



Rahmentrainingsplan der Allgemeinen Klasse und U23 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2013

Rückblick auf das Sportjahr 2012

Die Europameisterschaften im April in Cheljabinsk waren für den ÖJV mit 1 x Platz 5 (Paischer) nicht sehr erfolgreich.

Sowohl Sabrina Filzmoser als auch Hilde Drexler blieben ohne Platzierung. Auch die junge Garde mit Tina Zeltner, Kathrin Unterwurzacher und Bernadette Graf konnte noch nicht punkten.

Sabrina Filzmoser, Hilde Drexler und Ludwig Paischer qualifizierten sich für die Olympischen Spiele in London.

Dort erkämpfte Sabrina einen 7. Platz und Hilde Drexler und Ludwig Paischer blieben hinter Ihren Erwartungen.



Im Jahresverlauf wurde an zahlreichen IJF-Olympiaqualifikationswettkämpfen teilgenommen.

Die WRL von den ÖJV-Stärtern und Wettkampfergebnisse bei den Europacups, IJF-Weltcups, IJF-Grand Prix und IJF-Grand Slam sind in einer separaten Ergebnis Übersicht der Wettkampfergebnisse aufgelistet.



Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2013

Es wird 2013 eine Neuformierung des Nationalteams geben, da junge Kader wie z.B. Tina Zeltner, Kathrin Unterwurzacher, Bernadette Graf, Magdalena Krssakova, Daniel Allerstorfer, Alexander Weichinger, Marcel Ott nach vorne drängen. Die Symbiose aus erfahrenen Athleten und der jungen Garde wird allen richtig gut tun. Wir werden versuchen, soviel wie möglich zusammen zu trainieren (national und international). Auch die stärksten Kader der U21 werden vereinzelt mit zu Maßnahmen eingeladen.

Auch die Nationalkader (KK2+KK3) mit guten internationalen Ergebnissen werden sofort in die Maßnahmen integriert, so dass das Nationalteam (Elite) weiter wächst. Starke nationale und internationale Trainingslager und die körperliche Entwicklung werden klar im Mittelpunkt der Ausbildung stehen.

Mit vier bzw. fünf Jahreshöhepunkten (EM, EM U23, der WM, der CISM WM und der Universiade) stehen große Aufgaben auf dem Programm.



ÖJV-Athleten in der IJF-Weltrangliste - Stand 01.01.2013

GK	Name	WRL-Platz	WRL-Punkte
- 60	PAISCHER, Ludwig	22.	382
- 60	Huemer, Mathias	59.	128
- 66	REITER, Georg	56.	138
- 73	SCHARINGER, Peter	39.	208



GK	Name	WRL- Platz	WRL- Punkte
- 57	FILZMOSE, Sabrina	23.	376
- 57	ZELTNER, Tina	20.	400
- 63	DREXLER, Hilde	18.	410
- 63	UNTERWURZACHER, K.	29.	288
- 70	GRAF, Bernadette	27.	268



Neue Trainerstruktur im Österreichischen Judoverband ab Januar 2013

Leistungssport und Trainerstruktur des ÖJV

	Vizepräsident Hausberger	
Vizepräsident Haasmann		Vizepräsident Scherwitzl

Bundestrainer und Eliteteam

Marko Spittka

Assistenztrainer allg. Kl. und U23

Bela Riesz

Trainerteam

aus den
Stützpunkten; LV
und HSZ

Assistenztrainer U21 / Junioren

Ernst Hofer

Trainerteam

aus den
Stützpunkten; LV
und Vereinen und
HSZ

Assistenztrainer U16-U18

Gernot Wenzel

Trainerteam

aus den LV und
Vereinen



Inhalte der Zusammenarbeit:

- enge Zusammenarbeit des Bundestrainers mit den Vizepräsidenten und Assistenztrainern
- enge Zusammenarbeit mit den Trainern der Stützpunkte, LV und Vereinen mit Kaderathleten
- honorierte Einsätze bei internationalen Turnieren der Trainer aus den Stützpunkten, LV mit Kaderathleten
- altersklassenübergreifenden Maßnahmen in allen Altersklassen

Zielstellungen und Schwerpunkte

Internationale Wettkampfhöhepunkte 2013

- **Weltmeisterschaften / BRA, 26.-31.August 2013**
1 x Platzierung 1-3, 1 x Platzierung 5-7
- **Europameisterschaften in Budapest / HUN, 18-20.April 2013**
1 x Platzierung 1-3, 1 x Platzierung 5-7
- **CISM WM / KAZ, 29. Mai -06.Juni 2013**
2 x Platzierungen 1-3, 1 x Platzierung 5-7
- **Universiade / RUS, 06.-14.Juni 2013**
1 x Platzierung 1-5



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

1. Individuelle Gespräche über das abgelaufene Wettkampfsjahr 2012 und Leistungsziele 2013
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 neue Wettkampfregeln.
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
8. Wettkampfstärke erarbeiten in zahlreichen ITC und IT



Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung / Leistungsdiagnostik

Für den ÖJV ist eine Arbeitsgrundlage, dass alle Kadersportler (KK1-KK3), mindestens einmal im Jahr eine ausführliche sportmedizinische Untersuchung durchführen müssen.

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

Die physische Weiterentwicklung ist ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung im Judo-sport und wird daher zu festgelegten Zeitpunkten (siehe Jahresübersicht im Anhang) getestet. Die Krafttests werden dabei nach den Vorgaben der verantwortlichen Kader/Stützpunkttrainer durchgeführt. Die Testrichtlinien sind im Anhang angeführt. Die Ergebnisse sind dem Bereichstrainer oder Bundestrainer unmittelbar nach den Tests per E-Mail zuzusenden.

