

Vielseitigkeitswettbewerb U 15 zur Talentsichtung

2001 hat der NWJV mit der Einführung des Vielseitigkeitswettbewerbes eine weitere Möglichkeit der Talentsichtung neben dem Wettkampf geschaffen und 2017 überarbeitet.

Die von den Landestrainern ausgesuchten Übungen sollten die judorelevanten Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten (Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Technik) der Judoka prüfen. Durch regelmäßiges Trainieren dieser Übungen in den Vereinen sollten die Leistungsvoraussetzungen (u. a. koordinativ-technische, konditionelle), die ein Judoka benötigt, verbessert werden.

Geboren ist die Idee aus der Not heraus, dass Mihail Donciu, damaliger Bundestrainer U 17 zu Recht anmahnte, dass die Judoka in NRW keine Uchi-komi beherrschten und auch ihre turnerischen Fertigkeiten sehr zu wünschen übrig ließen. Erik Goertz, so kennen wir ihn, konnte das natürlich nicht auf sich sitzen lassen und schuf in Zusammenarbeit mit den Landestrainern kurzerhand den Vielseitigkeitswettbewerb, um einen einheitlichen Standard in ganz Nordrhein-Westfalen zu implementieren. Und siehe da, heute beherrschen eigentlich alle Jugendlichen die Ausführung von Basis-Uchi-komi & Co. Ich gehöre noch zu der Generation, die nicht durch dieses System gegangen ist und erst irgendwann als Seniorin wirklich wusste, wie Uchi-komi gemacht werden. Aus mir ist zwar trotzdem etwas geworden, aber ein frühzeitiges Erlernen der Grundlagen hätte mir vielleicht einiges erleichtern können.

Das System des Vielseitigkeitswettbewerbes hat sich bewährt, insofern das Ziel, dass die Mehrheit der Nachwuchsjudoka sowohl Turnen als auch die wichtigsten technischen Grundlagen erlernen, erreicht wurde. Gleichzeitig bin ich der Meinung, dass das Potenzial des Vielseitigkeitswettbewerbes noch nicht ausgeschöpft ist. Was damals vor mehr als 20 Jahren revolutionär war, kann und muss hinterfragt werden. Die Talentidentifikation und -entwicklung ist gerade heute umso wichtiger geworden, da wir nicht mehr über die breite Masse an Kindern und Jugendlichen verfügen. Wir müssen versuchen, auch die Athlet:innen, die sich in der U 15 noch nicht im Wettkampf hervortun, aber Potenzial mitbringen, als Talente zu erkennen und zu fördern. Vielleicht haben sie später mit Judo begonnen oder sich noch nicht so frühzeitig spezialisiert, sind in ihrer biologischen Entwicklung im Vergleich zu den Gleichaltrigen verzögert oder durchleben vielleicht auch gerade einen Wachstumsspurt, wodurch sich ihre Motorik so verändert hat, dass nichts mehr in ihrem Judo zusammenpasst. Wir müssen unser System für Talente offen halten, die zwar heute auf der Matte noch nicht alles gewinnen, aber die motorischen und psychologischen Fähigkeiten besitzen, um im Judo als erwachsene Leistungssportler:innen erfolgreich werden zu können. Denn der Erfolg im Kindes- und Jugendalter ist alleine kein Indikator dafür, dass man sich zum Weltklasse-Judoka entwickelt. Gerade für die Randgewichtsklassen ist es wichtig, dass wir möglichst kein potenzielles Talent verlieren, auch wenn diese:r Jugendliche noch nicht unter den Top 3 ist und rein auf Basis der Wettkampferfolge als förderungswürdig eingeschätzt würde.

Um dem allem gerecht zu werden, haben wir beschlossen, den Vielseitigkeitswettbewerb zu optimieren und in das auf langfristige Talententwicklung ausgelegte Konzept zum Nachwuchsleistungssport des NWJVs zu integrieren. Dafür haben wir sowohl ehemalige und jetzige Trainer:innen und Athlet:innen, die das System der Talentsichtung

Unsere Athletiktrainerin Miryam Roper erklärt das neue NWJV-Athletikkonzept für Nachwuchstalente.



durchlaufen haben, befragt und bewährte Talentsichtungskonzepte aus verschiedenen Sportarten mit dem Vielseitigkeitswettbewerb verglichen. Dadurch sind wir zu dem Schluss gekommen, dass zwar auch ein paar geringfügige Änderungen in der Übungsauswahl vorgenommen werden sollten, aber es hauptsächlich gilt, die Durchführung und Auswertung zu professionalisieren.

