

**JUDO**  
AUSTRIA



Leistungssportkonzept 2024

Stand 22.11.2024



# Leistungssportkonzept

Ziele

Strategische Schwerpunkte

ÖJV-Bundesstützpunkt

ÖJV-Stützpunkte

TrainerInnensystem

Arbeitsschwerpunkte

## **Ergebnisziele (bis Ende 2024):**

- 6 AthletInnen bei OS 2024 + Teambewerb
- Top 30 in 10 GWK
- mind. 2 Medaillen bei WM bis 2024
- mind. 1 Europameister bis 2024
- U21: mind. 5 Medaillen bei EM/WM bis 2024
- U18: mind. 20 Top-7 bei EM/EYOF/WM bis 2024

## **Struktur- und Prozessziele (bis Ende 2024):**

- ÖJV-Bundesstützpunkt (BSP)
- ÖJV-Stützpunkte (SP): Ziel 6 ÖJV-SP
- beste NT durch Schwerpunktsetzung und Ausschreibung
- mehr angestellte Trainer in Österreich (Ziel: mind. 1 Trainer pro LV)





# Strategische Schwerpunkte

- Konzept auf Basis von aktuellen Best-Practice-Beispielen
- Intensivierung des Austausches mit Sportwissenschaft
- Gemeinsames Training in Österreich  
(z.B. A-Kader absolviert 75% aller Trainingsmaßnahmen gemeinsam)
- Ressourcen in föderalistischem System optimal nützen  
(z.B. SportlerInnen bleiben auf ihren Stützpunkten, Mittel können effizienter genutzt werden)
- Klare Einordnung aller Beteiligten (Nationaltrainer, Landestrainer, etc) mit Rollen, Verantwortlichkeiten und Pflichten in diesem Leistungssportkonzept
- Transparent, nachvollziehbar und offen kommuniziert

## ÖJV-Bundesstützpunkt

→ Olympiazentrum Oberösterreich

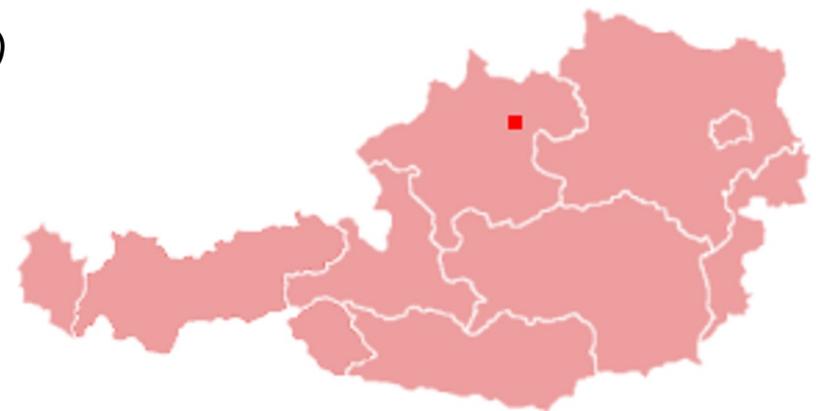
**Zentrale Lage** (Wien 180km, Salzburg 130km, fußläufig von Bhf)

## Optimale Infrastruktur

- Judohalle (ca. 350m<sup>2</sup> Mattenfläche, Ergometer, Büro, Tribüne)
- Krafttrainingsbereiche mit modernem Equipment
- Umfeldbetreuung (Ernährung, Physio, Medizin, Psychologie)
- Zimmer & Essen im Haus

