

# Warum Karate?



## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorbemerkungen</b>	<b>S. 2 - 5</b>
<b>I. Grundlagen</b>	<b>S. 6 - 12</b>
<b>II. Analyse der Studie</b>	<b>S. 12 -17</b>
<b>III. Schlusswort</b>	<b>S. 18</b>
<b>IV. Quellen</b>	<b>S. 19 - 21</b>

## Vorbemerkungen

An Abhandlungen zum Thema Karate ist wahrlich kein Mangel. Es gibt eine Vielzahl an Dokumenten, Artikeln und dicke Bücher, die die Geschichte des Karate zur Genüge erläutern und erklären. Dies möchte ich an dieser Stelle nicht tun, denn dem qualifizierten Fachmann könnte ich an dieser Stelle nichts Neues sagen. Allerdings möchte ich allen denen, die es interessiert, warum wir unsere Sportart betreiben und warum andere diese Sportart ebenfalls auswählen, einen Impuls zu weiteren Untersuchungen und zur Umsetzung von Ideen geben.

Im Rahmen dieser Arbeit soll untersucht werden, welche Einflüsse zur Entscheidung führen, Sport zu treiben, insbesondere die Sportart Karate. In diesem Zusammenhang werden die Beweggründe analysiert, die zu einer Kontinuität in der Ausübung dieser Sportart führen.

Bevor über eine spezifische Sportart im Detail gesprochen werden kann, muss zuvor der Oberbegriff Sport genauer betrachtet werden. Schon allein bei dem Ausdruck Sport ist die Herkunft sehr zweifelhaft sowie auch dessen Bedeutung selbst. Zweifelsfrei weiß jeder unbefangene Mensch, was unter dem Begriff Sport zu verstehen ist, jedoch bedeutet das Wort Sport nach seiner sprachlichen Abstammung und Bedeutung sowohl in den germanischen, als auch romanischen Sprachen „Erholung“. Auch die etymologische Bedeutung des Wortes Sport zeigt, dass sich die Menschheit schon seit langer Zeit mit der Wichtigkeit des Sports für ein „erfüllendes“ Leben beschäftigt. So ist das Wort „Sport“ vom mittelenglischen Wort disport, vom altfranzösischen Wort desport und dem italienischen Wort diporto (Vergnügen, Belustigung, Freude) abgeleitet.

Wer nun ergründen will, wie sich die Bedeutung des Sportes im Laufe der Zeit

veränderte, kann dies gern tun. Jedem von uns ist bekannt, was Sport für uns in der heutigen Zeit bedeutet. Sollte es dennoch nicht ganz klar sein, so hilft der Handgriff zum Duden.

Für diese Arbeit ist jedoch ein Zitat, welches die Universität Hamburg veröffentlicht hat, am zutreffensten.

Zitat:

"Sport ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine Beziehung zu anderen Menschen begeben mit der bewussten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit diesen anderen Menschen auf Grundlage der gesellschaftlich akzeptierten ethischen Werte nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen."

Was nun Karate der Definition nach ist, beschreibt der DKV auf seiner Homepage sehr ausführlich: „Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n.Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Als Sport ist Karate relativ jung: Erst Anfang dieses Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Auch heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt bedeutet "Karate-Do" so viel wie "der Weg der leeren Hand". Im wörtlichen Sinn heißt das: der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Das "Kara" (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei

allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können. Im Training und im Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret: Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle. KARATE - ein Sport für Körper und Geist. Karate wird leider oftmals gleichgesetzt mit Bretterzerschlagen. Dieses Vorurteil entstammt öffentlichen Schauvorführungen, die auf Publikumswirksamkeit abzielen und Karate zur zirkusreifen Artistik erklären. In Wirklichkeit ist Karate jedoch alles anderes als ein Sport für Selbstdarsteller. Im Training und Wettkampf werden Fuß- und Fauststöße vor dem Auftreffen abgestoppt. Voraussetzung dafür ist Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegen über dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung, die im Kihon (Grundschule) systematisch aufgebaut wird. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das macht fit! Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert er seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung. KARATE - eine moderne und wirksame Selbstverteidigung. Viele Karateka üben ihren Sport aus, um sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Und tatsächlich ist Karate eine wirksame und praktikable Verteidigungsart. Kraft und körperliche Statur spielen in der Karate-Selbstverteidigung nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit. Nur wer bei einem Angriff nicht in Panik gerät, kann sich sinnvoll verteidigen. Deshalb vermitteln spezielle Lehrgänge neben technischen Fertigkeiten auch die psychologischen Komponenten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Diese Aspekte

machen Karate-Selbstverteidigung insbesondere für Frauen und Mädchen interessant.

