



Österreichischer Judoverband

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

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

Rahmentrainingsplan

2011



Rahmentrainingsplan der Allgemeinen Klasse für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2011

Rückblick auf das Sportjahr 2010

Sowohl die Heim-Europameisterschaften in Wien, mit 2 x Silber für Ludwig Paischer und Sabrina Filzmoser, einer Bronze für Andreas Mitterfellner und einem 5. Platz für Max Schirnhofer, als auch die Weltmeisterschaften in Tokio, mit Bronze für Sabrina Filzmoser und 7. Plätzen für Ludwig Paischer und Max Schirnhofer, verliefen überaus erfolgreich. Im Gegensatz zu 2009 konnten damit die vom Verband gesteckten Ziele erfüllt werden.

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

Seit Mai 2010 ist der Hauptfokus auf die laufende Olympiaqualifikation gerichtet.

Herausforderungen für den Verband sind die hohen Preise der IJF-Olympiaqualifikationsturniere, die bei vorgegebenem Budget eine Teilnahme auf wenige Athleten limitierten.

Die Vielzahl von jährlich 22 Olympiaqualifikationsturnieren machten eine klassische Einfach- oder Doppelperiodisierung unmöglich.

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2011

Neben den traditionellen Jahreshöhepunkten EM und WM steht die laufende Olympiaqualifikation als Schwerpunkt an. Nach 8 Monaten der laufenden Olympiaqualifikation stellt sich folgende Ausgangsposition für das Wettkampfsjahr 2011 dar:

Neben den 2 international etablierten Athleten, 57kg Sabrina Filzmoser (Nr. 3 der WRL mit 1124 Punkten) und 60kg Ludwig Paischer (Nr. 7 der WRL mit 758 Punkten), die sich durch konstante Wettkampferfolge bisher eine gute Ausgangsposition in der Weltrangliste für die laufende Olympia-Qualifikation 2012 erkämpft haben, ist es notwendig, einen durch Leistungen in der Saison 2010 definierten Kader an die internationale Spitze der allgemeinen Klasse mit der Zielstellung Qualifikation für Olympische Spiele 2012 / Olympische Spiele 2016 heranzuführen.

Dieser Kader setzt sich aus Sportlerinnen und Sportlern zusammen, die schon internationale Leistungen in der laufenden Olympia-Qualifikation erbracht haben.

ÖJV-Athleten in der IJF-Weltrangliste - Stand 18. Januar 2011

GK	Name	WRL- Platz	WRL- Punkte	Olympia- Punkte	2010 beste internationale Ergebnisse
57	FILZMOSE, Sabrina	3.	1124	470	WM-Bronze, EM-Silber, GS und GP 1.
60	PAISCHER, Ludwig	7.	758	150	EM-Silber, WM 7. GP 2. Rotterdam
90	SCHIRNHOFER, Max	34.	228	80	EM 5., WM 7. Grand Prix 5. Abu Dhabi
63	DREXLER, Hilde	42.	160	50	GP 3., IJF-Weltcup 5. und 2 x EC 1.
73	SCHARINGER, Peter	41.	188	44	5. bei IJF-Weltcup Kairo
66	MAYR, Michael	76.	84	40	IJF-Weltcup Bronze Kairo und Miami
66	MITTERFELLNER, Andreas	35.	264	30	EM-Bronze., WM 9.
66	REITER, Georg	119.	40	20	5. bei IJF-Weltcup Lissabon
81	FERCHER, Albert	99.	50	6	Europacup-Silber in Boras

Ein Perspektivkader 2016 mit Erfolgen in u20/ u23-Bereich sollte bereits bei ausgewählten Olympiaqualifikationsturnieren 2011 teilnehmen, um notwendige internationale Wettkampferfahrungen zu sammeln. Anbieten dafür würden sich der IJF-Weltcup Frauen im Februar in Oberwart am 12./13. Februar 2011 und der IJF-Weltcup Frauen in Prag am 27./28. Februar 2011.

Für öffentliche Förderstellen wie BSO und Sporthilfe sind die Wettkampfhöhepunkte 2011 traditionell die Europameisterschaften vom 21.-23.April in Istanbul und die Weltmeisterschaften vom 25.-28.August in Paris. Für die 2012 Olympiaqualifikation hingegen haben die Wettkämpfe auf Grund der Weltranglistenpunkte folgende Wertigkeit in nachfolgender Reihenfolge:

Weltmeisterschaften, IJF-Masters, 4 IJF-Grand Slam, 5 IJF-Grand Prix, Europameisterschaften und 10 Weltcup.

Konkret bedeutet dies, dass 2011 die Europameisterschaften im April in Istanbul von den Olympiaqualifikationspunkten nur an 12.Stelle stehen.

Das bereits laufende IJF-Olympiaqualifikationssystem mit 22 Turnieren weltweit, erlaubt dem ÖJV aus budgetären Gründen nur eine selektive Beschickung dieser Maßnahmen. Eine Flexibilität in der Wettkampfplanung unter Berücksichtigung der kommenden Turnierergebnisse ist notwendig. Eine frühzeitige Kommunikation über alternative Finanzierungsmöglichkeiten wird angestrebt, da logischerweise nicht alle Wünsche der Turnierbeschickung über das Sportbudget abgedeckt werden können. Gespräche über den Olympiaqualifikationsmodus und die konkrete Wettkampf- und Trainingsplanung mit den National-, Landes- und Vereinstrainern fanden beim Trainingscamp vom 2.-6.Januar 2010 in Straßwalchen statt.

Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

Internationale Wettkampfhöhepunkte 2011

- **Weltmeisterschaften in Paris / FRA, 25.-28.August 2011**
eine Medaille Männer und Frauen, 1 x Platzierung 5-7
- **Europameisterschaften in Istanbul / TUR, 21-23.April 2011**
je eine Medaille Männer und Frauen
- **Olympiaqualifikation** mit der Teilnahme von Sportlern mit Perspektive 2012, die sich durch bisher erbrachte Wettkampfergebnisse und Trainingsleistungen anbieten.
Eine Evaluierung der Trainings- und Wettkampfleistungen wird nach den Europameisterschaften vorgenommen. Die mittelfristige Zielstellung ist die Qualifikation mehrerer Sportler für London 2012.
- **Militär-Weltspiele Rio de Janeiro / BRA 18.-23.Juli 2011** (5 Männer / 2 Frauen – 1 Trainer)

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

1. Individuelle Gespräche über das abgelaufene Wettkampffjahr 2010 und Leistungsziele 2011.
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.

Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung / Leistungsdiagnostik

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

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

Die Krafttests werden dabei nach den Vorgaben der verantwortlichen Kadertrainer durchgeführt. Die Ergebnisse sind dem Bundestrainer per E-Mail zuzusenden. Das gleiche gilt für Laufband-Stufenbelastungstests.

Die 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.

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

Die Nationaltrainer haben das Recht, Kadersportlern im Falle von Verletzungen Startverbot bei nationalen und internationalen Veranstaltungen zu verhängen.

Anti-Doping

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

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

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

2011 Kaderbildung Allgemeine Klasse

Die Kadereinteilung basiert auf den Wettkampfergebnissen von 2010.

Der **2012 Olympia-Kader** wird von jenen Athleten gebildet, die in der abgelaufenen Saison Platzierungen im Bereich 1.-3. Platz bei Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Grand Slams, Grand Prix oder IJF-Weltcups und EMu23 erkämpfen konnten.

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

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

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

Im **C-Kader** werden Athleten mit nationalen Spitzenleitungen (Österreichische Meisterschaften Finale) geführt und auch Sportler die durch Talent, positive Trainingseinstellung und Engagement auffallen.

Die Kadereinteilungen in der Allgemeinen Klasse werden im Mai 2011 auf Grund der bis dahin erbrachten Trainings- und Wettkampf-Leistungen nochmals evaluiert. Eine Herauf- oder Herabstufung ist im Jahresverlauf möglich.

Kaderüberblick AK, u23, u20 - Stand Januar 2011

Altersbereich	Kader	Anzahl	Kader
AK Männer	Olympia / A	4	60 Paischer, 66 Mayr, 66 Mitterfellner, 90kg Max Schirnhofer
	Anschluss	4	66 Reiter, 73 Scharinger 81 Fercher, 81kg Wartbichler
	C-Kader	1	81 Felix Schirnhofer, und weitere Sportler aus Mu23/Mu20 Platzierte bei ÖM AK im März 2011
Männer u23	A-Kader	3(+1 Mu20)	66 Haminger, 66 Weichinger, 81 Zachar,+100kg Allerstorfer
	Anschluss	1	73 Ott,
	C-Kader	4	60 Huemer, 81 Kuciara, 81 Brunner T., 100 Kronberger,
Männer u20	A-Kader	3	+100 Allerstorfer, 60 Tiefgraber, 73 Greiter
	Anschluss	2	81 Pfistermüller, 55 Lang,
	C-Kader	1	100 Geier,
AK Frauen	Olympia / A	2	57 Filzmoser, 63 Drexler
	Anschluss	2	70 Kufner, 70 Lechenauer
	C-Kader		weitere Sportler aus Fu20/Fu23 und Platzierte bei ÖM AK im März 2011
Frauen u23	A-Kader	1 (+5 Fu20)	63 Priesner, 48 Taferner, 52 Zeltner, 63 Unterwurzacher, 70 Graf, 78 Mairhofer
	Anschluss	2	48 Schauer, 57 Mayr
	C-Kader	1	57 Klinger
Frauen u20	A-Kader	5	48 Taferner, 52 Zeltner, 63 Unterwurzacher, 70 Graf, 78 Mairhofer
	Anschluss	5	48 Kaiser Nicole, 52 Dengg, 52 Huck, 57 Beisskammer, 63 Krssakova,
	C-Kader	6	44 Kraft, 48 Kaiser, K., 57 Mosheni, 57 Grabener, 57 Genzecker, 57 Zopf
Trainer			
Gesamt			Stand Januar 2011

GK	Name	F / M	Kader	2010 beste internationale Ergebnisse
57	FILZMOSE, Sabrina	F	Olympia / A	WM 3., EM 2., GS Moskau und GP Abu Dhabi 1.
63	DREXLER, Hilde	F	Olympia / A	GP Abu Dhabi 3., IJF-Weltcup 3. und 2 x EC 1.
70	KUFNER, Andrea	F	Anschluss	EC Boras 3. , EC Finnland 1.
70	LECHENAUER, Hedwig	F	Anschluss	5. bei EC Boras (2 Siege)
60	PAISCHER, Ludwig	M	Olympia / A	EM 2. WM 7. GP Rotterdam 2.
66	MITTERFELLNER, Andreas	M	Olympia / A	EM 3., WM 9.
66	MAYR, Michael	M	Olympia / A	2 x Bronze bei IJF-Weltcup Kairo und Miami
90	SCHIRNHOFER, Max	M	Olympia / A	EM 5., WM 7. Grand Prix Abu Dhabi 5.
66	REITER, Georg	M	Anschluss	5. bei IJF-Weltcup Lissabon (3 Siege)
73	SCHARINGER, Peter	M	Anschluss	5. bei IJF-Weltcup Kairo (3 Siege)
81	FERCHER, Albert	M	Anschluss	2. bei Europacup Boras
81	WARTBICHLER, Hannes	M	Anschluss	5. bei Europacup Celje (5 Siege)

Komplette Übersichten mit allen Ergebnissen der ÖJV-Aktiven 2010 sind separat beigelegt.

2011 Nominierungsrichtlinien Allgemeine Klasse

Sportliche Minimumkriterien für die Teilnahme an den IJF-Weltcups 2011:

Ein Startrecht für Weltcups setzt mindestens 1.-5.Platz bei Europacups und/oder EMu20 und/oder EMu23 und/oder WMu20 1.-7.Platz im Jahr 2010 und/oder 2011 voraus.

Eine Finanzierung über Landesverbände / Vereine für Sportler mit den entsprechenden internationalen Resultaten ist möglich, wenn erwünschte Maßnahmen vom ÖJV nicht finanzierbar sind.

