

Die Wirkung des Judotrainings auf die Persönlichkeitsentwicklung

- Eine Untersuchung der zehn Judo-Werte des DJB bei Jugendlichen -

Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Arts (B.A.)

Erstgutachter: Prof. Dr. Raimund Geene

Zweitgutachterin: Hertha Schnurrer

Eingereicht am 11.05.2017

Verfasser:

Frank Pelczarski

***Birkenweg 9
38489 Rohrberg***

PelczarskiFrank@aol.de

Matrikelnummer: 20132305

I. Zusammenfassung

Vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, inwiefern das Training in der japanischen Kampfsportart Judo mit all seinen Werten und der japanischen Methode die Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflussen kann.

Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, wird zu Beginn die Geschichte über die Entstehung und Entwicklung von Judo zu Zeiten Jigoro Kanos näher beleuchtet, über seine Funktion als erzieherisches Mittel an Schulen bis hin zur Ernennung als olympische Disziplin und moderne Kampfsportart.

Die Untersuchung, mit der sich diese Arbeit beschäftigt, gründet ihre Hypothesen auf den zehn sogenannten Judo-Werten, welche der Deutsche Judo-Bund formuliert hat und welche Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Respekt, Mut, Selbstbeherrschung, Wertschätzung und Freundschaft sind. Verglichen und eingefügt in die Five C's von Richard M. Lerner werden die Judo-Werte als wichtige Bestandteile der jugendlichen Persönlichkeit herausgestellt, derer es im Folgenden nachzuweisen gilt, dass sie durch das Judotraining als solches vermittelt und von den Schülern, den sogenannten Judoka, aufgenommen werden.

Da es zu diesem Thema bisweilen nur eine einzige auffindbare Studie gibt, befindet sich die Untersuchung, welche durch eine teilnehmende Beobachtung mit unterstützendem standardisiertem Fragebogen in fünf verschiedenen Judovereinen durchgeführt wird, auf einem gewissen Neuland der Forschung. Weiterführende Untersuchungen sind jedoch auch nach dieser Arbeit weiterhin erforderlich.

II. Inhaltsverzeichnis:

I. Zusammenfassung.....	1
II. Inhaltsverzeichnis.....	2
1. Einleitung.....	4
1.1. Persönlicher Zugang, Problemstellung und Erkenntnisinteresse...4	
1.2. Zentrale Fragestellung und kommentiertes Inhaltsverzeichnis.....	5
2. Eckpunkte der japanischen Kampfsportart Judo.....	6
2.1. Entstehung und Entwicklung unter Jigoro Kano.....	6
2.2. Judo als Sport heute.....	7
3. Die zehn Werte des deutschen Judobundes (DJB).....	8
3.1. Definition, Interpretation und Operationalisierung.....	9
a) Höflichkeit	
b) Hilfsbereitschaft	
c) Ernsthaftigkeit	
d) Ehrlichkeit	
e) Respekt	
f) Bescheidenheit	
g) Wertschätzung	
h) Selbstbeherrschung	
i) Mut	
j) Freundschaft	
3.2. Die Werte im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung: Die 5 C's von R. Lerner.....	14
4. Bisherige Forschung zum Thema: Judo als Sport für Kinder	17
4.1. Studie „Macht Judo Kinder stark?“	18

5. Zielsetzung und Hypothesen	19
5.1. Zielsetzung.....	19
5.2. Hypothesen.....	20
6. Methoden und Datenerhebung.....	21
6.1. Die (passiv-) teilnehmende Beobachtung.....	21
6.2. Die standardisierte Befragung.....	22
6.3. Messinstrumente.....	23
6.4. Datenerhebung.....	25
6.5. Datenanalyse.....	29
7. Ergebnisse.....	33
7.1. Auswertung der Hypothesen.....	33
7.2. Zusammenfassung der Hypothesen.....	35
8. Diskussion der Ergebnisse und Ausblick.....	35
III. Literaturverzeichnis.....	36
IV. Anlagen.....	37
V. Eidesstattliche Erklärung.....	47

1. Einleitung

1.1. Persönlicher Zugang, Problemstellung und Erkenntnisinteresse

Seit zwölf Jahren beschäftige ich mich mit der japanischen Kampfsportart Judo in meinem Heimatdorf. Seit eben dieser Zeit wurde ich trainiert, konnte in den Graduierungen aufsteigen, musste Turniere bewältigen und lernte in dieser Zeit die unterschiedlichsten Menschen kennen. Durch einen plötzlichen Rückzug unseres Meisters aus unserem Verein befanden drei meiner Freunde und ich uns vor acht Jahren zusätzlich in der Situation, das Training für uns und unsere Sportfreunde zu übernehmen, was uns zum Erwerb einer Übungsleiter- und der Trainerlizenz bewegte. Als einzig verbliebener Trainer dieser ehemals vier Jugendlichen obliegt es nun mir, die Kinder und Jugendlichen, welche stetig dem Verein beitreten, auszubilden und ihnen ein abwechslungsreiches Training zu bieten. Natürlich bleibt es dabei nicht aus, von Zeit zu Zeit kleine Problemfälle unter den Teilnehmenden zu betreuen, wobei es eine Zeit lang vermehrt vorgekommen ist, dass die Eltern neuer Kinder uns heranzogen, um uns zu sagen, dass Ärzte den Judo sport als ein therapeutisches Mittel empfohlen haben.

In diesem Zusammenhang trat vor ca. fünf Jahren ein Junge im Alter von ungefähr sieben Jahren unserem Verein bei, den man bestenfalls als aufgeweckt bezeichnen konnte. Er befolgte nur selten die Anweisungen der Trainer, geschweige denn seiner Mutter, ärgerte regelmäßig die anderen Judoka seiner Gruppe und neigte schnell zu aggressivem Verhalten. Jedoch konnte nach einiger Zeit ein vernünftiges Training mit ihm durchgeführt werden, was ich als normale Anpassung betrachtete und nicht weiter beachtete. Direkt darauf hingewiesen wurde ich zwei Jahre später von der Mutter. Diese äußerte sich im Rahmen unseres alljährlichen Judolagers, in dem ihr Kind seinen ersten Gürtelgrad erhielt, dass ihr Sohn sich seit Beginn seines Judotraining sehr gut entwickelt habe. Er sei nun zu Hause viel ruhiger und ausgeglichener. Außerdem höre er nun im Vergleich zu vorher eher auf die Anweisungen seiner Mutter und anderer Respektspersonen, und auch sein aggressives Verhalten sei weniger geworden.

Diese Einschätzung beeindruckte mich, und ich stellte mir selbst die Frage, inwiefern ich mich durch meine Zeit des Judotraining verändert haben könnte. Und kann man solche Entwicklungen auch bei anderen Judoka beobachten?

Kann diese Sportart überhaupt einen Einfluss auf die Entwicklung und die Persönlichkeit eines Menschen haben?

Diese Gedankengänge folgen mir weiterhin und brachten mich im Zuge meines Studiums auf die folgende Fragestellung und den Versuch, sie zu beantworten.

1.2. Zentrale Fragestellung und kommentiertes Inhaltsverzeichnis

Welche Wirkung hat ein mehrjähriges Judotraining mit seinen Werten auf die Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen?

Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, werde ich mich in den folgenden Teilen erst einmal mit einem kurzen Exkurs zum Thema Judo im Allgemeinen, seiner Geschichte und seinem heutigen Stellenwert im Sport auseinandersetzen.

Im zweiten Teil gehe ich näher auf die zehn Judo-Werte des Deutschen Judo-Bundes ein, auf welche ich zur Beantwortung meiner Forschungsfrage Bezug nehmen werde, und versuche, sie anschließend mit den „Five C's“ der Persönlichkeitsentwicklung von R. Lerner in Zusammenhang zu bringen.

Nach einer Zusammenfassung der bisherigen Forschung zu meinem Thema aus der Studie „Macht Judo Kinder stark?“ komme ich zu meinen Hypothesen, erläutere meine Messinstrumente, also die teilnehmende Beobachtung von fünf Vereinen mittels eines selbst erstellten Hospitationsinstrumentes und eines Fragebogens.

Im Folgenden stelle ich die Ergebnisse meiner Datenerhebung vor, analysiere diese und werte sie im Vergleich zu meinen Hypothesen aus.

Einer Zusammenfassung, um die Ergebnisse zu verdeutlichen, folgt zuletzt eine Diskussion dieser sowie ein möglicher Ausblick auf weitere Forschungsmöglichkeiten.

2. Eckpunkte der japanischen Kampfsportart Judo

2.1. Entstehung und Entwicklung unter Jigoro Kano

Judo hat seinen Ursprung im Japan des späten 19. Jahrhunderts. Dort wurde Jigoro Kano am 28. Oktober 1860 geboren und genoss eine umfassende akademische Bildung auf mehreren Privatschulen in Tokio. Er wurde sich im Alter von 13 Jahren erstmals bewusst, dass er über „körperliche Defizite“ verfügte, weshalb er im Jahr 1877 begann, diese durch Training in der Kampfkunstrichtung Ju-Jutsu auszugleichen (Klocke, 2012). Diese Methode der Selbstverteidigung hatte, so Bernd Linn (2013), zu dieser Zeit eine kriegerische Ausrichtung und beinhaltete neben Wurftechniken auch Schlag- und Tritttechniken mit teilweise tödlicher Wirkung.

Kano lehnte diesen aggressiven Stil ab und begann, neben seinen Studien in Fremdsprachen, Literatur, Politik und Ökonomie, einen eigenen Stil zu entwickeln, in dem er die gefährlichen Techniken des Ju-Jutsu, wie Schläge und Tritte, entfernte und Grifftechniken sowie Fallübungen einfügte. „Großen Wert legt[e] er bei der Entwicklung des neuen Kampfsports auch auf die geistige und moralische Erziehung des Menschen.“ (Linn, 2013: 8)

Kano gründete im Alter von 22 Jahren sein eigenes Dojo, den Kodokan, was als „Ort zum Üben des Weges“ übersetzt werden kann, so Klocke (2012). Als Weg ist dabei der Lebensweg gemeint. „Judo soll Körper und Geist schulen, auf das wirkliche Leben vorbereiten und die Persönlichkeit entwickeln helfen“ (Klocke 2012: 10).

Nach einem Wettkampf zwischen dem Kodokan und verschiedenen Ju-Jutsu-Vertretern im Jahr 1886, in dem der neue Kampfstil als eindeutiger Sieger hervorging (ebd.), wuchs das Ansehen von Judo, wodurch es ab 1890 erst in der Polizei und der Armee eingeführt und schließlich zu einem Bestandteil der Erziehungsprogramme in Schulen wurde (Linn, 2013). Kano selbst wurde 1893 Abteilungsleiter einer Abteilung im Erziehungsministerium und kurz darauf Direktor der 1. Höheren Mittelschule in Tokio.

Sein Judo entwickelte er neben seinen beruflichen Erfolgen stets weiter. Er führte weitere Techniken ein und entwickelte Graduierungen mit dazugehörigen Prüfungen, deren Kriterien neben der Beherrschung der Techniken auch den „Charakter, [das] Verständnis des Judo [und die] Umsetzung des Judo im täglichen Leben“ (Klocke, 2012: 14) beinhalteten. Bereits zwölf Jahre nach der Gründung des Kodokan war die Mitgliederzahl von seinen anfänglichen neun Schülern auf knapp 3000 gewachsen und

stieg weiter an. In seinem Unterricht lehrte Kano seine Schüler Judo in drei Elementen. Es dient der körperlichen Erziehung, um fit und gesund zu bleiben. Er lehrte es als Kampfsport und zur Selbstverteidigung. Und es ist ein ethisches Training, welches hilft, die Persönlichkeit zu entwickeln und zu formen (Klocke, 2012).

Als erster Asiate im Olympischen Komitee, in das Kano 1909 berufen wurde, war er in die Lage versetzt, sein Judo und die damit verbundene Philosophie durch Vorträge und Demonstrationen im europäischen Raum bekannt zu machen (ebd.).

1938 starb Kano auf der Rückreise von einem IOC-Kongress, auf dem er das Komitee überzeugt hatte, Tokio als Austragungsort der nächsten Spiele zu wählen (ebd.). Durch den Zweiten Weltkrieg wurden die ersten Olympischen Spiele jedoch erst 1964 in Japan ausgetragen. Jedoch wurden in diesem Jahr, also 26 Jahre nach dem Tod des Begründers, erstmals Judo-Wettkämpfe bei diesen ausgetragen (ebd.). Zu diesem Zeitpunkt hatte sich Kanos Judo bereits in der ganzen Welt verbreitet.

2.2. Judo als Sport heute

Klocke deutet darauf hin, dass das Konzept von Kanos Stil um die Zeit der Ernennung Judos zur olympischen Disziplin starke Veränderungen durchleben musste. Während es zur Zeit seiner Entwicklung aus der Kriegskunst des Ju-Jutsu heraus zu einem Erziehungssystem für ganz Japan wurde und bestimmte Werte wie Effektivität, Disziplin und Moral vermitteln sollte, blieb die Selbstverteidigung dennoch das Leitmotiv für Judoanfänger. Sie wollten lernen, mit welchen Techniken selbst schwächere Personen gegen einen stärkeren oder schwereren Aggressor vorgehen und siegen konnten. Dennoch blieb die Wirkung auf die persönliche Entwicklung und das gesellschaftliche Ansehen nicht vollkommen aus. So beschreibt es Michel Brousse in Klocks Buch folgendermaßen:

„Judoka, die in den 1950-er Jahre[n] begannen, einen höheren sozialen Status als der Durchschnitt [besaßen]. Dadurch wird es möglich, die Gemeinsamkeiten der Judo-Werte, wie z.B. Respekt, Mut, Selbstkontrolle mit den dominierenden Werten der sozialen Gruppen aufzuzeigen, aus denen diese Judoka kamen“ (Klocke, 2012: 26).

