

## **1. Kader**

### **1.1 Alle**

Ziel ist es, einerseits die Kader quantitativ (Sparringspartner!) in einer vertretbaren Grösse zu halten, andererseits aber auch den Aspekt einer hohen Qualität zu beachten. Auch sollen Athleten mit einer perspektiven Karriereaussicht einen Platz finden. Die definitiven Kaderlisten werden jeweils am Kick-Off Meeting bekannt gegeben. Athleten, die in einem Elite-Kader sind, müssen die Bereitschaft mitbringen, unter semi-professionellen Bedingungen zu trainieren. Jeder Athlet verfügt über einen Rahmentrainingsplan, detaillierter Wochentrainingsplan, eine individuelle Wettkampfkonzzeption und eine individuelle Karriereplanung.

Zum Kader gehören diejenigen Athleten, die vom Chef Leistungssport (Elite: durch die Auswertung der Punkteliste des Vorjahres, Nachwuchs: durch die PISTE, Talent Card National) selektioniert wurden. Über jeden einzelnen Athleten liegt ein sportlicher Lebenslauf mit den kurz-, mittel- und langfristigen Zielsetzungen vor. Die Nationalcoachs erarbeiten jährlich, nach Vorgabe Chef Leistungssport, einen Rahmentrainingsplan.

Die Trainingsdaten des Nationalkaders haben Vorrang vor allen übrigen Daten. Ist es einem Athleten nicht möglich, an einem Kadertraining teilzunehmen, ist er verpflichtet, sich frühzeitig schriftlich - unter Angabe der Begründung - beim Chef Leistungssport abzumelden. Eine Kopie der Entschuldigung ist dem zuständigen Nationalcoach sowie dem Präsidenten des Selektionsausschusses zuzustellen.

Ein 2x unentschuldigtes Fernbleiben an den offiziellen Kadertrainings wird mit Ausschluss geahndet, 1x unentschuldigtes Fernbleiben mit einer Ermahnung durch den Chef Leistungssport. Die Information fliesst von den Nationalcoachs zum Chef Leistungssport.

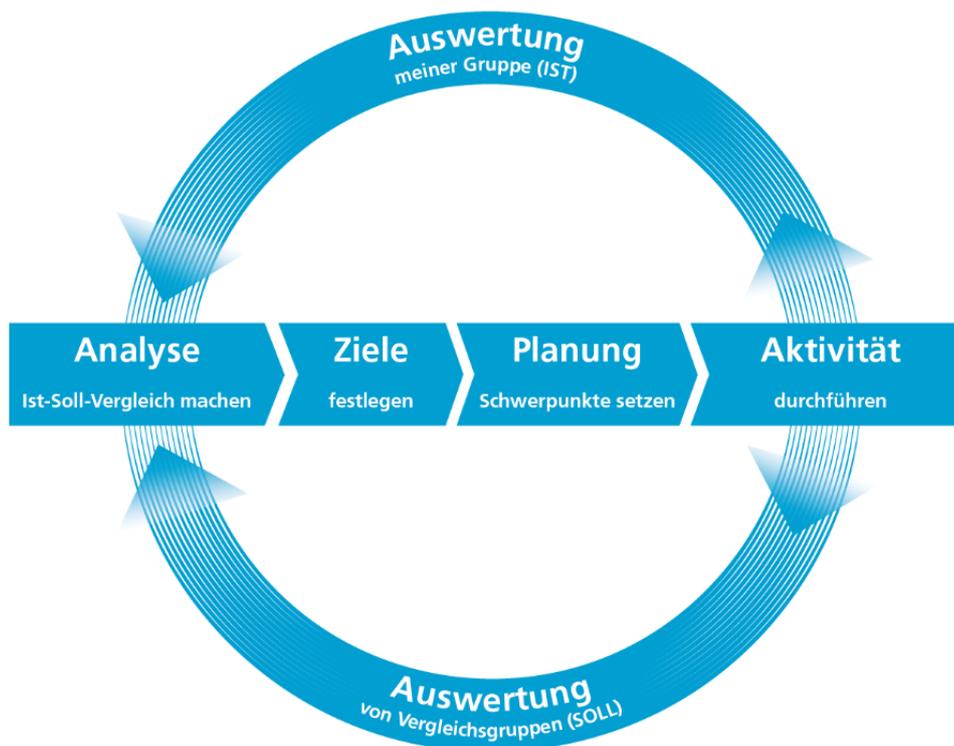
Immer zum 10. der Monate März, Juni, September, Januar übermittelt der Chef Leistungssport die Anwesenheitskontrolle an den Präsidenten des Selektionsausschusses und den Zentralpräsidenten. 2x pro Jahr wird der Zentralvorstand durch den Zentralpräsidenten informiert.

#### **1.1.1 Betreuungsteam**

Die Nationalcoachs organisieren die Vorbereitungstrainings, den Einsatz und die Betreuung der Nationalmannschaft bei den internationalen Wettkämpfen. An den internationalen Meisterschaften (WM/EM) sind die Nationalcoachs dem Chef Leistungssport unterstellt. Die gesamte Delegation dem Zentralpräsidenten oder dessen Stellvertreter.

Die Nationalcoachs organisieren die Vorbereitungstrainings, den Einsatz und die Betreuung der Nationalmannschaft bei den internationalen Wettkämpfen. An den internationalen Meisterschaften (WM/EM) sind die Nationalcoachs dem Chef Leistungssport unterstellt. Ist eine WM/EM-Selektion erfolgt, wird für jeden Athleten eine spezifische Planung (Verantwortlich Nationalcoachs, persönliche Trainer) bis zum Starttag erarbeitet. Siehe auch Kapitel 3 (Trainingsystem).

