

Zwischen Tradition und Modernisierung

FTEM Karate

Entwicklungskonzept der Swiss Karate Federation

Die erfolgreiche Integration des Karate in das System der schweizerischen Sportförderungsinstitutionen dauerte mehr als 30 Jahre. Mit dem Aufbau von Jugend+Sport (J+S-Karate), Erwachsenensport (esa), Kindersport (J+S-Kindersport Karate) und den Leistungssportstrukturen (Swiss Olympic) konnte sich die SKF zu einem modernen Landesverband entwickeln. Aufgrund guter internationaler Wettkampfergebnisse hat die SKF 2017 im Fördersystem von Swiss Olympic die Stufe Zwei erreicht. Sie war auch Gründungsmitglied des Vereins «sportartenlehrer.ch», so dass heute die Tätigkeiten eines Karatelehrers und Dojo-Leiters neu als Beruf mit eidgenössischer Anerkennung erlernt werden können.

Diese Modernisierungsprozesse stellen die Ausbildungsverantwortlichen vor neue Herausforderungen:

Inwiefern ist die traditionell philosophische Ausrichtung des Karatedo noch Bestandteil des modernen Unterrichts? Bei der Umsetzung von FTEM, dem Rahmenkonzept von Swiss Olympic zur Sport- und Athletenentwicklung, will die SKF künftig die Verbindungen zwischen Breitensport und Leistungssport auf allen Stufen inhaltlich weiterentwickeln und koordinieren. Dabei gilt es, die pädagogischen Werte des Karatedo in einer aktualisierten Form zu bewahren und eine innovative, zeitgemässe Förderung des Leistungssports zu verwirklichen. So können Budo-Künste auch im 21. Jahrhundert einen konstruktiven Beitrag für die Bewegungs- und Sportkultur unserer Gesellschaft leisten.

Zwischen Tradition und Modernisierung

FTEM Karate - Entwicklungskonzept der Swiss Karate Federation

Autor:

Erik Golowin

Projektteam:

Roland Zolliker, Giuseppe Puglisi, Daniel Humbel, Thomas Hertig, Serge von Grünigen

Fachliche Betreuung:

David Egli, Michel Bonny

Redaktion:

François Cuvit

Gestaltung, Grafiken:

Marc Gilgen

Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, werden im Folgenden nicht immer geschlechtergerechte Formulierungen verwendet. Mit den Bezeichnungen «Trainer», «Coachs», «Athleten», usw. sind aber stets Personen männlichen und weiblichen Geschlechts gleichermassen gemeint.

Inhalt

1. Talentförderung als Ziel

- 1.1. Menschliche Potenziale erschliessen
- 1.2. Fähigkeiten differenzieren
- 1.4. Nationales Sportkonzept entwickeln

2. Ausgangslage im Überblick

- 2.1. Kooperation auf nationaler Ebene realisieren
- 2.2. Internationale Entwicklungstendenzen mitgestalten
- 2.3. Geschichtlich-philosophische Wurzeln anerkennen
- 2.3. Menschenbild an Werten orientieren
- 2.4. Pädagogisches Leitbild leben
- 2.5. Eine gemeinsame Verbandsphilosophie schaffen

3. Schwerpunkte des Konzepts

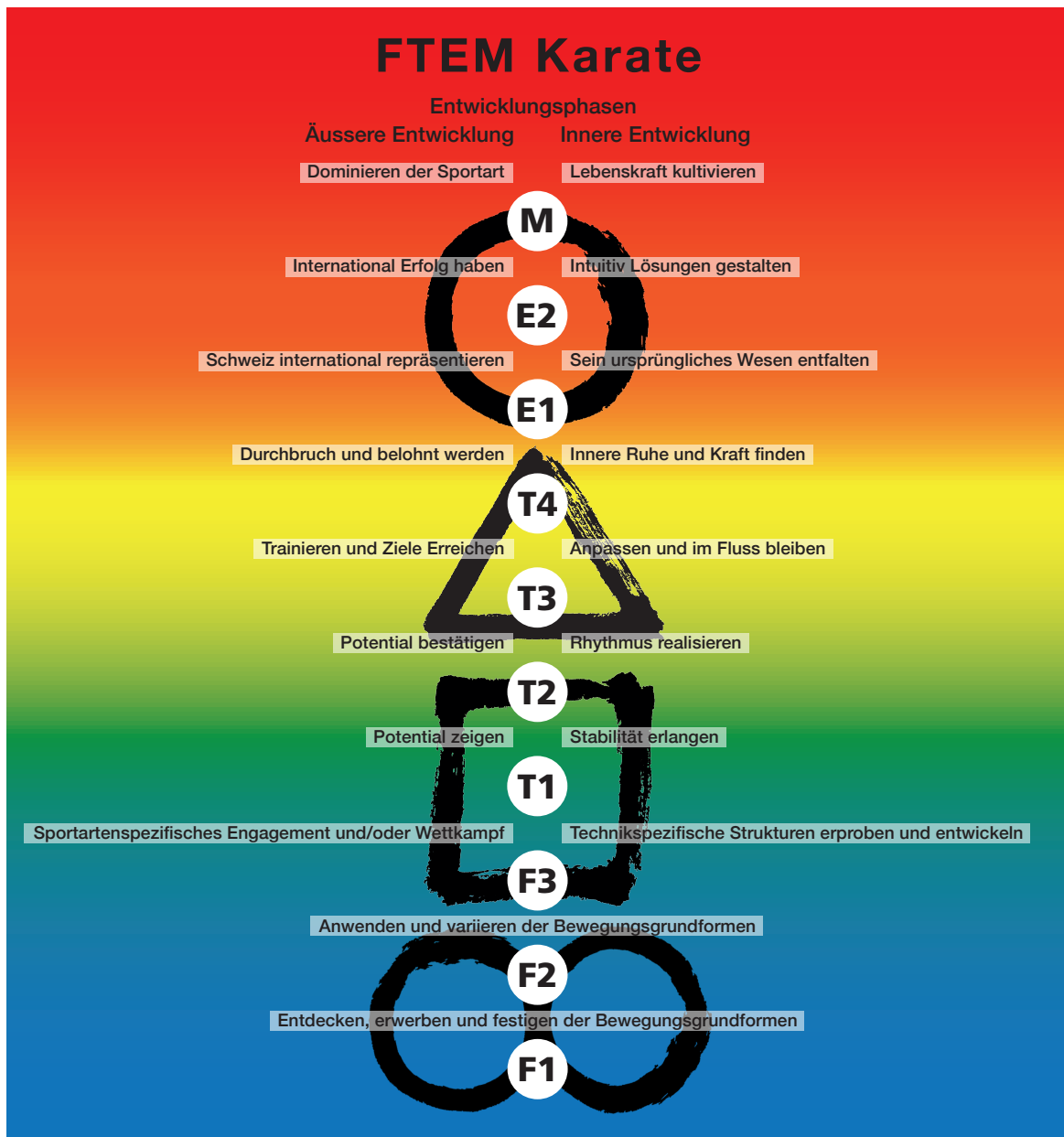
- 3.1. Sportliche Entwicklung steuern
- 3.2. Potenzial mehrdimensional beurteilen
- 3.3. Ganzheitliches Leistungssystem modellieren
- 3.4. An der Leistungsstruktur orientieren

4. Der Athletenweg als Idealverlauf

- 4.1. Der erste Schlüsselbereich: Foundation (F1, F2, F3)
 - 4.1.1. Bewegungsgrundformen lernen
 - 4.1.2. Partnerschaftliche Kooperation erleben
 - 4.1.3. Die Entwicklungsphasen des Schlüsselbereichs F
- 4.2. Der zweite Schlüsselbereich: Talent (T1, T2, T3, T4)
 - 4.2.1. Persönlichkeit entwickeln
 - 4.2.2. An strukturelle Veränderungen anpassen
 - 4.2.3. Die Entwicklungsphasen des Schlüsselbereichs T
- 4.3. Der dritte Schlüsselbereich: Elite (E1, E2)
 - 4.3.1. Selbstverwirklichung ermöglichen
 - 4.3.2. Performanceleistung optimieren
 - 4.3.3. Die Entwicklungs- und Entfaltungsphasen des Schlüsselbereichs E
- 4.4. Der vierte Schlüsselbereich: Mastery (M)
 - 4.4.1. Intuitives Handeln fördern
 - 4.4.2. Die Entfaltungsphase des Schlüsselbereichs M
- 4.5. Stufenmodell der inneren Entwicklung
 - 4.5.1. Erste Stufe (Phasen F3 – T2): Erwerben und Festigen
 - 4.5.2. Zweite Stufe (Phasen T3, T4): Anwenden und Variieren
 - 4.5.3. Dritte Stufe (Phasen E1 – M): Gestalten und Ergänzen

5. Verbandsprojekte für die Umsetzung

- 5.1. Evaluations- und Förderinstrumente aktualisieren
 - 5.1.1. Talentidentifikations- und Selektionsinstrument PISTE
 - 5.1.2. Entwicklungs- und Förderinstrumente
 - 5.1.3. Trainingsinhalte und Rahmenpläne
- 5.2. Aus- und Weiterbildung überarbeiten
- 5.3. Koordination der Sportförderung verbessern



Der Athletenweg im Spannungsfeld zwischen leistungsorientierter, äusserer und prozessorientierter, innerer Entwicklung. Die Darstellung zeigt die Philosophie der SKF im Umgang mit dem Leistungs- und Breitensport – zwei Bereiche, die sich gegenseitig ergänzen und unterstützen.

1. Talentförderung als Ziel

FTEM steht für «Foundation», «Talent», «Elite» und «Mastery». Das Konzept beschreibt den idealen Entwicklungsverlauf einer Athletin oder eines Athleten. Es ist ein wichtiger Schritt zur umfassenden Talentförderung im Schweizer Sport. Dank der Umsetzung in den Verbänden werden Strukturen geschaffen, die weitere Schritte in dieser Richtung ermöglichen. Mit den Begriffen wie «Talent» oder «Begabung» werden allgemein Voraussetzungen zusammengefasst, die zu besonderer Leistungsfähigkeit einer Person auf einem bestimmten Gebiet beitragen. Es handelt sich um Anlagen, die, im Unterschied zu erlerntem Wissen und durch Übung erlangten Fähigkeiten, einer Person ermöglichen, auf einem entsprechenden Gebiet vergleichsweise schnell Fortschritte zu erzielen und ein überdurchschnittliches Leistungsniveau zu erreichen. Im Rahmen von FTEM Schweiz sollen Nachwuchstalente gefunden und gefördert werden, die in ihrer Sportart über ein ausgeprägtes Leistungspotenzial verfügen. Diese Aufgabe stellt eine Herausforderung

für die Swiss Karate Federation (SKF) dar, da sie traditionsgemäss ein Breitensportideal vertritt, das die Unterstützung des Menschen und die Entwicklung seiner Potenziale anstrebt – unabhängig vom Grad seiner Begabung. Die karatespezifische Umsetzung von FTEM soll die Grundlage schaffen, um einen konstruktiven Umgang mit diesem Spannungsfeld zu finden: Jede Person verfügt über die Fähigkeit und Neigung, psychisch zu reifen und sich weiterzuentwickeln. Sowohl das Training als auch der Wettkampf können dazu einen Beitrag leisten. FTEM Karate will Menschen dabei unterstützen, ihre Potenziale zu erschliessen, sei es im Wettkampfkarate oder im Leben allgemein.

1.1. Menschliche Potenziale erschliessen

Menschen wollen ihre Fähigkeiten entwickeln und ihre Kompetenzen entfalten. Sie haben den Drang, sich Fertigkeiten und Wissen anzueignen. Dabei haben alle ihr Entwicklungstempo und ihr eigenes Lernverhalten. Ihre Lern- und Leistungsmotivation wird dann gestärkt, wenn die Anforderungen und der Entwicklungsstand soweit übereinstimmen, dass sie in ihren Bemühungen mehrheitlich erfolgreich sind. Im Unterricht besteht jedoch ein ungelöstes Problem: Da die Fähigkeiten von Mensch zu Mensch so unterschiedlich angelegt sind, trainieren in jeder Trainingsgruppe einige Teilnehmende, die entweder unter- oder überfordert sind. Doch Kinder und Jugendliche, die überfordert werden, weil sie entwicklungsmässig noch nicht soweit sind, fühlen sich als Versager und ihre Leistungsbereitschaft nimmt ab. Solche, die in ihrer Entwicklung voraus sind und mehr leisten könnten, werden unzufrieden und verweigern schlimmstenfalls jegliche Leistung. Sowohl die einen wie auch die anderen werden häufig beschuldigt, faul, ablenkbar und unruhig zu sein, was sie zusätzlich demotiviert. In diesem Sinne haben auch herausragende Wettkampftalente den Anspruch, bei der Erschliessung ihrer physischen und psychischen Potenziale unterstützt und nicht unterfordert zu werden. Für die SKF ist FTEM deshalb eine Chance, sich im Bereich des Leistungssports vertieft damit auseinanderzusetzen, was menschliche Potenziale eigentlich beinhalten und wie sie stufengerecht gefördert werden. Daraus entsteht ein Mehrwert an Fachwissen und spezifischen Förderinstrumenten, von dem alle Menschen profitieren können, die sich auf dem Weg des Karate weiterentwickeln wollen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, hat die SKF drei Richtziele formuliert, die im Rahmen der Entwicklungsprozesse von FTEM umgesetzt werden sollen:

- ein Leistungssystem entwickeln, das den Menschen ganzheitlich fördert
- die pädagogischen Werte des Karatedo für den Breiten- und Leistungssport aktualisieren
- Entwicklungspsychologische Erkenntnisse mit dem Wissen der Trainingslehre harmonisieren

1.2. Fähigkeiten differenzieren

Die Zielperspektive des Athletenwegs ist der Schlüsselbereich «Mastery». Das Schlagwort dieser Stufe lautet «Dominieren der Sportart» und bezieht sich auf den internationalen Leistungsvergleich. So gesehen ist eines der Kernthemen von FTEM die Förderung von Ausnahmetalenten. Ob es sich dabei um Hochbegabte oder sogenannte Hochleister (engl. «Overachiever») mit herausragenden Teilbegabungen handelt, spielt in diesem Zusammenhang keine Rolle. Unter anderem geht es darum, Talente zu finden, die sich durch ein besonders ausgeprägtes Entwicklungspotenzial im Wettkampfkarate auszeichnen. Vieles deutet darauf hin, dass sich solche Ausnahmetalente eher graduell als qualitativ von übrigen Talenten unterscheiden. Das würde bedeuten, dass kognitions- oder entwicklungspsychologische Theorien auch auf Ausnahmetalente anwendbar sind. Leider wird in der Erforschung der optimalen Förderung von Hochleistern dieser Wissensschatz allgemein zu selten genutzt. Es scheint beinahe so, als müsste das Rad immer wieder neu erfunden werden. Zudem würde die Förderung von Ausnahmetalenten von einer schärferen Begriffsbestimmung von menschlichem Potenzial profitieren. Zu oft

bleiben Vorstellungen von Potenzial im Unklaren, und die Tatsache, dass Talente keine homogene Gruppe sind, wird zu wenig beachtet. Die Diagnostik wird nicht genügend auf spezifische Fragestellungen oder Förderintentionen unterschiedlicher Entwicklungsstufen abgestimmt. Wünschenswert wären Anleitungen zu konkreten methodischen Interventionen, die das Ergebnis einer gemeinsamen Forschung zwischen Psychologie, Sportpädagogik und Trainingslehre sind.

Kritiker von Begabungskonzepten heben hervor, dass im Unterschied zu körperlichen oder geistigen Leistungen, die beobachtet werden können, Begabung ein Konstrukt ist, mit dem beobachtete Leistungen erklärt werden sollen. Begabung ist in diesem Sinne nicht etwas, das man beobachten kann und das empirisch existiert, sondern etwas, mit dem man Beobachtetes interpretiert und erklärt. Wenn diese gedankliche Konstruktion als Realität betrachtet wird, können beobachtbare Leistungen mit einer vermuteten «Anlage» verwechselt werden. Dieser Kritik sollte bei der Suche, der Identifikation und der Selektion von Talenten Beachtung geschenkt werden. Für die Talentförderung im Kindes- und Jugendalter ist es wichtig, Anlagen nicht mit Leistungsergebnissen zu vermischen. Soll eine Talentförderung im Nachwuchsbereich ermöglichen, die Geeignetsten und nicht die aktuell Besten zu finden, braucht es einen Auswahlprozess, in dem eine Differenzierung von Fähigkeiten umgesetzt wird.

1.3. Nationales Sportkonzept verwirklichen

Der Aufbau und die Realisierung eines sportartspezifischen Wettkampfsystems und einer gezielten Athletenförderung ist Aufgabe des verantwortlichen Sportverbandes. Er schafft leistungsfähige Ausbildungs- und Förderungsstrukturen, unterstützt motivierte Ausrichter von Wettkämpfen, arbeitet mit effizienten Organisatoren zusammen und schafft eine qualifizierte Schiedsrichterausbildung. Die personellen Voraussetzungen zur Absicherung eines karatespezifischen Wettkampfsystems kann nur von der SKF selber geschaffen werden. Damit die Qualität dem internationalen Vergleich standhalten kann, braucht es eine Zusammenarbeit der Sportinstitutionen des Bundes, der Kantone und der Gemeinden.

Will die Schweiz auch künftig eine realistische Chance haben, im internationalen Leistungsvergleich zu bestehen, sind zusätzliche Anstrengungen und ein permanentes Optimieren des Engagements notwendig. Im Karate ist zwar die internationale Erfolgsbilanz zurzeit noch stabil. Doch bei näherem Betrachten lassen sich diese Erfolge auf die Leistungen weniger Athletinnen und Athleten zurückführen. Damit die SKF zukünftig nicht eine stagnierende oder sich sogar tendenziell verschlechternde Entwicklung durchläuft und mit der rasanten Entwicklung im Ausland mithalten kann, will sie ein Gesamtkonzept umsetzen, das eine bessere Nutzung ihrer Ressourcen ermöglicht. Die Vorgaben und Hilfeleistungen von Swiss Olympic mit dem Rahmenkonzept FTEM Schweiz, den verschiedenen Analyse-Tools für Sportverbände und den Wissensangeboten für Leistungssporttrainer schaffen wichtige Voraussetzungen dafür.

Was macht eine Nation sportlich erfolgreich? Im Rahmen der Erarbeitung des Leistungssportkonzepts des Bundes wurde festgestellt, dass etliche erfolgreiche Nationen jeweils einen systematischen und klaren Rahmenplan verfolgen. Seit einigen Jahren arbeiten die schweizerischen Sportverbände daran, FTEM Schweiz auf ihre Bedürfnisse abzustimmen und umzusetzen. Auf diese Weise soll die Systematik langfristig sichergestellt werden. Auch die SKF will ihre Förderungsstrukturen soweit optimieren, dass die sportliche Entwicklung ihrer Athleten nachvollziehbar, steuerbar, und optimiert wird – im Breiten- sowie im Leistungssport. Ausserdem soll das Konzept helfen, Potenziale zu erkennen und Schwächen aufzuarbeiten. Die verbandsinterne SWOT-Analyse und der Verbands-Check von Swiss Olympic haben erste wichtige Erkenntnisse geliefert. Mit FTEM Schweiz sollen folgende drei Handlungsziele erreicht werden:

1. Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern

Schwerpunkt SKF: Sportförderung geschieht vor allem mithilfe von Wissenstransfer und Subventionen. Mit der Umsetzung von FTEM Schweiz will die SKF die notwendigen Voraussetzungen schaffen, um auch künftig als Sportakteur an der Gesamtentwicklung teilhaben zu können.

2. Niveau im Leistungssport steigern

Schwerpunkt SKF: Die Führung von Athleten in bedeutenden und damit psychisch hoch belastenden Wettkämpfen stellt an Trainer in ihrer Betreuerfunktion – zusätzlich zur fachlichen Kompetenz – hohe pädagogische und psychologische Anforderungen. Die Strukturen von FTEM sollen die nötigen personellen, organisatorischen und finanziellen Ressourcen schaffen, damit anforderungsgerechte Trainings- und Wettkampfbedingungen auf allen Stufen realisiert werden können. Alle Wettkampfkategorien, die in der SKF praktiziert werden (Shobu, Ippon Shobu, Kata), sollen künftig von einer systematischen Förderung profitieren.

3. Menschen lebenslang im Sport halten

Schwerpunkt SKF: Karate kann in jedem Alter gesundheitsorientiert und entwicklungsfördernd betrieben werden. Das Zusammenspiel des psychischen Erlebens des Menschen und der Entwicklung von Bewegung und Wahrnehmung ermöglichen wertvolle Erfahrungen. Die Verbesserung der Lebensqualität und des altersübergreifenden Gemeinschaftssinns steht im Zentrum des Breitensportengagements der SKF und soll im Zusammenhang mit FTEM Karate als übergeordneter Leitgedanke Ausdruck finden.

Die Ausbildungsverantwortlichen auf allen Stufen vertreten die Ansicht, dass die traditionelle philosophische Ausrichtung des Karatedo auch weiterhin Bestandteil des Unterrichts und der Organisation sein soll. Damit die Werte des Karatedo auch für künftige Generationen eine Bedeutung erhalten und gleichzeitig laufend neue Erkenntnisse der Bewegungs- und Trainingslehre in die technische Botschaft integriert werden, führte eine Projektgruppe eine Analyse des Ist-Zustandes der Verbandsentwicklung durch. Sie wurde vom Zentralvorstand eingeleitet und erfolgte auf Ebene der Sektionen, des Ausbildungsteams und der National- und Stützpunkttrainer. Daraus wurden die folgenden Punkte als Absichtserklärungen festgehalten und werden in den verschiedenen Arbeitsgruppen mit konkreten Zielsetzungen weiterbearbeitet:

- Gesamtphilosophie des Verbandes entwickeln, die alle Departemente und Ressorts miteinbezieht
- Rahmentrainingspläne und Auswertungen für die Nachwuchsstufen systematisieren
- Breitensportangebote – auch auf Ebene Dachverband – erweitern (Selbstverteidigung, Gesundheit, Kommunikation, usw.)
- die pädagogische Betreuung von Athletinnen und Athleten breiter im Verband ausrollen
- mehr Synergien zwischen Ausbildung und Förderstrukturen schaffen
- die Kommunikation innerhalb des Verbandes und zwischen den verschiedenen Funktionären verbessern
- die Funktion des Dojos im Rahmen der Förderstruktur sicherstellen
- Lösungen mit denjenigen Sektionen erarbeiten, die noch weniger im Förderungssystem integriert sind
- Ergänzen der Schiedsrichterausbildung für die Beurteilung der verschiedenen Nachwuchskategorien; Abgleich mit dem Bild der Trainer zur Ermittlung des Ausprägungsgrades allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen und spezifischer Leistungen

Mit diesen Massnahmen will die SKF das Karate als Gesamtes, die Wettkämpfe auf allen Stufen und die notwendigen organisatorischen Strukturen überarbeiten. Der Leistungssportbereich kann zur Eigenfinanzierung des Verbandes einen Beitrag leisten. Zu diesem Zweck sollen folgende Bedingungen geschaffen und sichergestellt werden: hohe sportliche Leistungen der Athleten, kontinuierliche Steigerung des Zuspruchs von Zuschauern, Berichterstattung der Medien, Wahrnehmung von Werbemöglichkeiten durch die Wirtschaft.

2. Ausgangslage im Überblick

Als einer der tragenden Bereiche der Kultur wird der Sport vom Staat mithilfe von Regierungsprogrammen und institutionellen Verantwortungsträgern gefördert. Sein kultureller Erlebniswert für einen Grossteil der Bevölkerung und sein Potenzial für die Gesunderhaltung oder die Steigerung der körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit bestimmen diese sozialpolitische Verantwortung der verschiedenen Regierungsinstanzen (Bund, Kantone, Gemeinden).

2.1. Kooperation auf nationaler Ebene realisieren

Um das soziale und gesundheitliche Engagement im Sport auch weiterhin glaubwürdig erfüllen zu können, wurde auf Ebene des Bundes ein Leistungssportkonzept erarbeitet, das seit 2015 als politische Grundlage für die Förderung des Leistungssports dient. Darin wird von der Prämisse ausgegangen, dass der Leistungssport ein wichtiges Element der allgemeinen Sportentwicklung ist. Das setzt voraus, dass ein nationales Gesamtsystem organisiert wird, das den Breitensport als tragenden Bestandteil miteinbezieht. Nur so kann eine nachhaltige Sporterziehung realisiert werden, die menschliche Werte vermittelt, einen gesunden Lebensstil fördert und der Jugend Chancen bietet, ihr Talent und ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Der Beitrag der Behörden und verantwortlichen Institutionen erstreckt sich primär auf folgende Aufgaben:

- Erhaltung und Erweiterung der materiellen Grundlagen für das Sporttreiben
- Finanzielle Unterstützung des Sports in den Vereinen und Sportverbänden
- Konstituierung eines sportartübergreifenden Fördersystems für sportliche Talente

Leistungs- und Breitensport verfolgen teilweise unterschiedliche Ziele. Aus einer pädagogischen Sichtweise ist deshalb eine Verbesserung der systematischen Zusammenarbeit zwischen den beiden Bereichen nicht unproblematisch. Die SKF wird sich im Rahmen der Umsetzung von FTEM mit dieser Problematik vertieft auseinandersetzen. Es wird eine Verbandsphilosophie entwickelt, die beide Bereiche einbezieht und Ausbildungsgefässe definiert, in denen eine konstruktive Wechselwirkung gefördert wird. Im Zentrum der Ausbildung wird ein Menschenbild vermittelt, das als Orientierung für ein ethisch verantwortungsvolles Handeln im Karate dient. Der Leistungssport darf nicht nur für den persönlichen Erfolg um jeden Preis stehen, sondern sollte zu einem Symbol für den sozialen Zusammenhalt werden, auf eine gesunde Art nationale Identität stiften und eine internationale Plattform für die nationale Leistungsfähigkeit bieten. So können erfolgreiche Leistungssportlerinnen und –sportler zu überzeugenden Vorbildern für die Jugend und zu Werbeträgern der Schweiz im Ausland werden.

2.2. Internationale Entwicklungstendenzen mitgestalten

In den soziokulturellen Beziehungen der Gesellschaft hat der sportliche Leistungsvergleich einen festen Platz eingenommen. Das Bestreben vieler Nationen sämtlicher Kontinente zielt darauf ab, im internationalen Leistungsvergleich vertreten zu sein und aner kennenswerte Ergebnisse zu erzielen. Dabei sind die Entwicklungen des olympischen Programms und der Wettkampfsysteme der internationalen Sportverbände ausschlaggebend für die nationalen Wettkampfsysteme. Innerhalb der internationalen Karate-Com-

munity hat dies zu Konflikten geführt: Die Entwicklungsschritte – realisiert durch die World Karate Federation – zur Steigerung der physischen Leistungsanforderungen und der Zuschauerattraktivität haben in verschiedenen Stilgruppierungen heftige Kritik ausgelöst. Im Zentrum dieser Ablehnung steht die Befürchtung, dass wichtige traditionelle Werte, sowohl im technischen wie auch im pädagogischen Bereich, verloren gehen. Dieser Diskurs wird auch innerhalb der SKF geführt. Die Verbandsführung vertritt aber die Überzeugung, dass sie sich nicht von den internationalen Entwicklungstendenzen abschotten, sondern die Herausforderung annehmen und die Modernisierung des Karate mitgestalten will.

Durch die starke Kommerzialisierung des Sports haben seit den siebziger Jahren gravierende Veränderungen in den Wettkampfsystemen der Weltverbände stattgefunden. Solche gesellschaftlichen Prozesse haben auch bedeutende Auswirkungen auf die nationalen Wettkampf- und Förderungssysteme. Massstab dieser Entwicklungen ist der Gigantismus des olympischen Programms. Immer mehr Sportarten sollen am umfassendsten und spektakulärsten sportlichen Leistungsvergleich der Völker beteiligt werden. Auch die WKF versucht seit Jahren, in dieses Programm aufgenommen zu werden. Langfristig kann zwar die kommerzielle Funktion der Wettkämpfe die materiellen und finanziellen Grundlagen des Sports fördern, doch gleichzeitig lassen sich heute Entwicklungstendenzen im Leistungssport feststellen, die durch finanziellen Missbrauch entstehen und den fairen Leistungsvergleich beeinträchtigen (Spielmanipulation, Doping, Korruption usw.). Diesen negativen Begleiterscheinungen und Risiken des Leistungssports will die SKF im Rahmen ihrer Möglichkeiten entgegenwirken. Dazu gehören eine schärfere Differenzierung der ethisch orientierten Ausbildungsinhalte und eine Zusammenarbeit mit den Ethik-Kampagnen von Swiss Olympic.

Ethische Erziehung macht dann Sinn, wenn die Beziehung des einzelnen Menschen zu sich selbst und seiner Umwelt gefördert wird. Heute, in der postindustriellen Gesellschaft, stellt sich grundsätzlich die Frage nach unseren Werten. Die Entwicklung zum demokratisch-kapitalistischen System nach westlichem Vorbild verdrängt das Bewusstsein für wirtschaftsunabhängige Vorstellungen von Lebensqualität. Alles ist Betrieb geworden, muss funktionieren und sich verwerten lassen. Zentrale Anliegen eines humanistischen Menschenbildes widersprechen aber diesem Marketingcharakter der modernen westlichen Gesellschaft. Laut dem Sozialwissenschaftler und Psychoanalytiker Erich Fromm, fabriziert die Gesellschaft Menschentypen, wie sie sonst irgendwelche Waren fabriziert. Schon als Kind lernen wir, welcher Typ gefragt ist. Es gibt kaum ein Identitätsgefühl, vielmehr besteht eine seelische Leere. Hier gibt es interessante Ansätze in der praxisorientierten Methodik der Budo-Künste: Sie ermöglichen uns das Entwickeln einer inneren Haltung, welche menschliche Werte und das Leben als eigentlichen Sinn und Erfüllung unseres Seins versteht.

2.3. Geschichtlich-philosophische Wurzeln anerkennen

Jede Sportart hat mehr oder weniger alte historische Wurzeln – von den bis in die Ursprünge der Menschheitsgeschichte zurückreichenden Beispielen für Körperkultur wie Zweikampf, Tanz oder Spiele bis zu den im Zuge der industriell-kulturellen Entwicklung entstandenen modernen Wettkampfdisziplinen. Karatedo stammt ursprünglich aus Okinawa und integrierte sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts in die Gruppe der japanischen Budo-Künste. Erste Budo-Systeme existierten schon in der Edo-Periode, der Zeit des Tokugawa-Shogunats (1603-1868). Das Verständnis des Begriffs «Budo» wurde vom ethischen Konzept der Samurai geprägt. Ende des 19. Jahrhunderts verfasste der japanische Philosoph Inazo Nitobe sein Buch «Bushido: die Seele Japans». In diesem Werk erklärt er die ethischen Leitgedanken der japanischen Kultur und die daraus abgeleiteten Grundsätze des moralischen Handelns. Es handelt sich dabei um die Philosophie und den Verhaltenskodex des japanischen Militäradels, deren Wurzeln bis ins späte japanische Mittelalter zurückreichen. Im Bushido verbinden sich zentrale Elemente des Shinto, des Buddhismus und des Konfuzianismus, der drei religiös-philosophischen Strömungen Japans.



Do – Weg, Lehre, Philosophie.

Der Begriff steht für den persönlichen Lebensweg, der zur ganzheitlichen Entfaltung des menschlichen Potenzials führt.

Weil im Bushido die bedingungslose Unterwerfung des Individuums unter einen Herrscher oder ein Ordnungsprinzip im Vordergrund steht, wird das System – vor allem im Westen – als nicht mehr zeitgemäss kritisiert. Damals bestimmte das Kaisertum als höchste Instanz der Gesellschaft die moralische Umsetzung menschlicher Werte. Die sozialen Eigenschaften dieses historischen Herrschaftsmodells haben das Menschenbild seiner Zeit mitgeprägt. Doch hierarchische, martialische oder esoterische Ideale des japanischen Mittelalters lassen sich nicht einfach auf den heutigen Sport übertragen, sondern verlangen nach einer vertieften Auseinandersetzung. So könnte beispielsweise die besonders skeptisch beurteilte Treue als Ausdruck einer aufrichtigen inneren Haltung und einer Klarheit bei ihrer Verwirklichung interpretiert werden: Im Zentrum steht die Beziehung des Individuums zur Gemeinschaft – die kulturellen Ideale der Gemeinschaftlichkeit als lebenswichtiger Anteil der eigenen Entwicklung.

