

Leistungssportkonzept des Judo-Verbandes Schleswig-Holstein e. V.

1. Situation
2. Ziele
3. Leistungsaufbau und Talentsichtung
4. Grundlagentraining
5. Aufbautraining
6. Abschlusstraining
7. Kader-Struktur
8. Kader-Kriterien
9. Trainerstruktur, Traineraus- und fortbildung
10. Inhaltliche, materielle und personelle Konsequenzen

Grundlage des Leistungssportkonzeptes des Judo-Verbandes Schleswig-Holstein e. V. bildet der Rahmentrainingsplan Judo des Deutschen Judo-Bundes e. V.

1. Situation

Der Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. gehört zu den Judo-Fachverbänden im Deutschen-Judo-Bund e. V., der besonders im Jugendbereich und dem daran anschließenden Bereich der Heranwachsenden Leistungen auf überregionaler, nationaler und internationaler Ebene erzielt. Dies gilt für den weiblichen und männlichen Judo-Leistungssport.

Die direkte Förderung und Betreuung der Kaderathleten erfolgt durch Landestrainer/in

2. Ziele

Die Hauptzielsetzung besteht in der langfristigen und planmäßigen Entwicklung des Judo-Leistungssportes auf überregionaler, nationaler und internationaler Ebene. Dieser Prozess erfolgt in Anlehnung an die Nachwuchsleistungssportkonzeption des DJB.

Die talentierten Judoka sollen die Möglichkeit erhalten, unabhängig von ihrer Vereinszugehörigkeit und unter den bestmöglichen Bedingungen zu trainieren sowie in ihrer Leistungsentwicklung gefördert zu werden.

Grundlage dieser Zielesetzung ist es den Leistungssport kontinuierlich zu steigern.

Eine Förderung der aktiven Sportler auch im Bereich der Ü30 soll im Leistungssportkonzept gewürdigt werden.

3. Leistungsaufbau und Talentsichtung

Der Leistungsaufbau gliedert sich in die Phasen:

- Talentsichtung (Talentpool),
- Grundlagentraining,
- Aufbautraining,
- Abschlußtraining.

Die Talentsichtung beginnt in den Vereinen, im Talentpool und auf der niedrigsten Wettkampfebene. Besondere Kriterien zur Talentauswahl bilden neben motorischen Fähigkeiten auch soziale und intellektuelle Voraussetzungen sowie Motivation und Leistungsbereitschaft.

Die Zielgerichtete Talentsichtung erfolgt:

- im Rahmen des Grundlagentrainings der Vereine,
- im Rahmen von Talentsichtungslehrgängen (Talentpool),
- im Rahmen von Meisterschaften

4. Grundlagentraining

Ziel ist es, in den Vereinen und darüber hinaus auf Landesebene homogene Trainingsgruppen zu bilden. Die Judoka in diesen Trainingsgruppen werden über das Grundlagentraining an ein leistungsorientiertes Training herangeführt.

In der ersten Stufe der Altersklasse U 12 erfolgt eine Talentsichtung im Rahmen von Lehrgängen und Turnieren im Talentpool.

Die Judoka, überwiegend in der Altersklasse U 15, bilden die Basis für die Aufstellung des Perspektivkader. Nach einem ein- bis zweijährigen Training erfolgt eine weitere in der wesentlichen zentralen Sichtung zur Aufstellung des ersten Landeskaders in der Altersklasse U 18.

Ziele im Grundlagentraining Teil 1

Wettkampfleistung

- fundierte technische Grundausbildung,
- angriffsorientiertes Wettkampfverhalten,
- Angriffsgestaltung mit Grundtechniken und Grund-Kumi-Kata,
- situatives Judo in der Technikanwendung,
- Nutzen von Übergängen zu Ne-waza.

Wettkampfplatzierung

- Plätze 1 bis 3 auf Landeseinzelmeisterschaften.

Allgemeine Leistungsvoraussetzungen

- Beherrschung koordinativer Grundfertigkeiten im Sinne einer vielseitigen Beanspruchung wie z. B. Turnen, Ballspiele usw.,
- Erreichen einer konditioneller Grundleistung.

Technische Leistungsvoraussetzung

- 1. Jahr 7. Kyu,
- 2. Jahr 5. Kyu.

Ausbildungsinhalte

- Rahmentrainingsplan des Deutschen Judo-Bundes e. V.

Ziele im Grundlagentraining Teil 2

Das Grundlagentraining 2 findet in der nächsthöheren Altersklasse U 15 statt. Teilnehmer sind die Judoka des Perspektivkaders U 15, die durch den Landestrainer betreut werden. Es finden regelmäßig zentrale Kadermaßnahmen wie z. B. Lehrgänge, Teilnahme an Meisterschaften und Turnieren statt.

