



# Österreichischer Judoverband

A-1100 Wien . Gutheil-Schoder-Gasse 7b  
Telefon +43 / 1 / 66106 1614 Telefax +43 / 1 / 66106 1699  
office@oejv.com - www.oejv.com

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

## Rahmentrainingsplan 2009 des Österreichischen Judoverbandes

### Inhalt

- 1) RTP Frauen, Männer und Männer U23 und Frauen U23 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009
- 2) RTP Anschlusstraining Frauen U20 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009
- 3) RTP Männer U20 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009
- 4) RTP für Frauen und Männer U17 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009
- 5) RTP für Frauen und Männer U15 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009
- 6) Anmerkung



# 1) Rahmentrainingsplan Frauen, Männer und Männer U23 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009

## Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009

Ab 2009 gibt es eine Reihe von Änderungen. Einerseits betrifft dies den Internationalen Wettkampfkalender und zum anderen die Einführung von Regeländerungen, die ab 1. Januar gültig sind. Ab dem 1. Januar 2009 wird eine neue IJF-Weltrangliste mit 0 Punkten für alle Starter gestartet. Details können dem Anhang entnommen werden.

Die Wettkampfhöhepunkte 2009 sind die Europameisterschaften vom 24.-26. April in Tbilisi und die Weltmeisterschaften vom 26.-30. August in Rotterdam.

Zusätzlich stehen noch 4 Grand Slams, 5 Grand Prix-Turniere, ein Masters sowie weitere 10 Weltcups im IJF-Kalender.

Im vergangenen Jahr 2008 haben 3 Athleten der Allgemeinen Klasse internationale Spitzenleistungen erbracht. Ludwig Paischer mit Olympia-Silber und EM-Gold, Sabrina Filzmoser mit EM-Gold sowie Claudia Heill mit einem 5. Platz bei den Olympischen Spielen.

Ab 2009 beginnt ein neuer Olympiazzyklus mit dem Höhepunkt Olympische Spiele 2012.

Neben den etablierten Athleten, die 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 Zielstellung Olympische Spiele 2012 heranzuführen.

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

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

Durch die Einführung eines neuen Wettkampfkalenders seitens der IJF sind einige Termine noch nicht endgültig fixiert. Erst nach Klärung dieser offenen Fragen kann eine fundierte Planung von Wettkampf- und Trainingsmaßnahmen in der 2. Jahreshälfte vorgenommen werden.

## Qualifikation für die Olympischen Spiele 2012 in London

Die Internationale Judo Föderation (IJF) führt eine neue Weltrangliste (WRL) ein, um die führenden Athleten in jeder Olympischen Gewichtsklasse zu bestimmen. Diese WRL wird sowohl für die Setzreihenfolge als auch für die Qualifikation für die Olympischen Spiele verwendet.

1. Die bestehende WRL wird unter den bestehenden Regeln weiter geführt und zum Setzen der Topsportler bei den kommenden IJF-Veranstaltungen 2009 herangezogen.
2. Ab Jänner 2009 wird gleichzeitig die neue WRL erstellt, die ausschließlich auf den Ergebnissen 2009 und den folgenden Jahren beruht.
3. Mit Stichtag 30. April 2009 wird die bestehende WRL beendet und ab 1. Mai 2009 wird nur mehr die neue WRL herangezogen.
4. Die Qualifikation für die OS 2009 in London wird mit 30. April 2012 abgeschlossen. Die Quotenplätze werden den Athleten entsprechend der WRL zum Stichtag 30. April 2012 zugeordnet.

Die WRL wird aus Punkten der Weltcups, Grand Prix's, Grand Slams, Masters, Kontinentalmeisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen gebildet:

POINTS	WORLD CUP	GRAND PRIX	GRAND SLAM	MASTERS	WM	OS	Kontinent MS	OJU
1st place	100	200	300	400	500	600	180	80
2nd place	60	120	180	240	300	360	108	48
3rd place	40	80	120	160	200	240	72	32
5th place	20	40	60	80	100	120	36	16
7th place	16				80	96	28	12
1/16th	12	24	36		60	72	20	12
1/32nd	8	16	24		40	48	12	8
1 fight won	4	8	12		20	24	8	4
participation					4			



Die Top 22 Männer und Top 14 Frauen der neuen Weltrangliste qualifizieren sich direkt für die Olympischen Spiele 2012.

Die Qualifikation zählt direkt für den qualifizierten Athleten, nicht für die Nation.