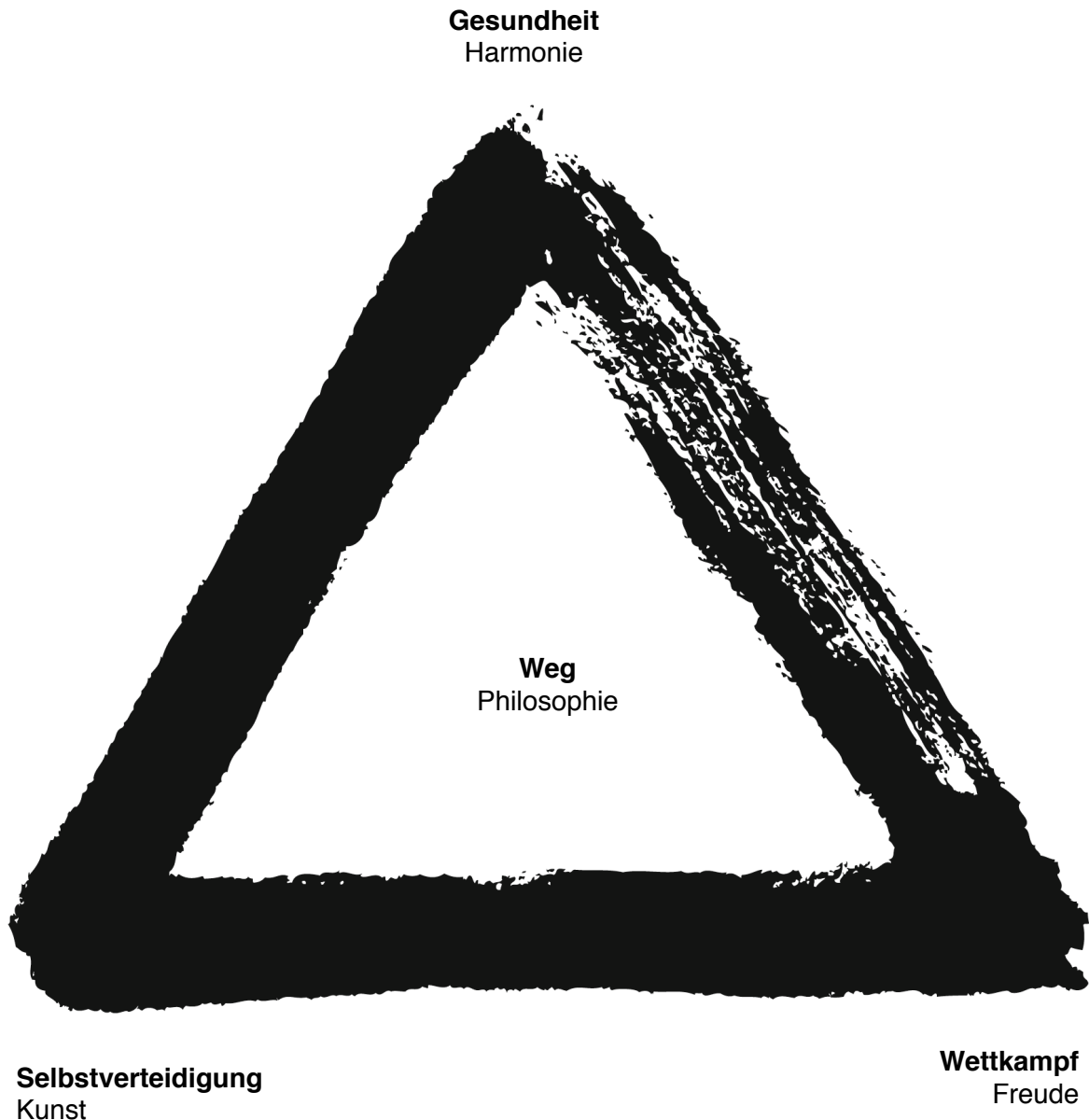
Budo ist der Oberbegriff für Kampfkünste, die eine innere Do-Lehre (Lebensweg) oder auch eine Philosophie beinhalten. Unter dem wachsenden Einfluss des Zen wurden die Budo-Künste zu einem Weg der Vervollkommenheit im Sinne der Selbstschulung. Der Sinn liegt eher im «Tun» und im «Erleben» als im Ergebnis. Es geht also um einen Prozess, dessen Ergebnis offen und oft sogar nebensächlich ist. In der verhältnismässig friedlichen Zeit der Edo-Periode, als die Samurai kaum mehr Kriege führten, hatten sie Zeit, sich in den Kampfkünsten zu üben. So erhielt das Training zunehmend eine Bedeutung, die den Transfer des Gelernten in das tägliche Leben in den Vordergrund stellte: Do-Künste waren Methoden zur Selbstregulation und zur Selbstverwirklichung. Sie orientierten sich an Idealen, die sowohl aus Sicht des heutigen Leistungs- wie auch Breitensports relevant für die individuelle Entwicklung sind.

2.3. Menschenbild an Werten orientieren

Während der Aufbauphase ihrer Trainerausbildung hat die SKF eng mit dem Sportwissenschaftler und –philosophen Arturo Hotz zusammengearbeitet. Das hat ihr ermöglicht, sowohl die Aspekte der Bewegungslehre wie auch der Persönlichkeitsentwicklung ohne Qualitätsverlust in unseren Kulturraum zu transferieren. Hotz vertrat die Ansicht, dass Unterrichtende, die sich mit Menschen und ihren Entwicklungsprozessen fördernd auseinandersetzen wollen, sich an einem Menschenbild orientieren sollten. Für die Bestimmung ihres Standpunktes brauchen Lehrende eine grundlegende Orientierung: ein mehr oder weniger klar umrissenes, zumindest in der konzeptionellen Phase bewusst definiertes Menschenbild. Die folgenden Reflexionen orientieren sich an einem sogenannt humanistischen Menschenbild. Zuerst werden Aspekte der japanischen Budo-Künste diskutiert und dann ein Bezug zu den humanistischen Werten unseres Kulturkreises geschaffen, um schliesslich den handlungstheoretischen Ansatz des Athletenwegs in diesem Zusammenhang einzuordnen.

Sowohl im östlichen wie auch im westlichen Denken spielt die Zahl Drei eine wichtige Rolle. Sie drückt die Überwindung der Dualität aus und steht symbolisch für Einheit. Sie beschreibt das Ganzheitliche eines Entwicklungsprozesses. Das dreistufige methodische Prinzip der Budo-Disziplinen heisst «Shu Ha Ri». Nach traditionellem Verständnis besteht der Fortschritt der Übenden einer Kampfkunst aus drei Entwicklungsphasen: «Shu» steht für die Präzision der technischen Form, «Ha» für die Entwicklung der eigenen Interpretation» und «Ri» für die freie Entfaltung seiner «ursprünglichen Persönlichkeit». Dieses Entwicklungsmodell hat eine umfassende psychologische Dimension und steht im Zusammenhang mit den verschiedenen menschlichen Altersphasen. Es findet seinen Ausdruck im Graduierungssystem und lässt sich nur teilweise auf den Athletenweg von FTEM übertragen. Das Konzept der «ursprünglichen Persönlichkeit» weist klare Analogien mit der analytischen Psychologie von Carl Gustav Jung und seinem Begriff des «wahren Selbst» auf. Es ist Ausdruck der Ganzheit des Menschen im Sinne von Vollständigkeit und nicht von Perfektion. Technische Geschicklichkeit ist zwar für den Lernprozess von zentraler Bedeutung, doch für Kampfkünstler ging es nicht primär darum, Kunstfertigkeiten auf einem hohen Niveau zu verwirklichen. Vielmehr wurden Methoden vermittelt, mit denen Schüler die Ganzheit des ursprünglichen menschlichen Wesens finden und realisieren konnten – eine Synthese aus Vergangenen, Gegenwärtigem und künftigen Entfaltungsmöglichkeiten, aus Licht und Schatten, aus Gesundem und Krankem, aus Werdendem und Sterbendem. Jung bezeichnete diesen Entwicklungsprozess zum ganzheitlichen Mensch-Sein als Individuation – den Weg zum wahren Selbst.

Speziell für die dritte Zielsetzung von FTEM – die Menschen lebenslang im Karate zu halten – ist das Entwicklungsmodell des Budo, symbolisiert durch das Graduierungssystem, eine attraktive Perspektive. Im Karate wird versucht, die Wechselwirkung von Körper und Psyche kontinuierlich im Trainingsprozess zu berücksichtigen und entsprechend methodisch zu integrieren. Auf den verschiedenen Lehr- und Lernstufen gilt der Grundsatz, dass alle mentalen Zustände und Prozesse abhängig von einem Körper sind. Seine Beschaffenheit, Funktionen und Einbettung in eine Umwelt sind bestimmend für phänomenales Erleben und bewusste Erfahrungen. Den Kern der Entwicklung bildet das sinnvolle, zielgerichtete Ausnutzen der Anpassung an die Naturgesetze und -prozesse. Dies bezieht sich insbesondere auch auf die methodischen Akzente, die für die verschiedenen Altersstufen bedeutsam sind. Auch im Bereich der Nachwuchsförderung ist das Zusammenspiel von Psyche und Physis relevant für die Leistungsentwicklung. Im Sinne des sportmotorischen Leistungskonzepts wird die Synergie der beiden leistungsbestimmenden Systeme (Körper, Psyche) zur zentralen Aufgabenstellung auf sämtlichen Alters- und Lernstufen. Mit FTEM Karate wird die SKF künftig sowohl in der Trainerausbildung wie auch der Nachwuchsförderung das Thema der psychischen Ausbildung von Athletinnen und Athleten weiterentwickeln. Es gilt, die Rahmentrainingspläne und die Trainingsgestaltung unter diesem Gesichtspunkt systematisch zu ergänzen. Die Grundannahme der humanistischen Psychologie – der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile – wird so auf handlungstheoretischer Ebene zur ständigen Orientierung der pädagogischen Bemühungen.



2.4. Pädagogisches Leitbild leben

Das Individuum verfügt über die Fähigkeit und Tendenz, psychisch zu reifen und sich weiter zu entwickeln. Diese Neigung kann sich in einem angemessenen, lernfördernden Klima freier entfalten. Sie zeigt sich im Bestreben, die eigene Persönlichkeit und das Verhältnis zum Leben immer wieder zu reorganisieren. Nach der Theorie von Carl Rogers, Mitbegründer der humanistischen Psychologie, sind die Selbstaktualisierungstendenz, die Selbsterhaltung und die Selbstverwirklichung die grundlegenden Motive des menschlichen Handelns. Bei dieser «Tendenz zur Entfaltung» oder dem «Drang zur Selbstverwirklichung» handelt es sich um den Hauptantrieb des Lebens und um das Phänomen, von dem Lernprozesse abhängen. Das moderne Karate beinhaltet drei funktionale Dimensionen, die sich gegenseitig ergänzen und als Gesamtheit das Anforderungsprofil und das Entwicklungsideal bilden:

Sport

Der Athletenweg von FTEM bezieht sich auf diese Dimension. Die verschiedenen personalen Leistungsvoraussetzungen stellen Einflussgrößen dar, welche die Qualität der

technischen Leistung bestimmen. In diesem Zusammenhang werden sie als Leistungsfaktoren oder –anteile bezeichnet. Im Sinne eines ganzheitlichen Trainingssystems ist es zweckmässig, nicht jede einzelne Voraussetzung als «Faktor» auszuweisen, sondern jeweils ganze Voraussetzungskomplexe (Konstitution, Koordination, Taktik, Selbstregulation, usw.). Die überlieferten Kunstfertigkeiten des Karate bilden die «technische Botschaft», die es uns ermöglicht, unser Potenzial zu erweitern – eine Selbstverwirklichung im Sinne einer möglichst weitgehenden Realisierung der eigenen Ziele, Sehnsüchte und Wünsche. Die individuell gegebenen Möglichkeiten und Begabungen sollen dabei umfassend ausgeschöpft werden. Die bewusste Handlungsregulation wird wesentlich von der Persönlichkeit der Athletin oder des Athleten bestimmt und hat in ihrer Ganzheit eine zentrale Bedeutung für die Leistungsfähigkeit

Selbstverteidigung

Ein glaubwürdiges anwendungsorientiertes Techniktraining stärkt die Sicherheit. Sie ist Voraussetzung, um schwierige Konfliktsituationen mit Selbstvertrauen zu meistern. Es gilt, die Fähigkeiten zu entwickeln, sich zu behaupten und lebenswichtige Grenzen zu setzen. Ein entscheidender Faktor sind die emotional-kognitiven Verarbeitungsstrukturen. Bei der Informationsverarbeitung spielt nicht nur die Psyche eine entscheidende Rolle, sondern auch der Körper. In motorischer, viszeraler (Organe) und sensorischer (z. B. taktiler, kinästhetischer, vestibulärer Sinn) Form erfüllt er die Funktion einer Art Online-Informationsverarbeitung. Damit emotionale Zustände in schwierigen Situationen nicht eskalieren, zielt Karatetraining darauf ab, dieses Verarbeitungssystem weiterzuentwickeln. Das Training soll uns helfen, unsere Strategien im Umgang mit inneren und äusseren Konflikten zu verbessern.

Gesundheit

Im Rahmen des Trainings und der Leistungsentwicklung hat diese Dimension eine präventionsorientierte Bedeutung. Doch Karate als Kampfkunst hat auch eine Wirkung im Bereich der psychischen Gesundheit. Qualitative Voraussetzungen wie die Atmung, das rhythmische Spannen und Entspannen der Muskulatur oder die integrierte Haltungsschulung unterstützen die Fähigkeit der Selbstregulation. Unser Gefühlsleben ist in Form von emotionalen Prozessen ein Bestandteil unserer Antriebsregulation und setzt entscheidende Energien für unsere Entwicklung frei. Bei der Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit und Potenziale geht es letztlich um Strategien zur Erfüllung der Grundbedürfnisse. Im Mittelpunkt steht die Sinnerfüllung des Lebens als eigentlicher Kern des psychischen Wohlbefindens.

Der Unterricht und das Training sind nicht Lebensschule an sich, sondern können es unter bestimmten Umständen sein. Bedingung dazu ist, dass die Lernprozesse an Werten orientiert werden, die für unsere Entwicklung erforderlich sind. Das Erkennen und Erfüllen menschlicher Grundbedürfnisse ermöglicht uns, diese Werte zu erfahren. Dieser funktionale Zusammenhang ist für sämtliche Alters- und Leistungsstufen relevant und setzt deshalb ein pädagogisches oder andragogisches Leitbild voraus. Wenn es im dialogisch vermittelten Informations- und Erfahrungsaustausch realisiert wird, trägt es zur Persönlichkeitsentwicklung der Athleten und Trainer bei. Das Ausbildungssystem der SKF orientiert sich an den folgenden Aspekten:

Innere Haltung ist entscheidend

Die eigene innere Haltung und die Fähigkeit, seine Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse zu akzeptieren und zu verstehen und deren Wirkung auf andere einschätzen zu können, beeinflussen das Lehren und Lernen stetig.

Achtsamkeit, Präsenz entwickeln

Bedürfnisse/Werte: Eine achtsame Verbindung zu sich und zu anderen pflegen. Orientieren am Prinzip der gegenseitigen Achtsamkeit.

Ein lernförderndes Klima gestalten

Bedürfnisse/Werte: Partnerschaftlichkeit, Gemeinschaftlichkeit, Austausch, Geborgenheit, Sicherheit, Kooperation, Teilnahme. Orientieren an den Bedürfnissen der Betroffenen (zwischenmenschliches Engagement).

Individuell-wirksame Hilfen leisten

Bedürfnisse/Werte: Entwicklung, Orientierung, Unterstützung, Einfühlsamkeit, Verständnis. Orientieren an den Erwartungen und Wünschen der Lernenden.

Lernpartner ernst nehmen

Bedürfnisse/Werte: Austausch, Akzeptanz, Rücksichtnahme, Respekt, Wertschätzung, Anerkennung. Orientieren an der Gleichwertigkeit aller Lehr- und Lernpartner.

Zur Gestaltungskompetenz befähigen

Bedürfnisse/Werte: Autonomie, Freiheit, Authentizität, Kreativität, Spiel, Zelebrieren, Sinnstiftung. Orientieren an technisch-motorischen Zielen.

Weniger Korrigieren, mehr Variieren

Bedürfnisse/Werte: Eigenverantwortung, Selbständigkeit, Wahlfreiheit, Gestaltungsfreiheit, intuitives Handeln. Orientieren an lernpädagogisch-methodischen Leitbildern.

Die hier vertretene humanistische Auffassung der SKF grenzt sich klar von herkömmlichen leistungssportorientierten – vor allem von naturwissenschaftlichen – Theorieansätzen ab. Diese stützen sich oft auf eindimensionale oder auch (mono-)kausal interpretierte Wenn-Dann-Programme (Impuls-Effekt) ab. Das heisst aber nicht, dass Lern- und Trainingsprozesse nur unter dem Aspekt der Bewegungsregulation beobachtet und beurteilt werden. Wenn eine handlungstheoretisch ausgerichtete Konzeption eine optimale Leistungsentwicklung ermöglichen soll, dann müssen verschiedene Ansätze – auch naturwissenschaftliche – mitberücksichtigt werden. Dazu gehören biophysikalische, neurophysiologische, aber auch psychosoziale und ökologische Betrachtungsweisen.

2.5. Eine gemeinsame Verbandsphilosophie schaffen

Damit ein Talentförderungssystem realisiert werden kann, braucht es ein gemeinsames Verständnis der karatespezifischen Leistung und der Talentauswahl. Man kann dem Wesen einer sportlichen Leistung nur gerecht werden, wenn man die Entstehung des Resultats, also die ganze Handlungsfolge, in den Leistungsbegriff miteinbezieht. Dementsprechend ist Leistung eine zielgerichtete Handlung, deren Ergebnis an sozial bedingten und individuell übernommenen Zielen gemessen wird. Wenn FTEM Karate die Fördergefässe für Athleten (Dojo, Stützpunkte, Kader), die Trainerbildung und die Wettkampfstrukturen so miteinander vernetzen will, dass die Athleten vom Verband pädagogisch, methodisch, leistungsspezifisch und organisatorisch optimal betreut werden, bedingt dies eine gemeinsame Verbandsphilosophie. Im Folgenden sind wichtige Aspekte einer Handlungstheorie formuliert, die sich mit menschlich motivierten Handlungen auseinandersetzen und die Relevanz für den Breitensport und den Athletenweg im Wettkampfsport des Karate aufzeigen. Mit entsprechenden, bereichs-spezifischen Konzepten sollen diese theoretischen Ansätze dann in allen Departementen und Ressorts umgesetzt werden und so das Leistungssystem der SKF in seiner Ganzheit mittragen. Die Theorien der Bewegungs- und Trainingslehre sind geprägt von den Körperbildern, die in unserer Gesellschaft vorherrschen. Wenn die Mitglieder der SKF gemeinsam eine Verbandsphilosophie entwickeln, dann ist es sinnvoll, sich dieser Körperbilder bewusst zu werden.

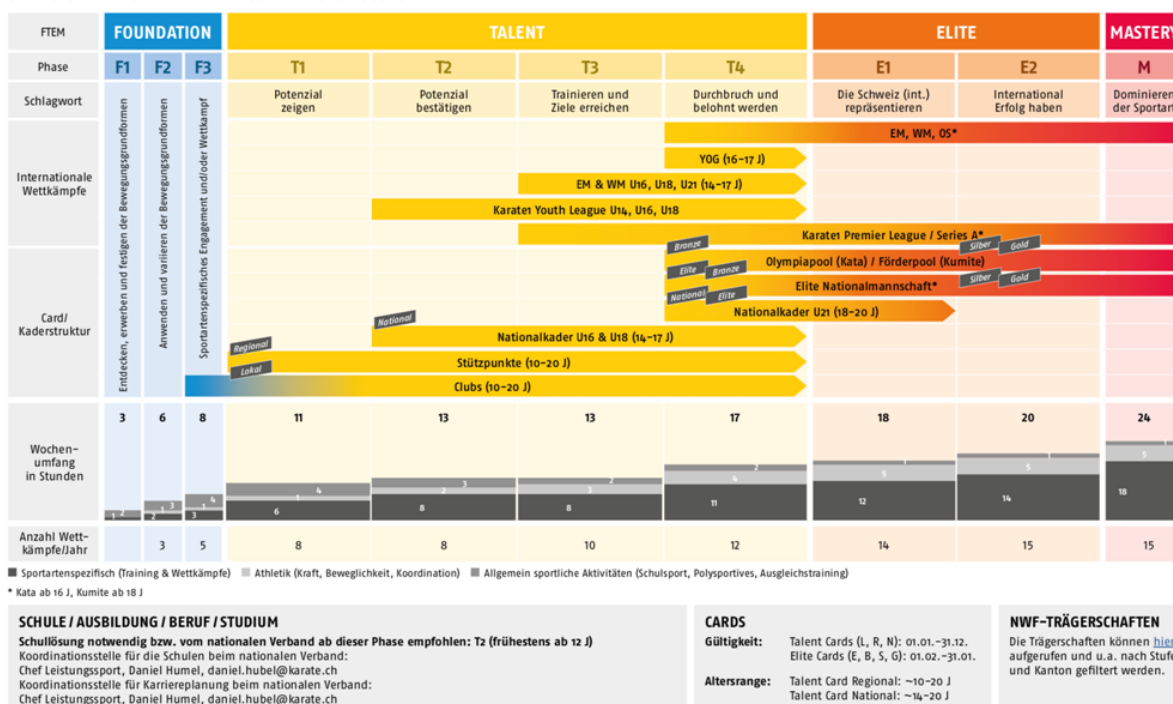
Körperbilder manifestieren sich in unserer Sprache symbolisch. Sie lassen sich hinter dem allgemein akzeptierten Gebrauch von Wörtern, Metaphern oder sinnbildlichen Redewendungen erkennen. Beispiele dafür sind «Dampf ablassen», «Abreagieren von angestauter Energie» oder «Ventil innerer Emotionen». In den letzten Jahrzehnten wurde vermehrt das Bild des Computers verwendet, um bestimmte physische oder psychische Prozesse funktional zu erklären. Der Körper, insbesondere das Nervensystem, wird als Hardware eines komplexen informationsverarbeitenden Systems verstanden, das in seiner Gesamtheit als «Mensch» bezeichnet wird – sozusagen eine Art Bio-Computer. Die theoretische Funktion einer Metapher setzt voraus, dass die Eigenschaften und Relatio-

nen des verwendeten Bildes in der Theorie des Objektes, das wir untersuchen, wiedergefunden werden können. Doch diese theoretische Bedeutung von bildhaften Vergleichen hat auch ihre Kehrseite: Metaphern sind nicht neutral – sie sind mit bestimmten Bildern der Wirklichkeit verbunden. In seinen philosophischen Ausführungen zu den Bewegungswissenschaften unterscheidet Jan W.J. Tamboer zwischen dem substanziellen (körperlich, materiell) und dem relationalen (zusammenhängend, wechselseitig in Beziehungen stehend) Körperbild. Metaphern wie Motor, Betriebstemperatur, Bewegungsapparat, Software u.a. ordnet er einem Körperverständnis zu, das seine Funktionen auf substanzielle Weise erklärt. Nach dieser Interpretation wird der Körper als eine in sich selbst geschlossene Entität aufgefasst. Das substanzielle Körperbild unterscheidet zwischen einer «psychischen Innenwelt» und einer «physischen und sozio-kulturellen Aussenwelt». Mit solchen Begriffen ist ein Denken verbunden, das von einer «Innen- und Aussenwelt», oder weiter gefasst, von einer Trennung von Mensch und Welt ausgeht.

Das relationale Körperbild dagegen schreibt dem menschlichen Körper ein Netzwerk von komplexen Beziehungen zu, die auf dynamische Art gelebt werden. Diese zum Menschen gehörende Relationalität bedeutet, dass von einer unlösbaren Verbundenheit zwischen Mensch und Welt ausgegangen wird. Diese Beziehungen, die der Mensch mit seiner Umwelt unterhält, bezeichnet Tamboer als Bedeutungsrelationen: Der Mensch ist in vielfältiger Hinsicht zweckbestimmt und sinnstiftend bezogen auf eine Welt und unterhält Bedeutungsrelationen zu ihr. Dieses Unterhalten von bedeutsamen Beziehungen ist eine dynamische Aktivität und kann am besten durch Tätigkeitswörter sprachlich erfasst werden. Wahrnehmen, Entscheiden, Denken, Fühlen oder Wollen sind solche Tätigkeitswörter. Sie zeigen Möglichkeiten des menschlichen Handelns auf, genauso wie Abwehren, Angreifen, Gestalten oder Rhythmisieren. Im Rahmen des relationalen Körperbildes haben wir es immer mit einem «Welt-verstehen-in-Aktion» zu tun. Der Mensch erscheint in erster Linie als handelndes Wesen. In diesem Zusammenhang bedeutet das Verwirklichen von Bedeutungsrelationen das Aktualisieren seiner Entwicklung. Im Rahmen dieses Körperbildes macht es keinen Sinn, körperliche Handlungen gegen nicht-körperliche zu kontrastieren: Denken oder Wahrnehmen ist genauso körperlich wie Bewegen. Die Bedeutungsrelationen sind keine eingegrenzten, isolierten Einheiten, sondern Netzwerke mit einem offenen Horizont. Das schliesst jedoch nicht aus, dass es manchmal sinnvoll ist, bestimmte Grenzen zu ziehen – vor allem wenn es um das Optimieren von Leistungsfaktoren geht.

In den handlungstheoretischen Ansätzen der SKF ergänzen sich die beiden Körperbilder. Sie verweisen auf eine relationale menschliche Struktur, die in beiden Bildern auf verschiedene Weise in Erscheinung tritt. Es besteht keine unüberbrückbare Kluft zwischen kausalen Beziehungen (Ursache – Wirkung) und Bedeutungsrelationen (ganzheitliche Zusammenhänge). Deshalb verfolgt die SKF in der Ausbildung den Weg, sich bei der Entwicklung ihrer konzeptionellen Grundlagen am sportpädagogischen Handlungsmodell von Arturo Hotz zu orientieren. Die drei enthaltenen Konzepte (pädagogisch, methodisch, sportmotorisch) verbinden hermeneutische (Bedeutungserklärung) und empirisch-analytische (Faktorenanalyse) Ansätze miteinander. Dank dem sportmotorischen Leistungskonzept lassen sich laufend neue empirische Erkenntnisse in die Trainingsplanung und -auswertung integrieren. Das methodische Konzept ermöglicht, empirisch-analytische und hermeneutische Erkenntnisse fördernd miteinander zu verbinden. Das pädagogische Konzept repräsentiert eine humanistisch hermeneutische Sichtweise und eignet sich, um die Coach/Athleten-Beziehung als wichtiges Leistungselement zu erkennen. Das Leistungs- und Fördersystem der SKF unterscheidet sich deshalb leicht von dem anderer Sportverbände. Wenn man die gegenseitige Wertschöpfung zwischen Breitensport und Leistungssport verbessern will, dann scheint diese Richtung erfolgversprechend: Empirisch-analytische und hermeneutische Methoden stehen in einer komplementären Beziehung zueinander und ergänzen sich fördernd zu einem Gesamtsystem, das im Einklang mit der menschlichen Entwicklung steht.

STRUKTUREN DES ATHLETENWEGS IM LEISTUNGSSPORT



Die Struktur des Athletenwegs als Orientierung für die Nachwuchsförderung im Leistungssport. Sie fasst wichtige Voraussetzungen und Richtwerte für die verschiedenen Entwicklungsphasen zusammen. Dazu gehören Vorgaben wie der Trainingsumfang, das Verhältnis der Trainingsinhalte, die empfohlene Anzahl Wettkämpfe oder die Fördergefässe.

3. Schwerpunkte des Konzepts

Ein gemeinsames Fördersystem soll den beteiligten Akteuren innerhalb der SKF helfen, alle Kinder und Jugendlichen optimal zu betreuen und geeignete Talente zu finden. Das Rahmenkonzept FTEM zur Sport- und Athletenentwicklung von Swiss Olympic unterteilt den Athletenweg vom Einstieg in eine Sportart bis zur Meisterschaft auf internationalem Niveau in vier Schlüsselbereiche und zehn Entwicklungsphasen (Abb. oben). Wenn eine wirkungsvolle Planung für die verschiedenen Trainingszyklen und -einheiten erstellt und eine zielgerichtete Steuerung der Umsetzungsprozesse realisiert werden soll, dann braucht es klare Vorstellungen von jeder dieser Phasen. Das Konzept FTEM Karate schafft die Voraussetzungen für eine systematische Weiterentwicklung dieses Know-hows. Es dient als Grundlage für die Rahmentrainingspläne, eine karatespezifische Eignungsdiagnostik und eine stufengerechte Athletenbetreuung.

Eignungsprognosen im Rahmen der Talenterkennung sind Voraussagen möglicher Leistungen und bilden ein Schlüsselement der Nachwuchsförderung. Leider ist aber vor Abschluss der Pubertät die Prognosevalidität der Identifikation von Talenten äusserst gering. Deshalb lassen sich zuverlässige Prognosen von späteren Leistungen und Erfolgen kaum definieren. Selektionssysteme, bei denen Kinder ausgeschlossen und dann weniger betreut werden, sind deshalb grundsätzlich nicht zu empfehlen. Die Philosophie von Swiss Olympic lautet: Nicht die aktuell Besten sollen identifiziert werden, sondern die Geeigneten! Die Identifikationsprozesse werden mithilfe von Standortbestimmungen, Eignungstests und Trainings- und Wettkampfauswertungen erarbeitet. Ein Grossteil dieser Daten wird im Rahmen des Systems der Prognostisch Integrativen Systematischen Trainer-Einschätzung (PISTE) erhoben und ausgewertet. Voraussagen können gemacht

werden, wenn die erzielten sportlichen Leistungen der Athletinnen und Athleten anhand ihres Alters beurteilt werden. Dieses setzt sich aus drei Altersdimensionen zusammen: Kalenderalter, biologisches Alter und Trainingsalter. Das Eintreffen der gemachten Prognosen ist stets abhängig von den inneren (personalen) und äusseren Bedingungen (Ausbildungs- und Umweltbedingungen), die im prognostizierten Prozess wirksam werden. Eignung ist keine stabile Eigenschaft des Menschen in seinem Entwicklungsprozess. Sie verändert sich mit der Veränderung jener inneren und äusseren Bedingungen, die zur Wirkung kommen. Die Ergebnisse dieser Veränderungen werden mithilfe der PISTE evaluiert. Die Daten werden über einen definierten Zeitraum erhoben, damit das Entwicklungspotenzial beurteilt werden kann. Falls die Einschätzung eines potenziellen Athleten nicht zu einem erfolgreichen Selektionsergebnis führt, soll die Möglichkeit bestehen, zu späteren Zeitpunkten nochmals Einschätzungsprozesse zu durchlaufen. Deshalb sind die Förderungsstrukturen im Rahmen von FTEM Karate durchlässig. Das Beobachten und Beurteilen der Entwicklungsschritte ist eine Schlüsselkompetenz der Dojo- und Stützpunkttrainer und soll deshalb ein ständiges Aus- und Weiterbildungsthema sein. Im Konzept FTEM Karate werden die Ziele, die Massnahmen und der inhaltliche Rahmen des Leistungssystems Karate abgesteckt. In einem zweiten Schritt werden auf dieser Grundlage Ausbildungsunterlagen und Manuals für die verschiedenen Akteure des Verbandes produziert, welche die bereichsspezifischen Massnahmen und Schnittstellen mit den übrigen Bereichen aufzeigen. Die inhaltlichen Schwerpunkte des Konzepts beziehen sich auf folgende Themenbereiche:

- Problematik der Talentförderung und Leistungsbeurteilung
- Leistungsstruktur und Leistungssystem
- die zehn Phasen des Athletenwegs im Karate
- Wahrnehmungs- und entwicklungspsychologische Ansätze
- methodisch orientiertes Stufenmodell des menschlichen Potenzials
- Umsetzung – weiterführende Projekte

3.1. Sportliche Entwicklung steuern

Wenn man lernen will, sich in seiner Mitwelt «erfolgreich» zu bewegen, dann benötigt man Können und Geduld: Zeit, in der man sich entwickelt und Erfahrungen sammelt. «Erfolgreich» heisst in diesem Zusammenhang nicht nur das Bewältigen einer Situation, sondern seinen Bewegungshandlungen auch Sinn, Form und eine ästhetische Ausdrucksform geben. Die Bewegung wird zum Kunstkonzept. Das Trainieren benötigt und gestaltet Raum: Inneren Raum als Freiheit von Zwängen und Einschränkungen, äusseren Raum als Ort, wo wir unsere Fähigkeiten entwickeln können. Im Karate symbolisiert der «Dojo» sowohl den äusseren wie auch den inneren Raum. Er ist der Ort, wo spontanes oder geplantes Bewegen seinen Ausdruck in Zeit und Raum findet – im Training, im Spiel, als Wettkampf, als Kunstform oder als Ritual. Bewegungsformen werden zur beobachtbaren (von aussen gesehen), zur gestaltbaren (von innen gesehen) und in der Realisierung zur erlebten Wirklichkeit. «Beobachtbares Verhalten» beschreiben, «erlebte Gestaltung» empathisch nachempfinden und sie bis zu einem bestimmten Grad erklären und verstehen, sind wesentliche Anliegen der Humanistischen Psychologie. Wenn Erfahrenes und Erkanntes genügend reflektiert worden sind, dann können schliesslich auch Praxisanleitungen, methodische Handlungsstrategien oder Entscheidungshilfen gezielter genutzt werden. Der Athletenweg dient als Struktur, um Prozesse zu erfahren, zu reflektieren und die Gestaltungskompetenz weiterzuentwickeln.

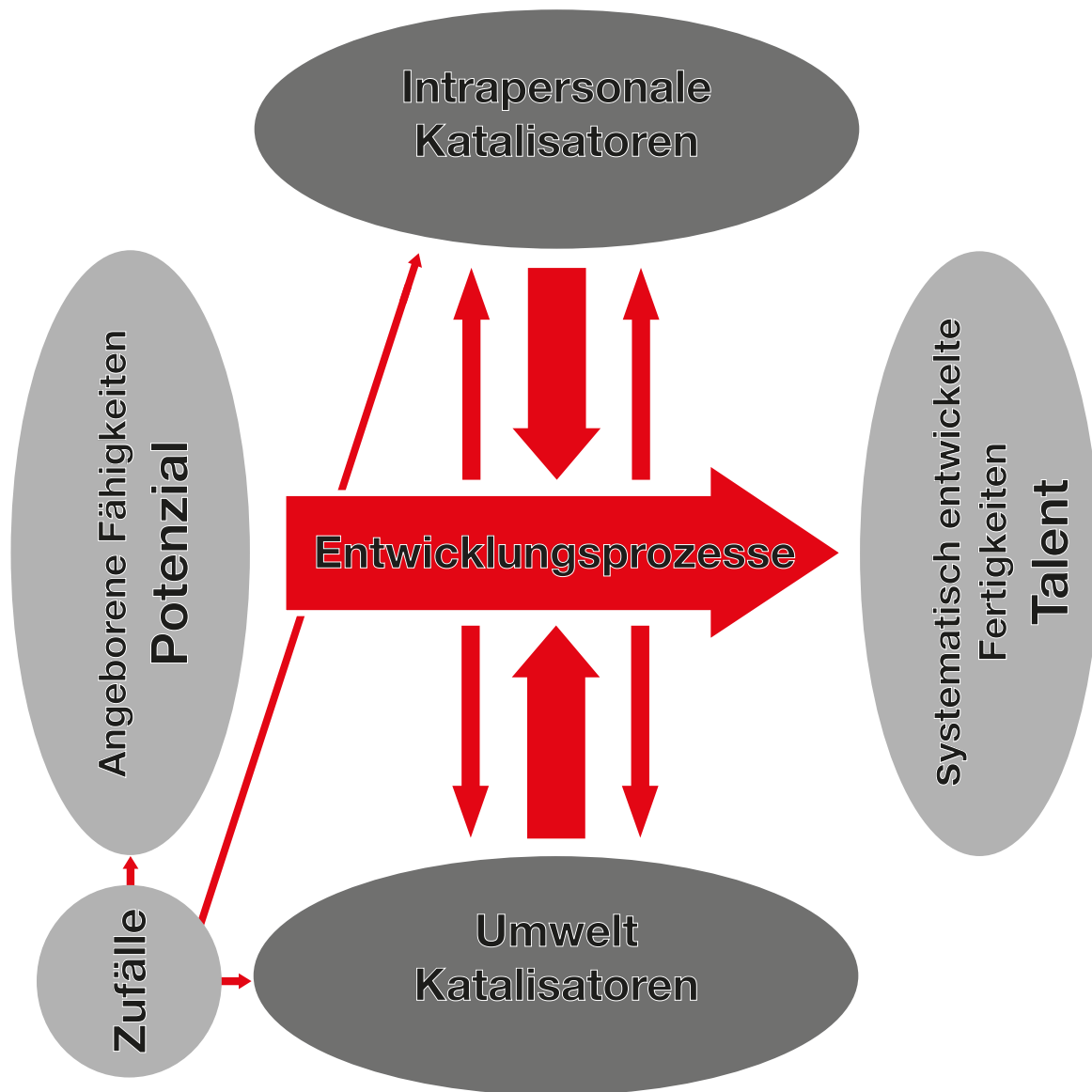
Das Instrument der zehn Phasen des «FTEM Schweiz» wurde von Swiss Olympic entwickelt, um den Idealverlauf der sportlichen Entwicklung eines Athleten oder einer Athletin auf dem Weg an die internationale Spitze zu strukturieren. Die zehn Entwicklungsphasen – zusammengefasst als Athletenweg – haben Vorgabefunktion für die langfristig auszubildenden Voraussetzungen der Zielleistungen. Die karatespezifische Umsetzung des

Athletenwegs bildet das Leistungssystem der SKF. Das System ist jedoch dynamisch: Ein linearer Übergang und das Erreichen aller Phasen entspricht einem Idealbild und wird in der Realität nur selten so verwirklicht. Da menschliches Wachstum sehr vielschichtig ist und verschiedene Krisen beinhaltet, erleben Sportlerinnen und Sportler auf ihrem technischen Entwicklungsweg auch Rückschritte. Deshalb sollte das Fördersystem der zehn Phasen so angewendet werden, dass ein Wechsel vom Leistungssport in den Breitensport oder auch umgekehrt immer wieder möglich ist. Ausschlaggebend sind das Engagement und das technische Niveau der jeweiligen Karatebetreibenden. Diese Durchlässigkeit macht am meisten Sinn, wenn Dojo- und Stützpunkttrainer in einer kooperativen Struktur zusammenarbeiten, die pädagogisch und methodisch gegenseitig unterstützend wirkt.