Wettkampfleistung

- angriffsorientiertes Zweikampfverhalten

- Erarbeiten der zweckmäßigen Kumi-kata,
- deutliches Nachsetzen beim Übergang zu Ne-waza;
- situatives Anwenden des technisch-taktischen Profils
- wirksame Angriffe in der Stand- und Bodenposition, erfolgreiche Übergänge zu Ne-waza und wirksame Abschlüsse in Ne-waza;
- bewegliches und starres Verteidigungsverhalten.

Wettkampfplatzierung

- Plätze 1 bis 7 auf Norddeutschen Meisterschaften.

Allgemeine Leistungsvoraussetzungen

- muskuläres Gleichgewicht,
- gute Handlungs- und Bewegungsschnelligkeit,
- vielseitige und gute koordinative Leistungsfähigkeit,
- Ausprägung guter Belastungsverträglichkeit.

Technische Leistungsvoraussetzungen

- 3. Jahr 3. Kyu,
- 4. Jahr 2. Kyu.

Ausbildungsinhalte

- Rahmentrainingsplan des Deutschen Judo-Bundes e. V.

5. Aufbautraining

Das Aufbautraining findet in der nächsthöheren Altersklasse U 18 statt. Teilnehmer sind die Judoka der Landeskader U 18. Zu diesem Kader gehören jetzt auch Athleten des Deutschen Judo-Bundes e. V. Die Kaderathleten werden durch Landestrainer betreut. Es finden regelmäßig zentrale Kadermaßnahmen wie z. B. Lehrgänge, Teilnahme an Meisterschaften und Turnieren statt, an denen sie auch teilzunehmen haben.

Allgemeine Aufgaben der Landestrainer

- Organisation weiterer Talentfindungs- und sichtungmaßnahmen,
- Organisation und Durchführung des qualitativen Ausbildungsprozesses,
- planmäßige und gezielte Vorbereitung der Kader-Athleten auf die jeweiligen Wettkampfhöhepunkte,
- Organisation der und Betreuung bei der Teilnahme an Meisterschaften und Turnieren.

Ziele im Aufbautraining der Landestrainer

Für den kontinuierlichen Leistungsaufbau schließt das Aufbautraining an das vorangegangene Grundlagentraining an und erweitert konsequent und systematisch die Leistungsfähigkeit der Athleten. Die einzelnen Athleten werden gezielt im Rahmen der Perspektiv-, Landes- und DJB-Kader gefördert.

Schwerpunkte im Aufbautraining sind:

- Entwicklung eines stabilen koordinativen und konditionellen Niveaus im Sinne der Belastungsverträglichkeit,
- Optimierung des situationsangemessenen und Siegorientierten Zweikampfverhaltens,
- Optimierung eines vielseitigen technisch-taktischen Grundrepertoires,
- Förderung des individuellen Wettkampfverhaltens.

Wettkampfleistung

Ziele sind nationale und gegebenenfalls internationale Anschlussleistungen. Erwartet werden vordere Plazierungen auf Norddeutschen Meisterschaften und Plazierungen auf Deutschen Meisterschaften.

Trainingsinhalte

Allgemeine Grundlage bildet der Rahmentrainingsplan des Deutschen Judo-Bundes e. V. Für die Kaderathleten werden individuelle Trainingspläne von den Landestrainern in Absprache mit den Heimtrainern erstellt.

Erwartung am Ende des Aufbautrainings

Ein erfolgreicher Judoka soll am Ende des Aufbautrainings in der Lage sein, mit einer eigenen individuellen Kampfkonzeption im Wettkampf und Training zu bestehen.

6. Abschlusstraining

Das Abschlusstraining findet in den nächsthöheren Altersklassen U 21 statt und wird im Herren- und Frauenbereich weitergeführt. Teilnehmer sind die Judoka der Landeskader U 21 und höher. Zu diesem Kader gehören insbesondere auch die Athleten des Deutschen Judo-Bundes e. V. Die Kaderathleten werden durch Landestrainer betreut. Es finden regelmäßig zentrale Kadermaßnahmen wie z. B. Lehrgänge, Teilnahme an Meisterschaften und Turnieren statt, an denen sie auch teilzunehmen haben. Die Meisterschaften haben in dieser Altersklasse nationalen und internationalen Charakter.

Wettkampfleistung

Zielstellung ist das Erringen von Plazierungen auf nationalen und internationalen Meisterschaften (Plätze 1 bis 7).

Schwerpunkte und Trainingsinhalte

Auf der Grundlage des Rahmentrainingsplanes des Deutschen Judo-Bundes e. V. wird über individuelle Trainingspläne die Leistungsentwicklung der einzelnen Kaderathleten bis zur vollständigen Reife gefördert. Die Leistungsförderung wird insbesondere durch zentrale Trainingsmaßnahmen auf Landesebene und darüber hinaus durch die Sportfördergruppe der Bundeswehr und anderer Organisationen, den Bundesleistungszentren des Deutschen Judo-Bundes e. V. sowie durch die Vereine verwirklicht.