Diese Kriterien für eine Teilnahme an IJF-Weltcups erfüllen aktuell folgende 20 ÖJV-Aktive:

10 Männer:

5 Sportler vom LV Salzburg - 60 Paischer, 66 Mayr, 81 Wartbichler, 90 Schirnhofner, 90 Haas

4 Sportler vom LV Oberösterreich - 66 Reiter, 73 Scharinger, 81 Fercher, +100 Allerstorfer

1 Sportler vom LV Steiermark - 66 Mitterfellner (Training Salzburg)

10 Frauen:

2 Sportlerinnen vom LV Oberösterreich – 57 Filzmoser, 63 Priesner

2 Sportlerinnen vom LV Salzburg – 70 Kufner, 70 Lechenauer

2 Sportlerinnen vom LV Tirol – 63 Unterwurzacher, 70 Graf

2 Sportlerinnen vom LV Niederösterreich – 48 Taferner, 52 Zeltner

1 Sportlerin vom LV Wien – 63kg Drexler (Training Linz)

1 Sportlerin vom LV Steiermark – 78 Mairhofer

Sportliche Minimumkriterien für Teilnahme an Grand Prix und Grand Slam 2011:

Ein Startrecht für IJF-Grand Prix und IJF-Grand Slam setzt mindestens Weltcup Resultate 1.-5.Platz 2010 und/oder 2011 voraus.

Eine Finanzierung über Landesverbände / Vereine für Sportler mit den entsprechenden internationalen Resultaten ist möglich, wenn erwünschte Maßnahmen vom ÖJV nicht finanzierbar sind.

Diese Kriterien für eine Teilnahme an IJF-Grand Prix, Grand Slam erfüllen aktuell folgende 8 ÖJV-Aktive:

6 Männer: 60 Paischer, 66 Mitterfellner, 66 Mayr, 66 Reiter, 73 Scharinger, 90 Schirnhofner,

2 Frauen: 57 Filzmoser, 63 Drexler

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 Europacup der Frauen in Arlon/BEL am 30.Januar 2011 werden die Startplätze für den IJF-Weltcup der Frauen in Oberwart am 12./13.Februar 2011 festgelegt. Die Resultate der Europacups dienen zur Kaderadaptierung im Laufe des TWJ 2011 sowie der Kaderbildung für das TWJ 2012.

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

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

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

Nominierungsrichtlinien für die Europameisterschaften Istanbul vom 21.-23.April 2011

Für die 2011 EM werden die internationalen und nationalen Leistungen 2010 und 2011 als Nominierungsgrundlage vorgesehen. Wie schon bei den Weltmeisterschaften in Tokio 2010, werden ab 2011 pro Nation und Gewichtsklasse jeweils 2 Teilnehmer startberechtigt sein.

Entscheidendes Kriterium für die Nominierung eines Athleten ist sein/ihr Potential, eine Medaille gewinnen zu können. Dazu werden die Wettkampfergebnisse 2010 bis unmittelbar vor der Nominierung einbezogen. Neben der reinen Platzierung werden auch Faktoren wie Teilnehmerfeld, Stärke der Gegner, etc. in Betracht gezogen.

Neben den Wettkampfergebnissen werden auch der aktuelle Fitnesslevel, Verletzungsstatus, Teilnahme am EM-Vorbereitungsprogramm in die Nominierungsentscheidung einbezogen.

Neben den bereits 2010 absolvierten Turnieren stehen bis zur EM vom 21.-23.April 2011 nachfolgende Turniere auf dem IJF / EJU-Wettkampfkalendar, welche in die EM-Qualifikation einbezogen werden.

29./30.Januar 2011 Europacup Frauen Arlon/ BEL und Europacup Männer Vise/ BEL

29./30.Januar 2011 IJF-Weltcup Frauen Sofia / BUL und IJF-Weltcup Männer Tbilisi / GEO

05./06.Februar 2011 IJF-Grand Slam Paris / FRA

12./13.Februar 2011 IJF-Weltcup Frauen in Oberwart/AUT und IJF-Weltcup Männer in Budapest/HUN

19./20.Februar 2011 IJF-Grand Prix in Düsseldorf / GER

26./27.Februar 2011 IJF-Weltcup Frauen in Prag / CZE und IJF-Weltcup Männer in Warschau / POL

Für die Europameisterschaften in Istanbul / TUR im April 2011 qualifizieren sich die Athleten, die nach Abschluss der Qualifikationsphase im März 2011 in der bereinigten Weltrangliste der Männer TOP 30 und bei den Frauen TOP 22 sind und / oder Athleten, die bei 2011 IJF-Weltcups, IJF-Grand Prix und IJF-Grand Slam Platz 1. - 5. erkämpfen.

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

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

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

Nominierungsrichtlinien für die Weltmeisterschaften Paris/FRA vom 25.-28.Aug. 2011

Neben den allgemein gültigen Nominierungskriterien werden unter Berücksichtigung aller Ergebnisse bis zu den Europameisterschaften diese Ende April 2011 nochmals spezifiziert.

Ab Mai 2011 gehen die 5 besten Ergebnisse bei IJF-Events in die laufende Olympiaqualifikation ein. Für die weitere Wettkampfplanung werden alle bis zur EM absolvierten Leistungen und Ergebnisse evaluiert.

Udo Quellmalz

ÖJV-Bundestrainer

Rahmentrainingsplan Frauen U23 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2011

Wettkampfergebnisse FU23

Siehe auch Anhang (Übersichtstabelle Ergebnisse Fu20+Fu23)

	BEL	BHI	SLO	GBR	GER	ÖMu23	SWE	EMu23
-48kg Schauer				7.Pl.		1.Pl.		
-52kg Zeltner						1.Pl.		5.Pl.
-63kg Priesner		1.Pl.		3.Pl.		2.Pl.		7.Pl.
-70kg Lechenauer						2.Pl.	5.Pl.	
-70kg Kufner						3.Pl.	3.Pl.	

