



# **RTP 2015**

**Rahmentrainingsplan 2015  
des Österreichischen Judoverbands**



## Inhalt

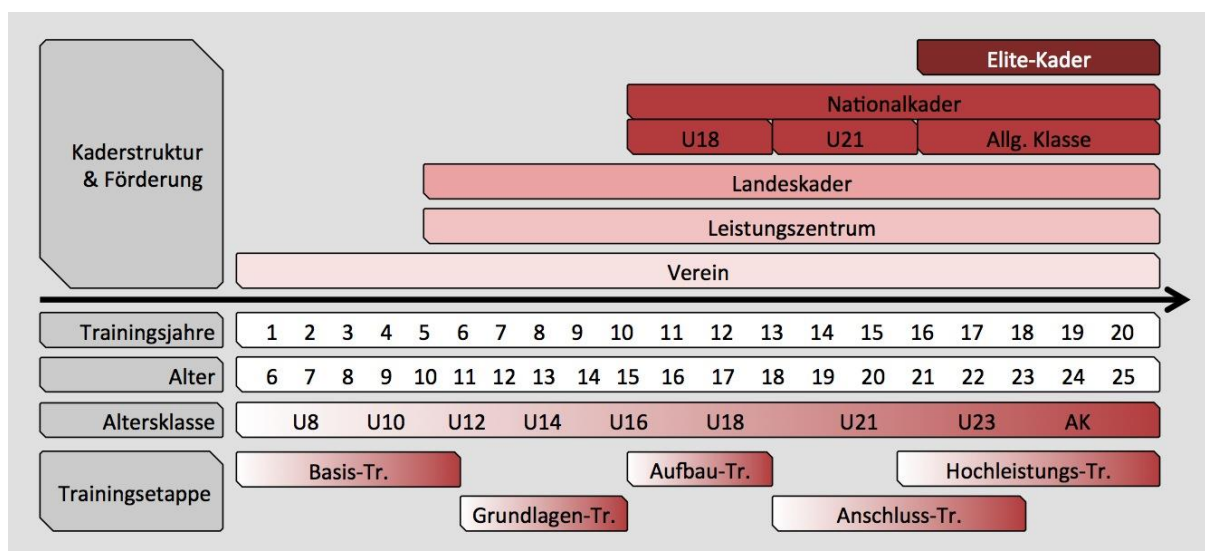
Allgemeiner Teil .....	3
Einleitende Worte.....	3
Das System Leistungssport im ÖJV .....	4
Rechte & Pflichten .....	5
Frauen und Männer U18.....	7
Rückblick 2014.....	7
Trainings- und Wettkampfsjahr 2015.....	8
Kaderbildung & Qualifikationskriterien .....	11
Abschließende Bemerkungen .....	16
Frauen U21.....	17
Rückblick 2014.....	17
Trainings- und Wettkampfsjahr 2015.....	17
Kaderbildung & Qualifikationskriterien .....	20
Abschließende Bemerkungen .....	22
Männer U21 .....	23
Rückblick 2014.....	23
Trainings- und Wettkampfsjahr 2015.....	23
Kaderbildung & Qualifikationskriterien .....	26
Abschließende Bemerkungen .....	28
Frauen und Frauen U23 .....	29
Rückblick 2014.....	29
Trainings- und Wettkampfsjahr 2015.....	31
Kaderbildung & Qualifikationskriterien .....	34
Abschließende Bemerkungen .....	39
Männer und Männer U23 .....	41
Rückblick 2014.....	41
Trainings- und Wettkampfsjahr 2015.....	43
Kaderbildung & Qualifikationskriterien .....	47
Abschließende Bemerkungen .....	51

**Durch „Klick“ auf ein Kapitel gelangt man direkt auf die entsprechenden Seiten.**

## Allgemeiner Teil

### Einleitende Worte

Der Rahmentrainingsplan 2015 des Österreichischen Judoverbandes stellt eine Orientierung zum Trainings- und Wettkampfsjahr 2015 für alle Landesverbände, Vereine, Trainer, Sportler und Funktionäre dar. Dabei steht der langfristige Leistungsaufbau von jungen Talenten bis hin zu erfolgreichen Spitzenathleten im Fokus der Planung (siehe unten). Da der Großteil der Umsetzung dieses Plans, vor allem im Kinder- und Jugendbereich, in den Vereinen durchgeführt wird, kommt ihrer effektiven Arbeit eine tragende Rolle zu.

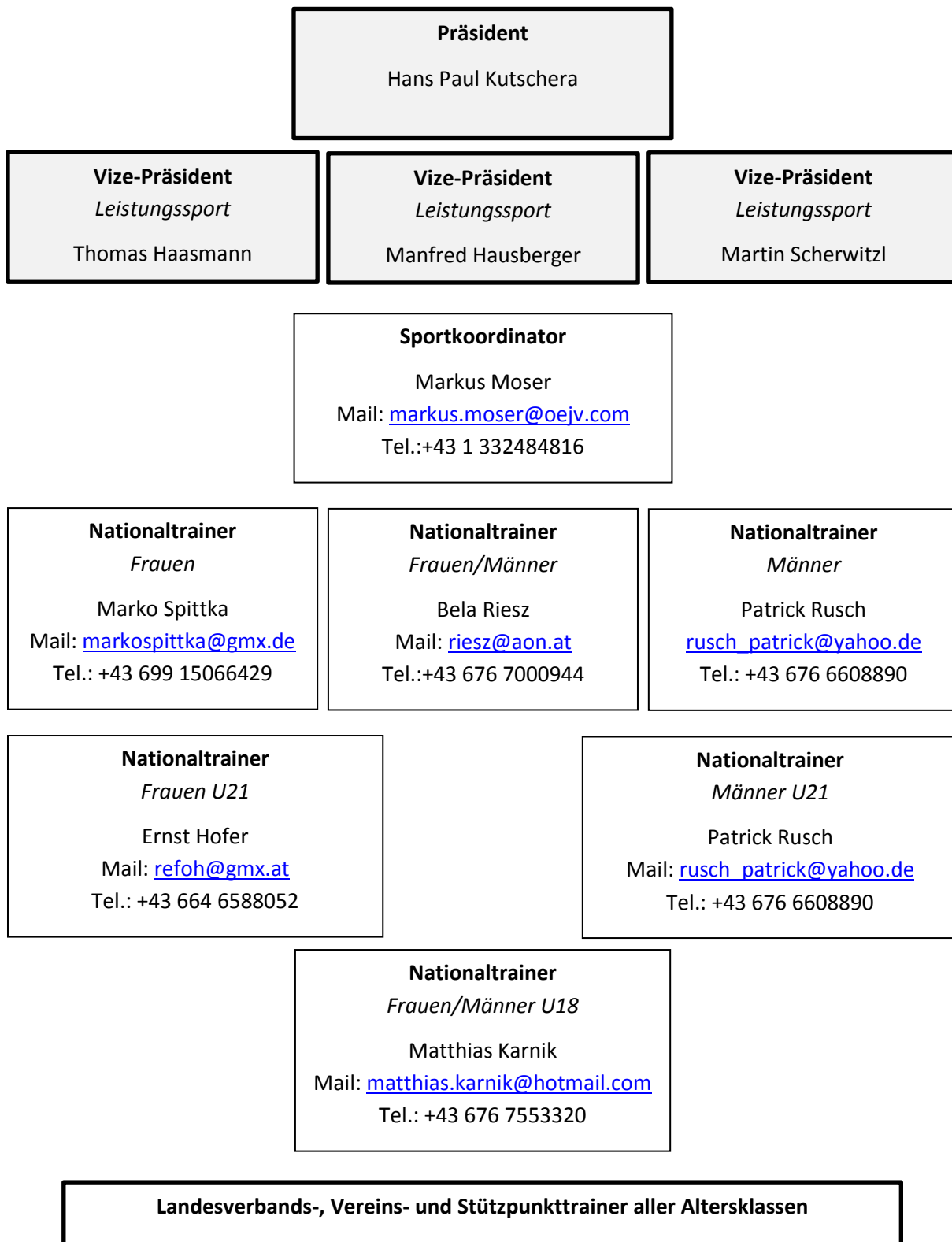


### Darstellung des langfristigen Leistungsaufbaus im Österreichischen Judoverband

Nach einem Überblick des Leistungssportsystems im ÖJV und allgemeinen Richtlinien für Kadersportler, sind die Bereiche „Frauen/Männer U18“, „Frauen U21“, „Männer U21“, „Frauen/Frauen U23“ und „Männer/Männer U23“ als einzelne Kapitel angeführt. Darin finden sich jeweils ein Rückblick auf das Sportjahr 2014, die Aussicht auf das Trainings- und Wettkampfsjahr 2015 mit Jahreshöhepunkten und Ausbildungsschwerpunkten, sowie die Kaderkriterien und Nominierungsrichtlinien.



## Das System Leistungssport im ÖJV





## Rechte & Pflichten

### Athletenvereinbarung

Alle ÖJV-Kadersportler müssen die „Athletenvereinbarung für Kaderangehörige des Österreichischen Judoverbands“ in der jeweils aktuellen Version lesen und unterschreiben. Folgende Themenbereiche werden darin unter anderem behandelt:

- Ausrüstungsgegenstände
- Sponsoren
- Verhalten von Kaderathleten

### Einladung

Sportler, die zu offiziellen Maßnahmen des ÖJV eingeladen werden, haben diese auch in vollem Umfang zu absolvieren. Bei Verletzungen, Krankheit oder anderen plausiblen Gründen ist der zuständige Nationaltrainer zeitgerecht (jedenfalls vor der Maßnahme) zu informieren. Andernfalls entfällt die finanzielle Unterstützung durch den ÖJV beim nächsten Event. Die Rückmeldung hat innerhalb der auf der Kadereinladung vermerkten Frist in Schriftform zu erfolgen. Es gilt, dass offizielle Entsendungen des Österreichischen Judoverbands gegenüber Landesverbands- oder Vereinsmaßnahmen absolut prioritär behandelt werden müssen.

### Anti-Doping

Alle Kadersportler verpflichten sich, keine unerlaubten Mittel zur Steigerung des Leistungsvermögens einzusetzen und anerkennen die aktuellen Artikel des WADA- und NADA-Codes sowie die Anti-Doping-Reglements der IJF. Mit Kaderathleten werden Informationsveranstaltungen zu allgemeinen und speziellen Themen rund um Anti-Doping durchgeführt. Kadersportler, die in einem der Testpools der NADA angeführt sind, müssen ihre Eintragungen im ADAMS-System eigenverantwortlich und selbstständig aktuell halten. Die Vereine haben die Einstellung zu einem sauberen Sport an die Sportler zu vermitteln.

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 5 von 53



### Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung:

Alle Judoka, die regelmäßig an Trainingslehrgängen sowie Wettkämpfen teilnehmen, haben einmal jährlich eine sportmedizinische Grunduntersuchung zu absolvieren, um eventuell auftretende medizinische Probleme bereits frühzeitig zu erkennen. ÖJV-Kaderathleten sind verpflichtet, einmal jährlich eine sportmedizinische Grunduntersuchung durchzuführen. Weitere Testverfahren werden in Absprache mit den Nationaltrainern und dem Sportkoordinator durchgeführt.