Ein zentraler Punkt dabei ist es, die Bewertung der Leistung objektiv, zuverlässig und valide zu machen. Dazu ist es nötig, möglichst klare Bewertungskriterien zu formulieren. Schließlich wollen wir, dass ein:e Jugendliche:r egal ob der Vielseitigkeitswettbewerb in Münster, Köln oder Düsseldorf durchgeführt wird, dieselben Ergebnisse erzielt. Unabhängig von den Bewertenden. Nur so können wir die Ergebnisse der Jugendlichen sowohl im Vergleich untereinander als auch einer Person im Zeitablauf vergleichbar machen. Deshalb haben wir neben dem bereits vorhandenen Videomaterial ein Manual erstellt, das nicht nur die Durchführung erklärt, sondern auch die Kriterien zur Bewertung klar und einheitlich definiert.

Von großer Bedeutung ist es auch, dass die Athleten und Athletinnen möglichst zeitnah ein Feedback über ihre Leistungen bekommen. Sie selbst sollen erkennen können, in welchen Bereichen sie gut waren, wo sie sich verbessern können und wie sie im Vergleich zur Gruppe abgeschnitten haben. Dafür haben wir einen neuen Auswertungsbogen konzipiert, der durch eine klare Farbgebung leicht verständlich ist. Der Vielseitigkeitswettbewerb soll für die Nachwuchsjudoka eine Motivation sein, an ihren Schwächen zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln. Gleichzeitig wünsche ich mir, dass es den Athlet:innen zu verstehen hilft, dass es vieler Fähigkeiten und Fertigkeiten bedarf, um Judo erfolgreich als Leistungssport zu betreiben. Für mich ist der Vielseitigkeitswettbewerb dadurch auch ein erster Schritt, die Athlet:innen zu Eigenverantwortung und Mündigkeit zu erziehen.

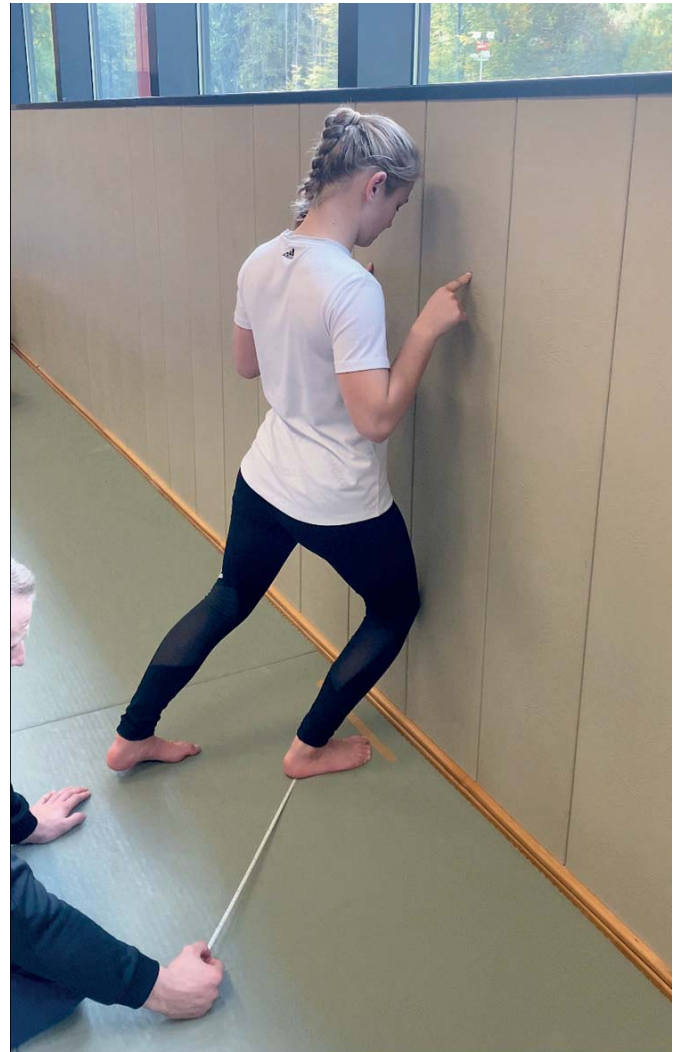
Um die Auswertung, Dokumentation und Informationsweitergabe zu vereinfachen und zu beschleunigen, ist es notwendig, alle Prozesse zu digitalisieren. Zwar sollen die Jugendlichen weiterhin einen Bewertungsbogen in Papierform erhalten, den sie direkt mitnehmen können, die Datenerfassung und -verarbeitung und Auswertung soll aber nur

