

Version 3.0 vom 30.04.2018

---

# Selektionskonzept

# PISTE

---

## Ju-Jitsu

**Schweizerischer Judo und Ju-Jitsu Verband**  
Abteilung Leistungssport

**Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu**  
Division Sport de Pointe



## Inhaltsverzeichnis

### Inhaltsverzeichnis2

- I. Einleitung3
- II. Durchführung der Selektionen4
- III. Durchführung der Selektionen5
  - A. Wettkampfleistung5
  - B. Leistungstests6
    - 1. Sportartspezifische Leistungstests6
    - 2. Generelle Leistungstests11
  - C. Leistungsentwicklung und –potential14
    - 1. Gesamtleistung14
    - 2. Leistungspotential14
  - D. Psychologische Voraussetzungen – Leistungsmotivation14
  - E. Biologischer Entwicklungsstand15
    - 1. Retardiert und akzeleriert15
    - 2. Relatives Alter15
  - F. Athletenbiographie16
    - 1. Trainingsalter16
    - 2. Trainingsaufwand16
    - 3. Umfeld Sport16
    - 4. Umfeld Eltern, Schule, Ausbildung17
    - 5. Körperbauliche Voraussetzungen17
    - 6. Belastbarkeit17



## I. Einleitung

Mit dem vorliegenden Selektionskonzept ersetzt der SJV die bisherige PISTE Ju-Jitsu von 2017. Die PISTE (Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung) wurde von Swiss Olympic zur Optimierung der Vergabe der Swiss Olympic Talents Cards entwickelt.

Der SJV vergibt die Swiss Olympic Talent Cards auf drei verschiedenen Altersstufen:

Altersstufe	Alter	Nationale Talent Cards	Regionale Talent Cards	Lokale Talent Cards
<b>U15</b>	11-14 Jahre		10	20
<b>U18</b>	15-17 Jahre	15	20	
<b>U21</b>	18-20 Jahre	15	20	

Tab. 1: Maximale Anzahl der zu vergebenden Talent Cards im Jahr 2018

Die Selektionskriterien sind die gemäss Literatur und Erfahrung entscheidenden Kriterien. Die Kriterien sind je nach Altersstufe unterschiedlich gewichtet und hängen von deren Relevanz in der entsprechenden Altersstufe ab.

	Wettkampfleistung		Leistungstests		Leistungsentwicklung und -potential		Psychologische Voraussetzungen		Biologischer Entwicklungsstand		Biografie				
	Resultate Wettkampf	Ranking und	Sportartspezifisch	generell	Leistung gesamthaft	Leistungspotential	Leistungsmotivation	Retardiert / Akzeleriert	Relatives Alter	Trainingsalter	Trainingsaufwand	Umfeld Sport	Umfeld Eltern / Schule / Ausbildung	Körperbauliche Voraussetzungen	Belastbarkeit
Gewichtung U15	20		25	15	5	5	2.5	5	7.5	2.5	2.5	5	2.5	0	2.5
Gewichtung U18	30		20	10	5	5	5	2.5	7.5	2.5	2.5	5	2.5	0	2.5
Gewichtung U21	40		15	10	5	5	5	0	5	2.5	2.5	5	2.5	0	2.5

Tab. 2: Gewichtung der Selektionskriterien nach PISTE von SwissOlympic auf das Ju-Jitsu angepasst

## II. Durchführung der Selektionen

Die Selektionen aller Altersstufen (U15, U18 und U21) erfolgt zentral unter der Führung des Chefs Nachwuchs und der Nationaltrainer.

Die Selektionen werden einmal jährlich im Dezember durchgeführt. Die Teilnahme am Selektionstag ist für alle Nachwuchs-Kadermitglieder obligatorisch. Bei unentschuldigtem oder unbegründetem Fehlen kann ein Ausschluss aus dem Kader und die Streichung aller weiteren Kadermassnahmen erfolgen.

Die Ju-Jitsukas, welche im letzten Jahr ihrer Altersklasse sind, werden aufgrund der Inhalte der nächsten Altersklasse geprüft.

Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Selektionen sind folgende:

**U15:** Obligatorische Teilnahme in einem vom SJV anerkannten Regionalkader oder von den Nationaltrainern anerkannten Trainingsmassnahmen.