Eine ausführliche Übersicht zu sportwissenschaftlichen Untersuchungen sowie Handlungsanweisungen finden sich im „[Handbuch Leistungsdiagnostik](#)“ des Österreichischen Judoverbands.

### Stützpunkte

Um auch abseits von Entsendungen gemeinsame Trainingseinheiten zu absolvieren, müssen Kaderathleten an einem der folgenden Stützpunkte **mindestens 2 x pro Monat** trainieren:

- Stützpunkt Ost – Budocenter Wien
  - Matthias Karnik, Anton Summer, Axel Eggenfellner
- Stützpunkt Linz – Olympiazentrum Linz
  - Ernst Hofer, Klaus-Peter Stollberg
- Stützpunkte West – Salzburg, Innsbruck, Hohenems
  - Bela Riesz, Marko Spittka, Patrick Rusch, Gernot Frei
- Stützpunkt Süd – LLZ Leibnitz
  - Gernot Wenzel



## Frauen und Männer U18

### Rückblick 2014

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2014 der Kadetten war durch zwei Höhepunkte geprägt. Zum einen fanden in Athen (GRE) die Europameisterschaften U18 statt. Als 2. Höhepunkt gab es 2014 wieder Youth Olympic Games, welche in Nanjing (CHN) ausgetragen wurden. Zielvorgabe durch den RTP 2014 war eine Medaille und eine Platzierung (5.-7.) bei den Europameisterschaften, sowie eine Medaille bei den YOG.

Zu den Europameisterschaften wurden 9 Athleten (4 weiblich und 5 männlich) nominiert. Das Team der U 18 konnte mit Michaela POLLERES (- 63 kg/JC Wimpassing) eine Silbermedaille, sowie durch Aaron FARA (- 90 kg/JC Wimpassing) und Stephan HEGYI (+ 90 kg/SC Hakoah) jeweils Bronzemedailles erkämpfen. Für 2 weitere 7. Plätze sorgten Asimina THEODORAKIS (- 57 kg/WAT Stadlau) und Daniela RAINER (+ 70 kg/UNION Kirchham).

Für die Youth Olympic Games haben sich über die Weltmeisterschaften 2013 Michaela POLLERES (- 63 kg/JC Wimpassing) und Marko BUBANJA (- 81 kg/Cafe+Co Samurai) qualifiziert, wobei Michaela eine Bronzemedaille erkämpfen und Marko einen 7. Platz belegen konnte. Beide Teilnehmer konnten auch im Mixed Teambewerb mit einer makellosen Kampfbilanz aufzeigen, wobei Marko mit seinem Team sogar die Bronzemedaille erkämpfen konnte.



## Trainings- und Wettkampfsjahr 2015

Im Trainings- und Wettkampfsjahr 2015 wird es für die U18 gleich drei internationale Höhepunkte geben. Dies sind die Europameisterschaften (EM) in Sofia (BUL/03.-05.07.2015), das European Youth Olympic Festival (EYOF) in Tbilisi (GEO/28.-31.07.2015) sowie die Weltmeisterschaften (WM) in Sarajevo (BIH/06.-09.08.2015).

Den nationalen Höhepunkt stellen die Österr. Meisterschaften U18 2015 dar, welche zum ersten Mal in den Jänner (31.01.2015) gelegt wurden, um gleich zu Beginn eine Klassifizierung der Jugendlichen zu ermöglichen.

### Zielstellungen für das Wettkampfsjahr 2015

03.-05.07.2015 - Europameisterschaften U18

- 1 Medaille und 2 weitere Platzierungen 5 – 7

28.-31.07.2015 - EYOF

- 1 Medaille und 1 weitere Platzierung 5 – 7

06.-09.08.2015 - Weltmeisterschaften U18

- 1 Medaille

### Schwerpunkte für die Ausbildung der U18

#### Judo Ausbildungsschwerpunkte:

- Ausprägen einer eigenen Kampfauslage (zB: Rechtskämpfer – rechtes Bein vorne)
- Griffkampf gegen Gleich- und Gegenausleger
- Bewegen des Gegners über den Griff
- Werfen in 4 Wurfrichtungen
- Werfen aus 4 Bewegungsrichtungen
- Werfen gegen Gleich- und Gegenausleger
- Ashi-waza als Wurf, Vorbereitung, Störaktion und Kampfgestaltung
- Stand/Bodenübergang aus verschiedensten Situationen





### Technisch taktische Grundlagen:

- Erarbeitung und Durchsetzen der eigenen Kumi-kata
- Mattenrand als Tori und Uke
- Wertung oder Strafen (Vorsprung) über die Zeit verteidigen
- Rückstand aufholen (erhöhtes Risiko nehmen, am „Mann“ kämpfen)
- Adaption der aktuellen Wettkampfregeln

### Körperliche Grundlagen:

- Guter allgemeiner Fitnesszustand (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)
- Rumpfstabilität (zB: Unterarmstütz)
- Spezielle Griffkraftfähigkeiten (zB: Seil klettern, Hängen an der Judojacke)
- Spezielle Zugkraftfähigkeiten (zB: Klimmzüge)
- Schnelle Beine (zB: Koordinationsleiter)
- Kräftiger Oberkörper (zB: Liegestütz, Körperrollen)
- Belastungsverträglichkeit (zB: 6-8 Runden Tachi-waza á 4 Minuten, Zirkeltraining)

### Erzieherische Grundlagen:

- Vereinbarkeit von Sport und Schule
- Gute Gruppendynamik im Verein, Landeskader und Nationalkader (Wir-Gefühl schaffen)
- Positive Einstellung zum Leistungsgedanken (-sport)

## **Aufgaben von Verein / Landesverband / Österreichischer Judoverband**

### Aufgaben Verein

Die Hauptarbeit der Ausbildung der U 18 Sportler wird im Verein geleistet, dafür ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Nationaltrainer erforderlich, damit die gemeinsam ausgearbeiteten Ziele umgesetzt werden können!

- Judo Grundausbildung der Athleten/innen (Ausbildungsschwerpunkte + taktische Grundlagen)
- Physische Grundausbildung der Athleten/innen

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 9 von 53



- Vermittlung der erzieherischen Grundlagen
- Entsendung & Förderung leistungswilliger Sportler/innen zu den Jugendcamps des RTPs
- Präsentation dieser Sportler/innen auf den Beobachtungs- und Sichtungsturnieren
- Hinführung zu Nachwuchskompetenzzentren
- Entsendung dieser Sportler/innen zu regelmäßigen Randori Einheiten an den Stützpunkten

#### Aufgaben Landesverband

- Entsendung von leistungswilligen Judoka zu Sichtungslehrgängen und Sichtungs- bzw. Nominierungsturnieren sowie (nach Möglichkeit) eine Unterstützung dieser Sportler in personeller und/oder finanzieller Form
- Einbettung der LV-Sportler in die Teamstruktur des ÖJV und die damit verbundene Förderung des Teamgedankens
- Betreuung der Landesleistungszentren und Nachwuchskompetenzzentren

#### Aufgaben Österreichischer Judoverband

- Sichtung von leistungswilligen Judoka
- Planung des Trainings- und Wettkampfjahres
- Bildung eines Teams, das zu den Großereignissen entsandt wird
- Finanzielle Unterstützung bei Kadereinladungen (nach Möglichkeit)
- Schaffung und Förderung des Teamgedankens

#### **Sportwissenschaftliche und medizinische Betreuung:**

Entsprechend der Regelung des ärztlichen Attests für jugendliche Judoka müssen alle U 18 Sportlerinnen und Sportler eine sportmedizinische Untersuchung absolvieren.

Allen Kadersportler/innen wird empfohlen, eine solche Untersuchung zumindest einmal jährlich durchzuführen. In der Vorbereitungsphase sollte ein Laktattest bzw. eine Spiroergometrie durchgeführt werden, damit hier gezielt im Grundlagentraining gearbeitet werden kann.



## Kaderbildung & Qualifikationskriterien

Der engere Kaderkreis (Nationalteam U 18) ergibt sich aus den Ergebnissen und Beobachtungen des Sportjahres 2014 und 2015, sowie den Trainings- und Wettkampfleistungen in der Qualifikationsperiode 2015. Nach den Europameisterschaften wird bereits begonnen, mit dem neuen Kader für 2016 zu arbeiten!

### Kader U18

A-Kader			
Weiblich		Männlich	
-44 kg	Wiesenhofer Sarah	+90 kg	Hegyí Stephan

B-Kader			
Weiblich		Männlich	
-48 kg	Fink Laura	-50 kg	Dordić Petar
-48 kg	Grünauer Anna	-50 kg	Schneider Wolfgang
-52 kg	Dengg Lisa	-55 kg	Pum Marvin
-52 kg	Taroncher Olivia	-55 kg	Wein Jonathan
-57 kg	Laber Julia	-60 kg	Hirzberger Markus
-63 kg	Hutter Stefanie	-73 kg	Islamhanov Saif-Islam
		-81 kg	Kafexhiu Drini
		-90 kg	Schneider Sebastian

Erweiterungs-Kader			
Weiblich		Männlich	
-48 kg	Neubauer Pamela	-55 kg	Weidlinger Lukas
-52 kg	Steininger Aurora	-60 kg	Gehmayr Jonathan
-63 kg	Eidenhammer Jasmin	-66 kg	Auer Pascal
-63 kg	Acea Elisa	-66 kg	Cziszek Mathias
+70 kg	Höllwart Maria	-66 kg	Kletzenbauer Hannes
		-66 kg	Lechner Andreas
		-66 kg	Safer Benedikt
		-66 kg	Weber Philip
		-73 kg	Aignesberger Simon
		-73 kg	Gollner Christoph
		-90 kg	Wilfing Stephan



Zusätzlich wird interessierten und leistungswilligen Sportler/innen 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. Ein besonderes Augenmerk wird 2015 auf die Zusammenführung der Kader mittels nationalen Kaderlehrgängen, int. Trainingscamps sowie regionalen Stützpunkttrainings an den Leistungszentren gelegt.

Hierfür werden folgende Kaderlehrgänge vom ÖJV beschickt, welche auch als Sichtung aller leistungswilligen Sportler/innen dienen:

- TL Linz (02.-06. Jänner 2015)
- TL Pinkafeld (11.-15. Februar 2015)
- TL Neunkirchen (29. März – 02. April 2015)
- TL Strasswalchen (23.-26. Mai 2015)
- TL Leibnitz (07.-10. Juni 2015)
- TL Rauris (04.-09. Juli 2015)
- TL Matriei (13.-16. August 2015)
- TL Hohenems (30.08.-04.09.2015)
- TL Rohrbach (04.-06. Dezember 2015)

An den im allgemeinen Teil angeführten Stützpunkten müssen leistungswillige Sportler/innen mindestens 2 x pro Monat trainieren.



## Nominierungsrichtlinien

Im Wettkampfsjahr 2015 unterscheiden wir 4 Arten von Turnieren:

- Sichtungsturniere
- Nominierungsturniere
- Qualifikationsturniere
- Jahreshöhepunkte

### Sichtungsturniere

Dies sind Turniere, bei denen die Kampfleistungen und Ergebnisse der Athleten beobachtet werden. Leistungen bzw. Ergebnisse dieser Turniere werden bewertet und bei entsprechendem Leistungsvermögen folgen Kadereinladungen für nationale Trainingscamps und int. Turniere.

