist die aktuelle Leistungsentwicklung zum Wettkampfhöhepunkt entscheidend u. die Teilnahme an der Vorbereitung. Medaillenleistungen haben einen höheren Stellenwert als Platzierungen bis 5.-7. Desweiteren wird eine Gewichtung der Resultate im Hinblick auf Qualität und Quantität vorgenommen.

Der Nominierungsvorschlag wird vom verantwortlichen Nationaltrainer auf der Grundlage des RTP erarbeitet und dem Vorstand zur endgültigen Entscheidung vorgelegt.



Wettkampfergebnisse FU23

	BEL	Staats	SLO	SUI	GER	ÖMu23	SWE	EM	S/N	
Schauer			7.PI	7.PI	7.PI	1.PI	0/1;n.pl.			
Zeltner	k.T.	1.PI	7.PI			2.PI	k.T.			
Priesner		3.PI				3.PI	0/1;n.pl.			
Lechenauer	0/2;n.pl.					3.PI	1/2;n.pl.;			
Pfeiffer	k.T.	1.PI				k.T	k.T.			

Folgende Turniere und Trainingscamps werden im Fu20 bzw. Fu23 durchgeführt:

02.01.	06.01.	NJK Strw.
08.01.	13.01.	Mittersill
16.01.	21.01.	Rauris
	31.01.	Arlon (Eigenkosten)
12.02.	14.02.	WC Budapest
	27.02.	Vöcklabruck
06.03.	07.03.	Staatsmeisterschaft Wattens
08.03.	11.03.	ITL Zagreb (mit u17)
19.03.	21.03.	IT Bad Blankenburg
21.03.	24.03.	ITL Bad Blankenburg
28.03.	01.04.	TL Neunkirchen
02.04.	04.04.	Europacup Sarajevo
09.05.	12.05.	ITL u17 Berlin (IDEM)
14.05.	17.05.	WC B London
04.06.	06.06.	EC Leibnitz AUT
07.06.	10.06.	ITL Leibnitz AUT
18.06.	20.06.	EC Celie (SLO)
20.06.	23.06.	ITL Celie (SLO)
01.07.	04.07.	TL in Frankfurt(Oder)
10.07.	14.07.	Sommerschule
16.07.	18.07.	EC Paks HUN
20.07.	22.07.	ITL Paks HUN
30.07.	01.08.	Prag CZE (Eigenkosten)
06.08.	08.08.	IDEM Berlin GER u20
08.08.	12.08.	IDEM Berlin GER (TL)
30.08.	03.09.	UWV EM
16.09.	20.09.	EM u20 Sofia
16.09.	20.09.	UWV TL Boras
02.10.	4. Okt	ÖM u23 Wien
02.10.	06.10.	UWV WMu20 ÖMu23
19.10.	25.10.	WM U20 MAR
19.11.	21.11.	EM U23 Sarajevo



Anschlußkader FU 23

Kader:

-48 kg Schauer, Valentina (Colop Samurai)
-57 kg Paul, Julia (Sandokan Galaxy Tigers)
-63 kg Priesner, Marlies (Gallneukirchen)
-70 kg Lechenauer, Hedwig (ÖGJ Salzburg) HSZ
+78kg Pfeiffer, Julia (SC Hakoah)

Zusätzlich Kader aus dem Bereich der FU20, bei entsprechenden Resultaten.

Qualifikationsturniere für die EMu23:

IT Arlon/Belgien (LV)
Österreichischen Staatsmeisterschaften
Europacup Sarajevo/BIH
Europacup London/GBR
Europacup Celje/SLO
Österreichische Meisterschaften U23
Auch A-Turniereinsätze der allgemeinen Klasse (Einladung U. Quellmalz)

Qualifikation für die Europameisterschaften U23

Für die Qualifikation sind mindestens folgende Leistungen notwendig:
1 A-Leistung, 1 B-Leistung (davon mindestens ein internationaler Nachweis)

A-Leistung

EC Turniere (mindestens zwei Einzelsiege)	Platz 1-5
WC (mindestens zwei Einzelsiege)	Platz 1-7
Österreichischen Staatsmeisterschaften 2010	Platz 1-2

B-Leistung

EC Turniere	Platz 7
Österreichische Meisterschaften U23 2010	Platz 1-2
Österreichischen Staatsmeisterschaften 2010	Platz 3

Die Nominierung für die Europameisterschaften u23 erfolgt nach den Österreichischen Meisterschaften u23 Oktober 2010

Die Nationaltrainer erarbeiten auf Basis der im RTP festgelegten Qualifikationsrichtlinien und unter Betracht der jeweiligen Leistungsentwicklungen einen Nominierungsvorschlag. Dieser wird dem Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.