noch digital erfolgen. So können wir überhaupt erst evaluieren, inwieweit z. B. unsere Talentsichtung erfolgreich ist, also die richtigen Athlet:innen als Talente identifiziert werden und, wie die Bezirke im Vergleich untereinander abschneiden.

So viel zu den Formalia. Nun zu den inhaltlichen Anpassungen. Im Grunde wird der Vielseitigkeitswettbewerb, wie er ist, fortbestehen. Es bleibt bei fünf Kategorien, in denen jeweils maximal 20 Punkte erzielt werden können. Lediglich die Kategorie Ausdauer wurde in Ausdauer und Schnelligkeit unterteilt. Um das Bezirkskaderabzeichen zu erhalten, sind weiterhin 75 Punkte notwendig. Im Bereich Koordination haben wir die turnerischen Fertigkeiten zusammengefasst und um Übungen zu Balance, einbeinigem Hüpfen und Rumpfkontrolle erweitert. Der Kraftbereich wurde weitestgehend an die zentralen Bewegungsmuster des Nachwuchsathletikkonzept angepasst. Anstatt Partner ziehen, gibt es Klimmzug/Klimmhang, anstatt Unterarmstütz den Seitstütz. Neu in der Kategorie Beweglichkeit ist das Überprüfen der Sprunggelenksbeweglichkeit. Um dem hohen Anspruch der Reißkniebeuge an Mobilität und motorische Kontrolle gerecht zu werden, haben wir Varianten der Übung eingeführt. Neben dem Judo Beep Test zur Einschätzung der Ausdauer wird ab nächstem Jahr im Teilbereich Schnelligkeit der Pro Agility Test durchgeführt. Da es mit dem Judo teil des bisherigen Vielseitigkeitswettbewerbes und dem neuen Kyu-Graduierungssystem viele Überschneidungen gibt, haben wir auch dort kleine Anpassungen vorgenommen, um das Lösen wettkampfnaher Situationen zu betonen. Neu ist in diesem Zusammenhang die Demonstration von Stand-Boden-Übergängen.

Im Rahmen der Talentsichtung werden ab dem kommenden Jahr neben dem Vielseitigkeitswettbewerb auch anthropometrische Messungen durchgeführt, um den biologischen Reifegrad der Athlet:innen zu bestimmen und eine Schätzung der Erwachsenengröße zu erhalten. Denn Kinder mit demselben chronologischen Alter können besonders während der Pubertät (w: 10-16 Jahre; m: 11-17 Jahre) einen unterschiedlichen Entwicklungsstand aufweisen, der bis zu fünf Jahre betragen kann.

Viele Merkmale der körperlichen Leistungsfähigkeit, wie z. B. Größe, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sind vom biologischen Entwicklungsstand abhängig. Der biologische Entwicklungsstand beeinflusst andere Beurteilungskriterien wie unter anderem die Leistungsentwicklung und die aktuelle Leistung. Indem wir den biologischen Entwicklungsstand berücksichtigen, können wir die Talentsichtung einerseits fairer gestalten und haben andererseits auch eine objektive Einschätzung über die mögliche Zielgewichtsklasse. Schon häufig wurden kleinere, leichtere Athlet:innen fälschlicherweise für ein zukünftiges Leichtgewichtstalent gehalten, dementsprechend gefördert und auch versucht in diese niedrige Gewichtsklasse zu zwingen und dort zu halten, was letztlich für ihre Entwicklung und teilweise Gesundheit nachteilig war. Wiederum andere, die das Potenzial hatten, zukünftig erfolgreich im Leichtgewicht zu kämpfen, wurden nicht ge-