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2011

Der Jahreswettkampfhöhepunkt der U23 Sportlern sind die EMu23 vom 18.-20. November in Baku / AZE. Gleichmaßen muss aber darauf geachtet werden, dass sich die Frauen U23 intensiv in Richtung Anschluss an die Allgemeine Klasse auf internationalem Niveau entwickeln.

Kader:

A-Kader

-63 kg Priesner, Marlies
und noch die 5 A-Kader des FU20-Bereiches (Taferner, Zeltner, Unterwurzacher, Graf, Mairhofer)

B-Kader

-48 kg Schauer, Valentina
-57 kg Mayr, Anja

C-Kader

-57 kg Klinger

Eine Aktualisierung bzw. Kaderneueinteilung erfolgt nach den erbrachten Leistungen im TWJ 2011.

Folgende Turniere werden zur Qualifikation für die EM U23 herangezogen:

30. Januar	Belgium Open Arlon / BEL
12.-13.Februar	IJF-World Cup Oberwart / AUT
12.März	Österreichische Staatsmeisterschaften Allgemeine K, Hard
02.-03.April	European Senior Cup Sarajevo / BIH
14.-15.Mai	European Senior Cup London / GBR
18.-19.Juni	European Senior Cup Celje / SLO
02. Oktober	Österreichische Meisterschaften F U23, Oberwart
22.-23.Oktober	European Senior Cup Beograd / SRB (Reserve)
29.-30.Oktober	European Senior Cup Boras / SWE (Reserve)

Eine Teilnahme an Europacups und weiteren internationalen Turnieren ist entsprechend den Melde- und Ordnungsbestimmungen dem ÖJV zu melden, steht aber allen Athleten frei und ist zur weiteren Leistungsentwicklung ausdrücklich erwünscht. Die Resultate dienen zur Kaderadaptierung im Laufe des TWJ 2011 sowie der Kaderbildung für das TWJ 2012.

Qualifikationsmodus für die Europameisterschaften U23

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

Nur die im RTP aufgelisteten Turniere gelten als Qualifikationsturniere für Jahreshöhepunkte.

Für die Qualifikation sind mindestens folgende Leistungen notwendig:

1 x A-Leistung, 2 x B-Leistung (mind. 1 B Leistung bei einem Int. Turnier)

A-Leistung

Im RTP genannte European Senior Cups 2011 Platz 1-3

IJF-Weltcups 2011 Platz 1-7

B-Leistung

2011 European Senior Cups oder/und Arlon Platz 5-7

2011 Österreichische Meisterschaften U23 Platz 1-2

2011 Österreichischen Staatsmeisterschaften AK Platz 1-3

Die Nominierung für die Europameisterschaften u23 erfolgt nach den Österreichischen Meisterschaften u23 im Oktober 2011.

Bei kritischen Nominierungssituationen wird der European Senior Cup in Serbien und Boras mit herangezogen und dann nominiert.

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

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

Die Turnier und TL Auflistung (Budgetplanung) wird nachgereicht, sobald eine verbindliche Information über die TRWR-Junior Fördergelder vorliegt.

Anmerkung

Wir blicken auf ein in allen Altersklassen erfolgreiches Sportjahr 2010 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 2011 ist wesentlich geprägt von dem anstehenden Generationswechsel im Bereich der allgemeinen Klasse, den Olympische 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 Heim- bzw. Landestrainern individuell erarbeitet und durchgeführt.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich für diese geleistete Arbeit und die sehr gute Zusammenarbeit im abgelaufenen Sportjahr 2010 bedanken und uns auch für das Trainings- und Wettkampffahr eine so intensive gemeinsame Arbeit sowie den in den letzten Jahren gezeigten Einsatz wünschen.

Marko Spittka

Nationaltrainer Fu20/Fu23

Rahmentrainingsplan Frauen U20 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2011

Ergebnisübersicht für das abgelaufene TWJ 2010 (u20)

Siehe Anhang (Übersichtstabelle Ergebnisse Fu20+Fu23)

Platzierungen der ÖJV-Kämpferinnen insgesamt (ohne YOG):

	1.Platz	2.Platz	3.Platz	5.Platz	7.Platz
Bad Blankenburg	1	0	1	0	0
Leibnitz	0	0	1	0	1
Paks	1	3	0	0	1
Prag	1	0	2	0	1
Berlin	0	1	0	0	1
EM FU20	0	1	0	1	0
WM FU20	0	0	1	0	2
Summe	3	5	5	1	6

ZUSATZ: Bei den 1.Youth Olympic Games erkämpfte Christine Huck im Einzel und Teambewerb jeweils den **3.Platz**.

Zielstellungen 2011

Internationale Wettkampfhöhepunkte

- **Weltmeisterschaften Frauen U20, 03.-06. Nov 2011, Cape Town /RSA**
1 Medaille, 1 Platzierung 5-7
- **Europameisterschaften Frauen U20, 16.-28. Sep 2011, Lommel /BEL**
1 Medaille, 1 Platzierung 5-7

Schwerpunkte für die Ausbildung und Erziehung im TWJ 2011:

1. Ausbildung:

1.1. Allgemeine Leistungsvoraussetzungen:

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

1.2. technisch-taktische Schwerpunkte:

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

- Qualitative Verbesserung der technischen Bewegungsabläufe der Angriffstechniken (Präzision u. konsequenter situationsadäquater Einsatz auch gegen Widerstand)
- Weiterentwicklung des Technikprofils unter Beachtung der Regeländerungen in Richtung des Erarbeitens einer individuellen Kampfkonzeption (Variabilität basierend auf vielseitiger Ausbildung auch im Hinblick auf Angriffsrichtungen; Flexibilität)
- Ausprägung und Stabilisierung taktischer Verhaltensweisen

- Nutzen sich bietender Situationen, Schaffen von Situationen; Arbeit mit Finten u. Kombinationen (Handlungsketten Stand-Stand u. Stand-Boden)
- Kumi-Kata als Schlüssel zum Erfolg in Angriff u. Verteidigung (Durchsetzungsvermögen; Variabilität in der Kampferöffnung; Situationsadäquat; strategisches Arbeiten mit dem Griff
- sicheres Verteidigungsverhalten (Blocken, Bewegungsübernahmen; Lösungsmöglichkeiten gegen verschiedenste Gegnertypen)
- Mattenrandsituationen im Hinblick auf die geänderte Regelauslegung richtig einschätzen u. nutzen lernen

2. Erziehung:

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

3. Kontrolle:

- **KLD:** Überprüfung der Kraftleistung
- **Stufenbelastungstests** zum Nachweis der allg. Grundlagenausdauer als Basis für die Belastungsverträglichkeit in Training und Wettkampf
- **Sportmedizinische Untersuchung 1x im Jahr**
- **C-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 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.