Das Überprüfen von Leistungsmodellen verschiedener Sportarten hat ergeben, dass eine Modellierung der inneren Ordnung der Leistungsfaktoren und eine Priorisierung stufengerechter Trainingsakzente eine echte Herausforderung darstellt. Leistungsmodelle beinhalten unterschiedliche Qualitäten in Form von Strukturelementen. Personale Leistungsvoraussetzungen (Fähigkeiten oder Fertigkeiten), die durch Tests ermittelt wurden, werden beispielsweise undifferenziert neben Teilleistungen, einzelne Leistungsparameter (biomechanische Messwerte, Laktatkonzentration u.a.) und ihre Relation in der realisierten Wettkampfleistung gestellt. So können zwar durch Korrelationen und Faktorenanalyse durchaus relevante Beziehungen und Abhängigkeiten ermittelt werden, der qualitative Unterschied zwischen Leistungsvoraussetzungen und ihren Auswirkungen in der komplexen Wettkampfleistung wird aber vermischt. Die verbandseigene Trainerausbildung der SKF hat versucht, diese Schwierigkeit zu lösen, indem sie für den Breitensport die Persönlichkeitsentwicklung und die koordinative Befähigung als die eigentlichen Hauptthemen der Ausbildung lanciert hat. Diese Philosophie soll vermehrt auch im Leistungssport Ausdruck finden. Insbesondere bei jüngeren Athleten kann von einer hohen sportlichen Leistungsfähigkeit nicht zwangsläufig auf einen hohen Stand der Persönlichkeitsentwicklung geschlossen werden: Häufig scheitern sogenannte hochtalentierte junge Athleten bei ersten Schwierigkeiten oder Misserfolgen an ungenügend entwickelten psychischen Grundeigenschaften und nicht an Mängeln in den spezifischen Voraussetzungen.

3.2. Potenzial mehrdimensional beurteilen

Die Richtung der technisch-taktischen Ausbildung – orientiert am Anforderungsprofil des internationalen Leistungsstands – wird beibehalten und die Inhalte werden ständig weiterentwickelt (Forschung). Neu sollen psychologische und pädagogische Zusammenhänge vertieft diskutiert und ins System integriert werden. Die Führung von Athleten in bedeutenden und damit psychisch hoch belastenden Wettkämpfen stellt an Trainer in ihrer Betreuerfunktion – zusätzlich zur fachlichen Kompetenz – hohe pädagogische und psychologische Anforderungen. Damit auf diesem Weg ein Fortschritt erzielt werden kann, ist es hilfreich, sich mit Definitionen der Potenzialentwicklung und Talentförderung auseinanderzusetzen. Der Leistungssport orientiert sich an einer Performancedefinition oder im Nachwuchsbereich eher an einer Kompetenzdefinition. Potenzial, das sich bereits in Form von Leistung manifestiert, wird nach der Performancedefinition als Talent bezeichnet. Potenzial, das noch nicht in der Leistung Ausdruck findet, wird nicht erfasst. Eine Kompetenzdefinition dagegen definiert Talent als hohes Potenzial zur Leistung. Nach diesen beiden Definitionen werden alle Athleten als Talent eingestuft, die ein hohes Entwicklungspotenzial aufweisen. Die Potenzialermittlung wird in der SKF anhand der PISTE realisiert. Wenn Potenzial ermittelt wurde, wird über einen längeren Zeitraum evaluiert, ob es im Wettkampf zu konstanten Nachwuchsleistungen führt.



Modifizierte Darstellung des differenzierten Begabungs- und Talentmodells von François Gagné

Die verschiedenen Variablen sind interaktiv – sie beeinflussen sich gegenseitig. Das Modell ist der Kompetenzdefinition von Talent zuzuordnen. Seine Mehrdimensionalität führt verschiedene Leistungsbereiche auf. Der Begabungs- oder Potenzialbegriff wird im Kapitel «4.5. Stufenmodell der inneren Entwicklung» erläutert. Motivationale Eigenschaften oder Persönlichkeitsmerkmale sind nach Gagné zwar notwendige Voraussetzungen der Leistungsentwicklung, jedoch sieht er in ihnen keine konstituierenden Merkmale von Potenzial. Die SKF orientiert sich bei der Talentförderung an diesem Modell, da es den komplexen Prozess der Leistungsentwicklung aufzeigt, Ansatzpunkte für Interventionen ermöglicht und verdeutlicht, dass immer Ursachenbündel und deren Interaktion berücksichtigt werden sollten. Mit der ergänzenden Darstellung der Leistungsstruktur sollen aber die spezifische Wirkung der Modellkomponenten und ihre funktionale Beziehungen untereinander noch deutlicher sichtbar werden. FTEM Karate will auch systemische Wirkmechanismen (andere Personen, Situationen) einbeziehen, die in diesem Modell weniger erkennbar sind.

Potenzial: Motorisch-koordinatives Potenzial, sozial-emotionales Potenzial, sensorisch-kognitives Potenzial, mental-taktisches Potenzial, u.s.w. In den Kapiteln «3.4. An der

Leistungsstruktur orientieren» und «4.5. Stufenmodell der inneren Entwicklung» werden wichtige Aspekte der Potenziale diskutiert.

Talent: *Dazu gehören alle systematisch entwickelten Fertigkeiten, welche die Gestaltungs- und Performancekompetenz mitbestimmen.*

Intrapersonale Katalysatoren: *Sie können die Entwicklungsgeschwindigkeit erhöhen und in die gewünschte Richtung lenken. Dazu können unter anderen folgende Merkmale gezählt werden:*

Physis: Konstitution, anthropometrische Voraussetzungen, koordinative Fähigkeiten

Motivation: Verhaltenstendenz, Initiative, Ausdauer, Bedürfnisse, Werte

Disziplin: Willenskraft, Anstrengung, Beharrlichkeit

Selbstregulation: Konzentration, Trainingsgewohnheiten, Periodisierung

Persönlichkeit: Temperament, Autonomie, Selbstvertrauen, Selbstwert, soziales Verhalten

Umwelt-Katalysatoren: *Dazu gehören Voraussetzungen, welche die Entwicklung begünstigen. Folgende Beispiele dafür sind in erster Linie relevant:*

Umfeld: Physisch, kulturell, sozial, familiär

Personen: Eltern, Trainerinnen oder Trainer, Peers, Mentorin oder Mentor

Programme: Trainings, Interventionen, Förderaktivitäten

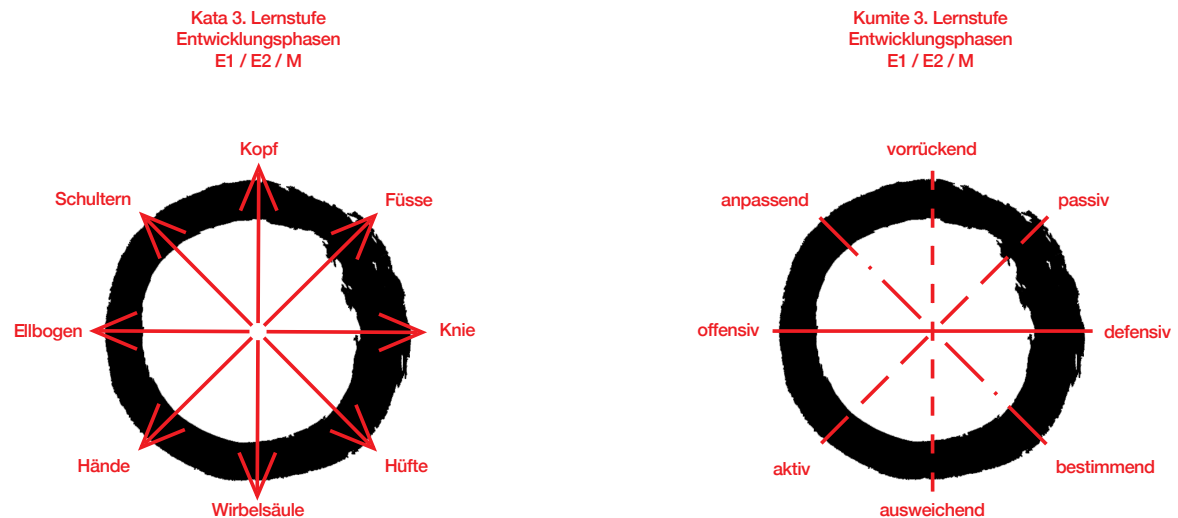
Ereignisse: Begegnungen, Erfolge, Misserfolge, Unfälle

Zufälle: *Mit Zufällen sind beispielsweise Chancen gemeint, die richtigen Personen zur richtigen Zeit zu treffen.*

Sowohl bei der Performancedefinition für die Elite wie auch bei der Kompetenzdefinition für den Nachwuchs besteht die Gefahr, den Talentbegriff eindimensional zu interpretieren. Begabung oder Potenzial kann für unterschiedliche Aktionsfelder konstatiert werden – nicht nur für den technisch-konditionellen Bereich. Um dieser Tatsache gerecht zu werden, nehmen sogenannte mehrdimensionale oder multifaktorielle Modelle mehrere Begabungsbereiche auf. Zudem ist aus verbandspolitischer Sicht eine Eingrenzung des Talentbegriffs auf vorwiegend physische Leistungskriterien unerwünscht, da sonst die Gefahr besteht, vorhandene Potenziale in anderen Bereichen zu übersehen. Da FTEM auf einer wirkungsvollen Vernetzung von Breitensport und Leistungssport aufbaut, ist ein mehrdimensionaler Ansatz förderlich. Mehrdimensionale Leistungsmodelle der Talentiidentifikation postulieren, dass Leistungsexzellenz in verschiedenen Formen auftreten und auf sehr unterschiedlichen Ursachenbündeln beruhen kann. Neben den technisch-konditionellen Fähigkeiten führen solche Modelle daher verschiedene Begabungs- oder Potenzialfaktoren (z.B. Kreativität, Gestaltungsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit) und Leistungsbereiche (Technik, Taktik, soziale Beziehungen, Selbstorganisation) auf. Zudem wird in einigen mehrdimensionalen Modellen versucht, den Prozess der Leistungsentwicklung, der in eindimensionalen Modellen nicht thematisiert wird, umfassender abzubilden.

Überprüft man allerdings die empirische Vorhersagekraft eines Modells bezüglich Leistungsexzellenz, dann gelingt dies auch mit mehrdimensionalen Modellen nicht besser. Im Einzelfall, z. B. für die individuelle Beratung und Förderung, ist die Hinzunahme weiterer Faktoren neben den technisch-konditionellen unerlässlich und wird die Prognose über die Leistungsentwicklung sicherlich verbessern können. Für Gruppendaten (viele verschiedene Personen zusammen) gilt dies nicht unbedingt, da die Wege zur Leistungsexzellenz sehr komplex und vor allem unterschiedlich sind. Die SKF versucht dieses Problem zu lösen, indem sie die Struktur des Athletenwegs als Orientierung für die Entwicklung der Handlungskompetenz eines Leistungssportlers verwendet und PISTE als Instrument für die Auswahl von Talenten einsetzt. Gleichzeitig werden konzeptionell wichtige Persönlichkeitsmerkmale, Potenzialfaktoren und phasenbezogene Kriterien des Entwicklungsprozesses beschrieben. Für diese Themenbereiche sollen Ausbildungsmass-

nahmen, Beurteilungskriterien und Evaluationsinstrumente geschaffen werden, die erlauben, methodisch der Vielfalt potenzieller Athleten gerecht zu werden und sie individuell zu betreuen.



3.3. Ganzheitliches Leistungssystem modellieren

Eine wissenschaftlich gestützte Auseinandersetzung mit einer komplexen Thematik ist im Allgemeinen mit der Frage nach seiner Struktur und seiner Analyse als System verbunden. Das gilt sowohl für den Sport allgemein wie auch spezifisch für das Karate. In Bezug auf den Leistungssport weisen die Disziplinen Kumite und Kata Unterschiede in den Handlungskompetenzen und in der Energiebereitstellung auf. Kumite bedeutet Kampf (Kumi: Begegnung, Te: Hand). Übersetzt heisst der Begriff so viel wie «Begegnung der Hände» und bezeichnete ursprünglich die Erweiterung der Übung des Karatedo auf die Arbeit mit einem Partner. In erster Linie ging es um die Vervollkommenheit der Technik, um die Entwicklung des taktischen Verhaltens und um die Regulierung des geistigen Präsenz. Das Training des Kumite soll ermöglichen, zwei Zustände oder «Bereitschaftshaltungen» (Kamae) zusammenzuführen: Der eine Zustand entspricht der Gesamtheit an physischen, «äusseren» Merkmalen (Mi-gamae), der andere einer Gesamtheit an psychischen, «inneren». Beides zusammen in Form eines dynamisch-harmonischen Gleichgewichtszustandes entspricht dem, was Kampfkünstler als die Einheit von Körper und Geist bezeichnen. Arturo Hotz verstand darunter die situativ-variable Verfügbarkeit im Sinne einer ganzheitlich-vernetzten Gestaltungskompetenz. Als Ziel dieser Könnerschaft bezeichnete er das intuitive Bewegungshandeln. In einer wettkampfspezifischen Form setzt sich auch FTEM-Karate mit diesen Leistungsaspekten auseinander – mit der physisch-technischen Kompetenz, mit der psychisch-taktischen Kompetenz und mit der intuitiv-gestalterischen Kompetenz.

Obwohl Karate eine Zweikampfsportart ist, wird Kata zu den technisch-kompositorischen Wettkampfdisziplinen gezählt. Es handelt sich um eine hochkomplexe Formkomposition, die alle technischen Aspekte des Karate miteinander verbindet. Die Auseinandersetzung des Athleten mit der Umwelt hat demzufolge eine andere Bedeutung als im Kumite: Der festgelegte technische Bewegungsablauf stellt einen Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner dar. Sämtliche Abwehr- und Angriffstechniken innerhalb der Kata sind vorgegeben. Mit einer entwickelten Bewegungsvorstellung werden die Bewegungen zu Symbolen für bestimmte Handlungsstrategien und psychische Erfahrungen. Beim Wettkampf gilt es, dieses Verständnis sichtbar darzustellen: Es geht also um die ganzheitliche Herausforderung, die motorische Koordination, die Kondition, die mentale Stärke und die ästhetische Ausdrucksform vernetzt zu optimieren und in der technischen Präsentationsform zu verbinden. Kampfgeist, Rhythmus, Sicherheit, Entschlusskraft oder innere Ruhe sind nur einige Ausführungskriterien, welche die Beurteilung der Umsetzungsqualität mitbestimmen.

FTEM Karate zeigt theoretisch wie praktisch relevante Aspekte der Struktur einer sportlichen Leistung auf und modelliert ein karatespezifisches Leistungssystem, das für alle Verbandsbereiche als übergeordnete Orientierung dient. Ist die komplexe Leistungsstruktur des Karate definiert, kann sie als Grundlage für künftige Rahmentrainingspläne und Leistungsevaluationen dienen. Auf diese Weise kann die Förderung im Schlüsselbereich Talent besser standardisiert werden. Dazu braucht es eine gemeinsame Vorstellung der karatespezifischen Leistung. Daniel Humbel, langjähriger Leistungssportchef der SKF, hat eine Sportartenanalyse der Disziplin Kumite erstellt. Sie ist das Ergebnis praktischer Trainingserfahrungen, wissenschaftlicher Ergebnisse und einer von ihm durchgeführten Weltstands-Analyse. Diese Analyse beschreibt das Anforderungsprofil und die Struktur der Wettkampfperformance (Leistungsvollzug) in den Schlüsselbereichen Elite und Mastery. Die Nationalcoachin der Disziplin Kata, Michelle Saner, hat entsprechende Grundlagen für die Wettkampfdisziplin Kata erarbeitet. Diese wird noch mit einer Weltstands-Analyse aktualisiert. In den Schlüsselbereichen Foundation und Talent geht es in erster Linie um die Struktur der Leistungsfähigkeit. Die Ausbildungsverantwortlichen, Thomas Hertig und Erik Golowin, haben als methodische Grundlage die Leistungsstruktur der karatespezifischen Handlungsfähigkeit entwickelt. Im Leistungssystem der SKF werden diese zwei Ebenen – die Struktur der Leistungsfähigkeit und die Struktur des Leistungsvollzugs – in einem Leistungssystem zusammengeführt.

Die SKF ist in der komfortablen Lage, über eine Vielzahl qualifizierter Trainerinnen und Trainer zu verfügen. Sie sollen als Kompetenzträger in den verschiedenen Fördergefässen einbezogen und in dieser Funktion unterstützt werden. Künftig soll die Zusammenarbeit zwischen Dojo-Leitern, Sektionstrainern, Stützpunkttrainern und Nationalcoaches optimiert und das Vorgehen in den Schlüsselbereichen der Förderung standardisiert werden. Folgende Positionen dienen als Ausgangslage für die innere Ordnung der Leistung und die Hierarchisierung der verschiedenen Erklärungsebenen der Leistungsstruktur:

- Sportliche Leistungen stellen komplexe, «ganzheitliche» Handlungen dar. Sie setzen sich aus verschiedenen Komponenten, Teilhandlungen, Teilprozessen, mechanischen Wirkungen und Gegenwirkungen zwischen Athlet und Umwelt, energetischen und informationellen Teilleistungen des Organismus und damit verknüpften kognitiven, motivationalen, emotionalen und selbstregulatorischen Prozessen zusammen. Es gilt, die Leistungsvoraussetzungen, Leistungsfaktoren und Leistungskomponenten gezielt anzusprechen. Eine spezifische Herausforderung im Kumite besteht beispielsweise darin, dass der optimale Einsatz, und damit die Wirksamkeit der verfügbaren technisch-taktischen Mittel, mit hoher Handlungsschnelligkeit ausgeführt und über die gesamte Wettkampfdauer erhalten werden kann. Auch bei zunehmender Ermüdung sollte dabei die Handlungspräzision gewährleistet bleiben. Deshalb wird die Wettkampfleistung in erheblichem Masse durch den Zustand der konditionell-energetischen Fähigkeiten mitbestimmt. Doch die Reaktionszeit ist auch abhängig von kognitiven Prozessen wie das Wahrnehmen, das Antizipieren oder das Entscheiden. Die Leistungsstruktur und das Ausbildungssystem sollten die Komplexität der Leistung soweit reduzieren, dass die Auswahlmöglichkeiten für Trainer und Athleten auf eine überschaubare Anzahl von Faktoren, die eine hohe Trainingseffizienz ermöglichen, eingeschränkt werden. Trotz dieser Komplexitätsreduktion sollte das System ein ganzheitlich-vernetztes Denken und Handeln fördern. Es gibt verschiedene Möglichkeiten und Modelle, dies auf systematische Weise zu realisieren. Die SKF wird sich weiterhin am sportmotorischen Leistungskonzept und am methodischen Konzept von Arturo Hotz orientieren. Sie sind in der Ausbildung gut verankert. Im Rahmen von FTEM – vor allem im Hinblick auf eine wirkungsvolle Nachwuchsförderung – werden die verschiedenen Elemente der Konzepte weiter ausdifferenziert, so dass sie den Anforderungen der Leistungssportförderung gerecht werden.
- Die Leistungsvoraussetzungen – personale wie äussere apersonale – bestimmen die Trainings- oder Wettkampfleistungen nicht unabhängig voneinander im Sinne einer Summierung ihrer absoluten Ausprägungskriterien. Sie stehen vielmehr in wechselseitigen Beziehungen zueinander. Im Rahmen der J+S-Ausbildung wird im Karate die Leitidee vertreten, dass die koordinative Befähigung das zentrale Thema der körperlichen Ausbildung ist. Leistungsanteile wie die konditionelle Substanz oder die

mental-taktischen Fähigkeiten werden in die Entwicklung der koordinativ-technischen Kompetenz integriert. Dies geschieht zu einem grossen Teil mithilfe von spezifischen Aufgabenstellungen und der Steuerung der Belastungsintensität. Empfehlungen zu ergänzenden Trainings, die sich auf bestimmte Leistungsfaktoren beziehen, sind in den verschiedenen Phasen des Athletenwegs aufgeführt. Spätestens ab der Mitte des Schlüsselbereichs «Talent» (Phase T3) sollte diesem Thema systematisch Beachtung geschenkt werden. Wenn ein Training auf bestimmte sportliche Wettkampfleistungen ausgerichtet ist, dann sollte es sich wesentlich an den erforderlichen Leistungsvoraussetzungen orientieren. Dabei sind sowohl die Einflussgrösse der Leistungsvoraussetzungen – z. B. der Schnellkraftfähigkeit – als auch die wechselseitigen Beziehungen der Leistungsvoraussetzungen untereinander zu berücksichtigen.

- Zwischen den Leistungskomponenten (den Teilleistungen des Leistungsvollzugs, den energetischen und informationellen Teilprozessen und ihren Charakteristika) einerseits und den Leistungsfaktoren und ihren Wechselbeziehungen andererseits bestehen ebenfalls Beziehungen, die in der Trainingsgestaltung, Trainingssteuerung und der verwendeten Leistungsdiagnostik berücksichtigt werden sollten (z. B. zwischen Schnellkraftfähigkeit und koordinativ-technischen Leistungsvoraussetzungen). Die Leistungsfaktoren und ihre Beziehungen werden anhand des sportmotorischen Leistungskonzepts beschrieben. Im LHB J+S-Karate sind die Leistungsfaktoren als leistungsbestimmende Technikanteile (koordinative Kompetenz, energetische Substanz, mental-taktische Kompetenz, emotionale Substanz) mit ihren interaktiven Beziehungen dargestellt. Nach der Unterrichts- und Trainingslehre von Hotz geht es darum, dass das Leistungskonzept uns einen Zugang zur Steuerung des Technikprozesses sowie zur individuellen technischen Entwicklung eröffnet. Die Integration verschiedener Leistungsanteile oder -faktoren zielt darauf hin, die Technik und die Taktik weiter zu entwickeln, ohne umlernen zu müssen. Es ist sinnvoll, die einzelnen Anteile stufengerecht zu akzentuieren, ohne den Blick aufs Ganze zu verlieren. Damit eine optimale struktur- und funktionsorientierte Synchronisierung von Energie und Steuerung erreicht werden kann, ist dieser Blick aufs Ganze entscheidend.

Die Bewegungsvorstellung ist das eigentliche Steuerungselement, das die verschiedenen Leistungsfaktoren und -komponenten zu einer ausdrucksstarken Leistungsqualität verbindet. Doch die Tätigkeit des Wahrnehmens während des Trainings oder des Wettkampfs kann nicht nur als Prozess der Abbildung sensorischer Stimuli auf ein inneres Modell des Handelns verstanden werden. Sie ist vielmehr eine sensomotorische Koordination, die sich immer im Gesamtkonzept eines handelnden Wesens ereignet. Körper und Psyche stehen in einer konstanten Wechselwirkung – auch während des Lern-, Trainings- oder Wettkampfprozesses. Aktuelle Arbeiten im Bereich «Embodied Cognition» legen nahe, dass körperliche Zustände das menschliche Denken und Handeln beeinflussen. Eine aufrechte Haltung aktiviert beispielsweise mentale Konzepte wie Moral oder Dominanz. Diese Verbindung von Körper, Emotionen und Gedanken bildet in der J+S-Ausbildung Karate einen zentralen Aspekt des sportmotorischen Leistungskonzepts. In diesem Zusammenhang will FTEM Karate ein Teilprojekt initiieren. Es soll sich mit der Wechselwirkung von Psyche und Physis befassen. Ziel dieses Projekts wird es sein, die Voraussetzungen für eine Optimierung der Handlungsreaktion zu verbessern: Wie kann die Antizipations- und Entscheidungsfähigkeit gefördert werden, so dass die Athleten in der Lage sind, in bestimmten – vom Gegner beeinflussten – Kampfsituationen, aus einer Vielzahl von Reaktionsmöglichkeiten zu wählen. Dieser Entscheidungsprozess ist Teil des Handlungsvollzugs und deshalb mitbestimmend für die präzise Realisierung des Timings.

Der Leistungsfaktor Persönlichkeit bestimmt die bewusste Handlungsregulation wesentlich und ist in starkem Masse sozial definiert. Die Persönlichkeit des Athleten in ihrer Ganzheit – ungeachtet einer weiteren oder engeren Fassung des Persönlichkeitsbegriffs – hat zweifellos zentrale Bedeutung für die Leistungsfähigkeit: Sie ist durch die Persönlichkeit als Ganzes bestimmt. Deshalb sollte sie nicht nur als ein Faktor unter anderen betrachtet werden. Die Gesamtheit der personalen Voraussetzungen für die Bewältigung bestimmter Leistungsanforderungen, d.h. ihre Ausprägung und ihre Struktur machen die Leistungsfähigkeit aus. Die Leistungsvoraussetzungen, die sich auf die Handlungsan-

triebe beziehen, das heisst die innere Haltung (Menschenbild, ethische Einstellungen), Motivation, Emotionalität, Selbstdisziplin oder Beharrlichkeit bei der Zielerreichung werden hinsichtlich der sportlichen Leistungsfähigkeit als Leistungsbereitschaft bezeichnet. Sie wird von den Leistungsvoraussetzungen, welche die Handlungsorientierung, Handlungsausführung und Handlungsregulation betreffen, gesondert betrachtet, so dass bezüglich der individuellen Handlungskompetenz auch von einer Einheit von Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft gesprochen werden kann. Die Entwicklung der Persönlichkeit geschieht im Austausch mit den anderen Trainierenden und im Dialog mit dem Trainer oder Coach. Als Grundlage für diesen kooperativen Entwicklungsprozess dienen das Dialogmodell und das Dreistufenmodell von Hotz. Die Inhalte werden unter dem Thema «psychische Ausbildung der Athleten im Leistungssport » zusammengefasst und im Rahmen der Aus- und Weiterbildung vermittelt.

3.4. An der Leistungsstruktur orientieren

FTEM Karate setzt sich also konzeptionell mit den wechselseitigen Beziehungen bestimmender Elemente der sportlichen Leistungen auseinander. Die Beschreibung karatespezifischer Leistungen und der wettkampfspezifischen Leistungsfähigkeit (des Leistungszustandes) aus miteinander verbundenen Elementen ist die Leistungsstruktur des Karate. Sie dient dazu, das Gefüge (innerer Aufbau) der Wettkampfleistung zu verstehen und die Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen, Leistungsfaktoren und Leistungskomponenten für die einzelnen Phasen des Athletenwegs inhaltlich-methodisch zu priorisieren.

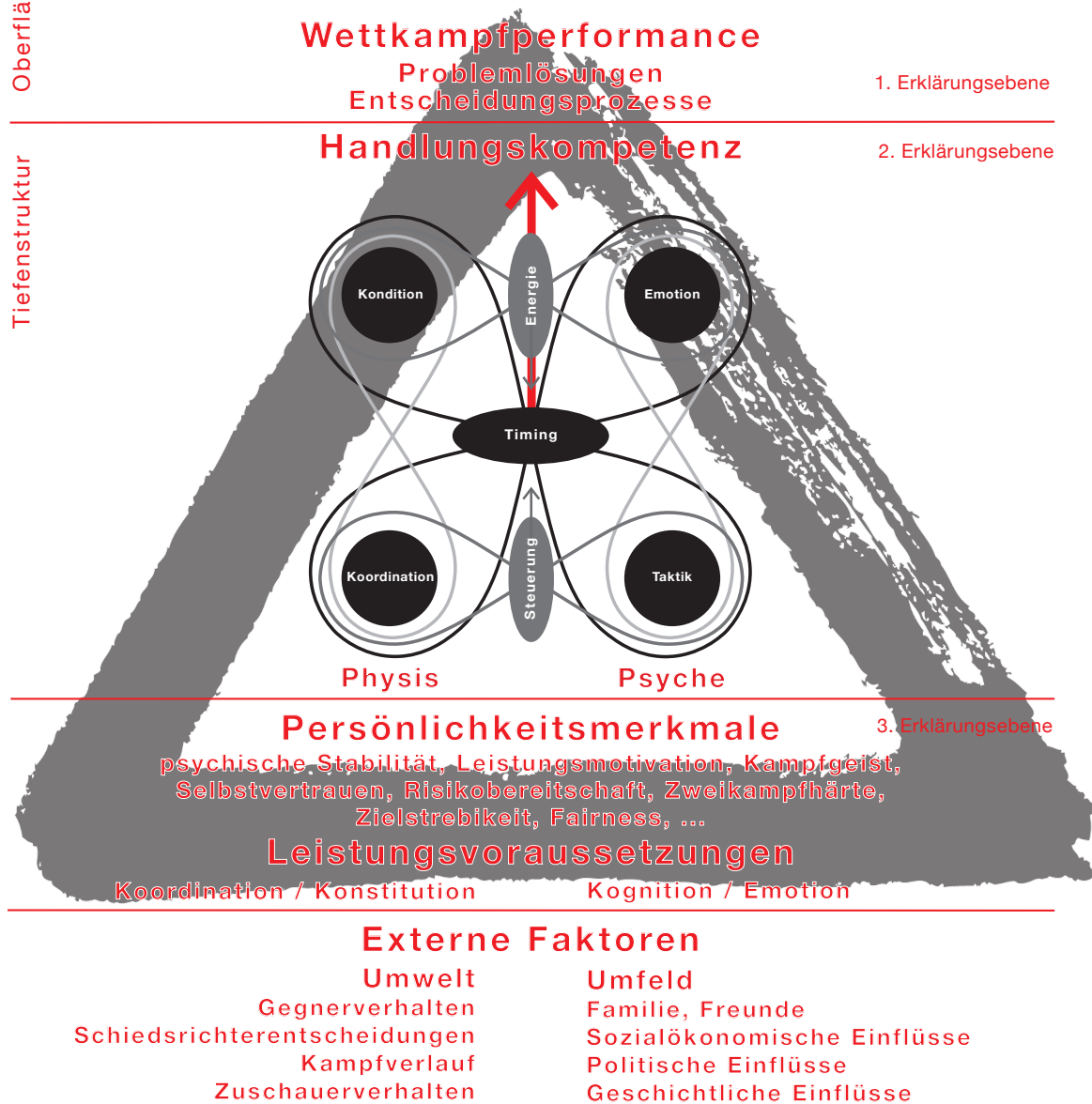
Das Zusammenspiel verschiedener Einflussgrössen der karatespezifischen Leistung ist ausgesprochen komplex und benötigt langfristige methodische Überlegungen. Eine Modellierung des Systems zur Entwicklung einer optimalen Gestaltungskompetenz geht von bestimmten Strukturen aus (anatomische Struktur, Bewegungsstruktur, Trainingsstruktur, Leistungsstruktur, Handlungsstruktur usw.). Es erfasst das Gesamtsystem des menschlichen Handelns zwar nicht in voller Differenziertheit, doch das methodische Konzept für die Entwicklung der technischen Leistung vernetzt Charaktermerkmale, Inhalte, kompositorische Aspekte, Leistungsfaktoren und Gestaltungskomponenten im Trainingsprozess wirkungsvoll miteinander. Im Karate wird die Technik als Oberbegriff verstanden und nicht – wie teilweise in anderen Sportarten – als technisch-koordinative Fähigkeit auf der gleichen Ebene wie Kondition oder Taktik. Sie stellt die physisch und psychisch bedingte, ganzheitliche Präsentations- und Lösungsform dar. Die für die Energiemobilisierung und für die Steuerung verantwortliche Handlungskompetenz ist das Timing. Sowohl im Kumi-te wie auch in der Kata ist das Timing der Gradmesser der harmonischen Gestaltung von Zeit, Raum und energetischer Dosierung aber auch der ausgewogenen Synergie der verschiedenen Leistungsfaktoren und -anteile. Der Entwicklungsprozess ist eine ständige Suche nach der Harmonie der verschiedenen energetischen und informationellen Leistungsanteile.

Die Abbildung auf der folgenden Seite stellt eine Leistungsstruktur dar, an der sich das Leistungssystem der SKF orientiert. Diese Visualisierung zeigt die Hierarchisierung verschiedener Erklärungsebenen der Leistungsfähigkeit und des Leistungsvollzugs. Als Leistungspyramide hat immer die untere Ebene einen erzeugenden Einfluss auf die nächsthöhere. Die erste Ebene entspricht dem Leistungsvollzug im Wettkampf und bildet die Oberflächenstruktur. Vergleichbar mit dem Eisbergmodell entspricht die Oberflächenstruktur (oberhalb der «Wasseroberfläche») der aktuellen, sichtbaren Leistung mit den integrierten Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozessen. Die Wettkampfperformance ist das Ergebnis der gewählten Problemlösung und der damit erzielten Handlungswirksamkeit (Ausführung) als Zusammenspiel der Gestaltungskomponenten (erzielte Punkte, taktische Umsetzung von Inhalten, Komposition). Die Tiefenstruktur (unterhalb der «Wasseroberfläche») besteht aus der zweiten und dritten Erklärungsebene. Das Timing als Ausdruck der individuellen Handlungskompetenz fasst die Leistungsfaktoren zusammen (koordinative Kompetenz, konditionelle Substanz, mental-taktische Kompetenz, emotionale Substanz) und entspricht der Leistungsfähigkeit. Sie werden periodisiert entwickelt und laufend in die Gesamtleistung integriert. Die dritte Erklärungsebene bildet die Basisebene der Leistungsstruktur und fasst Leistungsvoraussetzungen der genetischen

Disposition und des erlernten Verhaltens in der Auseinandersetzung mit der Umwelt zusammen. Die Entwicklung der Voraussetzungen dieser Ebene sind im Rahmen des Wachstums schwer prognostizierbar. Deshalb ist es auch wichtig, dass FTEM Karate dynamisch angewendet und als System sowohl Früh- wie Spätentwicklern und Sportartenwechslern gerecht wird.