Maximal 1 Judoka pro Nation pro Gewichtsklasse ist qualifiziert.

### **Die Rangliste:**

Die Ranglistenpunkte für jeden Athleten werden sich aus der Summe seiner/ihrer 5 höchsten Punkte während jeder 12-Monats-Periode

- Rückblickend 12 Monate von heute – die 5 besten Resultate zählen 100%
- Rückblickend 13-24 Monate von heute – die 5 besten Resultate zählen 75%
- Rückblickend 25-36 Monate von heute – die 5 besten Resultate zählen 50%
- Rückblickend 37-48 Monate von heute – die 5 besten Resultate zählen 25%

### **Zusätzliche Regeln:**

Im Fall der Gleichheit der Punkte in der Rangliste wird entschieden durch:

1. Die höchste Summe der Punkte bei allen Weltmeisterschaften
2. Die höchste Summe der Punkte bei allen Grand Prix, Grand Slam und Masters
3. Die höchsten Punkte von einem Einzelwettkampf, dann, wenn notwendig die zweithöchsten Punkte und so weiter
4. Wenn die Wettkämpfer immer noch gleich sind, wird die Entscheidung durch das IJF Executive Committee im Fall der Olympia-Qualifikation getroffen

### **Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung Internationale Wettkampfhöhepunkte**

- **Weltmeisterschaften, Rotterdam / NED, 09.-15. Aug 2009**  
je eine Medaille Frauen und Männer
- **Europameisterschaften Frauen und Männer, Tbilissi / GEO, 23-26. Apr 2009**  
2 Medaillen Frauen und Männer
- **Europameisterschaften Frauen und Männer U23, Austragungsort noch nicht fixiert, 21.-23. Nov 2009**  
2 Medaillen, 2 Platzierungen 5-7

### **Aus dem abgelaufenen Trainings- und Wettkampfsjahr ergeben sich folgende inhaltliche Schwerpunkte für die kommende Saison**

1. Individuelle Gespräche über Leistungsziele und Trainingsprogramm
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. 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
4. Objektivierung mittels videogestützter Wettkampfanalysen
5. Durchsetzungsvermögen und taktische Variabilität in der Kumi-Kata
6. Willensstoßkraft und mentale Wettkampfhärte



## Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung / Leistungsdiagnostik

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

Im Rahmen der spezifischen komplexen Leistungsdiagnostik (KLD) werden die Kadersportler wissenschaftlich betreut und beraten.

Der Krafttest wird 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 Fahrrergometer).

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.

## 2009 Kaderbildung Allgemeine Klasse

Die Kadereinteilung basiert auf den Wettkampfergebnissen sowie den Leistungen der vergangenen Saison. Der **A-Kader** wird von jenen Athleten gebildet, die im vergangenen Wettkampfsjahr Platzierungen im Bereich 1.-3. Platz bei den Olympischen Spielen, Europameisterschaften oder WC Turnieren erkämpfen konnten oder Siegeleistungen in B-Weltcups erzielen 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 B-Turnieren Platzierungen im Bereich 2.-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.

**A-Kader** Kriterium - 2008 Olympische Spiele, EM, Weltcup 1.-3., B-Weltcup Platz 1

*Frauen*

57kg Filzmoser Sabrina (1980)- Europameisterin, 1. Platz SWC Paris, 2. Platz Sofia

63kg Drexler Hilde (1983) – 2x Gold bei B-Weltcup, 2 x 5. Platz bei Super-Weltcup

(63kg Heill Claudia (1982) – 5. Super-Weltcup Hamburg, Olympia 5. Platz

*Männer*

-60kg Paischer Ludwig (1981)– Olympia-Silber, Europameister, 1. Platz SWC Hamburg, 2. Platz WC Wien

-66kg Mitterfellner Andreas (1981)- Silber Super-Weltcup Rotterdam, 2x7. Platz WC

-73kg Scharinger Peter (1986)– Bronze Super-Weltcup Rotterdam, 3. Platz EMu23

-90kg Schirrhofer Max (1987) – Gold Super-Weltcup Rotterdam, 2. Platz EMu23 (+Anschlusskader)

**B-Kader** Kriterium 2008 Weltcups 5.-7., und B-Weltcup 2.-5. Platz

*Frauen:*

-52kg Steinbauer Petra (1986)– Bronze B-Turnier London

-52kg Hukuda-Strubreiter Fabiane (1981) – 2 x 7. bei Weltcup

-63kg Schauer Aranka (1986) – 5. Platz bei Emu23

-70kg Lechenauer Hedwig (1988) – 2 x 5. bei Super-Weltcup

*Männer:*

-73kg Mayr Michael (1988) – 2 x 5. bei B-Turnieren (+Anschlusskader)

