

Prof. Dr. Ralf Sygusch (FAU Erlangen-Nürnberg)
Dr. Sebastian Liebl (FAU Erlangen-Nürnberg)
Ralf Lippmann (Deutscher Judobund)

Persönlichkeits- und Teamentwicklung - Förderung psychosozialer Ressourcen im Ju- do

Zusammenfassung

Ein Judoka muss nicht nur werfen und kontern, festhalten und sich befreien können. Judo-kämpfe, Gürtelprüfungen oder Kata-Demonstrationen erfordern Mut, den Glauben an sich selbst und immer wieder auch den Umgang mit Niederlagen. Darüber hinaus wird erwartet, dass man gemäß der Judo-Prinzipien und der Judo-Werte handelt. Ein Training, das entsprechend gestaltet ist, beinhaltet gegenseitige Unterstützung und Verantwortung, die Zusammenarbeit mit Trainer/in und Übungspartner/in sowie die Grundidee, dass im gegeneinander Kämpfen immer ein Miteinander enthalten ist. Zur Bewältigung solcher Anforderungen in Training und Wettkampf benötigt ein Judoka entsprechende „Mittel“, so genannte psychosoziale Ressourcen wie etwa Selbstbewusstsein oder soziale Kompetenzen. Diese sind bei jedem Judoka - ähnlich wie motorische Fähigkeiten - mehr oder weniger ausgeprägt. Das hier vorgestellte Konzept *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo* gibt Trainern konkrete Hilfestellungen zur judospezifischen Förderung psychosozialer Ressourcen.

Schlagwörter

Kampfsport; Selbstbewusstsein; Kooperationsfähigkeit; Aufgabenzusammenhalt; Förderkonzept

Kontakt

Dr. Sebastian Liebl
[Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg](https://www.friedrich-alexander-universitaet-erlangen-nuernberg.de)
sebastian.liebl@fau.de

Erstquelle

Dieser Artikel wurde zuerst veröffentlicht in:

Liebl, S. & Kuhn, P. (Hrsg.; 2014). Menschen im Zweikampf – Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2013. Jahrestagung der dvs-Kommission „Kampfkunst und Kampfsport“ vom 7.-9. November 2013 in Erlangen. Hamburg: Czwalina.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) and published in the [JOMAR | Journal of Martial Arts Research](https://www.jomar.com) (ISSN 2567-8221) on 2020-05-15.
For more: [j-o-mar.com](https://www.j-o-mar.com)

Einleitung

„Kraft, Technik und Ausdauer sind im Judo nicht ausreichend. Erst mit dem nötigen Selbstbewusstsein ist es möglich, auf der Matte zu bestehen.“ (Theresa Stoll; Jugend-Nationalkämpferin)

„Ohne die Zusammenarbeit zwischen Tori und Uke ist Lernen im Judo schlichtweg nicht möglich.“ (Ralf Lippmann; Ausbildungsleiter sowie Lehr- und Prüfungsreferent im Deutschen Judobund [DJB])

„Judo auf hohem Niveau zu betreiben, klappt nur mit einem guten Team und hilfsbereiten Partnern, die sich gegenseitig unterstützen.“ (Iljana Marzok; Nationalkämpferin)

Die Eingangszitate deuten es an: Um Judo handlungs- und leistungsfähig zu betreiben, bedarf es nicht nur motorischer Fähigkeiten und technisch-taktischer Fertigkeiten. Judo beinhaltet auch psychische und soziale Anforderungen, z.B. muss ein Judoka nicht nur Werfen und Kontern, Festhalten und Sich-Befreien können. Judokämpfe, Gürtelprüfungen oder Kata-Demonstrationen erfordern darüber hinaus Mut, den Glauben an sich selbst und immer wieder auch den Umgang mit Niederlagen. Darüber hinaus wird erwartet, dass man gemäß der Judo-Prinzipien¹ und der Judo-Werte² handelt.

Zur Bewältigung solcher Anforderungen in Training und Wettkampf benötigt ein Judoka entsprechende „Mittel“, so genannte psychosoziale Ressourcen, z.B. Selbstbewusstsein, Kooperationsfähigkeit und Teamgeist. Diese sind bei jedem Judoka und in jeder Trainingsgruppe bzw. Mannschaft - ähnlich wie motorische Fähigkeiten - mehr oder weniger ausgeprägt. Jeder besitzt unabhängig vom Sport grundlegende psychosoziale Ressourcen, die sich im Laufe der sportlichen Entwicklung junger Judoka weiterentwickeln und in Training und Wettkampf systematisch verbessert werden können.

Psychische Ressourcen beziehen sich auf Anforderungen, in denen Judoka allein verantwortlich handeln müssen. Beispielsweise ist ein stabiles Selbstbewusstsein notwendig, um sich auch gegen „starke“ Kampfpartner³ Gelegenheiten zum Werfen zu erarbeiten. Psychische Ressourcen beziehen dabei das soziale Handeln durchaus mit ein. Zum Beispiel ist Selbstbewusstsein einerseits nötig, um in Konfliktsituationen im Training die eigene Ansicht zu vertreten. Andererseits sollen auch bei selbstbewusstem Handeln die Judo-Prinzipien und -Werte eingehalten und das Wohl anderer nicht verletzt werden.

Soziale Ressourcen betreffen Anforderungen, in denen es um die Stellung und das Handeln in der Trainings- bzw. Wettkampfgruppe geht, d.h.: gemeinsam effektiv und erfolgreich zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten; sich als Einzelner in die Trainings-/ Wettkampfgruppe einzugliedern und im Sinne der gemeinsamen Ziele und (Judo-) Werte eigene Fähigkeiten einzubringen. Dazu gehören Ressourcen, welche die Gesamtgruppe (Gruppenzusammenhalt) und die Einzelnen (soziale Kompetenz, sozialer Rückhalt) betreffen.

¹ Erstes Judo-Prinzip 精力善用 *seiryoku zenyō*: Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper (wörtlich: Tatendrang [Geist und Kraft] geschickt gebrauchen); zweites Judo-Prinzip 自他共栄 *jita kyōei*: Durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu beiderseitigem Wohlergehen und Nutzen beitragen und zu allgemeiner Wohlfahrt und Glück gelangen (wörtlich: ich und andere - beiderseitiges Wohlergehen; DJB, 2009; vgl. Kano, 1976).

² Zehn Judo-Werte des DJB: Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung, Freundschaft (DJB, 2012).

³ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Beitrag das generische Maskulinum verwendet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter gemeint.

Das hier vorgestellte Konzept zur *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo*⁴ zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen, die zur Bewältigung psychosozialer Anforderungen in Training und Wettkampf beitragen. Es basiert auf folgendem Grundgedanken: *Wenn Judo systematisch zur Förderung allgemeiner psychosozialer Ressourcen beitragen soll, dann muss zunächst die Förderung solcher Ressourcen gewährleistet sein, die zur Bewältigung judospezifischer Anforderungen von zentraler Bedeutung sind.*

In diesem Sinne zielt das Konzept in gleicher Weise auf den leistungsorientierten Judosport wie auf das erlebnis- und erfahrungsorientierte Judo im Kinder-, Jugend- und Freizeitbereich. Dabei sind in allen Bereichen neben Verbesserungen der judospezifischen Leistungsfähigkeit auch wünschenswerte „Nebeneffekte“ zu erwarten, die sich auf den Aufbau von Bindung an den Judosport sowie auf die erfolgreiche Bewältigung von Alltagsanforderungen beziehen.