Kadereinteilung:

Auf Grund der Leistungen im TWJ 2010 werden folgende Sportler in den **Kader** berufen:

A-Kader:

-48 kg Taferner, Katharina	JC Wimpassing
-52 kg Zeltner, Tina	JC Wimpassing
-63 kg Unterwurzacher, Kathrin	LZ Innsbruck
-70 kg Graf, Bernadette	LZ Innsbruck
-78 kg Mairhofer, Sarah	Creativ Graz

B-Kader:

-48 kg Kaiser, Nicole	UJZ Mühlviertel
-52 kg Huck, Christine	Creativ Graz
-52 kg Dengg, Anna	Shiaido Thermenregion
-57 kg Beisskammer, Anita	UJZ Mühlviertel
-63 kg Krssakova, Magdalena	Sirvan Wien

C-Kader:

-44 kg Kraft, Mara	Shiaido Thermenregion
-48 kg Kaiser, Katharina	UJZ Mühlviertel
-57 kg Mosheni, Narges	Colop Samurai Wien
-57 kg Grabner, Stephanie	Judo Union Leibnitz
-57 kg Zopf, Marlene	Judogym Seekirchen
-57 kg Genzecker, Heidrun	ASKÖ Linz

Eine Aktualisierung der Kadereinteilung erfolgt nach den Leistungen im kommenden TWJ 2011.

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 U20 (Platz 1. und 2. sind eine **B-Leistung**)

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

2. Internationale Qualifikation:

Turnier	A	B
European Junior Cup UKR	1-3	5
European Junior Cup ITA (LV)	1-3	5
European Junior Cup Leibnitz /AUT	1-3	5
European Junior Cup Paks /HUN	1-3	5
European Junior Cup Prag /CZE (LV)	1-3	5
European Junior Cup Berlin /GER	1-3	5
IT Bad Blankenburg / GER	1-3	5
Europameisterschaften u20	1-5	7
IJF-Weltcups 2011	1-7	

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 A - Kader bekommen auf Grund Ihrer Vorjahresleistungen bei EM u20 und WM u20WC Einsätze in der allgemeinen Klasse. Dort können auch Qualifikationsleistungen erbracht werden.

Platzierungen bei den C-Turnieren dienen der Sichtung. Bei Siegleistungen besteht für die C-Kader die Möglichkeit, in den B-Kader heraufgestuft zu werden.

Nominierungsleistungen für die Wettkampfhöhepunkte EM U20 und WM U20:

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

1 x A –Leistung und 2 x B –Leistungen (mind. 1 B Leistung bei einem Int. Turnier)

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

2 x A –Leistungen und 1 x B –Leistung (mind. 1 B Leistung bei einem Int. Turnier)

A-Leistung

Im RTP genannte European Junior Cups 2011 Platz 1-3

B-Leistung

Im RTP genannte European Junior Cups 2011 Platz 5-7

Österreichische Meisterschaften U20 2011 Platz 1-2

Österreichische Meisterschaften U23 2011 Platz 1-2
Österreichischen Staatsmeisterschaften AK 2011 Platz 1-3

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 Vorstand zur endgültigen Entscheidung vorgelegt.

Rahmentrainingsplan Männer U23 für das Trainings- und Wettkampffahr 2011

Rückblick auf das Sportjahr 2010

Seit 4 Jahren ist die Altersklasse U23 gesondert im ÖJV betreut. Dass dieses Konzept wichtig und richtig ist, bewiesen die ersten Erfolge im männlichen Bereich im Jahr 2008. In Zagreb / CRO bei der U23 EM gewann Schirnhofner Max / JU Flachgau die Silbermedaille, Scharinger Peter / UJZ Mühlviertel holte die Bronzemedaille! Die EM U23 2009 fand am 20.-22.November in Antalya / TUR statt, und Schirnhofner Max /JU Flachgau holt die Bronzemedaille!

Im Jahr 2010 erreichte Mayr Michael / JU Pinzgau in Sarajevo / BIH bei der EM U23 nach guter Leistung den beachtlichen 7.Platz.

Die Altersklasse U23 gewinnt international zunehmend an Bedeutung.

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

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

Das Trainings- und Wettkampffahr 2011

Der Jahreswettkampfhöhepunkt der U23 Sportlern sind die EMu23 vom 18.-20. November in Baku / AZE. Gleichmaßen muss aber darauf geachtet werden, dass sich die Männer U23 intensiv in Richtung Anschluss an die Allgemeine Klasse auf internationalem Niveau entwickeln. Sie stellen die Basis der Kader für die Olympischen Spiele 2016 dar.

Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

Internationaler Wettkampfhöhepunkte:

Europameisterschaften U23, 18.-20. Nov 2011, Baku / AZE 1 Medaille, 1 weitere Platzierung 5-7

Technisch-taktische Schwerpunkte:

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

- Weiterentwicklung der individuellen Handlungskette
- Weiterentwicklung der Angriffstechniken in Tachi waza und Ne waza vor allem in Hinblick auf die Effizienz auf internationalem Niveau.
- Übergang Stand Boden und damit verbunden ein zielgerichtetes Arbeiten in Ne waza
- Griffkampf: erarbeiten und durchsetzen des eigenen Griffs, umsetzen des eigenen Griffs in die jeweilige Angriffstechnik

Koordinative und konditionelle Ausbildung:

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

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

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

Erziehung:

- Entwicklung und Festigung einer positiven, leistungsorientierten und professionellen Einstellung zum Sport.
- Heranbildung eines starken Teams im Sinne eines eigenen U23 Nationalteams
- Positive Unterstützung der individuellen Persönlichkeitsentwicklung.