**U18/U21:** Mindestens ein Trainingstag pro Woche in einer von den Nationaltrainern anerkannten Trainingsmassnahme.

Die Anmeldung für die PISTE der Kandidaten aller Altersstufen erfolgt über ein zentrales Anmeldeformular. Bei der Anmeldung gelten folgende Regeln:

- Der Kandidat kontrolliert selbst, ob er die Anforderungen erfüllt und meldet sich per Anmeldeformular online für die PISTE an.
- Verletzte oder verhinderte Kandidaten müssen sich bis zur Anmeldefrist beim Chef Nachwuchs mit einer begründeten Entschuldigung abmelden und allenfalls ein Arztzeugnis vorlegen.

Für die Selektionen werden jährliche Teilnahmegebühren verlangt:

- U15-Kader, Nationalkader U18/U21: CHF 20.-
- Sichtungskader U18/U21: CHF 40.-
- Neukandidaten oder lokal: CHF 60.-

Die Gebühr deckt alle anfallenden Kosten für den Selektionstag ab und ist ein Beitrag an die nationalen Kadermassnahmen.

### **ACHTUNG:**

- Bei Anmeldungen nach der Frist wird eine zusätzliche Gebühr von CHF 50.- erhoben.
- Bei unentschuldigtem und unbegründetem Fehlen oder ungültiger Entschuldigung wird eine Gebühr von CHF 100.- erhoben.
- Bei einer Teilnahme an den Nachholtests wird eine zusätzliche Gebühr von Fr. 20.- erhoben.

### III. Durchführung der Selektionen

Jedes Kriterium wird von 0 bis 12 Punkten bewertet, wobei 12 die beste Bewertung darstellt. Ist es möglich bei bestimmten Übungen mehr als 12 Punkte zu erzielen, so wird die Gesamtpunktzahl mit dem entsprechenden Faktor multipliziert, so dass maximal zwölf Punkte erzielt werden können.

#### A. Wettkampfleistung

##### U15 / U18 / U21

Die Wettkampfleistung der Kandidaten wird fortlaufend während des ganzen Jahres anlässlich der nationalen und internationalen Turniere der Leistungssport Jahresplanung gemessen. Die Wettkampfleistung ergibt sich aus der Summe der Punkte der nationalen Rankingturniere und der Punkte der internationalen Turniere, welche mit dem Kader besucht werden. Bei den internationalen Turnieren zählt jeweils das beste erreichte Resultat pro Kategorie. Die Punkte werden nur gezählt, wenn am entsprechenden Turnier mindestens ein Kampf gewonnen wurde.

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	5. Platz	7. Platz
<b>pro Ju-Jitsu Rankingturnier CH</b>	50	30	10	-	-
<b>Ju-Jitsu SM</b>	300	200	100	-	-
<b>Ju-Jitsu Rankingturnier International (U18/U21)</b>	600	500	400	300	200
<b>Ju-Jitsu EM/WM (U18/U21)</b>	1000	800	600	400	200

## B. Leistungstests

Die totale Punktzahl wird mit dem entsprechenden Faktor multipliziert, so dass die maximale Punktezahl 12 ergibt.

### 1. Sportartspezifische Leistungstests

#### Duo-, Fighting-, Ne-Waza-System U15

<b>Bewegungsformen</b>	
<b>Inhalt und Kriterien</b>	<b>Punkte</b>
Tsugi Ashi und Ayumi Ashi vorwärts und rückwärts Gleichgewicht, Rumpfhaltung, Deckung, Geschwindigkeit	4
<b>Atemi</b>	
Tsukis / Gerade Handtechniken Ausführung, Hüftbewegung, Gleichgewicht, Distanz	4
Haito Uchi od. Uraken Uchi / Kreisförmige Handtechniken Ausführung, Hüfte, Gleichgewicht, Distanz	4
Mae Geri / Gerade Fusstritte Ausführung, Kopfhaltung, Gleichgewicht, Distanz	4
<b>Wurftechniken</b>	
Hüftwurf aus der Bewegung Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4
Handwurf aus der Bewegung Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4
Fusswurf aus der Bewegung Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4
Falltechnik, Wurf nach vorne Körperspannung, Technik	4
<b>Übergänge und Bodenkontrolle</b>	
Festhalter (Osae waza) nach Wurf Kontrolle, flüssige Abfolge, technisch korrekt, realistisch	4
Atemi Hand nach einem Wurf Kontrolle, flüssige Abfolge, technisch korrekt, realistisch	4
Hip Escape / Ebi Ausführung, Kontrolle	4
Scissor Sweep Ausführung, Kontrolle, Abschluss	4
Einen Guard Pass Ausführung, Kontrolle	4
Aus der Side Control (Yoko shiho gatame) in die Mount (Tate shiho gatame) Ausführung, Kontrolle, Übergang	4
Taking the Back (den Rücken nehmen) Ausführung, Kontrolle	4