Bislang liegen in der Judopraxis, im Kinder- und Jugendsport, sowie in der Sportwissenschaft nur vereinzelt Konzepte vor, die eine systematische Planung von psychosozialen Zielen und Methoden vornehmen (z.B. Deutsche Sportjugend [dsj], 2005; DJB, 2006; Sygusch, 2007). Das Konzept zur *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo* orientiert sich eng an diesen Grundlagen. Dabei geht es um die Fragen:

- WAS soll gefördert werden? (Auswahl psychosozialer Ressourcen)
- WOHIN soll gefördert werden? (Formulierung von Kernzielen)
- WIE soll gefördert werden? (Methodische Gestaltung)

Bei der Beantwortung der Fragen soll darüber hinaus die Rolle der Judo-Prinzipien und Judo-Werte bei der Förderung psychosozialer Ressourcen diskutiert und berücksichtigt werden.

WAS soll gefördert werden - Auswahl psychosozialer Ressourcen

Psychosoziale Ressourcen im Sport

Die Frage nach dem WAS - die Auswahl psychosozialer Ressourcen - wird im Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend (dsj, 2005; vgl. auch Sygusch, 2007) aus Sicht der Nutzergruppen (u.a. Sportler/in, Trainer/in, Staat), aus Sicht der Sportwissenschaft (Sportpsychologie, Talentforschung, Jugendforschung) und aus Sicht der Sportarten beleuchtet. Welche psychosozialen Ressourcen vor diesem Hintergrund als prinzipiell bedeutsam angesehen werden können, wird im Folgenden dargestellt. Anschließend wird auf die Perspektive der Kampfsportart Judo näher eingegangen.

Dem Sport wird von Gesellschaft und Politik Bildungswirksamkeit zugeschrieben: „Sport besitzt Bildungswirksamkeit, die körperbezogene Kompetenzen (...), aber auch nicht unmittelbar sportbezogene Kompetenzen im sozialen, politischen und kognitiven Bereich einschließt“ (BMFSF, 2005, S. 376). Begründet wird dieser Zusammenhang in der Fachdidaktik zumeist sozialisationstheoretisch (u.a. Burrmann, 2008): Sportliche Situationen beinhalten Anforderungen, zu deren Bewältigung psychosoziale Ressourcen notwendig sind, und (vice versa) die Auseinandersetzung des Individuums mit diesen Anforderungen kann zur Ent-

⁴ Das Konzept wurde zusammen mit der Deutsche Judojugend (im DJB) und der Deutsche Sportjugend (im DOSB) erarbeitet und 2013 fertiggestellt. Es kann kostenlos über das Mediacenter der dsj (www.dsj.de) bezogen werden.

wicklung relevanter Ressourcen beitragen. Aus empirischer Sicht lässt sich die Frage, ob Sport für Kinder und Jugendliche ein Motor der Persönlichkeitsentwicklung darstellt, nach Gerlach und Brettschneider (2009, S. 205) nur mit „dezentem Optimismus“ beantworten. Die Mitautoren des Zweiten Deutschen Kinder- und Jugendsportberichts sehen zwar die Tendenz einer Sozialisation im Sport bestätigt - ein Automatismus hinsichtlich der Beeinflussung durch Sport existiert jedoch nicht⁵.

Diese Befundlage führte im letzten Jahrzehnt auf der einen Seite zu einer gewissen Ernüchterung, was das Sozialisationspotenzial des Sports betrifft. Auf der anderen Seite entstand die Forderung nach einer systematischen Qualitätsentwicklung des organisierten Kinder- und Jugendsports und einer differenzierteren Kinder- und Jugendsportforschung:

Um das pädagogische und soziale Potenzial, das im Sport steckt, (...) zu erschließen und zu nutzen, sind gezielte Interventionsprogramme nötig, die systematisch ausgewertet werden müssen. Statt immer neuer Aktionsprogramme sind Evaluationsprogramme vonnöten, mit denen eine systematische Qualitätsentwicklung generiert wird. (Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2003, S. 409)

Um eine Grundlage für die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen in der Praxis zu schaffen, erfolgt im Rahmenkonzept der dsj (2005) eine Konzentration auf solche Ressourcen, für die z.T. belegt ist, z.T. plausibel angenommen wird, dass sie einen Beitrag zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit einerseits und zur Bewältigung von Alltagsanforderungen andererseits leisten:

- *Selbstwirksamkeit* gilt als Voraussetzung, um anspruchsvolle sportliche und außersportliche Anforderungen anzunehmen und sie ausdauernd und erfolgreich zu verfolgen.
- Ein stabiles *Selbstkonzept* gilt als Ressource zur Bewältigung von Anforderungen des sportlichen (z.B. Misserfolge) und außersportlichen Alltags (z.B. schulische Belastungen, Vereinbaren von Schule und Sport).
- *Aufgabenzusammenhalt* gilt als Ressource für sportliche Leistungen in Training und Wettkampf. Darüber hinaus können mit Gruppensammenhalt im Sport auch außersportliche Ziele wie der Aufbau von sozialen Netzwerken, soziale Integration und Unterstützung verknüpft werden.
- *Sozialer Rückhalt* gilt als Ressource zur Bewältigung von alterstypischen Entwicklungsaufgaben (z.B. Ablösung vom Elternhaus) und Alltagsanforderungen (z.B. Schule). Sozialer Rückhalt beim Trainieren und Wettkämpfen dürfte darüber hinaus auch eine Voraussetzung der individuellen Handlungs- und Leistungsfähigkeit sein.
- *Soziale Kompetenzen* gelten einerseits als Ressource zur sozialen Handlungsfähigkeit im sozialen Umfeld (z.B. Freundeskreis, Sportverein), andererseits können sie als Ressourcen sozial-kooperativen Handelns im Sport aufgefasst werden.

Diese Auswahl ist begrenzt und versteht sich als ersten Schritt einer systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen. Je nach Handlungsfeld bzw. Sportart sind Schwerpunktsetzungen und Ergänzungen bei der Auswahl von Ressourcen denkbar, bisweilen sogar not-

⁵ Der Forschungsstand im deutschsprachigen Raum stimmt mit dem im angloamerikanischen Raum überein. Fox (2002) analysierte bspw. 36 Studien, in denen die Wirkung sportlichen Engagements auf das Selbstkonzept von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen untersucht wurden. Während über drei Viertel der Studien (28) positive Veränderungen auf das physische Selbstkonzept zeigen, ist auch hier die Befundlage zu Auswirkungen sportlicher Aktivität auf das allgemeine Selbstkonzept inkonsistent.

wendig. Welche Schwerpunktsetzungen und Ergänzungen für Judo in Betracht kommen, zeigt folgendes Kapitel.