Zugleich war zu dieser Zeit der Kampf und das Turnier nur ein Teil des ganzheitlichen Judotraining und hatte nicht das Ziel, im Wettbewerb mit anderen den Sieger herauszufinden.

Dies änderte sich mit der Aufnahme Judos zur olympischen Disziplin. Sportliche Regelwerke wurden erstellt, Alters- und Gewichtsklassen wurden eingeführt und der Faktor Kraft war im Wettstreit nicht mehr ein überflüssiges Kriterium. Brousse sieht in der Popularität, die Judo als Wettkampfsportart erhält, als einen Verlust des Elitegedankens und weist auf den sich verändernden Zweck des Übens hin. Besaß Judo einst erzieherische und spirituelle Gewissheiten, so wurde es mit der Versportlichung von Zielen und Wettkampfergebnissen geprägt. „Die Wettkämpfe haben die Meister-Schüler-Beziehung in eine Trainer-Athlet-Beziehung verwandelt“ (Klocke 2012: 31f).

Doch obwohl laut Brousse die kulturellen und erzieherischen Aspekte durch Judo als Sport in den Hintergrund gerückt wurden, ist er der Meinung, dass es seine Ziele nicht abgeschafft hat und diese Kampfsportart weiterhin eine gewisse japanische Methode vermittelt, durch die sich Judoka von anderen talentierten Sportlern in den menschlichen Qualitäten unterscheiden, die sie durch ihr Training erworben haben. (ebd.)

Ihm ist wichtig, dass das Judotraining und somit die Judo-Werte auf die aktuelle Generation angepasst wird und eine Balance zwischen Tradition und Moderne hergestellt werden muss. Jedoch sollte „für Kinder [...] Erziehung vor Wettkampfergebnissen stehen“ (Klocke 2012: 33).

3. Die zehn Werte des deutschen Judobundes (DJB)

Diese Erziehung, wie Brousse sagt, wird im Judo teils aktiv, aber zumeist passiv durch Verhaltensweisen und Trainingsmethoden vermittelt. Der Deutsche Judo-Bund, welcher sich 1953 formierte (Linn, 2013) fasste den erzieherischen Aspekt, den Judo schon zu Zeiten Kanos verbreitete, in den zehn Judo-Werten zusammen, auf die sich meine Untersuchung stützen wird.

Ich möchte sie daher an dieser Stelle ein erstes Mal zitieren, interpretieren und für den weiteren Verlauf operationalisieren (was ich im Folgenden mit „ → Op.:“ anzeigen werde).

(Die Originaltexte entstammen dem Buch „Judo meistern“ von Ulrich Klocke aus dem Jahr 2012, Seite 42f.)

3.1. Definition, Interpretation und Operationalisierung

a) **Höflichkeit:**

„Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.“

Anhand des Wertes der Höflichkeit kann man schon zu Beginn erkennen, dass Judo im Sinne Kanos zu einer positiven Entwicklung und zur Erziehung zu einem gesellschaftsfähigen Menschen beitragen soll. Freundlichkeit und höfliches Auftreten sind in der modernen Gesellschaft wie auch zu Kanos Zeiten geschätzte Eigenschaften.

→ Op.: In meiner Hospitation stelle ich die Verinnerlichung des Wertes der Höflichkeit fest, indem ich auf die Begrüßung und Verabschiedung der Judoka untereinander, gegenüber dem Trainer und auch meinerseits achte. Weiterhin werde ich im Training auf den Umgang und auf die im Wert beschriebene Verbeugung bei Übungen achten.

b) **Hilfsbereitschaft:**

„Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/ Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.“

Die Hilfsbereitschaft kann dazu dienen, dass die Gruppe sich selbst ausbildet und somit dem Trainer ein Teil der Verantwortung und der Arbeit abgenommen wird. Alle lernen voneinander und miteinander. Der Wert beschreibt ebenso einen Grundstein, um eine freundschaftliche Atmosphäre herzustellen.

→ Op.: Ich lege mein Augenmerk auf die gegenseitige Unterstützung und auf die Trainingseinstellung. Helfen die Älteren den Jüngeren mit Ratschlägen und Tipps? Bekommen die Jüngsten schon vor dem Training Hilfe von anderen Schülern, bspw. beim Ankleiden und Gürtelbinden? Gibt es Uke (=jap. „der Erleidende“, also der, an dem eine Technik geübt wird (Klocke 2012)), der sich seinem Partner versperrt und nicht an sich üben lässt?

c) Ernsthaftigkeit:

*„Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache.
Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.“*

In diesem Wert spiegelt sich meiner Meinung nach wieder, wie ein Judoka den Grund seiner Anwesenheit beim Training sieht und mit welcher Motivation er Aufgaben beim Judo und in seinem Leben angehen kann.

→ Op.: Für diesen Wert versuche ich zu erkennen, ob die Judoka mit einer gewissen Motivation an ihr Training herantreten. Schwierigkeiten sehe ich dabei, die Ernsthaftigkeit außerhalb des Trainings vor und nach der Trainingseinheit, bei der ich hospitiere, zu ermitteln. Während des Unterrichtes werde ich dagegen darauf achten, ob die Judoka konzentriert die ihnen zur Aufgabe gestellten Techniken trainieren, ob sie herumalbern oder gar auf der Matte entspannen.

d) Ehrlichkeit:

„Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.“

Diesen Judo-Wert sehe ich speziell im Kampf miteinander angesiedelt, also sowohl im Trainingskampf (Randori = jap. „freies Üben“) als auch besonders im Turnierskampf mit vereinsfremden Gegnern. In Turnieren müssen sie sich dabei dem Regelwerk unterwerfen, welches für jüngere Altersklassen verschiedene Techniken verbietet (DJB 2016). Bei Vergehen werden Strafen bis hin zur Disqualifikation ausgesprochen.

→ Op.: In den Trainingseinheiten, aber besonders in dem Turnier, bei dem ich hospitieren werde, lege ich mein Augenmerk auf die Fairness untereinander innerhalb der Zweikämpfe, wobei ich mein Wissen über die Judoregeln nutze, aber gerade beim Training auch darauf bedacht sein werde, welche Techniken der Trainer erlauben wird.

e) Respekt:

*„Begegne deinem Lehrer/ deiner Lehrerin und den Trainingsälteren
zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor
deiner Zeit Judo betrieben haben.“*

Schon zu Zeiten Kanos war dem Meister und den höheren Schülern Respekt zu zollen. Diese Tradition wird mit diesem Wert weitergeführt. Indem man seinen Trainer bzw. einen höheren Gürtelgrad als jemanden betrachtet, der in einer Hierarchie über einem steht und ihm dementsprechend gegenübertritt, verinnerlicht man diesen Wert.

Ebenso respektiert man einen Erwachsenen oder einen Vorgesetzten im Leben außerhalb des Judosports.

→ Op.: Ich betrachte während der Hospitationen das Verhalten der Judoka gegenüber dem Trainer, den erfahreneren Schülern und im Turnier gegenüber dem Kampfrichter. Befolgt der Judoka die Anweisungen? Stellt er sich gegen die Respektspersonen, was damit beginnt, wenn er mehrmals zu etwas aufgefordert werden muss?

f) Bescheidenheit:

„Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.“

Für mich spiegelt die Bescheidenheit eine Kombination der folgenden drei Werte wider. Wenn man seine eigenen Erfolge nicht übertrieben präsentiert, wertschätzt man den Gegner und kann, trotz eventuell überschwänglichen Emotionen, selbstbeherrscht reagieren. Außerdem ist die Orientierung an Besseren ein Zeichen von Mut. Dennoch ist die Bescheidenheit ein Wert für sich, welcher einer Angeberei vorbeugen soll, egal, ob im Judo oder im restlichen Leben. Freuen darf man sich über seine Erfolge natürlich dennoch.

→ Op.: Für die Bescheidenheit betrachte ich das Verhalten auf der Matte im Training und Turnier gegenüber unterlegenen Gegnern. Wird ein Sieg mehrfach und in angeberischer Art angesprochen? Kämpft man im Randori während des Trainings eher mit schwächeren statt mit erfahreneren Judoka?

g) Wertschätzung:

„Erkenne die Leistung jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.“

Einige Menschen sind sportlicher als andere. Einige Menschen können die Zusammenhänge von Standposition und Wurf eher verstehen als andere. Einige Menschen finden sich mit der japanischen Sprache im Judo schneller zurecht als andere. Und dennoch möchte dieser Wert, dass gerade diese anderen, auch wenn sie in ihren Disziplinen oder Tätigkeiten nicht die Besten sind, für ihre Leistungen Lob erhalten. Hauptsache, sie haben sich so gut es ihre Möglichkeiten erlauben, bemüht, wie es die Definition des Textes sagt.

→ Op.: Bei diesem Wert werde ich auf das Verhalten gegenüber den unsportlicheren Judoka eingehen und es beobachten. Dabei muss ich mich wahrscheinlich primär auf das Verhalten des Trainers beschränken. Werden nur die augenscheinlich starken und sportlichen Schüler gelobt? Oder finden auch die Jüngeren und Unerfahreneren für ihre Erfolge Erwähnung und Bestärkung? Und findet sich diese Wertschätzung auch Fremden gegenüber im Turnier wieder?

h) Selbstbeherrschung:

„Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.“

Die Punkte, die in dieser Definition angesprochen werden, sind essenziell in jedem Beruf und in zwischenmenschlichen Beziehungen. Unbeherrschtes Auftreten hat in der modernen Gesellschaft keinen Platz im öffentlichen Leben oder auf der Judomatte. Die eigene Kontrolle sollte in jeder Situation gewahrt bleiben.

→ Op.: Bei den Hospitationen erscheint mir dieser Punkt als einer der am einfachsten zu beobachtenden. Wird ein Schüler wegen einer Niederlage, durch Hänseleien oder durch eine mehrfach angesprochene Anweisung des Trainers seine Selbstbeherrschung verlieren? Wird eventuell sogar der Trainer selbst durch eine Situation mit seinen Schülern aus der Ruhe gebracht? Oder handeln alle Judoka das gesamte Training über und bei einem Turnier stets beherrscht?

i) Mut:

„Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.“

Ähnlich der Ehrlichkeit ist auch der Wert Mut für mich primär im Turniersektor angesiedelt. Im Training kennt ein Judoka seine Trainingspartner. Im Turnier dagegen werden ihm seine Gegner durch die Regeln zu den Alters- und Gewichtsklassen (DJB 2017) zugeteilt, ungeachtet ihrer Judoerfahrung und Graduierung. Dennoch ist es für den Sieg und die ersehnten Medaillen wichtig, nicht aufzugeben. Ein Ziel des Wertes ist es nicht zuletzt, dass es sich im weiteren Leben festigt und man durch Judo beispielsweise Vorgesetzten mutig gegenübertritt und seine Meinung ohne Angst

kundtun kann. Ein weiteres Problem findet dieser Judo-Wert darin, dass er nur schwer vom Trainer vorgelebt werden kann.

→ Op.: Dieser Wert lässt sich vermutlich nur auf Turnierebene feststellen und durch die geringe Zeit bei den Hospitationen auch kaum außerhalb des Trainings/ Turniers. Dennoch stellt sich die Frage, ob alle Judoka im Kampf auch gegen höhere Gürtelgrade bedenkenlos die Kampffläche betreten oder ob sie schon von der reinen Vorstellung des stärkeren Gegners eingeschüchtert werden und den Kampf vor Beginn aufgeben.

j) Freundschaft:

„Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.“

Der finale Wert scheint sich selbst als Ergebnis der anderen Werte zu betrachten. Seiner Meinung nach ist es, wenn man die neun vorherigen Punkte anwendet und lebt, ein einfaches Unterfangen, Freunde innerhalb der Judogemeinschaft zu finden. Und wie bei allen Werten ist zu vermuten, dass sich diese Aussage auch auf das allgemeine Leben beziehen kann.

→ Op.: Einerseits ist es nicht schwer, Freundschaften unter den Judoka bei den Hospitationen zu erkennen. Andererseits ist es jedoch schwer festzustellen, ob diese Freundschaften schon vor dem Judotraining oder währenddessen entstanden sind und ob sie nach der Übungsstunde auch weiter bestehen. Dennoch werde ich mein Augenmerk auf die Freundschaften oder eventuelle Ablehnungen im Training richten und wie sich Judoka auf der anderen Seite bei Turnieren mit Mitgliedern anderer Vereine verstehen.

Es ist zusammenfassend festzustellen, dass die zehn Judo-Werte des Deutschen Judo-Bundes zwar ihre eigenen Bereiche abdecken, jedoch auf einer gewissen Ebene miteinander verflochten und voneinander abhängig sind. Wie schon erwähnt, spiegelt sich für mich der Mut, die Wertschätzung und die Selbstbeherrschung in der Bescheidenheit wieder. Die Ernsthaftigkeit und die Ehrlichkeit liegen nah beieinander, und Höflichkeit sowie gegenseitiger Respekt bilden ein Grundgerüst für die Freundschaft. Solche und ähnliche Verflechtungen ziehen sich durch alle Judo-Werte und bilden somit einen Grundstock für die Entwicklung einer guten und

gesellschaftsfähigen Persönlichkeit. Doch um dies noch mit einem anderen Wissenschaftler zu untermauern, werde ich im nächsten Teil eine Verbindung zu den 5 C's der Persönlichkeitsentwicklung von Richard M. Lerner herstellen.