## Duo-System U18/U21

Vor- & Angriffe			
Inhalte und Kriterien	Punkte	U18	U21
Serie A / B / C, Angriff 1-4 (eigene Serie) 2 Stichproben Vorangriff und Angriff kraftvoll, realistisch, sinnvolle Kombination, Ausdruck	4	X	X
Serie A / B / C, Angriff 1-4 (Serie vom Partner) 2 Stichproben Vorangriff und Angriff kraftvoll, realistisch, sinnvolle Kombination, Ausdruck	4		X
1. Reaktion			
2 Angriffe aus A / B / C inkl. Ausweichen und 1. Reaktion kraftvoll, realistisch, sinnvolle Kombination, Ausdruck	4	X	X
2 Angriffe aus A / B / C inkl. Ausweichen und 1. Reaktion kraftvoll, realistisch, sinnvolle Kombination, Ausdruck	4	X	X
Uke-Arbeit			
Falltechnik, Wurf nach vorne Körperspannung, Technik	4	X	X
Falltechnik, Hebelwurf Körperspannung, Technik	4	X	X
Reaktion auf Verbindungselement (Hebel)/Wurf realistisch, sinnvolle Reaktion	4		X
Wurftechniken in den Duo-Techniken			
Hüftwurf aus einer Technik Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4	X	X
Handwurf aus einer Technik Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4	X	X
Fusswurf aus einer Technik Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4	X	X
Selbstfaller sw/rw aus einer Technik Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4		X
Wurfvorbereitung ren raku waza (sinnvolle Vorbereitung) Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4		X
Wurftechniken aus der Bewegung			
Hüftwurf aus der Bewegung Präzision, Timing, Rhythmus Kontrolle	4	X	X
Fusswurf aus der Bewegung Präzision, Timing, Rhythmus Kontrolle	4	X	X
Verbindungselement			
Hebel als Verbindungselement flüssige Abfolge, Ausdruck	4		X



Abschluss inkl. Wurf			
Inhalte und Kriterien	Punkte	U18	U21
Festhalter Kontrolle, flüssige Abfolge, technisch korrekt, realistisch	4	X	X
Atemi Hand Kontrolle, flüssige Abfolge, technisch korrekt, realistisch	4	X	X
Atemi Fuss Kontrolle, flüssige Abfolge, technisch korrekt, realistisch	4	X	X
Würger Kontrolle, flüssige Abfolge, technisch korrekt, realistisch	4	X	X
Hebel Kontrolle, flüssige Abfolge, technisch korrekt, realistisch	4		X
Haltung/Ausdruck gesamt			
4 Stichproben vom jeweiligen Repertoire Kontrolle, Ausdruck, flüssige Abfolge, realistisch	4	X	
<b>Total Items</b>		<b>15</b>	<b>20</b>