Psychosoziale Ressourcen im Judo

(Kultiviertes) Kämpfen im Kontakt, wie es im Judo stattfindet, wird spätestens seit dem Beitrag „Ringern und Raufen“ von Funke (1988) als Medium zur Entwicklung psychosozialer Ressourcen diskutiert.

Was bedeutet körperlich-handgreifliche Auseinandersetzung, was geht da vor, wenn Haut an Haut reibt, einer flüchtet oder standhält (...) einer obenauf ist und der andere buchstäblich unter ihm, was entwickelt sich, (...) wenn der Biographie solche Erfahrungen fehlen?“ (ebd., S. 13)

Zusammenfassend kann die Wirkung von Judo auf psychosoziale Ressourcen aus Sicht der Fachdidaktik folgendermaßen begründet werden:

Wirkung auf psychische Ressourcen: Kampfhandlungen besitzen einen starken Symbolgehalt (z.B. Erleben von Macht/ Ohnmacht beim Festhalten/ Festgehalten-Werden) und ermöglichen daher individuell bedeutsame Rückschlüsse über die Wirksamkeit eigener Kampfhandlungen sowie über die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Funke, 1988; Happ, 1998; 2009). Dies kann die Entwicklung psychischer Ressourcen wie etwa Selbstwirksamkeit oder Selbstkonzept sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Darüber hinaus scheint eine gewisse Relativierung von Niederlagen bzw. nicht-erfolgreichen Bewegungshandlungen durch die ethisch-moralischen Aspekte des Judo möglich. Die Judo-Prinzipien und Judo-Werte betonen eine prozessorientierte bzw. qualitative Bewertung von Handlungsergebnissen. Es wird daher angenommen, dass sie einen positiv moderierenden Einfluss auf Rückmeldungen besitzen, insbesondere auf nicht-erfolgreiche Bewegungshandlungen, die bei einer rein ergebnisorientierten Bewertung eher zu einem Abbau von Selbstwirksamkeit oder Selbstkonzept als zu deren Stärkung führen könnten. Die Judo-Prinzipien und Judo-Werte verdeutlichen, dass ein gewonnener Kampf nicht zwangsläufig ein guter Kampf ist (z.B. wenn gegen die Judo-Werte verstoßen wird) und umgekehrt ein verlorener Kampf nicht automatisch ein schlechter Kampf ist (z.B. wenn man den Mut bewiesen hat, eine neue Technik auszuprobieren).

Wirkung auf soziale Ressourcen: Dem kultivierten Kämpfen wohnt immer ein „Miteinander“ inne. Ein Motiv für dieses Miteinander gründet nach Funke (1988, S. 18) auf dem gegenseitigen Bedürfnis nach Unversehrtheit. Aus diesem Bedürfnis kann, so die Annahme von Happ (1998), ein elementares Verständnis für partnerschaftliche Rücksichtnahme erwachsen im Sinne von: „Was du nicht willst, das man dir tu‘, das füg‘ auch keinem anderen zu!“ (ebd., S. 21). Da zudem die Kämpfer nach Krüger (1995) mit der Zeit die körperlichen und seelischen Wirkungen von Kampfhandlungen am eigenen Leib erfahren und dadurch besser einschätzen lernen, scheinen günstige Voraussetzungen für die Entwicklung sozialer Ressourcen wie etwa Perspektivenwechsel und Einfühlungsvermögen gegeben. Zudem betonen das zweite Judo-Prinzip (*jita kyōei*; ich und andere - beiderseitiges Wohlergehen) und die Judo-Werte „Hilfsbereitschaft“, „Respekt“ und „Wertschätzung“ den hohen Stellenwert von partnerschaftlicher Rücksichtnahme.

Auch in den Trainings- und Ausbildungskonzepten des DJB finden sich zahlreiche Hinweise auf psychosoziale Ressourcen im Judo. In der „Rahmentrainingskonzeption Nachwuchssport“ (DJB, 2010) ist beispielsweise zu lesen: Ein „Schwerpunkt des judospezifischen

Grundlagentrainings besteht in der Entwicklung (...) psychisch stabiler Trainings- und Wettkampfeigenschaften, wie Durchsetzungsvermögen oder Risikobereitschaft, aber auch der Umgang mit Niederlagen.“ (ebd., S. 16). Rychter (2006, S. 58) betont in seiner Trainingskonzeption insbesondere Selbstkontrolle, Willensstärke, Kritikfähigkeit, Misserfolgsbewältigung und Teamfähigkeit. In anderen Trainings- und Ausbildungsdokumenten finden sich weitere psychosoziale Aspekte:

- Durchsetzungsvermögen, Siegeswille (DJB, 1999)
- Risikobereitschaft, Fähigkeit mit Niederlagen umzugehen (DJB, 2010)
- Mut, Selbstbeherrschung (DJB, 2011)
- Rücksichtnahme auf Alter und Geschlecht sowie auf körperliche und technische Voraussetzungen des Partners (DJB, 2009)
- Sozialkompetenz (DJB, 2011; 2006)
- Einfühlungsvermögen (Empathie) (DJB, 2011)

Bei der Sichtung der Fach- und Verbandsliteratur wurde jedoch auch deutlich: Die Ansteuerung von psychosozialen Ressourcen sowie Judo-Prinzipien und Judo-Werten ist methodisch nicht systematisch aufbereitet. Lediglich in „Judo spielend lernen“ (DJB, 2006), einem Trainings- und Gürtelprüfungsprogramm für 5- bis 7-Jährige, und in einzelnen Beiträgen (z.B. Janalik, 1992) finden sich methodische Ansätze bzw. Vorschläge.

Empirische Studien über Wirkungen von Kampfsport auf physische (insb. Selbstwert und allgemeines Selbstkonzept) und soziale Ressourcen (insb. soziale Kompetenzen und Gruppenzugehörigkeit) geben Hinweise auf schwache positive Effekte (u.a. Rieder et al., 2011; Twemlow et al., 2008; Foster, 1997; Madden, 1995; Finkenbergh, 1990; Spear, 1989). Schwache positive Effekte findet man auch in Studien, die sich explizit mit Judo bzw. Kämpfen im Kontakt befassen (Schmoll, 2010; Gleser et al., 1992; Gerr, 1980; Pyecha, 1970), hier sind die Befunde jedoch nur eingeschränkt belastbar (kleine Stichprobe und/oder keine Kontrollgruppe).