Marko Spittka

Nationaltrainer Fu20/Fu23



Rahmentrainingsplan der Frauen und Männer U17 **für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010**

Rückblick auf das Sportjahr 2009

Die Nachwuchsarbeit im ÖJV ist in ihrer Ausrichtung von zwei wesentlichen Zielstellungen gekennzeichnet. Zum einen geht es vorrangig darum, die jungen Judoka in Richtung internationaler Spitze in der späteren Allgemeinen Klasse auszubilden, zum anderen -und der ersten Zielstellung nachgereiht- stehen mit der Europa- und Weltmeisterschaft jährlich internationale Wettkampfhöhepunkte an. Diese Zielstellungen in der Praxis zu vereinbaren stellt in diesem Bereich die große tägliche Herausforderung dar.

International gesehen waren die Europameisterschaft in Koper (SLO), die EYOF in Tampere (FIN) und die ersten Weltmeisterschaften dieser Altersklasse in Budapest (HUN) die Jahreshöhepunkte für die Altersklasse U17.

Zu den Europameisterschaften in Koper nominierte Österreich 11 Athleten (4 weiblich und 7 männlich) Mit zwei fünften Plätzen durch Waltraud Halik (-57kg, WAT Hernals) und Magdalena Krssakova (-63kg; JC Sirvan) konnten sich zwei Sportlerinnen ins Spitzenfeld vorkämpfen. Die gezeigten Leistungen im männlichen Bereich waren dürftig (nur ein gewonnener Kampf). Es muss allerdings noch hinzugefügt werden, dass zu den Europameisterschaften die jeweils Zweitgereihten in ihren Gewichtsklassen entsandt wurden!

Unmittelbar danach wurden weitere 6 Sportler (2 weiblich und 4 männlich) zur EYOF nach Tampere geschickt. Mit zwei dritten Plätzen durch Christine Huck (-48kg; Creativ Graz) und Peter Pfistermüller (UJZ Mühlviertel), sowie einen 5. Platz durch Michael Greiter (ULZ Vorarlberg) wurden die Erwartungen der so genannten „ersten Garnitur“ voll erfüllt.

Den Abschluss einer langen U17 Wettkampfsaison bildeten die ersten Weltmeisterschaften in Budapest. Nach Budapest wurden 5 Athleten entsandt (2 weiblich und 3 männlich). Mit zwei Bronzemedailen durch Christine Huck (-52kg; Creativ Graz) und Michael Greiter (ULZ Vorarlberg) sowie einem 7. Platz durch Peter Pfistermüller (UJZ Mühlviertel), konnte auch der hervorragende 16 Platz (von 73 Nationen) in der Nationenwertung erreicht werden.

Mit den 4 Medaillen und Platzierungen (5. – 7.) aus den Höhepunkten wurden die Erwartungen, welche aus den Qualifikationsturnieren resultierten, bei weitem übertroffen!

In der Saison 2009 wurde daran gearbeitet, die national stärksten Nachwuchsjudoka unterschiedlichsten internationalen Niveaus an eben dieses heranzuführen.

Dazu wurden Wettkämpfe und Trainingsmaßnahmen im In- und Ausland herangezogen.

Die Maßnahmen bezogen sich auf teils unterschiedliche Zielgruppen.

Es konnten im August gezielte Schwerpunktmaßnahmen für die Frauen U17, Männer U17 sowie die Frauen und Männer U16 gesetzt werden.

Dazu kamen für die einzelnen Sportlerinnen und Sportler individuelle LV- und vereinsbezogene Termine wie Landesmeisterschaften u. ä.



Bei den internationalen Maßnahmen hat der ÖJV die zusätzlich zum ÖJV- Kader teilnehmenden LV Starter koordiniert und nach besten Möglichkeiten mitbetreut.

Im Laufe der Saison ist es gelungen, die einzelnen im Kader betreuten Sportlerinnen und Sportler gemeinsam mit den jeweiligen Vereinen und Leistungszentren deutlich in ihrer sportlichen Entwicklung zu unterstützen und weiterzubringen.