-81kg Fercher Albert (1988) – 7. Platz SWC Rotterdam, Silber B-Turnier Schweden, 5. Platz B-Turnier Celje (+Anschlusskader)

-81kg Rinnerthaler Florian (1982) – 5. Militär Weltspiele 2007

-100kg Schweinberger Simon (1985) – EMu23 5. 2007, Wiedereinstieg nach Schulterverletzung



Ein Start bei einem Weltcup, Grand Slam oder Grand Prix Turnier ist grundsätzlich nur dem oben angeführten Kader (vorbehaltlich eventueller Ergebnisse bei B-Turnieren) möglich, und bedarf der Zustimmung des Bundestrainers.

Die Teilnahme an B-Turnieren ist entsprechend den Melde- und Ordnungsbestimmungen dem ÖJV zu melden, steht aber allen Athleten frei und ist zur weiteren Leistungsentwicklung ausdrücklich erwünscht. Weiters dienen die Resultate zur Kaderadaptierung im Laufe des TWJ 2009 sowie der Kaderbildung für das TWJ 2010.

Bei der Entsendung zu den Super Weltcup und Weltcup Turnieren haben A-Kader Priorität vor Sportlerinnen und Sportlern des Anschlusskaders.

Bei verletzungsbedingten Ausfällen erfolgt die Turnierplanung entsprechend der Prioritäten in Abstimmung mit dem Nationaltrainer und dem betroffenen 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.

### **Qualifikation zu Welt-und Europameisterschaften Allgemeine Klasse**

Für die EM und WM werden die internationalen und nationalen Leistungen 2008 und 2009 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. Die Ergebnisse nachfolgender Turniere werden in dieser Reihenfolge gewichtet: Olympische Spiele, Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Grand Slams, Grand Prix, Weltcups, B-Turniere, Österreichische Meisterschaften. 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 und Teilnahme am Vorbereitungsprogramm in die Nominierungsentscheidung einbezogen.

Die Nominierungen für die Europameisterschaften werden nach den Staatsmeisterschaften bekannt gegeben.

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 Nationaltrainer erarbeitet. Diese werden dem Präsidium resp. dem Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.

### **2009 Anschlusskader – Mu23 Kader**

Sportlerinnen und Sportler, die sich in den Altersklassen U20 und U23 international empfohlen haben.

Die Qualifikation für den Anschlusskader erfolgt grundsätzlich über die B-Turniere bzw. die int. Bewerbe der Altersklasse U20. Hinzukommende Platzierungen im kommenden Wettkampfsjahr 2009 ermöglichen eine spätere Aufnahme in den Kader. Die Kader entsprechen dem Stand zum Jahresende 2008.

Die Auflistung in einem der Kader beinhaltet nicht zwangsläufig eine Nominierung durch den ÖJV bei den einzelnen Veranstaltungen.

#### **A**

90kg Schirnhöfer, Max – Gold Super-Weltcup Rotterdam, Silber EMu23, ÖM 1., Ömu23 1.

81kg Fercher, Albert – Silber B-Turnier Schweden, ÖMu23 1.

73kg Mayr, Michael – 2 x 5. bei B-Turnieren, ÖM 2.

#### **B**

81kg Kronberger, Christoph – 7. bei WMu20, ÖM 3.

66kg Novotny, Manuel – 7. bei EMu20, ÖM 3.



-60kg Pohn, Bernhard – ÖM 3., ÖM 3.  
 -73kg Ott, Marcel – ÖM 5., ÖM u23 1.  
 -81kg Wartbichler, Hannes – ÖM Mu23 , 2 x 7. bei B-Turnier  
 -66kg Dobersberger, Martin – ÖM 5., ÖMu23 2.