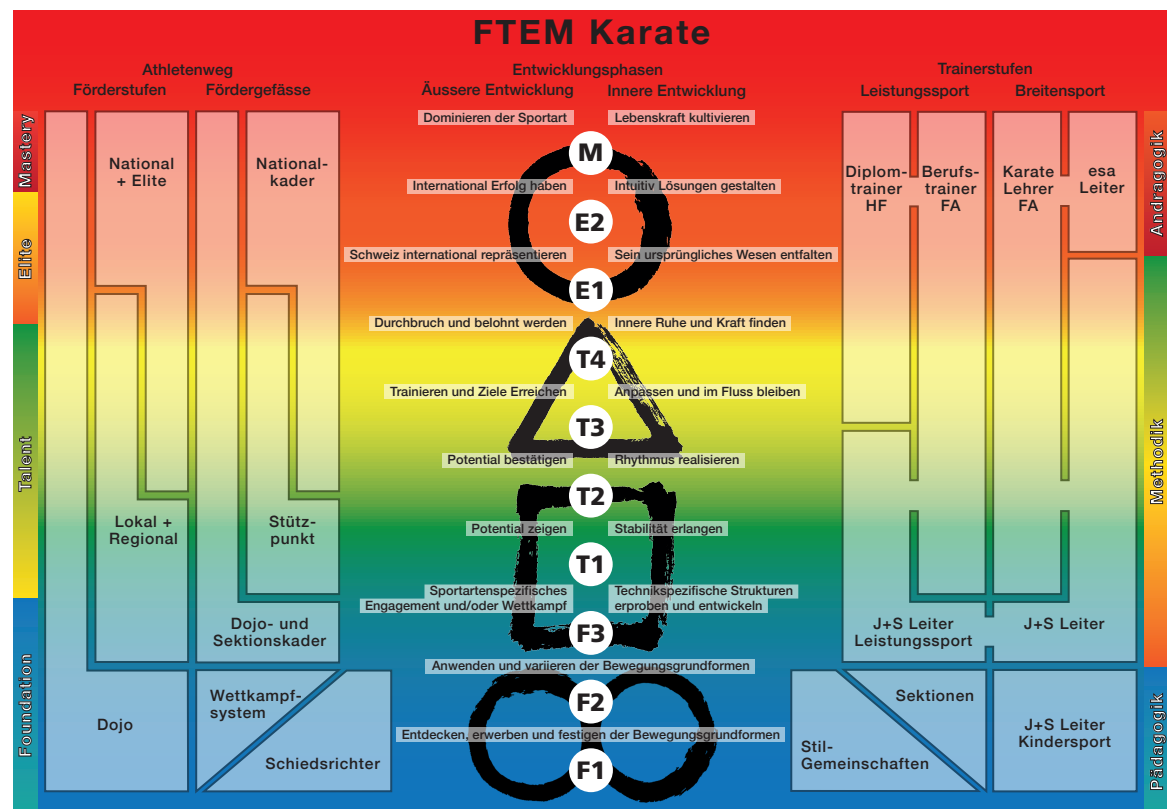
Das Timing ist gewissermaßen die Synthese aller Leistungsfaktoren und -voraussetzungen der Tiefenstruktur und dient als Orientierung für die Beurteilung des Leistungsstandes. Gleichzeitig ist es auch Gradmesser für die Ausführungsregulation der Wettkampfleistung. Deshalb dient es in der Leistungsbeurteilung dazu, eine Verbindung zwischen Oberflächen- und Tiefenstruktur herzustellen. Als Gestaltungskomponente erfüllt es auf individuell-sinnvolle Weise das Anforderungsprofil der Leistung und sollte so weit entwickelt sein, dass es bei der Lösung von Wettkampfaufgaben vielfältig gestaltet werden kann. Athleten sollten über ein Handlungsrepertoire verfügen, das situativ-variabel umsetzbare Kampfkombinationen ermöglicht.

Leistungsstruktur



Die Abbildung zeigt die Hierarchisierung verschiedener Erklärungsebenen der Leistungsfähigkeit und des Leistungsvollzugs. Als Leistungspyramide hat immer die untere Ebene einen erzeugenden Einfluss auf die nächsthöhere. Die erste Ebene entspricht dem Leistungsvollzug im Wettkampf und bildet die Oberflächenstruktur. Die Tiefenstruktur besteht aus der zweiten und dritten Erklärungsebene. Das Timing als Ausdruck der individuellen Handlungskompetenz fasst die Leistungsfaktoren zusammen (koordinative Kompetenz, konditionelle Substanz, mental-taktische Kompetenz, emotionale Substanz) und entspricht der Leistungsfähigkeit.

4. Der Athletenweg als Idealverlauf



Die Zusammenfassung von FTEM Karate mit den Entwicklungsphasen, Fördergefässen, Trainerstufen und allen übrigen Bereichen der Athletenförderung.

Die vier Schlüsselbereiche des Rahmenkonzepts FTEM zur Sport- und Athletenentwicklung sind Foundation (F), Talent (T), Elite (E) und Mastery (M). Sie werden wiederum in zehn Entwicklungsphasen unterteilt: F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M. Der Schlüsselbereich F bezieht sich zu zwei Dritteln auf den Förderbereich von J+S-Kindersport. Die Phase F3 liegt aber schon im Alterssegment von J+S. Der Schlüsselbereich T beinhaltet Phasen, die in der Regel im Bereich des J+S-Alters liegen. Der Schlüsselbereich E betrifft sowohl das oberste Segment des J+S-Alters, wie auch diejenigen Athleten, die über 20 Jahre alt sind. Der Schlüsselbereich Mastery kann nur im Erwachsenenalter erreicht werden. Diese Überschneidung mit den verschiedenen Alterssegmenten ermöglicht einen fließenden Übergang von einem Schlüsselbereich zum nächsten im Sinne einer systematisch weiterführenden Entwicklung der Athleten.

4.1. Der erste Schlüsselbereich: Foundation (F1, F2, F3)

Der erste Schlüsselbereich Foundation ist der Einstieg in den sportlichen Lebenslauf. Idealerweise geschieht er im Alterssegment des J+S-Kindersports. In diesen Entwicklungsphasen können motivationale, soziale und motorische Akzente gesetzt werden, welche die Persönlichkeitsstruktur, die motorische Lernfähigkeit und die gesundheitlichen Voraussetzungen der Kinder nachhaltig prägen. In den Phasen dieses Schlüsselbereichs beschäftigen sich die Kinder mit der Selbstexploration. Sie setzen sich mit ihrem sensorischen Potenzial, mit Körpererlebnissen, Lernprozessen, sozialen Beziehungen und Problemlösungen in Regelspielen auseinander. Hier gemachte Erfahrungen bilden die Grundlage für jede Art von Teilnahme im Sport, sei es im Karate, in einer anderen

Sportart, im Breitensport oder im Leistungssport. Im Karate ist das internationale Leistungssportniveau in den letzten Jahren so stark gestiegen, dass die Leistungsspitze zunehmend aus Athleten besteht, die im Altersbereich des Kindersports begonnen haben. Die Entwicklung und Umsetzung des Kindersportkonzepts ist deshalb tragender Bestandteil von FTEM.

4.1.1. Bewegungsgrundformen lernen

Es gilt, die Voraussetzungen für das Sporttreiben zu schaffen, indem eine breite und vielseitige Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten erworben wird. Im Mittelpunkt steht vor allem die Freude am spielerischen Entdecken von Bewegungen. Auf diese Weise wird nicht nur die Entwicklung der Kinder psychomotorisch gefördert, sondern auch die Grundlage für ein freudvolles Bewegen im Erwachsenenalter gelegt. Gemäss der Reformpädagogin Maria Montessori ist das Spielen die Arbeit der Kinder. In diesem Sinne ist Spielen nicht einfach ein netter Zeitvertreib, sondern bedeutet erforschen, lernen, experimentieren und üben – pädagogisch geleitete Arbeit an der eigenen Entwicklung. Mit der Integration der zehn Typen von Bewegungsgrundformen wurde im schweizerischen Kindersport ein methodisches Instrument geschaffen, das die motorische Lern- und Leistungsfähigkeit wirkungsvoll fördert. Die Verbesserung der Koordination hat Priorität, die konditionelle Substanz sollte immer in Verbindung mit koordinativen Herausforderungen trainiert werden. Jede neue technische Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf. Deshalb sind vielseitige Bewegungserfahrungen auch im Kindesalter zentral. Die Ressortleiterin J+S-Kindersport, Olivia Risch Derungs, hat für die SKF die 6K-Events entwickelt (**K**oordination, **K**raft, **K**ondition, **K**öpfchen, **K**ata, **K**umite). Sie verbinden Regelspiele, spielerische polysportive Wettkampfelemente und vereinfachte Karatewettkämpfe in Kata und Kumite. Im Ressort Kindersport Karate werden Übungsbeispiele und Übungsreihen gesammelt, um sie dann auf der Website «kindersport-karate.ch» allen Leitenden zugänglich zu machen.

Neben der Ausbildung für Kindersportleiterinnen und -leiter sind die 6K-Events die zentrale Plattform des Kindersports Karate. Da eine Teilnahme von fünf bis zwölf Jahren möglich ist, beinhalten sie alle drei Phasen des Schlüsselbereichs (F1, F2, F3): In integrierten Workshops haben die Kinder die Gelegenheit, neue Bewegungsgrundformen mit Spass zu erwerben und schon bekannte zu festigen (methodischer Akzent F1). In polysportiven Team-Wettkämpfen können sie das Miteinanderwetteifern erproben und werden angeregt, ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Verschiedene Herausforderungen ermöglichen ihnen auch, bereits erlernte Bewegungen anzuwenden und zu variieren (methodischer Akzent F2). Die Kata- und Kumite-Wettkämpfe sind erste karatespezifische Erfahrungen des Sich-gegenseitig-Messens mit spielerischem Zugang (methodischer Akzent F3). Die Events sind ein integraler Bestandteil des Kindersportkonzepts der SKF. Das Motto «Lachen, Lernen, Leisten» wird exemplarisch umgesetzt und Kindersportleiterinnen und -leiter werden dafür sensibilisiert, mit welchen methodischen Massnahmen eine stufengerechte Förderung der Kinder wirkungsvoll realisiert werden kann. Die so erworbenen Erkenntnisse werden dann in die Sektionsturniere und Dojo-Aktivitäten transferiert. Für Dojo-Trainer sind diese Veranstaltungen eine Gelegenheit, die Kinder in verschiedenen Situationen zu beobachten: Unter Umständen können noch nicht klar erkennbare Begabungen sichtbar werden. Inwiefern es sinnvoll ist, diese Beobachtungsmöglichkeit auf regionaler Ebene künftig mehr zu systematisieren, ist ein Thema, das im Rahmen von FTEM diskutiert werden kann.

4.1.2. Partnerschaftliche Kooperation erleben

In der heutigen Welt, in der sich technologische, wirtschaftliche und soziale Veränderungen mit Höchstgeschwindigkeit vollziehen, sind das Nähren der Menschlichkeit und das Reifen der Persönlichkeit entscheidender denn je. Es ist die pädagogische Aufgabe von Leitenden, Kinder dabei zu unterstützen, ihre angeborene Fähigkeit zu Freundschaft, Mitmenschlichkeit und Fürsorge sowie ihre Kreativität und Sensibilität in Bezug auf ihre

eigenen menschlichen Grundbedürfnisse und diejenigen anderer weiterzuentwickeln. Deshalb ist die übergeordnete Handlungsebene der SKF im Kindersportkonzept das pädagogische Engagement. Der zentrale Ansatz besteht darin, dass Leitende ihre Rolle nicht wahrnehmen, indem sie aus ihrer hierarchischen Position heraus handeln, sondern dass sie sich als Menschen zu erkennen geben und in erster Linie als partnerschaftliche Kooperationspartner die Entwicklung der Kinder begleiten. So gesehen ist das Karate-training ein Instrument, um pädagogische Ziele zu erreichen. Diese Ziele umfassen im Konzept drei Handlungsfelder: Partnerschaftliche Inhalte (Werte und Strategien, um sie zu verwirklichen), partnerschaftliche Strukturen (Beziehungsnetz der Dojo-Gemeinschaft und des Umfelds) und partnerschaftliche Prozesse (pädagogisch-methodisch inszenierte, freudvolle Erlebnisse).

In einem Unterricht, der sich an einer partnerschaftlichen Kooperation orientiert, gibt es auch Konkurrenz und Konflikte. Doch Konflikte werden nicht dazu benutzt, um Gewinner oder Verlierer auszusortieren, um festzulegen, wer dominiert und wer dominiert wird, sondern vielmehr, um zu kreativen Lösungen zu gelangen, die über einen simplen Kompromiss hinausgehen und sich an einem höheren sozialen Ideal orientieren. Konkurrenz wird auf das Streben nach hervorragender Qualität ausgerichtet und darauf, die Leistungen der anderen Person oder der Gruppe als Anreiz zu benutzen, das eigene Potenzial zu erschliessen. Das partnerschaftliche Beziehungssystem zwischen Leitenden, Kindern, Schiedsrichtern, Coaches und Eltern bildet dazu die soziale Struktur.

Auch wenn es schwierig ist, empirisch zu belegen, dass dieses pädagogische Verständnis ein guter Nährboden für Spitzenathleten ist, vertritt die SKF die Überzeugung, dass die Eigenverantwortung und die Handlungsautonomie der Athleten gefördert und der Reifeprozess im Allgemeinen unterstützt wird. Das hat langfristig zur Folge, dass die Betreuungsmethodik im Elitebereich auch ständig psychologisch weiterentwickelt werden sollte. Sonst werden möglicherweise Athleten im Schlüsselbereich E nicht mehr in ihren Entwicklungsbedürfnissen abgeholt und verlieren das Interesse am Leistungssport. Die geplante Verbandsstrategie besteht darin, die Coaches in ihrer Kommunikationskompetenz zu stärken, damit sie mit gezielten Interventionen ihre Beziehungen mit den Athleten wirkungsvoller gestalten und so die Sinnperspektive, auch im Rahmen des Leistungssports, verstärken können. Auf diese Weise soll auch ein Beitrag geleistet werden, um die Zahlen der Drop-outs bei Wettkampfsportlern zu senken.

4.1.3. Die Entwicklungsphasen des Schlüsselbereichs F

Die Richtwerte für die Entwicklungsstufen der Kinder im Schlüsselbereich F umfassen zwei Altersgruppen: Das frühe Schulkindalter (5-9 Jahre) und das späte Schulkindalter (9-12 Jahre). Im frühen Schulkindalter sind die Voraussetzungen für das Entwickeln sportmotorischer Fähigkeiten und das Erwerben von Fertigkeiten günstig. Polysportives Training steht im Vordergrund. Es ist hilfreich, wenn die Kinder die verschiedenen Facetten von Einzel-, Team-, und Mannschaftssportarten kennenlernen. Deshalb werden diese Erfahrungen auf lokaler und regionaler Ebene in den 6K-Events ermöglicht.

Im späten Schulkindalter werden mithilfe eines variationsreichen, zielgerichteten, aber weiterhin kindgemässen Übens die grundlegenden technischen Bewegungen – die sogenannten Kernbewegungen – erworben. Angestrebt wird eine vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes, die gezielt eine differenzierte Bewegungskompetenz fördert. Methodisch betrachtet orientieren sich Leitende vor allem an den ersten zwei Stufen des Dreistufenmodells (Erwerben und Festigen, Anwenden und Variieren). Da in den Phasen F2 und F3 durchaus schon vereinzelt Wettkampferfahrungen ermöglicht werden können, ist eine Beziehung zur dritten Stufe (Gestalten und Ergänzen) vorhanden. Zusammengefasst werden im gesamten Schlüsselbereich F folgende Tätigkeiten gefördert:

- Entdecken, Erwerben und Festigen der Bewegungsgrundformen
- Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen
- Freude an Regelspielen und Wettkämpfen entwickeln
- ein natürliches Verständnis für eine ethische Haltung erlangen
- dank Teamarbeit die sozialen Fähigkeiten fördern

- kooperative Beziehungsstrukturen erfahren
- einfache Problemlösungsstrategien für neue taktische Herausforderungen erarbeiten

F1: Entdecken, Erwerben und Festigen der Bewegungsgrundformen

Inhalt: Gemäss der Struktur des Athletenwegs ist das Verhältnis von «polysportive Bewegungserfahrungen sammeln» zu «karatespezifisches Engagement» ungefähr Zwei zu Eins. Das Augenmerk liegt somit auf dem freudvollen Erwerben und Festigen der grundlegenden Bewegungsgrundformen (Laufen, Springen, Balancieren, Rollen, Drehen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen, Rhythmisieren, Tanzen, Werfen, Fangen, Kämpfen, Raufen, Rutschen und Gleiten). Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Entdecken von Elementen (z. B. Wasser, Naturboden) und dem Umgang mit Geräten. Aus diesem Grund verfolgt die SKF die Strategie, dass Kindersportleiter eine karatespezifische J+S-Leiterausbildung und eine kantonale J+S-Kindersportausbildung durchlaufen. Auf diese Weise erleben sie sowohl eine förderliche polysportive wie auch karatespezifische Grundausbildung und sind methodisch für die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geschult. Die Einführung in das Kindersportkonzept der SKF findet einerseits in der J+S-Grundausbildung Karate als auch in den FM J+S-Kindersport Karate statt.

Trainingsstruktur: Der ideale Einsatz liegt bei ca. drei Stunden in der Woche, wobei ein Teil davon in der Schule, im familiären Umfeld oder in einer anderen Sportart erfolgen kann. So gesehen ist eine Stunde in einer Kindersportgruppe Karate bereits ausreichend. Wettkämpfe müssen noch nicht besucht werden, jedoch sind die Teilnahme an den 6K-Events oder an kleinen Dojo-Turnieren aus motivationalen Gründen zu empfehlen.

F2: Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen

Inhalt: In dieser Phase kann ein motivierender Mix von Schulsport, Freizeitsport, Spass-events oder Sommer- und Wintersporttrainingslager die Entwicklung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sinnvoll fördern. So werden hilfreiche Voraussetzungen für die technische Entwicklung geschaffen. Das Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen findet in unterschiedlichen Situationen und anhand von verschiedenen Aufgabenlösungen statt. Dies ermöglicht, das gezielte Erweitern von Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten. Inhaltlich geht es zwar immer noch um das Erwerben und Festigen von Kernbewegungen, aber methodisch steht das Anwenden und Variieren als Mittel für den Lernprozess im Vordergrund. Auf diese Weise werden die Voraussetzungen für eine spätere karatespezifische Entwicklung verbessert. Eine solche Grundlagenausbildung fördert die motorische Lernfähigkeit und unterstützt langfristig die Handlungsflexibilität und -variabilität.

Trainingsstruktur: Der Richtwert für den idealen Stundenumfang der karateübergreifenden sportlichen Betätigung liegt bei vier Stunden pro Woche. Das karatespezifische Trainieren darf umfangmässig durchaus erhöht werden. Zwei Trainings pro Woche sind fördernd für die Entwicklung. Erste Wettkämpfe sind wünschenswert. Nach wie vor dienen die 6K-Events dazu, wertvolle Erlebnisse und Erfahrungen in dieser Phase zu sammeln. Gleichzeitig dienen die Sektionsturniere dazu, die Kinder und Jugendlichen in die Abläufe eines typischen Karate-Wettkampfes einzuführen. Die Sektionsturniere werden nach allen Regeln eines Wettkampfes der Schlüsselbereiche Talent und Elite durchgeführt. Mit zusätzlichen Erweiterungen der Wettkampfmodi werden ein pädagogisches Heranführen ermöglicht und motivationale Wirkungen erzielt. Die ideale Anzahl Wettkämpfe liegt bei drei Anlässen im Jahr, damit sie eine Wirkung als soziales Ereignis erzielen und emotional ausreichend verarbeitet werden können.

F3: Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf

Inhalt: Diese Phase ist der Einstieg in das eigentliche Fördersystem des Athletenwegs. Das bezieht sich auf den Trainingsumfang, die Trainingsinhalte, die Wettkampfteilnahme und die regionale und sektionsbezogene Erweiterung des Umfelds. Es ist auch der Beginn der Teilnahme an den J+S-Angeboten und deshalb mit dem Entscheid verbunden, sich verstärkt dem Karatetraining zu widmen. Das karateübergreifende Training spielt immer noch eine zentrale Rolle, kann aber problemlos im Dojo selbst abgedeckt werden.

Trotzdem ist ein ergänzendes Engagement in anderen Freizeitsportarten eher förderlich. Da idealerweise der Trainingsumfang und die Anzahl Wettkämpfe leicht erhöht werden, ist die Unterstützung des Umfelds als zusätzliche Förderung der Leistungsmotivation und Anerkennung des Engagements wichtig. Die Aufmerksamkeit liegt beim Trainieren von Fähigkeiten und Fertigkeiten, welche zur Wettkampfteilnahme verhelfen können. Deshalb werden auch spezifisch Kernbewegungen erworben und angewendet, die im Wettkampf in diesem Alterssegment eingesetzt werden können. Diese Kernbewegungen dienen auch als spezifische Grundlage, um spätere Varianten von Handlungsoptionen zu entwickeln.

Trainingsstruktur: Fördernd für die Athletenentwicklung sind ungefähr fünf Wettkämpfe pro Jahr. Die Erfahrungen können die Athleten dabei unterstützen, aufmerksamer und zielgerichteter zu trainieren. Wettkampfauswertungen helfen, relevante Voraussetzungen für die psychische Ausbildung zu schaffen. Wenn Wettkampfpotenzial festgestellt wird, beginnt in dieser Phase die eigentliche Förderung. Die jungen Athleten haben die Möglichkeit, sich mit dem System PISTE evaluieren zu lassen. Die ideale Anzahl Trainingseinheiten liegt bei acht Stunden in der Woche, mindestens drei davon sind vorzugsweise Karatetrainings. Im Gegensatz zu F2 und F3, wo alle Kinder noch vorwiegend zusammen im Dojo trainieren, kann ein Trainingsanteil im Sektionskader oder im regionalen Stützpunkt absolviert werden. Die Trainingsreize im Athletikbereich sollten sicher eine Stunde umfassen. Diese Bemühungen erfüllen die Bedeutung einer Grundlagenausbildung in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Jedoch ist es sinnvoll, zunehmend Übungen auszuwählen, die sich funktional und strukturell an den Karatebewegungen orientieren.

4.2. Der zweite Schlüsselbereich: Talent (T1, T2, T3, T4)

Im Zentrum des FTEM-Konzepts steht die Nachwuchsförderung. Deshalb findet im Schlüsselbereich T die eigentliche Talentsuche und -förderung statt. Die T-Phasen repräsentieren also den Entwicklungsprozess einer als Talent identifizierten Person. In den verschiedenen Fördergefässen und Förderstufen sind die Massnahmen organisiert, die eine optimale Betreuung der Nachwuchsathleten ermöglichen sollen. Die vier Phasen des Schlüsselbereichs betreffen in den meisten Fällen das J+S-Alter. Es umfasst einen grossen Teil der biologischen Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. In diese Zeitspanne fallen auch die Ablösung der Jugendlichen von den Eltern und die vermehrte soziale Auseinandersetzung mit Gleichaltrigen. Als Orientierung für die Leitenden können drei Entwicklungsphasen unterschieden werden: Das späte Schulkindalter (9-12 Jahre), die erste puberale Phase (11-15 Jahre) und die zweite puberale Phase (13-18 Jahre). Das bedeutet, dass der Talentbereich die gesamte Pubertät beinhaltet. Da in der Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung von Athleten immer wieder gewisse kritische Entwicklungsphasen zu beobachten sind, ist anzustreben, diese in der pädagogisch-psychologischen Arbeit möglichst vorausschauend zu berücksichtigen. Insgesamt sind diese «kritischen Phasen» durch notwendige Neuorientierungen der Athletinnen oder der Athleten gekennzeichnet, da sich die jeweils erreichten inneren und äusseren Bedingungen der Leistungsentwicklung qualitativ verändern. Das betrifft insbesondere:

- die Entwicklung der Persönlichkeit und die damit in Verbindung stehenden Veränderungen in der Trainer-/Athleten-Beziehung
- Veränderungen der individuellen Leitungsstruktur und Wettkampfanforderungen sowie sich daraus ergebende Konsequenzen für das Trainingssystem
- gesellschaftlich-soziale Bedingungen der individuellen Leistungsentwicklung und daraus resultierende Erwartungen an die Athleten
- soziale Beziehungen und Orientierungen der Athleten.

4.2.1. Entwicklung der Persönlichkeit

Grundsätzlich ist die aus den Auseinandersetzungen mit den jeweils verändernden Bedingungen resultierende Labilisierung ein Merkmal unseres Wachstums. Sie kann und sollte nicht verhindert werden, da sie wiederum Voraussetzung für Weiterentwicklung ist.

Der Trainer kann die Athletinnen und Athleten jedoch darauf vorbereiten und bei der Bewältigung der Probleme unterstützen, ohne sie ihnen abnehmen zu wollen. Allgemein ausgedrückt: Es kommt für die Athleten darauf an, sich wieder neue Beziehungssysteme zu schaffen, das Selbstbild weiter zu entwickeln, bzw. zu festigen, nach individuell wirksamen Lösungen zu suchen, Ziele neu zu setzen, sich den veränderten Anforderungen und Bedingungen zu stellen und sie aktiv zu bewältigen. Wenn junge Menschen beginnen, sich in ihren Eigenheiten und Zielen selber zu definieren, kann in diesem Prozess das Training und die Athletenlaufbahn eine wichtige Funktion einnehmen. Die Selbstfindung beginnt in der Pubertät und reicht in etwa bis zum Anfang des mittleren Erwachsenenalters. Sie erfolgt auf verschiedenen Ebenen: körperlich, geistig, sozial und wirtschaftlich. Der entscheidende Teil des Athletenwegs, beginnend im T-Bereich bis hin zum Schlüsselbereich Mastery, befindet sich im Entwicklungsabschnitt dieses Reifeprozesses.

In der Regel werden die verschiedenen Phasen der Selbstfindung durch den zunehmenden Grad an Selbstreflexion unterschieden. Beeinflusst wird die Selbstfindung zum einen durch die bisherige Sozialisation, zum anderen durch Vorbilder und Peergroups. Sie kann durch emotionale Belastungen und Krisen gekennzeichnet sein – vor allem wenn die angestrebte soziale Rolle nicht erreichbar ist. In diesem Fall ist es hilfreich, die eigene Motivationsstruktur zu klären. Die Trainingsgemeinschaft kann ein geeignetes Umfeld sein, um wichtige Erfahrungen für die Entwicklung der Persönlichkeit zu sammeln. Ergebnisse des Selbstfindungsprozesses sind ein persönliches Wertesystem und entscheidende Weichenstellungen für die Zukunftsplanung. Angestrebtes Ziel ist die Selbstverwirklichung. Für eine Wettkampflaufbahn ist eine schrittweise erarbeitete Stabilität und Kontinuität im Bild über sich selber eine wichtige Voraussetzung. Wenn unser Selbstbild durch eine stabile Kernstruktur – gründend in einer realistischen Selbsteinschätzung – abgesichert ist, können wichtige persönliche Veränderungsprozesse eingeleitet und fortgeführt werden. Die Orientierung der Persönlichkeit und das Selbstvertrauen werden dabei nicht verlorengehen.

4.2.2. An strukturelle Veränderungen anpassen

Die Leistungsziele der einzelnen Phasen des Athletenwegs sind in der Einheit von anforderungs-, alters-, und entwicklungsgerechten Trainings- und Wettkampfinhalten anzustreben. Im Rahmen von FTEM will sich die SKF künftig an einer gemeinsamen Trainingsphilosophie orientieren, damit unter anderem die Leistungskomponenten stufengerecht auf die verschiedenen T-Phasen heruntergebrochen werden können. Die intensive Entwicklung der Jugendlichen hat zur Folge, dass sich die individuelle Leistungsstruktur dauernd verändert. Physische Wachstumsschübe, kognitive Entwicklungsschritte oder Veränderungen der sozialen Strukturen beeinflussen das Trainings- und Leistungssystem der Athletinnen und Athleten. Wenn die Leistungsvoraussetzungen sich verändern, hat dies auch Konsequenzen für die Leistungsfaktoren und die Leistungskomponenten. Die Wechselbeziehungen innerhalb der Leistungsstruktur haben eine Orientierungsfunktion für die auszubildenden Leistungsvoraussetzungen, welche langfristig als Grundlage der angestrebten Zielleistungen dienen. Da das Leistungssystem dynamisch ist und die Relationen der Strukturelemente in bestimmten Grenzen variieren, braucht es eine ständige Anpassung der Planung und Steuerung des Trainingsprozesses. Dabei gilt es, verschiedene, für zukünftige Leistungen relevante, Faktoren integrativ miteinzubeziehen. Durch regelmässiges Beobachten der Wettkampf- und Trainingsleistung werden Informationen gesammelt, mit denen die Wechselwirkungen der relevanten Beziehungen und Abhängigkeiten beurteilt werden. Der qualitative Unterschied zwischen anzueignenden Leistungsvoraussetzungen und ihren Auswirkungen in der komplexen Wettkampfleistung soll auf diese Weise ermittelt und es sollen entsprechende Lösungsansätze entwickelt werden.

4.2.3. Die Entwicklungsphasen des Schlüsselbereichs T

Im Schlüsselbereich Talent sind die Trainerinnen und Trainer verschiedenen Herausforderungen ausgesetzt: Das späte Schulkindalter ist ein ausgezeichnetes Lernalter, um die grundlegenden karatespezifischen Techniken zu erwerben. Durch ein zielgerichtetes, variationsreiches aber weiterhin altersgerechtes Üben werden die koordinativen Fertigkeitselemente erworben. Um diese zu entwickeln, beschäftigt man sich einerseits mit den motorisch-koordinativen Aspekten und allgemein mit der Koordination der verschiedenen leistungsbestimmenden Fähigkeiten (soziale, emotionale, kognitive, konditionelle, motorisch-koordinative). Das Zusammenspiel dieser Fähigkeiten oder Leistungsvoraussetzungen wird zunehmend wichtig, damit im taktischen Bereich Problemlösungen aus den verfügbaren Optionen entwickelt und diese technisch umgesetzt werden können.

Die starke Grössen- und Gewichtszunahme in der Pubeszenz (erste puberale Phase) bringt zunächst eine Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit mit sich. Deshalb ist die Bewegungssteuerung weniger präzise. Trotzdem ist neben der Ausbildung der konditionellen Substanz das Training der technisch-koordinativen Kompetenz nicht zu vernachlässigen. Die fortgeschrittene kognitive Entwicklung ermöglicht auch eine Differenzierung der psychischen Ausbildung (mentales Bewegungskönnen, taktisches Planen und Auswerten, usw.). Die Betreuung der Jugendlichen wird zunehmend individualisiert. Da Karate im Nachwuchsbereich vor allem als Gruppenunterricht stattfindet, braucht es für eine individuelle Betreuung eine systematische Beobachtung und Beurteilung der Teilnehmenden. Die Steuerung der individuellen Entwicklung wird vor allem mittels Beratungsgesprächen realisiert.

In der Adoleszenz (zweite puberale Phase) finden oft grosse Leistungsfortschritte statt. Eine ähnlich hohe Belastbarkeit wie bei Erwachsenen erlaubt das Absolvieren eines umfangreichen und intensiven Trainings. Diese Entwicklungsphase wird im Rahmen der T-Phasen vor allem für die Ausbildung und Optimierung der Handlungskompetenz genutzt. Darauf aufbauend werden die Athleten speziell für eine wirkungsvolle Wettkampfform geschult.

Wenn im Schlüsselbereich F das zentrale Thema die pädagogische Ausrichtung des Unterrichts ist, dann werden die T-Phasen vor allem durch die methodische Kompetenz der Trainerinnen und Trainer beeinflusst. Für das Entwickeln eines Wertesystems spielt die Pädagogik aber weiterhin eine relevante Rolle. Sie findet ihren Ausdruck vor allem in der inneren Haltung der Trainer, die auf Kooperation beruht und in Form eines sozialen Engagements verwirklicht wird. Das Dreistufenmodell bildet das methodische Konzept. In Verbindung mit dem sportmotorischen Leistungskonzept dient es dazu, die verschiedenen Leistungsfaktoren gezielt anzusprechen und miteinander zu vernetzen. Die methodische Kompetenz der Unterrichtenden und Betreuenden ist die Kommunikation. Sie dient dem Vermitteln, dem Beraten, dem gemeinsamen Planen, dem Auswerten, dem dialogischen Entwickeln oder dem Klären von inneren und äusseren Konflikten. In ihrer Zusammenarbeit finden Athleten und Trainer zunehmend zu einer gemeinsamen Sprache und Idealvorstellung des technischen Handelns. Das betrifft insbesondere die Fähigkeit des Trainers, seine Athleten hinsichtlich ihrer sportlichen Leistungen, ihrer Persönlichkeitsvoraussetzungen und ihres Verhaltens real und gerecht einschätzen zu können, ihnen hohe, aber realisierbare Ziele zu setzen sowie seine Aufgaben, Anweisungen und Hilfestellungen verständlich und überzeugend zu vermitteln.

Trainingsanforderungen werden vor allem über das generelle methodische Vorgehen des Trainers, seine Trainingsorganisation und die eingesetzten Trainingsmethoden bzw. -übungen an den Athleten herangetragen. Trainer, die ein erfolgreiches Trainingskonzept besitzen und dieses über Aufgabenstellungen, Wissen und persönliche Überzeugungskraft den Athleten vermitteln können, verfügen gleichzeitig über eine wichtige pädagogische Einflussmöglichkeit. Ein überschaubares Trainingsprogramm vermittelt den Athleten Selbstvertrauen und gibt Ziele vor, mit denen sie sich auseinandersetzen können. Das Dreistufenmodell, das der Orientierung für die Trainingsgestaltung dient, nimmt in der Ausbildung für J+S-Leitende einen zentralen Stellenwert ein. Das Quadrat («Tai» Körper), das Dreieck («Gi» Technik) und der Kreis («Shin» Geist, Herz) symbolisieren die drei Stufen «Erwerben und Festigen» (Strukturen schaffen), «Anwenden und

Variieren» (Anpassungsfähigkeit fördern) und «Gestalten und Ergänzen» (Gestaltungskompetenz entwickeln). Da es sich beim Karate um eine azyklische Sportart mit grossem Bewegungsspektrum handelt, umfasst das Training auch das Neulernen von Bewegungselementen und Techniken vom Novizen bis zum Könner. Das bedeutet, dass jede Stufe die methodischen Schwerpunkte der beiden anderen ebenfalls beinhaltet. Das allgemeine Ziel auf der ersten Stufe ist das Ausbilden des Bewegungsgefühls, auf der zweiten Stufe das Präzisieren der Bewegungsvorstellung und auf der dritten das Erlangen einer Bewegungsintuition.