- Unterstützung bei der Gestaltung des persönlichen sportorientierten Umfelds, z.B. durch Kontakt zum Arbeitgeber, Direktor, Heerssport, Bundesministerium für Inneres, etc.

Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung:

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

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

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

Anti-Doping:

Alle Kadersportler verpflichten sich, die Anti-Doping-Bestimmungen 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

Auf Basis des Trainings- und Wettkampffjahres 2010 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2011 gebildet.

U23 Kader:

A Kader:

-66 kg Weichinger Alex	Sandokan Galaxy Tigers
-66 kg Haminger Thomas	LZ Multikraft Wels
-81 kg Zachar Christian	Sandokan Galaxy Tigers
+100 kg Allerstorfer Daniel	UJZ Mühlviertel (noch im Mu20-Bereich)

B Kader:

-73 kg Ott Marcel	Sandokan Galaxy Tigers
-------------------	------------------------

C Kader:

-60 kg Huemer Matthias	UJZ Raika Mühlviertel
-81 kg Kuciara Stefan	Sandokan Galaxy Tigers
-90 kg Brunner Thomas	JU Flachau
-100 kg Kronberger Christoph	Judo Union Raika Flachgau

Veranstaltungen für die Männer U23 im TWJ 2011

02.-06. Januar	TL Strasswalchen / AUT
08.-13. Januar	EJU TL Mittersill / AUT
29.-30. Januar	EC Senior Vise / BEL
11.-17. Februar	WC + TL Budapest / HUN
12. März	Österreichische Staatsmeisterschaften, Hard
21.-25. März	EJU TL Tata / HUN
02.-03. April	EC Senior Sarajevo / BIH

21.-24. April	EM Istanbul / TUR
14.-15.Mai	EC Senior London /GBR
11.-12.Juni	Internationales Turnier Frohnleiten / AUT
17.-22. Juni	EC Senior + TL Celje / SLO
18.-21. Juli	TL Paks / HUN
02. Oktober	ÖM U23, Oberwart
22.-23. Oktober	EC Senior Beograd / SRB
28.Okt – 03. November	EC Senior + TL Boras / SWE
18.-20.November	EM U23 Baku / AZE

Folgende Turniere werden zur Qualifikation für die EM U23 herangezogen:

29.-30. Januar	Belgium Open Vise / BEL
12.-13. Februar	IJF-World Cup Budapest / HUN
12.März	Österreichische Staatsmeisterschaften Allgemeine Klasse, Hard
02.-03.April	European Senior Cup Sarajevo / BIH
14.-15.Mai	European Senior Cup London / GBR
18.-19.Juni	European Senior Cup Celje / SLO
02. Oktober	Österreichische Staatsmeisterschaften M U23, Oberwart
22.-23.Oktober	European Senior Cup Beograd / SRB (Reserve)
29.-30.Oktober	European Senior Cup Boras / SWE (Reserve)

Eine Teilnahme an Europacups und weiteren internationalen Turnieren ist entsprechend den Melde- und Ordnungsbestimmungen dem ÖJV zu melden, steht aber allen Athleten frei und ist zur weiteren Leistungsentwicklung ausdrücklich erwünscht. Die Resultate dienen zur Kaderadaptierung im Laufe des TWJ 2011 sowie der Kaderbildung für das TWJ 2012.

Qualifikationsmodus für die Europameisterschaften U23

**Für alle Qualifikationsturniere gilt, mindestens 2 Einzelsiege pro Turnier sind erforderlich, damit das Wettkampfergebnis als Qualifikationsleistung gewertet wird.
Nur die im RTP aufgelisteten Turniere gelten als Qualifikationsturniere für Jahreshöhepunkte.**

Für die Qualifikation für die EM U23 2010 sind mindestens folgende Leistungen notwendig:
1 x A-Leistung und **2 x B-Leistung** (mind. 1 B Leistung bei einem Int. Turnier)

A-Leistung:

Im RTP genannte European Senior Cups 2011	Platz 1-3
IJF-Weltcups 2011	Platz 1-7

B-Leistung:

Im RTP genannte European Senior Cups 2011	Platz 5-7
2011 Österreichische Meisterschaften U23	Platz 1-2
2011 Österreichischen Staatsmeisterschaften AK	Platz 1-3

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

Béla Riesz
Nationaltrainer Männer U23

Rahmentrainingsplan Männer U20 für das Trainings- und Wettkampffahr 2011

Das Trainings- und Wettkampffahr 2011

Den Wettkampfhöhepunkt für das TWJ 2011 bilden die Weltmeisterschaften U20 sowie die Europameisterschaften U20.

Ähnlich wie im vergangenen Jahr 2010 wird über eine nationale Qualifikationsserie der Kader für die internationale A Turnier Serie gebildet, wobei auf Grund der Vorjahresergebnisse bereits Leistungen einzelner Sportlerin und Sportler vorliegen, die den weiteren internationalen Einsatz durch den ÖJV rechtfertigen. Die ersten großen Trainingslager in Strasswalchen, und Rauris werden genutzt, um mit einem engeren Kader Erfahrung zu sammeln und diesen an das internationale Niveau der Juniorenklasse anzuschließen. Dies wird durch Schwerpunkttrainingsmaßnahmen unterstützt, die über das gesamte Jahr verteilt in unterschiedlichen Stützpunkten abgehalten werden.

Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

Internationale Wettkampfhöhepunkte

- **Weltmeisterschaften Männer U20, 03.-06. Nov 2011, Cape Town/RSA**
1 Medaille, 1 Platzierung 5-7
- **Europameisterschaften Männer U20, 16.-28.Sep 2011, Lommel/BEL**
1 Medaille, 2 Platzierung 5-7

Technisch-taktische Schwerpunkte

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

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

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

Koordinative und konditionelle Ausbildung

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

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

Erziehung

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

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

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

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

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

Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung

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

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

Anti-Doping

Alle Kadersportler verpflichten sich, die Anti-Doping-Bestimmungen 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.