3.2. Die Werte im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung:

Die 5 C's von R. Lerner

Anfang der 1990er Jahre prägte sich ein neues Bild über die Diskussion, wie die Entwicklung junger Menschen zustande kommt und was sie benötigt, um positiv auszufallen. Entwicklungsforscher betrachteten Schwerpunkte und Veränderungen während der Ontogenese sowie während der zweiten Lebensdekade von Jugendlichen. Neuartige Visionen entstanden, die sich mit der Verbesserung der Lebenschancen von Kindern und Jugendlichen beschäftigten. Eine Art neues Vokabular bezüglich dieses Themas wurde entwickelt, dem zufolge „Kinder und Jugendliche als Ressourcen betrachtet werden sollten, die es zu entwickeln gilt, statt als Probleme, die zu bewältigen sind“ (Lerner 2007: 15).

Richard M. Lerner, ein Professor für Psychologie an der Tufts University, entwickelte in diesem Zusammenhang die sogenannten fünf C's. Diese stellen ein Cluster von Verhaltensweisen dar, welches von Mitarbeitern der Jugendarbeit genutzt werden kann, um die Entwicklung dieser Persönlichkeitseigenschaften bei Jugendlichen zu fördern. Außerdem sind die C's ein wichtiges Vokabular „zur Beschreibung der Charakteristika von sich positiv entwickelnden, gedeihenden Jugendlichen“ (Lerner 2007: 16). Zuletzt beschreibt Lerner sie als eine Art Messmodell, um eine sichere Bewertung der Wirksamkeit von Programmen oder Politiken zur Förderung von positiver Jugendentwicklung zu besitzen. (Lerner 2005)

Die fünf C's lassen sich wie folgt definieren:

(Übersetzungen aus: Lerner, R. M. (2005): Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents. Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. In: *The Journal of Early Adolescence* 25 (1), S. 23)

→ **Competence/ Kompetenz:**

Man hat eine positive Sicht auf die eigenen Aktionen in domänenspezifischen Bereichen, einschließlich der sozialen, kognitiven, akademischen und beruflichen Bereiche.

- Soziale Kompetenz bezieht sich auf zwischenmenschliche Fähigkeiten (z.B. Konfliktauflösung).
- Kognitive Kompetenzen betreffen die kognitiven Fähigkeiten (z.B. Entscheidungsfindung).
- Schulnoten, Anwesenheit/ Teilnahme und Testergebnisse sind Teil der akademischen Kompetenz.
- Berufliche Kompetenz beinhaltet Arbeitsgewohnheiten und Berufswahlforschungen.

→ **Confidence/ Vertrauen:**

Man besitzt einen inneren Sinn für einen gesamtheitlich positiven Selbstwert und Selbstwirksamkeit.

Man entwickelt eine globale Selbstachtung, auch im Gegensatz zu domänenspezifischen Überzeugungen.

→ **Connection/ Beziehungen:**

Positive Bindungen mit Menschen und Institutionen, die sich in bidirektionalen Austausch zwischen dem Einzelnen und Gleichaltrigen (Peer-Groups), der Familie, der Schule und in Gemeinschaften, in denen die beide Parteien zu einer Beziehung beitragen, reflektieren.

→ **Character/ Charakter:**

Man hat Achtung vor gesellschaftlichen und kulturellen Regeln, ist im Besitz von Standards für korrekte Verhaltensweisen und hat ein Gefühl für Recht und Unrecht (Moral) sowie für Integrität.

→ **Caring and Compassion/ Mitgefühl:**

Man hat einen Sinn für Sympathie und Empathie für andere.

Um nun aufzuzeigen, dass diese fünf C's, welche Punkte einer positiven, jugendlichen Persönlichkeitsentwicklung beschreiben sollen, ein ähnliches Ziel verfolgen wie die zehn Judo-Werte, werde ich nun eine Brücke zwischen beiden Konzepten schlagen.

Die eindeutigste Verbindung besteht zwischen dem C der Competence und den Werten der Ernsthaftigkeit und der Selbstbeherrschung. Die Werte bilden eine positive Sicht auf die eigenen Taten ab. Die Pünktlichkeit und Disziplin, die im Wert der Ernsthaftigkeit verlangt wird, sind ein eindeutiger Bestandteil der akademischen Kompetenz, auch essenziell für die berufliche und die kognitive Kompetenz. Die Selbstbeherrschung kann man mit der sozialen Kompetenz in Verbindung bringen, da damit zwischenmenschliche Beziehungen und besonders Konflikte friedlich und harmonisch einhergehen können.

Confidence, also das Vertrauen, wie es übersetzt heißt, sucht die Selbstachtung in der Persönlichkeit der Heranwachsenden. Dabei sollten diese den Mut haben, sich gegebenenfalls auch den umgebenden Überzeugungen entgegenzustellen, was diesen Wert also in diesem C einschließt. Ebenso muss eine Ehrlichkeit zu sich selbst entwickelt werden, um zu seinem eigenen Selbstbild zu stehen und sich eben nicht der Gesellschaft anzupassen.

Die zwischenmenschlichen Beziehungen, die im C der Connection zu finden sein sollten, spiegeln sich eindeutig im Wert der Freundschaft wieder. Ebenso wird die positive Bindung und die gegenseitige Reflektion der Parteien durch den Wert der Höflichkeit bestimmt und gefördert.

Um ein Synonym in der Definition des Character zu nutzen, betrachtet dieses C den Respekt vor den existierenden gesellschaftlichen und kulturellen Regeln. Ebenso ist ein bescheidener Jugendlicher im Besitz eines Gefühls für eine korrekte Verhaltensweise.

Zuletzt besitzen die betrachteten Menschen in beiden Systemen durch die Wertschätzung und die Hilfsbereitschaft die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und entsprechend zu handeln, haben also Mitgefühl.

Natürlich greift an dieser Stelle erneut meine Aussage, dass die Judo-Werte miteinander verflochten sind und ineinander übergehen. So würde beispielsweise auch die Ehrlichkeit mit in das vierte C, also den Charakter, als korrekte Verhaltensweise einfließen. Ähnlich verhält es sich mit der Wertschätzung und dem Respekt, welche eine zwischenmenschliche Beziehung ausmachen können. Jedoch habe ich mich in meinen weiteren Untersuchungen dazu entschlossen, meine eben beschriebene Aufteilung zu nutzen, da in dieser jeweils zwei Werte einem C von Lerner zugeteilt werden.

Dennoch habe ich somit festgestellt, dass durch die Verinnerlichung der Judo-Werte im Training eine positive Persönlichkeitsentwicklung nach Lerner stattfinden könnte. Nun steht jedoch die Frage im Raum: Werden diese Werte durch das Judotraining vermittelt? Und werden sie, wie Brousse vermutet, durch die Wettbewerbsorientierung eher vernachlässigt? (Klocke 2012)

Ehe ich mich also mit diesen Fragen auseinandersetze und zu meinen Hypothesen und der Untersuchung in den Hospitationen komme, möchte ich zuvor auf den von mir gefundenen Stand der Forschung zu meinem Thema kommen.

4. Bisherige Forschung zum Thema: Judo als Sport für Kinder

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass ich eine lange Zeit nach vorhandenen Forschungen über die Wirkung von Judo, Judotraining oder Judosport gesucht und recherchiert habe. Jedoch bezogen sich die meisten von mir gefundenen Beiträge auf die physiologischen Auswirkungen von Judo und beschrieben, welche Veränderungen das Training dieser Kampfsportart bezüglich des Körpers, der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und der physischen Gesundheit bewirken kann. Letzten Endes konnte ich nur eine einzige Studie in einer Sportunterricht-Zeitschrift finden, deren Inhalt ich im nächsten Abschnitt beschreiben werde.

Jedoch ließ mich diese ertraglose Suche vermuten, dass speziell meine Fragestellung bisher kaum untersucht und erforscht wurde und somit in diesem Bereich der Sport- und Kindheitswissenschaft sowie eventuell der Psychologie noch enormer Forschungsbedarf besteht.

4.1. Studie „Macht Judo Kinder stark?“

Die Studie „Macht Judo Kinder stark?“ wurde 2009 vom Sportwissenschaftler Sebastian Liebl und dem Sportpädagogen Prof. Dr. Peter Kuhn als eine einjährige Längsschnittstudie in den dritten und vierten Klassen von fünf bayrischen Grundschulen durchgeführt. (Liebl 2013)

Sie untersuchten dabei die Wirkungen von Judo auf die physische und psychische Entwicklung von Kindern, wofür sie in den Schulen jeweils eine Judo-Sport-AG gründeten und den Teilnehmern eine Grundlagenausbildung nach den Methoden des Deutschen Judo-Bundes anboten. Da sich meine eigene Thematik nicht mit den physiologischen Auswirkungen beschäftigt, werde ich nicht weiter auf diesen Teil der Studie eingehen.

An die Untersuchungen des psychosozialen Aspekts des Judosports gingen die beiden Wissenschaftler mit der Annahme heran, dass durch die Grundsätze Sei-Ryoku-Zen-Yo (=Grundsatz des möglichst wirksamen Gebrauchs von Geist und Körper) [und] Ji-Tai-Kyo-Ei (=Durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung zu beiderseitigem Wohlergehen und Nutzen beitragen und zu allgemeiner Wohlfahrt und Glück gelangen) (Klocke 2012) sowie durch die Judo-Werte eine Auswirkung auf die judospezifische Selbstwirksamkeit sowie auf das Empathiebewusstsein der Kinder erreicht wird. Sie vermuten, dass gerade die Werte Hilfsbereitschaft, Respekt und Wertschätzung die partnerschaftliche Rücksichtnahme und das Einfühlungsvermögen steigern können (Liebl 2013).

Für ihre Untersuchungen begleiten sie die Judo-AGs über ein Schuljahr und unterziehen die Schüler zu drei Erhebungszeiträumen einer schriftlichen Befragung, wobei sie die Subskala „Empathie“ aus dem Inventar zur Erfassung von Impulsivität, Risikoverhalten und Empathie (IVE) bei 9- bis 14-jährigen Kindern (Stadler, Janke & Schmeck, 2004) sowie die Subskalen „sportspezifische Selbstwirksamkeit“ und „allgemeine Selbstwirksamkeit“ von Biemann (2005) [verwendeten] (Liebl 2013: 3).

In ihren Ergebnissen schrieben sie, dass „[die Studie im] psychosozialen Bereich zeigt [...], dass Judo – ohne spezielles Training – vereinzelt psychosoziale Ressourcen beeinflussen kann, eine grundlegende Wirkung [...] jedoch allenfalls für die Förderung von Empathie angenommen werden [kann] (Liebl 2013: 6).

Jedoch gehen sie davon aus, dass ein Schuljahr für eine solche Untersuchung zu kurz

sei, und deuten an, dass eine langfristige Studie weitaus tragbarere Ergebnisse liefern könnten, da „Erziehung [...] ein komplexer und langfristiger Prozess [ist]“ (Liebl 2013: 6) und Judo langfristig seinem Erziehungsanspruch gerecht werden könnte. Auf der anderen Seite schreiben sie, dass vor dem Hintergrund des nur einjährigen Trainings und der nicht darauf ausgerichteten Grundlagenausbildung „die nachgewiesene positive Beeinflussung physischer – und vereinzelt psychosozialer – Ressourcen durchaus bemerkenswert [ist], da sie [...] 'absichtslos und nebenbei' erfolgte“ (Liebl 2013: 6f).

Die Ergebnisse dieser Studie sind für meine Fragestellung einerseits bestärkend, da sie kleine Erkenntnisse und Bestätigungen liefern, die mein Thema betreffen. Andererseits ist das Ergebnis auf psychosozialer Ebene nur knapp ausgefallen im Vergleich zu den ebenso erforschten Kontrollgruppen. Die Wirkung ist, wie die Autoren schreiben, nur „zum Teil bestätigt“ (Liebl 2013: 6).

Jedoch folgt meine Fragestellung anderen Methoden und Kriterien. Dadurch werden sich die Ergebnisse allein auf der Untersuchungsebene stark unterscheiden.

5. Zielsetzung und Hypothesen

Nachdem ich im vierten Kapitel den bisherigen, auffindbaren Stand der Forschung zusammengefasst habe, komme ich nun zum eigenen Forschungsteil meiner Arbeit. Ich beginne mit der Erläuterung meiner Zielsetzung, nenne meine Hypothesen und komme daraufhin zum methodischen Teil.

5.1. Zielsetzung

Das Ziel meiner Untersuchung ist es, mögliche (positive) Persönlichkeitseigenschaften bei Kindern und Jugendlichen, welche zum Judotraining oder -turnier gehen, in Bezug auf die zehn Judo-Werte des DJB festzustellen und zu versuchen, diese mit der Art des Trainings dieser Kampfsportart in Verbindung zu bringen. Ebenso soll in Erfahrung gebracht werden, ob die Trainer selbst die Werte kennen und leben und ob sie der Überzeugung sind, dass durch diese Werte die Persönlichkeit eines Judoka positiv beeinflusst werden kann.