## 2009 Anschlusskader – Fu23 Kader

### A

-70kg Lechenauer Hedwig (1988) – 2 x 5. bei Super-Weltcup

### B

-48 kg Schauer, Valentina - 1x2.PI 1x 5.PI A-Turniere U20; 1.PI ÖM u23  
 +78kg Pfeiffer, Julia - 7.PI EM u. WM u20; 1x2.PI u. 2x5.PI; 1.PI ÖM u20/u23/aK  
 -63 kg Priesner, Marlies – 2x7.PI A-Turniere U20; 1.PI ÖM u20  
 -57 kg Paul, Julia – 3.PI

### A-Leistung

B Weltcup Turniere	Platz 1-5
WC Frauen Wien	Platz 1-7
Österreichische Staatsmeisterschaften 2009	Platz 1-2

### B-Leistung

int. B Turniere	Platz 7
Österreichische Meisterschaften U23 2009	Platz 1-2
Österreichische Staatsmeisterschaften 2009	Platz 3

### Qualifikationsturniere für die EMu23:

B-Turnier Männer Vise/Belgien	31.Jan/01.Feb2009
B-Turnier Frauen Arlon/Belgien	01.Feb2009
Österreichische Staatsmeisterschaften Stockerau	07.März 2009
B-Turnier Luzern/Schweiz	18./19.April 2009
B-Turnier London/GBR	02./03.Mai 2009
B-Turnier Celje/Slowenien	20./21.Juni 2009
B-Turnier IDEM Sindelfingen/GER	25./26.Juli 2009
Österreichische Meisterschaften U23	04.Oktober 2009
B-Turnier Boras/Schweden	31.Okt/1.Nov 2009

Die Nominierung für die Europameisterschaften U23 erfolgt nach den Österreichischen Meisterschaften U23 am 4.Oktober 2009

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



## 2) Rahmentrainingsplan für den Bereich Anschlusstraining Frauen U20 2009

### Schwerpunkte für die Ausbildung u. Erziehung im TWJ 2009:

#### 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 allgemeinen Klasse gilt:

- Qualitative Verbesserung der technischen Bewegungsabläufe der Angriffstechniken (Präzision u. konsequenter situationsadäquater Einsatz auch gegen Widerstand)
- Weiterentwicklung des Technikprofils in Richtung des Erarbeitens einer individuellen Kampfkonzepktion (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; situationsadäquates Verhalten; 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 Leistungssports 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
- 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 nach den im Anhang des RTP vorliegenden Testbestimmungen
- **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 die ÖJV –Trainer in Zusammenarbeit mit den LV- u. Heimtrainern
- **A-Turniere: 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 2008 werden folgende Sportler in den **A-Kader** berufen:

- 48 kg Taferner, Katharina
- 52 kg Krenn, Eva
- 57 kg Zeltner, Tina
- 63 kg Unterwurzacher, Kathrin
- 70 kg Graf, Bernadette

Zum erweiterten Kader gehören ebenfalls auf Grund ihrer Resultate aus 2008 derzeit:

- 48 kg Mayr Anja
- 78 kg Hufnagel, Desire
- +78kg Mühlegger, Sarah

Eine Aktualisierung der Kadereinteilung erfolgt nach den Leistungen im kommenden TWJ 2009.

### Qualifikationsmodus:

1. Nationale Qualifikation: C-Turnier in Vöcklabruck  
Staatsmeisterschaft  
C-Turnier Rohrbach  
C-Turnier Straßwalchen  
ÖM U20 wobei der Meistertitel eine **B-Leistung** ist

<u>2. Internationale Qualifikation:</u>	Turnier	A	B
	RUS	1-5	7
	AUT	1-5	7
	FRA	1-5	7
	HUN	1-5	7
	CZE	1-5	7
	GER	1-5	7
	<b>EM</b>	1-7	9



Eine Startberechtigung für die A-Turniere ist nur dann möglich, wenn auch in der nationalen Qualifikation gekämpft wurde. (Ausnahme 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 notwendig.

**WM FU20** 2 x A- Leistung oder 1 x A- und 2 x B-Leistung notwendig.

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 Wichtung der Resultate im Hinblick auf Qualität u. Quantität vorgenommen.