KARATE - ein Sport für uns alle. Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenten ein breites sportliches Betätigungsfeld. Karate ist nicht nur spannend für alt und jung. Durch seine Vielseitigkeit fördert es Gesundheit und Wohlbefinden. Auch deshalb haben sich viele junge und ältere Menschen für diesen Sport entschieden. In den meisten Vereinen gibt es Anfängerkurse, die den Einstieg leicht machen: Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen. Die farbigen Gürtel der Budosportarten sind dabei Hilfe und Ansporn.

KARATE - Wettkampf und Tradition. Im Karate werden grundsätzlich zwei Wettkampfdisziplinen unterschieden: Beim "Kumite" (Freikampf) stehen sich zwei Karateka auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen, wertbare Stoß-, Schlag- und Tritttechniken anzubringen. Die Kriterien sind so gehalten, dass Verletzungen der Kampfpartner ausgeschlossen sind: wer sich nicht daran hält, wird disqualifiziert! Die Disziplin "Kata" ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen mehrere imaginäre Gegner, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern. Man unterscheidet rund 50 verschiedene Katas, deren Ästhetik im Einklang von Kampfgeist, Dynamik und Rhythmik liegen. Manche Kata wurde über Jahrhunderte von Generation zu Generation weitergegeben und ist Zeuge der Tradition des Karate. Jedem Vereinsmitglied ist die Teilnahme an Wettkämpfen und Turnieren freigestellt - ob im Kumite oder in der Kata, das entscheidet jeder selbst!"

Im Laufe dieser Arbeit wird verdeutlicht werden, warum dieser Auszug von der Homepage des DKV's von essentieller Bedeutung für die Tätigkeit als Trainer und Betreuer ist.

## **I. Grundlagen**

Psychologie im Sport ist in der heutigen Zeit ein großes Thema. Sie versucht zu erklären, was den Menschen antreibt, was ihn hemmt und was ihn bewegt, etwas zu tun.

Motivation ist die Gesamtheit aller subjektiven Beweggründe für ein bestimmtes Verhalten. Weiterhin bezeichnet Motivation Prozesse, bei denen bestimmte Motive aktiviert und in Handlungen umgesetzt werden. Dadurch erhält das Verhalten eine Richtung auf ein Ziel, eine Intensitätsstärke und eine Ablaufform. Die Motivation einer Person, ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, hängt von situativen Anreizen, persönlichen Präferenzen und deren Wechselwirkung ab. Die resultierende Motivationstendenz ist zusammengesetzt aus den verschiedenen, nach dem persönlichen Motivprofil gewichteten Anreizen der Tätigkeit, des Handlungsergebnisses und sowohl aus internen, die Selbstbewertung betreffenden, als auch von externen Folgen. In der Psychologie unterscheidet man dabei Inhaltstheorien (z.B. Maslow, Herzberg, McClelland, McGregor) und Prozesstheorien (z.B. Vroom's Expectancy Theory, Adams' Equity Theory, Skinner Reinforcement Theory). Eine bekannte Motivationstheorie ist z.B. das Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer, das mehrere Phasen des Ablaufes motivationaler und volitionaler (willentlicher) Prozesse und ihrer Umsetzung in Handlungen beschreibt.