## 1.1.2 Planungskreislauf



## 1.2 Traineranforderungen unterschiedliche Leistungsniveaus

Athletenlevel	Besondere Anforderungen		
	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Fachkompetenz
U14-U10	Erziehungsanspruch; Sekundärtugenden (Selbstorganisation, Pünktlichkeit, Freundlichkeit, Respekt ...); Distanz, Vermeiden von Gewalt, Übergriffen, ...	Kinder- und Jugendpädagogik; Motivation, Methodik/Didaktik; enge Gruppenführung, vorbildliches Verhalten; Talentbindung	Entwicklung der Grobformen der wichtigsten Techniken; allgemeine athletische Ausbildung; Talenterkennung
U20-U16	Führungsanspruch; Sekundärtugenden; Distanz, Vermeiden von Gewalt, Übergriffen, ...	Jugendpädagogik; Führung der Gruppe, z.T. vorbildliches Verhalten; Methodik/Didaktik; Anleitung zur zunehmenden Selbständigkeit	Ausprägung der technischen Feinform; gutes Auge für Bewegungen; konditionelle Entwicklung; Talentförderung.
Top-Athleten und U21	Beraterverständnis; Rücknahme eigener Interessen; Kollegialität, Respekt; öffentliches Auftreten	Erwachsenenpädagogik, Umgehen mit Eigenarten; Partnerschaft mit Eigenverantwortung.	Top-Technik mit individueller Ausprägung, Belastungssteuerung; spezielle Konditionierung; Kompensationstraining

### **1.3 Administration**

Die gesamte WM/EM-Organisation erfolgt über das Zentralsekretariat. Für jedes internationale Turnier erfolgt ein Zeit-Management bezüglich Reise, Hotel und Anmeldefristen. Die WKF K1-Administration (Mitglieder Nationalkader) erfolgt durch den Chef Leistungssport.

### **1.4 Kader/Training**

Die Trainings werden jeweils am Kick-Off Meeting bekannt gegeben. Auf nationaler Stufe finden zentral regelmässige Trainings in Magglingen (Kumite) und Biel (Kata) statt. Zusätzliche Trainings absolvieren die Mitglieder des Olympia-Pools Kumite und die Mitglieder im Kata-Förderpool. Dezentral erfolgen Trainings in den Stützpunkten. Der Chef Leistungssport legt die Kaderstruktur, den Turnierkalender sowie die Trainingsplanung (Allgemeine-, kurz-, mittel- und langfristige Ziele) fest. Er trägt die Verantwortung, dass die getroffenen Massnahmen rechtzeitig und zielgruppengerecht kommuniziert und umgesetzt werden. Neue Erkenntnisse aus Studien, der Weltstandsanalyse, Regeländerungen des WKF-Weltverbandes und publizierten Diplomarbeiten werden integriert.

## **2. Piste**

Auch in den nächsten Jahren werden die nationalen Kader U21/U18/U16 mittels dem Instrument Piste gebildet. Durch die Zunahme der Qualität der Testleistungen werden die Punktezahlen steigern und die vergebenden Karten werden sich im Bereich National (30-36), Regional (80-90) und Lokal (Unbestimmt, je nach Anzahl der teilnehmenden Karatekas) bewegen. Auch bei den regionalen Karten ist der Grundsatz der Quantität und der Aspekt der Qualität zu beachten.

## **3. Trainingssystem und -trainings**

Der stetig steigende Anspruch im Elitesport spiegelt sich im Trainingssystem und seiner konkreten Ziele wider. Hohe Trainingsqualität und –quantität im Ganzjahrestraining sind unabdingbare Voraussetzung im Karate-Sport. Ziele des Trainingssystems sind prioritär Erfolge bei Welt- und Europameisterschaften! Zu diesen Meisterschaften wird für jeden teilnehmenden Athleten eine zielorientierte, periodisierte Trainingsplanung erstellt, welche jeweils eine Weiterentwicklung der vorangegangenen darstellt.

Die Swiss Karate League Turniere, die Schweizermeisterschaften, die WKF-K1 und Serie A-Turniere, die Internationalen Open und die Stilwelt- und Europacups sind dabei Aufbaustation oder Zwischentappe auf dem Weg zu Erfolgen bei den Welt- und Europameisterschaften. Die erfolgreiche Teilnahme an den internationalen Turnieren, sind ein Muss auf dem Weg in die Nationalmannschaft. Die Teilnahme an diesen Turnieren dienen vor allem dem Nachwuchs zum Sammeln von Erfahrungen auf dem Sprung in die obersten Kader. Um im Erfahrungsaustausch nicht ausgeschlossen zu bleiben, wird es auch in Zukunft für die Spitzenathleten von unschätzbarem Wert sein, an mindestens drei bis vier WKF Serie A-Veranstaltungen (K1 Premier League nur noch max. 2 Athleten pro Land mit Vorgabe unter den ersten 50 der WKF-Rangliste) am Start zu sein. Diese Turniere stellen im Ablauf, der Organisation und der Anforderung ein Äquivalent zur Welt- und Europameisterschaft dar. Hier werden die Athleten mit allen Wettkampffaktoren konfrontiert, die so in diesem Umfang auf den heimischen Turnieren oder bei anderen internationalen Turnieren nicht vorhanden sind. Dabei wird das Kontinuum Elite-Nachwuchs sichergestellt.

## 4. Athletenvertrag

Die Athletenverträge mit den enthalten Rechten und Pflichten werden weiterhin aktualisiert (Information am jeweiligen Kick-Off Meeting) und für alle Kader beibehalten.

## 5. Karriereplanung

Durch die Zielsetzung duale Karriere hat die Einbindung des persönlichen Umfeldes einen hohen Stellenwert. Bedingt durch den olympischen Status werden zusätzliche Fördermassnahmen unumgänglich.