Sichtungsturniere 2014/15 sind:

- Alle Austrian Cups (Gmunden, Neunkirchen, Zeltweg, Frohnleiten, Wien)
- Alle österr. Meisterschaften (U16/18/21/23)
- Die österr. Staatsmeisterschaften

### Nominierungsturniere

Dies sind Turniere, bei denen man sich über eine 1.-3. (mit mindestens 3 Einzelsiegen) Platzierung direkt für einen Startplatz bei Qualifikationsturnieren empfehlen kann. Nominierungsturniere 2015 sind:

- IT Lignano, ITA (24. Jänner 2015)
- IT Olesnica, POL (Oktober 2015) – für 2016
- IT Koroska, SLO (November 2015) für 2016

### Qualifikationsturniere

Dies sind jene Turniere, bei denen man sich für einen der Jahreshöhepunkte (EM, EYOF, WM) qualifizieren kann. Für alle Europacups, die zu den Qualifikationsturnieren zählen wird, vom ÖJV

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 13 von 53



ein Team gestellt. Zusätzlich wird Sportlern, die sich bei Nominierungs- bzw. Sichtungsturnieren gut präsentiert haben, die Möglichkeit geboten, über eine ÖJV Einladung auf Eigenkosten an diesem Turnier teilzunehmen.

Qualifikationsturniere 2015 sind:

- EC Follonica, ITA (21./22. Februar 2015)
- IT Bad Blankenburg – nur weiblich (21. März 2015) – **für alle Vereine/LVs freigegeben**
- IT Bremen – nur männlich (21. März 2015) – **für alle Vereine/LVs freigegeben**
- EC Teplice, CZE (11./12. April 2015)
- EC Berlin, GER (02./03. Mai 2015)
- EC Coimbra, POR (30./31. Mai 2015) – Reserveturnier

Es sind **ausschließlich jene Sportler/innen zum Start bei Europacups berechtigt, die vom ÖJV mittels Kadereinladung dazu eingeladen werden** (teils mit Selbstbehalt, teils auf Eigenkosten). Weitere Startmöglichkeiten sind nur nach Absprache mit dem Nationaltrainer und dessen Zustimmung möglich. Heimtrainer können sich auf Eigenkosten bis zur Rückmeldefrist der Kadereinladung ebenfalls beim ÖJV für den Europacup anmelden. Europacups werden immer mit dem dazugehörigen Trainingscamp absolviert. Der Start beim IT GER steht jedem Verein/LV offen. Es zählen ausschließlich die oben genannten Qualifikationsturniere zur Nominierung für die U18 Jahreshöhepunkte.

### **Jahreshöhepunkte**

Die Nominierung zu den Jahreshöhepunkten findet unmittelbar nach dem EC U18 GER (02./03. Mai 2015) statt. Ein Nominierungsvorschlag wird dazu vom verantwortlichen Nationaltrainer bis spätestens 10.05.2015 ausgearbeitet und den Verantwortlichen im Vorstand zur weiteren Beschlussfassung vorgelegt.

Bei besonders knappen oder gleichen Nominierungsleistungen werden die betroffenen Sportler/innen über den ÖJV zur Entscheidungsfindung zum EC U18 POR (30./31. Mai 2015) nominiert und bei entsprechender Leistung können diese Sportler/innen zu Jahreshöhepunkten nachnominiert werden.



### Qualifikationsnorm EM U18/EYOF

- 1.-7. Platz Qualifikationsturnier (min 3 Einzelsiege)
- Regelmäßige Teilnahme an den österr. U18 Kaderlehrgängen
- Regelmäßige Teilnahme an überregionalen Randori Einheiten an den Leistungsstützpunkten
- Positive Einstellung zum Leitungsgedanken bzw. Leistungssport
- Entwicklungspotential für die Zukunft

### Qualifikationsnorm WM U18

- 2 x 1.-3. Platz Qualifikationsturnier (min 3 Einzelsiege) oder 1.-3. Platz EM U18
- Regelmäßige Teilnahme an den österr. U18 Kaderlehrgängen
- Regelmäßige Teilnahme an überregionalen Randori Einheiten an den Leistungsstützpunkten
- Positive Einstellung zum Leitungsgedanken bzw. Leistungssport
- Entwicklungspotential für die Zukunft

Da die **EM U 18** und die **entsprechende spezielle Vorbereitung (UWV)** 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. **Die Teilnahme an der/den UWV/s ist absolute Pflicht für einen Start bei einem Jahreshöhepunkt!**

### Unterstützung

Die Nationaltrainer werden gemeinsam mit den Pooltrainern dafür sorgen, dass alle Österr. Sportler/innen bestmöglich bei allen ÖJV Events (Trainingscamps, Nominierungs- & Qualifikationsturniere) betreut werden, auch wenn die Sportler/innen auf Eigenkosten an diesem Event teilnehmen.



## Abschließende Bemerkungen

Der Jahresplan 2015 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 Jugendkaders wird in der gemeinsamen Arbeit mit den Landesverbänden und Vereinen vorausgesetzt. Dementsprechend sind alle anderen Zielstellungen nach zu reihen.

Der Nationaltrainer behält es sich in Absprache mit dem Sportkoordinator und Vorstand vor, gegebenenfalls auf auftretende Probleme und Unstimmigkeiten zu reagieren.





## Frauen U21

### Rückblick 2014

Im Jahr 2015 wurden zahlreiche Turniersiege und Platzierungen bei den Europacups erkämpft. Die Zielstellungen des Jahres 2014 waren zwei Platzierungen 1-5 bei der Europameisterschaft in Bukarest, ROU sowie eine Platzierung 1-7 bei der Weltmeisterschaft in Fort Lauderdale, USA.

Bei der Europameisterschaft U21 in Bukarest (ROU) konnte keine Medaille erkämpft werden. Mit zwei fünften Plätzen durch Magdalena Krssakova und Michaela Polleres konnte das gesteckte Ziel nicht erreicht werden.

Bei der Weltmeisterschaft U21 in Fort Lauderdale (USA) konnte unser Team bestehend aus Michaela Polleres (1 Sieg und 1 Niederlage) und Magdalena Krssakova (1 Niederlage) ebenso keine Platzierung erzielen.

### Trainings- und Wettkampfsjahr 2015

Das Trainings- und Wettkampfsjahr 2015 steht ganz im Zeichen der Junioren-Heimeuropameisterschaft in Oberwart (17.-20.09.2015). Außerdem findet die U21-Weltmeisterschaft von 24.-28.10.2015 in Abu Dhabi (VAE) statt.

Die nationalen Höhepunkte sind die Österreichischen Staatsmeisterschaften (14.03.2015) sowie die Österreichischen Meisterschaften U23 (01.02.2015, Bischofshofen) und U21 (19.04.2015, Krems).

Zahlreiche Internationale und nationale Wettkämpfe und Trainingslager werden den Juniorinnen-Kader weiterentwickeln und auf die Jahreshöhepunkte vorbereiten.

### Zielstellungen für das Wettkampfsjahr 2015

Europameisterschaften U21 in Oberwart, AUT (17.-20.09.2015)

- 1 Medaille und eine Platzierung (5-7)

Weltmeisterschaften U21 in Abu Dhabi, VAE (24.-28.10.2015)

- 1 Platzierung (5-7)

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 17 von 53



## Schwerpunkte für die Ausbildung der Frauen U21

### Allgemeine Leistungsvoraussetzungen

- Aufbauend auf die Ausbildungsschwerpunkte der Altersklasse U18
- Erhöhung der Belastungsverträglichkeit über eine Weiterentwicklung der konditionellen Bereiche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.
- Training der Griffkraft als Voraussetzung für eine starke Kumi-Kata
- Trainingshäufigkeit- und Trainingsqualität müssen mit zunehmendem Alter erhöht und den Leistungsanforderungen des Hochleistungssports angepasst werden.
- Zusammenarbeit mit den Stützpunkten und deren Trainern muss forciert werden.

### Judospezifisch – technisch-taktische Grundlagen

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

- Qualitative Verbesserung der technischen Bewegungsabläufe der Angriffstechniken (Präzision und 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 und Kombinationen (Handlungsketten Stand-Stand, Stand-Boden sowie Boden-Boden).
- Die Kumi-Kata als zentrales Werkzeug in Angriff und Verteidigung (Durchsetzungsvermögen, Variabilität in der Kampföffnung, strategisches Arbeiten mit dem Griff).
- sicheres Verteidigungsverhalten (Blocken, Bewegungsübernahmen; Lösungsmöglichkeiten gegen verschiedenste Gegnertypen).
- Mattenrandsituationen im Hinblick auf die geänderte Regelauslegung richtig einschätzen und nutzen lernen.
- Adaption der aktuellen Wettkampffregeln über Einbeziehung int. Kampfrichter bei Lehrgängen und Trainingskursen.



### Erzieherische Grundlagen

Im Altersbereich U21 findet bei vielen Athleten der Übergang vom Kind/Jugendlichen zum erwachsenen Sportler statt. Mit der Schlussphase der schulischen Ausbildung sowie weiteren Prüfungen (Führerschein, Lehrabschluss, etc.) wird den Sportlern einiges abverlangt. Die individuelle Jahresplanung der Kader sollte in Zusammenarbeit mit dem Nationaltrainer nach Erscheinen des RTP zeitnahe gemacht werden, um diese persönlichen Termine festzuhalten und sinnvoll zu planen.

Im erzieherischen Bereich werden folgende Punkte beachtet:

- Der Leistungssport als zentrales Lebenselement (Förderung einer positiven Einstellung zum Leistungssport, Setzen von klaren Prioritäten in Bereichen Gesundheit, Freizeit, etc.)
- Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Selbstständigkeit
- Selbstdisziplin und Willenshärte, um Extremlastungen in Training und Wettkampf zu meistern
- Förderung des Team-Gedankens, um gemeinsam Ziele zu erreichen

### Kontrolle

- Trainingslager: Beobachtung und Steuerung durch den Nationaltrainer in Zusammenarbeit mit den LV- und Heimtrainern.
- Austrian Cups: Verbesserung des technisch-taktischen Leistungsvermögens unter Wettkampfbedingungen.
- European Junior Cups: Leistungsüberprüfung in der Auseinandersetzung mit der internationalen Spitze als Gradmesser der Entwicklung.



## Kaderbildung & Qualifikationskriterien

Auf Basis des Trainings- und Wettkampfbereiches 2014 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2015 gebildet. Dieser wird aufgrund weiterer Leistungen und Beobachtungen weiter adaptiert:

1. Nach den Sichtungsturnieren in Lignano und Gmunden sowie der ÖM U23
2. Nach ÖSTM, IT Bad Plankenburg, EC Lignano und ÖM U21

### Kader Frauen U21

A-Kader		B-Kader	
-52 kg	Strohmayr Sarah	-52 kg	Stelzer Lisa
-52 kg	Herbst Nicole	-57 kg	Theodorakis Asimina
-57 kg	Beck Melanie	-63 kg	Lechner Susanne
-70 kg	Lechner Katharina	+78 kg	Rainer Daniela
-70 kg	Polleres Michaela		

### Nominierungsrichtlinien

Das Trainings- und Wettkampfbereich 2015 unterscheidet Sichtungs- und Qualifikationsturniere sowie die Jahreshöhepunkte Europa- und Weltmeisterschaft U21. Für die Teilnahme an Jahreshöhepunkten müssen Qualifikationsleistungen (A- und B-Leistungen) bei den im RTP angeführten Qualifikationsturnieren erbracht werden.