Abschließend ist hervor zu heben, dass dieses österreichische u17 Team auch im Jahr 2009 international für Aufsehen gesorgt hat.

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010

Das Training- und Wettkampfsjahr 2010 der U17 ist „nur“ von einem internationalen Wettkampfhöhepunkt geprägt. Dies sind die Kontinentalmeisterschaften, die in Teplice (CZE) stattfinden werden. Die erstmals durchgeführten YOG (Youth Olympic Games) in Singapur (SIN), werden von zwei Athleten (Huck Christine und Greiter Michael) bestritten. Da diese Sportler mit 2010 in die AK der Junioren fallen, werden die zuständigen Trainer diese Vorbereitung und Organisation durchführen.

Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

internationale Wettkampfhöhepunkte:

- Europameisterschaften Frauen und Männer U17, 24.- 27. Juni 2010 in Teplice (CZE)
- 1 Medaille, 1 weitere Platzierung 5 - 7

nationaler Wettkampfhöhepunkt:

- Österreichische Meisterschaften Frauen und Männer U17, im Oktober 2010
- Jugendbundesländercup Frauen und Männer U17, Ort und Datum noch nicht bekannt

Technisch-taktische Schwerpunkte:

Es gilt besonders in dieser Altersklasse das Technikrepertoire auszubauen und zu festigen. Ein weiteres Hauptaugenmerk wird auf die koordinativen Fähigkeiten gelegt, um auch die Variabilität zu stärken. Durch die Umstellung der Wettkampfregeln soll eine schnelle Anpassung dieser Änderungen, unter Berücksichtigung der individuellen Stärken und Schwächen, geschehen.

- Entwicklung einer individuellen Handlungskette (Technikfamilie)
- Weiterentwicklung der Angriffstechniken in Tachi- waza und Ne-waza
- Erweiterung der Angriffsrichtungen (gegen gleicher und gegengleicher Auslage)
- Übergang Stand Boden
- Griffkampf: Erarbeiten und Durchsetzen des eigenen Griffs, Umsetzen des eigenen Griffs in die jeweilige Angriffstechnik
- Anpassung an die neuen Wettkampfregeln



Koordinative und konditionelle Ausbildung:

Einer der wesentlichen Bestandteile des Trainings in den Altersklassen bis U17 ist ein ausgewogenes und forciertes Training der koordinativen Fähigkeiten, sowohl allgemeinsportlich wie judospezifisch. Die vielfältige Bewegungserfahrung unterstützt und erleichtert die Technikarbeit und stellt vor dem Hintergrund der permanenten Änderungen im Reglement und in der Regelauslegung eine wesentliche Voraussetzung für eine mögliche spätere Karriere im Hochleistungsbereich dar.

Dieser Schwerpunkt deckt sich mit der o. a. breit angelegten, technischen Ausbildung.

In diesem Bereich können seitens des ÖJV nur Impulse gesetzt werden, die Arbeit passiert hauptsächlich auf Vereinsbasis bzw. in den unterschiedlichen Sportmodellen.

Im konditionellen Bereich gilt es, eine fundierte Basis in der Grundlagenausdauerfähigkeit, der extensiven wie intensiven Kraftausdauerfähigkeit sowie der allgemeinen Kräftigung zu legen.

Bei der Kräftigung ist v. a. auf eine entsprechende koordinativ-kräftigende und koordinativ-stabilisierende Kräftigung des Rumpfes zu achten. Ein stabiler Rumpf ist die wesentliche Voraussetzung für das Judo in Angriff und Verteidigung darstellt.

Hierfür ist kein isoliertes Hanteltraining notwendig. Vielmehr sind Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Partnerübungen zu bevorzugen, die auf die jeweiligen entwicklungsphysiologischen Gegebenheiten der einzelnen Sportler Rücksicht nehmen.

Sportart- und altersspezifisch ist der Bereich der Schnelligkeit (allgemein und spezifisch) zu forcieren.

Dem trainingsbegleitenden Dehnen sollte zudem große Aufmerksamkeit geschenkt werden. Zum einen im Sinne der Erziehung, zum anderen findet im Jugendbereich meist ein großes Längenwachstum bei den einzelnen Judoka statt, wodurch es temporär zu einem erhöhten Muskeltonus kommt, wobei der Bewegungsumfang eingeschränkt wird.