Duale Karrieren erfordern erhebliche Anstrengungen von allen Beteiligten. Man unterscheidet zwischen Sport als *Erwerbschance* und Sport als *Versorgungschance*. Ausserhalb des Fussballs ist Sport nur für ganz wenige Personen eine Versorgungschance. Und hier liegt das Problem. Wer nicht den Weg als Trainer, Manager oder Sportlehrer geht, kann zwar im Leistungssport wertvolle Erfahrungen sammeln und Kontakte knüpfen, aber die Zeit, die andere als Grundlage für die berufliche Karriere nutzen, verbringt er oder sie auf den Tatami.

Die SKF steuert die Entwicklung der Kader-Athleten zentral. Sie ist sich bewusst, dass das Talentreservoir beschränkt ist. Die Ausstiegsquote muss durch eine optimale, individuelle und zielgerichtete Spitzensport-Förderung minimiert werden. Es sollen Lösungen aufgezeigt werden, wie Athleten innerhalb eines leistungsfördernden Umfelds und mit massvollem Einsatz der knappen finanziellen Ressourcen eine optimale Entwicklung des Leistungsniveaus erlangen.

Nr.	Ziele 2017-2020 (verantwortlich Nationalcoachs/Stützpunkt- und persönliche Trainer)
1	Jeder Kaderathlet verfügt über eine individuelle Trainings- und Karriereplanung (inkl. Militär), eine Potentialbeurteilung (mit Zielsetzungen) sowie ein qualitatives Reporting-System
2	Alle Kaderathleten sind in ein systematisches Leistungsdiagnostik-Programm eingebunden
3	Im Kaderbetrieb findet eine gezielte mentale Förderung statt
4	Athleten (hohes Potential) mit ausländischer Nationalität sind erfasst und die Gespräche zur Einbürgerung geführt
5	Mentales Konzept um für die Olympia-Qualifikation top zu sein

## 6. Athletenpotential 2017-2020

Massgebend für die Förderung des Athleten sind eine realistische Potenzialbeurteilung, die Zielsetzungen, das Commitment und die Wettkampfleistungen, die einen internationalen Leistungsvergleich zulassen.



Die Schweiz gehört zu den führenden Karate-Nationen Europas. Weltstandanalysen verdeutlichen, dass diese Position von bestimmten Ländern getragen wird. Sie ist zunehmend härter umkämpft und kann nur mit vermehrten Anstrengungen gehalten bzw. erreicht werden. Angesichts dieser Ausgangslage und der hohen Dynamik der Weiterentwicklung der Wettkampf- und Trainingssysteme ist es unsere Aufgabe, den schweizerischen Leistungssport strukturell zu stärken, um die bisherige nachhaltige Entwicklung von sportlichen Spitzenleistungen sicherzustellen.

Unter dem Motto „wir sind Schweiz“ sind die Athleten die Repräsentanten der Schweiz im Wertsport. Sie sind die Leistungsträger im internationalen Wettbewerb und mit ihrem jeweils individuellen Potenzial wird der langfristige Trainingsaufbau gestaltet.

Zielsetzung der SKF ist es, die Leistungsentwicklung von Spitzen- und Nachwuchsathleten zu unterstützen und damit einen unmittelbar praxisbezogenen Beitrag zur Sicherung der internationalen Konkurrenzfähigkeit zu leisten.

## 7. Sportmedizin

Im Hinblick auf die Mission Olympia 2018 Buenos Aires und 2020 in Tokyo wird nicht nur der Leistungsfähigkeit, sondern auch insbesondere die damit verbundenen Themen des Regenerations- und Gesundheitsmanagements eine verstärkte Beachtung geschenkt. Die jeweiligen Planungen/Aktivitäten sind im separaten sportmedizinischen Konzept enthalten.

## 8. Leistungsziele 2017-2020

Aus zahlreichen Analysen lassen sich drei Hauptmerkmale zusammenfassen:

- die Weltspitze entwickelt sich stetig weiter und rückt immer dichter zusammen
- Spitzenleistungen sind nur mit an der Weltspitze orientierten Leistungs- und Belastungsmassstäben möglich
- um Leistungspotenziale im Spitzenbereich erschliessen zu können, bedarf es der Erhöhung der Qualität des gesamten Trainings, eine zugeschnittene Individualisierung auf das Potenzial des Athleten

Die zentrale Frage heisst stets: Wo ist die Weltspitze? Wo bin ich? Wie komme ich mit wem und wie dahin?

### 8.1 Allgemein

Sowohl im Elite-, U21 und Nachwuchsbereich ist es das Ziel an WM/EM Top-8 Platzierungen zu erreichen. Als Zwischenziele werden ebenfalls Top-8 Platzierungen an den K1 (Elite/U21) und internationalen Punktturnieren (U18/U16) definiert. Zielerreichung durch:

Nr.	Inhalte (verantwortlich Nationalcoachs/Stützpunkt- und persönliche Trainer)
1	Trainingsinhalte, - umfänge
2	Einsatz trainings-wissenschaftlicher Erkenntnisse im langfristigen Leistungsaufbau
3	Optimierung der technischen, psychischen und physischen Grundlagen
4	Ausreichende Generation (Beruf/Ausbildung, Trainings, nationale und internationale Turniere)
5	Konsequente Weiterbildung der Spitzensporttrainer auf Stufe Swiss Olympic mit der praktischen Umsetzung des erworbenen Wissens

### 8.2 Elite

#### 8.2.1 Mindestanzahl Nationen

Die Vorgabe dazu erfolgt von Swiss Olympic. Grundsätzlich ist für die volle Punktezahl in den Einzeldisziplinen von mind. 40 Nationen bei WM, 25 bei EM auszugehen.