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



Wie in den vergangenen Jahren bewährt wird die Zusammenarbeit mit dem IMSB bei der Trainingssteuerung mittels CK-, Urea- und Laktatwerten bei ausgewählten Trainingscamps fortgeführt.

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

2013 Kaderbildung Allgemeine Klasse und U23

Neben den Wettkampfergebnissen, der Wettkampf- und Trainingsleistung sowie der physischen Entwicklung ist für alle Kader vor allem eine leistungssportorientierte Einstellung und ein persönliches Ziel im internationalen Hochleistungssport unbedingte Voraussetzung.

Die Kadereinteilung (Stand 30.12.) basiert auf den Wettkampfergebnissen von 2012.

Der **Kaderkreis1 (ELITEKADER)** wird von jenen Athleten gebildet, die in der abgelaufenen Saison durch Platzierungen in der Weltrangliste realistische Chancen haben, sich für die EM und WM zu qualifizieren bzw. dann dort zu platzieren.

Im **KK2** werden Athleten geführt, die bei mehreren stark besetzten Eurocups Platzierungen im Bereich 1.-5. Platz sowie bei IJF-Weltcups (ab 2013 Kontinentalcups) im Bereich 5.-7. Platz erreichen konnten. Auch erreichte Leistungen bei der EM U23 im Jahr 2012 waren eine Grundlage für die Einordnung. 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. Wichtig ist auch die Trainingshäufigkeit im Heimtraining und die Teilnahme an, vom ÖJV durchgeführten, Trainingslagern.

Im **KK3** (Hoffnungs- oder Aufbaukader) werden Athleten geführt, die bei den Eurocups mehrere Platzierungen im Bereich 1.-5. Platz erreichen konnten und auch Sportler die durch Talent, positive Trainingseinstellung und Engagement auffallen. Natürlich wird auch hier die regelmäßige Trainingshäufigkeit zur Einstufung hinzu gezogen. Hinzu kommen Kader der U21 die sich bei der EM 2012 platzieren konnten.

Die Kadereinteilungen der Allgemeinen Klasse werden im Mai 2013 nach Abschluss der Qualifikation zur EM und im Juni (WM) evaluiert. Eine Herauf- oder Herabstufung ist im Jahresverlauf möglich.



ELITE	KK2	KK3
Filzmoser	Reichstein	Schauer, Kaiser, Dengg
Drexler	Allerstorfer	Priesner, Mairhofer
Zeltner T.	Ott	Huemer, Kuciara
Graf	Reiter G.	Shala, Zachar, Tiefgraber
Unterwurzacher	Weichinger	
Paischer	Krssakova	
Scharinger		



Kostenübernahme:

	NTL / ITL	Ecup ITL	Ecup	Cont. Cup	Cont. Cup ITL	GP	GP ITL	GS	GS ITL
Elite	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
KK2	100%	100%	-	100%	100%	50%	50%	50%	50%
KK3	100%	50%	-	50%	50%	-	-	-	-

Die oben aufgeführte Tabelle enthält Richtwerte in Abhängigkeit der budgetären Mittel. Sie beziehen sich auf Trainings- und Wettkampfmaßnahmen des RTP entsprechend der Nominierungen durch den Bundestrainer.

Bei Überschneidungen der Einsätze der Kader mit der nationalen Liga, LV oder Vereinsturnieren oder Trainingslagern haben die Einsätze des ÖJV Vorrang!

Startmöglichkeiten der Kader:

Elite: alle Turniere nach Abstimmung bzw. Einsatzplan mit dem ÖJV, (EM, WM, CISM WM und Universiade nach Nominierungsrichtlinien)

KK2: Grand Prix und Kontinental Open nach Abstimmung bzw. Einsatzplan mit dem ÖJV, EC, (EM, WM, CISM WM und Universiade nach Nominierungsrichtlinien)

KK3: Kontinental Open nach Abstimmung bzw. Einsatzplan mit dem ÖJV, EC, (EM und WM, CISM WM und Universiade nach Nominierungsrichtlinien)



2013 Nominierungsrichtlinien Allgemeine Klasse und U23

Eine Teilnahme an Europacups und internationalen Turnieren ist entsprechend den Melde- und Ordnungsbestimmungen dem ÖJV zu melden, steht aber allen Athleten frei und ist zur weiteren Leistungsentwicklung ausdrücklich erwünscht. Nach dem 31. Januar 2013 werden die Startplätze für den IJF-Kontinentalcup der Frauen in Oberwart und der Männer in Budapest am 18./20. Februar 2013 festgelegt. Die Resultate der Europacups dienen zur Kaderadaptierung im Laufe des TWJ 2013 sowie der Kaderbildung für das TWJ 2013.

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. Auch die Trainingshäufigkeit im täglichen Training zu Hause

und die Teilnahme an den vom ÖJV geplanten Trainingslagern werden herangezogen.

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



Nominierungsrichtlinien für die Europameisterschaften in Budapest vom 18.-20. April 2013

Für die EM 2013 werden die internationalen und nationalen Leistungen 2012 und 2013 als Nominierungsgrundlage vorgesehen.

Pro Nation werden 9 Teilnehmer je M/W (max. 2 pro Gewichtsklasse) startberechtigt sein.



Neben den 2012 absolvierten Turnieren stehen 2013 bis zur EM vom 18.-21. April 2013 noch nachfolgende Turniere auf dem IJF / EJU-Wettkampfkalender, welche in die EM-Qualifikation einbezogen werden.