Belastbarere Ergebnisse liefert die Studie „Macht Judo Kinder stark?“ (Liebl, 2013). Hier wurde mittels quantitativer und qualitativer Methoden untersucht, ob ein Jahr Judo im Schulsport (Sport-AG) einen Einfluss auf sportartbezogene Selbstwirksamkeit und Empathie besitzt (darüber hinaus wurde auch der Einfluss auf kraftausdauer- und koordinative Fähigkeiten erfasst)⁶. Die quantitativen Befunde im Bereich sportartbezogene Selbstwirksamkeit zeigen leichte, jedoch nicht signifikante Verbesserung in den Untersuchungsgruppen gegenüber den Kontrollgruppen. Die qualitative Studie verweist auf ein „judoimmanentes Potential“ zur Förderung von Selbstbewusstsein. Die quantitativen Befunde im Bereich Empathie zeigen eine signifikante Verbesserung im ersten Halbjahr sowie einen leichten Rückgang im zweiten. Diese positive Entwicklung wird von der qualitativen Studie gestützt. Insgesamt scheint Judo damit gute Voraussetzungen für die Entwicklung psychosozialer Ressourcen zu besitzen. Von einem „Förderautomatismus“ kann jedoch auch im Judo nicht ausgegangen werden. Eine Empfehlung der Studie lautet daher, ein spezifisches Konzept zur Förderung psychosozialer Ressourcen im Judo zu erarbeiten, um Trainern eine Hilfestellung zu geben, pädagogische Potentiale, die im Judo enthalten sind, gezielt anzusteuern. Das Konzept *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo* will Trainern genau diese Hilfestellung geben.

⁶ Intervention: ein Schuljahr; 1x / Woche 90 Minuten Judo-/Sport-AG; Stichprobe („bereinigt“): Judo-AGs (n = 31); Sport-AGs (n = 22); kein Sport (n = 29); Methoden: schriftliche Befragung und motorische Tests (Längsschnitt mit drei Erhebungszeitpunkten), mündliche qualitative Befragung (Querschnitt).

Um aus der Vielzahl der o.g. psychosozialen Ressourcen diejenigen auswählen zu können, die im Judo besonders relevant sind und im Konzept angesteuert werden sollen, wurden die Rechercheergebnisse zusammen mit Fach-Experten⁷ im Rahmen von zwei Expertenworkshops diskutiert. Die Diskussionen wurden aufgezeichnet und inhaltsanalytisch ausgewertet. Anschließend wurden die Ergebnisse erneut mit den Teilnehmern diskutiert. Hierbei wurden vier Ressourcen ausgewählt, die sowohl zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Judo als auch zur Bewältigung von außersportlichen Herausforderungen beitragen sollen (Kurzbeschreibungen s.o.): Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, Aufgabenzusammenhalt und soziale Kompetenzen⁸.

WOHIN soll gefördert werden - Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo

Die ausgewählten Ressourcen sind natürlich nicht unabhängig voneinander. Eine gelungene soziale Integration und Unterstützung in die Trainings-/ Wettkampfgruppe setzt bspw. soziale Kompetenzen wie Kooperations- oder Kommunikationsfähigkeit voraus. Soziale Integration und Unterstützung können ihrerseits als Voraussetzung für den Aufbau eines stabilen Selbstbildes angesehen werden. Ein stabiles Selbstbild ist wiederum Basis einer positiv-realistischen Selbstwirksamkeit im Sport. Vor diesem Hintergrund werden im Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend sechs differenzierte Kernziele abgeleitet (dsj, 2005). Als zentrale Kernziele für Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Judo werden sportliches Selbstbewusstsein (SB), Aufgabenzusammenhalt (AZ) und Kooperationsfähigkeit (KF) herausgestellt (vgl. Abb. 1).

⁷ 21.-22. 09.2012 in Köln; 07.03.2013 in Erlangen; Teilnehmer/innen in alphabetischer Reihenfolge: Kati Hübner (stv. Bundesjugendleiterin im DJB), Jens Keidel (Sport- und Trainerschule Keidel), Thomas Kessler (Diplom Sportwissenschaftler, Judo-Trainer beim TSV Leverkusen), Prof. Dr. Peter Kuhn (Universität Bayreuth, Sprecher der dvs-Kommission Kampfkunst und Kampfsport), Ralf Lippmann (Ausbildungsleiter im DJB), Bruno Tsafack (Landestrainer Baden-Württemberg), Davor Vlaskovac (ehem. Bundesligatrainer beim TSV Abensberg) und Anika Walldorf (Jugend-Bildungsreferentin im DJB).

⁸ Die ausgewählten Ressourcen werden als Basisressourcen - in Abgrenzung zu „Erfolgsressourcen“ (z.B. Willensstärke, Anstrengungsbereitschaft) oder „Krisenressourcen“ (z.B. Frustrationstoleranz) - aufgefasst, um grundlegende judospezifische Anforderungen (Training, Gürtelprüfung und Wettkampf, sportliche Begleitsituationen etc.) zu bewältigen und damit zur Entwicklung von Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Judo beizutragen.

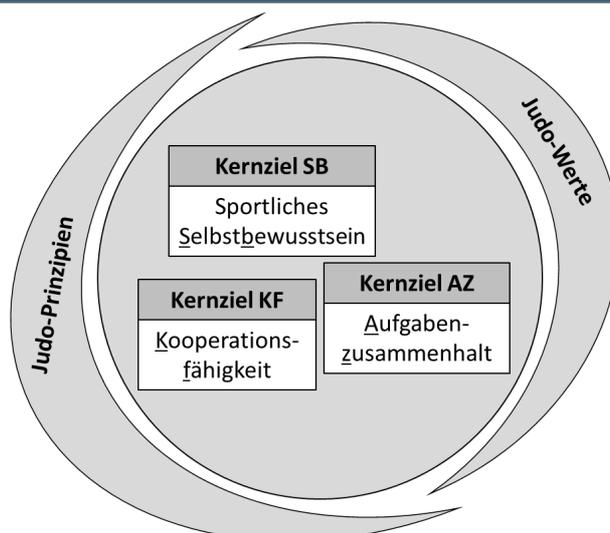


Abb. 1: Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo

Welche Rolle hierbei die Judo-Prinzipien und Judo-Werte bilden, wurde ebenfalls im Rahmen der o.g. Expertenworkshops diskutiert und inhaltsanalytisch ausgewertet. Demnach kommt den Judo-Prinzipien und Judo-Werten bei der Förderung psychosozialer Ressourcen eine Unterstützungsfunktion zu, indem sie Judo-Trainern und Judoka Empfehlungen in Bezug auf ihr Verhalten in Training und Wettkampf geben. Da diese Empfehlungen (z.B. Wertschätzender Umgang, Hilfsbereitschaft) in hohem Maße kompatibel zu den methodisch Rahmenbedingungen des Konzepts sind (z.B. Grundhaltung des Trainers als Lernbegleiter [„sportlicher Entwicklungshelfer“] oder soziales Wohlbefinden in der Trainingsgruppe; siehe Kap. 4), wird eine unterstützende Wirkung in beide Richtungen angenommen: Das Trainer- und Sportlerhandeln gemäß der Judo-Prinzipien und Judo-Werte kann die Förderung psychosozialer Ressourcen unterstützen und (vice versa) die Förderung psychosozialer Ressourcen kann das Trainieren und Wettkämpfen im Sinne der Judo-Prinzipien und Judo-Werte begünstigen.