#### Sichtungsturniere

- IT Lignano, ITA (25.01.2015)
- Austrian Cup Gmunden, AUT (28.02.2015)
- Austrian Cup Frohnleiten, AUT (27.06.2015)

#### Nationale Qualifikationsturniere

- |  | <b>B-Leistung</b> |
|--|-------------------|
| • Österreichische Staatsmeisterschaften in Klagenfurt (14.03.2015) | Platz 1-3         |
| • Österreichische Meisterschaft U23 in Bischofshofen (01.02.2015)  | Platz 1-2         |
| • Österreichische Meisterschaften U21 in Krems (19.04.2015)        | Platz 1-2         |



## Internationale Qualifikationsturniere

	<b>A-Leistung</b>	<b>B-Leistung</b>
• IT Bad Plankenburg, GER (21.03.2015)	Platz 1-3	Platz 5-7
• JEJC Lignano, ITA (28.-29.03.2015)	Platz 1-3	Platz 5-7
• JEJC Leibnitz, AUT (06.-07.06.2015)	Platz 1-3	Platz 5-7
• JEJC Paks, HUN (11.-12.07.2015)	Platz 1-3	Platz 5-7
• JEJC Nymburk, CZE (25.-26.07.2015)	Platz 1-3	Platz 5-7
• JEJC Berlin, GER (01.-02.08.2015)	Platz 1-3	Platz 5-7
• EM U21 Oberwart, AUT (17.-20.09.2015)	Platz 1-5	Platz 7
• EJC Celje, SLO (13.-14.06.2015)	Platz 1-5	
• EJO allg. Klasse	Platz 1-7	

## **Jahreshöhepunkte**

Die Nominierung zu den Jahreshöhepunkten findet

1. für die **Europameisterschaft U21** in Oberwart **nach dem JEJC Berlin, GER** statt.
2. für die **Weltmeisterschaft U21** in Abu Dhabi **nach der EM U21 in Oberwart, AUT** statt.

## **Qualifikationsnorm EM U21**

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <u>1 x A-Leistung + 2 x B-Leistung</u> (mind. 2 Siege) bei im RTP angegeb. Qualifikationsturnieren</li><li>2. Regelmäßige Teilnahme an nationalen und internationalen Maßnahmen des ÖJV</li><li>3. Entwicklungspotential für die Zukunft</li></ol> |
|---|

## **Qualifikationsnorm WM U21**

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <u>2 x A-Leistung + 2 x B-Leistung</u> (mind. 2 Siege) bei im RTP angegeb. Qualifikationsturnieren</li><li>2. Regelmäßige Teilnahme an nationalen und internationalen Maßnahmen des ÖJV</li><li>3. Entwicklungspotential für die Zukunft</li></ol> |
|---|



**Eine Qualifikationsleistung gilt nur bei entsprechender Anzahl von mind. 2 Einzelsiegen.** Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass **ausschließlich die oben genannten Junior European Judo Cups (JEJC) als Qualifikationsnorm** gewertet werden können. Für einen endgültigen Nominierungsvorschlag ist die aktuelle Leistungsentwicklung zum Wettkampfhöhepunkt entscheidend sowie die Teilnahme an der Vorbereitung. Medaillenleistungen haben einen höheren Stellenwert als Platzierungen 5.-7. Des Weiteren wird eine Gewichtung der Resultate im Hinblick auf Qualität u. Quantität vorgenommen.

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. ausbildungsbedingtem Ausfall möglich, und bedürfen der Genehmigung durch den Nationaltrainer. Der Nationaltrainer kann Kadermitgliedern Einsätze bei Wettkämpfen der allgemeinen Klasse ermöglichen. Dort können auch Qualifikationsleistungen erbracht werden. Platzierungen bei den im RTP festgelegten Austrian Cups dienen lediglich der Sichtung.

Der Nominierungsvorschlag wird vom verantwortlichen Nationaltrainer auf der Grundlage des RTP erarbeitet und den Verantwortlichen im Vorstand zur Entscheidung vorgelegt.

## **Abschließende Bemerkungen**

Wir erwarten uns ein erfolgreiches und intensives Trainings- und Wettkampfsjahr 2015 und bauen weiterhin auf die starke Zusammenarbeit zwischen Nationaltrainer, Landesverbänden und Vereinen.

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 22 von 53



## Männer U21

### Rückblick 2014

Im Bereich der Junioren war das Jahr 2014 von Höhen und Tiefen geprägt. Die Zielstellungen des Jahres 2014 waren zwei Platzierungen 1-5 bei der Europameisterschaft in Bukarest, ROU sowie eine Platzierung 1-7 bei der Weltmeisterschaft in Fort Lauderdale, USA.

23 Platzierungen (1-5) bei U21 European Cups zeigten, dass die Junioren auf einem guten Weg sind. Bei der Europameisterschaft U21 in Bukarest, ROU konnten im Einzelbewerb keine Platzierung erreicht werden. Der 5. Platz im Teambewerb zeigte allerdings, was für ein Potenzial in dieser jungen Mannschaft steckt! Bei der Junioren-Weltmeisterschaft in Fort Lauderdale, USA blieben die Einzelleistungen unter den Erwartungen. Das Team erreichte jedoch den beachtlichen 7. Platz.

### Trainings- und Wettkampffjahr 2015

Das Trainings- und Wettkampffjahr 2015 steht ganz im Zeichen der Junioren-Heimeuropameisterschaft in Oberwart (17.-20.09.2015). Außerdem findet die U21-Weltmeisterschaft von 24.-28.10.2015 in Abu Dhabi (VAE) statt. Die erstmals stattfindenden European Games in Baku, AZE (25.-28.06.2015) können für den einen oder anderen Kadersportler das erste Highlight abseits des Nachwuchsbereichs darstellen.

Die nationalen Höhepunkte sind die Österreichischen Staatsmeisterschaften (14.03.2015, Klagenfurt) sowie die Österreichischen Meisterschaften U23 (01.02.2015, Bischofshofen) und U21 (19.04.2015, Krems).

Zahlreiche Internationale und nationale Wettkämpfe und Trainingslager werden den Juniorinnen-Kader weiterentwickeln und auf die Jahreshöhepunkte vorbereiten.

Ein besonderer Fokus liegt in den nächsten Jahren auf der Heranbildung eines starken neuen Männerteams. Im Rahmen des „**Projekts 2020**“ (siehe RTP Männer und Männer U23) sollen vielversprechende Nachwuchsathleten mit zusätzlicher Förderung und optimalen Trainingsbedingungen den Übergang vom Nachwuchs- in den Hochleistungsbereich schaffen und sich Richtung Weltspitze orientieren.

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 23 von 53



## Zielstellungen für das Wettkampfsjahr 2015

Europameisterschaften U21 in Oberwart, AUT (17.-20.09.2015)

- 1 Platzierung 1-3 + 1 Platzierung 1-7

Weltmeisterschaften U21 in Abu Dhabi, VAE (24.-28.10.2015)

- 1 Platzierung 1-5

## Schwerpunkte für die Ausbildung der Männer U21

### Allgemeine Leistungsvoraussetzungen

- Aufbauend auf die Ausbildungsschwerpunkte der Altersklasse U18
- Erhöhung der Belastungsverträglichkeit über eine Weiterentwicklung der konditionellen Bereiche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.
- Ein besonderer Schwerpunkt liegt hier auf der Ausprägung der Kraftfähigkeiten, um im internationalen Vergleich konkurrenzfähig zu bleiben/werden.
- Training der Griffkraft als Voraussetzung für eine starke Kumi-Kata
- Trainingshäufigkeit und Trainingsqualität müssen mit zunehmendem Alter erhöht und den Leistungsanforderungen des Hochleistungssports angepasst werden.
- Zusammenarbeit mit den Stützpunkten und deren Trainern muss forciert werden.

### Judospezifisch – technisch-taktische Grundlagen

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

- Qualitative Verbesserung der technischen Bewegungsabläufe der Angriffstechniken (Präzision und 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 und Kombinationen (Handlungsketten Stand-Stand, Stand-Boden sowie Boden-Boden).





- Die Kumi-Kata als zentrales Werkzeug in Angriff und Verteidigung (Durchsetzungsvermögen, Variabilität in der Kampferöffnung, strategisches Arbeiten mit dem Griff).
- sicheres Verteidigungsverhalten (Blocken, Bewegungsübernahmen; Lösungsmöglichkeiten gegen verschiedenste Gegnertypen).
- Mattenrandsituationen im Hinblick auf die geänderte Regelauslegung richtig einschätzen und nutzen lernen.
- Adaption der aktuellen Wettkampffregeln über Einbeziehung int. Kampfrichter bei Lehrgängen und Trainingskursen

### Erzieherische Grundlagen

Im Altersbereich U21 findet bei vielen Athleten der Übergang vom Kind/Jugendlichen zum erwachsenen Sportler statt. Mit der Schlussphase der schulischen Ausbildung sowie weiteren Prüfungen (Führerschein, Lehrabschluss, etc.) wird den Sportlern einiges abverlangt. Die individuelle Jahresplanung der Kader sollte in Zusammenarbeit mit dem Nationaltrainer nach Erscheinen des RTP zeitnahe gemacht werden um diese persönlichen Termine festzuhalten und sinnvoll zu planen.

Im erzieherischen Bereich werden folgende Punkte beachtet:

- Der Leistungssport als zentrales Lebenselement (Förderung einer positiven Einstellung zum Leistungssport, Setzen von klaren Prioritäten in Bereichen Gesundheit, Freizeit, etc.)
- Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Selbstständigkeit
- Selbstdisziplin und Willenshärte um Extrembelastungen in Training und Wettkampf zu meistern
- Förderung des Team-Gedankens um gemeinsam Ziele zu erreichen

### Kontrolle

- Trainingslager: Beobachtung und Steuerung durch den Nationaltrainer in Zusammenarbeit mit den LV- und Heimtrainern.
- Austrian Cups : Verbesserung des technisch-taktischen Leistungsvermögens unter Wettkampfbedingungen.
- European Junior Cups: Leistungsüberprüfung in der Auseinandersetzung mit der internationalen Spitze als Gradmesser der Entwicklung.

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 25 von 53



## Kaderbildung & Qualifikationskriterien

Auf Basis des Trainings- und Wettkampfjahres 2014 wurde ein erster Kader für das Sportjahr 2014 gebildet. Dieser wird bei internationalen und nationalen Bewerben im Laufe des Jahres adaptiert.