### Fighting-System U18/U21

Bewegungsformen			
Inhalt und Kriterien	Punkte	U18	U21
Tsugi Ashi und Ayumi Ashi in alle Bewegungsrichtungen Gleichgewicht, Rumpfhaltung, Deckung, Geschwindigkeit	4	X	X
Part 1			
Tsukis / Gerade Handtechniken Ausführung, Hüftbewegung, Gleichgewicht, Distanz	4	X	X
Haito Uchi od. Uraken Uchi / Kreisförmige Handtechniken Ausführung, Hüfte, Gleichgewicht, Distanz	4	X	X
Mae Geri / Gerade Fusstritte Ausführung, Kopfhaltung, Gleichgewicht, Distanz	4	X	X
Mawashi Geri / Kreisförmige Fusstritte Ausführung, Kopfhaltung, Gleichgewicht, Distanz	4	X	X
Part 2 aus vorbereitender Bewegung			
Wurf nach vorne Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4	X	X
Wurf nach hinten Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4	X	X
Gegentechnik gegen Wurf nach vorne Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4	X	X
Gegentechnik gegen Wurf nach hinten Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4	X	X
Aushebetchnik Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4		X
Sutemi Waza Präzision, Geschwindigkeit, Kraft, Kontrolle	4		X





<b>Part 3</b>			
<b>Inhalt und Kriterien</b>	<b>Punkte</b>	<b>U18</b>	<b>U21</b>
Osae Komi Waza / Haltetechnik mit Gegenwehr von Partner Kontrolle, technisch korrekt	4	X	X
Anwenden von 3 verschiedenen Kansetsu Waza auf verschiedene Gelenke Kontrolle, technisch korrekt	4	X	X
Jime Waza / Würgetechnik Kontrolle, technisch korrekt	4		X
<b>Übergänge</b>			
Part 1-2 Kontrolle, Ausführung, Funktionalität, Haltung	4	X	X
Part 2-3 Kontrolle, Ausführung, Funktionalität, Haltung	4	X	X
Part 1-3 direkter Wurfeingang im Part 1 mit anschliessender Kontrolle am Boden	4		X
<b>Taktik (in Randoriform präsentiert)</b>			
Vermeiden von Part 1 Taktik, Positionen, Haltung, Technik	4	X	X
Vermeiden von Part 2 Taktik, Positionen, Haltung, Technik	4	X	X
Vermeiden von Part 3 Taktik, Positionen, Haltung, Technik	4		X
<b>Total Items</b>		<b>15</b>	<b>20</b>

## Ne-Waza-System U18/U21

Situationen			
Inhalt und Kriterien	Punkte	U18	U21
Hip Escape / Ebi Ausführung, Kontrolle	4	X	X
Technisches Aufstehen Ausführung, Gleichgewicht, Kontrolle	4	X	X
Sprawl Ausführung, Kontrolle	4	X	X
Double Leg / Morote Gari Ausführung, Kontrolle, Abschluss	4	X	X
Guard öffnen Ausführung, Position	4	X	X
Scissor Sweep Ausführung, Kontrolle, Abschluss	4	X	X
3 Positionen zum Kontrollieren aus der Sidecontrol (Yoko shiho gatame) Ausführung, Position, Übergänge, Kontrolle	4	X	X
Position kontrollieren mit dem Knie auf dem Bauch (Uki Gatame) Ausführung, Position, Kontrolle	4	X	X
1 Guard Pass Ausführung, Kontrolle	4	X	X
Aus der Side Control (Yoko shiho gatame) in die Mount (Tate shiho gatame) Ausführung, Kontrolle, Übergang	4	X	X
1 Submission aus der Closed Guard Ausführung, Kontrolle	4	X	X
1 Submission aus der Mount (Tate shiho gatame) Ausführung, Kontrolle	4	X	X
1 Submission aus der Side Control (Yoko shiho gatame) Ausführung, Kontrolle	4	X	X
1 Submission aus Taking the Back (Ura shiho gatame) Ausführung, Kontrolle	4	X	X
1 Wurf und weiter zur Submission Ausführung, Gleichgewicht, Kontrolle	4	X	X
Kniehebel / Hiza Kansetsu Waza Ausführung, Kontrolle	4		X
Fusshebel / Ashi Kansetsu Waza Ausführung, Kontrolle	4		X
Handgelenkhebel / Kote Kansetsu Waza Ausführung, Kontrolle	4		X
1 Wurf, Guard Pass und Submission Ausführung, Kontrolle	4		X
Guard Pulling mit Sweep und Submission Ausführung, Kontrolle	4		X
<b>Total Items</b>		<b>15</b>	<b>20</b>