An dieser Stelle muss kritisch eingewendet werden, dass in manchen Judo-Trainings- und Wettkampfgruppen ein stark hierarchisches Verhältnis zwischen Trainer und Sportler besteht, welches mit der o.g. Grundhaltung des Trainers als Lernbegleiter bzw. „sportlicher Entwicklungshelfer“ nicht vereinbar ist. Dies kann historisch auf militärisch-kriegerische Wurzeln des Judo und des Jujutsu⁹ zurückgeführt werden (Niehaus, 2003) und wird von manchen Trainern mit einer missverstandenen „Tradition“ begründet im Sinne von: „Ich lehre so, wie mich mein Meister trainiert hat.“

Kernziel: sportliches Selbstbewusstsein

Das Kernziel sportliches Selbstbewusstsein führt die ausgewählten Ressourcen Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept zusammen. Es differenziert sich aus in Selbstbewusstsein der motorischen Leistungsfähigkeit („Auch nach hoher Belastung bin ich zum Ende eines Wettkampfs noch fit und leistungsfähig!“; „Nach Verletzungen erreiche ich schnell wieder meinen Fitnesszustand!“) und Selbstbewusstsein der judospezifischen Leistungsfähigkeit („Auch Randori mit schwereren Kampfpartnern kann ich sicher bewältigen!“; „Auch wenn

⁹ Jigoro Kano (1860-1938; Begründer des Judo) entwickelte aus dem Jujutsu das Judo.

ich im Wettkampf mal eine Wertung abgebe, kann ich sicher weiterkämpfen und die mit dem Trainer besprochene Kampfstrategie einhalten!“) (Tab. 1). Ziel der Förderung sportlichen Selbstbewusstseins ist eine positiv-realistische Überzeugung von der eigenen Leistungsfähigkeit. Ein realistisches Selbstbewusstsein gewährleistet gezieltes sportliches Handeln, das den Anforderungen der jeweiligen Situation angemessen ist und vor den Folgen von Selbstüberschätzung bewahrt.

Die wichtigste Voraussetzung eines positiv-realistischen Selbstbewusstseins ist die tatsächliche sportliche Leistungsfähigkeit und ihre ständige Verbesserung. Insofern ist das Training judospezifischer Technik und Taktik sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten Grundlage für die Entwicklung des Selbstbewusstseins. Gleichzeitig hat ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein Einfluss auf die Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit (z.B. sich realistische Ziele setzen und diese mit Anstrengung und Ausdauer verfolgen können). In dieser Wechselwirkung kann eine Parallele zum ersten Judo-Prinzip (*seiryoku zenyo*; Tatendrang [Geist und Kraft] geschickt gebrauchen) gesehen werden, das ebenfalls eine optimale Verbindung von physischen und psychischen Eigenschaften betont. Es wird angenommen, dass der im ersten Judo-Prinzip enthaltene reflektierte Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch die Judo-Werte Ernsthaftigkeit, Bescheidenheit, Mut und Selbstbeherrschung einen positiv moderierenden Einfluss auf die Entwicklung judospezifischen Selbstbewusstseins haben können.

Tab. 1: Kernziel sportliches Selbstbewusstsein (SB)

| SB | Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das sportliche Selbstbewusstsein des Einzelnen gestärkt werden! |
|----|---|
| | ...soll die Überzeugung von der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit gestärkt werden! |
| | - ...sollen positiv-realistische Überzeugungen der Wirksamkeit der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit gefördert werden! |
| | - ...sollen positiv-realistische Überzeugungen der Wirksamkeit der judospezifischen Leistungsfähigkeit gefördert werden! |
| | ...soll das körperlich-sportliche Selbstbild des Einzelnen gestärkt werden! |
| | - ...soll das positiv-realistische Selbstbild der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit gefördert werden! |

Kernziel: Aufgabenzusammenhalt

In der Sportwissenschaft wird zwischen aufgabenbezogenem und sozialem Gruppenzusammenhalt unterschieden. Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat insbesondere der Aufgabenzusammenhalt. Zentrales Merkmal des Aufgabenzusammenhalts ist die Ausrichtung von Teams auf gemeinsame Ziele und deren kooperative Bearbeitung („Wir erreichen gemeinsam die angestrebten Ziele!“). Dazu gehört u.a. eine klare Aufgabenverteilung, gemeinsame Verantwortung, gegenseitige Unterstützung sowie Aufgaben des Helfens und Sicherns. Zum Aufgabenzusammenhalt eines Teams gehört auch die Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen, also die Integration in das Team („Ich stimme mit den Zielen meiner Mannschaft überein!“; „Ich bin mit meiner Rolle im Team zufrieden!“) (Tab. 2).

Im Judo ist Aufgabenzusammenhalt u.a. dadurch gekennzeichnet, dass Kämpfer einer Mannschaft bzw. einer Trainingsgruppe sich im Wettkampf gegenseitig unterstützen, sich gegenseitig Mut machen und motivieren. Beim Training zeigt sich Aufgabenzusammenhalt etwa in der Übernahme von Mitverantwortung für Gesundheit und Lernfortschritt der Mitsportler (z.B. ernsthaft, aber fair miteinander Kämpfen) sowie in der Identifikation mit gemeinsamen Zielen, judospezifischen Prinzipien, Werten und Ritualen. Auch gegenseitiges

Motivieren, Korrigieren sowie ein freundschaftlicher Umgang sind entsprechende Merkmale. Damit besitzt Aufgabenzusammenhalt deutliche Parallelen zum zweiten Judo-Prinzip (*jita kyōei*; ich und andere - beiderseitiges Wohlergehen), aber auch zu den Judo-Werten Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Respekt, Wertschätzung und Freundschaft.

Tab. 2: Kernziel Aufgabenzusammenhalt (AZ)

| AZ | Beim Trainieren und Wettkämpfen soll der <i>Aufgabenzusammenhalt</i> gestärkt werden! |
|----|---|
| | ...soll der <i>Aufgabenzusammenhalt der Gruppe</i> gestärkt werden! |
| | - ...soll die Zusammenarbeit bei der Bearbeitung gemeinsamer Ziele gefördert werden! |
| | - ...soll die gemeinsame Verantwortung für Lernerfolg (Training), Leistung (z.B. Gürtelprüfung) sowie für einen reibungslosen Übungsbetrieb herausgebildet werden! |
| | - ... soll die gegenseitige emotionale und funktionale Unterstützung entwickelt werden! |
| | ...soll die <i>Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen</i> gestärkt werden! |
| | - ...soll die aufgabenorientierte Einbindung des Einzelnen - Zuweisung von Aufgaben, Erhalt von Unterstützung, Akzeptanz der Leistungsfähigkeit - gefördert werden! |

Kernziel: Kooperationsfähigkeit

Aufgabenzusammenhalt und Kooperation sind das zielgerichtete und planvolle Zusammenwirken aller Mitglieder einer Trainings-/ Wettkampfgruppe, bei dem die Fähigkeiten der Einzelnen für ein gemeinsames Ziel eingesetzt werden. Kooperationsfähigkeit beschreibt die Kompetenz des Einzelnen, an diesem Prozess aktiv teilzuhaben. Auch im Judo liegen zahlreiche sozial-kooperative Anforderungen vor, z.B. die gegenseitige Unterstützung im Training; mit bestimmten Trainingspartnern auskommen und sich arrangieren „müssen“; bei Mannschaftsturnieren für das Team kämpfen bzw. dem Teamkollegen mit der größeren Aussicht auf Erfolg den Vortritt lassen. Voraussetzungen für Kooperationsfähigkeit sind die Basiskompetenzen Perspektivübernahme und Kommunikationsfähigkeit sowie soziale Verantwortung (Tab. 3).