Eine häufig bemühte Unterscheidung ist die Differenzierung zwischen **intrinsischer** und **extrinsischer** Motivation. Intrinsisch ist eine Handlung dann, wenn Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch übereinstimmen, also gleichthematisch (endogen) sind. Leistungshandeln ist etwa dann intrinsisch, wenn dieses nur um des zu erzielenden Leistungsergebnisses Willen unternommen wird, also bloß um den Zweck der Erprobung an einer bestimmten Aufgabe, um damit die eigene Tüchtigkeit zu bestätigen. Im Gegenzug ist Handeln extrinsisch, wenn Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch nicht miteinander übereinstimmen, also andersthematisch (exogen) sind. Handeln ist in diesem Fall Mittel für das Eintreten andersartiger Ziele, die nicht handlungsinhärent sind, sondern in eine willkürliche Instrumentalitätsbeziehung zum Handlungsergebnis gebracht wurden. Die Einstufung von Handlungen als endogen und/oder exogen basiert auf dem unterschiedlichen Gewicht von intrinsischen Anreizwerten (der gleichthematischen Folgen des Handlungsergebnisses) und von extrinsischen Anreizwerten (der andersthematischen Folgen des Handlungsergebnisses). Für die Motivation sind drei Botenstoffe im Körper wichtig: Das Dopamin ist dafür zuständig, dass Menschen sich anstrengen und Leistung zeigen, körpereigene Opiode sind für das körperliche und seelische Wohlbefinden zuständig, und das Oxytozin lässt Menschen mit anderen in Beziehung treten. Gemeinsam bilden die Leistungsdroge Dopamin, die Wohlfühlrogen aus der Gruppe der Opiode und das Freundschaftshormon Oxytozin ein geradezu geniales Trio, denn Menschen, die von ihrem Gehirn mit der richtigen Mixtur ausreichend versorgt werden, haben Lust auf Leben, sind bereit, gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen, und wollen auch den Erfolg ihrer Taten genießen. Voraussetzungen für das Funktionieren des

Motivationssysteme sind dabei Interesse und Neugier, soziale Anerkennung und persönliche Wertschätzung, die ihnen von anderen Menschen entgegengebracht werden.

Auf den letzten Seiten wurden die allgemeinen theoretischen Grundlagen der Motivation beschrieben. Folgend wird die intrinsische Motivation beim Sport genauer erläutert. Hierbei stehen vor allem interessengetriebenes Handeln sowie Freude an der Tätigkeit im Vordergrund.

Die Ursachen für intrinsisch motivierte Handlungen liegen in der positiv empfundenen Erlebnisqualität, die unmittelbar mit dem Handlungsvollzug verbunden ist. Somit stellt sich der belohnende Effekt schon während der Tätigkeit (dem Sport) ein. Durch dieses Phänomen gehen Menschen „ihrem“ Sport nach. Hinzu kommt, dass intrinsisch motivierter Sport auch „einfach“ nur ausgeübt wird, weil sich der „Sportler“ für die spezifisch gewählte Sportart interessiert.

Dadurch verspürt er das Bedürfnis, „seinen“ Sport zeitnah und ausdauernd auszuüben. Beispielsweise übt jemand Karate aus, weil er leidenschaftlich Kata läuft. Dies gilt natürlich auch für das Kumite, Kihon oder das Soundkarate. Da der Mensch sich bei seinen Entscheidungen auch ganz gern auf sein Herz verlässt, sollte man die Gefühle beim Erklären der intrinsischen Motivation nicht vernachlässigen. Demzufolge ist der Sport nicht nur für einen Sportler persönlich bedeutsam, sondern auch von positiven Emotionen wie Lust, Spaß oder Genuss begleitet. Somit tritt die Belohnungswirkung während des Ausübens des Sports ein und kann beispielsweise mit dem Trainingsende abflachen.

Daher liegt der Anreiz zum Trainieren im Training selbst. Demnach könnten während des Karatetrainings die Bewegungen als wohltuend empfunden werden.

Zur gefühlsbezogenen intrinsischen Motivation zählen auch das Erleben eigener Kompetenz und sozialer Eingebundenheit.

Das Erleben eigener Kompetenz weist einen starken Zusammenhang mit der Lernzielorientierung auf. Im Rahmen dieser beschäftigt sich eine Person intensiver mit einem Sachverhalt, weil sie mehr über ihn wissen oder diesen besser beherrschen möchte. Hier kann der Bezug zum Training auf die nächste Gürtelprüfung hergestellt werden. Das Ziel liegt somit im Erwerb von Kompetenz. Beispielsweise möchte der Karateka nicht nur viel über die einzelne Technik beim Karate in Erfahrung bringen, sondern diese auch praktisch und effektiv auf die Kampfsituation, Wettkampfsituation oder auf andere Techniken übertragen. Werden vorhandene Kompetenzen erfolgreich auf trainingspezifische Problemstellung angewandt, resultiert daraus das Erleben von Selbstverwirklichung. Diese beinhaltet das Gefühl, die eigenen Fähigkeiten verbessert zu haben oder die Thematik/Technik zunehmend besser zu beherrschen.