7. Kader-Struktur

Die Kaderzusammensetzung wird regelmäßig überprüft. Zwischen den einzelnen Altersklassen erfolgen im letzten Jahrgang der Athleten jeweils gemeinsame Maßnahmen mit der nächsthöheren Altersklasse, um den Athleten den Übergang zur folgenden Altersklasse zu erleichtern.

| Altersklasse |
|----------------------------|
| U 15 männlich/weiblich |
| U 18 männlich/weiblich |
| U 21 +++ männlich/weiblich |

8. Kader-Kriterien

Grundlage bilden die Kader-Kriterien des Deutschen-Judo-Bundes e. V.

Leistungskriterien:

- Plazierungen 1 bis 3 auf Landeseinzelmeisterschaften,
- Plazierungen 1 bis 7 auf Norddeutschen Meisterschaften,
- Gesundheitszustand,
- Trainerurteil und Empfehlung der Landes- bzw. Stützpunkttrainer,
- vorhandene Leistungsperspektive,
- Teilnahme an den zentralen Maßnahmen des Judo-Verbandes Schleswig-Holstein e. V.,
- Progressiv ansteigende Leistungsentwicklung,
- Sportärztliche Untersuchungen
- Erfüllung der Leistungsforderungen und Ziele des Rahmentrainingsplanes.

9. Trainerstruktur, Traineraus- und fortbildung

Die Trainerstruktur des Judo-Verbandes Schleswig-Holstein e. V. gliedert sich in Landestrainer und Vereinstrainer bzw. JVSH-Betreuer welche in Besitz einer gültigen Judo-Trainer-Lizenz sein sollten.

10. Inhaltliche, materielle und personelle Konsequenzen

Für die leistungssportliche Entwicklung im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. ist das Präsidium, der/die Leistungssportreferent*in und die Jugendleitung zuständig. Dem/der Leistungssportreferent*in sind die Landestrainer zugeordnet. Der/Die Landeslehrreferent*in ist für die Traineraus- und -fortbildung verantwortlich.

Vom JVSH ausgeschriebene Maßnahmen (Kaderlehrgänge) erfolgt die Einladung direkt an Vereinstrainer, Perspektiv- und Kaderathleten.

Die Anmeldung erfolgt an meldung-leistungssport@jvsh.de

Es gilt weiterhin, die breite Basis im Kinder-Judo-Sport konsequent zu erhalten und zu vergrößern, damit auch in höheren Altersklassen ausreichend talentierte Sportler am Wettkampf- und Trainingsprozess teilnehmen.

Eine zielgerichtete Förderung talentierter Judoka ist nur durch umfassende Akzeptanz und Unterstützung der Landestrainer über die Vereinsebene hinaus möglich. Die Förderung ist von den jeweils vorhandenen finanziellen Mitteln und den personellen Möglichkeiten abhängig. Die Teilnahme an offiziell ausgeschriebenen Kadermaßnahmen ist verpflichtend, sofern eine Teilnahme nicht möglich ist, ist dies schriftlich zum Meldeschluss zu begründen. Anspruch auf eine finanzielle Unterstützung wird nur gewährt, wenn regelmäßig an ausgeschriebenen Maßnahmen teilgenommen wird.

Für Perspektivkaderathleten übernimmt der JVSH 1/3 der Kosten für Unterkunft, Fahrkosten und Startgelder, sofern die Maßnahme durch den JVSH ausgeschrieben wurde.

Für Maßnahmen die durch den JVSH veranstaltet oder organisiert werden, werden die Kosten für Landeskaderathleten übernommen. Fahrkosten außerhalb von Schleswig-Holstein werden durch den JVSH übernommen.

DJB Kaderathleten des JVSH können auf Antrag 1/3 der Kosten für anerkannte Maßnahmen für Unterkunft, Fahrkosten und Startgelder erstattet bekommen. Der Antrag ist mindestens drei Wochen vor Beginn der Maßnahme schriftlich bei dem/der Leistungssportreferent/in zu beantragen.

Zur Unterstützung der Landestrainer kann vom Präsidium und dem/der Leistungssportreferent*in zusätzliche JVSH-Betreuer eingesetzt werden.

Eine Förderung von aktiven Sportlern in der Altersklasse Ü30 wird auf Antrag an das Präsidium gewährt. Voraussetzung ist die Antragstellung, mindestens 3 Wochen vor der beabsichtigten Maßnahme, beim Präsidium und im Rahmen der zur Verfügung stehenden Mittel des Breitensportreferat.