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

### Folgende Veranstaltungen im In- und Ausland werden mit dem Kader FU20 besucht:

von	bis	Veranstaltung	F
2. Jan	6. Jan	TL Strasswalchen	x
11. Jan	17. Jan	EJU TL Mittersill	x
17. Jan	23. Jan	Judo-Ski Woche Rauris	x
14. Feb	15. Feb	WC-Wien für ausgewählte Kader	
16. Feb	19.Feb	TL WC Wien	
28. Feb		Int. C Turnier Vöcklabruck / OÖ	x
<b>7. März</b>		<b>Österreichische Staatsmeisterschaften / Stockerau</b>	<b>x</b>
<b>20.Mär</b>	<b>25.Mär</b>	<b>Turnier u. TL Bad Blankenburg</b>	<b>X</b>
4. Apr	9. Apr	Int. C Turnier und TL Rohrbach / OÖ	x
24. Apr	29. Apr	int. A Turnier und TL St. Petersburg / RUS	x
<b>4. Mai</b>		<b>ÖM U20, Strasswalchen</b>	<b>x</b>
15. Mai	20. Mai	Int. A Turnier und TL Lyon / FRA	x
30.Mai	31.Mai	Int. C Turnier Strasswalchen / S	x
6. Jun	12. Jun	Int. A Turnier und TL Leibnitz / AUT	x
12. Jul	16. Jul	ÖJV Sommerschule Rauris	x
17. Jul	23. Jul	Int. A Turnier und TL Paks / HUN	x
1. Aug	2. Aug	Int. A Turnier Prag / CZE	x
7. Aug	13. Aug	Int. A Turnier und TL Berlin / GER	x
31. Aug	4. Sep	UWV EM U20	x
<b>10. Sep</b>	<b>14. Sep</b>	<b>EM U20 ???</b>	<b>x</b>
<b>3. Okt</b>	<b>4. Okt</b>	<b>ÖM U17 und U23, K</b>	<b>x</b>
12. Okt	16. Okt	UWV WM U20	x
<b>22. Okt</b>	<b>26. Okt</b>	<b>WM U20 Athen / GRE</b>	<b>x</b>
26.11.	11.12.	TL Japan mit ausgewählten Kadern	x
		Trainingswochenenden in Österreich	x



### 3) Rahmentrainingsplan Männer U20 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009

#### Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009

Den Wettkampfhöhepunkt für das TWJ 2009 bilden die Weltmeisterschaften U20 sowie die Europameisterschaften U20.

Ähnlich wie im vergangenen Jahr 2008 wird über eine nationale Qualifikationsserie der Kader für die internationale A-Turnier-Serie gebildet, wobei auf Grund der Vorjahresergebnisse bereits Leistungen einzelner 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 heran zu führen.

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

#### Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

##### Internationale Wettkampfhöhepunkte

- **Weltmeisterschaften Männer U20, 22.-26 Okt 2009, ATHEN / GRE**  
1 Medaille, 1 Platzierung 5-7
- **Europameisterschaften Männer U20, 10.-13. Sep 2009, ??? /noch unbekannt!**  
1 Medaille, 2 Platzierung 5-7

##### Technisch-taktische Schwerpunkte

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

Darauf aufbauend werden die jungen Sportler mit folgenden Schwerpunkten individuell weiter entwickelt:

- 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 Sportler resp. die Heimvereine gerne mit Programmen und Anleitungen unterstützt.

Dabei gilt es, die erworbenen koordinativen Fähigkeiten zu festigen und diese 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 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 Wettkampfjahres 2008 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2009 gebildet. Dieser wird bei den u.a. nationalen Bewerben adaptiert.

#### **A - Kader**

- 55kg Huemer Matthias (UJZ Mühlviertel),
- 60kg Pfeiffer Johannes (PSV Salzburg),
- 73kg Kuciara Stefan (Sandokan Galaxy Tigers)

#### **B - Kader**

- 55kg Haminger Thomas, (LZ Multikraft Wels),
- 60kg Waldhör Dominik (JT Vöcklabruck),
- 60kg Weichinger Alexander (Sandokan Galaxy Tigers),
- 66kg Dietmann Benjamin (Judoschule Sakura Salzburg),
- 66kg Spitzer Kevin (Judo Union Flachgau),
- 73kg Hofer Simon (UJZ Mühlviertel),
- 81kg Zachar Christian (Colop Samurai),
- 90kg Geier Gabor (Sandokan Galaxy Tigers),
- 90kg Brunner Thomas (Judo Union Flachgau),
- 100kg Pintaric Marko (ASKÖ Graz),
- +100kg Allerstorfer Daniel (UJZ Mühlviertel),