### Kader Männer U21

A-Kader		B-Kader
-55 kg	Wildner Lorenz	Der B-Kader wird nach den TLs in Straßwalchen und Mittersill sowie der ÖM U23 bekanntgegeben.
-66 kg	Reiter Lukas	
-73 kg	Wagner Christopher	
-81 kg	Bubanja Marko	
-81 kg	Schneider Maximilian	
-90 kg	Böhler Laurin	
-100 kg	Fara Aaron	

### Nominierungsrichtlinien

Das Trainings- und Wettkampfjahr 2015 unterscheidet Sichtung- und Qualifikationsturniere sowie die Jahreshöhepunkte Europa- und Weltmeisterschaft U21. Für die Teilnahme an Jahreshöhepunkten müssen Qualifikationsleistungen (A- und B-Leistungen) bei den im RTP angeführten Qualifikationsturnieren erbracht werden.

#### Sichtungsturniere

- Austrian Cup Gmunden, AUT (28.02.2015)
- Austrian Cup Frohnleiten, AUT (27.06.2015)

#### Nationale Qualifikationsturniere

- |  | <b>B-Leistung</b> |
|--|-------------------|
| • Österreichische Staatsmeisterschaften in Klagenfurt (14.03.2015) | Platz 1-3         |
| • Österreichische Meisterschaft U23 in Bischofshofen (01.02.2015)  | Platz 1-2         |
| • Österreichische Meisterschaften U21 in Krems (19.04.2015)        | Platz 1-2         |



## Internationale Qualifikationsturniere

	<b>A-Leistung</b>	<b>B-Leistung</b>
• IT Bremen, GER (22.03.2015)	EM 1-5 / WM 1-3	EM 7-9 / WM 5-7
• JEJC Lignano, ITA (28.-29.03.2015) <b>LV</b>	EM 1-5 / WM 1-3	EM 7-9 / WM 5-7
• JEJC Athen, GRE (04.-05.04.2015)	EM 1-5 / WM 1-3	EM 7-9 / WM 5-7
• JEJC Leibnitz, AUT (06.-07.06.2015)	EM 1-5 / WM 1-3	EM 7-9 / WM 5-7
• JEJC Paks, HUN (11.-12.07.2015)	EM 1-5 / WM 1-3	EM 7-9 / WM 5-7
• JEJC Wroclaw, POL (18.-19.07.2015) <b>LV</b>	EM 1-5 / WM 1-3	EM 7-9 / WM 5-7
• JEJC Nymburk, CZE (25.-26.07.2015)	EM 1-5 / WM 1-3	EM 7-9 / WM 5-7
• JEJC Berlin, GER (01.-02.08.2015)	EM 1-5 / WM 1-3	EM 7-9 / WM 5-7
• EM U21 Oberwart, AUT (17.-20.09.2015)	Platz 1-5	Platz 7
• EJO allg. Klasse	Platz 1-7	

## **Jahreshöhepunkte**

Die Nominierung zu den Jahreshöhepunkten findet

1. für die **Europameisterschaft U21** in Oberwart **nach dem JEJC Berlin, GER** statt.
2. für die **Weltmeisterschaft U21** in Abu Dhabi **nach der EM U21 in Oberwart, AUT** statt.

## **Qualifikationsnorm EM U21**

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <u>1x A-Leistung + 2x B-Leistung</u> (mind. 3 Siege) bei im RTP angegeb. Qualifikationsturnieren</li><li>2. Regelmäßige Teilnahme an nationalen und internationalen Maßnahmen des ÖJV</li><li>3. Entwicklungspotential für die Zukunft</li></ol> |
|---|

## **Qualifikationsnorm WM U21**

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <u>2 x A-Leistung + 2 x B-Leistung</u> (mind. 3 Siege) bei im RTP angegeb. Qualifikationsturnieren</li><li>2. Regelmäßige Teilnahme an nationalen und internationalen Maßnahmen des ÖJV</li><li>3. Entwicklungspotential für die Zukunft</li></ol> |
|---|



**Eine Qualifikationsleistung gilt nur bei entsprechender Anzahl von mind. 3 Einzelsiegen.** Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass **ausschließlich die oben genannten Junior European Judo Cups (JEJC) als Qualifikationsnorm** gewertet werden können. Für einen endgültigen Nominierungsvorschlag ist die aktuelle Leistungsentwicklung zum Wettkampfhöhepunkt entscheidend sowie die Teilnahme an der Vorbereitung. Medaillenleistungen haben einen höheren Stellenwert als Platzierungen 5.-7. Des Weiteren wird eine Gewichtung der Resultate im Hinblick auf Qualität u. Quantität vorgenommen.

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. ausbildungsbedingtem Ausfall möglich, und bedürfen der Genehmigung durch den Nationaltrainer. Der Nationaltrainer kann Kadermitgliedern aufgrund ihrer Leistungen (2014/2015) Einsätze bei Wettkämpfen der allgemeinen Klasse ermöglichen. Dort können auch Qualifikationsleistungen erbracht werden.

Bei einer UWV in Österreich besteht Teilnahmepflicht für alle eingeladenen Kaderathleten.

Der Nominierungsvorschlag wird vom verantwortlichen Nationaltrainer auf der Grundlage des RTP erarbeitet und den Verantwortlichen im Vorstand zur Entscheidung vorgelegt.

## **Abschließende Bemerkungen**

Wir erwarten uns ein erfolgreiches und intensives Trainings- und Wettkampfsjahr 2015 und bauen weiterhin auf die starke Zusammenarbeit zwischen Nationaltrainer, Landesverbänden und Vereinen.

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 28 von 53



## Frauen und Frauen U23

### Rückblick 2014

In diesen Altersbereichen sehen wir auf ein erfolgreiches Jahr 2014 zurück. Die jungen Damen, wie Tina Zeltner, Kathrin Unterwurzacher, Bernadette Graf und Magdalena Krssakova konnten sich gut in der europäischen bzw. in der Weltspitze etablieren. Unsere erfahrenen Athleten wie Hilde Drexler und Sabrina Filzmoser konnten Ihre Spitzenpositionen in der WRL behalten und zum Teil verbessern. Jeweils etliche Siege, viele Podiumsplätze und Platzierungen konnten bei European Cups, IJF Continental Open, IJF-Grand Prix und IJF-Grand Slam erreicht werden. Zwei dritte Plätze durch Sabrina Filzmoser und Bernadette Graf bei der Europameisterschaft 2014 in Montpellier (FRA) unterstreichen das positive Jahr. Wir haben 4 Athletinnen unter den ersten 20 der WRL (3 davon unter den TOP 10), was einen deutlichen Aufwärtstrend in Richtung Olympische Spiele 2016 zeigt.

Bei der Weltmeisterschaft im russischen Cheljabinsk konnte keine Medaille erkämpft werden. Zwei 7. Plätze durch Sabrina Filzmoser und Kathrin Unterwurzacher waren die Ausbeute.

Die Zielsetzung im RTP 2014 bei allen Turnierarten (IJF-Weltcup, IJF-Grand Prix und IJF-Grand Slam) und den Jahreshöhepunkten (EM und WM) eine Medaille zu erkämpfen haben wir bis auf die Weltmeisterschaft geschafft.

### Platzierungen von ÖJV-Athletinnen in der Weltrangliste (WRL, Stand 08.12.2014), Olympiarangliste (ORL, Stand 08.12.2014) und Europarangliste (ERL, Stand 04.11.2014)

Name	Gew.-Kl.	WRL	ORL	ERL
Sabrina Filzmoser	-57 kg	5	5	
Tina Zeltner	-57 kg	27	20	
Hilde Drexler	-63 kg	13	10	
Kathrin Unterwurzacher	-63 kg	6	7	
Bernadette Graf	-70 kg	5	4	
Magdalena Krssakova	-63 kg	116	65	3
Sarah Mairhofer	+78 kg			5
Mara-Tabea Kraft	-48 kg			19
Narges Mohseni	-57 kg			15
Desiree Klinger	-57 kg			22
Marlies Priesner	-63 kg	108	65	13



### Zusammenfassung der Ergebnisse der Damen im Jahr 2014

Weltmeisterschaft	2 x 7.Plätze
Europameisterschaft	2 x 3.Platz; 1 x 5.Platz; 1 x 7.Platz
Grand Slam	1 x 1.Platz, 2 x 2.Platz; 3 x 3.Platz; 3 x 5.Platz; 3 x 7.Platz
Grand Prix	2 x 1.Platz; 6 x 2.Platz; 3 x 3.Platz; 4 x 5.Platz; 5 x 7.Platz
European Open	2 x 1.Platz; 2 x 2.Platz; 1 x 5.Platz



## Trainings- und Wettkampfsjahr 2015

Im Trainings- und Wettkampfsjahr 2015 warten fünf Höhepunkte auf die allgemeine Klasse. Bei der Europameisterschaft in Glasgow, GBR Anfang April und den European Games in Baku, AZE Ende Juni wird sich die europäische Judo-Elite messen. Mit der Universiade in Gwangju findet 2015 ein zusätzliches polysportives Großereignis in Südkorea statt. Der definitive Jahreshöhepunkt, die Weltmeisterschaft 2015, findet heuer in Astana, KAZ statt. Den Abschluss eines ereignisreichen Jahres bildet die Europameisterschaft U23 in Bratislava, SVK.

Die verschiedenen Höhepunkte werden mit teils unterschiedlichen Kadern besetzt um auch den jüngeren Sportlerinnen Jahresziele zu geben.

### Zielstellungen für das Wettkampfsjahr 2015

Europameisterschaften in Glasgow, GBR (09.-12.04.2015)

- 1 Platzierung 1-3

European Games in Baku, AZE (25.-28.06.2015)

- 1 Platzierung 1-3

Weltmeisterschaften in Astana, KAZ (24.-30.08.2015)

- 1 Platzierung 1-5

Europameisterschaft U23 in Bratislava, SVK (13.-15.11.2015)

- 1 Platzierung 1-3

2015 werden weiter die Grundlagen gelegt, um viele Kadersportler des ÖJV in der WRL weiter vorne zu platzieren. Die Symbiose aus erfahrenen Athleten und der jungen Garde tut den Kadern richtig gut.



### Schwerpunkte für die Ausbildung der Frauen und Frauen U23

Grundlegend soll im Jahr 2015 die Zusammenarbeit zwischen Nationaltrainern, Landesverbänden, Vereinen und dem Vorstand intensiviert werden.

- enge Zusammenarbeit des Nationaltrainers mit den zuständigen Vizepräsidenten
- enge Zusammenarbeit mit den Trainern der Stützpunkte, LV und Vereine der Kaderathleten
- Einsätze bei internationalen Turnieren für Trainer aus Stützpunkten, LV mit Kaderathleten
- Zusammenzug aller Altersklassen im Rahmen von Kaderzusammenkünften

Unterschiedliche Entwicklungsbereiche müssen auch angepasst trainiert werden. Die Zusammenarbeit mit starken Judonationen wie Japan, Frankreich, Mongolei und Deutschland ist geplant. Von dieser Zusammenarbeit können die Sportler sehr profitieren.

Die Formierung des Austria Judoteams wird auch 2015 weiter ein zentraler Punkt sein. Das gemeinsame Hinarbeiten auf Ziele sowie die Bewältigung der Trainingsumfänge in der Gruppe bringt positive Effekte.

Ziel ist es, die stärksten Kader der U21 sowie den KK2/KK3 mit guten internationalen Erfolgen sofort in Maßnahmen einzubinden, um das Nationalteam zu vergrößern.