#### 8.2.2 Meilensteine/Prioritäten

Nr.	Ziele 2017-2020 (Verantwortlich Nationalcoachs, Stützpunkt- und persönliche Trainer)
1	Teilnahme an den europäischen K1 und Series A-Turnieren
2	Systematische Steigerung der Top8 K1 und Series A- Platzierungen
3	Auswertung der internationalen Turniere inkl. Vergleich mit führenden Athleten/Nationen
4	Weiterentwicklung der Weltstandsanalyse
5	Testing 2x jährlich
6	Normierte Trainingskontrolle mit Auswertung

### 8.3 Nachwuchs

In der Nachwuchsarbeit entwickelte sich in den letzten Jahren eine grosse Dynamik. Als wichtigstes Element haben sich die Turniere der Swiss Karate League, die Junior Karate League JKL, die Turniere der Promo Tour und die Nationalen Talentsichtungstage erwiesen. In der Zusammenarbeit mit den Instrumenten Swiss Olympic und dem BASPO wurde eine Dimension und vor allem Qualität erreicht, die in der Geschichte der SKF einzigartig ist. Projekte wie die JKL und die Promo Tour sind nicht nur für die Sektionen wichtig. Sie sorgen auch in den Dojos für Impulse und motivieren mehr Trainer, Zeit in den Wettkampf zu investieren.

### 8.3.1 Ziele 2017-2020

Nr.	Ziele 2017-2020 (Verantwortlich Nationalcoachs, Stützpunkt- und persönliche Trainer)
1	Konsequente Teilnahme an internationalen Punktturnieren
2	Mentale Betreuung (Gruppen/Einzel-Interventionen)
3	Umsetzung und Weiterentwicklung des Instrument(s) Piste
4	Kommunikation der in Frage kommenden Jahrgänge an alle Trainer/Coachs

## 9. Selektionen

### 9.1 Allgemein

Den Schlussscheid für die WM/EM-Selektionen fällt der Selektionsausschuss auf Vorschlag des Chef Leistungssports und der Nationalcoachs. Die in Frage kommenden Punktturniere, sowie die Selektionsrichtlinien, werden Mitte November publiziert und am Kick-Off Meeting thematisiert. Die Betreuung der vom Nationalcoach vorgeschlagenen, aber nicht selektionierten Athleten, erfolgt in einem persönlichen Gespräch durch den Nationalcoach und/oder den Chef Leistungssport.

## 10. Nachwuchsförderung

### 10.1 Allgemein

Die SKF hat sich in den letzten Jahren noch mehr zu einem Nachwuchsverband entwickelt. Das bedeutet, dass professionelle Ausbildung der besten Talente zu Karatekas mit professioneller Ausrichtung zu den wichtigsten Aufgaben der SKF gehört. Die Athleten sollen sich nach Abschluss ihrer Förderung durch die SKF in einer guten Ausgangsposition befinden, um den Sprung in die WKF-Top 50 zu schaffen.

Um dies zu erreichen wird von den Trainern ein erhöhtes Mass an Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten und eine besondere Problemlösungskompetenz erwartet. Besondere Bedeutung kommt der Fähigkeit des Trainers zu, seine Fachkompetenz gegenüber den Athleten in angemessener Weise zum Ausdruck zu bringen. Die jungen Athleten sehen ihre Trainer grundsätzlich als fachlich versierte Experten an. Sie erwarten, dass die Trainer ihre Expertise sachlich und in einem motivierenden Ton an sie herantragen.

Der Leistungssport ist für junge Athleten in jedem Fall lediglich eine mehr oder weniger lange Phase in ihrer persönlichen Entwicklung. Bei manchen dauert diese Phase nur kurz, bei anderen reicht sie bis in das frühe (22-30 Jahre) Erwachsenenalter. Wenn sie nicht zuvor bereits aus Leistungsgründen aus dem System ausgeschlossen werden, zwingen häufig Schul- oder Ausbildungsgründe zum Abschluss einer mehr oder weniger langen Karriere. Am Ende wartet demnach auf alle Leistungssportler ein „Leben nach dem aktiven Sport“.

Ein Betreuungsprogramm, welches sich mit der Entwicklung von jungen Athleten beschäftigt, steht demnach im Spannungsfeld zwischen Leistungssportkarriere und persönlicher Entwicklung. Eine Forderung dieses Spannungsfeldes ist es, die betreute Person nicht nur in ihrem aktuellen Zustand, sondern insbesondere auch in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu sehen.

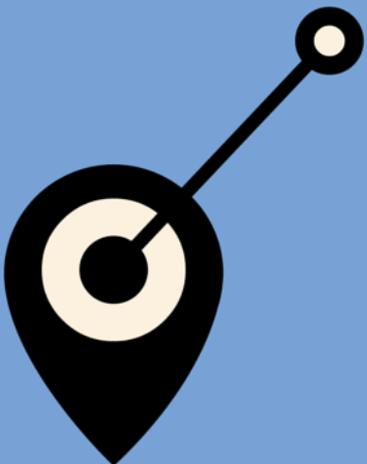
Eine zweite Forderung besteht darin, leistungssporttreibende Jugendliche nicht nur im Kontext des Sports und der sportlichen Leistung, sondern auch im Kontext von aussersportlichen (insbesondere schulischen, aber auch freizeithlichen) Aktivitäten zu betrachten und zu betreuen.