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

28. Februar	IT C Vöcklabruck
07. März	Österreichische Staatsmeisterschaften, Stockerau
04.-05. April	IT C Rohrbach
03. Mai	ÖM U20, Strasswalchen
30.-31. 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
11. Jan	17. Jan	EJU TL Mittersill	x
17. Jan	23. Jan	Judo-Ski Woche Rauris	x
28. Feb		Int. C Turnier Vöcklabruck / OÖ	x
<b>7. März</b>		<b>Österreichische Staatsmeisterschaften / Stockerau</b>	<b>x</b>
4. Apr	9. Apr	Int. C Turnier und TL Rohrbach / OÖ	x
24. Apr	29. Apr	int. A Turnier und TL St. Petersburg / RUS	x
<b>4. Mai</b>		<b>ÖM U20, Strasswalchen</b>	<b>x</b>
15. Mai	20. Mai	Int. A Turnier und TL Lyon / FRA	x
30. Mai	31. Mai	Int. C Turnier Strasswalchen / S	x
6. Jun	12. Jun	Int. A Turnier und TL Leibnitz / AUT	x
12. Jul	16. Jul	ÖJV Sommerschule Rauris	x
17. Jul	23. Jul	Int. A Turnier und TL Paks / HUN	x
1. Aug	2. Aug	Int. A Turnier Prag / CZE	x
7. Aug	13. Aug	Int. A Turnier und TL Berlin / GER	x
31. Aug	4. Sep	UWV EM U20	x
<b>10. Sep</b>	<b>14. Sep</b>	<b>EM U20 ???</b>	<b>x</b>
<b>3. Okt</b>	<b>4. Okt</b>	<b>ÖM U17 und U23, K</b>	<b>x</b>
12. Okt	16. Okt	UWV WM U20	x
<b>22. Okt</b>	<b>26. Okt</b>	<b>WM U20 Athen / GRE</b>	<b>x</b>
26.11.	11.12.	TL Japan mit ausgewählten Kadern	x
		Trainingswochenenden in Österreich	x

## Folgende A Turniere U20 werden zur Qualifikation für die EM und WM U20 herangezogen

25.-26. April IT A St. Petersburg / RUS

16.-17. Mai IT A Lyon / FRA

06.-07. Juni IT A Leibnitz / AUT

18.-19. Juli IT A Paks / HUN

01.-02. August IT A Prag / CZE

08.-09. August IT A 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 / davon mindestens 1 Medaille!!!

### A-Leistung

int. A Turniere

### Männer U20

Platz 1-5

### B-Leistung

int. A Turniere

Platz 7

Österreichische Meisterschaften U20 2007

Platz 1

Österreichischen Staatsmeisterschaften 2007

Platz 1-3



Voraussetzung ist eine entsprechende qualitative und quantitative Beteiligung in den einzelnen Gewichtsklassen.

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 Bundestrainer und in weiterer Folge dem Präsidium resp. dem Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.



## 4) Rahmentrainingsplan für Frauen und Männer U17 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009

### Rückblick auf das Sportjahr 2008

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 - steht mit der Europameisterschaft jährlich der internationale Wettkampfhöhepunkt an. Beide Zielstellungen in der Praxis zu vereinbaren stellt in diesem Bereich die große tägliche Herausforderung dar.

International gesehen war die Europameisterschaft in Sarajevo (BiH) der Jahreshöhepunkt für die Altersklasse U17. Die im Vorfeld bei den Qualifikationsturnieren (A Kategorie) gezeigten Leistungen (26 Platzierungen) ließen auf ein sehr gutes Ergebnis bei der Europameisterschaft hoffen.

Österreich nominierte 15 Sportlerinnen und Sportler zur Europameisterschaft 2008 in Sarajevo.

Mit Platz 1 durch Kathrin Unterwurzacher (-63kg, JZ Innsbruck), 2 x Platz 3 durch Tina Zeltner (-57kg, JC Wimpassing), Bernadette Graf (-70kg, JZ Innsbruck), 4 x Platz 5 (-48 kg Christine Huck, Creativ Graz), (+78kg Sarah Mühlegger, Swarowski Wattens), (-90kg Gabor Geier, Galaxy Tigers) und (+90 kg Daniel Allerstorfer, UJZ Mühlviertel) und 2 x 7. Plätzen (durch -52kg, Eva Krenn, Shiai do und -60kg, Christian Mallaun, JZ Innsbruck) klassierten sich unsere Jugendlichen im internationalen Spitzenfeld. Die dort gezeigten Kampfleistungen unterstreichen diese Beobachtung zusätzlich.

Nach Ablauf der Europameisterschaft U17 etablierten sich fünf U17 Damen bei den U20 Qualifikationsturnieren. Sie erkämpften sich 3 Startplätze bei den EM U20 in Polen (5. Platz, -44kg Katharina Taferner, JC Wimpassing, -52kg Eva Krenn, Shiai do, -70kg, Graf Bernadette, JZ Innsbruck) und 2 Startplätze für die WM U20 in Thailand (-57kg Tina Zeltner, JC Wimpassing und Kathrin Unterwurzacher, JZ Innsbruck).

In der Saison 2008 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 mit betreut.