T1: Potenzial zeigen

Inhalt: In der Phase T1 findet eine erste systematische Talentsuche statt. Nachwuchstalente werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen und die ein Hinweis auf zukünftige (Höchst-)Leistungen sind. In der Überprüfung durch die PISTE wird aktuell den konditionell-energetischen Fähigkeiten ein hoher Stellenwert eingeräumt. Die technisch-koordinativen Fähigkeiten werden mit einer Kurzpräsentation ebenfalls überprüft. Der prozentuale Einfluss der Wettkampfergebnisse auf die Talentauswahl nimmt in den folgenden T-Phasen stetig zu. Wenn dieses Beurteilungsverfahren Teil eines mehrdimensionalen Diagnostiksystems sein soll, dann ist Beurteilungskompetenz der Trainer ein Schlüsselfaktor. Sie haben die Möglichkeit, die verschiedenen leistungsfördernden Elemente zu identifizieren und zu fördern. Mögliche Einflussfaktoren und Potenziale, die als Voraussetzung für eine mögliche Talentauswahl dienen können, werden im Kapitel 4.5. (Stufenmodell der inneren Entwicklung) differenzierter diskutiert. Der Talentsichtungstag wird dann zu einer Überprüfung von physischen Voraussetzungen (im Verhältnis zu ihrem Entwicklungsstand), die notwendig sind, um in einem Förderungsprogramm für Talente bestehen zu können. Doch die Trainer sollten ihre Jugendlichen nicht einfach an den Sichtungstag schicken, wenn sie bestimmte Potenziale identifiziert haben. Sie sollten zuerst selber überprüfen, ob ihre Anwärtler schon über eine reelle Chance verfügen, die angestrebte Punktzahl zu erreichen. Wenn dies nicht der Fall ist, erleben Nachwuchssportler unnötigerweise erste Misserfolge, die sich ungünstig auf die Motivation auswirken. Diese Anwärtler sollten vorerst im Dojo oder in der Sektion gefördert werden, bevor sie ins Auswahlverfahren für das Stützpunkttraining geschickt werden.

Trainingsstruktur: Mit ca. elf Stunden in der Woche ist der ideale Trainingsumfang in dieser Phase schon hoch. Umso mehr sollten die Organisation und die methodische Gestaltung so umgesetzt werden, dass die Motivation nicht nachlässt. Das bedingt Unterstützung beim Erstellen des Wochenplans und Controlling bei der Umsetzung. Das karatespezifische Training mit integrierten Teilen zur Förderung der Athletik umfasst etwa zwei Drittel des Umfangs, wobei ein spezifisches, ergänzendes Athletiktraining nicht mehr als eine Stunde dauern muss. Die konditionelle Substanz wird also immer noch vorwiegend im Rahmen des Techniktrainings entwickelt. Dies setzt ein differenziertes Verständnis des Anforderungsprofils voraus. Die empfohlene Anzahl Wettkämpfe liegt bei acht Teilnahmen. Mit den Sektions- und Swiss League-Turnieren kann dies innerhalb der Schweiz noch einigermaßen erfüllt werden. Erste Auslandsfahrten nahe der Grenze können eventuell unterstützend wirken.

T2: Potenzial bestätigen

Inhalt: In der Struktur des Athletenwegs ist T2 eine Beobachtungsphase. Dabei sollten Informationen über Lernfähigkeiten, Engagement, Motivation, Trainierbarkeit, Performancefähigkeiten, spezifische mentale Eigenschaften oder Selbstmanagement gesammelt werden. Neben Tests und Wettkämpfen sind die Trainings das Beobachtungsfeld, um sich ein differenziertes Bild des Potenzials der verschiedenen Nachwuchssportler zu machen. Das Ziel ist es, das in der Phase T1 gezeigte Entwicklungspotenzial differenziert zu überprüfen und zu bestätigen. Eine Problematik des Beobachtens von Potenzial liegt in der Frage, wie umfangreich gezielte Interventionen stattfinden sollten (Intensivtrainings, Förderungsevents, etc.). Für spätere Erfolge im Erwachsenenalter ist es schwierig festzustellen, welche Anteile der Leistung auf die Potenziale zurückgehen und welche auf die Förderung: Handelt es sich um die geeignetsten Athleten oder die am wir-

kungsvollsten geförderten? Deshalb ist es hilfreich, identifizierte Potenziale in verschiedenen Situationen zu beobachten. Trainingsprozesse können strukturiert oder mit offenen Aufgabestellungen stattfinden. Wenn beide Formen eingesetzt werden, entstehen differenziertere Bilder der Lernfähigkeiten und der Trainierbarkeit verschiedener Leistungsfaktoren. Festgestellte Stärken sollten mehrmals in unterschiedlichen Situationen beurteilt werden. Diese Beobachtungstätigkeit findet im Dojo und im Stützpunkt statt. In diesem Zusammenhang sollten den Trainern Instrumente in Form von Beobachtungsrastern und Beurteilungskriterien zur Verfügung stehen. Ein nächster Schritt für eine klare, transparente Evaluation ist, dass die Beobachtungsergebnisse in allen Stützpunkten mit den gleichen Beobachtungsrastern ermittelt werden. Diese Raster und Kriterien-Checklisten sollten auf Stufe Verband entwickelt werden. Die Schulungen zur Handhabung sollten ebenfalls von der Verbandsstufe aus geleitet werden. Diese Systematisierung der Potenzialidentifikation ist Voraussetzung für ein langfristiges Fördersystem.

Trainingsstruktur: Der Richtwert für den Trainingsumfang liegt bei 13 Stunden pro Woche. Dies setzt einen Wochenplan voraus, damit ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung erreicht werden kann. Da der einzelne Athlet eine teilweise individualisierte Betreuung benötigt, bedingt sein Engagement ein Commitment für seinen Beitrag in der Zusammenarbeit. Von den 13 Trainingsstunden sind acht karatespezifisch, drei als allgemeine sportliche Aktivitäten und zwei ergänzende Athletiktrainings zu absolvieren. Für die Entwicklung der Athletik stellt der Chef Nachwuchs Rahmentrainingspläne zur Verfügung (s. Anhang). Die vom Verband empfohlene Anzahl Wettkämpfe liegt bei zehn Teilnahmen pro Jahr. Diese Trainings- und Wettkampfbelastung erfordert eine individualisierte Planung und persönliche Betreuung. Die jungen Athletinnen und Athleten messen sich regelmässig mit Konkurrenten, die sich etwa in der gleichen Stärkeklasse befinden. Sich in diesem Umfeld durchzusetzen ist anspruchsvoll und führt unweigerlich auch zu Misserfolgen und Enttäuschungen. In solchen Situationen ist eine psychische Ausbildung nützlich. Dazu gehören Einzel- oder Gruppengesprächstechniken, um die Stressverarbeitung nach belastenden Ereignissen zu verbessern. Der Erfolgs- und Misserfolgsverarbeitung systematisch Beachtung zu schenken, ist – gerade in der Nachwuchsförderung – ein zentraler Bestandteil der psychischen Ausbildung. Lern- und Ausbildungstraumatisierungen zu vermeiden oder, positiv formuliert, Verarbeitungsstrategien zu entwickeln, ist eines der Themen, mit denen Verbesserungen in der Betreuungsarbeit erzielt und eventuell Drop-outs verhindert werden können.

T3: Trainieren und Ziele erreichen

Inhalt: Um die Leistungsvorgaben dieser Phase überhaupt erreichen zu können, braucht es ein gesteigertes Trainingsvolumen und eine zunehmend spezifische Förderung von Fertigkeiten, die wettkampfrelevant sind. Ergänzend zum Techniktraining betrifft dies den Bereich der Athletik aber auch eine gezielte Integration der taktisch-mental Fähigkeiten. Im Zusammenhang mit der menschlichen Entwicklung fällt diese Phase in den ersten Teil der Adoleszenz. Merkmale sind ausgeglichene Körperproportionen, eine stabilisierte Psyche und eine fortgeschrittene geistige Entwicklung. Da sich oft gleichzeitig auch die Komplexität und Intensität des Ausbildungswegs erhöht, ist ein wachsendes persönliches Engagement entscheidend. Die Qualität der Betreuung wird zum Schlüssel für gute Leistungen. Der Lead liegt entweder beim Dojo-Trainer, beim Stützpunkttrainer oder beim Nationalcoach. Das Beraten ist die Vermittlung von lernrelevanten Informationen. Neben der fachlichen Unterstützung beinhaltet es auch eine dialogische Gestaltung der Trainer-/Athleten-Beziehung. Es gilt, mit den Athleten die optimale Kommunikationsebene zu finden, die von einem partnerschaftlichen Klima des gegenseitigen Respekts und der Gleichwertigkeit geprägt ist. In ihrer Zusammenarbeit finden Trainer und Athleten zunehmend zu einer gemeinsamen Sprache. Das betrifft insbesondere die Fähigkeit des Trainers, seine Athleten hinsichtlich ihrer sportlichen Leistungen, ihrer Persönlichkeitsvoraussetzungen und ihres Verhaltens realistisch und fair einschätzen zu können, ihnen hohe, aber realisierbare Ziele zu setzen sowie seine Aufgaben, Anweisungen und Hilfestellungen verständlich und überzeugend zu vermitteln. Dazu gehört auch, dass der Trainer «zuhören» und sich in die Gedanken und Gefühle seiner Athleten hineinversetzen kann. Im Techniktraining, bzw. bei technischen Korrekturen, ist es besonders wichtig, dass sie sich bis ins Detail miteinander verständigen können. Dabei hilft beispielsweise

eine bildhafte Sprache, das «Beschreiben-Können» von Bewegungswahrnehmungen und -vorstellungen; die Vermittlung von Bewegungserfahrungen durch Teilbewegungen, Imitationen u.a.m. Mögliche Instrumente, um die Beziehung aufzubauen, sind Athletengespräche, Feedbacks, Zielvereinbarungen oder Planungs- und Auswertungsgespräche. Das Risiko von Drop-outs ist in dieser Phase hoch. Eine partnerschaftlich orientierte Zusammenarbeit kann dem entgegenwirken.

Trainingsstruktur: Der Richtwert für den Trainingsumfang liegt – gleich wie bei T2 – bei 13 Stunden in der Woche. Falls dieser Umfang im Wochenplan schon realisiert ist, gilt es, ihn aufrechtzuerhalten und die Qualität und Intensität zu steigern. Das ergänzende Athletiktraining sollte um eine Stunde erhöht werden. Das taktische Hintergrundwissen sollte weiterentwickelt und spezielle Aufgabenstellungen sollten zunehmend ins Techniktraining integriert werden. Die offene Aufgabenstellung zur Förderung individueller Problemlösungen gewinnt an methodischer Bedeutung. Die Anzahl Wettkämpfe kann wiederum erhöht werden (13 pro Jahr). Diese Trainings- und Wettkampfbelastung erfordert ein wirkungsvolles Zusammenspiel der Fördergefässe und des sozialen Umfelds. Wenn die Athletin oder der Athlet noch nicht Mitglied der Nationalmannschaft ist, dann hat dieses Ziel absolute Priorität. Die Besten des Landes sollten regelmässig zusammen trainieren. Die verhältnismässig hohe Anzahl der Wettkämpfe mit Teilnahmen im Ausland erfordert eine systematische Auswertung der Leistungen und Ergebnisse – im emotionalen und im kognitiven Bereich. Die Vorbereitungs- und Handlungsstrategien werden so laufend optimiert und den Entwicklungsschritten angepasst.

T4: Durchbruch und belohnt werden

Inhalt: In dieser Phase befinden sich Athletinnen und Athleten, wenn sie den Durchbruch auf nationaler Ebene schaffen. Sie gehören zur Schweizer Spitze. Es gilt, die Betreuung für diese Athleten zu intensivieren. Sie sind Mitglied der Nationalmannschaft und ihre Leistungen werden mit der Nominierung für Europa- und Weltmeisterschaften belohnt. Es ist die Schnittstelle zwischen Nachwuchsbereich und Eliteniveau. Einerseits sind die Athleten hochmotiviert, da sie den Weg an die nationale Spitze geschafft haben, andererseits stehen sie an einem Neuanfang – dem arbeitsintensiven Weg an die Weltspitze. Mit zunehmender Leistungsentwicklung wird die Ausbildung der karatespezifischen Handlungsfähigkeit immer mehr individualisiert. Das bedeutet, dass die anforderungsanalytisch ermittelten Ziel- und Aufgabenstellungen für die einzelnen Athleten konkret präzisiert werden. In den früheren Phasen kam es darauf an, grundlegende Persönlichkeitsvoraussetzungen zu fördern und auszubilden. Das betrifft z. B. die Einstellung zum Karate, die Trainingsdisziplin, die Belastungsbereitschaft, das Selbstbewusstsein, die Selbstständigkeit, u. ä. Nun wird die Förderung der Kreativität zur Entwicklung von Problemlösungen zu einem pädagogischen und methodischen Schlüsselement der Betreuung. Kreativität und Kampfintelligenz sind Voraussetzungen für eine optimale individuelle Handlungskompetenz. Persönlichkeitsmerkmale wie Neugier, Risikobereitschaft, Hingabe oder Durchhaltevermögen sind hilfreiche Eigenschaften, um standardisierte Strategien von Problemlösungen zu verlassen und andere, neue Lösungswege zu suchen. Im mental-taktischen Bereich ist divergentes Denken von Vorteil. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit, zahlreiche und sehr unterschiedliche Ideen zu generieren. Divergentes Denken kann nicht mit Kreativität gleichgesetzt werden, bildet aber einen Teilaspekt von ihr ab – die Ideenfähigkeit. Sie ist hilfreich für die Entwicklung verschiedener taktischer Vorgehensweisen und individueller Handlungskonzepte. Im Fall von Athleten, die nicht gerne Vorgaben umsetzen, sondern die Dinge unabhängig und auf ihre eigene Art erledigen wollen, ist die Betreuungsarbeit eines Coachs sehr anspruchsvoll. Dies gilt ebenfalls für Athleten, die gerne existierende Routinen und Standardabläufe hinterfragen. Neben dem fachlichen Wissen brauchen deshalb Trainer und Coachs offene methodische Konzepte und Erfahrungen im Bereich der sozialen Kompetenz, um die individuellen Entwicklungsbedürfnisse auf diesem Wettkampfniveau berücksichtigen und erfüllen zu können. Wenn Athleten nicht in ihrer Eigenart und ihren Bedürfnissen unterstützt werden, kann dies ihre Leistungsmotivation empfindlich schwächen.

Trainingsstruktur: Der Übergang von T4 zur Elite ist für die Auswahl von künftigen Spitzensportlern eine wichtige Weichenstellung. Die Anzahl der Trainingseinheiten und Wett-

kampfteilnahmen werden beinahe im gleichen Umfang wie in der Phase E1 erhöht. Der Richtwert für den Trainingsumfang liegt bei 17 Stunden und für die Anzahl Wettkämpfe bei zwölf im Jahr. Das Athletiktraining (ca. vier Stunden) sollte funktional und strukturell gezielt am Anforderungsprofil der Wettkampfdisziplin orientiert werden. Zwei Stunden des Trainingsumfangs sind immer noch als allgemeine sportliche Betätigung empfohlen. Diese Tätigkeit hat aber die Funktion eines Ausgleichstrainings. Methodisch stehen deshalb Themen wie Regeneration, psychische Regulation, Wahrnehmungsentwicklung oder Entspannungsreaktionen im Vordergrund. Das Gleichgewicht von Leistungssport, Ausbildung und Erholung benötigt eine aufmerksame Kalibrierung, um die Fähigkeit der autonomen Handlungsregulation zu fördern. Diese ist eine Schlüsselkompetenz für Spitzensportler. Durch ihr pädagogisch orientiertes Handeln und ihre Beratertätigkeit wirken Trainer und Coaches direkt auf die Handlungsregulation der Athleten ein. Dabei ist sowohl die emotionale als auch die rationale Seite von Bedeutung. Trainingsatmosphäre, die Einstellung des Trainers zu Karate, seine Begeisterungsfähigkeit u. ä. motivieren die Athleten in jeder einzelnen Trainingseinheit und helfen ihnen, persönliche Probleme und Schwierigkeiten zu überwinden. Wissen und geistige Auseinandersetzung mit den Zielen, Inhalten und Methoden des technisch-taktischen Ausbildungsprozesses geben den Athleten wichtige Orientierungen für ihr Handeln und bilden die Voraussetzungen für die Entwicklung von Eigenständigkeit, Selbstmotivation, Selbstvertrauen und realer Selbsteinschätzung. Dieser Prozess ist umso wirksamer, je besser er mit der pädagogischen Vor- und Nachbearbeitung des Trainings verbunden ist und sozusagen als pädagogisch gelenkter Erfahrungsgewinn gestaltet wird.

4.3. Der dritte Schlüsselbereich: Elite (E1, E2)

Im Hinblick auf das Zustandekommen aussergewöhnlicher Leistungen zeigt sich immer wieder, dass die Wege dorthin individuell sehr unterschiedlich und insgesamt sehr vielfältig sind. Im Schlüsselbereich E sind alle Athletinnen und Athleten, welche die Auswahlverfahren des Schlüsselbereichs T erfolgreich durchlaufen haben. Trotzdem wissen wir nicht sicher, ob es sich tatsächlich um die geeignetsten handelt. Deshalb ist es mittelfristig entscheidend, dass das Prognostik-System, die Förderstufen und die Fördergefässe für den T-Bereich karatespezifisch weiter differenziert und entwickelt werden. Damit für den E-Bereich auch wirklich Athleten ausgewählt werden, unter denen sich potenzielle Anwärtler für den M-Bereich befinden, sollte die Talentförderung tatsächlich zur Identifikation der Geeignetsten führen. Generell scheint zu gelten, dass ein Zusammenspiel besonderer koordinativer, kognitiver und emotionaler Fähigkeiten und persönlicher Merkmale wie Interessen, Motivation und Ausdauer und die jeweilige Unterstützung und Anregung aus dem Umfeld dafür wesentlich sind, damit sich im weiteren Verlauf Spitzenleistungen ergeben. Wie auch in anderen Sportarten, sollte ein Wettkämpfer im Karate in der Lage sein, unter anderem die Raumveränderung, den Gegner oder die Taktik blitzschnell zu erkennen, zu analysieren und das Wesentliche zu erfassen. Dann gilt es, aufgrund eines umfassenden Präsenzes der gespeicherten Erfahrungen und Kenntnisse, die notwendigen Schlüsse zu ziehen, um erfolversprechend handeln zu können. Im übertragenen Sinne kann dies mit der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen verglichen werden: Erfahrenes und Gelerntes kann situativ angewendet werden, um Problemlösungen zu realisieren. Wer sich «überall» zurechtfindet und aus eigenem Antrieb und Vermögen zu helfen weiss, kann als menschlich reif und selbstständig, ja sogar als frei bezeichnet werden. In diesem Sinne gilt das pädagogische Ziel «Erziehung zur Selbstständigkeit» auch als Ziel des Technikkerns und der Leistungsentwicklung. Umfassende Präsenz im Hier und Jetzt schliesst Begrifflichkeiten wie Freiheit, Verantwortung und Sinngabe mit ein und so wird die vielseitige Förderung der Intelligenzfähigkeit zum Ziel einer ganzheitlichen sensomotorischen, emotionalen und kognitiven Ausbildung.

Im Zusammenhang mit der Leistungsentwicklung von Athleten sollte das Begriffsverständnis von «Intelligenz» erweitert werden. Allgemein wird der Begriff immer noch zu restriktiv interpretiert und definiert. Die Einengung auf eine nur geistige Fähigkeit in ihrer kognitiven Funktion erfasst das weit umfassendere Potenzial der verschiedenen Bedeutungen des Ausdrucks in keiner Weise. Jean Piaget, Biologe und Entwicklungspsychologe, hat in seinem Stufenmodell den Ausdruck «sensomotorische Intelligenz» für die Entwicklungsstufe des Kleinkindes geprägt. Aus dieser Präzisierung wird erkennbar, dass die Bedeutung durchaus nicht nur im kopflastigen Sinne zu verstehen ist. Als ent-

scheidendes Merkmal der Intelligenz wird heute mehrheitlich die Fähigkeit bezeichnet, sich in neuen Situationen aufgrund von Einsichten zurechtzufinden oder Aufgaben mit Hilfe des Denkens zu lösen, ohne dass hierfür die Erfahrung, sondern vielmehr das Erfassen von Beziehungen das Wesentliche ist. Dieses Verständnis gilt es nun auf das karatebezogene Handeln zu übertragen. Intelligenz ist die substantivische Form des Verbs «inter-legere» was eigentlich «dazwischen (aus-)wählen» heisst. Bei der Intelligenz handelt es sich also um eine Art «Differenzierungsfähigkeit», die, wird sie in einem umfassenden Sinne interpretiert, eine sensorische, kognitive und emotionale Dimension hat. Um sich in einer Situation zurechtfinden zu können, braucht es diese Differenzierungsfähigkeit, denn auch die karatespezifische Wettkampfsituation ist in ihrem Gefüge mehrdimensional. Aus konzeptioneller Sicht ist es ein Fehler, ein Problem lediglich in seiner kognitiven Struktur zu erfassen. Wenn aber die «Situation» als «Gesamtsachlage» definiert wird, aus der ein bestimmtes Verhalten des Menschen folgt, haben auch die eher gefühlsbezogenen Situationsaspekte Anspruch auf Berücksichtigung. Kampfindelligenz wird dann zur vielschichtigen Fähigkeit, Situationen mit Verstand und Sinnen wahrnehmen und sich für Lösungen entscheiden zu können, mit denen sich die erkannten Probleme wirkungsvoll lösen lassen.

Das Gestalten von Bewegungen ist Ausdruck eines umfassenden Steuerungsvorgangs, der uns ermöglicht, uns selbst als ganzheitlich handelnde Wesen zu erleben. In den drei Tätigkeiten «Erleben – Erkennen – Gestalten» sah Arturo Hotz ein System des Lernens und Entwickelns. Wenn wir am Bewegung-verstehen interessiert sind, dann geht es darum, Zusammenhänge im Verlauf des Entwicklungsprozesses herauszufinden. Das «Tun» schafft Erfahrungen, indem immer wieder neue Erlebnisse in der Vielzahl ihrer Funktionsmöglichkeiten gesammelt und in das eigene Bewegungshandeln integriert werden. In diesem Sinne sind Erfahrungen und Erlebnisse motorische und emotionale Bezugswerte (Referenzwerte) in Lernprozessen, an denen wir uns beim Erarbeiten von Fertigkeiten orientieren können. Je höher die Stufe des Könnens, desto leistungsbestimmender werden kognitive und schliesslich intuitive Prozesse. Bewusstes Trainieren heisst auch Situationen erfassen, Lösungen suchen, verschiedene Möglichkeiten ausarbeiten, sich kriteriengeleitet für die beste Variante entscheiden, Detailausführungen planen und verschiedene Einflussgrössen berücksichtigen. So entwickelt jede Person ihr eigenes mentales Modell für die Handlungsregulation. Mentale Modelle sind individuelle Vorstellungen von Prozessabläufen (Trainings-, Vorbereitungs-, Verarbeitungs-, Handlungsprozesse usw.). Der Umgang mit mentalen Inhalten ist eine psychische Herausforderung: Unsere Vorstellungen enthalten neben den sogenannten sachlichen Informationen auch Erlebnisinhalte, emotionale Färbungen und individuelle Wertungen von Gegebenheiten. Da wir komplexe Informationseinheiten in kleinen Einzelschritten aufnehmen, werden die wahrgenommenen Details vom Nervensystem erst zu Ganzheiten zusammengefügt. Doch die Wahrnehmung ist nicht nur ein Prozess der Abbildung sensorischer Stimuli auf ein inneres Modell der Welt, sondern eine sensomotorische Regulation, die sich immer im Gesamtkonzept eines handelnden Wesens ereignet. Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche geschieht in beiden Richtungen. Menschliches Fühlen, Wahrnehmen oder Urteilen wird vom Körper mitbestimmt. Dies erfordert ein dynamisches Verständnis der Handlungsregulation als Teil des persönlichen mentalen Modells. In Bezug auf die Handlungsfähigkeit und Persönlichkeitsentwicklung des Athleten sollte deshalb vom aktuellen Entwicklungsstand, den absehbaren Entwicklungsperspektiven sowie den individuellen Stärken, Schwächen und Potenzialen ausgegangen werden, wenn die nächsten Aufgaben festgelegt werden. Dabei kommt es weniger auf eine Maximierung einzelner Leistungsvoraussetzungen an, sondern auf ihre optimale Ausprägung in leistungswirksamer Struktur (z.B. Optimierung von Anstrengungsbereitschaft und Lockerheit).

In der Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung von Leistungssportlern sind immer wieder gewisse kritische Phasen zu beobachten, die in der pädagogisch-psychologischen Arbeit möglichst vorausschauend berücksichtigt werden sollten. Das sind vor allem:

- die Phase wachsender gesellschaftlich-sozialer Beachtung der sportlichen Leistungen Jugendlicher in Wechselwirkung mit den Persönlichkeitsbesonderheiten dieses Alters (z. B. Teilnahme an nationalen und internationalen Meisterschaften; Selbsteinschätzung, Streben nach Anerkennung, Selbstbewusstsein u. ä.)

- der Übergang vom Junioren- zum Erwachsenenalter in Verbindung mit neuen sozialen Orientierungen (Partnersuche, Trainerwechsel, Beruf/Studium) sowie sich verändernden Trainings- und Wettkampfanforderungen
- Zeitraum der Partnerwahl und Familiengründung mit wachsender sozialer Verantwortung und Bindung sowie sich daraus ergebende Konsequenzen für die Persönlichkeitsentwicklung, die psycho-physische Belastbarkeit, die materielle Sicherheit, verbunden mit entsprechenden Erwartungen an die sportliche Leistungsperspektive
- Wiederholung bereits erreichter internationaler Erfolge durch ältere Sportler (Auswirkungen langjähriger psychophysischer Belastung, oft notwendige Umstellungen im Trainingssystem und/oder der sportlichen Technik, Erfolgszwang) bzw. die persönliche Entscheidung über die Beendigung der sportlichen Karriere

4.3.1. Selbstverwirklichung ermöglichen

Das Leben ist eine zielgerichtete Suche nach Sinn und Erfüllung. Einen Verlust von Sinn und Ziel erleben viele Menschen als Lebenskrise. Im Leistungssport findet diese Suche als Entwicklungsprozess auf dem Athletenweg statt: Innerhalb des Leistungssystems wird die Organismus-Umwelt-Beziehung immer differenzierter modelliert. Im Wettkampf verstehen wir unter Umwelt Dinge, wie Kampfverlauf, Gegnerverhalten, Schiedsrichterentscheide, etc. Durch die Erforschung der Umwelt gelingt es dem Athleten, diese für sich zu strukturieren und als Terrain für die eigene Entwicklung zu nutzen. Sie bietet ihm Raum für die Entfaltung der eigenen Möglichkeiten, d. h. die Entdeckung und Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten im Rahmen innerer und äusserer Bedingungen. Selbstverwirklichung bedeutet demnach, sich in der Auseinandersetzung mit Menschen und Dingen ständig neu als kompetent und fähig zu erleben. In diesem Prozess wird der Coach zu einem wichtigen Dialogpartner, der den Athleten auf seinem Weg begleitet und ihn bei der Aufnahme, Verarbeitung und Umsetzung von leistungsrelevanten Informationen unterstützt. Durch den gemeinsamen Austausch entsteht ein interpretativer Prozess in Bezug auf die Bedeutung und die Relevanz der Informationen. So schafft der Athlet oder die Athletin mithilfe des Coachs die eigene Erfahrungswelt. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Selbstreflexion, mit der die Erfahrungen mitgestaltet werden. Die Interaktion des Athleten mit sich selbst (innerer Dialog während des Trainings, Selbstreflexion) ist mit dem Dialog zwischen ihm und dem Coach verwoben und beeinflusst ihn ständig mit. Mit zunehmender Entwicklung entstehen so mentale Repräsentationen modellartiger Vorgehensweisen, die als innere Orientierung für Problemlösungen genutzt werden können und zunehmend die Entfaltung der Persönlichkeit ermöglichen.

4.3.2. Performanceleistung optimieren

Jede konkrete Leistung wird durch eine Vielzahl von Einflussgrössen bestimmt, die zueinander in beeinflussenden, grossenteils gesetzmässigen Beziehungen stehen. Wie in Kapitel 3.4. («An der Leistungsstruktur orientieren») aufgezeigt, handelt es sich dabei um komplexe Leistungsfaktoren, die sich in weitere, strukturell verbundene Leistungsvoraussetzungen unterteilen lassen. Sie manifestieren sich in Leistungskomponenten, d. h. biomechanischen Kennwerten, Merkmalen der Leistung als aktuelle Handlung, taktischen Kampfhandlungen, rhythmischen Akzenten oder choreografischen Gestaltungsmerkmalen. Die Leistungsfaktoren (koordinative Kompetenz, konditionelle Substanz, mental-taktische Kompetenz, emotionale Substanz) erhalten im Rahmen der Leistungsentwicklung eine besondere Bedeutung. Ihre interaktive Optimierung (Synergien, Koppungen) ist ein ständiges Thema im Schlüsselbereich Elite und wird mit der Periodisierung der Jahrestrainings geplant und realisiert. Gemäss der Analyse des Chefs Leistungssport, Daniel Humbel, kann – aufgrund der vielen Turniere – im Karate keine Periodisierung im klassischen Sinne realisiert werden. Vielmehr geht es darum, verschiedene thematische Blöcke nach bestimmten methodischen Kriterien zu gestalten. Sie sollten Ausdruck einer inhaltlichen Priorisierung sein, welche sich an der Entwicklungsphase des Athletenwegs orientiert und die individuellen Stärken und Schwächen des jeweiligen Athleten mitberücksichtigt. Dazu wird eine Folge von Trainingsperioden festgelegt, die Inhalte, Belastungsintensität und zyklische Gestaltung so organisieren, dass die Athleten

den optimalen Leistungszustand auf einen geplanten Zeitpunkt hin erreichen. Humbel hat für den Elitebereich drei Perioden definiert:

- **Vorbereitungsperiode (VP)**
Die spezielle Vorbereitungsperiode dient zur weiteren Verbesserung und Festigung der karatespezifischen Form. Die Leistungsfaktoren werden gemäss den individuellen Stärken und Schwächen ergänzend angesprochen und methodisch akzentuiert. Die Handlungskompetenz soll verbessert werden. Methodisch orientiert sich die Planung und Realisierung an der zweiten und dritten Lehr- und Lernstufe (Vielfalt ermöglichen; zur Kreativität anregen). Die Trainings sind Interventionen, die innerhalb der Tiefenstruktur Wirkung erzielen.
- **Wettkampfperiode (WP)**
Das Ziel der Wettkampfperiode ist die Erreichung der individuellen Höchstform und wird in drei Etappen unterteilt:
 1. Aufbauetappe für den Wettkampf (mit Aufbauwettkämpfen)
 2. Regenerationsetappe (Trainings gemäss Auswertungen der Aufbauwettkämpfe)
 3. Hauptwettkampfetappe (maximale Intensität, keine neuen Inhalte)In dieser Periode soll der Übergang von der Tiefenstruktur in die Oberflächenstruktur möglichst ohne Qualitätsverlust ermöglicht werden. Methodisch orientiert sich das Training an der dritten Lehr- und Lernstufe (Gestaltungskonzepte) und an der eigentlichen Wettkampfform. Das Problemlösungsverhalten wird aktualisiert und soweit gefestigt, dass es auch unter schwierigen emotionalen Bedingungen abrufbar ist.
- **Übergangsperiode (ÜP)**
Das Ziel in dieser Periode ist, sich aktiv zu erholen und ein sinnvolles Mass des Trainingszustandes zu erhalten.

4.3.3. Die Entwicklungs- und Entfaltungsphasen des Schlüsselbereichs E

Athletinnen und Athleten, die es im Rahmen der Talentauswahl bis in den Förderbereich Elite geschafft haben, brauchen Betreuungspersonen, die auf Wissen und Erfahrung aus dem Leistungssport zurückgreifen können. In der Regel verfügen diese Athleten über ausgeglichene Körperproportionen und eine stabilisierte Psyche. Die technisch-taktischen Fertigkeiten, die athletischen Voraussetzung, die fortgeschrittene geistige Entwicklung und die verbesserte Beobachtungsfähigkeit wirken sich entwicklungsfördernd aus und bewirken oft grosse Leistungsfortschritte und gute Wettkampfergebnisse. Deshalb kann der optimale Fortschritt nur erzielt werden, wenn die verantwortlichen Coaches die entsprechenden Beurteilungs- und Beratungskompetenzen besitzen. Dazu gehören Kenntnisse über die Hierarchisierung von Leistungsfaktoren und ein klares Bild der inneren Ordnung des Leistungssystems. Nur so können sie Zusammenhänge und Ursachen erkennen. Letztlich brauchen Athleten relevante Aussagen über die Priorisierung von Einflussgrössen in der trainingspraktischen Umsetzung. Die Beurteilung sollte eine konstruktive Beziehung zwischen dem Bezugsrahmen des nationalen und internationalen Leistungsniveaus und dem Ist-Zustand des jeweiligen Athleten herstellen. Auf diese Weise kann eine individuelle Umsetzung der Rahmentrainingspläne erarbeitet werden. Dass Elite-Athleten zu einem grossen Teil für Trainings zusammengezogen werden sollten, ist mehrheitlich unbestritten. Auf diese Weise kann das Ausbildungsniveau und Entwicklungstempo erhöht werden. Allerdings besteht auch innerhalb einer Nationalmannschaft eine breite Begabungs- und Leistungsspanne. Es handelt sich also auch hier nicht um eine fähigkeitshomogene Gruppe von Eliteathleten. Deshalb können methodische Massnahmen nicht auf eine innere Differenzierung verzichten. Die SKF vertritt die Philosophie, dass auch auf dieser Leistungsstufe ein prozentualer Anteil des Trainings im Dojo stattfinden sollte. Umso mehr ist eine Differenzierung der Betreuung und des Trainings notwendig. Voraussetzung ist eine regelmässige Diagnose des Entwicklungs- und Leistungszustandes der Athletinnen und Athleten. Nur wenn die verschiedenen Trainer wis-

sen, wo die einzelnen Individuen gerade stehen, können sie das Training auf die verschiedenen Leistungsstände, Belastungsbedürfnisse und Entwicklungsgeschwindigkeiten anpassen.