09./10. Februar 2013 IJF-Grand Slam Paris / FRA
16./17. Februar 2013 IJF-Kontinentalcup (Frauen) in Oberwart / AUT
16./17. Februar 2013 IJF- Kontinentalcup (Männer) in Budapest / HUN
23./24. Februar 2013 IJF-Grand Prix in Düsseldorf / GER
02./03. März 2013 IJF-Kontinentalcup (Frauen) in Prag / CZE
02./03. März 2013 IJF-Kontinentalcup (Männer) in Warschau / POL
09. März 2013 Österreichische Staatsmeisterschaften
30./ 31. März 2013 Grand Prix Samsun / TUR

In Gewichtsklassen ohne erbrachte internationale Qualifikationsleistungen nach Ablauf der Nominierungsphase behält sich der ÖJV das Recht vor, diese Gewichtsklassen unbesetzt zu lassen. Des Weiteren behält sich der ÖJV das Recht vor, international erfolgreiche Nachwuchs-Athleten Wettkampferfahrung zu sammeln. Eine endgültige Entscheidung wird bei den Österreichischen Meisterschaften getroffen.

Die Nominierungsvorschläge werden auf Basis der im RTP fixierten Richtlinien vom Bundestrainer erarbeitet. Diese werden dem Vizepräsidenten zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.



Die Nominierungsentscheidungen werden in der Woche nach den Österreichischen Meisterschaften im März 2013 bekanntgegeben.



Nominierungsrichtlinien für die Weltmeisterschaften in Rio de Janeiro vom 26.-31. August 2013

Für die WM 2013 werden die internationalen und nationalen Leistungen 2012 und 2013 als Nominierungsgrundlage vorgesehen.
Pro Nation werden 9 Teilnehmer je M/W (max. 2 pro Gewichtsklasse) startberechtigt sein.



Neben den 2012 absolvierten Turnieren stehen 2013 bis zur WM vom 26.-31. August 2013 noch nachfolgende Turniere auf dem IJF / EJU-Wettkampfkalender, welche in die EM-Qualifikation einbezogen werden.



09./10. Februar 2013 IJF-Grand Slam Paris / FRA
16./17. Februar 2013 IJF-Kontinentalcup (Frauen) in Oberwart / AUT
16./17. Februar 2013 IJF-Kontinentalcup (Männer) in Budapest / HUN
23./24. Februar 2013 IJF-Grand Prix in Düsseldorf / GER
02./03. März 2013 IJF-Kontinentalcup (Frauen) in Prag / CZE
02./03. März 2013 IJF-Kontinentalcup (Männer) in Warschau / POL
09. März 2013 Österreichischen Staatsmeisterschaften
30./31. März 2013 Grand Prix in Samsun / TUR
18./21. April 2013 EM in Budapest / HUN
24./26. Mai 2013 Masters in Tyumen / RUS
31./02. Juni 2013 IJF-Kontinentalcup (Frauen) in ESP
31./02. Juni 2013 IJF-Kontinentalcup (Männer) in ROU
29./06. Juni 2013 CISM WM in Astana (KAZ)
06./14. Juni 2013 Universiade in Kazan (RUS)
19./21. Juli 2013 Grand Slam in Moskau (RUS)



In Gewichtsklassen ohne erbrachte internationale Qualifikationsleistungen nach Ablauf der Nominierungsphase behält sich der ÖJV das Recht vor, diese Gewichtsklassen unbesetzt zu lassen.

Des Weiteren behält sich der ÖJV das Recht vor, international erfolgreiche Nachwuchs-Athleten zu nominieren, damit diese Wettkampferfahrung sammeln. Eine endgültige Entscheidung wird bei den Österreichischen Meisterschaften getroffen.

Qualifikationsmodus für die Europameisterschaften U23 (15.-17.11.2013 in Sofia/BUL)

Für alle Qualifikationsturniere gilt, mindestens 2 Einzelsiege pro Turnier sind erforderlich, damit das Wettkampfergebnis als Qualifikationsleistung gewertet wird.

Alle Europacup Turniere gelten als Qualifikationsturniere für Jahreshöhepunkte.

Eine gute Qualität und Quantität des Starterfeldes der Europacups werden mit in die Qualifikation mit einbezogen!

Folgende Turniere werden zur Qualifikation für die EM U23 herangezogen:

16.-17. Februar	European Open M Budapest /HUN
16.-17. Februar	European Open W Oberwart /AUT
09. März	Österreichische Staatsmeisterschaften Leibnitz
30.-31. März	Senior European Cup Sarajevo /BIH
11.-12. Mai	Senior European Cup London /GBR
18.-19. Mai	Senior European Cup Orenburg/RUS
15.-16. Juni	Senior European Cup Celje /SLO
07.-08. September	Senior European Cup Bratislava /SVK
29. September	Österreichische Meisterschaften Mu23 Ternitz
18.-20. Oktober	Senior European Cup Belgrad / Serbien



Für die Qualifikation sind mindestens folgende Leistungen notwendig:

1 x A-Leistung, 2 x B-Leistung



A-Leistung

Im RTP genannte European Senior Cups 2013	Platz 1-3 (mindestens 2 gewonnene Kämpfe)
IJF-Continental Cup 2012/13	Platz 1-7 (mindestens 2 gewonnene Kämpfe)
IJF-Grand Prix 2012/13	Platz 1-7 (mindestens 2 gewonnene Kämpfe)
IJF-Grand Slam 2012/13	Platz 1-7 (mindestens 2 gewonnene Kämpfe)



B-Leistung

2013 European Senior Cups	Platz 5-7 (mindestens 2 gewonnene Kämpfe)
2013 Österreichische Meisterschaften U23	Platz 1-2 (mindestens 2 gewonnene Kämpfe)
2013 Österreichischen Staatsmeisterschaften AK	Platz 1-3 (mindestens 2 gewonnene Kämpfe)



Die Nominierung für die Europameisterschaften U23 erfolgt nach den Österreichischen Meisterschaften U23 im September 2013.

Bei kritischen Nominierungssituationen wird der European Senior Cup in Serbien und Boras bzw. der Ranglistenplatz (EJU) der U20 (unter den ersten 10) mit herangezogen und dann nominiert.