Das Erleben sozialer Eingebundenheit kann die Freude an der Ausführung der Sportart deutlich erhöhen. Beispielsweise erlebt man sich im Rahmen eines Trainings als Teil eines Teams und nimmt somit eine starke Verbundenheit mit seinen Mittrainierenden wahr. Dies motiviert dazu, diesem Sport weiter nachzugehen.

Extrinsische Motivation beim Sport liegt dann vor, wenn allein äußere Gründe dazu führen, sich sportlich zu betätigen. Eigentlich ist mit diesem Satz extrinsische Motivation zum Sporttreiben erklärt. Dennoch steckt mehr dahinter. Dies verdeutlicht folgender Satz: "Eigentlich quäle ich mich nur ins Fitnessstudio, um eine so schöne Figur zu haben wie die Models aus dem Fernsehen." Gibt es jemanden, der diesen Satz so oder ähnlich noch

nicht gehört hat? Wer in sich hinein hört, wird erkennen, dass jeder von uns schon einmal aus einem solchen Grund trainiert hat. Sei es um eine Technik genau so gut wie ein anderer zumachen, oder sei es um einfach so wie jemand anderes zu sein.

Es geht also nicht um den Sport selbst. Dieser ist nur Mittel zum Zweck. Dies kann sowohl Vor- als auch Nachteile haben.

Wie kommt extrinsische Motivation beim Sport zustande? Um diese Frage zu beantworten ist es am besten, die Frage zu vereinfachen. Mit der Frage nach den Handlungsmotiven zum Betreiben einer bestimmten Sportart, wie es das Karate ist, lässt sich dies erklären.

Werden diese Fragen mit unserer Meinung oder Einstellung zu einem bestimmten Sachverhalt beantwortet, so handelt es sich um so genannte extrinsische Handlungsmotive. Hier spielen die heutigen Medien eine große Rolle.

Dabei werden Handlungen häufig durch äußere Anreize ausgelöst.

Sieht man beispielsweise einen gut gemachten Blockbuster mit vielen Karateszenen, die die Hauptfigur zum Sieger oder Helden machen, oder ihm zum „happy end“ verhelfen, so ist der erste Anreiz gegeben. Dies allein wirkt sich allerdings noch nicht auf die Motivation aus. Das Ausmaß der Handlungsmotivation ist viel eher von der individuellen Bewertung dieses Anreizes abhängig.

Ist es dem Zuschauer also wichtig auf andere den selben Eindruck zu machen und somit attraktiv zu wirken, wird er sich ebenfalls wünschen, so perfekt wie der Hauptdarsteller, Karate zu können. Die Person wird daher ein erhöhtes Maß an Zeit und Anstrengung in das Training investieren. Deshalb wählt dieser Mensch explizit die Sportart, die es ihm ermöglicht, dieses Ziel zu erreichen, in diesem Fall eben Karate.

Extrinsische Motivation beim Sport liegt also dann vor, wenn der Anreiz außerhalb des Handlungsvollzuges liegt. Die sportliche Tätigkeit wird demzufolge nur ausgeführt, um der Hauptfigur in diesem Film ähnlich zu werden. Da der Sportler dabei ein Ziel vor Augen hat,

spricht man hierbei auch vom zielgenauen Vorgehen. Dies kann von Vorteil sein, wenn im Zentrum des Interesses Handlungen stehen, die die höchste Effektivität erbringen.

Wenn wir an dieser Stelle das Beispiel Film beiseite legen und uns stattdessen dem Thema Traumfigur widmen, kann dies folgendermaßen erklärt werden.

Zum Erreichen der Traumfigur werden die sportlichen Aktivitäten ausgewählt, welche die meisten Kalorien verbrennen oder den Körper am besten straffen. Beispielsweise folgt das Training einem vorher festgelegten Trainingsplan, welcher die effektivsten Übungen für einzelne Körperbereiche aufweist. Dies führt bei entsprechender Disziplin am ehesten zur Traumfigur. Der Anreiz für diese Personen zu trainieren, kann positiv verstärkt werden, wenn zum Beispiel der jeweilige Sexualpartner Komplimente über die Figur macht. Dies hat einen verstärkten „Trainingszwang“ zur Folge.

