



RLZ-ZJV: Regionales Leistungszentrum des ZÜRCHER JUDOVERBANDS

# Halbjahresbericht RLZ-ZJV Aug 2009 - Jan 2010

Rückblick auf die ersten 6 Monate am RLZ-ZJV



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband  
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu  
Swiss Judo & Ju-Jitsu Federation

OFFIZIELLER SJV-TRAININGSTÜTZPUNKT

David Sigg  
31.01.2010

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	1
1. Einleitung.....	3
a. Ressort-Kurzberichte.....	3
i. Leitung (David Sigg).....	3
ii. Training (Ran Grünenfelder).....	3
iii. Elternvertretung (vakant).....	3
2. Personelles (Trainer, Teilnehmer - Kaderzugehörigkeit).....	3
a. Mitarbeiter.....	3
b. Athletenbestand.....	4
c. Vereinszugehörigkeit.....	4
d. Alters, -Gewichtsstruktur.....	4
e. Potential.....	5
f. Gesundheit.....	5
g. Kinder- und Jugendschutz.....	5
h. Schnittstelle Kantonalkader.....	5
i. Schnittstelle SJV.....	5
3. Agenda (hist.).....	6
4. Trainingsplan (gültig ab 01. Januar 2010).....	6
a. RLZ-ZJV Wochentrainingsplan U20.....	6
b. RLZ-ZJV Wochentrainingsplan U17.....	6
5. Schwerpunktthema: Trainingsphilosophie am RLZ-ZJV (Ran Grünenfelder).....	7
6. Resultate.....	7
a. Schweizer Einzelmeisterschaft (SEM) 2009.....	7
b. Resultate international (August 2009 – Januar 2010).....	8
c. Klassierung von RLZ-ZJV-Judokas (nat./int. Ranking).....	8
7. Finanzielles.....	9
a. Erfolgsrechnung RLZ-ZJV Aug 2009 – Jul 2010 (provisorisch).....	9

b.	Entwicklung Budget.....	9
8.	Jahresplanung 2010.....	10
9.	Organisation .....	12
a.	Vision .....	12
b.	Geschichte und erreichte Meilensteine .....	12
c.	Grundlagen .....	13
d.	Zuständigkeiten .....	13
e.	Organigramm.....	14
f.	Personal.....	14
g.	Informationsfluss.....	14
h.	RLZ-Standorte .....	14
i.	Aus- und Weiterbildung .....	14
j.	Die Rolle der Vereine.....	15
k.	Weitere Beziehungen/Abhängigkeiten .....	15
10.	Betrieb.....	15
a.	Wettkämpfe.....	15
b.	Veranstaltungen .....	15
c.	Partner (Sponsoren, Gönner etc.).....	16

# 1. Einleitung

## a. Ressort-Kurzberichte

### i. Leitung (David Sigg)

Am Samstag 15. August 2009 startete das Projekt RLZ-ZJV. Der Startschuss fand anlässlich eines internationalen Trainingslagers im Dojo des Judo Club Uster im Beisein von Thilo Pachmann, Vizepräsident SJV statt.

Seit Montag 17. August 2009 trainiert die Gruppe unter der Leitung von Ran Grünenfelder im Rahmen des regulären Trainingsbetriebs in den Dojos des JC Uster und an der Lagerstrasse in Zürich (ehemals JC Nippon Zürich).

Finanziell ist das 1. Jahr gesichert; bald beginnt die Planung für das Jahr 2 des RLZ-ZJV. Erfreulich ist, dass die Trainingsgruppe im 1. Halbjahr gewachsen ist. Konkret haben sich 4 Judokas in den ersten 6 Monaten neu dem RLZ-ZJV angeschlossen.

Daneben konnte an den Schweizer Einzelmeisterschaften ein erster Grosse Erfolg gefeiert werden. Auch startete eine Athletin des RLZ-ZJV an den Weltmeisterschaften ihrer Altersklasse.

Dennoch warten grosse Herausforderungen auf das RLZ-ZJV: Abschluss der Einbettung in die Struktur des ZJV, mittelfristige Sicherung der Finanzen, Kooperation mit dem ZKS und J&S Nachwuchsförderung, Optimierung des Trainingsbetriebs und breitere Abstützung der Organisation.

### ii. Training (Ran Grünenfelder)

Der Grundstein für ein professionelles Training konnte schon nach wenigen Wochen nach Eröffnung des RLZ gesetzt werden. Die Athleten haben sich schnell an die grossen und intensiven Umfänge gewöhnt. Im Vordergrund stehen die technische/taktische Ausbildung sowie die physische Vorbereitung. Die Athleten werden auf eine internationale Judokarriere vorbereitet und ausgebildet.

### iii. Elternvertretung (vakant)

Am 100-Tages-Gespräch vom 25. November 2009 erachtete das Plenum die Wahl eines Elternvertreters als zurzeit nicht notwendig. Daher ist die Funktion vakant.