## Organisation

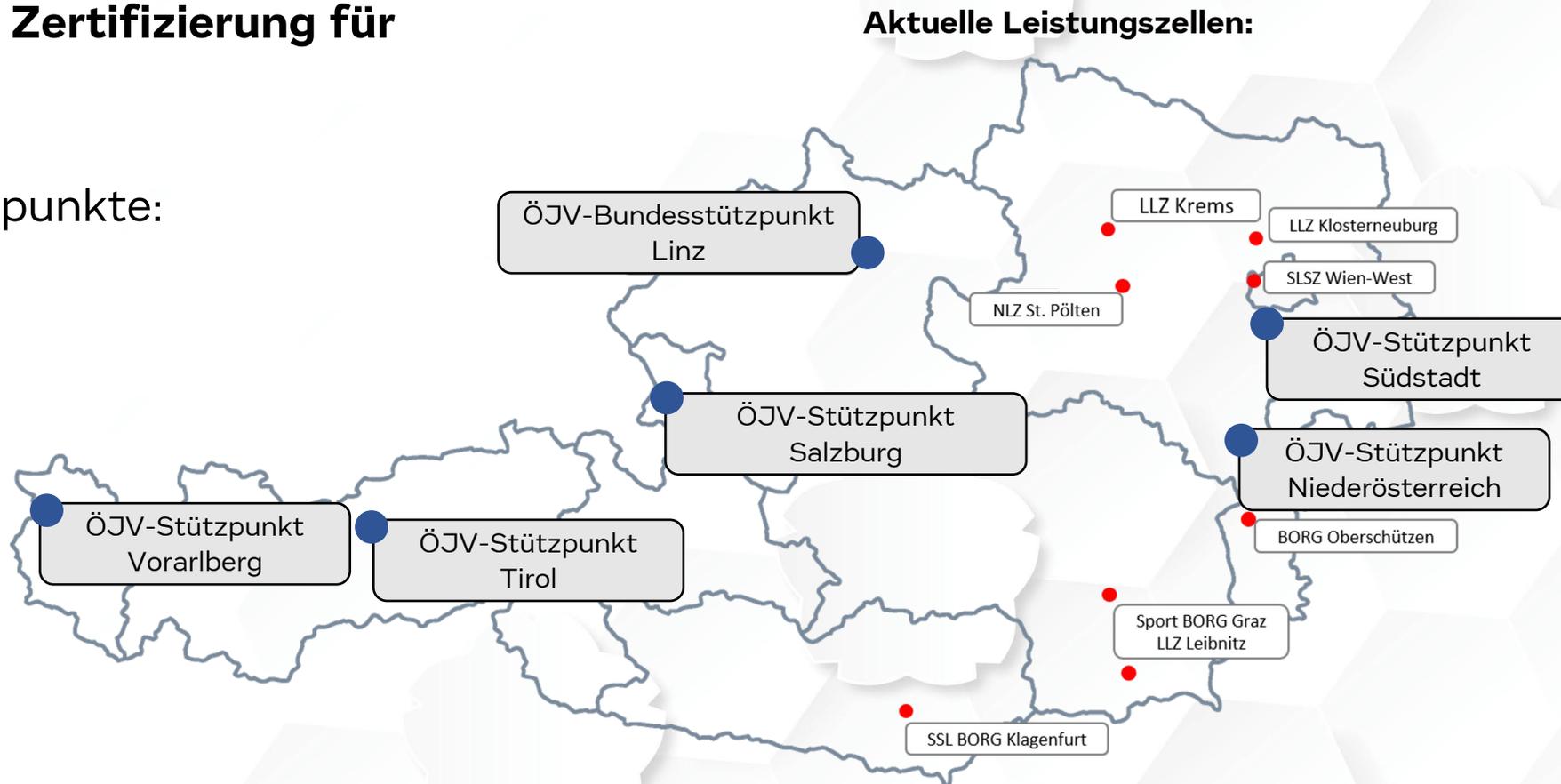
- Olympiazentrum 100% in Landesbesitz
- Landessportdirektion angeschlossen an OZ