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 weiter zu bringen.

Dies zeigte sich nicht zuletzt auch bei den Österreichischen Meisterschaften U17, bei denen sich diese Judoka mehrheitlich deutlich durchsetzten.

Abschließend ist hervor zu heben, dass dieses österreichische U17 Team im Jahr 2008 international sehr für Aufsehen gesorgt hat.

### Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009 ist von drei internationalen Wettkampfhöhepunkten geprägt. Wie jedes Jahr steht die EM U17 (Koper / SLO) bevor. Hinzu kommen die alle zwei Jahre stattfindende EYOF (Tampere / FIN) und erstmalig die WM U17 (Budapest / HUN).



## Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

### internationale Wettkampfhöhepunkte:

- Europameisterschaften Frauen und Männer U17, 25.- 28. Juni 2009 in Koper (SLO)
- 1 Medaille, 1 weitere Platzierung 5-7
- EYOF Frauen und Männer U17, 18. – 25. Juli 2009 in Tampere (FIN)
- 1 Medaille, 1 weitere Platzierung 5-7
- WM Frauen und Männer U17, 06. – 09. Aug 2009 in Budapest (HUN)
- 1 Platzierung 5-7

### nationaler Wettkampfhöhepunkt:

- Österreichische Meisterschaften Frauen und Männer U17, 3. Oktober 2009

### 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 Wettkampfgeregeln 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

### 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 Schulsportmodellen.

Im konditionellen Bereich gilt es, eine fundierte Basis in der Grundlagenausdauerfähigkeit (< 2 mmol/l Lactat), 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 Judo in Angriff und Verteidigung.

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.

Im Bereich der Ausdauer muss verstärktes Augenmerk auf den Bereich der Grundlagenausdauer 1 (GA1, < 2 mmol/l Lactat) gelegt werden. Die in diesem Bereich stattfindende Zellökonomisierung und Kapillarisation ist für eine gezielte sportliche Ausbildung unerlässlich. Sie bildet die Grundlage für jede weitere Form des Ausdauertrainings.

Der Bereich der Grundlagenausdauer 2 (GA2) wird im klassischen Judotraining stark berücksichtigt. Ausgleichsport und viele Spielformen arbeiten zudem in diesem speziellen Bereich.

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.

## **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, EYOF und WM U17. Dieser Kader steht im Zentrum der Aktivitäten des ÖJV in dieser Altersklasse.

Der engere Kaderkreis (Nationalteam U17) ergibt sich aus den Ergebnissen und Beobachtungen des Sportjahres 2008, sowie den Trainings- und Wettkampfleistungen in der Qualifikationsperiode 2009.

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 Wettkampffjahres 2008 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2009 gebildet. Mit diesem Kader werden die ersten Trainingslager im Januar 2009 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.

#### **nationale und internationale Qualifikationsturniere für das TWJ 2009:**

29. Feb	IT C U17 Vöcklabruck (national)
21.-22. Mrz	IT FU17 Bad Blankenburg / GER (international)
21.-22. Mrz	IT MU17 Bremen / GER (international)
04.-05. Apr	IT C U17 Rohrbach (national)
11.-12. Apr	IT RUS (international)
25.-26. Apr	IT CZE (international)
09.-10. Mai	IDEM U17 Berlin / GER (international)
23.-24. Mai	<i>IT U17 Szczyrk / POL (Reserve)</i>
13.-14. Jun	<i>IT U17 Frohnleiten (Reserve)</i>

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

02.-06. Jan	Neujahrskurs Mattighofen
17.-23. Jan	TL Judo-Ski Rauris
23.-25. Mrz	TL FU17 Bad Blankenburg / GER
23.-25. Mrz	TL MU17 Hannover / GER
06.- 09 Apr	TL Rohrbach
01.-02. Juni	TL Strasswalchen
08.-11. Jun	UWV TL ITL Leibnitz EMU17
6.-11. Jul	ÖJV Sommerschule Rauris + UWV TL EYOF U17
24. 26 Jul	UWV TL WM U17
16.-21. Aug	TL F und M U16 Schruns Tschagguns
27.-29. Nov	Wochenendlehrgang

#### **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. 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.

07. Mrz	Österreichische Staatsmeisterschaften, Stockerau
19. Apr	Jugendbundesländercup, Salzburg
02.-03. Mai	ÖM U15 / U20, Strasswalchen
23.-24. Mai	IT U17 Szczyrk / POL
27. Mai	IT C U17 Strasswalchen
06.-07. Juni	IT U20 Leibnitz/ AUT
13.-14. Juni	IT Frohnleiten / AUT
03.-04. Okt	ÖM U17 / U23 ,St. Veit/Glan

#### **Qualifikationsmodus:**

Für die Qualifikation werden die Platzierungen und die Kampfleistungen bei den o. a. internationalen Bewerben herangezogen. 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, EYOF und WM U17 besetzt werden. Hierfür ist eine gewisse internationale Qualität und eine Entwicklung in Richtung der internationalen Anforderungen notwendig.