## 2. Personelles (Trainer, Teilnehmer - Kaderzugehörigkeit)

### a. Mitarbeiter

Administration, Buchhaltung David Sigg

Trainer Ran Grünenfelder

J&S Coach Thomas Wehrli

Beisitzer Thilo Pachmann

## b. Athletenbestand

### *Trainingsgruppe am Leistungszentrum*

Svenja Appenzeller	U17 -48kg	JC Uster
Urs Bachem	U17 -55kg	JC Wetzikon
Cheyenne Bienz	U20 -52kg	JC Uster
Raphael Blum	U17 -50kg	JC Uster
Kathrin Frey	U20 -52kg	JC Uster
Dylan Gremlich	U14 -40kg	JC Uster
Jan Imhof	U17 -50kg	JC Uster
Deborah Klemp	U17 - 48kg	JC Wetzikon
Adrian Kress	U17 -50kg	JS Regensdorf
Fabienne Kocher	U20 -57kg	JC Uster
Kajan Kuka	U17 -55kg	JC Wetzikon
Sila Senkal	U17 -63kg	JC Uster
Roman Sifrig	U17 -50kg	JC Wetzikon

### *Gastjudokas am Leistungszentrum*

Giuliano Bonzani	U20 -73kg	JS Gommiswald
Patrizio Bonzani	U20 -73kg	JS Gommiswald
Alessia Giammancheri	U17 -44kg	JS Gommiswald
Loriana Kuka	U17 -44kg	Dojigo Wollerau
Simon Schnell	U20 -81kg	JC Uster

## c. Vereinszugehörigkeit

Die 18 Judokas am Leistungszentrum (8 weiblich und 10 männlich) stammen von 5 fünf verschiedenen Judo Clubs und Schulen der Region. 13 sind in der Trainingsgruppe und 5 sind Gast-Judokas, welche bis zu 2 Einheiten pro Woche mit der Trainingsgruppe absolvieren.

## d. Alters, -Gewichtsstruktur

Aktuell sind keine Eliteathleten in der Trainingsgruppe vertreten. Die Älteste ist Jahrgang 1992 und der Jüngste Jahrgang 1997. 6 Judokas gehören in die Kategorie U20, 11 in die Kategorie U17 und einer in die Kategorie U14. Die Leichteste startet -44kg und der schwerste -81kg. Insgesamt ist die Trainingsgruppe recht homogen zusammengesetzt.

#### **e. Potential**

Das Potential der Gruppe ist sehr gross, was sich darin zeigt, dass im 2009, also vor der Gründung des RLZ-ZJV 5 Judokas aus der Trainingsgruppe in den jeweiligen Altersklassen an EM, WM oder EYOF kämpften. Zudem haben sich alle Judokas bei der SJV-Kaderselektion vom 03. Januar 2010 in St. Gallen entweder für das National- oder Sichtungskader ihrer Altersklasse qualifiziert. Insgesamt erzielten 11 Judokas aus der Trainingsgruppe mindestens ein Resultat (Top 7) an internationalen A- oder B-Turnieren. Mit einer Ausnahme qualifizierten sich alle Judokas für eine Swiss Olympic Talents Card (10 nationale und 7 regionale Talents Cards).

#### **f. Gesundheit**

Der gesteigerte Trainingsumfang führte teils zu Übermüdigungserscheinungen bei wenigen Athleten. Insgesamt kam die Gruppe dafür gut durch die Grippezeit (inkl. Schweinegrippe) und war auch mit 2 Ausnahmen von grösseren und langwierigeren Verletzungen verschont. Zudem ist die Anbindung bzw. Vernetzung mit Sportärzten und Sportphysiotherapeuten schon recht gut entwickelt, sodass schnell und kompetent medizinische Hilfe eingeschaltet werden kann.

Ein weiterer Fokus wurde auf die Ernährung gelegt und die Athleten wurden in gesunder, ausgewogener Ernährung geschult. Um die Essens-Situation zwischen den Trainings zu verbessern, wurde im Dojo Uster ein Mikrowellenofen und ein Wasserkocher installiert, damit mitgebrachtes Essen aufgewärmt und zubereitet werden kann.

#### **g. Kinder- und Jugendschutz**

In der Berichtsperiode kam es zu keinen Zwischenfällen. Diesem Aspekt wird in der Organisation einen hohen Stellenwert beigemessen.

#### **h. Schnittstelle Kantonalkader**

Die Schnittstelle ist noch wenig ausgebaut. Erste Kontakte bestehen und ein gemeinsames Trainingslager im Herbst 2009 konnte wegen eines Terminkonflikts nicht durchgeführt werden. Für das 2010 sind wiederum gemeinsame Trainingslager geplant. Ziel ist es, dass im Sommer 2-4 Judokas aus dem Kantonalkader ins RLZ-ZJV aufsteigen.