## 2. Generelle Leistungstests

### U15

Koordination		
Inhalt	Bewertungskriterien	
Rolle vorwärts und rückwärts (über Kopf) → <i>vw: Kopf berührt den Boden nicht</i> → <i>vw: aufstehen ohne Hände</i> → <i>rw: Knie berühren den Boden nicht</i>	0.5 Punkte = Bewegungsgenauigkeit 0.5 Punkte = Haltung / Spannung 0.5 Punkte = Bewegungsfluss 0.5 Punkte = Dynamik	<b>2</b>
Rolle vorwärts und rückwärts (über Kopf), mit gespreizten Beinen aufstehen → <i>dito oben</i>	0.5 Punkte = Bewegungsgenauigkeit 0.5 Punkte = Haltung / Spannung 0.5 Punkte = Bewegungsfluss 0.5 Punkte = Dynamik	<b>2</b>
Rad rechts und links (hintereinander) → <i>alle Bodenberührungen auf einer Linie</i> → <i>gleichmässiger Rhythmus</i> → <i>in Überkopfposition Hüfte gestreckt</i>	0.5 Punkte = Bewegungsgenauigkeit 0.5 Punkte = Haltung / Spannung 0.5 Punkte = Bewegungsfluss 0.5 Punkte = Dynamik	<b>2</b>
Radwende rechts oder links → <i>Landung auf beiden Füßen</i> → <i>Landung 180° zu Anlaufrihtung</i> → <i>Beine werden im Umkehrpunkt geschlossen</i>	0.5 Punkte = Bewegungsgenauigkeit 0.5 Punkte = Haltung / Spannung 0.5 Punkte = Bewegungsfluss 0.5 Punkte = Dynamik	<b>2</b>
Handstand mit abrollen → <i>mind. 1 s Stillstand in Überkopfpos.</i> → <i>einrollen über Nacken</i> → <i>ohne Hände aufstehen</i>	0.5 Punkte = Bewegungsgenauigkeit 0.5 Punkte = Haltung / Spannung 0.5 Punkte = Bewegungsfluss 0.5 Punkte = Dynamik	<b>2</b>
Standwaage 10 Sekunden links + rechts → <i>Becken horizontal halten</i> → <i>Spielbein waagrecht</i> → <i>Brustwirbelsäule aufgerichtet</i>	1 Punkt = Sicherer Stand 1 Punkt = Haltung	<b>2</b>
<b>Total</b>		<b>12</b>



## U15

Kraft		
Inhalt	Bewertungskriterien	
Ventrale Rumpfkette → <i>Schultern, Gesäss und Ferse des Standbeins in einer geraden Linie</i> → <i>Abwechslungsweise ein Fuss bis zur Höhe der anderen Ferse abheben</i>	0 = < 60 Sekunden 1 = 60 - 89 Sekunden 2 = 90 - 139 Sekunden 3 = 140 - 199 Sekunden <b>4 = &gt; 200 Sekunden</b>	<b>4</b>
Laterale Rumpfkette → <i>Die Hüfte senken bis knapp über dem Boden, dann hoch bis Schultern, Gesäss und Fuss in einer geraden Linie sind.</i> → <i>nur eine Seite</i>	0 = < 44 Sekunden 1 = 45 - 69 Sekunden 2 = 70 - 89 Sekunden 3 = 90 - 119 Sekunden <b>4 = &gt; 120 Sekunden</b>	<b>4</b>
Dorsale Rumpfkette → <i>Füsse unter Querstange, Beckenkamm auf Schwedenkasten, Arme verschränkt</i> → <i>Mit geraden Rücken 30° beugen und wieder in die Horizontale hoch</i>	0 = < 60 Sekunden 1 = 60 - 89 Sekunden 2 = 90 - 119 Sekunden 3 = 120 - 179 Sekunden <b>4 = &gt; 180 Sekunden</b>	<b>4</b>
<b>Total</b>		<b>12</b>