## Klare Kriterien und Zertifizierung für ÖJV-Stützpunkte

### Aktuelle ÖJV-Stützpunkte:

- Südstadt
- Tirol
- Vorarlberg
- Salzburg
- Niederösterreich



## **Zielgruppe:**

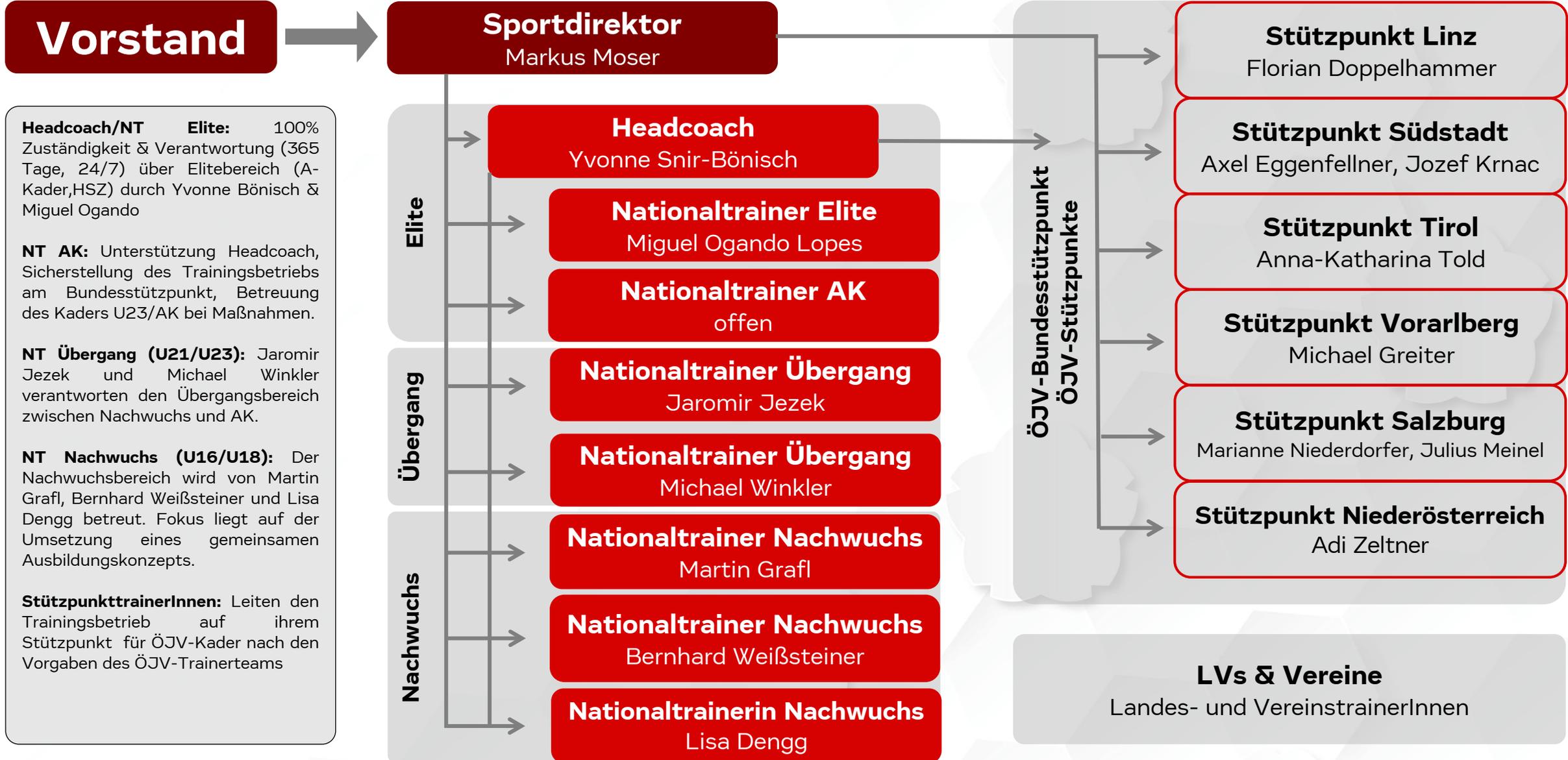
- „verpflichtend“: Top-Kader + HSZ/Polizei-AthletInnen
- „optional“: KaderathletInnen U21/U23/Übergang

## **Trainingskonzept:**

- Zentrale Trainingsplanung durch Headcoach (Trainingsplan für Folgewoche bis Freitag)
- Wöchentliche Trainingszusammenzüge („Kerntraining“, mind. Dienstag bis Donnerstag) am ÖJV-Bundesstützpunkt bzw. den ÖJV-Stützpunkten
- „Stützpunkttraining“ (Montag, Freitag, Samstag) an ÖJV-Stützpunkten
- Zusammenzug aller NationaltrainerInnen bei „Kerntraining“ (nach Möglichkeit)
- Optimales Betreuungsverhältnis bei „Kerntraining“
- Direkte Kommunikationslinie Headcoach + ÖJV-StützpunkttrainerInnen (wöchentliches Jour-Fixe)