#### **i. Schnittstelle SJV**

Dank dem Trainer Ran Grünenfelder, welcher gleichzeitig als Nationaltrainer U23 amtiert und Stellvertreter des technischen Direktors Giorgio Vismara ist, verfügt das RLZ-ZJV über einen sehr guten Kontakt zu den relevanten Stellen im SJV. Zudem ist die Zusammenarbeit mit dem nationalen Leistungszentrum SJV in Brugg schon seit längerer Zeit sehr gut.

### 3. Agenda (hist.)

Für das erste Halbjahr existierte neben dem Wochentrainingsplan noch keine detaillierte Agenda. Dies wurde für 2010 geändert.

### 4. Trainingsplan (gültig ab 01. Januar 2010)

#### a. RLZ-ZJV Wochentrainingsplan U20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00 – 09:30		08:00 – 09:30		8:00 – 9:30	
	Judo Technik (Uster)		KraftTraining (Uster)		Judo Technik (Club-Training)	
16:30-18:30		13:30 - 15:30		13:30 - 15:30		
KraftTraining (Uster)		Judo Technik (Uster)		Judo Technik (Uster)	Individuell KraftTraining	
19:30 - 21:15	19:00 - 20:45		19:30 - 21:15	19:00 - 20:45 (Brugg) 19.30-21.15 (Wetzikon)		
Judo Technik + Randori (Uster)	Judo Randori (Brugg)		Judo Technik + Randori (Uster/Biel)	Judo Randori (Brugg/Wetzikon)		

#### b. RLZ-ZJV Wochentrainingsplan U17

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00 – 09:30		08:00 – 09:30		8:00 – 9:30	
	Judo Technik (Uster)		KraftTraining (Uster)		Judo Technik (Club-Training)	
16:30-18:30		13:30 - 15:30		13:30 - 15:30		
KraftTraining (Uster)		Judo Technik (Uster)		Judo Technik (Uster)		
19:30 - 21:15		18:30 - 20:00		19:00 - 20:45 (Brugg) 19.30-21.15 (Wetzikon)		

Judo Technik + Randori  (Uster)		Judo Randori  (Zürich)		Judo Randori  (Brugg/Wetzikon)		
---	--	---------------------------------	--	--------------------------------------	--	--

## 5. Schwerpunktthema: Trainingsphilosophie am RLZ-ZJV (Ran Grünenfelder)

Die Schwerpunkte der Trainings im RLZ Zürich liegen auf der technischen und taktischen Ausbildung sowie der physischen Entwicklung der Athleten. Diese Trainings bilden einen wesentlichen Bestandteil des Wochentrainingsplans. Zusätzlich werden mit den Wettkampf nahen Randori-Trainings die Kämpfer wichtigsten, Judo spezifischen Abläufe verinnerlicht und automatisiert.

Neben den individuellen Technik/Taktik Trainings gibt es auch, aufgeteilt in spezielle Themenblöcke, technische Basistrainings, welche jeweils am Mittwochnachmittag stattfinden. In den technischen Trainings vom Dienstag und Freitag wird mit den Athleten an deren individuellen Kampfkonzepten gearbeitet. Es steht vor allem die Ausbildung der „grossen klassischen“ Techniken im Vordergrund. Daneben wird eine vollständige technische Handlungskette gegen links wie auch rechts Kämpfer erarbeitet, indem Haupttechnik, Nebentechnik vorbereitende und nachbereitende Techniken integriert werden. In diesen Basistrainings wurde in einer ersten Phase am Uchi-mata gearbeitet.

Im physischen Bereich werden die Jungen Athleten auf die hohen Belastungen im Judo vorbereitet. Dabei wurde mit den jungen U17 Athleten vorwiegend mit Partnerübungen und eigenem Körpergewicht gearbeitet. Ziel ist, die Körperstruktur der Athleten so aufzubauen, damit sie im Juniorenalter mit dem anspruchsvollen Langhanteltraining beginnen können. Bis zu diesem Zeitpunkt werden die Athleten so gut vorbereitet sein, dass sie wirkungsvoll mit komplexen Hantelübungen arbeiten können. So werden die Junioren früh in ein professionelles Krafttrainings eingeführt, ohne körperliche Schäden befürchten zu müssen.

Auch die Randoritrainings konnten im Raum Zürich gut abgedeckt werden. Diese Trainings wurden zu grossen Teilen in die Clubtrainings von Uster und Wetzikon eingegliedert. Zum anderen finden zweimal in der Woche Randoritrainings am Nationalen Leistungszentrum (NLZ) in Brugg statt. Das Training am NLZ ist ab dem Juniorenalter obligatorisch. Des Weiteren kann das RLZ Zürich auf das Stützpunktraining am Mittwoch in Zürich zurückgreifen, welches vor allem für die U17 Athleten sehr wertvoll ist.