Nr.	Inhalte (Verantwortlich Nationalcoachs, Stützpunkt- und persönliche Trainer)
1	Vermittlung psychologischer Techniken und Strategien ist neben der koordinativen, konditionellen sowie technischen und taktischen Ausbildung ein wesentlicher Bestandteil eines ganzheitlichen und hiermit erfolgreichen sportlichen Trainings. So können junge Top-Athleten langfristig auf nationaler und internationaler Ebene konkurrenzfähig sein
2	Zusammenspiel mit schulischer Ausbildung. Förderung der dualen Karriere
3	Techniken und Strategien zu erlernen, um körperliche und psychische Belastungen zu bewältigen und damit kurz- und langfristig körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten
4	Förderung der Persönlichkeitsentwicklung. Psychosozialer Lernräume in dem Persönlichkeitsmerkmale und stabile psychische Eigenschaften ausgebildet werden, die dem Jugendlichen selbst, bzw. seiner späteren Entwicklung im Erwachsenenalter helfen

Mit ihrem Engagement verkörpern die Trainer Leidenschaft und den Willen, etwas für den Nachwuchs zu tun.

## 10.2 Duale Karriere

Die Bewältigung schulischer und sportlicher Anforderung stellt für Jugendliche im Nachwuchsleistungssport eine grosse Herausforderung dar. Gleichzeitig wollen und müssen sie Leistungssport und Ausbildung, d.h. den dualen Weg, beschreiten. Die sportpsychologische Unterstützung kann dabei helfen, die hiermit verknüpften Problembereiche genau zu analysieren und Lösungen zu erarbeiten. Für die Formulierung von Zielen ist es nützlich, wenn alle beteiligten Personen ihre Ziele für beide Bereiche der dualen Karriere beschreiben. Im ersten Schritt ist es sinnvoll zeitliche Dimensionen festzulegen. Dabei können Tages-, Wochen-, Monats-, kurz- (bis 3 Monate), mittel- (bis 6 Monate) und langfristige Ziele (bis 12 Monate) unterschieden werden. Im Prozess der Zielsetzung kann die SMART-Regel verwendet werden.



# SMART-Regel

- ✔
S
Specific - Spezifisch
- ✔
M
Measurable - Messbar
- ✔
A
Accepted - Akzeptiert
- ✔
R
Realistic - Realistisch
- ✔
T
Timely - Terminiert

Ziele smart definieren

Contentkiste.de

Dabei beschreiben die einzelnen Buchstaben bestimmte Kategorien. Das „S“ steht für spezifisch und fordert den Zielsetzenden auf, seine Ziele so konkret wie möglich zu beschreiben. Ziele sollen überprüfbar sein (M= messbar), sie sollten für die Person persönlich bedeutsam sein (A= akzeptiert), umsetzbar (R= realistisch) und schliesslich zeitlich fixiert (T= terminiert) sein.

Am Ende der gemeinsamen Zielsetzung müssen sich alle Beteiligten mit dem Ziel identifizieren können. Daraus können dann praktische Aufgaben für jeden Einzelnen abgeleitet und zugeleitet werden.

Konkrete Planungen der Aufgaben im Rahmen von Training, Wettkampf und Schule sind wichtig, damit die Jugendlichen (und Eltern sowie Betreuer) eine bessere Übersicht über die verschiedenen Aktivitäten in Sport und Schule haben. Hierzu werden übersichtliche Wochen- und Monatspläne erstellt. Dadurch lernen sie, sich ihre Zeit besser einzuteilen und sich auf die bevorstehenden Ereignisse gut vorzubereiten. Die gemeinsamen Zielklärungen dienen dabei als Hilfen bei der Strukturierung und Systematik solcher Pläne.

### **10.3 Entwicklung/Entfaltung sportlicher Leistungsfähigkeit**

Die Leistungsfähigkeit in Training und Wettkampf stellt letztlich das aktuell zentrale Ziel der Jugendlichen dar. Um die Chancen auf Erfolg zu erhöhen, lernen Sportler verschiedene mentale Strategien, um ihren optimalen Trainings- und Wettkampfstand selbstständig herstellen zu können. Dazu gehören klar definierte Ziele, damit der Sportler jederzeit weiss, woran er gerade arbeitet oder was er gerade erreichen will. Daneben helfen Motivations- und Konzentrationstechniken, um in herausfordernden Situationen optimal agieren und reagieren zu können. Durch das Einüben von Verhaltensroutinen können emotionale Belastungen (z.B. Nervosität, Stress etc.) besser reguliert werden. Positive Selbstgespräche können als Gegenstück zu negativen, zweifelnden Gedanken, aber auch zur ständigen Selbstbestärkung dienen.

Das Visualisieren von Bewegungsabläufen, Lösungsstrategien hilft, um sich optimal auf den Wettkampf und den Gegner vorzubereiten. Gleichzeitig lernen die Nachwuchssportler Strategien kennen, um sich gegen innere und äussere Widerstände durchsetzen zu können. Dazu gehören der richtige Umgang mit der Favoriten- oder Aussenseiterrolle oder mit externen Erwartungshaltungen beispielsweise der Trainer, Eltern oder Aussenstehender.

Unerwartete Wettkampfverläufe müssen konstruktiv und zielgerichtet angegangen werden, und für auftretende emotionale Belastungen wie Stress und Angst (werden Techniken gelernt) lernen sie Techniken, um nach Möglichkeit schnell wieder handlungsfähig zu sein. Letztlich erwerben die Jugendlichen die Fähigkeit, jedes sportliche Ereignis dahingehend zu reflektieren, dass positive Erkenntnisse beibehalten und verstärkt werden können. Für dysfunktionale Erkenntnisse werden Optimierungsmöglichkeiten erarbeitet.

### **10.4 Persönlichkeitsentwicklung**

Eine wichtige Funktion nehmen hierbei das Rollenverständnis und Erwartungshaltungen ein. Jugendliche nehmen eine Vielzahl verschiedener (sozialer) Rollen ein (z.B. Sohn/Tochter, Bruder/Schwester, Schüler, Sportler, Konkurrent, Teamführer). In dieser Rollenvielfalt werden von unterschiedlichen Seiten (Eltern, Trainer, Funktionäre, Förderer und andere Sportler) verschiedene Erwartungen an sie gestellt. Der Trainer hat, als Sozialisationsagent, explizit eine Erziehungs- und Sozialisationsaufgabe in der langfristigen Trainer-Athlet-Interaktion.