Erziehung:

Im Jugendbereich werden die jungen Nachwuchsjudoka häufig erstmals mit einer den Vereinen übergeordneten Kaderstruktur konfrontiert. Diese die Vereinsarbeit ergänzende Struktur sollte idealer Weise vom gesamten Umfeld positiv unterstützt und ohne Konkurrenzgedanken angenommen werden, wenn auch z. T. eingeschliffene Strukturen durch diese Ergänzung verändert und aufgebrochen werden. Der Verein bietet in der österreichischen Judostruktur die Basis und „Heimat“ für jeden Kämpfer. Das Zusammenfassen in leistungselitäre und damit übergreifende Trainings- und Kadergruppen ist für die individuelle Forderung und damit die Leistungsentwicklung unerlässlich.

Im Jugendbereich wird die Basis für eine mögliche spätere Laufbahn als mündiger Sportler im Hochleistungsbereich gelegt. Dafür sind neben der Entwicklung und Förderung der konditionellen und



technischen Aspekte auch eine intensive Auseinandersetzung mit den individuellen Persönlichkeiten und ein Zulassen dieser notwendig.

- Entwicklung und Festigung einer positiven und leistungsorientierten Einstellung zum Sport.
- Positive Unterstützung der individuellen Persönlichkeitsentwicklung.
- Hinführen zu einem leistungsorientierten Setzen von Prioritäten abgestimmt auf das jeweilige persönliche Umfeld (evt. Mithilfe bei Schul- und Berufswahl, vernünftiger Umgang mit alters- und gesellschaftsspezifischem Verhalten wie z.B. Ausgehen, etc.).
- Förderung des Teamcharakters: Basis der Leistungen im Jugendbereich der vergangenen Jahre war der starke vereins- und landesverbandsübergreifende Teamcharakter, der mit zahlreichen Maßnahmen gefördert wird.
- Unterstützung bei der Gestaltung des persönlichen sportorientierten Umfelds, z.B. durch Kontakt zur Schule, zum Arbeitgeber, etc.

Der ÖJV ist der festen Überzeugung, dass eine positive und leistungssportorientierte Einstellung langfristig nur über die positive Verstärkung verbunden mit grundsätzlichem Spaß an der Sache Judo, nicht aber über Verbote und Einschränkungen entwickelt und gefestigt werden kann.

Wesentliche Voraussetzung hierfür ist der Teamgeist, der v. a. auch bei Form- und Leistungstiefs sowie bei harten Trainingsphasen ungeahnte Hilfestellung leisten kann.

Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung:

Entsprechend der Regelung des ärztlichen Attests für jugendliche Judoka müssen alle U17 Sportlerinnen und Sportler ein Mal eine sportmedizinische Untersuchung absolvieren.

Allen Kadersportlerinnen und – sportlern wird empfohlen, eine solche Untersuchung zumindest ein Mal jährlich durchzuführen.

Der engere Nationalkader wird im Rahmen der Kaderaktivitäten sportwissenschaftlich und gegebenenfalls sportmedizinisch betreut. Dies beinhaltet logistische, organisatorische und fachliche Unterstützung.

Anti-Doping:

Alle Kadersportler verpflichten sich, die Anti-Doping-Bestimmungen der NADA sowie das Anti-Doping-Gesetz zu achten und sich entsprechend sorgfältig zu verhalten.

Mit dem Kader werden gezielt Informationsveranstaltungen zum Thema Doping durchgeführt.

Zusatz: Ein Anforderungsprofil der Alterklassen u15 und u17 kann im ÖJV Büro (neue Adresse beachten) angefordert werden. Dieses Profil kann auch als Unterstützung für die Ausbildung der u17 hinzugenommen werden.



Kaderbildung

Der engere Kaderkreis wird gezielt entsprechend der oben fixierten Schwerpunkte ausgebildet. Diese Ausbildung geht in Richtung einer leistungssportorientierten längerfristigen Laufbahn sowie in Richtung einer gezielten Vorbereitung auf die EM und YOG U17. Dieser Kader steht im Mittelpunkt der Aktivitäten des ÖJV in dieser Altersklasse.

Der engere Kaderkreis (Nationalteam U17) ergibt sich aus den Ergebnissen und Beobachtungen des Sportjahres 2009, sowie den Trainings- und Wettkampfleistungen in der Qualifikationsperiode 2010.