Perspektivübernahme beschreibt die Fähigkeit zur Erfassung von Perspektiven (z.B. Probleme bei Lernaufgaben) und Emotionen (z.B. Ärger, Frust, Resignation) von Mitsportlern und Gegnern. Diese Fähigkeit hilft beim Trainieren und bei Wettkämpfen, um richtige funktionale (z.B. dosierten Partnerwiderstand leisten) oder angemessene emotionale Unterstützung (z.B. Motivation) anzubieten.

Kommunikationsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit, Botschaften frei von Missverständnissen zu versenden und zu verstehen. Dabei geht es vor allem darum, dass überhaupt miteinander gesprochen wird und was gesprochen wird. Sportsprache besteht aus einer Vielzahl von Botschaften, z.B. beim Motivieren („weiter so“) oder bei Bewegungshinweisen („Hol' Dir Deinen Griff“; „Zieh' durch“). Im Hinblick auf das „Was“ der Kommunikation ist es deshalb von Bedeutung, dass die Sprache eine gemeinsame ist und verbale bzw. nonverbale Botschaften unter den Judoka bekannt sind. Das „Wie“ einer Kommunikation verläuft im Judo - mehr als in vielen anderen Sportarten - zu einem großen Anteil nonverbal. So erfolgen bspw. Rückmeldungen in einem Übungskampf primär taktil und kinästhetisch, indem der Partner etwa gezielt Widerstand leistet, sich nach einer guten Eindrehbewegung werfen lässt oder durch Ausweichen signalisiert, dass zu weit bzw. zu kurz eingedreht wurde.

Soziale Verantwortung im Sport bezieht sich zunächst darauf, zuverlässig am geregelten Trainingsalltag teilzuhaben und die zugewiesenen Aufgaben und Funktionen zu erfüllen. Dazu gehört es, vorliegende Normen und Regeln (z.B. Judo-Werte) einzuhalten, andere in sportlichen Aufgaben und bei Schwierigkeiten zu unterstützen sowie Konflikte produktiv

auszutragen. Zentraler Kern der sozialen Verantwortung ist es, eigene Interessen einer gemeinsamen Zielorientierung der Trainings- und Wettkampfgruppe unterzuordnen, z.B. eigene Stärken einzubringen, trotz hoher zeitlicher Belastung als Trainingspartner zur Verfügung zu stehen oder eigene Ansprüche zum Wohle der Mannschaft zurückzustellen. Soziale Verantwortung übernimmt aber auch Tori beim Werfen von Uke, indem er ihm ein verletzungsfreies Fallen ermöglicht.

Kooperationsfähigkeit ist im Judo eng mit der Uke-Rolle verknüpft. Seine Fähigkeiten, wie etwa die Perspektive des Partners einzunehmen, dem Partner angemessenen Widerstand zu leisten, ihm Leistung verbal und nonverbal konstruktiv rückzumelden, haben maßgeblichen Einfluss auf den Lernerfolg von Tori. Perspektivenübernahme, Kommunikationsfähigkeit und soziale Verantwortung stehen darüber hinaus in enger Verbindung zum zweiten Judo-Prinzip (*jita kyōei*; ich selbst und andere - beiderseitiges Wohlergehen), aber auch zu den Judo-Werten Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Respekt, Wertschätzung und Freundschaft. Die Umsetzung der Judo-Prinzipien und Judo-Werte erfordert und - so die Annahme - fördert die beschriebenen Basiskompetenzen.

Tab. 3: Kernziel Kooperationsfähigkeit (KF)

| KF | Beim Trainieren und Wettkämpfen soll die <i>Kooperationsfähigkeit</i> des Einzelnen gestärkt werden! |
|----|--|
| - | ...soll die Fähigkeit zur Perspektivübernahme entwickelt werden! (um z.B. angemessene funktionale und emotionale Unterstützung anzubieten) |
| - | ...soll die Fähigkeit zur verbalen und non-verbalen Kommunikation verbessert werden! (um z.B. durch dosierte Widerstände dem Partner taktil-kinästhetische Rückmeldungen zu geben) |
| - | ...soll die Bereitschaft zur sozialen Verantwortung herausgebildet werden! (z.B. Verantwortung für Unversehrtheit und Lernerfolg des Partners) |

WIE soll gefördert werden - Methodische Gestaltung

Selbstbewusstsein, Aufgabenzusammenhalt oder Kooperation lassen sich nicht verordnen. Ähnlich wie das Training von Technik und Taktik, Kondition und Koordination bedarf die Förderung der Kernziele einer systematischen methodischen Gestaltung. Wie lassen sich diese Kernziele umsetzen? Wie können psychosoziale Erfahrungen im Kinder- und Jugendtraining systematisch gestaltet werden? An dieser Stelle kann nur ein kurzer Einblick in die methodische Gestaltung gegeben werden. Eine umfangreiche Beschreibung sowie 55 judospezifische Aktionsformen¹⁰ können in der Handreichung zu *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo* nachgelesen werden (Deutsche Judojugend im DJB, 2013).

Die methodische Gestaltung orientiert sich an Ansätzen zur Selbstkonzept- und Selbstwirksamkeitsentwicklung (u.a. Philipp, 1984; Schwarzer & Jerusalem, 2002) und zum sozialen Lernen (u.a. Balz, 2003; Pühse, 2004). Dabei bilden Trainer und Trainingsgruppe methodische Rahmenbedingungen. Kern der methodischen Gestaltung ist die eigentliche Lernsituation (Training/Wettkampf) (Abb. 2).

¹⁰ Die im Konzept beschriebenen Methoden können mit leichten Abwandlungen auch von Ringer- oder Jujutsu-Trainern und mit Einschränkungen auch von Trainern anderer Kampfsportarten genutzt werden. Denkbar wäre hier auch ein kompletter Transfer des Rahmenkonzepts (dsj, 2005) auf andere Kampfsportarten und Kampfkünste.