Im Schlüsselbereich E werden die individuellen taktischen Fähigkeiten gefestigt. Unter mental-taktischer Kompetenz werden im J+S-LHB Karate Vorbereitungs- und Handlungsstrategien verstanden, die eine optimale Situationsbewältigung ermöglichen. Der kognitive Leistungsanteil ist für die Handlungsschnelligkeit der gewählten Problemlösung mitverantwortlich. Es gilt, die psychischen Strukturen und Prozesse wettkampforientiert zu optimieren, so dass die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitungsprozesse erhöht wird. In den Überlieferungen der Kampfkünste gelten Intuition und Timing seit jeher als die anzustrebenden Qualitätsmerkmale der Gestaltungskompetenz. Gemäss den fernöstlichen Erklärungsmodellen wird die Richtung unserer Art zu denken vom Herzen bestimmt, so dass der Verstand (ratio) mehr eine strukturierende und regulierende Rolle einnimmt. In diesem Sinne ist der eigentliche Zweck des Denkens das Entscheiden. Das Wesen der Entscheidung liegt darin, in Verbindung mit einer Situation eine Reaktionsmöglichkeit auszuwählen – sich unter den verschiedenen Möglichkeiten, die sich bieten, für eine Handlung zu entscheiden, oder eine Kombination von taktisch-technischen Möglichkeiten zu entwerfen. Denken und Entscheiden sind so miteinander verwoben, dass sie häufig sogar als Synonym verwendet werden. Damit eine situations-angepasste Entscheidung gefällt werden kann, brauchen wir Informationen. Dank unserer Wahrnehmung verfügen wir über die Fähigkeit, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten (bewusst und unbewusst). Auf diese Weise können Möglichkeiten erkannt, Entscheidungen gefällt und Handlungen realisiert werden. Ausschlaggebend ist also, wie Athleten eine Situation wahrnehmen, wie sie die darin enthaltenen Informationen erkennen, sie zuordnen und interpretieren. Deshalb ist es sinnvoll, sich mit der Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit unter dem Gesichtspunkt der Potenzialentwicklung auseinanderzusetzen.

Was veranlasst eine Person dazu, zögernd oder entschlossen zu handeln? Um die Trainierbarkeit von Entscheidungsprozessen bezüglich der verfügbaren Handlungsoptionen zu verstehen, kann als Grundverständnis die Somatische-Marker-Hypothese des Gehirnforschers Antonio R. Damasio beigezogen werden (vom griechischen «Soma» für Körper). Es ist eine Theorie über menschliches Entscheidungsverhalten. Die Teilprozesse des Entscheidungsvorgangs entfalten sich in unserer Vorstellung sofort und praktisch gleichzeitig – viel zu schnell, um die Einzelheiten klar herauszuarbeiten. Gemäss Damasio sind emotionale Erfahrungen im Menschen «verkörpert» und beeinflussen so unsere Entscheidungen. Man hat eine unangenehme Empfindung im Bauch («Bauchgefühl») bevor eine systematische Situationsbeurteilung zur Lösung des Problems stattfindet. Die körperliche Empfindung lenkt die Aufmerksamkeit auf das negative Ergebnis, das eine bestimmte Handlungsweise nach sich ziehen kann und wirkt so als automatisches körperliches Warnsignal. Unter Umständen veranlasst uns das Signal, sofort den negativen Handlungsverlauf zu verwerfen und eine der Handlungsalternativen zu wählen.

Obwohl an vielen wichtigen Entscheidungen Empfindungen beteiligt sind, werden offenbar viele ohne Empfindungen gefällt. Daraus folgt nicht, dass die Bewertung, die normalerweise zu einem Körperzustand führt, nicht stattgefunden hätte oder dass der Körperzustand nicht hervorgerufen worden wäre oder dass der regulierende Mechanismus, der dem Prozess zugrunde liegt, nicht aktiviert worden wäre. Demzufolge kann ein Körperzustand mit Signalfunktion zwar aktiviert, aber unter Umständen nicht im Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit sein. Ohne Aufmerksamkeit werden wir keine Kenntnis davon haben, dass der unterschwellige Mechanismus aktiviert worden ist, doch er ist trotzdem verantwortlich für den Entscheid.

Somatische Marker werden durch Erfahrungen erworben. Sie sind der Kontrolle eines internen Präferenzsystems unterworfen und dem Einfluss äusserer Umstände ausgesetzt. Dies bezieht sich nicht nur auf das Verhalten des Gegners, sondern auch den Kampfverlauf, die Schiedsrichterentscheidungen, das Zuschauerverhalten und die eigene Haltung in Bezug auf Fairplay. Die neuronale Basis für das interne Präferenzsystem besteht grösstenteils aus angeborenen regulatorischen Dispositionen, die dem Überle-

ben des Organismus dienen: Die Sicherung des Überlebens deckt sich letztlich mit der Reduzierung unangenehmer Körperzustände und der Herstellung homöostatischer Zustände (Gleichgewichtszustände). Gefühle und Empfindungen haben durch Lernen eine Verbindung zur Vorhersage künftiger Ergebnisse bestimmter Situationen hergestellt: Negativer Marker bedeutet Alarm, positiver Marker bedeutet Go. Die Marker alleine reichen für die Entscheidungsprozesse nicht aus. Im Lernprozess und während der unmittelbaren Handlungsvorbereitungen werden Handlungspläne und -optionen entwickelt. In dieser Vorarbeit finden zwingend auch logische Denkprozesse und eine Vorselektion möglicher Alternativen statt. Der Coach unterstützt die Athleten dabei, ein persönliches taktisches Repertoire zu entwickeln, das dank dem internen Präferenzsystem in bestimmten Situationen positive Marker auslöst (Orientierungssicherheit). Das interne Präferenzsystem als Grundlage des Entscheidens wird während der Kindheit entwickelt. In Kapitel 4.5. (Stufenmodell der inneren Entwicklung) ist ein Stufenmodell dargestellt, das helfen soll, im Schlüsselbereich T diese Entscheidungsvoraussetzungen zu optimieren: Wenn die Förderung des intuitiven Bewegungshandelns für den Nachwuchs und die Elite methodisch standardisiert werden soll, dann gilt es, die Entwicklung der mental-taktischen Voraussetzungen stufengerecht ins Techniktraining zu integrieren – ähnlich wie dies auch im Bereich der athletischen Voraussetzungen geschieht.

E1: Die Schweiz international repräsentieren

Inhalt: Eliteathletinnen und Eliteathleten erreichen den Status von Spitzensportlern. Sie bestreiten Wettkämpfe auf internationalem Niveau und repräsentieren dort die Schweiz. Mithilfe der Jahrestrainingsperiodisierung wird in der Phase E1 ein individuelles Optimum in der Trainingssteuerung und Leistungsentwicklung angestrebt. An den internationalen Wettkämpfen wird der Anschluss an die internationale Spitze erprobt. Die Auswertung soll helfen, ein individuelles Gesamtsystem von Planung, Trainingsinhalten, Trainingsbelastungen, Trainingsprozessen, Aufbau- und Vorbereitungswettkämpfen, psychologischer Betreuung, Regenerationsmassnahmen und weiteren leistungsfördernden Interventionen aufzubauen. Athletinnen und Athleten, die sich auf diesem Leistungsniveau befinden, haben sich für ein Engagement entschieden, das sich in jeder Beziehung von dem eines Freizeitsportlers unterscheidet. Ihre Tätigkeiten des Aufnehmens, Verarbeitens und Umsetzens werden zunehmend zu einem einheitlichen Prozess. Wenn im Schlüsselbereich T die Athleten eher mit Formen der Akzeleration (beschleunigtes Lernen und Entwickeln) gefördert wurden, dann geschieht dies in dieser Phase vermehrt mit Enrichment (angereichertes Lernen und Entwickeln). Durch individuelle Ergänzungstrainings (Konditionstrainings, Mentaltrainings, Regenerationsaktivitäten) soll eine Vertiefung der Entwicklung erreicht werden. Beispiele sind Intensivtrainingswochen, Trainings mit Auswahlgruppen, in denen spezielle taktische Themen erarbeitet werden, oder spezielle Intensivtrainings mit Fachspezialisten. Das Organisieren von Enrichmentprogrammen ist aufwändig und diese erfordern mehr finanzielle und personelle Mittel.

Das gemeinsame Ziel aller Massnahmen besteht darin, das Karatetraining durch inhaltlich und methodisch angereicherte Angebote zu ergänzen. Entscheidend ist dabei, dass die Massnahmen tatsächlich geeignet sind, die Athleten in ihrer technisch-taktischen, persönlichen oder emotionalen Entwicklung zu fördern und ihren Entwicklungsbedürfnissen zu entsprechen. Auf diese Weise werden sie unterstützt, ihr Selbstvertrauen und ihre Authentizität zu stärken: Sie kennen ihre Stärken und Schwächen ebenso wie ihre Gefühle und Motive für bestimmte Verhaltensweisen. Das setzt voraus, dass die Betreuungsperson sie zur systematischen Selbstreflexion ermutigt. Selbsterkenntnis durch reflektierte Selbst- und Fremdwahrnehmung ermöglichen, sich seiner selbst und seines Handelns bewusst zu werden. Dies befähigt zu souveränem Problemlösungsverhalten in anspruchsvollen Situationen. Doch eine Planung und Realisierung von individuell abgestimmten Trainingseinheiten und Entwicklungsprozessen ist nur möglich, wenn die beruflichen Rahmenbedingungen, die Familie, die Fördergefässe und die Betreuungsverantwortlichen optimal organisiert sind.

Trainingsstruktur: Um diese Phase erfolgreich durchlaufen zu können, braucht es eine klare Entscheidung der Athletinnen und Athleten, die Organisation des täglichen Lebens auf die zeitlichen und inhaltlichen Erfordernisse der Leistungsentwicklung abzustimmen.

Eine individuelle Umsetzung der Rahmenvorgabe des Verbandes kann in keiner Weise mehr mit dem Trainingsverhalten eines Freizeitsportlers verglichen werden. Von den 18 Trainingsstunden pro Woche werden etwa 12 karatespezifisch umgesetzt. Konkret heisst das, ein tägliches Karatetraining ist zwingend erforderlich. Zusätzlich stehen den Athleten ergänzende Trainingsmittel (Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitstraining), Mental- und Motivationstrainings sowie regenerative Dienstleistungen vom Verband zur Verfügung. Diese Zusatzmassnahmen sollen ermöglichen, die weiteren sechs Trainingsstunden so zu gestalten, dass sie einen effizienten Beitrag zur Leistungssteigerung leisten. Die ca. 14 Wettkämpfe pro Jahr stellen eine physische und psychische Belastung dar und sollten deshalb gezielt als entwicklungsfördernde Elemente in die Planung integriert werden. Jeder Wettkampf hat eine deklarierte Funktion im Rahmen der Leistungsförderung. Damit die Aufmerksamkeit möglichst zielgerichtet auf die Trainingsteuerung und den gesamten Entwicklungsprozess gerichtet ist, sollte der Kopf möglichst frei von Sorgen sein. Damit die Athleten sich einerseits auf die Sportkarriere konzentrieren können und andererseits aber auch für einen erfolgreichen Berufseinstieg nach der Karriere gewappnet sind, benötigen sie die Beratung und Unterstützung des Verbandes. Swiss Olympic hat in Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen und Betrieben Ausbildungsmodelle entwickelt, die den nötigen Trainingsaufwand ermöglichen. Ausbildungsstätten mit der Vignette «Leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb» stellen flexible und bedürfnisgerechte Lehrstellenangebote zur Verfügung, die der Verband den Athleten vermitteln kann. Athleten sollten sich nicht zwischen Berufslehre und Sportkarriere entscheiden müssen, sondern vielmehr beides sinnvoll vereinen können.

E2: International Erfolg haben

Inhalt: Nachdem in der vorherigen Phase der Anschluss an die internationale Spitze erprobt wurde, geht es in dieser Phase darum, durch Siege an wichtigen Wettkämpfen (Premier League und Series A) den internationalen Durchbruch zu schaffen. Dieser ist dann erreicht, wenn die Athletinnen oder Athleten Medaillen an Weltmeisterschaften und Europameisterschaften gewinnen. Dieser Schritt setzt ein intensives Engagement voraus und erfordert effiziente Regulationsfähigkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen. Stabilität ist die Kernsubstanz des Könnens. Es handelt sich um eine Art inneres Gleichgewicht, das unabhängig ist von der Form, die wir gerade gestalten. In diesem Zusammenhang gilt es, das Wechselspiel von Psyche und Körper zu berücksichtigen. Ganzheitliches Gleichgewicht erlangen heisst, mit dem Ungleichgewicht umgehen zu lernen. Es handelt sich um eine physische und psychische Fähigkeit, die einem erlaubt, die Anforderungen des Karate souveräner zu bewältigen, im Training, im Wettkampf und in der eigenen Lebensgestaltung. Diese Regulations- und Gleichgewichtsfähigkeit kann als mentale Stärke bezeichnet werden. Mental starke Athleten sind fokussiert, entschlossen, selbstsicher und reagieren unter Druck gefasst. Die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit trotz Ablenkungen und Störungen auf die aktuelle Aufgabe zu richten und sich nicht ablenken zu lassen, ist Voraussetzung für intuitives Bewegungshandeln und Realisieren von Problemlösungsstrategien.

Im Rahmen der klassischen Methodik ging man lange davon aus, dass Bewegungsintuition nicht gelehrt werden kann. Intuitives Können ist optimales Bewegungshandeln bezüglich Zeit, Raum und energetischer Dosierung. Aufgrund jahrelanger Erfahrungen liess sich immer wieder feststellen, dass Kampfkunsttraining ein differenziertes Wahrnehmen ermöglichen kann und somit ein zunehmend spontanes Spüren und Fühlen fördert. Diese Verbindung des Handelns mit dem Inneren kann durch gedanklichen «Stress» gestört werden. Soll in dieser Phase das Verarbeiten von Informationen erheblich verbessert werden, ist es sinnvoll, das Training durch Regulationstechniken und Atemübungen zu ergänzen und so die innere Ruhe und Gelassenheit zu fördern. Im übertragenen Sinne kann das auch bedeuten, sich durch Misserfolge nicht entmutigen zu lassen – nach dem Fallen wieder aufzustehen und weiterzumachen. Die Leistungsmotivation als konstante Tendenz, sich mit Energie und Ausdauer für den Erfolg auf höchstem Niveau einzusetzen, ist eine notwendige Antriebskraft, um den internationalen Durchbruch zu schaffen. Im Spitzensport ist die Frage, inwiefern sich psycho-physische Stabilität trainieren lässt, von besonderem Interesse. Aus Sicht der Kampfkunsttheorie ist sie kein Ergebnis, das man erreichen kann, sondern ein Prozess: Eine dynamische Steuerungsfähigkeit, die

Zeit, Geduld, Anstrengungen, Enttäuschungen, Niederlagen, nicht selten auch körperliche und emotionale Schmerzen erfordert – ein Reifeprozess, der nie endet. Der Coach und das übrige soziale Umfeld spielen dabei eine nicht unwesentliche Rolle.

Trainingsstruktur: Im Karate ist jede Bewegung ein Zusammenspiel mehrerer Rotationsbewegungen, mit dem man die gesamte Energie synchronisiert in den Zielpunkt führt. Damit die Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit zur souveränen Gestaltungskompetenz verbunden werden können (Kopplung), ist eine azyklische Bewegungsschnelligkeit notwendig. Diese karatespezifische Schnelligkeit wird während einer Netto-Kampfzeit (intervallartig unterbrochen) von 2 bis 4 Minuten realisiert. Die Wettkampfausdauer sollte so weit entwickelt sein, dass die Athleten die hohe Handlungsschnelligkeit während mehreren Kämpfen aufrechterhalten können. Diese konditionell-energetischen Voraussetzungen wurden in den vorherigen Phasen stufenweise aufgebaut. Als eigentliches Steuerungselement ermöglicht die Differenzierung, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu einer ausdrucksstarken Leistungsqualität zu verbinden. Der gesamte Trainingsaufwand in einer Woche beläuft sich auf ca. 18 Stunden. Davon sind ungefähr fünf als spezifische Athletiktrainings und etwa eine als Ausgleichstraining zu gestalten. Im eigentlichen Karatetraining (ca. 12 Stunden) steht das Einüben und Weiterentwickeln von Zielkonzepten im Vordergrund. Die angestrebte Kompetenz ist, eine souveräne Handlungsflexibilität zu erlangen, ohne sein Zentrum zu verlieren: Die Athletinnen und Athleten sind in der Lage, die erworbenen, durch vielfältige Anwendungen erprobten und variablen Abläufe in optimaler Geschwindigkeit auszuführen, anzupassen und zu kombinieren. Die karatespezifischen konditionell-energetischen Fähigkeiten werden im Rahmen dieser Trainingsprozesse laufend aktualisiert und optimiert.

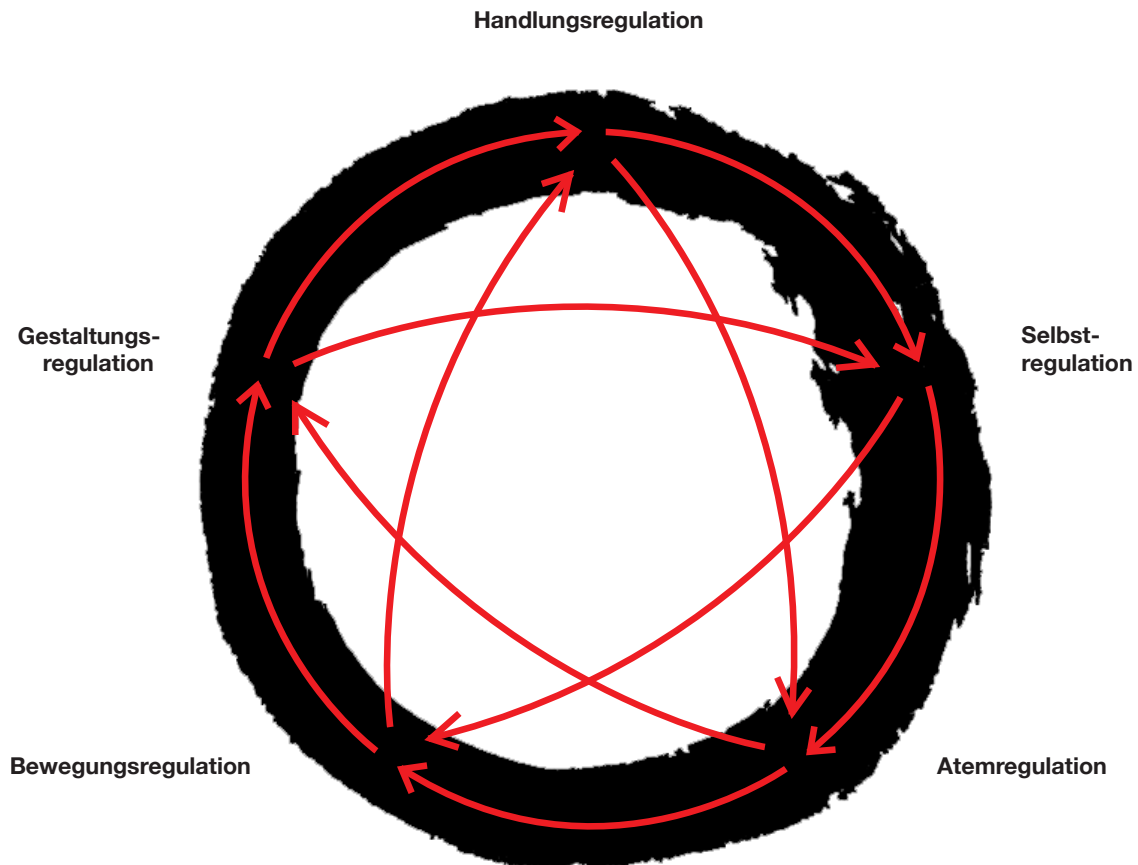
4.4. Der vierte Schlüsselbereich: Mastery (M)

Zu diesem Schlüsselbereich gehören Athletinnen und Athleten, die ihre Erfolge über mehr als vier Jahre bestätigen. In solchen Fällen werden sie zu Ausnahmekönnern, die zu den Dominatoren des Karate zählen. In diesem Sinne wird nicht mehr zwischen Schlüsselbereich und Phasen unterschieden. Die Herausforderungen ändern sich vor allem durch die Länge der Zeitdauer, während der man sich auf dieser Erfolgsstufe behauptet. Bis jetzt gab es in der SKF nur einzelne Athletinnen, welche im Rahmen dieser Phase arbeiteten. Athleten auf diesem Spitzensportniveau stärken als Aushängeschilder das Ansehen der Schweiz im Ausland. Dieser Status hilft wiederum der Entwicklung des Karate innerhalb des nationalen Sportfördersystems. Spitzensportler im Bereich M haben die verschiedenen Schlüsselbereiche und Phasen des Athletenwegs durchlaufen und sich so Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen erarbeitet, die ihnen ermöglichen, in einem individuellen – auf sie abgestimmten – Leistungssystem zu wirken. Sie sind Protagonist innerhalb dieses Systems, das sie optimal bei der Entwicklung und Umsetzung ihrer Wettkampfperformance unterstützen soll. Doch das System als Ganzes ist auch in einem ständigen Prozess, um die Entwicklungsbedürfnisse des Athleten zu erfüllen und die Tendenzen der internationalen Wettkampfentwicklung frühzeitig zu erkennen und zu integrieren. Dies erfordert Offenheit und Einfühlung in die Dynamik des Zusammenwirkens verschiedener Faktoren und Rahmenbedingungen, die miteinander in Wechselwirkung treten. Trainingsplanung, Betreuung, Infrastruktur oder Finanzierung vernetzen sich zu einer Art Satellitensystem des übergeordneten Leistungssystems des Verbandes. Disziplin ist eine Voraussetzung, aber der Erfolg wird massgeblich durch eine Organisation mitbestimmt, die differenziert der individuellen Situation gerecht wird.

Die Analyse der Strukturen, Dynamiken und Funktionen soll eine umfassendere Sicht ermöglichen und realistischere Prognosen für das Verhalten der ganzen Mastery-Organisationseinheit erlauben. Die Steuerung dieses Leistungssystems funktioniert über eine Art von Feedbackschleifenmodellen, die eine Selbstbeurteilungen ermöglichen. Dabei handelt es sich um Prozesse, die durch den Abgleich von Ist- und Sollwerten reguliert werden (Regelkreis). Die Sollwerte sind die Zielstandards, die Istwerte sind die aktuellen Zustände. Bei den Beobachtungen und Beurteilungen, welche diese Informationsrückkopplung ermöglichen, finden sich auch Ansatzpunkte zur Erklärung der Selbstregulationsfehler des Systems. Wenn beispielsweise die konditionelle Substanz an einem Wettkampf nicht ausreicht, sollten die Informationen der Ist-Soll-Differenz aus einer umfas-

senden Systemsichtweise verarbeitet werden: eine Suche nach Zusammenhängen und Ursachen innerhalb des gesamten Leistungssystems. In diesem Sinne nehmen Athleten im Schlüsselbereich M, zusammen mit ihren Betreuungspersonen, die Rolle einer Vergleichs- und Regulationsinstanz zur Anpassung des Leistungssystems an den Sollwert ein.

Wie das Leistungssystem des Verbandes, ist auch dieses individuelle Mastery-Leistungssystem hierarchisch strukturiert. Das heisst, es gibt verschiedene Systemebenen, die einander beeinflussen (Handlungsregulation, Bewegungsregulation, Steuerung der Trainingsprozesse, Organisationssteuerung). Die Sollwerte werden durch die Regulation der Zielerreichung auf nächsthöherer Ebene festgesetzt. An der Spitze dieses Top-down-Modells steht die Handlungsregulation der Wettkampfperformance. Erweitert wird das Modell durch Selbstorganisationsprozesse in Bezug auf die Zielauswahl, die Festlegung der Ist- und Sollwerte auf den verschiedenen Ebenen und die Selbstbeurteilung. Diese Informationen werden auch in Form von Bottom-up-Prozessen aufgenommen und verarbeitet. Deshalb ist die Steuerung des Systems als Gesamtes eher heterarchisch organisiert – eine Zusammenstellung verschiedener Organisationsformen, die im Gegensatz zur hierarchischen Organisation Möglichkeiten zur organisationsbezogenen Selbstbestimmung und Selbststeuerung bieten. So kann die Dynamik psychologischer, leistungsphysiologischer, sozialer und organisatorischer Einflussgrössen lösungsorientiert gesteuert und mit wirkungsvollen Interventionen ergänzt werden.



Regulationsebenen der Leistungsfähigkeit und des Leistungsvollzugs

Die Handlungsregulation ist hierarchisch in zyklische, also sequentielle Regulationseinheiten ineinander «verschachtelt». Diese «Verschachtelung» bedeutet, dass umfassendere, übergeordnete Regulationsebenen untergeordnete Ebenen mit weniger umfassender Regulationsweite enthalten. Die Ziele auf der höchsten Hierarchieebene (Handlungsregulation) sind dann erreicht, wenn alle untergeordneten Ziele realisiert sind. Die Abbildung zeigt die verschiedenen Regulations- und Vollzugsebenen. Ihre wechselseitigen Beziehungen machen die kampfkunstspezifische Struktur der Karateleistung aus. Charakteristisches Merkmal für traditionelle Kampfkünste ist, dass die Selbstregulation und die Atemregulation im Rahmen der technischen Ausbildung Bedeutung von Vollzugsebenen erhalten.

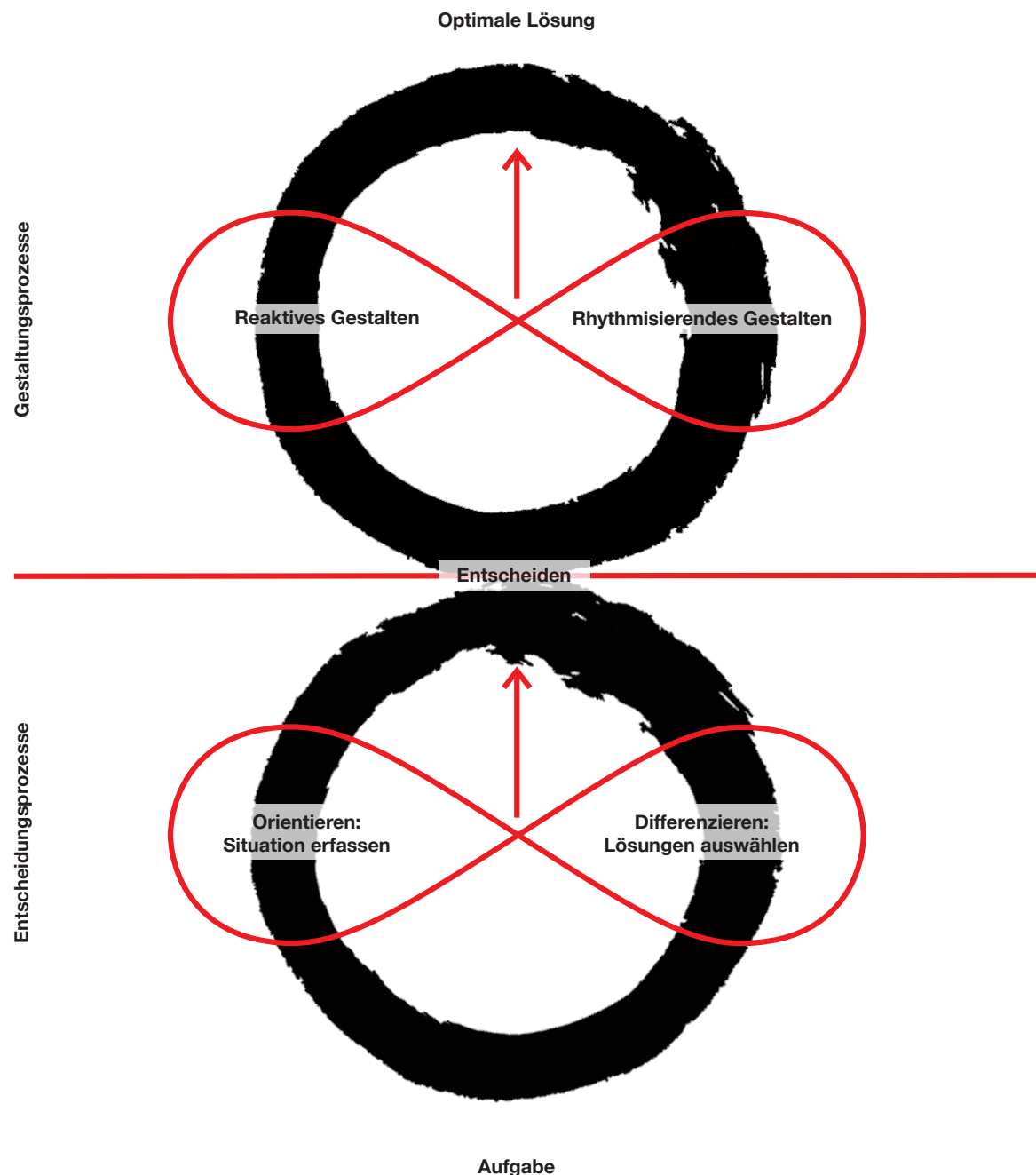
4.4.1. Intuitives Handeln fördern

Das individuell abgestimmte Leistungssystem des Spitzensportlers oder der Spitzensportlerin im Bereich Mastery dient dazu, optimale Voraussetzungen für die Handlungsregulierung zu schaffen. Sie beschreibt die Fähigkeit, die einmal gewählte Absicht gegenüber konkurrierenden Handlungstendenzen zu priorisieren und abzuschirmen, um das geplante Ziel zu erreichen. Das Begriffskonstrukt «Handlungsregulierung» dient dazu, Befunde zu erklären, die darauf hinweisen, dass hohe Motivation und hinreichend entwickelte Fertigkeiten noch keine Zielerreichung garantieren. Handlungs- und Situationsorientierung stellen die operationalisierbaren Dimensionen der Handlungsregulierung dar, wobei die Aufmerksamkeit des Individuums sowohl auf die gegenwärtige Situation als auch auf die Handlungsalternativen ausgerichtet ist. Im Spannungsfeld zwischen Situation und verfügbaren Handlungsmöglichkeiten wird eine Reaktion ausgewählt. Der regulierende Mechanismus, der diesem Entscheidungsprozess zugrunde liegt, aktiviert den Körperzustand, der das Signal für die bevorzugte Reaktion gibt. Gemäss Damasio's Hypothese der somatischen Marker sind es körperliche Zustände (4.3.3. Die Entwicklungs- und Entfaltungsphasen des Schlüsselbereichs E), welche die vorsätzliche Vermeidung oder Wahl einer Reaktionsmöglichkeit bewirken – sowohl bewusst als auch un-

bewusst. Mit der Hemmung der Handlungstendenz oder der Verstärkung der Vermeidungstendenz wird die Wahrscheinlichkeit einer potenziell negativen Entscheidung verringert. Zumindest ergibt sich ein Zeitgewinn, der die Möglichkeit eröffnet, durch bewusste Überlegung die Aussicht auf eine angemessene Entscheidung zu erhöhen. Dies könnte für einige Situationen im Kumite eine Erklärung für passives Handeln einer Kämpferin oder eines Kämpfers sein: Wenn Athleten unbewusst entscheiden, dass sie über keine angemessene Handlungsoption verfügen, die in einer bestimmten Situation Erfolg verspricht, ist ihre Entscheidungsfähigkeit und dementsprechend auch ihre Handlungsfähigkeit eingeschränkt. Der daraus entstehende Stress wird auch ihre Denkfähigkeit beeinträchtigen. In dieser Situation wird der Coach das bewusste taktische Überlegen für einen Moment übernehmen und versuchen, die kämpfende Person wieder zurück in den Entscheidungsprozess zu führen. Wenn es in diesem Moment gelingt, dass Athleten ihren Handlungsimpuls verstärken, ohne sich dabei zu verkrampfen, kann die Wahrscheinlichkeit einer positiven Wahlmöglichkeit erhöht werden und zum Erreichen der Leistungsziele führen.

Laut Damasio sind somatische Marker körperliche Empfindungen, die aus sekundären Gefühlen entstehen (Gefühle, die auf emotionale Erstreaktionen folgen). Er vermutet, dass dieser verdeckte Mechanismus der Ursprung dessen ist, was wir Intuition nennen – der geheimnisvolle Vorgang, der uns ermöglicht, die Lösung eines Problems zu realisieren, ohne darüber nachzudenken. So hat der kreative Kumite- oder Kata-Athlet viel mit einem Künstler gemein: Grundsätzlich ist er auf logisches Denken und analytische Fähigkeiten angewiesen. Sie dienen u. a. den Strategieentwicklungen, spezifischen Handlungsvorbereitungen oder Leistungsevaluationen. Aber für eine kreative Gestaltung des Leistungsvollzugs reichen sie keinesfalls aus. Spitzenleistungen, die zu bahnbrechenden Erfolgen führen, entstehen nicht alleine aus der logischen Vorbereitungsarbeit: Der kreative Prozess, der während der Gestaltung der Wettkampfperformance geschieht, vollzieht sich zu einem wesentlichen Teil auf der Ebene des Unbewussten. In diesem Sinne lautet die Grundannahme: Kreativität gründet in der Verschmelzung von Intuition und Vernunft. In den asiatischen Kampfkünsten gilt die Vorstellung, dass ein gewisses Mass an innerer Ruhe die Voraussetzung für diese Verschmelzung ist – aus ihr entsteht das Entwickeln von kreativen Problemlösungen. Deshalb legt die überlieferte Methodik Wert auf ein rhythmisches Wechselspiel von Ruhe und Bewegung. Traditionellerweise wird das Karatetraining mit Aufmerksamkeits- und Atemübungen ergänzt. Die azyklische Bewegungskomposition einer Kata wird beispielsweise mit verschiedenen Atemtechniken geübt. Bewegungsfluss, rhythmische Akzente und Atemrhythmus haben eine wechselseitige Wirkung, so dass die Athleten eine individuelle Lösung der rhythmischen Struktur realisieren. Deshalb legen einige Trainer Wert darauf, dass auch Kumite-Athleten regelmässig ein unterstützendes Kata-Training absolvieren (umgekehrt ebenfalls). Das Gestalten des Timings der verschiedenen Handlungen innerhalb der Kata hat einen fördernden Einfluss auf die intuitive Entscheidungsfähigkeit.