Kaderbildung

Auf Basis des Trainings- und Wettkampffjahres 2010 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2011 gebildet. Dieser wird bei dem u.a. nationalen Bewerbungen adaptiert.

A-Kader

-60 kg Tiefgraber Andreas	PSV Salzburg
-73 kg Greiter Michael	ULZ Vorarlberg
+100 kg Allerstorfer Daniel	UJZ Raika Mühlviertel

B-Kader

-55 kg Lang Bernhard	JZ Wimpassing
-81 kg Pfistermüller	UJZ Mühlviertel

C-Kader

-100 kg Geier Gabor	Sandokan Galaxy tigers
---------------------	------------------------

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

26. Februar	IT C ; Vöcklabruck
12. März	Österreichische Staatsmeisterschaften AK; Hard
10. April	Österreichische Meisterschaften M U20 ; Eferding
16. April	IT C ; Rohrbach
28. Mai	IT C ; Strasswalchen
11. Juni	IT C ; Frohnleiten
02. Oktober	Österreichische Meisterschaften M U23 ; Oberwart

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

von	bis	Veranstaltung	M
2. Jan	6. Jan	TL Strasswalchen	x
08. Jan	13. Jan	EJU TL Mittersill	x
22. Jan	27. Jan	Judo-Ski Woche Rauris	x
26. Feb		Int. C Turnier Vöcklabruck	x
12.März		Österreichische Staatsmeisterschaften / Hard	x
10.Apr		ÖM U20 / Eferding	x
16.Apr	21.Apr	Int. C Turnier und TL Rohrbach	x
29.Apr	05.Mai	EC Juniors + TL Lignano / ITA	x
13.Mai	18.Mai	EC Juniors + TL Lyon / FRA	x
28.Mai		Int. C Turnier Strasswalchen	x
03.Jun	09.Jun	EC Juniors + TL Leibnitz / AUT	x
11.Juni		IT C-Turnier Frohnleiten	x
10. Jul	13.Jul	ÖJV Sommerschule Rauris	x
15.Jul	21.Jul	EC Juniors + TL Paks / HUN	x
29.Jul	31.Jul	EC Juniors Prag / CZE	x
12.Aug	18.Aug	EC Juniors + TL Berlin / GER	x
29. Aug	02. Sep	UWV EM U20 Tata / HUN	x
16. Sep	18.Sep	EM U20 Lommel / BEL	x
01. Okt	02. Okt	ÖM U17 und U23 Oberwart	x
17. Okt	21.Okt	UWV WM U20 Tata /HUN	x
03. Nov	06. Nov	WM U20 Cape Town / RSA	x
02. Dez	16. Dez	TL Japan mit ausgewählten Kadern ???	?
		Trainingswochenenden in Österreich	x

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

30. April – 01.Mai	European Junior Cup	Lignano / ITA
14.-15.Mai	European Junior Cup	Lyon / FRA
04.-05.Juni	European Junior Cup	Leibnitz / AUT
16.-17.Juli	European Junior Cup	Paks / HUN
30.-31.Juli	European Junior Cup	Prag / CZE
13.-14.Aug	European Junior Cup	Berlin / GER

Qualifikationsmodus für die EMu20 und WMu20

Für die Qualifikation für die **EM U20** sind mindestens folgende Leistungen notwendig:
1 x A –Leistung und 2 x B –Leistungen (mind. 1 B Leistung bei einem Int. Turnier)

Für die Qualifikation für die **WM U20** sind mindestens folgende Leistungen notwendig:
2 x A –Leistungen und 1 x B –Leistung (mind. 1 B Leistung bei einem Int. Turnier)

A-Leistung

Im RTP genannte European Junior Cups 2011 Platz 1-3

B-Leistung

Im RTP genannte European Junior Cups 2011 Platz 5-7

Österreichische Meisterschaften U20 2011 Platz 1-2

Österreichische Meisterschaften U23 2011 Platz 1-2

Österreichischen Staatsmeisterschaften AK 2011 Platz 1-3

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

Nur die im RTP aufgelisteten Turniere gelten als Qualifikationsturniere für Jahreshöhepunkte.

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 Betrachtung der jeweiligen Leistungsentwicklungen einen Nominierungsvorschlag. Dieser wird dem Cheftrainer und in weiterer Folge dem Präsidium resp. dem Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.

5) Anmerkung

Wir blicken auf ein in allen Altersklassen erfolgreiches Sportjahr 2010 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 2011 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 2010 bedanken und uns auch für das Trainings- und Wettkampfsjahr eine so intensive gemeinsame Arbeit sowie den in den letzten Jahren gezeigten Einsatz wünschen.

Béla Riesz

Nationaltrainer Männer U20

Rahmentrainingsplan für Frauen und Männer U17 für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2011

Rückblick auf das Sportjahr 2010

Im Trainings- und Wettkampfsjahr 2010 der U17 gab es mit den Europameisterschaften in Teplice (CZE) nur einen Höhepunkt. Wie auch in den letzten Jahren war es wieder eine große Herausforderung ein Team für diese Europameisterschaften zu formen und dorthin auch zu begleiten!

Zu diesen Europameisterschaften in Teplice nominierte Österreich 13 Athleten (6 weiblich und 7 männlich)

Mit drei Medaillen (2. Platz von Nicole Kaiser/UJZ Mühlviertel -48kg, sowie die beiden 3. Plätze von Sarah Strohmayer/SU Noricum Leibnitz -44kg und Magdalena Krssakova/JC Sirvan -63kg) und einem 7. Platz (Julian Pintaric/SU Noricum Leibnitz +90kg) war die Vorstellung unserer Nachwuchsathleten durchaus zufriedenstellend. Die vorangegangenen Qualifikationsturniere ließen nur bedingt einen Rückschluss auf „Erfolg“ zu. Damit möchte ich sagen, dass einige der Topplatzierten in der Rangliste gegen wesentlich schlechter platzierte Kämpfer Niederlagen erlitten.