Die qualitative Einordnung der einzelnen Bewerbe erfolgt durch den Nationaltrainer gemeinsam mit den vom ÖJV eingesetzten Honorartrainern.

Nach Abschluss der Qualifikationsperiode wird vom verantwortlichen Nationaltrainer in Zusammenarbeit mit den vom ÖJV im Jugendbereich eingesetzten Honorartrainern ein Nominierungsvorschlag erarbeitet und dem Bundestrainer bzw. dem Präsidium resp. dem Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.

### **Abschließende Bemerkungen:**

Beim österreichischen Jugendtrainerseminar (06. – 08. 12 2008 in Vöcklabruck) wurde der Jahresplan 2009 für die U17 allen anwesenden Trainern vorgestellt und mit ihnen diskutiert. Der Jahresplan 2009 der U17 mit den anstehenden Trainingsphasen und die Inhalte des Jugendtrainerseminars können jederzeit in der Geschäftsstelle des ÖJV und beim Jugendnationaltrainer angefordert werden.

Da es auf Grund des frühen EM Termins sowie zwei weiteren Höhepunkten (EYOF und WM) zu einer sehr gedrängten Saison mit einer starken Wettkampf- und Trainingsbelastung kommt, werden individuell Regenerationspausen festgelegt, die gleich den Belastungseinheiten einzuhalten sind. Dies ist im Sinne einer konstruktiven Vorbereitung unbedingt erforderlich.

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 nach zu reihen.

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.**



## 6) Rahmentrainingsplan für Frauen und Männer U15 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009

### Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2009

Auf Basis der erfolgreichen Arbeit im TWJ 2008 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 genutzt werden.

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

Die für die Weiterentwicklung des Judoports 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 2009

#### Internationaler Höhepunkt

- Schülerweltcup Győr, Juni 2009

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 Judoport 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 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.

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:

		Neujahrskurs U15/U17 Mattighofen
		Int Turnier Vöcklabruck / OÖ U15
		Int. Turnier Rohrbach / OÖ U15
		Osterpokalturnier Kufstein U15
		ÖM U15
		Int. Turnier Frohnleiten / ST
		Weltcup Győr U15
		Internationales Trainingslager Croatien od. Italien
		Nationales Trainingslager Neufeld/Bgld. U15
		IT Mondsee U15
		Vienna Open U15
		IT Eisenstadt U15
		ÖM U17
		Österr. Schülermannschaftsmeisterschaften U15
		Randorisichtung U16

### kaderbildende Ranglistenturniere Frauen und Männer U15:

März 2009 IT Vöcklabruck  
März 2009 IT Rohrbach  
März 2009 IT Kufstein (Osterpokal)  
Mai 2009 ÖM U15 Wien (doppelte Punkte)  
Juni 2009 IT Frohnleiten (Graz)  
August 2009 IT Mondsee  
September 2009 Vienna Open U15  
Oktober 2009 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 mit betreut werden.

### Trainingslager und Lehrgänge:

2.-6. Jan 2009 Neujahrskurs Mattighofen  
Juli 2009 INT. TL Kroatien oder Italien  
August 2009 Nationales TL Neufeld/Bgld.  
Sommertrainingslager werden mit Vereinen und Honorartrainern abgestimmt.



## 6) Anmerkung

Wir blicken auf ein in allen Altersklassen erfolgreiches Sportjahr 2008 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 2009 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 2008 bedanken und uns auch für das Trainings- und Wettkampfsjahr eine so intensive gemeinsame Arbeit sowie den in den letzten Jahren gezeigten Einsatz wünschen.

Für den Österreichischen Judoverband,

Das Trainerteam des ÖJV:

Bundestrainer	Udo Quellmalz
Nationaltrainer F U 20/23	Klaus Peter Stollberg
Nationaltrainer M U 20	Bella Ries
Nationaltrainer F/M U 17	Marko Spitka, Gernot Wenzel
Referent F/M U 15	Thomas Hassmann