Der Bundestrainer und seine Assistenten erarbeiteten auf Basis der im RTP festgelegten Qualifikationsrichtlinien und unter Betracht der jeweiligen Leistungsentwicklungen einen Nominierungsvorschlag. Dieser wird den Vizepräsidenten Bereich Frauen bzw. Männer zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.



Anmerkung

Wir blicken auf ein in allen Altersklassen erfolgreiches Sportjahr 2012 zurück. Diese Erfolge der Sportlerinnen und Sportler sind auf die gute Zusammenarbeit zurückzuführen, die in den Vereinen, den Landesverbänden und Leistungszentren geleistet wird.

Das TWJ 2013 ist wesentlich geprägt von dem anstehenden Generationswechsel im Bereich der allgemeinen Klasse, den die Olympischen Spiele im 4-Jahres-Zyklus immer mit sich bringen.

Es kommt hinzu, dass einige Kader Ihre Matura haben und dort einen hohen Zeitaufwand benötigen. Die Jahresplanungen der Kader werden deshalb in Zusammenarbeit mit den Heimat bzw. Landestrainern individuell erarbeitet.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich für diese geleistete Arbeit und die sehr gute Zusammenarbeit im abgelaufenen Sportjahr 2012 bedanken und uns auch für das Trainings- und Wettkampfsjahr eine so intensive gemeinsame Arbeit sowie den in den letzten Jahren gezeigten Einsatz wünschen.

Marko Spittka

Bundestrainer ÖJV



Rahmentrainingsplan Männer U21 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2013

Rückblick auf das Sportjahr 2012

Das Wettkampfsjahr 2012 war für das österreichische Team im Mu20 Bereich nicht so erfolgreich, wie ein Jahr zuvor. Der Europameister Allerstorfer Daniel und der EM- und WM-Platzierte Geier Gabor haben die Altersklasse gewechselt und die nächste Generation hat dieses hohe internationale Niveau noch nicht erreicht.

Unsere jungen Sportler haben bei den stark besetzten Junior European Cups lediglich 1 Medaille gewonnen, aber 12 x 5-7. Plätze erreicht. Die besten Platzierungen holten Tiefgraber Andreas und Prentner Clemens.

Bei dem internationalen Jahreshöhepunkt, den Junior Europameisterschaften haben insgesamt 6 Sportler das österreichische Team vertreten, wo die beste Leistung der Salzburger SSM-Schüler Tiefgraber geboten hat.

Tiefgraber Andreas hat bei der EMu20 in Porec/CRO den hervorragenden 5. Platz erobert!

Andreas hat sehr stark gekämpft und seine Leistung war sensationell!

Für die anderen, jungen ÖJV-Sportler war es eine gute Möglichkeit, bei ihrer ersten Junioren Europameisterschaften sich in Szene zu setzen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln.



Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2013

Den Wettkampfhöhepunkt für das TWJ 2013 bilden die Europameisterschaften U21 in Sarajevo/BIH und die Weltmeisterschaften U21 in Ljubljana/SLO.

Die EJU hat beschlossen, ab dem TWJ 2013 die Altersklassen zu ändern. Die Altersklasse U20 wurde auf U21 geändert, deswegen sind die Athleten für das kommende Jahr die „Gleichen“.

Ähnlich wie im vergangenen Jahr 2012 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 im Januar 2013 in Strasswalchen, und Rauris werden genutzt, um mit einem engeren Kader Erfahrung zu sammeln und diesen an das internationale Niveau der Juniorenklasse heranzuführen.

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



Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung Internationaler Wettkampfhöhepunkt

- ✓ **Europameisterschaften Männer U21, 20.-22.Sep 2013, Sarajevo/BIH**
1 x Medaille, 1 x Platzierung 5-7
- ✓ **Weltmeisterschaften Männer U21, 24.-27.Okt 2013, Ljubljana/SLO**
1 x Medaille



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 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 von der 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.

Kontrolle:

- **KLD:** Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu den in der Jahresübersicht angeführten Zeitpunkten (Test 1-3 Hilfestellung für die Kraft und Stufentests im Anhang).
- **Stufenbelastungstests** zum Nachweis der allg. Grundlagenausdauer als Basis für die Belastungsverträglichkeit in Training und Wettkampf.
- **Sportmedizinische Untersuchung 1x im Jahr.**
- **C-Turnier:** technisch / taktisches Leistungsvermögen unter Wettkampfbedingungen.
- **Trainingslager:** Beobachtung und Steuerung durch den Nationaltrainer in Zusammenarbeit mit den LV- und Heimtrainern.
- **European Junior Cups:** Leistungsüberprüfung in der Auseinandersetzung mit der internationalen 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.

Kaderbildung

Auf Basis des Trainings- und Wettkampffjahres 2012 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2013 gebildet. Dieser wird bei den internationalen und nationalen Bewerben adaptiert.

Aktueller MU21 Kader / 2013

-55 kg	Wildner Lorenz	Creativ Graz	
-60 kg	Reiter Lukas	JZ Wimpassing	
-60 kg	Spindler Nico	UJZ Mühlviertel	
-60 kg	Kudera Stefan	Galaxy Tigers	
-66 kg	Tiefgraber Andreas	PSV Salzburg	TRWR
-66 kg	Zeltner Michael	JZ Wimpassing	
-66 kg	Hofmann Nico	Union Raika Flachgau	
-66 kg	Lang Dominik	SU Noricum Leibnitz	
-73 kg	Wagner Steffen	Union Raika Flachgau	
-73 kg	Truffner Jürgen	SV Gallneukirchen	
-73 kg	Greiter Michael	LZ Tectum Hohenems	
-73 kg	Haasmann Nick	Galaxy Tigers	
-81 kg	Pfistermüller Peter	UJZ Mühlviertel	
-81 kg	Hamernik Julian	JC Hallein-Tennengau	
-90 kg	Kuba Sascha	Café & Co. Vienna Samurai	
-90 kg	Kahlig Markus	LZ Multikraft Wels	
-90 kg	Böhler Laurin	LZ Tectum Hohenems	
-100 kg	Hageneder Max	Union Kirchham	
-100 kg	Prentner Clemens	Café & Co. Vienna Samurai	



Eine Aktualisierung der Kadereinteilung erfolgt nach den Leistungen im kommenden TWJ 2013.