Knee to Wall Test (Emma Becker)

fördert, weil sie im Vergleich weniger talentiert erschienen. Unterm Strich besteht in Deutschland ein Mangel an Leichtgewichtler:innen. Für die Athlet:innen und Trainer:innen ist eine Einschätzung der Zielgröße und -gewichtsklasse zudem von Vorteil, weil unterschiedliche Gewichtsklassen unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen mit sich bringen. So ist es für ein Leichtgewicht umso wichtiger, schnell zu sein, während ein Schwergewicht im Verhältnis deutlich höhere Kraftwerte benötigt. Auch kann es dabei helfen, den Wechsel der Gewichtsklassen zu erleichtern.

Wir glauben, dass wir mit den Anpassungen des Vielseitigkeitswettbewerbs U 15 unsere NWJV-Talentsichtung nachhaltig weiter verbessern können. Alle Materialien, das Manual und die Videos findet ihr unter www.nwJV.de im Bereich des Vielseitigkeitswettberbs.



Single Leg Balance (Maximilian Gruber, Hannah Glauner, Emma Becker, Kirill Gau)

NWJV Talentsichtung 2023

Vielseitigkeitswettbewerb, 01.12.2022, Panama



Vorname Name Ramon Diaz Jahrgang 2010
 Alter biologischer Reifegrad früh entwickelt
 Größe 1,65 geschätzte Größe
 Geschlecht m (m: ± 5.4cm/ w: ± 6.8cm)