Für die Trainer stellt sich das Nachwuchstraining nicht zuletzt durch seine Langfristigkeit als Prozess dar, der nicht ausschliesslich auf die planmässige Realisierung von konditionellen, technischen und taktischen Trainingsmassnahmen beschränkt ist. Es ist anzustreben, dass das leistungssportliche Training mittel- und langfristig bis in das Erwachsenenalter sinnstiftend aufrechterhalten werden kann.

## **10.5 Erziehungorientierung im Nachwuchsleistungstraining**

Die erzieherische/pädagogische Aufgabe äussert sich in der Herstellung und Vermittlung von Trainingsbereitschaft, Willens- und Charakterbildung und einer leistungssportgerechten Lebensführung. Dazu kommt ein übergeordnetes Erziehungsideal, das neben der sportlichen Leistungsfähigkeit auf einen gelungenen Beitrag zur Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit des Athleten zielt. Dabei steht die Betreuung und Entwicklung von Kindern hin zu individuell entscheidungs- und handlungsfähigen erwachsenen Athleten im Vordergrund.

Dazu kommt auch eine Korrektur abweichenden Verhaltens, das nicht mit den leistungssportlichen Zielen und Erwartungen korrespondiert. Es ist auch zu bedenken, dass die Trainer in unterschiedlichen Dojo und Stützpunkten arbeiten, unter unterschiedlichen ökonomischen und strukturellen Bedingungen trainieren lassen und nur die wenigsten von diesen eine pädagogische oder erzieherische Ausbildung absolviert haben.

Wir unterscheiden vier verschiedene Phasen:

### **10.5.1 Sportbindung**

Im Kindesalter ist Sport und Training unter einem freudbetonen Rahmen (Spiel und Spass, nach dem J+S Motto *Lernen-Lachen-Leisten*) zu konstruieren. Der Leistungsaspekt wird in dieser Phase nur indirekt thematisiert. Training funktioniert vielmehr mittelbar, Ausbildungsziele werden verpackt und über Spielformen anschlussfähig gemacht. Wichtig ist auch die Vermittlung sozialer Grundregeln und damit Verhaltensweisen erachtet, d.h. die allmähliche sozialisatorische und rollende Inklusion des Athleten in die Strukturen des organisierten, sportlichen Trainings.

Die Orientierung am Kind als Subjekt mit eigenen Relevanzen, eingebettet in einer eigenen Lebenswelt, ist bisweilen nur schwer mit dem Paradigma der Trainingsplanung und -steuerung in Einklang zu bringen, welche sich an klar definierten Zielsetzungen und Erwartungsstrukturen ausrichtet. Der situative Umgang mit den unterschiedlichen Gegebenheiten und Verhaltensweisen der Kinder verlangt von den Trainern ein hohes Mass an Geduld, Einfühlungsvermögen und Flexibilität um die Trainingsziele zu erreichen.

### **10.5.2 Sinnbildung und Eigeninteresse am Training**

Mit zunehmender Trainingsdauer sind die Trainer auf die Akzeptanz der leistungssportlichen Anforderungen durch die Jugendlichen und ihre intrinsische Handlungsbereitschaft angewiesen. Aus Trainersicht ist es daher für die Trainingsgestaltung erforderlich, dass Jugendliche nicht nur wissen, „wie“ beispielsweise eine Übung durchgeführt wird, sondern auch verstehen „warum“, d.h. welcher Sinn und welche Bedeutung hinter den auszuübenden Techniken stehen. Der Athlet muss es auch vom Intellekt her verstehen.

Diese Phase schliesst auch weitere Bereiche, wie die Vor- und Nachbereitung des Trainings, die Umstellung und Anpassung von Lebensgewohnheiten oder den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper ein.

Verbunden mit der Übernahme dieser Erwartungen sind mitunter Verhaltensänderungen und die Aneignung von Wissen darüber, was dem eigenen Körper schadet und eine Leistungsentwicklung verhindert (z.B. Alkohol, Rauchen, falsche Ernährung), die für erfolgreiches sportliches Handeln notwendig ist. Das eigen (ständige) Interesse des Athleten rückt damit ebenso in den Vordergrund wie die Bereitschaft, sich den Regeln, Ordnungen, Normen des Trainings unterzuordnen.

### **10.5.3 Entscheidungsproblem – Leistungssport als Option**

In der von den Trainern als kritisch markierten „pubertären Phase“ scheinen viele der vormals als selbstverständlich geltenden Erwartungsstrukturen in Frage gestellt. Aspekte „abweichender“ Selbstverwirklichung auch und gerade in der „aussersportlichen Lebensführung“ und privater Freizeitgestaltung werden mitunter bedeutsamer.

Eingedenk diverser sozialisatorischer Umwelteinflüsse gelangen auch die „erzieherischen“ Einwirkmöglichkeiten des Trainers an ihre Grenzen. Für die Trainer ergeben sich hier bisweilen Dramen, weil die teilweise jahrelange Arbeit umsonst gewesen zu sein scheint. Denn Leistungssport rückt mehr und mehr in den Entscheidungsbereich des Jugendlichen und wird somit zu einer biografischen Option unter anderen Wahlmöglichkeiten.

### **10.5.4 Annahme der leistungssportlichen Anforderungen – Willensbildung und Professionalisierung**

Die unbedingte Willensbildung wird zuletzt auch durch die Gestaltung des Trainings selbst (beispielsweise durch hohe Umfänge, Intensitäten oder intensives Krafttraining) weiterentwickelt und gefördert. Die als intrinsisch bezeichnete Motivation ist mit steigendem Professionalisierungsgrad eng mit einer Veränderung der Rahmenbedingungen verbunden, die über die idealtypische Vorstellung von „Erziehung & Entwicklung“ innerhalb der Trainer-Athlet-Dyade hinausgeht.