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



Nationale Sichtung/Qualifikation:

02. März	IT C; Vöcklabruck
09. März	Österreichische Staatsmeisterschaften AK; Leibnitz
14. April	Österreichische Meisterschaften M U21; Wien
29. Juni	IT C; Frohnleiten
06. Oktober	Österreichische Meisterschaften M U23; Ternitz



Folgende Turniere U21 werden zur Qualifikation für die EM herangezogen

09. März	ÖM AK	Leibnitz	EK
16.-17. März	Junior European Cup	Coimbra /POR	EK
23.-24. März	IT Bremen	Bremen	EK
14. April	ÖM U21	Wien	EK
27.-28. April	Junior European Cup	Lignano /ITA	EK
18.-19. Mai	Junior European Cup	Kiev /UKR	
01.-02. Juni	Junior European Cup	Leibnitz /AUT	EK
13.-14. Juli	Junior European Cup	Paks /HUN	EK
27.-28. Juli	Junior European Cup	Prag /CZE	EK
03.-04. Aug	Junior European Cup	Berlin /GER	EK
06. Oktober	ÖM U23	Ternitz	EK



EK = AUF EIGENKOSTEN! (Refundierung eines errechneten Tagessatzes plus pauschalierter Reisekosten in einer max. Höhe von den tatsächlich anfallenden Kosten für eine A-Nominierungsleistung;
50% eines errechneten Tagessatzes zuzgl. 50% der Reisekostenpauschale entsprechend der oben angeführten Festlegung für die B-Nominierungsleistung).

Eine Startberechtigung für die European Junior Cups 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). Einige Kader bekommen auf Grund Ihrer Vorjahresleistungen bei EM 21 und EM U23, CC Einsätze in der allgemeinen Klasse. Dort können auch Qualifikationsleistungen erbracht werden.

Platzierungen bei den im RTP festgelegten C-Turnieren dienen der Sichtung.

Qualifikationsmodus für die EM MU21

Für die Qualifikation für die **EM U21** sind mindestens folgende Leistungen notwendig:
1 x A –Leistung und 2 x B –Leistungen (mind. 1 B-Leistung bei einem Junior European Cup).

Für die Qualifikation für die **WM U21** sind mindestens folgende Leistungen notwendig:
2 x A - Leistungen

A-Leistung

Im RTP genannte Junior European Cups 2013 Platz 1-5 (mind. 3 gewonnene Kämpfe)

B-Leistung

Im RTP genannte Junior European Cups 2013 Platz 7-9 (mind. 3 gewonnene Kämpfe)
Österreichische Meisterschaften U21 2013 Platz 1
Österreichische Meisterschaften U23 2013 Platz 1-2
Österreichische Staatsmeisterschaften AK 2013 Platz 1-3



Für alle Qualifikationsturniere gilt, mindestens 3 Einzelsiege pro Turnier sind erforderlich, damit das Wettkampfergebnis als Qualifikationsleistung gewertet wird. Nur die im RTP aufgelisteten Turniere gelten als Qualifikationsturniere für Jahreshöhepunkte.



5) Anmerkung

Wir blicken auf ein in allen Altersklassen erfolgreiches Sportjahr 2012 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 2013 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 2016 vorbereitet.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich für diese geleistete Arbeit und die sehr gute Zusammenarbeit im abgelaufenen Sportjahr 2012 bedanken und uns auch für das Trainings- und Wettkampfsjahr eine so intensive gemeinsame Arbeit sowie den in den letzten Jahren gezeigten Einsatz wünschen.



Bundestrainer Marko Spittka

Rahmentrainingsplan Frauen U21 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2013

Rückblick auf das Sportjahr 2012

Das Jahr 2012 hat in der U21 gezeigt, dass sich bei einigen Kadern Fleiß auszahlt. Auch Lehrgeld wurde bezahlt.

Zahlreiche Turniersiege und Platzierungen bei den A und B Europacups zeigten, die Juniorinnen des ÖJV Fu21 auf einem guten Weg sind. Bei der EM u20 in Porec (CRO) konnten wir mit einer Bronze von Nicole Kaiser aufzeigen. Enttäuscht war sicher Magdalena Krssakova mit Ihrer Leistung bei der EM. Sie schied neben Scheff Tini, Stelzer Lisa und Kraft Mara gleich aus. Die zuletzt genannten sind noch sehr jung und können aber auf gute Ergebnisse bei den Turnieren verweisen, bzw. auf eine ansteigende Entwicklung in der jetzt U21.

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2013

Da jetzt der Jahrgang gleich bleibt (Altersklassenänderung der IJF und EJU) wird der Kader bleiben. Jahreshöhepunkte sind die EM U21, WM U21 und die CISM. Viele nationale und internationale Trainingscamps werden helfen, die Juniorinnen weiter zu entwickeln und den Kader zu vergrößern.



Zielstellungen 2013

Internationale Wettkampfhöhepunkte

- ✓ **Europameisterschaften U21, Sep 2013, Sarajevo / BIH**
1 Medaille und eine Platzierung unter den ersten 5
- ✓ **Weltmeisterschaften U21, Okt 2013, Ljubljana / SLO**
1 Medaille



Schwerpunkte für die Ausbildung und Erziehung im TWJ 2013:

2. 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).
- Großer Wert wird auf die Trainingshäufigkeit und Trainingsqualität gelegt! Das heißt die Nähe und Zusammenarbeit zu den Stützpunkten und deren Trainer sollte gesucht werden. Die individuelle Jahresplanung der Kader sollte in Zusammenarbeit mit dem Nationaltrainer nach Erscheinen des RTP zeitnahe gemacht werden um persönliche Termine (Prüfungen, Schule usw.) festzuhalten und sinnvoll zu planen.