An dieser Stelle muss deutlich gemacht werden, dass die Wettkampfleistung über das alleinige Wettkampfergebnis hinausgeht und wesentliche Rückschlüsse auf das individuelle Potential zulässt. Die Wettkampfleistung ist nicht zwingend gleich dem Wettkampfergebnis.

Zusätzlich wird interessierten und leistungswilligen Sportlerinnen und Sportlern bei Kaderbildenden Lehrgängen und den Qualifikationsbewerben die Möglichkeit geboten, im Rahmen des ÖJV Jugendkaders mit zu arbeiten und sich für die engere Auswahl bzw. für das kommende Sportjahr bzw. für die nächste Altersklasse zu empfehlen.

Auf Basis des Trainings- und Wettkampfjahres 2009 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2010 gebildet. Mit diesem Kader werden die ersten Trainingslager im Januar 2010 beschickt. Im Laufe der Saison wird an Hand der Ergebnisse und Beobachtungen dieser Kaderkreis permanent überarbeitet.

Zusätzlich zum o. a. Modus behält sich der Nationaltrainer in Abstimmung mit den verantwortlichen ÖJV Mitarbeitern vor, besonders talentierte Judoka im Rahmen des ÖJV- Kaders zu fördern.

Starts/Nennungen (egal ob Vereine oder Landesverbände) bei internationalen Turnieren des Europacups Cadetten der EJU Wettkampfserie 2010 sind beim Nationaltrainer schriftlich und termingerecht zu beantragen. Es wird dann über einen Start bei einem Europacup Cadetten diskutiert und entschieden.

Grund für diese Vorgehensweise ist der sinnvolle Einsatz von Athleten und die teilweise Beschränkung der Teilnehmer der einzelnen Nationen bei den Europacups.

Ausnahmen sind EC Zagreb, EC Teplice und EC Bremen/ EC Bad Blankenburg (keine Beschränkungen, Stand 08.2009).

Sollte es trotzdem zu Nennungen über die Vereine und LV kommen, hält sich der Verband vor, am Wettkampfort Streichungen vor zu nehmen.

Werden Beschränkungen bei den Turnieren EC Zagreb, EC Teplice vom Veranstalter vorgenommen, gilt der Verfahrensweg der Europacups (siehe oben im Abschnitt).



Nationale und internationale Qualifikationsturniere für das TWJ 2010:

27. Feb	IT C U17 Vöcklabruck (national)
06.-07. Mrz	EJU EC U17 Zagreb / CRO (LV + Nationalteam)
20.-21. Mrz	IT Bremen / IT Bad Blankenburg / GER (international) (LV)
20.-21. Mrz	EJU EC U17 Antalya / TUR (Nationalteam)
27.-30. Mrz.	RLT U17 Rohrbach (national)
24.-25. Apr	EJU EC U17 Teplice / CZE (LV + Nationalteam)
08.-09. Mai	IDEM U17 Berlin / GER (international)
22.-23. Mai	IT U17 Szczyrk / POL (Reserve)

Folgende Trainingslager und Lehrgänge im In- und Ausland werden mit dem Kader Frauen und Männer U17 besucht:

02.-06. Jan	Neujahrskurs Linz
16.-22. Jan	TL Judo-Ski Rauris
08.-10. Mrz	EJU TC Zagreb / CRO (über LV, Freigabe durch ÖJV nicht nötig)
22.-25. Mrz	TL Hannover, Bad Blankenburg / GER
22.-24. Mrz	EJU TC Istanbul / TUR
26.-28. Apr	EJU TC Teplice / CZE (über LV, Freigabe durch ÖJV nicht nötig)
10.-13. Mai	EJU TC Berlin / GER
11.-13. Jun	UWV EMU17 / Leibnitz
06.-11. Jul	ÖJV Sommerschule Rauris
15.-20. Aug	TL F und M U16 Schruns Tschagguns mit UWV YOG (bei Terminbestätigung)
24.-26. Okt	U16 TL / Leibnitz
03.-05. Dez	Jugendtrainerseminar

Beobachtungsturniere, internationale Turnier in der Wettkampfvorbereitung:

Nach Möglichkeit werden folgende Bewerbe von ÖJV- Beauftragten beobachtet und ausgewertet. Diese Bewerbe können zur Modifizierung des Kaders herangezogen werden, stellen aber keine Qualifikationsbewerbe dar (evtl. Reserve). Ausdrücklich wird darauf hingewiesen, dass keine Startpflicht besteht. Mit Rücksicht auf den ohnehin vollen Terminkalender und das Alter der Sportler sollte sorgfältig darauf geachtet werden, dass es zu keiner übermäßigen Belastungskumulation kommt.