# TrainerInnensystem (gültig ab Jänner 2025)



**Vorstand**

**Sportdirektor**  
Markus Moser

**Headcoach/NT Elite:** 100% Zuständigkeit & Verantwortung (365 Tage, 24/7) über Elitebereich (A-Kader,HSZ) durch Yvonne Bönisch & Miguel Ogando

**NT AK:** Unterstützung Headcoach, Sicherstellung des Trainingsbetriebs am Bundesstützpunkt, Betreuung des Kadets U23/AK bei Maßnahmen.

**NT Übergang (U21/U23):** Jaromir Jezek und Michael Winkler verantworten den Übergangsbereich zwischen Nachwuchs und AK.

**NT Nachwuchs (U16/U18):** Der Nachwuchsbereich wird von Martin Grafl, Bernhard Weißsteiner und Lisa Dengg betreut. Fokus liegt auf der Umsetzung eines gemeinsamen Ausbildungskonzepts.

**StützpunkttrainerInnen:** Leiten den Trainingsbetrieb auf ihrem Stützpunkt für ÖJV-Kader nach den Vorgaben des ÖJV-Trainerteams

- Elite**
  - Headcoach**  
Yvonne Snir-Bönisch
  - Nationaltrainer Elite**  
Miguel Ogando Lopes
  - Nationaltrainer AK**  
offen
- Übergang**
  - Nationaltrainer Übergang**  
Jaromir Jezek
  - Nationaltrainer Übergang**  
Michael Winkler
- Nachwuchs**
  - Nationaltrainer Nachwuchs**  
Martin Grafl
  - Nationaltrainer Nachwuchs**  
Bernhard Weißsteiner
  - Nationaltrainerin Nachwuchs**  
Lisa Dengg

- ÖJV-Bundesstützpunkt  
ÖJV-Stützpunkte**
- Stützpunkt Linz**  
Florian Doppelhammer
  - Stützpunkt Südstadt**  
Axel Eggenfellner, Jozef Krnac
  - Stützpunkt Tirol**  
Anna-Katharina Told
  - Stützpunkt Vorarlberg**  
Michael Greiter
  - Stützpunkt Salzburg**  
Marianne Niederdorfer, Julius Meinel
  - Stützpunkt Niederösterreich**  
Adi Zeltner

**LVs & Vereine**  
Landes- und VereinstrainerInnen



## **A-Kader**

Spezialisierung des individuellen Technikprofils  
Taktische Spezialisierung (Gegner, Situation, etc.)  
Trainingshäufigkeit und -Qualität in Anlehnung an int. Spitze  
Motivations- und Durchhaltevermögen in Training & WK

## **Übergang (U21/U23)**

Weiterentwicklung des individuellen Technikprofils  
Entwicklung von technischen Lösungen für Situationen (Taktik)  
Physische "Eintrittskarte" in AK schaffen (Train & Test)  
Leistungssport als Lebensentscheidung (VollzeitsportlerIn am BSP)

## **Kadetten (U18)**

Erarbeitung des individuellen Technikrepertoires mit Angriff in alle Richtungen  
Kombinieren, blocken, übernehmen, Finten, Ashi-Waza  
Stand-Boden-Übergang (und Ne-Waza) als essentieller Bestandteil  
Vertrauen in offensives Kampfverhalten ("Siegen wollen vs. Niederlage verhindern")

## **SchülerInnen (U16)**

Judo-Basiselemente (Körperposition, Bewegen, Griff, technische Vielfalt in Stand und Boden)  
Fokus auf Technikerarbeitung und Schulung in Judo und Krafttraining (Voraussetzungen schaffen!)  
Übergang vom Vereinstraining und Wille zum Leistungstraining

# Danke!



**ÖSTERREICHISCHER JUDOVERBAND**

Wehlistr. 29/1/111 | 1200 Wien  
office@judoaustria.at | www.judoaustria.at

@ JudoAustria     JudoAustria