Nur was passiert, wenn diese Komplimente ausbleiben oder sich die Erfolge nicht wie gewünscht einstellen? Da die extrinsische Motivation beim Sport ihren

Aufmerksamkeitsfokus nicht im sportlichen Erleben selbst sondern eher in der erwarteten Belohnung hat, kann die Sportart bei Wegfallen dieser Belohnung schnell an Bedeutung verlieren. Dies sollten wir als Trainer nie aus dem Auge verlieren. Das bedeutet nicht, dass wir nun jedem pausenlos erzählen sollten, wie gut er inzwischen aussieht, egal welches Empfinden wir haben. Wird das Verhalten also von außen nicht mehr positiv verstärkt, tritt eine Löschung des vorher gezeigten Verhaltens ein. Das kann zur Folge haben, dass weniger oder sogar überhaupt nicht mehr trainiert wird.

Als Kriterien für die Wahl einer geeigneten Sportart sollten demnach neben positiven Konsequenzen wie Abnehmen, auch erlebnisorientierte Aspekte wie Spaß oder persönliches Interesse eine Rolle spielen.

Dies zeigt, dass bei der Wahl der geeigneten Sportart, die extrinsische und die intrinsische Motivation nicht von einander getrennt betrachtet werden können. Das in einander

„Übergehen“ zeigt sich, wenn im Beispiel der Figurverbesserung die anfängliche Motivation darin lag abzunehmen, so kann nach einiger Zeit der Grund für das weitere Training im Spaß an der Bewegung, im Feststellen eigener Fortschritte oder im Kennenlernen interessanter Leute liegen. Extrinsische und intrinsische Motivationen beim Sport können sich daher positiv beeinflussen. Dies führt dazu, dass man sich immer mehr mit dem Training identifiziert und ihm öfters nachgeht.

## **II. Analyse der Studie**

Bei der folgenden Analyse der Studie wurden 260 Fragebögen ausgewertet.

Vorüberlegung:

Bevor ich mit dieser Studie begann, machte ich eine einschneidende Beobachtung während eines Wettkampfes. Ich musste mit anschauen und zuhören, wie Eltern ihr Kind (Alter ca. 6 Jahre) verbal erniedrigten. Das Kind hatte zuvor seinen Kampf im Kumite verloren. Allerdings gab das Kind sein Bestes und tat genau das, was der Trainer ihm sagte. Somit hatte sich das Kind aus Sicht eines Sportlers richtig verhalten.

Die Eltern jedoch (beide extrem übergewichtig) waren mit der Leistung ihres eigenen Kindes nicht zu frieden. Ähnliche Situationen erlebe ich bei jedem Wettkampf und jedes Mal stelle ich mir folgende Frage:

„Warum macht das Kind Karate?“. Dieser Frage folgten gleichzeitig noch weitere.

„Wollten die Eltern es, weil sie selber zu demotiviert, sind Sport zu treiben?“

„Wollte es das Kind von sich aus?“, hier sei erwähnt, dass das Kind ebenfalls sehr übergewichtig ist. Somit war das Interesse an den Motiven unserer Sportart geweckt.

Es wurden Kinder bis zu 17 Jahren und deren Eltern befragt.

Da ich als Kind und junger Erwachsener selbst viele Jahre aktiver Leistungssportler war, und nun Vater von zwei Söhnen bin, die ebenfalls Karate trainieren, kenne ich beide

Seiten(Elternteil und Aktiver) sehr gut.

Im Alter von sechs Jahren wollte ich unbedingt zum Judo, weil mich schon damals Kampfsportarten interessiert haben. Doch meine Eltern meldeten mich beim Ringen an. Dies taten sie, da ein Kollege meiner Mutter Trainer beim Ringen war. Somit war ich zu Beginn meines Kampfsporttrainings gezwungen, eine Sportart zu betreiben, die ich gar nicht wollte. Doch nach einiger Zeit, begann es mir Spaß zu machen. Ich bemerkte Veränderungen an meinem Körper, meinem Selbstbewusstsein und ich hatte meine ersten Erfolge bei Wettkämpfen. Auch die neuen Freunde, die ich fand, motivierten mich zusätzlich zum Trainieren. Dies hat mich so sehr geprägt, dass ich mittlerweile dem Kampfsport seit 31 Jahren treu bin. Auch meine beiden Söhne und seit einiger Zeit meine Frau sind vom Kampfsport begeistert. Somit prägt das Karate unser Familienleben Woche für Woche. Wobei meine Kinder aus unterschiedlichen Gründen zum Karate gekommen sind. Bei meinem großen Sohn (13 Jahre) war es die Neugier. Bei meinem kleinen Sohn (7 Jahre) war es, weil es „Papa“ (ich) und sein großer Bruder trainieren. Unterdessen hat er so viel Spaß und Lust, dass er das nächste Training kaum erwarten kann. Bei meiner Frau waren es die vielen Stunden, die sie mit beim Training der Kinder verbracht hat und die Erkenntnis, was Karate alles ist.