#### Physisch

- Aufbauend auf die Ausbildungsschwerpunkte der Altersklassen U18 und U21
- Weitere Verbesserung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen im Bereich Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit über den Einsatz neuer Trainingsreize bzw. -mittel. Dabei wird auf die individuellen Programme der Kaderathleten eingegangen.
- Training der Griffkraft als Voraussetzung für eine starke Kumi-Kata
- Trainingshäufigkeit und Trainingsqualität müssen sich an den Leistungsvoraussetzungen des Spitzensports orientieren.
- Zusammenarbeit mit den Stützpunkten und deren Trainern muss forciert werden.





### Judospezifisch – technisch-taktisch

- Erweiterung des individuellen Angriffsprofils und dessen wettkampfwirksame situationsadäquate Anwendung sowie damit verbunden eine offensive Kampfgestaltung (individuelle Kampfkonzeption , Variabilität in 2-3 Angriffsrichtungen, Kreativität, Flexibilität)
- Durchsetzungsvermögen und taktische Variabilität in der Kumi-Kata
- Willensstoßkraft und mentale Wettkampfhärte
- Wettkampfstärke erarbeiten in zahlreichen ITC und IT
- Anpassung an die neuen Wettkampfbregeln
- Objektivierung des Leistungsstandes mittels videogestützter Wettkampfanalysen
- Adaption der aktuellen Wettkampfbregeln über Einbeziehung int. Kampfrichter bei Lehrgängen und Trainingskursen

### Sportwissenschaft

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

Die physische Weiterentwicklung ist ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung im Judosport und wird daher zu festgelegten Zeitpunkten getestet. Die Krafttests werden dabei nach den Vorgaben der verantwortlichen Kader/Stützpunktrainer durchgeführt. Die Testrichtlinien sind im Anhang angeführt. Die Ergebnisse sind dem Nationaltrainer 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.



## Kaderbildung & Qualifikationskriterien

Für die Einteilung des Kaders sind die Ergebnisse der beiden letzten Jahre maßgebend. 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.

Der KK1 (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 Europacups Platzierungen im Bereich 1.-3. Platz sowie bei IJF-Kontinentalcups Bereich 1.-3. Platz erreichen konnten. Auch erreichte Leistungen bei der EM U23 im Jahr 2014 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.-3. 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 Wettkampfsreihe der U21 in Szene setzen konnten.

Die Kadereinteilungen in der Allgemeinen Klasse werden im Mai 2015 nach Abschluss der Qualifikation zur EM und im Juni (WM) evaluiert. Eine Herauf- oder Herabstufung ist im Jahresverlauf möglich.

KK1		KK2		KK3	
-57 kg	Sabrina Filzmoser	-63 kg	Magdalena Krssakova	-48 kg	Mara-Tabea Kraft
-57 kg	Tina Zeltner	+78 kg	Sarah Mairhofer	-57 kg	Narges Mohseni
-63 kg	Hilde Drexler			-57 kg	Desiree Klinger
-63 kg	Kathrin Unterwurzacher			-63 kg	Marlies Priesner
-70 kg	Bernadette Graf				



Startmöglichkeiten der Kader:

- KK1: alle Turniere nach Abstimmung bzw. Einsatzplan mit dem ÖJV (EM, WM, CISM Spiele, EG und Universiade) nach Nominierungsrichtlinien
- KK2: Grand Prix, Kontinental Open und Europacups (LV) nach Abstimmung bzw. Einsatzplan mit dem ÖJV, (EM, WM, CISM Spiele, EG und Universiade) nach Nominierungsrichtlinien
- KK3: Kontinental Open und Europacups (LV) nach Abstimmung bzw. Einsatzplan mit dem ÖJV (EM, WM, CISM Spiele, EG und Universiade) nach Nominierungsrichtlinien

**Nominierungsrichtlinien**

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 OTC in Mittersill 2015 werden die Startplätze für den IJF-Kontinentalcup der Frauen in Oberwart festgelegt. Eine Teilnahme am Cup wird aber nur erteilt, wenn das anschließende ITL auch mitbesucht wird. Die Resultate der Europacups dienen zur Kaderadaptierung im Laufe des TWJ 2015 sowie der Kaderbildung für das TWJ 2016.

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

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

**Qualifikationsnorm Europameisterschaft in Glasgow, GBR (09.-12.04.2015)**

Für die EM 2015 werden die internationalen und nationalen Leistungen 2014 und 2015 als Nominierungsgrundlage vorgesehen. Neben den 2014 absolvierten Turnieren werden 2015 bis zur EM noch nachfolgende Turniere in die Qualifikation einbezogen.

Die **Nominierung** erfolgt nach der **Österreichischen Staatsmeisterschaft in Klagenfurt, AUT!**

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 35 von 53



### Nationale Qualifikationsturniere

- Österreichische Staatsmeisterschaften in Klagenfurt, AUT (14.03.2015)

### Internationale Qualifikationsturniere

- EJO Sofia, BUL (07.-08.02.2015)
- EJO Oberwart, AUT (14.-15.02.2015)
- IJF Grand Prix Düsseldorf, GER (20.-22.02.2015)
- EJO Prag, CZE (28.02.-01.03.2015)

### **Qualifikationsnorm Europameisterschaft Glasgow, GBR**

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>KK1</u>: wird für die EM fix vorgeschlagen</li><li>• <u>KK2</u>: Platz 1-5 bei EJO/GP 2015 (laut RTP) + Platz 1-3 ÖSTM 2015</li><li>• <u>KK3</u>: Platz 1-2 bei EJO 2015 (laut RTP) + Platz 1-3 ÖSTM 2015</li></ul> |
|--|

Für alle Qualifikationsturniere gilt, **mindestens 2 Einzelsiege pro Turnier** sind erforderlich, damit das Wettkampfergebnis als **Qualifikationsleistung** gewertet wird. Es wird darauf hingewiesen, dass ausschließlich die oben genannten Turniere als Qualifikationsnorm gewertet werden.



### Qualifikationsnorm Weltmeisterschaft in Astana, KAZ (24.-30.08.2015)

Für die WM 2015 werden die internationalen und nationalen Leistungen 2014 und 2015 als Nominierungsgrundlage vorgesehen. Pro Nation werden 9 Teilnehmer je M/W (max. 2 pro Gewichtsklasse) startberechtigt sein. Neben den 2014 absolvierten Turnieren stehen 2015 bis zur WM noch nachfolgende Turniere auf dem IJF / EJU-Wettkampfkalender, welche in die WM-Qualifikation einbezogen werden. Die **Nominierung** zur WM erfolgt **nach dem GS Tyumen, RUS**.

#### Internationale Qualifikationsturniere

- EJO Sofia, BUL (07.-08.02.2015)
- EJO Oberwart, AUT (14.-15.02.2015)
- IJF Grand Prix Düsseldorf, GER (20.-22.02.2015)
- EJO in Prag, CZE (28.02.-01.03.2015)
- IJF Grand Prix Tiflis, GEO (20.-22.03.2015)
- IJF Grand Prix Samsun, TUR (27.-29.03.2015)
- Europameisterschaft Glasgow, GBR (09.-12.04.2015)
- IJF Grand Prix Zagreb, CRO (01.-03.05.2015)
- IJF Grand Slam Baku, AZE (08.-10.05.2015)
- IJF Masters Rabat, MAR (22.-24.05.2015)
- IJF Grand Prix Miami, USA (12.-14.06.2015)
- IJF Grand Prix Budapest, HUN (19.-21.06.2015)
- IJF Grand Prix Ulaanbaatar, MGL (03.-05.07.2015)
- IJF Grand Slam Tyumen, RUS (17.-19.07.2015)

### Qualifikationsnorm Weltmeisterschaft Astana, KAZ

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Option 1</u>: WRL-Platz 1-25 + Platz 1-3 bei EJO / Platz 1-5 bei GP/GS 2015</li><li>• <u>Option 2</u>: WRL-Platz 26-35 + Platz 1-3 bei GP 2015 + Platz 1-5 bei GS 2015</li><li>• <u>Option 3</u>: Platz 1-7 Europameisterschaft 2015</li></ul> |
|---|



## Qualifikationsnorm Europameisterschaft U23 in Bratislava, SVK (13.-15.11.2015)

Untenstehende Wettkämpfe werden zur Qualifikation für die EM U23 herangezogen. Die **Nominierung** erfolgt **Mitte Oktober**.

### Nationale Qualifikationsturniere

- |  | <b>B-Leistung</b> |
|--|-------------------|
| • Österreichische Meisterschaften U23 in Bischofshofen, AUT (01.02.2015) | Platz 1-2         |
| • Österreichische Staatsmeisterschaften in Klagenfurt, AUT (14.03.2015)  | Platz 1-3         |

### Internationale Qualifikationsturniere

- |  | <b>A-Leistung</b> | <b>B-Leistung</b> |
|--|-------------------|-------------------|
| • EJO Sofia, BUL (07.-08.02.2015)                  | Platz 1-5         |                   |
| • EJO Oberwart, AUT (14.-15.02.2015)               | Platz 1-5         |                   |
| • IJF GP Düsseldorf, GER (20.-22.02.2015)          | Platz 1-7         |                   |
| • EJO Prag, CZE (28.02.-01.03.2015)                | Platz 1-5         |                   |
| • EJC Sarajevo, BIH (21.-22.03.2015) <b>LV</b>     | Platz 1-3         | Platz 5-7         |
| • EJO Bukarest, ROU (30.-31.05.2015)               | Platz 1-5         |                   |
| • EJO Minsk, BLR (06.-07.06.2015)                  | Platz 1-5         |                   |
| • EJC Celje, SLO (13.-14.06.2015) <b>LV</b>        | Platz 1-3         | Platz 5-7         |
| • EJC London, GBR (11.-12.07.2015) <b>LV</b>       | Platz 1-3         | Platz 5-7         |
| • EJC Sindelfingen, GER (18.-19.07.2015) <b>LV</b> | Platz 1-3         | Platz 5-7         |
| • EJC Bratislava, SVK (05.-06.09.2015) <b>LV</b>   | Platz 1-3         | Platz 5-7         |
| • EJC Belgrad, SRB (26.-27.09.2015) <b>LV</b>      | Platz 1-3         | Platz 5-7         |

## Qualifikationsnorm Europameisterschaft U23 Bratislava, SVK

- |  |
|--|
| • <u>2 x A-Leistung</u> (bei im RTP genannten Wettkämpfen) |
| • <u>2 x B-Leistung</u> (bei im RTP genannten Wettkämpfen) |
| • Mind. <u>2 Einzelsiege</u> pro Turnier                   |



Für alle Qualifikationsturniere gilt, **mindestens 2 Einzelsiege pro Turnier** sind erforderlich, damit das Wettkampfergebnis als **Qualifikationsleistung** gewertet wird. Es wird darauf hingewiesen, dass ausschließlich die oben genannten Turniere als Qualifikationsnorm gewertet werden. Bei kritischen Nominierungssituationen wird der European Senior Cup in Tampere 03./04.10.2015 bzw. der Ranglistenplatz (EJU) der U20 (unter den ersten 10) mit herangezogen und dann nominiert. Eine gute Qualität und Quantität des Starterfeldes der Europacups werden in die Qualifikation mit einbezogen!