## U18 / U21

Koordination		
Inhalt	Bewertungskriterien	
Rad rechts und links (hintereinander) → <i>alle Bodenberührungen auf einer Linie</i> → <i>gleichmässiger Rhythmus</i> → <i>in Überkopffosition Hüfte gestreckt</i>	0.5 Punkte = Bewegungsgenauigkeit 0.5 Punkte = Haltung / Spannung 0.5 Punkte = Bewegungsfluss 0.5 Punkte = Dynamik	<b>2</b>
Radwende mit Streuli (Handstand aufrollen) → <i>Landung auf beiden Füssen</i> → <i>Landung 180° zu Anlaufrichtung</i> → <i>Beine werden im Umkehrpunkt geschlossen</i> → <i>mind. 1 s Stillstand in Überkopffos.</i>	0.5 Punkte = Bewegungsgenauigkeit 0.5 Punkte = Haltung / Spannung 0.5 Punkte = Bewegungsfluss 0.5 Punkte = Dynamik	<b>2</b>
Überschlag → <i>Landung auf den Füssen</i>	0.5 Punkte = Bewegungsgenauigkeit 0.5 Punkte = Haltung / Spannung 0.5 Punkte = Bewegungsfluss 0.5 Punkte = Dynamik	<b>2</b>



Inhalt	Bewertungskriterien	
Brücke auf den Händen → kontrollierter Bewegungsablauf beim Einnehmen und Auflösen der Position	1 Punkte = Spannung 1 Punkte = Beweglichkeit	2
360° Drehung auf Schultern → Rücken, Gesäss oder Bauch berühren den Boden nicht	0.5 Punkte = Bewegungsgenauigkeit 0.5 Punkte = Haltung / Spannung 0.5 Punkte = Bewegungsfluss 0.5 Punkte = Dynamik	2
Reisskniebeugen mit einer Stange → Rücken bleibt in natürlicher, stabilisierter Wirbelsäulenform → Endposition Kniebeugung = 90° → Arme senkrecht über Kopf gestreckt → Knie stabilisiert (keine X-Beine)	0.5 Punkte = Arme gestreckt und vertikal 0.5 Punkte = Ferse am Boden 0.5 Punkte = Rumpfhaltung und -stabilität 0.5 Punkte = Kniestabilität	2
<b>Total</b>		<b>12</b>

## U18

Kraft und Ausdauer		
Inhalt	Bewertungskriterien	
Laterale Rumpfkette	Pro 15 Wiederholungen 1 Punkt	4
Liegestützen: → gestreckte Körperhaltung ohne Pausen	Pro 12 Wiederholungen 1 Punkt	4
M: Klimmzüge W: Hängtest	M: pro 5 Wiederholungen 1 Punkt W: 10 Sek. = 1 Punkt	4
Pendellauf/Yo-Yo-Test	Männer: Stufe 9 = 1 Punkt, jede weitere Stufe ergibt einen weiteren Punkt Frauen: Stufe 7 = 1 Punkt, jede weitere Stufe ergibt einen weiteren Punkt	4
<b>Total</b>		<b>16</b>

## U21

Kraft und Ausdauer		
Inhalt	Bewertungskriterien	
Seile mit den Armen aus dem Kniestand beginnend. Anzahl Seile innerhalb von 5 min	0.5 Punkt = 1 Seillänge (4m) ohne Beine 0.25 Punkte = 1 Seillänge (4m) mit Beine	4
Pendellauf/Yo-Yo-Test	Männer: Stufe 9 = 1 Punkt, jede weitere Stufe ergibt einen weiteren Punkt Frauen: Stufe 7 = 1 Punkt, jede weitere Stufe ergibt einen weiteren Punkt	4
5er Hupf: mit fünf Zweibeinsprüngen so weit wie möglich	10 m = 1 Punkt, jeder weitere Meter ergibt einen weiteren Punkt	4
<b>Total</b>		<b>12</b>



## **C. Leistungsentwicklung und –potential**

### **1. Gesamtleistung**

#### **Ranking als Basis**

Zur Messung der Leistungsentwicklung werden auf allen Altersstufen (U15/U18/U21) die Platzierungen anlässlich des letzten Selektionstermins, die Platzierung beim aktuellen Selektionstermin im Schweizer Ju-Jitsu Ranking und bei den Leistungstests miteinander verglichen.