Mit diesem Hintergrund war es umso interessanter die Fragebögen auszuwerten.

Von den aktiven Kindern wollte ich wissen, ob sie sich im Karate auf etwas spezialisiert haben.

Dabei standen folgende Möglichkeiten zur Auswahl:

Das Kumite, die Kata oder das Soundkarate.

Weiterhin wollte ich wissen, wie sie zum Karate (Sport) kamen (direkte Frage) und warum sie Karate trainieren. Das Selbe wollte ich von den Eltern erfahren. Allerdings stand dabei im Vordergrund, warum ihre Kinder Karate trainieren und wie die Kinder zum Karate

kamen (über Kontrollfragen auf emotionaler Ebene). Für diesen Bereich der Befragung erwartete ich folgende Ergebnisse:

1. erwartetes Ergebnis der „Aktiven“:
  - a. soziale und psychosoziale Aspekte wie zum Beispiel: Spaß/Freude, Kontakt zu Gleichaltrigen (Freundschaften), Faszination asiatischen Kampfsports (im Kino oder Fernsehen gesehen – „...das will ich auch können“.
  - b. physiologische Aspekte wie zum Beispiel: körperliche Bewegung, Fitness.
2. erwartetes Ergebnis der Eltern:
  - a. soziale und psychosoziale Aspekte wie zum Beispiel: Erfolg des Kindes (hier Schwerpunkt), Kontakt zu anderen Eltern, Selbstvertrauen des Kindes stärken, Gruppenzugehörigkeit und Freizeitgestaltung.
  - b. physiologische Aspekte: hier erwarte ich unter anderem die gleichen Antworten wie bei den Kindern (körperliche Bewegung, Fitness), zusätzlich: Das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken (hier Schwerpunkt).

Auch nach dem oben beschriebenen Ereignis benötigte ich eine Antwort auf die Frage:

„Auf wen hören die Kinder während eines Wettkampfes?“

Dahinter verbirgt sich in erster Linie mein Interesse an der Wahrnehmung der Eltern. Denn

„Eigenwahrnehmung ist nicht gleich Fremdwahrnehmung“. Deswegen erwartete ich bei dieser Frage divergente Antworten zu meinen Beobachtungen.

#### Auswertung der Fragebögen für „Aktive“

Das Altersspektrum war zwischen 4 Jahren und 17 Jahren. Im Summenzug war das Verhältnis zwischen den männlichen – und weiblichen Befragten gleich groß. Bei der Unterteilung in die Kategorien (Kata, Kumite, Soundkarate) war ein deutlicher Interessenunterschied, innerhalb der Gruppe der Aktiven, zu erkennen. 80% der Befragten

trainieren Kata und Kumite. Die restlichen 20% gaben Soundkarate an. Allerdings muss an dieser Stelle fairerweise gesagt werden, dass nur ein Verein von den beteiligten Vereinen Soundkarate anbietet. Deshalb ist davon auszugehen, dass das Ergebnis anders wäre, wenn mehrere Vereine Soundkarate anbieten würden.

#### Auswertung der Beweggründe mit dem Karate zu beginnen:

Alle Befragten hatten die gleichen Beweggründe, mit dem Karate anzufangen. Hier gab es nur drei unterschiedliche Antworten.

1. „...durch meine Eltern...“
2. „...durch Freunde/Freundinnen...“
3. „...Neugier...“

Diese Antworten waren zu erwarten. Dies zeigt wieder deutlich, dass die Motivation „etwas Neues“ zu beginnen zum größten Teil vom sozialen Umfeld abhängig ist. Ob bei der Neugier extrinsische oder intrinsische Faktoren eine Rolle spielten, konnte nicht ausgewertet werden. Hierzu waren die Antworten zu knapp (nur Stichpunkte).

#### Auswertung der Frage über die Motivation, Karate zu betreiben:

Entgegen den erwarteten Antworten, gab es in diesem Teil der Befragung einige Überraschungen. Vier Antworten waren hier vorrangig (die %-Zahlen ergeben sich aus der Mehrfachnennung).