## **10.6 Teamorientierung im Nachwuchstraining**

Der Teamorientierung ist eine grosse Bedeutung zuzumessen. Sie stellt neben der Erziehungsorientierung einen zweiten Grundpfeiler dar, auf dem alle weiteren sportfachbezogenen Strategien aufbauen. Neben infrastrukturellen Voraussetzungen, die je nach ökonomischen und personellen Voraussetzungen teilweise erst geschaffen werden müssen, rücken in der Teamorientierung vor allem soziale Bezugsgruppen in den Fokus des Nachwuchstrainings. Zusätzlich zum Trainingsprozess selbst haben die Trainer insbesondere in den frühen Stufen des Nachwuchstrainings unmittelbare Bezugsgruppen (Trainingsgruppe, Trainerstab und Eltern) im Blick. Mit zunehmender Trainingsdauer und steigendem Professionalisierungsgrad treten zudem weitere Umfeldakteure (Spezialisten wie z.B. Mediziner und Physiotherapeuten, aber auch Ernährungs-, Leistungsdiagnostik- und Laufbahnberater und Sponsoren etc.).

Trainingsgruppe und Trainerstab bilden dabei das Kernteam. Darüber hinaus wird den Eltern eine bedeutsame, jedoch zugleich ambivalente Rolle zugeschrieben. Aber auch sie gehören zur Innenarchitektur des Teams und stellen für den Trainer eine wichtige indirekte Steuerungsgrösse im Nachwuchstraining dar. Thematisiert ist die Bedeutung der Eltern in erster Linie über die reziproke Erwartungshaltung und die daraus entstehende Ambivalenz der ihnen zugewiesenen Rolle innerhalb des „Teams“: Auf der einen Seite stellen sachliche, logistische, zeitliche und soziale Unterstützungs- und Anpassungsleistungen eine wesentliche Zuschreibung und notwendige Erwartungshaltung an die Zusammenarbeit mit den Eltern dar.

Auf der anderen Seite sehen die Trainer durch den Einbezug der Eltern bisweilen auch ihre eigenen Entscheidungs- und Handlungsspielräume in Training und Wettkampf gefährdet.

## 10.7 Talentsichtung

### 10.7.1 Allgemein

In dem Begriff Talent bildet der prognostische Aspekt der langfristigen Leistungserwartung einen festen Bestandteil. Einem Kind oder Jugendlichen wird Talent dann attestiert, wenn aufgrund der aktuellen Ausprägungen der möglichst breit erhobenen Diagnosemerkmale eine hohe Prognoseleistung darstellbar ist. In Verbund mit quantitativ messbaren Diagnosemerkmalen ist eine zusätzliche Experteneinschätzung zur späteren Höchstleistung eines Nachwuchssportlers als Talentprädiktor durchaus sinnvoll.

### Heute im Talentpool – an Olympia 2024 auf dem Podium

Dass in der Schweiz sehr viel karatesportliches Talent schlummert, ist unbestritten. Trotz zum Teil erschwerenden Rahmenbedingungen schafften es helvetische Karatekas in den letzten Jahren immer wieder ganz nach oben, dank viel Ehrgeiz und der richtigen Unterstützung. Besonders erfolgreiche Beispiele sind Fehmi Mahalla Europameister 2005, Diana Schwab, Europameisterin 2011, Fanny Clavien, 3-fache Europameisterin 2008/11/14 und Elena Quirici, Europameisterin 2016 und natürlich der bisher einzige SKF-Weltmeister Javier Gomez, 1982. Auch junge Schweizer Karatesportler wie Luca Spitz, die Gebrüder Kevin und Kol Kabashi, aber auch Nina Radjenovic, Maurice Rösch, Yuki Ujihara, Dielza Ulluri, Kevin Wagner, Silvia Hirt und Maya Schärer zeigen: In der Schweiz hat es viel Karatetalent. Jetzt muss den neuen Mahallas/Claviens/Schwabs ihre Karriere noch ermöglicht werden.

Der Startschuss für Swiss Karate Talents erfolgte 2004. Mittlerweile bietet die SKF in 15 Leistungszentren Unterstützung an. Alle aufgenommenen Talente sind zwischen 13 und 20 Jahre alt, haben alle viel Potenzial und ein ganz grosses Ziel: irgendwann auf dem Podest einer WM, eines K1-Turniers oder EM zu stehen.

## 10.8 Sport und Militär

### 10.8.1 Ausgangslage



In den letzten drei Jahren wuchsen die Teilnehmerzahlen in der Spitzensport-RS bei den Frauen rasant an. Steigende Teilnehmerzahlen, steigende Frauenquote, immer mehr WK-Diensttage von Spitzensportlern, die so erfolgreiche Leistungssportförderung der Armee platzt aus allen Nähten. Ein Grossteil der Schweizer Medaillengewinner an Olympischen Spielen hat die Spitzensport-Rekrutenschule (RS) absolviert.

Besonders auffällig dabei ist die steigende Frauenquote mit 20% 2016. Die Frauen profitieren vor allem finanziell. Durch die

Gelder der Armee können sich die Athletinnen voll und ganz dem täglichen Training widmen und müssen keiner Erwerbstätigkeit nachgehen und das zu einem Schlüsselzeitpunkt, zu Beginn der Profikarriere. Dafür nehmen sie eine fünfwöchige militärische Ausbildung in Kauf, bei der sie das gleiche Programm wie die männlichen Rekruten absolvieren.