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 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; 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.

3. 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.

4. Kontrolle:

- **KLD:** Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu den in der Jahresübersicht angeführten Zeitpunkten (Test 1-3 Hilfestellung für die Kraft und Stufentests im Anhang).
- **Stufenbelastungstests** zum Nachweis der allg. Grundlagenausdauer als Basis für die Belastungsverträglichkeit in Training und Wettkampf.
- **Sportmedizinische Untersuchung 1x im Jahr.**
- **C-Turnier:** technisch / taktisches Leistungsvermögen unter Wettkampfbedingungen.
- **Trainingslager:** Beobachtung und Steuerung durch den Nationaltrainer in Zusammenarbeit mit den LV- und Heimtrainern.
- **European Junior Cups:** Leistungsüberprüfung in der Auseinandersetzung mit der internationalen Spitze als Gradmesser der Entwicklung.

Anti-Doping

Alle Kadersportler verpflichten sich, die Anti-Doping-Bestimmungen des 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 2012 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2013 gebildet. Dieser wird bei den internationalen und nationalen Bewerben adaptiert.

Aktueller FU21 Kader /2013

-48 kg Kaiser Nicole	UJZ Mühlviertel	TRWR
-48 kg Kraft Mara	Shiai-do	
-48 kg Strohmayer Sarah	Noricum Leibnitz	
-52 kg Stelzer Lisa	Galaxy Tigers	
-52 kg Herbst Nicole	Creativ Graz	
-57 kg Beck Melanie	Galaxy Tigers	
-57 kg Zehetner Denise	Union Vöcklabruck	
-57 kg Klinger Desiree	JC Hohenems	
-57 kg Bornemann Maria	Noricum Leibnitz	
-57 kg Scheff Marie Christin	Creativ Graz	
-63 kg Krssakova Magdalena	JC Sirvan	
-63 kg Raffler Christina	Judounion Raika Osttirol	
-70 kg Genzecker Heidrun	ASKÖ Linz	



Eine Aktualisierung der Kadereinteilung erfolgt nach den Leistungen im kommenden TWJ 2013.

Folgende Turniere werden zur Qualifikation für die EM U21 herangezogen:



Siehe Qualifikationsmodus.

Qualifikationsmodus:

1. Nationale Sichtung/Qualifikation:

C-Turnier in Vöcklabruck (Sichtung)

C-Turnier in Frohnleiten (Sichtung)

ÖM AK (Platz 1. bis 3. sind eine **B-Leistung**)

ÖM U21 (Platz 1. und 2. sind eine **B-Leistung**)

ÖM U23 (Platz 1. und 2. sind eine **B-Leistung**)



2. Internationale Qualifikation:

Turnier

	A	B	
IT Arlon BEL (LV)	1-3	5-7	EK
IT Bad Blankenburg / GER	1-3	5-7	
European Junior Cup POR	1-3	5-7	
European Junior Cup ITA (LV)	1-3	5-7	EK
European Junior Cup UKR	1-3	5-7	
European Junior Cup AUT (LV)	1-3	5-7	EK
European Junior Cup HUN (LV)	1-3	5-7	EK
European Junior Cup CZE (LV)	1-3	5-7	EK
European Junior Cup GER	1-3	5-7	
Europameisterschaften U21	1-5	7	
IJF-Kontinentalcups 2013	1-7		



EK = AUF EIGENKOSTEN! (Refundierung eines errechneten Tagessatzes plus pauschalierter Reisekosten in einer max. Höhe von den tatsächlich anfallenden Kosten für eine A-Nominierungsleistung;

50% eines errechneten Tagessatzes zuzgl. 50% der Reisekostenpauschale entsprechend der oben angeführten Festlegung für die B-Nominierungsleistung).

Eine Startberechtigung für die European Junior Cups 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).

Einige Kader bekommen auf Grund Ihrer Vorjahresleistungen bei EM U21 und EM U23, CC Einsätze in der allgemeinen Klasse. Dort können auch Qualifikationsleistungen erbracht werden.

Platzierungen bei den im RTP festgelegten C-Turnieren dienen der Sichtung.

Nominierungsleistungen für die Wettkampfhöhepunkte EM U21:

Für die Qualifikation für die **EM U21** sind mindestens folgende Leistungen notwendig:

1 x A –Leistung und 2 x B –Leistungen

A-Leistung

Im RTP genannte European Junior Cups 2013	Platz 1-3
EC und CC allgem. Klasse	Platz 1-7

B-Leistung

Im RTP genannte European Junior Cups 2013	Platz 5-7
Österreichische Meisterschaften U21 2013	Platz 1-2
Österreichische Meisterschaften U23 2013	Platz 1-2
Österreichischen Staatsmeisterschaften AK 2013	Platz 1-3

Für die Qualifikation für die **WM U21** sind mindestens folgende Leistungen notwendig:

2 x A –Leistung und 2 x B –Leistungen

A-Leistung

Im RTP genannte European Junior Cups 2013	Platz 1-3
EC und CC allgem. Klasse	Platz 1-7
CISM (Militär WM)	Platz 1-7

B-Leistung

Im RTP genannte European Junior Cups 2013	Platz 5-7
Österreichische Meisterschaften U21 2013	Platz 1-2
Österreichische Meisterschaften U23 2013	Platz 1-2
Österreichischen Staatsmeisterschaften AK 2013	Platz 1-3

Qualifikationsleistungen gelten nur bei entsprechender Anzahl von mind. 2 Einzelsiegen.