1. „...ich will mich verteidigen können...“  $\Rightarrow$  Selbstverteidigung (SV) 95%
2. „...ich will im Wettkampf gewinnen...“  $\Rightarrow$  Erfolg 97%
3. „...ich habe Spaß...“ 100%
4. „...mit Freunden treffen, was zusammen machen...“ 20%

Deutlich zu erkennen ist, dass sich drei Antworten dominant mit 95% - 100% von den übrigen Antworten abgrenzen. Der Wunsch, sich verteidigen zu können, ist eindeutig

extrinsisch motiviert. Dies ergibt sich aus dem Willen, Erfolg zu haben und der Erkenntnis, dass jedes Kind Spaß am Training hat. Zudem war in keinem Fragebogen ein Hinweis auf Angst vor etwas oder jemanden zu erkennen. Hinzu kommt natürlich, dass Karate eine Kampfsportart ist. Allerdings hätte ich niemals ein solches Ergebnis bei einer Befragung von Kindern erwartet. Aber vielleicht ist der soziale Druck außerhalb unseres Einflussbereiches als Trainer sehr hoch. Dies könnte nur eine weitere Studie in und an Schulen klären. Eine andere Erklärung könnte natürlich sein, dass die positive psychosoziale Abgrenzung von anderen dabei eine große Rolle spielt. Beispiel: „...ich kann was, was du nicht kannst...“ oder das Gefühl der Sicherheit, die einem das Karate durch die Stärkung des Selbstbewusstseins gibt. Dieser Punkt fällt natürlich auch in die erste Erklärung mit hinein.

Weiterhin war neben dem Spaßfaktor die Sehnsucht nach Erfolg einer der Hauptbeweggründe Karate zu betreiben. Die sozialen Kontakte zu pflegen und zu erweitern Freunde zu treffen, was mit Freunden zu unternehmen, gaben nur ein Fünftel der Befragten an. Somit überwiegt einmal mehr die extrinsische Motivation.

Auswertung zum festgestellten Sachverhalt bei Wettkämpfen (wen nehmen die Kinder mehr war, wer kann sie besser motivieren?).

Hier ist die Antwort eindeutig. 100% der Befragten sehen ihren Trainer als Bezugsperson bei Wettkämpfen. Die Kinder empfinden es eher als Belastung, wenn die Eltern ihnen während eines Wettkampfes Tipps und gute Ratschläge geben. Dieses Ergebnis habe ich, wie oben beschrieben, auch so erwartet.

### **Auswertung der Fragebögen für Eltern:**

Die Mehrheit der Fragebögen wurde von den Müttern ausgefüllt.

Auswertung der Beweggründe mit dem Karate zu beginnen:

Alle Befragten gaben zu gleichen Teilen folgende drei Beweggründe an.

1. Teamgeist, -fähigkeit

2. Spaß

3. Fitness

Dieses Ergebnis verdeutlicht nur einen geringen Teil meiner Erwartungen wider. Wobei die psychosozialen Aspekte überwiegen. Somit wird deutlich, dass die sozialen Kompetenzen den Eltern wichtiger sind, als die physischen Aspekte. Die abgegebenen Antworten kann man demzufolge auch auf jede andere Sportart mit sozialen Kontakten übertragen.

Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung wurden als Antworten mit unter 6% bei den Eltern genannt. Dies spiegelt sehr deutlich die Unterschiede in der Motivation zwischen Kindern und Eltern. Auf Grund dieser Tatsache sollten wir in der Vereinsarbeit auf beide Seiten (Kinder, Eltern) eingehen, denn die Eltern ermöglichen das Training ihrer Kinder mit ihren finanziellen Mitteln, aber die Kinder kommen nur, wenn die ihre Bedürfnisse und Erwartungen erfüllt werden.

#### Auswertung der Beschäftigungen der Eltern während des Trainings und der Wettkämpfe:

Eine prozentuale Auswertung wurde hier nicht durchgeführt. Sozial geleitete Beschäftigungen spielen auch in diesem Bereich der Befragung eine große Rolle. So gaben die meisten Eltern den Kontakt zu anderen Eltern als Beschäftigung während des Trainings und der Wettkämpfe an. Auch in diesem Bereich des sozialen Lebens sehe ich Potenzial für zukünftige Vereinsarbeit.

Abschließend war natürlich noch die Frage interessant, auf wen die Kinder bei Wettkämpfen hören sollten.