## Abschließende Bemerkungen

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 erfolgreichen Nachwuchs-Athletinnen ohne Qualifikationsnorm den Start zu gestatten, damit diese Wettkampferfahrung sammeln. Der Nominierungsvorschlag wird vom verantwortlichen Nationaltrainer auf der Grundlage des RTP erarbeitet und den Verantwortlichen im Vorstand zur Entscheidung vorgelegt.

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

Maßnahmen des LV oder Vereins sollten rechtzeitig (3 Wochen im Voraus) mit dem Nationaltrainer abgestimmt bzw. geplant werden. Bei Veränderungen dieser Pläne sind sie mit dem NT abzugleichen.

Die Sportler des Elitekaders werden angehalten, Ihre Trainingspläne (Wochenpläne, Kraft-, Ausdauerprogramme) mindestens eine Woche im Voraus dem zuständigen Trainer und dem Sportkoordinator zu senden. Testergebnisse müssen schnellstmöglich an den Nationaltrainer und den Sportkoordinator gesandt werden. Die Abstimmung erfolgt über Sportkoordinator, Nationaltrainer und Sportwissenschaftler.

Fahrtkosten der Athleten zu Maßnahmen innerhalb Österreichs sind über das Budget der Sporthilfe zu bezahlen.

Wir blicken auf ein in allen Bereichen sehr erfolgreiches Sportjahr 2014 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 2015 ist wesentlich geprägt von der Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele und die weitere körperliche Ausprägung des

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 39 von 53



Nationalteams. Die Jahresplanungen der Kader werden deshalb in Zusammenarbeit mit den Heim- bzw. Landestrainern individuell erarbeitet.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich für die geleistete Arbeit und die sehr gute Zusammenarbeit im abgelaufenen Sportjahr 2014 bedanken und uns auch für dieses Trainings- und Wettkampfsjahr eine so intensive gemeinsame Arbeit sowie den in den letzten Jahren gezeigten Einsatz wünschen.





## Männer und Männer U23

### Rückblick 2014

Im Männerbereich blicken wir auf ein interessantes Jahr 2014 zurück. Bis zur Weltmeisterschaft in Chelyabinsk, RUS haben die Männer nur mäßige Erfolge erreichen können. Seit der WM lieferten Ludwig Paischer und Allerstorfer Daniel bei Großturnieren (European Open, Grand Prix) Medaillen und gute Platzierungen. Marcel Ott konnte verletzungsbedingt an der Herbstturnierserie nicht teilnehmen. Paischer und Allerstorfer konnten sich gut in der Weltspitze etablieren bzw. Ihre Positionen in der WRL behalten und zum Teil verbessern.

Bei den Jahreshöhepunkten der allgemeinen Klasse konnten keine Medaillen errungen werden. Lediglich ein 7. Platz von Ludwig Paischer bei der Europameisterschaft in Montpellier, FRA war das Endresultat.

Bei der U23 Europameisterschaft konnten Andreas Tiefgraber bis 66kg und Laurin Böhler bis 90kg mit starken Leistungen jeweils den guten 5. Platz erreichen.

Die Zielsetzung im RTP 2014 bei allen Turnieren (IJF-Weltcups, IJF-Grand Prix und IJF-Grand Slam) und den Jahreshöhepunkten (EM und WM) eine Medaille zu erkämpfen wurde nicht erreicht.

### Platzierungen von ÖJV-Athleten in der Weltrangliste (WRL, Stand 08.12.2014), Olympiarangliste (ORL, Stand 08.12.2014) und Europarangliste (ERL, Stand 04.11.2014)

Name	Gew.-Kl.	WRL	ORL	ERL
Paischer Ludwig	-60 kg	13	10	
Ott Marcel	-81 kg	39	33	
Allerstorfer Daniel	+100 kg	22	15	
Moser Stefan	-60 kg	211		31
Tiefgraber Andreas	-66 kg	232		32
Scharinger Peter	-73 kg	151	158	19
Kuciara Stefan	-81 kg	102	130	57
Kronberger Christoph	-100 kg	84	47	2
Hageneder Max	-100 kg			
Kudera Stefan	-60 kg			74
Haasmann Nick	-73 kg			91



### Zusammenfassung der Ergebnisse der Herren im Jahr 2014

Europameisterschaft	1 x 7.Platz
Europameisterschaft U23	2 x 5.Platz
Grand Slam	1 x 5.Platz; 1 x 7.Platz
Grand Prix	1 x 1.Platz; 1 x 2.Platz; 2 x 3.Platz; 1 x 5.Platz; 1 x 7.Platz
European Open	3 x 3.Platz, 4 x 7. Platz



## Trainings- und Wettkampfsjahr 2015

Im Trainings- und Wettkampfsjahr 2015 warten fünf Höhepunkte auf die allgemeine Klasse. Bei der Europameisterschaft in Glasgow, GBR Anfang April und den European Games in Baku, AZE Ende Juni wird sich die europäische Judo-Elite messen. Mit der Universiade in Gwangju findet 2015 ein zusätzliches polysportives Großereignis in Südkorea statt. Der definitive Jahreshöhepunkt, die Weltmeisterschaft 2015, findet heuer in Astana, KAZ statt. Den Abschluss eines ereignisreichen Jahres bildet die Europameisterschaft U23 in Bratislava, SVK.

Die verschiedenen Höhepunkte werden mit teils unterschiedlichen Kadern besetzt um, auch den jüngeren Sportlern Jahresziele zu geben.

### Zielstellungen für das Wettkampfsjahr 2015

Europameisterschaften in Glasgow, GBR (09.-12.04.2015)

- Mind. 1 Platzierung 1-5

European Games in Baku, AZE (25.-28.06.2015)

- Mind. 1 Platzierung 1-7

Weltmeisterschaften in Astana, KAZ (24.-30.08.2015)

- Mind. 1 Platzierung 1-7

Europameisterschaft U23 in Bratislava, SVK (13.-15.11.2015)

- Mind. 1 Platzierung 1-5



## Projekt 2020

Ein besonderer Fokus liegt in den nächsten Jahren auf der Heranbildung eines starken neuen Männerteams. Im Rahmen des „**Projekts 2020**“ sollen vielversprechende Nachwuchsathleten mit zusätzlicher Förderung und optimalen Trainingsbedingungen den Übergang vom Nachwuchs- in den Hochleistungsbereich schaffen und sich Richtung Weltspitze orientieren.

Die aktuellen sportlichen Erfolge des Österreichischen Judoverbands werden vorrangig von den weiblichen Judoka (Filzmoser, Zeltner, Drexler, Unterwurzacher, Graf) erbracht. Die Betrachtung der Weltranglisten-Positionen und die Verteilung der Platzierungen bei der IJF-World-Tour verdeutlichen dieses Bild. Ludwig Paischer (WRL 13), Marcel Ott (WRL 39) und Daniel Allerstorfer (WRL 22) bilden aktuell den männlichen Spitzenkader. Derzeit erfolgreichster österreichischer männlicher Judoka ist der 33-jährige Ludwig Paischer.

Um den Männerbereich in den nächsten Jahren (im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2020/2024) auf Spitzenpositionen in der Weltrangliste zu bringen, sollen vielversprechende Nachwuchsathleten im Übergang zwischen Nachwuchs- und Hochleistungsbereich besonders unterstützt werden. Die Förderung erfolgt zielgerichtet und langfristig. Die Trainings- und Maßnahmenplanung orientiert sich an einem langfristigen Leistungsaufbau. Neben den Einsätzen in der Altersklasse U21 sind Einsätze in der allgemeinen Klasse vorgesehen. Vermehrter Kaderzusammenzug auch abseits der internationalen Beschickungen soll die Qualität des Jahrestrainings erhöhen. Die Gruppe wird trainingswissenschaftlich und leistungsdiagnostisch optimal betreut.

Der Kader wird regelmäßig leistungsbezogen adaptiert.

## Kader Projekt 2020

Name	Gew.-Klasse	Jahrgang
SCHNEIDER Max	-81kg	1996
BUBANJA Marko	-81kg	1996
BÖHLER Laurin	-90kg	1995
HAGENEDER Max	-100kg	1994



## Schwerpunkte für die Ausbildung der Männer und Männer U23

Die Arbeit zwischen Nationaltrainern, Landesverbänden und Vereinen soll intensiviert werden.

Vermehrte Kaderzusammenkünfte aller Altersklassen in Österreich und dem umliegenden Ausland erhöhen die Trainingsqualität und schaffen die Möglichkeit, dass die besten Männer Österreichs zusammen trainieren.

Unabhängig davon muss die Nähe zu starken Judonationen im Männerbereich wie Russland, Georgien, Mongolei oder Japan gesucht werden. Starke internationale Trainingsaufenthalte sind auch weiterhin der Schlüssel zu erfolgreicher Weiterentwicklung.

Ein großer Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der physischen Weiterentwicklung der Athleten, besonders im Bereich Kraft, sowie dem „Annähern und Kämpfen am Körper“.

### Physisch

- Aufbauend auf die Ausbildungsschwerpunkte der Altersklassen U18 und U21
- Weitere Verbesserung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen im Bereich Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Dabei wird auf die individuellen Programme der Kaderathleten eingegangen.
- Besondere Entwicklung der Kraftfähigkeit, um im physischen Bereich international Anschluss an die Spitze zu erlangen
- Die Verbesserung der Griffkraft als zentrales Element sowie Erarbeiten und Festigen einer dominanten Kumi-Kata (2 Hände)
- Trainingshäufigkeit und Trainingsqualität müssen sich an den Leistungsvoraussetzungen des Hochleistungssports orientieren.
- Zusammenarbeit mit den Stützpunkten und deren Trainern muss forciert werden.

### Judospezifisch – technisch-taktisch

- Qualitative Verbesserung der technischen Bewegungsabläufe der Angriffstechniken (Präzision und konsequenter situationsadäquater Einsatz auch gegen Widerstand).
- Weiterentwicklung des Technikprofils und der individuellen Kampfkonzeption unter Beachtung der Regeländerungen

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 45 von 53



- Stabilisierung und Erweiterung taktischer Verhaltensweisen.
- Forcierung der „Arbeit am Körper“ – Annähern an den und kämpfen am Körper (sowohl in Angriffs- und Konter- als auch in Verteidigungssituation)
- sicheres Verteidigungsverhalten (Blocken, Bewegungsübernahmen; Lösungsmöglichkeiten gegen verschiedenste Gegnertypen).
- Nutzen sich bietender Situationen, Schaffen von Situationen; Arbeit mit Finten und Kombinationen (Handlungsketten Stand-Stand, Stand-Boden sowie Boden-Boden).
- Die Kumi-Kata als zentrales Werkzeug in Angriff und Verteidigung (Durchsetzungsvermögen, Variabilität in der Kampferöffnung, strategisches Arbeiten mit dem Griff).
- Mattenrandssituationen im Hinblick auf die geänderte Regelauslegung richtig einschätzen und nutzen lernen.
- Durchhaltevermögen im Training sowie mentale Wettkampfhärte
- Adaption der aktuellen Wettkampffregeln über Einbeziehung int. Kampfrichter bei Lehrgängen und Trainingskursen

### Erziehung

- Verdeutlichung der Vorbildfunktion (Anpassung der Verhaltensweisen, Vorbildwirkung bei jüngeren Sportlern, etc.)
- Leistungssportmentalität und Professionalität in allen Lebenslagen

### Sportwissenschaft

Die physische Weiterentwicklung stellt einen zentralen Schwerpunkt der Ausbildung dar. Zu festgelegten Zeitpunkten wird getestet. Die sportwissenschaftlichen Testungen werden dabei nach den Vorgaben des ÖJV durchgeführt (siehe Anhang). Die Ergebnisse sind dem Nationaltrainer unmittelbar nach den Tests zuzusenden.