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. Des Weiteren wird eine Gewichtung der Resultate im Hinblick auf Qualität u. Quantität vorgenommen.

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

Ernst Hofer

Assistenz / Bereichstrainer des ÖJV
F u21/F u23

A-1200 Wien, Wehlstraße 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
IBAN: AT42 1200 0515 9437 4301, BIC: BKAUATWW
ZVR-Zahl 073072391



Rahmentrainingsplan für Frauen und Männer U18 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2013

Vorbemerkung

Durch die Änderung der Jugendaltersklasse von U17 auf U18 bleibt ein Großteil des Kaders 2012 auch im Trainings- und Wettkampfsjahr 2013 in meinem Altersbereich. Hinzu kommt noch, dass anstatt wie bisher nicht zwei sondern drei Jahrgänge bei den internationalen Qualifikationsturnieren startberechtigt sind.

Rückblick auf das Sportjahr 2012

Im Trainings- und Wettkampfsjahr 2012 der U17 hatten wir mit den Europameisterschaften in Bar (MNE) den einzigen Höhepunkt.

Zu den Europameisterschaften in Bar (MNE) nominierte Österreich 14 Athleten (8 weiblich und 6 männlich).

Da diese Kontinentalmeisterschaften der einzige Höhepunkt in diesem Jahr war, waren sie auch die bisher stärksten Europameisterschaften. Mit dem 2. Platz durch Marko Bubanja (Samurai Wien - 81kg) konnte Österreich eine Medaille erkämpfen.

Mit dem 5. Platz von Victoria Schuhmann (UJZ Mühlviertel -44kg) und dem 7. Platz von Christopher Wagner (Galaxy Tigers -66kg) konnten noch zwei weitere Platzierungen erreicht werden.



Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2013

Im Trainings- und Wettkampfsjahr 2013 der U18 gibt es wieder drei internationale Höhepunkte. Das sind die Kontinentalmeisterschaften im Juni in Estland, die EYOF in den Niederlanden und die Weltmeisterschaften in Miami (USA). Die Weltmeisterschaften sind auch sehr wichtig, da über sie die Qualifikation für die 2014 stattfindenden YOG erreicht werden kann.



Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

internationale Wettkampfhöhepunkte:

- Europameisterschaften 20.- 23. Juni 2013
- 1 Medaille und 1 weitere Platzierung 5 – 7

- EYOF 14. – 20. Juli 2013
- 1 Medaille und 1 weitere Platzierung 5 – 7

- WM 8. – 11. August 2013
- 1 Platzierung 1 . 7



nationaler Wettkampfhöhepunkt:

- Österreichische Meisterschaften Frauen und Männer U18, am 5. Oktober 2013 in NÖ



Nationale Trainingslager und Lehrgänge:

Wie auch in den letzten Jahren ist es unser Ziel eine gute und breite Basis im österreichischen Judosport heranzuziehen. Dazu werden möglichst viele junge Sportler zu den Lehrgängen eingeladen und vom ÖJV teilfinanziert.



Technisch-taktische Schwerpunkte:

Wie auch schon in den letzten Jahren wird die Hauptarbeit darin liegen, unsere jungen Athleten dabei zu unterstützen ein eigenes Kampfkonzept zu entwickeln.

- Entwicklung einer individuellen Handlungskette (Technikfamilie)
- Werfen in die vier Bewegungsrichtungen gegen beide Auslagen
- Übergang Stand Boden
- Griffkampf: Erarbeiten und Durchsetzen des eigenen Griffs, Umsetzen des eigenen Griffs in die jeweilige Angriffstechnik



Koordinative und konditionelle Ausbildung:

Bei den Lehrgängen werden vielfältige Bewegungserfahrungen eingebracht und unterstützt. Eine gute koordinative Ausbildung ist eine gute Basis beim Technikerwerb.

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 stellt die wesentliche Voraussetzung für das Judo in Angriff und Verteidigung dar.

Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Partnerübungen sind dafür sehr zweckdienlich. Es kann aber auch in der U18 schon mit dem Hanteltraining begonnen werden, wenn die physischen (Stabilität und Technik) Voraussetzungen gegeben sind.

Da Kraft und Schnelligkeit eng miteinander verbunden sind, ist eine gute Kraftbasis auch das Fundament für ein Schnelligkeitstraining, das vor allem sportartspezifisch durchgeführt wird. Neben den ganzen Belastungen im Jugendbereich darf aber die Regeneration nicht vergessen werden, die einfachste Möglichkeit stellt das Dehnen dar.

Die Hauptarbeit der U18 Sportler wird im Verein geleistet, dafür ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Nationaltrainer erforderlich damit die gemeinsam ausgearbeiteten Ziele umgesetzt werden können!



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 U18 Sportlerinnen und Sportler eine sportmedizinische Untersuchung absolvieren.

Allen Kadersportlerinnen und – sportlern wird empfohlen, eine solche Untersuchung zumindest ein Mal jährlich durchzuführen. In der Vorbereitungsphase sollte ein Lactattest bzw. eine

Spiroergometrie durchgeführt werden, damit hier gezielt im Grundlagentraining gearbeitet werden kann.

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 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 U18, EYOF und WM U18. Dieser Kader steht im Mittelpunkt der Aktivitäten des ÖJV in dieser Altersklasse.

Der engere Kaderkreis (Nationalteam U18) ergibt sich aus den Ergebnissen und Beobachtungen des Sportjahres 2011 und 2012, sowie den Trainings- und Wettkampfleistungen in der Qualifikationsperiode 2012. Nach den Europameisterschaften wird bereits begonnen, mit dem neuen Kader für 2014 zu arbeiten!