#### **Verteilung der Punkte**

Es werden die folgenden Punkte vergeben:

- 3 Punkte für eine Verbesserung des Stands im Ju-Jitsu Ranking
- 3 Punkte für eine Verbesserung bei den sportartspezifischen Leistungstests
- 3 Punkte für eine Verbesserung bei den generellen sportmotorischen Tests
- 3 Punkte für das Halten des ersten Rangs im Ranking
- Bis zu 3 Punkte für eine Steigerung bei den internationalen Leistungen (ausgenommen U15)
- -3 Punkte für eine Verschlechterung im Ju-Jitsu Ranking
- -3 Punkte für eine Verschlechterung bei den sportartspezifischen Leistungstests
- -3 Punkte für eine Verschlechterung bei den generellen sportmotorischen Tests

### **2. Leistungspotential**

Das Leistungspotential jedes Kandidaten wird anhand eines standardisierten Fragebogens durch den verantwortlichen Trainer beurteilt.

## **D. Psychologische Voraussetzungen – Leistungsmotivation**

### **U15**

Zur Beurteilung der Leistungsmotivation übernimmt der SJV die von Swiss Olympic erarbeiteten Fragebogen zur motivationalen Verhaltenstendenz und der Zielorientierung.

Die Kandidaten sind verpflichtet, die beiden Fragebögen vom verantwortlichen Trainer im Vorfeld online ausfüllen zu lassen.

Die Anzahl erzielter Punkte beim Fragebogen motivationale Verhaltenstendenz (maximal 20) wird mit dem Faktor 12/20 multipliziert.

Zu der Anzahl erzielter Punkte beim Fragebogen Zielorientierung (-5 bis +35) werden 5 Punkte hinzugezählt und anschliessend mit dem Faktor 12/40 multipliziert.

## U18 und U21

Zur Beurteilung der Leistungsmotivation übernimmt der SJV die von Swiss Olympic erarbeiteten Fragebogen zur motivationalen Verhaltenstendenz und der Zielorientierung.

Die Kandidaten sind verpflichtet, die beiden Fragebögen selbst auszufüllen und vom verantwortlichen Trainer online ausfüllen zu lassen.

Die Anzahl erzielter Punkte beim Fragebogen motivationale Verhaltenstendenz (maximal 20) wird mit dem Faktor 12/20 multipliziert.

Zur Anzahl erzielter Punkte beim Fragebogen Zielorientierung (-5 bis +35) werden 5 Punkte hinzugezählt und anschliessend mit dem Faktor 12/40 multipliziert.

Die Endpunkte ergeben sich aus dem Mittelwert des Kandidaten und des Trainers.

## **E. Biologischer Entwicklungsstand**

### **1. Retardiert und akzeleriert**

Kinder desselben (chronologischen) Alters können vor allem um die Pubertät einen unterschiedlichen biologischen Entwicklungsstand (biologisches Alter) aufweisen. Viele Merkmale der körperlichen (und psychischen) Leistungsfähigkeit wie beispielsweise Grösse, Gewicht, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sind vom biologischen Alter abhängig.

Die Bestimmung des biologischen Entwicklungsstandes der Kandidaten erfolgt durch die Messung der Körpermasse. Diese Methode wurde vom Wissenschaftler Mirwald erarbeitet und ist relativ einfach anzuwenden.

Der biologische Entwicklungsstand wird in den Alterskategorien U15 und U18 bewertet. 12 Punkte für Spätentwickelte, 6 Punkte für Normalentwickelte und 0 Punkte für Frühentwickelte.

### **2. Relatives Alter**

Auch im Ju-Jitsu gilt, dass die älteren Athleten eines Jahrgangs jeweils einen starken Vorteil gegenüber den jüngeren eines Jahrgangs haben, zumal die Einteilung an den Wettkämpfen jeweils durch das Geburtsjahr bestimmt wird. Hinzu kommt, dass im Schweizer Ranking jeweils drei Jahrgänge zusammengenommen werden.

Dies bedeutet, dass in die Rangliste der Monat, in welchem der Kandidat geboren ist, einfließt: Im Dezember geborene erhalten 6 Punkte, im Januar geborene 0.5 Punkte. Zusätzlich erhält der jüngste Jahrgang 6 Punkte, der zweitjüngste Jahrgang 3 Punkte.