5.2. Hypothesen

H1: es gibt sichtliche Auswirkungen auf das Verhalten und die Persönlichkeiten durch das Judotraining

H2: die Jugendlichen erlernen passiv einzelne Judo-Werte

H3: die Jugendlichen bemerken selbst nicht, wie sie sich verändern

H4: bei einem Teil der Jugendlichen sind die Judo-Werte stärker verinnerlicht als bei anderen

H4a: die Verinnerlichung der Judo-Werte ist höher bei Jugendlichen mit längerer Judokarriere und somit höherem Gürtelgrad

H4b: die Verinnerlichung der Judo-Werte ist geringer bei Jugendlichen mit kürzerer Judokarriere und somit niedrigerem Gürtelgrad

H5: die Vermittlung der Judowerte obliegt dem Trainer

H6: bestimmte Werte werden durch die Wettkampforientierung eher verinnerlicht als andere

H6a: Höflichkeit, Respekt, Mut, Wertschätzung und Ernsthaftigkeit werden eher verinnerlicht

H6b: Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Freundschaft, Hilfsbereitschaft und Selbstbeherrschung werden weniger verinnerlicht

H7: Die Werte werden auch außerhalb des Trainings gelebt, d.h. auch unmittelbar vor und nach dem Training angewendet

6. Methoden und Datenerhebung

Um meine Hypothesen weiter untersuchen zu können, wurden, wie schon erwähnt, teilnehmende Beobachtungen in Form von Hospitationen bei mehreren Judovereinen durchgeführt. Diese Hospitationen fanden im Zeitraum vom 08.03. bis 23.03.2017 statt und dauerten je nach Verein ein bis eineinhalb Stunden. Notizen machte ich mir dabei mittels eines selbsterstellten Hospitationsinstrumentes, auf das ich in einem späteren Kapitel genauer eingehen werde. Daraufhin habe ich jeweils einem Trainer einen Fragebogen ausgehändigt, um an weitere Informationen bezüglich seiner persönlichen Meinung zur Wirkung des Judotraining und der Judo-Werte zu gelangen. Auch diesen werde ich in einem späteren Kapitel genauer beschreiben.

Zu einem der fünf Vereine wurde ich zu einem Judoturnier statt zu einer Trainingseinheit eingeladen. Durch die Beobachtungen, die ich bei diesem gemacht habe, wobei ich ausnahmsweise die Rolle als wissenschaftlicher Beobachter und nicht als Teilnehmer oder Trainer einnahm, habe ich jedoch zuletzt vergessen, dem hauptverantwortlichen Trainer meinen Fragebogen zu geben, weshalb ich diese Informationen an dem Tag nicht zusätzlich vorweisen kann.

Nun jedoch möchte ich zuerst näher auf meine Datenerhebungsmethode eingehen.

6.1. Die (passiv-) teilnehmende Beobachtung

Die Methode der Beobachtung zur Datenerhebung ist ein sehr variables Verfahren, welches in kleinen Unterschieden in der Durchführung zu unterschiedlichen Ergebnissen führen kann. Ist der Beobachter in der Nähe der zu untersuchenden Probanden oder stellt er nur eine Kamera auf? Findet die Beobachtung unter einer natürlichen oder einer Laborsituationen statt? Wird das Gesehene sofort notiert oder gibt es technische Geräte, die eine spätere und mehrmalige Beobachtung ermöglichen? (Bamler et al. 2010)

All diese und noch weitere Faktoren differenzieren die möglichen Beobachtungsverfahren. Jedoch haben sie alle einen gemeinsamen Vorteil: „Im Gegensatz zu vielen anderen Erhebungsmethoden sind Beobachtungsverfahren nicht an ein Mindestalter der Untersuchungspersonen gebunden und lassen sich bereits bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden“ (Bamler et al. 2010: 99).

Aus diesem Grund und der Tatsache heraus, dass in dieser Methode Gruppenbeobachtungen möglich sind, habe ich mich für sie als primäre

Datenerhebungsmethode entschieden. Dabei versuchte ich, sie als nicht-teilnehmende oder auch passiv-teilnehmende Beobachtung durchzuführen, um, die Bamler et al. es ausdrücken, „nicht mit den zu Beobachtenden in Interaktion [zu treten] (2010: 96). Somit hätte maximal meine Anwesenheit selbst das Verhalten der Judoka beeinflussen können. Jedoch kamen in jeder Hospitation während und nach den Trainingseinheiten Kinder und Jugendliche auf mich zu, um mich zu fragen, was ich täte. Somit wurden meine Beobachtungen ungewollt stets zu gewissen Teilen zu teilnehmenden Beobachtungen. Ansonsten führte ich sie jedoch, um es mit den Kategorien von Bamler et al. (2010) auszudrücken, systematisch, offen, direkt, unvermittelt und als Gruppenbeobachtung durch.

6.2. Die standardisierte Befragung

„Standardisierte Befragungen sind als Erhebungsinstrumente weit verbreitet und haben vor allem in der Sozialforschung eine lange Tradition“ (Bamler et al. 2010: 89). Durch ihre geringen Kosten und ihren kleinen Zeitaufwand sind sie gut dafür geeignet, Informationen von einer Vielzahl von Personen zu erhalten. Man kann sie als persönliche, telefonische oder computergestützte Befragung durchführen. „Sie zeichnen sich durch festgelegte Fragen, klare Strukturen und häufig durch bereits entsprechende Antwortvorgaben aus“ (Bamler et al. 2010: 89). Oftmals sind es standardisierte Fragebögen mit mehreren Antwortmöglichkeiten und wenig Raum für individuelle Ergänzungen.

Damit ich die Meinungen der Trainer über die Judo-Werte und deren Wirkung besser nachvollziehen kann, entschloss ich mich, am Ende der Trainingseinheit einen kurzen Fragebogen ausfüllen zu lassen. Ich stellte darauf jedoch einige Fragen offen, wodurch es Raum gab, um persönliche Antworten ebenfalls zu notieren.

Zu der genauen Beschreibung meiner Messinstrumente möchte ich jedoch jetzt kommen.

6.3. Messinstrumente

Um eine strukturierte teilnehmende Beobachtung durchführen zu können und zugleich mein Thema der Untersuchung der Judo-Werte nicht aus den Augen zu verlieren, kreierte ich nach dem Vorbild eines Hospitationsbogens von Prof. Dr. Raimund Geene aus meinem zweiten Semester, der zur Untersuchung eines Sportvereins diente, selbst ein Instrument, welches die wichtigen Kriterien meiner Zielsetzung beinhaltet. Ich entschied, mich bei den Hospitationen auf circa drei Schüler genauer zu konzentrieren und diese nach ihrem Verhalten und ihrer Persönlichkeit bezüglich der Judo-Werte zu betrachten. Diese Judoka sollten, so gut es die Teilnehmer des Trainings erlaubten, ein Alter von zehn bis achtzehn Jahren haben und so hoch, wie es die Gruppen erlaubten, graduiert sein. Auf diese Weise wollte ich sicherstellen, dass die Untersuchungspersonen bereits mehrere Jahre Judo trainierten und somit über einen längeren Zeitraum mit den Judo-Werten in Kontakt kamen. Ebenfalls beobachtete ich die Gruppe als ganzes, sowie die Art des Trainers, die Judo-Werte zu vermitteln. Dabei unterschied ich, ob er die Werte ansprach, oder ob er sie den Schülern vorlebte. Zuletzt beinhaltet mein Untersuchungsinstrument Platz für die Beobachtung während des Trainings, aber auch für eine mögliche Beobachtung vor bzw. nach dem Training, um eventuell festzustellen, ob die Werte auch abseits der Judomatte weitergelebt werden.

Datum:		Beobachtungsbogen für Bachelor „Die Wirkung des Judotrainings auf die Persönlichkeitsentwicklung“ von Frank Pelczarski									
Verein:		• Person A:			○ Person B:			* Person C:			+ Gruppe
Trainingsart: ○ Leistung ○ Breitensport ○ Spiel	Competence		Confidence		Connection		Charakter		Caring and Compassion		
	Ernsthaftigkeit	Selbstbeherrschung	Ehrlichkeit	Mut	Höflichkeit	Freundschaft	Bescheidenheit	Respekt	Wertschätzung	Hilfsbereitschaft	
Alten die Judoka herum oder trainieren sie ernsthaft?	Ärgert man sich bei Niederlagen offen und überschlägig oder bleibt man konzentriert bei der Sache?	Werden unsportliche Handlungen eingesetzt, oder hält man sich an die Judoregeln?	Stellt man sich auch größeren/ schwereren Gegnern/ schweren Aufgaben ohne Anweisung und gibt nicht auf?	Ordentliche Verneigungen beim An-Abgrüßen und vor/nach Übungen und Kämpfen? Beleidigungen?	Auffällig häufiges Trainieren mit dem gleichen Partner. Oder Trainieren mit allen Anwesenden?	Angeberei bei Stagen?	Respektvoller Umgang, Befolgung der Anweisungen der Trainer?	Anstrengungen anderer erwähnen/ respektieren, auch wenn sie nicht den eigenen entsprechen?	Hilfe für Neulinge bei Anzügen und Techniken?		
Während des Trainings (zwischen An- und Abgrüßen)											
	Herumalben? Oder sich nicht motiviertes Gehen zum Training/ auf die Matte? Begrüßung der Matte?	Lässt man sich durch andere/ Trainer/ Sonderaufgaben ärgern oder arbeitet man damit?	Unsportliche Handlungen vor dem Training? Einander austricksen? Werden die Judoka außerhalb des Trainings selbstlicher? Positives Selbstbild?		Höfliche Begrüßung/ Verabschiedung einander? Offene Beleidigungen?	Erkennbare Peergruppe? Alt einste hande?	Herumspielen vor andere? Angeberei? „Klassenclown“?	Respektvoller Umgang miteinander? Befolgung von Anweisungen von Respektspersonen	Belobigung/ Wertschätzung von Jüngeren/ Schwächeren/ Unsportlicheren	Hilfe bei Kleiderordnung? Etwasige Hilfe bei anderen Sachen? (schwere Taschen, Mattenaufbau, ...)	
Außerhalb des Trainings (vor dem Angrüßen und nach dem Abgrüßen)											
Trainer erwähnt die Werte ○ Trainer lebt die Werte vor ○											

Des weiteren erstellte ich einen Fragebogen mit sechs Fragen, den ich nach den Trainingseinheiten einem Trainer zur Bearbeitung gab und die Inhalte daraufhin mit ihm besprach. Durch diesen wollte ich in Erfahrung bringen, ob er die Judo-Werte überhaupt kennt und wie seine Meinung dazu ist. Auch wollte ich dadurch eine weitere Sicherheit schaffen, kontrollieren zu können, wie die Judo-Werte an die Persönlichkeiten der jungen Judoka vermittelt werden. Immerhin wäre es beeindruckend, wenn die Schüler und eventuell auch der Trainer nach den Prinzipien dieser Werte handeln, aber er sie möglicherweise gar nicht kennt. Eine weitere Frage beschäftigt sich mit seinen Erlebnissen bezüglich der Persönlichkeitsveränderung bzw. -entwicklung seiner Schüler. Dies ist vor allem die Frage, die der Trainer mit seinen eigenen Worten beantworten musste, wohingegen er dies bei den meisten anderen Fragen vermeiden konnte. Durch das darauf folgende kurze Gespräch erhielt ich zuletzt weitere Informationen, die ich ebenfalls auf dem Fragebogen des Trainers notieren konnte.

Fragebogen für Bachelor „Die Wirkung des Judotrainings auf die Persönlichkeitsentwicklung“ von Frank Pelczarski

Verein:

1. Kennt ihr die 10 Judowerte des DJB?

- ja
- nein

2. Wenn ja, habt ihr die 10 Judowerte beim Training mit den Kindern/ Jugendlichen schon mal angesprochen?

- ja
- nein

3. Sind die 10 Werte auch ohne Erwähnung im Judo erkennbar?

- ja
- nein

4. Werden die Werte von den Kindern/ Jugendlichen aufgenommen?

- ja
- nein

5. Wodurch werden die 10 Werte den Kindern vermittelt?

- Trainer
- Judo selbst
-

6. Habt ihr ein Beispiel von einer positiven Persönlichkeitsveränderung eines Kindes/ Jugendlichen seit Beginn seines/ ihres Judotrainings?

7. Werden die positiven Eigenschaften, die durch die Werte vermittelt werden könnten, durch die meist hohe Wettbewerbsorientierung des Judo abgeschwächt?

- ja
- nein

6.4. Datenerhebung

Meine Datenerhebung begann mit der Hospitation beim TV Jahn Wolfsburg. Ich wurde schon bei meiner Ankunft von einigen Judoka der Gruppe, welche ich daraufhin beobachten würde, begrüßt und in Gespräche verwickelt. Wie schon angesprochen, machte diese Geste der Höflichkeit meine Rolle als passiv-teilnehmenden Beobachter zumindest zu Beginn zunichte. Erst als die Trainingseinheit startete, konnte ich diese Rolle so gut es noch ging, wieder einnehmen. Schon am Anfang wurde einer der Judo-Werte, die Wertschätzung, in beinahe übertriebener Vorführung präsentiert, als die Vereinschefin die Sieger des jüngsten Turniers ehrte und alle Judoka diesen mit Applaus gratulierten.