In der abgelaufenen Saison 2010 wurde versucht über die EJU U17 Kontinentalturniere und Trainingslager unsere Sportler an das internationale Niveau heranzuführen.

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2011

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2011 der U17 wird durch drei Höhepunkte geprägt. Dies sind die Kontinentalmeisterschaften, die in Cottonera (MLT) stattfinden werden, die EYOF in Trabzon (TUR) und die Weltmeisterschaften in Kiew (UKR)

Zielstellungen und Schwerpunkte für die Ausbildung

internationale Wettkampfhöhepunkte:

- Europameisterschaften U17, 24.- 26. Juni 2011 in Cottonera (MLT)
- 1 Medaille und 2 weitere Platzierung 5 – 7
- EYOF U17 26. – 29. Juli 2011 in Trabzon (TUR)
- 1 Medaille
- Weltmeisterschaften U17 11. – 14. August 2011 in Kiew (UKR)
- 1 Platzierung 1 - 7

nationaler Wettkampfhöhepunkt:

- Österreichische Meisterschaften Frauen und Männer U17, im Oktober 2011
- Jugendbundesländercup Frauen und Männer U17, Ort und Datum noch nicht bekannt

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 ist die wesentliche Voraussetzung für das Judo in Angriff und Verteidigung darstellt.

Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Partnerübungen sind dafür sehr zweckdienlich. Es kann aber auch in der U17 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 U17 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 U17 Sportlerinnen und Sportler ein Mal 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, EYOF und WM U17. Dieser Kader steht im Mittelpunkt der Aktivitäten des ÖJV in dieser Altersklasse.

Der engere Kaderkreis (Nationalteam U17) ergibt sich aus den Ergebnissen und Beobachtungen des

Sportjahres 2010, sowie den Trainings- und Wettkampfleistungen in der Qualifikationsperiode 2011.

Durch die explodierenden Kosten wird in diesem Jahr eine nationale erbrachte Norm zu wenig für eine Qualifikation sein. Es bedarf mindestens einer Platzierung (1-7 mit mind. zwei gewonnenen Kämpfen) bei EJU U17 Turnieren und einer nationalen Finalleistung (Vöcklabruck, Rohrbach und/oder Frohnleiten) um sich für einen Höhepunkt zu qualifizieren.

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 2010 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2011 gebildet. Mit diesem Kader werden die ersten Trainingslager im Januar 2011 beschickt. Im Laufe der Saison wird an Hand der Ergebnisse und Beobachtungen dieser Kaderkreis permanent überarbeitet.

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

Starts/Nennungen (egal ob Vereine oder Landesverbände) bei internationalen Turnieren der Kategorie A

der EJU Wettkampfsreihe 2011 sind beim Nationaltrainer schriftlich und termingerecht zu beantragen. Es wird dann über einen Start bei einem A Turnier entschieden.

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

Ausnahmen sind IT Zagreb, IT Teplice und IT Bremen/ IT Bad Blankenburg (keine Beschränkungen, Stand 11.2010).

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

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

nationale und internationale Qualifikationsturniere für das TWJ 2011:

26. Feb	IT C U17 Vöcklabruck (national)
05.-06. Mrz	EJU U17 Zagreb / CRO (LV + Nationalteam)
19.-20. Mrz	IT Bremen / IT Bad Blankenburg / GER (international) (nur LV)
17. Mrz	IT C U17 Rohrbach (national)
23.-24. Apr	EJU U17 Teplice / CZE (LV + Nationalteam)
07.-08. Mai	IDEM U17 Berlin / GER (international) (LV + Nationalteam)
11. Jun	IT Frohnleiten U17 (national)

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

02.-06. Jan	Neujahrskurs Linz
22.-27. Jan	TL Judo-Ski Rauris
07.-09. Mrz	EJU TC Zagreb / CRO (über LV, Freigabe durch ÖJV nicht nötig)
20.-23. Mrz	TL Hannover, Bad Blankenburg / GER
25.-27. Apr	EJU TC Teplice / CZE (über LV, Freigabe durch ÖJV nicht nötig)
09.-11. Mai	EJU TC Berlin / GER
17.-19. Jun	UWV EMU17 / Ort noch offen
10.-13. Jul	UWV EYOF U17 / ÖJV Sommerschule Rauris
05.-07. Aug	UWV WM U17 / Ort noch offen
14.-19. Aug	TL F und M U16 Schruns Tschagguns
30.-31. Okt	U16 TL / Leibnitz (geplant wenn nicht mit Final Four ansonsten Verschiebung)
08.-11. Dez	Sichtungslehrgang Vöcklabruck

Beobachtungsturniere, internationale Turnier in der Wettkampfvorbereitung, auch Qualiturnier:

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

26. Feb	IT C U17 Vöcklabruck (national)
05.-06. Mrz	EJU U17 Zagreb / CRO (LV + Nationalteam)
19.-20. Mrz	IT Bremen / IT Bad Blankenburg / GER (international) (nur LV)
17. Mrz	IT C U17 Rohrbach (national)

23.-24. Apr	EJU U17 Teplice / CZE (LV + Nationalteam)
07.-08. Mai	IDEM U17 Berlin / GER (international) (LV + Nationalteam)
11. Jun	IT Frohnleiten U17 (national)
01. Okt	Österreichische Meisterschaften u17
29. Okt.	IT u16 Leibnitz (als Sichtung bereits für 2011)
???	Jugendbundesländercup

Qualifikationsmodus:

Für die Qualifikation werden die Platzierungen und die Kampfleistungen bei den o. a. internationalen Bewerben herangezogen. Mit 2011 erlaubt die EJU auch zwei Starter pro Nation und Gewichtsklassen bei den EM – bis dato wird dieses System aber nicht für die EYOF bestätigt.

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 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.

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 2011 der u 17 und kann jederzeit in der Geschäftsstelle des ÖJV und beim Jugendnationaltrainer angefordert werden.

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

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

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

Gernot Wenzel

Nationaltrainer Frauen und Männer U17