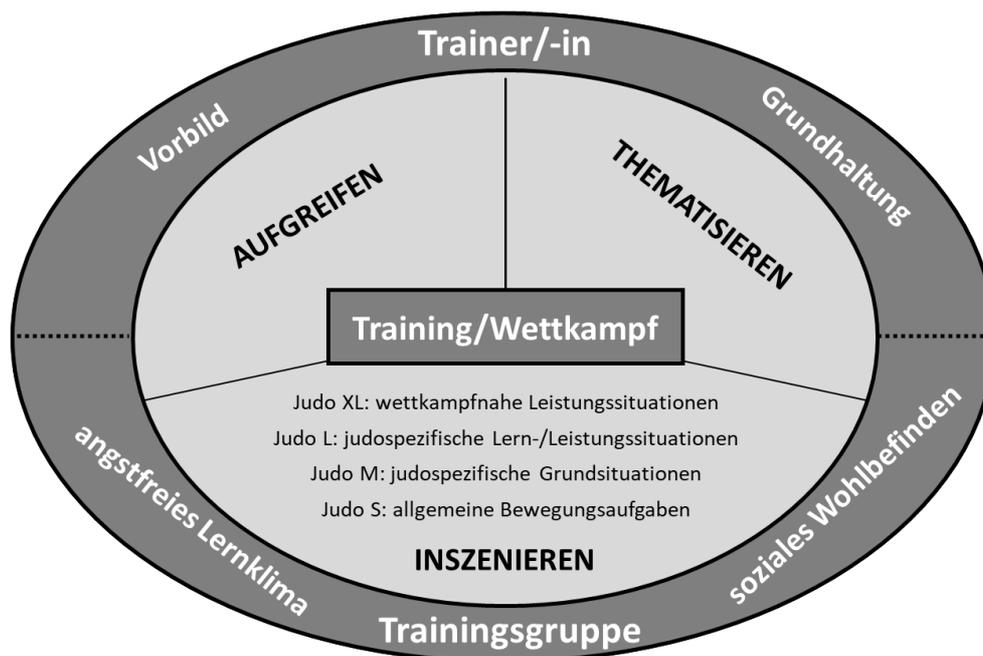


Abb. 2: Methodische Gestaltung

Methodische Rahmenbedingungen: Trainer und Trainingsgruppe

Der Trainer als Vorbild und sportlicher Entwicklungshelfer: Judo-Training, das um die motorische und psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bemüht ist, betont die Vorbildfunktion von Trainern und setzt eine Grundhaltung der Trainer voraus, die als sportlicher Entwicklungshelfer bezeichnet wird. Sportliche Entwicklungshelfer richten ihr Training darauf aus, Judoka in ihrer motorischen und psychosozialen Entwicklung zu begleiten, zu unterstützen und zu beraten (Barth & Baartz, 2004; Jerusalem & Klein-Heßling, 2002). Das Konzept beschreibt konkrete (Verhaltens-) Prinzipien, die mit einer solchen Grundhaltung verknüpft sind.

Die Trainings- / Wettkampfgruppe als lernförderlicher Rahmen: Soziales Wohlbefinden und ein angstfreies Lernklima in der Trainingsgruppe können dem einzelnen Judoka Sicherheit und Vertrauen vermitteln. Daher ist ein positives soziales Klima für die motorische und psychosoziale Entwicklung von großer Bedeutung (u.a. Aebli, 1997; Jerusalem & Klein-Heßling, 2002). Soziales Wohlbefinden ist gekennzeichnet durch die Akzeptanz und Zugehörigkeit zur Lerngruppe, ein angstfreies Lernklima durch eine Atmosphäre, in der sich der Einzelne mit seinen Stärken und Schwächen und ohne Angst vor Fehlern in Gruppen- und Trainingsprozesse einbringen kann.

Methodische Maßnahmen: Aufgreifen, Inszenieren und Thematisieren

Hinter den methodischen Maßnahmen Aufgreifen, Inszenieren und Thematisieren steht die Grundidee, dass sich die Entwicklung psychosozialer Ressourcen am ehesten in handelnder Auseinandersetzung mit realen Anforderungssituationen vollzieht, Situationen also, die sportliche Anforderungen enthalten, zu deren Lösung die Judoka befähigt werden sollen (u.a. Pühse, 2004).

Mit *Aufgreifen* ist gemeint, vorliegende Trainings- und Wettkampfsituationen zu nutzen, um psychosoziale Lernprozesse gezielt anzustoßen. Das sind z.B. aktuelle Erfahrungen (Rituale, Konflikte, Sieg und Niederlage), Gelegenheiten des Trainierens (Vormachen lassen, Nahziele schaffen) sowie Partizipation (gemeinsam Regeln aufstellen, an inhaltlichen Entscheidungen beteiligen) (u.a. Balz, 2003).

Inszenieren meint die Gestaltung von Situationen, in denen psychosoziale Anforderungen betont und damit gezielt psychosoziale Erfahrungen hergestellt werden. Die Inszenierung von Lernsituationen ist auf vier Gestaltungsebenen angelegt (Ebene S bis XL), die einen zunehmenden Bezug zu judospezifischen Inhalten haben. Ebene L ist die zentrale Gestaltungsebene, da psychosoziale Ressourcen hier im unmittelbaren Kontext der Vermittlung judospezifischer motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten angesprochen werden (für konkrete methodische Beispiele siehe Deutsche Judojugend im DJB, 2013).

Thematisieren meint die gezielte sprachliche Begleitung von aufgegriffenen und inszenierten Lernsituationen, um motorische Leistungen und psychosoziale Erfahrungen bewusst zu machen und für zukünftiges Handeln in Training und Wettkampf „aufzubereiten“ (u.a. Aebli, 1997; Jerusalem & Klein-Heßling, 2002; Pühse, 2004).

Ausblick

Das Konzept *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo* soll im nächsten Schritt zusammen mit dem DJB in die Traineraus- und -fortbildungen implementiert werden. Dieser Schritt ist insofern wichtig, als die einzelnen im Konzept beschriebenen Methoden nicht im Sinne von „Rezepten“ durchgeführt werden sollten; vielmehr stellen die methodischen Rahmenbedingungen und Maßnahmen bestenfalls integrierte, „selbstverständliche“ Aspekte des täglichen Judo-Trainings dar. Dies ist nur durch die Reflexion der eigenen Trainerhaltung und des eigenen Trainerverhaltens möglich. Die bloße Lektüre der Handreichung kann die Grundhaltung als Lernbegleiter bzw. „sportlicher Entwicklungshelfer“ allenfalls auf einer theoretischen Ebene vermitteln.

Methodischen Rahmenbedingungen sowie geöffnete Trainingsmethoden, wie sie im Konzept *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo* beschrieben sind, fordern und fördern die Mitverantwortung von Sportlern. Sie sind Voraussetzungen für die Entwicklung mündiger Judoka, die mit zunehmenden Alter und Trainingsstand selbst wissen, wie sie trainieren müssen, um handlungs- und leistungsfähig Judo zu betreiben, und dies auch umsetzen bzw. einfordern. Trainer und Judoka werden mehr und mehr zum Team, in welchem der heranwachsende Judoka zunehmend mitbestimmen kann, worin er gerade vom Trainer Unterstützung braucht. Der Trainer wird mehr und mehr zum kompetenten „Dienstleister“ des mündigen Athleten, so wie es beispielsweise der ehemalige Schweizer Judo-Nationaltrainer Leo Held beschreibt (Rosenberg, 2013) und es der Deutsche Judo-Nationaltrainer Frank Wieneke ein Stück weit für Olympiasieger Ole Bischof war (Pfaff, 2009).