Während der Hospitation in Wolfsburg fiel mir besonders der freundschaftliche und respektvolle Umgang miteinander auf sowie das ernsthafte Training. Obwohl die Schüler durchschnittlich unter 10 Jahren alt waren, wurde von den Trainern sehr starker Wert auf Disziplin gelegt, ohne dass sie dabei ihre familiäre Ausstrahlung verloren. Oftmals wurden kleinere Strafaufgaben in Form von Liegestützen verteilt, wenn ein oder mehrere Judoka den Trainern keine Aufmerksamkeit schenkten oder herumalberten. Überraschenderweise waren es insbesondere die drei ältesten Judoka, die ich auch speziell beobachtete, die anfangs den wenigsten Ernst an den Tag legten. Sie führten Übungen nur sehr knapp oder nur, wenn der Trainer sie ansah, aus. Außerdem unterhielten sie sich ständig, was zwar ein Indikator für den Wert der Freundschaft darstellen kann, jedoch dem Respekt gegenüber den Trainern widerspricht. In einem anderen Moment dagegen zeigten diese Jugendlichen plötzlich Hilfsbereitschaft, als einer von ihnen einem gestürzten Kind zu Hilfe eilte. Sie trainierten im weiteren Verlauf mit jüngeren Judoka und standen ihnen mit Ratschlägen und Tipps zur Seite.

Während der gesamten Trainingseinheit blieb die freundschaftliche Atmosphäre unter den Trainierenden dieser Gruppe bestehen. Bis auf ein junges Kind, dass vor seinem Partner davonlief, als es mit ihm trainieren sollte, arbeitete jeder mit jedem zusammen. Sie unterhielten sich angeregt in der Trinkpause und unterstützten sich beim Techniktraining gegenseitig.

Alles in allem fand ich alle zehn Judo-Werte innerhalb des Trainings vertreten, wenngleich nicht alle Werte bei jedem gleich stark verankert zu sein scheinen. Gerade der Schüler mit dem höchsten Gürtelgrad und somit der längsten Judoerfahrung

überraschte mich mit seinem Verhalten. Er alberte vermehrt herum und machte sich, wenn auch meist zurückhaltend, über andere Judoka lustig, wenn diese eine Technik nicht beherrschten und falsch ausführten.

Im abschließenden Gespräch mit dem Trainer wurden mir Beispiele von einigen Erlebnissen mit schüchternen oder äußerst aktiven Kindern berichtet, die zu Beginn Schwierigkeiten mit dem Training hatten, nun aber erfolgreiche Judoka sind und selbstbewusste Menschen außerhalb des Judo.

Ähnliche Erzählungen wurden mir nach dem Training beim SV Hankensbüttel zuteil, bei dem ich meine zweite Beobachtung durchführen konnte. In diesem Verein konnte ich eine Menge Beispiele für Hilfsbereitschaft wahrnehmen. Anfangs wurden gemeinsam von allen Anwesenden die Trainingsmatten aufgebaut. Als während des Trainings ein Schüler an Kreislaufschwäche ohnmächtig zu werden drohte, boten alle ihre Hilfe und ihre Getränke an. Einer der höheren Judoka leitete teilweise das Training anstelle des älteren Trainers. Als Werteverlust stellte ich jedoch ebenso fest, dass genau dieser Junge, der als Ersatztrainer eine Vorbildfunktion erfüllen sollte, die Erwartungen an die Höflichkeit brach, da er sich kein einziges Mal nach einer Übung mit einer Verbeugung bei seinem Partner bedankte. Als Gegensatz dazu konnten er und einer der anderen Schüler wiederum mehrfache Niederlagen hintereinander selbstbeherrscht mit Humor hinnehmen.

Zuletzt konnte ich eine interessante Kombination aus den Werten bei dem jüngsten Schüler, der wahrscheinlich um die 13 Jahre alt war, entdecken. Er gab ehrlich zu, dass ihm der Mut zur Durchführung einer höheren Technik fehlte und erhielt dadurch die Wertschätzung des Trainers, als er es dennoch versuchte.

Da im Anschluss an das Training der Geburtstag eines Judoka mit ein paar Getränken und Chips zelebriert wurde und ich ebenfalls spontan dazu eingeladen wurde, konnte ich bei dieser Hospitation sogar einen detaillierteren Blick auf die Werte außerhalb der Judomatte erhalten.

So erfuhr ich auch hier beispielhafte Erzählungen von Judoka, die sich durch diesen Kampfsport aus Sicht der Trainer und Eltern positiv entwickelt haben. Ebenso erlebte ich den freundschaftlichen und dennoch respektvollen Umgang der jüngeren Schüler den älteren Judoka und dem Trainer gegenüber.

Nach den ersten zwei Hospitationen stellte ich fest, dass es große Schwierigkeiten gibt, den Judo-Wert Mut zu erkennen und zu bewerten. Ich versuchte ihn darin zu sehen, wenn alle Teilnehmer auf der Matte mit jedem anderen Teilnehmer kämpfen würden. Doch dies würde sich in der dritten Hospitation einmalig ändern.

Zur dritten teilnehmenden Beobachtung wurde ich vom SV Preußen Klietz zu deren Mühltturnier eingeladen, einem Judowettkampf aller jugendlicher Altersklassen. Es überraschte mich nicht, dass sich meine Ergebnisse an diesem Tag von den anderen Hospitationen stark unterscheiden.

Ehe das Turnier begann, tobten alle jüngeren Teilnehmer über die Judomatte. Während des Turnieres waren alle Personen, die die Matten betraten, ernst. Die Gesten der Höflichkeit, des Respekts und der Wertschätzung wurden bei jedem Kampf eingehalten. Bei den jüngeren Judoka gelegentlich auf nachdrückliche Anweisung des Kampfrichters. Besonders erschreckt hat mich, als, obwohl ich in den Kämpfen keine unfairen Handlungen entdecken konnte, einer der jugendlichen Zuschauer seinem Kämpfer zubrüllte: „Los! Jetzt brich ihm was!“. Dies hat der Kämpfer glücklicherweise nicht getan, aber es zeigte mir einen Mangel an Höflichkeit, Ehrlichkeit und Selbstbeherrschung abseits der Matte. Letzteres ist ebenso bei einer großen Zahl an Trainern zu beobachten, wenn ihre Kämpfer aktiv sind. Ich würde beinahe vermuten, dass sie ernsthafter im Turnier sind als ihre Schützlinge.

Wie schon anfangs erwähnt konnte ich durch die Turniersituation den Wert Mut sowohl bei den kämpfenden Judoka als auch als Erwähnung durch die Trainer verzeichnen.

Meine vierte Hospitation konnte ich beim PSV Gardelegen absolvieren, einem Leistungssportverein. Durch die große Anzahl erfahrenerer Judoka habe ich mein Augenmerk zu diesem Termin auf vier Teilnehmer gelegt. Im Vergleich zu den anderen beiden Vereinen, deren Trainingseinheiten ich beobachten durfte, war diese Gruppe aufgedreht und kaum durch den Trainer zur Ruhe zu bringen. Bis auf den Höchstgraduierten alberten alle Kinder stetig herum. Gab es Anweisungen des Trainers, werden diese schnell erledigt, um danach weiter dem eigenen Willen zu folgen. Die von mir betrachteten Kinder und Jugendlichen lassen sich schnell reizen und verlieren die Selbstbeherrschung. Teilweise ging dies sogar so weit, dass der Trainer dazwischen gehen musste. Ähnlich dem Wolfsburger Verein sind es auch hier

die Erfahreneren, die eine Unruhe in die Gruppe bringen. Die Jüngsten dagegen nahmen zwischenzeitlich zu zweit ihren Mut zusammen, mich anzusprechen und zu fragen, was ich denn da tue. Ich beantwortete ihnen ihre Frage und sie liefen wieder zum Trainer für weitere Aufgaben. Ebenso wie die Selbstbeherrschung fehlte es einigen der Kinder während meiner Hospitation auch an Bescheidenheit und Respekt, sowohl gegenüber anderen Schülern als auch gegenüber ihrem Meister. Einzig der Älteste unter ihnen verkörperte eine gewisse Ruhe.

Interessant fand ich an dieser Beobachtung, dass der Trainer viele Werte des Judo verkörperte und vorlebte, einige sogar ansprach. Besonders seine Selbstbeherrschung im Angesicht dieser aufgeweckten Gruppe war bewundernswert. Dass aber dennoch so wenig von seinem Vorbild an die Gruppe weitergegeben wird, verwundert mich und lässt mich die Vermutung aufstellen, dass dies mit dem Leistungsgedanken und der Wettbewerbsorientierung zusammenhängen könnte.

Ebenso spannend war das Gespräch mit dem Trainer nach der Hospitation. Seiner Meinung nach werden die Judo-Werte immer weniger aufgenommen, je öfter man sie ansprache. Demnach werden sie von den Judoka passiv aufgenommen und sowohl durch den Trainer als auch durch die Methoden des Judo selbst vermittelt. Jedoch ist er der Überzeugung, dass kein Wert einen Jugendlichen erreichen kann, wenn dieser von beispielsweise seinen Eltern zum Judo gezwungen wird. Sollte er aber freiwillig kommen, ist die Wertevermittlung schon eher möglich.

Meine letzte Hospitation konnte ich beim PSV Salzwedel absolvieren, wobei es jedoch ein Verständigungsproblem gab und ich meine Beobachtung in der Kindergruppe durchführen musste. Daher war die Beobachtung der zwei anwesenden Jugendlichen nur bedingt ertragreich. Beide waren konzentriert beim Training, und der erfahrenere von ihnen half den Kindern bei verschiedenen Techniken. Was mich jedoch erschreckte, war die Beobachtung des Trainers, welcher auf der Matte mit den Kindern arbeitete, während der andere meinen Fragebogen ausfüllte. Er wurde schnell laut und streng gegenüber den Kindern, wenn sie ihm keine Aufmerksamkeit entgegenbrachten. Ebenso fragte er die Kinder, warum sie beim Judo seien, wenn sie keine Lust darauf hätten. Amüsant war, als ein Kind ihm die ehrliche Antwort gab, dass seine Mutter ihn angemeldet habe.

Aber ebenso erschreckend, wie der Trainer auf der Matte war, so interessant war das Gespräch mit dem Trainer, der den Fragebogen ausfüllte. Dieser ist, im Vergleich zu den Meinungen der anderen Vereinstrainer, mit denen ich mich bis dahin unterhalten konnte, der Überzeugung, dass Judo wenig erzieherischen Charakter bietet.

Stattdessen ist es eher ein (Kampf-) Sport, um die Kinder zu bewegen. Die Erziehung der Kinder und Jugendlichen ist für ihn primär von den Eltern abhängig. Im Bereich des Judo kann nur der Trainer die Werte vermitteln. Dabei werden sie jedoch zumeist nicht mehr aufgenommen und verinnerlicht, wodurch sie stetig erwähnt werden müssen, so der Trainer.

Zuletzt machte er, ehe er wieder zur Matte ging, eine Aussage, die mich sowohl als Beobachter für meine Fragestellung, aber noch mehr als Judoka erschütterte. Seiner Aussage zufolge trugen er und sein Kollege ihre schwarzen Gürtel, ohne die dafür nötige Prüfung abgelegt zu haben. Der strengere Trainer sei sogar noch weit davon entfernt. Auf diesen Fakt hin, den Kindern den Wert der Ehrlichkeit auf diese Weise zu versagen, fehlten mir jegliche Entgegnungen.

6.5. Datenanalyse

Im Folgenden möchte ich nun die Ergebnisse meiner Beobachtungen und der Fragebögen (welche in der Anlage als meine angefertigten Notizen und ausgefüllte Fragebögen einsehbar sind) zusammenfassen und in verschiedenen Kategorien analysieren.

Dabei möchte ich mit der Rolle des Trainers beginnen, welcher eine essenzielle Rolle in der Vermittlung der Judo-Werte und somit der Persönlichkeitsentwicklung seiner Schüler haben sollte.

Allen vier Fragebögen zufolge ist keiner der befragten Trainer dazu in der Lage, alle zehn Werte des DJB aufzusagen. Jedoch konnten einige von ihnen die Inhalte wiedergeben und beteuern, dass sie diese leben, statt sie verbal zu kennen.

Drei der vier Trainer sind dazu der Meinung, dass der Trainer für die Vermittlung verantwortlich ist. Immerhin wurden die Werte bei den Schülern schon in irgendeiner Art angesprochen, egal, ob direkt, oder über metaphorische Umwege (z.B. „Man darf sich nicht prügeln. Das ist der Wert der Freundschaft.“).

Bezüglich der Fragestellung, ob Judo seine Werte auch durch sich selbst vermittelt,

sind die Lager gespalten. Wolfsburg und Hankensbüttel sind sich einig, dass die Kinder und Jugendlichen die Werte schnell und einfach aufnehmen und verinnerlichen. Beide Vereine waren sogar in der Lage, Beispiele von positiven Entwicklungen unter ihren Schülern zu nennen. Gardelegen und Salzwedel dagegen sind der Auffassung, dass die Werte nicht mehr einfach so von der jungen Generation aufgenommen werden können. Die Werte müssen vorgelebt und oftmals auch erwähnt werden, jedoch nicht zu oft, wie der Trainer aus Gardelegen warnt. Vielleicht würden sie in diesem Punkt Michael Brousse zustimmen, welcher behauptet, dass man „den Judounterricht an [die] sich verändernde[n] Gesellschaften [anpassen muss]“ (Klocke 2012: 33)

Jedoch in einem Punkt sind sich die Trainer einig, und zwar, dass die starke Wettbewerbsorientierung, welche Judo gerade in Leistungssportvereinen aufweist, die positiven Eigenschaften der Werte entscheidend schwächen kann, wenn nicht gar den einen oder anderen Wert auslöscht.