## 6. Resultate

### a. Schweizer Einzelmeisterschaft (SEM) 2009

Svenja Appenzeller

3. SEM 2009 (U17 & U20)

Urs Bachem	16. SEM 2009 (U17)
Cheyenne Bienz	2. SEM 2009 (U17) & 3. SEM 2009 (U20)
Raphael Blum	2. SEM 2009 (U17)
Giuliano Bonzani	7. SEM 2009 (U17)
Patrizio Bonzani	16. SEM 2009 (U20)
Kathrin Frey	1. SEM 2009 (U20 & Elite)
Alessia Giammancheri	6. SEM 2009 (U17)
Jan Imhof	3. SEM 2009 (U17)
Deborah Klemp	1. SEM 2009 (U17)
Adrian Kress	3. SEM 2009 (U17)
Fabienne Kocher	1. SEM 2009 (U17) & 2. SEM 2009 (U20)
Simon Schnell	1. SEM 2009 (U17) & 3. SEM 2009 (20)

**b. Resultate international (August 2009 – Januar 2010)**

Kathrin Frey	7. EM U20 & Qualifikation WM U20
	3. iTA Deutschland
	3. iTA Polen
	2. iTB Belgien

**c. Klassierung von RLZ-ZJV-Judokas (nat./int. Ranking)**

Svenja Appenzeller	SJV No 3
Urs Bachem	SJV No 23
Cheyenne Bienz	SJV No 3, EJU No 39
Raphael Blum	SJV No 2
Giuliano Bonzani	SJV No 8
Patrizio Bonzani	SJV No 11
Kathrin Frey	SJV No 1, EJU No 13
Alessia Giammancheri	SJV No 5
Jan Imhof	SJV No 5
Deborah Klemp	SJV No 2
Adrian Kress	SJV No 4

Fabienne Kocher	SJV No 2, EJU No 14
Kajan Kuka	SJV No 6, EJU No 55
Simon Schnell	SJV No 1
Sila Senkal	SJV No 23
Roman Sifrig	SJV No 12

## 7. Finanzielles

### a. Erfolgsrechnung RLZ-ZJV Aug 2009 – Jul 2010 (provisorisch)

	<i>Aufwand</i>	<i>Ertrag</i>
Lohnkosten an SJV	25'000.-	
Übrige Lohnkosten	5'000.-	
Diverses	3'000.-	
Selbstkostenbeiträge		10'000.-
Trägervereine		8'000.-
ZKS		6'000.-
J&S		4'000.-
<u>Verlust</u>		<u>5'000.-</u>
<b>Saldo</b>	<b>33'000.-</b>	<b>33'000.-</b>

Die Rechnung wird voraussichtlich mit einem kleinen Verlust abschliessen, obwohl vor allem auch da der Judo Club Uster bis anhin das Dojo für die Trainings kostenlos zur Verfügung gestellt hat und die Mietkosten für das Dojo Lagerstrasse zu gleichen Teilen vom ZJV, JS Regensdorf, JC Uster und JC Wetzikon getragen werden. Für das Jahr 1 des RLZ-ZJV besteht eine Defizitgarantie, welche von 2 Privatpersonen gesprochen wurde, sodass das der Trainingsbetrieb bis im Sommer 2010 gesichert ist. Falls die Delegierten des ZJV für eine finanzielle Unterstützung des RLZ-ZJV an der DV 2010 stimmen, sollte sich die finanzielle Lage des RLZ stabilisieren und ausgeglichen gestalten.

### b. Entwicklung Budget

Das Budget wird für das 2. Halbjahr nicht angepasst. Grosse Sprünge liegen zusätzlich zu den geplanten Aktivitäten nicht drin. Für das neue RLZ-ZJV Jahr wird das Budget im April/Mai erstellt und es soll breiter abgestützt werden, damit die Zukunft des RLZ-ZJV gesichert werden kann.