08.-10. Mrz	EJU TC Zagreb / CRO
26.-28. Apr	EJU TC Teplice / CZE
02.-03. Mai	ÖM U15 / U20
23.-24. Mai	IT U17 Szczyrk / POL (Reserve)
04.-05. Juni	EC U20 Leibnitz/ AUT
03. Juli	IT U17 Frohnleiten / AUT
02. Okt	Österreichische Meisterschaften u17



Okt. IT u16 Uzhgorod/ UKR
Okt. IT u16 Ort? (als Sichtung bereits für 2011)
??? Jugendbundesländercup

Qualifikationsmodus:

Für die Qualifikation werden die Platzierungen und die Kampfleistungen bei den o. a. internationalen Bewerben herangezogen. Tritt der Fall ein dass mehrere Athleten in derselben Gewichtsklasse mehrerer Nominierungsleistungen erbracht haben, werden die drei besten Ergebnisse gewertet. Sollten in Gewichtsklassen keine internationalen Qualifikationsleistungen erkämpft werden, können Trainingsleistungen bei nationalen und internationalen Trainingscamps bzw. nationale Platzierungen bei den o.a. Qualifikationsbewerben zur Nominierung heran gezogen werden.

Auf Basis dieser Ergebnisse und unter Berücksichtigung der Trainingsleistungen wird eine gewichtsklasseninterne Reihung vorgenommen.

Auf Basis des internationalen Vergleichs wird eine Einordnung der einzelnen Gewichtsklassen untereinander vorgenommen. Dies ist insbesondere von Bedeutung, da nicht alle Gewichtsklassen von vorneherein bei der EM U17 besetzt werden. Hierfür sind eine gewisse internationale Qualität und eine Entwicklung in Richtung der internationalen Anforderungen notwendig.

Die qualitative Einordnung der einzelnen Bewerbe erfolgt durch die Nationaltrainer.

Nach Abschluss der Qualifikationsperiode wird von den verantwortlichen Nationaltrainern ein Nominierungsvorschlag erarbeitet und dem Bundestrainer bzw. dem Präsidium resp. dem Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.

abschließende Bemerkungen:

Beim österreichischen Jugendtrainerseminar (05. – 08. 12. 2009 in Vöcklabruck) wurde der Jahresplan 2010 für die u17 allen anwesenden Trainern vorgestellt und mit ihnen diskutiert. Der Jahresplan 2010 der u 17 und die Inhalte des Jugendtrainerseminars können jederzeit in der Geschäftsstelle des ÖJV und beim Jugendnationaltrainer angefordert werden.

Das Setzen klarer Prioritäten in Richtung der Wettkampfhöhepunkte und die Einordnung in das Programm des ÖJV Jugendkaders wird in der gemeinsamen Arbeit mit den Landesverbänden und Vereinen vorausgesetzt. Dementsprechend sind alle anderen Zielstellungen nachzureihen.



Der Nationaltrainer behält es sich in Absprache mit dem Bundestrainer vor, gegebenenfalls auf auftretende Problem und Unstimmigkeiten zu reagieren.

Da die EM U17 und die entsprechende spezielle Vorbereitung ungünstiger Weise in die letzten prüfungsintensiven Schulwochen fallen, ist es unbedingt notwendig, bereits frühzeitig auf die schulischen Leistungen zu achten, um die Vorbereitungs- und Wettkampfperiode nicht negativ zu beeinflussen bzw. gar zu gefährden.

Wien, im Dez. 2009

für den Österreichischen Judoverband,

Gernot Wenzel

Nationaltrainer Frauen und Männer U17



Rahmentrainingsplan für Frauen und Männer U15 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2010

Auf Basis der erfolgreichen Arbeit im TWJ 2009 sollen gemeinsam mit den Vereinen Trainings- und Wettkampfmaßnahmen koordiniert und initiiert werden.