Literatur

- Aebli, H. (1997). *Grundlagen des Lehrens: Eine allgemeine Didaktik auf psychologischer Grundlage* (4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Balz, E. (2003). Wie kann man soziales Lernen fördern? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.). *Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (4. Aufl., S. 149-168). Schorndorf: Hofmann.
- Barth, B. & Baartz, R. (2004). *Schwimmen: modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer.
- BMFSFJ (2005). *Zwölfter Kinder und Jugendbericht*. Köln: Bundesanzeiger.
- Burrmann, U. (2008). Sozialisationsforschung in der Sportwissenschaft - Bilanzierung und Perspektiven. In S. Nagel, T. Schlesinger, Y. Weigert-Schlesinger & R. Roschmann (Hrsg.), *Sozialisation und Sport im Lebenslauf. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportsoziologie in Kooperation mit der dvs-Sektion Sportpädagogik vom 17.-19. September 2008 in Chemnitz*. Hamburg: Czwalina.
- Deutscher Judojugend im DJB (2013). *Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Förderung psychosozialer Ressourcen im Judo*. Schnellendorf: Druckerei Michael.
- Deutscher Judobund (DJB) (2012). *Zehn Jahre Judowerte*. Judomagazin, 11/12.
- Deutscher Judobund (DJB) (2011). *Die Prüfungsordnung des Deutschen Judo-Bundes für Kyu-Grade*. Zugriff am 9. September 2012 unter: http://www.judobund.de/media/ausbildung/kyu_pruefungsordnung/Multiplikatorenskript_Kyu-Pruefungsordnung_DJB_2012.pdf
- Deutscher Judobund (DJB) (2010). *Nachwuchsleistungssport. Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs*. Unveröffentlichtes Dokument (erhältlich über den Download-Server des DJB).
- Deutscher Judobund (DJB) (2009). *Judo. DJB-Trainer-C-Ausbildung*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Deutscher Judobund (DJB) (2006). *Judo spielend lernen. Das Programm des DJB für die Ausbildung der 5- bis 7-Jährigen*. Abensberg: Kelly-Druck.
- Deutscher Judobund (DJB) (1999). *Trainer-B-Ausbildung*. Unveröffentlichtes Skript (erhältlich über den Download-Server des DJB).
- Deutsche Sportjugend (dsj) (2005). *Eine Frage der Qualität. Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- & Jugendsport. Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen*. Frankfurt: Grill-Druck.
- Filipp, S.-H. (Hrsg.). (1984). *Selbstkonzept-Forschung: Probleme, Befunde, Perspektiven* (2. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Finkenbergh, M. E. (1990). Effect of participation in tae kwon do on college woman's self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 891-894.
- Foster, Y. A. (1997). Brief aikido training versus karate and golf training and university students scores on self-esteem, anxiety, and expression of anger. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 609-610.
- Fox, K. R. (2002). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-being* (pp. 88-117). London: Routledge.
- Funke, J. (1988). Ringen und Kämpfen. *sportpädagogik*, 12 (4), 13-21.
- Gerlach, E. & Brettschneider, W.-D. (2009). Sportengagement, Persönlichkeit und Selbstkonzeptentwicklung im Kindesalter. In W. Schmidt (Hrsg.), *Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 193-208). Schorndorf: Hofmann.
- Gleser, J. M., Margulies, J. Y., Nyska, M., Porat, S. & Mendelberg, H. (1992). Physical and psychosocial benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children: A pilot study. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 915-925.
- Gerr, R. L. C. (1980). Pädagogische und psychologische Aspekte des Ringen und Raufens in Vor- und Grundschule. *motorik*, 3 (4), 158-165.
- Happ, S. (1998). Zweikämpfen mit Kontakt. *sportpädagogik*, 22 (5), 13-23.
- Happ, S. (2009). Kämpfen. In R. Laging (Hrsg.), *Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts* (S. 243-277). Baltmannsweiler: Schneider.
- Janalik, H. (1997). Ju-Do - eine pädagogische Chance! *Körpererziehung*, 47 (2), 60-68.
- Jerusalem, M. & Klein-Heßling, J. (2002). Soziale Kompetenz. Entwicklungstrends und Förderung in der Schule. *Zeitschrift für Psychologie*, 210 (4), 164-174.
- Kanô, J. (1976). Der Beitrag des Judo zur Erziehung. In Sport-Rhode (Hrsg.), *Das Budo ABC* (S. 138-148). Sprendlingen: Budo-Verlag.
- Krüger, M. (1995). Vorüberlegungen zu einer sportpädagogischen Theorie des Wettkampfes. *sportunterricht*, 44 (9), 364-371.
- Liebl, S. (2013). *Macht Judo Kinder stark? Wirkungen von Kämpfen im Schulsport auf physische und psychosoziale Ressourcen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Madden, M. E. (1995). Perceived vulnerability and control of martial arts and physical fitness students. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 899-910.
- Niehaus, A. (2003). *Leben und Werk Kano Jigoros (1860-1938). Ein Forschungsbeitrag zur Leibeseziehung und zum Sport in Japan*. Würzburg: Ergon.
- Pfaff, E. (2009). Nicht alle theoretischen Erkenntnisse lassen sich 1:1 auf die Praxis des Kampfsports übertragen. Interview mit Frank Wieneke, *Leistungssport*, 6, 53-57.
- Pühse, U. (2004). *Kindliche Entwicklung und soziales Handeln im Sport*. Schorndorf: Hofmann.

- Pyecha, J. (1970). Comparative effects of judo and selected physical education activities on male university freshman personality traits. *Research Quarterly of the American Association for Health, Physical Education, and Recreation*, 41, 425-431.
- Rieder, C., Kaltner, S., Dahmen-Zimmer, K. & Jansen, P. (2011). Veränderung von Gewaltbereitschaft, Selbstbewusstsein und Empathiefähigkeit bei Kindern durch DKV-Karatetraining. In P. Kuhn, H. Lange, T. Leffler & S. Liebl (Hrsg.), *Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2011*. Tagungsband zum 1. internationalen Symposium „Kampfkunst & Kampfsport“ vom 6.-7. April 2011 in Bayreuth (S. 151-156). Hamburg: Czwalina.
- Rosenberg, C. (2013). Der Trainer als Dienstleister. Interview des Monats mit Leo Held, *Judomagazin*, 9, 36-37.
- Rychter, O. (2006). *Judo*. (Schriftenreihe „Rahmentrainingskonzeptionen für Kinder und Jugendliche im Leistungssport“ des Landessportbundes NRW, 17). Wiebelsheim: Limpert.
- Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (2003). Zusammenfassung, Ausblick und Empfehlungen. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 401-410). Schorndorf: Hofmann.
- Schmoll, L. (2010). *Ringens und Kämpfen im Schulsport - Eine Bestandsaufnahme*. Zugriff am 25. Oktober 2010 unter http://www.wir-im-sport.de/templates/dokukategorien/dokumanagement/psdoc/file/63/Beitrag_La44bcd7c6aef7d.pdf
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen (Zeitschrift für Pädagogik Beiheft, 44, S. 28-53)*. Weinheim [u.a.]: Beltz.
- Spear, R. (1989). Military physical and psychological conditioning: comparison of four physical training systems. *Journal of the International Council for Health, Physical Education and Recreation*, 25, 30-32.
- Sygyusch, R. (2007). *Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Twemlow, S., Biggs, B., Nelson, T., Vernberg, E. & Fonagy, P. (2008). Effects of participation in a martial arts-based antibullying program in elementary schools. *Psychology in the Schools*, 45 (10), 947-959.