Regulierte Handlungen gehen aus einem strukturierten Zusammenwirken kognitiver, emotionaler und physischer Faktoren hervor. Untersuchungen haben ergeben, dass für die geordnete Handlung ein mittleres psychophysisches Aktivierungsniveau am günstigsten ist. Für die komplexe Informationsverarbeitungsleistung eines Spitzenathleten entspricht es dem optimalen Leistungszustand. Die Regulierung des Leistungszustands kann mithilfe der Beziehung zwischen optimaler Stärke der Motivierung und dem Schwierigkeitsgrad der zu lösenden Probleme erklärt werden: Schwierige Probleme lassen sich bei schwacher Motivierung einfacher lösen als bei starker, während einfachere Aufgaben auch bei starker Motivierung gleich gut gelöst werden können (Yerkes-Dodson-Gesetz). Das Entwickeln der Fähigkeit der Zustandsregulation (psychisch und physisch) ist ein integriertes Element des Trainingsprozesses und hilft, dass intuitives Handeln auch unter den erschwerten Bedingungen der Wettkampfperformance ermöglicht wird. Der überlieferte Leitsatz der Kampfkunstphilosophie «wollen ohne zu wollen» kann unter diesem Gesichtspunkt der Selbstregulation interpretiert werden: Nur mit dem idealen Aktivierungsniveau ist intuitives Entscheiden und Handeln möglich.



Leistungsvollzug: Entscheidungs- und Gestaltungsprozesse

Die Entscheidungskompetenz spielt eine leistungsbestimmende Rolle. Die Verfügbarkeit der Handlungsfähigkeit kann mit Strategien zur Handlungsvorbereitung und zur Förderung der Antriebs- und Zustandsregulation verbessert werden. Die Darstellung zeigt die Kernelemente der karatespezifischen Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit zur optimalen Lösung von Problemen.

4.4.2. Die Entfaltungsphase des Schlüsselbereichs M

Inhalt: In den vorherigen Phasen wurden Bewegungsformen und Handlungsoptionen theoriegeleitet entwickelt. Athletinnen und Athleten in der Phase M verfügen über ein bewusstes und unbewusstes Verstehen, wie Bewegungen sinnvoll und ökonomisch organisiert werden. Sie wissen, was wann wie wirkt. Mit diesem Wissen und Spüren können sie differenziert antizipieren. Ihre entwickelten Referenzwerte tragen entscheidend dazu bei, dass sie über eine individuelle, authentische Aufgaben- und Problemlösungs-

strategie verfügen, die laufend aktualisiert wird. Spitzenathleten sind in der Lage, auf vielfältige und virtuose Weise technisch-taktische Handlungen zu interpretieren und zu gestalten. Die Wettkämpfer treten im Zweikampf miteinander in Kontakt und werden wechselseitig Umwelt füreinander. Dank ihrer Handlungsregulation verändern sie ihren Zustand und ihre Situation in der Umwelt. Die regulierten Handlungen gehen aus einem geordneten Zusammenwirken kognitiver, emotionaler und physischer (somatische Marker) Faktoren hervor, wobei ein Erwägen verschiedener Motive, Leistungsziele und zu erwartender Handlungsfolge stattfindet (Wahlhandlungen). Die Handlungsregulation ist ein zentraler Begriff der Handlungspsychologie und zielt auf eine Synergie sämtlicher Steuerungsmassnahmen und Energieressourcen hin.

Die Handlungsregulation ist hierarchisch in zyklische, also sequenzielle Regulationseinheiten ineinander «verschachtelt» (sequenziell-hierarchisch bzw. sequenziell-heterarchisch). Diese «Verschachtelung» bedeutet, dass umfassendere, übergeordnete Regulationsebenen untergeordnete Ebenen mit weniger umfassender Regulationsweite enthalten. Die Überprüfungsphase auf der höchsten Hierarchieebene (Wettkampfperformance) ist durch den allgemeingültigsten Soll-Wert gekennzeichnet. Die Überprüfungsphasen auf der nächstunteren Ebene sind durch Soll-Werte charakterisiert, die das auf der höchsten Ebene formulierte Ziel als Menge von Teilzielen repräsentieren. Der Soll-Wert auf der höchsten Ebene ist somit genau dann realisiert, wenn alle untergeordneten Soll-Werte realisiert sind. Auf der untersten Ebene befinden sich die Trainingsprozesse der verschiedenen Perioden. Sie sind durch die physischen und psychischen Leistungsanteile des sportmotorischen Leistungskonzepts charakterisiert, welche die Soll-Werte der direkt übergeordneten Überprüfungsphasen realisieren. In dieser Hierarchie sind mindestens drei Ebenen der Ausführungsregulation zu unterscheiden:

1. Bewegungsregulation: technisch-sensomotorisch

Karate orientiert sich an der umfassenden Synergie der menschlichen Potenziale. Dem Entwicklungs- und Aktualisierungsprozess dieser komplexen Kampfkunst zu folgen, entspricht einer ständigen Suche nach der Harmonie zwischen den leistungsbestimmenden Technikanteilen (koordinative Kompetenz, energetische Substanz, mental-taktische Kompetenz, emotionale Substanz). Das sportmotorische Leistungskonzept beschreibt die Ebene der Bewegungsregulation (technikorientiert). Die verschiedenen leistungsbestimmenden Technikanteile können wiederum als Unterebenen der Bewegungsregulation verstanden werden. Ihre Soll-Werte sind in den Rahmentrainingsplänen des Chefs Leistungssport beschrieben und in periodisierte Teilziele unterteilt. Das Steuerungselement, das die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu einer ausdrucksstarken Leistungsqualität verbindet, ist die Bewegungsvorstellung. Die mental-taktischen Fähigkeiten sind Ausdruck eines intuitiven Bewegungshandelns. Die Zustands- und die Atemregulation können entweder als weitere Regulationsebenen oder als integraler Bestandteil der Bewegungsregulation verstanden werden.

2. Gestaltungsregulation: taktisch-rhythmisch

Gestaltungskonzepte sind Leitplanken der Vervollkommnung: Körper, Technik und Geist werden zu einer einheitlichen, dreidimensionalen Gestaltung. Umgangssprachlich bezeichnet der Ausdruck «Gestalt» die äussere Form, die Erscheinung von Personen oder Skulpturen, aber auch von deren Wirkung und Präsenz. In der deutschsprachigen Geistesgeschichte ist er dagegen ein Fachbegriff, der das Problem der Unterscheidung der äusserlich wahrnehmbaren Welt und der inneren Vorstellungswelt als eine Gestalt auflöst: Handlung und Wahrnehmung verbinden sich zu einer Einheit, Form und Bedeutung verschmelzen (vgl. Gestaltpsychologie). Im Rahmen von FTEM ist die Gestaltung die Realisierung der Wettkampfperformance. Die Gestaltung des einzelnen Kampfes geschieht in der zielgerichteten Auseinandersetzung mit der Umwelt (taktikorientierte Bedeutung von Umwelt: Gegner, Betreuer, Schiedsrichter, Publikum). Um den optimalen Leistungszustand zu erreichen, dienen spezifische Handlungsvorbereitungen und Methoden der Zustandsregulation als Regulationsinstrumente.

3. Handlungsregulation

Sie umfasst alle planerischen, organisatorischen und regulatorischen Massnahmen, welche das Steuern der Entwicklung über mehrere Jahre ermöglichen (strategieorientiert). Sie kann in verschiedene Phasen unterteilt werden:

- a) *Richten*: das Annehmen der Aufgabe und das Sich-Committen.
- b) *Orientieren*: Schaffen der Orientierungsgrundlage, die das Aufnehmen und Verarbeiten aktuell wirksamer Informationen und das Aktualisieren von Erfahrungen ermöglicht (Lage- und Situationsorientierung).
- c) *Entwerfen*: Auf der Grundlage des Vergleiches von Ausgangszustand, Zielvorstellung und Entwicklungsbedingungen werden Handlungspläne und -programme entworfen (Handlungsorientierung).
- d) *Entscheiden*: Viele Wege führen nach Rom! Eine Entscheidung zwischen Vorgehensvarianten ist erforderlich. Daraus erfolgt der Übergang von der Handlungsvorbereitung zum Handlungsvollzug.
- e) *Kontrolle*: Durch wiederholte Vergleiche wird der Handlungsvollzug des erreichten Ist-Zustands mit dem angestrebten Ziel als Soll-Zustand verglichen. Wegen dieser rückkoppelnden Kontrolle haben die Handlungsphasen eine Regelkreis- oder zyklische Struktur. Der zyklische Ablauf wird auf den verschiedenen Regulationsebenen realisiert.

Trainingsstruktur: Der Richtwert für den Wochenumfang in Stunden beträgt in dieser Phase etwa 24 Stunden. Dies entspricht einer hohen physischen und psychischen Belastung, umso mehr, wenn das Engagement über einen Zeitraum von mehreren Jahren verwirklicht wird. Regenerationsmassnahmen, Ausgleichstrainings, taktische Analysen oder Strategieentwicklung und das Überarbeiten von taktischen Manövern sind integrierter Bestandteil des Trainingsprozesses. Ungefähr fünf Stunden sollten für Ergänzungstrainings im konditionell-energetischen Bereich eingesetzt werden: Die Schnelligkeit, die Schnelligkeitsausdauer, die Beweglichkeit oder die Koordination spielen eine wichtige Rolle und sind in vielen Fällen ein ausschlaggebender Faktor, ob die gewählte Lösung erfolgreich umgesetzt werden kann. Damit der Leistungszustand in dieser Entwicklungsphase reguliert und dauernd optimiert werden kann, braucht es eine effiziente Aufgabenteilung. Selten sind im Betreuungsteam eines Spitzenathleten des Schlüsselbereichs M Mitarbeitende, die über vergleichbare Erfahrungen auf diesem Niveau verfügen. Deshalb ist ein Management des Wissens und der Erfahrungen der verschiedenen Spezialisten notwendig. Die Anzahl Wettkämpfe pro Jahr ist etwa gleich hoch wie in der Phase E2 (15 Turniere). Die Handlungsvorbereitungen und Wettkampfauswertungen sind Teil einer differenzierten Aktualisierung des Leistungszustandes, bei der die verschiedenen Regulationsebenen in einem dauernden wechselseitigen Prozess aufeinander einwirken. Die karatespezifischen konditionell-energetischen Fähigkeiten werden im Rahmen dieser Trainingsprozesse laufend aktualisiert und optimiert.

4.5. Stufenmodell der inneren Entwicklung

Damit die Prozesssteuerung in den verschiedenen Phasen optimiert werden kann, braucht es eine Priorisierung der Erkenntnisse über die Leistungsstruktur. Diese stufengerechte Priorisierung der Leistungsmerkmale wird mithilfe des Dreistufenmodells als eigentliches methodisches Konzept verwirklicht. Es hilft, den Stoff umfassender und kreativer anzuwenden. In der Verbandsausbildung wurde das Dreistufenmodell bis jetzt vor allem auf den folgenden drei Ebenen der Unterrichtsplanung und Gestaltung eingesetzt:

- Karatespezifische Gestaltung: Lernstufen im Rahmen des Prüfungsprogramms
- Periodenplanung: methodisch-technische Akzente einer Periodenplanung

- Lektionsplan: Gestaltung der Belastungsintensität während einer Lektion

Im Rahmen von FTEM Karate kommt nun eine vierte Ebene dazu, die mit den anderen in einer fördernden Wechselbeziehung steht:

- Athletenweg: Priorisierung der Trainingsinhalte zur optimalen Leistungsentwicklung

Die Methoden der Trainingsgestaltung zielen auf Ereignisse hin, die Erkenntnisse für die Optimierung der Entwicklung ermöglichen: Das Erleben von Bewegungen ist Voraussetzung und Ziel zugleich. «Erleben» ist ein intensiveres, ganzheitliches «Erfahren», das – im Sinne eines Flow-Erlebnisses – als ein einheitliches Fliessen von einem Augenblick zum anderen empfunden wird. Es geht darum, ein Fliess-Gleichgewicht zu erlangen und nicht ein statisches. Es gilt, das Training als soziales Ereignis so zu gestalten, dass unser mentaler Zustand sich während des Prozesses verändert. Entgegen der klassischen Interpretation des Bewusstseins im Sinne des Kognitivismus, beeinflusst nicht nur die Psyche den Körper, sondern umgekehrt wirken sich auch die Selbstwahrnehmung und der Umgang mit dem Körper auf die Psyche aus. Das interessante an mentalen Zuständen ist, dass sie kommen und gehen. Selbst ein grossartiges Gipfelerlebnis (Flow) oder veränderte mentale Zustände, ganz gleich wie tief sie gehen, dauern einen Moment und verschwinden wieder – sie sind vorübergehend. Im Gegensatz dazu sind Entwicklungsstufen dauerhaft. Sie stellen die Meilensteine von Wachstum und Entwicklung dar. Wenn man sich erst einmal auf einer bestimmten Stufe befindet, hat man etwas Dauerhaftes erworben.

Hat ein Kind beispielsweise erst einmal die sprachlichen Entwicklungsstufen durchlaufen, steht ihm Sprache permanent zur Verfügung. Das Leistungssystem der SKF interpretiert den Athletenweg auch in diesem pädagogischen Sinne. Hat man eine Wachstums- oder Entwicklungsstufe erst einmal stabil erreicht, steht einem das konkrete Potenzial dieser Stufe praktisch jederzeit zur Verfügung. In der Psychologie und Pädagogik gibt es verschiedene solcher Stufenmodelle. Bekannte Beispiele dafür sind das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erik Erikson oder Jean Piagets Theorie der kognitiven Entwicklung. Die SKF hat ein karatespezifisches Phasenmodell entworfen, das fernöstliche Entwicklungsprinzipien mit dem Dreistufenmodell von Arturo Hotz harmonisiert. Jede dieser Stufen stellt eine Art Entscheidungspunkt der Entwicklung dar, mit der das Individuum sich aktiv auseinandersetzt. Dabei kann es sich durchaus um eine Krise handeln, die es zu überwinden gilt. Die erfolgreiche Bewältigung einer Entwicklungsphase liegt in der Klärung dieser Auseinandersetzung mit sich selber. Sie ist für die erfolgreiche Bewältigung der nächsten Phase nicht zwingend erforderlich, aber hilfreich. Die vorangegangenen bilden somit das Fundament der kommenden Phasen. Die angesammelten Erfahrungen werden genutzt, um die Problemstellungen in den folgenden Phasen zu lösen. Die Phasen des Athletenwegs bilden also acht Entwicklungsstufen (Phasen F3 – M), die sich methodisch am Dreistufenmodell («Erwerben, Anwenden, Gestalten») orientieren.

4.5.1. Erste Stufe (Phasen F3 – T2): Erwerben und Festigen

F3: Körperlich-koordinatives Potenzial

Steuern des motorischen Systems mit dem Sinnessystem. Allgemein geht es darum, die Qualität des Körper- und Bewegungsgefühls zu verbessern: ein komplexes Zusammenspiel zahlreicher Sinneswahrnehmungen, einer guten Auffassungsgabe und einer schliesslich möglichst differenzierten Gleichgewichtsfähigkeit. Dank einem entwickelten Bewegungsgefühl verfügen wir über ein effizientes Steuerungsvermögen, um technische Aufgaben immer ökonomischer lösen zu können. Sensorische Erfahrungen schaffen Referenzwerte für die innere Orientierung. Deshalb ist die sensomotorische Fähigkeit des Sich-Orientierens ein Entwicklungsakzent.

Werte/Grundbedürfnisse: Bewegen, Atmen, Orientierungssicherheit, Geschützter Entwicklungsort

Schlagwort innere Entwicklung: Technikspezifische Strukturen erproben und entwickeln.

T1: Emotional-regulatorisches Potenzial

Umgang mit den eigenen Gefühlen und denen des Gegenübers. Einerseits geht es um die Beziehung zu den anderen Mitgliedern der Trainingsgemeinschaft, andererseits auch um den Umgang mit dem Sparringspartner oder Wettkampfgegner. Die Informationsverarbeitung hat eine körperliche Dimension. Sie geschieht in motorischer (Spannungs- und Entspannungsreaktionen), viszeraler (Organe) und sensorischer Form (z. B. Berührungssinn, Bewegungsgefühl oder Gleichgewichtssinn) und kann als eine Art Online-Informationsverarbeitung verstanden werden. Im Zweikampf treten die Kontrahenten miteinander in Kontakt und werden wechselseitig Umwelt füreinander. Als interagierende Individuen bilden sie ein neues System mit gekoppelten emotionalen, mentalen und körperlichen Zuständen. Dies erfordert psychische und physische Stabilität.

Werte/Grundbedürfnisse: Geborgenheit, Respekt, Anerkennung, Wertschätzung, Rücksichtnahme, Akzeptanz, Wachsen

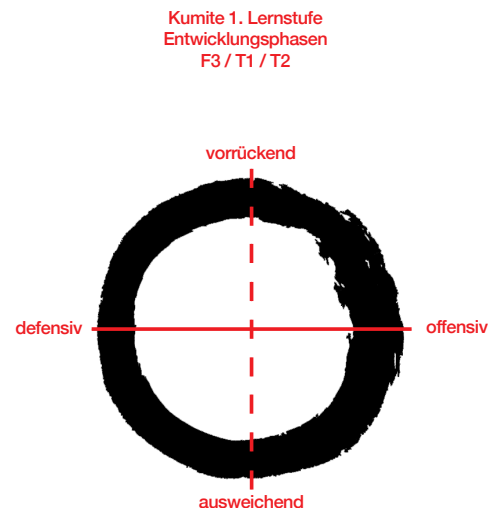
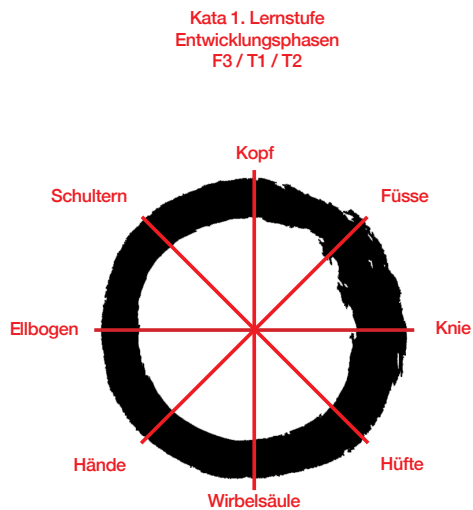
Schlagwort innere Entwicklung: Stabilität erlangen.

T2: Sensorisch-kognitives Potenzial

Erkennen von Lösungsmöglichkeiten und Handlungsoptionen. Bewegungshandlungen werden vor allem kognitiv strukturiert, also anhand von taktisch-technischem Wissen organisiert. Dieses kognitive Strukturieren basiert auf Kenntnissen über Relationen von Erfahrungen und Wissen. Die körperlichen sensomotorischen Strukturen sind der Kern der Erfahrungen. Die Strukturen der Erfahrung inspirieren das taktisch-konzeptuelle Verständnis und das rationale Denken. Methodisch ist es sinnvoll, die Differenzierungsfähigkeit zu akzentuieren. Sensorisch differenzieren heisst, die über die Sinnesorgane wahrgenommenen Informationen mehreren Referenzwerten (Bewegungsvorstellung) zuzuordnen.

Werte/Grundbedürfnisse: Verstehen, Erkennen, autonome Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit

Schlagwort innere Entwicklung: Rhythmus realisieren.



1. Lernstufe Kata: Erwerben und Festigen

Realisieren und Erlangen einer dynamisch-energetischen Präzision.

1. Lernstufe Kumite: Erwerben und Festigen

Entwicklungsakzente: Raum, Aktion

Praxis erste Stufe (F3 – T2):

Leistungsvoraussetzungen ausbilden – Kernkonzepte entwickeln

Der Bewegungskern charakterisiert das Entscheidende einer Bewegung. Wenn die Struktur, also der Kern der Bewegung, nicht stimmt, sind kein sinnvoller methodischer Aufbau der technischen Voraussetzungen und keine zukünftige Umsetzung der Leistungs- und Gestaltungskomponenten möglich. Deshalb ist der priorisierte Inhalt während dieser Phasen die Entwicklung von Kernkonzepten (Kernelemente, Kernpositionen, Kernbewegungen, Kernhandlungen). Sie fassen das Wesentliche der anzustrebenden Gestaltungsvarianten zusammen und dienen dazu, gezielt die koordinativen, konditionellen, sensorischen, kognitiven und sozial-emotionalen Leistungsvoraussetzungen anzusprechen. Die koordinativen Fähigkeiten werden verbessert, die Haltungsschulung gefördert und ein strukturorientiertes Kraft- und Dehnungstraining realisiert. Technikbezogene Kernkonzepte (Kihon, kumitespezifisches Kihon, Techniktraining und Partnerübungen unter erleichternden und variierenden Bedingungen) ermöglichen uns, lerngünstige Voraussetzungen für die Entwicklungsschritte der nächsten Phasen zu schaffen. Kernkonzepte sind nicht kleine oder verkürzte Zielkonzepte! Die Kompetenz der betreuenden Trainerinnen und Trainer besteht darin, aus den vorhandenen psychischen und physischen Voraussetzungen optimale technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen zu entwickeln.

4.5.2. Zweite Stufe (Phasen T3, T4): Anwenden und Variieren

T3: Ästhetisch-expressives Potenzial

Verständnis und Gespür für den Bewegungsfluss. Abläufe zu kombinieren oder Timing und Rhythmen zu variieren, bedingen ein ständiges Suchen und Anpassen. Methodisch geht es darum, die Athletinnen und Athleten die Gestaltungsmöglichkeiten von Bewegungen selber entdecken zu lassen. So lernen sie, den Körper als Instrument wahrzunehmen, mit dem sie sich wirksam darstellen können. Eine expressiv motivierte Handlung zeichnet sich durch Hingabe und natürliche Spontanität aus. Die Athleten können sich gehen lassen – der rhythmische Fluss entfaltet sich in ihnen. Dies setzt voraus, Hemmungen, Selbstbefangenheit oder willentliche Kontrolle aufzugeben. Deshalb eignen sich dirigierend kontrollierende Lehrmethoden für diesen Entwicklungsschritt nicht.

Werte/Grundbedürfnisse: Spielen, Feiern, Zelebrieren

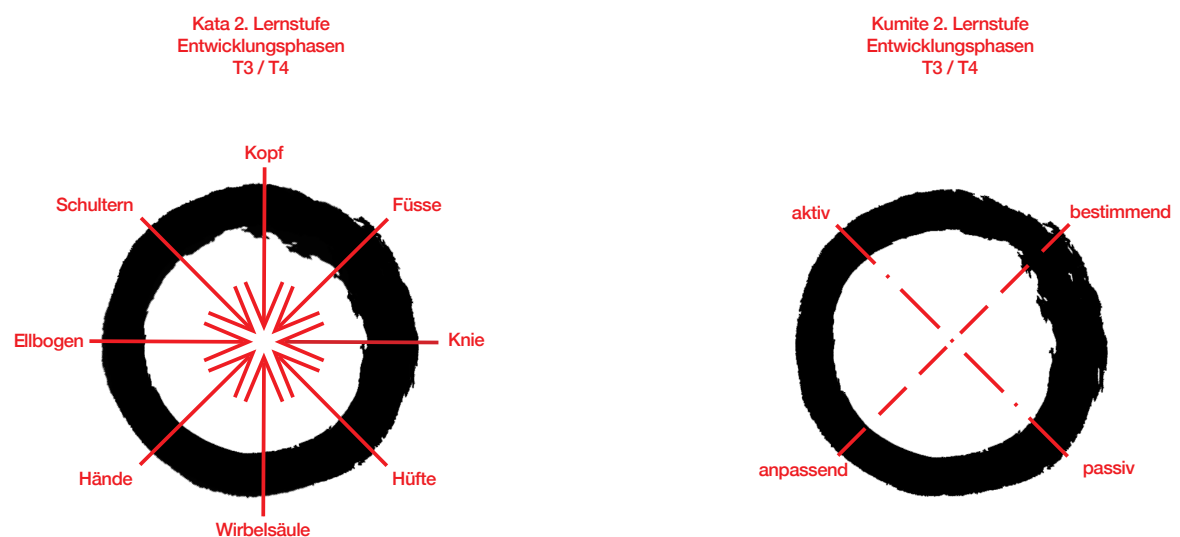
Schlagwort innere Entwicklung: Anpassen und im Fluss bleiben.

T4: Intuitiv-kreatives Potenzial

Umfassende Präsenz im Hier und Jetzt. Laut dem Sozialpsychologen Erich Fromm kann man von Kreativität in zweifachem Sinne sprechen: Kreativität kann heissen, dass etwas Neues geschaffen wird – ein Kunstwerk, eine Choreografie, usw. Er versteht darunter aber auch die Aufmerksamkeit, aus der heraus jene Schöpfungen entstehen. Diese kann auch vorhanden sein, ohne dass etwas Neues geschaffen wird. In diesem Sinne handelt es sich um die Beziehung, die wir zu unserer Tätigkeit schaffen und die uns erlaubt, jeden Moment immer wieder neu zu erfahren. Diese Form von Aufmerksamkeit, von Handeln mit der gesamten Kraft des Herzens, ist einer der Kernwerte des Karate. Das Erleben und Erfahren eines psychophysischen Fliess-Gleichgewichts erlaubt schliesslich, erkannte Zusammenhänge intuitiv-kreativ zu gestalten.

Werte/Grundbedürfnisse: Kreativität, Verbundenheit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit

Schlagwort innere Entwicklung (T4): Innere Ruhe und Kraft finden.



2. Lernstufe Kata: Anwenden und Variieren

Realisieren eines ökonomischen und gezielt dynamischen Kraftverlaufs.

2. Lernstufe Kumite: Anwenden und Variieren

Entwicklungsakzente: Dynamik, Rhythmus

Praxis zweite Stufe (T3, T4):

Leistungsfaktoren ansprechen – Formkonzepte erproben

Auf dem Weg zur Flexibilität und Variabilität, also zur Anpassung an eine bestimmte Situation, gilt es, den auf der ersten Entwicklungsstufe erworbenen Kernkonzepten Form zu geben. Wer die gleiche Struktur in verschiedenen Formvarianten erfährt, wird mit der Zeit die Vielfalt der Anwendungs- und Variationsmöglichkeiten erkennen. Sein Repertoire wird immer vielseitiger und umfassender. Die Formvarianten dienen dazu, die verschiedenen Leistungsfaktoren gezielt anzusprechen. Beispielsweise können die taktischen Aspekte des Kumite erprobt werden. Dazu gehören das allgemeine Verhalten während des Kampfs als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit (Kampfverhalten, Druck erzeugen oder absorbieren, aktives oder passives Verhalten, Finten usw.), die Gestaltung des Raumes (Kampffläche, Raum einnehmen, ausweichen, schliessen, öffnen usw.), die eigentlichen Kampffaktionen zur Erzielung von Punkten (angreifen, verteidigen) und das

rhythmische Gestalten eines Kampfes (synchronisieren, stören, führen, anpassen). In der Disziplin Kata werden die physischen und psychischen Leistungsfaktoren vernetzt, um die Präsentationsaspekte zu erproben. Beispiele dafür sind die rhythmisch-choreografische Gestaltung (Akzente, Pausen), der persönliche Ausdruck (Haltung, Charisma), selbstsicheres, konzentriertes Auftreten (einlaufen, grüssen) oder die kompositorisch-dramaturgische Wirkung der Performance.

4.5.3. Dritte Stufe (Phasen E1 – M): Gestalten und Ergänzen

E1: Persönlich-gestalterisches Potenzial

Bewegungshandlungen als individuell-persönliche Ausdrucksform. Es geht darum, einen authentischen Kampfstil zu entwickeln, der eine souveräne Umsetzung der persönlichen Stärken ermöglicht, ohne dass die eigenen Schwächen das Ergebnis beeinträchtigen. Authentizität bedeutet, sich gemäss seinem wahren Selbst, d. h. seinen Werten, Gedanken, Emotionen, Überzeugungen und Bedürfnissen auszudrücken und dementsprechend zu handeln. Innere Zentriertheit und Ausgeglichenheit hilft, sich nicht durch äussere Einflüsse bestimmen zu lassen. So wird das Bewegungshandeln zu einem ganzheitlichen Erleben und Erfahren: Im Sinne eines Flow-Erlebnisses wird es als ein einheitliches Fliesen von einem Augenblick zum anderen empfunden.

Werte/Grundbedürfnisse: Authentizität, Offenheit, Aufrichtigkeit, Zentriertheit

Schlagwort innerer Entwicklung: Sein ursprüngliches Wesen entfalten.

E2: Taktisch-rhythmisches Potenzial

Die Vervollkommenheit der Qualität äussert sich im Rhythmus. Die Reaktionsfähigkeit entfaltet sich ökonomischer, wenn man in der Lage ist, den eigenen Bewegungsrhythmus und den des Gegenübers in Beziehung zueinander zu bringen. Da gleichbleibende, rhythmische Bewegungen einen positiven Effekt auf die Psyche ausüben können, ist es hilfreich, nach taktischen Manövern oder ausgeführten Aktionen wieder in den Grundrhythmus zurückzukehren. Rhythmische Akzente in Bezug auf die Fussarbeit, das Kampfverhalten, Finten, die Handlungsreaktionen oder die Nutzung der Wettkampffläche werden nach taktischen Kriterien gestaltet. In jeder Handlung lassen sich viele rhythmische Variationen entdecken.

Werte/Grundbedürfnisse: Einfühlung, synchronisierte Verbindung, Gestaltungsfreiheit,

Schlagwort innere Entwicklung: Intuitiv Lösungen gestalten.

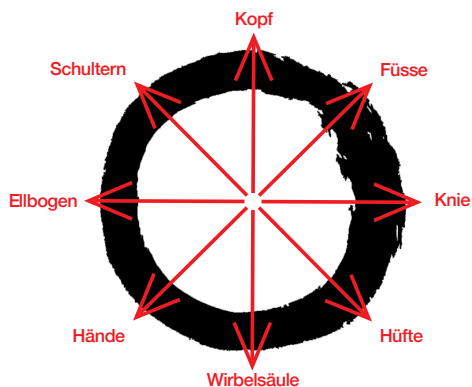
M: Ganzheitlich-synergetisches Potenzial

Harmonisches Verschmelzen mit der Gesamtsituation. Umsetzen ist letztlich eine Einheit mit allen inneren und äusseren (personalen und apersonalen) stimmungs- und handlungsbeeinflussenden Komponenten. Wenn es gelingt, die Aufmerksamkeit immer mehr auf das Wesentliche zu richten, dann können Handlungen auch unter erschwerten emotionalen Bedingungen erfolgreich ausgeführt werden. Frustrationen oder Versagerängste sind Einflüsse im emotionalen Bereich, die ein ganzheitliches Handeln stören und somit die Leistung schwächen können. Gezielte Handlungsvorbereitungen und Übungen für die Zustandsregulation helfen, einen Leistungszustand zu entwickeln, in dem man ganz aufgeht und das Bewusstsein nicht mehr vom Handeln getrennt ist.

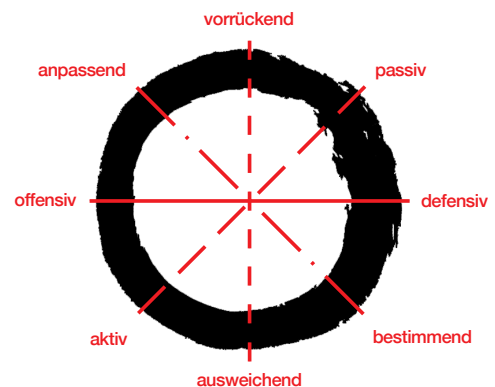
Werte/Grundbedürfnisse: Einheit, Harmonie der Leistungsanteile, Komplexitätsreduktion, Flow

Schlagwort innere Entwicklung: Lebenskraft kultivieren.

Kata 3. Lernstufe
Entwicklungsphasen
E1 / E2 / M



Kumite 3. Lernstufe
Entwicklungsphasen
E1 / E2 / M



3. Lernstufe Kata: Gestalten und Ergänzen

Entfalten der harmonischen Präsentationsform.