Ziel der gemeinsamen Arbeit ist eine frühzeitige dezente Einflussnahme auf die Arbeit im technisch-koordinativen wie taktischen Bereich und damit die Beeinflussung des nationalen Ausbildungslevels der Altersklasse U15 in Richtung des internationalen Anforderungsprofils. Dies erfolgt mit einer ausschließlich langfristig orientierten Zielstellung.

Zu diesem Zweck sollen ausgewählte Trainings- und Wettkampfveranstaltungen genützt werden.

Die Arbeit des ÖJV in dieser Altersklasse soll ausgesprochen altersadäquat erfolgen.

Die für die Weiterentwicklung des Judosports essentiell wichtige Schülerarbeit passiert weiterhin im Wesentlichen im Vereinstraining.

Eine enge Zusammenarbeit mit dem Bereich U17 ist zudem eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit in dieser Altersklasse.

Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

Nationaler Wettkampfhöhepunkt

- Österreichische Meisterschaften Frauen und Männer U15, Mai 2010
- Internationaler Höhepunkt – Schülerweltcup Győr, Juni 2010

In der Schülerklasse hat die Ausbildung einen wesentlich höheren Stellenwert als das Wettkampfergebnis.

Daher ist in dieser Altersklasse weniger das Wettkampfergebnis als die Wettkampf- und Trainingsleistung zu beachten und zu bewerten.

Technisch-taktische Schwerpunkte

Folgende Schwerpunkte sollen zentral in der Technikarbeit dieser Altersklasse trainiert werden.

- Werfen in die 4 Hauptwurfrichtungen: rechts und links nach vorne, nach hinten, zur Seite
- Kumi kata: Grundbegriffe der Grifftechnik. Erarbeiten und Durchsetzen der eigenen Fassart.
- Beginn der Erarbeitung einer individuellen Technikfamilie (Handlungskette)
- Zielorientiertes Arbeiten in Ne waza unter besonderer Berücksichtigung des Übergangs Stand → Boden.

Koordinative und konditionelle Ausbildung

Im Schülerbereich ist die Arbeit im koordinativen Bereich von ausgesprochen hoher Bedeutung. Die in dieser Altersklasse gelegten Grundvoraussetzungen stellen die Basis für die künftige leistungssportorientierte Laufbahn dar.



Es gilt, die Schülerinnen und Schüler mit einem breiten Spektrum an Bewegungsmustern zu konfrontieren.

turnerische Elemente als Zielvorgabe für das Training

Rolle vorwärts

Rolle rückwärts

Kopfstand

Handstand

Rad rechts und links

Radwende über beide Seiten

Handstandüberschlag

Salto vorwärts und rückwärts

Im konditionellen Bereich gilt es, Dysbalancen der Muskulatur gezielt gegen zu wirken, wobei besonderes Augenmerk auf den jeweiligen entwicklungsphysiologischen Hintergrund gelegt werden muss. Zentrales Thema ist die koordinative Stabilisation der Rumpfmuskulatur, die für praktisch alle Bewegungsmuster im Judosport Voraussetzung ist.

Weiters wäre ein Bein- und Schulterstabilisationstraining als prophylaktisches Training für die spätere Laufbahn sinnvoll.

Erziehung

Die Sportlerinnen und Sportler im Schülerbereich müssen über den Reiz des Neuen und den Spaß an eine individuelle Leistungsentwicklung herangeführt werden.

Zentrale Themen für die Ausbildung sollen sein:

- Positive Unterstützung der individuellen Persönlichkeitsentwicklung.
- Förderung des Teamcharakters: Basis der Leistungen im Jugendbereich der vergangenen Jahre war der starke vereins- und landesverbandsübergreifende Teamcharakter. Dieser soll auch im Altersbereich U15 entwickelt und mit zahlreichen Maßnahmen gefördert werden.
- Unterstützung bei der Gestaltung des persönlichen sportorientierten Umfelds, z.B. durch Kontakt zur Schule, zum Arbeitgeber, etc.

- Vermittlung von Grundzügen einer sportgerechten und sportartgerechten Ernährung.

Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung

Entsprechend der Regelungen in der Wettkampfordnung des ÖJV ist für jugendliche Judoka eine einmalige sportmedizinische Untersuchung vorgeschrieben. Diese Untersuchung fällt in der Regel in die Zeit der U15. Für die Wettkämpfe in der Klasse U15 ist eine ärztliche Untersuchung ausreichend. Grundsätzlich wird allen Kadersportlerinnen und – Sportlern empfohlen, eine solche Untersuchung zumindest ein Mal jährlich durchzuführen.