Zusätzlich wird interessierten und leistungswilligen SportlerInnen 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 2012 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2013 gebildet. Mit diesem Kader werden die ersten Trainingslager im Januar 2013 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:

Für die Nennung und Beschickung der angeführten Qualifikationsturniere sind die Landesverbände/Vereine selbst Verantwortlich! Bei internationalen Turnieren der Kategorie A der EJU Wettkampfsreihe 2013 ist der Nationaltrainer schriftlich und termingerecht über die Nennungen zu informieren. Da teilweise eine Beschränkung der Teilnehmer der einzelnen Nationen pro Gewichtsklasse bei diesen Turnieren besteht, behält es sich der Nationaltrainer in einem solchen Falle vor eine Reihung vorzunehmen!



Unterstützung:

Die Nationaltrainer werden bei den Turnieren anwesend sein und die LV unterstützen. Eine positive Leistung wird als Qualifikationsnorm herangezogen. Bei einer Platzierung von 5-7 (mit mindestens zwei gewonnenen Kämpfen) werden 50% eines errechneten Tagessatzes (im Schnitt liegt der für HP in der Jugend bei ca. 80 € pro Tag) und bei Platz 1-3 werden 100% für die Wettkampftage (Samstag und Sonntag) an den Verein (Rechnung mit Totoliste muss an den ÖJV gestellt werden) refundiert.



nationale und internationale Qualifikationsturniere für das TWJ 2013:

27. Okt 2012	Int. U17 Noricum Cup Leibnitz
2. Mrz	IT C U18 Vöcklabruck (national)
09.-10. Mrz	EJU U18 Zagreb / CRO (international)
23.-24. Mrz	IT Bremen / IT Bad Blankenburg / GER (international)
20.-21. Apr	EJU U18 Teplice / CZE (international)
04.-05. Mai	IDEM U18 Berlin / GER (international)
18.-19. Mai	EJU U18 Bielska Biala /POL (international) – Reserve



Bei Bedarf besteht die Möglichkeit noch folgende Qualifikationsturniere zu besuchen:

30.-31. Mrz	EJU U18 Kiew / UKR
27.-28. Mrz	EJU U18 Bukarest / ROU

A-1200 Wien, Wehlstraße 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
IBAN: AT42 1200 0515 9437 4301, BIC: BKAUATWW
ZVR-Zahl 073072391

Folgende Trainingslager und Lehrgänge im In- und Ausland werden mit dem Kader Frauen und Männer U18 besucht bzw. empfohlen:

02.-06. Jan	Neujahrskurs Linz
19.-24. Jan	TL Judo-Ski Rauris
11.-13. Mrz	EJU TC Zagreb / CRO (über LV, Freigabe durch ÖJV nicht nötig)
24.-27. Mrz	TL Hannover, Bad Blankenburg / GER
22.-24. Apr	EJU TC Teplice / CZE (über LV, Freigabe durch ÖJV nicht nötig)
07.-09. Mai	EJU TC Berlin / GER (über LV, Freigabe durch ÖJV nicht nötig)
02.-04. Jun	UWV EMU17 / Leibnitz
07.-10. Jul	TL Rauris UWV EYOF/WM und U17
11.-16. Aug	TL F und M U17 Schruns Tschagguns
29.-31. Okt	U17 TL / Matri
Herbst	Konditionslehrgang Leibnitz
07.-09. Dez	Sichtungselehrgang Vöcklabruck

Beobachtungsturniere, internationale Turniere in der Wettkampfvorbereitung, auch Sichtungsturniere:

Nach Möglichkeit werden folgende Bewerbe von ÖJV- Beauftragten beobachtet und ausgewertet. Diese Bewerbe können zur Modifizierung des Kadere herangezogen werden.

27. Okt 2012	Int. U17 Noricum Cup Leibnitz
2. Mrz	IT C U18 Vöcklabruck (national)
09.-10. Mrz	EJU U18 Zagreb / CRO (international)
23.-24. Mrz	IT Bremen / IT Bad Blankenburg / GER (international)
13. Apr	ÖM U16 Wien
14. Apr	ÖM U21 Wien
20.-21. Apr	EJU U18 Teplice / CZE (international)
04.-05. Mai	IDEM U18 Berlin / GER (international)
18.-19. Mai	EJU U18 Bielska Biala /POL (international) - Reserve
29. Juni	IT Frohnleiten U18 (für das TWKJ 2014)
30. Sept	Österreichische Meisterschaften u18
Herbst	Int. U17 Turnier Niederösterreich??? (für TWKJ 2014)



Qualifikationsmodus:

Für die Qualifikation werden die Platzierungen und die Kampfleistungen bei den o. a. internationalen Bewerben herangezogen. Seit 2011 erlaubt die EJU auch zwei Starter pro Nation und Gewichtsklassen bei den EM und WM.

Für die Qualifikation zu einem der Höhepunkte in diesem Jahr muss zumindest eine internationale Platzierung (1 – 7 mit min. zwei gewonnenen Kämpfen) erbracht werden. Sollten in Gewichtsklassen keine internationalen Qualifikationsleistungen erkämpft werden, **können** Trainingsleistungen bei nationalen und internationalen Trainingscamps bzw. nationale Finalplatzierungen bei den o.a. Qualifikationsbewerben zur Nominierung heran gezogen werden.

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

Um eine Nominierung zu erhalten, 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:

Der Jahresplan 2013 der U18 kann jederzeit beim Sekretariat des ÖJV und beim Jugendnationaltrainer angefordert werden.

Das Setzen klarer Prioritäten in Richtung der Wettkampfhöhepunkte und die Einordnung in das Programm des ÖJV Jugendkadere 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 Probleme und Unstimmigkeiten zu reagieren.

Da die EM U18 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. 2012
für den Österreichischen Judoverband,

Gernot Wenzel
Nationaltrainer Frauen und Männer U18