Nach diesen persönlichen Meinungen der aktuellen Lehrer für den thematisierten Kampfsport möchte ich nun zu meinen eigenen Beobachtungen kommen. Auch hier möchte ich anfangs auf die Auffälligkeiten der Trainer zu sprechen kommen. Sowohl in den beiden Breitensportvereinen Wolfsburg und Hankensbüttel als auch im Leistungssportverein Gardelegen haben die Lehrer meiner Ansicht nach einen Großteil der zehn Judo-Werte verinnerlicht und leben diese vor den Kindern aus. Gerade zwischenmenschlich wichtige Aspekte, die ich in Lerner's C's der Connection, Charakter und Caring and Compassion zusammengefasst habe. Ebenso zeigen die Trainer einen großen Hang zur Ernsthaftigkeit und zur Selbstbeherrschung. Dagegen können sie die Werte der Ehrlichkeit und des Mutes nicht selbst vermitteln, sondern können diese maximal erwähnen.

Was allerdings entmutigend ist, ist die Aufnahme der Werte durch die Schüler. Vereinzelt gibt es Schüler, welche einzelne Werte verinnerlicht haben und diese auch mindestens auf der Judomatte ausleben. Jedoch zeigten meine Beobachtungen, dass gerade die älteren, welche schon länger mit diesen Persönlichkeitseigenschaften konfrontiert waren, eher dazu neigen, sie nicht zu leben. Es kommt mir vor, als wären gerade die höher Graduierten in einer Art Trotzphase, in der sie sich (bewusst oder

unbewusst) gegen die Wirkung der Judo-Werte wehren.

Erschwerend kommt dazu, dass der Wettkampfcharakter, dem einige Vereine folgen, die Wirkungen der Werte noch weiter abschwächt. So stellte ich im Leistungssportverein Gardelegen sowie bei den vielen Vereinen, welche beim Kletzer Turnier antraten, einen großen Verlust einiger Werte fest, wenngleich ich zugeben muss, dass andere dadurch in den Vordergrund rücken. So sind im Breitensport die zwischenmenschlichen Werte wie Freundschaft, Respekt und Höflichkeit eher anzutreffen, während der Leistungssport den Mut und die Ernsthaftigkeit fördern.

Ich möchte zuletzt noch auf alle Werte einmal genau eingehen.

Die Ernsthaftigkeit ist bei den meisten Kindern unter zehn Jahren und bei über 15 Jahren meist nicht vorhanden. Ich vermute, dass es einerseits am Bewegungsdrang und andererseits an einer Art jugendlichen Trotzes liegt. Dieser Wert ist meiner Meinung nach sehr abhängig von der mentalen Reife und dem persönlichen Ziel, welches man mit Judo verbindet.

Die Selbstbeherrschung war, bis auf einige wenige Ausnahmen, bei allen Judoka sehr gut verinnerlicht. Ich denke, dass es einem Schüler schnell klar wird, gerade auch im Turnierverlauf, dass die Konzentration für einen Kampf unerlässlich ist.

Ebenso ist die Ehrlichkeit bei nahezu allen Schülern ausgeprägt. Wie schon das Regelwerk von Judo sagt, gibt es auf verbotene Aktionen Strafen. Und diese wird niemand absichtlich über sich ergehen lassen.

Der Mut ist die am schwersten nachzuweisende Eigenschaft. Ich kann auch von meinen Beobachtungen nur grob darauf schließen, dass turnieraktivere Judoka diesen Wert eher verinnerlichen als turnierpassive. Innerhalb des eigenen Vereins wird dieser Wert meist durch Freundschaft überdeckt.

Die Höflichkeit ist aus der japanischen Tradition heraus eines der wichtigsten Elemente. Problematisch finde ich jedoch, dass einige der beobachteten Vereine so wenig Wert darauf legen. Gerade Gardelegen als Leistungssportverein hat mich dabei negativ überrascht. Ich sehe diesen Wert, als Teil der Connection, sehr mit dem

nächsten Wert verbunden.

Freundschaft ist in der Definition der Werte die Kombination aller anderen neun Bestandteile. In den Breitensportvereinen Hankensbüttel und Wolfsburg ist, durch die eher geringe Wettkampforientierung, dieser Wert sehr stark vertreten. Auch in Gardelegen sind vermutlich alle Judoka miteinander befreundet, jedoch drückt das gegenseitige Ärgern den Anschein von kurzweiligeren Freundschaften aus.

Hervorzuheben ist dennoch, dass Judoka, auch bei Turnieren, in denen es sogenannte Freundschaftskämpfe gibt, diesen Wert schnell nach einer vergleichsweise kurzen Trainingszeit verinnerlichen.

Die Bescheidenheit ist ähnlich der Höflichkeit eine Tradition aus der Entstehungszeit des Judo in Japan. Auch in unserer heutigen Gesellschaft sind Angeber nicht gern gesehen, und so wird dieser Wert sowohl im Breitensport als auch im turnierorientierten Leistungssport zumeist verinnerlicht und gelebt. Natürlich gibt es Ausnahmen, welche aber meiner Meinung nach eher durch eine gewisse emotionale Reife bedingt sind, also gerade bei sehr jungen Judoka noch nicht ausgeprägt ist.

Der Respekt gegenüber allen anderen, aber insbesondere gegenüber dem Trainer und im Turnier gegenüber dem Kampfrichter, ist ein Wert, der schon nach wenigen Trainingsstunden gelernt sein sollte. Jedoch ist dieser sehr von der Trainingsweise des Trainers abhängig. Ist er selbst nicht seinen Schülern gegenüber respektvoll, werden sie es auch nicht sein. Dieser Wert steht also in einer direkten Wechselbeziehung zwischen denen, die den Respekt haben wollen und denen, die den Respekt aussenden sollen. Dennoch muss ich auch hier, wie bei der Bescheidenheit, auf eine gewisse Reife hinweisen.

Die Wertschätzung wird erst im erfahreneren Bereich erlernt. In den Vereinen, wie z.B. Wolfsburg, ist sie bei den älteren Schülern schon verinnerlicht und wird auch gelebt. Bei Vereinen mit Wettbewerbsorientierung ist dieser Wert allerdings ebenfalls stark vertreten. Einerseits, weil die Turnierkämpfer für ihre Erfolge gelobt werden, und andererseits, weil schon die Etikette es verlangt, nach einem Kampf dem Gegner wertschätzend die Hand zu reichen.

Zuletzt ist die Hilfsbereitschaft wieder eine Sache des Gebens und Nehmens. Wenn ein Judoka Hilfe erhält, ist er auch bereit, sie anderen zu geben. Jedoch braucht es auch hier eine gewisse Reife und ein Mindestmaß an Empathie. Jedoch kann die Hilfsbereitschaft in jeder Altersklasse vorkommen. Ob nun bei dem 16-jährigen Wolfsburger Grüngurt oder bei den 13-jährigen Orangegurten aus Salzwedel und Hankensbüttel.

7. Ergebnisse

7.1. Auswertung der Hypothesen

Nachdem ich meine Beobachtungen interpretiert habe, stelle ich fest, ob meine Hypothesen verifiziert oder falsifiziert sind. In diesem Zusammenhang werde ich sie in chronologischer Reihenfolge abarbeiten.

H1: es gibt sichtliche Auswirkungen auf das Verhalten und die Persönlichkeiten durch das Judotraining

Ich würde sagen, dass zur Verifizierung dieses Wertes eindeutig nicht genügend Daten vorliegen, um sicher zu sein, dass die von den beobachteten Judoka verinnerlichten Werte durch das Judotraining vermittelt wurden. Es scheint plausibel, aber es bedarf meiner Meinung nach weiterer Forschung.

→ unsicher

H2: die Jugendlichen erlernen passiv einzelne Judo-Werte

Diese Hypothese sehe ich als verifiziert an. Einige der Trainer geben schlüssige Beispiele dazu und durch ihr eigenes Vorleben ist die Passivität ebenfalls gegeben.

→ verifiziert

H3: die Jugendlichen bemerken selbst nicht, wie sie sich verändern

Durch die einmalige Betrachtung der Judoka konnte ich auch zu dieser Hypothese nicht genügend Daten sammeln.

→ unsicher

H4: bei einem Teil der Jugendlichen sind die Judo-Werte stärker verinnerlicht als bei anderen

Diese Hypothese ist eindeutig verifiziert. In allen Vereinen gab es Judoka, die die Judowerte eher verinnerlicht haben als andere.

→ verifiziert

H4a: die Verinnerlichung der Judo-Werte ist höher bei Jugendlichen mit längerer Judokarriere und somit höherem Gürtelgrad

H4b: die Verinnerlichung der Judo-Werte ist geringer bei Jugendlichen mit kürzerer Judokarriere und somit niedrigerem Gürtelgrad

Diese beiden Hypothesen sind nach meiner Beobachtung falsch. In mehreren Vereinen haben auch jüngere Judoka mehr Werte verinnerlicht als ihre älteren Kollegen und umgekehrt.

→ falsifiziert

H5: die Vermittlung der Judowerte obliegt dem Trainer

Der Meinung der meisten befragten Trainer ist diese Hypothese richtig. Die Vermittlung der Werte ist zwar auch Sache des Judosports selbst, jedoch wird dieser ebenfalls durch die Trainerschaft vermittelt.

→ verifiziert

H6: bestimmte Werte werden durch die Wettkampforientierung eher verinnerlicht als andere

H6a: Höflichkeit, Respekt, Mut, Wertschätzung und Ernsthaftigkeit werden eher verinnerlicht

H6b: Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Freundschaft, Hilfsbereitschaft und Selbstbeherrschung werden weniger verinnerlicht

Diese Hypothesen sind nur teilweise richtig. Durch die Wettbewerbsorientierung können die genannten Werte eher verinnerlicht sein. Allerdings ist dies nur in wettkampforientierten Vereinen wie z.B. dem Leistungssportverein Gardelegen der Fall.

→ teilweise verifiziert

H7: Die Werte werden auch außerhalb des Trainings gelebt, d.h. auch unmittelbar vor und nach dem Training angewendet

Dieser Hypothese stimme ich nach meinen Untersuchungen ebenfalls zu. Es ist nicht bei jedem Judoka der Fall, aber umso tiefer die Werte verinnerlicht sind, umso mehr werden sie auch ins private Leben hineingetragen, was besonders bei den Meistern zu beobachten war.

→ verifiziert

7.2. Zusammenfassung der Hypothesen

Zusammenfassend muss ich feststellen, dass meine Hypothesen zum Teil für diesen kleinen Rahmen der Forschung falsch gewählt waren. Ich bin weiterhin der Überzeugung, dass Judo einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Persönlichkeit haben kann, jedoch benötigt es anderer Methoden, um sicherzugehen. Dennoch habe ich festgestellt, dass die Judo-Werte nicht nur eine veraltete Darstellung des DJB ist, sondern auch heutzutage weiter vermittelt werden.

8. Diskussion der Ergebnisse und Ausblick

Die vorliegende Arbeit hat aufgezeigt, dass Judo durch seine Werte einen Teil der Persönlichkeit jedes Sportlers beeinflussen könne, aber auf jeden Fall positiv begünstigt. Ein mehrjähriges Training unter einem Trainer, der selbst die Werte verinnerlicht hat und sie auch während der Übungsstunden und darüber hinaus auslebt, kann einen positiven Einfluss auf jeden neuen Judoka haben. Wichtig ist jedoch, dass das Training der stetigen Veränderung in der Gesellschaft angepasst wird und somit auch die Vermittlung der Werte kein starres Konstrukt bleibt.

Zu meinem Leidwesen habe ich jedoch feststellen müssen, dass es noch nicht allzu viele Forschungen im Bereich der Wirkung von Judo auf die Persönlichkeit und Psyche des Menschen gibt und dass auch meine Untersuchung noch keine ausreichenden Ergebnisse liefert. In diesem Zusammenhang sollte man weiteren Forschungen nachgehen, welche bestenfalls einen tatsächlichen Längsschnittcharakter aufweisen (also mehr als ein Schuljahr) und versuchen zu ergründen, ob die Kampfsportart Jigoro Kanos auch in der heutigen Gesellschaft noch den Erziehungsanspruch vertreten kann, den der Erfinder von Judo einst verbreiten wollte.

III. Literaturverzeichnis

Bamler, Vera; Werner, Jillian; Wustmann, Cornelia (2010): Lehrbuch Kindheitsforschung. Grundlagen, Zugänge und Methoden. Weinheim: Juventa-Verl. (Studium Elementarpädagogik). Online verfügbar unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-7799-2326-8>.

Deutscher Judo-Bund e.V. (2016): Kampfregeln für den Bereich des Deutschen Judo-Bundes. Online verfügbar unter http://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/4114-DJB-Kampfregeln_nach_MV_2015.pdf, zuletzt geprüft am 08.05.2017.

Deutscher Judo-Bund e.V. (2017): Alters- und Gewichtsklassen im DJB 2017. Online verfügbar unter http://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/5931-Alters-_und_Gewichtsklassen_2017.pdf, zuletzt geprüft am 08.05.2017.

Klocke, Ulrich (2012): Judo meistern. Bonn: Sport-Medien-Service.

Lerner, R. M. (2007): Engagierte Jugend - lebendige Gesellschaft. Möglichkeiten zur Stärkung von Demokratie und sozialer Gerechtigkeit durch positive Jugendentwicklung: Bertelsmann Stiftung. Online verfügbar unter http://www.jungbewegt.de/fileadmin/media/jungbewegt/Downloads/Fachexpertisen_zu_den_Bereichen_Kita_und_Schule/Expertise_Lerner.pdf, zuletzt geprüft am 08.05.2017.

Lerner, R. M. (2005): Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents. Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. In: *The Journal of Early Adolescence* 25 (1), S. 17–71.

Liebl, Sebastian & Kuhn, Peter (2013): Macht Judo Kinder stark? Eine empirische Untersuchung zum Kämpfen im Schulsport. In: *Sportunterricht* (10), S. 1–7. Online verfügbar unter https://www.researchgate.net/profile/Sebastian_Liebl/publication/259383777_Macht_Judo_Kinder_stark_Eine_empirische_Untersuchung_zum_Kampfen_im_Schulsport/links/0046352b49b1d15cbe000000.pdf, zuletzt geprüft am 08.05.2017.

Linn, Bernd (2013): Judo kompakt. Das Nachschlagewerk für Trainer, Prüfer und Judoka. Aachen: Meyer & Meyer.

IV. Anlagen

Verein: TV Jahn Wolfsburg

• Person A: Gelbgurt ca. 13/14 J. o Person B: Grüngurt ca. 15/16 J. * Person C: Blaugurt ca. 16/17 J. + Gruppe

(2 Trainier, 5 Jugendliche, 8 Kinder)

Trainingsart: o Leistung X Breitensport o Spiel	Competence		Confidence		Connection		Charakter		Caring and Compassion	
	Ernsthaftigkeit	Selbstbeherrschung	Ehrlichkeit	Mut	Höflichkeit	Freundschaft	Bescheidenheit	Respekt	Wertschätzung	Hilfsbereitschaft
Während des Trainings (zwischen An- und Abgrüßen)	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerei beim Randori o * Quatschen bei Erwärmung o bei Erwärmung eher faul o sehr ernst bei Techniktraining * albert viel rum + Kinder ernsthafter als Jugendliche 	<ul style="list-style-type: none"> o sehr ernst bei Herausforderungen (evtl. Wurf?) + Gruppe ruhig und beherrscht 	Werden unsportliche Handlungen eingesetzt, oder hält man sich an die Judoregeln?	Stellt man sich auch größeren/schwereren Gegnern/schweren Aufgaben ohne Anweisung und gibt nicht auf?	+ Traditionell höfliches Angreißer	o * Gespräche unter den höheren Gürtelgraden während der Erwärmung	* häufiges Belächeln, wenn andere einen Fehler machen	+ Trainer muss oftmals Anweisungen wiederholen + Sanktionen in Form von Strafgestützen werden ohne Widersprüche akzeptiert und durchgeführt	+ Erwähnung der Platzierungen des letzten Turniers mit anschließendem Applaus	Hilfe für Neulinge bei Anzeigen und Techniken?
Außerhalb des Trainings (vor dem Angrüßen und nach dem Abgrüßen)	Herumalben? Oder sichtlich motiviertes Gehen zum Training? auf die Mats? Begrüßung der Mats?	Lässt man sich durch andere/Trainer/Sonderaufgaben ärgern oder arbeitet man damit?	Unsportliche Handlungen vor dem Training? Einander ausstricksen?	Wirken die Judoaka außerhalb des Trainings selbstischer? Positives Selbstbild?	Höfliche Begrüßung/Verabschiedung einander? Offene Beleidigungen?	Erkennbare Passgroups? Alleinstands?	Herauspielen vor andere? Angeberei? „Klassencowit“?	Respektvoller Umgang miteinander? Beiligung von Anweisungen von Respektpersonen	Belobigung/ Wertschätzung von Jungen/ Schwächeren Unsportlicheren	Hilfe bei Kleiderordnung? Erwäge Hilfe bei anderen Sachen? (schwere Taschen, Mäntel, ...)
	<ul style="list-style-type: none"> • wärmt sich selbstständig schon außerhalb des Trainings auf 	<ul style="list-style-type: none"> • geht selbstbeherrscht mit Ärger vor dem Training um 	• strahlt sicheres und positives Selbstbewusstsein aus	• höfliche Begrüßung zu allen (auch zu mir als Fremden)	+ gemeinsame Gespräche in den Trinkpausen					

Trainer erwähnt die Werte X Höflichkeit (Verbeugung wird erwähnt), Ernsthaftigkeit (unterbinden Albereien)

Trainer lebt die Werte vor X Wertschätzung, Ernsthaftigkeit, Höflichkeit, Selbstbeherrschung, Hilfsbereitschaft, Freundschaft, Respekt, Wertschätzung

(→ Mut im Training nicht vorlebbbar vom Trainer. Allgemein kaum nachweisbar. Kann nur erwähnt werden.)

Verein: TV Jahn Wolfsburg

1. Kennt ihr die 10 Judo-Werte des DJB?

ja → könnte aber nicht alle aufzählen

nein

2. Wenn ja, habt ihr die 10 Judo-Werte beim Training mit den Kindern/ Jugendlichen schon mal angesprochen?

ja → in den Grundkursen

nein

3. Sind die 10 Werte auch ohne Erwähnung im Judo erkennbar?

ja → sie werden eher gelebt, als gelehrt

nein

4. Werden die Werte von den Kindern/ Jugendlichen aufgenommen?

ja

nein

5. Wodurch werden die 10 Werte den Kindern vermittelt?

Trainer

Judo selbst

6. Habt ihr ein Beispiel von einer positiven Persönlichkeitsveränderung eines Kindes/ Jugendlichen seit Beginn seines/ ihres Judotrainings?

→ P., ein Gelb-Orangegurt, welcher zu Beginn sehr schüchtern war und nur in Begleitung selbstbewusst war. Nun ist er selbstbewusst auf der Judomatte und auch im Leben.

→ ein Judoka mit ADHS, dessen Training anfangs nicht einfach war. Jetzt kann er sich durch Sport selbst beruhigen.

→ könnte weitere Beispiele nennen

7. Werden die positiven Eigenschaften, die durch die Werte vermittelt werden könnten, durch die meist hohe Wettbewerbsorientierung des Judo abgeschwächt?

ja

nein

→ Wolfsburg betreibt Breitensport, daher werden die Werte trotz einiger Turniere vermittelt.

→ Es gibt aber auch Leistungssportvereine, in denen Trainer schreien und die Werte nicht vorleben, wodurch sie zu Bruch gehen.

Verein: SV Hankensbüttel

• Person A: Orangeurt ca. 13 J.

o Person B: Grüngurt ca. 18 J.

* Person C: Grüngurt ca. 16 J.

+ Gruppe

(1 Trainer, 2 Erwachsene, 4 Jugendliche)

Trainingsart: o Leistung X Breitensport o Spiel	Competence		Confidence		Connection		Charakter		Caring and Compassion	
	Ernsthaftigkeit	Selbstbeherrschung	Ehrlichkeit	Mut	Höflichkeit	Freundschaft	Bescheidenheit	Respekt	Wertschätzung	Hilfsbereitschaft
Während des Trainings (zwischen An- und Abgrüßen)	+ gelegentliche Scherze, ansonsten ernsthaftes Training	• o nehmen aufeinanderfolgende Niederlagen mit Humor + niemand verliert die Selbstbeherrschung	+ keine unsportlichen Handlungen gesehen	• äußert Bedenken bei Tomoe-Nage-Übung	o keine Verbeugung nach Übungen und Kämpfen	• häufiges Trainieren mit dem gleichen Partner	+ keine Angebereien	+ respektvoller Umgang miteinander über die Trainingszeit hinweg	Wertschätzung des Trainers gegenüber den Leistungen der Schüler	+ Unterstützung bei Kreislaufzusammenbruch eines Schülers (hauptsächlich Erwachsene und)
Außerhalb des Trainings (vor dem Angrüßen und nach dem Abgrüßen)	• Kindliches Verhalten (Albereien, KuscheIn) + freundschaftliche Scherze	Lässt man sich durch andere/ Trainer/ Sonderaufgaben ärgern oder arbeitet man damit?	Unsportliche Handlungen vor dem Training? Einander austricksen? Wirken die Judoaka außerhalb des Trainings selbstsicher? Positives Selbstbild?	• Freundschaftliches Verhalten (anhängliches) gegenüber bestimmten Personen + gemeinsame Gespräche/ Getränke zu einem Geburtstag nach dem Training	Höfliche Begrüßung/ Verabschiedung einander? Offene Begrüßungen?	Erkennbare 2er groups? Alleinstehende?	Herauspielen vor andere? Angeberei? „Klassencrowd“?	R respektvoller Umgang miteinander? Begrüßung von Anweisungen von Respektspersonen	Beibehaltung/ Wertschätzung von Jüngerin/ Schwächeren/ Unsportlicheren	Hilfe bei Kleiderordnung? Erwäge Hilfe bei anderen Sachen? (schwere Taschen, Mantelraub, ...)
Trainer erwähnt die Werte	o		+ selbstsicherer auftreten, außer bei *		+ Höfliche Begrüßung und Verabschiedung auch mir gegenüber			• * respektvoller Umgang gegenüber den älteren Respektspersonen	Wertschätzung des Trainers für vergangenen Erfolge von Schülern während des Gespräches	+ gemeinsames Auf- und Abbauen der Trainingsmatte * helfende Aktionen beim geselligen Beisammensein nach dem Training

Trainer lebt die Werte vor X Wertschätzung, Freundschaft, Ernsthaftigkeit trotz Scherzen, Höflichkeit, Bescheidenheit, Respekt, vor allem Hilfsbereitschaft!

Verein: SV Hankensbüttel

1. Kennt ihr die 10 Judowerte des DJB?

- ja → kann sie nicht aufzählen, aber ihre Inhalte wiedergeben
- nein

2. Wenn ja, habt ihr die 10 Judowerte beim Training mit den Kindern/ Jugendlichen schon mal angesprochen?

- ja
- nein

3. Sind die 10 Werte auch ohne Erwähnung im Judo erkennbar?

- ja
- nein

4. Werden die Werte von den Kindern/ Jugendlichen aufgenommen?

- ja
- nein

5. Wodurch werden die 10 Werte den Kindern vermittelt?

- Trainer
- Judo selbst
-

6. Habt ihr ein Beispiel von einer positiven Persönlichkeitsveränderung eines Kindes/ Jugendlichen seit Beginn seines/ ihres Judotrainings?

→ Ein Kind, mit dem der Trainer den Umgang schon aufgeben wollte. Doch dann verkündeten die Eltern, dass sie eine positive Entwicklung bei ihrem Kind beobachteten.

→ Ein anderes Kind, welches lang keine einfachen Techniken beherrschte, schüchtern war und sich nichts traute, schaffte es nach langem, langsamen Training, die erste Gürtelprüfung zu bestehen und verzeichnet seit da an stets Turniersiege.

7. Werden die positiven Eigenschaften, die durch die Werte vermittelt werden könnten, durch die meist hohe Wettbewerbsorientierung des Judo abgeschwächt?

- ja
- nein

Verein: SV Preußen Kletz
(15 Vereine)

• Person A:

○ Person B:

* Person C:

+ Gruppe

Trainingsart: ○ Leistung ○ Breitensport ○ Spiel X Turnier	Competence		Confidence		Connection		Charakter		Caring and Compassion	
	Ernsthaftigkeit	Selbstbeherrschung	Ehrlichkeit	Mut	Höflichkeit	Freundschaft	Bescheidenheit	Respekt	Wertschätzung	Hilfsbereitschaft
Während des Trainings- (zwischen Auf- und Abgrüßen)	Alte die Judoaka herum oder trainieren sie ernsthaft?	Ärgert man sich bei Niederlagen offen und überschwinglich oder bleibt man konzentriert bei der Sache?	Werden unportliche Handlungen ein gesetzt, oder hält man sich an die Judoregeln?	Stellt man sich auch größeren /schwereren Gegnern /schweren Aufgaben ohne Anweisung und gibt nicht auf?	Ordentliche Verneigungen beim Auf- Abgrüßen und vor/ nach Übungen und Kämpfen? Beleidigungen?	Aufällig häufiges Trainieren mit dem gleichen Partner. Oder Trainieren mit allen Anwesenden?	Angeregt bei Siegen?	Respektvoller Umgang, Beilegung der Anweisungen der Trainer?	Anstrengungen anderer erwähnt/ respektieren, auch wenn sie nicht den eigenen entsprechen?	Hilfe für Neulinge bei Anzügen und Tschiken?
Während des Kampfes	+ die meisten kämpfen ernsthaft - ein höherer Grad „spielt“ mit seinem Gegner, ehe er ihn letzten Endes besiegt	+ ein Großteil ist selbstbeherrscht und konzentriert im Kampf - einige verlieren die Beherrschung (besonders bei Niederlagen) - andere weinen	+ man hält sich an die Regeln und akzeptiert notfalls Strafpunkte + keine absichtliche Regelverletzung beobachtet	+ keine Aufgabe gesehen. Alle Kämpfe gingen bis zum Ende.	+ ordentliche Verneigung vor und nach dem Kampf (bei jüngeren durch Kampfrichter/ Trainer angeleitet)	+ keine Angeberei im Kampf	+ Respektvoller Umgang gegenüber dem Gegner und dem Kampfrichter	+ Wertschätzung des überlegenen/ unterlegenen Gegners durch Handschlag (bei jüngeren oft durch Kampfrichter angeleitet)	- kein hilfsberechtigtes Verhalten im Kampf	
Außerhalb des Trainings- (vor dem Aufgrüßen und nach dem Abgrüßen)	Hemmatem? Oder sichtlich motiviertes Gehen zum Training/ auf die Matte? Begrüßung der Mätre?	Lässt man sich durch andere/ Trainer/ Sonderaufgaben ärgern oder arbeitet man damit?	Unsportliche Handlungen vor dem Training/ Einarbeitung ausstricksen?	Wirken die Judoaka außerhalb des Trainings selbstsicher? Positives Selbstbild?	Höfliche Begrüßung/ Verabschiedung einander? Offene Beleidigungen?	Herauspielen vor andere? Angeregt? „Klassenclown“?	Respektvoller Umgang mit einander? Beilegung von Anweisungen von Respektspersonen	Beilegung/ Wertschätzung von Jüngeren/ Schwächeren/ Unsportlicheren	Hilfe bei Kleiderordnung? Erwähne Hilfe bei anderen Sachen? (schwere Taschen, Matzenaufbau, ...)	
Außerhalb des Kampfes	+ ca. 50% beobachten ernsthaft die Kämpfe + ca. 50% beschäftigen sich anderweitig, aber nicht weniger ernst	- einige lassen sich durch andere reizen	- ein zuschauender Judoaka brüllt seinem kämpfenden Kollegen „brich ihm was!“ zu Viele wirken selbstbewusst. Einige verlieren diese Ausstrahlung beim Anblick eines höheren Gegners	+ keine Beleidigungen wahrgenommen	+ Aufneuerungen von Vereinsmitgliedern an Kämpfende + Gruppenbildung innerhalb von Vereinen oder mit befreundeten Vereinen + freundliche Gespräche auch mit Fremden	+ Freude über Siege wird mit anderen (Freunden?) geteilt + kein angeben vor unterlegenen Gegnern beobachtet	- gelegentliches Verhalten von Trainern gegenüber Kampfrichtern	+ oft lobende Worte an Sieger. + gelegentlich lobende Worte für die Leistung, auch wenn unterlegen.	+ Versuch, den kämpfenden hilfeleiche Kampfstrategien zu zubrüllen	

Trainer erwähnt die Werte ○ Mut machen gegen augenscheinlich stärkere oder höhere Gegner

Trainer lebt die Werte vor ○ Ernsthaftigkeit, Selbstbeherrschung oft NICHT, Bescheidenheit oft NICHT, Respekt oft NICHT, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft

Verein: PSV Gardelegen

• Person A: Grüngurt ca. 15 J.

o Person B: Gelbgurt ca. 12/13 J.

* Person C: Orangegurt ca. 13 J. + Gruppe

(1 Trainer, 10 Jugendliche)

◆ Person C: Gelb-Orangegurt ca. 12 J.

Trainingsart: X Leistung o Breitensport o Spiel	Competence		Confidence		Connection		Charakter		Caring and Compassion	
	Ernsthaftigkeit	Selbstbeherrschung	Ehrlichkeit	Mut	Höflichkeit	Freundschaft	Bescheidenheit	Respekt	Wertschätzung	Hilfsbereitschaft
Während des Trainings (zwischen An- und Abgrüßen)	+ Kinder albern herum • trainiert ernsthaft * erfüllt Aufgaben und trainiert dann eigenes o Albert herum, folgt aber Strafen	Ärgert man sich bei Niederlagen offen und übererdränglich oder bietet man konzentriert bei der Sache?	Werden unportliche Handlungen eingesetzt, oder hält man sich an die Judoregeln?	Stellt man sich auch größeren/schwereren Gegnern/schweren Aufgaben ohne Anweisung und gibt nicht auf?	Ordentliche Verneigungen beim An-/Abgrüßen und vor/nach Übungen und Kämpfen? Beileidigungen?	+ Rivalitäten unter den Kindern, gegenseitiges Necken	* sieht Technikfehler des Partners, kann sie aber nicht erklären und gibt mit Wissen an. * lacht o bei Bestrafung aus o besiegt Schwächere mit reiner Kraft (kann nicht verlieren?)	Respektvoller Umgang, Befolgung der Anweisungen der Trainer?	Anströmungen anderer erwähnen, respektieren, auch wenn sie nicht den eigenen entsprechen?	Hilfe für Neulinge bei Anzügen und Techniken?
Außerhalb des Trainings (vor dem Angrüßen und nach dem Abgrüßen)	Herumalbern? Oder sichtlich motiviertes Gehen zum Training/ auf die Matte? Begrüßung der Matte?	Lässt man sich durch andere Trainer/ Sonderaufgaben ärgern oder arbeitet man damit?	Unsportliche Handlungen vor dem Training? Einander austricksen? Positives Selbstbild?	Wirkten die Judoaka außerhalb des Trainings selbstsicher?	Höfliche Begrüßung/ Verschiedenheit einander? Offene Beileidigungen?	Erkennbare Beisgrüps? Alleinstehende?	Herauspielen vor andere? Angebelei? „Klassenclown“?	Respektvoller Umgang mit einander? Befolgung von Anweisungen von Respektspersonen	Baldigung/ Wertschätzung von Jüngeren/ Schwächeren/ Unsportlicheren	Hilfe bei Kleiderordnung? Erwäge Hilfe bei anderen Sachen? (schwere Taschen, Matzenaufbau, ...)
	+ außer albern alle herum	Ein Kind lässt sich von anderem reizen, sodass Trainer dazwischen geht		Sehr selbstsicherer Auftreten der Gruppe	• begrüßt mich vor dem Training	+ freundschaftliches Verhältnis	o Pausenclovn	+ selten Befolgung der Traineranweisung	Trainer wertschätzt letztes Turnier	

Trainer erwähnt die Werte X Ehrlichkeit (spricht Hilfestellung bei Würfeln an), Ernsthaftigkeit (spricht Albereien an)

Trainer lebt die Werte vor X Wertschätzung, Respekt (bestimmt Co-Trainer für Aktionen), Hilfsbereitschaft, beweist Selbstbeherrschung trotz lauter Gruppe

Verein: PSV Gardelegen

1. Kennt ihr die 10 Judowerte des DJB?

- ja → kann sie aber nicht aufzählen
- nein

2. Wenn ja, habt ihr die 10 Judowerte beim Training mit den Kindern/ Jugendlichen schon mal angesprochen?

- ja → primär werden Fairness und gegenseitige Hilfe angesprochen
- nein

3. Sind die 10 Werte auch ohne Erwähnung im Judo erkennbar?

- ja → je öfter man darauf hinweist, desto weniger werden die Werte beachtet
- nein → aber man sollte die Selbstbeherrschung hin und wieder ansprechen

4. Werden die Werte von den Kindern/ Jugendlichen aufgenommen?

- ja
- nein

5. Wodurch werden die 10 Werte den Kindern vermittelt?

- Trainer
- Judo selbst
-

6. Habt ihr ein Beispiel von einer positiven Persönlichkeitsveränderung eines Kindes/ Jugendlichen seit Beginn seines/ ihres Judotrainings?

→ Oftmals kommen Eltern mit ADHS-Kindern zum Training. Aber solange das Kind dazu 'gezwungen' wird, hat Judo keinen positiven Effekt.

→ Wenn die Kinder aber freiwillig kommen, dann ist dies möglich.

→ Beispiel eines Vaters: Sohn war erst schlechter Verlierer (schnell aggressiv und schnell weinend); jetzt nach einem Jahr Training bessert es sich langsam

7. Werden die positiven Eigenschaften, die durch die Werte vermittelt werden könnten, durch die meist hohe Wettbewerbsorientierung des Judo abgeschwächt?

- ja → ist abhängig von den Trainern am Mattenrand
- nein

Verein: PSV Salzwedel

(2 Trainer, 2 Jugendliche, 10 Kinder)

• Person A: Orangegurt ca. 13 J.

○ Person B: Weiß-Gelbgurt ca. 11 J. * Person C:

+ Gruppe

Trainingsart: ○ Leistung X Breitensport ○ Spiel	Competence		Confidence		Connection		Charakter		Caring and Compassion	
	Ernsthaftigkeit	Selbstbeherrschung	Ehrlichkeit	Mut	Höflichkeit	Freundschaft	Bescheidenheit	Respekt	Wertschätzung	Hilfsbereitschaft
Während des Trainings (zwischen An- und Abgrüßen)	Albern die Judo-ka herum oder trainieren sie ernsthaft? + Kinder albern herum • und ○ sind ernsthaft	Ärgert man sich bei Niederlagen, offen und überauswändig, oder bleibt man konzentriert bei der Sache? Trainer wird schnell laut und streng bei Unaufmerksamkeit der Kinder	Werdn unsportliche Handlungen eingesetzt, oder hält man sich an die Judo-regeln? + Kinder ehrlich bei Frage, warum sie beim Judo sind („Mama meldete mich an“) - Trainer tragen schwarze Gürtel ohne Berechtigung	Stellt man sich auch größeren / schweren Gegnern / schweren Aufgaben ohne Anweisung und gibt nicht auf? + Kinder haben Angst vor strengem Trainer	Ordentliche Verneigungen beim An-/Abgrüßen und vor/nach Übungen und Kämpfen? Beleidigungen? + im Training nicht + Abgrüßen am Ende des Trainings traditionell höflich	Auffällig häufiges Trainieren mit dem gleichen Partner. Oder Trainieren mit allen Anwesenden?	Angeberei bei Siegen?	Respektvoller Umgang, Befolgung der Anweisungen der Trainer?	Anstrengungen anderer erwähnen/ respektieren, auch, wenn sie nicht den eigenen entsprechen?	Hilfe für Neulinge bei Anreden und Techniken?
Herumalbern? Oder sichtlich motiviertes Gehen zum Training/ auf die Matte? Begrüßung der Matte?	Lässt man sich durch andere/ Trainer/ Sonderaufgaben ärgern oder arbeitet man damit?	Unsportliche Handlungen vor dem Training? Einander ausricksen? Wirken die Judo-ka außerhalb des Trainings selbstsicher? Positives Selbstbild?	Höfliche Begrüßung/ Verabschiedung einander? Offene Beleidigungen?	Erkennbare Beagrüßung? Alleinstehende?	Herauspielen vor andere? Angeberei? „Klassenclowr“?	Belobigung/ Wertschätzung von Jüngeren/ Schwächeren/ Unsportlichen	Respektvoller Umgang miteinander? Befolgung von Anweisungen von Respektspersonen	Hilfe bei Kleiderordnung? Ertrag e Hilfe bei anderen Sachen? (schwere Taschen, Mattenaufbau, ...)		
Außerhalb des Trainings (vor dem Angrüßen und nach dem Abgrüßen)										

Trainer erwähnt die Werte ○

Trainer lebt die Werte vor X

strenge Ernsthaftigkeit; strenger Trainer lässt Selbstbeherrschung vermissen; Lüge der Ehrlichkeit (bzgl. schwarzem Gürtel)

Verein: PSV Salzwedel

1. Kennt ihr die 10 Judowerte des DJB?

- ja → kann sie aber nicht aufzählen
- nein

2. Wenn ja, habt ihr die 10 Judowerte beim Training mit den Kindern/ Jugendlichen schon mal angesprochen?

- ja → weder, noch. Die Vermittlung im Training besteht eher aus: man darf sich nicht prügeln. Das ist der Wert der Freundschaft
- nein

3. Sind die 10 Werte auch ohne Erwähnung im Judo erkennbar?

- ja → es ist viel von der heimischen Erziehung abhängig
- nein → Judo ist eher weniger Erziehung und mehr Kampf

4. Werden die Werte von den Kindern/ Jugendlichen aufgenommen?

- ja → man kann nur hoffen, dass es aufgenommen wird
- nein

5. Wodurch werden die 10 Werte den Kindern vermittelt?

- Trainer
- Judo selbst
-

6. Habt ihr ein Beispiel von einer positiven Persönlichkeitsveränderung eines Kindes/ Jugendlichen seit Beginn seines/ ihres Judotrainings?

→ die Judoka bleiben nicht lang genug im Verein, um eine Veränderung zu bemerken

→ Kind A war aber damals ein Tollpatsch und hat sich jetzt gut gemacht

Aussagen eines Vaters:

- Mal von den Judo-Werten gehört, aber nur noch Selbstbeherrschung ist übrig
- Dennoch nimmt die Jugend die Werte auf
- Judo hat aber keinen Erzieherischen Wert, sondern ist ein (Kampf-) Sport zur Beschäftigung

7. Werden die positiven Eigenschaften, die durch die Werte vermittelt werden könnten, durch die meist hohe Wettbewerbsorientierung des Judo abgeschwächt?

- ja → Werte werden schon lang nicht mehr verinnerlicht. Man muss sie stetig ansagen und erwähnen
- nein

V. Eidesstattliche Erklärung

Name: Frank Pelczarski

Matrikel-Nummer: 2013 2305

Hiermit erkläre ich, Frank Pelczarski, an Eides statt, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit mit dem Titel „*Die Wirkung des Judotrainings auf die Persönlichkeitsentwicklung*“ selbstständig und ohne unzulässige fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Bachelorarbeit, die im Wortlaut oder sinngemäß anderen gedruckten oder im Internet verfügbaren Werken entnommen sind, habe ich durch genaue Quellenangaben kenntlich gemacht. Die Bachelorarbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen.

Stendal,

Ort und Datum

Unterschrift