In Abhängigkeit der individuellen Entwicklung kann bereits mit laktatgesteuertem Grundlagentraining begonnen werden.

Anti-Doping

Alle Kadersportler verpflichten sich, die Anti-Doping-Bestimmungen des ÖADC sowie das Anti-Doping-Gesetz zu achten und sich entsprechend sorgfältig zu verhalten.

Mit dem Kader werden gezielt Informationsveranstaltungen zum Thema Anti-Doping durchgeführt.

Grundsätzlich sollen in diesem Bereich erzieherische Arbeit geleistet und die jungen Sportlerinnen und Sportler für das komplexe Thema Anti-Doping sensibilisiert werden.

Kaderbildung

Ziel der Arbeit im Schülerbereich ist eine ebenso gezielte wie auf die Altersklasse abgestimmt forcierte Ausbildung der jungen Mädchen und Burschen.

Dazu werden gemeinsam mit den Vereinen und Verbänden Trainingsmaßnahmen beschickt und gestaltet.

Zur Objektivierung der Nominierungsprozesse wird eine Schülerrangliste eingeführt.

Zu den einzelnen Veranstaltungen des ÖJV werden die jeweils ersten der Rangliste weiblich und männlich mit einem finanziellen Zuschuss durch den ÖJV eingeladen. Die jeweilige Anzahl ist abhängig von der Veranstaltung.

Folgende Veranstaltungen im In- und Ausland werden mit dem Kader U15 besucht:

28.Feb	Int Turnier Vöcklabruck / OÖ U15
28.Mär	Int. Turnier Rohrbach / OÖ U15
5.Apr.	Osterpokalturnier Kufstein U15
1.Mai	ÖM U15
15.Mai	Int. Karuna-T / W
4.Jul	Int. Turnier Frohnleiten / ST
	Weltcup Győr U15
22-28.Aug	Nationales Trainingslager Steinbrunn. U15
	IT Mondsee U15
18. Sept.	Vienna Open U15
2.Okt	ÖM U17
10.Okt	IT Eisenstadt U15
14.Nov.	Österr. Schülermannschaftsmeisterschaften U15
	Randorisichtung U16



Kaderbildende Ranglistenturniere Frauen und Männer U15:

28. Februar 2010	IT Vöcklabruck
28. März 2010	IT Rohrbach
5. April 2010	IT Kufstein (Osterpokal)
1. Mai 2010	ÖM U15 Wien (doppelte Punkte)
15. Mai 2010	Int. Karuna-Turnier / W
4. Juli 2010	IT Frohnleiten (Graz)
August 2010	IT Mondsee
18. September 2010	Vienna Open U15
10. Oktober 2010	IT Eisenstadt

Ranglistenerstellung:

Die Punkte werden nach Platzierungen in Abhängigkeit der Starterzahlen vergeben:

1. Platz	9 Punkte
2. Platz	6 Punkte
3. Platz	3 Punkte

Ab 10 Startern je Gewichtsklasse gibt es einen Zusatzpunkt (1 Punkt), für jeweils weitere 10 Starter gibt es einen weiteren Zusatzpunkt. Sind weniger als 4 Teilnehmer in einer Gewichtsklasse, werden nur die halben Punktzahlen vergeben.

Um Punkte für die Österreich-Rangliste zu bekommen, ist der Gewinn von zumindest einem Einzelkampf notwendig.

Für die Rangliste zählen die jeweils besten 6 Resultate der SportlerInnen.

Bei der ÖM U15 werden doppelte Punktzahlen vergeben.

Ausdrücklich wird darauf hingewiesen, dass es sich hierbei um ein Angebot des ÖJV handelt, das verantwortungsvoll in den individuellen Wettkampfkalender der jungen Sportlerinnen und Sportler eingearbeitet werden muss. Keinesfalls darf es zu einer individuellen Überforderung der jungen Judoka kommen.

In Einzelfällen können SportlerInnen der Altersklasse U13 bereits über den U15-Kader mitbetreut werden.

Trainingslager und Lehrgänge:

Juli 2010	INT. TL Croatien oder Italien
22.-28. August 2010	Nationales TL Steinbrunn.

Sommertrainingslager werden mit Vereinen und Honorartrainern abgestimmt.

SCHÜLERREFERENT

THOMAS HAASMANN