Diese Frage wurde zu 80% mit einem Kreuz beim Trainer beantwortet. Allerdings glauben auch 20% der Befragten, dass sie ihr Kind besser während eines Wettkampfes betreuen können. Abgesehen davon, dass alle Eltern ihren Kindern Glück wünschen, sie motivieren und unterstützen, ist Aufklärungsarbeit bei den Angehörigen zu leisten. Dies sollte

vielleicht mit den Kindern zusammen durchgeführt werden.

### **III. Schlusswort**

Alles im allen sind unsere Kinder mit Begeisterung beim Karate. Sie werden von Ihren Eltern unterstützt und motiviert. Auch wenn die erwarteten Antworten nur zum Teil getätigt wurden, stellte sich folgendes heraus:

1. Die Ursache für den Beginn Karate zu betreiben, ist überwiegend bei Kindern extrinsisch motiviert.
2. Das Weiterführen, -trainieren (Dabeibleiben) ist extrinsisch und intrinsisch motiviert.
3. Die Eltern, die die Betreuung während der Wettkämpfe selbst in die Hand nehmen, müssen infolge aufgeklärt werden, denn die Kinder nehmen das Einmischen der Eltern eher als störend wahr. Der Anteil von 20% ist aus meiner Sicht viel zu groß. Dies schadet auch der sozialen Entwicklung des betroffenen Kindes.

Ich hoffe, ich konnte mit dieser kleinen Studie einen Anstoß zu weiteren Studien auf diesem Gebiet geben. Vielleicht fühlt sich jemand in Zukunft intrinsisch motiviert, eine Folgestudie oder eine erweiterte Studie durchzuführen.

## VIII. Quellen

1. Quelle: Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik  
<http://lexikon.stangl.eu/337/motivation>
2. Homepage des DKV
3. Moderner Sport von Willy Vierath, Peter J. Östergaard Verlag
4. Praxis und Theorie der Gesundheits- und Krankenpflege, Georg Thieme Verlag Stuttgart 7. Neuarbeitete Auflage
5. Röthig/Prohl Hrsg.: Sportwissenschaftliches Lexikon, 6. Aufl., Schorndorf 2003
6. Homepage der Uni Hamburg
7. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
8. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
9. Dweck, C.S. & Leggett, F.L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
10. Heckhausen, H. (1974). *Leistung und Chancengleichheit*. Göttingen: Hogrefe.
11. Krapp, A. (1999). Intrinsische Lernmotivation und Interesse. Forschungsansätze und konzeptuelle Überlegungen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 45, 387-406.
12. Krapp, A. (2002a). An educational-psychological theory of interest and its relation to self-determination theory. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Hrsg.), *The handbook of self-determination research* (S. 405-427). Rochester: University of Rochester Press.

13. Krapp, A. & Weidemann, B. (2006). *Pädagogische Psychologie* (5., durchges. Aufl.). Weinheim: PVU.
14. Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
15. Rheinberg, F. (1996). Flow-Erleben, Freude an riskantem Sport und andere "unvernünftige" Motivationen. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung. Enzyklopädie der Psychologie C/IV/4* (S. 101-118). Göttingen: Hogrefe.
16. Rheinberg, F. (2006). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (3., durchges. Aufl., S. 331–354). Berlin: Springer.
17. Sansone, C. & Smith, J.L. (2000). Interest and self-regulation: the relation between having to and wanting to. In C. Sansone & J.M. Harackiewicz (Hrsg.), *Intrinsic and extrinsic motivation* (S. 343-372). San Diego: Academic Press.
18. Schiefele, U. & Köller, O. (2001). Intrinsische und extrinsische Motivation. In D.H. Rost (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (S. 304-310). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
19. Schiefele, U. (2001). The role of interest in motivation and learning. In J.M. Collis & S. Messick (Hrsg.), *Intelligence and personality: Bridging the gap in theory and measurement* (S. 163-194). Mahwah, NJ: Erlbaum.
20. Schneider, K. (1996). Intrinsisch (autotelisch) motiviertes Verhalten – dargestellt an den Beispielen des Neugierverhaltens sowie verwandter Verhaltenssysteme (Spielen und leistungsmotiviertes Handeln). In J. Kuhl &

H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung. Enzyklopädie der Psychologie C/IV/4* (S. 119-153). Göttingen: Hogrefe