3. Lernstufe Kumite: Gestalten und Ergänzen

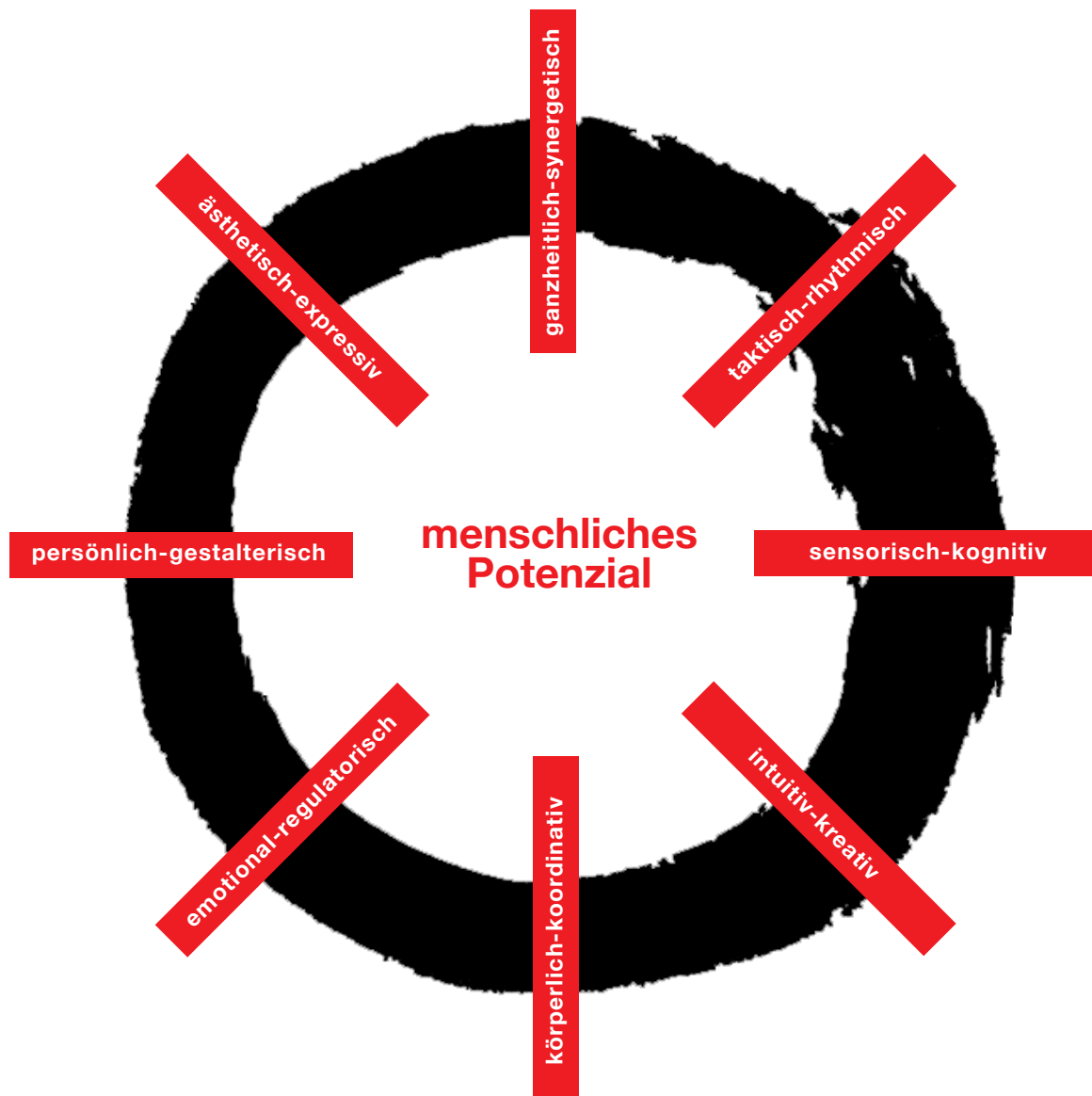
Entwicklungssakzent: Individuelle Gestaltungskompetenz

Praxis dritte Stufe (E1 – M):

Leistungskomponenten vernetzen – Gestaltungskonzepte entfalten

Die Zielperspektive auf dieser Entwicklungsstufe ist die Vervollkommenung. Gestaltungskonzepte erfüllen den Anspruch, je nach Aufgabe möglichst schnell, wirksam, schön oder elegant zu sein. Sie sind im umfassenden Sinn formvollendet. Damit der Leistungsvollzug als optimale Wettkampfperformance umgesetzt werden kann, sollten alle Leistungskomponenten harmonisch entwickelt sein und vernetzt zusammenwirken. Dies betrifft sowohl die Leistungsanteile, die in Form von Teilleistungen und Teilprozessen wirksam werden, als auch komplexere Charakteristika wie die gewählten Inhalte, die kompositorischen Aspekte, bzw. die Gesamtchoreografie oder Gesamtgestaltung der Präsentation. All diese Leistungsmerkmale werden als Gestaltungskonzepte zusammengefasst – sowohl in der Kata wie auch im Kumite. In beiden Disziplinen steht das Timing in engem Zusammenhang mit der Rhythmisierungsfähigkeit. Dank ihr sind wir in der Lage, die ganze Bewegungshandlung dynamisch – oder eben rhythmisch – gestalten zu können. Vordergründig betrachtet, spielt beim Kumite die Reaktionsfähigkeit eine wichtigere Rolle. Diese entfaltet sich aber wesentlich ökonomischer, wenn wir in der Lage sind, den eigenen Bewegungsrhythmus und den unseres Gegenübers zu erfassen und in Beziehung zueinander zu bringen. Der Rhythmus bietet also einerseits die Struktur, die als Orientierung dienen kann, und gewährt andererseits Raum für Improvisation und die freie Gestaltung von Bewegungsformen. Das Timing charakterisiert die Präzision einer Aktion im Rahmen der rhythmischen Struktur.

Pädagogische Konsequenzen: Ziel aller Entwicklungsphasen ist die Förderung der individuellen Handlungskompetenz. Sie ist ein Zusammenspiel von Entscheidungs- und Ausführungsregulationsprozessen. Die Wechselwirkung zwischen einem inneren Präferenzsystem und der Umwelt bestimmt das Repertoire der Wahlmöglichkeiten von Handlungen. Zur Umwelt gehören unter anderem die Ereignisse (Turniere, Gegner, Auslosungen, Schiedsrichter, Selektionswirkung des Turniers), auf die das Individuum handelnd reagieren muss, taktische Reaktionsmöglichkeiten, mögliche künftige Ergebnisse dieser Handlungen und die Konsequenzen des Misserfolgs oder des Erfolgs (Punkteverlust oder -gewinn, Selektion oder Nicht-Selektion), die – augenblicklich oder verzögert – mit einer bestimmten Wahlmöglichkeit einhergeht. Da somatische Marker –



Das Leistungssystem der SKF interpretiert den Athletenweg auch als Stufenmodell der inneren Entwicklung. Hat man eine Wachstums- oder Entwicklungsstufe erst einmal stabil erreicht, steht einem das konkrete Potenzial dieser Stufe praktisch jederzeit zur Verfügung. Die erfolgreiche Bewältigung einer Stufe liegt in einer Klärung der Auseinandersetzung mit sich selbst. Sie ist für die erfolgreiche Bewältigung der nächsten Phase nicht zwingend erforderlich, aber hilfreich. Wenn alle Stufen erklommen wurden, bilden sie als unser gesamtes menschliches Potenzial das Fundament der Gestaltungs- und Performancekompetenz.

gemäss Damasio's Hypothese – Empfindungen sind, die aus sekundären Gefühlen entstehen, ist es naheliegend, den Umgang mit Gefühlen in ein Trainings- und Fördersystem einzubeziehen, um die Potenziale umfassend erschliessen zu können. Im Unterschied zu Primärgefühlen, bei denen es sich um angeborene Reaktionen handelt, sind Sekundärgefühle eine Vermischung von Primärgefühlen mit Interpretationen, Bewertungen und Urteilen (richtig – falsch, gut – schlecht, sympathisch – unsympathisch usw.). Primäre Gefühle haben dann das Potenzial, eine spezifische Leistungsbereitschaft zu wecken, wenn die Lernprozesse an Werten orientiert werden, die für die menschliche Entwicklung förderlich sind. Das Erkennen und Erfüllen menschlicher Grundbedürfnisse ermöglicht uns, diese Werte zu erfahren und zu leben. Wenn sie nicht erfüllt werden, hat dies unangenehme (Primär-)Gefühle zur Folge. Werden sie erfüllt, dann löst dies eine spontane Freude oder Erleichterung aus und fördert einen Zustand des

«Fließens» (Flow). In diesem Sinne sind Handlungen Teil eines homöostatischen Prozesses. Sie werden von uns als Strategien angewendet, um Grundbedürfnisse zu erfüllen. Homöostase bezeichnet den Gleichgewichtszustand eines offenen dynamischen Systems. Wenn es Trainern gelingt, die Athleten dazu zu befähigen, das Training und die Wettkämpfe als geeignete Strategien zu wählen, um sich Grundbedürfnisse zu erfüllen, dann führt die Zielorientierung zu menschlicher Qualität, die Entscheidungsfähigkeit wird gefördert und die selbstbestimmte Motivation langfristig erhöht.

5. Verbandsprojekte für die Umsetzung

FTEM Karate erfüllt dann seine Aufgabe, wenn konkrete, pragmatische und wirtschaftlich umsetzbare Ideen für Probleme und Ziele erarbeitet werden. Das Konzept zeigt Lösungen auf, beschreibt eine Strategie und beinhaltet Projekte für die Umsetzung, deren Ergebnisse als Voraussetzungen dienen, um die Ziele zu erreichen. FTEM Karate will Entwicklungsprozesse anstossen. Im Folgenden werden die Projekte und die nächsten Schritte vorgestellt, die ermöglichen sollen, dass wirkungsvolle Impulse geliefert und die Steine innerhalb des Verbandes ins Rollen gebracht werden. Die Ideen und Ziele von FTEM Karate werden also mit klaren Strategien und Handlungsempfehlungen ergänzt. Sie orientieren sich an der Frage: Was soll getan werden, damit ein differenziertes Talentförderungssystem realisiert werden kann? Die folgenden Massnahmen werden im Rahmen von drei Hauptprojekten geplant und enthalten verschiedene Teilprojekte für die Umsetzung. Diese sind entweder schon in der Entwicklungsphase oder werden in naher Zukunft initiiert. Sie werden inhaltlich und zeitlich untereinander koordiniert. Weiter braucht es Kommunikations- und Schulungsmassnahmen, um sie gezielt zu implementieren. In den Fortsetzungsphasen sind Folgeprojekte notwendig, damit die Umsetzung von FTEM Karate nachhaltig etwas bewirken kann.

5.1. Evaluations- und Förderinstrumente aktualisieren

Im November 2019 fand mit den Mitgliedern des Projektteams FTEM Karate unter der Leitung der Verbandsbetreuer von Swiss Olympic, David Egli und Michel Bonny, ein Sport-Check statt. Dieser umfassende Verbandstest wird mit allen Mitgliederverbänden von Swiss Olympic durchgeführt und soll die Verbandsleitung und Funktionäre dabei unterstützen, gezielte Massnahmen in den Bereichen Organisations- und Personalentwicklung zu initiieren, damit sich der Verband systematisch weiterentwickeln kann. Das Projektteam FTEM Karate setzte sich aus den Verantwortlichen der Ausbildung, des Leistungssports und zwei Vertretern des Zentralvorstandes der SKF zusammen. Gemeinsam haben sie zu jedem der folgenden Themenbereiche je einen standardisierten Fragenkatalog beantwortet:

- Strategie und Planung
- Messen, Überprüfung und Evaluation
- Information, Ausbildung und Kommunikation
- Forschung und Innovation
- Arbeitsqualität
- Marktanteil
- Schwerpunkt Trainer
- Schwerpunkt Athleten
- Organisatorische Ausrichtung
- Teilnehmer Übergang

Anschliessend wurden die erfassten Daten mit einer für diesen Zweck entwickelten Software ausgewertet. Die Mehrzahl der Themenbereiche lag zwischen 60% und 70%. Für einen Verband mit der Grösse und den finanziellen Mitteln der SKF kann dieses Ergebnis als «gut» beurteilt werden. Einzig die Werte des Bereichs «Messen, Überprüfung und Evaluation» ergaben ein Gesamtergebnis von 40%, also klar unter der Hälfte der Skala. Differenziert betrachtet ist es vor allem der Schlüsselbereich T, der zu diesem Resultat führte. Da es beim Richtziel von FTEM vor allem um die Optimierung der Talentförderung

geht (sowohl im Breitensport wie auch im Leistungssport), sollten die ersten Massnahmen der Umsetzung von FTEM deshalb in diesem Bereich entwickelt und realisiert werden. Ziel ist es, möglichst rasch das gleiche Niveau wie in den übrigen Themenbereichen zu erlangen, so dass in einer Folgephase das ganze Leistungssystem der SKF weiter optimiert werden kann. Dieser Schritt soll mit der Überarbeitung der Selektionsinstrumente (PISTE) und der Standardisierung von Förderinstrumenten geschehen, welche die Beurteilungs- und Betreuungskompetenz der Trainerinnen und Trainer gezielt einbeziehen.

5.1.1. Talentidentifikations- und Selektionsinstrument PISTE

Der Chef Nachwuchs der SKF, Serge von Grünigen, hat im Rahmen seines Bachelorstudiums an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM) eine Bachelorarbeit verfasst, die sich mit der Weiterentwicklung der Talentidentifikation und -selektion anhand der PISTE befasst. Die Arbeit beinhaltet als Grundlage eine Ist-Soll-Analyse folgender Beurteilungskriterien:

- Leistungsentwicklung
- Wettkampfleistung
- Trainingsleistung
- Sportartspezifische Leistungstests
- Psyche
- Belastbarkeit
- Anthropometrische Voraussetzungen
- Athletenbiografie, Umfeld
- Athletenbiografie, Trainingsalter und -aufwand

Mit der Analyse und den daraus abgeleiteten Konsequenzen wird das Ziel verfolgt, die Talentidentifikation und -selektion einerseits dem aktuellen Stand der Wissenschaft anzupassen und andererseits die Multidimensionalität der Beurteilungsverfahren zu steigern. Die überarbeiteten Tests sollen im Rahmen eines mehrjährigen Monitorings dazu führen, in der Talentidentifikation künftig die Ganzheitlichkeit der Handlungskompetenz vermehrt zu berücksichtigen. Diese Überarbeitungsphase ist ein entscheidender Schritt, um die Anliegen von FTEM Karate umzusetzen. Die Dynamik der Entwicklungsprozesse, die Multidimensionalität und die spezifischen Eigenheiten des Karate werden deutlich stärker in die Beurteilung integriert und aufgrund von empirisch ermittelten Erkenntnissen vernetzt strukturiert. Damit das System aber dem holistischen Anspruch entsprechen kann, sieht von Grünigen vor, dass es mit einem Evaluationsinstrument ergänzt wird, welches subjektive Einschätzungen der Trainer zu den Indikatoren der aktuellen Leistung, der Belastbarkeit oder des Umfelds berücksichtigt und in die Auswertung einfließen lässt. Das Projektteam FTEM Karate sieht vor, dass dieses Evaluationsinstrument von den Verantwortlichen des Leistungssports und der Ausbildung gemeinsam entwickelt wird. Auf diese Weise bietet sich eine wertvolle Möglichkeit, pädagogische Anliegen mit der Talentförderung des Leistungssports unterstützend zu verbinden.

Umsetzung PISTE 2.0 ab 2021

Leitung: Daniel Humbel, Chef Leistungssport SKF

5.1.2. Entwicklungs- und Förderinstrumente

Auch in Bereichen wie Persönlichkeitsmerkmale, psychische Voraussetzungen, Leistungsmotivation oder Umfeld fasst von Grünigen Arbeit wichtige Aspekte zusammen und skizziert Vorgehensweisen, welche die künftige Talentidentifikation der SKF weiterbringen werden. Doch gerade bei solchen Themen ist eine dichtere Vernetzung mit der Ausbildung notwendig. Die Wirksamkeit des Fördersystems FTEM Karate hängt zu einem grossen Teil von der Beurteilungskompetenz der Trainerinnen und Trainer ab, die auf den verschiedenen Förderstufen tätig sind. Mit FTEM Karate will die SKF sie künftig in dieser Kompetenz unterstützen. Mit Weiterbildungen auf allen Stufen soll das Leis-

tungssystem von FTEM und die Tätigkeit des stufengerechten Beurteilens laufend weiterentwickelt werden. Die Förderung der Beobachtungs-, Beurteilungs- und Beratungsfähigkeit ist ein wichtiges Ziel zur Befähigung der Betreuung von Nachwuchstalenten.

Die Leistungsbeurteilung – durchgeführt von Trainern und Coaches – charakterisiert die Informationsverarbeitung der für die Entwicklung der Athleten verbesserungsrelevanten Informationen und steht im Dienste der Beratung. Die aufgenommenen Informationen (Beobachtungen) werden anhand bestimmter Massstäbe gemessen. Dazu dienen Kriterien-Checklisten für die verschiedenen Entwicklungsphasen, die voraussetzungsschaffenden Charakter aufweisen. Weiterer Massstab sind die geplanten Trainings- und Wettkampfziele und allgemeine Werte der Persönlichkeitsentwicklung. Von Grünigen weist darauf hin, dass sich speziell die Leistungsmotivation als wichtiger Leistungsfaktor für den Spitzensport erwiesen hat. Die motivationale Verhaltenstendenz, die Zielorientierung und die selbstbestimmte Motivation sind Persönlichkeitsmerkmale, die für die Zusammenarbeit mit Trainern massgebliche Voraussetzungen bilden. Von Swiss Olympic werden sie ausdrücklich als Entwicklungsinstrument und nicht als Selektionsinstrument empfohlen.

Künftig wird eine klarere Differenzierung zwischen Leistungsbeurteilung (Wettkampfleistung, Trainingsleistung) und Potenzialeinschätzung angestrebt. Zur Beurteilung von Zusammenhängen und Ursachen werden folgende Dimensionen und Bezugsrahmen in den Entscheidungs- und Auswertungsprozess der Leistungsbeurteilung mit einbezogen:

- **Aktivitätsdimension:** Diese Dimension eignet sich, um Beobachtungen zur Einschätzung des Leistungszustands und der motivationalen Verhaltenstendenz zu sammeln. Dazu sollen einheitliche Beobachtungsraster entwickelt werden.
- **Skalen, Kriterien:** Die Aktivitäten in den jeweiligen Leistungsdimensionen anhand von Kriterien oder Merkmalausprägungen einordnen, gliedern und beurteilen. Letztlich ist es eine qualitative Beurteilung, die zu einer Optimierung führt. In der Disziplin Kata und bei einigen Schwarzgurtprüfungen werden zurzeit Netzdiagramme eingesetzt. Auf diese Weise wird versucht, nicht einzelne Leistungsdimensionen summarisch zu erfassen, sondern ein differenziertes Gesamtbild des Leistungsvollzugs herzustellen. Künftig sollen auch die Beurteilungsergebnisse vereinheitlicht dargestellt werden.
- **Bezugsrahmen:** Es erfolgt eine zusammenführende Gewichtung und Beurteilung der durchgeführten Einschätzungen der Leistungsdimensionen. Ein systemdifferenter Bezugsrahmen dient als Orientierung für die sachlich-technisch beste Erfüllung einer Aufgabe (ohne Personen- oder Sozialbezug). Dieser Bezugsrahmen dominiert in der physikalisch-naturwissenschaftlichen Leistungsauffassung und ist für die biomechanische oder leistungsphysiologische Analyse bestimmend. Die Ergebnisse dienen als Grundlage für Athletengespräche, um individuell abgestimmte Trainingsziele und -massnahmen zu entwickeln. Für die Struktur von Beratungsgesprächen mit Athleten soll ein Leitfaden zur Verfügung gestellt werden.

Aus pädagogischer Sichtweise sollte unbedingt auch eine Potenzialeinschätzung stattfinden, welche die Persönlichkeitsentwicklung und die technisch-taktische Leistungsentwicklung miteinander in Beziehung setzt. Im Kapitel «2.5. Eine gemeinsame Verbandsphilosophie schaffen» wird aufgezeigt, dass sich empirisch-analytische und hermeneutische Methoden vorzugsweise ergänzen, damit dem Anspruch einer ganzheitlichen Potenzialentwicklung gerecht werden kann. Das bedeutet konkret, dass Fähigkeiten in die Beurteilung und Förderung von Athleten einfließen, die relevant für die Entwicklung der individuellen Handlungskompetenz im Karate sind. Dazu gehören beispielsweise folgende Fähigkeiten:

- motorische Lernfähigkeit
- Selbstregulationsfähigkeit
- kognitive Verarbeitungsfähigkeit
- Kreativität, Expressivität
- Gestaltungsfähigkeit

- Rhythmisierungsfähigkeit
- Vorführfähigkeit

Vor allem im Schlüsselbereich T macht es Sinn, Jugendliche aus dieser fähigkeitsorientierten Sichtweise zu beurteilen und zu fördern. Dazu kommen wichtige Fähigkeiten und Eigenschaften, die im Rahmen der mental-taktischen und psychischen Ausbildung eine wichtige Rolle spielen. Beispiele dafür sind:

- Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit
- Antizipationsfähigkeit
- Problemlösungsverhalten
- Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen
- Leistungsmotivation
- Konfliktverhalten
- Selbstreflexionsfähigkeit

Viele dieser Fähigkeiten fließen im Rahmen von Evaluationssystemen indirekt in die Beurteilung ein. Im Zusammenhang mit Karate ist diese Vorgehensweise aber zu hinterfragen, da etliche Themen konkreter Bestandteil der technischen und methodischen Ausbildung sind. Die Herausforderung besteht darin, die Komplexität der verschiedenen physischen und psychischen Leistungsvoraussetzungen so zu reduzieren und zu ordnen, dass brauchbare Trainereinschätzungen und stufengerechte Interventionen vorgenommen werden können.

Beobachtungsraster für Trainereinschätzung: 2021 Beginn Entwicklungsphase
Leitung: Erik Golowin, Projektleiter FTEM Karate

5.1.3. Trainingsinhalte und Rahmenpläne

Die Trainingsplanung setzt ein theoretisches Modell für die Gestaltung der Trainings über einen definierten Zeitraum voraus. Aufgrund von Ist-Soll-Vergleichen zwischen Planvorgaben und realisierten Inhalten und Zielen in Training und Wettkampf, werden kontinuierlich Planpräzisierungen vorgenommen. Auch in diesem Zusammenhang dient der SKF das Dreistufenmodell als Orientierung für die Planungsstruktur. Die Planung berücksichtigt die gegenseitigen Abhängigkeiten und die Wechselwirkung zwischen trainingswissenschaftlichen Kategorien Leistung, Training und Wettkampf. Der Leistungszustand der Athletinnen und Athleten bestimmt das Trainingskonzept massgeblich mit. Die integrative Sicht von Trainings- und Wettkampftätigkeit ist Voraussetzung für die Kumite- oder Kata-Performance in Bewährungssituationen. Die Trainingsplanung umfasst sowohl die Konzipierung des langfristigen Leistungsaufbaus als auch die abgeleitete und begründete Gestaltung des Trainings für die definierten Zeiträume. Die Planung im langjährigen Trainingsprozess schliesst deshalb die trainingsmethodische Grundkonzeption, die Mehrjahrestrainingspläne, die Jahrestrainingspläne, die Trainingszyklen und die einzelnen Trainingseinheiten mit ein.

Der Mechanismus der Trainingsplanung besteht darin, auf der Grundlage des erfassten Leistungsstandes der Athletinnen und Athleten für einen festgelegten Zeitraum die Leistungsziele zu prognostizieren und dafür das adäquate Programm für die Trainings- und Wettkampftätigkeit zu entwerfen. Damit die Planung zu wirkungsvollen Massnahmen und Entwicklungsprozessen führt, sollten folgende Planungsschritte berücksichtigt werden:

- Erstellen von Istzustands-Analysen (Erfassen der Ausgangssituation)
- Formulieren des Leistungsziels und der Teilziele
- Auswählen von Massnahmen für die Trainings- und Wettkampfgestaltung
- Festlegen und Integrieren von Themen für die Persönlichkeitsentwicklung
- Planen der sportmedizinischen Betreuung
- Koordinieren der Fördergefässe und Förderstufen

Die Wirkung des Trainings, und damit auch das Niveau der Leistungsperformance der Athleten in Wettkämpfen, werden durch das Zusammenwirken von Strukturelementen des Trainingsprozesses bestimmt. Im planungsmethodischen Vorgehen werden die allgemeinen Rahmenpläne, die Trainingsschwerpunkte, die zeitliche Struktur, die Struktur der Belastungsintensität und die Einordnung von Wettkämpfen und leistungsdiagnostischen Massnahmen vernetzt entwickelt. Seit einiger Zeit arbeiten die Athleten der SKF im Schlüsselbereich E mit einer Trainings- und Wettkampfplanung, welche diese Planungselemente miteinander verbindet. Ein nächster Entwicklungsschritt des Planungssystems ist die konkrete Ausformulierung der mental-taktischen Kompetenz mit den damit verbundenen taktisch-technischen Fertigkeiten. Dies ist ein notwendiger Schritt, damit sich die Trainerinnen und Trainer der verschiedenen Fördergefässe an gemeinsamen Standardprogrammen orientieren. Für den Schlüsselbereich T ist es erstrebenswert, das Leistungssystem in Beziehung zur Ausbildung zu konzipieren und umzusetzen. Es gilt, Rahmenpläne für die verschiedenen T-Phasen zu erstellen, welche die technischen Inhalte und Ziele festlegen.

Weiterentwicklung der Rahmentrainingspläne (Elite, Talent). 2021 Projektbeginn
Verantwortlich: Nationalcoachs (Leitung: Chef Leistungssport)

5.2. Aus- und Weiterbildung überarbeiten

Fördermassnahmen für Talente unterscheiden sich auch danach, wie stark in ihnen eine Anpassung der Ausbildungsinhalte und der pädagogisch-methodischen Massnahmen an die physische und psychische Leistungsfähigkeit erfolgt. In vielen Fällen findet im Karate eine integrierte Förderung in kleinen bis grösseren Gruppen statt. Deshalb ist eine innere Differenzierung des Stoffprogramms im Rahmen des Dreistufenmodells notwendig. Es gilt, die Organisation des Trainings und der Trainingsgruppen so zu realisieren, dass Talente regelmässig anspruchsvollere Aufgabenstellungen lösen. Auch innerhalb von Kaderzusammenzügen sollte eine Differenzierung stattfinden. Dies ist nur möglich, wenn die Trainerinnen und Trainer die verschiedenen Schlüsselbereiche und Entwicklungsphasen des Athletenwegs verstehen, die methodischen Schwerpunkte kennen und sich ihrer Rolle innerhalb des Leistungssystems des Verbandes bewusst sind. Die Qualität des Systems wird mitbestimmt von der Koordination, Kommunikation und Kooperation zwischen den verschiedenen Fördergefässen, Förderstufen und dem Umfeld. Deshalb wird künftig in allen Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen FTEM Karate integriert. Die Struktur des Athletenwegs dient als Orientierung, um mit der Zeit eine Vielzahl von Massnahmen zu installieren, welche die regulären Trainingsangebote durch inhaltliche und methodisch-didaktische Zusatzangebote ergänzen. Diese Vorgehensweise gilt sowohl für den Breitensport wie auch für die karatespezifische Talentförderung. Letztlich geht es darum, den Lernbedürfnissen der verschiedenen Zielgruppen zu entsprechen. Damit die notwendigen Strukturen geschaffen werden, um diese Entwicklung zu ermöglichen, braucht es eine Überarbeitung der Ausbildungsinhalte und -unterlagen. Die Revision des J+S-Leiterhandbuchs Karate wurde innerhalb des Ausbildungsteams bereits angedacht. Nach der Fertigstellung des Konzepts FTEM Karate kann der Überarbeitungsprozess eingeleitet werden. Für alle anderen Ausbildungsbereiche und -stufen sind ähnliche Schritte geplant:

J+S-Kindersport Karate: Auf konzeptioneller Ebene ist FTEM Karate im Kindersport der SKF bereits konsequent integriert. Das Konzept Kindersport Karate wurde während der Entwicklungsphase von FTEM verfasst. Deshalb wurde das Programm des Kindersports laufend mit den Überlegungen und Entscheidungen der Projektgruppe FTEM abgestimmt. Die Ausbildungsunterlagen sind nun in der Entwicklungsphase. Sie werden einen theoretischen Teil zur Kampfkunstpädagogik und einen praktischen Teil zu karatespezifischen Spielformen enthalten. Ein Grossteil der Unterlagen sind als Downloads geplant und werden den Leiterinnen und Leitern auf der Webseite «kindersport-karate.ch» zur Verfügung gestellt.

Ausbildungsunterlagen J+S-Kindersport Karate: In Arbeit
Leitung: Olivia Derungs Risch, Ressortleiterin Kindersport Karate

J+S-Karate: Das J+S-LHB Karate ist zurzeit das zentrale Ausbildungsmedium der SKF. Mit der Betreuung von Arturo Hotz wurde ein karatespezifischer Transfer der Handlungsmodelle des Kernlehrmittels entwickelt. Die SKF will diese Philosophie und Strategie weiterverfolgen, auch wenn J+S im Begriff ist, sich von den Modellen und Konzepten zu lösen. In einer Überarbeitung geht es darum, den Athletenweg von FTEM Karate und die daraus abgeleiteten Konsequenzen zu integrieren. Da während der Projektphase von FTEM zahlreiche konzeptionelle Entwicklungsschritte stattfanden, wird die Aktualisierung des LHB zu inhaltlichen Erweiterungen und Differenzierungen führen. Für die Praxis sollen vermehrt auch Übungsreihen und Handlungsempfehlungen erarbeitet werden, welche die Ausbildung auf allen Stufen ergänzen.

J+S-Leiterhandbuch Karate: Entwicklungsphase

Leitung: Thomas Hertig, Ausbildungsverantwortlicher J+S-Karate

esa Karate: Der Erwachsenensport ist ein Bereich, in dem viel Entwicklungspotenzial zugunsten des Breitensports steckt. Damit die inhaltlichen und methodischen Konzepte in ihrer Anwendung optimiert werden können, braucht es eine Differenzierung der Zielgruppen. Es werden Ausbildungsthemen konzipiert, welche die Weiterbildungsbedürfnisse der Leiterinnen und Leiter gezielt abdecken. Aktuell sind Projekte geplant, die sich mit spezifischen Inhalten befassen, die nicht in einer direkten Verbindung zum Wettkampfsport stehen. In erster Linie geht es um die Bereiche der Selbstverteidigung und der Gesundheit. Spezialisierte Aus- und Weiterbildungen sollen die Kompetenz der Leitenden erhöhen.

Konzeption Selbstverteidigungsausbildung: In Arbeit

Leitung: Giuseppe Puglisi, Vizepräsident SKF

Konzeption Ausbildung Karate und Gesundheit: Entwicklungsphase

Leitung: Erik Golowin, Projektleiter FTEM Karate

Konzeption altersgerechte Ausbildung für Seniorinnen und Senioren: Entwicklungsphase

Leitung: Peter Nydegger, Ressortleiter Erwachsenensport SKF

Projekt Trainerausbildung SKF: Beraten gehört zu den Hauptaufgaben von Trainerinnen und Trainern. Oft müssen sie in kurzer Zeit eine geeignete Vermittlungsform finden. Dabei sollten die Informationen und Anleitungen zielrelevant, der Zielgruppe angepasst und didaktisch-methodisch ausgeklügelt sein. Dies ist keine leichte Aufgabe. Für welche Lösungsstrategie man sich auch entscheidet, sie wird beeinflusst von unserer Wahrnehmung der Situation, unseren Gefühlen, unseren eigenen Bedürfnissen, unserer Beziehung zur anderen Person, unseren Erfahrungen, unserer inneren Haltung, unserer Fähigkeit zur Empathie und unserer Art zu kommunizieren. Kommunikation ist eine Kernkompetenz im Rahmen der Betreuung von Athleten. Die Aufgabe der Betreuung soll künftig umfangreicher in der Ausbildung behandelt werden. Im Ausbildungsteam ist ein Projekt geplant, das die bestehende Ausbildung mit einem zusätzlichen Modul ergänzt. Zentrales Thema ist die Betreuung (Führung und Kommunikation).

Projekt Erweiterung der Trainerausbildung SKF: Entwicklungsphase

Leitung: Thomas Hertig, Ausbildungsverantwortlicher J+S-Karate

Schiedsrichterausbildung: Am 20. Mai 2019 fand in der Nationalen Schiedsrichterkommission Karate (NSK) ein Workshop zum Thema FTEM Karate und die Konsequenzen auf die Tätigkeit des Schiedsrichters statt. Die Absicht ist, dass in einer ersten Phase Massnahmen von der NSK realisiert werden, welche die Bereiche Organisations- und Personalentwicklung des Schiedsrichterwesens betreffen. In einer zweiten Phase wird FTEM Karate in die Ausbildung integriert. Das alters- und entwicklungsgemässe Nachwuchstraining der Schlüsselbereiche F und T haben vor allem voraussetzungsschaffenden Charakter. Die Leistungsziele der einzelnen Phasen des Athletenwegs sind in der Einheit von anforderungs-, alters-, und entwicklungsgerechten Trainings- und Wettkampfinhalten anzustreben. Es gilt, verschiedene für zukünftige Leistungen relevante Faktoren

integrativ mit einzubeziehen (gemäss den Kernkonzepten und Formkonzepten). Deshalb sollten in den verschiedenen Alterskategorien auch Leistungsvoraussetzungen zu Wettkampfinhalten gehören, obwohl sie in dieser Phase noch nicht die angestrebte Wirkung im funktionellen Sinne erfüllen. Aus diesem Grund werden die Trainingsakzente der Entwicklungsphasen nach methodischen Überlegungen strukturiert. Die für die verschiedenen Stufen standardisierten Leistungsvoraussetzungen sollten aber nicht nur in der Trainer- sondern auch in die Schiedsrichterausbildung vermittelt werden.

Organisation und Ausbildung der Schiedsrichter mit FTEM Karate vernetzen: In Arbeit
Leitung: Katherine Broder, Vertreterin NSK

5.3. Koordination der Sportförderung verbessern

Swiss Olympic unterstützt die Förderung von Nachwuchstalenten in den Sportverbänden. Eine qualitativ hochstehende Nachwuchsförderung bildet auch in der SKF die Grundlage für zukünftige Erfolge an Europa- und Weltmeisterschaften. Die Basis dazu leistet der Verband. Es stehen ihm verschiedene Dienstleistungen von Bund und Kantonen, Swiss Olympic und der Schweizer Sporthilfe zur Verfügung. Das Konzept FTEM Karate ist Voraussetzung dafür, dass die SKF von den verschiedenen Fördermitteln profitieren und ihr Leistungssystem weiterentwickeln kann. Damit sichergestellt ist, dass die geplanten Massnahmen und ihre Umsetzung aktuellen Erkenntnissen und Standards entsprechen, wird die SKF von Swiss Olympic unterstützt. Die notwendigen Strukturen innerhalb des Verbandes wurden geschaffen und die Zusammenarbeit mit Swiss Olympic etabliert. Die Herausforderung besteht nun darin, eine Chancengleichheit für potenzielle Talente in Bezug auf Ausbildung und Fördermittel herzustellen. Gemäss der SWOT-Analyse, die im Vorfeld von FTEM Karate im Verband durchgeführt wurde, sind nicht alle Sektionen auf dem gleichen Stand der Nachwuchsförderung. Einerseits müssen auf politischer Ebene die Verhandlungen mit allen Sektionen abgeschlossen und Vorgehensweisen vereinbart werden, damit die Chancengleichheit landesweit verbessert werden kann. Andererseits müssen die Informationen der Förderstufen und -möglichkeiten in einem Manual so aufbereitet werden, dass sie in einfacher Form dem Umfeld potenzieller Nachwuchstalente zur Verfügung stehen.

Projekt Chancengleichheit für Nachwuchstalente in den Sektionen: Geplant
Leitung: Roland Zolliker, Präsident SKF

Manual: Informationen zu Koordination und Systematik der Nachwuchsförderung: Geplant
Leitung: Daniel Humbel, Chef Leistungssport SKF, Erik Golowin, Projektleiter FTEM Karate

Verwendete und weiterführende Literatur

Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2009). Kernlehrmittel Jugend+Sport. Magglingen: BASPO

Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2009). Leiterhandbuch Karate J+S. Magglingen: BASPO

Schnabel Günter, Harre Dietrich, Borde Alfred (Hrsg.) (1994). Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag Berlin

Hotz Arturo (1997). Qualitatives Bewegungslernen. Bern: Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS)

Häcker Hartmut, Stapf Kurt H. (Hrsg) (1998). Dorsch Psychologisches Wörterbuch. Bern: Verlag Hans Huber

Preckel Franzis, Vock Miriam (2013). Hochbegabung. Göttingen: Hoegrefe

Largo Remo H. (2020). Zusammen leben. Frankfurt am Main: S. Fischer

Storck Timo (2016). Psychoanalyse und Psychosomatik. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH

Tamboer Jan W.J. (1994). Philosophie der Bewegungswissenschaften. Butzbach-Griedel: Afra-Verlag