## Kaderbildung & Qualifikationskriterien

Die Kaderbildung erfolgt aufgrund der Ergebnisse aus 2014 und 2015. Neben den Wettkampfergebnissen, der Wettkampf- und Trainingsleistung sowie der physischen Entwicklung ist eine leistungszentrierte Einstellung unbedingte Voraussetzung.

Der Männerkader wird in einen A-Kader (Olympiakader), einen B-Kader sowie einen Erweiterungskader unterteilt.

Der A-Kader (Olympiakader) wird aus den Athleten geformt, die sich über Leistungen auf der IJF-World-Tour (mehrere Platzierungen bei EJO, GP, GS) im vorderen Weltranglistenbereich platzieren konnten. Ziel dieser Athleten ist die Qualifikation zu den Olympischen Spielen 2016. Vorgesehene Einsätze sind nationale und internationale Trainingslager sowie EJO, GP, GS und Jahreshöhepunkte.

Der B-Kader der Männer und Männer U23 setzt sich aus den Athleten zusammen, die sich über Vorjahresleistungen in der allgemeinen Klasse (Platzierung 1-3 bei European Cup AK), der U23 (Platzierung 1-5 bei EM U23) und der U21 (mehrere Medaillen EC U21, EM/WM-Team) in Szene setzen konnten. Vorgesehene Einsätze sind nationale und internationale Trainingslager sowie EJO. Bei entsprechender Leistung im Jahresverlauf ist eine Teilnahme an Grand Prix laut Maßnahmenplanung möglich.

Der Erweiterungskader besteht aus vielversprechenden Athleten, die sowohl national als auch international durch Einsatz und Ergebnisse auffallen. Die Trainingseinstellung und –häufigkeit wird zur Einstufung ebenfalls herangezogen. Vorgesehene Einsätze sind nationale und internationale Trainingslager. Die Teilnahme an European Cups ist ausdrücklich erwünscht und dient der weiteren Leistungsbestimmung.

Die Einteilung der Kader wird im März 2015 nach Abschluss der EM-Qualifikation und im Juli 2015 nach Abschluss der WM-Qualifikation evaluiert. Somit ist eine Herauf- oder Herabstufung im Jahresverlauf möglich.

A-Kader		B-Kader		Erweiterungskader	
-60 kg	Ludwig Paischer	-60 kg	Stefan Moser	-60 kg	Stefan Kudera
-81 kg	Marcel Ott	-66 kg	Andreas Tiefgraber	-73 kg	Nick Haasmann
+100 kg	Daniel Allerstorfer	-73 kg	Peter Scharinger		
		-81 kg	Stefan Kuciara		
		-100 kg	Christoph Kronberger		
		-100 kg	Max Hageneder		



## Nominierungsrichtlinien

Die Nominierung zu den Jahreshöhepunkten (EM, WM, EM U23) erfolgt aufgrund der Leistungen des Jahres 2015. Neben den Ergebnissen bei nationalen und internationalen Wettkämpfen werden auch die Trainingseinstellung, Trainingshäufigkeit (Trainingslager, Heimtraining, Stützpunkttraining) und die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten herangezogen.

### Qualifikationsnorm Europameisterschaft in Glasgow, GBR (09.-12.04.2015)

Für die EM 2015 werden die internationalen und nationalen Leistungen 2015 als Nominierungsgrundlage vorgesehen. Bis zur EM werden nachfolgende Turniere in die Qualifikation einbezogen.

Die **Nominierung** erfolgt nach der **Österreichischen Staatsmeisterschaft in Klagenfurt, AUT!**

#### Nationale Qualifikationsturniere

- Österreichische Staatsmeisterschaften in Klagenfurt, AUT (14.03.2015)

#### Internationale Qualifikationsturniere

- EJO Sofia, BUL (07.-08.02.2015)
- EJO Rom, ITA (14.-15.02.2015)
- IJF Grand Prix Düsseldorf, GER (20.-22.02.2015)
- EJO Warschau, POL (28.02.-01.03.2015)

### Qualifikationsnorm Europameisterschaft Glasgow, GBR

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>A-Kader</u>: fix für die Europameisterschaft vorgeschlagen</li><li>• <u>B-Kader / Erweiterungskader</u>: Platz 1-5 bei EJO/GP 2015 (laut RTP) + Platz 1-3 ÖSTM 2015</li></ul> |
|--|

Für alle Qualifikationsturniere gilt, **mindestens 2 Einzelsiege pro Turnier** sind erforderlich, damit das Wettkampfergebnis als **Qualifikationsleistung** gewertet wird. Es wird darauf hingewiesen, dass ausschließlich die oben genannten Turniere als Qualifikationsnorm gewertet werden.





### Qualifikationsnorm Weltmeisterschaft in Astana, KAZ (24.-30.08.2015)

Für die WM 2015 werden die internationalen und nationalen Leistungen 2015 als Nominierungsgrundlage vorgesehen. Es stehen 2015 bis zur WM nachfolgende Turniere auf dem IJF / EJU-Wettkampfkalender, welche in die WM-Qualifikation einbezogen werden. Die **Nominierung** zur WM erfolgt **nach dem GS Tyumen, RUS**.

#### Internationale Qualifikationsturniere

#### Nominierungsleistung

- |   |           |
|---|-----------|
| • EJO Sofia, BUL (07.-08.02.2015)                   | Platz 1-3 |
| • EJO Roma, ITA (14.-15.02.2015)                    | Platz 1-3 |
| • IJF Grand Prix Düsseldorf, GER (20.-22.02.2015)   | Platz 1-5 |
| • EJO in Warschau, POL (28.02.-01.03.2015)          | Platz 1-3 |
| • IJF Grand Prix Samsun, TUR (27.-29.03.2015)       | Platz 1-5 |
| • Europameisterschaft Glasgow, GBR (09.-12.04.2015) | Platz 1-7 |
| • IJF Grand Prix Zagreb, CRO (01.-03.05.2015)       | Platz 1-5 |
| • IJF Grand Slam Baku, AZE (08.-10.05.2015)         | Platz 1-5 |
| • IJF Masters Rabat, MAR (22.-24.05.2015)           | Platz 1-7 |
| • EJO in Bukarest, ROU (30.-31.05.2015)             | Platz 1-3 |
| • IJF Grand Prix Miami, USA (12.-14.06.2015)        | Platz 1-5 |
| • IJF Grand Prix Budapest, HUN (19.-21.06.2015)     | Platz 1-5 |
| • IJF Grand Slam Tyumen, RUS (17.-19.07.2015)       | Platz 1-5 |

### Qualifikationsnorm Weltmeisterschaft Astana, KAZ

- |   |
|---|
| • <u>2 x Nominierungsleistungen</u> (laut RTP) mit <u>mind. 2 gewonnenen Einzelkämpfen/WK</u> |
|---|



## Qualifikationsnorm Europameisterschaft U23 in Bratislava, SVK (13.-15.11.2015)

Untenstehende Wettkämpfe werden zur Qualifikation für die EM U23 herangezogen. Die **Nominierung** erfolgt **Mitte Oktober**.

### Nationale Qualifikationsturniere

	<b>B-Leistung</b>
• Österreichische Meisterschaften U23 in Bischofshofen, AUT (01.02.2015)	Platz 1-2
• Österreichische Staatsmeisterschaften in Klagenfurt, AUT (14.03.2015)	Platz 1-3

### Internationale Qualifikationsturniere

	<b>A-Leistung</b>	<b>B-Leistung</b>
• EJO Sofia, BUL (07.-08.02.2015)	Platz 1-5	
• EJO Rom, ITA (14.-15.02.2015)	Platz 1-5	
• EJO Warschau, POL (28.02.-01.03.2015)	Platz 1-5	
• EJC Sarajevo, BIH (21.-22.03.2015) <b>LV</b>	Platz 1-3	Platz 5-7
• EJO Bukarest, ROU (30.-31.05.2015)	Platz 1-5	
• EJC Celje, SLO (13.-14.06.2015) <b>LV</b>	Platz 1-3	Platz 5-7
• EJC London, GBR (11.-12.07.2015) <b>LV</b>	Platz 1-3	Platz 5-7
• EJC Sindelfingen, GER (18.-19.07.2015) <b>LV</b>	Platz 1-3	Platz 5-7
• EJC Bratislava, SVK (05.-06.09.2015) <b>LV</b>	Platz 1-3	Platz 5-7
• EJC Belgrad, SRB (26.-27.09.2015) <b>LV</b>	Platz 1-3	Platz 5-7

## Qualifikationsnorm Europameisterschaft U23 Bratislava, SVK

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>2 x A-Leistung</u> (bei im RTP genannten Wettkämpfen)</li><li>• <u>2 x B-Leistung</u> (bei im RTP genannten Wettkämpfen)</li><li>• Mind. <u>2 Einzelsiege</u> pro Turnier</li></ul> |
|--|



Für alle Qualifikationsturniere gilt, **mindestens 2 Einzelsiege pro Turnier** sind erforderlich, damit das Wettkampfergebnis als **Qualifikationsleistung** gewertet wird. Es wird darauf hingewiesen, dass ausschließlich die oben genannten Turniere als Qualifikationsnorm gewertet werden. Eine gute Qualität und Quantität des Starterfeldes der Europacups werden mit in die Qualifikation mit einbezogen!

## **Abschließende Bemerkungen**

Der Nominierungsvorschlag wird vom verantwortlichen Nationaltrainer auf der Grundlage des RTP erarbeitet und den Verantwortlichen im Vorstand zur Entscheidung vorgelegt.

Bei Überschneidungen der Einsätze der Kader mit der internationalen Liga, LV oder Vereinsturnieren oder Trainingslagern haben die Einsätze des ÖJV Vorrang! Alle Maßnahmen müssen mit dem Nationaltrainer abgesprochen werden!

Die Trainingspläne müssen im Voraus an den Nationaltrainer und den Sportkoordinator gesendet werden. Testergebnisse müssen unmittelbar im Anschluss an eine erfolgte sportwissenschaftliche Untersuchung ebenfalls an den Nationaltrainer und den Sportkoordinator gesendet werden.

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 51 von 53



Im Dezember 2014,

für den Österreichischen Judoverband:

Markus Moser, Sportkoordinator

Matthias Karnik, Nationaltrainer Frauen und Männer U18

Ernst Hofer, Nationaltrainer Frauen U21

Patrick Rusch, Nationaltrainer Männer und Männer U21

Marko Spittka, Nationaltrainer Frauen

Bela Riesz, Nationaltrainer Frauen und Männer

Erstellt von: ÖJV-SpK	Version: V1	
Erstellt am: 20.12.2014	Gültig: ab 01.01.2015	Seite 52 von 53



Österreichischer



JUDO-Verband