## **F. Athletenbiographie**

Zur Beurteilung der Athletenbiographie sind Formulare vom Kandidat online auszufüllen.

### **1. Trainingsalter**

Das Trainingsalter relativiert im Jugendalter die Leistung.

Aufgrund der Technikvielfalt und des stark variierenden Leistungshöhepunkts erscheint ein Aufholen des Rückstandes im Ju-Jitsu ab einem Alter von 15 Jahren noch möglich. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass der Kandidat schon andere Sportarten (insbesondere Kampfsportarten) betrieben hat.

Ausgehend vom spätestens möglichen Einstiegsalter ins Ju-Jitsu und artverwandte Kampfsportarten von 15 Jahren, wird daher für jedes Jahr, das der Kandidat früher mit dem Kampfsport begonnen hat, vom Ausgangspunkt von 8 Punkten jeweils ein Punkt abgezogen. Erfahrungen in anderen Sportarten werden mit  $\frac{1}{2}$  Punkt pro Jahr gutgeschrieben.

### **2. Trainingsaufwand**

Der Trainingsaufwand kann im Jugendalter die Leistung relativieren. Ein hoher Trainingsaufwand ist jedoch auch ein Zeichen dafür, dass die Kandidaten vom Ju-Jitsu begeistert sind, was wiederum die spätere Leistungsentwicklung begünstigt. Nach der Pubertät (bei den U21) wird demnach ein hoher Trainingsaufwand positiv gewertet; vor der Pubertät (U15) negativ.

Bei den U15 wird ein Trainingsaufwand von 3 Einheiten pro Woche erwartet. Für jede Einheit, die der Kandidat *mehr* macht, wird 1 Punkt von 12 abgezogen.

Bei den U18 wird ein Trainingsaufwand von 5 Einheiten pro Woche erwartet. Für jede Einheit, die der Kandidat *mehr* macht, wird 1 Punkt von 12 abgezogen.

Bei den U21 wird ein Trainingsaufwand von 5 Einheiten pro Woche (ohne Konditionseinheiten) erwartet. Für jede Einheit, die der Kandidat *weniger* macht, wird 1 Punkt von 12 abgezogen.

### **3. Umfeld Sport**

Das sportliche Umfeld, in welchem der Kandidat aufwächst, ist von besonderer Bedeutung. Die Punkteverteilung sieht folgendermassen aus:

- Mitgliedschaft im Nationalkader: 6 Pte.
- Pro besuchtem anerkannten Regionaltraining pro Woche 3 Punkte.





#### **4. Umfeld Eltern, Schule, Ausbildung**

Das Umfeld, in welchem der Kandidat aufwächst, ist von besonderer Bedeutung. Nur wenn dieses stimmt, sind Spitzenleistungen möglich.

Anhand des Fragebogens werden folgende Punkte vergeben: ++ = 2 Punkte, + = 1 Punkt, 0 = 0 Punkte, - = -1 Punkt, -- = -2 Punkte

#### **5. Körperbauliche Voraussetzungen**

Ju-Jitsu ist aufgrund der Einteilung in Gewichtsklassen und der Vielfalt an Techniken eine Sportart, bei welcher der Körperbau keine besondere Rolle spielt. Dieses Kriterium wird daher nicht berücksichtigt.

#### **6. Belastbarkeit**

Der Gesundheitszustand und die Verletzungsanfälligkeit sind objektive Indizien dafür, ob ein Kandidat für eine spätere Karriere als Spitzensportler in Frage kommt oder nicht.

Ausgehend von 12 Punkten werden für jede Verletzung und jede Einschränkung im Gesundheitszustand nach dem Schweregrad bis zu drei Punkte abgezogen

- 3 Punkte Abzug: Kreuzbandriss, Rückenverletzungen, ausgekugelte Schulter oder Ellbogen
- 2 Punkte Abzug: Seitenband Knie, Bänderriss Schulter, Gehirnerschütterung, Meniskusverletzung
- 1 Punkt Abzug: Fussgelenkverletzung, Fingerverletzungen, Handgelenk.

Luzern, 16.08.2018

**André Hürlimann**  
Chef Nachwuchs Ju-Jitsu

**Dominique Hischier**  
Chef Leistungssport Ju-Jitsu