SCAN ME

SPORTMOTORISCHE TESTS

Kraft



Punktezah 12 von 20

Beweglichkeit



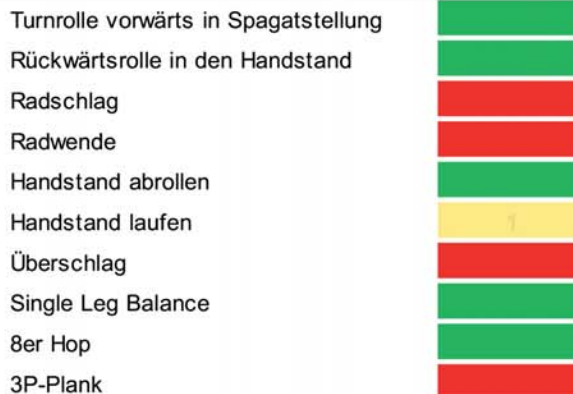
Punktezah 7 von 20

Ausdauer



Punktezah 5 von 10

Koordination



Punktezah 11 von 20

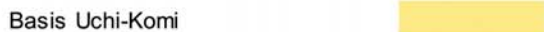
Schnelligkeit



Punktezah 8 von 10

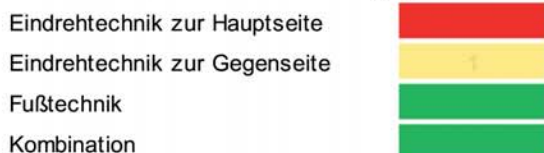
JUDOSPEZIFISCHE TESTS

Kuzushi



Punktezah 1 von 2

Technisch-taktisches Anforderungsprofil



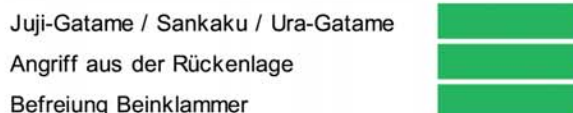
Punktezah 5 von 8

Stand-Boden-Übergang

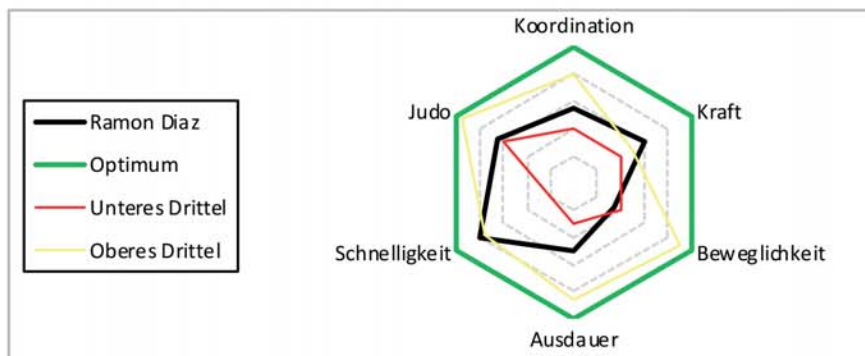


Punktezah 1 von 4

Ne-Waza



Punktezah 6 von 6



Schön, dass du am Vielseitigkeitswettbewerb teilgenommen hast. Hier sind deine Ergebnisse. Anhand der Farben siehst du, wo du bereits Stärken hast, was du verbessern kannst und wie du im Vergleich zu den anderen abgeschnitten hast. Viel Spaß weiterhin beim Judo!



©Miryam Roper

Der Klimmzug (Hang)

Kraftvoll mit den Armen ziehen zu können, ist für eine:n Judoka entscheidend: Um das Gleichgewicht zu brechen, zur Ausführung aller Eindrehtechniken und dabei den Widerstand des Gegners zu überwinden. Einer der besten Ganzkörperübungen für die Zugbewegung des Oberkörpers, die gleichzeitig einen minimalen Materialaufwand benötigt, ist der Klimmzug. Auch wer keine Klimmzugstange im Verein oder Zuhause besitzt, kann Klimmzüge z.B. an Klettergerüsten auf Spielplätzen oder an den Trimm-Dich-Parcours, die es in vielen Städten und Gemeinden gibt, trainieren. Der Griff kann gerne variiert werden, mit Handflächen oder Handrücken nach vorne oder auch mit den Daumen nach vorne, wenn die Klimmzugstange es zulässt. Der Klimmzug sollte immer über den gesamten Bewegungsumfang ausgeführt werden, das heißt bis zur Streckung der Ellenbogen. Um zu vermeiden, dass die Bewegung über den Schwung aus der Körpermitte heraus statt aus der Kraft des Oberkörpers und der Arme erfolgt, können Hüfte und Knie angewinkelt und ein Stab auf die Oberschenkel gelegt werden. Als Basisübung zur Vorbereitung sollte die Kontrolle des Schulterblattes mit dem Skapula Pull hold trainiert werden.

Progressionsreihe des Klimmzugs

- Level 1: Klimmhang
- Level 2: Klimmzug exzentrisch (4s herablassen)
- Level 3: Klimmzug
- Level 4: Klimmzug mit Zusatzgewicht



Adele Akopjan demonstriert die Klimmzugvariante mit Stab



Adele Akopjan mit Skapula Pull hold

Zum Erlernen der Technik sollten zuerst Start- und Endposition beherrscht werden, dann sollte der Weg von Start- zu Endposition kontrolliert ausgeführt werden. Beispielhaft möchte ich dir fürs Level 1 zeigen, wie du den Klimmhang coachen kannst.

Startposition

Der oder die Athlet:in steht unterhalb der Klimmzugstange, die in greifbarer Entfernung sein sollte.

Anleitung

1. Greif die Stange schulterbreit.
2. Steck deine Schulterblätter über Kreuz in die Hosentaschen.
3. Spring an der Stange nach oben, so dass du mit dem Kinn oberhalb der Stange bist.
4. Halt dein Kopf so lange wie möglich über der Stange.
5. Sind deine Schulterblätter noch in den Hosentaschen?

Haltungskontrolle

1. Hände circa schulterbreit
2. Schulterblatt stabilisiert
3. Knöchel, Hüftgelenk, Schulter und Ohr in einer Linie
4. Mundboden, Zwerchfell und Becken parallel
5. Kein Schwung aus der Körpermitte
6. 3-Punkte-Kontrolle mit einem Stab (Hinterkopf, Brustwirbelsäule, Steißbein)

Weitere Informationen zum Athletiktraining findest du auf unserer Webseite www.nwfv.de unter Nachwuchsathletikkonzept.