## 8. Jahresplanung 2010

Woche	Datum	Wettkämpfe & Lager		Schwerpunkte				
		U17	U20	Technisch	Randori	Physisch		
1	04.-10.01.10		iTC Mittersill					
2	11.-17.01.10	nT Morges	nT Morges					
3	18.-24.01.10	nTC Weinfelden	nTC Weinfelden	<b>Haupttechnik: O-soto-gari,</b>				
4	25.-31.01.10		iT Arlon	<b>Boden: Sangaku</b>	Grundlagen Randori mit gezielter Anwendung der Position, der erarbeiteten Techniken und der Haltung	Grundlagen Ausdauer und Kraft		
5	01.-07.02.10			jeweils Mittwochs				
6	08.-14.02.10		iT Sense	<b>Individuelle Techniken:</b> Grundlagen gegen LI und RE, jeweils Dienstag und Freitag				
7	15.-21.02.10	nTC Marly						
8	22.-28.02.10	iT Vöcklabruck						
9	01.-07.02.10	IT Zagreb	nTC Neuchâtel					
10	08.-14.03.10	iTc Zagreb / nT	nT Rheintal	<b>Haupttechnik: O-soto-gari, Taio-otoshi (ab 13W)</b>			Aufbau Randori mit gezielter Arbeit in Position und Technik	Aufbau I Ausdauer und Kraft
11	15.-21.03.10	iT GER	iT GER	<b>Boden: Sangaku/ (ab 13W) Katagatame</b>				
12	22.-28.03.10	iTC GER	iTC GER	<b>Individuelle Techniken:</b>				
13	29.-04.04.10	iT Fuengirola		Aufbauspezifisch gegen LI und RE				
14	05.-11.04.10	iTC Fuengirola	nTC Brugg					
15	12.-18.04.10	nT Gossau	nT Gossau					
16	19.-25.04.10		iT St.Petersburg	<b>Haupttechnik Taio-otoshi</b>	Vorwettkampfspezifische Randori. Tate	Aufbau II Ausdauer und Kraft		
17	26.-02.05.10	nT Bellinzona	iTC St.Petersburg	<b>Boden: Katagatame</b>				
18	03.-09.05.10	iT Berlin	iT Lyon	<b>Individuelle Techniken:</b>				
19	10.-16.05.10	iT Coimbra	nTC Lausanne	Vorwettkampfspezifisch gegen LI und RE				
20	17.-23.05.10	iTC Coimbra			Wettkampfspezifische Randori, mit „Goldenscore“	Leistungsausprägung Ausdauer und Kraft Spezielles Programm U17 EM-Starter		
21	24.-30.05.10	nT Sierre	nT Sierre	<b>Haupttechnik Taio-otoshi</b>				
22	31.-06.06.10	SMM	SMM / iT Leibnitz	<b>Boden: Katagatame</b>				
23	07.-13.06.10	nTC Marly		<b>Individuelle Techniken:</b>				
24	14.-20.06.10	nT Uster	nT Uster	Wettkampfspezifisch gegen LI und RE				
25	21.-27.06.10	<b>EM Prag</b>						

26	28.-04.07.10			<b>Haupttechnik: Seio-nage</b>		
27	05.-11.07.10			<b>Boden: Dreher</b>	Aufbau Randori mit gezielter Arbeit in Position und Technik	Ruhe Phase/ Grundlagen
28	12.-18.07.10		iT Paks	<b>Individuelle Techniken:</b>		
29	19.-25.07.10			Grundlagen/Aufbauspezifisch gegen LI und RE		
30	26.-01.08.10	iTC SUI	iTC SUI / iT CZE	<b>Haupttechnik: Seio-nage</b>		
31	02.-08.08.10		iTC CZE/ iT GER	<b>Boden: Dreher</b>	Aufbau Randori mit gezielter Arbeit in Position und Technik	Grundlagen/ Aufbau I
32	09.-15.08.10	nTC Marly	iTC GER	<b>Individuelle Techniken:</b>		Ausdauer und Kraft
33	16.-22.08.10			Aufbauspezifisch gegen LI und RE		
34	23.-29.08.10					
35	30.-05.09.10			<b>Haupttechnik Seio</b>		
36	06.-12.09.10	nT Weinfelden	nT Weinfelden	<b>Boden: Dreher</b>	Vorwettkampfspezifische Randoris. Tate / Wettkapfspezifische, mit „Goldenscore“	Aufbau II
37	13.-19.09.10		<b>EM Sofia</b>	<b>Individuelle Techniken:</b>		Ausdauer und Kraft
38	20.-26.09.10	nT Murten	iT Parma	Vor-/ Wettkampfspezifisch gegen LI und RE		Spezielles Programm U20 EM- Starter
39	27.-03.10.10					
40	04.-10.10.10		UWV WM	<b>Haupttechnik: Sode</b>		Leistungsausprägung
41	11.-17.10.10			<b>Boden: Hebeltechnik</b>	Wettkapfspezifische, mit „Goldenscore“ und spezifischen Aufgaben	Ausdauer und Kraft
42	18.-24.10.10		<b>WM Tunis</b>	<b>Individuelle Techniken:</b>		Spezielles Programm U20 WM Starter
43	25.-31.10.10			Wettkampfspezifisch gegen LI und RE		
44	01.-07.11.10			<b>Haupttechnik: Sode</b>		
45	08.-14.11.10			<b>Boden: Hebeltechnik</b>	Wettkapfspezifische, mit „Goldenscore“ und spezifischen Aufgaben	Wettkampfspezifisches Zirkeltraining
46	15.-21.11.10			<b>Individuelle Techniken:</b>		
47	22.-28.11.10	<b>SEM</b>	<b>SEM</b>	Wettkampfspezifisch gegen LI und RE, jeweils		
48	29.-05.12.10			<b>Haupttechnik: Sode</b>		
49	06.-12.12.10		iT Aix en Prov.	<b>Boden: Hebeltechnik</b>	Grundlagen Randori mit gezielter Anwendung der Position, der erarbeiteten Techniken und der Haltung	Grundlagen
50	13.-19.12.10			<b>Individuelle Techniken:</b>		Ausdauer und Kraft
51	20.-26.12.10			Grundlagen gegen LI und RE, jeweils Dienstag und Freitag		
52	27.-02.01.11					

**Legende:**

**nTC:** nationales Trainingscamp

**UWV:** unmittelbare Wettkampfvorbereitung

**iTC:** internationales Trainingscamp

**SEM:** Schweizereinzemeisterschaft

**nT:** nationales Turnier

**EM:** Europameisterschaft

## 9. Organisation

### a. Vision

Mit Ausnahme des Jahres 2006 klassierte sich immer mindestens ein Verein der Region in den Top 5 des Medaillenspiegels und aggregiert bildet die Region Zürich eine der stärksten Regionen im Schweizer Judo überhaupt. Im 2009 „gewann“ der Kanton Zürich den Medaillenspiegel der SEM.

Diese Dynamik soll weiter gefördert und die sehr gute Aufbauarbeit der Clubs genutzt werden, um die Stärke der regionalen Judokas zu erhalten und zu fördern. Die Judokas aus der Region sollen auch auf der internationalen Bühne ihr Potential ausschöpfen können. Dies wird mit dem RLZ-ZJV gefördert und die Region wird zu einem der nationalen Zentren für Judo in der Schweiz weiterentwickelt; die Bildung eines nationalen Leistungszentrums soll das Resultat des Prozesses sein. Der erste Schritt auf diesem Weg ist die Lancierung des regionalen Leistungszentrums (RLZ-ZJV) unter der Leitung eines Nationalcoachs in der Region Zürich. Der Start des RLZ-ZJV fand offizielle am 15. August 2009 statt und seither trainiert eine Kerngruppe von 13 Judokas und 4 Gästen am Leistungszentrum.

Das RLZ-ZJV fördert die leistungsbereiten, motivierten und talentierten Judokas beider Geschlechter sowie aller Alters- und Gewichtsklassen. Das RLZ-ZJV erfüllt einen Leistungsauftrag vom SJV, ist regional verankert und wird durch den Kantonalverband, die Judo Clubs und Schulen der Regionen getragen.

Die Vision des RLZ-ZJV ist, dass sich ein Athlet/ eine Athletin aus der Region Zürich für die olympischen Spiele 2012/2016 qualifiziert.

### b. Geschichte und erreichte Meilensteine

Konzept RLZ-ZJV	Februar 2009
Rahmentrainingsplan	Februar 2009
Konzept in der Region vorstellen	April/Mai 2009
Unterstützung SJV sichern	Juli 2009
Trainerkandidaten evaluieren	Juni/Juli 2009
Arbeitsvertrag mit Trainer abschliessen	Juli/August 2009
Start RLZ-ZJV	Kick-Off: 15. August 2009
Unterstützung ZKS sichern	August/September 2009
100-Tages-Gespräch mit Judokas & Eltern	25. November 2009

### **c. Grundlagen**

Der Schweizerische Judoverband (SJV) definiert die Kriterien für ein regionales Leistungszentrum in seiner Verbandsplanung 2009-2012 wie folgt (Auszug aus der Verbandsplanung, Seite 22ff.):

*Um die Qualität der täglichen Trainings der Nationalkaderathleten zu verbessern und zu sichern, bildet der SJV Trainingsgruppen auf allen Altersstufen. Dadurch soll die individuelle und konzentrierte Spitzenförderung, die für die Athleten notwendig ist, um an die Weltspitze zu kommen, sichergestellt werden. Das Endziel aller Trainingsgruppen sind die Olympischen Spiele, hingegen können die Nahziele variieren (Bsp.: EYOF, U20 WM, Europacup, U23 EM, Elite WM etc.).*

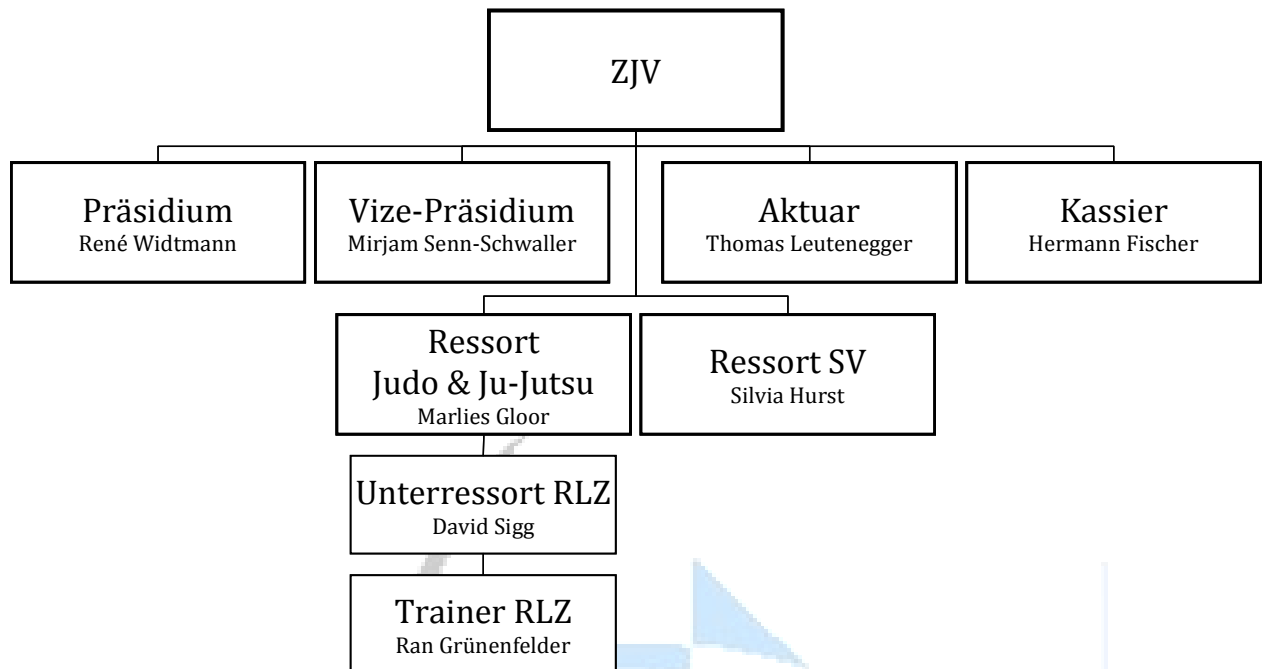
*Durch die Bildung von national anerkannten Trainingsgruppen arbeiten die Athleten enger mit dem SJV zusammen und ein konsequentes Monitoring durch die Nationalkader-Trainer bzw. den technischen Direktor wird möglich. Der SJV intensiviert die Betreuung und stellt eine optimale Entwicklung der Athleten zwischen den internationalen und nationalen Trainingslehrgängen sicher. Dazu werden die Nationalkader-Trainer mit der Betreuung von jeweils einer Trainingsgruppe in den tagtäglichen Trainings beauftragt. Ein stetiger Austausch zwischen den Athleten und den Nationalkader-Trainern wird sichergestellt und die Erkenntnisse aus den internationalen Trainingslagern und Wettkämpfen fliessen kontinuierlich in die individuelle Trainingsplanung jedes Judokas ein.*

*Diese Trainingsgruppen sind das Aushängeschild des SJV und sollen zu dessen Markenzeichen werden. Die Regionen, Kantone und einzelne Clubs sollen wo immer möglich in den Betrieb der Trainingsgruppen eingebunden werden. Unterstützung ist denkbar im Bereich Finanzierung (Mitfinanzierung von Trainer und/oder Trainingsmassnahmen), Infrastruktur (Zugang zu Dojos für das tägliche Training) und Logistik (Etablierung von Netzwerken in den Regionen für den Zugang zu Sportschulen und/oder Unterstützung bei der Suche nach Lehr-, Teilzeitstellen bei sportfreundlichen Firmen für die Kaderathleten). Als Gegenleistung halten die Trainingsgruppen Kontakt in die Regionen mit gemeinsamen Trainings bspw. im Rahmen des bereits erfolgreich betriebenen Konzepts „SJV on Tour“, Partizipation bei Veranstaltungen (Turnieren etc.) oder Trainingsbetrieb in den Regionen.*

### **d. Zuständigkeiten**

Aus der SJV Verbandsplanung 2009-2012: *Der SJV versteht die Nachwuchsförderung als partnerschaftliche Aufgabe zusammen mit den Regionen, den Kantonalverbänden und den Grossclubs: Daher beauftragt der SJV die Regionen, Kantonalverbände und Grossclubs mit der Bildung von regionalen Leistungszentren für den Nachwuchs (Nachwuchs-RLZ).*

## e. Organigramm



## f. Personal

Neben dem bestehenden Personal ist geplant, mittelfristig eine weitere Trainerstelle (ca. 50% Pensum) zu schaffen, um ein optimal aufeinander abgestimmtes Trainerduo zu haben. Dies wird allerdings nur möglich sein, wenn die Finanzen entsprechend bereitgestellt werden können.

## g. Informationsfluss

Die primäre Kommunikation nach aussen findet über die Homepage des ZJV ([www.zjv.info/leistungszentrum.asp](http://www.zjv.info/leistungszentrum.asp)) statt. Desweiteren ist das RLZ-ZJV sehr gut mit dem SJV und dem nationalen Leistungszentrum in Brugg und dessen Leiter, dem technischen Direktor SJV Giorgio Vismara vernetzt. Auch pflegt das RLZ-ZJV freundschaftliche Beziehungen zum RLZ-Basel unter der Leitung von Tim Hartmann und den Judo Clubs und Schulen der Region.

Der Informationsaustausch findet primär elektronisch statt oder durch Abgabe von Unterlagen in den Trainings. Zusätzlich trifft sich die RLZ-ZJV-Familie an regelmässig stattfindenden Gesprächen (2-3 Mal pro Jahr bzw. nach Bedarf) zum Meinungsaustausch und zur Diskussion.

## h. RLZ-Standorte

Das RLZ-ZJV trainiert aktuell im Dojo des JC Uster, an der Gerbestrasse in Uster und im Dojo (ehemals JC Nippon Zürich) an der Lagerstrasse in Zürich. Dies beiden Standorte sind recht ideal; Weitere Standorte sind möglich und in Abklärung.

## i. Aus- und Weiterbildung

Der Trainer Ran Grünenfelder wird im Frühjahr 2010 die Ausbildung zum Swiss Olympic Trainer (SO-Grundkurs) abschliessen. Mit Werni Schuler (JC Wetzikon)

steht ein weiterer Trainer mit SO-Diplom als Ersatz- und Ergänzungstrainer bereit. Weiter ist geplant, dass David Sigg im 2010 ebenfalls mit dem SO-Trainerlehrgang beginnen wird. Zudem absolvierte Thomas Wehrli im November 2009 die Ausbildung zum J&S-Coach und hat sich eingeschrieben für die Ausbildung zum J&S-Nachwuchscoach, welche er im 2010 besuchen wird.

#### **j. Die Rolle der Vereine**

Die beiden Vereine JC Uster und JC Wetzikon sind Träger des RLZ-ZJV und haben eine wichtige Funktion innerhalb des Leistungszentrums und sichern mit ihrem Engagement den Fortbestand des RLZ. Für eine breite Abstützung sollten weitere Verein und Schulen als Träger gewonnen werden. Zusätzlich wird die definitive Einbettung im ZJV angestrebt.

#### **k. Weitere Beziehungen/Abhängigkeiten**

Die zwei wichtigsten Partner sind der SJV und der ZJV. Auch wird der Kontakt zu den Sportschulen der Region wird intensiv gepflegt um den Judokas schulische Perspektiven zu ermöglichen. Mit der KuSS wurde im Oktober 2009 eine Vereinbarung unterzeichnet, welche die Zusammenarbeit und Kooperation definiert. Weitere wichtige Partner sind das ZKS und die J&S Nachwuchsförderung. Ebenfalls ein wichtiger Partner ist der Judo Club Uster, der sein Dojo dem RLZ-ZJV zur Verfügung stellt. Dies stellt gleichzeitig eine gewisse Abhängigkeit dar, da zu bestimmten Tageszeiten Zielkonflikte mit den Clubtrainings bestehen.

### **10. Betrieb**

#### **a. Wettkämpfe**

Im 2009 wurden mit der RLZ-ZJV Gruppe keine Wettkämpfe besucht. Alle Athleten wurden an den Wettkämpfen entweder durch Clubcoachs (nationale Wettkämpfe) oder Nationaltrainer (internationale Wettkämpfe) betreut. Im 2010 ist geplant, 1-2 Wettkämpfe mit der Trainingsgruppe zu besuchen; zusätzlich zum Wettkampfprogramm der Clubs und Nationalkader.

#### **b. Veranstaltungen**

2009: Kick-Off RLZ-ZJV im Rahmen eines internationalen Trainingslagers in Uster (15. August 2009). Ein geplantes gemeinsames Trainingslager mit dem Kantonalkader ZH konnte wegen Terminkonflikten nicht durchgeführt werden. Zum Jahresschluss traf sich die RLZ-ZJV-Familie zum 100-Tagesgespräch.

2010: In den Frühlings- und Herbstferien sind gemeinsame Trainingslager mit dem Kantonalkader ZH geplant. Zudem werden die regelmässigen RLZ-ZJV-Gespräche stattfinden und die Trainingsgruppe wird 1-2 Trainingslager gemeinsam besuchen.

**c. Partner (Sponsoren, Gönner etc.).**

Die wichtigsten Partner (finanziell) sind die Trägervereine JC Uster und JC Wetzikon, das ZKS und J&S.

Im Bereich Sponsoring/Gönner wurde bisher nichts erreicht; dies soll/muss sich mittelfristig ändern, um die Finanzierung breiter abzustützen.

**Ende des Dokuments.**