Im internationalen Vergleich hängt die Schweizer Armee bei der Leistungssportförderung jedoch zahlenmässig weit hinterher. In Österreich gibt es für Judoka 10 Stellen, für die Karatekas jetzt neu 8 Stellen beim Bundesheer. Die zur Zeit 192 Bundesheer-Leistungssportler haben den Status „Militärperson auf Zeit“. In Deutschland sind es sogar über 800!



Es gäbe genug Argumente für einen Ausbau der Schweizer Leistungssportförderung, doch Politik und Armee zeigen wenig Initiative um mit den ausländischen Armeen gleichzuziehen.

### **Wie liest die Armee aus?**

Momentan hat nur ein erlesenes Feld Anspruch auf die begehrte Leistungssportförderung der Armee. Hohe Ziele auf internationaler Ebene, das Potenzial zu Medaillengewinnen an Grossanlässen sowie die Unterstützung von Swiss Olympic sind Kriterien, welche über eine Aufnahme in die Spitzensport-RS entscheiden. In einem Sichtungsgespräch muss der Athlet dann sich und seine Ziele präsentieren. Anschliessend entscheidet die Armee, für welche Kandidaten die Förderung am wichtigsten ist. Quotenplätze für gewisse Sportarten gibt es keine. Olympische Sportarten haben allerdings Priorität. «Leider konnten 2015 erstmals nicht alle geeigneten Kandidaten für die RS berücksichtigt werden», sagt Franz Fischer, Verantwortlicher Sport der Leistungssportförderung der Armee. Die Kapazitäten in Magglingen sind momentan erschöpft. Um mehr Rekruten aufzunehmen, müsste man sich nach Alternativen umschaun. Ein Ausbau sei aber trotzdem noch kein Thema.

Doch würde ein Ausbau der Leistungssportförderung überhaupt etwas bringen? Die Bilanz der Schweizer Sportsoldaten vor allem an Olympischen Winterspielen ist sehenswert. Von den sechs Goldmedaillengewinnern in Sotschi haben vier Sportler die Spitzensport-RS absolviert. Die Bilanz von Vancouver 2010 ist noch besser. Dort gingen fünf der sechs Goldmedaillen auf das Konto von Sportsoldaten. Nimmt man diese Zahlen als Massstab, wäre ein Ausbau der Sportförderung durch die Armee vor allem im Wintersport durchaus sinnvoll.

### **10 Wintersportler als Zeitmilitär**

Die Voraussetzung dafür, als Zeitmilitär eingestellt zu werden, ist eine absolvierte Spitzensport-RS. Die angestellten Sportler profitieren von einer 50-Prozent-Anstellung grundsätzlich bis zum nächsten internationalen Grossereignis – mit dem Ziel, dort eine Medaille oder ein Diplom zu erreichen. Gerät das Ziel aus den Augen, wird der Einjahresvertrag nicht verlängert. Neben der finanziellen Unterstützung können die Athleten von der Infrastruktur in Magglingen, von Sozialleistungen und zahlreichen Weiterbildungsmodulen profitieren.

Bis zu den Olympischen Winterspielen 2018 in Pyeongchang werden zehn Schweizer Medaillenkandidaten als Zeitmilitär von der Armee angestellt. Neben Patrizia Kummer sind dies unter anderem Julie Zogg (Snowboard), Dario Cologna (Langlauf), Luca Aerni (Ski Alpin) und Gregor Deschwanden (Skispringen). Ihnen werden seitens der Armee die grössten Chancen eingeräumt, im Winter 2018 olympisches Edelmetall für die Schweiz zu gewinnen.

### **10.8.2 Strategie SKF**

Die jährliche Potenzialliste zeigt auf, welche Athletinnen und Athleten für eine Spitzen-Sport RS in Frage kommen. Mit diesen Karatekas werden, zusammen mit ihren persönlichen Trainern, Gespräche geführt. Die Vorabklärung für die Planung bis Olympia 2020/2024 erfolgt durch den Zentralpräsidenten. Anschliessend werden die Dossiers vom Chef Leistungssport, in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und dem Kommando Spitzensport-RS, begutachtet und entschieden, wer zu einem Gespräch eingeladen ist.



Die Rekrutierung findet im Alter von 19 Jahren in einem der sechs Rekrutierungszentren statt. Sie dauert zwei bis drei Tage und findet drei bis zwölf Monate vor der Rekrutenschule statt. Insbesondere wird der Fitness Test vorbereitet um diesen mit der Maximalpunktezahl zu bestehen.

## 11. Stilturniere

Auch an den Welt- und Europacups der Stilrichtungen (Verantwortlich die jeweiligen Sektionspräsidenten) erwartet die SKF Spitzenleistungen, eine professionelle Analyse und Planung.

## 12. Sport mit Handicap



Der Sport kann auf eindrückliche Art und Weise zeigen, was mit integrativen Massnahmen möglich ist, wie man Grenzen von gesellschaftlichen Mustern, Politik und Religion überwindet um eine bessere Welt zu schaffen. Letzteres hört sich vielleicht ein wenig pathetisch an, aber wir wollen und können als Verband einen Beitrag für eine bessere Welt leisten. Karate = Integration, for a better world. - Mit dem erstmaligen Demonstrationswettbewerben an der WM 2012 in Paris und den WM-Austragungen 2014 und 2016 von Para-Karate in Bremen und Linz (Fotos), der Aufnahme des Karate 2015 als paralympische Sportart wird sich die SKF auch in diesem Bereich engagieren.

Im Juni 2016 vereinbarte die SKF mit PluSport eine Vereinbarung über die zukünftige Zusammenarbeit.

2024 kann Karate erstmals an den Paralympischen Spielen zur Austragung kommen. Bis 2018 erarbeitet die SKF (Alessandro Aquino / Roland Zolliker) ein entsprechendes Konzept



**PluSport** 

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera